

Gimnazija Franceta Prešerna

Kidričeva cesta 65, 4000 Kranj

KAKO SO VZGOJENI MLADOSTNIKI, KI SO BOLJ SREČNI IN SE BOLJE SPOPRIJEMAJO S STRESOM?

POVEZANOST MED VZGOJNIMI STILI, OSEBNOSTNO ČVRSTOSTJO IN ZADOVOLJSTVOM Z ŽIVLJENJEM MLADOSTNIKOV

Psihologija

Raziskovalna naloga

Avtor: Damjan Suzič

Mentorica: Iva Strniša, univ. dipl. psih.

Kranj, 4. 4. 2020

KAZALO

KAZALO	2
POVZETEK	3
1 PROBLEM NALOGE	4
2 TEORETIČNI UVOD	5
2.1 MLADOSTNIŠTVO	5
2.2 OSEBNOSTNA ČVRSTOST	5
2.3 VZGOJNI STILI	7
2.4 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM	8
2.5 RAZISKAVE DRUGIH AVTORJEV	9
2.5.1 OSEBNOSTNA ČVRSTOST GLEDE NA SPOL, STAROST IN ŠPORTNO AKTIVNOST	9
2.5.2 OSEBNOSTNA ČVRSTOST GLEDE NA VZGOJNE STILE	10
2.5.3 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM GLEDE NA SPOL, STAROST IN ŠPORTNO AKTIVNOST	10
2.5.4 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM GLEDE NA VZGOJNE STILE	11
2.5.5 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM GLEDE NA OSEBNOSTNO ČVRSTOST	12
3 CILJI IN HIPOTEZE	13
4 METODA	14
4.1 VZOREC	14
4.2 MERSKI PRIPOMOČEK	15
4.3 POSTOPEK	16
5 REZULTATI	18
5.1 SPOL	18
5.2 STAROST	19
5.3 ŠPORTNA AKTIVNOST	21
5.4 VZGOJNI STILI	24
5.5 OSEBNOSTNA ČVRSTOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM	27
6 INTERPRETACIJA	28
7 SKLEPI	31
8 VIRI	33
9 PRILOGA	36

POVZETEK

V raziskavi smo se osredotočili na razlike v osebnostni čvrstosti in zadovoljstvu z življenjem mladostnikov, glede na njihov spol, starost, športno aktivnost in vzgojne stile njihovih staršev, ter povezanost osebnostne čvrstosti in zadovoljstva z življenjem s športno aktivnostjo in vzgojnimi stili. Vzorec je sestavljalo 219 mladostnikov iz dveh gimnazij in ene osnovne šole. Udeleženci raziskave so bili v času izvajanja stari od 13 do 19 let ($M = 16,79$ let, $SD = 1,51$). V raziskavo je bilo vključenih 126 deklet in 93 fantov. Uporabili smo norveško lestvico osebnostne čvrstosti, vprašalnik vzgojnih stilov in lestvico zadovoljstva z življenjem, udeležence pa smo spraševali tudi po demografskih podatkih, ter podatkih o športni aktivnosti.

Ugotovili smo, da imajo višjo osebnostno čvrstost mladostniki moškega spola, starejši mladostniki, ter tisti, ki so pogosteje športno aktivni. Višjo osebnostno čvrstost imajo mladostniki, vzgajani demokratično, v primerjavi z mladostniki, vzgajani avtoritarno in permisivno. Osebnostna čvrstost je pozitivno povezana s starostjo, športno aktivnostjo, z demokratičnim vzgojnim stilom ter z zadovoljstvom z življenjem. Ugotovili smo tudi, da imajo višje zadovoljstvo z življenjem mladostniki moškega spola, mlajši mladostniki ter tisti, ki se pogosteje ukvarjajo s športom. Višje zadovoljstvo z življenjem imajo mladostniki vzgajani demokratično v primerjavi z mladostniki vzgajani avtoritarno in permisivno. Zadovoljstvo z življenjem je pozitivno povezano s športno aktivnostjo, z demokratičnim vzgojnim stilom ter z osebnostno čvrstostjo. Osebnostna čvrstost je negativno povezana s starostjo. Na podlagi rezultatov smo potrdili vse postavljene hipoteze.

Ključne besede: osebnostna čvrstost, zadovoljstvo z življenjem, vzgojni stili, športna aktivnost, mladostniki

1 PROBLEM NALOGE

Problem, na katerega se v nalogi osredotočamo, so razlike v osebnostni čvrstosti in zadovoljstvom z življenjem glede na spol, starost, športno aktivnost in vzgojne stile. Raziskovali smo tudi povezanost med športno aktivnostjo, vzgojnimi stili, osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom z življenjem. V slovenskem prostoru je že bilo izvedenih nekaj raziskav o osebnostni čvrstosti in zadovoljstvu z življenjem, a raziskave, ki bi se osredotočila na povezanost med športno aktivnostjo, vzgojnimi stili, osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom z življenjem nismo zasledili. Ker menimo, da so mladostniki populacija, ki precej niha na področju osebnostne čvrstosti in zadovoljstva z življenjem, se nam zdi preučevanje osebnostne čvrstosti in zadovoljstva z življenjem ter povezanosti z različnimi dejavniki v tem obdobju posameznika zelo zanimivo in pomembno vprašanje.

Avtor raziskave v svojem socialnem okolju opaža različno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami pri vrstnikih in ponudilo se je raziskovalno vprašanje, kaj vse vpliva na te razlike. Po pogovorih in branju psihološke literature smo sklepali, da gre za povezanost vzgojnih stilov in osebnostne čvrstosti. Glede na dosedanje raziskave smo se odločili tudi preveriti, če so različno vzgojeni mladostniki tudi različno zadovoljni z življenjem. Kot aktivnega športnika pa je avtorja raziskave vodil osebni interes za znanstveno utemeljitev, ali so športna aktivnost, osebnostna čvrstot in zadovoljstvo z življenjem kako povezani.

2 TEORETIČNI UVOD

2.1 MLADOSTNIŠTVO

Mladostništvo oziroma adolescenca je obdobje med otroštvom in odraslostjo in je značilno predvsem za razvite družbe (Kompore, 2010). Traja med približno 11.-12. in 22.-24. letom starosti. Zupančičeva (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009) obdobje mladostništva deli na tri podobdobja: zgodnje mladostništvo (do približno 14. leta starosti), srednje mladostništvo (do približno 17. ali 18. leta starosti) in pozno mladostništvo (do približno 22. ali 24. leta starosti).

Mladostništvo se začne s spolnim dozorevanjem ali puberteto. Mladostništvo se konča, ko se začne odraslost, vendar dandanes še nimamo jasnih meril o tem, kdaj smo odrasli. Čeprav kronološka starost ne more biti merilo zrelosti, pa običajno pričakujemo, da smo odrasli okrog 21. leta, v nekaterih državah pa že prej, s polnoletnostjo.

Mladostništvo je zelo pomembno obdobje za razvoj identitete oziroma iskanje odgovorov na vprašanja, kdo smo, kam gremo, kakšni so naši cilji in vrednote, kateri poklic bomo izbrali. Za oblikovanje identitete je nujno potrebno preizkušanje različnih vlog. Mladostniki pogosto posnemajo različne idole in vzornike, jih občudujejo in bi jim radi bili podobni, zato prevzamejo določene značilnosti njihovega videza in vedenja. Njihovi idoli so lahko realne osebe, ki jih osebno poznajo, ali pa osebe iz sveta filma ali glasbe, ki so jih spoznali iz medijev. Pri učenju vedenjskih vzorcev in izoblikovanju samopodobe je zelo pomemben dejavnik učenje s posnemanjem. Problem nastane, če mladostnik posnema negativne vzorce vedenja.

V mladostništvu postane pomembna želja po samostojnosti in neodvisnosti. Za mladostnike samostojnost pomeni predvsem izbiranje svoje poti, ki pa ni vedno v skladu z željami staršev. Ker so še vedno odvisni od staršev, vedo, da se jim v neki meri morajo podrežati, zato so razpeti med odvisnostjo in potrebo po samostojnosti. S starši pridejo pogosto v konflikt zaradi različnega okusa glede oblačenja, frizure, različnih vrednot ipd..

Odnosi z vrstniki so mladostnikom včasih celo bolj pomembni kot odnosi s starši. Z druženjem z vrstniki, mladostnik zadovoljuje svojo potrebo po pripadnosti in spoštovanju, vrstniki so mu tudi opora pri izoblikovanju vrednot, stališč, interesov in vedenjskih vzorcev. Prijateljstva postanejo vedno bolj intimna. Psihična intimnost se kasneje razširi še na spolno.

Mladostniki se spreminjajo tudi na kognitivnem področju, saj se pri njih razvija abstraktno mišljenje (Kompore, 2010).

2.2 OSEBNOSTNA ČVRSTOST

Koncept osebnostne čvrstosti se je začel pogosteje pojavljati okoli leta 1970, vendar je bila večina literature na temo osebnostne čvrstosti objavljena po letu 1990 (Štiglic Hribernik, Boštjančič, 2019). Beseda osebnostna čvrstost izhaja iz latinske besede *resilio*, ki pomeni skočiti nazaj, odskočiti. V angleščini (angl. *resilience*) pa beseda opisuje sposobnost snovi in predmetov, da se vrnejo v prvotno obliko oziroma njihovo elastičnost.

Čeprav obstaja vrsta opredelitev osebnostne čvrstosti, jih večina izhaja iz dveh konceptov (Štiglic Hribernik, Boštjančič, 2019):

- stiska oz. nesreča (kot predhodnik osebnostne čvrstosti), pri kateri je osebnostna čvrstost prepoznana kot potreben odziv, ki sega od povsem običajnih stresnih dogodkov v dnevu do težjih oziroma pomembnejših življenjskih dogodkov, na primer smrti bližnjega.
- pozitivna prilagoditev (kot ključna posledica), ki se razlikuje glede na vrsto situacije, v katero je posameznik vključen oz. se mu je zgodila. Tako je lahko pozitivna prilagoditev v nepričakovanem in hudem terorističnem napadu tudi odsotnost psihiatričnega zdravljenja in ne funkcioniranje brez težav.

Suzanne Kobasa (Kompore idr., 2011) je primerjala dve veliki skupini ljudi, ki jim je bilo skupno to, da vsi pogosto doživljajo stres, vendar so bili v eni skupini redko bolni, v drugi skupini pa pogosto. Zanimalo jo je, v čem je razlika med tema dvema skupinama. Odkrila je tri pomembne sestavine: izzvanost, angažiranost in nadzor, ki jih je poimenovala s skupnim imenom osebnostna čvrstost. **Osebnostna čvrstost je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic** (Kompore idr., 2011).

Za ljudi z visoko osebnostno čvrstostjo je značilno, da:

- spremembe sprejmejo kot normalno sestavino življenja, vzamejo izziv in priložnost za razvoj ter osebnostno rast, ne pa za grožnjo, tako kot ljudje z nizko osebnostno čvrstostjo (izzvanost);
- angažirano, to je zavzeto, z veliko energije in predano se osredotočijo na izpolnitev dejavnosti, ki pripelje do cilja. Za njihovo vsakdanje življenje je značilno, da se jim zdita njihovo življenje in delo smiselni, da navdušeno delajo in pri tem uživajo (angažiranost);
- imajo občutek notranjega nadzora nad svojim življenjem, kar pomeni, da so prepričani, da lahko sami usmerjajo svoje življenje in nadzorujejo dogodke. Vzroke za to, kar se jim dogaja, pripisujejo predvsem sebi. Za ljudi z zunanjim nadzorom nad situacijo pa je značilno prepričanje, da nimajo vpliva in nadzora nad tem, kar se jim v življenju dogaja, saj na to vplivajo zunanji dejavniki: družba, avtoritete, zvezde, sreča, itd. (nadzor)

Osebnostno čvrsti ljudje dobro in z malo posledicami prenašajo pogoste strese. Bolj so tolerantni za frustracije in položaj ocenijo za manj ogrožajoč kot tisti ljudje, ki so osebnostno manj čvrsti in jih že manjše obremenitve hudo prizadenejo.

Na uspešnost delovanja pri spoprijemanju z duševnimi obremenitvami vplivajo še druge osebnostne značilnosti: čustvena stabilnost, naučena nemoč (negativno), empatija, altruizem, odprtost, zaupanje, sposobnosti, znanje, veččine, spretnosti v medosebnih odnosih, naučeni slogi spoprijemanja s stresom.

Osebe, ki problem doživljajo kot grožnjo ali izgubo, pa preplavijo negativna čustva strahu, nemoči, jeze, zaskrbljenosti. Njihov odziv na situacijo je zato osredotočen na čustva, ki jih želijo čim prej razbremeniti. Zato problem pogosto spregledajo in ne storijo nič takšnega, s čimer bi ga lahko razrešili, torej ravnajo na uspešno in nekonstruktivno, zgolj sproščajo čustveno napetost (Kompore idr., 2011).

2.3 VZGOJNI STILI

Vzgojne stile večina raziskovalcev povezuje s tem, kako starši nadzorujejo vedenje otrok in kako postavljajo pravila v družini (Kompore idr., 2011). Vzgojni stil je odnos med vzgojiteljem in otrokom/mladostnikom. Je sistem metod, sredstev in postopkov za oblikovanje posameznika. Vedenja staršev, ki se nanašajo na otrokovo/mladostnikovo socializacijo, so v razvojno-psihološki literaturi opredeljena v smislu dveh dimenzij: **sprejemanja in nadzora**. **Sprejemanje** predstavljajo vedenja staršev, ki mladostniku zagotavljajo ugodje in varnost v prisotnosti starša ter v njem utrjujejo pojmovanje, da ga starši sprejemajo in upoštevajo, mu dajejo odzivnost, toplino, nego in naklonjenost (Žalodec, Kersnik, 2005).

Nadzor lahko po eni strani opredelimo kot uveljavljanje moči (kaznovanje, odtegnitev privilegijev, besedne grožnje) in restriktivnost (strogost pri postavljanju pravil, postavljanje ozkih meja vedenju, pogosta uporaba prepovedi), po drugi strani pa tudi v smislu zahtevnosti do mladostnika (pojasnjevanje postavljenih pravil, navajanje razlogov za »želeno« vedenje, opisovanje negativnih posledic vedenja).

Učinkovito starševstvo v mladostništvu vsebuje kombinacijo naklonjenosti in sprejemanja mladostnika s trdnim postavljanjem meja njegovemu obnašanju in sprejemanju njegovih odgovornosti (Žalodec, Kersnik, 2005).

Glede na merila sprejemanja in nadzora je najbolj uveljavljena delitev na tri vzgojne stile: avtoritarni, permisivni in avtoritativni (demokratični).

Avtoritarna vzgoja je tista, ki je utemeljena na podrejanju staršem (Kompore idr., 2011).

Avtoritarni starši pričakujejo ubogljivost otrok, uveljavljajo svojo moč nad mladostnikom, zavirajo dvosmerno komunikacijo, imajo položaj absolutne avtoritete v družini, kaznujejo, lahko so sovražni. Predvsem ovirajo mladostnikovo postopno doseganje samostojnosti (Žalodec, Kersnik, 2005).

Permisivna vzgoja je tista, kjer je otroku dopuščeno vse, skorajda brez omejitev (Kompore idr., 2011). Za to vzgojo je značilno, da je raven zahtev in nadzora zelo nizka, raven sprejemanja pa (pre)visoka. Permisivni starši npr. dovoljujejo nespoštovanje pravil ali dopuščajo pretirano enakost v odnosih z mladostnikom, istočasno pa mu ne zagotavljajo potrebne mere varnosti. Na tak način ovirajo razvoj mladostnikove odgovornosti (Žalodec, Kersnik, 2005). Permisivni starši se do otroka pogosto obnašajo kot do svojega prijatelja in pri njih spodbujajo zmotno prepričanje, da se za delo ni treba truditi (Rubin, 2017).

V **avtoritativni** (demokratični) vzgoji prevladujejo vrednote, ki se navezujejo na enakost, svobodo in odgovornost (Kompore idr., 2011). T.i. demokratični starši zagotavljajo mladostniku sprejemanje, varnost in nadzor (spoštujejo mladostnike, jih vključujejo v odločanje, sprejemajo starosti primerno neodvisnost in zadržijo položaj avtoritete v obliki zahtev ali pravil in pri tem mladostniku navajajo racionalne razloge), spodbujajo razvoj mladostnikove odgovornosti in samostojnosti in enakopravnosti v medosebnih odnosih (Žalodec, Kersnik, 2005). Narad (2018) pravi, če bo otroku zagotovljena ustrezna podpora, bo to privedlo do oblikovanja močne in dobro prilagojene osebnosti, ki bo dovolj sposobna, da se uspešno spoprijema z življenjskimi izgledi. Ugotovitve raziskav kažejo, da so mladostniki,

katerih starši podpirajo potrebo po psihološki neodvisnosti, bolj uspešni v življenju (Narad, 2018). Otroci avtoritativnih staršev v primerjavi z otroki, vzgojenimi z drugima dvema stiloma, doživljajo več osebne zadovoljstva, njihovo samospoštovanje je višje, pri njih pa je prisotna tudi višja motivacija za doseganje posameznih ciljev (Rubin, 2017).

2.4 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

Zadovoljstvo z življenjem predstavlja temeljno komponento subjektivnega blagostanja ki ga označimo kot neko splošno oceno dobrega počutja, zadovoljstva in sreče (Dimec idr., 2008). V koncept subjektivnega blagostanja sodita tudi optimizem in občutje izpolnitve. Zadovoljstvo z življenjem predstavlja kognitivno komponento subjektivnega blagostanja, večina raziskovalcev pa se strinja, da predstavlja **posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj.** »Subjektivno življenjsko zadovoljstvo je kompromis med tistim, kar je za nas pomembno in dejansko dosegljivo, glede na okolje, v katerem živimo.« (Dimec idr., 2008). Različni raziskovalci so ugotovili, da so na splošno ljudje prej zadovoljni kot nezadovoljni s svojim življenjem (Dimec idr., 2008).

Diener (1984, v Dimec idr., 2008) označuje tri glavna določila zadovoljstva z življenjem. Prvo določilo navaja, da je zadovoljstvo subjektivno in tako obstaja v doživljanju posameznika. Drugo določilo pravi, da subjektivno zadovoljstvo vsebuje pozitivna merila. Zadnje, tretje določilo pa pravi, da subjektivno zadovoljstvo vsebuje globalno oceno vseh vidikov posameznikovega življenja, npr. če je posameznik zadovoljen le na posameznem področju življenja, je subjektivno zadovoljstvo integrirana ocena njegovega življenja. Pozitivna razpoloženja in čustva vodijo ljudi v način razmišljanja, čustvovanja in vedenja, ki spodbujajo krepitev njihovih lastnih zmožnosti, sposobnosti in približevanje k zastavljenim ciljem (Dimec idr., 2008).

Ali se zadovoljstva z življenjem lahko naučimo? Avtor knjige »Učite jih sreče« Sullo (1999) pravi, da sreča ni nekaj, kar »te doleti«, kar »se ti nasmehne«. Naša »srečnost« je odvisna od tega, ali si znamo in moremo tešiti potrebe na odgovoren način – torej ne na rovaš srečnosti drugega.

V zgodnjem otroštvu, ko je vpliv staršev največji, se otroci lahko naučijo odgovornega vedenja in si pridobijo bolj učinkovit nadzor nad svojim življenjem, potem ko doumejo povezavo med vedenjem, za katero se odločajo, in mero srečnosti, ki jo okušajo (Sullo, 1999). Zato je tako pomembno, kateri vzgojni stil uporabljajo starši.

2.5 RAZISKAVE DRUGIH AVTORJEV

2.5.1 OSEBNOSTNA ČVRSTOST GLEDE NA SPOL, STAROST IN ŠPORTNO AKTIVNOST

V starejši raziskavi (Hannah & Morrissey, 1987) so ugotovili, da imajo dekleta srednješolke višjo osebnostno čvrstost kot fantje, medtem ko v vzorcu odrasle populacije razlik v osebnostni čvrstosti glede na spol niso ugotovili.

Munsterteiger (2015) je v raziskavi preučevala osebnostno čvrstost v povezavi s stresom, srečo in spolom. V raziskavo je bilo vključenih devetdeset študentov z dveh visokih šol (povprečna starost 19 let). Uporabili so tri pripomočke: za osebnostno čvrstost, stres in srečo. Ugotovili so, da imajo fantje pomembno višjo osebnostno čvrstost kot dekleta. Munsterteiger (2015) predvideva različne razloge za te razlike: v izpitnih situacijah dekleta v večji meri doživljajo distress kot fantje, kljub temu da imajo dekleta boljši učni uspeh; dekleta v Ameriki bolj doživljajo spolno diskriminacijo, npr. vedo da imajo moški višje plače kot ženske na enakih delovnih mestih in to vpliva na nižjo osebnostno čvrstost.

Narad (2018) je na vzorcu 200 dijakov (100 M, 100 Ž) višjih srednjih šol v pokrajini Punjab v Indiji izvedel raziskavo o povezanosti osebnostne čvrstosti in »domačega okolja«. Uporabili so lestvico osebnostne čvrstosti in t. i. "home environment inventory". Ugotovili so, da imajo dijaki bistveno višjo sestavino osebnostne čvrstosti izzvanost ter skupno osebnostno čvrstost v primerjavi z dijakinjami. Pri ostalih dveh sestavinah angažiranost in nadzor pa rezultati kažejo, da med spoloma ni razlik.

Brown (2017) je raziskovala, koliko so mladostniki osebnostno čvrsti, kadar se soočajo z različnimi izzivi v življenju. Pri tem so preučili razlike v odgovorih glede na spol in starost na vzorcu 143 mladostnikov in mladostnic. Rezultati so pokazali, da dekleta dosegajo višjo osebnostno čvrstost kot fantje. Avtorica meni, da mogoče od deklet pričakujemo »da so pridne« in so zato bolj zavzete za šolsko delo. Glede na starost so imeli mladostniki starejši od 15 let višjo osebnostno čvrstost kot mlajši mladostniki.

Malkin (2019) je s sodelavci raziskoval osebnostno čvrstost pri mladostnikih glede na spol in vrste šol. V raziskavi je sodelovalo 239 mladostnikov, starih od 14 do 16 let. Višjo stopnjo osebnostne čvrstosti je imelo več mladostnikov (40%) kot mladostnic (25%) in obratno velja za nižjo raven, teh razlik ni bilo med dekleti in fanti, ki se ukvarjajo s športom. Pri srednji ravni ni bilo razlik med spoloma. Glede na sestavine se razlikujejo fantje od deklet po višji vrednosti nadzora, torej imajo fantje občutek, da lahko sami usmerjajo svoje življenje. Glede na rezultate so sklepali, da je športno okolje najpomembnejše za razvoj osebnostne čvrstosti.

Skirka (2000) je preučeval odnos med osebnostno čvrstostjo in športno aktivnostjo. Vzorec je zajemal 270 dodiplomskih študentov na newyorški univerzi. Ugotovili so pozitivno povezanost med osebnostno čvrstostjo in športno aktivnostjo. Študenti športniki so dosegli bistveno višjo osebnostno čvrstost kot študentke športnice.

2.5.2 OSEBNOSTNA ČVRSTOST IN VZGOJNI STILI

Starševstvo je, v takšni ali drugačni obliki, stalen vidik v življenju mnogih otrok in ena prvih izkušenj, iz katerih se učijo življenjskih spoznanj. Brown (1997) je raziskovala povezanost različnih stilov starševstva in osebnostne čvrstosti na vzorcu 98 mladostnikov javne srednje šole iz predmestja New Yorka s pomočjo vprašalnika o osebnostni čvrstosti ter prilagojeno različico Schaeferjevega poročila o otrokovem popisu starševskega vedenja. Ugotovila je pomembno visoko povezanost med osebnostno čvrstost in materinim ter očetovim vzgojnim stilom. Te ugotovitve so bile pomembne, saj so v vzorcu ugotovili delež mladostnikov s permissivnim in celo brezбриžnim vzgojnim stilom, zato avtorica predlaga posebno pozornost za takšne mladostnike s strani šolskih oblasti in širše skupnosti.

Tudi Narad (2018) navaja, da je družinsko okolje pomemben napovedovalec osebnostne čvrstosti, kar je potrdil v raziskavi, s katero so ugotovili pomemben pozitiven odnos med osebnostno čvrstostjo srednješolcev in domačim okoljem .

Cilj raziskave (Mirzaeia, Kadivarzareb, 2014) je bil raziskati povezanost med vzgojnimi slogi in osebnostno čvrstostjo pri mladostnikih. V vzorcu je bilo 176 iranskih srednješolcev (80 fantov in 96 deklet), ki so izpolnili dva vprašalnika: PVS, ki ga je razvila Kobasa in vprašalnik vzgojnih stilov (PAQ). Rezultati so pokazali, da med vzgojnimi slogi in osebnostno čvrstostjo obstaja negativen in pomemben odnos. Kot najbolj pomemben vpliv med meriloma (vzgojnih slogov) nadzor in sprejemanje, se je pokazalo merilo nadzora, to pomeni, da čim večji je nadzor (ki je visok v avtoritarni vzgoji), nižja je osebnostna čvrstost. Zaključili so, da sta avtoritarni in avtoritativni vzgojni stil bolj povezana z osebnostno čvrstostjo, ker je pri obeh stilih prisoten nadzor. Nadalje so ugotovili, da prav nadzor oz. zahtevnost staršev do otrok pomembno vpliva na sestavino osebnostne čvrstosti notranji nadzor. Avtorja predlagata, da bi se starši izobraževali o vzgoji, saj bi tako pripomogli k boljšemu duševnemu zdravju otrok.

2.5.3 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM GLEDE NA SPOL, STAROST IN ŠPORTNO AKTIVNOST

Preučevanje zadovoljstva v življenju mladostnikov narašča od l. 2000 naprej (Gusevik Opshaug, 2013) in se nanaša na številne pomembne spremenljivke, pomembne za njihovo prilagojeno delovanje. Podobno kot ugotovitve raziskav na odraslih, mladostniki poročajo o razmeroma visoki stopnji zadovoljstva z življenjem, ki pa se s starostjo rahlo zmanjšuje (Petito and Cummins, 2000; Casas, 2011; v Gusevik Opshaug , 2013). Npr. enako je ugotovil Goldbeck s sodelavci (2017), ko so raziskovali zadovoljstvo z življenjem, v katero so vključili 1.244 nemških mladostnikov (starih 11-16 let). Uporabili so Vprašanja o zadovoljstvu z življenjem (FLZ (M)), ki meri subjektivni pomen in zadovoljstvo z osmimi področji splošnega in osmimi področji zadovoljstva z življenjem, povezanih z zdravjem. Pri obeh spolih so v primerjavi med mlajšimi in starejšimi mladostniki ugotovili pomemben upad splošnega zadovoljstva z življenjem. Zadovoljstvo s prijatelji je ostalo na visoki ravni, zadovoljstvo v družinskih odnosih pa se je zmanjšalo. Povečalo se je zadovoljstvo glede partnerstva/spolnosti, vendar ta učinek

ne more nadomestiti splošne izgube zadovoljstva. Zmanjševanje življenjskega zadovoljstva je treba obravnavati kot pomemben razvojni pojav mladostništva, posebno, ker je v tem obdobju zaznati več depresije in samomorilskih misli kot med otroštvom..

Pri preučevanju razlik med spoloma v zadovoljstvu z življenjem obstajajo nasprotujoče si ugotovitve. Npr. Goldbeck (2017) poroča, da dekleta poročajo o občutno nižjem splošnem zadovoljstvu z življenjem v primerjavi s fanti.

Drugače je ugotovila Gusevik Opshaug (2013), ki je izvedla longitudinalno študijo zadovoljstva z življenjem, kjer je bilo vključenih 969 oseb razdeljeni v dve skupini: v starosti 12-13 (N=594) in starost 16-17 (N=375). V drugi skupini so mladostniki izpolnili vprašalnik Lestvica zadovoljstva z življenjem. Ugotovili so, da med spoloma ni bilo pomembnih razlik z zadovoljstvom z življenjem.

Chen (2019) poroča o prvi mednarodni študiji o zadovoljstvu z življenjem, meta-analizi, kjer so pregledali 46 empiričnih raziskav med letoma 1980 in 2017 (s skupnim N = 11 772), da bi preučili morebitne razlike med spoloma pri otrocih in mladostnikih. Anketirani so bili iz 15 držav, razdeljeni v različne starostne skupine od 15 let naprej. Uporabili so podatke zbrane v Eurobarometer 58.2, (2002). Zadovoljstvo z življenjem so proučevali s preprostim vprašanjem »Kako pogosto ste doživljali srečo v prejšnjem mesecu«, za športno aktivnost pa vprašalnik IPAQ. Ugotovitve so pokazale, da zadovoljstvo z življenjem ostaja nespremenjeno med spoloma, vendar z majhno razliko v korist moških (otrok in mladostnikov).

V raziskavi (Opheim Moljord idr., 2011) so raziskovali povezanost med zadovoljstvom v življenju in športno aktivnostjo na vzorcu 1508 mladostnikov v starosti 13 do 18 let. Mladostniki, ki so poročali, da so sodelovali pri telesni dejavnosti 2 do 3 krat na teden ali več, so dosegli bistveno višjo srečo kot tisti, ki so sodelovali pri telesni dejavnosti 1 krat na teden ali manj.

2.5.4 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM IN VZGOJNI STILI

Ravnikar (2017) je raziskovala povezanost zadovoljstva z življenjem, starševske vzgoje in razvjenosti otrok. Za pridobitev podatkov je avtorica uporabila tri vprašalnike SWLS-C, PBI in OIOS. V raziskavi je sodelovalo 121 udeležencev, od tega 58 dečkov in 63 deklic s povprečno starostjo 10,1 let. Ena od ugotovitev je, da med razvjenostjo otrok in vzgojnimi stili staršev ni statistično pomembnih povezav, splošna razvjenost otrok je v pozitivni korelaciji z njihovim zadovoljstvom. Avtorica to razlaga, da imajo otroci v permisivni vzgoji dobro zadovoljene potrebe, zato otrok doživlja višje zadovoljstvo z življenjem.

Abubakar (idr., 2015) je izvedla podobno raziskavo, tako do so preučevali povezanost zadovoljstva z življenjem in vzgojnih stilov na vzorcu 500 mladostnikov. Uporabili so vprašalnik za vzgojne stile in lestvico zadovoljstva življenja. Ugotovili so, da so matere bolj avtoritativne,

očetje pa bolj avtoritarni. Rezultati potrjujejo ugotovitve podobnih raziskav o pozitivnih učinkih avtoritativnega vzgojnega stila, ne pa tudi negativne povezanosti z avtoritarnim vzgojnim stilom.

2.5.5 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM IN OSEBNOSTNA ČVRSTOST

Malo raziskav je preučilo odnos med osebnostno čvrstostjo in srečo ali zadovoljstvom z življenjem, še manj na vzorcu mladostnikov. Skupne ugotovitve so, da sta osebnostna čvrstost in zadovoljstvo z življenjem povezana. Bolj izpostavljena je pozitivna povezanost sestavine osebnostne čvrstosti notranji nadzor, ko posameznik zaupa v svojo sposobnost obvladovanja sprememb, in zadovoljstva z življenjem.

Hamid (2011) je raziskoval povezavo med osebnostno čvrstostjo, zadovoljstvom z življenjem in upanjem v odnosu do akademske uspešnosti na vzorcu 364 dijakinj iz Irana. Udeleženci so izpolnili vprašalnik osebnostne čvrstosti, lestvico zadovoljstva z življenjem in lestvico upanja. Rezultati so pokazali pomembno pozitivno povezanost med osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom v življenju. Ugotovil je tudi, da sestavini osebnostne čvrstosti angažiranost in nadzor bolj napovedujeta zadovoljstvo z življenjem kot sestavina izzvanost. Avtor (Hamid, 2011) zaključí, da ta spoznanja lahko uporabimo za večjo uspešnost v izobraževalnem sistemu.

Civitci in Civitci (2015) sta raziskovala povezanost osebnostne čvrstosti, zadovoljstva z življenjem in socialne primerjave. V vzorcu je bilo 326 dodiplomskih študentih, ki so izpolnili vprašalnike primerjalne orientacije IOWA, za osebnostno čvrstost PVS III-R in lestvico zadovoljstva z življenjem. Ugotovili so pomembno povezanost med osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom z življenjem.

3 CILJI IN HIPOTEZE

Cilj naloge je ugotoviti, ali se osebnostna čvrstost in zadovoljstvo z življenjem mladostnikov razlikuje glede na to, s katerim vzgojnim stilom so vzgajani. Poleg tega smo raziskovali še, kako se razlikuje osebnostna čvrstost in zadovoljstvo z življenjem mladostnikov glede na spol, starost in tedensko športno aktivnost.

Predvidevali smo naslednje:

HIPOTEZA 1: Fantje imajo statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost kot dekleta.

HIPOTEZA 2: Fantje imajo statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem kot dekleta.

HIPOTEZA 3: Starejši mladostniki imajo statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost.

HIPOTEZA 4: Starejši mladostniki imajo statistično pomembno nižjo zadovoljstvo z življenjem.

HIPOTEZA 5: Mladostniki, ki so pogosteje športno aktivni imajo statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost.

HIPOTEZA 6: Mladostniki, ki so pogosteje športno aktivni imajo statistično pomembno višjo zadovoljstvo z življenjem.

HIPOTEZA 7: Mladostniki, vzgajani demokratično, imajo statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost v primerjavi z mladostniki, ki so vzgajani avtoritarno ali permisivno.

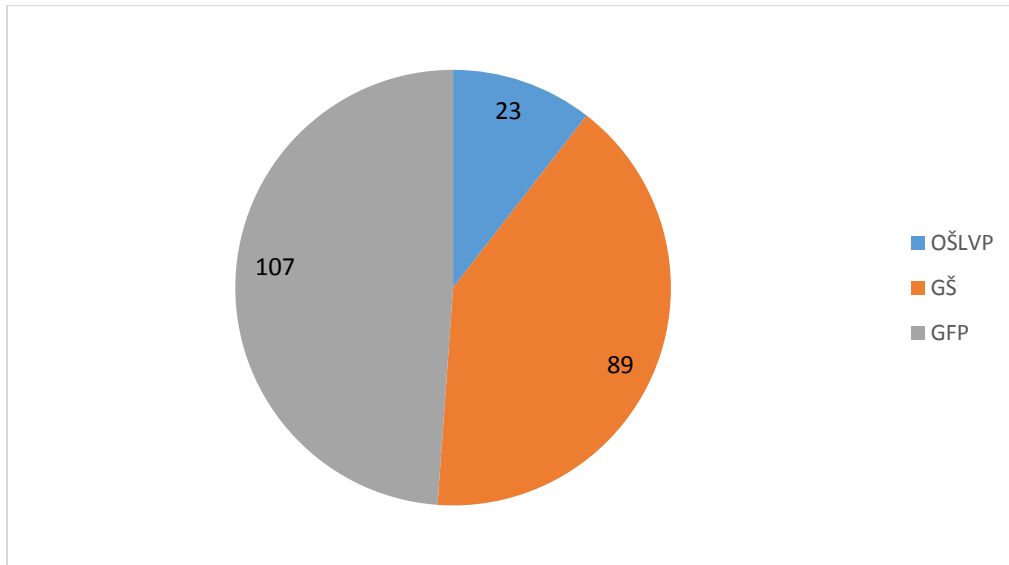
HIPOTEZA 8: Mladostniki, vzgajani demokratično, imajo statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem v primerjavi z mladostniki, ki so vzgajani avtoritarno ali permisivno.

HIPOTEZA 9: Mladostniki, ki imajo višjo osebnostno čvrstost, imajo statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem, od tistih, ki imajo nižjo osebnostno čvrstost.

4 METODA

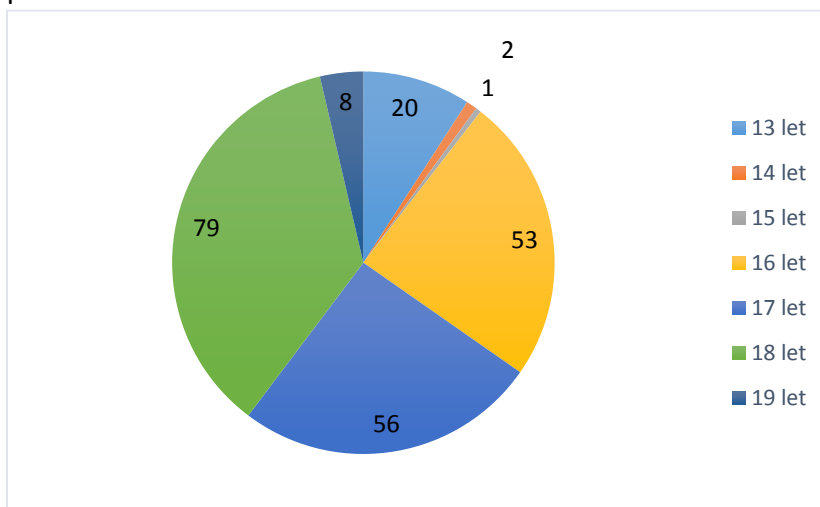
4.1 VZOREC

V raziskavo je bilo vključenih 219 mladostnikov iz dveh gimnazij iz Kranja in Ljubljane, ter ene osnovne šole iz Ptuja; pripadnost udeležencev je prikazana na sliki 1. Iz slike 1 vidimo, da je največ udeležencev raziskave iz Gimnazije Franceta Prešerna (Kranj) (N = 107), sledi Gimnazija Šiška (Ljubljana) (N = 89). Najmanj udeležencev je iz Osnovne Šole Ljudski vrt (Ptuj) (N = 23).



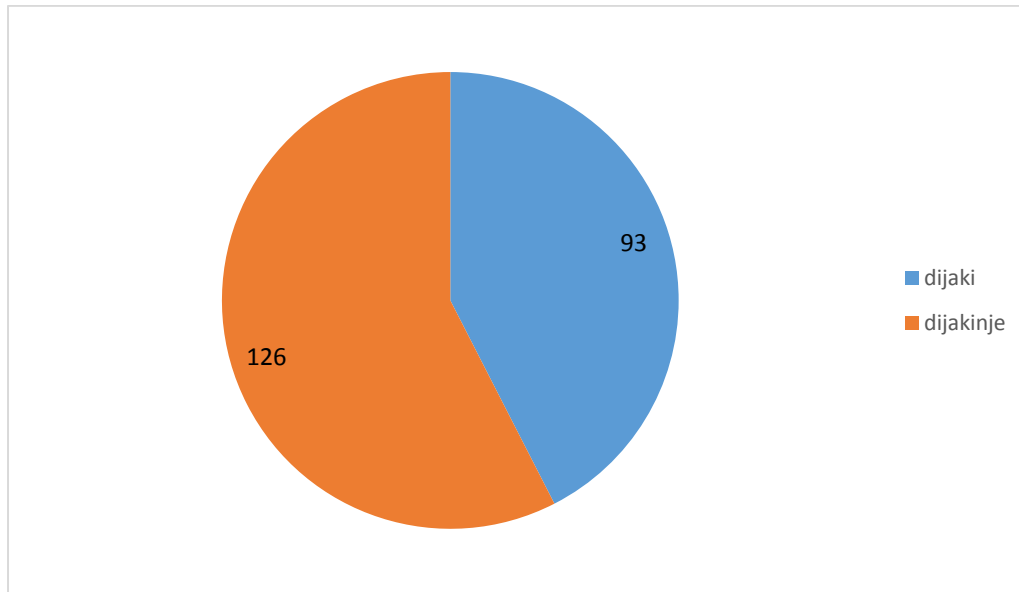
Slika 1. Pripadnost udeležencev posameznim osnovnim šolam in gimnazijam.

Udeleženci raziskave so bili v času izvajanja stari od 13 do 19 let (M = 16,79 let, SD = 1,51). V raziskavo je bilo vključenih največ 18-letnikov (N = 79, p = 0,36), najmanj pa je bilo udeležencev, ki so bili stari 15 let (N = 1, p = 0,01). Deleži udeležencev posamezne starosti so prikazani na sliki 2.



Slika 2. Delež udeležencev posamezne starosti.

V raziskavi je sodelovalo več deklet kot fantov; razmerje med udeleženci glede na spol je prikazano na sliki 3.



Slika 3. Delež udeležencev posameznega spola.

Tabela 1. Predstavitev udeležencev glede na karakteristiki (spol in starost).

starost	dekleta		fantje		skupaj	
	f	p	f	p	f	p
13 let	11	0,05	9	0,04	20	0,09
14 let	0	0,00	2	0,01	2	0,01
15 let	0	0,00	1	0,00	1	0,00
16 let	29	0,13	24	0,11	53	0,24
17 let	32	0,15	24	0,11	56	0,26
18 let	51	0,23	28	0,13	79	0,36
19 let	3	0,01	5	0,02	8	0,04
skupaj	126	0,58	93	0,42	219	1,00

4.2 MERSKI PRIPOMOČEK

Uporabili smo vprašalnik, ki je bil sestavljen iz več delov:

- A. del: REVIDIRANA NORVEŠKA LESTVICA OSEBNOSTNE ČVRSTOSTI (The revised Norwegian 15-item Dispositional Resilience Scale; Hystad idr., 2010)

Lestvica vsebuje 15 trditev, ki merijo 3 faktorje osebnostne čvrstosti: izzvanost, angažiranost in nadzor. Udeleženec mora na štiristopenjski številski lestvici od 0 (sploh ne drži) do 3 (povsem drži) izbrati številko, ki označuje, v kolikšni meri trditev drži za udeleženca. Približno polovica trditev se vrednoti obrnjeno.

Posameznikov rezultat na lestvici osebnostne čvrstosti smo izračunali tako, da smo sešteli rezultate vseh trditev. Obrnjeno smo vrednotili trditve 3, 4, 8, 11, 13 in 14.

- B. del: VPRAŠALNIK VZGOJNIH STILOV PAQ (Parental Authority Questionnaire; Buri, 1991)

Vzgojne stile smo ocenili z uporabo PAQ vprašalnika. Z vprašalnikom lahko ločimo tri vzgojne stile: permisivnega, demokratičnega in avtoritarnega. Vprašalnik vsebuje 30 trditvev. 15 trditvev se navezuje na vzgojni stil mame, 15 pa na vzgojni stil očeta. Trditve, ki veljajo za mamo so popolnoma enake tistim, ki veljajo za očeta, le da se ločijo po spolu. Vsak sodelujoči mora na petstopenjski številski lestvici označiti, v kolikšni meri se strinja s posamezno trditvijo (od 1 = se sploh ne strinjam do 5 = se popolnoma strinjam). Trditve 1,4,6,11 in 13 veljajo za demokratični vzgojni stil. Trditve 2,3,9,12 in 14 veljajo za permisivni vzgojni stil. Trditve 5,7,8,10,15 veljajo za avtoritarni stil.

Posameznikov rezultat smo izračunali tako, da smo sešteli številke, ki jih je posameznik obkrožil pri posamezni trditvi o vzgojnem stilu. Dobili smo tri števila (a,b,c), ki smo jih med seboj primerjali. Najvišja vsota določa prevladujoč vzgojni stil.

- C. del: LESTVICA ZADOVOLJSTVA Z ŽIVLJENJEM (The Satisfaction with Life Scale, Diener, idr., 1985, v Dimec, 2008).

Lestvica vsebuje 5 trditvev. Udeleženec mora na 7 stopenjski številski lestvici obkrožiti številko, ki označuje, v kolikšni meri trditev drži za udeleženca (od 1= sploh ne drži do 7= povsem drži).

Posameznikov rezultat smo izračunali tako, da smo sešteli številke, ki jih je posameznik obkrožil pri posamezni trditvi o zadovoljstvu z življenjem.

4.3 POSTOPEK

Pridobivanje rezultatov je potekalo tako, da smo se dogovorili s posameznimi učitelji Gimnazije Franceta Prešerna, Gimnazije Šiška in Osnovne Šole Ljudski vrt Ptuj, ki so mi odstopili delež svojih ur, med katerimi so učenci pod našim nadzorom izpolnili vprašalnik.

Anketiranje smo izvedli pri urah psihologije oz. razredni uri v januarju 2020. Vsi udeleženci so v raziskavi sodelovali prostovoljno in za sodelovanje niso prejeli nobenega nadomestila. Udeleženci raziskave so vprašalnik izpolnjevali januarja 2020. Vprašalnik so izpolnjevali individualno; reševanje je trajalo približno 10 minut. Udeležencem smo zagotovili anonimnost. Za zbiranje podatkov smo porabili 2 tedna.

Analizo podatkov smo začeli z opredelitvijo, ali je spremenljivka odvisna ali neodvisna, saj je od tega odvisen način obdelave podatkov. Opredelitev spremenljivk je prikazana v tabeli 2.

Tabela 2. Opredelitev spremenljivk

spremenljivka	odvisna/neodvisna spremenljivka
spol	neodvisna
starost	neodvisna
športna aktivnost	neodvisna
vzgojni stili	neodvisna
osebnostna čvrstost	odvisna
zadovoljstvo z življenjem	odvisna

Najprej smo rezultate udeležencev glede na posamezno spremenljivko razdelili v več skupin in primerjali aritmetične sredine posameznih skupin. Nato smo rezultate udeležencev razdelili v le dve skupini ter s pomočjo t-testa za neodvisne vzorce primerjali, ali se aritmetični sredini statistično pomembno razlikujeta med seboj. S pomočjo razsevnega grafikona oziroma grafikona raztrosa smo sklepali o povezanosti med osebnostno čvrstostjo, ter zadovoljstvom z življenjem in ostalimi spremenljivkami. Nato smo izračunali še korelacijske koeficiente (v primeru razmernostne ter intervalne spremenljivke smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije, v primeru nominalne spremenljivke smo se odločili za točkovno biserialni koeficient korelacije).

Za analizo podatkov, ter grafično predstavitev le-teh smo uporabili program Microsoft Excel.

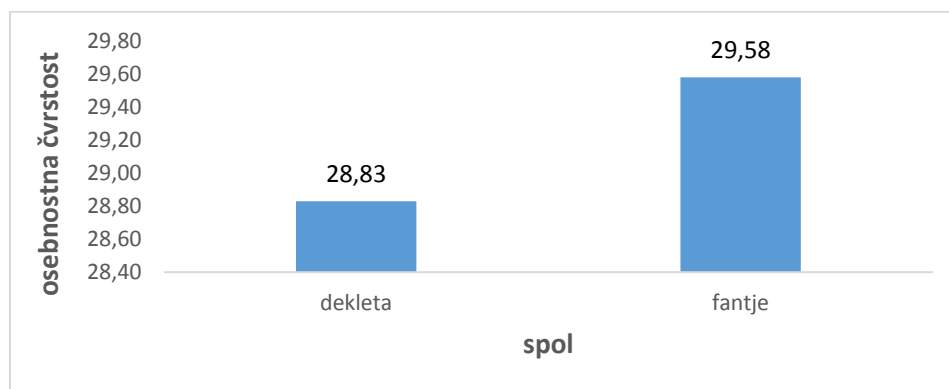
5 REZULTATI

V tem delu naloge bomo natančno prikazali rezultate. Prikazali bomo, kako se posamezniki razlikujejo med seboj v zadovoljstvu z življenjem in osebnostno čvrstostjo glede starost, spol, športno aktivnost posameznikov in vzgojne stile njihovih staršev. Na koncu prikažemo še, kako se povezuje osebna čvrstost in zadovoljstvo z življenjem.

5.1 SPOL

Spol in osebnostna čvrstost

Iz slike 4 vidimo, da so imeli fantje v povprečju višjo osebnostno čvrstost ($M = 29,58$, $SD = 3,70$) od deklet ($M = 28,83$, $SD = 4,54$).

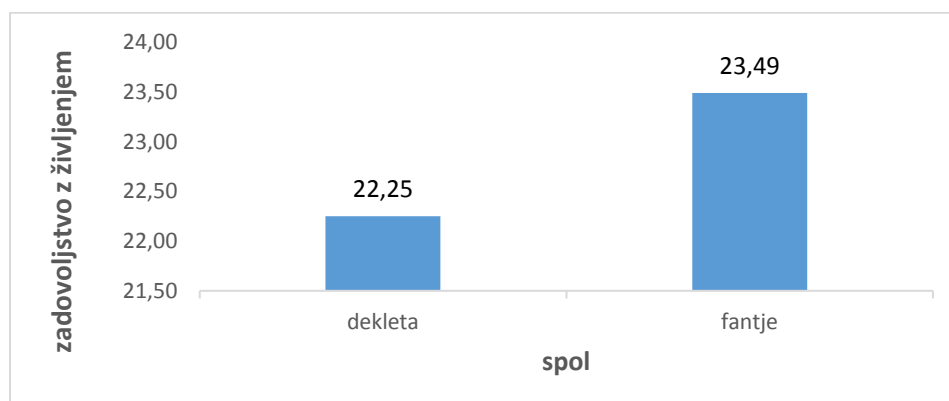


Slika 4. . Povprečna osebnostna čvrstost udeležencev glede na spol.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki moškega spola statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost od mladostnikov ženskega spola ($t(219) = 2,03$, $p = 0,042$). izračunali smo tudi korelacijo med osebnostno čvrstostjo in spolom in ugotovili, da sta spremenljivki šibko pozitivno povezani ($r = 0,09$).

Spol in zadovoljstvo z življenjem

Iz slike 5 vidimo, da so imeli fantje v povprečju višje zadovoljstvo z življenjem ($M = 23,49$, $SD = 5,78$) od deklet ($M = 22,25$, $SD = 6,66$).



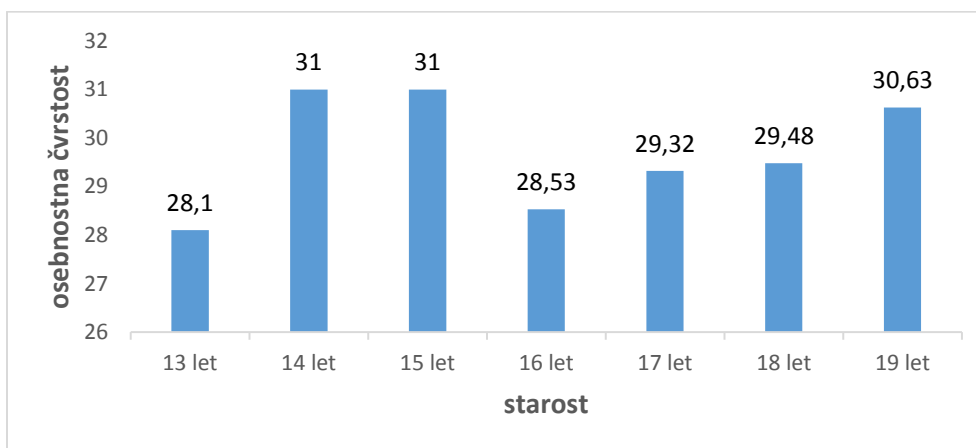
Slika 5. Povprečno zadovoljstvo z življenjem glede na spol.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki moškega spola statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem od mladostnikov ženskega spola ($t(219) = 2,09$, $p = 0,038$). Izračunali smo tudi korelacijo med zadovoljstvom z življenjem in spolom ter ugotovili, da sta spremenljivki pozitivno povezani ($r = 0,10$)

5.2 STAROST

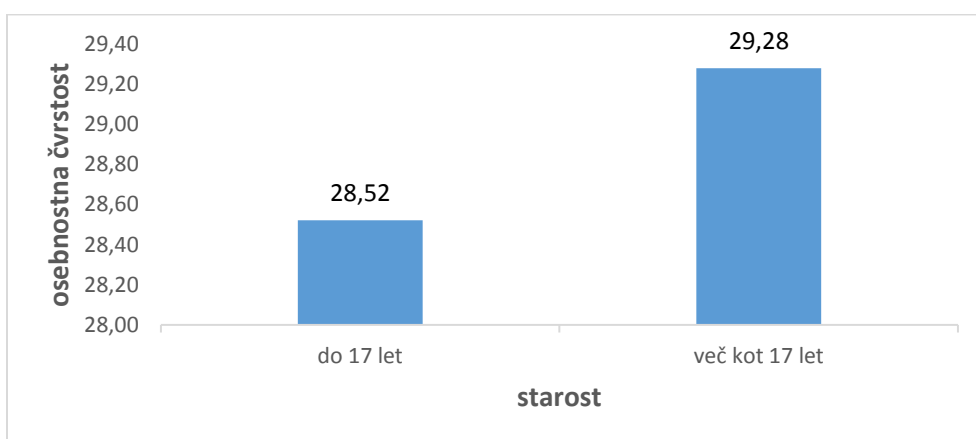
Starost in osebnostna čvrstost

Iz slike 6 vidimo, da so imeli posamezniki, ki so bili v času raziskave stari 14 in 15 let v povprečju najvišjo osebnostno čvrstost ($M = 31$, $SD = 5,66$) sledijo pa jim posamezniki, ki so bili stari 19 let ter 18 let. Najnižjo osebnostno čvrstost imajo posamezniki, ki so bili stari 13 let ($M = 28,10$, $SD = 4,04$).



Slika 6. Povprečna osebnostna čvrstost udeležencev glede na starost

Mladostniki v vzorcu, zajetem v raziskavi so v povprečju stari 16,79 let ($SD = 1,51$), zato smo se odločili primerjati osebnostno čvrstost udeležencev, ki so v povprečju stari manj od povprečja (do 17 let) s tistimi, ki so stari več kot povprečni udeleženec raziskave (17 let in več). Če primerjamo osebnostno čvrstost udeležencev, ki so stari 17 let in več z osebnostno čvrstostjo udeležencev, ki so stari manj kot 17 let, ugotovimo, da imajo udeleženci, ki so stari več kot 17 let za 0,76 točke višjo osebnostno čvrstost od udeležencev ki so stari manj kot 17 let. Primerjava je prikazana na sliki 7.

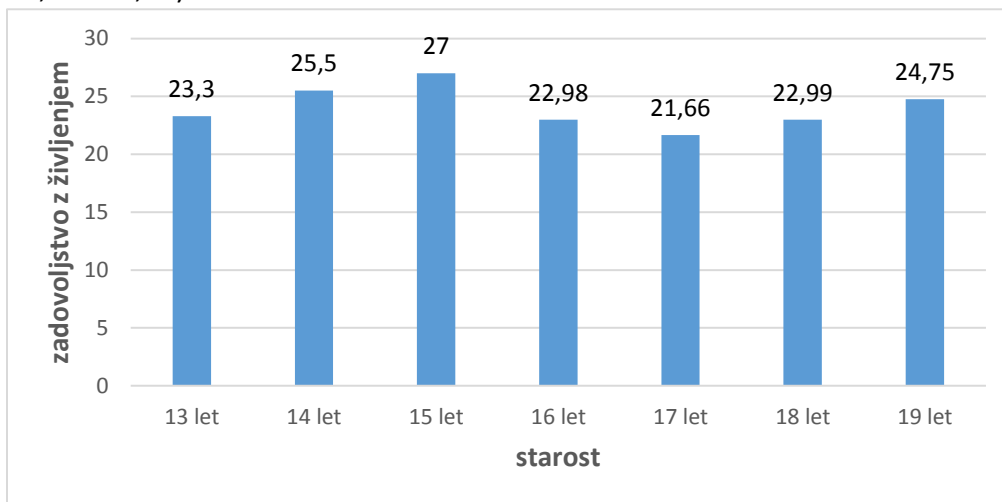


Slika 7. Povprečna osebnostna čvrstost udeležencev glede na njihovo starost.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki so starejši od 17 let statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost od mladostnikov, ki so mlajši od 17 let ($t(219) = 2,16$, $p = 0,031$). Izračunali smo tudi korelacijo med zadovoljstvom z življenjem in starostjo in ugotovili, da sta spremenljivki pozitivno povezani ($r = 0,11$).

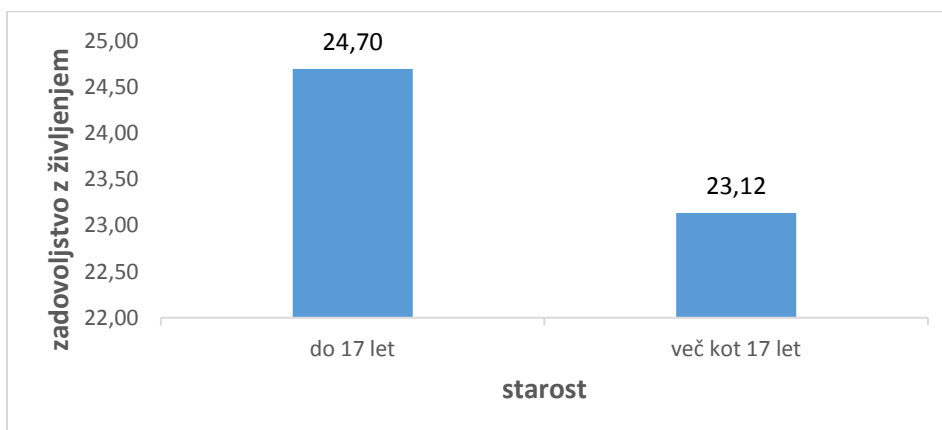
Starost in zadovoljstvo z življenjem

Iz slike 8 vidimo, da je imel udeleženec, ki je bil v času raziskave star 15 let v povprečju najvišje zadovoljstvo z življenjem ($M = 27$, $SD = 0$) sledijo pa mu posamezniki, ki so bili stari 14 let ter 19 let. Najnižje zadovoljstvo z življenjem imajo posamezniki, ki so bili stari 17 let ($M = 21,66$, $SD = 7,02$).



Slika 8. Povprečno zadovoljstvo z življenjem udeležencev glede na njihovo starost.

Udeleženci v vzorcu, zajetem v raziskavi, so v povprečju stari 16,79 let ($SD = 1,51$), zato smo se odločili primerjati zadovoljstvo z življenjem udeležencev, ki so v povprečju stari manj od povprečja (do 17 let) s tistimi, ki so stari več kot povprečni udeleženec raziskave (17 let in več). Če primerjamo zadovoljstvo z življenjem udeležencev, ki so stari 17 let in več z zadovoljstvom z življenjem udeležencev, ki so stari manj kot 17 let, ugotovimo, da imajo udeleženci, ki stari manj kot 17 let za 1,58 točke višje zadovoljstvo z življenjem od udeležencev ki so stari več kot 17 let. Primerjava je prikazana na sliki 9.



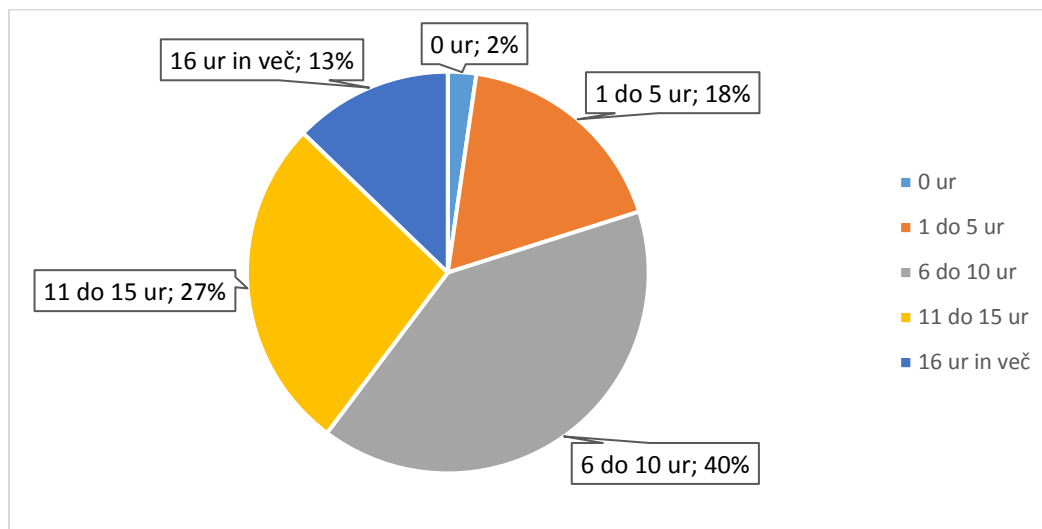
Slika 9. Povprečno zadovoljstvo z življenjem udeležencev glede na njihovo starost.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki so starejši od 17 let statistično pomembno nižjo zadovoljstvo z življenjem od mladostnikov, ki so mlajši od 17 let ($t(219) = 2,29$, $p = 0,023$). Izračunali smo tudi korelacijo med zadovoljstvom z življenjem in spolom ter ugotovili, da sta spremenljivki pozitivno povezani ($r = 0,10$)

5.3 ŠPORTNA AKTIVNOST

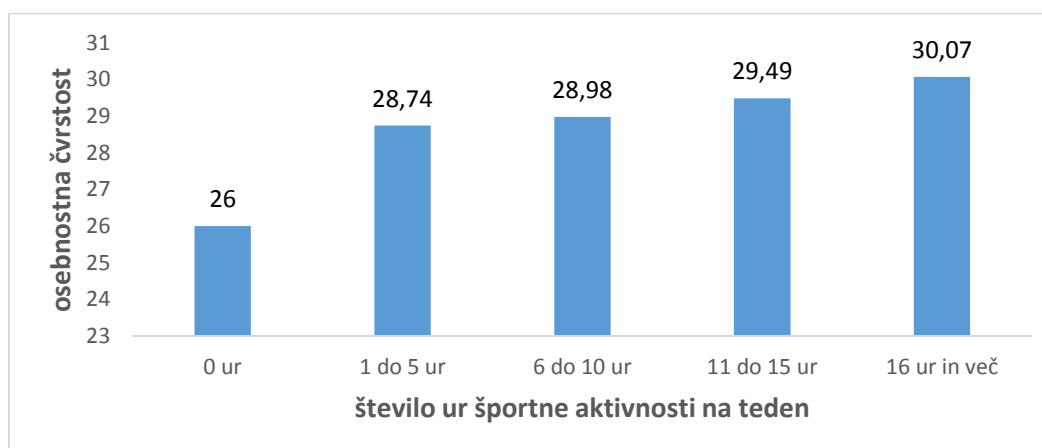
Športna aktivnost in osebnostna čvrstost

Največ udeležencev raziskave je športno aktivnih od 6 do 10 ur na teden (40%), najmanj pa ni aktivnih (2%), kar je razvidno iz slike 10.



Slika 10. Deleži udeležencev glede na to, koliko ur na teden so športno aktivni.

Iz slike 11 vidimo, da imajo posamezniki, ki so športno aktivni 16 in več ur na teden v povprečju najvišjo osebnostno čvrstost ($M = 30,07$, $SD = 4,91$), sledijo pa jim posamezniki, ki so športno aktivni 1 do 5 ur na teden ter posamezniki, ki so športno aktivni 11 do 15 ur na teden. Najnižjo osebnostno čvrstost imajo posamezniki, ki niso športno aktivni ($M = 26,00$, $SD = 4,30$). **Rezultati raziskave kažejo, da manj ur na teden kot posamezniki namenijo športni aktivnosti, nižja je njihova osebnostna čvrstost.**



Slika 11. Povprečna osebnostna čvrstost udeležencev glede na to, koliko ur na teden so športno aktivni.

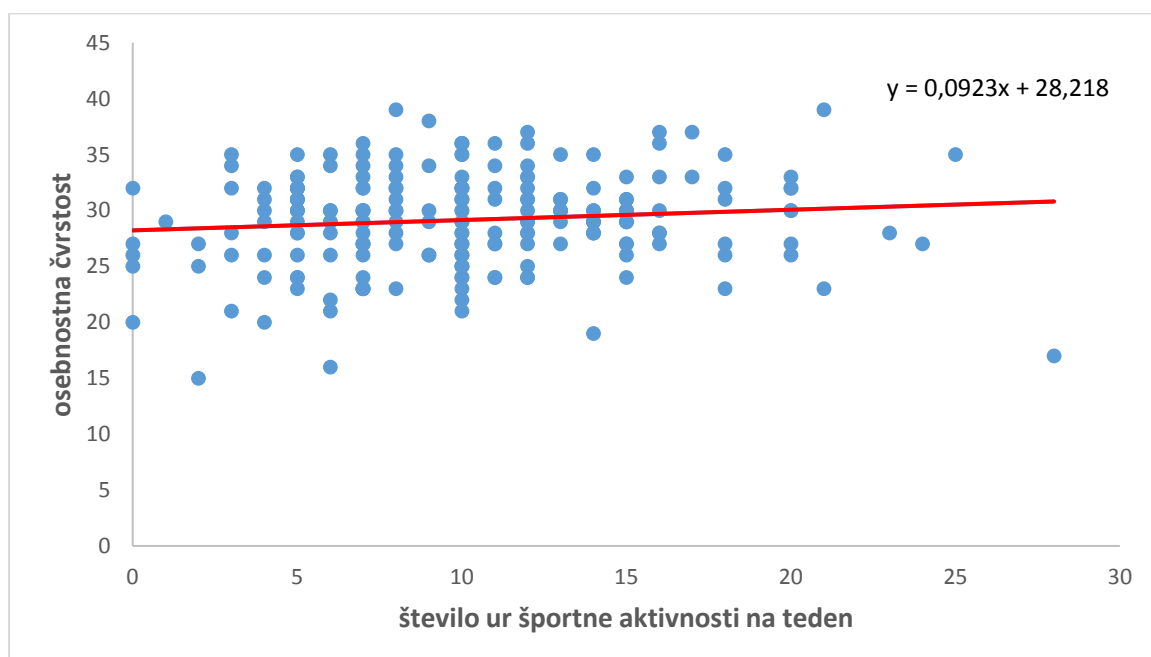
Udeleženci v vzorcu, zajetem v raziskavi so v povprečju športno aktivni 10,05 ur na teden (SD = 5,06), zato smo se odločili primerjati osebnostno čvrstost udeležencev, ki so v povprečju tedensko športno aktivni manj od povprečja (do 11 ur) s tistimi, ki so športno aktivni več kot povprečni udeleženec raziskave (11 ur in več). Če primerjamo osebnostno čvrstost udeležencev, ki so na teden športno aktivni 11 in več ur z osebnostno čvrstostjo udeležencev, ki so na teden športno aktivni manj kot 11 ur, ugotovimo, da imajo udeleženci, ki so na teden športno aktivni več kot 11 ur v povprečju za 1,87 točke višjo osebnostno čvrstost od udeležencev, ki so na teden športno aktivni manj kot 11 ur. Primerjava je prikazana na sliki 12.



Slika 12. Povprečna osebnostna čvrstost udeležencev glede na to, koliko ur na teden so športno aktivni.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki so športno aktivni več kot 11 ur na teden, statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost od mladostnikov, ki so športno aktivni manj kot 11 ur na teden ($t(219) = 2,12, p = 0,036$).

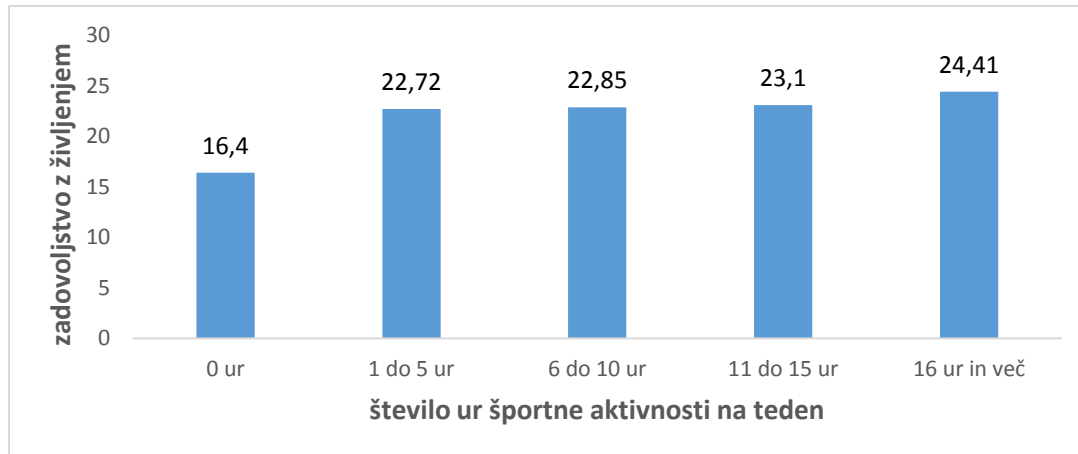
Osebnostna čvrstost in športna aktivnost sta pozitivno povezani, kar pomeni, da več ur kot je posameznik športno aktiven, višja bo njegova osebnostna čvrstost ($r = 0,11$). To je razvidno iz slike 13.



Slika 13. Povezanost med osebnostno čvrstostjo in številom ur športne aktivnosti na teden.

Športna aktivnost in zadovoljstvo z življenjem

Iz slike 14 vidimo, da imajo posamezniki, ki so športno aktivni 16 in več ur na teden v povprečju najvišje zadovoljstvo z življenjem ($M = 24,41$, $SD = 7,64$), sledijo pa jim posamezniki, ki so športno aktivni 11 do 15 ur na teden ter posamezniki, ki so športno aktivni 6 do 10 ur na teden. Najnižje zadovoljstvo z življenjem imajo posamezniki, ki niso športno aktivni ($M = 16,40$, $SD = 6,07$). **Rezultati kažejo, da manj ur na teden kot posamezniki namenijo športni aktivnosti, nižje je njihovo zadovoljstvo z življenjem.**



Slika 14. Povprečno zadovoljstvo z življenjem glede na število ur športne aktivnosti na teden.

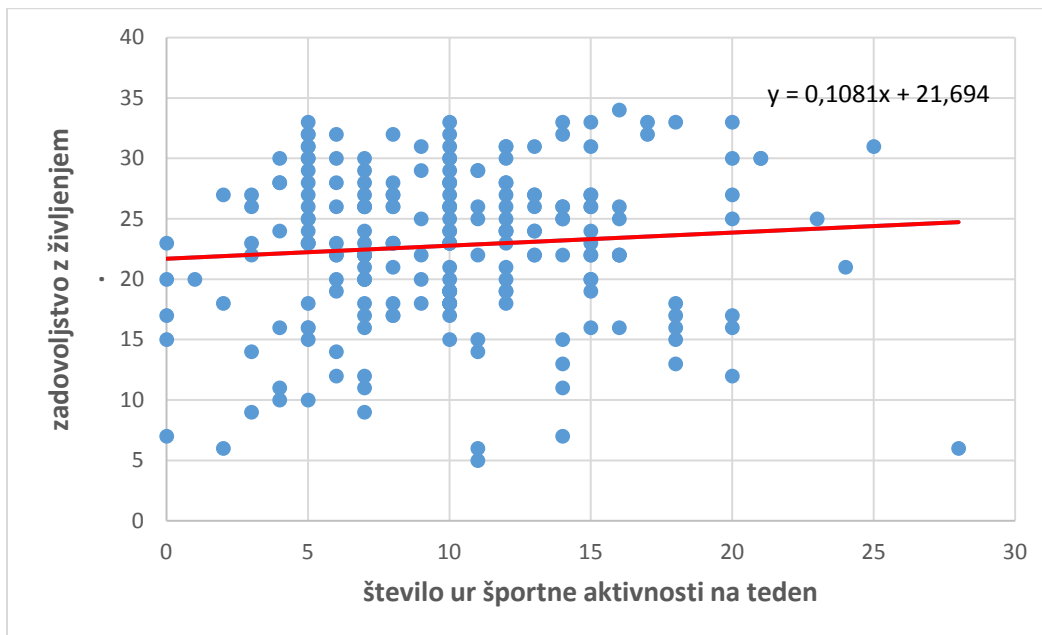
Udeleženci v vzorcu, zajetem v raziskavi so v povprečju športno aktivni 10,05 ur na teden ($SD = 5,06$), zato smo se odločili primerjati zadovoljstvo z življenjem udeležencev, ki so v povprečju tedensko športno aktivni manj od povprečja (do 11 ur) s tistimi, ki so športno aktivni več kot povprečni udeleženec raziskave (11 ur in več). Če primerjamo zadovoljstvo z življenjem udeležencev, ki so na teden športno aktivni 11 in več ur z zadovoljstvom z življenjem udeležencev, ki so na teden športno aktivni manj kot 11 ur, ugotovimo, da imajo udeleženci, ki so na teden športno aktivni več kot 11 ur v povprečju za 3,1 točke višje zadovoljstvo z življenjem od udeležencev ki so na teden športno aktivni manj kot 11 ur. Primerjava je prikazana na sliki 15.



Slika 15. Povprečno zadovoljstvo z življenjem glede na število ur športne aktivnosti na teden.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki so športno aktivni več kot 11 ur na teden, statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost od mladostnikov, ki so športno aktivni manj kot 11 ur na teden ($t(219) = 2,43$, $p = 0,019$).

Izračunali smo tudi korelacijo med tedensko športno aktivnostjo in zadovoljstvom z življenjem in ugotovil, da sta spremenljivki šibko pozitivno povezani ($r = 0,09$). To pomeni, da več ur na teden kot je posameznik športno aktiven, višje je njegovo zadovoljstvo z življenjem. To je razvidno iz slike 16.

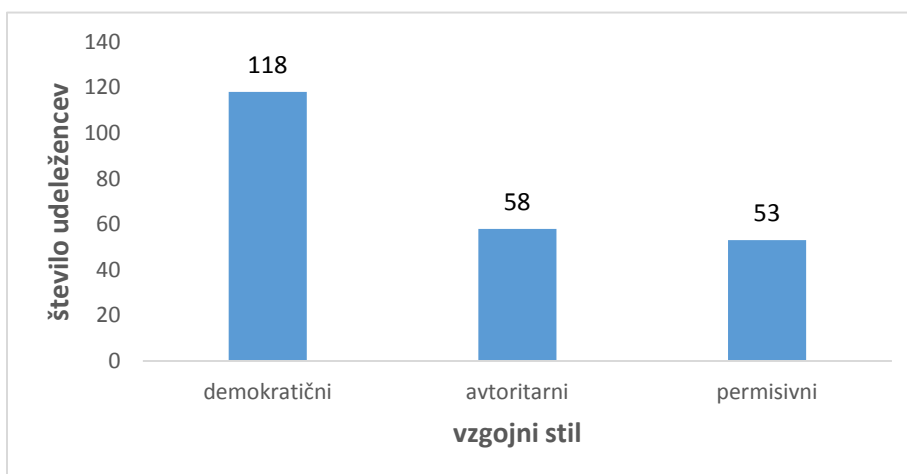


Slika 16. Povezanost med zadovoljstvom z življenjem in številom ur športne aktivnosti na teden.

5.4 VZGOJNI STILI

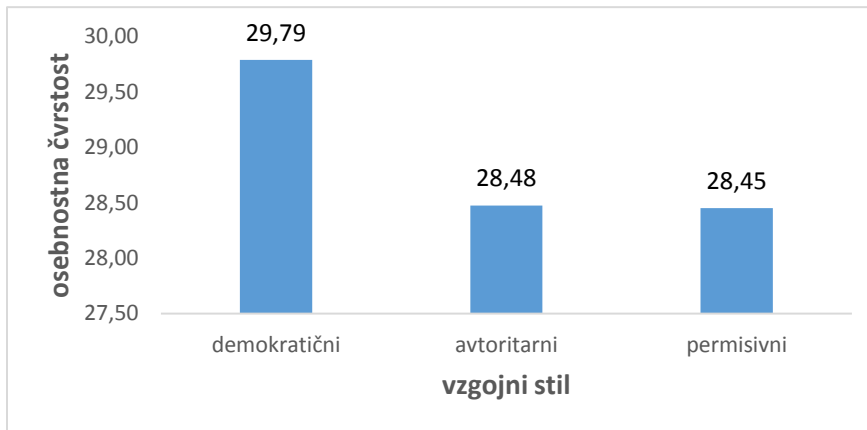
Vzgojni stili in osebnostna čvrstost

Največ udeležencev raziskave je vzgajanih demokratično ($f = 118$, $p = 0,54$), najmanj pa permissivno ($f = 53$, $p = 0,24$), kar je razvidno iz slike 17.



Slika 17. Število udeležencev vzgajanih z določenim vzgojnim stilom.

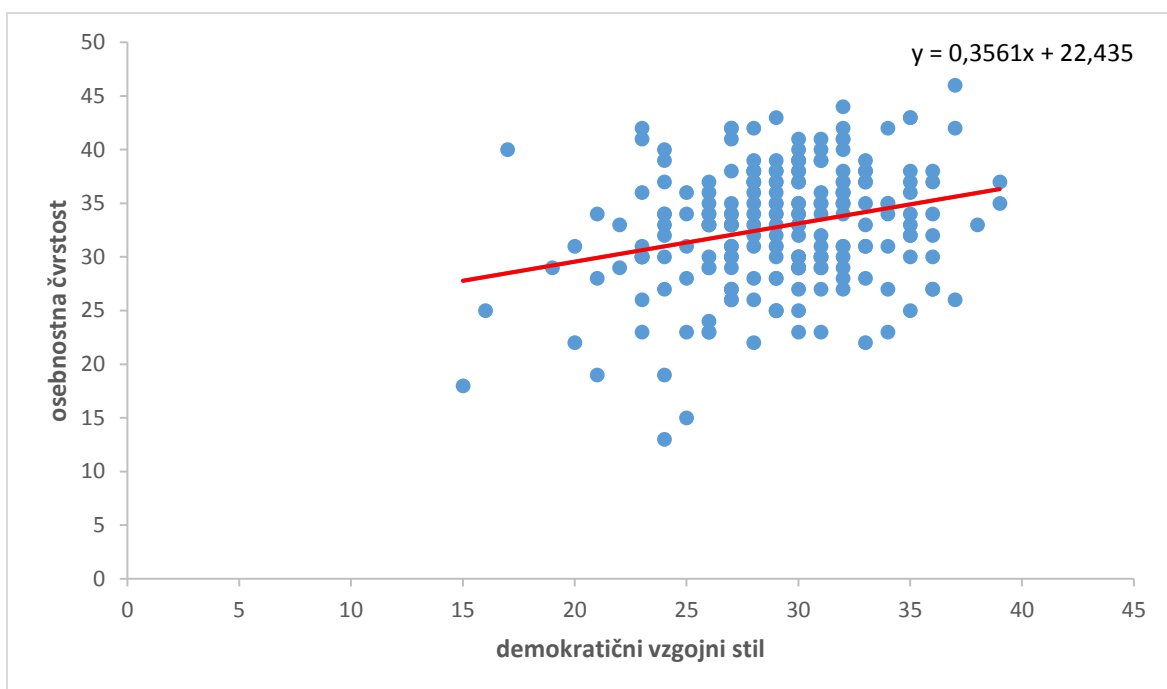
Iz slike 18 vidimo, da imajo posamezniki, ki so vzgajani demokratično, v povprečju najvišjo osebnostno čvrstost ($M = 29,79$, $SD 4,00$), sledijo pa jim posamezniki, ki so vzgajani avtoritarno. Najnižjo osebnostno čvrstost imajo posamezniki, ki so vzgajani permissivno ($M = 28,45$, $SD = 4,29$). **Rezultati raziskave kažejo, da bolj demokratično kot so posamezniki vzgajani, višja je njihova osebnostna čvrstost.**



Slika 18. Osebnostna čvrstost udeležencev glede na vzgojni stil.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki so vzgajani bolj demokratično, statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost od mladostnikov, ki so vzgajani avtoritarno ali permissivno ($t(219) = 3,12$, $p = 0,007$).

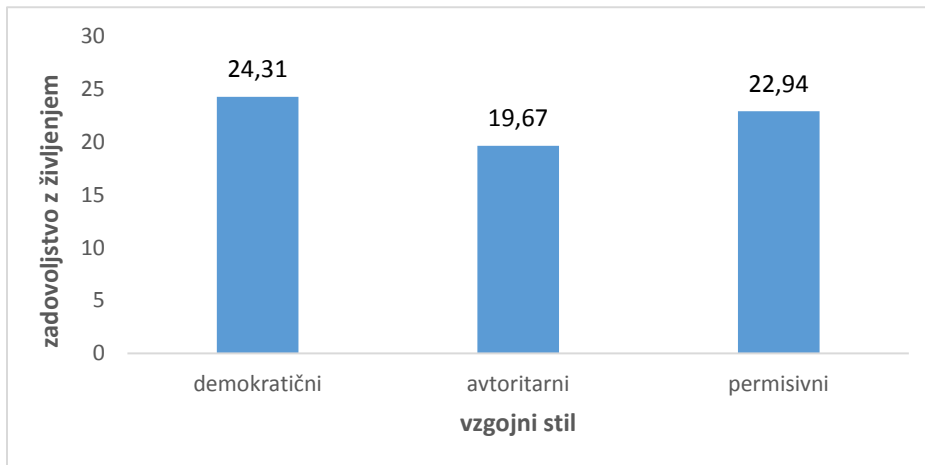
Izračunali smo tudi korelacijo med demokratičnim vzgojnim stilom in osebnostno čvrstostjo in ugotovil, da sta spremenljivki pozitivno povezani ($r = 0,27$). To pomeni, da bolj kot je posameznik vzgajan demokratično, višja je njegova osebnostna čvrstost. To je razvidno iz slike 19.



Slika 19. Povezanost med osebnostno čvrstostjo in demokratičnim vzgojnim stilom.

Vzgojni stili in zadovoljstvo z življenjem

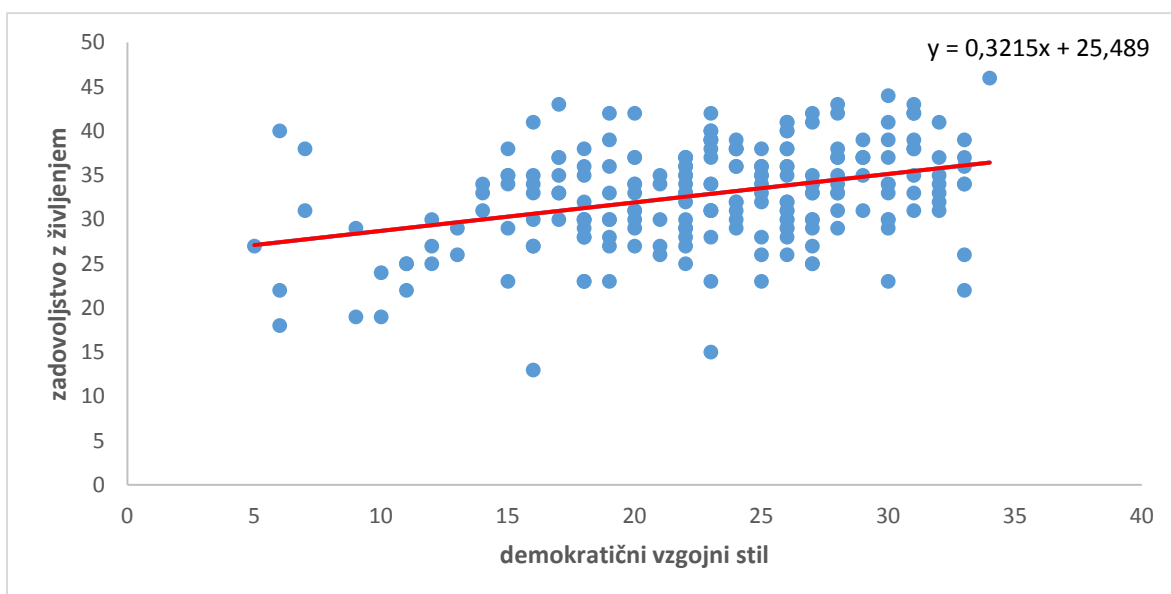
Iz slike 20 vidimo, da imajo posamezniki, ki so vzgajani demokratično v povprečju najvišjo zadovoljstvo z življenjem ($M = 24,31$, $SD = 5,76$), sledijo pa jim posamezniki, ki so vzgajani permissivno. Najnižje zadovoljstvo z življenjem imajo posamezniki, ki so vzgajani avtoritarno ($M = 19,67$, $SD = 6,79$). **Rezultati raziskave kažejo, da bolj demokratično kot so posamezniki vzgajani, višje je njihovo zadovoljstvo z življenjem.**



Slika 20. Povprečno zadovoljstvo z življenjem udeležencev glede na vzgojni stil

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki so vzgajani demokratično, statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem od mladostnikov, ki so vzgajani avtoritarno ali permissivno ($t(219) = 3,05$, $p = 0,009$).

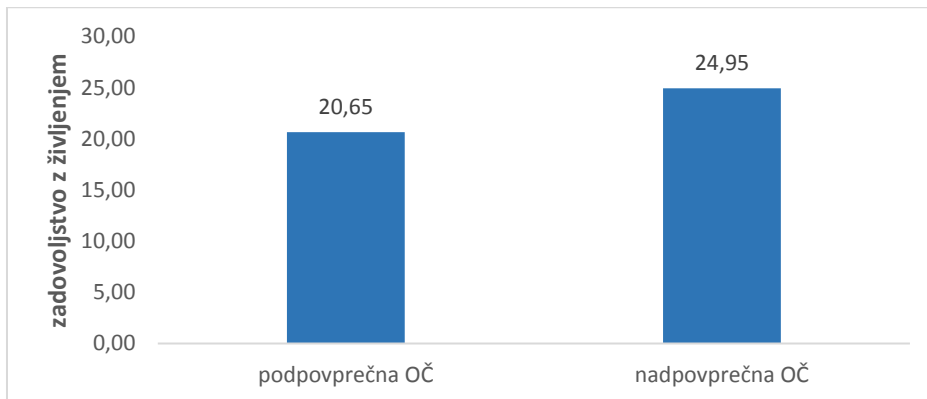
Izračunali smo tudi korelacijo med demokratičnim vzgojnim stilom in zadovoljstvom z življenjem in ugotovil, da sta spremenljivki pozitivno povezani ($r = 0,36$). To pomeni, da bolj kot je posameznik vzgajan demokratično, višje je njegovo zadovoljstvo z življenjem. To je razvidno iz slike 21.



Slika 21. Povezanost med zadovoljstvom z življenjem in demokratičnim vzgojnim stilom

5.5 OSEBNOSTNA ČVRSTOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

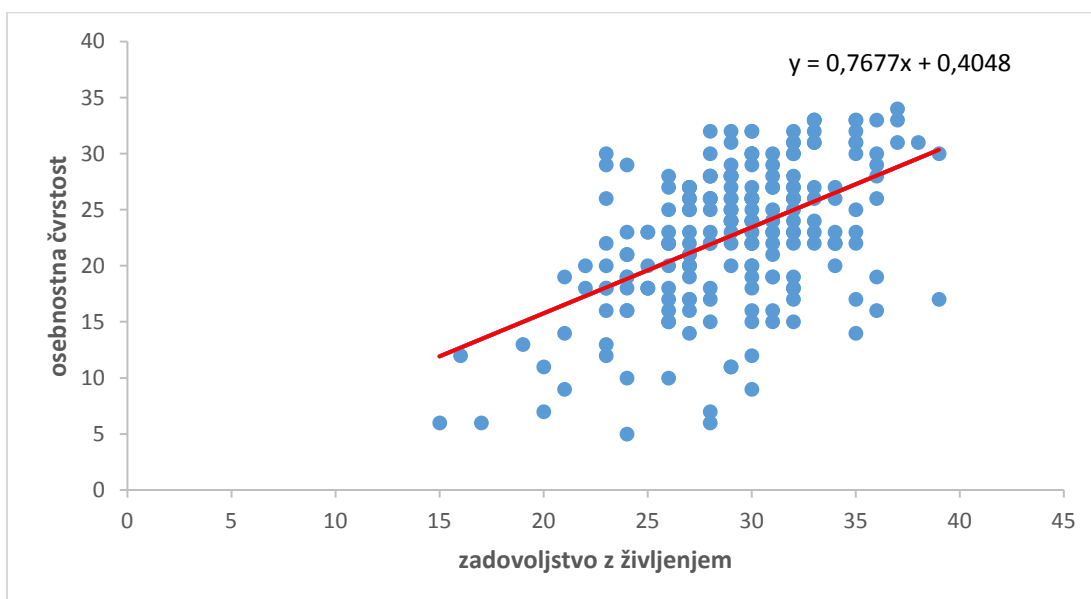
Če primerjamo zadovoljstvo z življenjem udeležencev, ki imajo osebnostno čvrstost nižjo od povprečja z zadovoljstvom z življenjem udeležencev, ki imajo osebnostno čvrstost višjo kot povprečni udeleženec raziskave, ugotovimo, da imajo udeleženci, ki imajo osebnostno čvrstost višjo kot povprečni udeleženec raziskave v povprečju za 4,3 točke višje zadovoljstvo z življenjem. Primerjava je prikazana na sliki 22.



Slika 22. Povprečno zadovoljstvo z življenjem udeležencev glede na osebnostno čvrstost.

T-test za neodvisne vzorce je pokazal, da imajo mladostniki, ki imajo osebnostno čvrstost višjo kot povprečni udeleženec raziskave, statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem od mladostnikov, ki imajo osebnostno čvrstost nižjo od povprečja ($t(219) = 5,31, p = 0,000$).

Izračunali smo tudi korelacijo med osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom z življenjem in ugotovil, da sta spremenljivki pozitivno povezani ($r = 0,51$). To pomeni, da višje kot ima posameznik osebnostno čvrstost, višje je njegovo zadovoljstvo z življenjem. To je razvidno iz slike 23.



Slika 23. Povezava med osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom z življenjem.

6 INTERPRETACIJA

Cilj naloge je bil preučiti odnose med osebnostno čvrstostjo, zadovoljstvom z življenjem, spolom, starostjo, športno aktivnostjo in vzgojnimi stili pri mladostnikih. V raziskavi smo se osredotočili na razlike v osebnostni čvrstosti in zadovoljstvu z življenjem mladostnikov glede na njihov spol, starost, športno aktivnost in vzgojne stile.

Potrdili smo hipotezo 1, saj rezultati raziskave kažejo, **da imajo fantje statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost kot dekleta**. To se sklada z ugotovitvami predhodnih raziskav (Skirka, 2000; Munsterteiger, 2015; Narad, 2018; Malkin, 2019). Ugotovili so, da imajo dijaki bistveno višjo sestavino osebnostne čvrstosti izzvanost ter skupno osebnostno čvrstost v primerjavi z dijakinjami. Glede na sestavine se razlikujejo fantje od deklet po višji vrednosti nadzora, torej imajo fantje občutek, da lahko sami usmerjajo svoje življenje. Rezultat bi lahko mogoče pojasnili z razlikami v spolnih vlogah npr.: kaj se pričakuje od fantov in kaj od deklet, ali s spolnimi stereotipi, npr.: da se moški s stresorji spopadajo tako da se usmerijo v problem, ženske pa so bolj usmerjene v čustva, a bi bile za te ugotovitve potrebne dodatne raziskave.

Rezultati raziskave kažejo, **da imajo fantje statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem kot dekleta**. Na podlagi tega smo hipotezo 2 potrdili. To se sklada z ugotovitvami predhodnih raziskav (Goldbeck, 2017; Chen 2019). Ta fenomen se pojavlja samo v obdobju mladostništva, ko ljudje doživljamo velike telesne spremembe in spremembe v mišljenju. V raziskavah o zadovoljstvu z življenjem pri osebah, ki niso več v obdobju mladostništva, razlik pri zadovoljstvu z življenjem med spoloma ni. Mogoče stopnjo zadovoljstva z življenjem pri dekletih niža njihova samopodoba, a bi bile za to ugotovitev potrebne dodatne raziskave.

Predvidevali smo, **da imajo starejši mladostniki statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost v primerjavi z mlajšimi**; na podlagi rezultatov smo hipotezo 3 potrdili. Rezultati se skladajo z ugotovitvami Pukšičeve (2017), ki zaključujejo, da se osebnostna čvrstost v mladostništvu skupaj s starostjo viša. Rezultat lahko pojasnimo z dejstvom, da imajo starejši mladostniki več izkušenj z doživljanjem in premagovanjem stresnih situacij, kar jim omogoča, da so bolj odporni na stres in se s stresom bolje soočajo.

Ugotovili smo, **da imajo starejši mladostniki statistično pomembno nižje zadovoljstvo z življenjem v primerjavi z mlajšimi**, zato smo potrdili hipotezo 4. To se sklada z ugotovitvami predhodnih raziskav (Petito and Cummins, 2000; Casas, 2011; Gusevik in Opshaug, 2013; Goldbeck, 2017). Goldbeck (2017) ugotavlja, da se je pri mladostnikih zadovoljstvo v družinskih odnosih zmanjšalo, zadovoljstvo s prijatelji pa je ostalo na visoki ravni. Povečalo se je tudi zadovoljstvo glede partnerstva / spolnosti, vendar ta učinek ne more nadomestiti splošne izgube zadovoljstva. Zmanjševanje življenjskega zadovoljstva je treba obravnavati kot pomemben razvojni pojav mladostništva, posebno, ker je v tem obdobju zaznati več depresije in samomorilskih misli kot med otroštvom.

Predvidevali smo, **da imajo mladostniki, ki so pogosteje športno aktivni, statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost**; na podlagi rezultatov smo hipotezo 5 potrdili. Ugotovili

smo tudi, da sta **športna aktivnost in osebnostna čvrstost pozitivno povezana**. Malkin (2019) to pojasnjuje z tem, da je športno okolje najpomembnejše za razvoj osebnostne čvrstosti. Rezultat lahko pojasnimo z dejstvom, da je športna aktivnost dokazano pozitivno vpliva na posameznika, saj mu omogoča sproščanje in treniranje svojega telesa in uma za spopadanje s stresom. Posameznik se med športnimi aktivnostmi pogosto sooča s stresnimi situacijami, ki jih mora razrešiti. Torej verjetno, bolj kot je posameznik športno aktiven, bolje bo prenašal in se soočal s stresom; višja bo njegova osebnostna čvrstost.

Potrdili smo hipotezo 6, saj rezultati raziskave kažejo, **da imajo mladostniki, ki so pogosteje športno aktivni, statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem**. Ugotovili smo tudi, da sta **športna aktivnost in zadovoljstvo z življenjem pozitivno povezana**. Ugotovitve se skladajo z rezultati predhodnih raziskav (Richards idr., 2015; Opheim Moljord idr., 2011). Verjetno posamezniki, ki so pogosteje športno aktivni, dojemajo sebe kot osebo, ki dela nekaj v smeri lastnega zdravja. To pripomore k njihovem občutku zadovoljstva z življenjem. Poleg tega pa posamezniki, ki so pogosteje športno aktivni, v športu verjetno dosegajo določen napredek in uspeh, kar jim daje občutek kompetentnosti, sposobnosti in vpliva na več pozitivnih občutkov do samega sebe in svojega življenja, torej zvišuje njihovo zadovoljstvo z življenjem. Pri športni aktivnosti je ključno to, da gre za ponavljajoče se vedenje, kar vodi do sprememb v zadovoljstvu z življenjem. Kljub temu, da je učinek posamezne športne aktivnosti oziroma posameznega treninga majhen, in s časom zbledi, pa redno ukvarjanje s športno aktivnostjo lahko povzroči manjše dvige ravni zadovoljstva z življenjem. Iz tega lahko sklepamo, da več kot je teh dogodkov, oziroma pogosteje kot se posameznik ukvarja s športno aktivnostjo, več je manjših dvigov zadovoljstva z življenjem in bolj se na dolgi rok zviša posameznikovo zadovoljstvo z življenjem.

Rezultati raziskave kažejo, **da imajo mladostniki, ki so vzgajani demokratično, statistično pomembno višjo osebnostno čvrstost kot mladostniki, vzgajani avtoritarno ali permissivno**, zato smo potrdili hipotezo 7. Ugotovili smo tudi, da sta demokratični vzgojni stil in osebnostna čvrstost pozitivno povezana. To se sklada z ugotovitvami predhodnih raziskav (Brown, 1997; Mirzaeia in Kadivarzareb, 2014; Narad, 2018). Mirzaeia in Kadivarzareb (2014) poudarjata vpliv nadzora v vzgoji na osebnostno čvrstost. Rezultate lahko pojasnujemo tako, da čim večji je nadzor (ki je visok v avtoritarni vzgoji), nižja je osebnostna čvrstost. Nasprotno, pri permissivni vzgoji, kjer nadzora skorajda ni, starši pri otroku ne spodbujajo samoregulacije vedenja, do otroka se pogosto obnašajo kot do svojega prijatelja (Rubin, 2017) in pri njemu spodbujajo zmotno prepričanje, da se za delo ni treba truditi, torej otrok hitreje obupa pri spoprijemanju z obremenitvami. Pri demokratični vzgoji starši mladostnike vključujejo v odločanje, sprejemajo starosti primerno neodvisnost, spodbujajo razvoj mladostnikove odgovornosti in tako vplivajo na sestavini nadzor in zavzemanje. Narad (2018) pravi, če bo otroku zagotovljena ustrezna podpora, bo to privedlo do oblikovanja močne in dobro prilagojene osebnosti, ki bo dovolj sposobna, da se uspešno spoprijema z življenjskimi izgledi.

Rezultati raziskave kažejo, **da imajo mladostniki, ki so vzgajani demokratično, statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem kot mladostniki, vzgajani avtoritarno ali**

permisivno, zato smo potrdili hipotezo 8. Ugotovili smo tudi, da sta demokratični vzgojni stil in zadovoljstvo z življenjem pozitivno povezana. To se sklada z rezultati predhodnih raziskav (Abubakar idr., 2015; Jurič, 2011, v Rubin, 2017). Otroci demokratičnih staršev v primerjavi z otroki, vzgojenimi z drugima dvema stiloma, doživljajo več osebnega zadovoljstva, njihovo samospoštovanje je višje, pri njih pa je prisotna tudi višja motivacija za doseganje posameznih ciljev (Rubin, 2017). V zgodnjem otroštvu, ko je vpliv staršev največji, se otroci lahko naučijo odgovornega vedenja in si pridobijo bolj učinkovit nadzor nad svojim življenjem, potem ko doumejo povezavo med vedenjem, za katerega se odločajo, in mero srečnosti, ki jo okušajo (Sullo, 1999).

Raziskovali smo tudi, ali se zadovoljstvo z življenjem mladostnikov razlikuje glede na osebnostno čvrstost, ter preverjali, kako je zadovoljstvo z življenjem mladostnikov povezano z osebnostno čvrstostjo mladostnikov. Rezultati raziskave kažejo, **da imajo mladostniki z višjo osebnostno čvrstostjo statistično pomembno višje zadovoljstvo z življenjem**. Ugotovili smo tudi, da je zadovoljstvo z življenjem pozitivno povezano z osebnostno čvrstostjo; potrdili smo hipotezo 9. Čeprav je malo raziskav preučilo odnos med osebnostno čvrstostjo in srečo ali zadovoljstvom z življenjem na vzorcu mladostnikov, so skupne ugotovitve, da sta osebnostna čvrstost in zadovoljstvo z življenjem povezana (Hamid, 2011; Civitci in Civitci, 2015). Bolj izpostavljena je pozitivna povezanost sestavine osebnostne čvrstosti notranji nadzor, ko posameznik zaupa v svojo sposobnost obvladovanja sprememb in občuti višje zadovoljstvo z življenjem. To je potrdil Hamid (2011) in dodal povezanost sestavine osebnostne čvrstosti angažiranost. Sklepamo lahko, da doživljajo posamezniki, ki se z manj negativnimi posledicami spoprijemajo s stresorji, manj negativnih čustev, in so pri spoprijemanju s duševnimi obremenitvami verjetno tudi uspešnejši, kar prispeva k večjemu zadovoljstvu z življenjem.

7 SKLEPI

V tem poglavju bomo kritično ovrednotili nalogo; izpostavili bomo prednosti in pomanjkljivosti raziskave ter podali nekaj predlogov za nadaljnje raziskovanje. Poleg tega bomo na kratko povzeli ključne ugotovitve.

Rezultati raziskave kažejo, da imajo višjo osebnostno čvrstost mladostniki moškega spola, starejši mladostniki, ter tisti, ki so pogosteje športno aktivni. Višjo osebnostno čvrstost imajo mladostniki, vzgajani demokratično, v primerjavi z mladostniki, vzgajani avtoritarno in permisivno. Osebnostna čvrstost je pozitivno povezana s starostjo, športno aktivnostjo, z demokratičnim in permisivnim vzgojnim stilom, ter z zadovoljstvom z življenjem. Osebnostna čvrstost je negativno povezana z avtoritarnim vzgojnim stilom.

Rezultati raziskave kažejo tudi, da imajo višje zadovoljstvo z življenjem mladostniki moškega spola, mlajši mladostniki, ter tisti, ki se pogosteje ukvarjajo s športom. Višje zadovoljstvo z življenjem imajo mladostniki vzgajani demokratično, v primerjavi z mladostniki, vzgajani avtoritarno in permisivno. Zadovoljstvo z življenjem je pozitivno povezano s športno aktivnostjo, z demokratičnim in permisivnim vzgojnim stilom ter z osebnostno čvrstostjo. Osebnostna čvrstost je negativno povezana s starostjo ter z avtoritarnim vzgojnim stilom.

Pomanjkljivost raziskave vidimo v tem, da je v raziskavi vključenih premalo udeležencev, mlajših od 16 let. Morda bi v primeru večjega števila udeležencev, mlajših od 16 let dobili drugačne rezultate.

Prednost raziskave vidimo v tem, da v slovenskem prostoru nismo zasledili raziskave o povezavi med vzgojnimi stili in osebnostno čvrstostjo ter zadovoljstvom z življenjem med mladostniki. Menimo, da je prednost raziskave tudi to, da smo zajeli in med sabo povezali veliko spremenljivk, glede na katere se mladostniki razlikujejo med seboj. Rezultati pa ponujajo tudi nekatere smernice za nadaljnje raziskovanje. Ocenjujemo, da smo raziskavo izvedli na vzorcu, ki dobro reprezentira mladostnike na gimnazijah (N = 219), vanj so bili vključeni tudi mladostniki iz osnovne šole, vzorec pa je sestavljajo mladostniki iz treh različnih regij. Poleg tega sta bila oba spola zastopana v približno enaki meri. Da bi naše zaključke posploševali na vse slovenske mladostnike, bi bilo v vzorec potrebno vključiti še mladostnike iz drugih regij ter več mladostnikov iz osnovnih šol. To vidimo kot enega od možnih predlogov za nadaljnje raziskovanje. Poleg tega bi bilo zadovoljstvo z življenjem smiselno preverjati z kakšnimi drugimi vprašalniki, npr. Oxfordski vprašalnik za srečo OHQ (Oxford Happiness Questionnaire, Argyle, Hills, 2002) ali Subjektivno lestvico sreče (Subjective Happiness Scale, Lyubomirsky, Lepper, 1991). Predlagamo še, da raziskovalci v prihodnje vključijo več dejavnikov življenjskega sloga ter ugotovijo, kateri so tisti, ki pozitivno vplivajo na osebnostno čvrstost in zadovoljstvo z življenjem, npr. partnersko razmerje, kajenje, število otrok v družini, prijateljski stiki, mesečni dohodek, ipd.

Ocenjujemo, da rezultati nudijo dober vpogled v osebnostno čvrstost in zadovoljstvo z življenjem mladostnikov glede na spol, starost, športno aktivnost ter vzgojne stile. Ugotovitve

bi lahko uporabili kot argument za oblikovanje preventivnih dejavnosti npr. predavanj in delavnic za mladostnike o tem, kako zvišati ali vzdrževati nivo zadovoljstva z življenjem s pomočjo športne aktivnosti. Hkrati pa bi lahko ugotovitve uporabili tudi v namene preventivnih dejavnosti, npr. predavanj in delavnic za odrasle, kako njihova vzgoja vpliva na njihove otroke ter **kako vzgajati otroke, da bodo odrasli v osebo, ki se bo uspešno soočala s stresom in bo v večji meri zadovoljna z življenjem.**

8 VIRI

Abubakar, A. idr. (2015). Perceptions of Parenting Styles and Their Associations with Mental Health and Life Satisfaction Among Urban Indonesian Adolescents. Dostopno na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-014-0070-x>

Bartone, P. idr. (2008). Norwegian adaptation of the DRS-Dispositional Resilience Scale for measuring hardiness under stress. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/323756172_Norwegian_adaptation_of_the_DRS-Dispositional_Resilience_Scale_for_measuring_hardiness_under_stress

Brown, P. A. (1997), "The effect of parenting styles on coping strategies among mainstream and special education students". Dostopno na: <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI9734922/>

Buri, J.R. (1991). Parental Authority Questionnaire, *Journal of Personality and Social Assessment*.

Chen, X. idr. (2019). Gender Differences in Life Satisfaction Among Children and Adolescents: A Meta-analysis. Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>

Civitci, N., Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/283956692_Social_Comparison_Orientation_Hardiness_and_Life_Satisfaction_in_Undergraduate_Students

Dimec, T. idr. (2008). Zadovoljstvo z življenjem in delovno zadovoljstvo zaposlenih v Slovenski vojski. Dostopno na: http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2008_4/dimec.pdf

Goldbeck, L. idr. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/6387480_Life_satisfaction_decreases_during_adolescence

Gusevik Opshaug, E. A. (2013). Life Satisfaction in Adolescence. Dostopno na : <https://core.ac.uk/download/pdf/30893402.pdf>

Hamid, D. (2011). Relationship between psychological hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university female students. Dostopno na: <https://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=198635>

Hannah, T., & Morrissey, C. (1987). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *Journal of Social Psychology*, 127(4), 339.

- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C. & Bartone, P. T. (2010) Psihometrične lastnosti spremenjene norveške lestvice za osebnostno čvrstost. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 237–245.. Dostopno na:
https://www.researchgate.net/publication/40758990_Psychometric_properties_of_the_revised_Norwegian_Dispositional_Resilience_Hardiness_Scale
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2011). Psihologija: spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2010). Uvod v psihologijo. Ljubljana: DZS.
- Malkin, V. idr. (2019). The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups . Dostopno na:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6824409/>
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mirzaeia, F., Kadivarzareb, H. idr.(2014). Relationship between parenting styles and hardiness in high school students. Dostopno na:
https://www.researchgate.net/publication/273850801_Relationship_between_Parenting_Styles_and_Hardiness_in_High_School_Students
- Munsterteiger, A. M. (2015). Hardiness: The Key to a Well-Adjusted College Experience Hardiness. Dostopno na:
<https://pdfs.semanticscholar.org/bd49/01715653d6e9ef52fffeafc1bea768135797.pdf>
- Narad, A. (2018). Psychological hardiness among senior secondary school students: influence of home environment. Dostopno na:
https://www.researchgate.net/publication/326265682_Psychological_hardiness_among_senior_secondary_school_students_influence_of_home_environment
- Opheim Moljord, I. E. idr. (2011). Stress and Happiness among Adolescents with Varying Frequency of Physical Activity. Dostopno na:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/02.06.10.13.PMS.113.5.631-646>
- Pukšič, T. (2017). Spoprijemanje s stresom in osebnostna čvrstost pri mladostnikih. Dostopno na:
<https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=66607&lang=slv>
- Ravnikar, K. (2017). Zadovoljstvo z življenjem, vzgojni slogi in sindrom razvajenosti pri otrocih. Dostopno na: www.famnit.upr.si › izobraževanje › zaključna_dela › download
- Richards, J.; Jiang, X.; Kelly, P.; Chau, J.; Bauman, A.; Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. Dostopno na:
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1391-4>

Rubin, M. (2017). Vzgojni stili staršev in njihove vrednotne usmeritve. Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=118189>

Skirka, N. (2000). The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10822911>

Sullo, R., A. (1999). Učite jih sreče!. Radovljica : TOP Regionalni izobraževalni center

Štiglic Hribernik, N., Boštjančič, E. (2019). To bom zmogla – osebnostna čvrstost kot zaščitni dejavnik nasilja v delovnem okolju. Dostopno na: <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/view/155/251/3978-1>

Žalodec, A., Kersnik, P. (2005). Celostna vzgoja: povzetki za starše. Dostopno na: http://www.vrtecandersen.si/tl_files/DOKUMENTI/sola-za-starse/povzetki-srecanj/Celostna-vzgoja.pdf

9 PRILOGA

Vprašalnik:

Zdravo!

Sem Damjan Suzič iz Gimnazije Franceta Prešerna in raziskujem povezavo med osebnostno čvrstostjo, vzgojnimi stili in zadovoljstvom v življenju pri mladostnikih. Prosim te, da na naslednja vprašanja odgovoriš iskreno.

Vprašalnik je anonimen. Zahvaljujem se ti za odgovore.

1. Spodaj so izjave o življenju, ki jih ljudje pogosto čutijo drugače. Pri vsaki trditvi s pomočjo 4-stopenjske lestvice označi, v kolikšni meri drži za tebe. Povej svoje iskreno mnenje. Pravih ali napačnih odgovorov ni.

Lestvica: 0 = sploh ne drži; 1 = malo drži; 2 = pretežno drži; 3 = povsem drži

1. Večino svojega življenja porabim za stvari, ki se mi zdijo smiselne.	0	1	2	3
2. S trdim delom lahko skoraj vedno dosežem svoje cilje.	0	1	2	3
3. Ne želim spreminjati svojih rednih dejavnosti.	0	1	2	3
4. Menim, da je moje življenje nekoliko prazno.	0	1	2	3
5. Spremembe v rutini so mi zanimive.	0	1	2	3
6. Kako gredo stvari v mojem življenju, je odvisno od mojih lastnih dejanj.	0	1	2	3
7. Resnično se veselim svojih delovnih aktivnosti.	0	1	2	3
8. Mislim, da ne morem veliko narediti, da vplivam na svojo prihodnost.	0	1	2	3
9. Uživam v izzivu, ko moram narediti več stvari hkrati.	0	1	2	3
10. Večino dni je življenje zame res zanimivo in vznemirljivo.	0	1	2	3
11. Moti me, ko se moja dnevna rutina prekine.	0	1	2	3
12. Na meni je, da se odločim, kakšen bo preostanek mojega življenja.	0	1	2	3
13. Življenje je zame na splošno dolgočasno.	0	1	2	3

2a. Vzgojni stil (mama):

Zraven vsake trditve označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš oz. ne strinjaš:

1-se sploh ne strinjam, 2-se ne strinjam, 3-nekaj vmes, 4-se strinjam, 5-se popolnoma strinjam.

1. Če mi mama postavi kakšno omejitev ali pravilo, ga vedno utemelji in mi razloži na podlagi česa se je tako odločila.	1	2	3	4	5
2. Moja mama ne meni, da se moram držati pravil in predpisov vedenja, ki jih je uvedla avtoriteta (npr.: duhovnik, trener, učitelj,...).	1	2	3	4	5
3. Mama mi redko daje navodila o tem, kako naj se obnašam, oziroma me redko usmerja pri mojem obnašanju.	1	2	3	4	5
4. Moja mama moje mnenje vedno premisli, vendar se nikoli ne odloči, da bo nekaj naredila, samo zaradi tega, ker bi si to jaz želel/a.	1	2	3	4	5
5. Moja mama vedno verjame, da bi lahko s silo dosegla, da se vedem tako, kot si ona želi.	1	2	3	4	5
6. Če menim, da je omejitev ali pravilo nepravično do mene, mi mama vedno dovoli, da to utemeljim, nato pa pretehta moj ugovor.	1	2	3	4	5
7. Moja mama me vedno seznanja z njenimi pričakovanji glede mojega vedenja, in če se ne vedem tako kot je ona želi, me kaznuje.	1	2	3	4	5
8. Moja mama verjame, da pametni starši otroka že zgodaj naučijo, kdo je šef v družini.	1	2	3	4	5
9. Mama mi dovoli, da oblikujem svoje stališče o družinskih zadevah in mi na splošno dovoli, da se sam/a odločim, kaj bom storila.	1	2	3	4	5
10. Tudi če se z mojo mamo ne strinjam, želi, da vse naredim skladno z njenimi pravili.	1	2	3	4	5
11. Če se z mojo mamo ne strinjava, me razume, če pa sprejme odločitev, ki me je prizadene, saj ni smiselna, se opraviči in prizna, da je storila napako.	1	2	3	4	5
12. Večino časa, moja mama naredi vse, kar želim, da naredi.	1	2	3	4	5
13. Mama mi vedno daje nasvete in razumsko usmerja moje vednje.	1	2	3	4	5
14. Moja mama vedno želi, da bi jaz kot njen otrok, imel/a možnost, da sam/a izoblikujem svoje misli in delam kar želim, čeprav to ni v skladu s pravili njenih staršev.	1	2	3	4	5
15. Mama mi vedno pove, kaj moram opraviti in od mene pričakuje, da to tudi opravi.	1	2	3	4	5

Suzič, D.: Povezanost med vzgojnimi stili, osebnostno čvrstostjo in zadovoljstvom z življenjem mladostnikov (april 2020)

2b. Vzgojni stil (oče):

1. Če mi oče postavi kakšno omejitev ali pravilo, ga vedno utemelji in mi razloži na podlagi česa se je tako odločil.	1	2	3	4	5
2. Moj oče ne meni, da se moram držati pravil in predpisov vedenja, ki jih je uvedla avtoriteta (npr.: duhovnik, trener, učitelj,...).	1	2	3	4	5
3. Oče mi redko da navodila o tem, kako naj se obnašam, oziroma me redko usmerja pri mojem obnašanju.	1	2	3	4	5
4. Moj oče moje mnenje vedno premisli, vendar se nikoli ne odloči, da bo nekaj naredil, samo zaradi tega, ker bi si to jaz želel/a.	1	2	3	4	5
5. Moj oče vedno verjame, da bi lahko s silo dosegel, da se vedem tako, kot si on želi.	1	2	3	4	5
6. Če menim, da je omejitev ali pravilo nepravično do mene, mi oče vedno dovoli, da to utemeljim, nato pa je pretehta moj ugovor.	1	2	3	4	5
7. Moj oče me vedno seznanja z njegovimi pričakovanji glede mojega vedenja, in če se nisem vedel/la tako kot on želi, me kaznuje.	1	2	3	4	5
8. Moj oče verjame, da pametni starši otroka že zgodaj naučijo, kdo je šef v družini.	1	2	3	4	5
9. Oče mi dovoli, da oblikujem svoje stališče o družinskih zadevah in mi na splošno dovoli, da se sam/a odločim, kaj bom storil/a.	1	2	3	4	5
10. Tudi če se z mojim očetom ne strinjam, želi, da vse naredim skladno z njegovimi pravili.	1	2	3	4	5
11. Če se z mojim očetom ne strinja, me razume, če pa sprejme odločitev, ki me prizadane, saj ni smiselna, se opraviči in prizna, da je storil napako.	1	2	3	4	5
12. Večino časa, moj oče naredi vse, kar želim, da naredi.	1	2	3	4	5
13. Oče mi vedno daje nasvete in razumno usmerja moje vednje.	1	2	3	4	5
14. Moj oče vedno želi, da bi jaz kot njegov otrok, imel/a možnost, da sam/a izoblikujem svoje misli in delam kar želim, čeprav to ni v skladu s pravili njegovih staršev.	1	2	3	4	5
15. Oče mi vedno pove, kaj moram opraviti in od mene je pričakuje, da to tudi opravi.	1	2	3	4	5

3. Spodaj je pet izjav. Pri vsakem stavku s pomočjo 7-stopenjske lestvice označi, v kolikšni meri drži za tebe:

1-sploš ne drži,
2-pretežno ne drži,
3-drži v manjši meri,
4-nekaj vmes,
5-še kar drži,
6-pretežno drži,
7-povsem drži

1. V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu .	1	2	3	4	5	6	7
2. Moje življenjske razmere so izvrstne.	1	2	3	4	5	6	7
3. Zadovoljen/na sem s svojim življenjem.	1	2	3	4	5	6	7
4. Do sedaj sem dobil/a in dosegel/la vse, kar sem si v življenju želel/a.	1	2	3	4	5	6	7
5. Če bi še enkrat živel/a, ne bi hotel/a skoraj ničesar spremeniti.	1	2	3	4	5	6	7

4. SPLOŠNI PODATKI: Ustrezno dopolni.

- A. Spol: M Ž
B. Starost: _____
C. Koliko ur na teden si v povprečju športno aktiven/aktivna?: _____ ur na teden.

Hvala za sodelovanje 😊