

*Martina Starc, Mateja Zabukovec*

## Zadovoljstvo s svojim življenjem v luči življenjskih sprememb

### POVZETEK

Zadovoljstvo s svojim življenjem je pomembno gibalno življenja. Trstenjak je pred pol stoletja opravil obsežno raziskavo *Ko bi še enkrat živel*. Pri njej je izhajal iz dejstva, da živimo samo enkrat, zato je pomembno, kako živimo. Smisel razmišljanja o tem, v čem bi svoje ravnanje spremenili, če bi še enkrat živeli, je predvsem to, da spremenimo, kar je mogoče spremeniti, in sprejmemo, kar ni. Spreminjanje in sprejemanje lastne zgodovine, ki vključuje občasne obračune preteklih storjenih in opučenih dejanj, je posebej pomembno za kakovostno in zdravo staranje. Iz tega razloga, pa tudi v želji nadaljevati Trstenjakovo delo na njegovem Inštitutu, smo v nacionalno raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*, vključili tudi vprašanja o zadovoljstvu s svojim življenjem in željah po spremembah, če bi bilo to možno. Dve tretjini starejše populacije je zadovoljnih s svojim dosedanjim življenjem, izrazito nezadovoljnih je slabe tri odstotke, dobra četrtina je delno zadovoljnih. Analiza zelenih sprememb je pokazala vsebinske kategorije, ki so podobne tujim raziskavam in deloma primerljive s Trstenjakovo. Kategorija, kjer bi najpogosteje želeli drugačno usmeritev svojega življenja, je na prvem mestu izobrazba, sledijo delo, odnosi in lastni jaz. Potrdilo se je tudi spoznanje, da ljudje bolj omenjajo opustitve dejanj kakor dejanja, ki so jih storili; sredi med njima so želje po tem, da bi bili dejanje storili drugače, kot so ga. Z nezadovoljstvom v življenju pa so bolj povezana dejanja, ki jih želimo spremeniti.

**Ključne besede:** raziskava 50+, zadovoljstvo z življenjem, življenjske spremembe, kakovost življenja

**AVTOR:** *Martina Starc* je univerzitetna diplomirana psihologinja, ki je diplomirala s področja vpliva emocij na pozornost in zaznavanje, posveča pa se tudi nevroznanstvenim temam. Na Inštitutu Antona Trstenjaka je zaposlena kot raziskovalka, sodeluje pri pripravi revije *Kakovostna starost* in oblikovanju spletnih strani.

*Mateja Zabukovec* je socialna delavka. Na Inštitutu Antona Trstenjaka je zaposlena na Mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje, sodeluje pa tudi v drugih socialno varstvenih programih. Je predsednica Medgeneracijskega društva za kakovostno starost Ljubljana, katerega glavna naloga in pomen je združevanje in povezovanje prostovoljcev ter pomoč pri vzdrževanju njihove prostovoljske kondicije.

### ABSTRACT

#### Satisfaction with life in view of life changes

Life satisfaction is an important life force. Half a century ago Trstenjak's extensive research *If I could live again* stemmed from the fact that we only live once, so it is important how we live. The meaning of thinking about what we would change if we lived again is mostly in changing what can be changed and accepting what cannot be. Changing and accepting one's

own history, which includes occasional dealing with past deeds and omitted acts is particularly important for quality and healthy aging. For this reason, and in keeping with Trstenjak's work at his Institute, several questions regarding satisfaction with their lives and wishes for change, if it was possible were included in a national survey *Needs, abilities and potentials of Slovenian population aged 50 years and over*. Two-thirds of the elderly population is satisfied with their life so far, merely three per cent are dissatisfied while a quarter is partially satisfied. The analysis of desired changes showed content categories that are similar to foreign research and partly comparable with Trstenjak's findings. The categories, where participants would most often want a different life direction are education in the first place, followed by work, relationships and their own self. The finding that more people mention acts of omission as acts of commission is confirmed, with wishes to change particular ways in which deeds were done somewhere in between. Dissatisfaction in life is more associated with acts of commission.

**Key words:** *research 50+, life satisfaction, life changes, quality of life*

**AUTHOR:** *Martina Starc is a psychologist who graduated in the field of the influence of emotions on attention and perception. She is also involved in neuroscientific research. She is a researcher at Anton Trstenjak Institute, takes part in the preparation of the journal Good Quality of Old Age and web page design.*

**Mateja Zabukovec** is a social worker. At Anton Trstenjak Institute she works on various intergenerational programmes for quality ageing. She is a president of the Intergenerational association for quality ageing Slovenia, which main purpose is to unite and connect volunteers and help them with their work.

## 1. UVOD

Zadovoljstvo s svojim življenjem je pomemben dejavnik človekove osebnostne stabilnosti, ta pa je pomemben pogoj za kakovostno, tj. aktivno in zdravo staranje. To je bil osnovni razlog, da smo v raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalstva Slovenije starega 50 let in več* vključili vprašanje, koliko so zadovoljni s svojim dosedanjim življenjem, ter vprašanje, ali bi kaj pomembnega spremenili, če bi še enkrat živeli, in kaj bi spremenili.

Drugi razlog za to vprašanje je velika Trstenjakova raziskava o tem. Izčrpno poročilo o njej je leta 1965 izšlo v poljudnoznanstveni monografiji z veliko naklado *Če bi še enkrat živel* (Trstenjak, 1965; navajamo po izdaji 1994). Čeprav se metodologija in populacija naše raziskave in Trstenjakove izpred pol stoletja deloma razlikujeta, je mikavno primerjati tedanje tovrstne izkušnje in stališča ljudi z današnjimi. Trstenjak je pred pol stoletja poslal nad 5000 ljudem vprašalnik o zadovoljstvu s svojim življenjem in o tem, kaj bi želeli, da je v njihovem življenju drugače. Za statistično obdelavo je dobil vrnjenih preko 3300 vprašalnikov. Populacija je zajemala vse starostne skupine od 21. leta dalje, medtem ko smo v naši raziskavi zajeli predstavnike populacije stare 50 let in več. V Trstenjakovi raziskavi so anketirance spraševali o številnih temah kot npr.: *Ali bi hoteli izbrati zopet isti poklic, kakor ga imate sedaj?, Ali bi se hoteli poročiti? (zopet poročiti, z isto osebo, s katero ste bili poročeni sedaj ...), Ali bi hoteli imeti otroke?* Poleg takšnih so bila anketirancem zastavljena tudi vprašanja odprtega tipa kot

npr.: *Kaj v svojem življenju najbolj obžalujete?, V katerih stvareh bi v novem življenju drugače ravnali?, Na kaj bi v novem življenju najbolj pazili?* (str. 24)

Trstenjak je v uvodnih mislih zapisal: *Samo enkrat živimo. To je pretresljivo resno spoznanje za vsakogar: enako za tistega, ki veruje v posmrtno življenje, in za onega, ki ne veruje vanj.* Razmišljanje o tem, kaj bi v svojem življenju spremenili in ravnali drugače kot smo, ni izraz utopije ali zavajanje človeka iz stvarnosti v svet sanj in utvar. Takšno razmišljanje je spodbuda, da popravljamo in izboljšamo svoja ravnanja, kolikor je v naši moči (Trstenjak, 1994, str. 10–11). Iz Trstenjakove knjige je mogoče razbrati, da je bilo odgovarjanje na vprašalnik za mnoge takratne anketirance pravo *pospravljanje in čiščenje lastne notranjosti* (prim. str. 33). Mnogi so mu namreč vrnili zelo dolge odgovore z zanimivimi življenjskimi zgodbami. Veliko jim je pomenilo, da jih nekdo vpraša za mnenje. Tu gre za zelo očitno razliko z današnjim raziskovanjem, ko se ljudje želijo izogniti številnim vprašalnikom in anketam. Trstenjak je v svoji monografiji zapisal, da mora človek za lastno spoznavanje vedno znova v sebi obuditi svojo osebnostno zavest, delati obračune za svoja dejanja sproti in se presojojajoče vračati v svojo preteklost. To je pomembno za ohranjanje življenjskega ravnotežja, saj človek raste predvsem iz lastne zgodovine, zato je potrebno uravnavanje v pravo smer, če se človek od nje oddalji. Pri tem doda, da človek najbolj raste predvsem iz grenkih življenjskih izkušenj (str. 16), s svojim ravnanjem pa izraža veliko željo po popravljanju in dopolnjevanju, izboljševanju in poglobljanju, hkrati pa tudi po iskanju novih, še neprehojenih poti (str. 20).

V tujini se novejšje psihološke raziskave v povezavi s spremembami življenja osredotočajo predvsem na čustvi obžalovanja in razočaranja (Connolly in Zeelenberg, 2002). Pri tem izhajajo iz dejstva, da je sprejetje odločitve, ne glede na vsebino, lahko intenzivna emocionalna izkušnja. Zgodnje študije Kahnemana in Tverskyja (po Connolly in Zeelenberg, 2002), v katerih so udeležence spraševali, kakšna čustva bi po njihovem doživljali v določenih hipotetičnih situacijah, so ugotovile, da udeleženci predpostavljajo, da bi več obžalovanja doživljali ob neugodnih stanjih, do katerih je pripeljalo neko njihovo dejanje, v primerjavi z neugodnimi stanji, do katerih je prišlo, ker so se odločili, da ne bodo ukrepali.

Nasprotno pa so druge študije pokazale, da se retrospektivno obžalovanje, torej tisto, ki ga posamezniki čutijo, ko se spominjajo poteka svojega življenja, pogosteje nanaša na opustitve kot na dejanja. Raziskovalci so to razlagali s časovnim potekom obžalovanja, v katerem kratkoročno bolj obžalujemo dejanja, dolgoročno pa opustitve (Gilovich in Medvec, 1995).

Metaštudija enajstih študij obžalovanja (Roese in Summerville, 2005) je pokazala, da je šest največjih obžalovanj v življenju osredotočenih na izobraževanje, kariero, romantična razmerja, starševstvo, jaz in prosti čas. V nedavni reprezentativni raziskavi obžalovanja pri Američanih (Morrison in Roese, 2011) pa so ugotovili največ obžalovanja na področjih romantičnih razmerij, družine, izobraževanja, kariere, financ, starševstva in zdravja. V omenjenih raziskavah so bili vključeni odrasli vseh starosti, ne le starejši. Za slednje sta Wrosch in Heckhausen (2002) ugotovila, da le redko poročajo o obžalovanjih, ki bi se nanašala na osebno aktivnost. Ker naraščajoča starost prinaša tudi zmanjšane možnosti za drastične spremembe v življenju, obžalovanja, ki so v mlajših letih predvsem uperjena vase, postanejo bolj nevtralna oz. usmerjena k dejanjem drugih.

V naši raziskavi nas je na področju življenjskih sprememb zanimalo predvsem, na katerih področjih se pojavlja največ želja po spremembi v starejši populaciji, kako se te želje

povezujejo z demografskimi spremenljivkami, kot sta spol in starost, ter z življenjskim zadovoljstvom. Zanimalo nas je tudi, ali se več želja nanaša na spremembo dejanj ali na spremembo opustitev dejanj.

## 2. METODA

### 2.1. RAZISKAVA IN VZOREC

Podatki, predstavljeni v članku, so del obsežne raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji*. Populacija raziskave so bili prebivalci Slovenije, ki so bili 1. maja 2009 stari 50 let in več, torej rojeni pred letom 1960. Povprečna starost anketiranih je bila 66,03 leta (moški 64,70 in ženske 66,95). Najmlajši obeh spolov so bili stari 50 let, najstarejši moški 91 let, najstarejša ženska 98 let. Podatki so bili pridobljeni z osebno anketo na terenu, od reprezentativnega vzorca 1800 smo uspešno zajeli 1047 ljudi. Podrobnejša predstavitev raziskave ter podatki o sestavi vzorca in anketiranju so na voljo v posebnem članku (Ramovš, 2011), zato jih na tem mestu ne bomo ponavljali.

### 2.2. VPRAŠANJA

V nadaljevanju bomo podrobneje predstavili analizo vprašanj iz ankete, ki se nanašajo na spremembe in zadovoljstvo z življenjem. Šlo je za vprašanja zaprtega tipa *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?* s tremi možnostmi odgovora (*S svojim dosedanjim življenjem sem: zadovoljen, napol zadovoljen napol nezadovoljen, nezadovoljen*) ter *Če bi še enkrat živeli, ali bi kaj pomembnega v svojem življenju spremenili ali ravnali drugače kot ste?* z možnostma *Da* ali *Ne*, v prvem primeru je bilo dodatno odprto podvprašanje *Kaj?*

## 3. REZULTATI IN RAZPRAVA

### 3.1. SVOJEMU DOSEDANJEMU ŽIVLJENJU IZREKAJO DA

Pri vprašanju *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?* so bile anketirancem na voljo tri možnosti, med katerimi so izbirali na naslednji način (Tabela 1):

**Tabela 1:** *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?*

1. s svojim dosedanjim življenjem sem zadovoljen	66,3 %
2. s svojim dosedanjim življenjem sem napol zadovoljen napol nezadovoljen	25,5 %
3. s svojim dosedanjim življenjem sem nezadovoljen	2,9 %

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010; Na vprašanje od celotnega števila anketirancev ( $N = 1047$ ) ni odgovorilo 56 anketirancev, to je 5,3 %.

Ti podatki enoumno govorijo, da velika večina slovenskih prebivalcev, ki so stari 50 let in več, izreka svojemu dosedanjemu življenju DA. Nihče verjetno ni povsem zadovoljen z vsemi podrobnostmi v svojem življenju, vendar pa jih je dve tretjini izbralo jasno stališče:

sem zadovoljen. Teh je triindvajsetkrat več od onih, ki so izbrali nasprotno stališče: *sem nezadovoljen*. Če beremo žolčno nezadovoljstvo v časopisnih pismih bralcev ali poslušamo vsakdanje tarnanje in kritiziranje ljudi, dobimo vtis, da je pri nas nezadovoljstvo ljudi na robu zdržljivosti. Slika stanja ob naših raziskovalnih podatkih je povsem drugačna. Resda gre tukaj za zadovoljstvo z lastnim dosedanjim življenjem, pri obtoževanju in tarnanju pa za nezadovoljstvo z drugimi, zlasti z državo, družbo, vodstvom, politikom, gospodarstvom ipd. Dvoje pa je mogoče reči v spodbudno pritrjevanje gornjim podatkom, ki kažejo na optimizem glede staranja te generacije: 1. nezadovoljstvo z okolico še zdaleč ni tako globoka gnojna rana v človeku, kakor je nezadovoljstvo s svojim življenjem, in 2. nerganje na družbo in državo je lahko deloma tudi *folklor*a v javnem komuniciranju ljudi. Zato lahko razlagamo odgovore starejše generacije na vprašanje o zadovoljstvu s svojim dosedanjim življenjem kot izraz *kljubovalne moči duha*, ki jo je odkril Viktor Frankl, jo v skrajno hudih življenjskih razmerah uresničil v lastnem življenju in opisal v svetovno znani knjigi *Kljub vsemu rečem življenju DA* (Frankl, 1992).

Grobo primerjavo bi lahko naredili med tem vprašanjem in vprašanjem iz Trstenjakove raziskave: *Ali so se vam izpolnili življenjski načrti?* Odgovore anketirancev, ki so bili starejši od 50 let, navajamo v Tabeli 2 (celotna izvirna tabela zajema vso raziskano populacijo, to je od 21. leta naprej).

**Tabela 2:** *Ali so se vam izpolnili življenjski načrti?*

	51-60 let v %	61-70 let v %	71-80 let v %	81-90 let v %
1. Da	17,0	18,1	22,8	32,6
3. Ne	23,0	19,9	21,3	13,0
2. Delno	60,0	62,0	55,9	54,4

Vir: Trstenjak A. (1994). *Če bi še enkrat živel*, str. 141.

Njegovo in naše vprašanje sta bili različni, med raziskavama je preteklo pol stoletja. Kolikor pa poizkušamo med njima potegniti vzporednico, vidimo, da je zadovoljstvo z dosedanjim življenjem v naši raziskavi višje kot izpolnjeni življenjski načrti v Trstenjakovi. Razloge za razliko lahko iščemo v dejstvu, da neizpolnjeni življenjski načrti ne pomenijo nujno tudi nezadovoljstva z življenjem, v tem, da so ljudje danes, ko lahko bolj svobodno izbirajo izobrazbo, poklic, partnerja itd., bolj zadovoljni s svojim življenjem ipd.

### 3.2. ČE BI ŠE ENKRAT ŽIVEL ...

Udeležencem smo zastavili tudi vprašanje *Če bi še enkrat živeli, ali bi kaj pomembnega v svojem življenju spremenili ali ravnali drugače kot ste?*; nanj so lahko odgovorili z da ali ne. Tistim, ki so odgovorili z »da«, je bilo zastavljeno še podvprašanje *Kaj?* tj. kaj pomembnega bi v svojem življenju spremenili.

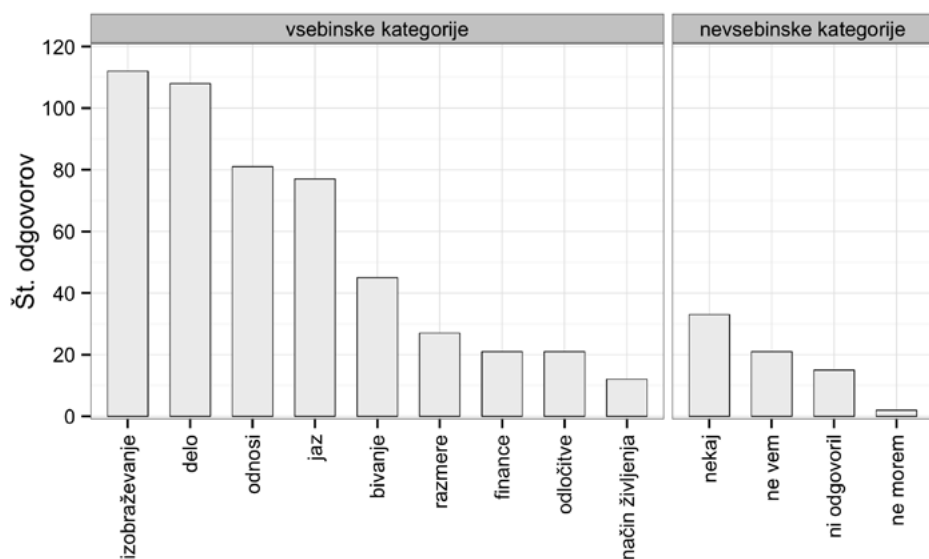
Od 1047 udeležencev (432 moških in 615 žensk), jih je 51,4 % odgovorilo, da v svojem življenju ne bi spremenili ničesar pomembnega. 43,1 % bi kaj spremenilo, 5,5 % je manjkajočih ali neveljavnih odgovorov. Ženske so v primerjavi z moškimi v nekoliko večjem deležu odgovarjale, da bi v življenju kaj spremenile (44,6 % proti 40,7 %), vendar ta razlika ni statistično pomembna ( $\chi^2(1, N=988)=1,78, p=0,182$ ). Verjetnost, odgovora »da« nekoliko

upada s starostjo, kar potrjuje tudi logistična regresija ( $z=-2,48, p=0,013$ ). V poznih srednjih letih (50–65 let) pritrtilno odgovarja 48,1 % udeležencev, v zgodnji starosti (66–75 let) 42,5 % udeležencev, v srednji starosti (76–85 let) 42,3 % udeležencev in v pozni starosti (nad 86 let) 36,4 % udeležencev. To morda do neke mere kaže na to, da z naraščajočo starostjo, ko je časa za spremembe vse manj, ljudje bolj razmišljajo v smeri sprejemanja preteklega življenja in ne več toliko o spremembah (Wrosch in Heckhausen, 2002).

Na tem mestu je zanimiva primerjava s Trstenjakovo raziskavo. V njej je kar 93,4 % anketirancev navajalo, da bi v življenju drugače ravnali, če bi mogli še enkrat živeti, samo 6,6 % bi jih ravnalo enako. Mogoče je, da so ljudje glede na današnjo svobodo in možnost izbire v primerjavi s preteklostjo res toliko bolj zadovoljni s svojim ravnanjem, da v življenju ne bi nič pomembnega spremenili. Dejstvo pa je tudi, da so vprašalnik Trstenjakove raziskave anketiranci reševali osebno in večinoma zelo poglobljeno, njihovi odgovori so bili dolgi in temeljiti. Danes je v poplavi raznih vprašalnikov in anket večini ljudi odveč odgovarjati na vprašanja. Dodaten dejavnik je morda tudi prisotnost neznanega anketarja, kateremu je težko odgovarjati na tako intimna življenjska vprašanja.

Udeležence, ki so v naši raziskavi odgovorili, da bi v svojem življenju, če bi živeli še enkrat, kaj pomembnega spremenili ali ravnali drugače ( $N=451$ ), smo prosili, da povedo tudi, kaj bi spremenili. Odgovore smo razporedili v devet glavnih vsebinskih kategorij. Odgovore, ki so bili presplošni, da bi jih bilo mogoče vsebinsko razvrstiti, pa smo razvrstili v štiri nevsebinske kategorije. Od udeležencev, ki bi kaj spremenili, jih 15 (3,3 %) ni odgovorilo, kaj bi spremenili, 74,7 % odgovorov smo uvrstili v eno kategorijo, 18,0 % v dve, 2,9 % pa v tri kategorije. Štirje odgovori so bili uvrščeni v štiri kategorije, eden pa v pet. Slika 1 prikazuje kategorije sprememb.

Slika 1. Kategorije odgovorov na vprašanje »Kaj bi želeli spremeniti?«



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010,  $N$  udeležencev = 451,  $N$  odgovorov = 575

### 3.3. VSEBINSKE KATEGORIJE

V nadaljevanju besedila so navedeni odstotni deleži udeležencev, ki so navedli, da bi v življenju kaj pomembnega spremenili.

Največ, okoli petina (19,5 %) udeležencev, ki bi v življenju kaj spremenili, je navedlo spremembo v **izobraževanju**. Tu so zbrani vsi odgovori, v katerih so udeleženci navajali spremembo v *šolanju, šoli, izobrazbi, študiju, izobraževanju, učenju*.

Večina (17,6 %) bi jih želela več, višjo, boljšo izobrazbo (*Dokončala bi študij., Bolj bi se šolala., Učil bi se za boljšo izobrazbo.*). Nekaj bi jih želelo drugačno izobrazbo (1,6 % oz. 9 udeležencev; *V štartu bi se vpisala v drugo šolo., Mogoče bi šel študirat medicino.*). Šest jih je navedlo dodatna izobraževanja, kot so šoferski izpit, jeziki, neformalna izobraževanja. Dva udeleženca pa sta navedla, da bi se učila manj (*V šolo ne bi hodil.*).

Druga pomembna kategorija, na katero se je nanašala petina odgovorov (18,8 %), je **delo**. Tu so zbrani odgovori, v katerih so udeleženci navajali spremembo v *poklicu, službi, zaposlitvi, delovnem mestu ali delu* na splošno. 6,6 % bi jih menjalo **poklic** (*Če bi imela možnost, bi šla za učiteljico., Bil bi električar, ne pa ključavničar.*). 4,7 % omenja **službo**, bodisi drugo ali da bi jo radi imeli (*Zamenjala bi službo., Šla bi v službo.*). 3,3 % bi jih želelo v življenju **delati manj**, 1,3 % pa **več** (*Manj bi delala gospodinjskih del., Da bi manj delal in imel več prostega časa., Bi bila še bolj pridna.*). 2,1 % oz. 11 udeležencev omenja delo na **kmetiji**; vsi razen enega si ne bi želeli več ukvarjati s kmetijstvom (*Nikoli več se ne bi s kmetijstvom ukvarjal., Manj bi se ukvarjala s kmetijstvom, ker to ni perspektivno., Rada bi več delala na kmetiji.*).

Naslednja pomembna kategorija so **odnosi**, kjer bi si spremembo želelo 14,1 % udeležencev. Sem smo uvrščali odgovore udeležencev, ki so omenjali *poroko, moža, partnerja, družino, otroke, vzgojo, ženo, bližnje, družbo, družabnost, prijatelje*. 7,6 % udeležencev si želi spremembo v **poroki** oz. **partnerju**. Osemnajst (3,1 %) se jih ne bi poročilo, pet bi se jih poročilo oz. ponovno poročilo (*Našel bi si ženo., Ponovno bi se poročila po smrti moža.*). Petnajst udeležencev (2,6 %) bi si izbralo drugega partnerja (*Izbrala bi si drugega moža., Našel bi si pravo žensko.*). Pet bi se jih poročilo kasneje, ena udeleženka pa prej (*Ne bi se tako mlada poročila., Prej bi se poročila, ko je prišel prvi, pa sem mislila, da mora priti princ na belem konju.*). Trinajst oz. 2,3 % odgovorov se je nanašalo na **otroke**: da bi jih imeli več, manj, kasneje, ali pa bi imeli spremenili odnos do njih oz. njihovo vzgojo (*Če bi imela to znanje in videnje, bi pri vzgoji svojih otrok marsikaj drugače naredila.*). Drugi odgovori (24) so se nanašali na spremembo v **družbi** (6 odgovorov), uporabi **časa** (6), **partnerstvu** (5), **družini** (4), odnosu do **staršev** (2) ali **odnosom** na splošno (1) (*Bila bi bolj družabna., Sklepal bi nova prijateljstva., Več bi bil z družino., Otrokom bi se bolj posvetila, ko so bili še manjši, se je pa zmeraj nekam mudilo., Ne bi ostala z zdajšnjim možem le zaradi materialne koristi., Partnerski odnos bi poskušala izpiliti pred skupnim življenjem., Imel bi družino., Toplejši odnos do mame in očeta., Odnos do bližnjih.*).

Nekoliko bolj kompleksna kategorija so spremembe, ki smo jih povzeli z izrazom **jaz** (13,4 %). Gre za več različnih tem, ki pa jim je skupno to, da bi si ljudje želeli, da bi se postavili bolj v ospredje, se bolj uveljavili, si več privoščili ... Uporabljali so izraze kot so *paziti nase, skrbeti zase, si vzeti čas zase, se ne podrežati drugim, biti odločen, samozavesten, se ne sekirati, misliti nase, biti samostojen, uživati, vztrajati, si kaj privoščiti, zaupati intuiciji, imeti močnejši karakter, se najti, biti neodvisen, odgovoren, se samostojno odločati, poslušati*

sebe, se posvetiti sebi, premagovati strah, pozitivni egoizem, sprejemanje lastnih odločitev, stati za svojim, si upati, uresničiti želje, se uveljaviti, tvegati, živeti življenje. 3,5 % odgovorov se nanaša na **zdravje** (*Bolj bi pazila na zdravje, kot sem nekoč.*). 3,1 % odgovorov se nanaša na **pogum** oz. njegovo nasprotje **podrejanje** (*Da bi znala premagovati strah., Bolj stati za svojimi odločitvami, mišljenji., Se ne bi toliko podrejela željam in zahtevam drugih.*). 2,3 % bi si želelo, da bi si **privoščilo** več stvari. (*Več bi si privoščila., Ne bi bila toliko doma.*). 1,9 % bi bolj **skrbelo zase** (*Samega sebe bi spremenil, malo bolj bi poskrbel zase.*). 1,4 % (8 odgovorov) bi želelo spremeniti kako svojo **lastnost** (*Malo bolj odgovoren bi bil., Bolj potrpežljiv bi bil v čakanju na uvide.*). 1,2 % (7) bi **manj skrbelo** (*Ne bi se toliko sekirala.*).

Naslednja kategorija, **bivanje**, se nanaša na ureditev bivališča, bodisi v hiši bodisi v stanovanju, na gradnjo doma, na sobivanje s starši. Sem smo uvrstili 7,8 % odgovorov. 3,0 % odgovorov se nanaša na **gradnjo** hiše, pri čemer se 10 odgovorov nanaša na spremembe pri načinu gradnje, 7 udeležencev pa hiše ne bi več gradilo (*Ne bi več tako visoke hiše naredila – vhoda in stopnišče., Ne bi gradila hiše, varčevala, ampak le uživala.*). Enajst odgovorov (1,91 %) se nanaša na **sobivanje**. Udeleženci so tu odgovarjali, da bi živeli na svojem (6 odgovorov) oz. da ne bi živeli s svojimi starši ali tasti (5) (*Družino bi si ustvarili ne na domačiji s svojimi starši, ampak nekje na svojem.*). Deset odgovorov (1,74 %) se nanaša na spremembo v **kraju** bivanja (*Odselil bi se iz Slovenije., Ne bi se mučil z življenjem v hribih, šel bi živeti drugam.*), sedem pa na spremembo v **bivališču**. Od teh bi si štirje zgradili hišo, trije pa bi raje živeli v stanovanju (*Namesto stanovanja bi kupila hišo., Bi si ustvaril svoj dom (lastna hiša); družinskega doma otroci nimajo, kamor bi se vračali.*).

4,7 % odgovorov se nanaša na spremembo v **razmerah**. Sem smo uvrstili odgovore, ki so se nanašali na stvari, na katere udeleženci v večji meri niso mogli vplivati, ker je šlo za nespremenljive **okoliščine** šolanja, dela, državnega sistema (2,61 %) ali pa za nesrečne **dogodke** (1,74 %), kot sta bolezen in smrt (*Da me življenje ne bi tako prizadelo., Moža ne bi rada tako hitro izgubila., Da bi živela v boljših življenjskih razmerah, da bi se lahko izobraževala., Da ne bi bil v komunizmu.*).

3,7 % odgovorov se nanaša na ravnanje s **financami**. Pet udeležencev bi želelo imeti več denarja, po štirje pa bi si radi kaj kupili, bi želeli biti bolj organizirani ali bi bolj varčevali za pokojnino. Ostali odgovori se nanašajo na prodajo stanovanja, revščino, varčevanje in zapravljanje (*Izbral bi si kakšen bolj pameten poklic, da bi bilo več denarja., Mogoče kaj kupil, kar sedaj nimam., Finančno osnovo bi si zagotovil, da mi ne bi bilo treba na stara leta toliko delati., Manj bi zapravljal.*).

Prav tako se 3,7 % odgovorov nanaša na **odločitve**, ki so jih sprejeli anketiranci. Večina odgovorov (12) se nanaša na odločitve na splošno ali na neko konkretno odločitev, osem na pametnejše odločanje, eden pa na boljše izkoriščanje časa (*Ne vem, bi se drugače odločala, ko prideš v leta, drugače razmišljaš., Nikoli ne bi svojega imetja prijavil državi., V mladosti bi bil bolj pameten.*).

Zadnja vsebinska kategorija je **način življenja**, kamor se uvršča 12 oz. 2,1 % odgovorov (*Drug način življenja, marsikaj bi obrnil.*).

V Trstenjakovi raziskavi sta dve vprašanji blizu našemu. Prvo je *Kaj v svojem življenju najbolj obžalujete?* Anketiranci so najpogosteje odgovorili, *da niso študirali* (15,8 %), sledijo *mladostne zablode* (13,2 %), *smrt svojcev* (6,0 %), *da so se poročili* (4,3 %), *da so se prepozno*

*poročili* (2,4 %), *da so se prezgodaj poročili* (1,6 %), *prepire in krivice* (4,1 %). Kot zanimivost lahko omenimo signifikantno razliko med spoloma: kar 7 % žensk je navajalo, da jim je žal, da so se sploh poročile, medtem, ko je bilo tega mnenja le 1,8 % moških. Glede na število razvezanih zakonov obžalovanja v povezavi s poroko niti niso tako pogosta, kot bi morda pričakovali. Iz odgovorov dobre polovice anketirancev ni mogoče ugotoviti nič konkretnega: kar 33,2 % jih je navedlo različne odgovore, ki so umeščeni v kategorijo *razno*, 11,4 % *ne vem* in 8,0 % *ničesar* (prim. Trstenjak, 1994, str. 152). Med odgovori na to vprašanje navaja Trstenjak mnogo čustveno zelo globokih, pogosto travmatičnih izpovedi ljudi o zapravljeni mladosti in napačnih odločitvah, ki so jim uničile življenje.

Še boljšo primerjavo med našo in Trstenjakovo raziskavo nam dajo odgovori na vprašanje *V čem bi drugače ravnali?* Približno 25 % anketirancev je odgovorilo, *ne vem*, v čem bi ravnali drugače. Ostali so se natančno opredelili, v čem bi spremenili svoje ravnanje. Odgovori so bili v glavnih kategorijah zelo primerljivi z našo raziskavo: 15,8 % anketirancev bi želelo pridobiti *višjo izobrazbo*, 11,8 % pa bi jih želelo opravljati *drug poklic*. Na tretjem mestu je bilo z 9,2 % *versko življenje*, ki pa v naši raziskavi ni bilo med pogostimi odgovori. Kot smo že dejali, bi jih 6,6 % ravnalo *enako*, 31,4 % pa je bilo tako razpršenih odgovorov, da jih je Trstenjak razvrstil v kategorijo *razno* (prim. Trstenjak, 1994, str. 182).

Za našo raziskavo je zanimiv tudi pregled odgovorov na vprašanje *Na kaj bi najbolj pazili?*, kar se nanaša na odločilno vrednoto v življenju, ki pa jo človek po daljših življenjskih izkušnjah tudi spremeni (Trstenjak, 1994, str. 191). Odgovori v Trstenjakovi raziskavi se torej nanašajo na glavno smer življenja in so bili naslednji (Tabela 3).

Tabela 3: Na kaj bi najbolj pazili?

	Moški %	Ženske %	Skupaj %
Versko življenje	7,7	9,9	9,0
Čistost (zdržnost) pred zakonom	11,2	13,0	12,2
Izbira partnerja	11,5	13,8	12,8
Vzgoja otrok	5,9	11,7	9,2
Zdravje	28,3	20,6	23,9
Harmonija v zakonu	14,4	13,1	13,7
Razno	11,6	8,9	10,0
Ne vem	9,4	9,0	9,2
Skupaj	100	100	100

Vir: Trstenjak A. (1994). Če bi še enkrat živel, str. 193.

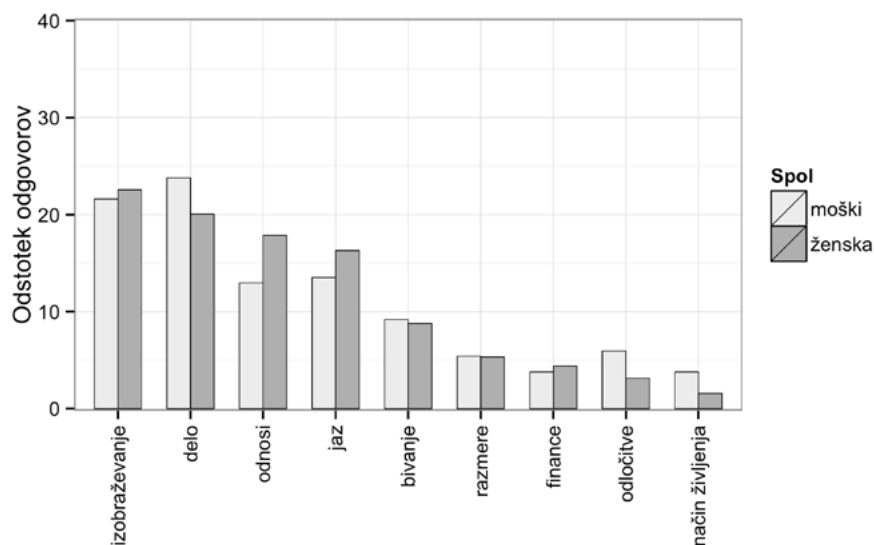
### 3.4. NEVSEBINSKE KATEGORIJE

V naši raziskavi je bilo kar nekaj odgovorov (12,3 %) presplošnih, da bi jih lahko razvrstili glede na njihovo vsebino. 5,7 % odgovorov omenja le, da bi spremenili *nekaj*, marsikaj, dosti, veliko, vse. 3,7 % je odgovorov *ne vem*, 2,6 % udeležencev ni odgovorilo, en udeleženec pa je odgovoril, da življenja tako ali tako ne more spremeniti.

### 3.5. RAZLIKE MED SPOLOMA

Ob primerjanju področij sprememb se glede na spol pokaže nekaj razlik, ki pa niso statistično pomembne ( $\chi^2(8, N=504)=7,91, p=0,443$ ). Ženske bi v večjem odstotku spremenile svojo *izobrazbo* (22,5 proti 21,6 %), moški pa *delo* (23,8 proti 20,0 %). Ženske prav tako pogosteje navajajo spremembe v *odnosih* (17,8 % proti 13,0 %) in na področju *jaza* (16,3 % proti 13,5 %), moški večkrat omenjajo *odločitve* (5,9 % proti 3,1 %) in *način življenja* (3,8 % proti 1,6 %). (Slika 2)

Slika 2. Kategorije odgovorov na vprašanje »Kaj bi želeli spremeniti?« – razlike med spoloma



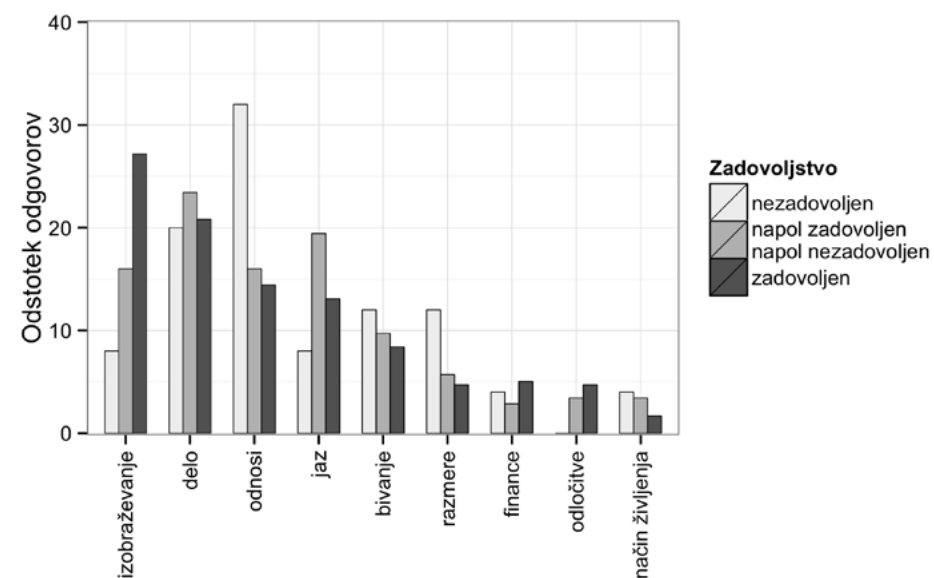
Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010, N moški = 176, N ženske = 275; ženske so v povprečju navajale več odgovorov (1,3 proti 1,2) – 360 odgovorov se nanaša na ženske, 215 na moške.

### 3.6. ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM IN ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE

Med udeleženci, ki so na vprašanje *Kako gledate sedaj na svoje dosedanje življenje?* odgovorili, da so s svojim dosedanjim življenjem zadovoljni, je 62,2 % takšnih, ki ne bi v svojem življenju ničesar spremenili. 37,2 % pa bi si jih želelo spremenbe. Slika je pri tistih, ki so napol zadovoljni in napol nezadovoljni, ravno obratna, 61,4 % bi kaj spremenilo, 36,3 % pa ne. Med nezadovoljnimi je 80 % takih, ki bi kaj spremenili, 16,7 % pa takih, ki ne bi spremenili ničesar; to je sicer samo pet ljudi, toda ti kažejo zelo nevarno sliko povsem zagrenjenega, rezigniranega in malodušnega človeka. Tu tudi nekoliko večji odstotek udeležencev ni želel odgovoriti na vprašanje (3,3 % nezadovoljnih). Zadovoljstvo je statistično pomembno povezano z željo po spremembi ( $r=0,26, t(997)=8,42, p<0,001$ ). Tisti, ki bi v življenju radi nekaj spremenili, so torej v povprečju nekoliko manj zadovoljni s svojim življenjem.

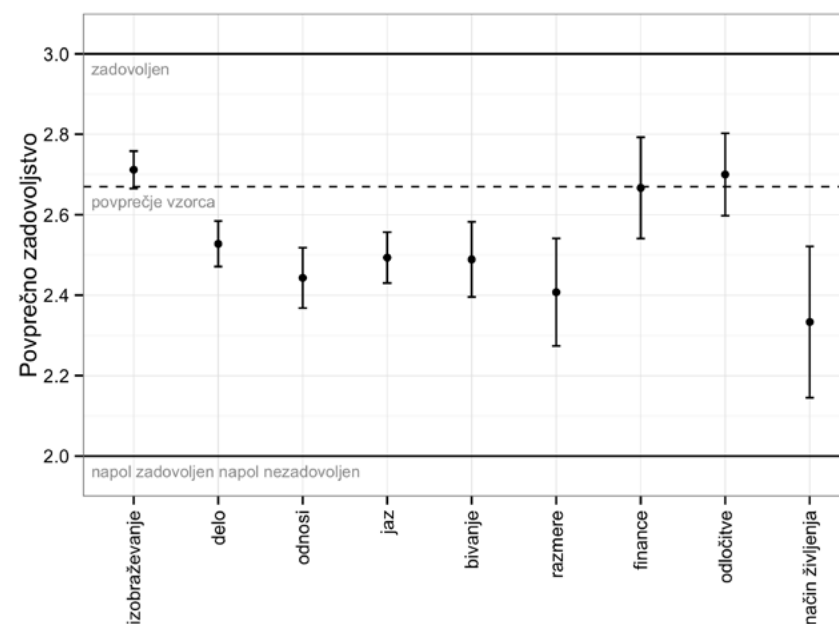
Na sliki 3 prikazujemo porazdelitev sprememb po kategorijah glede na zadovoljstvo z življenjem. Zadovoljni odstopajo pri kategoriji *izobraževanje* (27,2 proti 8,0 in 16,0 %). Delno zadovoljni odstopajo pri *delu* (23,4 proti 20,0 in 20,8 %) in *jazu* (19,4 proti 8,0 in 13,1 %). Nezadovoljni najbolj izstopajo pri kategoriji *odnosi* (32,0 proti 14,4 in 16,0 %), pa tudi pri *bivanju* (12,0 proti 8,4 in 9,7 %) in *razmerah* (12,0 proti 4,7 in 5,7 %).

Slika 3. Kaj bi v življenju spremenili zadovoljni in kaj nezadovoljni – porazdelitev odgovorov po kategorijah sprememb glede na zadovoljstvo z življenjem



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010, N zadovoljni = 258 posameznikov in 298 odgovorov, N napol zadovoljni napol nezadovoljni = 164 p. in 175 o., N nezadovoljni = 24 p. in 25 o.

Slika 4. Povprečno zadovoljstvo posameznikov, ki so podajali odgovore znotraj posamezne kategorije sprememb



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010. Ročaji prikazujejo standardno napako aritmetične sredine. Črčkana črta prikazuje povprečno zadovoljstvo v celotnem vzorcu udeležencev (N=991).

Slika 4 prikazuje povprečno zadovoljstvo posameznikov, ki si želijo spremembe pri posamezni kategoriji. Za orientacijo je prikazana tudi aritmetična sredina zadovoljstva v celotnem vzorcu, torej tako pri tistih, ki bi želeli kaj spremeniti, kot tudi pri tistih, ki tega ne bi želeli. Želja po spremembi je povezana z zadovoljstvom, saj se v primerjavi s celotnim vzorcem v tej skupini pojavlja manj zadovoljnih ter več nezadovoljnih in delno zadovoljnih udeležencev. V večini kategorij je zadovoljstvo nižje od povprečnega, izjema so le kategorije *izobraževanje*, *finance* in *odločitve*. Najnižje zadovoljstvo je v kategorijah *način življenja*, *razmere* in *odnosi*.

### 3.7. DEJANJA IN OPUSTITVE DEJANJ

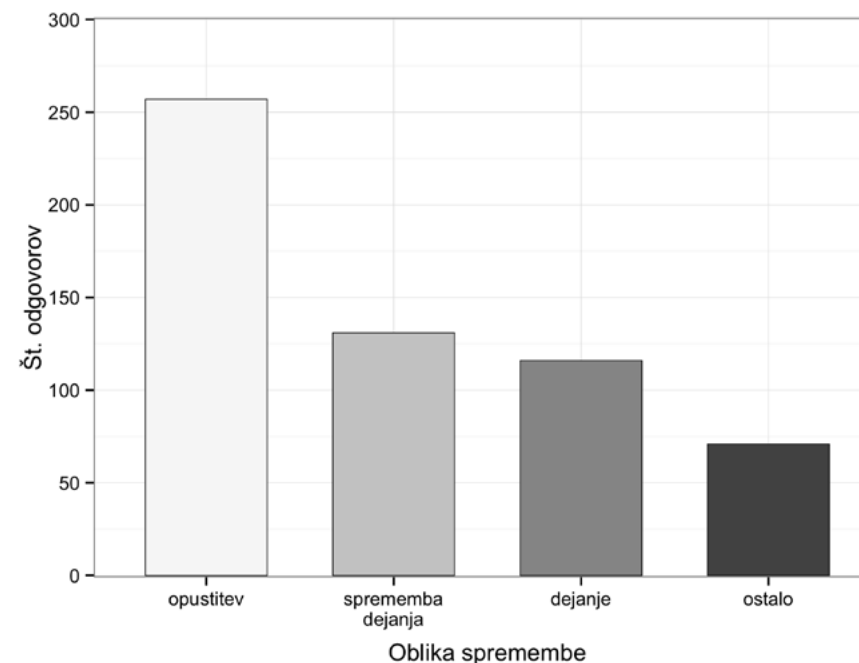
V splošni kulturi lahko pogosto zasledimo prepričanje, da je obžalovanje za dobro, ki ga nismo storili, hujše od obžalovanja stvari, ki smo jih storili napak. Življenjski nasvet, ki iz tega sledi, je, da se je v trenutkih dvoma bolje odločiti za neko stvar kot proti njej. Zato nas je zanimalo, ali se ta ljudska izkušnja potrjuje v naših raziskovalnih podatkih.

V ponovni kategorizaciji odgovorov na vprašanje, kaj bi v življenju spremenili, smo odgovore ločili glede na to, ali se nanašajo na spreminjanje dejanj ali na spreminjanje opustitev dejanj. Nekdo, ki želi spremeniti nekaj, kar je opustil, torej pravi: »V svojem življenju sem nekaj hotel storiti, vendar nisem; če bi še enkrat živel, bi to naredil.« Nasprotno pa nekdo, ki želi spremeniti dejanje, pravi: »V svojem življenju sem nekaj storil, vendar bi bilo bolje, če ne bi. Če bi še enkrat živel, tega ne bi storil.« Obstajajo pa tudi odgovori, ki so nekje vmes, kjer ljudje ne želijo spremeniti dejanja samega, pač pa določene stvari v zvezi z njim; pravijo torej: »Nekaj sem storil, vendar na napačen način. Če bi še enkrat živel, bi to naredil drugače.« Taki ljudje si torej želijo, da bi nekaj lahko spremenili v določenih podrobnostih, ne pa, da dejanja ne bi storili. Poleg teh treh kategorij smo nekatere odgovore razvrstili tudi v kategorijo »ostalo«, gre za odgovore, ki so presplošni, da bi jih bilo mogoče smiselno uvrstiti v navedene tri kategorije, npr. *Marsikaj bi spremenil* ali *Ne vem*.

Največ, 44,7 % odgovorov, se nanaša na opustitve. Sledi sprememba dejanja z 22,8 %, nato dejanje z 20,2 % in ostalo, 12,3 %. Podatki torej potrjujejo, da ljudje ob vprašanju, kaj bi v življenju spremenili, če bi lahko še enkrat živel, najpogosteje pomislijo na kako stvar, ki so si jo nekoč želeli ali po njej hrepeneli, pa se iz različnih razlogov niso odločili ali prizadevali zanjo. Manj pa se spominjajo stvari, ki so jih storili, pa bi se jim zdelo, da bi bilo bolje, da jih ne bi. Katere so te stvari?

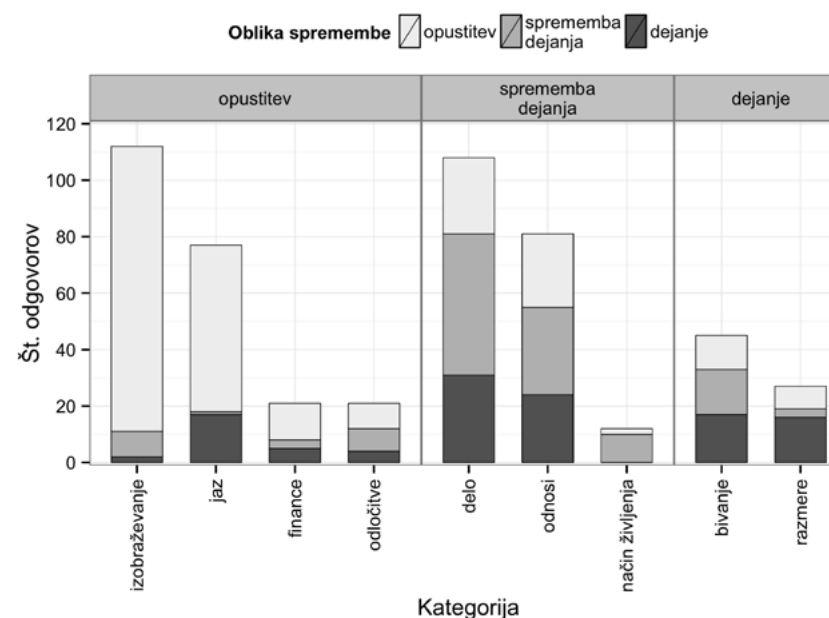
Slika 6 prikazuje odgovore porazdeljene tako po kategorijah kot po obliki spremembe. Večinoma so se v vseh vsebinskih kategorijah pojavljali odgovori vseh vrst. Ljudje bi npr. na področju dela želeli spremeniti tako dejanje (*Manj bi se ukvarjala s kmetijstvom, ker to ni perspektivno*) kot opustitev dejanja (*Zaposlila bi se, ko sem bila mlada*) ali pa bi spremenili dejanje (*Bil bi električar, ne pa ključavničar*). Pri tem so določene vsebinske kategorije pri posamezni obliki spremembe bolj ali manj zastopane. Vsak od okvirčkov na sliki združuje tiste kategorije, v katerih največ odgovorov pripade posamezni obliki spremembe.

Slika 5. Kaj bi spremenili v življenju glede na obliko spremembe



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010.

Slika 6. Kaj bi spremenili v življenju glede na kategorijo in obliko spremembe



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010. V posameznem okvirčku so prikazane kategorije, v katerih prevladujejo odgovori posamezne oblike spremembe.

### 3.7.1. Opustitve

V prvem okvirčku so prikazane kategorije, pri katerih se največ odgovorov nanaša na opustitve dejanj. Take kategorije so izobraževanje, jaz, finance in odločitve. Sploh pri izobraževanju prevladujejo odgovori, ki se nanašajo na opustitev: torej pomanjkanje ali nedokončanje izobraževanja. Večina udeležencev, ki bi si želela spremeniti svoje izobraževanje, si torej želi, da bi se šolali (več), ker se niso (dovolj), takih je 90,2 %. Zanimivo se le 8,0 % odgovorov v tej kategoriji nanaša na spremembo v izobraževanju, torej da bi se izobraževali v drugi smeri oz. stroki. Le v dveh odgovorih pa udeleženci navajajo, da želijo, da se ne bi šolali oz. bi se šolali manj.

Tudi področje jaza je tako, da večina odgovorov spada med opustitve (76,6 %). Gre za odgovore, v katerih si udeleženci želijo, da bi pokazali več poguma, si več privoščili, bolj poskrbeli zase in za svoje zdravje. Ostali odgovori se nanašajo na dejanja (22,1 %), teme, ki se pojavljajo, so skrb za druge, podrejanje drugim, pri zdravju kajenje, pitje alkohola in izpostavljenost škodljivim vplivom okolja, predvsem na delovnem mestu.

Na področju financ večina odgovorov, ki se nanašajo na opustitve (teh je 61,9 %), izraža željo po več materialnih sredstvih oz. željo, da bi že prej poskrbeli za dostojno pokojnino. Nekaj je tudi odgovorov, ki se nanašajo na boljšo ali drugačno organizacijo financ. Odgovori, ki se nanašajo na dejanja, omenjajo tako zapravljanje kot pretirano varčevanje, določene nakupe oz. prodaje in revščino.

Pri odločitvah sta obliki spremembe opustitve in sprememba dejanja dokaj blizu: 42,9 in 38,1 %. Pri opustitvah ljudje omenjajo predvsem, da si želijo, da bi ravnali »bolj po pameti«.

### 3.7.2. Spremembe dejanj

Odgovorov o spremembi dejanja je največ pri kategoriji delo – 46,3 %. Dejanja in opustitve si približno enakomerno delijo ostale odgovore (28,7 in 25 %). Pri tem se največ odgovorov o spremembi dejanja nanaša na poklic ali službo. Pri odgovorih o opustitvah si ljudje želijo, da bi šli v službo, predvsem ženske. Pri dejanjih pa se največ odgovorov nanaša na količino – želeli bi si delati manj.

Tudi odnosi so področje, kjer je največ odgovorov o spremembi dejanja (38,1 %), sledijo opustitve (32,1 %) in dejanja (29,6 %). Pri spremembi dejanja najbolj izstopa izbira partnerja, tudi poroka prej ali kasneje in drugačna vzgoja otrok. Pri opustitvah si največkrat želijo, da bi odnosom posvetili več časa in imeli več otrok. Pri dejanjih pa izstopa poroka, saj si ljudje pri omembi poroke največkrat želijo, da se ne bi poročili, ponovno predvsem ženske.

Pri načinu življenja je največkrat omenjena sprememba dejanja (83,3 %) in sicer dokaj nedoločno kot splošna želja po spremembi načina življenja.

### 3.7.3. Dejanja

Dejanja se največkrat omenja pri bivanju (37,8 %). Odgovori se nanašajo na sobivanje s starši oziroma tasti ali na gradnjo hiše. Gradnja hiše se velikokrat omenja tudi pri spremembi dejanj (35,6 %), tu je pogosto omenjen tudi drug kraj bivanja. Opustitve pa se večinoma nanašajo na željo, da bi prej šli na svoje.

Veliko odgovorov o dejanjih se pojavlja tudi pri življenjskih razmerah (59,3 %). Pri tej kategoriji je težko govoriti o pravih dejanjih, torej takih, ki vključujejo posameznika kot akterja, saj gre večinoma za dogajanje, na katerega človek ne more vplivati. Vseeno pa smo

zaradi primerljivosti sem uvrstili odgovore, v katerih je izražena želja, da se nekaj ne bi zgodilo. Gre predvsem za slabe razmere v mladosti in nesrečne dogodke tekom življenja (nesreče, bolezni, smrti). Nekateri pa omenjajo tudi obratno (29,6 %) – da bi si npr. želeli boljše razmere v otroštvu.

### 3.7.4. Povezanost z zadovoljstvom

Kaže torej, da ljudje pri razmišljanju o tem, kaj bi radi v življenju spremenili, res večkrat navajajo opustitve kot dejanja. To do neke mere kaže, da so dogodke v svojem življenju sprejeli, naj so bili dobri ali slabi, kot nujen del svojih življenj in identitete. Kot želje po spremembah ostajajo v njihovem spominu bolj žive opustitve dejanj. Laično prepričanje, da je bolje storiti, kot kasneje obžalovati, z vidika pogostosti odgovorov torej drži.

Če pogledamo zadovoljstvo pri posamezni obliki spremembe, razlike niso velike, se pa približajo statistični pomembnosti ( $F(3, 565)=2,19, p=0,09$ ). Najbolj zadovoljni so posamezniki, ki si želijo spremembo dejanja (2,60), sledi opustitev (2,56), dejanje (2,45) in drugo (2,43). Tu so najbolj zadovoljni tisti, ki si ne želijo niti tega, da bi neko dejanje popolnoma izbrisali iz svojih življenj, niti tega, da bi nekaj naredili, kar niso, pač pa tisti, ki si želijo le, da bi spremenili nek vidik dejanja. Tak pogled na spremembo je manj ekstremen od ostalih dveh (ne želijo si npr., da ne bi delali, pač pa da bi spremenili kak vidik dela, zamenjali službo; ne želijo si, da ne bi bili poročeni, pač pa boljše odnose s partnerjem ipd.). Tak pogled je tudi najbolj usmerjen v konkretne življenjske spremembe – največkrat svojih dejanj ne moremo povsem izbrisati, z opustitvami zamujene priložnosti nam življenje včasih prav tako ne povrne brez večjega truda, medtem ko so spremembe in prilagajanja stanja na obstoječih področjih življenja najbolj dostopna in možna. Težko je npr. izvesti popolno spremembo kariere in poklica, lahko pa si znotraj svojega delovnega mesta prizadevamo, da delo bolj ustreza našim potrebam in zmožnostim.

Če primerjamo zadovoljstvo pri dejanjih in opustitvah dejanj, se, zanimivo, pokaže, da so dejanja povezana z nižjim zadovoljstvom, kar daje drugačno sliko kot zgolj številčnost posameznih odgovorov. Neizpolnjene želje tako ostajajo kot žalosten oz. melanholičen spomin na zamujene priložnosti, vendar se je z njimi, kot kaže, lažje soočiti, kot pa z dejanji, ki nosijo s sabo odgovornost in krivdo za nastalo stanje.

V povprečju nižje ocene zadovoljstva najdemo tudi pri odgovorih, ki smo jih umestili v kategorijo »ostalo«, torej odgovori nič, marsikaj, ne vem, nekaj ipd. Tu je odgovor, nekaj bi spremenil, vendar ne vem točno kaj, dejansko bolj pokazatelj nekega splošnega nezadovoljstva, zato močnejša povezanost z nezadovoljstvom niti ni presenetljiva.

## 3. ZAKLJUČKI

Rezultati raziskave so pokazali, da kar dve tretjini Slovencev starejših od 50 let izraža zadovoljstvo s svojim življenjem, in da le redki (3 %) izražajo nezadovoljstvo, kar je vsekar spodbuden podatek. Z zadovoljstvom se pomembno, a ne visoko, povezuje tudi želja po spremembi. V vprašanju o spremembah se torej zrcali nekaj dejavnikov, ki so povezani z zadovoljstvom z življenjem, vendar pa vprašanje odraža še kaj več.



Najpogostejše kategorije, ki so jih udeleženci omenjali ob spremembah se nanašajo na izobraževanje, delo, odnose, področje jaza, bivanje in življenjske razmere, kar je skladno s področji, ki jih navajajo v sorodnih tujih raziskavah. V ameriški metaštudiji (Roese in Summerville, 2005) je zaporedje kategorij zelo podobno našemu, saj si po vrsti sledijo izobraževanje, kariera (pri nas delo), romantični odnosi in starševstvo (pri nas odnosi) ter jaz. V našem vzorcu starejših se kot nekoliko posebno kaže po eni strani relativno pomanjkanje odgovorov, ki bi se specifično nanašali na starševstvo (takih je le nekaj) in pa precejšnje število odgovorov, ki se nanašajo na bivanje, kar po eni strani verjetno odraža razlike v vzorcu (vsi odrasli ali le starejši) in pa specifične slovenske kulturne razmere – samostojno zgrajene hiše in veliko sobivanja s starši ali tasti.

V novejši ameriški študiji reprezentativnega vzorca Američanov (Morrison in Roese, 2011) je zaporedje kategorij drugačno, saj na prvem mestu prevladujejo odnosi, najprej romantični, nato družinski. Vendar pa ta razlika lahko izhaja tudi iz dejstva, da so ljudje spraševali po obžalovanjih in ne nevtralnno po spremembah, ter da je bila vključena celotna populacija odraslih Američanov in ne samo starejši.

Primerjava z veliko Trstenjakovo raziskavo iz leta 1965 je sicer težka zaradi različne raziskovalne metode in raziskane populacije, verjetno pa tudi zaradi spremenjenih življenjskih razmer po pol stoletja, saj imajo ljudje danes drugačne možnosti in tudi pričakovanja kot tedaj. Na nekaj mestih pa je primerjava vsekakor možna. Obe raziskavi se najbolj ujemata v tem, da bi si ljudje najbolj želeli v življenju pridobiti višjo ali drugo izobrazbo in opravljati drug poklic.

Zanimive so tudi povezave med željo po spremembah na posameznem področju in zadovoljstvom z življenjem. Na splošno v tej smeri nekoliko odstopajo odnosi – tisti, ki si želijo spremembo v odnosih, kažejo več nezadovoljstva z življenjem. Nasprotno pa želja po spremembi izobrazbe, ki je sicer močno prisotna v odgovorih, ni močno povezana z nezadovoljstvom. Pojavlja se torej razlika med številčnostjo posameznih odgovorov in njihovo povezanostjo z zadovoljstvom oz. nezadovoljstvom. Podoben vzorec namreč najdemo tudi pri analizi želja po spremembi dejanj oz. opustitev dejanj. Številčno najbolj odstopajo opustitve, kar se sklada z ugotovitvami Gilovicha in Medveca (1995) o časovnem vzorcu obžalovanja – kratkoročno bolj obžalujemo dejanja, dolgoročno in retrospektivno pa opustitve dejanj. Kljub temu pa povezave z zadovoljstvom kažejo, da je nižje zadovoljstvo bolj prisotno v skupini, ki omenja dejanja. Najverjetneje se nekatere vsebinske kategorije želja po spremembi, ne glede na njihovo siceršnjo številčnost oz. prisotnost v populaciji, močnejše povezujejo z negativnimi čustvi kot sta žalost, obžalovanje in krivda, kar vodi do razlik v povezanosti posameznih kategorij z zadovoljstvom.

V splošnem lahko iz odgovorov starejših strnemo, da se kot najmočnejša in najbolj prisotna kategorija vedno znova pojavlja želja po izobraževanju in to skoraj vedno v smeri po boljši, daljši, višji izobrazbi. Zelo pogosto si ljudje želijo tudi, da bi več storili zase, in izražajo mnenje, da so se prepogosto umaknili v ozadje in niso s pogumom zagovarjali svojih stališč in potreb. Ko se ljudje ozirajo nazaj na svoja življenja, torej najbolj izrazito na površje priplavajo teme, ki se nanašajo na najvišji potrebi v Maslowi hierarhiji potreb (1943): uresničenje sebe in preseganje sebe. To nam je vsem opomin, da tovrstne razvojne naloge ne morejo čakati, da bodo zadovoljene vse ostale potrebe – če z njimi odlašamo predolgo, slednjič ostanejo le še neizpolnjena želja v starosti.

## LITERATURA

- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science*, 11(6), 212–216.
- Frankl E. Viktor (1992). Kljub vsemu rečem življenju DA. Celje: Mohorjeva družba.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: what, when, and why. *Psychological Review; Psychological Review*, 102(2), 379.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. Dostopno na: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (sprejem 29. 3. 2013).
- Morrison, M., & Roese, N. J. (2011). Regrets of the Typical American Findings From a Nationally Representative Sample. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 576–583.
- Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality & social psychology bulletin*, 31(9), 1273–1285. doi:10.1177/0146167205274693
- Ramovš Jože (2011). Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji: Predstavitev raziskave prebivalstva Slovenije, starega 50 let in več. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 2, str. 3–21. Dostopno na: <http://inst-antontrstenjaka.si/slike/969-1.pdf> (sprejem 12. 8. 2011).
- Trstenjak Anton (1965). Če bi še enkrat živel. Celje: Mohorjeva družba. Ponatisa 1986 in 1994, prevod v hrvaščino 1968 (Biskupski ordinariat Djakovo) in 1990 (Djakovo: UPT).
- Wrosch C in Heckhausen J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging*, 17, 340–350.

**Kontaktne informacije:****Mateja Zabukovec**

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana

e-naslov: [mateja@inst-antontrstenjaka.si](mailto:mateja@inst-antontrstenjaka.si)