

PODATKI O SPECIALISTIČNI NALOGI

Ksenija Mavrič

Mentorica: doc. dr. Jana Mali

Naslov naloge: Kriza identitete ob upokojitvi

Kraj: Ljubljana

Leto: 2015

Število strani: 138, število grafov: 7, število skic: 1, število tabel: 14, število prilog: 5

Deskriptorji: staranje, socialni odnosi, medgeneracijska solidarnost, kakovost življenja

POVZETEK

V specialističnem delu predstavim vpliv upokojitve na posameznika. Spremenjena življenjska situacija kot posledica izgube poklicne vloge zahteva od upokojenca spremenjeno časovno strukturo vsakdanjika. Specialistično delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. Za izvedbo empiričnega dela naloge je bila uporabljena kvantitativna raziskava. Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom, ki se osredotoča na vprašanja o odnosu posameznika do dela, o socialnih stikih, zadovoljevanju osebnih ambicij in potreb ter želji po medgeneracijskem sodelovanju oziroma sožitju. Rezultati raziskave so pokazali, da so bili anketiranci bolj zadovoljni z življenjem pred upokojitvijo, zato je pomembno ohraniti življenjske cilje in interese tudi po upokojitvi ter si prizadevati za vsakodnevne aktivnosti, ki prispevajo k zadovoljnemu preživljanju starosti.

Title: Identity crisis at retirement

Descriptions: aging, social relationships, intergenerational solidarity, quality of life

ABSTRACT

In my thesis I present the impact of retirement on the individual. A changed life situation which occurs as a result of the loss of professional applications, requires from the pensioner a changed time structure of everyday life. This thesis consists of theoretical and empirical work. A quantitative research has been used to carry out empirical work tasks. The data were obtained using a questionnaire, which focuses on questions about the relationship of the individual to work, social contacts, satisfying personal ambitions and needs and desire for intergenerational cooperation and harmony. The results showed that respondents were more satisfied with life before the retirement. It is important to preserve life goals and interests in retirement and to strive for everyday activities that contribute to a satisfied livelihoods of age.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO
SPECIALISTIČNI ŠTUDIJ MENEDŽMENTA V SOCIALNEM DELU

SPECIALISTIČNO DELO

Ksenija Mavrič

Ljubljana 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO
SPECIALISTIČNI ŠTUDIJ MENEDŽMENTA V SOCIALNEM DELU

SPECIALISTIČNO DELO
KRIZA IDENTITETE OB UPOKOJITVI

Mentorica:

doc. dr. Jana Mali

Ksenija Mavrič

Ljubljana 2015

Kazalo vsebine

PREDGOVOR	4
1. TEORETSKI UVOD.....	7
1.1 Identiteta	7
1.1.1 Poklicna identiteta.....	10
1.1.2 Kriza identitete	11
1.2 STARANJE IN UPOKOJITEV.....	15
1.2.1 Staranje in starost.....	15
1.2.2 Staranje prebivalstva	18
1.2.3 Priprava na upokojitev	21
1.2.4 Upokojitev	23
1.3 POMEN SOCIALNIH ODNOSOV V OBDOBJU UPOKOJITVE	26
1.4 MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST.....	28
1.5 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM V STAROSTI.....	31
2 PROBLEM.....	35
3 METODOLOGIJA	37
3.1 Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke.....	37
3.2 Merski instrumenti in viri podatkov	37
3.3 Zbiranje podatkov.....	37
3.4 Populacija in vzorčenje.....	38
3.5 Obdelava in analiza podatkov.....	38
4 REZULTATI.....	39
4.1 Značilnosti vzorca.....	39
4.2 Preverjanje hipotez	40
4.3 Grafični prikaz rezultatov	53
5 RAZPRAVA	60
6 SKLEPI.....	64
7 PREDLOGI.....	66
8 SEZNAM LITERATURE	69
DODATEK.....	75

Kazalo tabel

Tabela 1: Psihosocialni razvoj: stopnje po Eriksonu

Tabela 2: Projekcija števila starejših prebivalcev v Sloveniji v obdobju 2005–2050

Tabela 3: Demografske spremenljivke

Tabela 4: Povprečna starost in število let v pokoju anketirancev

Tabela 5: Povprečna vrednost spremenljivk v obdobju pred upokojitvijo in po njej

Tabela 6: Indeks kakovosti življenja pred upokojitvijo

Tabela 7: Indeks kakovosti življenja po spolu

Tabela 8: Indeks socialnih stikov

Tabela 9: Indeks prostočasnih aktivnosti

Tabela 10: Indeks medgeneracijske solidarnosti

Tabela 11: Indeks socialnih stikov glede na kraj bivanja

Tabela 12: Statistike za ceno celotnega modela

Tabela 13: Statistike za oceno statistične značilnosti celotnega modela

Tabela 14: Statistike za oceno linearnih vplivov neodvisnih spremenljivk na odvisno in za napovedi vrednosti odvisne spremenljivke

Kazalo grafov

Graf, št. 1: Kakovost življenja pred upokojitvijo

Graf, št. 2: Kakovost življenja po upokojitvi

Graf, št. 3: Kakovost življenja po upokojitvi – socialni stiki

Graf, št. 4: Pogostnost socialnih stikov

Graf, št. 5: Prostočasne aktivnosti

Graf, št. 6: Medgeneracijska solidarnost – nudenje pomoči staršem oziroma starim staršem

Graf, št. 7: Medgeneracijska solidarnost – nudenje pomoči otrokom oziroma vnukom

Kazalo skic

Skica 1: Medgeneracijsko sodelovanje (Hozjan 2010: 46)

PREDGOVOR

V sistemih socialnega zavarovanja so se v prejšnjem stoletju odpirale nove poti predčasnega upokojevanja. Med države, ki so spodbujale zgodnje upokojevanje, spada tudi Slovenija, ki je dodatne poti k upokojitvi uporabila kot mehanizem prilagajanja spremembam na trgu dela oz. spremembam na širšem ekonomskem področju. Navedeni trendi so prispevali k utrditvi percepcije, da je starost sinonim za upokojitev (Širok 2011). V devetdesetih letih, v času tranzicije, je pokojninska zakonodaja omogočila predčasno upokojevanje. Presežni delavci so imeli tudi možnost sofinanciranja stroškov za dokup do treh let delovne dobe. Zakonodaja je dopuščala predčasno upokojitev moškim že pri 55 letih in ženskam celo pri 50 letih. Takšna politika upokojevanja je vsekakor močno vplivala na naraščanje števila »mladih« upokojencev. Verša (2001) navaja, da se je v letih od 1990 do 1999 povečalo število starostnih upokojencev za četrtno.

Zanimiv je podatek Statističnega urada RS (Vertot 2009), da je bila leta 2000 povprečna doba prejemanja starostne pokojnine (od upokojitve do smrti) 17 let in 1 mesec za ženske ter 14 let in 9 mesecev za moške, leta 2008 pa se je ta doba podaljšala na 20 let in 10 mesecev za ženske ter 16 let in 4 mesece za moške. Z vse daljšim življenjem se je čas prejemanja pokojnine v Republiki Sloveniji podaljšal vsako leto za dva meseca.

V letu 2010 je bila povprečna doba prejemanja starostne pokojnine (čas od upokojitve do smrti) za ženske 21 let in 8 mesecev, za moške pa 16 let in 8 mesecev. V zadnjih desetih letih se je čas prejemanja pokojnine pri ženskah podaljšal za 5 let in 3 mesece, pri moških pa za 2 leti in 7 mesecev. Zagotavljanje medgeneracijske solidarnosti je vedno težja naloga, ker se število upokojencev zelo povečuje, rast števila delovno aktivnega prebivalstva pa je počasna. V letu 2010 se je število upokojencev v primerjavi z letom 2009 povečalo za 4,1 %, povprečno število delovno aktivnih prebivalcev pa se je v tem času zmanjšalo za 2,7 %. Razmerje med povprečnim številom delovno aktivnih prebivalcev in številom upokojencev je bilo v omenjenem letu 1,6 (SURS 2011).

Delež starejših delavcev v Evropski uniji se bo v prihodnjih nekaj desetletjih povečal, kajti trendi kažejo, da se bo starostna skupina delovno sposobnega prebivalstva, to je od 55 do 64 let, med letoma 2010 in 2030 povečala za približno 16,2 % (9,9 milijona). Ta izrazita

demografska sprememba je posledica daljše pričakovane življenjske dobe in nižje stopnje rodnosti. Evropska delovna sila bo zato starejša kot kdaj koli, saj bo v številnih državah delež starejših delavcev narasel na 30 % ali več delovno sposobnega prebivalstva (Ilmarinen 2012:1).

Odločitev človeka, da se upokoji, predstavlja eno ključnih odločitev v življenju posameznika, ker vpliva tudi na njegovo družino, organizacijo, kjer je bil zaposlen, in navsezadnje na družbo. In, seveda, obratno – družina, delovna organizacija in družba vplivajo na posameznikovo odločanje v zvezi z upokojevanjem (Širok 2011).

Zaposlitev predstavlja posamezniku pomemben indikator njegovega osebnega statusa v družbi, ki je pomemben vir samospoštovanja, zato domnevam, da upokojitev vpliva na krizo identitete. Aktivna vloga posameznika v družbi ohranja njegovo duševno in socialno zdravje, zato posledično zagotavlja tudi boljšo kakovost življenja. Čas upokojitve pomeni za nekatere ljudi težko pričakovano obdobje, ko bodo lahko na novo raziskovali svet, za druge pa čustveni pretres in posledično izgubo smisla življenja. Slednji se ne želijo sprijazniti z novo vlogo v življenju, kar jim jemlje življenjsko energijo in jih pahne v osamljenost ter depresijo, zato se povečajo tudi dejavniki tveganja za bolezni. Namen moje raziskave je ugotoviti, če izguba poklicne vloge izzove krizo identitete, kar nam pojasnjujejo odgovori na raziskovalna vprašanja glede odnosa posameznika do dela, socialnih stikov, zadovoljevanja osebnih ambicij in potreb ter do želje po medgeneracijskem sodelovanju oziroma sožitju. Glede na podan namen raziskave sem oblikovala naslednje izhodiščne hipoteze:

Hipoteza 1: Upokojitev je povzročila krizo identitete.

Hipoteza 2: Socialni stiki so se po upokojitvi zmanjšali.

Hipoteza 3: Znotraj družine se je okrepila medgeneracijska solidarnost.

Pri izdelavi specialističnega dela sem uporabila deskriptivno statistično analizo in analitičen pristop. V teoretičnem delu sem na podlagi tuje in domače literature opisala dejstva in ugotovitve o zadovoljstvu življenja po upokojitvi. V raziskovalnem delu sem zbrala podatke z anonimnim anketnim vprašalnikom. Ljudje, ki niso bili zadovoljni s poklicem oziroma svojega dela niso opravljali z veseljem, so v povprečju bolj zadovoljni v pokoju kot ljudje, ki so svoje delo opravljali z veseljem. Raziskava je pokazala, da so bili ljudje bolj zadovoljni s svojim življenjem pred upokojitvijo.

Vsebino specialističnega dela sem razdelila na pet poglavij. V prvem sem opredelila pojem identitete, nato sledita staranje in upokojitev, nadaljevala sem z razlago o socialnih odnosih v obdobju upokojitve, o medgeneracijski solidarnosti in nazadnje o zadovoljstvu z življenjem v starosti. V drugem poglavju je opisan raziskovalni del naloge. V tretjem delu so predstavljene sklepne ugotovitve in preveritev hipotez. V nadaljevanju, ki sledi, so navedeni uporabljeni viri in dodatek.

Na podlagi pridobljenih rezultatov raziskave sem oblikovala rešitve za lažji prehod posameznika v pokoj, saj specialistično delo nakazuje možnosti uporabe nekaterih pozitivnih izkušenj, ki vplivajo na zaznavanje kakovosti življenja ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Namen specialističnega dela je prispevek k znanosti socialnega dela s ciljem zmanjševanja socialne in duševne stiske posameznika ob prehodu v pokoj.

Rezultati raziskave so bili v določeni meri pričakovani, saj so pokazali, da so bili anketiranci bolj zadovoljni z življenjem pred upokojitvijo kot po njej, prav tako so se povečali socialni stiki znotraj družine (z vnuki in otroki), kar sem domnevala predvsem v povezavi z varstvom vnukov. Pozitivno so me presenetili rezultati raziskave, da se socialni stiki po upokojitvi niso zmanjšali, torej so imeli ljudje že pred upokojitvijo dovolj široko socialno mrežo.

Zahvalila bi se mentorici doc. dr. Jani Mali za soustvarjanje moje naloge.

Posebej pa bi se zahvalila vsem, ki so sodelovali pri zbiranju podatkov za raziskavo.

1. TEORETSKI UVOD

1.1 Identiteta

Kristančič (2005: 57–58) meni, da je vsak izmed nas »sebstvo«, to je jaz ali mene, ki imata tri razsežnosti:

- Naravni jaz: to je naša notranja narava ali srce osebnosti, kot so temperament, individualne zmožnosti, nadarjenost, notranji vrednostni procesi in smeri uresničevanja samega sebe (genetske osnove);
- Učeči se jaz: to je proces rasti in razvoja v vseh obdobjih človekovega življenja (učenje in izkušnje);
- Jaz izbire: predstavlja naše zmogljivosti za oblikovanje svojega življenja z našo izbiro (odkrivamo in razvijamo Naravni jaz in Učeči se jaz).

Frey in Hausser (1987) navajata tri najpomembnejše pomenske kategorije:

- identiteta kot samopodoba;
- identiteta kot kompleks lastnosti, ki jih posamezniku pripisujejo drugi; in
- identiteta kot značilnost družbenih sistemov.

Oprelitev identitete kot samopodobe je identificiranje samega sebe oziroma lastno sebstvo iz notranje perspektive. Identiteta kot kompleks lastnosti, ki jih posamezniku pripisujejo drugi, se nanaša na njegov položaj v nekem družbenem sistemu in vključuje kombinacijo lastnosti ter pričakovanj, ki se navezujejo na njegovo vlogo v njem in omogočajo njegovo prepoznavanje. Identiteta kot značilnost družbenih sistemov je umeščena v kategorijo kolektivnih identitet, kjer je posameznika mogoče opredeliti le kot člana določenega družbenega sistema, vendar ga ni mogoče z njim izenačiti (Kovačev 1997: 18).

Nekateri avtorji predpostavljajo, da je identiteta del samopodobe, drugi pa, da je identiteta samopodoba. Obstajajo različne definicije identitete, ki praviloma izhajajo iz Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja: »Identiteta je (...) zaznavanje in doživljanje sebe kot ločenega ali različnega od drugih, kot doslednega samemu sebi, doživljanje celovitosti in kontinuiranosti sebe v času (progresivna kontinuiteta med tem, kar je posameznik postajal v otroštvu, med sedanjim stanjem in pričakovanim stanjem v prihodnosti) ter občutek psiho-

socialne recipročnosti, tj. skladnosti med posameznikovimi predstavami o sebi in tem, kar zaznava, da drugi vidijo v njem in pričakujejo od njega« (Zupančič 1993: 208).

»Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

1. jih posameznik – v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah – pripisuje samemu sebi;
2. tvorijo referenčni okvir (Musek 1985), s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje;
3. so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika in z vrednostnim sistemom ožjega ter širšega družbenega okolja;
4. so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz« (Kobal 2000: 25).

Identiteta po Eriksonu (1980: 111) predstavlja predvsem občutek oziroma doživljanje lastne enakosti in identičnosti v času in s tem povezano zaznavo, da tudi drugi priznavajo to enakost in kontinuiteto.

Kobal (2000: 26) povzema po Eriksonu, da opazovanje in predstava vplivata na presojo posameznika pri oblikovanju identitete. Pravi, da je identiteta izrazito socialen in dejaven proces, v katerem se posameznik opazuje, ustvarja določene samopredstave in se po njih tudi presoja. Pri tem potrebuje nenehen odnos z drugimi, zato je Erikson sklepal, da je oblikovanje identitete psihosocialni proces samopresojanja, ki hkrati poteka na dveh nezavednih nivojih. Na prvem posameznik presoja o sodbah, ki jih doživlja in za katere misli, da jih imajo drugi o njem; drugi nivo pa zajema posameznikove presoje presoj, ki naj bi jih imeli o njem drugi. Identiteta je oblikovanje predstav, ki jih posameznik zaradi vplivov okolja oblikuje do samega sebe in do drugih, zato je za identiteto pomembno, v kakšni interakciji je posameznik s svojim okoljem.

Identiteto doživljamo z različnimi občutji, in sicer:

- ena so tista, na podlagi katerih si posameznik ureja svoje vedenje, in
- druga, s katerimi se posameznik ne more več ustrezno odzivati na okolje, zato svojega vedenja ne zmore več uravnavati (Kobal 2000: 27–35).

Z občutji posameznik dojame pomen vrednot in vrednostnega odnosa do sebe in drugih. Občutje identitete naj bi bilo povezano s samozavedanjem. Razlago posameznih občutij identitete je možno strniti na sedem področij, in sicer:

- občutja svojega materialnega obstoja kot telesno občutenje, zavedanje meje med seboj in drugimi;
- občutja celovitosti in koherentnosti kot sodbe, ocene, predstave, prepričanja o lastnih čustvenih in intelektualnih izkušnjah s samim seboj in z drugimi;
- občutja časovne kontinuitete kot zavest o sebi, da si ista oseba v vseh življenjskih obdobjih, ki si povezano sledijo drugo za drugim;
- občutja pripadnosti kot socialne interakcije z drugimi, v katerih se prepozna kot podobnega in pripadnega drugim;
- občutja različnosti kot način, ki posamezniku omogoča razlikovanje od drugih ter potrjevanje posebnosti in izvirnosti;
- občutja avtonomije kot prizadevanje za razvoj potencialov ter sprejemanje sebe takšnega, kot si;
- občutja lastne vrednosti kot samospoštovanje pozitivnih in negativnih predstav do sebe.

Za identiteto stalnost ni značilna, saj se dinamično spreminja v prostoru, času in posameznikovem dojemanju sebe in drugih (ibid.).

Marcia (Poljšak Škraban 2004: 48) definira identiteto kot » ... dinamično strukturo osebnosti, ki v sebi združuje posameznikove nagone, navade, prepričanja in notranje identifikacije. Bolj kot je struktura razvita, bolj se oseba zaveda svoje edinstvenosti in podobnosti drugim ter svojih šibkosti in moči«.

Razvoj identitete je dinamičen proces, ki poteka vse življenje. Identiteta je izrazito socialen in dejaven proces, v katerem se posameznik opazuje, vzpostavlja določene samopredstave in se na podlagi teh presoja, vse to pa se dogaja v nenehni interakciji z drugimi (Poljšak Škraban 2004). Okolje posameznika oblikuje in usmerja, vendar je vpliv okolja omejen na posameznikovo lastno voljo in identiteto. Ta predstavlja kompromisno tvorbo med samovoljo posameznika in prilagajanjem družbi (Ule Nastran 2000: 88).

Za oblikovanje identitete posameznika je pomembno samospoštovanje in samozaupanje, ki se neguje ob doživljanju uspeha na različnih življenjskih področjih. Uspeh pa je nujno povezan z

delom, ki ga opravljamo, in z drugimi ljudmi, kar pomeni, da si tako najboljše oblikujemo lastnosti, ki so pomembne za sožitje med ljudmi (Zalokar Divjak 1998 b: 55).

Podoba, ki jo oblikujemo in nato vzdržujemo o sebi, vpliva na naše vedenje. Življenje večine ljudi je povezano z delom, zato menim, da poklicna vloga zelo vpliva na osebnostno integriteto. Odrasli si ustvarimo predstavo o sebi na podlagi medosebnih odnosov in rezultatov lastnega dela.

1.1.1 Poklicna identiteta

Muršak (2009: 157–158) meni, da poklicna identiteta pomeni »mnogo več kot le poklicno samointerpretacijo, kot identifikacijo posameznika s svojim poklicnim delom. Prav zato ne more nastati zgolj na podlagi razumevanja sebe v relaciji do dela kot neke vrste poklicna samopodoba vsakega posameznika, pač pa nastaja kot relacijski fenomen, kot konfiguracija odnosa jaz – mi, ki kaže na način socialno dejavne vključitve posameznika, po drugi strani pa vključuje tudi biografsko podlago, se pravi način, vrsto tranzicij, značilnih za posameznikovo poklicno pot.«

Poklicna identiteta lahko posameznika močno zaznamuje, da lahko govorimo o njegovi poklicni deformaciji. Pogosta je pri tistih ljudeh, ki jim poklic pomeni zelo veliko. Z lastno poklicno skupino se tako močno identificirajo, da mu podredijo svojo mentaliteto in vedenjski slog. Pogosto se pojavlja predvsem pri tistih poklicih, kjer prevladuje timsko delo (zdravniki) ali pa poteka stalna izmenjava informacij med pripadniki iste stroke (Kovačev 1996: 56).

Pečjak (2001: 125) je postavil tezo, da je identifikacija osnova vsake identitete, kot je na primer pri odnosu med majhnim otrokom in njegovimi starši. Za poklicno identiteto pa velja predvsem naslednja zakonitost: večji, kot je ugled poklica, boljša je poklicna identifikacija (ibid.).

Človek lahko najde pravo integracijo s socialnim okoljem le pri delu in z njim. Prav tu so starejši najbolj prizadeti, ker se jih okolje brani in jim predpisuje po upokojitvi le životarjenje. Mlajši delodajalci ne verjamejo, da so stari ljudje še vedno delovno sposobni, čeprav

okrnjeno. Skoraj vse evropske države ugotavljajo, da bodo v prihodnosti potrebovale tudi starejšo delovno silo, če bodo želele pokriti vse potrebe po delavcih. Ta je vsekakor specifična. Jasno je namreč, da se veliko starih ljudi spopada z zdravstvenimi težavami (čeprav nikakor ne vsi), ki jih lahko ovirajo pri delu, zato pa imajo številne druge prednosti, zaradi katerih jih mnogi delodajalci že zdaj zelo cenijo. Pogosto so bolj motivirani in predani delu kot mlajši sodelavci, prav tako pa delu pripisujejo večji pomen. Tisto, kar danes že ločuje uspešne organizacije od neuspešnih, niso le izdelki in storitve, temveč motivirani in pripadni zaposleni. V teh organizacijah niso pretrgali stikov z upokojenimi sodelavci, temveč z njimi še naprej motivacijsko komunicirajo, dragocene so jim njihove izkušnje, ki jih posredujejo kot mentorji mlajšim (Pavliha 2008: 10).

Ko se starejši delavec odloči za pokoj, ni le upokojenec, saj še vedno obdrži svojo izobrazbo, poklic in znanje. Cilj družbe bi moral biti, da motivira starejše delavce k predajanju svojega znanja in izkušenj mlajšim. Za realizacijo omenjenega cilja bi morali temeljito preurediti načine in možnosti plačanega občasnega in začasnega dela upokojenih. Ne gre za veliko denarja, bolj za pripravljenost, da bi upokojenemu nudili nagrado za njegovo aktivnost in posredovanje pridobljenega znanja ter veščin. Izkoristek posredovanih znanj in izkušenj bi pokazal, da stari ljudje zagotovo niso samo tveganje za sistem socialnega varstva in dejavnik, ki povzroča rast stroškov zdravstvenih in socialnih storitev, pač pa so lahko zelo koristen in nepogrešljiv člen ustvarjalne družbe (Cvahte 2008: 18).

Posamezniki svoje interese poistovetijo z interesi skupine na področju dela in zaposlitve, tako sooblikujejo skupinsko identiteto. Poklicna identiteta mu omogoča njegovo prepoznavanje in daje občutek pripadnosti, v svojem delu vidi smisel in življenjski smoter.

1.1.2 Kriza identitete

Krizo identitete ne izzovejo le spremembe v človeku, temveč tudi družbeni odnosi in odnosi med ljudmi, v katerih se posameznik znajde v določenem obdobju. Do motenj in do negativnih rešitev kriz pride, če sodelujeta oba dejavnika, posameznik in družbeno okolje. Gre več kot le za osebno identitetno krizo, gre tudi za krizo interakcijskih skupin, krizo skupin, v katerih se posameznik oblikuje (Ule Nastran 2000: 126–152).

»Izguba službe je za veliko ljudi ena najtežjih, ker je poklicna identiteta praviloma tudi eden od pomembnih vidikov osebne identitete – naše samopodobe. Kadar so osebna samopodoba, samozaupanje in samospoštovanje zelo močno odvisni od poklicnih potrditev, lahko izguba službe (ali položaja v službi) pomeni tako močno izgubo dela sebe, da lahko zamaje ali zruši celotno samopodobo, kar velikokrat sproži močne depresivne ali tesnobne občutke ter lahko pripelje celo do osebnostnega zloma« (Mezinec 2009: 1).

Kriza pubertete je deležna mnogo večje pozornosti kot kriza prehoda iz ustvarjalnega obdobja v pokoj. Posamezniki so na tem razpotju v precejšnji meri prepuščeni samim sebi, saj praviloma nimajo izdelanih načrtov za prihodnost. Večina se ob upokojitvi pod vtisom vrednosti, ki jih pripisujemo delovnemu obdobju, srečujejo s problemom, ki je postal tako tipičen, da ga v svetu imenujejo upokojitveni šok. Prehod iz polne delovne aktivnosti v delovno neaktivnost pomeni izgubo določene funkcije in vloge, ki je povezana z občutkom nepotrebnosti, izločenosti, življenja brez vsebine, izguba avtoritete, odgovornosti, ne nazadnje, se pojavi tudi finančna negotovost, kar lahko pripelje upokojenca posamično ali kot sindrom v prvih tednih ali mesecih po upokojitvi do resnih kriznih stanj (Birska 1992: 24).

Kriza, ki nastopi ob upokojitvi, je pogostejša in globlja kot kriza, ki nastopi ob osamosvojitvi in odhodu otrok od doma. Vzrok krize naj bi bil preveč časa, ki si ga zakonca ne znata zapolniti z določenimi aktivnostmi. Še posebej naj bi to veljalo za zakone, kjer so bili odnosi med zakoncema prazni in površni. Zakonca začneta tekMOVATI za prevlado, vendar gre za občutke manjvrednosti, želji po varnosti in strahu pred odvisnostjo (Požarnik 1981: 47).

Identiteta po Eriksonu (1980) nastaja iz izkustvenih kriz in protislovij, ki jih mora posameznik premagati, da lahko preide v naslednjo razvojno fazo. Zelo pomembno je dejstvo, da v vsaki identitetni krizi obstaja možnost za progresivno razreševanje krize in s tem približanje stabilni identiteti ali pa možnost za ostajanje v prejšnji razvojni fazi. Vmesni čas med stabilizacijo ene faze in pojavom druge se imenuje kriza. OpreDELIL je osem glavnih identitetnih kriz:

- prva identitetna kriza zajema zgodnje otroško obdobje in jo karakterizira alternativa med prazaupanjem in pranezaupanjem – gre za primarna otrokova izkustva, ki se pozneje nikoli ne obnovijo, čeprav so temelj vsakega nadaljnjega razvoja;
- druga identitetna kriza naj bi bila konflikt med avtonomijo in sramom oziroma dvomom;

- tretja identitetna kriza je obdobje, ko se otrok skuša identificirati z zanj pomembnimi osebami, predvsem starši;
- četrta identitetna kriza označuje nasprotja med smislom dejanj in občutkom manjvrednosti;
- peta identitetna kriza je odločilna doba v razvoju identitete;
- šesta identitetna kriza nastopi ob prehodu v odraslost in označuje nasprotje med intimnostjo in izolacijo;
- sedma identitetna kriza se pojavi v pozni odraslosti in predstavlja nasprotje med ustvarjalnostjo in stagnacijo;
- osma identitetna kriza pa je vezana na starostno obdobje in jo zaznamuje kriza nasprotja med integriteto in življenjskim obupom.

Tabela 1: Psihosocialni razvoj: stopnje po Eriksonu

rojstvo do 1 leto Obdobje dojenčka	Kriza: zaupanje proti nezaupanju	Razvija se zaupanje, pomembna je mati.
2 do 3 leta 1 ZGODNJE OTROŠTVO	Kriza: samostojnost proti dvomu in sramu	Razvija se moč volje, pomembna sta oba od staršev ali nadomestki staršev.
4 do 5 let Predšolsko obdobje	Kriza: iniciativnost proti občutku krivde	Razvija se usmerjenost k cilju (namenskost), pomembni so starši, družina, prijatelji.
4 do 11 let Srednje in pozno otroštvo	Kriza: delavnost, marljivost proti občutku manjvrednosti	Razvija se zmožnost, kompetentnost, pomemben vpliv ima šola.
12 do 18 let 2 MLADOSTNIŠTVO	Kriza: identiteta proti konfuznosti	Razvija se zvestoba, pomembni so vrstniki.
18 do 35 let Mlajša odrasla doba	Kriza: intimnost proti izoliranosti	Razvija se ljubezen, pomembni so partnerji in prijatelji.
35 do 65 let Srednja leta	Kriza: generativnost (ustvarjanje) proti stagnaciji	Razvija se skrb (skrbno negovanje), pomembna je družina in družba.
Po 65. letu 3 STAROST	Kriza: integritetnost jaza proti obupu	Razvija se modrost, pomembno je človeštvo.

Vir: <http://www.ipsos.si/web-content/VIZ-portal/ogled/razvoj%20-%20psihosocialni%20razvoj%20Erikson.html>

Tabela ponazarja osemstopenjski model osebnostnega razvoja od otroštva do pozne starosti. V posameznih razvojnih obdobjih se pojavi kritična faza oziroma kriza identitete, ko je osebnostno oblikovanje pogojeno z razrešitvijo konflikta med nasprotjema: zaupanje ali nezaupanje, samostojnost ali dvom, iniciativnost ali krivda, marljivost ali manjvrednost, identiteta proti konfuznosti, intimnost proti izoliranosti, generativnost proti stagnaciji in zadnja stopnja – integriranost jaza proti obupu. Če človek doseže integracijo, pomeni, da s ponosom gleda na preteklost, saj vidi svoje življenje kot ustvarjalno in plodno. Če obžaluje minule življenjske odločitve, nastopi obup, povezan z jezo nad seboj.

Kobal (2000: 66) pojasnjuje, da je kriza identitete razvojni proces, ki se izide na pozitiven ali negativen način. Če jo rešiš, preideš v razvito identiteto, drugače pa nastopi identitetna zmeda, ki pomeni, da ima posameznik izkrivljeno in namišljeno podobo. Skleпам, da pozitiven način razrešitve identitetne krize človeka privede do osebnostne rasti in napredovanja, medtem ko ga negativen privede do stagniranja.

Teorijo krize identitete je leta 1965 utemeljil gerontolog Stephen J. Miller, ki pravi, da lahko izguba poklicnih vlog po upokojitvi, v družbi, kjer je poklicno delo vrednota, izzove krizo identitete, ki vodi do umika iz družabnih odnosov, nezadovoljstva s svojim življenjem in poslabšanja zdravja (Mesec 2000: 356). Gerontolog Robert Atchley je Millerjevo teorijo o krizi identitete presegel s teorijo nadaljevanja identitete, katere ideja je, da morajo ljudje graditi lastno identiteto še v drugih vlogah, ne zgolj v poklicni (Kersnik Bergant 1999: 55). Vsekakor smo si ljudje različni, zato je tudi naš pogled na upokojitev različen. Odnos in narava dela, zdravstveno stanje, socialni stiki in konjički oziroma dejavnosti, s katerimi se je posameznik ukvarjal v prostem času, so pomembni pri oblikovanju identitete po upokojitvi.

»Mnogo je zmožnih upokojencev, ki jim upokojitev zelo prizadene osebno identiteto. Za svoj poklic – pa naj bo kuharski ali zdravniški – so se izsolali, ga z veseljem in uspešno opravljali in si nabrali bogate delovne izkušnje, upokojitev pa jim v trenutku vzame celo pravico do naziva – niso več kuharji ali zdravniki, ampak le upokojenci – kakor tudi urejene možnosti za predajanje svojega znanja družbi in za »prodajanje« svojega znanja in dela« (Ramovš 2003: 286).

Za začetek je smiselno sprejeti prednosti in slabosti upokojitve, temeljito razmisliti o smislu življenja v povezavi s subjektivnim zadovoljstvom in si zastaviti nove življenjske cilje, ki bodo zapolnili praznino ob upokojitvi.

1.2 STARANJE IN UPOKOJITEV

1.2.1 Staranje in starost

Današnja družba je naravnana na propagiranje večne mladosti, saj je mladosten videz cenjen atribut, zato se starost toliko bolj enači z neprijetnim in nezaželenim. Večina je pripravljena odšteti ogromno denarja za ohranjanje mladostnega videza, zato so v razcvetu farmacevtska industrija, specializirane telovadnice in estetska kirurgija. Misel na staranje in starost je odrinjena in enačena z neprijetnim, nekoristnim in nezaželenim.

Mali (2002: 317) izpostavi, da se starost pogosto pojmuje zgolj kot kronološko stanje, ki se konča s smrtjo, zato se spregleda dejstvo, da je starost lahko tudi čas izvirnih osebnih možnosti in priložnosti za osebno ter družbeno nenadomestljiva človeška dogajanja, ki jih je mogoče opraviti le v starosti. Stari ljudje lahko doživljajo pozitivne emocije v druženju z vnuki in v okviru različnih programov, ki jih nudijo številne institucije, namenjene starejšim (univerza za tretje življenjsko obdobje, društvo upokojencev).

Z antropološkega vidika sestavljajo človekovo življenje tri obdobja:

- mladost kot razvojno obdobje človeka od spočetja do samostojnosti, v katerem sta glavni nalogi zdrava rast in temeljno učenje za življenje;
- srednja leta so obdobje, ko ljudje rodijo in vzgojijo svoje potomstvo naslednje generacije ter delajo za preživetje sebe, mlade in stare generacije;
- starost je obdobje, ko človek dozori do polne človeške uresničitve. Je bolj sproščeno in izbrano v skladu z osebnimi potrebami, sposobnostmi in okoliščinami. Človek v tem obdobju svoja zrela življenjska spoznanja in izkušnje predaja soljudem ali posredno kulturi (Ramovš 2003: 68).

Različno stari ljudje običajno zelo različno gledajo na lastno staranje. V mlajših zrelih letih ga bolj ali manj ignorirajo, pozneje pa vse bolj prihaja v ospredje njihovega življenja. Ne glede na to, pa smo ljudje nagnjeni k temu, da zelo težko sprejmemo dejstvo, da smo stari, praviloma so v naših očeh stari drugi (Malačič 1988: 76), čeprav je »staranje del našega življenja, brez katerega ostajajo mladost in izkušnje srednjih let nepopolni in zaključeni obdobji življenja« (Mali 2009: 75).

Ramovš (2003: 29–30) različno definira pojma staranje in starost, in sicer:

- »staranje je dogajanje, ki poteka vse življenje, največji pomen pa ima v starosti – besedo staranje uporabljamo, kadar govorimo o tem dogajanju pri posameznem človeku, ne glede na to, koliko je star, in kadar govorimo o sožitju vseh treh generacij z vidika njihovega staranja;
- starost je tretje življenjsko obdobje, ki je opredeljeno s kronološkega, funkcionalnega in doživljajskega vidika – besedo starost uporabljamo, kadar govorimo o tretjem življenjskem obdobju«.

Staranje je proces, ki se začne že ob rojstvu. Čeprav se v mlajših starostnih obdobjih ne zavedamo sprememb, ki prihajajo z leti, se vsi staramo že od trenutka, ko smo se rodili. Do tridesetega leta te spremembe označujemo kot razvoj, zorenje, po tem obdobju pa prihaja do dodatnih sprememb, ki pomenijo počasno in normalno slabšanje vseh organskih sistemov (Milošević Arnold 2003).

Staranje je univerzalni proces, do katerega prihaja zaradi interakcije genoma in okolja. Organizem je podvržen nenehnim vplivom okolja. S staranjem prihaja do velikih sprememb v tkivni masi, spremembe se kažejo na ravni celic, tkiv in organizma. Čeprav je staranje fiziološki proces, pri nobenem posamezniku ta proces ni zgolj fiziološki, saj se hkrati pojavljajo tudi različne bolezni. Staranje je stalni proces, ki vodi do izgube zmožnosti prilagajanja organizma, upada intenzivnosti življenjskih funkcij ter bolj ali manj postopne, vendar neizogibne izgube funkcionalne sposobnosti (Cijan, Cijan 2003: 22–23).

Laslett (1989) označuje starost nad 55 let za začetek tretjega življenjskega obdobja, ko ljudje sprejemajo odločitve o tem, kako bodo preživeli preostanek svojega življenja. Opredeli ga kot obdobje življenja, ko posamezniki izstopijo s trga dela oziroma se upokojijo, zato se jim zmanjšajo družinske in preostale obveznosti ter lahko neovirano zadovoljujejo osebne

ambicije in potrebe. Laslett (ibid.) je prepričan, da bodo pripadniki tretjega življenjskega obdobja v 21. stoletju doživeli razcvet, saj v to obdobje vstopa veliko število ljudi z veliko energije in kreativnosti.

Ramovš (2003: 69) opredeli tretje življenjsko obdobje na tri starosti, in sicer na:

- kronološko starost, ki jo kaže rojstni datum in na katero nimamo vpliva. Za kronološki začetek tretjega življenjskega obdobja navadno štejemo dopolnjenih 65 let. Pri vseh ljudeh in v vsakem obdobju poteka enako hitro;
- funkcionalno oziroma biološko, ki je odvisna od zdravja posameznika in njegove zmožnosti samostojnega opravljanja temeljnih življenjskih opravil. Funkcionalno se različni ljudje starajo različno hitro, v precejšnji meri je odvisno od njegovega načina življenja;
- doživljajsko starost, ki predstavlja posameznikovo dožemanje njegove trenutne starosti in vsega, kar je povezano z njo. Doživljajska starost je najbolj odvisna od vsakega posameznika posebej. Psihična starost zajema le človekovo duševno dožemanje svoje starosti, doživljajska pa celosten človeški odnos do nje (Ramovš 2003: 69).

Mali (2008) opredeli staranje z gerontološkega vidika na štiri obdobja:

- kronološko staranje, ko posameznikova starost ni nujno povezana z njegovim zdravjem, duševnimi sposobnostmi in socialnim statusom;
- biološko staranje, ko se spremembe v telesu kažejo v zmanjšanih sposobnostih delovanja organizma;
- psihološko staranje, kjer gre za spremembe senzoričnih in perceptivnih procesov, mentalnih funkcij, osebnosti in motivacije;
- sociološko staranje, v katerem spremembe zaradi procesa staranja vplivajo na posameznikovo počutje in njegovo socialno okolje.

Birsa (1992: 9) pravi, da je staranje normalno biološko dogajanje, ki mu je podvrženo vsako živo bitje. Človekovo staranje ima mnogo bioloških, pa tudi socialnih, družbenih in ekonomskih značilnosti. Torej, gre za fiziološki proces, ki ga ni možno ustaviti, lahko pa upočasnimo procese staranja z zdravim načinom življenja (zdravo prehranjevanje in telesna aktivnost) ter ohranjamo vitalnost v starosti.

Starost označuje obdobje življenja, ki se začenja približno med šestdesetim in petinšestdesetim letom starosti. Delitev na starostna obdobja ni enotna. Svetovna zdravstvena organizacija je postavila mejo staranja pri 65 letih in predlagala delitev starih ljudi na naslednja tri starostna obdobja: od petinšestdeset do petinsedemdeset let, od šestinsedemdeset do devetdeset let in starejše od devetdeset let. Stari ljudje se v svojem delovanju precej razlikujejo od tistih, ki so starejši od devetdeset let. Gerontologi imajo težave pri določanju meje starosti in njeni opredelitvi; kdaj se starost začne in kaj natančno je. Nekateri raziskovalci menijo, da je pri tem najboljše uporabljati kriterij kronološke starosti. Začetek »starosti« označujejo postopki socialnega zavarovanja in upokojitve. Izraz »biti star« pa se lahko nanaša tudi na zunanji videz, spoznavno kompetentnost, socialno vlogo, zdravje, psihološke spremembe (Društvo za psihološko svetovanje Kameleon 2015).

Accetto (1987: 6) meni, da je starost le ena od postaj v človekovem življenju na poti od rojstva do smrti, ko se človek obrača nazaj in negira prihodnost, pomembni sta le preteklost in sedanjost. Človek postane nekakšna otroška hiša, za katero je svet preširok, pomembna je le bližnja okolica.

Proces staranja pogosto spremljajo ambivalentni občutki, saj se želimo postarati, a nočemo biti stari. Za lastno duševno zdravje bi morali sprejeti dejstvo, da se staramo in da skozi ta naravni proces prehajamo v različna življenjska obdobja, ki prinašajo negativne in pozitivne spremembe, zato je pomembna pozitivna naravnost.

1.2.2 Staranje prebivalstva

Staranje in starost se danes opazujeta v dveh vsebinsko različnih oblikah, in sicer staranje posameznika in staranje družbe. Pri prvem gre za življenjsko dobo, pri drugem pa za demografsko staranje oziroma staranje prebivalstva. Slednje pomeni povečanje deleža prebivalstva, starejšega od 60 let. V novejšem času gre pri deležu starejšega prebivalstva v skupnem številu prebivalcev za delež starejših od 65 let glede na to, da se ta starost jemlje kot zgornja meja človekove delovne dobe (Cijan, Cijan 2003: 33).

Z izrazom staranje prebivalstva ali demografsko staranje poimenujemo proces, v katerem se spreminja starostna sestava prebivalstva, povečuje se delež starih. Vzrok za staranje prebivalstva praviloma pripišemo podaljševanju življenja, vendar natančnejša analiza pokaže, da proces staranja sproži zniževanje rodnosti: delež starih se povečuje zaradi zmanjševanja števila rojstev. Pomemben dejavnik staranja je tudi umrljivost. Poleg rodnosti in umrljivosti na staranje prebivalstva vplivajo tudi selitve (odseljevanje). Staranje prebivalstva v Sloveniji poteka že desetletja in se bo nadaljevalo tudi v naslednjih desetletjih, kar potrjujejo vse dosedanje projekcije prebivalstva (Šircelj 2009).

Na začetku leta 2013 je bilo v Sloveniji na 100 delovno sposobnih, starih od 20 do 64 let, 26,9 prebivalca v starosti nad 65 let. Delež starega prebivalstva je znašal 17,1 %, starejših od 80 let je bilo že skoraj 93 tisoč ali še enkrat več kot v letu 1991. Koeficient starostne odvisnosti starejših in delež starejših med prebivalstvom sta še vedno nižja kot v povprečju EU, vendar se razlika zmanjšuje. Po projekcijah prebivalstva EUROPOP2010 naj bi se do leta 2060 delež starejših od 65 let v skupnem prebivalstvu povečal na 31,6 %. Povečevalo se bo število in delež prebivalstva v starosti nad 65 let, še posebej pa tistih v starosti nad 80 let, ob hkratnem upadanju števila otrok ter slabšanju razmerja med aktivnim in vzdrževanim prebivalstvom (Kraigher, Ferk 2013: 2).

Tabela 2: Projekcija števila starejših prebivalcev v Sloveniji v obdobju 2005–2050

	2005	2010	2020	2030	2040	2050
do 64 let	1.693.942	1.682.207	1.605.975	1.503.132	1.406.978	1.308.802
65 do 79 let	245.750	255.165	307.931	377.093	379.836	391.475
80 let in več	60.030	77.430	102.784	125.772	178.507	200.572
Skupaj	1.999.722	2.014.802	2.016.690	2.005.997	1.965.321	1.900.849
Struktura v %						
do 64 let	84,5	83,5	79,6	74,9	71,5	68,9
65 do 79 let	12,3	12,7	15,3	18,8	19,3	20,6
80 let in več	3,0	3,8	5,1	6,3	9,1	10,6
Skupaj	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Vir: SURS (2009), Projekcija Eurostat 2005–2050

Vplivni premiki v demografski strukturi so sprožili potrebo po večjem sožitju generacij. Staranje prebivalstva je globalen pojav, ki se dotika vseh. Po predvidevanjih bo do leta 2050 prvič v zgodovini število starih ljudi v svetu preseglo število mladih. Vsaka deseta oseba je danes že stara 60 let ali starejša, do leta 2050 bo po napovedih OZN toliko star vsak peti človek, do leta 2150 pa vsak tretji. Danes v svetu najhitreje narašča prav starostna skupina najstarejšega prebivalstva, to je tistih, ki so že dosegli starost 80 let in več. Stalno naraščanje starejših starostnih skupin med prebivalstvi posameznih držav neposredno vpliva na medgeneracijska razmerja z vidika pravičnosti in solidarnosti, kar naj bi podpirale vse družbe. Na socialnem področju človekovega življenja bo staranje prebivalstva močno vplivalo na zdravstveno stanje družbe in na skrb za zdravje prebivalstva, na sestavo družin in drugih oblik sobivanja ljudi, na gradnjo stanovanj in selitve prebivalstva (SURS 2008).

Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na staranje prebivalstva, so:

- zmanjšanje plodnosti oziroma nadzorovana rodnost,
- podaljševanje življenjske dobe,
- migracijski procesi,
- boljše zdravstvene razmere in
- višji življenjski standard (Hojnik 1988: 84).

Staranje družbe ni nekaj negativnega, pomeni predvsem, da ljudje živimo dlje, kot so običajno živeli doslej, zato lahko prispevamo k blaginji in h kakovosti življenja. Da pa bi to bilo uresničljivo, je treba zagotoviti pogoje za dostojno življenje v starosti in možnost, da si izberemo »svoj«, sebi čim ustrežnejši življenjski slog. Kakovost življenja starejših in starih oz. najstarejših ljudi (65+ in 80+) ni odvisna le od primerne delovanja pokojninskega in zdravstvenega sistema, ampak tudi od ustreznih možnosti za dolgotrajno oskrbo, možnosti in spodbud za »podaljšano« aktivnost ter izobraževanje, ustreznih delovnih razmer in, ne nazadnje, od odnosa družbe do starih ljudi in starosti; ta odnos se odraža in tudi razkriva v oblikah in obsegu oziroma stopnji njihove socialne vključenosti. Zato sta zelo pomembna tako zagotovljeno kakovostno staranje kot sožitje različnih generacij (medgeneracijsko sožitje), torej sobivanje ljudi različnih starosti v taki skupnosti in tako, da je za vse koristno – kar so vse odgovori na izzive in vprašanja, ki jih prinašata s seboj dolgoživa družba in proces staranja (Vertot 2008).

Zakon o delovnih razmerjih (Ur. list RS, št. 21/2013) v 197. členu opredeljuje delavca, starejšega od 55 let, kot starejšega delavca, ki uživa posebno varstvo. Glede na to, da se vse razvite države soočajo s staranjem prebivalstva, bodo imele organizacije zasedena delovna mesta s čedalje starejšimi delavci.

1.2.3 Priprava na upokojitev

Poslovilni govori nadrejenih, ki so namenjeni bodočim upokojencem ali upokojenkam in istočasno zahvalni govor slednjih, me vsakokrat zelo ganejo. Poraja se mi vprašanje, kako bo po upokojitvi potekal vsakdanjik novih upokojencev. Ob takšnih priložnostih se tudi vprašam, kako se bom sama odzvala na svojo upokojitev. Navadno ljudje občutimo strah, ko se moramo soočiti z neko novo situacijo, še posebej, če jo povezujemo z nečim neprijetnim. Vsekakor smo si ljudje različni, zato je tudi naš pogled na upokojitev različen. Glede na to, da je upokojitev prelomnica v življenju posameznika, bom proučila stališča različnih avtorjev o pripravi na upokojitev in starost.

Ramovš (2003) meni, da se z upokojitvijo določenim ljudem osebna trdnost podre, drugim zamaje, tretjim pa okrepi. Priprava na starost je za ohranitev stabilne identitete pomembna, posameznik naj bi sprejel upokojitev kot nov izziv za življenjski razvoj. Ob upokojitvi je izrednega pomena priprava na starost, in sicer:

- pripraviti je treba okvirni osebni načrt življenja po upokojitvi, da ne bo praznine niti preobremenitve;
- imeti vsakdanji urnik, ki zajema redni ritem počitka in vstajanja, osebnega urejanja in prehranjevanja, dela in rekreacije, stikov z ljudmi in samotnega poglobljanja, branja in pisanja, poslušanja informacij in drugih pomembnih vsakdanjih stvari; prav smiselni vsakdanji urnik naj bi posamezniku pomagal ostati mladosten v starosti;
- naučiti se, preizkušati in vpeljati v upokojensko življenje nove dejavnosti, kamor spadajo najrazličnejša dela od obdelovanja vrta do rokodelstev in spretnosti, od slikanja do pisanja, od gospodinjenja do računalništva;
- poiskati in navezati nove socialne stike;
- napraviti življenjski obračun za nazaj, ki bo pripomogel k sproščenosti in ustvarjalni sedanjosti (Ramovš 2003: 247).

Mnogi so ob upokojitvi ponosni na prehojeno poklicno pot, družino svojih otrok in vnukov ter družbeni status, ki jih je izpopolnjeval kot osebnosti. Mnogi novi status doživljajo skozi materialno preskrbljenost, vendar vsakdo skuša izkoristiti še zadnjo priložnost za dosego nedoživetega. Treba si je ustvariti nov krog prijateljev in znancev, saj v starosti človek potrebuje druge ljudi, da ga cenijo. S tem ohranja spoštovanje do samega sebe, sproti oblikuje samopodobo in se razvija. Če se ti odnosi skrčijo in usahnejo, človek ne more več zadovoljevati niti osnovnih psihosocialnih potreb. Zelo je torej pomembno, da se v prehodu v starost in v novi krizi identitete ljudje naučijo na novo zadovoljevati svoje temeljne potrebe in ohranjati ravnotežje ter biti srečni (Krajnc 1999: 8).

Ramovš (2003: 300) navaja Lenzerja, ki je sestavil tipologijo sedmih načinov odzivanja ljudi na svojo upokojitev, in sicer:

- rešitev – posameznik doživlja upokojitev kot izhod iz neznosne situacije v službi, vendar nima načrtov za prihodnost;
- nagrada – upokojitev doživlja kot nagrado, zato se počuti zadovoljno in svobodno;
- nadaljevanje – posameznik nadaljuje z življenjem, kot da upokojitev ne bi prinesla bistvenih sprememb, izogiba se tveganju in prilagaja novostim;
- spokoritev – posameznik skuša po upokojitvi narediti, česar prej ni mogel, in popraviti tisto, kar je zagrešil;
- pustolovščina – z upokojitvijo želi pozabiti preteklost in začeti na novo, tvegati;
- vnovično ovrednotenje – posameznik z upokojitvijo naredi bilanco dotedanjega življenja in določi prioritete za prihodnost;
- konec poti – posameznik doživlja upokojitev kot življenjsko praznino in konec vseh možnosti v prihodnosti.

Z upokojitvijo se pojavljajo številne psihološke in socialne spremembe. Upokojitev pomeni tudi novo socialno vlogo, torej drugačen način vedenja, preoblikovanje dnevnega reda, preoblikovanje odnosov do ljudi, še zlasti v ožjem družinskem krogu, spremembo in premik interesov od dela k dejavnostim v prostem času, spremembo pričakovanj in zahtev, na primer zaradi slabših dohodkov itd. (Požarnik 1981: 86).

Pomembno je razmišljati o načinih, kako bomo zadovoljili nove potrebe in z novimi cilji načrtovali nadaljnje življenje. Potrebe so temeljni mehanizmi živih bitij, da se ohranijo in napredujejo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in

napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za doseg ali uresničitev tega cilja (Ramovš 2003: 87).

V sodobnem času so stari ljudje čedalje bolj zdravi in vitalni, zmanjševanje psihofizičnih sposobnosti pa se je pomaknilo v starejše obdobje, saj boljši življenjski standard in zdravstvena zaščita omogočata, da kakovost življenja ostaja visoka tudi v poznih letih. Obdobje življenja po upokojitvi je danes veliko daljše kot nekoč, znotraj populacije starih ljudi pa je vedno izrazitejše razslojevanje glede na biološke in socialne značilnosti. Biološko razslojevanje se nanaša na starostna obdobja, socialno razslojevanje pa predvsem na sposobnost reševanja lastnih težav in zadovoljevanje lastnih potreb (Cijan, Cijan 2003: 117–118).

Postopoma bi se morali pripravljati na upokojitev, predvsem razvijati področja svojega zanimanja in graditi samospoštovanje. Upokojitev je vsekakor priložnost, da se naučimo nekaj novega in pridobimo nove izkušnje, kajti nikoli ni prepozno za spremembo življenjskega stila.

1.2.4 Upokojitev

Opustitev poklica in upokojitev je po mnenju mnogih ljudi mejnik, ko se začne starost v ožjem pomenu besede. Poleg tega se pripisuje upokojitvi najrazličnejše slabosti, kot so upokojitveni bankrot, upokojitveni šok, socialna smrt ob upokojitvi in podobno. Včasih ljudem ni bilo treba opustiti dela zaradi starosti, ker sta bila kraj bivanja in dela združena, kajti družina je bila hkrati produkcijska skupnost, kjer je star človek opravljal določena opravila v skladu s svojimi zmožnostmi do konca svojega življenja. Z industrializacijo se je družinsko življenje ločilo od poklicnega, zato sta skrb za stare ljudi prevzeli družba oziroma država (Požarnik 1981: 85).

Za večino ljudi je prehod v tretje življenjsko obdobje ena od najbolj bolečih prelomnic v življenju in primerjamo ga lahko s puberteto pri mladostnikih. To je čas hudih stresov in dramatičnih sprememb, kot so upokojitev, osamosvojitev otrok, smrt partnerja, finančne težave, sprememba bivališča in drugo. Starostne travme so v današnjem modernem svetu

hujše kot nekoč, ker so ljudje na prehodu v tretje življenjsko obdobje veliko bolj aktivni kot nekoč. Od tega, kako bo posameznik znal opraviti s svojimi travmami, je odvisno njegovo življenje v tretjem življenjskem obdobju. Da to veliki večini dobro uspe, potrjuje dejstvo, da imajo upokojenci pri nas svojo stranko in so celo prišli v parlament (Krajnc 1992: 26).

V preprostih plemenskih in kmečkih skupnostih upokojitve, ker ljudje s starostjo prehajajo na lažja dela, zato se posameznik nikoli ne počuti odvečnega, posledično eksistencialne krize ne poznajo. V civilizirani družbi je za ljudi, ki so svoje delo občutili kot breme upokojitev dobrodošla. Lahko se začnejo ukvarjati z marsikatero dejavnostjo, za katero prej niso imeli dovolj časa ali zbranosti. Izobraževalni programi jim omogočajo dodatno izobraževanje, zato lahko nadoknadijo vse, kar so zamudili v mladosti. Za osebe, ki so v svojem delu našle smisel življenja, bo upokojitev pomenila hud stres, eden od najhujših v življenju, ki mu lahko sledi silovita in dolgotrajna depresija, lahko celo upad duševnih funkcij. Ironično bi lahko rekli, da se niso upokojili zaradi starosti, temveč so se postarali zaradi upokojitve (Pečjak 2007: 85).

Za mnoge ljudi je upokojitev pomembno prehodno obdobje iz ekonomsko produktivnega stanja v ekonomsko neproduktivno in relativno odvisno stanje. Zaradi tega nastanejo raznovrstni socialni, psihološki in finančni problemi. Upokojitev pomeni različnim ljudem različne stvari, odvisno od spola, socialno-ekonomskega stanja in psihološke pripravljenosti. V splošnem se z upokojitvijo osvobodimo svojih glavnih opravil, to pa povzroči številne spremembe v našem življenju, v krogu naših vsakodnevnih dejavnosti, družbenih stikov in življenjskega standarda. Prehodni čas, skozi katerega gremo od zrelih let do upokojitve, prinaša naš naraven umik iz vseh dejavnosti in zadolžitev, ki so nas doslej tesno povezovale z družbo (Stoppard 1990: 205).

Upokojitev, ki čaka vsakogar v zrelih srednjih letih ali mlajši starosti, izjemoma tudi v srednji starosti, je za nekatere »blagoslov«, posebej za ljudi, ki niso marali svojega dela ali ki so delo občutili kot breme. Če imajo konjičke, jim pomeni upokojitev vstop v novo, prijetnejše življenje. Lahko se ukvarjajo z marsikatero dejavnostjo, za katero prej niso imeli dovolj časa in zbranosti. Drugače prenašajo upokojitev ljudje, ki so radi delali, posebej tisti, ki so »cveteli« pri svojem delu in našli v njem vsebino ter smisel svojega življenja. Zanje je upokojitev težka frustracija, ena od najhujših v življenju, ki ji sledi huda in dolgotrajna depresija, lahko tudi upad duševnih funkcij (Pečjak 1998: 74).

Stoppard (1990: 206–217) meni, da z upokojitvijo pride do določenih samoumevnih posledic, in sicer: prenehamo se srečevati s kolegi oziroma sodelavci, manj imamo opravka z družbeno platjo svoje zaposlitve, prijateljske vezi se začnejo rahljati, otroci navadno že živijo na svojem. Če strnemo, se po upokojitvi obseg naših dejavnosti skrči in stiki z drugimi ljudmi se razredčijo. Posamezniku povzroča pričakovanje upokojitve bolešno stanje duha. Bodoče upokojence skrbi znižanje življenjskega standarda, zato je smiselno privarčevati nekaj denarja za prihodnost in si s tem zagotoviti materialno varnost.

Nekateri gerontologi so celo mnenja, da upokojitev vodi v krizo identitete (Mesec 2000, Požarnik 1981, Ramovš 2003, Ule Nastran 2000 idr). Millerjeva teorija o krizi identitete pravi, da izguba poklicnih vlog po upokojitvi izzove v družbi, kjer je poklicno delo vrednota, krizo identitete, ki pripelje do umika iz družabnih odnosov, do zmanjšanja zadovoljstva z življenjem in do poslabšanja zdravja (Mesec 2000: 356).

Birsa (1992: 24) meni, da sta potrebna čas in potrpljenje, da se človek navadi na pokoj. Tudi tisti posamezniki, ki so imeli načrte za prihodnost, potrebujejo čas, da se prilagodijo novemu načinu življenja. Za druge, ki jih je upokojitev prehitela, pa je pomembno, da si vzamejo čas in razmislijo o bodočih aktivnostih.

Cijan in Cijan (2003: 27) pravita, da je »dokazano, da je pravilen odnos do upokojitve ozko povezan z odnosom do samega staranja. Kjer se staranje ne sprejema kot naraven proces, se tudi ne sprejemajo manifestacije tega procesa, izmed katerih je eden tudi odhod v pokoj. Pri osebah, ki ne dosegajo prilagajanja, prihaja do anksioznosti, ogorčenosti, pogosto pa se pojavlja niz nevrotskih simptomov, tudi depresija. Kadar se nekdo upokoji, to zahteva prilagajanje celotne družine na novo situacijo, saj se dnevna rutina osebe, ki več ne odhaja na delovno mesto, korenito spremeni«.

Torej, upokojitev pomeni začetek iskanja nove identitete, saj se posamezniku spremenita socialni položaj in oblika družbenega življenja, vendar je sprememba življenja odvisna od posameznikovih pozitivnih stališč do upokojitve, njegovih subjektivnih občutkov ter pričakovanj. Če upokojenec žaluje za svojim delom in pomembnim položajem, ki ga je imel v službi, bo obstal na mestu. Starost ne pomeni konec nekega prejšnjega stanja, temveč je lahko tudi nov začetek.

1.3 POMEN SOCIALNIH ODNOSOV V OBDOBJU UPOKOJITVE

Zadovoljitev potrebe po druženju pomeni biti z ljudmi prek interaktivne vloge in delovati na različnih ravneh, kot so izmenjava informacij, pomoč, sočustvovanje in tekmovanje v različnih socialnih situacijah. Gre za izmenjavo vedenjskih, čustvenih in kognitivnih dimenzij med udeležanima osebam, ki z medsebojnim sodelovanjem v odnosu pričakujeta usklajenost obojestranskih interesov. To vpliva na kontinuiteto interakcije, ki ob izbranih vsebinah odpira možnosti trajnejšega odnosa (Kobentar 2008: 154).

Naši odnosi z drugimi ljudmi se oblikujejo, razvijajo in vzdržujejo v socialnem kontekstu. Ko se zakonski par odloči za skupno življenje, vključi v svoj širši socialni krog tudi svoje družinske člane, prijatelje, kulturo, socialni status, religijo, področja zaposlitve. Hkrati se ta odnos odvija na različnih življenjskih področjih oziroma okoljih (dom, šola, delovno okolje ipd.) (Kristančič 2005: 113).

Socialni odnosi med ljudmi so integralni del življenja in se utrjujejo v realnih življenjskih situacijah. Odnosi pomenijo dinamično spremenljivko, ki je pod vplivom individualnih, družbenih in drugih transformacijskih procesov, zato je njihov vpliv posreden in viden skozi daljše časovno obdobje. Medgeneracijski odnosi v družini in družbi so lahko zgled solidarnosti, medsebojnega razumevanja, podpore ali pa občasnih ali večjih, manjših in trajnejših konfliktov. Socialni odnosi med različnimi generacijami se prenesejo iz družine v splošno socialno politično raven in se kažejo kot objektivna dejstva ter subjektivne predstave (Kobentar 2008: 156).

Na eni strani si stari ljudje želijo manj stikov oziroma imajo željo po mirnem in odmaknjenem življenju, saj tako dobijo občutek svobode in olajšanja, ker jim ni treba več izpolnjevati norm in pričakovanj drugih ljudi. Po drugi strani pa ravno obratno – starim ljudem je v zadovoljstvo in srečo, da so aktivni, da lahko delajo in da imajo občutek koristnosti ter pomembnosti. Kot kažejo raziskave, spada večina ljudi v drugo skupino, torej mislijo, da brez socialnih stikov in splošne aktivnosti ne bi bili srečni (Požarnik 1981: 45–65).

Človek je družabno bitje in druženje je pogoj za dobro počutje in srečo, kar naj bi vodilo v lepšo oziroma kakovostno starost. Ljudje smo si različni, zato ima vsak svoje želje in

potrebe, ki se razlikujejo od posameznika do posameznika. Verjetno je težko določiti, kaj pomeni kakovostna starost – za nekoga je lahko to želja po pridobitvi določenih znanj, npr. tujih jezikov, iz računalništva, pridobitev določene stopnje izobrazbe, za nekatere druženje z ljudmi, potovanje in podobno. Zadovoljevanje potreb nam daje motivacijo za doseg določenega cilja. »Vsak človek je od spočetja do smrti izviren in neponovljiv unikat, drugačen od vseh drugih in ima nezamenljivo osebno človeško vrednost, ki ni primerljiva z materialnimi vrednostmi in vrednostmi vsega, kar ni človeška oseba. Ni serijski proizvod, zato ni bilo in ne bo dveh enakih oseb. Čim starejši je človek, tem bolj se oblikuje kot edinstvena in unikatna oseba. Zato tudi ne more obstajati kalup, kaj je kakovostna starost. Za vsakega človeka je kakovostno staranje nekoliko drugačno« (Ramovš 2003: 49).

Nekatere socialne spremembe v tretjem življenjskem obdobju (Krajnc 1992: 25):

- prenehanje zaposlitve;
- izguba sodelavcev;
- izguba položaja v socialni strukturi delovne organizacije;
- ustavljen dnevni, tedenski in mesečni ritem življenja, pomanjkanje sekundarnih socialnih skupin (delovna skupina, sindikat, športno društvo, skupina vozačev na delo ipd.);
- družina kot primarna socialna skupina ali intimna skupnost se skrči na partnerstvo (otroci zapustijo dom);
- ovdovelost in izguba partnerja;
- prehod na samsko gospodinjstvo;
- pomanjkanje aktivnosti;
- iskanje starih sošolcev in drugih prijateljev, obujanje odnosov;
- slabšanje materialnega položaja;
- nezapolnjen prosti čas;
- obolelost za kroničnimi boleznimi;
- iskanje novih socialnih skupin, ki bi jim pripadali;
- izguba prejšnjega socialnega statusa, temelječega na poklicu;
- vzpon v drugi karieri.

Naštete socialne spremembe v starosti igrajo pomembno vlogo pri vedenju ljudi. Že s prenehanjem zaposlitve se vsakdanjik, ki je bil prej rutina, zelo spremeni. Kar naenkrat ima

človek preveč prostega časa, kar je za večino ljudi stresno, še posebej, če so imeli v mladosti malo prostega časa. Življenjski ritem se popolnoma spremeni. Zaradi izgube sodelavcev, s katerimi si preživel večino svojega časa, iščeš nov krog prijateljev, saj je s podporo prijateljev lažje prebroditi slabe čase. Prepričana sem, da se posledično zaradi omenjenih sprememb pri nekaterih ljudeh lahko pojavijo pasivnost, izguba samozvesti, občasno pomanjkanje volje do življenja.

Ko se človek stara in se pripravlja na upokojitev, to ne pomeni, da se poslavlja od aktivnega in ustvarjalnega življenja. Starost je in mora ostati obdobje aktivnosti, ko človek svoje znanje in izkušnje prenaša na druge, zlasti mlajše člane družbe. Zelo revna je družba, ki potenciale, znanje in izkušnje starih ljudi prezre in jih ne uporabi za splošno dobro. Nikoli ni preveč poudarjeno dejstvo, da morajo stari ljudje tudi po upokojitvi ostati pomemben člen v družbenem dogajanju. Le dobra socialna vključenost varuje posameznike pred diskriminacijo in pred najrazličnejšimi kršitvami pravic. Stare ljudi je treba opozarjati na njihove pravice in možne kršitve. S poznavanjem mehanizmov za varovanje človekovih pravic bodo kršitve lažje preprečevali, jih odpravljali in tako varovali lastno integriteto, kar je pomembno za zdravo družbo in sožitje v njej (Cvahte 2007).

Od vsakega posameznika je odvisno, kako starega se počuti. Če se navežem na funkcionalno starost, ki je odvisna od zdravja, je vsekakor to največja vrednota, ki vpliva na kakovostno življenje v starosti. Če človeku peša zdravje, mu posledično primanjkuje tudi volje do življenja. Preveč je okupiran s skrbjo do lajšanja bolezenskih težav, kar pomeni manjše udejstvovanje na drugih področjih kot na primer: družabnih srečanjih, prostočasnih aktivnosti in podobno. Vsekakor je treba vlagati v svoje zdravje že v mladosti, ker se nam bo obrestovalo pozneje v življenju, saj bo raziskovanje življenja po upokojitvi tako dosti bolj zanimivo.

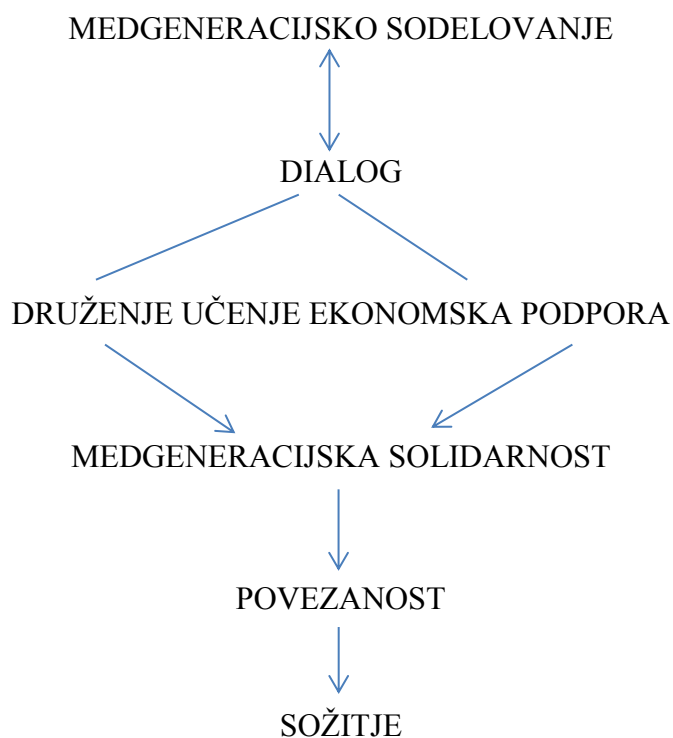
1.4 MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST

Medgeneracijska solidarnost se pogosto omenja v povezavi s starajočo se družbo, kot pomoč mlajših starejšim, vendar tudi starejši pomagajo mlajšim, torej gre za sožitje med generacijami. V družini se mora začeti vzgoja za medgeneracijsko sožitje in, kot pravi

Findeisen (Hozjan 2010: 47), »v procesu zgodnje vzgoje in izobraževanja poudarjati starost kot obdobje prenašanja spoznanj in izkušenj«.

Medgeneracijsko sodelovanje zajema vse dejavnosti, v katerih sodelujeta vsaj dve generaciji in v obliki neformalnega učenja oziroma druženja izmenjujeta znanje in izkušnje ter bogatita lastno socialno mrežo in socialno mrežo preostalih akterjev. Sodelovanje poteka skozi dialog, ki se odvija z različnimi metodami (npr. druženjem, učenjem, ekonomsko podporo). Vse te metode pripomorejo k večanju medgeneracijske solidarnosti in povezanosti, njihov rezultat pa je sožitje med generacijami (Hozjan 2010: 46).

Skica 1: Medgeneracijsko sodelovanje (ibid.)



V današnjem času družina vedno bolj pridobiva na veljavi, ker se vse bolj kažejo njene antropološke značilnosti in vrednote, ki jih posameznik lahko uresničuje le znotraj družine. Medsebojni odnosi, ki vključujejo ljubezen, pripadnost, varnost in zaupanje, se lahko oblikujejo z osebnim prizadevanjem, zato smo za njihovo dobro odgovorni predvsem sami. Človek kot socialno bitje mora čutiti, da nekomu pripada, da je nekdo zanj pripravljen skrbeti, ga varovati, tolažiti in spodbujati. Z medsebojnim dopolnjevanjem postajamo vedno bližji

drug drugemu, zato se počutimo varne in zaupljive. Da bo naše bivanje v okviru družine potekalo v sožitju, je treba dojeti, da:

- drug drugega potrebujemo;
- je družinska sreča neodvisna od zunanjih življenjskih okoliščin, ki so lahko pozitivne ali negativne;
- smiselnost družine ni odvisna od njene preteklosti ali preteklosti njenih članov, kajti pomemben je sedanji trenutek in z njim povezane naloge, ker so te odločujoče za dobro prihodnost družine (Zalokar Divjak 1998a: 44–48).

Čačinovič Vogrinčič (2008: 76–78) meni, da je pomembna družinska naloga, da ostane star človek udeležen v družini. Vse življenje ostajamo povezani s starši, še več, družina se poveže z generacijami, iz katerih izvira. Vezi vsebujejo hvaležnost, ljubezen, občutke krivde in sramu, krivice in odpuščanja, zaveze in zavrnitve. V zapletenem mehanizmu dajanja in jemanja ni mogoče napraviti odrešilnega obračuna. Gre za medsebojno povezanost, vendar starajoči se starši ne smejo postati odvisni od otrok. Posebna naloga družine je, da razloči odvisnost staršev od otrok od pomoči na način ravnanja s starši, kot da so otroci. Ohranitev generacijskih razlik zdaj pomeni, da zavestno ohranjamo spoštovanje in dostojanstvo staršev ter ju vedno znova ubesedimo sebi in njim. Pomemben je dialog in sodelovanje, da s člani družine lahko deli svojo preteklost, vendar za prihodnost.

Vzajemnost glede preživljanja svojih staršev je v Sloveniji zakonsko urejena. Na podlagi 124. člena Zakona o zakonski zvezi in družinskih razmerjih (Ur. list RS, št. 69/2004-UPB) je določeno, da so polnoletni otroci dolžni po svojih zmožnostih preživljati svoje starše, če ti nimajo dovolj sredstev za življenje in si jih ne morejo pridobiti.

»Medgeneracijsko zavezništvo kot prevzemanje odgovornosti in skrbi za druge generacije je močno in vitalno pomembno, saj družba brez teh navzkrižnih tokov podpore in pomoči med generacijami seveda ne bi mogla obstajati. Zavest, da se generacije izmenjujejo v položaju dajalcev in prejemnikov, prežema evropsko kulturo, pravo in delovanje številnih institucij« (Mandič 2009: 139).

Po Ramovšu (2005) se tri obdobja človeškega življenja na družbeni ravni kažejo kot tri generacije prebivalstva: mlada, srednja in tretja. Vse tri se nepogrešljivo dopolnjujejo. Tretja generacija je v odnosu do prve predvsem v starševski vlogi, toda sama ne more povsem

zadostiti razvojnim potrebam svojih otrok. Komplementarno dopolnilo starševske generacije pri zadovoljevanju razvojnih potreb otrok in mladine ima tretja generacija, ker ima na razpolago ves svoj čas. Babice in dedki so od nekdaj del svojega prostega časa posvečali vnukom. Tesen stik tretje in mlade generacije je življenjskega pomena za dober razvoj mlade generacije, prav tako tretja generacija z mladimi svojo starost živi polno in se bliža svojemu zatonu z zaupanjem v življenje ter ugotavlja, da je starost enako smiselno del življenja. Tretja generacija potrebuje srednjo, če izpostavimo materialne potrebe, kajti sistem pokojninskega zavarovanja temelji na solidarnostnem medgeneracijskem sodelovanju. Enako velja za srednjo generacijo, ki potrebuje staro, ki ji nudi materialno pomoč v gospodinjstvu in pri varstvu otrok. Pogosto je tretja generacija srednji tudi pomembno materialno zaledje (dediščine). Za dobro povezanost mlade in srednje generacije s tretjo generacijo je dobro sporazumevanje.

Republika Slovenija se je na staranje prebivalstva odzvala s pripravo »Strategije varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva« (2002), katere cilj je povečati solidarnost in kakovost medčloveškega sožitja med generacijami ter zagotoviti kakovostno staranje.

1.5 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM V STAROSTI

Musek (Boštjančič, Bečič 2014: 13) pravi, da naj bi vsakdo v življenju našel nekaj, kar osmišlja njegovo eksistenco. Če človek zaznava, da je njegovo delovanje smiselno, bo imel dovolj energije za življenje kot tudi za krepitev zdravja, lažje se bo spopadal s pomanjkanjem in boleznijo. Subjektivno blagostanje vključuje srečo, prijetna čustva, zadovoljstvo z življenjem ter relativno odsotnost neprijetnih razpoloženj in čustev. Na subjektivno blagostanje vpliva vrsta psiholoških in psihosocialnih, demografskih in ekonomskih spremenljivk. Odvisno naj bi bilo od objektivnih okoliščin in življenjskih dogodkov ter prav tako od kognitivne predelave, pričakovanj in pristojnosti. Na občutek zadovoljstva vplivajo tudi socialni in socioekonomski dejavniki, na primer: dohodek, socialni stiki, spol, starost, izobrazba, vera, socioekonomski status. V poznih letih naj bi bili glavni viri zadovoljstva skladnost v družini, zdravje, uspeh otrok, pogled na minulo življenje, dobre gmotne razmere, prijatelji in prostočasne dejavnosti.

Rener (1997: 40–48) meni, da je kakovost življenja v starosti odvisna od naslednjih dejavnikov:

- materialnih dobrin: dohodek, trajne dobrine, stanovanjske razmere in kakovost bivalnega okolja;
- telesni viri fizičnega zdravja in funkcionalnih sposobnosti posameznika;
- dostopnost institucij, ki zagotavljajo psihosocialno in zdravstveno pomoč ter varstvo;
- obstoj družinskih varovalnih, negovalnih in podpornih mrež.

Po Ramovšu (2003: 48–49) je za kakovostno starost potrebno telesno in duševno zdravje ter materialna varnost. Ob zavestni skrbi za ohranjanje in krepitev zdravja ter materialne preskrbljenosti v starosti je pomembna tudi skrb za višje človeške razsežnosti, to so:

- ohranjanje in krepitev človekove svobode in samostojnosti v odločanju ter njegovo osebno odgovornost za odločitve;
- medčloveški odnosi z različnimi ljudmi, svojci ali prijatelji in obema mlajšima generacijama;
- učenje in ustvarjalnost v skladu s sposobnostmi, razmerami in zdravjem, kamor uvrščamo tudi predajanje življenjskih spoznanj in izkušenj mlajšima dvema rodovoma, ter zrelo obvladovanje in prenašanje težav ter predajanje tega živega zgleda vrstnikom in mlajšima generacijama;
- zavestno skrb, da se človek na starost zaveda vrednosti in smisla preteklosti, sedanjosti in prihodnosti svojega življenja, torej da se zaveda vsega lepega in prijetnega, vrednosti težav, ki jih je obvladal, vrednosti vsega, kar je naredil dobrega in pametnega. Prav tako je izrednega pomena, da vsak trenutek sproti doživlja vrednost in smisel tega, kar dela, kar doživlja in kar se z njim dogaja in, ne nazadnje, da sprejme svoje staranje in doživi smisel svoje prihodnosti s preostankom življenjskih zmožnosti in nalog.

Milivojević (2010) je prepričan, da je doživljanje prijetnih čustev zelo pomembno za vzpostavljanje ravnotežja v življenju, ne samo v psihološkem, temveč tudi v fizičnem smislu, in da srečni ljudje živijo dlje in redkeje zbolijo, ker so manj pod stresom, poleg tega prijetna čustva sprožajo fiziološke mehanizme, ki krepijo imunski sistem, vplivajo na hormonsko ravnotežje in blagodejno vplivajo na organizem. Čustva zadovoljstva in sreče so povezana z nadvse pomembnim čustvom, s čustvom želje. Ko si človek nekaj želi, tega ne more doseči iz

nezadovoljstva, temveč z izpolnitvijo želje občuti zadovoljstvo. Oseba, ki doseže svoj cilj, kot nekakšno notranjo nagrado občuti zadovoljstvo in srečo. Ta mehanizem povečuje verjetnost, da se bo oseba naslednjič isto ravnala.

Po Atchleyju (1999) so slabo razpoloženje, pesimizem, pomanjkanje samozaupanja, negativno stališče do upokojitve, nedejavnost, slaba samoocena zdravstvenega stanja in funkcionalna oviranost tisti dejavniki, zaradi katerih se bo posameznik težko prilagodil na starost. Navaja strategije obvladovanja sprememb:

a) pozitiven odnos:

- pozitivno stališče: gleda svetle strani, sodelovanje, ne skrbi, upanje, sreča ljubezen, humor, vera v ljudi
- vztrajnost: močna volja, pogum, odločnost, ne odnehaj
- veselje do življenja: želja živeti, zanimanje za življenje
- samopodoba: sprejemanje sebe, samozavest, dobri spomini, vrednote, samostojnost, majhne radosti
- radovednost: biti na tekočem z dogodki, zanimanje, kako se bo kaj izšlo, ukaželjnost, želja po novih doživetjih
- vernost: vera, božja milost, molitev
- uživanje narave: skrb za naravo, za živali, rastline, za vrt, ohranjanje narave

b) odnosi:

- zakon: pozitiven odnos z zakoncem
- družina: ohranjanje stikov z otroki, vnuki, pravnuki, sorojenci
- prijatelji: biti z ljudmi, imeti rad ljudi, sprejeti podporo od ljudi

c) situacijski dejavniki:

- dobro telesno zdravje
- duševno zdravje
- udobna življenjska situacija: gmotna varnost, primerno bivališče, varnost, prilagodljiv urnik, udoben dnevni red

d) cilji:

- produktivna zaposlitev: prostočasne dejavnosti, interesi ali zaposlitev
- služenje drugim: prostovoljstvo, skrb za izboljševanje razmer v skupnosti
- odgovornost in dolžnosti

e) drugo:

- nima izbire, mora prebiti s tem, kar ima.

Zadovoljstvo z življenjem v starosti tako podpremo s teorijo aktivnosti, saj ga je mogoče doseči samo z aktivno udeležbo, funkcijo v družbi, ki posamezniku daje občutek vpetosti v socialni prostor. Naloge, ki jih posameznik opravlja, se lahko odvijajo v družini, še večjo izpolnitev osebnega zadovoljstva pa daje aktivna vključenost v reševanje nalog zunaj družinskega kroga, ki omogoča vzpostavljanje in vzdrževanje socialnih stikov. Poenostavljeno povedano, bolj kot je razširjena socialna mreža, bolj zadovoljno in uravnoteženo se človek stara. Teorija aktivnosti temelji na sociološko-psiholoških spoznanjih, da človek s prevzemanjem določenih nalog (poklicnih, družinskih) v družbi vzpostavlja specifične odnose, ki se ujemajo z njegovo vlogo. Posamezniki prek aktivnosti vzdržujejo kontinuiteto osebne udeležbe na različnih področjih. Tako se lahko udeležujejo prostovoljnega dela in pomagajo drugim, saj prek tega ohranjajo socialne vloge in komunikacijo ter zadovoljujejo potrebo po socialnih stikih. Izraba prostega časa z različnimi aktivnostmi spodbuja k načrtni skrbi zase, kreativnost in učenje pa omogočata ohranjanje telesnih in duševnih sposobnosti, uspešno prilagajanje spremenjenim pogojem življenja v starosti ter vzdrževanje avtonomije. Kakovost življenja v starosti je predvsem odvisna od lastnega interesa, aktivnosti in izbire možnosti, ki so na voljo (Kobentar 2008: 149).

Temeljne psiho-socialne potrebe po varnosti, socialni pripadnosti, po čustvih in vrednotah, potreba po odkrivanju in spoznavanju novega, potreba po lepem in po samopotrjevanju osebnosti in druge potrebe morajo stari ljudje zadovoljiti z različnimi nosilci zadovoljevanja, kot so partner, družina, prijatelji, pa tudi lokalna skupnost, občina, država, oziroma njihovi politiki. Če so bili v preteklosti za socialno varnost dovolj zdravljenje, hranjenje, telesna higiena in nekaj pokojnine, v današnjih časih temu ni več tako. Kakovost življenja je odvisna od zadovoljitve psiho-socialnih potreb. Stari ljudje morajo imeti družbene možnosti za socialne stike, za ustvarjanje, delo, druženje, pripadanje, dajanje, prejemanje. Poznejših let stari ljudje ne morejo preživeti kot vzdrževana skupina, odvisna od mladih, in le za zadovoljevanje svojih potreb (Findeisen 2005:3).

Sreča in zadovoljstvo sta predvsem odvisna od nas samih, saj ju mora posameznik doživljati kot srečno življenje. Zadovoljstvo s svojim življenjem je pomemben dejavnik človekove osebnostne stabilnosti, ta pa je pomemben pogoj za kakovostno oziroma aktivno in zdravo staranje.

2 PROBLEM

Cilj empiričnega dela naloge je ugotoviti psihosocialne spremembe pri upokojencih, predvsem pa spremembe v samospoštovanju in morebitno pojavljanje določenih psihosomatskih motenj. Raziskovalni del naloge sem izvedla s kvantitativno metodologijo. Z raziskavo sem pridobila vpogled v značilnosti poklicne kariere, predanosti delu, socialnih odnosov, vloge družine v posameznikovem življenju ter pričakovanja posameznika in cilje po upokojitvi.

Namen raziskave je odgovoriti na vprašanja o odnosu posameznika do dela, značilnosti njegovih socialnih stikov, zadovoljevanju osebnih ambicij in potreb ter želji po medgeneracijskem sodelovanju oziroma sožitju. Postavila sem naslednje hipoteze:

H1: Upokojitev je povzročila krizo identitete.

Nekateri gerontologi so mnenja, da upokojitev vodi v krizo identitete (Mesec 2000, Požarnik 1981, Ramovš 2003, Ule Nastran 2000 idr.). Millerjeva teorija o krizi identitete pravi, da izguba poklicnih vlog po upokojitvi izzove v družbi, kjer je poklicno delo vrednota, krizo identitete, ki pripelje do umika iz družabnih odnosov, do zmanjšanja zadovoljstva z življenjem in do poslabšanja zdravja (Mesec 2000: 356). Glede na ugotovitve navedenih avtorjev predpostavljam, da upokojitev povzroči krizo identitete.

H: Ljudje, ki niso bili zadovoljni v poklicu, imajo v povprečju po upokojitvi višje zadovoljstvo (manjšo krizo identitete) od ljudi, ki so z veseljem opravljali svoje delo.

H: Ženske imajo v povprečju manjšo krizo identitete oziroma so bolj zadovoljne z življenjem po upokojitvi v primerjavi z moškimi.

H2: Socialni stiki so se po upokojitvi zmanjšali.

Gerontolog Robert Atchley ugotavlja, da morajo ljudje graditi lastno identiteto še v drugih vlogah, ne zgolj v poklicni (Kersnik Bergant 1999: 55). Predvidevam, da se socialni stiki po upokojitvi zmanjšajo pri posameznikih, ki so imeli znance in prijatelje predvsem med sodelavci in so gradili lastno identiteto zgolj v poklicni vlogi, kar vsekakor predstavlja negativni vidik upokojitve.

H: Več kot ima človek aktivnosti, bolj je po upokojitvi zadovoljen s svojim življenjem.

H: Upokojenci v vaškem tipu naselja imajo več socialnih stikov in večji delež aktivnosti kot upokojenci v mestnem tipu naselij.

H3: Znotraj družine se je okrepila medgeneracijska solidarnost.

Menim, da se medgeneracijska solidarnost okrepi, čeprav v večini primerov odrasli otroci več ne živijo v skupnem gospodinjstvu s svojimi starši. Po upokojitvi nekateri posamezniki prevzamejo vlogo varovanja vnukov oziroma zagotavljajo svojim zaposlenim odraslim otrokom potrebno pomoč.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Pri izdelavi specialističnega dela sem uporabila za pregled osnovnih podatkov deskriptivno statistično analizo. Na podlagi univariantne statistične analize sem preverila lastnosti posameznih spremenljivk. Za preverjanje hipotez je bila uporabljena inferenčna statistična analiza, in sicer: z bivariantno statistično analizo sem istočasno analizirala dve spremenljivki, da sem ugotovila njuno povezanost. Uporabljen je bil t-test, s katerim sem preverila domnevo o enakosti dveh povprečij, in Pearsonov koeficient korelacije, s katerim sem merila korelacijsko (stohastično) linearno povezanost med spremenljivkama. Za namen istočasne analize več spremenljivk je bila uporabljena tudi multivariatna analiza, in sicer regresijska analiza. Proučevane spremenljivke so: spol, starost, leto upokojitve, bivališče, zakonski stan, sestava gospodinjstva, stopnja zaključene izobrazbe in čas upokojitve glede na izpolnjevanje minimalnih zakonsko določenih pogojev za upokožitev.

3.2 Merski instrumenti in viri podatkov

Podatke sem zbrala na podlagi merskega instrumenta, v obliki anketnega standardiziranega vprašalnika, in sicer zaprtega tipa vprašanj, z možnostjo enega od vnaprej določenih odgovorov. Vprašalnik vsebuje začetni nagovor in obsega 14 vprašanj. Sestavljen je iz šestih vsebinskih sklopov, iz splošnih podatkov in trditev o kakovosti življenja pred upokožitvijo ter po njej, o socialnih stikih, prostočasnih aktivnostih in krepitvi medgeneracijske solidarnosti. Vprašalnik prilagam v Prilogi, št. 1: Nagovor anketiranim udeležencem.

3.3 Zbiranje podatkov

Anketirancem je bilo večje število vprašalnikov poslano po pošti, v fizični obliki, manjše število vprašalnikov pa sem poslala po elektronski pošti in jih osebno vročila osebam, zajetim v vzorcu. Raziskava je potekala v obdobju od julija do konca septembra 2014. Vsem udeležencem v raziskavi je bila zagotovljena anonimnost. Prednost takšnega zbiranja podatkov je, da anketirancu povečuje občutek anonimnosti, slabost pa, da ima takšno

anketiranje slabšo odzivnost. Pri analizi nisem upoštevala pomanjkljivo izpolnjenih anketnih vprašalnikov (teh je bilo 32), kar je prav tako slabost takšnega načina zbiranja zaradi odsotnosti komunikacije med anketarjem in anketirancem.

3.4 Populacija in vzorčenje

Ciljno populacijo predstavljajo osebe, ki so se upokojile po letu 1990. Vzorec raziskave vključuje 193 anketirancev, starih od 56 do 91 let. Za zbiranje podatkov sem uporabila neverjetnostno vzorčenje, torej priložnostno vzorčenje. Pri takšnih vzorcih prihaja do pristranskosti, zato je treba rezultate pri sklepanju na populacijo uporabljati pazljivo (Kalton, Vehovar 2001: 169–170).

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS 17.0 z vidika opisne statistike (frekvence in mere srednjih vrednosti), uporabila sem bivariantno analizo povezanosti (Pearsonov korelacijski koeficient in t-test) in multivariantno analizo (regresijska analiza). Za statistično značilne sem upoštevala vplive na ravni statistične značilnosti 0,05 in manj.

4 REZULTATI

Na začetku predstavljam strukturo vzorca vrnjenih vprašalnikov po demografskih spremenljivkah, v nadaljevanju je opisana metodologija preverjanja hipotez in grafični prikaz rezultatov.

4.1 Značilnosti vzorca

Tabela 3: Demografske spremenljivke

Spremenljivka	Vrednost spremenljivke	Število odgovorov	Odstotek
Spol	ženski	137	71 %
	moški	56	29 %
Bivališče	na vasi	48	25 %
	v mestu	145	75 %
Zakonski stan	samski	7	4 %
	poročen/zunajzakonska skupnost	119	62 %
	vdovec	47	24 %
	razvezan	20	10 %
V gospodinjstvu živim	zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	116	60 %
	z materjo/očetom	1	1 %
	z bratom/s sestro	1	1 %
	z otrokom/z vnuki	18	9 %
	sam/-a	57	30 %
Stopnja zaključene izobrazbe	nedokončana osnovna šola	2	1 %
	osnovna šola	23	12 %
	srednja strokovna šola ali gimnazija	95	49 %
	višješolska izobrazba	31	16 %
	visoka strokovna ali univerzitetna	35	18 %
	magisterij ali doktorat	7	4 %
Upokojitev ob izpolnjevanju minimalnih zakonsko določenih pogojev za upokojitev	da	149	77 %
	ne	44	23 %

Tabela 4: Povprečna starost in število let v pokoju anketirancev

Spremenljivka	Število odgovorov	Povprečje
Starost	193	69,8
Št. let v pokoju	193	13,2

Povprečna starost anketirancev je 69,8 leta (standardni odklon 7,4 leta, mediana je 70 let), najmlajši anketiranec ima 56 let, najstarejši pa 91 let. V povprečju so anketiranci v pokoju že 13,1 leta (standardni odklon 8,8 leta, mediana je 13 let), in sicer: najmanj le nekaj mesecev in največ 39 let.

4.2 Preverjanje hipotez

Hipoteza H1: *Upokožitev je povzročila krizo identitete* je bila preverjena na podlagi:

Trditve glede kakovosti življenja *pred upokojitvijo*: »Dohodki pred upokojitvijo so bili ustrezni mojim življenjskim navadam; Dohodki pred upokojitvijo so bili dovolj visoki, da sem lahko varčeval; Vsako leto sem odšel najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...); S svojim življenjem v času pred upokojitvijo sem bil zadovoljen; Ob delu sem se vseskozi izobraževal; Delo sem opravljal z veseljem; Bil sem na vodstvenem delovnem mestu; Opravljal sem težko fizično delo.

Trditve glede kakovosti življenja *po upokojitvi*: Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam; Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem; Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...); S svojim življenjem sem zadovoljen; Moje življenje se odvija v skladu z mojimi pričakovanji; S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen; Želim se preseliti v drugo stanovanje oziroma hišo; Želim se preseliti v drug kraj; Po upokojitvi sem se preselil v drugo stanovanje oziroma hišo; Po upokojitvi sem se preselil v drug kraj; Moje zdravje je letom primerno; Potrebujem redno zdravniško oskrbo; Moje zdravje je zelo šibko; Moje zdravstveno stanje se je po upokojitvi poslabšalo; Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji in podobno); Kraj, kjer živim, je varen; Sem član društva ali druge organizacije; Dnevi so enolični; Trpim za nespečnostjo; Redno kadim ali uživam alkohol.«

Trditvam, ki negativno vplivajo na hipotezo, je bila dodeljena obratna vrednost, zato so bile merjene s pozitivnega stališča. To so naslednje trditve: »Opravljal sem težko fizično delo; Želim se preseliti v drugo stanovanje oziroma hišo; Želim se preseliti v drug kraj; Potrebujem redno zdravniško oskrbo; Moje zdravje je zelo šibko; Moje zdravstveno stanje se je po upokojitvi poslabšalo; Dnevi so enolični; Trpim za nespečnostjo; Redno kadim ali uživam alkohol«. Spremenljivke je bilo treba obrniti zato, da so vse merile isto dimenzijo (pozitivni

vidik). Vrednost 1 je dobila vrednost 5, vrednost 4 je dobila vrednost 2, vrednost 3 je ostala enaka, vrednost 2 je dobila vrednost 4 in vrednost 5 je dobila vrednost 1.

Primer:

Negativni odgovor (sploh se ne strinjam – vrednost 1) na trditev: »Moje zdravje je zelo šibko« negativno vpliva na hipotezo H1, torej se predvideva, da negativni odgovor ne povzroča krize identitete.

Negativni odgovor (sploh se ne strinjam – vrednost 1) na trditev: »S svojim življenjem sem zadovoljen« pozitivno vpliva na hipotezo H1, torej se predvideva, da negativni odgovor povzroča krizo identitete.

V prvem delu je bila hipoteza preverjena s trditvami, katerih stališče oziroma strinjanje velja za obdobje pred upokojitvijo in po njej. V ta namen so bile upoštevane naslednje trditve: »Dohodki pred upokojitvijo so bili ustrezni mojim življenjskim navadam; Dohodki pred upokojitvijo so bili dovolj visoki, da sem lahko varčeval; Vsako leto sem odšel najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...); S svojim življenjem v času pred upokojitvijo sem bil zadovoljen; Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam; Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem; Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...); S svojim življenjem sem zadovoljen«. Hipoteza je bila preverjena z enostranskim t-testom (s testom se je ugotavljalo, če je povprečna vrednost dveh spremenljivk pri istih enotah različna).

Tabela 5: Povprečna vrednost spremenljivk v obdobju pred upokojitvijo in po njej

	Povprečje	Standardni odklon	Statistična značilnost
Dohodki pred upokojitvijo so bili ustrezni mojim življenjskim navadam	4,1	0,97	,001
Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam	3,3	1,28	
Dohodki pred upokojitvijo so bili dovolj visoki, da sem lahko varčeval	3,6	1,27	,001
Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem	2,5	1,37	
Vsako leto sem odšel najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)	4,3	1,18	,001
Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)	3,2	1,52	
S svojim življenjem v času pred upokojitvijo sem bil zadovoljen	4,3	0,87	,001
S svojim življenjem sem zadovoljen	3,9	1,06	

S trditvijo: »Dohodki pred upokojitvijo so bili ustrezni mojim življenjskim navadam« so se anketiranci strinjali v višji meri (povprečje = 4,1), kot s trditvijo: »Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam« (povprečje = 3,3). Razlike so statistično značilne ($p < 0,001$).

Anketiranci se v večji meri strinjajo s trditvijo, da so imeli pred upokojitvijo dovolj visoke dohodke, da so lahko varčevali (povprečje = 3,6), kot po upokojitvi (povprečje = 2,5). Razlike so statistično značilne ($p < 0,001$). V višji meri se anketiranci strinjajo s trditvijo, da so pred upokojitvijo lahko odšli za najmanj en teden na dopust (povprečje = 4,3) kot po upokojitvi (povprečje = 3,2). Razlike so statistično značilne ($p < 0,001$). Anketiranci se prav tako v višji meri strinjajo s trditvijo: »S svojim življenjem v času pred upokojitvijo sem bil zadovoljen« (povprečje = 4,3), kot s: »S svojim življenjem sem zadovoljen« (povprečje=3,9). Razlike so statistično značilne ($p < 0,001$).

V vseh primerih so anketiranci višje ocenili življenje pred upokojitvijo, kar kaže na krizo identitete po upokojitvi.

Trditve, ki so merile kakovost oziroma zadovoljstvo življenja pred upokojitvijo, sem seštel in delila z njihovim številom, tako sem dobila novo skupno spremenljivko oziroma indeks, ki sem ga uporabila pri testiranju hipoteze. Prav tako sem trditve, ki so merile kakovost oziroma zadovoljstvo življenja po upokojitvi, seštel in delila z njihovim številom, da sem dobila še eno novo skupno spremenljivko, ki meri zadovoljstvo po upokojitvi.

Hipoteza je bila preverjena z enostranskim t-testom (s testom se je ugotavljalo, če je povprečna vrednost dveh spremenljivk pri istih enotah različna). Povprečna vrednost kakovosti oziroma zadovoljstva življenja pred upokojitvijo je bila 3,6 (standardni odklon = 0,64), povprečna vrednost po upokojitvi je bila 2,8 (s. d. = 0,36), razlike med skupinama so statistično značilne ($p < 0,001$). Dobljeni rezultati povedo, da so bili anketiranci pred upokojitvijo bolj zadovoljni s svojim življenjem kot po njej. Hipotezo H1 lahko potrdim neodvisno od specifičnih hipotez.

Ljudje, ki niso bili zadovoljni v poklicu oziroma svojega dela niso opravljali z veseljem, imajo v povprečju višje zadovoljstvo oziroma manjšo krizo identitete kot ljudje, ki so bili zadovoljni s poklicem, ki so ga opravljali.

Prej omenjeno spremenljivko indeks kakovosti življenja pred upokojitvijo sem za potrebe nadaljnega preverjanja razlik med skupinami spremenila. Povprečne vrednosti od 1 do 3,5 sem spremenila v skupino »nezadovoljni« in vrednosti od 3,6 do 5 sem spremenila v skupino »zadovoljni«. Hipotezo sem preverila s t-testom.

Tabela 6: Indeks kakovosti življenja pred upokojitvijo

	Indeks kakovosti pred upokojitvijo	Povprečje	Standardni odklon	Statistična značilnost
Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam	zadovoljni	3,5	1,28	,001
	nezadovoljni	2,9	1,19	
Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem	zadovoljni	2,8	1,38	,001
	nezadovoljni	2,0	1,19	
Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)	zadovoljni	3,5	1,51	,001
	nezadovoljni	2,6	1,36	
S svojim življenjem sem zadovoljen	zadovoljni	4,2	,85	,001
	nezadovoljni	3,5	1,21	
Moje življenje se odvija v skladu z mojimi pričakovanji	zadovoljni	3,9	1,05	,001
	nezadovoljni	3,3	1,22	
S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen	zadovoljni	4,6	,68	,003
	nezadovoljni	4,2	1,07	
Želim se preseliti v drugo stanovanje oziroma hišo	zadovoljni	1,6	1,19	,286
	nezadovoljni	1,8	1,17	
Želim se preseliti v drug kraj	zadovoljni	1,5	1,00	,355
	nezadovoljni	1,6	1,09	
Po upokojitvi sem se preselil v drugo stanovanje oziroma hišo	zadovoljni	1,4	1,02	,231
	nezadovoljni	1,6	1,15	
Po upokojitvi sem se preselil v drug kraj	zadovoljni	1,2	,83	,103
	nezadovoljni	1,5	1,10	
Moje zdravje je letom primerno	zadovoljni	4,1	1,05	,070
	nezadovoljni	3,8	1,09	
Potrebujem redno zdravniško oskrbo	zadovoljni	2,3	1,39	,114
	nezadovoljni	2,6	1,38	
Moje zdravje je zelo šibko	zadovoljni	2,1	1,23	,014
	nezadovoljni	2,6	1,27	
Moje zdravstveno stanje se je po upokojitvi poslabšalo	zadovoljni	2,9	1,45	,279
	nezadovoljni	3,1	1,41	
Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji in podobno)	zadovoljni	2,8	1,74	,001
	nezadovoljni	2,0	1,37	
Kraj, kjer živim, je varen	zadovoljni	4,6	,71	,007
	nezadovoljni	4,3	,91	
Sem član društva ali druge organizacije	zadovoljni	3,5	1,70	,036
	nezadovoljni	3,0	1,68	

Dnevi so enolični	zadovoljni	2,5	1,44	,003
	nezadovoljni	3,1	1,34	
Trpim za nespečnostjo	zadovoljni	2,5	1,43	,007
	nezadovoljni	3,0	1,47	
Redno kadim ali uživam alkohol	zadovoljni	1,8	1,35	,355
	nezadovoljni	1,6	1,17	

Ocene za naslednje trditve so v skupini zadovoljnih višje ocenjene kot v skupini nezadovoljnih: »Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam; Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem; Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...); S svojim življenjem sem zadovoljen; Moje življenje se odvija v skladu z mojimi pričakovanji; S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen; Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji in podobno); Kraj, kjer živim, je varen; Sem član društva ali druge organizacije«. Razlike med skupinami so statistično značilne. Pri trditvah »Moje zdravje je zelo šibko (povprečje = 2,6); Dnevi so enolični (povprečje = 3,1); Trpim za nespečnostjo (povprečje = 3,0)« so višje ocenjene v skupini nezadovoljnih kot zadovoljnih »Moje zdravje je zelo šibko (povprečje = 2,1); Dnevi so enolični (povprečje = 2,5); Trpim za nespečnostjo (povprečje = 2,5)«. Razlike med skupinami so statistično značilne. Pri preostalih trditvah ni zaznati statistično značilnih razlik. Za preverjanje hipoteze predpostavim, da ni razlik v populaciji, to je ničelna hipoteza (ni razlik med skupinami). Razlike med statistikama (skupinama) se ob ničelni hipotezi porazdeli okoli 0. Če dobimo absolutno razliko veliko večjo od 0, pomeni, da so razlike v populaciji. Če je torej pri dovolj velikem vzorcu vrednost t (vrednost t se izračuna: povprečje 1, minus povprečje 2, ulomljeno s kvadratnim korenom iz standardnega odklona 1, ulomljeno s št. enot 1 in sešteto s standardnim odklonom 2, ulomljeno s št. enot 2) večja od npr: 1,65 ($p = 0,1$), 1,96 ($p = 0,05$), 2,58 ($p = 0,01$) ..., nadalje sklepamo, da pri izbranem tveganju (npr. $p = 0,05$ –5 %) rezultate iz vzorca posplošimo na populacijo. Če so razlike med skupinami statistično značilne, pomeni, da je razlika med skupino zadovoljni in skupino nezadovoljni statistično značilna pri izbrani/izračunani stopnji. Če razlika ni statistično značilna, še ne pomeni, da ni razlik v populaciji.

Trditve, ki merijo pozitivni vidik življenja, so v skupini zadovoljnih višje ocenjene, trditve, ki merijo negativni, pa so višje ocenjene v skupini nezadovoljnih, kar ne govori v prid hipotezi, da imajo osebe, ki niso bile zadovoljne v poklicu, v povprečju višje zadovoljstvo (manjšo krizo identitete) od oseb, ki so z veseljem opravljale svoje delo. Hipotezo sem preverjala še s

skupnim indeksom zadovoljstva po upokojitvi. Skupina zadovoljni so imeli povprečno oceno po upokojitvi 2,9 (s. d. = 0,36), skupina nezadovoljni so imeli povprečno oceno po upokojitvi 2,7 (s. d. = 0,34). Torej tisti, ki so bili v času zaposlitve bolj zadovoljni s kakovostjo življenja, so prav tako zadovoljni v času upokojitve. Razlike so statistično značilne ($p = 0,002$). Zavrnem ničelno hipotezo. Potrdim hipotezo, da tisti, ki so bili bolj zadovoljni s kakovostjo življenja v času zaposlitve, so prav tako zadovoljni v času po upokojitvi.

Razlike med moškimi in ženskami glede kakovosti življenja sem zaznala samo pri trditvi »Potrebujem redno zdravniško oskrbo«, in sicer se moški (povprečje = 2,8) se bolj strinjajo s to trditvijo kot ženske (povprečje = 2,3), razlike so statistično značilne ($p = 0,034$).

Tabela 7: Indeks kakovosti življenja po spolu

	Spol	Povprečje	Standardni odklon	Statistična značilnost
Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam	ženski	3,3	1,29	,947
	moški	3,3	1,28	
Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem	ženski	2,5	1,37	,511
	moški	2,6	1,38	
Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)	ženski	3,0	1,52	,080
	moški	3,5	1,48	
S svojim življenjem sem zadovoljen	ženski	3,9	1,08	,467
	moški	4,0	1,03	
Moje življenje se odvija v skladu z mojimi pričakovanji	ženski	3,6	1,13	,331
	moški	3,8	1,16	
S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen	ženski	4,4	,94	,193
	moški	4,6	,68	
Želim se preseliti v drugo stanovanje oziroma hišo	ženski	1,8	1,24	,420
	moški	1,6	1,04	
Želim se preseliti v drug kraj	ženski	1,6	1,08	,674
	moški	1,5	,93	
Po upokojitvi sem se preselil v drugo stanovanje oziroma hišo	ženski	1,5	1,10	,620
	moški	1,4	1,00	
Po upokojitvi sem se preselil v drug kraj	ženski	1,3	,95	,793
	moški	1,3	,93	
Moje zdravje je letom primerno	ženski	4,0	1,06	,587
	moški	3,9	1,09	
Potrebujem redno zdravniško oskrbo	ženski	2,3	1,34	,034
	moški	2,8	1,47	
Moje zdravje je zelo šibko	ženski	2,2	1,23	,104
	moški	2,5	1,31	
Moje zdravstveno stanje se je po upokojitvi poslabšalo	ženski	2,8	1,44	,169

	moški	3,2	1,41	
Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečajji in podobno)	ženski	2,7	1,67	,056
	moški	2,2	1,57	
Kraj, kjer živim, je varen	ženski	4,5	,87	,759
	moški	4,5	,63	
Sem član društva ali druge organizacije	ženski	3,3	1,70	,720
	moški	3,4	1,75	
Dnevi so enolični	ženski	2,6	1,44	,207
	moški	2,9	1,40	
Trpim za nespečnostjo	ženski	2,7	1,49	,612
	moški	2,6	1,44	
Redno kadim ali uživam alkohol	ženski	1,7	1,21	,163
	moški	2,0	1,44	

Spremenljivko indeks kakovosti življenja po upokojitvi sem preverila glede na spol. Povprečno zadovoljstvo žensk po upokojitvi je bilo 2,8 (s. d. = 0,37), povprečno zadovoljstvo moških pa 2,9 (s. d. = 0,33), razlike niso statistično značilne ($p = 0,116$). Hipotezo, da imajo ženske v povprečju višje zadovoljstvo (manjšo krizo identitete) od moških, zavračam.

Za potrebe preverjanja hipoteze H2: *Socialni stiki so se po upokojitvi zmanjšali* je bila oblikovana nova spremenljivka indeks socialnih stikov. Sestavljena je iz sledečih trditev glede kakovosti življenja po upokojitvi (vse razen prve trditve merijo pozitivno stališče): S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo; S partnerjem sva se v času upokojitve razšla; S partnerjem sicer živiva skupaj, vendar nimava skupnih točk; Imam manj stikov z otroki/vnuki kot pred upokojitvijo; Imam manj stikov z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci kot pred upokojitvijo; V kino, gledališče, na koncerte ... grem bolj poredko kot v času pred upokojitvijo; Zelo sem se navezal na hišnega ljubljence; Sem osamljen. Dodala sem tudi trditve iz sklopa o frekventnosti socialnih stikov: Z vnuki imam stik; Z otroki imam stik; Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci imam stik; Restavracije, gostilne, veselice (plese) ... obiščem; Kino, gledališče, koncerte ... obiščem; Organiziranih aktivnosti za starejše se udeležim. Vse omenjene spremenljivke sem seštelila in delila z njihovim številom, da sem dobila novo skupno spremenljivko, ki meri socialne stike.

Tabela 8: Indeks socialnih stikov

	Povprečje	Standardni odklon	Statistična značilnost
S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo	2,6	1,4	,001
S partnerjem sva se v času upokojitve razšla	4,7	0,9	,001

S partnerjem sicer živiva skupaj, vendar nimava skupnih točk	4,2	1,2	,001
Imam manj stikov z otroki/vnuki kot pred upokojitvijo	4,1	1,3	,001
Imam manj stikov z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci kot pred upokojitvijo	3,6	1,4	,200
V kino, gledališče, na koncerte ... grem bolj poredko kot v času pred upokojitvijo	3,1	1,5	,001
Zelo sem se navezal na hišnega ljubljénčka	3,6	1,7	,533
Sem osamljen	3,8	1,4	,002
Z vnuki imam stik	3,6	1,4	,228
Z otroki imam stik	4,1	1,1	,001
Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci imam stik	3,2	1,0	,001
Restavracije, gostilne, veselice (plese) obiščem	2,0	0,8	,001
Kino, gledališče, koncerte ... obiščem	2,0	0,8	,001
Organiziranih aktivnosti za starejše se udeležim	2,2	1,3	,001

Vse trditve sem pred preverjanjem spremenila tako, da merijo pozitivni vidik oziroma če je trditev negativno zastavljena, sem vrednost obrnila (najvišja je dobila najnižjo ...). Hipoteza je bila preverjena s t-testom za en vzorec. Postavila sem hipotetično povprečje 3,5: torej, če je povprečna vrednost višja od 3,5, potem je socialnih stikov več. Pri trditvah »S partnerjem sva se v času upokojitve razšla; S partnerjem sicer živiva skupaj, vendar nimava skupnih točk; Imam manj stikov z otroki/vnuki kot pred upokojitvijo; Sem osamljen in Z otroki imam stik« se je socialni stik povečal (povprečje je višje od zastavljenega), razlike so pri vseh omenjenih trditvah statistično značilne, torej imajo nadpovprečno več stikov.

Pri trditvah »S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo; V kino, gledališče, na koncerte ... grem bolj poredko kot v času pred upokojitvijo; Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci imam stik; Restavracije, gostilne, veselice (plese) ... obiščem; Kino, gledališče, koncerte ... obiščem in Organiziranih aktivnosti za starejše se udeležim« je povprečje nižje od zastavljenega, razlike so prav tako statistično značilne. V teh primerih ni možno trditi, da so se socialni stiki povečali.

Hipoteza je bila preverjena s t-testom za en vzorec. Postavila sem hipotetično povprečje 3,5: torej, če je povprečna vrednost višja od 3,5, je socialnih stikov več. Dobljena povprečna vrednost je 3,4 (s. d. = 0,50), razlike so statistično značilne ($p > 0,001$). Dobljeni rezultat kaže, da socialnih stikov ni nadpovprečno več.

Tabela 9: Indeks prostočasnih aktivnosti

		Indeks kakovosti po upokojitvi
Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji ...)	Pearsonov koeficient korelacije	0,235
	statistična značilnost	0,001
	N	193
Računalnik uporabljam (za igrice, e-pošto, internet, spletna socialna omrežja ...)	Pearsonov koeficient korelacije	0,114
	statistična značilnost	0,116
	N	193
Gospodinjstva dela, delo na vrtu, kmetiji ... opravljam	Pearsonov koeficient korelacije	-0,100
	statistična značilnost	0,167
	N	193
Nakupujem	Pearsonov koeficient korelacije	0,076
	statistična značilnost	0,291
	N	193
S hobiji, ročnimi deli ... se ukvarjam	Pearsonov koeficient korelacije	-0,053
	statistična značilnost	0,466
	N	193
Z umetnostjo se ukvarjam (ples, likovna umetnost, glasba ...)	Pearsonov koeficient korelacije	0,110
	statistična značilnost	0,127
	N	193
Berem, rešujem križanke ...	Pearsonov koeficient korelacije	0,039
	statistična značilnost	0,591
	N	193
Televizijo gledam	Pearsonov koeficient korelacije	0,011
	statistična značilnost	0,880
	N	193
S športom se ukvarjam	Pearsonov koeficient korelacije	0,138
	statistična značilnost	0,055
	N	193

Statistično značilna povezava je samo med indeksom kakovosti po upokojitvi in trditvijo »Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji ...)«, moč povezave je 0,235, kar kaže na šibko povezanost, pri statistični značilnosti $p < 0,001$.

Za preverjanje dodatne hipoteze sem oblikovala novo spremenljivko »indeks prostočasnih aktivnosti«, ki vsebuje naslednje trditve: »Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji ...); Računalnik uporabljam (za igrice, e-pošto, internet, spletna socialna omrežja ...); Gospodinjska dela, delo na vrtu, kmetiji ... opravljam; Nakupujem; S hobiji, ročnimi deli ... se ukvarjam; Z umetnostjo se ukvarjam (ples, likovna umetnost, glasba ...); Berem, rešujem križanke ...; Televizijo gledam« sem seštela in delila z njihovim številom. Hipoteza je bila preverjena s »Pearsonovim koeficientom korelacij«. Vrednost korelacije je 0,128, povezava je pozitivna, vendar je moč povezave neznatna. Povezava ni statistično značilna ($p = 0,076$). Zavračam hipotezo, da več kot ima človek aktivnosti, bolj je po upokojitvi zadovoljen s svojim z življenjem.

Za preverjanje hipoteze H3: *Znotraj družine se je okrepila medgeneracijska solidarnost* sem uporabila naslednje trditve glede krepitve medgeneracijske solidarnosti, in sicer: sklop trditev na temo otroci in vnuki mi nudijo pomoč pri »Gospodinjskih opravilih; Opravilih na vrtu, kmetiji; Manjših popravilih v stanovanju ali hiši; Nakupovanju; Ostalo; Financah« in sklop trditev na temo otrokom in vnukom nudim pomoč pri »Varstvu otrok; Gospodinjskih opravilih; Opravilih na vrtu, kmetiji; Manjših popravilih v stanovanju ali hiši; Nakupovanju; Ostalo; Financah«. Spremenljivke sem seštela in delila z njihovim številom, tako sem dobila novo spremenljivko indeks medgeneracijska solidarnost.

Tabela 10: Indeks medgeneracijska solidarnost

	Povprečje	Standardni odklon	Statistična značilnost
Gospodinjska opravila	2,8	1,51	,001
Opravila na vrtu, kmetiji	2,5	1,53	,001
Manjša popravila v stanovanju ali hiši	3,1	1,54	,001
Nakupovanje	2,4	1,44	,001
Finance	1,8	1,22	,001
Ostalo: prevozi, pomoč v gospodinjstvu, delo z računalnikom, pomoč/nasvet pri pomembnih odločitvah idr.	4,8	0,48	,001
Varstvo otrok	3,4	1,67	,403
Gospodinjska opravila	2,7	1,55	,001
Opravila na vrtu, kmetiji	2,2	1,45	,001
Manjša popravila v stanovanju ali hiši	2,3	1,48	,001
Nakupovanje	1,9	1,32	,001
Finance	2,6	1,55	,001
Ostalo: varstvo živali v odsotnosti	4,7	0,75	,001

Hipoteza H3 je bila preverjena s t-testom za en vzorec. Postavila sem hipotetično povprečje 3,5; torej, če je povprečna vrednost višja od 3,5, se je medgeneracijska solidarnost okrepila. Pri analizi hipoteze H3 sta višje od predpostavljenega povprečja prišli le trditvi, ki se nanašata na otroke, drugi dejavniki in trditev o starših, prav tako drugi dejavniki. Razlike so statistično značilne ($p < 0,001$). Pri skupnem pregledu je dobljena povprečna vrednost 2,5 (s. d. = 0,88), razlike so statistično značilne ($p > 0,001$). Zavračam hipotezo, da se je medgeneracijska solidarnost znotraj družine okrepila.

Tabela 11: Indeks socialnih stikov glede na kraj bivanja

		Povprečje	Standardni odklon	Statistična značilnost
S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo	na vasi	2,9	1,21	,068
	v mestu	2,5	1,47	
S partnerjem sva se v času upokojitve razšla	na vasi	4,8	0,66	,586
	v mestu	4,7	0,92	
S partnerjem sicer živiva skupaj, vendar nimava skupnih točk	na vasi	3,9	1,20	,097
	v mestu	4,2	1,14	
Imam manj stikov z otroki/vnuki kot pred upokojitvijo	na vasi	4,3	1,01	,097
	v mestu	4,0	1,40	
Imam manj stikov z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci kot pred upokojitvijo	na vasi	3,6	1,39	,939
	v mestu	3,6	1,44	
V kino, gledališče, na koncerte ... grem bolj poredko kot v času pred upokojitvijo	na vasi	3,1	1,44	,802
	v mestu	3,1	1,53	
Zelo sem se navezal na hišnega ljubljénčka	na vasi	3,1	1,66	,036
	v mestu	3,7	1,74	
Sem osamljen	na vasi	3,7	1,29	,564
	v mestu	3,8	1,41	
Z vnuki imam stik	na vasi	3,7	1,43	,719
	v mestu	3,6	1,33	
Z otroki imam stik	na vasi	4,4	0,79	,054
	v mestu	4,0	1,12	
Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci imam stik	na vasi	3,1	1,04	,637
	v mestu	3,2	1,04	
Restavracije, gostilne, veselice (plese) obiščem	na vasi	2,1	0,63	,510
	v mestu	2,0	0,87	
Kino, gledališče, koncerte ... obiščem	na vasi	1,8	0,66	,027
	v mestu	2,1	0,88	
Organiziranih aktivnosti za starejše se udeležim	na vasi	2,1	1,07	,638
	v mestu	2,2	1,31	

Statistično značilne razlike so pri naslednjih trditvah: »Zelo sem se navezal na hišnega ljubljénčka in Kino, gledališče, koncerte ... obiščem. V obeh primerih je povprečje višje v mestu. Hipoteza je bila preverjena s t-testom. Uporabila sem indeks socialnih stikov in kraj, kjer anketiranci živijo. Povprečje anketirancev, ki živijo na vasi, je 3,3 (s. d. = 0,43), povprečje živečih v mestu je 3,4 (s. d. = 0,52), razlike niso statistično značilne ($p = 0,773$). Hipotezo, da imajo upokojenci v vaškem tipu naselja več socialnih stikov in večji delež aktivnosti kot upokojenci v mestnem tipu naselij, zavračam.

Regresijska analiza

Tabela 12: Statistike za ceno celotnega modela

Model	R	R-kvadrat	Popravljeni R-kvadrat	Standardna napaka ocene
1	,429 ^a	,184	,158	,33049

V tabeli je razvidna odvisnost spremenljivke z linearnimi vplivi vseh neodvisnih spremenljivk skupaj. Vrednost R-kvadrat je 0,184, kar pomeni, da smo 18,4 % variance indeksa kakovosti po upokojitvi uspeli pojasniti z vplivom neodvisnih spremenljivk (spol, starost, število let upokojitve, kraj prebivališča, izobrazba in indeksa kvalitete pred upokojitvijo). Torej, 81,6 % je drugih dejavnikov, ki vplivajo na indeks kakovosti življenja po upokojitvi.

Tabela 13: Statistike za oceno statistične značilnosti celotnega modela

Model		Vsota kvadratov	Df-prostorske stopnje	Povprečje kvadratov	Statistika F	Stopnja značilnosti
1	Regresija	4,590	6	,765	7,004	,000 ^a
	Ostalo	20,316	186	,109		
	Skupaj	24,906	192			

Statistična značilnost modela je 0,000, kar je manj od mejne vrednosti 0,05, torej vsaj ena izmed spremenljivk: spol, starost, število let upokojitve, kraj prebivališča, izobrazba in indeks kakovosti pred upokojitvijo, statistično značilno linearno vpliva na kakovost življenja po upokojitvi.

Tabela 14: Statistike za oceno linearnih vplivov neodvisnih spremenljivk na odvisno in za napovedi vrednosti odvisne spremenljivke

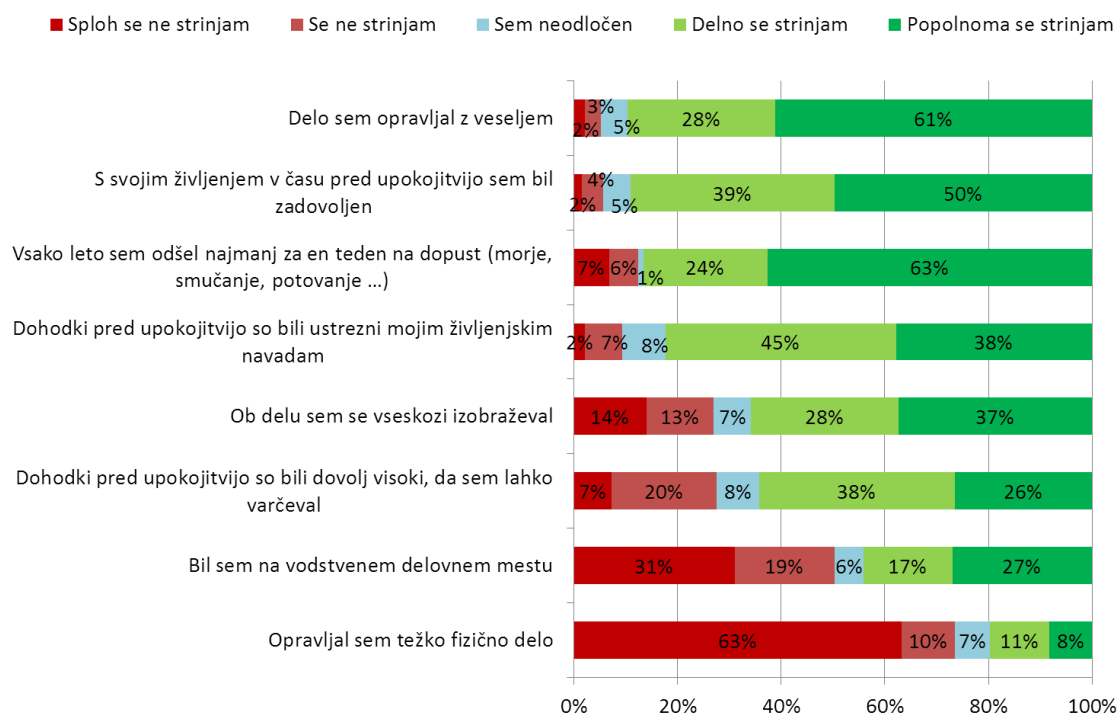
Model	Nestandardizirani koeficienti		Standardizirani koeficienti	t-statistika	Stopnja značilnosti
	B (konstanta modela)	Standardna napaka	Beta koeficienti		
Konstanta	32,331	6,645		4,865	,000
Spol	,044	,058	,055	,747	,456
Starost	-,013	,006	-,269	-2,260	,025
St. let v pokoju	-,002	,005	-,059	-,489	,625
Kraj prebivališča	-,015	,058	-,018	-,254	,800
Stopnja zaključene Izobrazbe	,022	,025	,066	,885	,377
Indeks kakovosti pred upokojitvijo	,174	,043	,308	4,072	,000

Odvisna spremenljivka: indeks kakovosti življenja po upokojitvi

Starost statistično značilno ($p = 0,025$) linearno vpliva na kakovost življenja po upokojitvi. Nižja, kot je starost, višja je kakovost življenja po upokojitvi. Parcialni koeficient starosti je -0,269 in kaže na vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno spremenljivko (kakovost življenja po upokojitvi) brez vpliva ostalih spremenljivk. Kakovost življenja pred upokojitvijo statistično značilno ($p < 0,001$) linearno vpliva na kakovost življenja po upokojitvi. Višja, kot je kakovost življenja pred upokojitvijo, višja bo tudi kakovost življenja po upokojitvi. Parcialni koeficient kakovosti življenja pred upokojitvijo je 0,308, ta koeficient kaže na vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno spremenljivko (kakovost življenja po upokojitvi), brez vpliva preostalih spremenljivk. Na kakovost življenja po upokojitvi vplivata starost in kakovost življenja pred upokojitvijo. Mlajši kot so anketiranci in bolj kot imajo kakovostno življenje pred upokojitvijo, bolj ga bodo imeli tudi po upokojitvi.

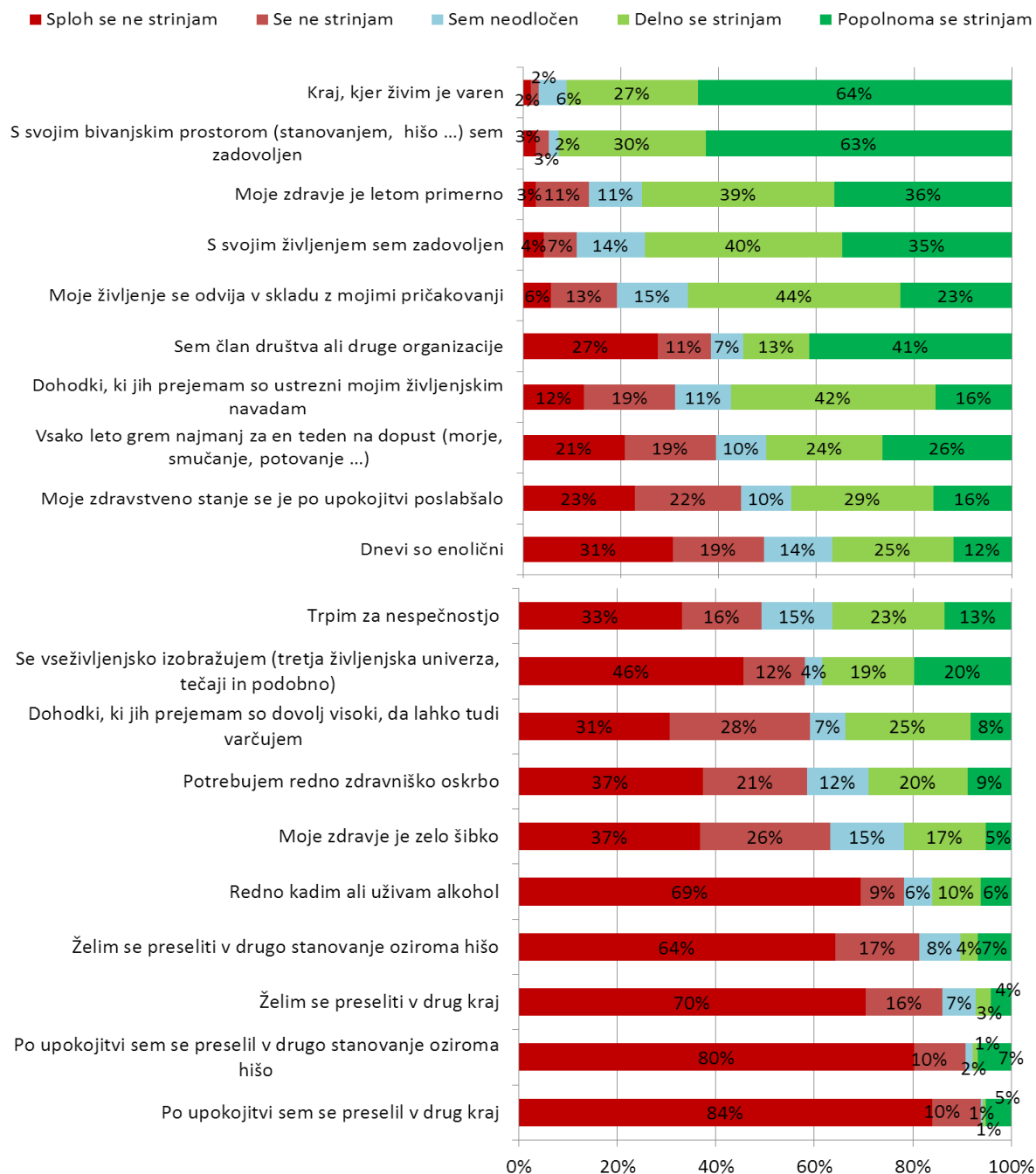
4.3 Grafični prikaz rezultatov

Graf, št. 1: Kakovost življenja pred upokojitvijo



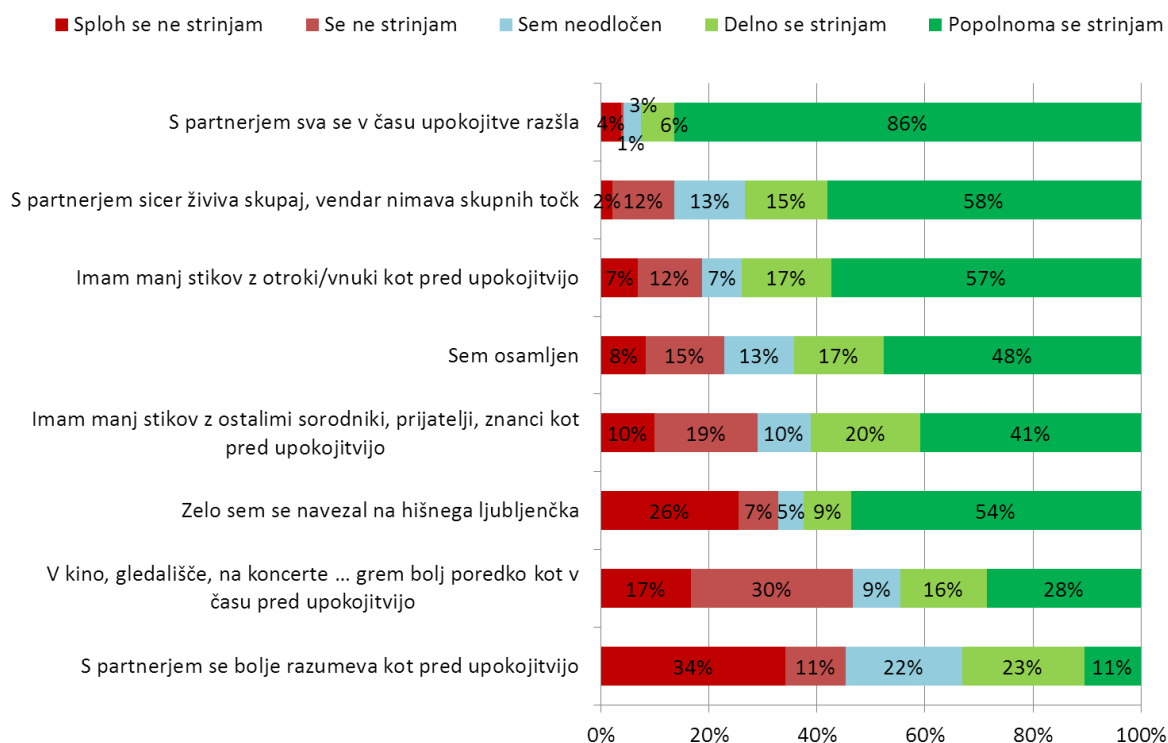
V sklopu trditev o kakovosti življenja pred upokojitvijo je najvišje ocenjena trditev »Delo sem opravljal z veseljem«, kar je odgovorilo 61 % anketirancev, zato lahko sklepamo na ugodno delovno okolje. Najmanj anketirancev, to je 8 %, se je strinjalo s trditvijo »Opravljal sem težko fizično delo«, kar lahko povežemo tudi z dokončano izobrazbo, kajti od vseh anketiranih jih ima le 13 % dokončano oziroma nedokončano osnovno šolo. Polovica, oziroma 50 % od vseh anketiranih, je bila s svojim življenjem v času pred upokojitvijo zadovoljna. 63 % anketiranih se je strinjalo s trditvijo, da so lahko odšli vsako leto za najmanj tedni dni na morje, smučanje, potovanje.

Graf, št. 2: Kakovost življenja po upokojitvi



V sklopu trditev o kakovosti življenja po upokojitvi se je 64 % anketiranih strinjalo s trditvijo »Kraj, kjer živim, je varen«, 63 % anketiranih je potrdilo trditev »S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen«. Najmanj anketiranih, to je 4 %, je potrdilo trditev, da se želijo preseliti v drug kraj, 5 % anketirancev se je strinjalo s trditvijo »Po upokojitvi sem se preselil v drug kraj« in 7 % s trditvijo »Po upokojitvi sem se preselil«.

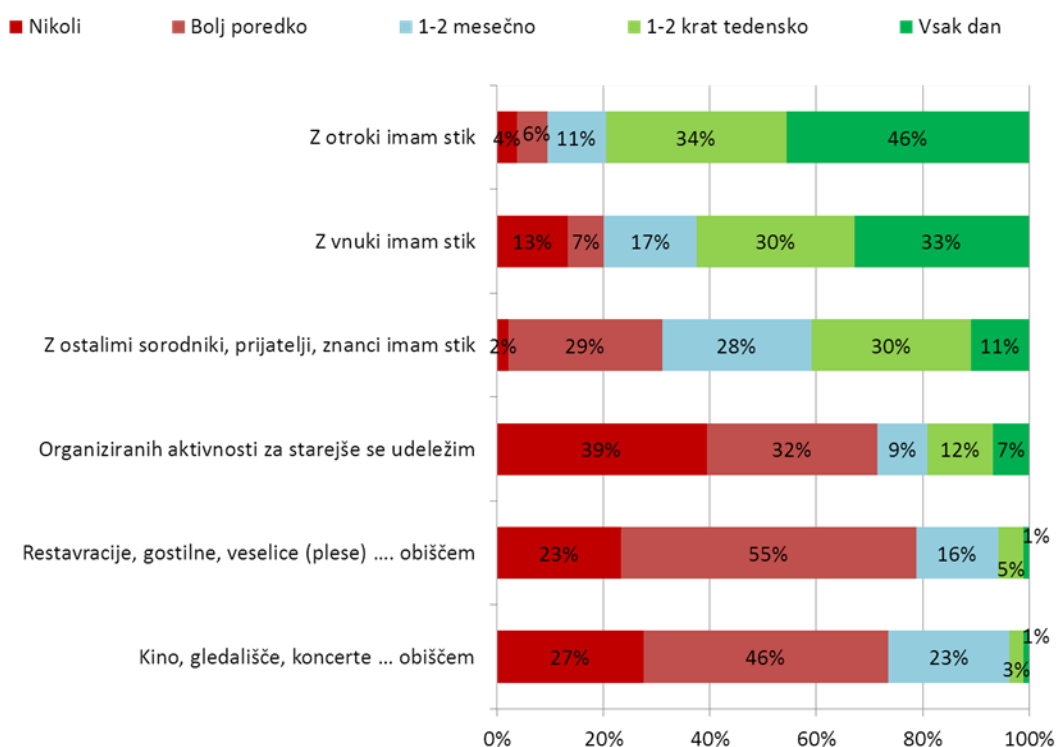
Graf, št. 3: Kakovost življenja po upokojitvi – socialni stiki



V drugem sklopu trditev o kakovosti življenja po upokojitvi moramo upoštevati, da so podatki predstavljeni (razen za trditev »S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo«) tako, da ima najvišja vrednost najnižjo in obratno.

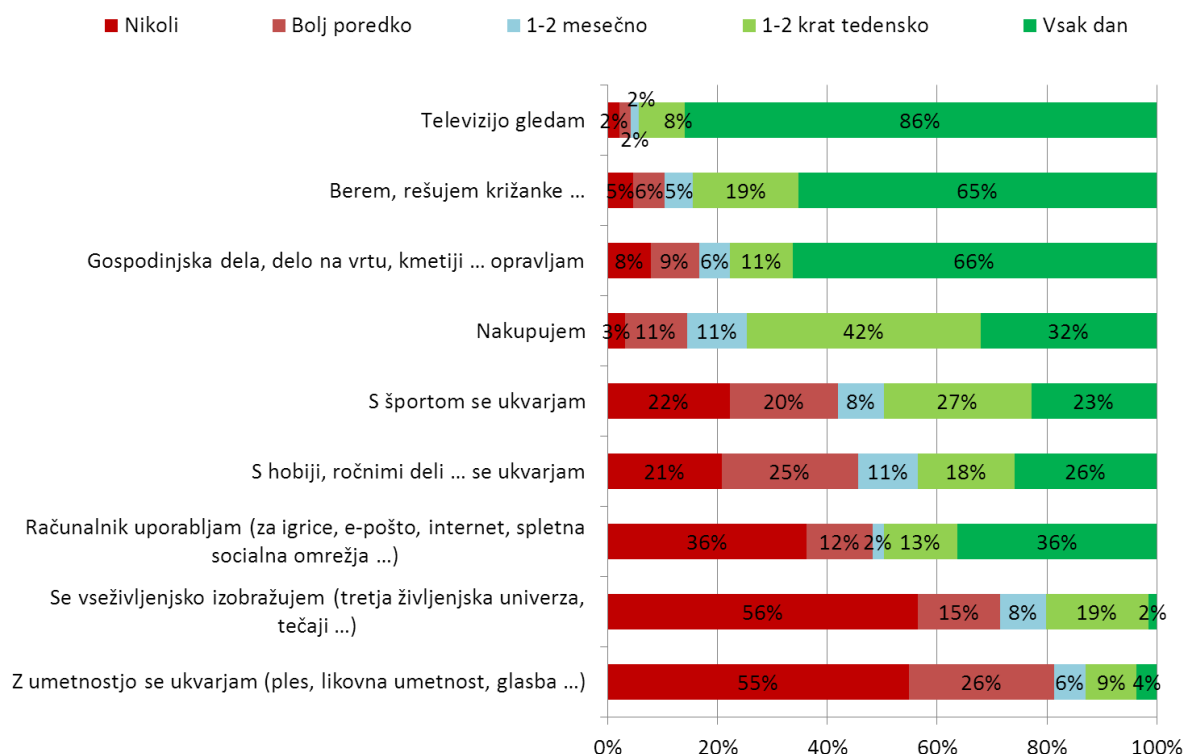
Najmanj anketirancev oziroma 4 % se je strinjalo s trditvijo »S partnerjem sva se v času upokojitve razšla«, 86 % anketirancev se v času upokojitve ni razšlo s partnerjem, le 11 % anketirancev je potrdilo trditev »S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo«. 48 % anketiranih je zanikalo trditev »Sem osamljen«.

Graf, št. 4: Frekventnost socialnih stikov



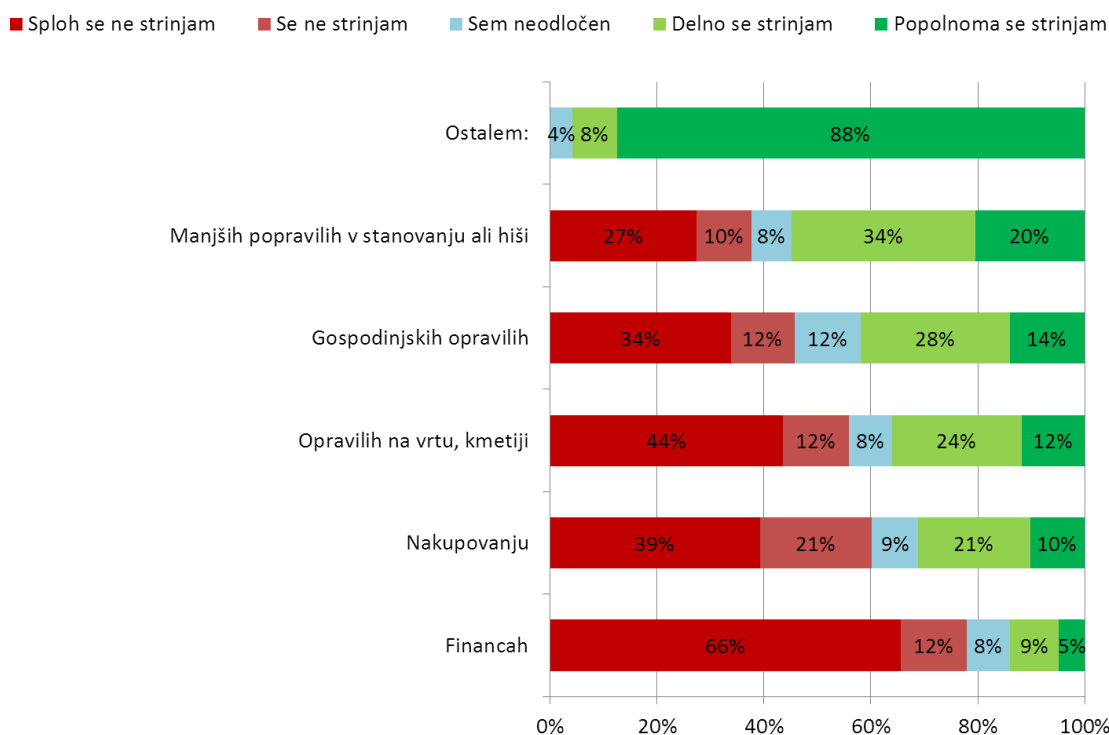
V sklopu glede frekventnosti socialnih stikov je največji delež anketirancev oziroma 46 % vprašanih potrdilo, da ima z otroki stik vsak dan, 33 % anketirancev je potrdilo, da ima vsak dan stik z vnuki, kar lahko sklepamo, da vsi anketiranci še nimajo vnukov. Sklepam, da so dnevni stiki povezani z dejstvom, da imajo anketiranci v varstvu svoje vnuke oziroma vnukinje in da nekateri anketiranci živijo v isti hiši, vendar ne v skupnem gospodinjstvu s svojimi odraslimi otroki, za katere pa nujno, da imajo tudi že svoje otroke. 23 % anketirancev nikoli ne obišče restavracije, gostilne, veselice (plese) oziroma 55 % jih je odgovorilo, da bolj poredko. Kina, gledališča, koncertov ne obišče 27 % anketirancev oziroma 46 % anketirancev je odgovorilo, da bolj poredko.

Graf, št. 5: Prostočasne aktivnosti



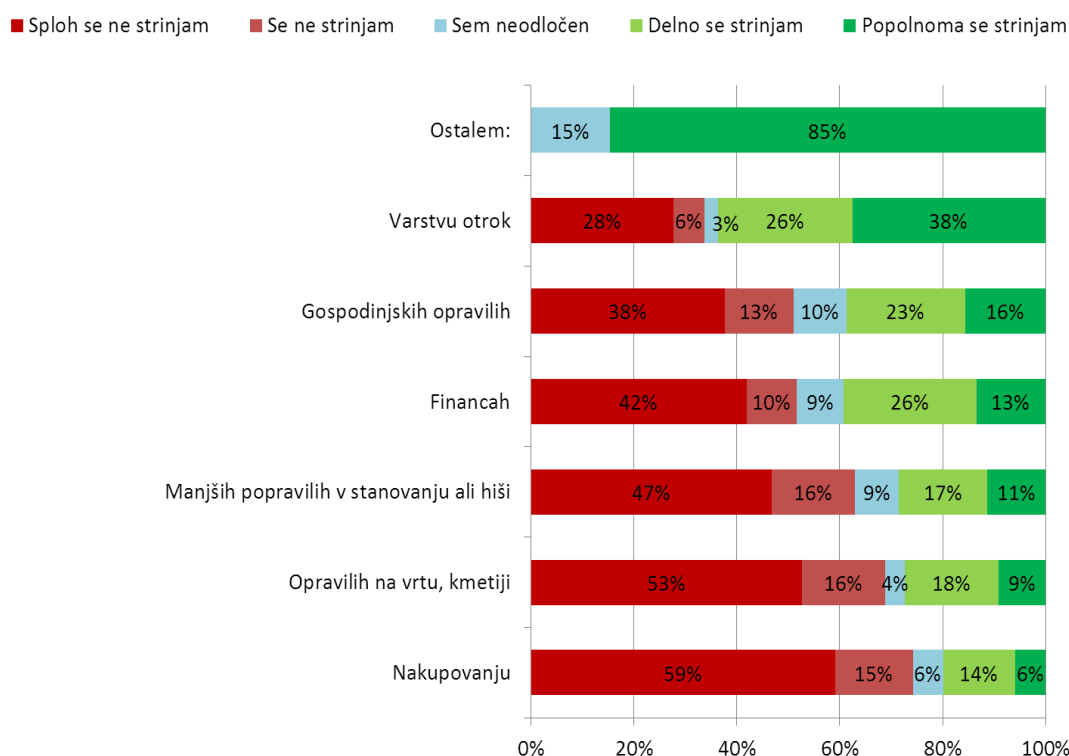
V sklopu o prostočasnih aktivnostih se je izkazalo, da anketiranci najpogosteje gledajo televizijo, saj je to izjavilo kar 86 % anketirancev. Dve tretjini anketirancev oziroma 65 % bere oziroma rešuje križanke ter opravlja gospodinskega dela, dela na vrtu, kmetiji idr. Najmanj časa namenijo ukvarjanju z umetnostjo, to je 55 %, in izobraževanju, to je 56 % anketirancev, kajti s trditvijo, da se vsak dan izobražuje (tretja življenjska univerza, tečaji in podobno) se strinjata le 2 % anketirancev oziroma 19 % se jih izobražuje od enkrat do dvakrat na teden. S trditvijo »Z umetnostjo se ukvarjam (ples, likovna umetnost, glasba in podobno)« vsak dan so potrdili le 4 % anketirancev oziroma od enkrat do dvakrat na teden 9 % anketirancev.

Graf, št. 6: Medgeneracijska solidarnost – nujenje pomoči staršem oziroma starim staršem



V sklopu o krepitevi medgeneracijske solidarnosti je 88 % anketirancev potrdilo trditev, da jim otroci in vnuki pomagajo pri ostalih opravilih, kot so na primer: občasni prevozi, pomoč pri delu z računalnikom, pomoč oziroma nasvet pri pomembnih odločitvah, košnja trave, obrezovanje žive meje, obiranje sadja in drugo. 5 % anketirancev je potrdilo trditev, da jim otroci in vnuki finančno pomagajo, vendar predvsem iz razloga, ker je ne potrebujejo oziroma jim za njihove potrebe trenutno pokojnina zadošča. 20 % anketirancev je potrdilo trditev, da jim otroci oziroma vnuki pomagajo pri manjših popravilih v stanovanju ali hiši, 14 % pri gospodinjskih opravilih, 12 % pri opravilih na vrtu oziroma kmetiji in 10 % pri nakupovanju.

Graf, št. 7: Medgeneracijska solidarnost – nujenje pomoči otrokom oziroma vnukom



V sklopu o krepitevi medgeneracijske solidarnosti je 85 % anketirancev potrdilo, da pomagajo svojim otrokom in vnukom pri ostalih opravilih, kot so na primer: varstvo hišnih ljubljencev ob odsotnostih, zaradi dopusta, nega ob boleznih, lektoriranje in prevajanje določenih besedil, nabiranje gozdnih sadežev, svetovanje in pogovor pri večjih življenjskih odločitvah in drugo. Le 6 % anketirancev je potrdilo trditev, da svojim otrokom oziroma vnukom pomagajo pri nakupovanju, ker očitno otroci oziroma vnuki te pomoči ne potrebujejo. 38 % anketirancev pomaga svojim otrokom pri varstvu vnukov, 16 % anketirancev pomaga pri gospodinjskih opravilih, 13 % anketirancev finančno pomagajo svojim otrokom oziroma vnukom, 11 % anketirancev pomaga pri manjših popravilih v stanovanju ali hiši in 9 % anketirancev pri opravilih na vrtu oziroma kmetiji.

5 RAZPRAVA

V raziskavi prevladujejo ženske (71 %), ki živijo v skupnem gospodinjstvu z zakoncem oziroma zunajzakonskim partnerjem (60 %). Večina anketiranih je poročenih oziroma živijo v zunajzakonski skupnosti (62 %) v mestu (75 %). Več kot polovica jih ima zaključeno srednjo strokovno šolo ali gimnazijo (49 %). Upokojili so se, ko so imeli izpolnjene vse predpisane pogoje za upokojitev (77 %). Povprečna starost anketirancev je 69,8 leta, v povprečju so v pokoju 13,1 leta. Dobljeni rezultati kažejo, da so bili anketiranci bolj zadovoljni z življenjem pred upokojitvijo, kar kaže na krizo identitete. Nekateri gerontologi so mnenja, da upokojitev vodi v krizo identitete (Mesec 2000, Požarnik 1981, Ramovš 2003, Ule Nastran 2000 idr.). Millerjeva teorija o krizi identitete pravi, da izguba poklicnih vlog po upokojitvi izzove v družbi, kjer je poklicno delo vrednota, krizo identitete, ki pripelje do umika iz družabnih odnosov, do zmanjšanja zadovoljstva z življenjem in do poslabšanja zdravja (Mesec 2000: 356). Identiteta je definirana kot samopodoba; kot oblikovanje predstav, ki jih oseba zaradi vplivov okolja oblikuje do samega sebe in do drugih, zato je za identiteto pomembno, v kakšni interakciji je oseba s svojim okoljem. Za oblikovanje identitete osebe je pomembno samospoštovanje in samozaupanje, ki se neguje ob doživljanju uspeha na različnih življenjskih področjih (Kristančič 2005, Kovačev 1997, Zupančič 1993, Zalokar Divjak 1998b, Kobal 2000, idr.). Izguba službe je za veliko ljudi ena najtežjih, ker je poklicna identiteta praviloma tudi eden od pomembnih vidikov naše samopodobe. Kriza prehoda iz ustvarjalnega obdobja v pokoj pomeni izgubo določene funkcije in vloge, ki je povezana z občutkom nepotrebnosti, izločenosti, življenja brez vsebine, tudi finančne negotovosti, zato lahko privede upokojenca do resnih kriznih stanj (Birsa 1992, Mezinec 2009, Ule Nastran 2000, idr.).

Ljudje, ki niso bili zadovoljni s poklicem oziroma svojega dela niso opravljali z veseljem, imajo v povprečju višje zadovoljstvo oziroma manjšo krizo identitete kot ljudje, ki so bili zadovoljni s poklicem, ki so ga opravljali. Poklicna identiteta se lahko definira kot identifikacija posameznika s svojim delom. Nekateri ljudje se tako močno identificirajo s poklicem, da mu podredijo svojo miselnost in vedenjski slog. Ljudje, ki so svoje delo občutili kot breme, se bodo upokojitve veselili, tistim osebam, ki so v svojem delu našle smisel življenja, bo upokojitev pomenila hud stres (Kovačev 1996, Muršak 2009, Pečjak 2001, idr.). Trditve, ki merijo pozitivni vidik življenja, so v skupini zadovoljnih višje ocenjene; trditve, ki

merijo negativni vidik življenja, pa so višje ocenjene v skupini nezadovoljnih, kar ne govori v prid hipotezi, da imajo osebe, ki niso bile zadovoljne v poklicu, v povprečju višje zadovoljstvo (manjšo krizo identitete) od oseb, ki so z veseljem opravljale svoje delo. Hipotezo sem preverjala še s skupnim indeksom zadovoljstva po upokojitvi. Skupina »zadovoljni« je imela povprečno oceno po upokojitvi 2,9 (s. d. = 0,36), skupina »nezadovoljni« pa 2,7 (s. d. = 0,34). Torej tisti, ki so bili v času zaposlitve bolj zadovoljni s kakovostjo življenja, so prav tako zadovoljni v času upokojitve. Razlike so statistično značilne ($p = 0,002$), zato hipotezo sprejemem.

Upokojitev pomeni različnim ljudem različne stvari, odvisno od spola, socialno-ekonomskega stanja in psihološke pripravljenosti (Stoppard 1990: 205). Razlike med moškimi in ženskami glede kakovosti življenja sem zaznala samo pri trditvi »Potrebujem redno zdravniško oskrbo«, in sicer se moški (povprečje = 2,8) bolj strinjajo s to trditvijo kot ženske (povprečje = 2,3), razlike so statistično značilne ($p = 0,034$). Spremenljivko indeks kakovosti življenja po upokojitvi sem preverila glede na spol. Povprečno zadovoljstvo žensk po upokojitvi je bilo 2,8 (s. d. = 0,37), povprečno zadovoljstvo moških pa 2,9 (s. d. = 0,33), razlike niso statistično značilne ($p = 0,116$). Hipoteze, da imajo ženske v povprečju manjšo krizo identitete oziroma so bolj zadovoljne z življenjem po upokojitvi v primerjavi z moškimi, ne morem potrditi.

Z upokojitvijo se pojavljajo številne psihološke in socialne spremembe. Po upokojitvi se stiki z drugimi ljudmi razredčijo, saj pomeni upokojitev tudi novo socialno vlogo (Požarnik 1981, Stoppard 1990). Hipotezo, da so se socialni stiki po upokojitvi zmanjšali, sem preverila s t-testom za en vzorec. Postavila sem hipotetično povprečje 3,5: torej, če je povprečna vrednost višja od 3,5, je socialnih stikov več. Pri trditvah »Z otroki imam stik« je povprečje 4,1 in »Z vnuki imam stik« je povprečje 3,6, torej se je socialni stik povečal (povprečje je višje od zastavljenega), razlike so statistično značilne, torej imajo nadpovprečno več stikov. Pri ostalih trditvah, merjenih s spremenljivko indeksa socialnih stikov, je povprečje nižje od zastavljenega, razlike so prav tako statistično značilne. V teh primerih ni možno trditi, da so se socialni stiki povečali. Hipoteza je bila preverjena s t-testom za en vzorec. Postavila sem hipotetično povprečje 3,5: torej, če je povprečna vrednost višja od 3,5, je socialnih stikov več. Dobljena povprečna vrednost je 3,4 (s. d. = 0,50), razlike so statistično značilne ($p > 0,001$). Dobljeni rezultat kaže, da socialnih stikov ni nadpovprečno več.

Upokojenci v vaškem tipu naselja imajo več socialnih stikov in večji delež aktivnosti kot upokojenci v mestnem tipu naselij. Statistično značilne razlike so pri naslednjih trditvah: »Zelo sem se navezal na hišnega ljubljénčka in Kino, gledališče, koncerte ... obiščem. V obeh primerih je povprečje višje v mestu. Hipoteza je bila preverjena s t-testom. Uporabila sem indeks socialnih stikov in kraj, kjer anketiranci živijo. Povprečje anketirancev, ki živijo na vasi, je 3,3 (s. d. = 0,43), povprečje živečih v mestu je 3,4 (s. d. = 0,52), razlike niso statistično značilne ($p = 0,773$). Hipotezo, da imajo upokojenci v vaškem tipu naselja več socialnih stikov in večji delež aktivnosti kot upokojenci v mestnem tipu naselij, zavračam.

Gerontolog Robert Atchley ugotavlja, da morajo ljudje graditi lastno identiteto še v drugih vlogah, ne zgolj v poklicni (Kersnik Bergant 1999: 55). Več kot ima človek aktivnosti, bolj je po upokojitvi zadovoljen s svojim življenjem. Hipoteza je bila preverjena s »Pearsonovim koeficientom korelacij«. Vrednost korelacije je 0,128, povezava je pozitivna, vendar je moč povezave neznatna. Povezava ni statistično značilna ($p = 0,076$). Zavračam hipotezo, da več, kot ima človek aktivnosti, bolj je po upokojitvi zadovoljen s svojim življenjem.

Medgeneracijska solidarnost se pogosto omenja v povezavi s starajočo se družbo, kot pomoč mlajših starejšim, vendar tudi starejši pomagajo mlajšim, torej gre za sožitje med generacijami. Medgeneracijsko sodelovanje zajema vse dejavnosti, v katerih sodelujeta vsaj dve generaciji in si v obliki neformalnega učenja oziroma druženja izmenjujeta znanje in izkušnje ter bogatita lastno socialno mrežo in socialno mrežo preostalih akterjev. Sodelovanje poteka skozi dialog, ki se odvija z različnimi metodami (npr. druženje, učenje, ekonomska podpora) (Hozjan 2010). Za preverjanje hipoteze, da se znotraj družine okrepi medgeneracijska solidarnost, sem uporabila naslednje trditve glede krepitve medgeneracijske solidarnosti, in sicer: sklop trditev na temo otroci in vnuki mi nudijo pomoč pri »Gospodinjskih opravilih; Opravilih na vrtu, kmetiji; Manjših popravilih v stanovanju ali hiši; Nakupovanju; Ostalo; Financah« in sklop trditev na temo otrokom in vnukom nudim pomoč pri »Varstvu otrok; Gospodinjskih opravilih; Opravilih na vrtu, kmetiji; Manjših popravilih v stanovanju ali hiši; Nakupovanju; Ostalo; Financah«. Spremenljivke sem seštelila in delila z njihovim številom, tako sem dobila novo spremenljivko indeks medgeneracijska solidarnost. Hipoteza H3 je bila preverjena s t-testom za en vzorec. Postavila sem hipotetično povprečje 3,5; torej, če je povprečna vrednost višja od 3,5, se je medgeneracijska solidarnost okrepila. Pri analizi hipoteze H3 sta višje od predpostavljenega povprečja prišli le trditvi, ki se nanašata na otroke, drugi dejavniki in trditev o starših, prav tako drugi dejavniki. Razlike so statistično

značilne ($p < 0,001$). Pri skupnem pregledu je dobljena povprečna vrednost 2,5 (s. d. = 0,88), razlike so statistično značilne ($p > 0,001$). Zavračam hipotezo, da se je medgeneracijska solidarnost znotraj družine okrepila.

Na občutek zadovoljstva vplivajo socialni in socioekonomski dejavniki, na primer: dohodek, socialni stiki, spol, starost, izobrazba, vera, socioekonomski status. V poznih letih pa naj bi bili glavni viri zadovoljstva skladnost v družini, zdravje, uspeh otrok, pogled na minulo življenje, dobre gmotne razmere, prijatelji in prostochasne dejavnosti (Boštjančič, Bečič 2014: 13). Starost statistično značilno ($p = 0,025$) linearno vpliva na kakovost življenja po upokojitvi. Nižja kot je starost, višja je kakovost življenja po upokojitvi. Parcialni koeficient starosti je -0,269 in kaže na vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno spremenljivko (kakovost življenja po upokojitvi) brez vpliva preostalih spremenljivk. Kakovost življenja pred upokojitvijo statistično značilno ($p < 0,001$) linearno vpliva na kakovost življenja po upokojitvi. Višja, kot je kakovost življenja pred upokojitvijo, višja bo tudi kakovost življenja po upokojitvi. Parcialni koeficient kakovosti življenja pred upokojitvijo je 0,308, ta koeficient kaže na vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno spremenljivko (kakovost življenja po upokojitvi), brez vpliva ostalih spremenljivk. Na kakovost življenja po upokojitvi vplivata starost in kakovost življenja pred upokojitvijo. Mlajši, kot so anketiranci, in bolj, kot imajo kakovostno življenje pred upokojitvijo, bolj ga bodo imeli tudi po njej.

6 SKLEPI

Anketiranci so imeli pred upokojitvijo dovolj visoke dohodke, da so lahko varčevali. Po upokojitvi pa zaradi prejemanja pokojnine, ki je nižja od dohodkov dela, varčevanje ni več možno.

Pred upokojitvijo so lahko odšli vsako leto za najmanj teden dni na dopust, kar se je po upokojitvi prav tako spremenilo, torej si vsako leto najmanj teden dni dopusta niso privoščili.

Anketiranci so bili s svojim življenjem v času pred upokojitvijo bolj zadovoljni kot po njej. V vseh primerih so anketiranci višje ocenili življenje pred upokojitvijo, kar kaže na krizo identitete po upokojitvi. Dobljeni rezultati povedo, da so bili anketiranci pred upokojitvijo bolj zadovoljni s svojim življenjem kot po njej.

Ljudje, ki niso bili zadovoljni s poklicem oziroma svojega dela niso opravljali z veseljem, imajo v povprečju višje zadovoljstvo oziroma manjšo krizo identitete kot ljudje, ki so bili zadovoljni s poklicem, ki so ga opravljali. Trditve, ki merijo pozitivni vidik življenja, so v skupini zadovoljnih višje ocenjene, trditve, ki merijo negativni, pa so višje ocenjene v skupini nezadovoljnih, kar ne govori v prid hipoteze, da imajo ljudje, ki niso bili zadovoljni v svojem poklicu, v povprečju višje zadovoljstvo (manjšo krizo identitete) od ljudi, ki so z veseljem opravljali svoje delo. Tisti, ki so bili v času zaposlitve bolj zadovoljni s kakovostjo življenja, so prav tako zadovoljni v času upokojitve.

Razlika med moškimi in ženskami glede kakovosti življenja po upokojitvi je izstopala pri moških le v potrebi po redni zdravniški oskrbi, kar vsekakor vpliva na kakovost življenja, vendar ženske v povprečju nimajo manjše krize identitete oziroma višjega zadovoljstva po upokojitvi v primerjavi z moškimi.

Stiki z otroki in vnuki so se okrepili, torej imajo anketiranci več stikov po upokojitvi kot pred njo. Glede udeležbe pri organiziranih aktivnostih za starejše, obiskih kina, gledališča, koncertov, restavracij, gostiln, veselic (plesi) in stikov z ostalimi sorodniki, prijatelji ter znanci, po upokojitvi ti stiki niso bolj pogosti. Prav tako več pristočasnih aktivnosti ne pomeni večjega zadovoljstva.

Otroci svojim staršem pomagajo pri občasnih prevozi, v gospodinjstvu, pri delu z računalnikom, pri pomembnih življenjskih odločitvah, starši pa skrbijo za hišne ljubljence svojih otrok, jim pomagajo ob boleznih, prav tako so na voljo za nasvet in pogovor o pomembnih življenjskih odločitvah. Glede morebitne druge pomoči (npr. pri gospodinjskih opravilih, manjših popravilih v stanovanju, nakupovanju in opravilih na vrtu, kmetiji) pa tako starši kot otroci navajajo, da ne potrebujejo tovrstne pomoči.

Anketiranci, ki živijo v mestu, so se bolj navezali na hišnega ljubljence in pogosteje obiščejo kino, gledališče, koncerte ipd. Upokojenci, ki živijo na vasi, nimajo večjega deleža aktivnosti (socialnih stikov) v primerjavi z upokojenci, ki živijo v mestu.

Starost vpliva na kakovost življenja po upokojitvi. Nižja, kot je starost, višja je kakovost življenja po upokojitvi. Kakovost življenja pred upokojitvijo vpliva na kakovost življenja po upokojitvi. Višja, kot je kakovost življenja pred upokojitvijo, višja bo tudi po njej. Na kakovost življenja po upokojitvi vplivata starost in kakovost življenja pred upokojitvijo. Mlajši, kot so anketiranci, in bolj, kot imajo kakovostno življenje pred upokojitvijo, bolj ga bodo imeli tudi po njej.

7 PREDLOGI

Rezultati kažejo, da je prehod iz aktivnega obdobja življenja v upokojitev odvisen predvsem od posameznikovega zavedanja po spremembi življenjskega sloga po zaključeni aktivni dobi zaposlitve. Na to spremembo se mora posameznik pripraviti nekaj let pred upokojitvijo, ne šele po njej. Tisti, ki imajo svoje življenje podrejeno službi in ostanejo po upokojitvi brez vseh obveznosti in nalog, se spopadajo s krizo identitete, tisti, ki pa se zavedno pripravljajo na upokojitev, si iščejo nove hobije in izzive za novo starostno obdobje, prehod v upokojitev preživijo brez večjih stresov in krize identitete. Menim, da premalo časa namenimo zaposlenim, ki se jim bliža čas upokojitve (npr. 5 let pred upokojitvijo), torej gre za delovno aktivne ljudi brez misli na bližajočo se upokojitev. Ukvarjamo se predvsem z usposabljanjem in izobraževanjem zaposlenih za potrebe opravljanja delovnih nalog (torej za potrebe delodajalca), prav tako se ukvarjamo z že upokojenimi ljudmi (univerza za tretje življenjsko obdobje, organizirane športne aktivnosti za starejše, dejavnosti društev upokojencev ipd.). Zaposlene, ki se jim bliža čas upokojitve, bi bilo treba motivirati z usposobljenimi strokovnjaki, da se počasi pripravijo na novo bližajoče se obdobje v njihovem življenju, da najdejo nove interesne dejavnosti, s katerimi se bodo lahko ukvarjali v pokoju. Ob finančni participaciji države bi bilo možno izvajati seminarje ali delavnice, ki omogočajo lažji prehod v upokojitev za vse zainteresirane ljudi po 55. letu starosti, ne glede na to, kje so zaposleni (v gospodarstvu ali negospodarstvu). Dober zgled je Slovenska vojska, ki za svoje pripadnike organizira predupokojitvene seminarje, na katerem bodočim upokojencem predstavijo ekonomsko-socialni vidik upokojitve, obvladovanje sprememb, odvisnosti v tretjem življenjskem obdobju, odnos do smrti, šport in rekreacijo, strukturiranje časa, pomen literature za samouresničevanje človeka, programi za kakovostno življenje po upokojitvi ter duhovno oskrbo v času prehoda iz polne delovne aktivnosti v upokojitev.

Zaposleni do zadnjega delovnega dne pred upokojitvijo opravljajo svoje delovne naloge, kar jim daje občutek nepogrešljivosti na delovnem mestu. Z dnem upokojitve nenadoma utonejo v pozabo, saj delodajalec pozabi nanje, sami pa se v brezdelju in občutku svoje nepotrebnosti težko znajdejo. Iz tega razloga bi bilo treba omogočiti zaposlenim lažji prehod iz polne delovne aktivnosti v delovno neaktivnost na način, da bi imeli zaposleni, ki so nekaj let pred upokojitvijo (npr. 5 let), pravico do dela s krajšim delovnim časom. Delodajalec bi zaposlenemu, ki bi se odločil za krajši delovni čas, zagotavljal pravico do plače po dejanski

delovni obveznosti, država pa bi mu zagotovila do polne delovne obveznosti plačilo prispevkov za socialno varnost od sorazmernega dela minimalne plače. Osnove za odmero pokojnine za obdobje, ko se je zaposleni odločil za krajši delovni čas, se pri izračunu pokojninske osnove upoštevajo v višini, kot da bi zaposleni opravljal delo za polni delovni čas.

V državni upravi je pogosto praksa, da se tik pred upokojitvijo določi človeka, ki bo prevzel delovno področje od sodelavca, ki odhaja v pokoj. Pričakuje se, da bo človek samostojno opravljal delovne naloge že z naslednjim dnem. Težava nastopi, ko ta človek potrebuje pomoč oziroma nasvet pri opravljanju določenih vmesnih faz delovnega procesa oziroma realizaciji delovnih nalog, vendar se nima več na koga obrniti. Zaradi negotovosti na novem delovnem mestu doživlja psihične pritiske, ki praviloma vodijo v kronično izčrpanost. V izogib omenjeni slabi praksi bi bilo smiselno zakonsko urediti mentorstvo. Upokojenec v vlogi mentorja sodeluje z nekdanjim delodajalcem na podlagi pogodbe o delu, v kateri se dogovorita o pravicah in obveznostih. Delodajalec upokojencu zagotavlja določeno višino dohodka za opravljeno delo, vendar posledično prejema manjšo pokojnino. Po prenehanju veljavnosti pogodbe o delu začne prejemati pokojnino v višini odmerjene pokojnine. S takšnim sodelovanjem bi se lahko razrešile dileme, ki se zaposlenemu porajajo pri opravljanju novo zadanih nalog in mu po nepotrebnem povzročajo stresno stanje, upokojeni pa bi za mentorstvo prejel neobdavčen avtorski honorar do zakonsko določene višine zneska in predvsem bi lahko zadostil potrebi po predaji svojih izkušenj in neprecenljivega znanja, ki ga je pridobil v vseh letih, ko je bil delovno aktiven. Torej, delodajalec si zagotovi kontinuiteto dela; upokojenec ostaja v stiku z delom in se počasi privaja na upokojitev; država ima korist, ker del dohodka ne gre v breme proračuna.

Občinske uprave zaradi pomanjkanja prostora v vrtcih omogočajo subvencioniranje varstva otrok prvega starostnega obdobja (to je od prvega do tretjega leta starosti otroka), ki niso vključeni v programe predšolskega varstva. Za krepitev medgeneracijske solidarnosti bi bilo smiselno, da bi se lahko starši odločili za subvencijo, ki bi jo prejeli dedki/babice za varstvo svojih vnukov za prvo starostno obdobje, ne glede na prosta mesta v vrtcih.

Človek mora ohranjati optimističen odnos do življenja in umsko vitalnost, skratka, pozitivna naravnost je izrednega pomena. Vsak se stara različno, in če ne podležemo negativnim predstavam o staranju, imamo več možnosti za kakovostno življenje tudi po upokojitvi. Glede

na to, da telesna dejavnost dviga telesno odpornost in preprečuje nastajanje določenih bolezni ter istočasno izboljšuje duševno zdravje je smiselno razmisliti, katero vrsto telesne oziroma družbene dejavnosti bo prihodnji upokojenec vključil v svoj vsakdanjik in tako poskrbel za vitalnost: morda prostovoljno delo oziroma druge vrste zaposlitve, izobraževanje na Univerzi za tretje življenjsko obdobje, kjer imajo pester izbor možnosti (jezikovno izobraževanje, glasbena umetnost, zgodovina, vrtnarstvo, sadjarstvo, računalniško izobraževanje, oblikovanje keramike ...), politično udejstvovanje, kjer ni starostne omejitve. Vpis na organizirane tečaje (lokostrelstvo, golf, plavanje, ples ...), kamor se prav tako lahko včlani vsak, ne glede na starost.

Glede na to, da bodo prejemki v pokoju nižji v primerjavi s prejemki v času zaposlitve, je za zagotovitev kakovostnega življenja po upokojitvi pomembno varčevanje v času, ko smo delovno aktivni. Smiselno je preučiti oblike varčevanja, ki so na voljo prebivalcem in se odločiti za eno od možnih oblik (namensko varčevanje ipd). V socialnem delu poznamo metodo osebnega načrtovanja in izvajanja storitev, s katero tudi lahko pomagamo ljudem s finančnimi stiskami.

Rezultati ankete so pokazali, da so se predvsem mestni upokojenci navezali na hišnega ljubljénčka, zato je priložnost za prihodnje upokojence, da ostanejo dejavni in zmanjšajo občutek morebitne osamljenosti, da posvojijo psička oziroma drugo žival iz zavetišča in si tako omogočijo lepši začetek novega obdobja po upokojitvi. Tako bodo poskrbeli tudi za svoje duševno zdravje, ker se bodo počutili spet koristne, ker jih nekdo potrebuje.

Zdrava prehrana v kombinaciji z redno vadbo bo ohranjala kakovostno življenje posameznika tudi po upokojitvi, saj zavira staranje in podaljšuje življenje. V današnjem času ima samooskrba s hrano čedalje več privržencev, saj je ekološko pridelana prehrana zelo zaželena. Morda je prav upokojitev priložnost, da posameznik združi zdravo s koristnim in najame vrt oziroma njivo, kjer bo lahko prideloval zelenjavo in zelišča. Kako se lotiti vrtnarjenja, ponujajo odgovor razna izobraževanja in delavnice.

8 SEZNAM LITERATURE

Accetto, B. (1987), *Starost in staranje (Osnove medicinske gerontologije)*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Atchley, R. C. (1999), *Continuity and Adaptation in Aging: Creating Positive Experiences*. Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.

Birsa, M. (1992), *Življenje po šestdesetem križu*. Murska Sobota: Pomurska založba.

Boštjančič, E., Bečič N. (2014), *Vloga osebnostnih in osebnih dejavnikov pri oblikovanju stališč do upokojitve*. *Kakovostna starost*, 17, 2: 12–22.

Cavanaugh, C. J., Whitbourne S. K. (1999), *Gerontology an Interdisciplinary Perspective*. New York: Oxford University Press.

Cijan, V., Cijan R. (2003), *Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Chopra, E. (1996), *Mlado telo in neodvisen um*. Ljubljana: Vale Novak.

Čacinovič-Vogrinčič, G. (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Erikson, E. H. (1980), *Identity and the Life Cycle*. New York: W.W. Norton&Company.

Frankl, V. E. (2005), *Človek pred vprašanjem o smislu*. Ljubljana: Pasadena.

Frey, H.P., Hausser, K. (1987), *Entwicklungslinien sozialwissenschaftlicher Identitätsforschung*. V: Frey, H.P., Hausser, K. (ur.), *Identität: Entwicklungen Psychologischer und soziologischer Forschung*. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart (3–26).

Hojnik, I. (1988), *Staranje in razvojne spremembe v industrijskih družbah*. *Zdravstveno varstvo*, 3–5: 83–87.

Hojnik-Zupanc, I. (1997), *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Hojnik-Zupanc, I. (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.

- Hozjan, T. (2010), Aktualne dejavnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja v Sloveniji. *Andragoška spoznanja*, 16, 4: 45–52.
- Kalton, G., Vehovar, V. (2001), *Vzorčenje v anketah*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kersnik Bergant, M. (1999), O starosti, staranju in aktivnostih starejših – sociološki pogled. *Zdravstveno varstvo*, 38, 1/2: 54–56.
- Kobal, D. (2000), *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kostnapfel, J. (1985), *Starostniki*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Kovačev, A. N. (1996), Identiteta med individualizacijo in kolektivizacijo. Ljubljana: *Psihološka obzorja*. 5, 3: 49–67.
- Kovačev, A. N. (1997), *Individualna in kolektivna identiteta*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Kraigher, T., Ferk, B. (2013), Delovna projekcija prebivalstva Slovenije. XXII, 3/2013: 2.
- Krajnc, A. (1992), *Tretje življenjsko obdobje. Kako smo snovali slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Krajnc, A. (1999), Paradoks tretjega življenjskega obdobja: starejši imajo več osebne svobode, možnosti za uresničevanje ciljev pa manj. *Andragoška spoznanja*, 5, 3: 5–18.
- Kristančič, A. (2005), *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Laslett, P. (1989), *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. London: Weidenfeld and Nicholson.
- Malačič, J. (1988) Staranje prebivalstva. *Zdravstveno varstvo*, 27, 3–5: 75–82.
- Mali, J. (2002), Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41, 6: 317–323.
- Mali, J. (2006), Zakaj je pomembna priprava na starost?. V: *Izobraževalni program iz javnega zdravja IV: socialne determinante zdravja "Zdravo staranje, iluzija ali realnost?"*: zbornik strokovnih prispevkov srečanja. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo Maribor: Inštitut za varovanje zdravja RS (31–38).

Mali, J. (2006), Socioekonomski položaj starostnikov. V: Drugi dnevi javnega zdravja. *Izzivi staranja : strokovno srečanje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Mali, J. (2008), *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mali, J. (2009), Sožitje med generacijami kot ga razumemo v socialnem delu: sožitje generacij. V: Bezjak, S. (ur.), *Vloga starejših v sodobni slovenski družbi: zbornik*. Ljubljana: Inštitut Hevrek! (70–76).

Mandič, S. (2009), Medgeneracijsko zavezništvo, izmenjava virov blaginje in sodobne dileme. V: V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Ljubljana: Založba Aristej d.o.o. (139–151).

Milošević Arnold, V. (2003), *Socialno delo s starimi ljudmi*. Študijsko gradivo. Ljubljana: FSD.

Mesec, B. (2000), Teorija Roberta Atchleya o kontinuiteti v starosti. *Socialno delo*, 39, 4–5: 355-364.

Pečjak, V. (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Pečjak, V. (2007), *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.

Poljšak Škraban, O. (2004), *Obdobje adolescence in razvoj identitete*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Požarnik, H. (1981), *Umetnost staranja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš, J. (2005), Medčloveški in medgeneracijski odnosi – pogoj za kakovostna poznejša leta. V: Turk J. (ur.), *Zdrava poznejša leta*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (292-321).

Rener, T. (1997), Rastoče manjšine. *Družboslovne razprave*, VIII, 24–25: 40–48.

Stoppard, M. (1990), *Življenje po petdesetem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Šircelj, M. (2009), Staranje prebivalstva v Sloveniji. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (15–45).

Ule Nastran, M. (1992), *Socialna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Ule Nastran, M. (2000), *Sodobne identitete v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Urh, I. (2001), *Oblikovanje poklicne identitete*. Ljubljana. Magistrsko delo: Filozofska fakulteta.

Vertot, N. (2008), *Prebivalstvo Slovenije se stara - potrebno je medgeneracijsko sožitje*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

Woodward, K. (1997), *Identity and the Difference*. London: SAGE.

Zalokar Divjak, Z. (1998), *Vzgoja za smisel življenja*. Ljubljana: EDUCY.

Zalokar Divjak, Z. (1998a), Ljubezen – pogled logoterapevta. V: Turk J. (ur.), *V mladosti misli na starost*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (44–48).

Zalokar Divjak, Z. (1998b), Zaposlitvena priprava za pozna leta. V: Turk J. (ur.), *V mladosti misli na starost*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (53–60).

Zupančič, M. (1993), Razvojne naloge mladostnika in institucionalno izobraževanje. *Psihološka obzorja*, 2, 3–4: 207–213.

Zakoni in drugi pravni akti

Zakon o delovnih razmerjih (Ur. list RS, št. 21/2013)

Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (Ur. list RS, št. 109/2006, ZPIZ-1-UPB4)

Zakon o socialnem varstvu (Ur. list RS, št. 3/2007-UPB2, 23/2007-popr., 41/2007-popr.)

Zakona o zakonski zvezi in družinskih razmerjih (Uradni list RS, št. 69/2004 - UPB)

Resolucija o nacionalnem programu varstva za obdobje 2006-2010 (Uradni list RS, št. 39/2006)

Strategija varstva starejših do leta 2010 – Solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva (2002). Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Vlada RS.

Internetni viri

Boeree, C.G. (2004), *Erik Erikson. Personality theories*. URL: <http://webpace.ship.edu/cgboer/erikson.html> (1. oktober 2012)

Cvahte, B. (2008), Zbornik – 8. Festival za tretje življenjsko obdobje. *Aktivno staranje kot pravica starejših in mlajših*. URL: http://www.f3zo.si/data/upload/Zbornik_2008%281%29.pdf (9. december 2014)

Društvo za psihološko svetovanje Kameleon, *Opredelitev obdobja starosti*. URL: <http://svetovalnicakameleon.si/starejsi/opredelitev-obdobja-starosti/> (2. december 2014)

Findeisen, D. (2005). VIII. Mednarodni kongres EURAG. *Prihodnost starejših v Evropi*. URL: <http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/strokovniclanki.htm> (26. marec 2015)

Ilmarinen, J. (2012), *Spodbujanje aktivnega staranja na delovnem mestu*. URL: <https://osha.europa.eu/si/publications/articles/promoting-active-ageing-in-the-workplace> (8. december 2014)

Kobentar, R. (2008), *Socialni odnosi v starosti*. Socialna pedagogika. URL: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-E40SMY7O/> (5. december 2014)

Mezinec, P. (2009), Finance. *Kako se soočiti z izgubo službe?* URL: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/IzgubaSluzbe.pdf> (18. december 2014)

Milivojević, Z. (2010), *Čustveno opismenjevanje: sreča in zadovoljstvo*. URL: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/2221/%C4%8Custveno-opismenjevanje-sre%C4%8Da-in-zadovoljstvo#> (3. december 2014)

Muršak, J. (2009), Sodobna pedagogika 1/2009. *Kriza poklicne identitete: vloga poklicnega in strokovnega izobraževanja*. URL: <file:///C:/Users/pmavric/Downloads/URN-NBN-SI-DOC-HPQ5QI1M.pdf> (17. december 2014)

Musek Lešnik, K. (2007), <http://www.ipsos.si/web-content/VIZ-portal/ogled/razvoj%20-%20psihosocialni%20razvoj%20Erikson.html> (24. december 2014)

Pavliha, M. (2008), Zbornik – 8. Festival za tretje življenjsko obdobje. *Aktivno staranje*. URL: http://www.f3zo.si/data/upload/Zbornik_2008%281%29.pdf (9. december 2014)

Pečjak, V. (2001), »Okrogla miza z naslovom »Poklicna identiteta psihologa« na Dnevih psihologov Slovenije na Bledu, 10. novembra 2000.« V: Bucik, V. (ur.), Psihološka obzorja, Ljubljana, letnik 10/št. 2, str. 123-128, URL: <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-V42ABO4G> (26. december 2014)

Verša, D. (2001), *Politika zaposlovanja - Položaj starejših na trgu delovne sile*. URL: <http://www.fdv.uni-lj.si/zalozba/pdf-ji/70.pdf> (22. junij 2012)

Vertot, N. (2009), *1. Oktober, svetovni dan starejših*. Statistični urad RS. URL: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=2671 (14. avgust 2012)

Širok, K. (2011), *Dejavniki in poti upokojevanja v Sloveniji: možnosti podaljševanja delovne aktivnosti*. URL: <http://www.fm-kp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-109-0.pdf> (1. december 2014)

SURS (2008), Brošura: *Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. November 2008. URL: http://www.stat.si/doc/pub/Staranje_prebivalstva_slo.pdf (6. december 2014)

SURS (2009), Brošura: *Prebivalstvo Slovenije danes in jutri, 2008-2060*. Projekcije prebivalstva EUROPOP2008 za Slovenijo. URL: <http://www.stat.si/doc/pub/prebivalstvo2009.pdf> (12. marec 2015)

SURS (2011), *Mednarodni dan starejših*. URL: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4221 (5. oktober 2012)

Vertot, N. (2008), *Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. URL: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1982 (5. oktober 2012)

DODATEK

PRILOGE

Priloga 1: Nagovor anketiranim udeležencem

Priloga 2: Anketni vprašalnik

Priloga 3: Rezultati raziskave

Anketni vprašalnik –
Kriza identitete ob upokojitvi

Spoštovani,

sem študentka izrednega podiplomskega študija na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani. Pripravljam zaključno nalogo na temo Kriza identitete ob upokojitvi, pri čemer mi bo v pomoč izpolnjen naslednji anketni vprašalnik. Sestavljen je iz 14 vprašanj, na katera so že predlagani različni odgovori. Anketni vprašalnik je anonimen, odgovori bodo uporabljeni izključno za potrebe zaključne naloge.

Za vaše sodelovanje vam bom zelo hvaležna, zato se v naprej lepo zahvaljujem.

Ksenija Mavrič

Priloga 2: Anketni vprašalnik

Anketna vprašanja: SPLOŠNI PODATKI

Prosim, da obkrožite ustrezen odgovor.

1. Spol:

- a) ženski
- b) moški

2. Letnica rojstva: _____

3. Leto upokojitve: _____

4. Živim:

- a) na vasi
- b) v mestu (tudi primestno okolje)

5. Zakonski stan:

- samski
- poročen/zunajzakonska skupnost
- vdovec
- razvezan

6. V gospodinjstvu živim (možno več odgovorov):

- z zakoncem /zunajzakonskim partnerjem
- z materjo/očeto
- z bratom/s sestra
- z otrokom/vnuki
- sam/-a

7. Stopnja zaključene izobrazbe:

- a) nedokončana osnovna šola
- b) osnovna šola
- c) srednja strokovna šola ali gimnazija
- d) višješolska izobrazba
- e) visoka strokovna ali univerzitetna
- f) magisterij ali doktorat

8. Ali ste se upokojili takoj, ko ste izpolnili minimalne zakonsko določene pogoje za upokojitev?

da

ne

Anketna vprašanja: TRDITVE GLEDE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA PRED UPOKOJITVIJO

9. Prosim vas, da spodnje trditve ocenite z izbrano številko glede na spodnjo lestvico:

	1	2	3	4	5
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Sem neodločen	Delno se strinjam	Popolnoma se strinjam
Dohodki pred upokojitvijo so bili ustrezni mojim življenjskim navadam					
Dohodki pred upokojitvijo so bili dovolj visoki, da sem lahko varčeval					
Vsako leto sem odšel najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)					
S svojim življenjem v času pred upokojitvijo sem bil zadovoljen					
Ob delu sem se vseskozi izobraževal					
Delo sem opravljal z veseljem					
Bil sem na vodstvenem delovnem mestu					

Opravljal sem težko fizično delo					
----------------------------------	--	--	--	--	--

Anketna vprašanja: TRDITVE GLEDE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA PO UPOKOJITVI

10. Prosim vas, da spodnje trditve ocenite z izbrano številko glede na spodnjo lestvico:

	1	2	3	4	5
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Sem neodločen	Delno se strinjam	Popolnoma se strinjam
Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam					
Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem					
Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)					
S svojim življenjem sem zadovoljen					
Moje življenje se odvija v skladu z mojimi pričakovanji					
S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen					
Želim se preseliti v drugo stanovanje oziroma hišo					
Želim se preseliti v drug kraj					
Po upokojitvi sem se preselil v drugo stanovanje oziroma hišo					
Po upokojitvi sem se preselil v drug kraj					
Moje zdravje je letom primerno					
Potrebujem redno zdravniško oskrbo					
Moje zdravje je zelo šibko					

Moje zdravstveno stanje se je po upokojitvi poslabšalo					
Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji in podobno)					
Kraj, kjer živim, je varen					
Sem član društva ali druge organizacije					
Dnevi so enolični					
Trpim za nespečnostjo					
Redno kadim ali uživam alkohol					

11. Prosim vas, da spodnje trditve ocenite z izbrano številko glede na spodnjo lestvico:

	1	2	3	4	5
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Sem neodločen	Delno se strinjam	Popolnoma se strinjam
S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo					
S partnerjem sva se v času upokojitve razšla					
S partnerjem sicer živiva skupaj, vendar nimava skupnih točk					
Imam manj stikov z otroki/vnuki kot pred upokojitvijo					
Imam manj stikov z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci kot pred upokojitvijo					
V kino, gledališče, na koncerte ... grem bolj poredko kot v času pred upokojitvijo					
Zelo sem se navezal na hišnega ljubljence					

Sem osamljen					
--------------	--	--	--	--	--

Anketna vprašanja: TRDITVE GLEDE SOCIALNIH STIKOV

12. Prosim vas, da spodnje trditve ocenite z izbrano številko glede na spodnjo lestvico:

	1	2	3	4	5
	Nikoli	Bolj poredko	1-2 mesečno	1-2 krat tedensko	Vsak dan
Z vnuki imam stik					
Z otroki imam stik					
Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci imam stik					
Restavracije, gostilne, veselice (plese) obiščem					
Kino, gledališče, koncerte ... obiščem					
Organiziranih aktivnosti za starejše se udeležim					

Anketna vprašanja: TRDITVE GLEDE PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI

13. Prosim vas, da spodnje trditve ocenite z izbrano številko glede na spodnjo lestvico:

	1	2	3	4	5
	Nikoli	Bolj poredko	1–2 na mesec	1–2 krat na teden	Vsak dan
Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji ...)					
Računalnik uporabljam (za igrice, e-pošto, internet, spletna socialna omrežja ...)					
Gospodinjska dela, delo na vrtu, kmetiji ... opravljam					
Nakupujem					

S hobiji, ročnimi deli ... se ukvarjam					
Z umetnostjo se ukvarjam (ples, likovna umetnost, glasba ...)					
Berem, rešujem križanke ...					
Televizijo gledam					
S športom se ukvarjam					

Anketna vprašanja: TRDITVE GLEDE KREPITVE MEDGENERACIJSKE SOLIDARNOSTI

14. Prosim vas, da spodnje trditve ocenite z izbrano številko glede na spodnjo lestvico:

	1	2	3	4	5
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Sem neodločen	Delno se strinjam	Popolnoma se strinjam
<i>Otroci in vnuki mi nudijo pomoč pri:</i>					
Gospodinjskih opravilih					
Opravilih na vrtu, kmetiji					
Manjših popravil v stanovanju ali hiši					
Nakupovanju					
Ostalem: Navedite.....					
Financah					
<i>Otrokom in vnukom nudim pomoč pri:</i>					
Varstvu otrok					
Gospodinjskih opravilih					
Opravilih na vrtu, kmetiji					
Manjših popravil v stanovanju ali hiši					

Nakupovanju					
Ostalem: Navedite					
Financah					

Priloga 3: Rezultati raziskave

Id	Spol	Letnica rojstva	Leto upokojitve	Starost	Št. let v upokoju	Živim	Zakonski stan
1	ženski	1943	1998	71	16,00	na vasi	vdovec
2	moški	1938	2011	76	3,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
3	ženski	1944	2000	70	14,00	v mestu	vdovec
4	ženski	1956	2013	58	1,00	v mestu	razvezan
5	ženski	1948	2006	66	8,00	v mestu	razvezan
6	ženski	1941	2002	73	12,00	v mestu	vdovec
7	ženski	1937	1987	77	27,00	v mestu	razvezan
8	ženski	1939	1996	75	18,00	v mestu	vdovec
9	ženski	1936	1993	78	21,00	v mestu	vdovec
10	ženski	1938	1990	76	24,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
11	moški	1955	2014	59	,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
12	ženski	1937	1990	77	24,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
13	moški	1933	1990	81	24,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
14	ženski	1936	1990	78	24,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
15	moški	1928	1991	86	23,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
16	ženski	1933	1983	81	31,00	v mestu	vdovec
17	ženski	1936	2002	78	12,00	v mestu	samski
18	moški	1958	2014	56	,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
19	ženski	1938	2001	76	13,00	v mestu	vdovec
20	ženski	1942	2003	72	11,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
21	moški	1935	1992	79	22,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
22	ženski	1935	1987	79	27,00	v mestu	vdovec
23	ženski	1944	1997	70	17,00	v mestu	vdovec
24	ženski	1927	2010	87	4,00	v mestu	vdovec
25	ženski	1950	2010	64	4,00	na vasi	vdovec
26	moški	1952	2008	62	6,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
27	moški	1953	2011	61	3,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
28	ženski	1942	1997	72	17,00	na vasi	vdovec
29	ženski	1951	2000	63	14,00	v mestu	vdovec
30	moški	1954	2013	60	1,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
31	moški	1941	2014	73	,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
32	ženski	1944	1996	70	18,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
33	moški	1943	2001	71	13,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
34	moški	1941	2001	73	13,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
35	ženski	1950	2000	64	14,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
36	ženski	1942	1993	72	21,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
37	ženski	1942	1998	72	16,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
38	ženski	1944	1992	70	22,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
39	ženski	1940	1995	74	19,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
40	ženski	1957	2013	57	1,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
41	ženski	1956	2012	58	2,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
42	moški	1936	1995	78	19,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
43	ženski	1944	1994	70	20,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost

44	moški	1935	1995	79	19,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
45	ženski	1943	1998	71	16,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
46	ženski	1949	2008	65	6,00	v mestu	razvezan
47	moški	1952	2013	62	1,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
48	ženski	1955	2010	59	4,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
49	ženski	1936	1991	78	23,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
50	moški	1948	2004	66	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
51	ženski	1936	1990	78	24,00	v mestu	vdovec
52	moški	1933	1991	81	23,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
53	ženski	1947	2003	67	11,00	v mestu	vdovec
54	ženski	1952	2007	62	7,00	v mestu	samski
55	ženski	1942	1997	72	17,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
56	moški	1938	1996	76	18,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
57	moški	1943	2008	71	6,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
58	ženski	1941	1992	73	22,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
59	moški	1938	2003	76	11,00	v mestu	vdovec
60	ženski	1942	1993	72	21,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
61	moški	1938	1999	76	15,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
62	ženski	1954	1997	60	17,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
63	ženski	1956	2014	58	,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
64	ženski	1949	1999	65	15,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
65	moški	1950	2013	64	1,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
66	ženski	1935	1975	79	39,00	v mestu	vdovec
67	ženski	1949	2010	65	4,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
68	ženski	1939	1997	75	17,00	v mestu	razvezan
69	ženski	1950	2008	64	6,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
70	moški	1948	2010	66	4,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
71	ženski	1947	1995	67	19,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
72	moški	1940	2004	74	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
73	moški	1954	2012	60	2,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
74	moški	1939	2010	75	4,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
75	ženski	1946	1993	68	21,00	v mestu	razvezan
76	moški	1947	2009	67	5,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
77	ženski	1952	2014	62	,00	v mestu	razvezan
78	ženski	1946	2000	68	14,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
79	ženski	1923	1978	91	36,00	v mestu	vdovec
80	moški	1945	2003	69	11,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
81	moški	1950	2010	64	4,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
82	moški	1933	1991	81	23,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
83	ženski	1941	1996	73	18,00	v mestu	vdovec
84	ženski	1949	1999	65	15,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
85	moški	1945	2005	69	9,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
86	moški	1940	2001	74	13,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
87	ženski	1945	2005	69	9,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
88	moški	1948	2007	66	7,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
89	ženski	1952	2008	62	6,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost

90	ženski	1958	2012	56	2,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
91	moški	1955	2013	59	1,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
92	moški	1934	1990	80	24,00	v mestu	vdovec
93	ženski	1935	1996	79	18,00	v mestu	vdovec
94	ženski	1941	1991	73	23,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
95	moški	1939	1990	75	24,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
96	ženski	1956	2012	58	2,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
97	ženski	1952	2010	62	4,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
98	ženski	1949	2004	65	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
99	moški	1932	1996	82	18,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
100	ženski	1933	1990	81	24,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
101	ženski	1951	2012	63	2,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
102	moški	1949	2007	65	7,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
103	ženski	1955	2011	59	3,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
104	ženski	1938	1996	76	18,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
105	moški	1936	1998	78	16,00	na vasi	vdovec
106	ženski	1936	1996	78	18,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
107	ženski	1945	2007	69	7,00	v mestu	razvezan
108	ženski	1935	1990	79	24,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
109	moški	1930	1984	84	30,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
110	ženski	1954	2008	60	6,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
111	ženski	1938	1986	76	28,00	v mestu	vdovec
112	ženski	1947	2001	67	13,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
113	ženski	1941	1993	73	21,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
114	ženski	1937	1981	77	33,00	v mestu	vdovec
115	ženski	1945	2001	69	13,00	v mestu	razvezan
116	ženski	1948	2005	66	9,00	v mestu	samski
117	moški	1944	2004	70	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
118	moški	1952	2012	62	2,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
119	ženski	1940	1990	74	24,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
120	ženski	1949	2006	65	8,00	v mestu	vdovec
121	moški	1942	2005	72	9,00	v mestu	razvezan
122	ženski	1948	2008	66	6,00	v mestu	vdovec
123	ženski	1942	2004	72	10,00	v mestu	vdovec
124	moški	1953	2013	61	1,00	v mestu	samski
125	moški	1945	2008	69	6,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
126	ženski	1938	2004	76	10,00	v mestu	vdovec
127	ženski	1936	1988	78	26,00	v mestu	razvezan
128	ženski	1937	1990	77	24,00	v mestu	vdovec
129	ženski	1933	1988	81	26,00	v mestu	vdovec
130	ženski	1932	1992	82	22,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
131	moški	1933	1997	81	17,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
132	ženski	1926	1980	88	34,00	v mestu	vdovec
133	ženski	1927	1982	87	32,00	v mestu	vdovec
134	ženski	1944	2004	70	10,00	v mestu	razvezan
135	ženski	1938	1990	76	24,00	v mestu	vdovec

136	ženski	1936	1991	78	23,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
137	ženski	1957	2008	57	6,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
138	ženski	1951	2008	63	6,00	v mestu	razvezan
139	ženski	1942	1991	72	23,00	v mestu	razvezan
140	ženski	1954	2011	60	3,00	v mestu	razvezan
141	ženski	1939	1992	75	22,00	v mestu	vdovec
142	ženski	1944	2005	70	9,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
143	ženski	1938	1993	76	21,00	v mestu	samski
144	ženski	1950	2013	64	1,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
145	moški	1947	2004	67	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
146	ženski	1946	2003	68	11,00	v mestu	samski
147	moški	1947	2006	67	8,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
148	ženski	1949	2000	65	14,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
149	ženski	1950	2005	64	9,00	v mestu	razvezan
150	ženski	1947	2000	67	14,00	v mestu	vdovec
151	ženski	1950	1998	64	16,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
152	ženski	1942	1992	72	22,00	v mestu	vdovec
153	ženski	1942	1997	72	17,00	v mestu	vdovec
154	ženski	1941	1996	73	18,00	v mestu	vdovec
155	moški	1950	2004	64	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
156	moški	1941	1991	73	23,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
157	ženski	1946	2002	68	12,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
158	ženski	1948	2001	66	13,00	v mestu	razvezan
159	ženski	1941	1993	73	21,00	v mestu	razvezan
160	moški	1946	2009	68	5,00	v mestu	vdovec
161	moški	1946	2006	68	8,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
162	ženski	1953	2006	61	8,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
163	moški	1949	2008	65	6,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
164	moški	1936	2004	78	10,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
165	ženski	1948	2001	66	13,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
166	ženski	1952	2009	62	5,00	na vasi	vdovec
167	ženski	1941	1992	73	22,00	na vasi	vdovec
168	ženski	1938	1991	76	23,00	v mestu	razvezan
169	ženski	1952	2006	62	8,00	v mestu	samski
170	moški	1942	2003	72	11,00	v mestu	vdovec
171	ženski	1944	1998	70	16,00	na vasi	vdovec
172	ženski	1939	1992	75	22,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
173	ženski	1942	2005	72	9,00	na vasi	vdovec
174	ženski	1932	1988	82	26,00	na vasi	vdovec
175	ženski	1955	2013	59	1,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
176	ženski	1953	2011	61	3,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
177	ženski	1945	1997	69	17,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
178	ženski	1946	1986	68	28,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
179	ženski	1951	2009	63	5,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
180	ženski	1949	1992	65	22,00	v mestu	vdovec
181	ženski	1958	2011	56	3,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost

182	ženski	1950	2009	64	5,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
183	ženski	1946	2000	68	14,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
184	moški	1942	2008	72	6,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
185	ženski	1949	2011	65	3,00	v mestu	poročen/zunajzakonska skupnost
186	ženski	1954	2013	60	1,00	v mestu	razvezan
187	ženski	1953	2011	61	3,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
188	ženski	1956	2012	58	2,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
189	ženski	1955	2010	59	4,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
190	ženski	1951	2008	63	6,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
191	ženski	1952	2008	62	6,00	v mestu	vdovec
192	ženski	1945	2004	69	10,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost
193	ženski	1954	2010	60	4,00	na vasi	poročen/zunajzakonska skupnost

Id	V gospodinjstvu živim	Stopnja zaključene izobrazbe	Upokojitev ob izpolnjevanju minimalnih zakonsko določenih pogojev za upokojitev
1	sam/-a	višješolska izobrazba	da
2	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	ne
3	sam/-a	višješolska izobrazba	da
4	sam/-a	višješolska izobrazba	da
5	sam/-a	višješolska izobrazba	da
6	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
7	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
8	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
9	sam/-a	višješolska izobrazba	da
10	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
11	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
12	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
13	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
14	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	da
15	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
16	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
17	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
18	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	magisterij ali doktorat	da
19	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
20	z otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
21	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	da
22	sam/-a	srednja strokovna šola ali	ne

		gimnazija	
23	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
24	otrokom/vnuki	višješolska izobrazba	ne
25	otrokom/vnuki	visoka strokovna ali univerzitetna	da
26	otrokom/vnuki	osnovna šola	da
27	otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
28	otrokom/vnuki	osnovna šola	da
29	otrokom/vnuki	osnovna šola	da
30	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
31	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
32	otrokom/ vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
33	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
34	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
35	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
36	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
37	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
38	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
39	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
40	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
41	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
42	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
43	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
44	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
45	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
46	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
47	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
48	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
49	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
50	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
51	sam/a	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
52	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
53	z otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
54	z bratom/s sestro	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
55	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
56	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da

57	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	da
58	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
59	sam/-a	magisterij ali doktorat	da
60	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
61	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	magisterij ali doktorat	ne
62	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
63	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
64	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
65	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
66	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
67	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
68	sam/-a	osnovna šola	da
69	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
70	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
71	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
72	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
73	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
74	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
75	sam/-a	višješolska izobrazba	ne
76	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
77	sam/-a	višješolska izobrazba	da
78	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
79	sam/-a	osnovna šola	da
80	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
81	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	ne
82	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
83	sam/-a	višješolska izobrazba	da
84	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
85	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
86	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	magisterij ali doktorat	ne
87	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
88	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
89	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
90	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
91	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali	da

	partnerjem	gimnazija	
92	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
93	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
94	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
95	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
96	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
97	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
98	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
99	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
100	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
101	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
102	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	da
103	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
104	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	da
105	z otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
106	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	ne
107	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
108	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	ne
109	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
110	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
111	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
112	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
113	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
114	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
115	z otrokom/vnuki	višješolska izobrazba	da
116	sam/-a	višješolska izobrazba	da
117	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	magisterij ali doktorat	da
118	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
119	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
120	z otrokom/vnuki	višješolska izobrazba	da
121	sam/-a	višješolska izobrazba	ne
122	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
123	sam/-a	višješolska izobrazba	da
124	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
125	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
126	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da

127	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
128	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
129	sam/-a	višješolska izobrazba	ne
130	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
131	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	magisterij ali doktorat	da
132	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
133	sam/-a	nedokončana osnovna šola	da
134	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
135	z otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
136	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
137	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
138	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
139	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
140	z materjo/očetom	visoka strokovna ali univerzitetna	da
141	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
142	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
143	sam/-a	višješolska izobrazba	ne
144	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
145	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
146	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
147	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
148	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
149	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
150	sam/-a	osnovna šola	da
151	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
152	z otrokom/vnuki	osnovna šola	da
153	sam/-a	višješolska izobrazba	da
154	sam/-a	višješolska izobrazba	da
155	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
156	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
157	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
158	z otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
159	z otrokom/vnuki	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
160	sam/-a	višješolska izobrazba	da
161	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
162	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da

163	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
164	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
165	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
166	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
167	sam/-a	osnovna šola	da
168	sam/-a	osnovna šola	da
169	z otrokom/vnuki	višješolska izobrazba	da
170	sam/-a	osnovna šola	da
171	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
172	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
173	z otrokom/vnuki	osnovna šola	ne
174	sam/-a	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
175	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
176	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	višješolska izobrazba	da
177	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
178	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
179	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
180	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
181	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da
182	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	da
183	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	srednja strokovna šola ali gimnazija	ne
184	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	ne
185	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	nedokončana osnovna šola	da
186	sam/-a	visoka strokovna ali univerzitetna	da
187	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
188	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
189	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
190	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	osnovna šola	da
191	sam/-a	višješolska izobrazba	ne
192	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	magisterij ali doktorat	da
193	z zakoncem/zunajzakonskim partnerjem	visoka strokovna ali univerzitetna	da

Id	Dohodki pred upokojitvijo so bili ustrezni mojim življenjskim navadam	Dohodki pred upokojitvijo so bili dovolj visoki, da sem lahko varčeval	Vsako leto sem odšel najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)	S svojim življenjem v času pred upokojitvijo sem bil zadovoljen	Ob delu sem se vseskozi izobraževal	Delo sem opravljal z veseljem	Bil sem na vodstvenem delovnem mestu	Opravljal sem težko fizično delo
1	5	4	4	4	2	4	5	1
2	5	5	5	5	5	5	5	1
3	5	5	5	5	5	5	4	1
4	5	2	5	5	5	5	3	1
5	4	4	5	5	5	5	2	1
6	5	5	5	5	5	5	5	1
7	2	2	1	4	3	4	2	1
8	5	5	5	5	5	4	4	1
9	4	4	4	5	5	5	1	4
10	5	5	5	5	5	5	4	1
11	4	3	5	4	4	4	1	2
12	3	4	2	3	2	5	5	1
13	3	4	2	3	4	5	2	3
14	4	1	1	4	5	5	5	1
15	2	4	4	5	4	5	1	1
16	5	4	5	5	5	5	2	2
17	2	1	1	2	3	2	1	1
18	5	4	5	5	5	5	5	1
19	4	4	4	4	4	4	1	1
20	4	2	5	4	1	5	1	3
21	2	2	2	2	2	2	2	1
22	3	4	5	5	2	5	2	1
23	4	3	4	5	4	5	1	3
24	5	5	5	5	4	5	2	1
25	4	2	4	5	5	5	4	1
26	4	4	4	5	5	5	5	1
27	4	2	1	4	2	4	2	4
28	4	2	4	4	1	4	2	4
29	4	4	4	4	1	5	1	2
30	1	1	5	3	2	3	2	3
31	5	5	5	5	4	5	5	1
32	5	5	5	5	4	5	2	1
33	1	1	4	1	1	1	2	4
34	5	4	5	5	5	4	1	1
35	5	5	4	5	1	4	4	3
36	4	5	5	4	4	5	5	1
37	4	5	5	5	4	5	5	1
38	4	4	4	4	3	5	3	1
39	4	5	5	4	4	5	5	1

40	4	4	5	5	2	5	5	3
41	4	2	5	4	5	4	2	1
42	3	1	5	4	1	4	1	4
43	3	3	5	5	4	5	1	1
44	5	3	5	5	4	5	5	1
45	4	4	5	5	5	4	4	1
46	4	2	4	4	3	5	4	1
47	5	4	5	4	5	5	1	4
48	5	5	5	5	5	5	2	2
49	3	4	5	5	4	4	1	1
50	5	5	5	5	4	4	4	1
51	4	4	5	4	5	5	1	1
52	1	4	5	3	4	2	1	4
53	4	1	1	4	4	4	1	1
54	5	5	5	5	3	5	2	1
55	4	1	5	5	5	5	1	1
56	5	5	5	4	2	4	1	4
57	5	5	5	5	5	5	2	1
58	5	5	5	5	5	5	4	1
59	5	2	5	4	5	4	4	1
60	4	4	5	4	5	5	4	1
61	3	2	5	2	5	4	2	1
62	4	4	5	5	5	5	3	1
63	5	4	5	5	5	5	1	5
64	3	2	2	5	3	4	1	4
65	5	5	5	5	5	5	4	1
66	4	4	5	4	2	3	1	1
67	5	4	5	4	4	4	2	1
68	4	2	4	4	1	1	1	5
69	4	4	5	4	5	5	4	1
70	4	4	5	4	5	5	2	2
71	4	1	4	4	4	5	1	1
72	4	4	5	5	5	5	4	5
73	4	4	4	4	2	4	2	4
74	4	4	5	4	4	4	5	1
75	4	4	4	3	5	4	4	1
76	4	4	5	4	5	5	4	1
77	3	1	2	4	1	2	1	1
78	4	3	4	4	3	4	2	2
79	4	5	4	4	3	5	1	1
80	4	2	4	4	3	4	3	3
81	4	4	4	5	2	3	2	1
82	5	5	5	4	5	5	5	1
83	5	5	4	4	3	5	3	1
84	3	4	5	5	4	4	2	1
85	5	5	5	4	2	5	5	4

86	3	3	5	5	5	5	5	1
87	4	4	5	4	4	4	1	1
88	5	5	5	5	5	5	5	1
89	5	4	5	5	5	5	1	1
90	4	4	4	4	1	3	1	1
91	4	4	4	5	1	5	1	4
92	5	4	5	5	5	5	5	1
93	5	4	4	5	4	4	4	1
94	4	4	5	5	1	4	1	1
95	4	4	5	5	5	5	3	1
96	5	4	5	4	5	5	1	1
97	5	5	5	5	5	5	5	2
98	5	4	5	5	4	5	4	3
99	5	4	4	5	1	5	4	1
100	2	2	2	2	2	3	2	2
101	5	5	5	5	5	5	5	1
102	5	5	5	4	5	5	5	1
103	5	5	5	5	5	5	5	2
104	4	4	2	4	2	4	2	2
105	4	2	2	2	1	5	5	1
106	2	2	3	2	2	4	5	5
107	5	5	5	4	4	4	2	1
108	4	2	5	5	5	5	1	1
109	4	3	5	5	5	4	1	1
110	2	2	4	4	3	5	1	1
111	5	5	5	5	5	5	5	1
112	5	2	5	4	5	4	5	3
113	5	5	5	5	4	5	4	1
114	4	4	4	2	1	3	1	3
115	2	4	4	4	1	3	5	5
116	5	4	4	4	5	4	3	1
117	5	4	5	5	5	4	5	2
118	4	5	5	5	4	5	5	1
119	5	4	5	1	4	2	4	4
120	4	3	5	4	2	4	2	1
121	5	5	5	5	5	5	5	1
122	4	2	5	5	4	5	5	1
123	5	5	5	5	4	5	5	1
124	5	5	5	5	4	5	2	1
125	5	5	5	5	5	5	5	2
126	4	4	4	4	4	4	1	1
127	4	4	4	4	1	4	4	1
128	4	5	5	5	4	5	2	2
129	4	3	4	4	4	5	1	1
130	4	2	5	5	5	5	1	1
131	4	2	5	5	5	5	1	1

132	2	2	4	4	4	5	2	4
133	2	1	4	4	2	5	2	4
134	3	3	5	3	4	4	2	2
135	4	4	4	5	3	5	1	1
136	4	1	1	4	1	4	1	1
137	4	2	5	2	4	5	5	4
138	5	5	5	4	5	5	5	1
139	5	4	5	5	5	5	2	2
140	5	5	5	5	5	5	5	1
141	4	4	5	5	4	5	4	1
142	5	5	4	4	3	4	3	1
143	4	4	5	5	4	5	5	1
144	4	4	5	5	5	5	5	4
145	5	5	5	5	5	5	4	1
146	5	3	5	5	5	5	3	1
147	4	3	5	4	4	3	5	1
148	5	2	5	5	5	5	1	1
149	5	4	3	5	1	5	1	5
150	4	2	5	5	4	5	2	2
151	4	2	4	4	3	3	1	4
152	4	2	5	4	1	5	1	1
153	4	4	5	5	5	5	1	1
154	5	5	5	5	5	5	5	1
155	5	3	5	5	4	5	1	4
156	5	4	5	5	4	4	5	3
157	5	4	5	5	4	5	2	1
158	4	2	4	4	2	5	4	1
159	3	2	2	3	5	5	5	2
160	4	2	5	4	5	4	3	1
161	5	3	4	4	2	5	4	1
162	5	4	5	4	4	5	1	4
163	4	2	2	4	2	5	4	1
164	5	5	5	5	5	5	5	1
165	5	3	5	5	2	5	4	5
166	4	4	2	5	1	4	1	2
167	4	4	5	5	1	1	1	5
168	2	1	1	4	1	5	1	5
169	5	5	5	5	5	5	5	4
170	1	5	5	5	1	5	1	5
171	4	2	1	4	4	5	1	5
172	5	5	5	5	5	5	5	1
173	4	2	1	4	1	5	1	5
174	4	1	4	4	4	1	1	1
175	4	5	5	3	2	3	1	4
176	4	4	5	5	5	5	4	3
177	4	4	1	5	4	5	1	1

178	4	4	1	1	4	5	5	1
179	5	5	5	5	4	5	5	2
180	4	4	4	4	4	4	4	1
181	4	4	4	4	4	4	4	1
182	3	5	5	4	5	4	5	1
183	3	1	4	5	5	5	5	2
184	4	4	5	4	5	5	5	1
185	4	4	5	4	2	4	1	3
186	5	5	5	5	4	4	4	1
187	2	2	4	4	2	4	3	5
188	2	2	1	3	1	4	1	5
189	2	2	4	4	2	2	2	5
190	3	2	1	3	1	4	1	5
191	5	4	5	5	4	5	5	1
192	4	3	5	5	1	4	4	1
193	5	5	5	4	4	4	2	1

Id	Dohodki, ki jih prejemam, so ustrezni mojim življenjskim navadam	Dohodki, ki jih prejemam, so dovolj visoki, da lahko tudi varčujem	Vsako leto grem najmanj za en teden na dopust (morje, smučanje, potovanje ...)	S svojim življenjem sem zadovoljen	Moje življenje se odvija v skladu z mojimi pričakovanji	S svojim bivanjskim prostorom (stanovanjem, hišo ...) sem zadovoljen	Želim se preseliti v drugo stanovanje oziroma hišo	Želim se preseliti v drug kraj
1	5	4	2	4	2	5	4	4
2	4	4	2	5	4	5	1	1
3	4	4	5	5	5	5	1	1
4	2	1	2	4	2	3	5	4
5	4	4	5	5	5	5	1	1
6	5	5	5	5	4	5	1	1
7	2	1	4	5	4	5	1	1
8	5	2	3	3	3	4	1	1
9	4	2	4	5	4	5	1	1
10	5	4	5	5	4	5	1	1
11	1	1	3	3	1	4	1	1
12	3	2	1	3	2	2	3	3
13	3	2	1	3	2	5	2	2
14	3	1	1	3	3	4	1	1
15	2	2	4	5	4	5	1	1
16	5	2	5	4	4	4	1	1
17	2	4	1	2	2	2	1	1
18	3	1	5	5	4	5	3	2
19	4	1	1	4	4	5	1	1
20	2	1	1	4	3	4	1	1
21	5	4	4	4	4	5	2	2

22	1	2	1	1	1	4	1	1
23	4	2	3	4	4	5	1	1
24	5	4	5	5	5	5	1	1
25	4	2	2	5	5	5	1	1
26	2	2	2	2	4	4	1	1
27	2	2	2	4	4	5	1	1
28	4	2	1	4	2	5	1	1
29	5	1	4	4	4	5	1	1
30	2	1	4	3	3	4	3	2
31	4	2	5	5	5	4	3	3
32	5	5	5	5	5	5	2	1
33	2	1	4	2	2	5	1	1
34	1	1	2	4	2	5	1	1
35	4	2	4	4	4	5	1	1
36	4	4	1	4	4	5	1	1
37	4	4	2	4	4	5	1	1
38	4	4	4	4	4	5	1	1
39	4	4	1	4	4	5	1	1
40	2	1	4	3	4	5	1	1
41	1	1	1	2	1	4	5	5
42	3	1	4	5	5	5	1	1
43	2	1	5	5	5	5	1	1
44	5	3	5	5	5	5	1	1
45	4	2	5	4	4	4	5	1
46	4	1	1	5	5	5	5	1
47	4	2	4	5	5	5	1	1
48	4	2	4	5	4	5	1	1
49	4	4	5	5	5	4	1	1
50	2	2	4	3	4	5	1	1
51	4	4	5	4	5	5	1	1
52	4	4	5	5	5	5	1	1
53	3	3	3	4	4	4	1	1
54	5	4	5	5	5	5	1	1
55	2	1	3	4	4	5	1	1
56	4	1	4	4	3	5	1	1
57	4	4	2	4	4	5	1	1
58	4	4	2	4	4	5	3	4
59	5	4	5	5	4	5	1	1
60	4	4	5	5	4	5	1	1
61	3	3	5	2	1	5	1	1
62	2	1	2	4	3	5	1	3
63	1	1	5	5	5	5	1	1
64	3	1	1	4	4	5	1	1
65	4	4	5	5	5	5	1	4
66	1	1	3	3	2	4	2	2
67	2	1	3	3	2	5	1	1

68	1	1	2	1	1	1	5	1
69	3	2	1	4	4	4	1	1
70	3	4	1	4	4	4	1	1
71	2	1	1	4	2	4	3	3
72	2	1	1	4	3	4	3	3
73	1	1	4	4	4	4	2	2
74	4	2	5	4	4	4	3	1
75	1	1	1	4	2	4	4	1
76	4	4	5	4	4	5	1	1
77	1	1	1	2	1	2	5	5
78	4	3	3	3	3	4	2	1
79	4	5	4	4	4	5	1	1
80	4	3	3	5	5	4	2	1
81	2	1	3	2	3	4	1	1
82	3	4	3	2	2	5	2	2
83	4	2	2	4	3	4	1	1
84	4	4	2	5	4	5	2	1
85	4	3	2	4	4	5	1	1
86	4	4	5	5	5	5	1	1
87	4	4	5	5	5	5	1	1
88	5	1	5	5	5	5	1	1
89	4	2	5	5	5	5	1	1
90	4	2	2	3	4	5	1	1
91	1	1	1	4	2	4	2	1
92	4	4	5	5	5	5	1	1
93	4	3	3	4	4	4	1	1
94	4	2	1	4	4	5	1	1
95	4	2	5	5	5	5	1	1
96	4	2	3	5	5	5	1	1
97	4	4	5	5	4	4	2	1
98	5	5	5	4	4	5	1	1
99	1	1	1	4	4	5	1	1
100	1	1	1	1	4	5	2	2
101	5	5	5	5	5	5	1	1
102	5	5	5	4	4	5	1	1
103	4	3	4	4	4	3	5	3
104	2	2	1	4	4	4	1	1
105	4	4	2	2	2	4	2	2
106	3	2	4	3	5	4	5	5
107	3	1	2	3	2	5	1	1
108	2	2	1	4	4	5	1	1
109	3	1	1	3	4	5	2	2
110	1	1	2	3	2	4	4	2
111	5	4	4	5	4	5	1	1
112	4	4	4	4	4	5	2	1
113	5	4	5	5	5	5	1	1

114	4	4	4	3	2	4	2	5
115	1	1	3	3	3	4	1	1
116	4	4	3	5	5	5	3	3
117	4	3	4	5	4	5	4	2
118	4	5	5	5	5	5	1	1
119	4	4	5	4	4	5	1	1
120	3	2	4	4	3	4	2	2
121	4	2	4	5	4	4	2	1
122	2	2	4	5	4	5	1	1
123	4	3	4	5	5	5	1	1
124	5	5	5	5	5	5	1	1
125	4	4	2	5	5	5	1	2
126	5	1	4	1	3	5	1	1
127	4	1	1	2	2	4	2	2
128	4	2	2	4	4	4	2	2
129	4	2	2	3	3	3	1	1
130	4	2	5	5	4	4	1	1
131	4	2	4	5	4	4	1	1
132	5	2	2	4	4	5	2	2
133	4	2	2	4	4	5	2	2
134	2	3	4	3	3	2	3	3
135	4	4	3	5	5	4	1	1
136	2	2	2	3	3	1	1	1
137	1	1	4	1	1	5	3	3
138	1	1	1	1	1	5	1	1
139	4	2	2	5	5	5	2	2
140	5	5	5	5	5	5	1	4
141	4	4	5	4	4	5	1	1
142	4	2	3	4	3	5	1	1
143	4	4	4	5	5	5	1	1
144	4	4	4	4	4	4	2	1
145	4	4	4	4	4	4	1	1
146	2	2	5	4	4	5	1	1
147	2	4	1	4	1	1	4	2
148	1	1	1	4	1	5	1	1
149	4	2	1	5	4	5	1	1
150	2	1	1	4	3	5	1	1
151	2	1	1	3	3	5	2	1
152	2	1	4	4	4	5	1	1
153	4	4	5	4	4	5	1	1
154	5	4	3	4	4	5	1	1
155	4	1	1	4	4	5	1	1
156	5	5	5	5	5	4	5	5
157	5	5	5	5	5	4	5	2
158	4	2	2	5	4	4	2	2
159	5	5	2	4	4	4	1	1

160	4	2	4	2	2	4	1	1
161	1	1	1	3	3	5	1	1
162	2	1	4	4	2	5	1	1
163	2	2	4	4	4	5	1	2
164	5	5	5	5	5	5	1	1
165	1	1	1	5	4	5	5	1
166	4	1	2	5	5	5	1	1
167	1	1	2	1	2	5	1	1
168	2	1	5	2	4	2	1	1
169	2	1	1	5	1	5	1	4
170	1	2	4	3	3	4	2	2
171	1	1	2	4	2	5	2	2
172	5	5	5	5	3	5	3	3
173	4	1	4	5	4	5	1	1
174	2	1	4	4	4	1	2	1
175	3	3	2	2	2	3	4	1
176	1	2	3	3	2	4	4	3
177	4	2	1	5	5	5	1	1
178	4	1	1	5	5	5	1	1
179	3	2	4	4	3	4	2	2
180	4	4	4	4	4	4	1	1
181	4	4	4	4	4	4	1	1
182	5	3	1	3	3	1	5	5
183	4	4	5	5	5	5	1	1
184	4	3	3	4	4	4	5	5
185	3	4	4	4	4	5	2	2
186	5	5	5	5	4	4	2	3
187	3	2	2	3	3	4	3	2
188	3	2	2	4	3	5	3	2
189	3	2	2	4	3	4	3	2
190	3	2	2	4	3	5	3	5
191	2	1	5	4	4	5	1	1
192	2	5	4	1	2	4	2	3
193	2	2	5	4	4	5	1	1

Id	Po upokojitvi sem se preselil v drugo stanovanje oziroma hišo	Po upokojitvi sem se preselil v drug kraj	Moje zdravje je letom primerno	Potrebujem redno zdravniško oskrbo	Moje zdravje je zelo šibko	Moje zdravstveno stanje se je po upokojitvi poslabšalo	Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji in podobno)	Kraj, kjer živim, je varen
1	2	2	4	2	4	4	2	5
2	1	1	2	5	5	5	1	4
3	1	1	5	1	1	1	5	5

4	1	1	5	1	1	5	5	5
5	1	5	5	1	1	1	5	5
6	1	1	4	1	1	1	4	5
7	5	5	5	4	2	2	4	5
8	1	1	5	2	1	1	5	5
9	1	1	5	1	1	1	4	4
10	1	1	5	1	1	4	5	5
11	1	1	1	2	4	5	1	4
12	2	2	2	5	5	5	2	4
13	2	2	2	5	5	5	1	4
14	1	1	3	3	3	4	1	4
15	2	1	5	5	4	4	5	2
16	5	1	4	3	4	5	1	5
17	1	1	2	4	1	4	4	2
18	1	1	5	1	1	1	1	5
19	1	1	5	2	2	2	2	5
20	1	1	4	1	2	2	1	5
21	5	5	5	4	5	4	2	4
22	1	1	4	1	1	5	1	5
23	1	1	3	3	2	4	1	5
24	1	1	5	5	2	4	1	5
25	1	1	3	1	3	1	1	5
26	1	1	4	1	1	4	1	4
27	1	1	4	4	2	2	2	4
28	2	2	4	4	2	1	4	4
29	1	1	4	4	4	4	1	5
30	1	1	4	3	3	2	3	4
31	1	1	4	1	4	5	1	5
32	1	1	5	2	2	2	4	5
33	1	1	4	1	3	2	1	5
34	5	5	5	1	1	3	5	5
35	1	1	4	2	2	4	4	5
36	5	5	5	5	5	5	1	5
37	1	1	5	1	1	5	5	5
38	1	1	4	1	5	3	1	5
39	1	1	5	1	1	5	5	5
40	1	1	5	1	1	1	1	5
41	5	5	3	1	1	4	1	5
42	1	1	5	2	1	4	1	5
43	1	1	4	4	3	4	1	5
44	1	1	5	5	3	1	4	5
45	1	1	5	2	2	2	4	5
46	1	1	4	2	1	2	2	5
47	1	1	5	2	2	2	4	5
48	2	2	5	2	2	2	4	5
49	1	1	5	1	1	1	4	4

50	1	1	4	1	1	4	1	4
51	1	1	4	4	4	4	5	5
52	1	1	5	1	3	4	1	4
53	1	1	4	4	2	2	5	3
54	1	1	2	1	1	1	1	5
55	3	3	4	2	2	3	5	5
56	1	1	3	3	3	3	1	5
57	1	1	4	4	2	2	1	5
58	1	1	4	2	4	2	5	5
59	5	5	5	1	1	1	5	5
60	1	1	5	3	1	1	1	3
61	1	1	2	3	4	5	3	3
62	1	1	3	5	4	3	1	5
63	1	1	5	1	1	1	5	5
64	5	5	5	1	1	2	1	5
65	1	1	3	1	1	1	5	5
66	2	2	4	5	5	5	1	5
67	1	1	5	1	1	4	1	5
68	1	1	5	4	2	1	1	5
69	1	1	4	1	1	3	1	4
70	1	1	2	1	1	4	1	4
71	1	1	4	3	3	3	1	4
72	1	1	5	2	2	3	1	4
73	1	1	4	1	1	1	1	4
74	1	1	5	4	2	4	2	4
75	1	1	4	4	3	3	3	3
76	1	1	4	4	4	4	2	5
77	1	1	4	1	3	4	1	5
78	1	1	4	4	5	5	2	4
79	1	1	4	3	3	4	1	4
80	1	1	4	2	1	2	1	4
81	1	1	5	5	2	3	1	5
82	1	1	2	5	4	5	5	5
83	1	1	4	2	2	2	4	5
84	1	1	2	5	2	5	1	4
85	1	1	4	4	2	4	2	4
86	1	1	5	5	1	4	5	4
87	1	1	4	1	2	1	4	5
88	1	1	5	1	1	4	1	5
89	1	1	2	1	1	1	5	5
90	1	1	5	2	1	1	1	5
91	1	1	4	4	1	1	2	5
92	1	1	4	4	4	1	5	5
93	1	1	4	4	3	3	4	5
94	1	1	4	1	2	2	1	5
95	1	1	3	3	4	2	1	4

96	1	1	5	1	1	1	4	5
97	1	1	4	2	1	4	2	4
98	1	1	5	1	1	1	1	5
99	1	1	5	4	4	2	1	5
100	1	1	3	5	5	4	2	5
101	1	1	5	1	1	3	5	5
102	1	1	3	4	3	3	2	5
103	1	1	2	1	1	1	5	5
104	1	1	4	2	2	2	2	4
105	1	1	4	1	2	2	1	4
106	1	1	3	3	2	3	4	2
107	1	1	4	1	2	4	5	5
108	1	1	4	4	4	4	1	5
109	2	2	3	4	4	4	1	4
110	1	1	4	1	1	1	1	3
111	1	1	5	3	1	4	5	4
112	1	1	5	1	1	2	4	4
113	1	1	1	4	4	4	3	5
114	5	1	1	1	1	1	1	5
115	1	1	5	5	2	2	1	5
116	3	1	5	3	3	3	5	5
117	2	2	4	4	2	4	4	5
118	1	1	5	2	2	2	1	5
119	1	1	5	4	2	1	5	4
120	2	2	4	2	2	4	5	4
121	4	1	5	1	1	2	5	5
122	1	1	2	1	1	1	4	5
123	1	1	5	2	1	2	4	5
124	1	1	5	2	1	1	4	5
125	2	2	4	2	2	4	2	5
126	1	1	3	3	3	4	4	4
127	2	2	2	2	3	4	2	4
128	5	2	2	2	4	4	1	4
129	1	1	4	1	3	4	3	5
130	1	1	5	2	1	4	5	5
131	1	1	4	2	1	4	5	5
132	1	1	5	5	4	5	1	4
133	1	1	5	5	4	5	1	4
134	3	1	4	2	3	4	4	3
135	1	1	5	3	3	3	1	5
136	1	2	5	1	5	5	1	5
137	1	1	1	1	4	2	1	1
138	1	1	5	1	1	1	1	1
139	2	2	5	2	2	2	2	5
140	1	1	5	1	1	1	5	5
141	1	1	5	3	3	3	1	5

142	1	1	4	3	2	2	1	5
143	1	1	4	4	4	4	5	5
144	1	1	5	4	2	2	5	5
145	1	1	3	4	2	4	1	5
146	1	1	3	2	1	4	5	5
147	1	1	4	4	4	4	1	5
148	1	1	3	4	3	5	2	5
149	4	5	4	1	1	5	1	5
150	5	1	5	1	1	2	4	5
151	1	1	1	3	3	5	4	5
152	1	1	4	2	1	2	1	5
153	1	1	5	1	1	1	5	4
154	1	1	4	1	1	1	1	4
155	1	1	2	4	4	5	1	5
156	1	1	5	1	2	1	2	4
157	1	1	5	1	1	1	2	5
158	1	1	5	1	1	1	1	5
159	2	1	3	4	4	4	1	5
160	1	1	4	3	4	4	1	5
161	1	1	3	1	4	5	1	5
162	5	1	2	3	3	3	1	5
163	1	1	2	2	3	5	1	5
164	1	1	5	1	1	1	4	5
165	1	1	4	1	1	5	1	5
166	1	1	5	1	1	2	1	5
167	1	1	4	2	2	4	1	5
168	2	5	2	4	4	2	1	5
169	1	1	4	1	1	5	5	5
170	2	2	3	3	3	5	1	5
171	2	2	4	2	4	5	1	5
172	1	1	5	3	3	3	1	5
173	1	1	4	1	4	5	1	5
174	1	1	5	1	1	1	2	1
175	1	1	3	2	2	2	1	4
176	1	1	2	2	2	2	1	3
177	1	1	4	1	2	1	5	5
178	1	1	2	3	3	4	4	5
179	2	2	4	4	3	3	5	5
180	1	1	4	1	1	1	4	4
181	1	1	4	1	1	1	4	4
182	1	1	5	2	2	5	4	3
183	1	1	4	1	4	4	4	4
184	1	1	3	4	2	4	4	4
185	1	1	4	4	1	1	3	5
186	1	1	4	1	1	2	4	4
187	1	1	4	3	2	4	3	4

188	2	2	4	2	2	2	1	4
189	2	2	4	2	2	2	2	3
190	1	1	4	4	2	2	2	3
191	1	1	4	1	2	4	4	5
192	5	4	2	4	1	2	4	3
193	1	1	4	2	2	4	1	4

Id	Sem član društva ali druge organizacije	Dnevi so enolični	Trpim za nespečnostjo	Redno kadim ali uživam alkohol	S partnerjem se bolje razumeva kot pred upokojitvijo	S partnerjem sva se v času upokojitve razšla	S partnerjem sicer živiva skupaj, vendar nimava skupnih točk	Imam manj stikov z otroki/vnuki kot pred upokojitvijo
1	5	4	4	4	4	1	4	2
2	5	5	3	5	5	1	4	5
3	5	1	1	1	1	1	1	1
4	5	2	4	5	1	1	1	3
5	5	1	1	1	1	1	1	5
6	5	5	4	1	1	1	1	4
7	5	4	2	1	1	5	1	4
8	5	2	4	1	1	1	1	1
9	4	3	4	1	1	1	1	1
10	5	5	3	1	3	5	2	4
11	1	3	4	1	3	1	1	1
12	4	5	5	1	3	1	4	2
13	1	5	4	2	4	1	4	2
14	1	3	4	1	3	1	3	5
15	1	4	1	1	4	1	5	1
16	5	2	3	1	3	1	3	1
17	2	2	1	1	1	1	1	2
18	5	1	1	1	2	1	1	1
19	5	2	2	1	1	1	1	1
20	1	2	2	1	3	1	4	1
21	2	4	2	2	4	2	2	2
22	1	1	5	1	1	1	1	1
23	3	1	4	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	4	3	1	4	1	1	1
27	5	4	4	1	4	1	1	1
28	4	1	1	1	4	1	1	1
29	1	1	4	1	1	1	1	1
30	2	2	3	1	4	1	3	2
31	1	4	4	4	2	1	2	2

32	2	2	2	4	5	2	2	2
33	2	4	2	4	4	2	2	1
34	5	1	1	1	3	1	3	1
35	2	2	1	2	4	1	1	1
36	5	1	5	1	4	1	4	4
37	5	1	1	1	5	1	4	4
38	5	1	1	1	1	1	5	1
39	5	1	5	1	1	1	4	1
40	1	4	1	1	3	1	3	2
41	1	1	4	1	2	1	3	1
42	1	3	5	1	1	1	3	5
43	1	4	3	1	3	1	2	1
44	5	1	1	4	4	1	1	5
45	2	2	2	1	3	1	1	1
46	5	1	1	1	1	1	1	1
47	2	2	1	1	2	1	2	3
48	2	2	4	4	2	1	2	4
49	5	1	4	1	2	1	1	2
50	5	4	1	1	4	1	1	1
51	5	4	1	1	4	1	1	1
52	5	1	3	1	5	1	1	3
53	5	3	5	1	1	1	1	1
54	1	4	4	3	3	3	3	3
55	3	1	1	1	4	2	4	1
56	1	4	5	1	4	1	1	4
57	1	4	1	4	2	1	2	1
58	2	4	2	4	2	1	2	1
59	5	1	1	1	4	1	1	1
60	5	1	1	1	3	1	3	1
61	4	2	5	1	3	1	4	2
62	1	4	4	5	3	1	4	1
63	5	1	1	1	5	1	1	1
64	1	2	2	1	3	1	1	2
65	5	1	1	1	3	5	1	3
66	1	5	5	1	1	1	1	4
67	5	3	4	3	4	1	1	2
68	1	5	5	1	1	1	1	1
69	1	4	1	1	3	1	2	2
70	5	4	4	4	3	1	2	2
71	3	3	5	3	5	1	1	1
72	3	3	3	3	5	1	1	2
73	2	4	2	4	4	1	1	1
74	2	4	2	1	3	1	1	1
75	3	1	3	1	3	3	3	4
76	5	3	1	5	3	1	3	4
77	1	5	4	4	3	3	3	1

78	2	3	4	1	3	1	3	4
79	3	3	5	1	1	1	1	4
80	4	3	1	5	4	1	3	4
81	5	3	3	5	3	1	2	3
82	5	2	5	2	3	1	2	3
83	4	2	2	1	1	1	1	1
84	1	4	2	2	4	1	1	1
85	1	4	3	1	5	1	4	1
86	5	1	2	1	4	1	1	1
87	4	1	1	1	4	1	1	1
88	1	4	4	4		1	1	1
89	4	5	1	4	1	1	1	1
90	1	4	1	1	2	1	1	1
91	2	4	2	1	3	1	1	1
92	5	1	1	1	1	1	1	1
93	4	1	1	1	4	1	4	1
94	1	5	5	1	4	1	4	4
95	1	3	1	1	5	1	1	5
96	5	1	1	1	3	1	1	1
97	4	2	2	1	4	1	1	2
98	5	2	1	1	2	1	2	2
99	1	3	5	1	3	1	3	3
100	5	3	2	1	3	1	3	1
101	5	1	3	1	4	1	1	1
102	5	1	3	1	4	1	4	1
103	5	1	1	1	3	1	1	1
104	2	2	2	2	4	1	1	1
105	5	4	4	2	1	1	1	2
106	3	3	2	3	3	2	4	3
107	5	5	4	5				
108	1	3	1	1	4	1	1	4
109	4	4	2	1	4	1	2	4
110	5	1	4	3	2	1	1	2
111	5	4	4	1	1	1	1	1
112	5	1	4	1	4	1	2	1
113	5	1	5	1	3	1	1	1
114	1	5	5	1	1	1	1	1
115	5	1	3	4	1	1	1	1
116	3	3	3	3	5	1	1	1
117	5	2	3	2	4	1	2	2
118	1	1	1	2	3	1	2	1
119	1	1	1	1	5	1	4	1
120	5	4	4	1	1	1	1	3
121	5	2	4	1	1	5	1	5
122	4	1	1	1	3	3	1	1
123	5	1	1	1	1	1	1	1

124	4	1	1	5	1	1	1	1
125	5	4	1	1	5	1	1	1
126	5	4	4	5	1	1	1	5
127	4	4	2	2	1	1	1	4
128	5	2	2	2	1	1	1	1
129	1	3	3	1				4
130	5	4	4	1	5	1	4	1
131	3	4	4	1	5	1	2	1
132	2	4	5	2	1	1	1	4
133	2	4	2	2	1	1	1	2
134	3	2	3	2	3	3	3	2
135	5	3	3	3	1	1	1	1
136	1	5	1	1	5	1	1	1
137	1	1	1	1	5	1	1	2
138	5	5	3	1	1	1	1	1
139	5	2	2	2	2	2	2	2
140	5	1	1	1	5	3	1	1
141	5	5	3	3	1	1	1	1
142	1	1	1	1	3	1	3	3
143	5	1	1	1	1	5	1	1
144	3	1	4	1	2	1	1	1
145	4	1	4	1	2	1	1	1
146	4	2	1	1	1	1	1	1
147	1	4	4	1	4	1	4	1
148	1	5	5	5	2	1	3	5
149	1	2	2	5	1	1	1	1
150	4	2	2	4	1	1	1	4
151	5	2	3	1	3	1	3	1
152	1	2	1	4	1	1	1	1
153	1	2	1	1	1	1	1	1
154	4	2	1	1	1	1	1	1
155	1	5	4	4	4	1	3	1
156	5	1	1	1	1	1	1	1
157	2	1	1	1	1	2	1	1
158	1	2	2	1	1	1	1	1
159	5	3	5	1	1	1	1	3
160	5	5	3	3	1	1	1	4
161	5	4	1	1	2	1	5	1
162	1	3	3	1	4	1	3	3
163	5	1	1	1	4	1	1	1
164	5	1	5	1	4	1	1	1
165	1	1	5	1	5	1	1	5
166	5	2	2	5	1	1	1	1
167	5	5	5	1	1	1	1	1
168	5	4	4	1	1	5	5	2
169	5	3	4	1	1	1	1	1

170	5	5	1	1	1	1	1	1
171	3	4	5	1	1	1	1	3
172	1	4	5	3	1	1	1	1
173	5	4	1	1	2	2	2	1
174	2	5	1	1	1	1	1	5
175	1	3	2	1	3	1	2	2
176	2	1	1	1	2	2	1	1
177	5	4	1	1	5	1	2	1
178	1	1	4	1	4	1	1	1
179	5	2	3	1	4	1	2	1
180	4	1	3	1	4	1	1	5
181	4	1	1	1	5	1	1	1
182	1	3	1	1	4	1	4	1
183	4	4	4	1	4	1	4	5
184	4	2	3	1	3	1	3	1
185	4	2	3	1	2	4	3	2
186	5	1	2	1	1	1	1	1
187	3	3	4	1	3	1	2	2
188	4	5	2	1	1	2	3	2
189	4	4	4	2	2	2	2	2
190	4	4	4	2	2	2	2	2
191	5	1	4	4	1	1	1	4
192	2	5	1	4	1	5	2	4
193	1	4	5	1	3	1	4	1

Id	Imam manj stikov z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci kot pred upokojitvijo	V kino, gledališče, na koncerte ... grem bolj poredko kot v času pred upokojitvijo	Zelo sem se navezal na hišnega ljubljénčka	Sem osamljen	Z vnuki imam stik	Z otroki imam stik	Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci imam stik	Restavracije, gostilne, veselice (plese) ... običnem
1	2	4	5	2	3	4	3	2
2	1	5	5	1	4	4	4	1
3	1	1	1	1	4	5	5	3
4	3	4	1	3	3	4	4	3
5	5	5	5	1	4	4	4	3
6	4	4	1	2	4	3	2	3
7	4	2	1	3	4	4	3	2
8	1	4	1	1	3	4	5	2
9	2	4	1	4	3	2	2	2
10	5	5	1	5	4	4	3	3
11	1	4	4	3	5	5	4	2
12	5	5	3	2	4	4	4	2
13	5	5	3	3	4	4	4	2

14	4	1	1	4	4	4	2	1
15	5	4	1	4	5	5	2	1
16	1	1	3	2	4	5	5	2
17	2	2	1	4	3	3	3	1
18	1	2	1	2	4	4	3	4
19	1	4	5	3	5	5	4	2
20	4	3	2	2	1	5	2	2
21	2	2	2	2	1	5	2	2
22	1	5	5	5	4	4	4	1
23	1	1	1	3	4	5	3	1
24	1	4	5	1	5	5	3	1
25	1	4	1	1	5	5	5	2
26	1	4	1	1	5	5	5	3
27	3	1	5	1		5	4	2
28	1	1	5	1	5	5	2	2
29	1	3	1	1		5	5	2
30	2	4	1	1	1	5	4	3
31	2	2	1	1	5	5	3	4
32	3	2	5	2	5	5	4	3
33	2	4	4	4	4	5	2	2
34	1	1	1	1	1	4	2	2
35	1	2	4	1	4	5	4	2
36	4	1	1	4	2	2	2	1
37	1	1	1	1	4	4	3	2
38	3	3	3	1	5	5	2	1
39	5	5	1	4	2	2	2	1
40	2	3	1	1	1	5	2	1
41	1	4	1	2	4	4	3	2
42	4	5	1	1	4	5	3	2
43	5	5	1	1	5	5	3	2
44	1	2	1	1	3	4	2	3
45	1	3	2	1	4	4	4	3
46	2	4	4	3	5	4	2	2
47	2	2	2	1	1	4	4	2
48	4	4	1	1	1	4	2	2
49	4	4	2	1	4	4	3	2
50	1	4	1	1	4	4	3	2
51	1	4	1	3	4	4	3	2
52	1	3	1	4	3	4	4	1
53	1	1	1	4	5	5	3	3
54	4	4	1	1			2	2
55	1	4	5	5	5	3	3	1
56	4	5	5	1	5	5	2	1
57	3	5	1	2	4	5	4	1
58	2	4	1	4	4	5	2	1
59	1	1	1	1	3	3	3	4

60	1	4	1	1	3	3	3	1
61	3	3	1	1	3	3	2	1
62	4	2	1	3	5	5	3	2
63	1	1	1	1	4	5	4	3
64	4	5	5	1	4	4	3	2
65	3	1	1	1	3	3	2	3
66	4	5	5	5	2	2	1	1
67	2	5	2	1	3	3	2	2
68	1	1	1	5	4	4	2	1
69	4	4	5	3	4	4	2	2
70	4	4	5	2	4	4	2	2
71	1	1	1	3	3	5	5	1
72	4	1	1	1	3	5	5	1
73	1	3	2	1	5	5	4	3
74	1	2	2	1	4	4	4	3
75	2	2	1	1	3	3	3	1
76	4	4	5	3	4	4	4	2
77	5	1	5	5	5	5	2	1
78	4	5	5	4	3	4	2	2
79	3	5	1	4	1	4	3	2
80	3	4	5	1	3	4	3	2
81	3	3	1	1	4	4	4	2
82	3	5	5	2	4	4	2	2
83	2	3	5	2	5	5	3	1
84	4	4	2	1	5	5	2	2
85	2	5	1	1	5	5	4	2
86	1	1	1	1	5	4	3	2
87	1	1	1	3	4	4	2	2
88	1	1	1	1	3	5	2	2
89	4	4	1	1	3	5	4	2
90	1	1	1	1	5	5	3	2
91	1	2	1	2	5	5	4	2
92	1	1	1	2	4	4	3	3
93	1	3	1	1	3	3	3	2
94	4	1	5	4	2	3	3	1
95	5	5	5	1	2	2	2	1
96	1	1	1	1	4	5	3	2
97	3	2	1	1	5	5	4	3
98	2	2	2	2	5	5	3	2
99	3	3	4	3	2	2	2	1
100	5	5	5	2	2	2	1	1
101	1	1	1	1	5	5	4	2
102	3	1	3	1	5	5	4	2
103	1	1	1	1	5	3	4	3
104	1	2	5	4	4	4	4	2
105	2	2	4	4	3	5	2	2

106	2	4	3	3	3	2	3	2
107	4	4		5			2	2
108	4	1	5	1	3	4	3	1
109	3	1	4	2	3	4	3	1
110	2	5	1	1	1	5	4	2
111	1	1	1	1	5	4	4	2
112	1	1	5	1	4	4	3	2
113	1	1	1	1	2	3	4	2
114	1	1	1	2	4	4	4	1
115	1	1	4	1	5	5	4	2
116	3	4	1	1	1	1	2	2
117	2	4	2	1	1	4	3	3
118	3	1	1	1	1	4	3	3
119	1	4	1	1	4	4	3	2
120	2	2	1	1	1	3	2	2
121	1	1	1	2	1	1	4	4
122	1	2	1	1	4	4	4	2
123	1	1	1	1	4	4	4	3
124	1	3	1	1	1	1	3	3
125	1	4	1	1	4	4	4	2
126	5	4	1	4	3	4	4	2
127	4	1	1	4	3	1	3	1
128	1	1	1	1	5	5	4	2
129	4	4	5	4	2	2	2	1
130	1	4	1	2	5	5	2	2
131	2	4	1	2	5	5	2	2
132	3	4	4	4	3	5	4	2
133	2	4	4	4	1	3	4	2
134	4	4	3	3	4	5	3	2
135	2	4	1	3	5	5	4	2
136	4	1	1	1	2	2	2	1
137	2	4	5	1	1	5	4	2
138	1	5	1	1	3	3	3	1
139	2	2	2	2	3	3	5	2
140	1	1	5	1	1	5	5	5
141	4	4	1	5	3	3	1	4
142	2	1	1	1	1	5	2	1
143	1	1	1	1	5	5	5	3
144	1	1	1	1	4	4	3	3
145	1	4	1	1	5	4	2	3
146	2	2	1	1	1	1	4	2
147	4	5	5	4	5	5	3	1
148	5	5	5	5	3	4	2	2
149	5	5	5	4	1	1	5	1
150	4	2	1	2	5	5	4	2
151	1	3	1	1	3	4	2	2

152	1	2	5	2	5	5	5	2
153	1	1	5	2	1	3	5	2
154	1	1	2	2	5	4	5	2
155	4	5	5	4	4	4	2	2
156	5	1	1	1	2	5	2	2
157	1	5	1	1	2	5	2	2
158	1	4	5	1	5	5	3	1
159	2	5	1	4	2	3	4	2
160	2	4	1	5	1	1	4	1
161	4	1	4	4	5	5	5	2
162	4	4	2	3	5	4	3	2
163	2	2	2	1	5	4	2	2
164	1	1	1	1	5	5	3	2
165	5	1	5	5	5	5	5	1
166	1	5	1	1	3	5	2	2
167	5	5	1	5	5	5	2	1
168	2	4	1	5	5	5	2	2
169	4	4	1	4	4	5	3	2
170	3	5	1	3	5	5	5	2
171	4	1	1	5	5	5	4	1
172	1	5	5	3	5	5	2	1
173	1	1	4	4	5	5	4	2
174	5	1	2	1	1	5	1	2
175	2	2	1	4	4	4	4	2
176	1	2	2	1	4	5	3	2
177	1	2	1	2	5	3	4	2
178	1	4	4	1	4	5	4	3
179	2	2	1	2	5	5	4	2
180	5	4	5	1	5	5	5	4
181	1	4	5	5	5	5	5	4
182	1	4	5	3	4	4	3	3
183	5	1	5	5	5	5	5	5
184	1	3	5	3	4	4	4	3
185	1	3	5	1	5	2	3	2
186	2	1	5	1	5	5	4	4
187	2	4	5	2	4	4	3	2
188	2	4	5	2	4	4	2	2
189	2	2	3	3	4	4	2	2
190	2	2	3	2	4	5	4	3
191	4	4	1	1	5	5	4	3
192	1	3	4	3	5	5	3	4
193	4	2	5	3	1	5	2	2

Id	Kino, gledališče, koncerte ... obiščem	Organizirani h aktivnosti za starejše se udeležim	Se vseživljenjsko izobražujem (tretja življenjska univerza, tečaji ...)	Računalnik uporabljam (za igrice, e-pošto, internet, spletna socialna omrežja ...)	Gospodinjstva dela, delo na vrtu, kmetiji ... opravljam	Nakupujem	S hobiji, ročnimi deli ... se ukvarjam	Z umetnostjo se ukvarjam (ples, likovna umetnost, glasba ...)
1	2	2	1	5	5	4	2	2
2	3	1	1	5	5	5	5	3
3	3	4	4	5	5	4	5	4
4	3	3	4	5	5	4	4	4
5	3	1	4	5	5	5	5	5
6	3	4	3	2	2	3	1	1
7	2	2	2	4	4	4	5	2
8	2	4	4	5	3	4	2	4
9	3	2	4	4	5	4	5	3
10	3	4	4	1	3	4	1	1
11	2	2	1	4	5	3	1	1
12	1	1	1	2	5	4	2	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	5	2	1	1
15	3	3	3	5	1	5	5	5
16	2	4	1	1	5	5	5	1
17	2	3	1	1	5	5	1	1
18	2	2	1	5	4	4	4	1
19	2	2	2	1	4	4	2	2
20	2	2	1	1	2	5	2	2
21	1	1	1	5	5	2	2	1
22	1	1	1	1	5	1	5	1
23	1	1	1	1	4	3	4	1
24	1	1	1	1	4	2	1	1
25	2	1	1	2	5	3	1	1
26	2	2	2	3	5	4	5	1
27	1	2	1	4	5	4	2	1
28	2	2	1	5	5	5	4	2
29	1	1	1	1	5	4	5	2
30	2	1	2	4	5	5	4	2
31	2	1	1	5	2	5	1	1
32	3	1	4	5	5	3	2	2
33	2	1	1	1	5	2	5	1
34	2	1	4	5	5	4	4	2
35	2	2	2	5	5	3	5	2
36	2	2	1	2	5	5	2	1
37	2	3	3	4	5	4	4	2
38	1	1	1	1	5	5	1	1
39	2	5	4	1	5	5	2	1

40	2	1	1	5	5	4	1	1
41	2	1	1	4	4	4	2	1
42	1	1	1	5	1	4	4	1
43	1	1	1	4	5	5	4	1
44	3	2	1	5	5	5	2	2
45	3	1	2	5	5	4	2	1
46	2	1	4	5	5	4	3	5
47	2	1	2	4	5	4	4	2
48	2	1	2	1	5	4	2	1
49	2	2	2	1	5	3	2	1
50	2	2	2	5	5	5	5	2
51	2	4	4	5	5	4	2	1
52	2	2	1	1	5	2	5	1
53	3	4	4	5	5	5	4	2
54	3	2	1	2	5	5	2	1
55	1	4	4	2	5	4	4	2
56	1	1	1	1	5	3	5	1
57	1	2	1	1	1	5	1	1
58	2	2	5	5	5	4	1	2
59	2	1	4	4	2	4	4	4
60	1	3	1	5	5	2	5	2
61	1	2	2	5	3	2	5	1
62	2	1	1	4	4	4	5	1
63	3	4	4	5	2	5	4	4
64	1	1	1	1	5	4	1	1
65	3	3	4	4	3	3	1	1
66	1	1	1	1	4	4	2	1
67	2	2	1	2	5	5	2	2
68	1	1	1	1	5	3	2	1
69	1	1	1	1	5	3	3	1
70	1	1	1	1	5	2	4	1
71	1	1	1	1	5	2	5	1
72	1	1	1	1	5	2	5	1
73	2	1	1	2	5	4	5	1
74	2	1	1	5	2	4	1	1
75	2	2	4	5	5	4	4	1
76	2	4	1	5	5	4	3	1
77	1	1	1	4	5	4	1	1
78	1	2	1	1	1	4	4	1
79	1	3	1	1	1	3	1	1
80	1	1	1	1	1	4	2	4
81	2	1	1	3	5	4	3	1
82	2	2	2	5	5	4	4	3
83	2	3	1	2	5	2	2	2
84	1	1	1	5	5	3	2	1
85	1	1	1	3	4	5	4	1

86	3	2	3	5	5	4	4	2
87	3	4	2	4	5	4	4	2
88	2	1	1	5	5	5	2	1
89	2	2	4	2	5	4	5	2
90	1	1	1	1	5	2	1	1
91	2	1	1	5	5	5	5	2
92	2	4	3	5	5	4	1	1
93	2	2	3	4	5	4	1	1
94	1	1	1	1	5	5	5	5
95	1	1	1	1	5	1	4	1
96	1	1	4	5	5	2	5	2
97	3	3	1	4	5	4	3	2
98	3	2	1	5	5	4	2	1
99	1	1	1	1	5	5	5	1
100	1	1	1	1	1	1	1	1
101	3	4	4	5	5	4	5	2
102	3	1	2	5	5	4	5	1
103	3	4	5	5	5	2	4	4
104	2	2	1	2	5	3	5	1
105	1	1	1	5	5	4	5	1
106	3	4	3	2	3	2	3	4
107	2	1	4	5	4	2	2	2
108	1	1	1	4	5	2	2	1
109	1	1	1	2	2	4	2	1
110	2	5	2	5	5	5	3	2
111	3	1	1	4	5	4	4	1
112	3	2	2	5	3	4	2	2
113	2	4	2	5	5	5	2	4
114	2	1	4	1	2	2	1	1
115	3	5	1	5	5	5	5	2
116	2	2	4	4	4	4	2	2
117	3	3	4	5	3	4	5	2
118	2	2	2	5	5	5	4	4
119	2	2	4	4	4	5	5	2
120	3	3	3	2	5	5	2	3
121	4	1	4	5	5	5	4	1
122	3	1	2	4	5	5	3	3
123	3	2	4	4	5	5	5	4
124	2	2	3	5	3	4	2	1
125	2	2	1	1	1	4	5	1
126	2	3	1	1	4	3	1	1
127	1	2	1	1	5	4	1	1
128	2	3	1	1	5	5	2	1
129	2	2	1	5	5	5	1	2
130	3	2	3	1	5	2	2	2
131	2	2	2	1	2	5	2	2

132	3	5	1	1	1	5	2	1
133	2	5	1	1	5	5	1	1
134	2	2	4	5	5	4	3	3
135	2	1	1	2	5	2	5	1
136	1	5	1	1	5	5	1	1
137	3	5	4	5	5	3	5	1
138	2	5	1	4	5	4	3	1
139	3	5	1	1	5	5	1	1
140	5	5	5	5	5	5	5	5
141	2	5	1	2	1	3	5	5
142	3	5	1	5	1	5	2	1
143	3	2	2	1	3	4	1	1
144	2	2	3	5	5	5	3	3
145	2	4	2	1	2	5	4	1
146	3	4	4	5	2	4	1	2
147	1	2	1	2	5	4	2	1
148	1	1	1	5	2	5	1	1
149	1	1	1	1	2	5	2	2
150	2	2	2	1	5	5	4	3
151	2	1	2	5	3	4	3	4
152	2	2	1	1	1	5	5	1
153	3	2	4	1	1	5	5	2
154	3	2	1	1	4	5	1	1
155	1	1	1	1	2	1	2	1
156	2	1	1	1	5	4	1	1
157	2	1	1	1	2	5	2	1
158	1	1	1	5	5	4	4	1
159	2	2	1	1	2	5	5	1
160	1	1	1	5	2	4	5	1
161	1	1	1	1	4	5	5	1
162	2	2	2	3	4	4	1	2
163	2	3	1	4	5	4	3	2
164	3	3	1	5	4	2	1	1
165	1	1	1	1	4	4	5	5
166	2	2	1	1	5	3	1	1
167	1	2	1	1	5	3	1	1
168	2	2	1	1	4	3	2	2
169	3	4	3	5	5	4	5	2
170	2	1	1	1	5	4	3	1
171	2	2	1	1	5	4	2	1
172	1	2	1	2	5	5	5	1
173	2	3	2	1	5	4	5	2
174	1	1	1	1	1	1	2	2
175	2	1	1	2	5	5	4	2
176	2	1	2	5	5	5	4	2
177	2	4	4	5	5	3	3	2

178	3	1	4	1	5	5	1	1
179	2	2	3	5	5	4	3	2
180	4	4	4	4	5	5	5	4
181	4	4	3	4	5	5	4	4
182	2	3	2	5	5	4	4	4
183	5	5	4	2	4	4	4	4
184	2	4	4	1	4	4	3	3
185	3	3	1	2	3	2	1	2
186	4	2	3	5	5	5	5	4
187	2	2	2	1	5	4	2	1
188	2	2	1	1	5	4	3	1
189	2	2	1	2	5	4	3	1
190	1	2	1	1	5	4	2	1
191	4	4	3	5	5	5	3	3
192	3	2	1	2	4	4	3	3
193	2	1	1	5	5	4	2	4

Id	Berem, rešujem križanke ...	Televizijo gledam	S športom se ukvarjam	Gospodinjstvih opravihih	Opravilih na vrtu, kmetiji	Manjših popravlilih v stanovanju ali hiši	Nakupovanju
1	5	5	4	4	4	4	2
2	4	5	2	1	1	3	1
3	5	5	4	1	1	1	1
4	5	5	4	2	2	5	1
5	5	5	4	1	1	1	1
6	5	5	2	1	1	1	1
7	5	5	3	1	1	4	1
8	5	4	4	2	4	4	2
9	5	5	3	3	1	4	2
10	3	5	3	1	1	1	1
11	2	5	1	2	2	2	1
12	5	2	1	4	4	3	4
13	1	5	1	4	4	3	4
14	5	5	1	1	1	4	3
15	5	5	1	2	2	2	2
16	5	5	4	2	2	4	4
17	5	5	1	1	1	1	1
18	2	5	3	2	2	2	2
19	5	5	2	4	4	4	2
20	5	5	2	4	3	4	4
21	5	5	2	4	4	4	4
22	5	5	1	5	1	5	5
23	5	5	1	4	4	5	1
24	5	5	1	5	5	5	1
25	5	5	1	5	5	5	5

26	4	5	5	4	5	5	3
27	5	5	4	4	4	4	4
28	5	5	5	4	5	5	2
29	5	5	5	5	4	5	5
30	5	5	2	4	4	4	2
31	5	5	4	3	4	4	3
32	5	5	4	4	4	4	3
33	5	5	1	5	5	5	4
34	5	1	5	1	1	1	1
35	5	5	4	4	4	4	4
36	5	5	2	1	1	1	1
37	5	5	2	1	1	1	1
38	5	5	1	1	5	1	1
39	5	5	5	1	1	1	1
40	2	5	5	3	1	3	3
41	5	5	3	1	1	1	1
42	1	5	1	4	1	5	1
43	4	5	1	5	1	4	1
44	5	5	2	2	5	5	1
45	5	5	2	2	1	3	4
46	5	5	2	1	1	1	1
47	4	5	4	1	1	1	1
48	5	5	1	1	1	1	1
49	5	4	3	3	3	1	1
50	5	5	3	1	1	1	1
51	5	5	4	3	4	4	2
52	5	5	1	3	1	1	1
53	5	5	5	4	5	5	5
54	5	5	4				
55	5	5	5	1	5	1	4
56	4	5	1	1	3	3	1
57	5	5	4	5	3	4	1
58	5	5	2	3	1	4	2
59	3	5	4	1	1	4	1
60	5	5	4	4	4	4	3
61	5	5	3	3	4	4	3
62	5	5	2	3	4	4	4
63	5	5	4	5	1	5	5
64	1	3	1	2	4	2	2
65	5	5	5	1	4	4	1
66	2	4	1	4	1	1	4
67	2	5	2	1	4	4	1
68	5	5	2	4	1	5	5
69	5	5	3	4	4	4	2
70	3	5	4	4	4	4	2
71	5	5	4	1	4	1	1

72	5	5	5	1	5	5	1
73	4	5	5	4	4	4	4
74	5	5	5	2	2	2	2
75	5	5	3	1	1	1	1
76	4	5	2	4	4	4	4
77	5	5	2	2	2	4	1
78	4	4	1	3	1	2	2
79	1	3	1	3	3	5	4
80	4	4	1	4	1	2	2
81	5	5	4	1	1	4	2
82	5	5	1	5	4	4	2
83	2	5	2	3	3	3	5
84	5	5	4	4	4	2	4
85	4	5	4	3	5	5	2
86	5	5	4	3	3	4	4
87	5	2	5	1	1	1	1
88	4	5	2	4	1	1	4
89	5	5	3	5	2	4	4
90	5	5	2	5	1	1	2
91	1	5	2	4	2	4	3
92	5	5	2	1	4	4	1
93	5	5	2	1	1	1	4
94	5	4	5	1	1	1	1
95	5	5	5	1	1	1	1
96	4	5	5	1	1	1	1
97	5	5	4	4	5	4	2
98	5	5	4	4	4	1	1
99	5	5	1	5	2	5	5
100	5	5	1	4	1	1	1
101	5	5	4	1	1	1	1
102	5	5	4	2	1	1	1
103	4	1	5	1	1	1	1
104	5	5	2	4	4	4	4
105	4	4	1	5	5	5	5
106	3	4	3	3	2	3	4
107	3	2	2				
108	5	5	1	4	4	4	5
109	5	5	1	1	1	3	4
110	5	5	4	2	3	3	2
111	5	5	4	4	1	1	1
112	5	5	4	2	2	2	2
113	1	5	4	1	1	1	1
114	4	5	1	4	1	4	4
115	5	5	5	3	4	5	5
116	4	5	5				
117	4	5	5	4	5	5	5

118	5	5	3	5	4	4	4
119	5	5	4	4	2	4	4
120	4	1	4	4	1	4	3
121	5	5	5	1	1	1	1
122	5	5	4	4	5	5	4
123	4	5	4	1	2	3	2
124	2	3	2				
125	5	5	1	1	1	1	1
126	5	5	1	1	1	4	1
127	5	5	1	1	1	4	1
128	5	5	4	4	2	2	2
129	5	2	5	1	1	1	1
130	5	5	5	4	1	2	2
131	5	5	5	1	2	2	2
132	5	5	5	5	1	5	4
133	5	5	5	5	1	5	4
134	4	5	3	3	3	4	3
135	4	5	5	4	1	4	1
136	5	5	5	5	1	5	5
137	5	5	2	1	1	1	1
138	5	5	5	1	1	1	1
139	5	5	5	2	2	2	2
140	5	5	5	1	1	1	1
141	5	5	5	5	1	5	1
142	2	5	5	5	1	5	1
143	4	5	1	5	4	4	4
144	5	5	5	1	1	1	1
145	1	5	5	1	1	1	1
146	5	5	4				
147	5	5	2	2	2	4	4
148	5	5	1	1	1	4	1
149	5	5	2				
150	5	5	5	3	1	4	1
151	5	4	3	3	4	3	3
152	5	5	1	4	1	4	1
153	5	5	2	1	1	1	1
154	5	5	1	1	4	4	4
155	4	5	1	2	3	2	2
156	4	5	5	1	1	1	1
157	5	5	5	1	1	1	1
158	5	5	2	2	2	2	2
159	5	5	1	3	1	5	4
160	4	5	5				
161	5	5	4	2	4	1	1
162	5	5	4	4	3	4	3
163	3	5	4	2	2	2	2

164	5	5	2	1	1	4	2
165	4	5	4	1	1	1	2
166	5	5	5	1	1	5	1
167	1	5	1	1	4	5	5
168	5	5	2	4	2	5	5
169	5	5	5	5	5	5	5
170	5	5	4	1	1	5	1
171	5	5	4	4	4	5	4
172	4	5	4	5	5	5	1
173	5	5	4	5	5	4	4
174	2	1	1	1	1	1	4
175	4	5	2	4	3	2	3
176	4	5	2	4	5	4	3
177	5	5	4	4	4	4	2
178	4	5	1	1	1	1	1
179	4	5	1	5	5	5	2
180	4	4	4	4	4	4	4
181	4	5	4	1	1	2	2
182	4	4	5	3	3	3	3
183	4	4	4	3	3	3	3
184	3	4	4	2	2	2	2
185	1	4	3	2	3	4	2
186	5	5	5	4	1	5	2
187	3	5	1	4	4	4	5
188	2	4	2	5	5	4	5
189	3	4	4	3	4	4	4
190	2	5	2	5	5	5	5
191	4	5	4	1	4	1	1
192	3	5	2	4	4	4	1
193	4	5	5	4	2	4	4

Id	Ostale m:	Navedite...	Navedite...	Navedite...	Financ ah	Varst vu otrok	Gospodinjskih opravilih	Opravi lih na vrtu, kmetiji
1					2	4	2	2
2					1	5	5	5
3					1	4	1	1
4					1	4	3	1
5					1	4	3	3
6					1	1	1	1
7	5	računalnik	računalnik	1	1	4	1	4
8					4	4	2	2
9					1	4	4	4
10	5	občasna čiščenja	pomoč v gospodinjstvu	2	1	1	1	1

11					1	4	1	1
12	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	2	2	2
13	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	2	1	1
14	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	4	1	1
15					1	5	4	1
16					1	5	5	1
17					1	1	1	1
18					1	5	4	1
19					1	5	2	2
20					3	3	3	4
21					4	2	2	4
22	5	pospravljanje	pomoč v gospodinjstvu	2	4	1	1	1
23					1	5	4	4
24					4	5	3	3
25					1	5	5	5
26					1	5	5	5
27	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	4		5	5
28					1	5	5	5
29	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	5		5	4
30	3	pri nasvetih	nasvet	4	2	1	3	3
31					1	3	1	1
32					2	4	5	4
33					2	5	4	5
34					1	1	1	1
35					1	4	4	2
36					1	1	1	1
37					1	5	5	1
38					1	1	1	1
39					1	1	1	1
40					1	1	2	1
41					1	5	2	2
42					1	5	1	1
43					1	5	1	1
44					1	1	1	1
45	5	posvetovanje pri večjih odločitvah	nasvet	4	2	5	3	2
46					1	4	4	4
47					1	1	1	1
48					1	1	1	1
49	5	uživam z vnuki in pravnuki	druženje	5	4	4	1	1
50					1	5	1	1
51					2	2	2	2
52	5	uživam z vnuki in pravnuki	druženje	5	1	1	1	1
53					5	5	5	5
54								
55					3	5	4	4

56					1	5	1	1
57					1	4	1	1
58	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	2	4	1	1
59					1	4	1	1
60					1	5	3	3
61					1	5	2	2
62					1	5	4	4
63					1	5	5	1
64					1	5	4	4
65					1	4	1	1
66					4	2	2	2
67					1	4	1	1
68					4	4	1	1
69					1	4	3	1
70					1	3	3	1
71					1	5	5	1
72					1	5	1	5
73					2	4	4	4
74					2	5	2	2
75					2	4	4	1
76					4	4	1	4
77					1	5	4	1
78					3	1	1	1
79					1	1	3	1
80					1	1	1	1
81					1	4	3	3
82	4	obiski	druženje	5	1	4	2	2
83					1	4	4	1
84					2	4	4	2
85					2	4	2	2
86					4	5	3	2
87					5	1	1	1
88					1	4	1	1
89					3	4	5	1
90					1	5	4	1
91					1	5	1	2
92					1	1	1	1
93					1	1	1	1
94					1	1	1	1
95					1	1	1	1
96					1	5	1	1
97	4	rekreacija	rekreacija	6	2	5	4	4
98					1	4	4	1
99					1	2	5	5
100					1	1	1	1
101					1	5	5	5

102					1	4	3	4
103					1	5	3	1
104					4	5	4	4
105					2	1	2	4
106					4	4	4	4
107								
108					1	1	1	1
109					1	1	1	1
110					1	1	1	1
111					1	1	4	1
112					2	5	4	1
113					1	4	1	1
114	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	4	4	1
115					3	5	5	5
116								
117					4	5	5	5
118					5	4	4	4
119					1	5	4	2
120					2	1	1	1
121					1	1	1	1
122					2	5	2	2
123					3	5	3	2
124								
125					1	5	1	1
126					3	2	2	1
127					1	1	1	1
128					1	2	2	2
129					3	1	1	1
130	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	5	4	1
131	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	5	4	1
132	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	3	1	4	1
133	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	5	1	4	5
134					3	5	4	3
135					1	5	5	1
136					1	5	2	2
137					1	1	1	1
138					1	1	1	1
139					2	2	2	2
140					1	1	1	1
141					1	1	1	1
142					1	1	1	1
143	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	4	4	1
144					1	5	2	2
145					1	5	1	1
146								
147					1	5	4	1

148					1	5	5	2
149								
150					1	5	5	1
151	5	računalnik	računalnik	1	1	3	4	3
152					1	5	5	1
153					1	1	4	1
154					1	4	1	4
155					4	2	1	1
156					1	1	1	1
157					1	1	1	1
158					1	1	1	1
159					1	2	2	2
160								
161					1	4	1	4
162	5	po potrebi prevozi	prevoz	3	1	5	3	4
163					2	4	2	2
164					1	5	1	4
165					1	5	3	1
166	5	košenje trave	košnja	7	1	1	1	1
167					5	5	5	2
168					4	5	5	4
169					5	5	1	4
170					1	1	1	1
171					1	5	5	1
172					4	1	1	1
173					4	5	5	5
174					1	1	5	5
175					3	1	2	2
176					2	4	3	2
177					2	1	4	5
178					1	1	1	1
179					3	5	5	5
180					1	4	4	4
181					1	4	4	4
182					1	5	5	1
183					3	4	4	4
184					2	4	2	1
185					3	3	4	2
186					1	4	4	4
187					3	4	4	4
188					5	5	4	4
189					2	5	2	4
190					5	5	4	4
191					1	4	1	1
192					1	5	5	4
193					1	1	3	1

	Manjših popravlilih v stanovanju ali hiši						
Id		Nakupovanju	Ostalem:	Navedite ...	Navedite ...	Navedite ...	Financah
1	1	1					2
2	5	1					1
3	1	1					1
4	1	1					1
5	1	1					5
6	1	1	3	pogovori	druženje	1	3
7	1	1					1
8	2	2					2
9	1	1					1
10	1	1					5
11	1	1					2
12	2	2					2
13	2	1					1
14	1	1					5
15	1	1					5
16	1	4					4
17	1	1					1
18	5	4					5
19	2	1					1
20	3	4					4
21	4	4					4
22	1	5	5	ob bolezni	bolezen	2	1
23	1	1	5	ob bolezni	bolezen	2	1
24	1	1					1
25	5	5					5
26	5	5					1
27	5	5					4
28	2	2					1
29	4	4					1
30	3	3	3	pri nasvetih	nasvet	3	3
31	1	1					1
32	4	2					4
33	5	4					4
34	1	1					1
35	2	1					4
36	1	1					5
37	1	1					1
38	1	1					3
39	1	1					5
40	1	1					1
41	4	1					1
42	1	1					1
43	1	1					1

44	1	1					1
45	2	4	5	družinsko posvetovanje, varstvo živali v odsotnosti	nasvet	3	4
46	4	1					1
47	5	1					1
48	1	1					1
49	1	1	5	družinska srečanja ob raznih praznovanjih	druženje	1	3
50	5	4					4
51	2	2					2
52	1	3	5	družinska srečanja ob raznih praznovanjih	druženje	1	3
53	5	5					4
54							
55	5	1					1
56	3	1					1
57	1	1					5
58	1	2	5	pogovori	druženje	1	5
59	1	2					4
60	3	1					3
61	2	1					4
62	3	1					1
63	5	5					1
64	1	1					1
65	4	1					5
66	2	2					2
67	1	1					4
68	1	1					1
69	1	1					5
70	1	1					5
71	1	1					3
72	5	1					1
73	4	4					4
74	2	2					4
75	1	1					1
76	2	1					1
77	1	4					5
78	1	1					3
79	1	1					4
80	4	1					4
81	3	3					3
82	2	2	5	nasveti, prijateljstvo	nasvet	3	4
83	1	1					1
84	2	3					1

85	4	2					2
86	3	2					3
87	1	1					1
88	1	1					4
89	3	3					4
90	1	2					1
91	5	2					1
92	4	1					4
93	1	1					4
94	1	1					4
95	1	1					4
96	4	1					4
97	4	2					4
98	1	1					1
99	5	5					5
100	1	1					4
101	1	1	5	izleti in dopust	dopustovanje	4	4
102	5	1					3
103	2	1					3
104	4	2					2
105	4	2					4
106	4	4					4
107							
108	1	1					1
109	1	1					1
110	1	1					4
111	1	1					1
112	4	1					1
113	1	1					1
114	4	4	5	sprehodi, rekreacija	rekreacija	5	1
115	5	1					1
116							
117	5	5					5
118	4	4					4
119	4	4					5
120	1	1					1
121	1	1	5	preživnina	preživnina	6	3
122	2	1					1
123	2	1					1
124							
125	1	1					1
126	1	1					1
127	1	1					1
128	2	2					1
129	1	1					1
130	1	1					1

131	1	1					1
132	1	1					1
133	1	1					1
134	4	3					2
135	1	1					4
136	2	2					2
137	1	2					1
138	1	1					4
139	2	2					2
140	1	1					2
141	1	1					5
142	1	1					1
143	3	5	5	likanje	likanje	7	1
144	2	2					2
145	1	1					1
146							
147	2	2					5
148	1	4					4
149							
150	5	4					1
151	3	1					1
152	2	1					4
153	4	1					5
154	4	4					5
155	1	1					4
156	1	1					1
157	1	1					1
158	1	1					4
159	4	4					4
160							
161	5	1					1
162	4	1					1
163	4	2					2
164	4	1					5
165	3	4					4
166	1	1					1
167	2	1					1
168	4	5					4
169	1	1					4
170	1	1					1
171	2	1					4
172	5	1					5
173	4	4					4
174	1	2					2
175	2	4					1
176	2	1					4

177	4	1					1
178	1	1					1
179	5	5					5
180	4	4					1
181	4	4					1
182	1	1					1
183	4	4					4
184	2	3					3
185	1	2					5
186	2	4					2
187	3	3					3
188	3	3					3
189	3	3					2
190	3	3					3
191	1	4					4
192	2	2					2
193	3	2					4

IZJAVA O AVTORSTVU

POVZETEK

Namen specialističnega dela je prispevek k znanosti socialnega dela s ciljem zmanjševanja socialne in duševne stiske posameznika ob prehodu v pokoj. V specialističnem delu predstavim vpliv upokojitve na posameznika. Spremenjena življenjska situacija kot posledica izgube poklicne vloge zahteva od upokojenca spremenjeno časovno strukturo vsakdanjika. Vsebina specialističnega dela je razdeljena na pet poglavij. V prvem sem opredelila pojem identitete, nato sledita staranje in upokojitev, nadaljevala sem z razlago o socialnih odnosih v obdobju upokojitve, o medgeneracijski solidarnosti in nazadnje o zadovoljstvu z življenjem v starosti. V drugem poglavju je opisan raziskovalni del naloge. V tretjem delu so predstavljene sklepne ugotovitve in preveritev hipotez. V nadaljevanju, ki sledi, so navedeni uporabljeni viri in dodatek.

Specialistično delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu sem na podlagi tuje in domače literature opisala dejstva in ugotovitve zadovoljstvu življenja po upokojitvi. Za izvedbo empiričnega dela naloge je bila uporabljena kvantitativna raziskava. Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom, ki se osredotoča na vprašanja o odnosu posameznika do dela, socialnih stikov, zadovoljevanju osebnih ambicij in potreb ter želji po medgeneracijskem sodelovanju oziroma sožitju. Cilj empiričnega dela naloge je ugotoviti psihosocialne spremembe pri upokojencih, predvsem pa spremembe v samospoštovanju in morebitno pojavljanje določenih psihosomatskih motenj. Postavila sem naslednje hipoteze:

H1: Upokojitev je povzročila krizo identitete.

H: Ljudje, ki niso bili zadovoljni v poklicu, imajo v povprečju po upokojitvi višje zadovoljstvo (manjšo krizo identitete) od ljudi, ki so z veseljem opravljali svoje delo.

H: Ženske imajo v povprečju manjšo krizo identitete oziroma so bolj zadovoljne z življenjem po upokojitvi v primerjavi z moškimi.

H2: Socialni stiki so se po upokojitvi zmanjšali.

H: Več, kot ima človek aktivnosti, bolj je po upokojitvi zadovoljen s svojim življenjem.

H: Upokojenci v vaškem tipu naselja imajo več socialnih stikov in večji delež aktivnosti kot upokojenci v mestnem tipu naselij.

H3: Znotraj družine se je okrepila medgeneracijska solidarnost.

V izvedeni raziskavi prevladujejo ženske (71 %), ki živijo v skupnem gospodinjstvu z zakoncem oziroma zunajzakonskim partnerjem (60 %). Večina anketiranih je poročenih oziroma živijo v zunajzakonski skupnosti (62 %) v mestu (75 %). Več kot polovica jih ima

zaključeno srednjo strokovno šolo ali gimnazijo (49 %). Upokojili so se, takoj ko so imeli izpolnjene vse predpisane pogoje za upokojitev (77 %). Povprečna starost anketirancev je 69,8 leta, v povprečju so v pokoju 13,1 leta. Dobljeni rezultati kažejo, da so bili anketiranci bolj zadovoljni z življenjem pred upokojitvijo, kar kaže na krizo identitete. Ljudje, ki niso bili zadovoljni s poklicem oziroma svojega dela niso opravljali z veseljem, imajo v povprečju višje zadovoljstvo oziroma manjšo krizo identitete kot ljudje, ki so bili zadovoljni s poklicem, ki so ga opravljali. Tisti, ki so bili v času zaposlitve bolj zadovoljni s kakovostjo življenja, so prav tako zadovoljni v času upokojitve. Razlike med moškimi in ženskami glede kakovosti življenja sem zaznala samo pri trditvi »Potrebujem redno zdravniško oskrbo«, s katero so se moški bolj strinjali kot ženske. Socialni stiki se po upokojitvi niso zmanjšali, z vnuki in otroki se je socialni stik povečal. Upokojenci v vaškem tipu naselja nimajo več socialnih stikov in večji delež aktivnosti kot upokojenci v mestnem tipu naselij. Več aktivnosti, kot jih ima človek po upokojitvi, ne pomeni tudi večjega zadovoljstva s svojim življenjem po upokojitvi. Znotraj družine se je okrepila medgeneracijska solidarnost v delu, ki se nanaša na varstvo vnukov. Višja, kot je kakovost življenja pred upokojitvijo, višja bo tudi po njej. Na kakovost življenja po upokojitvi vplivata starost in kakovost življenja pred upokojitvijo. Mlajši, kot so anketiranci, in bolj, kot imajo kakovostno življenje pred upokojitvijo, bolj ga bodo imeli tudi po njej.

Rezultati raziskave so pokazali, da so bili anketiranci bolj zadovoljni z življenjem pred upokojitvijo, zato je pomembno ohranjati življenjske cilje in interese tudi po upokojitvi ter si prizadevati za vsakodnevne aktivnosti, ki prispevajo k zadovoljnemu preživljanju starosti. Na podlagi pridobljenih rezultatov raziskave sem oblikovala rešitve za lažji prehod posameznika v pokoj, saj specialistično delo nakazuje možnosti uporabe nekaterih pozitivnih izkušenj, ki vplivajo na percepcijo kakovosti življenja ljudi v tretjem življenjskem obdobju.