

Lucia Klasinc
**PSIHIČNO
BLAGOSTANJE,
ZADOVOLJSTVO
S PARTNERSKIM
ODNOSOM IN
DOŽIVLJANJE
PARTNERSKEGA
ODNOSA PRI PARIH
OD MLADOSTNIŠTVA
DO SREDNJE
ODRASLOSTI**

43-64

UNIVERZA V MARIBORU
ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO
KOROŠKA CESTA 99
SI-2000 MARIBOR

::POVZETEK

LOTILI SMO SE TEORETIČNEGA PREGLEDA ter empirične raziskave povezav in odnosov med konstrukti psihičnega blagostanja, zadovoljstva z življenjem in psihološkega blagostanja, zadovoljstva s partnerskim odnosom in doživljanja medosebnih odnosov pri parih v obdobju od mladostništva do srednje odraslosti. Uporabili smo štiri zanesljive vprašalnike, pri čemer smo samostojno prevedli Lestvico zadovoljstva s partnerskim odnosom (Hendrick, 1988). Na vzorcu 134 udeležencev, ki so tvorili 67 parov, smo potrdili, da razlike med spoloma pri omenjenih konstrukti ne obstajajo. Razlik med starostnimi skupinami v psihičnem blagostanju ni, a so se pojavile pri zadovoljstvu s partnerskim odnosom. Uporabna vrednost raziskave sega na mnoga področja našega vsakdanjika in pušča odprt prostor za nadaljnje raziskave in delovanje na področju zviševanja psihičnega blagostanja pri ljudeh različnih starosti.

Ključne besede: psihično blagostanje, subjektivno emocionalno blagostanje, psihološko blagostanje, zadovoljstvo s partnerskim odnosom, doživljanje medosebnih odnosov.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, RELATIONSHIP SATISFACTION AND RELATIONSHIP EXPERIENCING IN COUPLES FROM ADOLESCENCE TO MIDDLE ADULTHOOD

We began a review of theoretical and empirical research links and relationships between the constructs of psychological well-being, life satisfaction and psychological well-being, satisfaction with partner relationship and experience of interpersonal relationships in pairs during the period from adolescence to middle adulthood. We used four reliable questionnaires, which were independently translated the scale of satisfaction with partner relationship (Hendrick, 1988). On a sample of 134 participants who formed 67 pairs, we confirmed that gender differences in these constructs do not exist. Differences between age groups in the psychological well-being are not, but occurred in satisfaction of a partnership approach. The use value of research goes into many areas of our everyday life and leaves an open space for further research and action in the field of increasing psychological well-being in people of different ages.

Keywords: psychological well-being, subjective emotional well-being, psychologi-

cal well-being, satisfaction with partner relationship, experiencing interpersonal relationships.

::UVOD

Za dobro subjektivno emocionalno in psihološko blagostanje so vsekakor pomembni kakovostni medosebni odnosi. V nadaljevanju smo se lotili raziskovanja psihičnega blagostanja med pari v mladostništvu ter zgodnji in srednji odraslosti. Čeprav se psihično blagostanje s starostjo načeloma ne spreminja, smo opazovali morebitne spremembe glede zadovoljstva z romantičnimi odnosi med starostnimi skupinami glede na spol in tip navezanosti (anksiozni, izogibajoči) ter glede njihove povezave s psihičnim blagostanjem. Izsledki raziskav imajo splošno uporabno vrednost ne glede na čas in kulturo. Vsak človek si namreč prizadeva, da bi bil srečen, emocionalno in psihološko zadovoljen in da bi hkrati polno užival v medosebnih odnosih ter pri tem razvijal zdrav ljubezenski odnos s partnerjem.

::Psihično blagostanje

Psihično blagostanje je ključni pojem pozitivne psihologije, in s tem ključna sestavina psihološkega vidika kakovosti življenja. Poznamo dva temeljna modela psihičnega blagostanja (Musek, 2010):

1. hedonski model – model subjektivnega (emocionalnega) blagostanja (dobro počutje, zadovoljstvo z življenjem);
2. eudaimonski model – model psihološkega blagostanja, ki zajema s smislom in rastjo povezane vidike sreče in psihične dobrobiti.

::Subjektivno emocionalno blagostanje

Subjektivno emocionalno blagostanje, ali *subjective emotional well-being*, je prvi raziskoval Diener, ki je ugotovil, da gre za kompleksen pojav, ki ga tvorijo tri osnovne komponente: občutje zadovoljstva z življenjem (kognitivna komponenta) ter pozitivni afekt in negativni afekt (emocionalni komponenti). Na oblikovanje in vzdrževanje subjektivnega emocionalnega blagostanja vplivajo genetski, motivacijski, emocionalni, kognitivni, osebnostni, medosebni in drugi dejavniki. S subjektivnim emocionalnim blagostanjem in njegovimi tremi temeljnimi komponentami so povezane vse temeljne osebnostne dimenzije, pri čemer sta najboljša napovedovalca ekstravertnost in nevroticizem. Nevrotične osebe so tako v povprečju manj zadovoljne z življenjem in izražajo več negativnega afekta. Pri povezavi z osebnostnimi lastnostmi še posebej izstopa

podatek povezanosti ekstravertnosti s pozitivnim afektom ter povezanost nevroticizma z negativnim afektom (Musek, 2010).

::Psihološko blagostanje

Eudaimonski tradiciji je bližja druga veja raziskovanja psihičnega blagostanja, ki so jo osnovali eksistencialni, fenomenološki in humanistični psihologi, skratka vsi, ki so se ukvarjali s samoaktualizacijo (Jung, Goldstein, Maslow, Rogers) in z življenjskim smislom (Frankl). K tej paradigmi je ogromno prispeval naš, slovenski, psiholog Anton Trstenjak s svojim spisom *Človek in sreča* (1974). Psihološko blagostanje, ali *psychological well-being*, se od subjektivnega razlikuje predvsem po tem, da zajema več kategorij (Musek, 2010).

Ryffova (1989; Ryff in Keyes, 1995) je na prehodu v devetdeseta leta 20. stoletja na podlagi obstoječe literature, pri kateri se je sklicevala predvsem na Jahodo, oblikovala vprašalnik s šestimi lestvicami, ki zajemajo vse temeljne značilnosti psihičnega zdravja, ki so hkrati dimenzije psihičnega blagostanja. Sem spadajo sprejemanje samega sebe, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebnostna rast.

Avtorica s sodelavci (Ryff in Keyes, 1995) opozarja, da je potrebno razen komponent, ki zajemajo pozitivne vidike emocionalnega in kognitivnega doživljanja, v model psihičnega blagostanja zajeti tudi dimenzije odnosov, osebnostne rasti in življenjskega smisla. Če se nekdo počuti srečnega in ima hkrati do drugih sovražen in nasilen odnos, ga ne moremo oceniti kot psihično zdravo osebo.

::Struktura in dimenzije psihičnega blagostanja

Psihično blagostanje je kompleksen psihološki konstrukt, ki ga je težko enovito izmeriti. Na splošno velja, da obstajajo visoke povezave med konstrukti pozitivne psihologije. To potrjujejo številne raziskave, ki so pokazale, da je med različnimi merami psihičnega blagostanja veliko skupnega. Zato je še posebej pomembno oblikovati jasno in relevantno strukturo psihičnega blagostanja, opredeliti dimenzije in odnose med njimi. Musek (2009) se je empirično posvetil temu vprašanju tako, da je raziskal, katere dimenzije se pojavljajo v skupnem prostoru subjektivnega emocionalnega blagostanja in psihološkega blagostanja ter kako se strukturirajo v tem prostoru. Raziskal je torej strukturo celotnega psihičnega blagostanja in njeno hierarhijo. Rezultati so podprli domnevo, da psihično blagostanje v veliki meri izhaja iz globalne, splošne dimenzije, ki preveva vse njegove pomembne vidike in komponente. Iz generalnega faktorja psihičnega blagostanja izhajata široki faktor zadovoljstva

in široki faktor smisla. Široki faktor zadovoljstva podpira hedonski model in zajema faktorje zadovoljstva, negativne in pozitivne emocionalnosti. Široki faktor smisla pa se v osnovi sklada z eudaimonskim modelom, saj zajema faktorja odnosov in rasti (Musek, 2010).

::Raziskave psihičnega blagostanja

Če bi morali na splošno določiti, ali so ljudje zadovoljni oziroma nezadovoljni s svojim življenjem, bi lahko glede na raziskave ugotovili, da so ljudje v povprečju zadovoljni (Diener in Diener, 1996; Diener, Suh in Oishi, 1997; Myers in Diener, 1995). Tri četrtine ljudi meni, da so zadovoljni s svojim življenjem, in sicer ne glede na starost in spol. Razlike med mladostniki in starostniki so zelo majhne, kar pomeni, da starost najverjetneje ne vpliva na subjektivno psihično blagostanje (Lucas in Diener, 2000). Kot smo videli, starost ne vpliva pomembno na subjektivni blagor, nekaj podobnega pa lahko ugotavljamo tudi za spol, izobrazbo, rasne razlike, starševstvo in telesno privlačnost (Myers in Diener, 1995). Ženske bi naj poročale o nekoliko večjem zadovoljstvu s svojim življenjem (Wood, Rhodes in Whelan, 1989, po Musek in Avsec, 2002), vendar so se te razlike med spoloma v zadnjih letih zelo zmanjšale (Diener in Biswas-Diener, 2000). Raziskave še zmeraj potrjujejo, da so osebe v partnerskem razmerju nekoliko bolj, a ne veliko, zadovoljne s svojim življenjem kot samske, prav tako osebe z višjimi prihodki (Diener in Biswas-Diener, 2000; Diener in Oishi, 2000) ter osebe z globljim verskim prepričanjem (Myers in Diener, 1995).

Demografske spremenljivke ne prispevajo prav veliko k pojasnjevanju subjektivnega psihičnega blagostanja, brez vpliva pa gotovo niso. Campbell, Converse in Rodgers (1976) so ugotovili, da starost, spol, prihodek, izobrazba in zakonski stan pojasnjujejo nekaj manj kot 20 odstotkov variance, kar pa ni zanemarljivo, če pomislimo, da je subjektivno psihično blagostanje odvisno od dolgega niza spremenljivk.

::MEDOSEBNI ODNOSI

::Kakovost medosebnih odnosov

V sodobnem času so odnosi z bližnjimi bolj kot kadarkoli prej predmet stalnega preučevanja. Po eni strani imamo v zahodni družbi veliko možnosti uresničevanja ljubezenskih odnosov, po drugi strani pa lahko s precejšnjo lahkoto razdremo obstoječe nezadovoljive odnose. V intimnem odnosu s partnerjem zahtevamo visoko raven zadovoljstva, in doživimo veliko razočar-

ranje, če pričakovanja niso izpolnjena. Raziskovalci se trudijo ugotoviti, kaj pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu in kako ustvariti trajen uspešen odnos (Sternger in Hojjat, 1997).

Kazalci kakovosti odnosa naj bi bili težnja po fizični bližini in stikih, pripravljenost na samoodprtost in samorazkrivanje, dajanje medsebojne pomoči, intenzivnost in obseg medsebojnega komuniciranja, obseg stvari, ki jih partnerji počno skupaj, občutek medsebojne povezanosti in soodvisnosti ter zadovoljstvo z odnosom. Za večjo kakovost odnosa ni nujno potrebna večja intenzivnost teh dejavnikov. Pomemben je občutek medsebojnega ujemanja partnerjev (Ule, 2009).

::Navezanost v partnerskih odnosih

Kljub priljubljenosti teorije navezanosti povsod po svetu, se raziskovanje navezanosti v Sloveniji ni posebej razvilo, ali pa se je omejilo na raziskovanje navezanosti v otroštvu, kot jo je razvil Bowlby. Tudi v svetu so dolgo raziskovali samo navezanost v otroštvu, saj so jo za razumevanje odnosov med odraslimi prvič uporabili šele konec osemdesetih let, ko sta Hazan in Shaver objavila članek o romantični ljubezni kot procesu navezanosti (Tomec, 2005).

Hazan in Shaver (1987) sta ugotovila, da je odnos med odraslimi oblika navezanosti, ki vključuje tudi vedenjski sistem skrbi in spolnosti. Posameznikov stil navezanosti vpliva na kvaliteto podpore in odzivnosti v intimnih odnosih, ti pa na kvaliteto čustvene vezi med partnerjema (Feeney, 1999). Funkcije navezanosti se s starostjo postopno prenesejo s primarnega skrbnika na romantičnega partnerja (Tomec, 2005).

Obstaja več stilov navezanosti, vendar sta najpogosteje omenjana in zanašo raziskavo najpomembnejša dva osnovna, in sicer anksiozni ter izogibajoči stil. Anksiozni stil navezanosti, ki se kaže kot anksiozno doživljanje partnerskega odnosa, zajema negativno samopodobo in negativna pričakovanja do partnerja. Izogibajoči stil navezanosti, ki se kaže kot izogibanje v partnerskem odnosu, pa zajema pozitivno samopodobo in negativna pričakovanja do partnerjev. To sta negativna vidika navezanosti, pozitivna pa sta varni in preokupirani stil navezanosti, ki zajemata pozitivna pričakovanja do partnerjev (Ule, 2009). V svojih dveh študijah sta Nofle in Shaver (2006) potrdila, da sta anksiozni in izogibajoči stil navezanosti pomembna napovedovalca kvalitete partnerskega odnosa.

::Empirične raziskave psihičnega blagostanja v povezavi z medosebnimi odnosi

V nadaljevanju si bomo ogledali nekaj raziskav, ki so v svoje raziskovanje zajele nekatere izmed že prej omenjenih elementov. Vzorci temeljijo na mladih odraslih, večinoma študentih psihologije.

Rowsell in Coplan (2012) sta raziskovala povezavo med sramežljivostjo, kakovostjo romantičnega odnosa in psihičnim blagostanjem. Ugotovila sta, da je sramežljivost pri mladih odraslih ne glede na spol negativno povezana s kakovostjo romantičnega odnosa in psihičnim blagostanjem ter bistveno pozitivno povezana z izogibajočim in anksioznim stilom navezanosti. Kakovost romantičnega odnosa je bila znatno pozitivno povezana s psihičnim blagostanjem, pri čemer sta bila tako anksiozni kot izogibajoči stil navezanosti znatno negativno povezana s psihičnim blagostanjem. Osnovni cilj študije je bil raziskati vlogo kakovosti romantičnega odnosa in stila navezanosti v romantičnem odnosu v povezavi s sramežljivostjo in psihičnim blagostanjem. Ugotovila sta, da je sramežljivost pomemben negativen napovedovalec psihičnega blagostanja. Psihično blagostanje je tudi pozitivno povezano s kakovostjo romantičnega odnosa in negativno povezano z anksioznim stilom navezanosti. Rezultati so pokazali znatno negativno povezavo sramežljivosti s psihičnim blagostanjem pri moških, pri ženskah pa ne. Pri udeležencih, ki so bili bolj izogibajoče navezani in so se počutili manj varne, je bilo več znatno negativnih povezav s sramežljivostjo in psihičnim blagostanjem. Vendar je bila pri nižjih stopnjah izogibajoče navezanosti, torej pri bolj varni navezanosti, povezava s sramežljivostjo in dobrim počutjem precej oslABLJENA. Predvidevanje, da deluje kakovost romantičnega odnosa blažilno na povezavo med sramežljivostjo in dobrim počutjem, ni bilo potrjeno. Negativna povezava med sramežljivostjo in psihičnim blagostanjem je bila oslABLJENA med posamezniki z manjšo stopnjo izogibajoče navezanosti. Ugotovila sta, da lahko igra stil navezanosti posebej pomembno vlogo za psihično blagostanje pri sramežljivih posameznikih. Rezultati raziskave so pokazali nizke korelacije s kakovostjo romantičnega odnosa ($\rho = .26$), z anksioznim stilom navezanosti ($\rho = .26$) in izogibajočim stilom navezanosti ($\rho = .27$) (Rowsell in Coplan, 2012).

Bao je v svoji študiji osem tednov spremljala tristo študentov in raziskovala povezave med partnerskimi odnosi, psihičnim blagostanjem in pozitivnim afektom. Na splošno se je pri obeh skupinah študentov (v partnerskem odnosu in samski) pojavilo nekoliko nižje psihično blagostanje, vendar so študentje v partnerskem odnosu v tem času doživljali več pozitivnih čustev. Med drugim je ugotovila, da se dolžina partnerskega razmerja ne povezuje s psihičnim blagostanjem (Jacobs Bao, 2012).

Miller in Tedder (2011) sta raziskovala zadovoljstvo v romantičnih odnosih glede na pričakovanja in realnostjo. Ugotovila sta, da je na zadovoljstvo v razmerju vplivala dobra kakovost komunikacije med partnerjema, ki ne izključuje občasnih konfliktov. Način reševanja konfliktov je dober napovedovalec zadovoljstva z odnosom. Ugotovila sta tudi, da večji kot je razkorak med pričakovanji in realnostjo, nižja je raven zadovoljstva v partnerskem odnosu (Miller in Tedder, 2011).

Loving in Slatcher (v tisku) sta dva izmed mnogih avtorjev v zadnjih treh desetletjih, ki preučujeta povezanost med zdravjem in partnerskimi odnosi. Čeprav je zdravje v tem primeru vezano na telo, so ugotovitve zanimive tudi za psihologe, ki zdravje obravnavajo kot celostno ravnovesje fizičnih, psihičnih in socialnih dejavnikov. Ugotovila sta, da prinaša partnerstvo tako moškim kot ženskam mnoge zdravstvene koristi, ob razpadu zveze ali poslabšanju odnosov pa se povečajo obolenja in smrtnost. Omenili pa smo že tudi, da so raziskave pokazale nekoliko višjo raven zadovoljstva z življenjem pri osebah v partnerskem razmerju kot pri samskih (Diener in Biswas-Diener, 2000; Diener in Oishi, 2000).

Birnbaum, Mikulincer, Reis, Gillath in Orpaz (2006) so raziskovali vpliv individualnih razlik v stilu navezanosti na spolne izkušnje v povezavi s kvaliteto partnerskih odnosov. Raziskava je pokazala, da se anksiozni stil navezanosti povezuje z ambivalentno predstavo spolne izkušnje, izogibajoči stil navezanosti pa se povezuje z večjim številom tesnobnih spolnih občutkov in spoznanj. V obliki dnevnika je 241 parov 42 dni zapisovalo izkušnje s spolnostjo in občutja, ki so se pojavljala. Izkazalo se je, da so posamezniki z anksioznim stilom navezanosti doživljali pozitivne in negativne spolne izkušnje zelo intenzivno. Nasprotno pa so posamezniki z izogibajočim stilom navezanosti zavirali pozitivne učinke spolnih odnosov in škodljive učinke negativnih izkušenj s spolnostjo. Raziskovalci so zaključili, da obstaja velika verjetnost povezav med stilom navezanosti, seksualnimi strategijami in cilji v romantičnih odnosih (Birnbaum, Mikulincer, Reis, Gillath in Orpaz, 2006).

Rochlen in Mahalik (2004) sta ocenjevala odnos med ženskim dojemanjem moške vloge v konfliktu ter zadovoljstvom in psihičnim blagostanje žensk v partnerskih odnosih. Ženske, ki so ocenjevale svoje partnerje višje pri točkah uspeha, moči in tekmovalnosti ter nižje pri restriktivni čustvenosti, so se izkazale za bolj depresivne in anksiozne. Na drugi strani pa so ženske, ki so ocenjevale svoje partnerje obratno, poročale o večjem zadovoljstvu z romantičnim odnosom (Rochlen in Mahalik, 2004).

::NAMEN RAZISKAVE IN RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Osnovni namen naše empirične raziskave je podrobna seznanitev z razlikami v dveh vidikih psihičnega blagostanja (zadovoljstvom z življenjem in psihološkim blagostanjem) in zadovoljstvom v partnerskem odnosu med spoloma in tremi starostnimi skupinami (mladostništvo, zgodnja odraslost in srednja odraslost). Zanimala nas je tudi povezava med obema konstrukcema ter njun odnos z anksioznim in izogibajočim stilom navezanosti. Tretji namen je vpogled v medsebojno poznavanje partnerjev glede zadovoljstva z življenjem in partnerskim odnosom.

Raziskovalne hipoteze so razdeljene v štiri večje sklope. Prve tri hipoteze se nanašajo na psihično blagostanje, ki vključuje zadovoljstvo z življenjem in psihološko blagostanje, v povezavi z drugimi spremenljivkami. Hipoteze drugega sklopa vključujejo povezave med zadovoljstvom s partnerskim odnosom in drugimi spremenljivkami. Tretji sklop vsebuje predpostavki, ki zadevata oba stila navezanosti. Predpostavki v četrtem sklopu predvidevata povezave med dejansko oceno zadovoljstva in partnerjevo oceno.

Hipoteza 1: Psihično blagostanje se ne razlikuje glede na spol.

Hipoteza 2: Psihično blagostanje se s starostjo ne spreminja.

Hipoteza 3: Psihično blagostanje je pozitivno povezano z zadovoljstvom v partnerskem odnosu.

Hipoteza 4: Zadovoljstvo s partnerskim odnosom se ne razlikuje glede na spol.

Hipoteza 5: Zadovoljstvo s partnerskim odnosom se s starostjo ne spreminja.

Hipoteza 6: Dolžina partnerskega odnosa ni povezana z zadovoljstvom s partnerskim odnosom.

Hipoteza 7: Psihično blagostanje je negativno povezano z anksioznim in izogibajočim stilom navezanosti.

Hipoteza 8: Zadovoljstvo s partnerskim odnosom je negativno povezano z anksioznim in izogibajočim stilom navezanosti.

Hipoteza 9: Zadovoljstvo z življenjem je pozitivno povezano s partnerjevo oceno zadovoljstva z življenjem.

Hipoteza 10: Zadovoljstvo s partnerskim odnosom je pozitivno povezano s partnerjevo oceno zadovoljstva s partnerskim odnosom.

::METODA

::Udeleženci

Pričujoča raziskava temelji na neslučajnostnem priložnostnem vzorcu dijakov, študentov, njihovih staršev in učiteljev ter njihovih partnerjev. V raziskavi je

sodelovalo 134 oseb oziroma 67 parov, pri čemer je bilo 50% oseb moškega in 50% oseb ženskega spola. Starost udeležencev se je gibala med 15. in 60. letom starosti, pri čemer je povprečna starost znašala 28,6 let s standardnim odklonom 12,5 let. Udeležence smo razdelili v tri starostne skupine, pri čemer smo upoštevali Levinsonovo opredelitev (Gormly, Brodzinsky, 1993). V starostni skupini mladostništva (do 20. leta) smo zajeli 36 oseb ali 18 parov, v zgodnji odraslosti (do 30. leta) 54 oseb ali 27 parov in v srednji odraslosti (do 60. leta) 44 oseb ali 22 parov. Vzorec je vključeval 22,4% dijakov, 35,1% študentov, 29,9% zaposlenih, 10,4% nezaposlenih in 2,2% upokojenih. Med reševanjem vprašalnika je bilo časovno gledano v trenutnem partnerskem odnosu 4,5% udeležencev 1 do 3 mesece, 11,9% udeležencev 4 mesece do 1 leta, 18,7% udeležencev od 1 do 2 let, 27,6% udeležencev od 2 do 5 let, 16,4% udeležencev od 5 do 10 let in 20,9% udeležencev nad 10 let. Posamezniki so navedli tudi število svojih resnih zvez pred trenutnim partnerskim odnosom, pri čemer so si besedno zvezo "resna zveza" razlagali sami. Največ udeležencev, kar 55 oseb ali 41,0% celotnega vzorca, pred trenutnim partnerskim odnosom še ni bilo v resni zvezi, 32,1% oseb je imelo 1 resno zvezo, 17,9% oseb je imelo 2 resni zvezi, 6,0% oseb je imelo 3 resne zveze in 4 udeleženci ali 3,0% celotnega vzorca je imelo 4 resne zveze ali več.

::Pripomočki

Baterija vprašalnikov vključuje tri vprašalnike, ki so že standardizirani na slovenski populaciji, ter enega, ki ni, saj je bil tokrat iz angleščine za potrebe raziskovanja preveden prvič. Objektivnost smo skušali zagotoviti z natančnimi in enopomenskimi navodili za reševanje. Uvodni del vključuje vprašanja o demografskih značilnostih vzorca (spol, starost, status, dolžina trenutnega partnerskega odnosa, število resnih zvez pred trenutnih partnerskim odnosom), osrednji del pa štiri vprašalnike. Trije vprašalniki (SWLS, PWBS in ECR-R) so bili pridobljeni v INDOK službi Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Vprašalnik Relationship Assessment Scale smo pridobili preko spleta in ga samostojno prevedli. Vprašalniki si v bateriji vprašalnikov sledijo v spodaj navedenem vrstnem redu.

Najprej smo uporabili Lestvico zadovoljstva z življenjem SWLS (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). Meri zadovoljstvo z življenjem, ki je ena (kognitivna) izmed treh komponent subjektivnega emocionalnega blagostanja ali *subjective emotional well-being*. Zajema 5 postavk, pri čemer je potrebno vsako oceniti na 7-stopenjski lestvici (1 – sploh ne drži, 7 – povsem drži). Primer postavke je "V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu."

Cronbachov alfa za vprašalnik na našem vzorcu znaša 0,878, Guttman lambda 2 pa 0,881, kar pomeni, da je vprašalnik zanesljiv.

Sledil je Vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva PWBS (Ryff, 1989), ki meri psihološko blagostanje ali *psychological well-being*. Zajema 84 postavk, vsako postavko pa je možno oceniti na 6-stopenjski lestvici (1 – popolnoma zavračam, 6 – popolnoma se strinjam). Postavke predstavljajo šest dimenzij, ki zajemajo vse temeljne značilnosti psihičnega zdravja in so hkrati dimenzije psihičnega blagostanja: sprejemanje samega sebe (primer postavke: “Všeč mi je večina vidikov moje osebnosti.”), medosebni odnosi (“Moji prijatelji in jaz sočustvujemo s problemi drug drugega.”), avtonomnost (“Zaupam v svojo presojo, tudi če je v nasprotju s splošnim mnenjem.”), obvladovanje okolja (“Na splošno čutim, da obvladam okoliščine v katerih živim.”), smisel življenja (“Imam občutek usmerjenosti in smisla v življenju.”) in osebna rast (“Po mojem mnenju je življenje neprekinjen proces učenja, spreminjanja in rasti.”). Cronbachov alfa za vprašalnik na našem vzorcu znaša 0,956, Guttman lambda 2 pa 0,959, kar pomeni, da je vprašalnik visoko zanesljiv.

Naslednja je bila Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom (Hendrick, 1988), ki meri splošno zadovoljstvo s partnerskim odnosom. Vsebuje 7 postavk, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo 5-stopenjske lestvice. V originalu pomeni 1 – low (satisfaction), 5 – high (satisfaction). Lestvico smo prevedli iz angleščine v slovenščino tako: 1 – nizko zadovoljstvo/strinjanje, 5 – visoko zadovoljstvo/strinjanje. Primer postavke je: “Kako dober je vaš partnerski odnos v primerjavi z večino?” (ali v angleščini: “How good is your relationship compared to most?”). Cronbachov alfa za vprašalnik na našem vzorcu znaša 0,787, Guttman lambda 2 pa 0,797, kar pomeni, da je vprašalnik zanesljiv.

Zadnji vprašalnik Doživljanje odnosov z bližnjimi ECR-R (Fralely, Waller in Brennan, 2000) meri doživljanje odnosov z bližnjimi, natančneje stil navezanosti na partnerja. Vsebuje dve dimenziji, anksiozni (“Kadar partnerja ni ob meni, me skrbi, da bi ga zamikala zveza s kom drugim.”) in izogibajoči stil navezanosti (“Dokaj enostavno se čustveno zblížam s partnerjem.”). Vprašalnik sestavlja 36 postavk, ki jih udeleženci izpolnjujejo na 7-stopenjski lestvici (1 – sploh ne drži, 7 – povsem drži). Cronbachov alfa za vprašalnik na našem vzorcu znaša 0,907, Guttman lambda 2 pa 0,915, kar pomeni, da je vprašalnik visoko zanesljiv.

::Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo od sredine aprila do konca maja 2013. V tem času so bili razdeljeni vprašalniki dijakom, študentom, njihovim staršem,

učiteljem ter njihovim partnerjem. Pridobivanje podatkov je potekalo na način papir-svinčnik, pri čemer so udeleženci vprašalnik odnesli s seboj domov in ga vrnili čez sedem do štirinajst dni. O okoliščinah reševanja vprašalnika ni podatkov, kar pomeni, da so lahko udeleženci vprašalnik kljub navodilom za samostojno in spontano reševanje reševali v paru, različno dolgo, v umirjenem ali hrupnem okolju in v podobnih neznanih okoliščinah. Preden so prejeli vprašalnik, so bili vsi udeleženci seznanjeni s tem, da bodo dobljeni podatki ostali anonimni in zaupne narave.

::REZULTATI

Tabela 1: Aritmetične sredine (M), standardni odkloni (SD), minimalne (min) in maksimalne (max) vrednosti ter normalnost porazdelitve spremenljivk.

Spremenljivka	M	SD	Min	Max	p
2 SWLS	24,2	5,8	5,0	35,0	0,055
2 PWBS	382,9	47,6	279,0	489,0	0,143
3 RAS	30,2	4,0	17,0	35,0	0,000
4 Anksioznost	36,9	15,4	15,0	82,0	0,000
5 Izogibanje	33,0	11,1	19,0	66,0	0,000
6 SWLS_ocena	25,7	5,7	8,0	35,0	0,002
7 RAS_ocena	30,2	3,8	16,0	35,0	0,000

Opombe: swls – skupni rezultat na Lestvici zadovoljstva z življenjem; pwbs – skupni rezultat na Vprašalniku psihičnega zdravja in zadovoljstva; ras – skupni rezultat na Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom; Anksioznost – skupni dosežek na dimenziji anksioznost vprašalnika Doživljanje odnosov z bližnjimi; Izogibanje – skupni dosežek na dimenziji anksioznost vprašalnika Doživljanje odnosov z bližnjimi; swls_ocena – skupni rezultat partnerjeve ocene swls; ras_ocena – skupni rezultat partnerjeve ocene ras.

Spremenljivki zadovoljstvo z življenjem in psihološko blagostanje sta normalno porazdeljeni. Ostalih pet preučevanih spremenljivk, katerih osnovne opisne statistike so prikazane v tabeli 1, ni normalno porazdeljenih.

Tabela 2: Razlike med spoloma pri psihičnem blagostanju.

Spremenljivka	Spol	M	SE	p
SWLS	moški	23,9	0,74	0,545
	ženski	24,5	0,68	
PWBS	moški	374,9	5,54	0,052
	ženski	390,8	5,95	

Opombe: swls – skupni rezultat na Lestvici zadovoljstva z življenjem; pwbs – skupni rezultat na Vprašalniku psihičnega zdravja in zadovoljstva.

Rezultati v tabeli 2 so pokazali, da razlik med spoloma pri rezultatu vprašalnikov zadovoljstva z življenjem in psihološkega blagostanja ni. Vrednost pri rezultatu vprašalnika PWBS je blizu mejni vrednosti ($p < 0,05$), kar nakazuje na morebitne razlike med spoloma, pri čemer imajo v povprečju nekoliko višji rezultat ženske. Slednje podpira tudi šibka korelacija med skupnim rezultatom vprašalnika PWBS in spolom, ki je prikazana v tabeli 4.

Tabela 3: Razlike med starostnimi skupinami pri psihičnem blagostanju.

Spremenljivka	Starostna skupina	M	SE	p
SWLS	mladostništvo	23,3	0,97	0,471
	zgodnja odr.	24,4	0,76	
	srednja odr.	24,8	0,92	
PWBS	mladostništvo	355,0	8,31	0,000
	zgodnja odr.	390,8	5,79	
	srednja odr.	395,9	6,47	

Opombe: SWLS – skupni rezultat na Lestvici zadovoljstva z življenjem; PWBS – skupni rezultat na Vprašalniku psihičnega zdravja in zadovoljstva.

Rezultat v tabeli 3 je pokazal, da razlik med tremi starostnimi skupinami v zadovoljstvu z življenjem ni. Nasprotno je rezultat pri skupnem dosežku na vprašalniku PWBS pokazal razlike med starostnimi skupinami v psihološkem blagostanju, pri čemer odstopa starostna skupina mladostništva, ki je v povprečju dosegla nižji rezultat. Rezultat se sklada s korelacijskim koeficientom v tabeli 4, ki prikazuje nizko pozitivno povezanost med skupnim rezultatom vprašalnika PWBS in starostjo.

Tabela 4: Povezanost med spremenljivkami prvih treh hipotez.

Spremenljivka	1.	2.	3.	4.	5.
1. Spol	-				
2. Starost	- 0,095	-			
3. SWLS	0,059	0,100	-		
4. PWBS	0,184*	0,281**	0,495**	-	
5. RAS	- 0,044	0,069	0,231**	0,442**	-

Opombe: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; SWLS – skupni rezultat na Lestvici zadovoljstva z življenjem; PWBS – skupni rezultat na Vprašalniku psihičnega zdravja in zadovoljstva; RAS – skupni rezultat na Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Rezultati so pokazali, da se skupna rezultata na obeh vprašalnikih psihičnega blagostanja, torej zadovoljstva z življenjem in psihološkega blagostanja, statistično pomembno pozitivno povezujeta z rezultatom na vprašalniku zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Tabela 5: Razlike med spoloma pri zadovoljstvu s partnerskim odnosom.

Spremenljivka	Spol	M	U	Z	P
RAS	moški	69,2	2130,5	- 0,510	0,610
	ženski	65,8			

Opombe: RAS – skupni rezultat na Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Rezultat v tabeli 5 je pokazal, da razlik med spoloma pri rezultatu vprašalnika zadovoljstva s partnerskim odnosom ni, kar podpira tudi neznatna povezava med obema spremenljivkama v tabeli 4.

Tabela 6: Razlike med starostnimi skupinami pri zadovoljstvu s partnerskim odnosom

Spremenljivka	Starostna skupina	M	χ^2	df	P
RAS	mladostništvo	61,5	1,439	2	0,487
	zgodnja odr.	71,4			
	srednja odr.	67,6			

Opombe: RAS – skupni rezultat na Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Rezultati, prikazani v tabeli 6, so pokazali, da se zadovoljstvo s partnerskim odnosom ne razlikuje med tremi starostnimi skupinami. To se sklada z neznatno velikostjo korelacijskega koeficienta, prikazanega v tabeli 4.

Rezultati so pokazali, da se zadovoljstvo s partnerskim odnosom in dolžina partnerskega odnosa statistično pomembno, vendar šibko negativno povezujeta, $r = -0,107$, $p < 0,05$.

Potemnjeni korelacijski koeficienti v tabeli 7 so pokazali statistično pomembno povezanost med skupnimi rezultati na vprašalnikih SWLS, PWBS in RAS na eni strani ter anksioznim in izogibajočim stilom navezanosti na drugi strani. Najnižja je nizka negativna povezanost med zadovoljstvom z življenjem in obema stiloma navezanosti. Najmočnejša povezanost je zmerne negativne povezanosti med psihološkim blagostanjem in obema stiloma navezanosti. Nekoliko šibkejša je zmerne negativne povezanosti z zadovoljstvom s partnerskim odnosom.

Tabela 7: Povezanost med spremenljivkami sedme in osme hipoteze.

Spremenljivka	1.	2.	3.	4.	5.
1. SWLS	-				
2. PWBS	0,495**	-			
3. RAS	0,231**	0,442**	-		
4. Anksioznost	- 0,195*	- 0,563**	- 0,406**	-	
5. Izogibanje	- 0,308**	- 0,568**	- 0,496**	0,649**	-

Opombe: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$; SWLS – skupni rezultat na Lestvici zadovoljstva z življenjem; PWBS – skupni rezultat na Vprašalniku psihičnega zdravja in zadovoljstva; RAS – skupni rezultat na Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom; Anksioznost – skupni dosežek na dimenziji anksioznost vprašalnika Doživljanje odnosov z bližnjimi; Izogibanje – skupni dosežek na dimenziji anksioznost vprašalnika Doživljanje odnosov z bližnjimi.

Tabela 8: Povezanost med spremenljivkami devete in desete hipoteze.

Spremenljivka	1.	2.	3.	4.
1. SWLS	-			
2. SWLS_ocena	0,495**	-		
3. RAS	0,231**	0,157	-	
4. RAS_ocena	0,166	0,356**	0,614**	-

Opombe: ** $p < 0,01$; SWLS – skupni rezultat na Lestvici zadovoljstva z življenjem; SWLS_ocena – skupni rezultat partnerjeve ocene SWLS; RAS – skupni rezultat na Relationship assessment scale – Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom; RAS_ocena – skupni rezultat partnerjeve ocene RAS.

Rezultati v tabeli 8 so pokazali statistično pomembno povezanost med obema spremenljivkama zadovoljstva in ocenama partnerjev. Skupni rezultat na vprašalniku zadovoljstva z življenjem je zmerno pozitivno povezan s skupnim rezultatom partnerjeve ocene zadovoljstva z življenjem na istem vprašalniku. Nekoliko močnejše, zmerno pozitivno, sta povezana tudi skupni rezultat na vprašalniku zadovoljstva s partnerskim odnosom in partnerjeva ocena zadovoljstva z življenjem na istem vprašalniku.

::DISKUSIJA

V pričujoči raziskavi smo se osredotočili na raziskovanje povezav med spolom in starostjo na eni strani ter na drugi strani s psihičnim blagostanjem, ki ju v tem primeru določata spremenljivki zadovoljstvo z življenjem in psihološko blagostanje, z zadovoljstvom s partnerskim odnosom ter z doživljanjem partnerskega odnosa. Ker je vzorec zajemal izključno pare, smo

preverili tudi medsebojno poznavanje partnerjevega zadovoljstva z življenjem in partnerskim odnosom.

Na podlagi preteklih raziskav (Myers in Diener, 1995) in raziskave na našem vzorcu smo ugotovili, da razlik med moškimi in ženskami pri psihičnem blagostanju ni. Starejše raziskave (Wood, Rhodes in Whelan, 1989, po Musek in Avsec, 2002) so v preteklosti pokazale večje razlike med spoloma, vendar so se te z leti zmanjšale (Diener in Biswas-Diener, 2000), kar se pri naši raziskavi odseva pri primerjavi rezultatov vprašalnika psihičnega zdravja in zadovoljstva, ki meri psihološko blagostanje. Tukaj se je vrednost približala mejni, pa tudi pozitivna korelacija med spremenljivkama je sicer nizka, a opazna. Spodbudno je, da se razlike med spoloma sčasoma manjšajo, saj to nakazuje na vedno večjo socialno enakovrednost, avtonomnost obeh spolov, dobre medosebne odnose, osebno rast in ugotavljanje oz. poznavanje življenjskega smisla ne glede na spol. Nekoliko višje psihološko blagostanje pri ženskah je posledica višjega povprečja na dimenzijah medosebni odnosi, smisel življenja in osebno rast. Ženske v našem vzorcu doživljajo več zadovoljstva v medosebnih odnosih, dojemajo svoje življenje kot bolj smiselno ter menijo, da bolj osebno rastejo, vendar so pri ostalih treh dimenzijah (sprejemanje sebe, avtonomnost in obvladovanje okolja) izenačene z moškimi. Tudi na splošno so ženske po nekaterih raziskavah (Costa, Terracciano in McCrae, 2001) bolj večje mehke miselnosti, bolj sprejemljive ter verjetno zato bolj željne socialne interakcije, medtem ko se iskanju življenjskega smisla in osebno rasti morda približujejo skozi različne novodobne prakse, kot sta joga in meditacija. Rezultati kljub šibkemu, a opaznemu nakazovanju na višje psihološko blagostanje žensk potrjujejo našo predpostavko o enakosti oziroma podobnosti rezultatov v psihičnem blagostanju med spoloma.

Predpostavili smo, da se psihično blagostanje s starostjo ne spreminja. Rezultati so na vzorcu udeležencev, ki smo jih razdelili v tri starostne skupine, pokazali, da razlike med skupinami obstajajo. Slednje velja le za spremenljivko psihološkega blagostanja, merjeno na vprašalniku psihičnega zdravja in zadovoljstva, ne pa tudi za zadovoljstvo z življenjem, merjeno z veliko krajšim vprašalnikom. Razlike so opazne torej le na vprašalniku s šestimi dimenzijami, pri čemer so mladostniki dosegli veliko nižji povprečni rezultat kot udeleženci v zgodnji odraslosti ter na prehodu tridesetih in v srednji odraslosti. Če pogledamo rezultate po starostnih skupinah na posameznih dimenzijah, ki so priloženi v tabeli 12 v prilogi, vidimo, da razlik med skupinami ni le na dimenziji medosebni odnosi. Na ostalih petih dimenzijah se razlike povečujejo s starostjo, razen pri osebno rasti, ki ima svoj vrh na našem vzorcu v zgodnji odraslosti. To podpira tudi nizka pozitivna korelacija med starostjo in psihološkim blagostanjem. Dimenzije avtonomnosti,

sprejemanja sebe, obvladovanja okolja in smisla življenja smiselno razlikujejo mladostništvo od starejših starostnih skupin, saj so to tiste značilnosti, ki se povezujejo z odraščanjem, osamosvajanjem in pridobivanjem novih življenjskih izkušenj. Hipoteza, ki smo jo predpostavili, se tako ne sklada z rezultati naše raziskave.

Preverjali smo tudi povezavo med psihičnim blagostanjem in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Ugotovili smo, da je povezava močnejša, in sicer zmerna, pri psihološkem blagostanju. To je verjetno posledica daljšega vprašalnika s šestimi dimenzijami, ki zajema tudi komponento medosebnih odnosov. Zadovoljstvo z medosebnimi odnosi na splošno in s partnerskim odnosom se tako smiselno povezujeta, kar se odraža v večji povezanosti z vprašalnikom psihičnega zdravja in zadovoljstva. Udeleženci, ki so bolj zadovoljni s partnerskim odnosom, so verjetno bolj zadovoljni z življenjem in posameznimi komponentami življenja nasploh ter obratno. Točnih medsebojnih vplivov spremenljivk ne moremo določiti, vendar lahko zaključimo, da so povezave smiselne.

Podobno kot pri prvi hipotezi smo tudi pri četrti predvidevali, da se zadovoljstvo s partnerskim odnosom ne razlikuje med moškimi in ženskami. Ugotovili smo, da razlik med spoloma in povezave med spremenljivkama ni. V laičnih pogovorih velikokrat opazimo predpostavke, da moški niso zadovoljni z nadležnimi in vsiljivimi partnericami ter posledično s samim odnosom. Po drugi strani slišimo predvidevanja, da so ženske tiste, ki se nenehno trudijo za izboljšanje partnerskega odnosa, ker z njim niso zadovoljne. Rezultati na našem vzorcu so pokazali, da so tako moški kot ženske enako zadovoljni s svojim partnerskim odnosom, kar nakazuje na enako ali vsaj podobno doživljanje najintimnejših odnosov, pri čemer je pomembna enakovredna (ne)prisotnost nekaterih osebnostnih značilnosti in (ne)obvladanje socialnih veščin.

Ugotovili smo, da se zadovoljstvo s partnerskim odnosom s starostjo ne spreminja, torej da se razlike med posameznimi starostnimi skupinami na našem vzorcu ne kažejo. To je nasprotno od ugotovitev pri drugi hipotezi, kjer smo opazili statistično pomembno nižje psihično blagostanje pri mladostnikih in zviševanje psihičnega blagostanja s starostjo. Rezultat je skladen z našimi predvidevanji, vendar neskladen z rezultati druge in tretje hipoteze. Če se psihično blagostanje in zadovoljstvo s partnerskim odnosom povezujeta, bi predvidevali, da so opazne razlike, ki veljajo za starostne skupine pri enem konstrukt, prisotne tudi pri drugem. Povezav med konstruktoma še vedno ne razumemo v celoti in jih tako ne potrjujemo, lahko pa nanje smiselno sklepamo. Zadovoljstvo s partnerskim odnosom je navsezadnje v našem primeru in z našo mero enostavnejši konstrukt, ki ne zaznava občutljivih razlik med posamezniki. Po drugi strani pa je zadovoljstvo s partnerskim odnosom

kot tako enako v vseh starostnih skupinah in ni odvisno od splošnega, bolj kompleksnega konstrukta psihološkega blagostanja.

Ena izmed bolj zanimivih ugotovitev naše raziskave, ki je nasprotna našemu prvotnemu predvidevanju, je negativna povezanost dolžine partnerskega odnosa z zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Povezanost med spremenljivkama je sicer zelo šibka, a kljub temu spodbuja k razmisleku o morebitni povezavi. Udeleženci v naši raziskavi so bili s svojim partnerskim odnosom nekoliko bolj zadovoljni, če so bili v zvezi manj časa. Pri tem naj opozorimo na to, da je bilo udeleženih posameznikov, ki so v partnerski zvezi manj kot eno leto v raziskavi, le 16,4%. Čeprav povezave z zagotovostjo ne moremo potrditi, lahko sklepamo, da so sveže zaljubljeni pari s svojim novim partnerskim odnosom bolj zadovoljni, ker so še v začetni fazi razvoja odnosa, za katero je značilna zaljubljenost. Kot pravi Milivojević (1993), je zaljubljenost afektivno stanje, ki je posledica nezavedne pojekcije idealizirane predstave o moškem ali ženski. Pri ljubezni je odnos zasnovan na stvarnosti, ta pa se razkrije z večjo verjetnostjo šele skozi čas, po določenem časovnem obdobju po začetku partnerskega odnosa. V tem primeru bi bili še posebej zanimivi in veliko bolj relevantni rezultati vzdolžne študije, ki bi prikazala bolj realno sliko o zadovoljstvu s partnerskim odnosom glede na trajanje partnerskega odnosa.

Nadalje smo ugotovili in potrdili naša predvidevanja, da sta oba stila navezanosti, anksiozni in izogibajoči, negativno povezana s psihičnim blagostanjem in zadovoljstvom s partnerskim odnosom. Pri tem sta še posebej izpostavljeni zmerna negativna povezanost s psihološkim blagostanjem ter z zadovoljstvom s partnerskim odnosom, medtem ko je povezanost z zadovoljstvom z življenjem nizko negativna. Rezultati so smiselni, saj sta oba omenjena stila navezanosti negativna, kar pomeni, da zajemata negativna pričakovanja do partnerjev. Če so pričakovanja že v osnovi negativna, je lahko to povod za samouresničujočo se prerokbo (Merton, 1957), kar sproži nezadovoljstvo v partnerskih odnosih in nezadovoljstvo z medosebnimi odnosi, socialnimi interakcijami kot pomembnim vidikom življenja ter z življenjem na splošno. Naše novo obnašanje je negativno, saj je posledica napačnega ali celo racionalno neutemeljenega razumevanja ter doživljanja odnosa, zato postane ta negativnost v partnerskem odnosu resnična.

Zadnji sklop predpostavk se navezuje na medsebojno poznavanje partnerjev. Predvidevali smo, da se partnerja med seboj poznata tako dobro, da bodo rezultati vprašalnikov zadovoljstva z življenjem in zadovoljstva s partnerskim odnosom korelirali z rezultati partnerjevih ocen za partnerjevo zadovoljstvo. Naši predpostavki sta se na našem vzorcu izkazali za resnični, saj se pri obeh vprašalnikih dejanski rezultat zmerno pozitivno povezuje s partnerjevo oceno. Povezava je močnejša pri zadovoljstvu s partnerskim odnosom, kar je predvi-

dljivo, saj se partnerji verjetno med seboj pogovarjajo več o skupnih točkah, ki tvorijo partnerski odnos, kot o posameznih vidikih življenja, ki niso nujno del partnerskega odnosa. Vsekakor se obe vrsti zadovoljstva med seboj prepletata, kot smo že ugotovili pri tretji hipotezi, a so nekatere povezave močnejše kot druge. Dodaten vzrok za boljše poznavanje partnerjevega zadovoljstva s partnerskim odnosom kot z življenjem je morda ta, da partnerja sproti aktivno in skupno rešujeta morebitne probleme ter se nenehno trudita za izboljšanje odnosa, medtem ko je samostojno aktivno prizadevanje za izboljšanje lastnega življenja, in posledično zadovoljstva z življenjem, obširno in naporno.

V naši raziskavi smo pravilno predvidevali odnose, povezave in obnašanje konstruktov pri našem vzorcu pri osmih hipotezah, napačno pa pri dveh hipotezah, drugi in šesti. Med raziskovanjem so se pojavile pomanjkljivosti na ravni vzorca, baterije vprašalnikov in metode zbiranja podatkov. Prvi sklop pomanjkljivosti zadeva vzorec, ki je bil majhen, in tako manj relevanten ter reprezentativen. Prav tako je bila razporejenost parov po starostnih skupinah neenakomerna, kar je otežilo in izkrivilo primerjavo rezultatov po skupinah. Še eno pomanjkljivost predstavlja starost udeležencev, ki niso bili strogo razdeljeni v obdobje mladostništva, zgodnje in srednje odraslosti, saj je bilo veliko študentov po nekaterih merilih še zmeraj mladostnikov, nekaj udeležencev iz srednje odraslosti pa bi lahko še vedno umestili v obdobje zgodnje odraslosti. Drugi sklop pomanjkljivosti raziskave se nanaša na baterijo vprašalnikov, ki je bila v izhodišču predolga. Glede na povratne informacije so se udeleženci v vprašanja poglobljali do te mere, da so vprašalnik reševali skoraj polovico časa dlje od predvidenega. Razen tega so bila nekatera vprašanja po njihovih besedah zaradi svoje dvoumnosti in nejasnosti precej zahtevna. Zadnja vrsta pomanjkljivosti se navezuje na zbiranje podatkov, ki je bilo zaradi narave raziskovanja oteženo. Testiranje je potekalo po parih, kar pomeni, da so morali udeleženci vprašalnice posredovati svojim partnerjem in jih nato skupaj s svojimi vprašalniki čez približno štirinajst dni vrniti. Čeprav so bila ustna in pisna navodila jasna in poudarjena, kažejo povratne informacije na to, da so nekateri vprašalnik reševali v paru. Različna pripravljenost in motiviranost udeležencev ter neenotno fizično okolje reševanja so dodaten odraz različnih okoliščin reševanja vprašalnika in s tem vprašljivosti glede objektivnosti raziskave. Način zbiranja podatkov je tudi vzrok za velik osip vzorca, saj je vprašalnike vrnila le približno polovica vseh oseb, ki so prejele vprašalnik.

Raziskava poudarja vedno večji pomen psihičnega blagostanja, ki zajema vse pomembnejše vidike življenja, tudi medosebnega. Povratne informacije udeležencev so bile, razen slabega prevoda lestvice in dolžine celotne baterije vprašalnikov, večinoma pozitivne. Nekateri so se ob koncu celo zahvalili, ker so se s svojim partnerjem končno pogovorili o stvareh, na katere že dolgo niso

pomislili ali pa niso imeli primerne povoda za pogovor. Po drugi strani so se lahko zamislili nad lastnim življenjem in delovanjem ter se ob morebitnem nezadovoljstvu ustrezno aktivirali. Raziskava je obravnavala tudi vprašanje, koliko se partnerji dejansko medsebojno poznajo, pri čemer smo naleteli na spodbudne odgovore. Vendar je prostora za medsebojno spoznavanje še ogromno, saj konstrukti kljub sorodnosti in podobnosti med seboj niso tako močno povezani. Rezultate raziskave bi lahko uporabili kot preliminarno izhodišče za prihodnje raziskave na večjih vzorcih. Zanimivo bi bilo preveriti povezave z drugimi psihološkimi konstrukti, recimo s čustveno inteligentnostjo. Rezultati te raziskave bi lahko bili v pomoč terapevtom in vsem, ki se ukvarjajo z ljudmi v blagi duševni stiski. Rezultati so lahko povod za osnovanje programa aktivnosti za osebe, ki želijo povečati svoje življenjsko zadovoljstvo, urediti medosebne in intimne odnose ter zaživeti polnejše življenje.

::SKLEP

Ob koncu lahko pritrdimo misli, da smo s pričujočo raziskavo ugotovili, da se razlike med spoloma v psihičnem blagostanju in zadovoljstvu s partnerskim odnosom pri našem vzorcu ne kažejo. Spoznali smo tudi, da se razlike med starostnimi skupinami našega vzorca kažejo le pri zadovoljstvu s partnerskim odnosom, medtem ko se pri psihičnem blagostanju ne kažejo. Nadalje smo zaključili, da partnerji dobro poznajo zadovoljstvo z življenjem in partnerstvom pri svojem partnerju.

Kljub pomanjkljivostim raziskave ima naša raziskava pomembno uporabno vrednost. Navsezadnje je ukvarjanje z omenjenimi in tudi drugimi psihološkimi konstrukti s področja pozitivne psihologije zelo dobrodošlo še zlasti v času gospodarske krize, ki prinaša naporno življenje, polno novih izzivov.

::LITERATURA

- Bao, K. J. (2012): The Course of Well-Being in Romantic Relationships: Predicting Positive Affect in Dating Participants. *Psychology*, 3, 1091-1099.
- Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., Reis, H. T., Gillath, O. in Orpaz, A. (2006): When Sex Is More Than Just Sex: Attachment Orientations, Sexual Experience, and Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 929-943.
- Campbell, A., Converse, P. E. in Rodgers, W. L. (1976): *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Costa, P. T., Terracciano, A. in McCrae, R. R. (2001): Gender Differences in Personality Traits Across Cultures: Robust in Surprising Findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-331.
- Diener, E. in Biswas-Diener, R. (2000): New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E. in Diener, C. (1996): Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. in Oishi, S. (2000): Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. V: E. Diener in E. M. Suh (ur.) *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. in Oishi, S. (1997): Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Hazan, C. in Shaver, P. R. (1987): Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52, 511-524.
- Loving, T. J., & Slatcher, R.B. (v tisku): Romantic relationships and health. V: J. Simpson & L. Campbell (ur.), *The Oxford Handbook of Close Relationships*. Oxford: New York. Pridobljeno na spletu, dne 5. 4. 2013: http://richslatcher.com/papers/LovingSlatcher_RelsHealthchapter.pdf.
- Lucas, R. E. in Diener, E. (2000): Personality and subjective well-being across the life span. V: D. Molfese in V. Molfese (ur.) *Temperament and personality development across the life span*, Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Merton, R. K. (1957): *Social theory and social structure*. New York, Free Press of Glencoe.
- Milivojević, Z. (1993): *Emocije. Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi sad: Prometej.
- Miller, J. in Teddar, B. (2011): *The Discrepancy Between Expectations and Reality: Satisfaction in Romantic Relationships*. Hanover: Hanover College. Pridobljeno na spletu, dne 5. 4. 2013: <http://psych.hanover.edu/research/Thesis12/papers/Millar%20Teddar%20Final%20Paper.pdf>.
- Musek, J. (2009): Dimenzije psihičnega blagostanja. *Anthropos (Ljubljana)*, 1-2, 139-160.
- Musek, J. (2010): *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Musek, J. in Avsec, A. (2002): *Pozitivna psihologija: subjektivno (emocionalni) blagor in zadovoljstvo z življenjem*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Pridobljeno na spletu, dne 5. 4. 2013: <http://musek.si/Teksti/Pozitivna%20psihologija.pdf>.
- Myers, D. G. in Diener, E. (1995): Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Noftle, E. E. in Shaver, P. R. (2006): Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40, 179-208.
- Rochlen, A. B. in Mahalik, J. R. (2004): Women's Perceptions of Male Partners' Gender Role Conflict as Predictors of Psychological Well-Being and Relationship Satisfaction. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 147-157.
- Rowell, H. C. in Coplan, R. J. (2012, September 17): Exploring Links Between Shyness, Romantic Relationship Quality, and Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0029853
- 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 Keyes, C. L. M. (1995): The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

- Sternberg, R. J. in Hojjat, M. (1997): *Satisfaction in close relationships*. New York: The Guilford Press.
- Tomec, E. (2005): Navezanost v odraslosti. *Anthropos (Ljubljana)*, 1, 399-415.
- Ule, M. (2009): *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.