

Ajda Svetelšek

Socialno-emocionalno funkcioniranje in staranje

POVZETEK

Preučevanje socialnega in emocionalnega funkcioniranja je pomembno zato, ker se na podlagi le-tega oblikujejo boljši ali slabši medosebni odnosi. Zadovoljstvo z medosebnimi odnosi pa je osrednjega pomena za blagostanje posameznika. Raziskave kažejo, da se funkcioniranje na socialnem in emocionalnem področju kljub kognitivnim in telesnim starostnim upadom dobro ohranja. Nekatere raziskave kažejo celo porast v socialnih in emocionalnih sposobnostih pri starejših osebah. Ta naj bi bil po eni strani povezan z izkušnjami, ki jih posameznik z leti pridobiva v interakciji s svojim socialnim okoljem, po drugi strani pa z vedno večjo usmerjenostjo v doseganje emocionalnega blagostanja v sedanjosti, ki sčasoma nadomesti mladostno usmerjenost v pridobivanje znanja za uspeh v prihodnosti. V naši raziskavi smo želeli na slovenskem vzorcu ugotoviti, ali staranje prinaša pozitivne spremembe pri socialni in emocionalni inteligentnosti ter pri zadovoljstvu z odnosi. Sodelovalo je 219 oseb, starih od 18 do 92 let, ki so izpolnile vprašalnike za merjenje socialne inteligentnosti (TSIS), emocionalne inteligentnosti (ESCQ) in zadovoljstva z odnosi (PWBS – Lestvica pozitivnih odnosov z drugimi). Rezultati so pokazali statistično pomemben porast v socialni inteligentnosti, povezan s starostjo.

Ključne besede: socialna inteligentnost, emocionalna inteligentnost, medosebni odnosi, staranje

AVTORICA:

Ajda Svetelšek je univerzitetna diplomirana psihologinja in strokovna delavka na področju socialnega varstva. V diplomskem delu je raziskovala področje medosebnih vidikov osebnosti in socialno zaželenost. Zaposlena je na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje in dela predvsem na področju raziskovanja in statistične obdelave podatkov ter sodeluje pri različnih razvojno-raziskovalnih projektih.

ABSTRACT

Socio-emotional functioning and ageing

The scientific research of social and emotional functioning is important, because it has a great impact on the nature of interpersonal relationships. The satisfaction with interpersonal relationships is of great importance for well-being of every individual. Previous research has shown, that social and emotional functions stay very well preserved during ageing, despite the age-related losses on the field of cognitive and physical performance. Some researches has even shown the increases in social and emotional competencies, related with ageing. This increases are supposed to be the consequence of accumulated social experiences on one hand and a growing interest in achieving emotional well-being in the present, that replaces youthful interest in achieving success in the future on the other hand. The purpose of our research was finding out, if ageing

is associated with positive changes in social intelligence, emotional intelligence and the interpersonal relationships satisfaction on sample of Slovenian population. The sample consisted of 219 persons, aged 18 through 92. Participants completed instruments for measuring social intelligence (TSIS), emotional intelligence (ESCQ) and interpersonal relationships satisfaction (Positive relations with others scale – PWBS). The results show significant increase in social intelligence related with ageing.

Key words: social intelligence, emotional intelligence, interpersonal relationships, ageing

AUTHOR:

Ajda Svetelšek is a psychologist and a professional worker in the field of social welfare. For her graduation, she did a research on interpersonal aspects of personality and social desirability. She is employed at the Institute of Anton Trstenjak for gerontology and inter-generational relations. Her main work field is research and statistical data processing, she is also working on various research and development projects.

V zadnjem času se zavedanje demografskega staranja prebivalstva vedno bolj krepi. Ramovš (2013), ki se z demografsko situacijo v Sloveniji najaktivneje ukvarja, opozarja na rastočo potrebo po gerontološkem raziskovanju, pri čemer med drugim izpostavlja pomembnost raziskovanja medosebnih odnosov in zmožnosti starejših ljudi. Ena izmed pomembnih strategij soočanja s problemom staranja prebivalstva je namreč poznavanje pozitivnih vidikov staranja. Preusmeritev fokusa raziskovanja iz starostnih izgub na pozitivne vidike staranja lahko pripomore k boljšemu razumevanju dejavnikov, povezanih z avtonomnim vsakodnevnim funkcioniranjem in z zadovoljstvom z življenjem tudi v pozni starosti. Boljše razumevanje pa omogoča delovanje v smeri krepitve teh pozitivnih vidikov staranja in s tem krepitve blagostanja starostnikov.

Bistvenega pomena za blagostanje posameznika so dobri medosebni odnosi, bistvenega pomena za dobre medosebne odnose pa je učinkovito funkcioniranje na emocionalnem in socialnem področju. Razvoj socialnega in emocionalnega funkcioniranja v odraslosti je postal jasnejši šele v zadnjem času. Razlog za to je v prepričanju, ki je veljalo v preteklosti in je povzročilo zanemarjanje vseživljenjskega vidika razvoja. Gre za prepričanje, da tako telesni kot tudi psihični razvoj ljudi obsega zgolj otroštvo in obdobje mladostništva, skozi zgodnjo in srednjo odraslost ostane stabilen, v obdobju pozne odraslosti pa rigid in dereguliran (Bromley, 1990). Kasneje so raziskave pokazale nasprotno, namreč da se razvoj nadaljuje skozi celotno obdobje posameznikovega življenja, pri čemer tudi razvoj na socialnem in emocionalnem področju napreduje v pozitivni smeri, torej v smeri izboljšav (Lawton, Kleban in Dean, 1993; Diener in Diener, 1996; Gross idr., 1997; Mroczek in Kolarz, 1998). Dandanes se psihološka stroka zelo dobro zaveda, da je kontinuiran razvoj izjemnega pomena, saj omogoča osebno rast posameznika, le-ta pa veliko prispeva k njegovemu zdravju.

1 MEDOSEBNI ODNOSI

Pomembnost pozitivnih medosebnih odnosov je v svojem modelu psihološkega blagostanja izpostavila tudi C. Ryff (1989). Pri opredelitvi psihološkega blagostanja je izhajala iz obstoječih teoretičnih konstruktov osebnostne zrelosti (Allport, 1961/1969), individuacije (Jung, 1933/2002), polno funkcionirajoče osebnosti (Rogers, 1961/1995), samoaktualizacije (Maslow, 1968/1999), psihosocialnega razvoja (Erikson, 1959/1994) ter pozitivnih kriterijev psihičnega zdravja (Jahoda, 1958) in temeljnih življenjskih tendenc, ki delujejo v smeri življenjske izpolnjenosti (Buhler in Marschak, 1968). Večina teorij, iz katerih je izhajala, poudarja pomembnost toplih in zaupnih medosebnih odnosov pri aktualizaciji posameznikovih potencialov. Samoaktualiziran posameznik je namreč sposoben močnih empatičnih čustev in naklonjenosti do vseh živih bitij, zmožen močnejše ljubezni in prijateljstva ter boljše identifikacije z drugimi osebami (Ryff, 1989). Tudi Erikson (1959/1994) v svoji teoriji psihosocialnega razvoja izpostavlja doseganje intimnih odnosov in generativnosti kot ključni značilnosti razvoja osebnosti v odraslosti.

C. Ryff in Singer (2000) sta s pomočjo empiričnega preučevanja in študij primerov dokazala, da je kvaliteta medosebnih odnosov izjemnega pomena za zdravje posameznika, saj vpliva na specifične psihološke sisteme, ki so povezani z imunološkim funkcioniranjem. Poleg njiju so esencialno pomembnost toplih, zaupnih in intimnih medosebnih odnosov za optimalno psihološko funkcioniranje poudarjali tudi drugi avtorji (Ryan in Deci, 2001; Baumeister in Leary, 1995).

Hipotezo o temeljni potrebi vsakega posameznika po povezanosti z drugimi sta potrdila Baumeister in Leary (1995) v obsežni študiji, v kateri sta zbrala in ovrednotila empirično literaturo s področja medosebnih odnosov. Utemeljila sta dejstvo, da je pri vsakem posamezniku prisotna močna težnja po oblikovanju in vzdrževanju kvalitetnih, pozitivnih in pomembnih odnosov z drugimi, pri tem pa sta poudarjala, da so pomembne tako pogoste in prijetne interakcije kot tudi trajen in stabilen odnos, ki nudi kontekst za te interakcije. Med drugim sta hipotezo potrdila tudi z negativnimi izidi, do katerih pride, če posameznik ne more zadovoljiti te temeljne potrebe. Ti negativni izidi pomenijo patologijo bodisi na področju telesnega in mentalnega zdravja bodisi na vedenjskem področju. Poleg tega sta pomembnost močnih pozitivnih vezi med posamezniki pojasnila tudi z evolucijskega vidika – formiranje tovrstnih vezi namreč zelo poveča preživetvene in reprodukcijske zmožnosti. Tako naj bi imela ta potreba celo genetske temelje, velik del posameznikove kognitivne aktivnosti in emocionalnih odzivov pa naj bi bil povezan prav s to potrebo. Pri tem so najbolj opazni močni negativni emocionalni odzivi pri prekinitev pomembnih interpersonalnih vezi in uspešnejše soočanje s stresnimi dogodki ob močnejši socialni podpori.

Če povzamemo, so pozitivni medosebni odnosi za vsakega posameznika izjemnega pomena, zato je tudi raziskovanje tega področja zelo pomembno.

Posameznika s pozitivnimi odnosi z drugimi je C. Ryff (1989) opredelila kot posameznika, ki ima tople, zadovoljujoče in zaupne medosebne odnose, ki skrbi za dobrobit drugih, je sposoben močne empatije, vdanosti in intimnosti ter razume princip vzajemnosti v medosebnih odnosih. Obratno ima posameznik lahko tudi težave pri

vzpostavljanju toplih in zaupnih medosebnih odnosov, se težko odpre in pokaže skrb za druge, se počuti izoliranega ter ni pripravljen sklepati kompromisov v namen ohranjanja pomembnih vezi z drugimi ljudmi.

Če pomislimo, katere stvari igrajo pomembno vlogo pri empatiji, skrbi za druge, toplini, zaupnosti in intimnosti, je to zagotovo medsebojno razumevanje. Ljudje namreč z neverbalno komunikacijo, gestami, obrazno mimiko in očesnimi izrazi nehotе izražamo svoje občutke, ki so pogosto v kontradikciji s tem, kar govorimo, oziroma s tem, kar želimo prikazati, da čutimo. To lahko povzroči precejšnjo zmedo v medosebnih odnosih. Kaj pa je tisto, kar je bistveno za razumevanje drugih – če razumemo sebe in svoje občutke, bomo lažje razumeli tudi občutke drugih oseb, s katerimi smo v odnosu. Ker ima vsak posameznik svoje tipične lastnosti emocionalnega odzivanja – svojo osebnost, lažje razumemo tiste, ki jih bolje poznamo, kot pa tiste, ki jih poznamo zgolj bežno. Vse opisane sposobnosti so povezane s psihološkim konstruktom, ki je v zadnjem času izjemno pogosto predmet empiričnega in teoretičnega raziskovanja, in sicer z emocionalno inteligentnostjo.

2 EMOCIONALNA INTELIGENTNOST

Emocionalna inteligentnost je v zadnjih desetletjih požela izjemno pozornost, saj se je sprva intuitivno, kasneje pa tudi empirično izkazala kot zelo uporaben konstrukt pri napovedovanju uspešnega funkcioniranja posameznika na vseh življenjskih področjih. Tako je emocionalna inteligentnost požela zanimanje akademske sfere (Salovey in Mayer, 1990; Petrides in Furnham, 2001; Bar-On, 2006) in poljudne sfere (Goleman, 1995).

Izhodišče za opredelitev pojma emocionalna inteligentnost je Gardnerjeva teorija mnogoterih inteligentnosti, v kateri je avtor poleg več vrst kognitivnih inteligentnosti izpostavil tudi pomembnost intrapersonalne in interpersonalne inteligentnosti (Gardner, 1999). Intrapersonalna inteligentnost se nanaša na posameznikovo sposobnost razumevanja samega sebe in poznavanja lastnega emocionalnega doživljanja, medtem ko interpersonalna inteligentnost vključuje posameznikovo kapaciteto razumevanja namenov, motivov in želja drugih ljudi ter posledično tudi njegovo sposobnost učinkovitega sodelovanja z drugimi.

Iz Gardnerjeve opredelitve intrapersonalne in interpersonalne inteligentnosti sta pri definiciji emocionalne inteligentnosti izhajala dva izmed najbolj prepoznavnih avtorjev na področju raziskovanja emocionalne inteligentnosti – Salovey in Mayer (1997). Emocionalno inteligentnost sta definirala kot sposobnost točnega prepoznavanja emocij pri sebi in pri drugih ljudeh, sposobnost izražanja emocij, sposobnost uporabe emocij pri mišljenju in usmerjanju vedenja, sposobnost razumevanja emocij ter sposobnost učinkovitega uravnavanja emocij.

Pri prepoznavanju in razumevanju emocij gre za sposobnost identifikacije in razlikovanja emocionalnih stanj ne zgolj pri samem sebi, temveč tudi pri drugih posameznikih. Ta poteka na podlagi njihovih obraznih izrazov in glasu ter telesne drže in gibov telesa (Rivers, Brackett in Salovey, 2008). Ta sposobnost se na višji ravni izraža v razlikovanju med tem, kaj skuša druga oseba prikazati, da občuti, in tem, kaj v resnici občuti. Poleg

tega se sposobnost razumevanja emocij nanaša tudi na zavedanje različnih pomenov emocij ter na poznavanje delovanja emocij v smislu njihovega medsebojnega kombiniranja, razvijanja in prehajanja. To na primer pomeni razumevanje, da veselje pomeni uspeh pri doseganju nekega cilja, jeza pa neuspeh pri tem; razumevanje, da se jeza in strah v določenih pogojih kombinirata v ljubosumje; ter razumevanje različnih stopenj veselja, ko najprej nastopi zadovoljstvo, ki lahko preide v užitek, ta pa v vznesenost (Rivers idr., 2008).

Če posameznik pravilno prepozna emocije pri drugi osebi, s katero je v odnosu, mu to omogoča ustrezne empatične odzive, empatija pa predstavlja zelo pomemben dejavnik oblikovanja pozitivnih odnosov z drugimi (Ryff, 1989; Leith in Baumeister, 1998). Razumevanje čustvenih stanj pri drugih ljudeh in empatično odzivanje na njihove občutke oblikujeta še en pomemben vidik pozitivnih medosebnih odnosov, to sta zaupanje in bližina. Po drugi strani pa je pomanjkanje ustreznega prepoznavanja in razumevanja emocij pri sebi in drugih povezano s posameznikovim nezaupanjem do drugih, zaradi česar se v medosebnih odnosih težko odpre, se pogosto počuti izoliranega in občuti frustracije na socialnem področju. Neprilagojenost v medosebnih odnosih je vsekakor posledica slabih izkušenj na področju interakcij med posameznikom in njegovim socialnim okoljem, te interakcije pa v veliki meri oblikujeta posameznikova emocionalna inteligentnost (Khodabakhsh in Besharat, 2011a) in sposobnost empatije (Khodabakhsh in Besharat, 2011b).

Poleg tega pravilno prepoznavanje emocij pri drugih ljudeh in razumevanje njihovih občutkov pomenita tudi poznavanje ustrežnejših intervencij za spreminjanje teh občutkov, s čimer pravzaprav preidemo na drugo pomembno področje emocionalne kompetentnosti, na upravljanje z emocijami (Rivers, Brackett in Salovey, 2008). Tako lahko posameznik z višjo emocionalno inteligentnostjo učinkoviteje uravnava emocije in razpoloženja tako pri sebi kot pri drugih. Za to sposobnost je potrebna njegova odprtost v smislu pripravljenosti na sprejemanje tako pozitivnih kot negativnih emocij. Vedenje posameznikov, ki posedujejo učinkovitejše načine regulacije emocij, je bolj prosocialno, saj imajo ti posamezniki nižjo potrebo po obrambnem vedenju, zaradi česar so v odnosih z drugimi ljudmi bolj odprti in fleksibilni (Mayer in Salovey, 1995).

Poleg uravnavanja emocij spada k učinkovitosti na področju upravljanja z emocijami tudi uporaba emocij za spodbujanje mišljenja in usmerjanje vedenja. Različna emocionalna stanja namreč sooblikujejo proces mišljenja, kar omogoča njihovo uporabo za osredotočanje pozornosti ter spodbujanje ustvarjalnega in logičnega mišljenja (Rivers idr., 2008). Znano je, da pozitivne emocije spodbujajo ustvarjalno mišljenje (Isen, Daubman in Nowicki, 1987), rahlo negativna razpoloženja pa spodbujajo logično mišljenje (Palfai in Salovey, 1993; v Rivers, Brackett in Salovey, 2008).

Še ena uporabna vrednost učinkovitega upravljanja z emocijami je tudi učinkovitejša premagovanje stresa. M. Mikolaczak in Luminet (2008) sta to raziskala in dokazala, da emocionalna inteligentnost izboljša posameznikovo sposobnost spoprijemanja s stresom ter da emocionalno kompetentni posamezniki v večji meri sprejemajo potencialno stresne situacije kot izziv in ne kot grožnjo. Učinkovito upravljanje emocij je povezano tudi z izražanjem emocij, pri čemer je za dobrobit pozitivnih medosebnih odnosov

predvsem pomembno, da so izražene v socialno sprejemljivem kontekstu in prilagojeno trenutni situaciji. Če ima posameznik dobre sposobnosti uravnavanja emocij, lahko na primer močne emocije ublaži, dokler ne pride do primernejšega trenutka za njihovo izražanje. Ta primernejši trenutek lahko pomeni intimnejše okolje, lahko pa se nanaša tudi na počutje drugih posameznikov, ki je lahko enkrat bolj, drugič manj primerno za izražanje tovrstnih emocij.

3 SOCIALNA INTELIGENTNOST

Čeprav je bilo zanimanje za nekognitivne faktorje inteligentnosti, ki so jih večinoma preučevali v okviru socialne inteligentnosti, prisotno že prej, je koncept socialne inteligentnosti šele z Gardnerjevo teorijo in z njegovo opredelitvijo interpersonalne in intrapersonalne inteligentnosti pridobil pomembno veljavo v znanstvenih krogih (Avsec, 2003).

Silvera, Martinussen in Dahl (2001) so pri operacionalizaciji konstrukta socialne inteligentnosti izhajali iz dejstva, da obstajajo osebe, za katere se zdi, da se v socialnih situacijah znajdejo precej bolje od drugih. Po eni strani obstajajo osebe, ki so zelo priljubljene, ki jim ni nerodno niti v najbolj nenavadnih socialnih situacijah in ki so vedno pozorne tudi na najsubtilnejše namige v komunikaciji z drugimi osebami. Po drugi strani pa obstajajo osebe, ki so sicer na drugih področjih kompetentne, vendar so v socialnih situacijah pogosto v zadregi in imajo večinoma slabe izkušnje na področju socialnih interakcij. Glede na to so sklepali, da obstaja osebna lastnost, ki tem medosebnim razlikam botruje. Na podlagi raziskave implicitnih teorij socialne inteligentnosti strokovnjakov s področja psihologije so oblikovali definicijo socialne inteligentnosti kot sposobnosti razumevanja drugih ljudi in njihovih odzivov v različnih socialnih situacijah. Ta sposobnost se nanaša na naslednja tri področja: procesiranje socialnih informacij, socialne spretnosti in socialno zavedanje. Sposobnost procesiranja socialnih informacij pomeni učinkovitost posameznika pri uporabi socialnih informacij, ki jih dobi skozi socialno interakcijo, za razumevanje drugih in predvidevanje njihovih odzivov. Procesiranje socialnih informacij se pravzaprav nanaša na sposobnost zaznavanja in prepoznavanja neverbalne komunikacije, obraznih izrazov in vedenja drugih posameznikov. Socialne spretnosti, ki pomenijo učinkovitost posameznika pri vstopanju v socialne interakcije z drugimi posamezniki, tudi nepoznanimi, in njegovo prilagajanje socialnim situacijam, se nanašajo na vedenjsko področje socialne kompetentnosti. Tretje področje je socialno zavedanje, pri katerem gre za posameznikovo razumevanje in predvidevanje vedenja in odzivanja drugih posameznikov ter za razumevanje in predvidevanje vplivanja lastnega vedenja na druge posameznike. To področje socialne inteligentnosti se nanaša na kognitivni vidik zavedanja socialnega dogajanja, ki se kaže v tem, kako pogosto posameznika socialno dogajanje preseneti. Dobro socialno zavedanje omogoča posamezniku večjo občutljivost za zahteve socialnega okolja in za socialno primerno vedenje.

Pomembnost socialne inteligentnosti za medosebne odnose so Schneider, Ackerman in Kanfer (1996) opisali z naslednjimi besedami: *»Pomembnost socialne inteligentnosti je očitna. Da bi uspešno krmarili skozi življenje, se morajo ljudje vzdržati vznemirjanja kolegov na poslovnih sestankih, se dobro razumeti s sostanovalci, pritegniti prijatelje in*

kliente, privlačiti ljubimce ter inspirirati podrejene. Uspešno izvajanje tovrstnih socialnih nalog je pomemben del življenja skoraj vsakega posameznika.» (str. 469)

4 ODNOS MED EMOCIONALNO IN SOCIALNO INTELIGENTNOSTJO

Teoretično se koncept socialne inteligentnosti v določeni meri prekriva s konceptom emocionalne inteligentnosti, zaradi česar prihaja med različnimi avtorji do različnih opredelitev in poimenovanj medosebnih vidikov osebnosti. Mnogi avtorji so zaradi tega prekrivanja oba konstrukta združili v konjunkcijo socialno-emocionalne inteligentnosti (Nagler, Reiter, Furtner in Rauthmann, 2014).

Socialne spretnosti so pravzaprav področje, ki ima največjo razlikovalno vrednost socialne inteligentnosti od emocionalne inteligentnosti, saj za posameznike z visoko izraženo emocionalno inteligentnostjo ni nujno, da se dobro znajdejo v različnih socialnih situacijah in da se v interakcijah z drugimi ljudmi dobro počutijo.

Področje emocionalne inteligentnosti z največjo razlikovalno vrednostjo od socialne inteligentnosti je upravljanje z emocijami. Posamezniki z visoko izraženo socialno inteligentnostjo, ki imajo dobre socialne spretnosti, bi naj sicer bili dobri na področju uravnavanja emocij pri sebi in drugih ter naj bi imeli tudi nizko potrebo po obrambnem vedenju, vendar pa je področje upravljanja z emocijami, ki se nanaša na uporabo emocij za spodbujanje mišljenja in osredotočanje pozornosti, povsem individualno in notranje, zato pri socialni inteligentnosti to področje ni zastopano.

Emocionalno inteligentnost sta Mayer in Salovey (1993) sprva uvrstila v okvir socialne inteligentnosti, kasneje pa sta odnos med tema vrstama inteligentnosti razmejila (Mayer, Salovey in Caruso, 2000). Emocionalno inteligentnost sta pri tem opredelila kot koncept, ki je po eni strani res ožji kot socialna inteligentnost, saj se nanaša predvsem na emocionalne aspekte znotraj socialnih, po drugi strani pa je širši, saj vključuje tudi zasebne, notranje emocije posameznika, ki so pomembne ne samo za socialno prilagojenost, pač pa tudi za osebno rast posameznika.

Medtem ko sta Mayer in Salovey (1993) razmejila odnos med emocionalno in socialno inteligentnostjo, so drugi avtorji socialno inteligentnost vključili v svojo opredelitev emocionalne inteligentnosti kot eno izmed dimenzij. Na ta način so predstavili emocionalno inteligentnost kot nadredni konstrukt (Goleman, 1995; Bar-On, 2006). Nekateri avtorji so izražali dvome, ali ni morda emocionalna inteligentnost zgolj drugo ime za socialno inteligentnost (Roberts, Zeidner in Matthews, 2001), Chapman (2005) pa izpostavi možnost, da je socialna inteligentnost zgolj vedenjska manifestacija emocionalne inteligentnosti, in predlaga dodatno raziskovanje tega področja.

Emocije so vsekakor osrednji del posameznikovega doživljanja in vodijo tako njegove misli kot tudi njegovo vedenje, sposobnosti na emocionalnem področju pa se kažejo v njegovem socialnem funkcioniranju. Emocije namreč koordinirajo socialno interakcijo. Posredujejo neverbalne informacije o posameznikih in njihovih občutkih, spodbujajo različne odzive pri sogovornikih (npr. simpatijo) ter služijo za spodbujanje socialnega vedenja drugih posameznikov (npr. smeh).

Čeprav je preučevanje interakcije kognicije in emocij zato pomembno za praktično vsa področja psihologije, pa je še posebej pomembno za preučevanje staranja (Carstensen in Mikels, 2005).

5 SOCIALNO FUNKCIONIRANJE IN STARANJE

Skozi odraslost se s staranjem življenjske okoliščine ljudi nenehno spreminjajo in zahtevajo prilagajanje. Prilagojeno socialno funkcioniranje lahko pojasnimo v povezavi z dvema procesoma – z razvojem ekspertnega socialnega znanja in z večjo selektivnostjo pri izbiri ciljev, v katere so posamezniki pripravljeni investirati svoje moči.

Prvi proces, torej razvoj ekspertnega znanja, se odvija, ko se posameznik tekom življenja vključuje v raznolike socialne situacije in pri tem pridobiva informacije o tem, na kakšen način lahko optimalno socialno funkcionira. Sčasoma lahko kopičenje tega socialnega znanja pripelje do socialne ekspertnosti. To pomeni, da lahko socialne izkušnje oblikujejo bogato bazo podatkov o socialnem svetu. Na podlagi tega znanja posameznik razvije učinkovite socialne strategije, s katerimi se lahko bolje prilagaja svojemu socialnemu okolju. Osrednja komponenta socialnega znanja je razumevanje informacij, ki jih dobimo iz socialnega okolja, saj le-to najbolje pojasni vedenje posameznika v socialnih situacijah (Hess, 2006). Namreč bolj ko je nekdo točen v interpretiranju socialnih situacij in interpretiranju vedenja drugih posameznikov, bolj ustrezno se lahko odziva.

Ker gre pri oblikovanju ekspertnega socialnega znanja za proces prilagajanja na podlagi akumuliranja izkušenj, lahko predpostavimo, da se s starostjo socialno znanje in razumevanje socialnih situacij izboljšujeta. Nekaj raziskav je porast socialno-kognitivnih sposobnosti s starostjo že potrdilo (Hess in Blanchard-Field, 1999; Staudinger in Pasupathi, 2000). Hess idr. (2005) poročajo o pomembnem vplivu socialnih izkušenj na povezanost med starostjo in moralnim presojanjem. Blanchard-Fields, Jahnk in Camp (1995) so poročali o povezanosti starosti z uporabo bolj raznolikih strategij reševanja socialnih problemov, Blanchard-Fields, Chen in Norris (1997) pa so potrdili, da so strategije reševanja problemov v srednji in pozni odraslosti povezane s specifičnimi izkušnjami posameznika. Vendar rezultati raziskovanja tega področja niso povsem konsistentni, saj nekatere raziskave kažejo tudi, da so mlajši odrasli boljši od starejših v sklepanju o kompleksnih mentalnih stanjih drugih posameznikov na podlagi njihovega vedenja (Maylor, Moulson, Muncer in Taylor, 2002; Sullivan in Ruffman, 2004).

Drugi proces, povezan s socialnim prilagajanjem v poznejših obdobjih odraslosti, pa je večja selektivnost pri izbiri ciljev, za katere so se posamezniki pripravljeni bolj potruditi. To področje pojasnjujeta dve teoriji, ki pomenita pomemben psihološki prispevek h gerontologiji. Teorija socialno-emocionalne selektivnosti pojasnjuje starostne spremembe v motivaciji (Carstensen, 1999), teorija selektivne optimizacije in kompenzacije pa pojasnjuje s staranjem povezane strategije upravljanja z življenjem (Baltes, 2003).

Teorija selektivne optimizacije in kompenzacije se nanaša na kognitivne vidike prilagajanja na spremembe, povezane s staranjem. Pri tem gre za visoko funkcionalne vzorce vedenja, ki starajočemu posamezniku omogočijo zadovoljstvo z življenjem kljub starostnim izgubam na fizičnih, bioloških in nevrofizioloških področjih. Ti vzorci vedenja

slonijo na selekciji prioritetnih ciljev in opustitvi manj pomembnih ciljev, na optimizaciji sredstev za doseganje teh ciljev ter na kompenzaciji oziroma uporabi starosti prilagojenih načinov doseganja izbranih ciljev. Starostne izgube lahko torej starajoči posamezniki presežejo tako, da selektivno izberejo področja svojega življenja, ki jim največ pomenijo za zadovoljstvo, ter na ta področja osredotočijo svojo energijo, resurse in okrepljen trud. Tako optimizirajo funkcioniranje na teh področjih in kompenzirajo upade na drugih življenjskih področjih. V starosti je torej pomembno, da starostne izgube sprejmemo in se jim prilagodimo, težnja po enakih načinih funkcioniranja v starejših letih, kot smo bili vajeni v mlajših letih, pa se kaže kot disfunkcionalna.

Teorija socialno-emocionalne selektivnosti (ang. socioemotional selectivity theory – Carstensen, Isaacowitz in Charles, 1999) se po drugi strani osredotoča na emocionalne vidike prilagajanja na staranje in s tem nudi teoretični okvir za preučevanje emocionalnega in socialnega funkcioniranja v odraslosti. Tudi ta teorija sicer priznava pomen akumuliranja izkušenj, vendar daje poudarek predvsem vlogi percepcije časa. Posameznik namreč čas doživlja bodisi kot ekspanzivno dimenzijo bodisi kot omejeno dimenzijo, to doživljanje pa je posredno odvisno od njegove starosti. Kronološka starost je povezana s časom, ki ga ima posameznik v življenju še na voljo. Tako se posameznik skozi staranje vedno bolj zaveda lastne minljivosti, kar povzroči spremembe v njegovi ciljni usmerjenosti. V mladosti običajno zaznavamo čas kot ekspanziven, občutek imamo, da je naša količina časa neomejena, zato je naš fokus usmerjen na priprave za prihodnost. Ker si želimo čimbolj uspešno prihodnost, svoj čas in energijo vlagamo predvsem v pridobivanje informacij in širjenje obzorij. S staranjem v poznejših obdobjih odraslosti pa doživljamo svoj čas kot omejen, vedno bolj se zavedamo, da življenje ni brez konca. To zavedanje povzroči, da se nam dosežki na področju kariere, ugleda in imetja zdijo vedno manj pomembni, na pomembnosti pa vedno bolj pridobivajo vidiki življenja, ki imajo veliko emocionalno vrednost – doživljanje življenjskega smisla, vzdrževanje lepih intimnih odnosov, povezanost s širšim socialnim okoljem in preživljanje kvalitetnega časa z ljudmi, ki jih imamo radi. Avtorji teorije socialno-emocionalne selektivnosti menijo, da ta motivacijski premik k emocionalnim ciljem spodbuja učinkovitejše uravnavanje emocij, torej boljši nadzor nad doživljanjem in izražanjem emocij.

O dobrem socialnem funkcioniranju starejših odraslih poroča tudi Hess (2006). Njegova študija prav tako izpostavlja pozitivni vpliv izkušenj in selektivne dejavnosti na ohranjanje učinkovitega funkcioniranja v pozni odraslosti. Za razumevanje starostnih razlik pri procesiranju socialnih informacij je torej bistveno upoštevanje izkušenj, motivacije in ciljno usmerjenega vedenja.

6 EMOCIONALNO FUNKCIONIRANJE IN STARANJE

Staranje opredeljujeta dve ločeni smeri razvoja. Po eni strani kapacitete procesiranja informacij upadajo, po drugi strani pa se sposobnosti, povezane z emocionalno regulacijo, zelo dobro ohranjajo (Carstensen in Mikels, 2005). Eno najzanimivejših odkritij na področju socialne znanosti je bilo odkritje, da proces staranja ni povezan zgolj s postopnim upadom kognitivnih in telesnih funkcij, pač pa tudi z naraščanjem nekaterih

spособnosti. Gerontološke raziskave tako razkrivajo relativno močna področja starejših ljudi in ponujajo potencialne resurse starajoče se populacije.

Eno izmed tovrstnih močnih področij je emocionalno funkcioniranje. Emocionalno funkcioniranje naj bi bilo ob siceršnjem starostnem upadu sposobnosti povsem ohranjeno. Charles in Carstensen (2007) menita, da se to področje s starostjo celo krepi. Te ugotovitve so precej presenetljive in kažejo na t. i. paradoks staranja – kljub vsem starostnim upadom in izgubam, s katerimi se soočajo starejši posamezniki, ostaja emocionalno blagostanje relativno visoko tudi v poznih letih. Iz neskladja med kognitivnim upadom in emocionalno stabilnostjo lahko sklepamo, da gre morda pri tem za neke vrste kompenzacijo, pri kateri se določena področja krepijo z namenom kompenziranja upadov na drugih področjih (Samanez-Larkin in Carstensen, 2011).

Carstensen, Pasupathi, Mayr in Nesselroade (2000) so preučevali emocionalno doživljanje v odraslosti, zanimalo so jih razlike v pogostosti, kompleksnosti in konsistentnosti emocij glede na starost udeležencev. Udeleženci njihove raziskave so tekom enega tedna beležili svoje emocionalne izkušnje. Odkrili so krivuljni odnos med starostjo in pogostostjo doživljanja negativnih emocij – pogostost le-teh je namreč upadala vse do 60. leta starosti, nato je pričela rahlo naraščati. Obdobja močne pozitivne emocionalnosti so se pogosteje pojavljala pri starejših udeležencih, prav tako so bila negativna emocionalna stanja pri njih kratkotrajnejša. Zaključili so, da čeprav nekatere oblike pozitivnih emocij v starosti upadejo, se blagostanje ohranja.

Emocionalna inteligentnost je bila v obdobjih po zgodnji odraslosti relativno malo preučevana, čeprav obstaja veliko razlogov, zaradi katerih lahko pričakujemo njeno spreminjanje s starostjo (Chapman, 2005). Chapman poudarja potrebo po preučevanju razvojnega vidika emocionalne inteligentnosti v odraslosti in kritizira pomanjkanje interesa za emocionalno inteligentnost v poznejših obdobjih odraslosti in v starosti. Večina študij je namreč emocionalno inteligentnost preučevala na starostno omejenih vzorcih, večinoma iz obdobja mladostništva in zgodnje odraslosti (Caruso, Mayer in Salovey, 2002; Schutte, Schuettpelez in Malouff, 2001).

Že pred časom so raziskave pokazale še eno zanimivo značilnost emocionalnega funkcioniranja, da so namreč starejši bolj nagnjeni k izpostavljanju socialnih in medosebnih vidikov pri opredeljevanju problemov, medtem ko mlajši probleme definirajo bolj v objektivnem kontekstu (Schmidt, 1989). Mladi odrasli se pri reševanju problemov osredotočajo na logične operacije, medtem ko starejši odrasli preklopijo na emocionalno reševanje problemov in se vedno bolj poslužujejo relativističnih, iracionalnih in intuitivnih stilov reševanja (LaBouvie-Vief, 1992).

Podobno kažejo tudi novejša študije. V primerjavi z mlajšimi si starejši odrasli prej opomorejo od negativnih emocionalnih stanj, pri njih je tudi verjetnost, da bi se na verbalne žaljivke odzvali z jezo, manjša kot pri mlajših (Charles in Carstensen, 2008). Starejši odrasli so sposobni ohranjati dobro razpoloženje dlje časa kot mlajši (Carstensen, Pasupathi, Mayr in Nesselroade, 2000), raziskovalci poročajo tudi o boljšem nadzoru nad emocijami (Tsai, Levenson in Carstensen, 2000).

7 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE NAŠE RAZISKAVE

V naši raziskavi smo želeli na slovenskem vzorcu ugotoviti, ali staranje prinaša pozitivne spremembe pri socialni in emocionalni inteligentnosti ter pri zadovoljstvu z odnosi. Pri oblikovanju raziskovalnih hipotez smo izhajali iz ugotovitev preteklih raziskav, navedenih v teoretičnem delu članka. Postavili smo naslednje tri hipoteze.

- Hipoteza 1: Starejši imajo višje emocionalne sposobnosti kot mlajši.
- Hipoteza 2: Starejši imajo višje socialne sposobnosti kot mlajši.
- Hipoteza 3: Starejši so bolj zadovoljni s svojimi medosebnimi odnosi kot mlajši.

8 RAZISKOVALNA METODA

8.1 UDELEŽENCI

V raziskavi je sodelovalo 219 udeležencev, od tega 77 moških (35 %) in 142 žensk (65 %). Njihov starostni obseg je od 18 do 92 let ($M = 42,44$; $SD = 19,78$). Vzorec glede na starost zajema razvojna obdobja mladostništva (18–30 let; 27 %), zgodnje odraslosti (31–45 let; 38 %), srednje odraslosti (46–65 let; 17 %) in pozne odraslosti (66–92 let; 18 %). Izobrazbena struktura udeležencev je raznolika, večja deleža sta visoko (42 %) in srednje izobraženih (32 %), manjši delež udeležencev pa ima poklicno ali osnovnošolsko izobrazbo (26 %). Večina udeležencev je delovno aktivna (48 %), manjša deleža pa sta šolajočih (18 %) in delovno neaktivnih (34 %) udeležencev. Prav tako je večina udeležencev glede na zakonski stan poročena ali drugače vezana (67 %), manjši delež je nevezanih, samskih oziroma ovdovelih (33 %). Vzorec je slučajni, udeležence smo vzorčili priložnostno in po metodi snežene kepe.

8.2 PRIPOMOČKI

Pri merjenju emocionalne inteligentnosti smo uporabili vprašalnik emocionalne inteligentnosti ESCQ (Emotional Skills and Competence Questionnaire; Takšić, Mohorić in Duran, 2009). Gre za samoocenjevalni vprašalnik, ki izhaja iz teoretične opredelitve emocionalne inteligentnosti kot sposobnosti, ki sta jo zastavila Mayer in Salovey (1997; Takšić idr., 2009). Uporabili smo krajšo različico vprašalnika, ki obsega 26 postavk. Postavke se nanašajo na tri podlestvice – prepoznavanje in razumevanje emocij (10 postavk), izražanje in poimenovanje emocij (8 postavk) ter upravljanje z emocijami (8 postavk). Udeleženci postavke ocenijo s pomočjo 5-stopenjske ocenjevalne lestvice Likertovega tipa. Instrument omogoča tako uporabo rezultatov glede na posamezna področja emocionalne kompetentnosti kot tudi uporabo skupnega rezultata kompetentnosti na emocionalnem področju (Takšić idr., 2009). Avtorji poročajo o dobrih psihometričnih karakteristikah (Takšić idr., 2009). Vprašalnik je v slovenščino iz hrvaškega jezika prevedla A. Avsec (2005; Takšić idr., 2009). Koeficienti zanesljivosti ESCQ, dobljeni na našem vzorcu, so visoki – za skupni rezultat 0.93, za lestvico prepoznavanje in razumevanje emocij 0.88, za lestvico izražanje in poimenovanje emocij 0.93 ter za lestvico upravljanje z emocijami 0.81.

Socialno inteligentnost udeležencev smo izmerili z vprašalnikom socialne inteligentnosti TSIS (Tromso Social Intelligence Scale; Silvera, Martinussen in Dahl, 2001). Vprašalnik sestavlja 21 postavk, na katere so udeleženci podajali odgovore na 7-stopenjski ocenjevalni lestvici. Postavke merijo tri lestvice – procesiranje socialnih informacij, socialne spretnosti in socialno zavedanje. Procesiranje socialnih informacij in socialno zavedanje se nanašata na kognitivni vidik, socialne spretnosti pa na vedenjski vidik socialne inteligentnosti. Poleg tega, da instrument omogoča uporabo bodisi za merjenje kognitivnih vidikov socialne kompetentnosti bodisi za merjenje vedenjskega vidika socialne kompetentnosti, omogoča tudi uporabo skupnega rezultata za merjenje splošne kompetentnosti na socialnem področju (Silvera idr., 2001). Avtorji poročajo o dobrih merskih karakteristikah (Silvera idr., 2001). Pri izdelavi slovenskega prevoda vprašalnika sta sodelovali dve psihologinji, ki sta vprašalnik neodvisno prevedli v slovenski jezik, opravljen pa je bil tudi povratni prevod v angleški jezik, pri čemer je bila potrjena ustreznost vsebinske skladnosti (Vidmar in Avsec, 2011). Koeficienti zanesljivosti, ki smo jih dobili na našem vzorcu, so ustrezno visoki in kažejo na dobro zanesljivost – 0.85 za skupni rezultat, za lestvico procesiranje socialnih informacij 0.79, za lestvico socialne spretnosti 0.76, za lestvico socialno zavedanje pa 0.81.

Za merjenje zadovoljstva z odnosi smo uporabili lestvico pozitivni medosebni odnosi slovenske oblike vprašalnika PWBS – Psychological Well-Being Scales (Ryff, 1989). Vprašalnik je zasnovan na modelu psihološkega blagostanja, ki poleg pozitivnih medosebnih odnosov vključuje še pet drugih vidikov, pri katerih se pričakuje uspešnost posameznika z dobrim psihološkim blagostanjem. Vprašalnik je za raziskovalne namene v slovenski jezik prevedla A. Avsec leta 2002 (Avsec in Sočan, 2009). Udeleženci na postavke lestvice pozitivni medosebni odnosi odgovarjajo s pomočjo 6-stopenjske ocenjevalne lestvice. Polovica postavk (7 od 14) se vrednoti obrnjeno. Ustrezne merske značilnosti slovenske različice lestvice pozitivni medosebni odnosi s 14 postavkami sta potrdila A. Avsec in Sočan (2009). Zanesljivost rezultatov lestvice, izmerjenih na našem vzorcu, je ustrezno visoka, koeficient notranje skladnosti je 0.83.

8.3 POSTOPEK

Pri zbiranju podatkov za raziskavo je bil uporabljen enoten vprašalnik, ki je vključeval vse prej navedene instrumente. Mlajši udeleženci so bili povabljeni k sodelovanju na spletnem socialnem omrežju in v različnih izobraževalnih ustanovah, starejši udeleženci pa na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Ker so bili udeleženci starostnega obdobja pozne odraslosti težje dostopni, smo vse starejše udeležence prosili za pomoč pri dostopu do njihovih starejših sorodnikov, prijateljev in znancev.

9 REZULTATI

Rezultati so organizirani v dva sklopa. V prvem sklopu so prikazane opisne statistike, ki smo jih dobili pri izmerjenih spremenljivkah na našem vzorcu. V drugem sklopu so navedeni rezultati enosmerne analize variance, s pomočjo katere smo ugotavljali morebitne razlike med različnimi starostnimi skupinami.

9.1 OPISNA STATISTIKA

Tabela 1: Opisne statistike socialno-emocionalnih spremenljivk

	M	SD	Asim.	Splošč.
Emocionalna inteligentnost				
Prepoznavanje in razumevanje emocij	35,47	6,12	-0,38	0,97
Izražanje in poimenovanje emocij	30,43	6,02	-0,71	0,80
Upravljanje z emocijami	29,93	4,50	-0,06	-0,26
Socialna inteligentnost				
Procesiranje socialnih informacij	32,60	6,19	0,05	0,22
Socialne spretnosti	33,17	7,02	-0,17	-0,03
Socialno zavedanje	29,59	7,57	0,12	-0,01
Zadovoljstvo z odnosi	64,67	10,17	-0,30	-0,59

Opombe: $N = 219$, M = aritmetična sredina, SD = standardna deviacija, $Asim.$ = koeficient asimetrije, $Splošč.$ = koeficient sploščenosti

V Tabeli 1 so predstavljene osnovne opisne statistike izmerjenih spremenljivk. Koeficienti asimetrije in sploščenosti so manjši od vrednosti 1, zaradi česar lahko zaključimo, da ni prišlo do bistvenih odstopanj od normalne porazdelitve. Rezultati vseh spremenljivk so normalno porazdeljeni.

Tabela 2: Medsebojna povezanost socialno-emocionalnih spremenljivk

	Emocionalna inteligentnost			Socialna inteligentnost		
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Emocionalna inteligentnost						
1. Prepoznavanje in razumevanje emocij	1					
2. Izražanje in poimenovanje emocij	0,58***	1				
3. Upravljanje z emocijami	0,55***	0,58***	1			
Socialna inteligentnost						
4. Procesiranje socialnih informacij	0,72***	0,47***	0,45***	1		
5. Socialne spretnosti	0,42***	0,50***	0,50***	0,47***	1	
6. Socialno zavedanje	0,15*	0,28***	0,26***	0,17*	0,44**	1
Zadovoljstvo z odnosi	0,35***	0,48***	0,50***	0,38***	0,65***	0,38***

Opombe: $N = 219$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Povezave med izmerjenimi spremenljivkami so prikazane v korelacijski Tabeli 2. Vsi koeficienti povezanosti so pozitivni in statistično pomembni. Mere emocionalne in socialne inteligentnosti so med seboj srednje visoko povezane. Pri tem izstopa le ena izmed mer socialne inteligentnosti – socialno zavedanje, ki je z emocionalno inteligentnostjo nizko povezano. Najnižji je koeficient povezanosti med socialnim zavedanjem ter prepoznavanjem in razumevanjem emocij ($r = 0,15$), najvišji pa koeficient povezanosti procesiranja socialnih informacij ter prepoznavanja in razumevanja emocij ($r = 0,72$). Zadovoljstvo z medosebnimi odnosi korelira srednje visoko z vsemi merami emocionalne in socialne inteligentnosti, najvišje pa s socialnimi spretnostmi ($r = 0,65$).

9.2 RAZLIKE V IZRAŽENOSTI SOCIALNO-EMOCIONALNIH SPREMENLJIVK GLEDE NA STAROST

Tabela 3: Rezultati enosmerne analize variance za socialno-emocionalne razlike med starostnimi skupinami

	df1	df2	F	p
Emocionalna inteligentnost				
1. Prepoznavanje in razumevanje emocij	3	215	0,112	0,953
2. Izražanje in poimenovanje emocij	3	215	1,856	0,138
3. Upravljanje z emocijami	3	215	0,905	0,439
Socialna inteligentnost				
4. Procesiranje socialnih informacij	3	215	1,960	0,121
5. Socialne spretnosti	3	215	3,246	0,023
6. Socialno zavedanje	3	215	3,320	0,021
Zadovoljstvo z odnosi	3	215	0,726	0,537

Opombe: $N = 219$, min. starost = 18, max. starost = 92; $N_{\text{mladi}} = 61$, $N_{\text{zg. odraslost}} = 84$, $N_{\text{nsr. odraslost}} = 36$, $N_{\text{poz. odraslost}} = 38$; df = stopnje svobode, MS = sredina kvadratov, F = vrednost na F distribuciji, p = statistična pomembnost. Statistično pomembni vplivi so označeni z okrepjenim tiskom.

V Tabeli 3, ki prikazuje rezultate analize variance, lahko vidimo, pri katerih socialno-emocionalnih spremenljivkah so se pokazale statistično pomembne razlike med različnimi starostnimi skupinami. Vidimo lahko, da je prišlo do pomembnih razlik (okrepjen tisk) pri socialni inteligentnosti, medtem ko pri emocionalni inteligentnosti in zadovoljstvu z odnosi do pomembnih starostnih razlik ni prišlo.

Tabela 4: Aritmetične sredine socialno-emocionalnih spremenljivk za različne starostne skupine

	M			
	Mladi	Zgodnja odraslost	Srednja odraslost	Pozna odraslost
Emocionalna inteligentnost				
1. Prepoznavanje in razumevanje emocij	35,20	35,73	35,22	35,58
2. Izražanje in poimenovanje emocij	29,13	31,17	29,86	31,45
3. Upravljanje z emocijami	29,55	30,31	30,49	29,16
Socialna inteligentnost				
4. Procesiranje socialnih informacij	31,95	33,51	30,86	33,29
5. Socialne spretnosti	30,92	34,48	33,39	33,71
6. Socialno zavedanje	27,75	29,49	29,75	32,61
Zadovoljstvo z odnosi	64,15	65,70	62,86	64,92

Opombe: $N = 219$, $N_{\text{mladi}} = 61$, $N_{\text{zg. odraslost}} = 84$, $N_{\text{nsr. odraslost}} = 36$, $N_{\text{poz. odraslost}} = 38$, M = aritmetična sredina. Statistično pomembne razlike v aritmetičnih sredinah so označene z okrepjenim tiskom.

Starostne razlike nam dodatno pojasni Tabela 4. Iz nje je razvidno, da aritmetične sredine pri socialni inteligentnosti s starostjo naraščajo, kot smo domnevali v Hipotezi 2. Hipotezo 2 lahko torej potrdimo. S starostjo povezane razlike so se pokazale pri dveh komponentah socialne inteligentnosti – pri socialnih spretnostih in pri socialnem zavedanju. Pri socialnih spretnostih je očiten predvsem velik porast iz mladostništva v

odraslost, medtem ko v različnih obdobjih odraslosti socialne spretnosti ostajajo enako izražene. Pri socialnem zavedanju pa se je pokazal očit in enakomeren porast sposobnosti s staranjem. Naša predvidevanja, da bodo s starostjo naraščale tudi emocionalne sposobnosti in zadovoljstvo z odnosi, pa se v tej raziskavi niso potrdila. Rezultate bomo natančneje razjasnili v naslednjem poglavju.

10 INTERPRETACIJA REZULTATOV

V uvodnem delu članka smo temeljito pojasnili konstrukte socialne inteligentnosti, emocionalne inteligentnosti in medosebnih odnosov s psihološkega vidika. Temu je sledil pregled ugotovitev predhodnih raziskav o spremembah na področju socialnega in emocionalnega funkcioniranja, povezanih s starostjo. Nato smo prešli na metodološki del in na prikaz rezultatov naše študije, ki smo jo izvedli z namenom, da bi odkrili morebitne poraste v socialno-emocionalnih sposobnostih, do katerih pride s staranjem. V nadaljevanju pa se bomo osredotočili na razlago rezultatov, ki smo jih dobili.

10.1 MEDSEBOJNA POVEZANOST SOCIALNO-EMOCIONALNIH SPREMENLJIVK

Medsebojna povezanost socialno-emocionalnih spremenljivk je bila prikazana v korelacijski tabeli (Tabela 2). Vsi koeficienti soodvisnosti posameznih parov spremenljivk so statistično pomembni in pozitivni. Povezanost komponent emocionalne in socialne inteligentnosti je srednje visoka. V kontekstu psiholoških konstruktov je to precej visoko, saj je le-te v primerjavi z objektivnejšimi lastnostmi (npr. telesno višino) veliko težje izmeriti brez napake. Da sta konstrukta socialne in emocionalne inteligentnosti medsebojno precej povezana, ni presenetljivo, saj so emocije tiste, ki koordinirajo socialne situacije, posredujejo neverbalne informacije o posameznikih in njihovih občutkih, spodbujajo različne odzive pri sogovornikih ter služijo za spodbujanje socialnega vedenja drugih posameznikov. Najvišja je povezanost med prepoznavanjem in razumevanjem emocij (emocionalna inteligentnost) ter procesiranjem socialnih informacij (socialna inteligentnost). Obe komponenti se nanašata na prepoznavanje in razumevanje emocionalnih stanj drugih posameznikov s pomočjo neverbalnih sporočil, predvsem obraznih izrazov. Edina razlika med tema dvema komponentama je v tem, da se ta pri emocionalni kompetentnosti nanaša tudi na prepoznavanje in razumevanje lastnih emocionalnih stanj, ne zgolj emocionalnih stanj drugih oseb.

Med komponentami socialne in emocionalne inteligentnosti sta se izkazali za najmanj povezani socialno zavedanje (socialna inteligentnost) ter prepoznavanje in razumevanje emocij (emocionalna inteligentnost). Glede na višino korelacijskih koeficientov lahko socialno zavedanje izpostavimo kot najočitnejšo razliko med emocionalno in socialno inteligentnostjo. Socialno zavedanje ima torej le malo skupnega s prepoznavanjem in z razumevanjem emocij pri drugih posameznikih, očitno gre pri tem bolj za razumevanje drugih, neemocionalnih vidikov funkcioniranja osebnosti. Visoko izraženo socialno zavedanje bi lahko bilo povezano z dobro razvito teorijo uma in dobrimi metakognitivnimi sposobnostmi.

Zadovoljstvo z medosebnimi odnosi je povezano z vsemi merami emocionalne in socialne inteligentnosti, najbolj pa s socialnimi spretnostmi. Povezanost je pozitivna, kar pomeni, da so bolj socialno in emocionalno inteligentne osebe tudi bolj zadovoljne z odnosi. Razmeroma visoki koeficienti povezanosti kažejo na visoko pomembnost posameznikovega razumevanja emocij in socialnih situacij, razumevanja sebe in drugih ter njegove socialne odprtosti in prilagodljivosti za vzdrževanje pozitivnih medosebnih odnosov.

Če odnos med emocionalno inteligentnostjo in zadovoljstvom z odnosi pogledamo natančneje, so vse tri komponente emocionalne inteligentnosti pomembno povezane z zadovoljstvom z odnosi. Pomembnost prepoznavanja in razumevanja emocij pri sebi in drugih za ohranjanje pozitivnih medosebnih odnosov lahko razložimo s tem, da lahko oseba z visoko izraženostjo te sposobnosti zelo dobro identificira emocionalna stanja drugega posameznika ne glede na to, kaj skuša ta posameznik prikazati, da občuti. Opazi na primer, da skuša druga oseba prikriti žalost, in razume, da žalostna oseba potrebuje drugačno interakcijo kot dobro razpoložena oseba, zato lahko temu primerno prilagodi svoje vedenje. Razumevanje emotivnih stanj pri ljudeh, s katerimi je posameznik v odnosu, in empatično odzivanje na njihove občutke omogočata zaupanje in bližino med posameznikoma v odnosu, to pa je temelj zadovoljstva z odnosi. Poleg ustreznih empatičnih odzivov ima emocionalno inteligentna oseba še eno za odnose pomembno lastnost, namreč zavedanje pomenov emocij. To pomeni poznavanje njihovega delovanja, kombiniranja, razvijanja in prehajanja. Tako lahko na primer razume pogoje, v katerih se strah in jeza pri drugem posamezniku kombinirata v ljubosumje, zato se lažje izogne vedenju in situacijam, ki bi pri njegovem partnerju lahko vodile v pojav te emocije, ki ima za medosebni odnos lahko precej negativne učinke.

Pomembnost izražanja in poimenovanja emocij za zadovoljstvo z odnosi je prav tako razumljiva. Emocionalno inteligenten posameznik izraža svoje potrebe, želje in emocije bolj prilagojeno trenutni situaciji in tudi na socialno sprejemljivejši način. To pomeni manj konfliktov z drugimi posamezniki in manj neprijetnih socialnih situacij, pozitivne izkušnje v interakcijah pa oblikujejo pozitivne medosebne odnose. Poimenovanje emocij vključuje še en za blagostanje posameznika zelo pomemben vidik, nudi namreč učinkovit način soočanja z negativnimiemocijami. Energija, vezana na doživljanje negativnih emocij, se namreč sprosti, ko s poimenovanjem emocije emotivno doživljanje preusmerimo v kognitivno. Medsebojna pomoč pri izražanju in poimenovanju pa omogoča krepitev intimnosti v odnosu med dvema posameznikoma.

Podobno na zadovoljstvo z odnosi učinkuje tudi kompetentnost pri upravljanju z emocijami. Pomembno področje upravljanja z emocijami je uravnavanje emocij, ki pomeni večjo pogostost, intenziteto in trajanje pozitivnih razpoloženj, ki so temelj za posameznikovo zmožnost prosocialnega vedenja. Bolj emocionalno inteligentni posamezniki imajo nižjo potrebo po obrambnem vedenju, zaradi česar so v odnosih z drugimi bolj odprti in fleksibilni. Poleg tega kompetentnost pri upravljanju z emocijami pomeni tudi poznavanje ustreznih intervencij za spreminjanje občutkov ne samo pri sebi, pač pa tudi pri drugih posameznikih. Tako interakcije z emocionalno inteligentnejšo osebo nudijo več pozitivnih izkušenj.

Tudi povezanost socialne inteligentnosti z zadovoljstvom z odnosi je razumljiva, saj le-ta pomeni uspešnost v socialnih situacijah. Pomeni namreč, da oseba dobro razume socialne situacije in ima interes za svoje socialno okolje, kar jo vodi v pravilno sklepanje o socialnem dogajanju in v bolj prosocialno vedenje.

Kognitivni komponenti socialne inteligentnosti – procesiranje socialnih informacij in socialno zavedanje – sta s pozitivnimi medosebnimi odnosi povezani zato, ker omogočata večjo občutljivost posameznika za njegovo socialno okolje in dobro podlago za socialno primerno vedenje. S kognitivnimi vidiki socialne kompetentnosti je povezana tudi teorija uma, ki ima pomembno vlogo za prilagajanje v odnosih z drugimi posamezniki. Kapaciteta razumevanja, da imajo drugi posamezniki svoja neodvisna mentalna stanja, vsebine in procese, nudi posamezniku dobro podlago za razumevanje njihovih motivov in predvidevanje njihovega vedenja. To pa hkrati pomeni tudi manjše kompetitivne težnje v odnosih z drugimi in večjo pripravljenost na sodelovanje z njimi.

Najbolj je z zadovoljstvom z odnosi povezana vedenjska komponenta socialne inteligentnosti – socialne spretnosti. Posamezniki z dobrimi socialnimi spretnostmi imajo očitno veliko prednost pri ustvarjanju pozitivnih socialnih interakcij in pozitivnih izkušenj v odnosih. So tudi uspešnejši pri vzpostavljanju stikov in novih odnosov, pri vključevanju v socialne interakcije ter pri ustvarjanju pozitivnega vtisa. Dobre komunikacijske spretnosti jim omogočajo lažje in učinkovitejše razreševanje konfliktov v odnosih. Ker so socialne spretnosti posameznika povezane s pozitivnimi socialnimi izidi, kot na primer izvajanje takojšnjih pozitivnih odzivov s strani drugih, se lahko na ta način oblikujejo pozitivnejši medosebni odnosi tega posameznika z drugimi posamezniki.

Socialna inteligentnost je z zadovoljstvom z odnosi povezana tudi zato, ker pomeni boljšo sposobnost procesiranja neverbalnih informacij, pri čemer je prepoznavanje obraznih izrazov najpomembnejši kanal neverbalne komunikacije. Obrazni izrazi posredujejo mnogo informacij o čustvih, ki jih v danem trenutku resnično doživlja oseba, saj nad večjim delom obraznih izrazov nimamo zavestne kontrole.

10.2 SOCIALNO-EMOCIONALNE SPOSOBNOSTI IN STARANJE

Naša študija je potrdila pomembno naraščanje socialne inteligentnosti s starostjo, medtem ko se pri emocionalni inteligentnosti in zadovoljstvu z odnosi pomembne starostne razlike niso pokazale. Tako lahko potrdimo Hipotezo 2, ne moremo pa potrditi Hipoteze 1 in Hipoteze 3.

S starostjo povezane razlike so se pokazale pri dveh komponentah socialne inteligentnosti – pri socialnih spretnostih in pri socialnem zavedanju. Pri socialnih spretnostih je očiten predvsem velik porast iz mladostništva v odraslost, medtem ko v različnih obdobjih odraslosti socialne spretnosti ostajajo enako izražene. Značilen preskok na višji nivo socialnih spretnosti iz mladostništva v odraslost bi lahko kazal pomemben vpliv identitete na to komponento socialne inteligentnosti. Razvoj identitete je namreč osrednji proces, ki se odvija v obdobju mladostništva. Tako je še ne dosežena ali dosežena identiteta bistvena razlika med obdobjem mladostništva in vsemi obdobji v odraslosti. Dokler identiteta ni dosežena, posameznike spremljajo občutki negotovosti in dvom v lastne sposobnosti, kar je povezano z občutki nelagodja v socialnih situacijah.

V odraslosti, ko je identiteta oblikovana, se občutki negotovosti sprostijo, saj so osebe takrat samostojnejše in bolj enakovredne v odnosih z drugimi. Postanejo uspešnejše pri navezovanju stikov, bolj komunikativne in bolj prilagodljive ter na ta način lažje vstopajo v pozitivne interakcije z drugimi osebami. Dejstvo, da se kasneje v obdobjih odraslosti višanje socialnih spretnosti ni pokazalo, bi lahko pomenilo, da socialne spretnosti niso povezane z nabiranjem socialnih izkušenj. Očitno gre za stabilnejšo vedenjsko sposobnost, vezano na specifične osebnostne lastnosti.

Pri socialnem zavedanju se je pokazal pomemben enakomeren porast te sposobnosti s staranjem, kar kaže na povezanost te kognitivne komponente socialne inteligentnosti z izkušnjami. Tako je razlika v nivoju socialnega zavedanja v mladostništvu in nivoju socialnega zavedanja v pozni odraslosti kar precejšnja. Glede na to, da smo se za to študijo odločili, da bi poiskali morebitno »močno področje« funkcioniranja navkljub staranju, lahko kot eno izmed takih področij gotovo izpostavimo socialno zavedanje. V pozni starosti očitno pridobimo veliko boljše občutljivost na zahteve socialnega okolja. Socialno dogajanje nas le redkokdaj preseneti, veliko bolje razumemo vedenje drugih ljudi in ga lahko tudi bolje predvidimo. To nam omogoča manj vznemirjanja in lažje reševanje konfliktov.

Pridobivanje izkušenj v odnosih z drugimi igra, kot kaže, pomembnejšo vlogo pri kognitivnih vidikih osebnosti kot pri vedenjskih. To lahko pojasnimo s tem, da socialne spretnosti zahtevajo predvsem hitre, intuitivne odzive v socialni situaciji v danem trenutku, zato imajo najverjetneje močnejši vpliv bolj zakoreninjeni vzorci odzivanja in ne toliko premišljenost.

Nobena od komponent emocionalne inteligentnosti v naši raziskavi s staranjem ni naraščala, kar je presenetljivo. Razlike med starostnimi skupinami niso bile pomembne, kar kaže na stabilnost emocionalnih sposobnosti, saj le-te niti ne rastejo niti ne upadajo. To je v nasprotju s predhodnimi raziskavami, katerih avtorji so poročali o bistvenem izboljšanju sposobnosti uravnavanja čustev v starosti. Kot kaže, tudi večja motivacijska usmerjenost v zadovoljevanje emocionalnih potreb, do katere pride s staranjem in z zavedanjem lastne minljivosti, ni povezana z izboljšanjem sposobnosti na emocionalnem področju. Prav tako ne moremo govoriti o večanju zadovoljstva z odnosi s starostjo. Morda je prišlo do vpliva negativnih implicitnih prepričanj o emocionalnem funkcioniranju starejših ljudi. Pogosto so namreč pri ljudeh prisotna prepričanja, da je staranje povezano zgolj z upadi in izgubami tako na fizičnem kot tudi na emocionalnem področju, ta implicitna prepričanja pa vplivajo na odgovarjanje starejših udeležencev na postavke vprašalnikov.

10.3 OMEJITVE IN PREDNOSTI NAŠE RAZISKAVE

Do rezultatov smo pri naši študiji prišli na podlagi samoocenjevanja udeležencev, samoocena pa ima poleg določenih prednosti tudi svoje pomanjkljivosti. Po eni strani nam omogoča enostaven introspektivni dostop do notranjega doživljanja posameznika, po drugi strani pa je podvržena različnim pristranskostim. Ti pristranski vplivi so že omenjena implicitna prepričanja, nenamerno zavajanje samega sebe in tudi namerno zavajanje drugih. Ljudje so namreč pri izpolnjevanju vprašalnikov lahko odkriti ali ne,

lahko znajo dobro oceniti lastne kvalitete in karakteristike, lahko pa tudi ne. Alternativna možnost samooceni bi bilo izkustveno zbiranje podatkov, na primer vsakodnevno beleženje emocionalnih in socialnih izkušenj v določenih trenutkih.

Še ena omejitev naše raziskave je v raziskovalnem pristopu. Za raziskave, ki skušajo odkrivati s starostjo povezane spremembe, je namreč najustreznejši longitudinalni pristop – preučevanje istih udeležencev v različnih starostnih obdobjih. Zaradi dolgotrajnosti in velike zahtevnosti takega pristopa smo se odločili za prečni pristop.

Prednost naše raziskave je predvsem vključitev razvojno-prilagoditvenega vidika emocionalnega in socialnega funkcioniranja ter vključitev udeležencev vseh starostnih obdobj, tudi pozne starosti. Večina raziskav socialnega in emocionalnega funkcioniranja je bila narejena na mlajših udeležencih, saj so najlažje dostopni. Pridobivanje starejših udeležencev se je izkazalo kot precej zahtevnejša naloga.

Da bi bolje razumeli principe socialno-emocionalnega funkcioniranja ob staranju, bi bilo treba to področje raziskati tudi na druge načine – ne zgolj s samoocenjevalnimi vprašalniki in z izkustvenim beleženjem, pač pa tudi v okviru socialne nevroznosti.

11 VIRI IN LITERATURA

- Allport, G. W. (1961/1969). *Sklop i razvoj ličnosti*. Beograd: Kultura.
- Avsec, A. (2003). Proučevanje emocionalne inteligentnosti s samoocenjevalnimi vprašalniki. *Anthropos*, 35, 143–160.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
- Baltes, P. B. (2003). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. V: U. Lindenberger in U. Staudinger (Ur.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (str. 17–43). Dordrecht, Netherlands: Kluwer.
- Baumeister, R. F. in Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Blanchard-Fields, F., Jahnke, H. C. in Camp, C. (1995). Age differences in problem-solving style: The role of emotional salience. *Psychology and Aging*, 10, 173–180.
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y. in Norris, L. (1997). Everyday problem solving across the adult life span: Influence of domain specificity and cognitive appraisal. *Psychology and Aging*, 12, 684–693.
- Bromely, D. B. (1990). *Behavioral gerontology: Central issues in the psychology of aging*. New York: Wiley.
- Buhler, C. in Marschak, M. (1968). Basic tendencies of human life. V: C. Buhler in F. Massarik (Ur.), *The Course of human life: a study of goals in the humanistic perspective* (str. 92–102). New York: Springer.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. in Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.
- Carstensen, L. L. in Mikels, J. A. (2005). At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 117–121.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U. in Nesselroade, J. R. (2000). Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644–655.
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., in Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*, 79, 306–320.
- Chapman, B. P. (2005). Emotional intelligence at mid-life: A cross-sectional investigation of structural variance, social correlates, and relationship to established personality and ability taxonomies. Doctoral dissertation, University of North Texas, USA. Dostopno na: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.457.7940&rep=rep1&type=pdf> (12. 1. 2017).
- Charles, S. T. in Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. V: J. J. Gross (Ur.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.

- Diener, E. in Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- Erikson, E. H. (1959/1994). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hess, T. M. (2006). Adaptive aspects of social cognitive functioning in adulthood: Age-related goal and knowledge influences. *Social Cognition*, 24, 279–309.
- Hess, T. M. in Blanchard-Fields, F. (1999). *Social cognition and aging*. San Diego: Academic Press.
- Hess, T. M., Germain, C. M., Rosenberg, D. C., Leclerc, C. M. in Hodges, E. A. (2005). Aging-related selectivity and susceptibility to irrelevant affective information in the construction of attitudes. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 12, 149–174.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. in Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122–1131.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Jung, C. G. (1933/2002). *Modern man in search of a soul*. London, New York: Routledge.
- Khodabakhsh, M. R. in Besharat, M. A. (2011a). Mediation effect of narcissism on the relationship between emotional intelligence and the quality of interpersonal relationships. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 907–911.
- Khodabakhsh, M. R. in Besharat, M. A. (2011b). Mediation effect of narcissism on the relationship between empathy and the quality of interpersonal relationships. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 902–906.
- Labouvie-Vief, G. (1992). A neo-Piagetian perspective on adult cognitive development. V: R. J. Sternberg in C. A. Berg (Ur.), *Intellectual development* (str. 197–228). New York: Cambridge University Press.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H. in Dean, J. (1993). Affect and age: Cross-sectional comparison of structure and prevalence. *Psychology and Aging*, 8, 165–175.
- Leith, K. P. in Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66, 1–37.
- Magai, C. in Halpern, B. (2001). Emotional development during the middle years. V Lachman, M. (Ur.), *The Handbook of Midlife Development* (str. 310–344). New York: Wiley.
- Maslow, A. H. (1968/1999). *Toward a psychology of being*. New York: Willey.
- Mayer, J. D. in Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433–442.
- Mayer, J. D. in Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4, 197–208.
- Mayer, J. D. in Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? V: Salovey, P. in Sluyter, D. J., (Ur.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*(str. 3–34). New York: Basic books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. in Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. V: R. J. Sternberg (Ur.), *Handbook of intelligence* (str. 396–420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Maylor, E. A., Moulson, J. M., Muncer, A. M. in Taylor, L. A. (2002). Does performance on theory of mind tasks decline in old age? *British Journal of Psychology*, 93, 465–485.
- Matthews, G., Zeidner, M. in Roberts, R.D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge: MIT Press.
- Mikolajczak, M. in Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44, 1445–1453.
- Mroczek, D. in Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333–1349.
- Nagler, U. K., Reiter, K. J., Furtner, M. R. in Rauthmann, J. F. (2014). Is there a »dark intelligence«? Emotional intelligence is used by dark personalities to emotionally manipulate others. *Personality and Individual Differences*, 65, 47–52.
- Petrides, K. V. in Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425–448.
- Ramovš, J. (2013). Današnje zanimanje za staranje, starost in medgeneracijsko sožitje. V: J. Ramovš (Ur.), *Staranje v Sloveniji* (str. 23–36). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A. in Salovey, P. (2008). Measuring Emotional Intelligence as a Mental Ability

- in Adults and Children. V: G. J. Boyle, G. Matthews in D. H. Saklofske (ur.) *The SAGE handbook of personality theory and assessment* (440–482). SAGE: Los Angeles.
- Roberts, R. D., Zeidner, M. in Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*, 1, 196–231.
- Rogers, C. R. (1961/1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. in Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 30–44.
- Salovey, P. in Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Samanez-Larkin, G. R. in Carstensen, L. L. (2011). Socioemotional functioning and the aging brain. V: J. Decety in J. T. Cacioppo (Ur.), *The Oxford Handbook of Social Neuroscience*. Oxford: University Press.
- Schmidt, H. G. (1989). The Rationale Behind Problem-Based Learning. Dostopno na: http://www.cfbdd.asso.fr/_dwld_public/jh/2004/2004_Avignon_rationale.pdf (2. 2. 2017).
- Schneider, R. J., Ackerman, P. L. in Kanfer, R. (1996). To »Act Wisely in Human Relations«: Exploring the Dimensions of Social Competence. *Personality and Individual Differences*, 21, 469–481.
- Schutte, N. S., Schuettelpelz, E. in Malouff, J. M. (2001). Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition, and Personality*, 20, 347–354.
- Silvera, D. H., Martinussen, M. in Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313–319.
- Smith, J. in Baltes, P. B. (1997). Profiles of psychological functioning in the old and oldest old. *Psychology and Aging*, 12, 458–472.
- Staudinger, U. M. in Pasupathi, M. (2000). Life-span perspectives of self, personality, and social cognition. V: F. I. M. Craik in T. A. Salthouse (Ur.), *The handbook of aging and cognition* (str. 633–688). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Strough, J., Berg, C., Sansone, C. (1996). Goals for solving everyday problems across the life span: Age and gender differences in the salience of interpersonal concerns. *Developmental Psychology*, 32, 1106–1115.
- Sullivan, S. in Ruffman, T. (2004). Social understanding: How does it fare with advancing years? *British Journal of Psychology*, 95, 1–18.

Kontaktne informacije:

Ajda Svetelšek

ajda.svetelsek.institutat@gmail.com