

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Dora Kosi

Osmišljanje življenja v starosti

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Dora Kosi

Osmišljanje življenja v starosti

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo s starimi ljudmi

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2021

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za strokovno pomoč, podporo in dostopnost.

Hvala družini, ki mi je omogočila kvaliteten študij ter stanujočim in zaposlenim v Domu upokojencev Ptuj in starostnikom iz domačega okolja, brez katerih izvedba raziskave ne bi bila mogoča.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Dora Kosi

Naslov magistrskega dela: Osmišljanje življenja v starosti

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Število strani: 59. Število prilog: 6. Število tabel: 65.

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Osmišljanje življenja v starosti

Povzetek

V magistrskem delu sem raziskovala, kakšna je osmišljenost življenja v starosti. Naloga je nadaljevanje in razširitev mojega diplomskega dela z naslovom Doživljanje starosti in iskanje smisla življenja starostnika. Predstavila sem stopnje starosti, demografijo staranja v Evropi in v Sloveniji ter kako medgeneracijsko povezovanje in zdrav način življenja vplivata na dobro preživeto starost. Posebno pozornost sem namenila osmišljanju življenja. Raziskala sem področje osmišljanja in smiselnosti življenja starih ljudi, živečih v institucionalnem okolju (Domu upokojencev Ptuj) in tistih, ki bivajo v domačem okolju. Zanimala me je primerjava načina osmišljanja in doživljanja smiselnosti življenja med omenjenima skupinama ljudi. Primerjavo sem izvedla med stanovalci Doma upokojencev Ptuj, ki so v raziskavi sodelovali že leta 2019, in primerjala rezultate istih oseb z rezultati pričujoče raziskave iz leta 2021. Kot merska instrumenta sem uporabila intervju in PIL-test. Raziskava je kvantitativna in kvalitativna.

Končna ugotovitev raziskave je, da so starostniki, živeči v domu upokojencev v letu 2019 in v letu 2021, spremenili doživljanje in pomen smiselnosti svojega življenja. Primerjava med starostniki, ki živijo v domačem okolju, in tistimi, ki živijo v institucionalnem okolju, kaže na višjo prisotnost bivanjskega vakuumu. Tisti, ki živijo doma, imajo jasnejše in bolj zadovoljujoče cilje v življenju. Večini starostnikom, ki živijo doma, smiselnost življenja predstavljata družina in ohranjanje stikov. Menijo, da so s svojim življenjem zadovoljni. Velik pomen pripisujejo medgeneracijskemu povezovanju, večinoma z družinskimi člani. Skrb za telesno in duševno zdravje jim je pomembna in koristna, saj jim zdravje omogoča samostojnost.

Glede na rezultate raziskave ugotavljam, da ljudje v domačem okolju živijo kakovostnejše in samostojnejše življenje. Predlagam, da naj stari ljudje živijo v domačem okolju čim dlje, saj s tem ohranjajo samostojnost in neodvisnost, kar krepi njihovo fizično in duševno zdravje. K temu pripomore okolje, ki ga poznajo in v katerem so zadovoljni. Posledično se bo ohranjala medgeneracijska povezanost tako med družinskimi člani kot z ljudmi iz okolice.

Ključne besede: starost, starostniki, osmišljanje življenja, zdrava starost, medgeneracijsko povezovanje, diskriminacija starih ljudi.

Meaning–Making of Life in Old Age

Master's Thesis Abstract

In my master's thesis, I researched the meaning of life in old age. The task is to continue and expand my thesis entitled *Experiencing age and finding the meaning of life of an elderly person*. I presented the age levels, the demography of aging in Europe and Slovenia, and how intergenerational connections and a healthy lifestyle affect a well-lived age. I paid special attention to making life meaningful. I researched the field of making sense of and meaningful life of old people living in an institutional environment (Old People's Home - Dom upokoencev Ptuj) and those living in a home environment. I was interested in comparing the way of thinking and experiencing the meaning of life between the mentioned groups of people. I made a comparison between the residents of the Ptuj Old People's Home, who participated in the survey in 2019, and compared the results of the same persons with the results of the present survey from 2021. I used an interview and a PIL test as a measuring instrument. The research is quantitative and qualitative.

The final finding of the research is that the elderly people living in old people's home in 2019 and 2021 have changed the experience and meaning of their lives. A comparison between the elderly people living at home and those living in the institutional environment indicates a higher presence of a living vacuum. Those who live at home have clearer and more satisfying goals in life. For most old people who live at home, the meaning of life is represented by family and maintaining contact. They feel satisfied with their lives. They attach great importance to intergenerational connections, mostly with family members. Caring for physical and mental health is important and beneficial to them, as health allows them to stay independent.

Based on the results of the research, I find that people live a better and more independent life in their home environment. I suggest that older people live in their home for as long as possible, as this preserves their autonomy and independence, which strengthens their physical and mental health. The environment they know and are happy with contributes to this. As a result, intergenerational connections will be maintained both between family members and people from the surrounding area.

Key words: age, the elderly, meaning in life, healthy old age, intergenerational connections, discrimination against the elderly

VSEBINA

1. TEORETIČNI UVOD S PODPOGLAVJI.....	1
1.1 Uvod.....	1
1.2 Staranje.....	3
1.2.1 Starost skozi čas in kulturo	4
1.2.2 Demografija staranja	5
1.2.3 Družbena konstrukcija starosti.....	6
1.2.4 Vrste starosti	8
1.2.5 Delitev starosti po Ramovšu	8
1.2.6 Psihobiološko staranje	9
1.2.7 Psihosocialno staranje.....	9
1.2.8 Upokojitev.....	11
1.2.9 Diskriminacija starih ljudi.....	13
1.2.10 Medgeneracijsko povezovanje.....	15
1.2.11 Programi, dejavnosti in centri	16
1.2.12 Sožitje vseh generacij	18
1.2.13 Zdravje v tretjem življenjskem obdobju	19
1.2.14 Zdrava prehrana in ustrezno gibanje.....	21
1.2.15 Aktivno staranje	23
1.3 Smiselnost življenja.....	25
1.3.1 Epistemološki vidiki osmišljanja življenja in viri odpornosti.....	25
1.3.2 Vprašanje osmišljanja življenja	27
1.3.3 Psihoterapevtski pristop	28
1.3.4 Smiselnost skozi generacije	29
2. PROBLEM	31
2.1 Opredelitev problema.....	31
2.2 Hipoteze in raziskovalna vprašanja.....	31
3. METODOLOGIJA	33
3.1 Vrsta raziskave in spremenljivke	33
3.2 Raziskovalni instrumenti in viri podatkov	33
3.2.1 Populacija in vzorčenje	34
3.2.2 Zbiranje podatkov	34
3.2.3 Obdelava in analiza podatkov	35

4.	REZULTATI	37
4.1	Rezultati PIL-testov.....	37
4.2	Rezultati intervjujev	44
5.	RAZPRAVA.....	50
6.	SKLEPI.....	57
7.	PREDLOGI	59
8.	SEZNAM VIROV	60
9.	PRILOGE	65
9.1	PIL–test	65
9.2	Analiza PIL-testov.....	67
9.3	Vprašanja za intervju.....	80
9.4	Intervjuji	81
9.5	Odprto kodiranje	87
9.6	Osnovno kodiranje	98

SEZNAM TABEL

Tabela 1.1 Zdrava prehrana starostnika	20
Tabela 3.1: Primer kodiranja.....	36
Tabela 4.1: Opisne statistike za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letih 2019 in 2021	37
Tabela 4.2: T-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letih 2019 in 2021.....	37
Tabela 4.3: Opisne statistike za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj in doma leta 2021.....	38
Tabela 4.4: T-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj leta 2021 in doma	39
Tabela 4.5: T-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj leta 2019 in doma	39
Tabela 4.6: Opisne statistike za rezultat PIL za 3. trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021	40
Tabela 4.7: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 3.trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021	41
Tabela 4.8: Opisne statistike za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021.....	41
Tabela 4.9: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021	42
Tabela 4.10: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 3. trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj leta 2019 in doma 2021	43
Tabela 4.11: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj... v DSO Ptuj leta 2019 in doma 2021	44
Tabela 9.1: DSO Ptuj in domače okolje.....	67
Tabela 9.2: Spol anketirancev	68
Tabela 9.3: Starost anketirancev	68
Tabela 9.4: Opisne statistike za starost anketirancev.....	68
Tabela 9.5: Opisne statistike za vseh 20 vprašanj iz PIL vprašalnika	69
Tabela 9.6: Frekvenčna tabela za 1. trditev: Navadno se... ..	70
Tabela 9.7: Frekvenčna tabela za 2. trditev: Življenje se mi zdi... ..	70
Tabela 9.8: Frekvenčna tabela za 3. trditev: V svojem življenju.....	71
Tabela 9.9: Frekvenčna tabela za 4. trditev: Svoje življenje doživljam kot... ..	71
Tabela 9.10: Frekvenčna tabela za 5. trditev: Vsak dan... ..	71
Tabela 9.11: Frekvenčna tabela za 6. trditev: Če bi lahko izbral.....	72
Tabela 9.12: Frekvenčna tabela za 7. trditev: Ko bom odšel v pokoj.....	72
Tabela 9.13: Frekvenčna tabela za 8. trditev: Pri doseganju svojih življenjskih ciljev.....	73
Tabela 9.14: Frekvenčna tabela za 9. trditev: Moje življenje... ..	73
Tabela 9.15: Frekvenčna tabela za 10. trditev: Če bi se moje življenje danes končalo, bi ga ocenil.....	74
Tabela 9.16: Frekvenčna tabela za 11. trditev: Kadar razmišljam o svojem življenju... ..	74
Tabela 9.17: Frekvenčna tabela za 12. trditev: Svet, v katerem živim... ..	75
Tabela 9.18: Frekvenčna tabela za 13. trditev: Menim, da sem... ..	75
Tabela 9.19: Frekvenčna tabela za 14. trditev: Moje prepričanje v zvezi s človekovo svobodo je... ..	76
Tabela 9.20: Frekvenčna tabela za 15. trditev: Če pomislim na smrt.....	76
Tabela 9.21: Frekvenčna tabela za 16. trditev: Kar se tiče samomora... ..	77

Tabela 9.22: Frekvenčna tabela za 17. trditev: Moja možnost, da si poiščem nekaj, za kar je vredno živeti, je.....	77
Tabela 9.23: Frekvenčna tabela za 18. trditev: Moje življenje je... ..	78
Tabela 9.24: Frekvenčna tabela za 19. trditev: Vsakdanje naloge mi predstavljajo.....	78
Tabela 9.25: Frekvenčna tabela za 20. trditev: Do sedaj... ..	79
Tabela 9.26: Frekvenčna tabela za skupni rezultat	79
Tabela 9.27: Opisne statistike za skupni rezultat	79
Tabela 9.28 Izjave A	87
Tabela 9.29: Izjave B	90
Tabela 9.30: Izjave C	92
Tabela 9.31: Izjave D	94
Tabela 9.32: Izjave E	96

1. TEORETIČNI UVOD S PODPOGLAVJI

1.1 Uvod

Smisel življenja ima za vsakega posameznika svoj pomen, lahko so to otroci, družina, vnuki, služba, hobiji idr. Človek se o smiselnosti svojega življenja sprašuje skozi vse življenje, saj si tega tudi želi. Vsak človek hrepeni po smiselnem življenju, še posebej v starosti. Starost je tretje, zadnje življenjsko obdobje, v katerem človek izgublja prijatelje in znance iz aktivne dobe življenja. Ob smrti bližnjih, žalosti in izgubi se starostnik začne intenzivneje spraševati o vrednosti in pečatu, ki ga bo pustilo njegovo življenje (Lukas, 2017b). Ko človek osmisli svoje življenje, se počuti izpopolnjenega, vrednega (Frankl, 2014).

Problem, ki sem ga raziskovala v svojem magistrskem delu, je, kako starostniki, ki so zaradi različnih okoliščin vključeni v institucionalno okolje, in tisti, ki bivajo v domačem okolju, doživljajo svojo starost in si osmišljajo življenje. Zanima me torej doživljanje življenja in njegovega smisla v tretjem življenjskem obdobju in primerjava teh dveh skupin starih ljudi.

V teoretičnem delu magistrske naloge sem predstavila starost, staranje in družbeno konstrukcijo starosti v življenjskem obdobju, ko človek neredko postane družinskim članom breme (Goriup in Lahe, 2018). Posvetila sem se epistemološkim vidikom osmišljanja življenja kot iskanja oziroma konstruiranja njegovega smisla in virom odpornosti (Steptoe in Fancourt, 2018) ter se oprla na Musicha, Wanga, Kraemerja, Hawkinsa in Wickerja (2017), ki predlagajo, naj pogosto opažena težnja odgovornih služb k objektivističnemu pristopu ne bo njihov vodilni motiv pri načrtovanju starosti aktivnega prebivalstva in trdijo, da se bo današnja srednja generacija starala drugače in bo imela drugačne potrebe. V nalogi sem se posvetila tudi pogledu na starost skozi zgodovino. Nekoč so stare ljudi častili, jim pripisovali modrost in jih povzdigovali, danes pa so zlasti v zahodni kulturi največkrat postavljeni ob rob družbe (Pečjak, 2007). V nalogi sem izpostavila pomen medgeneracijskega sodelovanja, saj stari ljudje na tak način dobijo občutek, da jih nekdo še vedno potrebuje, da niso odveč in da lahko svoje znanje in izkušnje predajo mladim (Ramovš, 2003). Predstavila sem pomen zdravega načina življenja v starosti in socialne vključenosti starostnikov v družbi, za katero so značilni predsodki do starosti in starostnikov, marginalizacija starih ljudi in pogosto neustrezen odnos sorodnikov do starih ljudi. Problematizirala sem diskriminacijo na podlagi starosti (starizem), ki se izraža tudi v neredko slabšalnem načinu (Hvalič Touzery, 2010). Raziskala sem vpliv

našteti dejavniki na to, kako ljudje osmišljajo svoje življenje v starosti (Frankl, 2014). Ker ljudje smisel življenja doživljajo vsak na svoj način, me je v raziskavi zanimalo, kolikšen delež vprašanih ljudi meni, da je njihovo življenje osmišljeno.

Leta 2019 sem izvedla raziskavo v sklopu diplomske naloge z naslovom Doživljanje starosti in iskanje smisla življenja starostnika. Za del raziskave sem uporabila PIL–test, katerega skupni rezultati iz leta 2019 so pokazali, da 30 respondentov nima jasno opredeljenega smisla življenja in so v popolni eksistencialni krizi. 7 respondentov je negotovo opredeljenih, jasno oblikovan smisel življenja pa ima 23 respondentov, kar glede na testne kriterije pomeni, da so v območju bivanjske varnosti in imajo jasno opredeljene življenjske cilje ter živijo smiselno in polno življenje. V raziskavi so respondenti dosegli minimalno skupno vsoto, ki je 20 točk, in maksimalno vsoto, ki je znaša 134 točk.

Tokrat je bila raziskava izvedena v domačem okolju starostnikov in v institucionalnem okolju – Domu upokojencev Ptuj. Ker se socialno delo ukvarja s potrebami ljudi, predvsem tistih v stiski in tistih, ki so postavljeni ob rob družbe, menim, da je tema doživljanja starosti in osmišljanja življenja aktualna, saj vključuje vidike, kot so kakovost življenja starih ljudi, njihove potrebe, umeščenost v družbo in s tem povezano osmišljanje njihovega lastnega življenja.

Raziskava je kombinirana – kvantitativna in kvalitativna. Za kvantitativni del raziskave sem postavila hipoteze, empirične podatke pa zbrala s PIL–testom (Purpose in Life Test). Hipoteze, ki sem si jih zastavila pred začetkom raziskovanja, so: Starostniki so po prvem izpraševanju (2019) s PIL–testom spremenili svoje doživljanje pomena oziroma smisla svojega življenja, saj so se v tem času spremenile njihove prioritete, pogled na svet, dobili so novo upanje ali pa ga izgubili. Starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, doživljajo višjo prisotnost bivanjskega vakuuma, kot tisti, ki živijo v domačem okolju. Starostniki, ki bivajo v domačem okolju so v primerjavi s starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, v svojem življenju našli jasnejše in zadovoljujoče življenjske cilje. Za kvalitativni, deskriptivni del raziskave sem postavila štiri raziskovalna vprašanja: Kako starostniki, ki živijo v domačem okolju, doživljajo smisel življenja in kako ocenjujejo svoje življenje do sedaj? Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, ohranjanje socialne mreže in medgeneracijsko povezovanje? Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja? Kako so starostniki, ki živijo v domačem okolju, premagali težke trenutke in kako je to vplivalo na njihov odnos do življenja? Podatke sem zbrala z intervjuji.

1.2 Staranje

S staranjem se začnemo zavedati minevanja časa. Ko smo starejši, se nam zdi, da čas teče hitreje, kot nam je mineval takrat, ko smo bili mladi. Velikokrat star človek ob pogledu na vrstnike, s katerimi je preživel svojo mladost, opazi, da so se postarali oziroma, da jih izdajo gube na njihovih obrazih. Takrat se zamisli in se zave, da je čas pustil sledi tudi na njem. Mnogi se staranja bojijo, saj se zavedajo, da jim ostaja vse manj časa (Grün, 2012). Velik vpliv na starostnika imajo tudi mediji, ki v današnji potrošniški družbi prikazujejo večinoma le mlade ljudi. Trenutna vizualna potrošniška kultura prispeva k temu, da si takšen, kakršen je tvoj videz, ne glede na druge kvalitete. Z izgledom dajemo vtis o sebi, predvsem v trenutni vizualno orientirani družbi, ki ceni mladega, zdravega človeka in ga takšnega reprezentira v medijih. Danes skozi prikazovanje vitkega, mladega telesa merimo-osebnostno rast in uspeh. V preteklosti, ko mediji niso imeli takšnega vpliva, so to enačili z delom, častjo in integriteto (Kuhar, 2004).

Podaljševanje življenjske dobe je velik dosežek civilizacije. Kljub temu se starosti in staranja še zmeraj bojimo, namesto da bi se ga veselili. Fobijo pred starostjo moramo preseči in priti do spoznanja, da je tudi starost pomemben del našega življenja. S starostjo se moramo spopasti, o njej govoriti zato, da bi starim ljudem olajšali staranje. Vključevanje starostnikov je v moderni družbi priložnost za zaslužek in ustvarjanje profita, kar prispeva k temu, da preprečimo odrinjenost starih ljudi iz sodobne družbe (Flaker, 2012). . Otroku se čas med zdaj in dogodkom, ki se ga veseli, na primer rojstnim dnem, zdi neskončen. V starosti, ko čas dojemamo in vrednotimo drugače, ugotavljamo, da vsako leto mine prej, kot je minilo preteklo. Otroci se starajo, vnuki in pravnuki pa prehitro odrasčajo. Stari ljudje pogosto živijo s svojimi spomini v preteklosti in se mladosti večinoma spominjajo v najlepši luči. Zavedajo se, da se njihov čas izteka. Soočajo se z izgubo partnerja, sorodnikov in prijateljev in nenazadnje tudi s svojim koncem (Grün, 2012).

Človeško življenje lahko ponazorimo z letnimi časi. Pomlad primerjamo z mladostjo, saj takrat vse cveti, je nežno in obarvano s svetlo zelenimi barvami, kljub temu pa se lahko poraja strah pred neznanim. Mladost je nepredvidljiva in je priprava na odraslost. Srednja leta spominjajo na poletje. Odrasla oseba je primorana skrbeti zase, za svojo družino, ima prijatelje in službo – podobno kot poleti, ko mora človek trdo delati, da ohrani pridelek pred sušo in vročino. Starost ali tretje življenjsko obdobje lahko povežemo z jesenjo, ki pokaže svojo lepoto v več barvah in odtenkih. V tem obdobju glavne naloge starih ljudi predstavljajo skrb za vnuke, ohranjanje zdravja in čim boljše preživljanje časa, kar prispeva h kakovostnejši

starosti. Pomembno nalogo v tretjem življenjskem obdobju ima ureditev spominov in izkušenj – v ospredje postaviti dobre izkušnje in jih ponosno deliti z drugimi, slabe pa postaviti v ozadje (Ramovš, 2012). Sicer je staranje proces, ki se začne že po oploditvi in je sestavljeno iz sprememb v človekovem življenju. V prvi polovici življenja te spremembe imenujemo zorenje, v drugi polovici pa staranje. Življenje natančneje delimo v več faz (Pečjak, 2007):

- detinstvo do 2. leta starosti,
- zgodnje otroštvo do 7. leta starosti,
- pozno otroštvo do 11. leta starosti,
- najstništvo do 18. leta starosti,
- mladost do 25. leta starosti,
- mlajša odraslost do 35. leta starosti,
- pozna odraslost do 45. leta starosti,
- mlada srednja leta do 55. leta starosti,
- pozna srednja leta do 65. leta starosti,
- zgodnja starost do 75. leta starosti,
- srednja starost do 85. leta starosti,
- pozna starost nad 85. letom starosti.

1.2.1 Starost skozi čas in kulturo

Beseda staranje sama po sebi ne pomeni nekaj negativnega. Staranje je pomemben del življenja, ni končno ali statično. Staranje pomeni gibanje, saj v človeku še vedno nekaj raste in se gradi. Ko se človek stara, začnejo upadati življenjske funkcije. To pomeni, da je dosegel vse in lahko uživa v svojem bivanju. Skozi življenje je pridobil veliko izkušenj, veliko znanja in stkal veliko družabnih vezi. To dela starega človeka edinstvenega in modrega (Grün, 2012).

Nekoč so starostnike spoštovali, cenili in jih imenovali za modrece, saj so verjeli, da so doživeli vse in bodo s svojimi izkušnjami znali pomagati (Sokolovsky, 2009). V preteklosti je starostnikom položaj v družbi zagotavljalo znanje, modrost in kapital. Bili so trden člen v prenosu tradicije z vidika vrednosti, norm, spretnosti in vzdrževanja odnosov med ljudmi (Flaker, 2012).

Danes govorimo, da je znanje starih ljudi zastarelo, neuporabno, disfunkcionalno. Zakladnico znanj bi lahko uporabili kot inspiracijo za boljše delovanje družbe. Znanje starih ljudi je lahko trden temelj v dialogu, kjer starejša generacija uči mlajše in obratno (Flaker, 2012). Današnja

sodobna družba starega človeka ne vidi kot modrega, ampak kot ekonomsko in socialno breme in ga diskriminira in izloča iz družbe ter trga dela (Pečjak, 2007).

Odnos do starih ljudi se razlikuje od časa, v katerem živimo, in od kulture. V različnih kulturah stare ljudi različno cenijo in častijo. Eskimi so spoštovali svoje starešine in jim zaupali vlogo varovanja otrok in živali. Ko pa je skupnosti primanjkovalo hrane, so jih pustili zunaj na mrazu, kjer so zmrznili ali pa so jih pojedle divje živali. To ni pomenilo nespoštovanja, temveč žrtvovanje njihovega telesa za dobro plemena, kar je bila častna vloga. Nekako drugače je bilo v Srbiji in na Japonskem. »Nekoristne« starostnike so odpeljali v gorovje in jih pustili umreti (Pečjak, 2007).

V današnjem času si ljudje zaradi vedno širše mreže pomoči, zakonov in nenazadnje človekovih pravic, tako krutega ravnanja ne morejo več predstavljati. Se pa najdejo tudi posamezniki, ki zanemarjajo stare ljudi kljub temu, da so jih le-ti vzgajali in skrbeli zanje (Ramovš, 2012). V svetu se dogajajo velike demografske spremembe. Rodnost in smrtnost padata. Rodnost pada zato, ker se mladi ljudje dalj časa izobražujejo, kar ima za posledico kasnejše zaposlovanje, osamosvajanje in ustvarjanje družine. Smrtnost pada zaradi višjega standarda, višjih higienskih normativov in napredka v medicini ter ozaveščenosti (Hlebec, 2009). Pavliha navaja, da so stari ljudje v Sloveniji še vedno stigmatizirani in marginalizirani, kljub nekaterim pozitivnim spremembam na tem področju. Pravi, da bo potrebno narediti še veliko, če želimo po eni strani pomoč nuditi tistim onemoglim, ki zase ne zmorejo več skrbeti, po drugi strani pa tistim, ki bi si želeli ostati aktivni in so tega sposobni, jih pri tem vzpodbujali in jih vključevali v razne aktivnosti (Pavliha, 2006).

1.2.2 Demografija staranja

Z dvigom kakovosti življenja se je podaljšala življenjska doba, kar velja predvsem za t. i. razviti del sveta, kamor štejemo tudi Slovenijo. Trenutno beležimo najvišjo rast prebivalstva v zgodovini človeštva. V razviti družbi zaradi podaljševanja življenjske dobe, v nerazviti družbi pa zaradi velikega števila rojstev. Podaljševanje življenjske dobe in s tem višji delež starega prebivalstva prinašata socialne in ekonomske posledice (Greenhouse, 2006). Leta 1998 je na svetu živel 580 milijonov ljudi, ki so bili starejši od 60 let. Predvidevanja za leto 2050 pa kažejo, da jih bo takrat dve milijardi, tako da bo v Evropi vsak tretji prebivalec star več kot 60 let. Starih ljudi bi naj bilo leta 2050 toliko, kot je zdaj prebivalcev Evrope in Severne Amerike skupaj (Pečjak, 2007). V Evropi je bilo 1. januarja 2019 446,8 milijona prebivalstva, od tega so ljudje, stari do vključno 14 let, predstavljali 15,2 % prebivalstva Evropske unije. Prebivalcev starih med 15 in 64 let je bilo 64,6 % . Delež ljudi starih 65 let in

več se je od leta 2018 povečal za 0,3 %, torej je predstavljal 20,3 % prebivalstva. Povečevanje deleža starih ljudi je v enem letu višje za 0,3 %, v primerjavi z letom 2009 pa za 2,9 % (EUROSTAT, 2020).

Leta 2019 so najvišje deleže starega prebivalstva imele Italija (22,8 %), Grčija (22,0 %), Portugalska in Finska (21,8 %). Najnižji delež pa Irska (14,1 %) in Luksemburg (14,4 %) (EUROSTAT, 2020).

Demografija Evrope opozarja, da je rodnost tako nizka, da v prihodnjih letih ne bo več možnosti ohranitve prebivalstva. Vedno več ljudi je in bo v pokoju, vse manj pa je in bo tistih, ki prispevajo v državno blagajno. Posledice čutimo že danes, saj se večajo potrebe po oskrbi starejših, predvsem tistih, starih nad 85 let, ki so potrebni celostne oskrbe (Ramovš, 2013). Podatki Eurostata iz leta 2019 navajajo trend staranja v Evropski uniji. Nizka rodnost in pričakovana daljša življenjska doba se kažeta v preoblikovanju starostne piramide Evropske unije. Posledica je nižanje deleža aktivnega prebivalstva in povečevanje števila upokojencev, kar bremeni delovno aktivno prebivalstvo. Ekonomske in družbene spremembe bodo imele posledice na področju dela, upokojevanja, medgeneracijskih razmerij, pokojninskega sistema in blaginje starega prebivalstva (Goriup in Lahe, 2018). Zaradi spremenjenih demografskih kazalnikov bo potrebno izdelati strategije, ki bodo omogočale stari generaciji dostojno in varno življenje, kar bo vplivalo na kakovostnejšo starost.

Aktualne in napovedane demografske spremembe so v družbenem kontekstu (npr. skozi medije) prikazane kot socialni problem, saj se prikaz osredotoča zgolj na staranje prebivalstva, s čimer se zmanjšuje pomembnost njihove družbene vloge in se jih marginalizira. Ker so stari, jih odrivamo ob rob družbe in tako postanejo odvisni od pomoči srednje generacije (Flaker, 2012).

1.2.3 Družbena konstrukcija starosti

Kultura zahodne družbe karakteristike različnih starostnih skupin razporeja na otroštvo, adolescenco, odraslost in starost. Ti stadiji v človeškem življenju so oblikovani glede na ekonomsko, politično, versko, izobrazbeno in družinsko življenje. V skladu s široko sprejetimi modernističnimi družbenimi predstavami so otroci običajno odvisni od staršev, igrivi, spolno neaktivni in poslušni, saj to od njih pričakuje družba. V obdobju adolescence je človek še vedno odvisen od staršev, vendar se družbenim in družinskim normam upira. Človek v obdobju odraslosti je resen, neodvisen od drugih in dominanten. Starostnika pa družba dojema kot počasnega, nerazumevajočega in odvisnega (Fries Rader, 1979).

Družbena konstrukcija starosti se je spreminjala in gradila skozi čas. Velike spremembe na področju starih ljudi in staranja so se začele v 18. stoletju, ko je začela ta populacija opazno naraščati. Pred tem časom ljudje navadno niso dočakali visoke starosti (Troyansky, 2016). V obdobju revolucionarnega humanizma je družba stare ljudi začela dojemati drugače kot v predhodnem 17. stoletju; v umetnosti so jih upodabljali kot prijazne like. Ljudje so se bolj kot na konec življenja začeli osredotočati na lepa in kakovostna leta v starosti. Tudi staro telo ni več predstavljalo nečesa slabega in neželenega. Kasneje, v 19. stoletju, v obdobju moderne, je prišlo do sprememb v posameznih gospodinjstvih. Poudarek je bil na zasebnosti, individualizmu in nuklearni družini. Stari ljudje po večini niso več bivali z mlajšimi člani družine; živeli so sami ali pa v institucijah (Thane, 2005). Tako se je ob koncu 19. stoletja v razvitem svetu, predvsem pa v Evropi začelo obdobje demografske tranzicije. Ker se je nadgradil zdravstveni sistem in so se izboljšale higienske razmere, se je posledično daljšala življenjska doba prebivalstva. Slabe finančne razmere namreč nižajo rodnost prebivalstva pod mejo ohranitve enakega števila prebivalcev (Ramovš, 2013).

Svetovni razvoj v 20. in 21. stoletju je privedel do tega, da je postala zaposlitev starih ljudi vedno redkejša, zamenjali so jih stroji in njihove veščine so označene kot zastarele. Sodobne družbene predstave o starosti poudarjajo, da bi morali zaradi gospodarske učinkovitosti stari ljudje ostati čim dlje avtonomni, obenem pa naj bi prepoznali, kdaj je pravi čas za upokožitev in dali prostor mladim ljudem (Thane, 2005).

Z medicinskim napredkom v 20. stoletju se je oblikovala nova kategorija v predstavi poteka človeškega življenja – tretje življenjsko obdobje. Danes je povsem običajno, da ostanejo ljudje vitalni in aktivni tudi v tem obdobju življenja. Veliko več starih ljudi živi samih, kar pa ne pomeni, da so bolj osamljeni kot nekoč. Zaradi sočasnega razvoja tehnologije – telefon, internet, avtomobil idr. prevozna sredstva, je olajšana komunikacija med družinskimi člani, prijatelji in znanci. Ob naštetih prednostih pa je tehnološki razvoj prinesel tudi slabosti in dileme. S podaljševanjem starosti je začelo naraščati število ljudi z demenco, saj je napredek v medicini povzročil, da človeško telo pogosto preživi um. Večja dostopnost zdravstvenih in kozmetičnih izdelkov in pripomočkov je olajšala in normalizirala zakrivanje vidnih znakov staranja. Način življenja in značilnosti, povezane s starostjo, pa so vse prej kot statične. Vsaka starostna kategorija (npr. tretje življenjsko obdobje) je specifična za določeno obdobje in konstruirana glede na trenutno družbo in kulturo (Thane, 2005).

1.2.4 Vrste starosti

Starost je v strokovni literaturi poimenovana tudi kot tretje življenjsko obdobje ali kot jesen življenja. Staranje lahko opredelimo kot kronološko, funkcionalno ali doživljajsko. Obstajajo še drugi vidiki, ki kažejo človekovo starost, ki pa se ne merijo nujno v letih (Ramovš, 2003). Veliko ljudi se starosti boji in se ji želi izogniti, vendar to ni mogoče. V starosti smo modrejši in bolj izkušeni. Oblikovali so nas vzponi in padci. Znanje, ki smo ga pridobivali in nadgrajevali pa je samo naše; lahko ga delimo, ne more pa nam ga nihče vzeti (Vertot in Križman, 2010).

1.2.5 Delitev starosti po Ramovšu

Ramovš starost deli na kronološko, funkcionalno in doživljajsko. Starost nadalje deli še v tri podobdobja. Funkcionalna starost pomeni stanje človeka z vidika njegovih telesnih zmožnosti, in sicer, koliko zmore narediti sam. Sem sodijo gospodinjska opravila in lastna higiena. Zaradi tega jo imenujemo tudi biološka. Ljudje se funkcionalno starajo različno, eni intenzivneje kot drugi, na to vpliva življenjski slog posameznika (Turk, 2005).

Druga delitev starosti po Ramovšu je kronološka, ki teče vse od rojstva. V moderni družbi pravimo, da je človek v tretjem življenjskem obdobju od 65. leta dalje. Doživljajška starost pa pomeni doživljanje lastne starosti od rojstva do smrti oziroma odnos do staranja (Ramovš, 2003). Jože Ramovš (2003) starost deli še v tri podobdobja funkcionalne in kronološke starosti. Prvo podobdobje poimenuje zgodnje starostno obdobje, ki sega od 66. do 75. leta starosti. To je obdobje zdrave in aktivne starosti. V tem obdobju oseba uživa v svobodi, ki jo je pridobila z odhodom v pokoj. Ima veliko več časa zase, za sebi ljube aktivnosti in za počitek. Naslednje, srednje starostno obdobje se začne pri 76. letu starosti in traja vse do 85. leta starosti. V tem obdobju je oseba že starejša, kar lahko prinese določene zdravstvene težave. Zaradi tega ni več aktivna, oži se ji tudi socialna mreža. Zadnje obdobje je pozno starostno obdobje, ki traja po 86. letu. Oseba postane osamljena, saj se je po vsej verjetnosti že soočila z izgubo sebi dragih ljudi (Ramovš, 2003). Socialna mreža pa je povezava starostnika z drugimi ljudmi v njegovem okolju. Neformalne socialne mreže vključujejo stike z družinskimi člani, sosedi in prijatelji. Formalno mrežo pa predstavljajo stiki posameznika z okoljem (Mali, 2008).

1.2.6 Psihobiološko staranje

Današnja družba je naravnana tako, da ceni in povzdiguje samo videz zdravega, mladega in agilnega človeka, zaradi tega marsikdo želi spremeniti svoj naraven videz, ki je posledica let. Prav zaradi tega se oseba, ki izgleda bolj mladostno, bolje počuti in si tako izoblikuje pozitivno samopodobo, s katero sta povezana počutje in vedenje človeka (Stone, Cohen in Adler, 1979). Starost je različno poimenovana. Pri vseh pa se podobnost kaže v biološki in psihobiološki starosti, ki pomeni zdravje telesa, organizma, organov. Organi in celice se ne starajo skupno in z isto hitrostjo, kar se kaže v in na telesu. Če je človek bolan oziroma ima prizadet katerikoli notranji organ, se to velikokrat kaže tudi navzven: na koži, očeh, laseh, zobeh, hoji, mimiki, glasu idr. ... saj sočasno vpliva na psihološko raven človekovega uma (Pečjak, 2007).

Obstaja več teorij, ki skušajo odgovoriti zakaj se človeško telo stara. Stohastične teorije proučujejo posledice vplivov iz okolja na procese staranja ter razvojno genetične, ki proučujejo vplive imunskega sistema, hormonov in prostih radikalov na proces staranja. Evolucijske teorije razlagajo izvor staranja človeka, nevropsihološke teorije, ki ga proučujejo s področja nevrodegenerativnih sprememb možganov in druge. Biološke teorije staranja se nanašajo na procese v organizmu in na spremembe, ki so nastale zaradi staranja na molekularnem in celičnem nivoju. Zaradi več bioloških teorij staranja obstaja teorija reliabilnosti, ki temelji na holističnem procesu staranja v organizmu (Mali, 2008).

Široko področje, ki proučuje človekov kognitivni, osebnostni in socialni razvoj ter področja, kot so učenje, spomin, občutenje, percepcija, motorične sposobnosti v starosti, je področje psihološke teorije staranja od rojstva do pozne starosti (Mali, 2008).

Teorija življenjskega ciklusa, ki obravnava razvoj človeka z biološkega, socialnega in subjektivnega vidika razlaga, da poslednje obdobje življenja zaznamujejo njegove specifične lastnosti. Teorija selektivne optimizacije pa poudarja tri mehanizme, ki vplivajo na staranje:

- selektivnost; starostnik je zaradi let omejen v številnih funkcijah samostojnega delovanja,
- optimizacija; življenjske izkušnje, ki jih staranje prinaša,
- kompenzacija; omejitve kot posledica staranja, ki se lahko nadomestijo z življenjskimi izkušnjami (Mali, 2008).

1.2.7 Psihosocialno staranje

Človek je družabno bitje, ki se uči čustvovanja in prilagajanja od ostalih – staršev, vrstnikov. Na tak način si ustvari samopodobo, ki je odvisna od mnenja drugih. Ljudem v tretjem življenjskem obdobju se še posebej znižujeta socialna in fizična samopodoba. Ko se pogledajo v ogledalo, se vidijo postarane; gube, izpad las, starostne pege idr. Posledično se zmanjšajo stiki z ostalimi ljudmi v družbi. Samopodobo znižuje bolezensko stanje, zvišuje pa zdravje in vitalnost. Ker človek ne živi celo življenje sam, temveč v družbi, ki mu narekuje, kako mora izgledati, se obnašati, čustvovati, se v starosti počuti izoliranega. Današnja družba sledi družbenim konstruktom oziroma trendom vitalnosti in lepote, ki jih marsikateri starostnik ne more dosegati. Takrat se oseba počuti osamljeno, saj jo družba izolira, diskriminira in postavi ob rob. Pomembno je vedeti, da se star človek družbi izmika, ker ga ta diskriminira in ne zato, ker bi se v prvi vrsti odmaknil sam (Pečjak, 2007).

Sociologija staranja je postavila temelje sodobni socialni gerontologiji, ki se deli na štiri smeri:

- teorija pasivizacije; ki sta jo razvila Cumming in Henry leta 1961,
- teorija aktivnosti, katere avtor je Lemon s sodelavci iz leta 1972,
- teorija modernizacije, ki sta jo razvila Cowgill in Holmes leta 1974 in
- teorija subkulture iz leta 1965, katere avtor je Rosea.

Med leti 1970 in 1985 je Atchley razvil teorijo kontinuitete. Teorijo porušenih socialnih kompetenc razvijeta Kuypers in Bengston, teorijo izmenjave (1975) pa Dowd. Perspektiva starostne stratifikacije pripada avtorju Rilya iz leta 1972. Perspektivo staranja z vidika politične ekonomije je razvil Estes s sodelavci leta 1984. Te sociološke teorije staranja so dale temelje tako imenovani socialni gerontologiji, začetnik katere je Clark Tibbis leta 1954, ki se je ukvarjal z vplivom družbenih in kulturnih vplivov na procese staranja. S tem so bili postavljeni temelji socialni gerontologiji (Mali, 2008).

Strokovnjaki s področja socialnega dela so usmerjeni proti negativnemu odnosu in predsodkom pri obravnavi ljudi glede na njihove značilnosti. Izraz ageizem, ki označuje diskriminacijo starih ljudi na podlagi njihove starosti poudarja mejo med generacijami oziroma med nekoristnim starim in koristnim mladim človekom, s čemer starim ljudem škodi, mladim pa koristi (Mali, 2008). Pomembne so socialne vloge, ki so skupek vedenj, doživetij, obveznosti in pravic, ki jih posameznik izvršuje celo življenje, saj se to od njega pričakuje. Človek v svojem življenju igra več vlog: otrok, šolar, starš, star človek, dedek, babica, profesor, kriminallec. Torej vloge pomenijo neko obliko pričakovanega vedenja in obveznosti, ki jo ima človek do družbe. Star človek igra več vlog: je pasivni človek, ki živi v domu upokojencev in se privadi na odvisnost od

drugih, človek brez spolnih, družabnih potreb itn. Vse te negativno predpisane potrebe starega človeka stigmatizirajo (Mead, 1934).

1.2.8 Upokojitev

"Upokojitev je v današnji družbi najjasnejši mejnik med srednjimi leti in tretjim življenjskim obdobjem." (Ramovš, 2012, 27).

Človek se v svojem življenju sreča z veliko mejniki, ki so tvegani, a vendar zelo pomembni za razvoj in napredek. To so: rojstvo, adolescenca, ustvarjanje lastne družine, prva služba in pokoj. Vsi prehodi so enako pomembni in jih potrebujemo, da smo pripravljeni na vsakega naslednjega ter, da vanj stopimo z največjo zrelostjo (Ramovš, 2012).

Plemena in prvobitne skupnosti upokojitve ne poznajo. Tam ljudje delajo, dokler zmorejo. Pazijo na otroke, nabirajo ozimnico, tkejo, lovijo. V teh družbah se stari ljudje nikoli ne počutijo odveč in v vsakem življenjskem obdobju vidijo nek smisel. V sodobnih oziroma družbah t. i. prvega sveta je drugače (Pečjak, 2007). Oseba neha redno hoditi na delo, kamor je hodila približno štirideset let svojega življenja. Nekateri se tega veselijo in jim to pomeni srečo, nekaterim pa se tako zmanjša dohodek in krog prijateljev, sodelavcev. Lahko se poveča možnost, da človek pade na rob družbe in javnega življenja (Ramovš, 2012). Človek se po določenih letih opravljanja dela upokoji. Nekateri si tega želijo, saj lahko začnejo početi to, kar jih veseli, se posvetijo svojim konjičkom, za katere prej ni bilo časa, vidijo upokojitev kot začetek svobode, saj imajo ogromno časa, ki ga lahko krojijo po svoji izbiri. Ukvarjajo se z branjem knjig, športom, učenjem novega jezika in ostalih veščin, z umetnostjo ali pa prostovoljnim delom. Upokojitev pa ni za vse tako pozitivna. Tisti, ki so v svoji službi uživali in tisti, ki so bili odlični v opravljanju svojega dela so v tem našli smisel. Z upokojitvijo se je to porušilo. Tem ljudem upokojitev predstavlja stres, ki jih lahko spravi v depresijo. Nekateri izmed teh se v pokoju začnejo ukvarjati z delom na "črno" ali pa nadaljujejo svoje delo – to lahko počno le redki, ki jim služba to omogoča (Pečjak, 1998). Ljudje, ki so svoje delo opravljali z veseljem in tisti, ki jim bo upokojitev prinesla nižji dohodek, si le – te ne želijo. Iz ekonomskega vidika lahko stare ljudi razdelimo v skupini:

- tanek sloj upokojencev; imajo dovolj bogastva, ki so ga zaslužili tekom aktivne dobe življenja ali pa so denar pridobivali še iz drugih strani, kot so: prejemanje najemnine, delnice, dediščina idr.
- debelejši sloj upokojencev; ti so odvisni samo od pokojnine, ki je vsako leto manjša in se po znesku močno razlikuje od plače. Zvišujejo se jim tudi nujni stroški, kot so zdravila,

najemnina in so slabega zdravja ter se zato ne morejo ukvarjati z delom na črno, ki bi jim prineslo dodaten zaslužek (Pečjak, 2007).

Upokojenci upokojitev doživljajo vsak po svoje, glede na njihov življenjski standard in želje:

- večina jih doživlja upokojitev kot nagrado za dolgoletno delo,
- nekateri si to razlagajo kot čas, ki je potreben za obračun na življenjem in postavitve novih prioritet,
- drugi menijo, da se tako neha s preteklostjo in se začne popolnoma novo in zanimivo obdobje,
- nekateri, da se nič pomembnega ne spremeni s preходом v upokojitev,
- tisti, ki se na svojem delovnem mestu niso dobro počutili, to obdobje dojemajo kot rešitev iz službe, ki jim je bila neznosna (Ramovš, 2012).

Prehod iz aktivne dobe v upokojitev predstavlja obdobje, ki je odgovorno za načrt nalog, ki bodo prispevale h kakovostnejši jeseni življenja. Človek se mora na starost začeti pripravljati pravi čas, saj je kasneje prepozno. Vsak človek, bi si moral ob prehodu v obdobje upokojitve sestaviti osebni načrt za življenje po upokojitvi, da ne bo kasneje preobremenjen ali pa zdolgočasen živel v praznini. Sestaviti bi si moral urnik za vsak dan, ki bi vseboval obroke, počitek, rekreacijo, družbo, branje, izobraževanje, poslušanje poročil itn. Smiselno bi si bilo omisliti dejavnosti, ki bi pripomogle k fizičnemu in psihičnemu zdravju, na primer vrtnarjenje, rokodelske delavnice, gospodinjenje ali skrb za hišnega ljubljence. Človek bi se moral začeti vključevati v nove socialne kroge, kot so prostovoljstvo, razni klubi in krožki, ki bi v njem spodbudili razne interese, mu tako popestrili vsakdan in prispevali k vseživljenjskemu učenju. Nazadnje pa se je potrebno posloviti od mladosti in službe ter se sprijazniti z novim obdobjem življenja: upokojitvijo (Ramovš, 2012).

"Priprava na starost se vrši vse življenje, upokojitev pa je velika priložnost za zavestno pripravo na kakovostno življenje v tretjem življenjskem obdobju." (Ramovš, 2012, 31).

Ker je upokojitev velika življenjska prelomnica, lahko s pomočjo programov na upokojitev prepoznamo spremembe, ob pomoči strokovnjakov in drugih deležnikov pa najdemo najboljše možne rešitve (Findeisen, 2004). Danes imajo v evropskih državah zaposleni možnost udeležbe tečajev priprav na upokojitev. Ljudje, ki so v isti situaciji in jim je cilj isti končni rezultat, se socialno učijo novih veščin in odnosov. Ti tečaji so se po Evropi začeli razvijati po letu 1970 (Ramovš, 2003). Na tečajih se delavci naučijo prilagajati prihajajočemu obdobju upokojitve. Nekateri dajo poudarek na vzdrževanju zdravja, nekateri se pripravijo na nove izzive (Findeisen, 2004).

1.2.9 Diskriminacija starih ljudi

Diskriminacija omejuje, ogroža in preprečuje človekove pravice in uveljavitev temeljnih svoboščin. Pri starostni diskriminaciji so poudarjene le negativne značilnosti, saj je upoštevana kronološka starost, ob tem pa se pozabijo socialni, strokovni in kulturni potenciali, ki jih je starostnik prispeval k družbi v svojem življenju (Žiberna, 2012). Pravica človeka je, da ni podvržen kateri koli obliki diskriminacije. Pravil kulture ne smemo uporabljati kot opravičilo za sovražni govor oziroma diskriminacijo na temelju starosti, vere, spola, spolne usmerjenosti in etnične pripadnosti. Najpogostejše je prisotno psihično nasilje, ki ga zaznamuje vpitje, grožnje, poniževanje, preprečevanje stikov z drugimi ljudmi, omejevanje gibanja, prilaščanje idr. Do nasilja nad starimi ljudmi prihaja takrat, ko zanje ni dovolj dobro poskrbljeno in se ne počutijo varne; to je v družinskih, partnerskih in sorodstvenih odnosih, kakor tudi v institucionalnih okoljih. Pri tem smo kot družba primorani žrtvam nuditi podporo in jih usmerjati s tem, da jih spoštujemo, poslušamo, vzpodbujamo in vzbujamo zaupanje (Rozman, 2012).

"Ageizem je stereotip, predsodek in diskriminacija ljudi glede na njihovo starost in je razširjen povsod po svetu ter močno vpliva na zdravje in dobro počutje starih ljudi" (WHO, b.d.). Ageizem oziroma starizem se razume podobno kot seksizem in rasizem; rasizem je diskriminacija rasnih skupin, seksizem pa spolnih. Starizem pa je diskriminacija starostnih skupin. Pečjak (2007) omeni Glasilo sivih panterjev iz leta 1996, ki opredeli ageizem kot:

- diskriminacijo na podlagi koledarske starosti,
- prenehanje individualnosti in samozadostnosti v starosti,
- določanje sposobnosti glede na koledarska leta,
- stereotipiziranje in diskriminacijo ljudi, ker so stari.

Starizem je diskriminacija do starih, ki so neenako obravnavani v podobnih situacijah zaradi določenih okoliščin. Ekonomsko socialni položaj po navadi še poveča neenako obravnavanje; prihaja do nasilja, zlorab, neupoštevanja življenjskih potreb, omejitve dostopa do storitev idr. (Žiberna, 2012). Diskriminacija je znana v dveh oblikah – neposredni in posredni. Neposredna diskriminacija pomeni, da je oseba obravnavana drugače kot druga v enaki oziroma podobni okoliščini. V tem primeru bi pomenilo, da je star človek obravnavan drugače kot mlad v isti situaciji zaradi let. Posredna diskriminacija pa pomeni diskriminiranje osebe, ki je v manj ugodnem položaju kot druge osebe oziroma, če so predpisi, merila ali praksa sredstva za doseganje ciljev ustrezni in potrebni (Gerdina idr., 2019).

Začaran krog diskriminacije oziroma dvojna ali večkratna diskriminacija starih ljudi se začne takrat, ko se človek upokoji in s tem preneha z aktivno dobo svojega življenja. Takrat se smatra, da star človek več ne prispeva v družbo in je zato nekoristen. Zaradi današnje potrošniško naravnane družbe imajo ljudje zelo malo časa za svoje domače. To se kaže predvsem pri stari populaciji, saj so osamljeni in poimenovani za nekoristne. Ker pa v tretjem življenjskem obdobju telesne in mentalne funkcije začnejo pešati - stari ljudje potrebujejo več pomoči – predvsem od domačih. Zaradi tega so stari ljudje zaznamovani kot nemočni, nekoristni in breme domačim ter družbi. Začaran krog diskriminacije starih ljudi se sklene z družbo in njeno naravnanoostjo – starost družba enači z nemočjo, ob enem pa gradi domove za ostarele, saj je obdobje starosti poimenovala z odvečnostjo. Z gradnjo domov družba stare še bolj odmika od javnega življenja in aktivnosti. Zapre jih v prostor, kjer je zbranih mnogo starih ljudi z različnimi potrebami in zmožnostmi, ter tako tiste, ki bi lahko še naprej prispevali k družbi in s tem krepili svoje psihofizične sposobnosti, onemogoča (Irgl, b. d.). Stari ljudje so diskriminirani na vseh področjih: na področju sociale, politike, kulture, zaposlovanja in zdravstva (Volasko, 2012). Mnogo jih je diskriminiranih ekonomsko, saj že v času aktivne dobe prejemajo nizko plačilo, posledično je manjša tudi pokojnina. Velikokrat se po upokojitvi ljudje odmaknejo od sodelavcev (prijateljev) ali pa ostajajo doma zaradi nizke pokojnine – socialna diskriminacija (Irgl, b. d.). Kljub temu, da se vedno več govori o problemu diskriminacije starih ljudi, se starejši počutijo ogrožene. Ne postavijo se zase, saj mislijo, da bodo na tak način postali sami, da se bodo svojcem zamerili. Nekateri ne izražajo svojih želj in zahtev doma, saj jih je strah, da bodo zaradi tega doživljali posledice s strani domačih. Pogosto so neslišani, kljub temu, da postavljajo preprosta vprašanja in imajo skromne želje. Po večini namesto njih odgovarjajo, načrtujejo, sklepajo odločitve svojci ali tisti, ki zanje skrbijo (Volasko, 2012). Za preprečevanje diskriminacije starih ljudi bi bilo pomembno ozavestiti ljudi o enakosti in jih seznaniti s pojmom diskriminacije in poudariti pomembnost medgeneracijskega sodelovanja. Potrebno bi bilo izboljšati storitve in izobraziti svojce in ljudi, ki s starimi delajo. Da bi preprečili strah in negotovost starih ljudi, ter jim pomagali pri samostojnem izobraževanju in seznanjanjem s pomočjo in pravicami, ki jim pripadajo, bi morali informirati starejše o uporabi sodobne tehnologije. Ljudje, ki delajo s starimi ljudmi na različnih ravneh pomoči in oskrbe, bi morali pridobiti več komunikacijskih veščin. Potrebno bi bilo tudi ozavestiti stare ljudi o njihovih pravicah in enakosti z ostalimi ljudmi v družbi (Volasko, 2012).

K preprečevanju diskriminacije in nasilja bi pripomoglo ozaveščanje, v katero bo vključena širša javnost, strokovnjaki tega področja in žrtve. S promoviranjem solidarnosti, medgeneracijskega sožitja, medsebojnega sodelovanja na področjih, kjer so vključena strokovna znanja in

odgovornosti, bi ohranili človekovo dostojanstvo med vsemi generacijami. Organizacije, ki delujejo na področju sociale, storitvenih dejavnosti, informacijskih tehnologij, zdravstva in prometa pa morajo nuditi dostop do kakovostnih storitev (Žiberna, 2012).

1.2.10 Medgeneracijsko povezovanje

"Medgeneracijsko sožitje je sožitje med mlado, srednjo in tretjo generacijo ali rodom. Mladi rod so ljudje od začetka življenja do samostojnosti (zaposlitev, prvi otrok), upokojitev je povprečna zgornja meja srednje generacije, ki nato preide v tretjo. Kakovost staranja in starosti je zelo odvisna od kakovosti sožitja med generacijami" (Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2010).

Medgeneracijska solidarnost je socialna povezanost med generacijami, ki se nanaša na odnose med ljudmi in na vezi, ki povezujejo posameznika s skupinami oziroma skupine med seboj (Hlebec idr., 2012). Navezuje se na pozitivne vidike kot je privlačnost, naklonjenost, nudenje pomoči in pa za razumevanje solidarnosti med družinskimi člani – stari starši, starši, otrok.

V sodobni družbi je veliko več ljudi osamljenih – ne samo starih, tudi srednje generacije in mladih. Pomembno je ohranjanje medčloveškega stika med vsemi generacijami. Če je star človek sam, se počuti odvečnega in nekoristnega ter prične socialno hirati. Potrebno si je vzeti več časa za soljudi, predvsem za družinske člane in prijatelje. Vse generacije bi se morale med seboj družiti – mlada, srednja in stara. To bi zagotovilo kvalitetnejše odnose in prenašanje znanja med njimi. Starim ljudem je pomembno, da si svojci zanje vzamejo čas, se z njimi veselijo in se družijo, saj na tak način niso osamljeni (Ramovš, 2012). Družba in druženje pa nima velikega pomena samo za stare ljudi ampak za vse nas. Mladi bi se morali družiti s srednjo generacijo in s staro; prav tako bi se srednja generacija morala družiti z mlado in staro, ter stara z mlado in srednjo. En od drugega prejemajo znanje in veščine, ki so pomembne za prihodnost sodobne družbe. Mladi stare učijo o novostih na področju sodobne tehnologije, stari pa z njimi delijo izkušnje, ki so jih pridobivali skozi življenje. Srednja generacija je od stare dobila življenje in materialni svet, svojim potomcem pa ustvarila življenje, jih vzgajala in učila. Vse tri generacije so torej med seboj neločljivo povezane in odvisne ena od druge. Stara generacija mora dojeti, da jo mladi razumejo in naprej gradijo stvari, ki jih oni niso dokončali in tako lahko živijo v mirnem sožitju. Zdi se, da je smiselnost življenja stare generacije povezana s tem, koliko znanja in izkušenj lahko predajo na svoje potomce. Dobro počutje, smiselnost in kvalitetni odnosi med generacijami pa se ne zgodijo kar tako. Pomembno je učenje v družbi in pridobivanje novih znanj, kar lahko povzamemo v vseživljenjsko medgeneracijsko vzgojo (Ramovš, 2012).

Ljudje, ki želijo živeti v dobrem medgeneracijskem odnosu s svojo družino in okolico, morajo na dobrih odnosih vedno graditi. Sožitje med ljudmi je dvojno; stvarna razmerja in osebni človeški odnosi. Stvarna razmerja se merijo z denarjem in predpisi, kakovostni medosebni človeški odnosi pa se ne dajo izmeriti. Človek v življenju potrebuje nekaj ljudi, ki so mu zelo blizu in jih tako poimenuje za "svoje". Te odnose je najlažje videti v otroštvu in v starosti. V otroštvu ima vsak prijatelje, na katere se lahko obrne, ima očeta in mater, ki mu stojita ob strani. Tudi v starosti je tako – človek ob sebi potrebuje iskrene ljudi, ki jim lahko zaupa in na katere se lahko obrne po pomoč (Ramovš, 2012).

Medgeneracijska solidarnost temelji na makro, mezo in mikro nivojih. Makro nivo medgeneracijske solidarnosti je sistemski nivo, ki je povezan z državno blaginjo, saj je medgeneracijska solidarnost vključena v sisteme, ki delujejo na osnovi državne blaginje kot je na primer pokojninski sistem. Za medgeneracijsko solidarnost na mikro nivoju pa je bistvenega pomena teorija medgeneracijske solidarnosti, ki zajema različne vzorce solidarnosti med generacijami. Družinska solidarnost je več nivojska, saj vsebuje izmenjave različnih storitev in dejavnikov ter čustvene naklonjenosti, ki pa je lahko tudi negativno orientirana (konflikti, nesoglasja). Medgeneracijska solidarnost se kaže v vsakem starostnem obdobju, kjer je večji delež omrežja pri najmlajši starostni skupini in pri najstarejši. Največji pomen pa imajo medgeneracijske vezi za najstarejšo skupino, kar se odraža kot pomoč v primeru bolezni in finančne opore (Hlebec idr., 2012).

1.2.11 Programi, dejavnosti in centri

Ker stara generacija predstavlja množičen in pomemben del družbe, ki ga zaznamuje dolgoživost in hiter tempo življenja, so vključeni v vsakodnevne procese. Na podlagi potreb so se na državni in lokalni ravni organizirale palete različnih dejavnosti in storitev, prilagojenih željam in potrebam starih. Le – te pa imajo pozitiven učinek na kakovost življenja. Lokalne skupnosti podpirajo raznovrstne programe, ki jih izvajajo nevladne organizacije in javni zavodi, ki v današnjem času uspešno dopolnjujejo programe in storitve, ki jih nudijo javne službe, z namenom zagotoviti boljšo kakovost življenja starih, da bi čim dlje ohranili svojo samostojnost. Za stare ljudi je zelo pomemben kraj v katerem živijo, ljudje, ki jih poznajo od nekdaj; s katerimi so hodili v šolo in v službo, predvsem pa jim je pomembna družina, ki jih obdaja. Za medgeneracijsko sožitje v skupnosti so pomembni sodobni programi, ki krepijo medgeneracijsko solidarnost in prispevajo h kvalitetnemu in zdravemu staranju (Ramovš, 2012). V skupnostih so se zato razvili dnevni centri za stare, ki nudijo vadbo, kuharske delavnice, učenje tujih jezikov, programi za

demenco, programi za vzpodbujanje medgeneracijskega sodelovanja, preventivni programi za zmanjšanje padcev med starimi, programi za svetovanje in informiranje o pravicah starih, o storitvah namenjenih zanje in o pravicah ter dejavnostih, ki se v okolici dogajajo, skupine za samopomoč. Vsi ti programi, dejavnosti in storitve blagodejno vplivajo na kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju (MOL, 2020).

Velik poudarek je na lokalna medgeneracijska središča, ki povezujejo civilne in politične programe, službe in ob službene dejavnosti. S tem vplivajo na mnoga področja v življenju ljudi:

- sožitje med prebivalci,
- krepitev medgeneracijske solidarnosti,
- zdravo, kakovostno in aktivno staranje upokojencev v kraju,
- oskrba vseh starih ljudi, ki to potrebujejo zaradi oslabelosti ali bolezni.

Medgeneracijsko središče ima poslanstvo uvajanje novih dejavnosti in vodenje programov v skupnosti za vsa zgoraj naštet področja, ki so še tako pomembna v današnji družbi v Sloveniji in v Evropi. Medgeneracijska središča so se začela razvijati na antropoloških, socialnih in političnih spoznanjih, saj je staranje prebivalstva postalo neobvladljivo, sploh brez solidarnostnega sožitja med generacijami (Ramovš, 2012). Na področju medgeneracijskega sodelovanja se izvajajo programi, ki so povezani v medgeneracijsko socialno mrežo za kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij. Namen teh programov je pomoč ljudem uresničiti njihove želje po kakovostnem staranju in lepem sožitju med mladimi in starimi v današnji družbi. Programi so razvrščeni v štiri sklope. Prvi sklop zajema informiranje, ozaveščanje, menedžersko svetovanje in načrtovanje, drugi sklop so tečaji za usposabljanje, tretji sklop je medgeneracijsko prostovoljstvo in četrti sklop je krajevna samoorganizacija programov in celotne mreže (Ramovš, 2012).

Zraven medgeneracijskih centrov so pomembni tudi centri za samopomoč starejših. Samopomoč pomeni, da oseba skuša sama sebi pomagati v stiski, ki jo doživlja ali pa, da poskusi izboljšati svoj pristop do soočanja s težavami (Ramovš, 2003). Eno izmed pomembnih združenj je Spominčica, ki je bila ustanovljena z namenom za sodobno pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem. Svojcem pomaga pri soočanju z osebo z demenco, jih informira, izobražuje. Spominčica je bila ustanovljena leta 1977 s pomočjo psihiatrične klinike v Ljubljani. V sklopu združenja se izvaja tudi program "Ne pozabi me", ki z imenom namiguje na demenco. Program je namenjen svojcem, ki se skušajo naučiti novih veščin in postopkov nege pri osebi z demenco. Namenjeno pa ni samo izobraževanju za svojca z

demenco ampak tudi za njih, da se opolnomočijo, zmanjšajo občutek izgorelosti in preobremenjenosti (Mikluž, 2011).

Ustanovljen je bil Festival za tretje življenjsko obdobje, ki se šteje za največjo pridobitev za stare ljudi v Sloveniji (MOL, 2020). Festival za tretje življenjsko obdobje šteje za največji festival za stare v Evropi, kjer se vrstijo izobraževalni in kulturni programi, delavnice za vse tri generacije in strokovne razprave (F3ŽO, 2020).

V Ljubljani je bila ustanovljena tudi Info točka 65+, ki je namenjena informiranju starih ljudi in ljudi z ovirami o storitvah in aktivnostih, ki so jim na voljo. Pod te spadajo Demenci prijazne točke in varne točke za žrtve nasilja (MOL, 2020). Demenci prijazne točke so namenjene osebam z demenco, njihovim svojcem in vsem, ki delajo v skupnosti, saj je pomembno, da vsi vključeni prepoznajo osebo z demenco in ji znajo pomagati. Tukaj razpolagajo z informacijami in usposabljanjem. Trenutno je v Sloveniji organiziranih 210 Demenci prijaznih točk, ki prispevajo k prijaznejšemu okolju med posamezniki v ustanovah in lokalnem okolju. V Sloveniji so te točke vključene v centre za socialno delo, knjižnice, zdravstvene domove, domove za stare, ljudske univerze... Ustanovljene so z namenom, da nudijo pomoč osebam z demenco v zgodnji fazi, ki so še aktivni ter njihovim domačim (Spominčica, 2020).

1.2.12 Sožitje vseh generacij

Slovenija je majhna dežela katere narod velja za samostojne, a hkrati povezane. Vendar pa smo zapostavili svojo zmožnost sodelovanja in sožitja. Ker demografska slika Slovenije kaže na porast starega prebivalstva imamo zdaj možnost, da zanemarjene sposobnosti razvijemo. Na ta način bomo zgradili močno sožitje in učinkovito reševali demografsko krizo. Sožitje in sodelovanje med generacijami bo sprožilo, da bo naslednja generacija imela več možnosti za rojevanje in vzgojo novih mladih ljudi in tako bodo vse tri generacije lažje obvladovale stanje neravnovesja generacij (Ramovš, 2012).

Pomembna vrednota v današnjem času je sožitje med družinskimi člani, saj je pomembno, kako ustvariti in vzdrževati sožitje med generacijami in prijatelji v družini. Zanje si moramo vzeti čas, jih poslušati in z njimi izmenjevati misli. Ključ do sožitja med generacijami je v informiranju vseh vključenih ljudi. Lokalne skupnosti in druge institucije že nudijo pomoč pri načrtovanju programov na področju medgeneracijskega sožitja. Velik delež pri vpeljevanju in podpiranju

medgeneracijskega sožitja je prostovoljstvo, kamor spadajo mlajši upokojenci oziroma srednja in mlada generacija ljudi, ki pripomorejo h krepitvi medgeneracijske solidarnosti (Ramovš, 2003). V vsakem življenjskem obdobju se naše naloge in vloge spreminjajo. Ko smo otroci je naša naloga lepo obnašanje, da hodimo k pouku in, da kdaj pa kdaj pomagamo materi in očetu. V zrelem obdobju je naša naloga skrb za družino, v tretjem življenjskem obdobju pa skrb za vnuke. Pomembno je prepletanje med generacijami; vnuk - stari starši in starši - otroci. Otroci se lahko od starih staršev marsičesa nauči; posluša zgodbe njihove mladosti in da ga nihče ne obsoja. Skrivnosti ostanejo skrivnosti - stari starši dajo vnuku občutek varnosti. Vnuki stare starše spominjajo na mladost, brezskrbnost in nedolžnost; s tem se počutijo koristne in ljubljene, željene, ko skrbijo zanje. Otroci in starši imajo drugačen odnos. Otroci starše ubogajo, od njih sprejemajo naloge, zdi se jim, da jih starši ne razumejo (Grün, 2012). Stara generacija ima tri osnovne naloge, s katerimi si lahko pomaga h kakovostnejši starosti:

- poskrbi za čim večjo gibljivost in mobilnost; zdravo telo, vožnja avtomobila,
- poskrbi za duševno in duhovno ozaveščenost; vseživljenjsko učenje, vaje za spomin (križanke, branje, uganke...), imeti odgovornost, informiranost,
- poskrbeti za sožitje med bližnjimi (Ramovš, 2012).

Sožitje med generacijami je pomembno in moramo se ga naučiti, tako kot vseh stvari in opravil v življenju. Če si oseba želi biti v dobrem odnosu in sožitju z drugim, mora najprej biti pri sočloveku pozorna na lepe, pozitivne besede in lastnosti (Ramovš, 2012).

1.2.13 Zdravje v tretjem življenjskem obdobju

Postarati se, je duhovni izziv. Zelo pomembno je, ali z našega obraza sijejo hvaležnost, sproščenost in vedrina ali pa zagrenjenost, nezadovoljstvo in jeza. K staranju spada tudi skrb za svoje telo, ki prihaja iz ljubezni do lastnega telesa. Vsako življenjsko obdobje ima svoje značilnosti, saj prehodi iz enega v drugo ne potekajo čez noč, temveč skozi vse življenje. Vrednote in prioritete se s starostjo spremenijo, takrat naj bi se povečala skrb za zdravje in za svoje telo (Turk, 2005). Zdravstvene možnosti staranja so se v zadnjem času z napredovanjem medicine močno izboljšale. Ozaveščanje starih, kako pomembno je gibanje, pa je pripomoglo k aktivnemu preživljanju starosti. Zdravje in pozitivna naravnost starostniku daje smisel (Grün, 2012). Pozitivni učinki gibalne dejavnosti se kažejo v ohranjanju gibalnih sposobnosti in vplivajo na splošno dobro počutje starostnika. O preživljanju kakovostne in aktivne starosti se odloča vsak posameznik sam, pomembna pa je družina, ki ga pri tem vzpodbuja. Priprava na kakovostno

starost je osebna, saj se za dejanja in navade mora odločiti vsak posameznik prostovoljno in neobremenjeno (Turk, 2005).

Ne samo v starosti, ampak skozi vse življenje, je pomembno ohranjati tudi mentalno zdravje, ki posledično vpliva na fizično zdravje, seveda pa velja tudi obratno. Cortright (2015) v predstavitvi novjših dognanj na področju znanosti o možganih piše o nevrogenezi, ki je proces nastajanja novih nevronov oziroma možganskih celic. Pojem nevrogeneze je odkritje 60-tih let 20. stoletja. Avtor navaja, da se nove možganske celice razvijajo in tvorijo vse življenje, tudi v starosti; vse je odvisno od našega načina življenja. Visoka stopnja nevrogeneze vpliva na boljše delovanje možganov na sploh, še zlasti pa omogoča višje kognitivne funkcije, boljši spomin in hitrejše učenje, manjšo stopnjo stresa, tesnobe in depresije. Zvišana stopnja nevrogeneze izboljša vsakdanje življenje in korenito spremeni način staranja na področju videza in splošnega počutja (Cortright, 2015).

Nevrogeneza je proces, ki se po navadi upočasni v srednjih letih, še bolj pa v starosti. Vendar nevrologi ugotavljajo, da se lahko proces nevrogeneze izboljšuje in stopnjuje v vseh življenjskih obdobjih s pomočjo efektivne stimulacije. Torej staranje ne pomeni nujno tudi staranja in nazadovanja možganov in njihovih funkcij. Pomeni lahko, da z leti postajamo pametnejši, kreativnejši, srečnejši, umirjen in zanimiv ljudje (Cortright, 2015).

Možgani pri odraslem človeku naj bi imeli enako število nevronov kot pri starem človeku, kar pa ne velja pri Alzheimerjevi demenci in Parkinsonovi bolezni, kjer se občutno zmanjša število nevronov. Tudi uživanje prevelikih količin alkohola in kroničen stres zmanjšata število možganskih celic in upočasni proces nevrogeneze. Na izboljšanje procesa nevrogeneze močno vpliva zdrava prehrana (Cortright, 2015).

Tabela 1.1 Zdrava prehrana starostnika

Hrana, ki pospešuje proces nevrogeneze	Hrana, ki upočasnjuje proces nevrogeneze
Kurkuma	Sladkor
Zeleni čaj	Karbohidrati
Ginseng	Kofein
Vitamin E, D	Procesirana hrana
Izvleček badlja	Alkohol
Goji jagode	Premalo vitaminov (A, B1, B9 ...)
Zdrave maščobe (olivno olje, avokado, ribje olje, jajca, jogurt, oreščki, kokosovo olje...)	Slabe maščobe (ocvrta hrana, zažgano meso, prekuhana jajca, rastlinska olja ...)

(Cortright, 2015, str 32)

Veliko govorimo in delamo na izboljšanju videza in telesnih sposobnosti v starosti, manj pa se posvečamo esenci človeka – možganom. Pomembno je, da se ne osredotočimo samo na

posamezen del telesa, ko se pogovarjamo o rasti in izboljšanju; na telo moramo gledati holistično: telo, srce, duša, duh, um (Cortright, 2015).

1.2.14 Zdrava prehrana in ustrezno gibanje

Ljudje, starejši od 65 let so raznolika skupina s spremenjenimi fiziološkimi, psihološkimi in socialnimi spremembami, ki so povezane s staranjem. Ko se človek stara se spremeni sestava in delovanje telesa. Spremenijo se prehranske potrebe, saj oseba izgublja mišično maso, pridobiva pa maščobno tkivo (Inštitut za nutricionistiko, 2016). Kakovost življenja starostnika je odvisna od duševnih in telesnih funkcij. Telesno in spoznavno (kognitivno) funkcijo telesa vzdržujeta sprotna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana (Turk, 2005). Zdravje lahko vzdržujemo s primerno prehrano in gibanjem oziroma z aktivnim življenjskim slogom. Stereotip v starosti je, da so ljudje slabega zdravja, saj nas bolezni lahko prizadenejo v vsakem življenjskem obdobju. Kljub temu pa nekateri stari ljudje živijo dobro, vendar ne zato, ker bi se izognili boleznim, temveč zaradi bolezni. Prav tako ni zdrava obsedenost z zdravjem. Kljub temu, da se še tako bojimo bolezni, nam zdravo staranje in kronične bolezni soobstajajo pri večini starih. Čudežno zdravilo, ki bi zaustavilo biološko uro in s tem podaljšalo življenje kot tudi zdravila proti staranju pa zaenkrat še niso verjetna (Applewhite, 2017).

Starostna anoreksija, telesna nedejavnost in znižana presnova se po 65. letu kaže v izgubi telesne teže. Pri tistih starostnikih, ki živijo samostojno in so telesno in duševno zdravi, ni pričakovati starostno pogojenih sprememb pri preskrbi s hranilnimi snovmi. Po 60. letu pa se povečajo potrebe po posameznih hranilih. Pri starostnikih nad 85 let sta absorpcija in presnova že zelo znižani, k čemur lahko pripomoreta tudi manj učinkovit imunski in endokrini sistem, kar bi naj imelo za posledico znižan vnos energije. Kronične bolezni, zdravila, enolična prehrana pa še dodatno osiromašijo dnevno prehrano, zato je pomembno, da se starostnik prehranjuje s kakovostnejšimi živili. V kolikor stanja ni mogoče izboljšati, so potrebna prehranska dopolnila (Turk, 2005). Zdrava, uravnotežena in raznolika prehrana je pomembna za življenje v vseh obdobjih življenja. Posebno priporočljiva pa je v starosti. Ljudje naj bi se prehranjevali s sezonsko hrano, ki raste v okolju v katerem živijo. Dobra hrana je nekaterim v užitek in veselje, posebno takrat, ko se za isto mizo zbere vsa družina ali prijatelji. Način prehranjevanja in vrsta hrane, ki jo človek zaužije je navadno odvisna od verske opredeljenosti, geografske lege in kulture v kateri oseba živi. Zdravo prehranjevanje dolgoročno vpliva na človekovo zdravje. Medtem pa so nezdrave prehranske navade ključna determinanta vzrokov za bolezni – kroničnih nenalezljivih; sladkorna bolezen tipa 2, rak, debelost, bolezni srca in ožilja. V sodobni družbi zdrav način prehranjevanja ni več

nedostopen, zaradi tega tudi bolezni povezane s slabo prehrano niso več problem, lahko pa se pojavijo pri posamezniku, ki ne skrbi za svoje telo (Poličnik, 2018).

Naravna biološka potreba vsakega živega bitja – človeka, je telesna dejavnost oziroma gibanje. Ob vedno bogatejši ponudbi živil so se zmanjšale potrebe po telesnih obremenitvah, številni tehnični pripomočki za delo in prosti čas pa potrebujejo manj telesnih moči (Turk, 2005). Številni prilagojeni športni in rekreacijski programi pokrivajo potrebe po gibanju in ohranjanju telesne gibljivosti starostnika. Vključevanje v športne in rekreativne programe organizacije, planinska društva idr. pa zagotavljajo, da je gibanje velika naložba skozi vse življenje, kakor tudi v starosti (Ramovš, 2003). Z gibanjem je povezan tudi vnos tekočin (vode) v telo. To spada k zdravemu načinu prehranjevanja, saj je voda sestavni del celic. 60 % mase človeškega telesa predstavlja voda. Delež le – te v telesu se razlikuje glede na starost, spol, debelost in mišično maso. Pri starih ljudeh je delež vode v telesu pogosto manjši, saj imajo mišične mase manj. Če človek zaužije premalo tekočine se lahko pojavi dehidracija. V stroki razlikujejo med akutno in kronično dehidracijo. Dehidracija se lahko pojavi zaradi premajhnega vnosa tekočin (vode, čaja, naravnih sokov in hrane) ali pa zaradi drisk, bruhanja, fizične aktivnosti... (Poličnik, 2018).

Starejšim naj se omogoči, da lahko čim dlje neodvisno živijo v svojem okolju, k čemur pripomore telesna in duševna samostojnost. Starostnik, ki lahko sam skrbi za svoje osnovne potrebe, s tem ohranja svojo neodvisnost in samospoštovanje, kar prispeva k njegovi samopodobi. Bistven pomen za upočasnitev staranja in ohranjanja zdravja ter samostojnosti je redna telesna dejavnost. S tem se ohrani vzdržljivost, prožnost, moč in dobro ravnotežje, kar zagotavlja gibanje, ki je osnova za samostojnost. Z redno telesno dejavnostjo se zmanjšajo dejavniki tveganja za številne bolezni in poškodbe, je del preventive, zdravljenja in rehabilitacije. Ob telesni, je bistvenega pomena tudi miselna dejavnost, ki je varovalo duševnega zdravja. Potrebna je vzpodbuda starih, da so miselno in telesno čim bolj dejavni. Športna rekreacija je v zrelih letih in v starosti prav tako pomembna kot v mladosti, ob upoštevanju določenih omejitev. Redna telesna dejavnost vzdržljivostnega tipa, kamor štejemo glavne mišične skupine, je varovalni dejavnik pred boleznimi, ki jih povzroča telesna nedejavnost. Koristna je redna telesna dejavnost, vsaj dva do tri krat na teden. Sem sodi hoja, hoja po stopnicah, tek, plavanje, tek na smučeh, kolesarjenje, ter domača opravila, kot so vrtnarjenje in košnja trave, ter športne igre, vendar brez tekmovalnega značaja. Pogostnost, trajanje in intenzivnost ter izbira telesne dejavnosti mora biti prilagojena posamezniku. Na dobro počutje in zdravje ima ob telesni aktivnosti velik vpliv tudi uravnotežena prehrana (Turk, 2005). Ljudje starejši od 65 let so zelo raznolika skupina, s fiziološkimi, psihološkimi

in socialnimi spremembami povezanimi s staranjem. Ko se človek stara se spremeni sestava in delovanje telesa. Spremenijo se prehranske potrebe, saj oseba izgublja mišično maso, pridobiva pa maščobno tkivo (Inštitut za nutricionistiko, 2016).

1.2.15 Aktivno staranje

Aktivno staranje je proces, ki vključuje zdrave prehranske navade, fizično aktivnost, zagotavlja vključenost v družbo in daje možnosti za zdravo življenje. K aktivnemu staranju pripomore družba, ki poskrbi za varnost in zaščito starih ljudi. Aktivno se starati pomeni vzdrževati aktivnosti iz prejšnjega življenjskega obdobja s prilagoditvami, pomeni pa tudi vzdrževanje aktivnosti na področju kulturnega, ekonomskega, socialnega, duhovnega in družbenega vidika. Pomemben začetek aktivnega staranja je ohranitev avtonomnosti in neodvisnosti v pokoju oziroma staranju. To naj bi vključevalo tudi slabotne, invalide in oskrbe potrebne stare ljudi. K aktivnemu staranju prispeva tudi ohranitev prijateljskih vezi, sosedskih in družinskih odnosov. Vse to prispeva h kvalitetnejšemu staranju, medsebojni povezanosti in medgeneracijskemu sodelovanju (Svetovna zdravstvena organizacija, 2002). Ker ljudje živimo dlje, imamo več možnosti in naše zdravstveno stanje je v večini boljše kot nekoč, si moramo aktivnosti v starosti prilagoditi trenutnim razmeram. Izboljšave, ki nam jih je prinesel napredek v medicini in tehnologiji moramo izkoristiti sebi v prid. Ljudje smo danes dlje časa v službi, imamo več zdravih prehranjevalnih navad, upokojujemo se kasneje in ostajamo dlje aktivni, kar prispeva h kvalitetnejši starosti, saj imamo več možnosti na vseh področjih (Sedej, 2005).

Človek bi se moral na starost začeti pripravljati že takrat, ko je še v službi. Na njo se mora vsak pripraviti sam, glede na svoje želje, potrebe in omejitve. Pri tem naj bi človeku stali ob strani svojci. Pri pripravi pa naj ne bi sodelovali samo svojci, saj bi ugodne pogoje za aktivno staranje morala pripraviti država in civilna družba. Torej na smiselno starost se mora človek začeti pripravljati v srednjih letih, kajti z upokojitvijo naj bi začel živeti aktivno in kvalitetno starost. Pripraviti se mora tako, da si zavestno oblikuje pozitivno sliko tretjega življenjskega obdobja, zraven tega se mora človek na starost pripraviti socialno, materialno in duševno (Ramovš, 2003). Za dobro starost je pomembna torej telesna aktivnost, ki je prilagojena posamezniku, zdrava prehrana, duševno zdravje in sožitje med generacijami (Ramovš, 2007).

2.6.3 Življenjske naloge v starosti

Samo delno drži, da s starostjo človeku odtekajo leta v preteklost, v bodočnosti pa mu ostane vedno manj življenjskih priložnosti. Drži pa, da se človeku do tretjega življenjskega obdobja nabralo neprecenljivo bogastvo izkušenj in spoznanj, doživetij in dejanj, ki mu jih ne more vzeti nihče. Preteklost spominja na kaščo preteklih dejanj, prihodnost pa na rudnik možnosti. Mladost je napajana ob pogledu na polne rudniške zaloge, starost pa na polne kašče sadov življenja (Lukas, 1994).

Ob pogledu na preostanek življenja ima človek v starosti, do zadnjega diha, še veliko možnosti in življenjskih nalog, katere imenujemo zadovoljna starost. Tudi v tem obdobju so naloge, ki jih v prejšnjih obdobjih ni bilo. Dognano je, da v kolikor se star človek spoprime s starostjo in čim manj ga družba odrine na rob, tem večja je možnost za kakovostno starost (Ramovš, 2003). Na vprašanje glede tega, kako izkoristiti svoje možnosti in priložnosti pri uresničevanju življenjskih nalog v starosti, je odgovoril že Frankl (1994), in sicer v treh kategorijah vrednot, ki so prikazane kot tri poti po katerih človek opravlja svoje življenjske naloge, se izgrajuje in uresničuje samega sebe. To so:

- delovna ustvarjalnost; ko z lastno energijo in svobodno odločitvijo opravi smiselno delo,
- doživljanje; ko se v zavesti bogati z doživljanjem narave, kulture in umetnosti in tako doživlja sočloveka v ljubezenskem odnosu z njim,
- pravo stališče do nespremenljivih dejstev; to sta tragika in trpljenje ter na drugi strani obilje.

Ta dejstva dajejo spoznanje o specifičnem načinu človekovega samouresničevanja v starosti (Frankl, 1994). S staranjem se širijo možnosti za zavzemanje smiselnega stališča do svoje preteklosti, sedanjosti in prihodnosti, kar je potrebno za samouresničevanje, ki je značilna naloga v starosti (Ramovš, 2003).

1.3 Smiselnost življenja

Da se naučimo umetnosti staranja, moramo vedeti, kaj se dogaja v nas in z nami. Tisti, ki se nauči umetnosti staranja, s tem seznanja tudi druge, ki jim pokaže, kako se bogati življenje. V starosti lahko opazujemo sadove, ki nam jih je življenje dalo in obenem ugotavljamo, da je bogato, pisano. Staranje ni nič statičnega ali za vedno zaključenega – je gibanje – saj v človeku še vedno nekaj nastaja, kar lahko primerjamo s cikli v naravi. Pomlad pomeni, da prihaja življenje, poletje je sinonim za polno življenje, jesen žetev in barvitost ter na koncu zima s svojo umirjenostjo in počitkom, ki daje prostor novemu življenju. V kolikor človek sprejema življenje kot vabilo, se ga naužije in izrabi do obisti v vseh življenjskih obdobjih. Pravimo, da je umetnost življenja tudi v umetnosti staranja, saj se prepustimo notranji preobrazbi življenja (Grün, 2012). Človek skozi vse življenje - od mladosti, srednjih let kakor tudi v starosti - pri potrebi po doživljanju smiselnosti življenja, v ospredje postavi smisel doživljanja, dogajanja in trenutnega dela. Tako je, v skladu s svojimi zmožnostmi, pozoren tudi na smisel celote. S starostjo se kaže potreba po doživljanju smisla tako preteklosti kot prihodnosti življenja, saj se človek zaveda, da življenje naglo odhaja. To je potreba, ki jo vsak posameznik zadovoljuje na svoj način. Veliko ljudi najde pot do smisla v veri. Tudi če se osredotočimo na kakovost življenja starih ljudi je pomembno, da ne prezremo človeškega verovanja, saj se je že skozi stoletja izkazalo za preizkušeno pot pri iskanju osebnega odgovora na osmišljanje celote življenja (Ramovš, 2003).

1.3.1 Epistemološki vidiki osmišljanja življenja in viri odpornosti

Koncept smiselnosti življenja je kompleksen, saj povezuje namen, smisel, usmerjenost in pomembnost lastnega obstoja in življenja. Pomembno je, da človek o svojem življenju meni, da je vredno (Steptoe in Fancourt, 2018). Smisel življenja oziroma »purpose in life« (PIL) strokovnjaki opisujejo kot cilje, usmeritev in mišljenje posameznika, da je njegovo življenje bilo smiselno, da je in še bo (Musich, Wang, Kraemer, Hawkins in Wicker, 2017). Tudi Ramovš pravi, da je volja do smisla človekova osnovna potreba in energija. Če ta potreba ni zadovoljena, posameznik doživlja svoje življenje kot prazno oziroma večkrat slišimo, da se tako ali tako nič ni izplačalo, ni bilo vredno. V doživljanju starosti se izraža kot bivanjska praznosta in brezciljnost, ki je pogosto prisoten pri današnjih starostnikih, ki lahko onemogoči

kakovostno starost, kar pa ne bi bilo potrebno, saj staranje z vsemi posledicami in na koncu s smrtjo je naravna danost in se ji ne moremo izogniti. Zato pravimo, da je doživljanje smisla najvišji človeški dosežek na poti vsakega posameznika, ki je možen takrat, ko se star človek vrne na kvalitetno življenjsko pot. (Ramovš, 2003). Človek na vprašanja lahko odgovarja svobodno, vendar svobode ne sme enačiti s samovoljo, ampak jo je potrebno obravnavati odgovorno. Človek je odgovoren, da pravilno odgovori na vprašanje in da najde smisel položaja. Le – to pa najdemo takrat, ko dajemo, odkrivamo, izumljamo, saj ga pri iskanju smisla vodi vest, ki ima moč, da ustvari edinstvene smisle, ki so v nasprotju s sprejetimi vrednotami (Frankl, 1994). Avtorica Lukas osmišljanje življenja opisuje, da so ljudje, ki imajo svoje življenje za smiselno dorasli svojim življenjskim težavam in trpljenju napram tistim, ki niso našli nobene perspektive smisla. Smisel primerja z zrakom, saj ga opazimo šele takrat, ko nam ga manjka. Če ga je dovolj za dihanje, nanj sploh ne pomislimo, tako tudi ne razmišljamo o smiselnosti življenja. Ko začnemo loviti sapo se v nas nekaj upre in zahtevamo pojasnilo. Enako je z smiselnostjo življenja – če je ni, o njej razmišljamo in si je želimo, če pa jo imamo, pa nam je samoumevna (Lukas, 2015).

Cilj staranja je, da človek pride v sozvočje s samim seboj. Ne gre več za to, da bi nekaj dosegel ampak, da bi nekaj bil. Tako je našel pot k sebi, kljub temu, da je bila dolga. Na cilju bo takrat, ko bo s smrtjo sklenil svojo zgodbo. Za starega človeka so ob življenjski smiselnosti pomembni tudi viri odpornosti, ki v njegovo življenje ne vnašajo stresa, ampak ga učijo spoprijemanja z njim, s čimer se krepi osebna in odnosna rast. Socialno delo je usmerjeno v krepitev človekove odpornosti na dveh ravneh. Prva raven pomeni delo na perspektivi moči in na odnosu. Pomembno je, da socialni delavec in starostnik - strokovnjak na podlagi osebnih izkušenj - prispevata vsak svoj delež k rešitvi in k preprečevanju naučene nemoči človeka. Človekovo odpornost krepi zavedanje, da ima vpliv na izid projekta pomoči, ki ga izvaja skupaj s spoštljivim in odgovornim zaveznikom – socialnim delavcem. Na drugi ravni pa je pomembna dinamika odnosa med svojci, s katerimi posameznik živi ali je z njimi v pogostejšem stiku. Druga raven je povezana z razvidnostjo življenja in odnosov v posameznikovem življenju. Pri delu na tej ravni ima velik pomen razvoj komunikacije, ki oblikuje odnose in vloge, s katerimi bo človek lahko samostojno krepil svojo odpornost. Socialna delavka ali delavec dela z osebo na virih odpornosti tako, da daje poudarek na pozitivne dogodke in lastnosti človeka in njegove okolice ter podpira najboljše strani posameznika (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019). Pri tem mu pomaga rutina - predvidljivost in jasna pričakovanja, da živi po ustaljenih tirnicah, na katere je navajen in jih je sprejel kot del svojega vsakdana. Pomemben vir sta tudi komunikacija in povezanost starih ljudi s svojimi

družinskimi člani in okolico – trgovina, knjižnica, prijatelji, sosedge in zaposleni v institucijah s katerimi lahko na osnovi odprtega izražanja in osebnih pogovorov rešuje svoje dileme in čuti pripadnost (Grün, 2012).

1.3.2 Vprašanje osmišljanja življenja

Vprašanja o smiselnosti življenja se zastavljajo v vseh življenjskih obdobjih oziroma situacijah. Če želimo svoje življenje osmisliti, ni nujno, da so zastavljeni cilji smeli in energični, lahko so izbrani tudi previdno, da so v danem trenutku za nas primerni, tako za naše sposobnosti, kot za okolje v katerem bivamo (Lukas, 2017b). Vprašanja, ki si jih zastavimo, ko evalviramo svoje življenje je: Kaj sem zaslužil? Kaj bom zapustil potomcem? Sprašujem se, kako bi se refleksija smiselnosti lastnega življenja spremenila, če bi se star človek vprašal drugače: Komu sem pomagal? Sem delal dobro? Ni pomembno koliko smo zaslužili in ni bistvenega pomena ali je vse teklo gladko. Pomembna so globlja vprašanja: Komu sem pomagal? Kdo je zaradi mene našel novo upanje? Kaj sem izžareval v svojem bivanju? Pri postavljanju vprašanj se ne smemo obračati nazaj, ampak v prihodnost (Grün, 2012). "Življenje živimo naprej in razumemo nazaj" (Frankl, 2005). Naše življenje postane osmišljeno takrat, ko smo usmerjeni v prihodnost in se učimo iz preteklosti, ko živimo dobro zase in prinašamo srečo v življenje drugih (Grün, 2012).

V današnji moderni družbi imamo denar, ponudbo in razvit je podjetniški duh, vendar večkrat to predstavlja oviro kot pa prednost, saj je možnost izbire prevelika. Vsa napredna tehnologija, ki ima za posledico krhke medčloveške odnose in vodi do čustvene izčrpanosti, negotovosti in s tem osiromaši duhovno in duševno orientacijo človeka, ki si začrta zunanjo pot, ne pa notranje (Lukas, 2017a). Eno izmed temeljnih vprašanj pri osmišljanju življenja je: Ali ima bolečina lahko smisel? Ali ima lahko trpljenje smisel? Ko zbolimo trpimo – lahko fizično ali psihično, lahko oboje – takrat se sprašujemo po smislu tega trpljenja. Smisel boleznij je, da nas opozarja na to, koliko zmoremo in kdaj se moramo upočasniti. Telo nam sporoča, da je utrujeno. Bolezen nas prisili, da si vzamemo čas in premor, ki si ga prej nismo upali vzeti. Takrat se vprašamo po smislu bolezni – kaj nam želi telo s tem sporočiti, kaj je treba v življenju spremeniti. Telesna bolezen nas včasih želi upočasniti, da ne zbolimo duševno, psihično; taka bolezen ima smisel in odpira nove priložnosti v življenju (Grün, 2012). Človekova preživeta preteklost in predvidena prihodnost imata različni stopnji gotovosti, saj vse preteklo je gotovo, ne da se več popraviti ali zamenjati in tako ostane za vedno. Vse

prihodnje je še negotovo, možno popraviti ali zamenjati in ni nujno, da ostane tako, kot smo si zamislili. Na teh spoznanjih je gradil že svetovno znani zdravnik in filozof Viktor E. Frankl, ki se je posvečal pojmu "življenjski smisel" in je utemeljitelj psihoterapije, ki temelji na smislu. Je zagovornik teze, da si človek življenjske cilje postavi sam. Kako in kakšni bodo, pa je odvisno od njegovega duševnega stanja in značaja. Življenjski smisel prihaja v njegovo življenje od zunaj in ga vodi k uresničitvi osebnega bivanja (Lukas, 2017a).

1.3.3 Psihoterapevtski pristop

Viktor E. Frankl, doktor medicine, profesor nevrologije in psihiatrije ter začetnik logoterapije oziroma tretje dunajske psihoterapevtske šole, je del svojega življenja preživel v koncentracijskih taboriščih. Skozi svoje izkušnje, ki jih je pridobil kot ujetnik, je svojim sojetnikom pomagal najti smisel in osmisliti njihovo življenje, da niso obupali. Takrat je začel razvijati tako imenovano logoterapijo, sebe pa poimenoval za logoterapevta. Logoterapevt je oseba, ki zdravi s smislom in osebi postavlja pravilna vprašanja na poti do smiselnosti (Frankl, 1994).

Logoterapija je oblika psihoterapije, ki jo je utemeljil Viktor E. Frankl in pomeni zdravljenje s smislom. Je antropološka veda in na človeka gleda holistično – telo – duša – duh (Kristovič, 2014). Nova oblika psihoterapije izhaja iz načel svobode volje, volje do smisla in smisla življenja. Svoboda volje pomeni edinstvenost in svobodnost človeka do izražanja svoje volje, medtem ko je človekova svoboda postavljanje lastnega stališča, ki ni povezan s trenutnimi okoliščinami (Frankl, 2006). Smisel življenja pa pomeni prepoznati in vedeti, kdaj pride kaj v življenju na vrsto (Lukas, 2015).

Eden izmed najbolj izkušenih psihoterapevtov Irvin D. Yalom v svoji praksi veliko dela na vprašanjih in občutjih, ki se porajajo v starosti – pred smrtjo. Pravi, da je slab občutek in negotovost v starosti oziroma pred smrtjo senca, ki nam ves čas sledi. To je posledica samozavedanja. Da bi se človek znebil neprestanega strahu in razmišljanja o smrti in lastni končnosti je pomembno, da se zamoti z nečim drugim. Velikokrat se ljudje v tem času ukvarjajo z vnuki, se posvetijo razmišljanju o smiselnosti svojega življenja in življenja nasploh (Yalom, 2018).

Yalom daje poudarek na eksistencialen pristop, ki se nanaša na sam obstoj. Terapija, ki jo uporablja pri svojih klientih in ki jo zagovarja, je terapija eksistence oziroma na eksistenco osredotočena terapija – eksistencialna psihoterapija. To je pristop, ki daje pozornost

človekovemu obupu. Temelji na tem, da to, kar človeka muči, ne izhaja zgolj iz naše genetike, instinkta, ponotranjenih podob v otroštvu in motenih načinov razmišljanja in travm. Izhaja tudi iz soočanja z lastno eksistenco oziroma obstojem. Poudarja, da je temeljno načelo eksistencialne terapije soočenje z lastno usodo in končno usodo vseh – smrtjo (Yalom, 2018). Eksistencialna terapija je sestavljena iz farmakološkega modela, freudovske pozicije, pozicije objektivnih odnosov, kognitivno vedenjske pozicije in eksistence. V končnih fazah terapije vključi še smisel življenja, svobodo. Terapijo je zasnoval na sprejemanju racionalnosti in odpovedovanju veri v nadnaravno ter, da človekovo življenje izhaja iz naključnih dogodkov – ljudje smo končna bitja, rodimo se in živimo brez vnaprej določene usode – vsak se mora odločiti sam, kako bo preživel svoje življenje; čimbolj polno, srečno, etično in smiselno (Yalom, 2018).

1.3.4 Smiselnost skozi generacije

Frankl pravi, da glede vprašanj smisla obstajajo razlike med generacijami. Mlajši v svojem življenju intenzivneje osmišljajo svoje življenje kot stari, saj so ti že zgradili, ustvarili smiselnost svojega. Stari ljudje pa morajo v svojem življenju pogosteje opustiti prejšnje smiselne vsebine kot mlajši, saj so bolj prilagodljivi (Lukas, 2015). Zaradi staranja prebivalstva pojem dobrega in kvalitetnega staranja postaja vedno pomembnejši. Sedanje srednje generacije ljudi pričakujejo, da se bodo starali kvalitetno in ohranili svoje duševno in fizično stanje tudi v jeseni življenja (Musich, Wang, Kraemer, Hawkins in Wicker, 2017).

Ob prehodu v pozna srednja leta se človek zave, da se marsikatera njegova življenjska zamisel ni uresničila, kot je družina, zakon in lastna osebnost. Nekateri so razočarani nad otroki, niso bili zadovoljni z delom, ki so ga opravljali idr. Ob tem se sprašuje, kakšna je bila vrednost in pomen njegovega dela v življenju. Ko pojemajo telesne in duševne moči se pojavi bolezen in z njo osamljenost, krivice v življenju in ostale starostne tegobe, se mu ponovno zastavlja vprašanje o smislu vsega tega, o vrednosti sedanjosti in o smislu življenja kot celote. Če teh vprašanj ne predela, ga prevzame bivanjska praznosta ali eksistencialni vakuum, ki je huda duhovna ali noogena motnja in ima vpliv na njegovo celotno doživljanje, ravnanje in ne doživi kakovostne starosti. Frankl pravi, da je človekova volja do smisla temeljna človekova energija. V kolikor ta v človeku deluje, s tem omogoči uporabo še drugih človeških sil. Če pa je volja do smisla zatrta se s tem izničijo tudi vsi ostali viri človeške energije. Zato star človek, ki ni doživel smisla svoje starosti je brez energije za opravljanje nalog, ki bi jih sicer kljub starosti zmogel. Mlad človek uresničuje smisel v svojem delu, doživljanju sebe in drugih ter

ob doživljanju narave in kulture, kar se odraža v dobrih medčloveških odnosih. Tudi v starosti, če te vrednote ostanejo, lahko doživi in stori marsikaj lepega za kar v mladosti ni imel priložnosti. Tudi to daje v starosti pot k smiselnosti življenja. Frankl meni, da imata ustvarjalno delo in bogato doživljanje prednost pri uresničitvi smiselnosti življenja. Pogoji za osebno iskanje smisla v starosti, ki prinaša omejitve in težave je, da le - ta sprejme starost kot smiselno obdobje življenja, tako kot je sprejel mladost in srednja leta. (Ramovš, 2003).

Tudi znani psiholog Carl Gustav Jung (1994) pravi, da je za človeka izrednega pomena, da zavestno sprejme staranje kot pojemanje moči, saj je v tretjem življenjskem obdobju pomembna vera v to, da je lahko jesen človekovega življenja tudi smiselna (Jung, 1994). Smiselnost življenja je odločilna značilnost duševnega zdravja posameznika. Ohranjanje občutka smiselnosti življenja z leti postaja težja naloga, saj človek do tedaj doživi že veliko izgub – izguba partnerja in upokojitev (Pinquart, 2002).

2. PROBLEM

2.1 Opredelitev problema

Raziskava temelji na problemu, kako starostniki, ki so zaradi različnih okoliščin vključeni v institucionalno okolje in tisti, ki bivajo v domačem okolju, doživljajo svojo starost in si osmišljajo življenje. Zanima me doživljanje življenja in njegovega smisla v starosti in primerjava teh dveh skupin starih ljudi. V raziskavi sem primerjala rezultate PIL-testa iz leta 2019 in iz leta 2021. V letu 2019 sem v sklopu diplomske naloge obravnavala starostnike, ki živijo v domu upokojencev, leta 2021 pa sem s PIL-testom v sklopu magistrske naloge obravnavala starostnike, ki živijo v domu upokojencev in tiste, ki živijo v domačem okolju. Zanima me primerjava teh treh skupin ljudi. Sodelujoči starostniki, živeči v domu upokojencev, so ostali isti kot leta 2019, saj me zanima, ali bodo odstopanja glede na razliko dveh let. Ti dve skupini sem primerjala tudi s starostniki iz domačega okolja, saj me je zanimalo, ali smiselnost svojega življenja doživljajo drugače.

Enak problem sem proučevala tudi s kvalitativno raziskavo – intervjujem. Intervjuvala sem pet ljudi, ki živijo v domačem okolju. Njihovo doživljanje starosti in smisla življenja me v tokratni raziskavi zanima podrobneje.

2.2 Hipoteze in raziskovalna vprašanja

Za kvantitativni del raziskave (PIL-test) sem si postavila hipoteze:

- Starostniki so po prvem izpraševanju (2019) s PIL-testom spremenili svoje doživljanje pomena oziroma smisla svojega življenja, saj so se v tem času spremenile njihove prioritete, pogled na svet, dobili so novo upanje ali pa ga izgubili.
- Starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, doživljajo višjo prisotnost bivanjskega vakuuma kot tisti, ki živijo v domačem okolju.
- Starostniki, ki bivajo v domačem okolju, so v primerjavi s starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, v svojem življenju našli jasnejše in zadovoljujoče življenjske cilje.

Za kvalitativni, deskriptivni del raziskave (intervju) sem postavila raziskovalna vprašanja:

- Kako starostniki, ki živijo v domačem okolju, doživljajo smisel življenja in kako ocenjujejo svoje življenje do sedaj?
- Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, ohranjanje socialne mreže in medgeneracijsko povezovanje?
- Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja?
- Kako so starostniki, ki živijo v domačem okolju, premagali težke trenutke in kako je to vplivalo na njihov odnos do življenja?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave in spremenljivke

Raziskava je kombinirana – kvantitativna in kvalitativna. Za kvantitativni del raziskave sem postavila hipoteze, empirične podatke pa sem zbrala s PIL-testom. Za kvalitativni, deskriptivni del raziskave, sem postavila raziskovalna vprašanja, podatke pa zbrala z intervjuji. Za kombinirano raziskavo sem se odločila, saj sem želela primerjavo med PIL–testi in podrobnejši vpogled v življenje in osmišljanje življenja starostnikov v domačem okolju z intervjujem.

Spremenljivke upoštevane v raziskavi so bile:

- starost: od 65 do 100 let,
- spol: moški / ženski,
- dom upokojencev (2019, 2021),
- domače okolje (2021).

3.2 Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

PIL-test oziroma lestvica življenjskih ciljev je instrument za »merjenje« življenjskih ciljev oz. smisla življenja posameznika. Purpose in life test sta leta 1964 sestavila avtorja J. Crumbaugh in L. Maholick, tako da sta od oseb vključenih v raziskavo dobila čim bolj točne rezultate. Odgovori lestvice pokažejo rezultate, s kakšno stopnjo je oseba doživela smisel v svojem življenju. Ideje za razvoj lestvice sta jemala iz logoterapije. S pomočjo teorije eksistencializma (Crumbaugh in Maholick, 1968) sta razvila lestvico, ki »izmeri« smisel človekovega življenja. Lestvica življenjskih ciljev je trodelna. V tej kvantitativni raziskavi je bil uporabljen prvi, A del, ki ima 20 trditvev. Pri vsaki trditvi so na vodoravni osi označene vrednosti med ena do sedem, ki predstavljata ekstrema, štiri pa je nevtralna vrednost. Označena vrednost sedem kaže na jasno oblikovan smisel življenja za določeno področje, vrednost ena pa na močno prisotnost bivanjskega vakuuma. Končna ocena je vsota vrednosti posamezne stopnje strinjanja s trditvami (maksimalna vrednost je 140). Če je dosežena vrednost < 92 , pomeni prisotnost bivanjskega vakuuma. Ocena > 112 pa kaže na jasno zastavljene življenjske cilje in se nahaja v območju bivanjske varnosti (Crumbaugh in Maholick, 1969). PIL-test je izpolnilo pet oseb (tri ženske in dva moška) iz Doma upokojencev Ptuj in pet oseb, živečih v domačem okolju (tri ženske in dva moška) – skupno torej štirje moški in šest žensk.

V kvalitativni raziskavi sem izvedla intervju, ki sem ga sestavila in vodila sama. Sodelovalo je pet oseb, ki bivajo v domačem okolju. Vključeni so bili dva moška in tri ženske. Vprašanja za izvedbo intervjuja sem usmerila na temo smiselnosti življenja starih ljudi, ki bivajo v domačem, ne pa v institucionalnem okolju. Zapisala sem si okvirna vprašanja. Intervjuvanci so odgovarjali samostojno. S podvprašanji sem usmerjala pogovor k obravnavani tematiki. Vprašanja so na voljo v prilogi 11.2.

3.2.1 Populacija in vzorčenje

Kvantitativni del: Izpraševanje s PIL-testom sem izvedla v Domu upokojencev Ptuj na Volkmerjevi cesti 10, v obdobju od 28. 09. 2020 do 30. 09. 2020. Sodelovali so respondenti, ki so bili v raziskavo vključeni že leta 2019 v sklopu moje diplomske naloge, in sicer pet oseb, od tega tri ženske in dva moška. Za primerjavo in nadgradnjo podatkov je PIL- test v sedanji raziskavi izpolnjevalo še pet oseb, ki živijo v domačem okolju, in sicer tri ženske in dva moška. O izpolnjevanju PIL–testa so bili oskrbovanci Doma upokojencev Ptuj in tisti, ki živijo v domačem okolju, predhodno obveščeni in so sodelovali prostovoljno. Vzorec, ki sem ga uporabila v kvantitativni raziskavi, je torej deset oseb, saj sem izpraševanje izvedla z osebami, ki so v primerljivi raziskavi sodelovale leta 2019 (pet oseb) in s petimi, ki živijo v domačem okolju. Od tega je bilo skupno šest žensk in štirje moški. Uporabila sem neverjetnostno vzorčenje, saj sem se osredotočila na stanovalce Doma upokojencev Ptuj. V raziskavi sem uporabila namensko vzorčenje (samo stari ljudje iz Doma upokojencev Ptuj), saj sem preučila le nekaj enot, ki so tipični predstavniki preučevane populacije. Odločila sem se, da v raziskavo vključim več ženske populacije kot moške, saj je to reprezentativno glede na vso populacijo. Kvalitativni del: Tudi intervjuvanci, ki živijo v domačem okolju, so bili predhodno obveščeni in so sodelovali prostovoljno. Vzorec, ki sem ga uporabila pri kvalitativni raziskavi, prav tako vključuje pet oseb, ki so starejše od 65 let in živijo v domačem okolju, torej je vzorčenje neverjetnostno, saj verjetnost ni bila znana vnaprej. Od tega so bile tri ženske in dva moška. Intervjuje sem izvedla v obdobju od 04. 03. 2021 do 09. 03. 2021.

3.2.2 Zbiranje podatkov

Za preverjanje zastavljenih hipotez in raziskovalnih vprašanj sem kot tehniko raziskovanja izbrala poizvedovanje. Merski instrument za kvantitativni del raziskave je bil PIL-test oz. Purpose in life (Crumbaugh in Maholich, 1964), vir podatkov za kvalitativni del pa intervju.

Vsakemu sodelujočemu sem predstavila vsebino in namen raziskave ter razložila navodila za izpolnjevanje. Pojasnila sem vsako vprašanje posebej in bila na voljo za morebitna vprašanja. Glede na to, da je zbiranje podatkov potekalo v času širjenja novega koronavirusa, smo z respondenti upoštevali vsa navodila in priporočila stroke. Raziskavo sem začela izvajati konec meseca septembra, ko je vlada Republike Slovenije že vpeljevala določene ukrepe, ki bi lahko vplivali na izvedbo PIL-testov, zato je bilo pomembno, da sem PIL-teste izvedla v treh dneh. Povprečni čas izpolnjevanja PIL-testa je trajal 15 minut. V času raziskovanja nisem obdelovala podatkov. Z zbranimi podatki sem izvedla kvantitativno analizo s statističnimi metodami. Po predhodnem dogovoru z intervjuvanci sem intervjuje izvedla z njimi v njihovem domačem okolju ob upoštevanju vseh ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa in bolezni Covid-19. Vsakemu posamezniku sem razložila namen raziskave in pomen njihovega sodelovanja. Intervjuvala sem posamezno pet oseb. Zbrane intervjuje sem kvalitativno analizirala.

3.2.3 Obdelava in analiza podatkov

V kvantitativni raziskavi s PIL-testom sem uporabila t-test za neodvisne vzorce, saj me je zanimala razlika med dvema skupinama ljudi – ljudi v domačem okolju in ljudi v domu upokoencev. Znotraj t-testa sem uporabila Levenov test za razlikovanje med predpostavljenimi enakimi ali različnimi variancami. Grafične prikaze rezultatov sem izdelala s pomočjo Excela, ostalo pa v programu SPSS 25. Pogoj za uporabo t-testa je bil izpolnjen, preverila sem normalno porazdelitev s pomočjo testov normalne porazdelitve (Kolmogorov-Smirnov in Shapiro-Wilkov test imata sig. > 0,05), kar pomeni, da se uporabljeni podatki porazdeljujejo normalno.

V kvalitativni raziskavi z intervjuji sem uporabila metodo odprtega kodiranja oz. kategorizacije. Najprej sem kreirala kode oziroma pojme za odgovore oseb, kasneje pa sem jim pripisala ustrezne kategorije. Svoje ugotovitve sem strnila v obliko poskusne teorije.

Primer kodiranja:

Stike ohranjam s hčerko, zetom, vnukinjo, njenim možem in njunima hčerkama, torej mojima vnukinjama. Stike ohranjam tudi z bratom in njegovo družino.

Stike ohranjam s hčerko, zetom, vnukinjo, njenim možem in njunima hčerkama, torej mojima vnukinjama. (A1) Stike ohranjam tudi z bratom in njegovo družino. (A2)

Tabela 3.1: Primer kodiranja

Zap. št. izjave	Pripis	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Stike ohranjam s hčerko, zetom, vnukinjo, njenim možem in njunima hčerkama, torej mojima vnukinjama.	s hčerko/sinom in njihovo družino	Družinski člani, s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
A2	Stike ohranjam tudi z bratom in njegovo družino.	z bratom/sestro in njegovo družino	Družinski člani, s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani

1. Stiki z družinskimi člani

1.1 Družinski člani s katerimi ohranjajo stike

- z ženino hčerko
- s hčerko/sinom in njihovo družino (A1)
- z možem/ženo
- z bratom/sestro in njegovo družino (A2)

4. REZULTATI

4.1 Rezultati PIL-testov

H1: Starostniki so po prvem izpraševanju (2019) s PIL-testom spremenili svoje doživljanje pomena oziroma smisla svojega življenja, saj so se v tem času spremenile njihove prioritete, pogled na svet, dobili so novo upanje ali pa ga izgubili.

Tabela 4.1: Opisne statistike za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letih 2019 in 2021

	DSO/Doma	N	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka ocene
Skupni rezultat	DSO Ptuj 2021	5	66.80	7.33	3.28
	DSO Ptuj 2019	5	94.40	7.96	3.56

V tabeli 4. 1 sem prikazala opisne statistike za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letih 2019 in 2021. Razvidno je, da so anketiranci v letu 2019 dosegli višji skupni rezultat (AS=94,40; SO=7,96) kot v letu 2021 (AS=66,80; SO=7,33).

Tabela 4.2: T-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letih 2019 in 2021

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
				F	Sig.	t	Df	Sig.	Povprečje razlik	Standardna napaka povprečja
Skupni rezultat	Predpostavljene enake variance	.020	.891	-5.706	8	.000	-27.6	4.837	-38.755	16.445
	Predpostavljene različne variance			-5.706	7.947	.000	-27.6	4.837	-38.768	16.432

V tabeli 4.2 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letih 2019 in 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 0,020$; $\text{sig.} = 0,891$) pri 5

% stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = -5,706$; $\text{sig.} = 0,000$) pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se skupni rezultat razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2019 in anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2021.

Na podlagi t-testa za neodvisne vzorce sprejemam prvo hipotezo.

H2: Starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, doživljajo višjo prisotnost bivanjskega vakuumu kot tisti, ki živijo v domačem okolju.

Tabela 4.3: Opisne statistike za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj in doma leta 2021

	DSO/Doma	N	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka ocene
Skupni rezultat	DSO Ptuj 2021	5	66.80	7.33	3.28
	Doma 2021	5	112.60	12.82	5.73

V tabeli 4.3 sem prikazala opisne statistike za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki živijo doma v istem letu. Razvidno je, da so anketiranci, ki so doma, dosegli višji skupni rezultat ($AS=112,60$; $SO=12,82$) kot anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj ($AS=66,80$; $SO=7,33$). Rezultati PIL testa kažejo na prisotnost bivanjskega vakuma pri anketirancih v DSO Ptuj 2021, pri anketirancih, ki živijo doma, pa so jasno zastavljeni življenjski cilji v območju bivanjske varnosti.

Tabela 4.4: T-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj leta 2021 in doma

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Povprečje razlik	Standardna napaka povprečja	95% Interval zaupanja razlik	
									Spodnja	Zgornja
Skupni rezultat	Predpostavljene enake variance	1.884	.207	-6.936	836	.000	-45.8	6.603	-61.027	-30.573
	Predpostavljene različne variance			-6.936	6236	.000	-45.8	6.603	-61.737	-29.863

V tabeli 4.4 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki v istem letu živijo doma. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 1,884$; $\text{sig.} = 0,207$) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrnila ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljena enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = -6,936$; $\text{sig.} = 0,000$) pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se skupni rezultat razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma.

Tabela 4.5: T-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj leta 2019 in doma

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Povprečje razlik	Standardna napaka povprečja	95% Interval zaupanja razlik	
									Spodnja	Zgornja
Skupni rezultat	Predpostavljene enake variance	1.722	.226	2.698	8	.027	18.2	6.75	2.65	33.76
	Predpostavljene različne variance			2.698	6.684	.032	18.2	6.75	2.09	34.31

V tabeli 4.5 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL v DSO Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 1,722$; $\text{sig.} = 0,226$) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = 2,698$; $\text{sig.} = 0,027$) pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se skupni rezultat razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021.

Na podlagi t-testov za neodvisne vzorce sprejemem drugo hipotezo.

H3: Starostniki, ki bivajo v domačem okolju, so v primerjavi s starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, v svojem življenju našli jasnejše in zadovoljujoče življenjske cilje.

Tabela 4.6: Opisne statistike za rezultat PIL za 3. trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021

	DSO/Doma	N	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka ocene
3. V svojem življenju:	DSO Ptuj 2021	5	2.80	.837	.374
	Doma 2021	5	5.20	1.095	.490

V tabeli 4.6 sem prikazala opisne statistike za rezultat PIL za 3. trditev: V svojem življenju... v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Vidim lahko, da so anketiranci, ki so doma, dosegli višji rezultat ($AS=5,20$; $SO=1,095$) kot anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj - oboji v letu 2021 ($AS=2,80$; $SO=0,837$).

Tabela 4.7: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 3.trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Povpre čje razlik	Standar dna napaka povpreč ja	95% Interval zaupanja razlik	
									Spod nja	Zgor nja
3. V svoje m življen ju:	Predpostavljene enake variance	.043	.840	-3.893	8	.005	-2.400	.616	-3.822	-.978
	Predpostavljene različne variance			-3.893	7.482	.005	-2.400	.616	-3.839	-.961

V tabeli 4.7 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 3.trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 0,043$; sig. = 0,840) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljena enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = -3,893$; sig. = 0,005) pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se rezultat za 3. trditev: V svojem življenju... razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021.

Tabela 4.8: Opisne statistike za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021

	DSO/Doma	N	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka ocene
20. Do sedaj:	DSO Ptuj 2021	5	3.80	.447	.200
	Doma 2021	5	6.20	.447	.200

V tabeli 4.8 sem prikazala opisne statistike za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj... v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Vidim lahko, da so anketiranci,

ki so doma, dosegli višji rezultat ($AS=6,20$; $SO=0,447$) kot anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2021 ($AS=3,80$; $SO=0,447$).

Tabela 4.9: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj...v DSO Ptuj leta 2021 in doma 2021

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Povprečne razlik	Standardna napaka povprečja	95% Interval zaupanja razlik	
									Spodnja	Zgornja
20. Do sedaj:	Predpostavljene enake variance	.000	1.000	-8.485	8	.000	-2.400	.283	-3.052	-1.748
	Predpostavljene različne variance			-8.485	8.000	.000	-2.400	.283	-3.052	-1.748

V tabeli 4.9 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj...v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 0,000$; $sig. = 1,000$) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = -8,485$; $sig. = 0,000$) pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se rezultat za 20. trditev: Do sedaj... razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021.

Tabela 4.10: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 3. trditev: V svojem življenju...v DSO Ptuj leta 2019 in doma 2021

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Povpre čje razlik	Standar dna napaka povpreč ja	95% Interval zaupanja razlik	
									Spod nja	Zgor nja
3. V svoje m življen ju:	Predpostavljene enake variance	2.234	.173	1.066	8	.318	1.000	.938	-1.163	3.163
	Predpostavljene različne variance			1.066	6.630	.324	1.000	.938	-1.244	3.244

V tabeli 4.10 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 3.trditev: V svojem življenju... v DSO Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 2,234$; sig. = 0,173) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljene enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = 1,066$; sig. = 0,318) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve, kar pomeni, da se rezultat za 3. trditev: V svojem življenju... ne razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021.

Tabela 4.11: T-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj... v DSO Ptuj leta 2019 in doma 2021

		Levenov test enakosti varianc		t-test za enakost povprečij						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Povpre čje razlik	Standar dna napaka povpreč ja	95% Interval zaupanja razlik	
									Spod nja	Zgor nja
20. Do sedaj:	Predpostavljene enake variance	10.526	.012	2.530	83	.012	1.600	.632	.142	3.058
	Predpostavljene različne variance			2.530	166	.012	1.600	.632	-.038	3.238

V tabeli 4.11 sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za 20. trditev: Do sedaj... v DSO Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc ($F = 10,526$; $\text{sig.} = 0,012$) pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni različni varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ($t = 2,530$; $\text{sig.} = 0,012$) pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve, kar pomeni, da se rezultat za 20. trditev: Do sedaj... ne razlikuje med anketiranci, ki so bili v DSO Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021.

Na podlagi t-testov za neodvisne vzorce lahko sprejemem tretjo hipotezo.

4.2 Rezultati intervjujev

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 1: Kako starostniki, ki živijo v domačem okolju, doživljajo smisel življenja in kako ocenjujejo svoje življenje do sedaj?

Vprašanje 1: *Kdo so v vašem življenju tisti družinski člani, s katerimi ohranjate stike? Kakšno vrsto stika imate in kako pogosto? Kaj vam pomeni ohranjanje stikov z družinskimi člani? Zakaj?*

Upokojenci, ki ohranjajo stike z družino hčerke ali sina so štirje, stike z družino brata ali sestre ohranjata dva, prav tako dva ohranjata stike z možem ali ženo, en pa ohranja stike z ženino hčerko. Trije intervjuvanci najpogosteje ohranjajo stike vsak dan po telefonu oz. po telefonu, sledijo stiki z obiski dvakrat tedensko oz. enkrat tedensko – dva upokojenca, najmanjši delež upokojencev – en, pa stike ohranja z obiskom enkrat letno. Trem intervjuvancem stiki pomenijo povezanost družine, ostalim upokojencem pa stiki pomenijo pomoč, varnost oz. jih stiki osrečujejo.

Vprašanje 6: Ker smo si različni, tudi stres, žalost in veselje doživljamo in čutimo drugače. Kdaj v času upokojitve vam je bilo najtežje? Kako je to vplivalo na vaš odnos do življenja? Kaj vam je pomagalo, da ste premagali krizo?

Trije upokojenci pravijo, da je bil najtežji čas po upokojitvi smrt bližnjega, po en pa bolezen bližnjega oz. lastna bolezen ali poškodba. Intervjuvanci pravijo, da je bila njihov vir pomoči med najtežjim časom po upokojitvi pomoč družine (dva), njihovi viri pomoči so bili med najtežjim časom po upokojitvi partner (en), prijatelji (en) in razmišljanje o življenju (en). Upokojenci pravijo, da so po upokojitvi začeli bolj zdravo živeti oz. pozitivno razmišljati.

Vprašanje 7: Z leti se začnemo zavedati minljivosti našega življenja in neizogibnega konca. Kakšen je vaš današnji pogled na smrt? Ali se je z leti kaj spremenil in če da, kaj je po vašem mnenju najbolj prispevalo k temu?

Dva upokojenca pravita, da se bojita onemoglosti pred smrtjo, ostalih pa je smrti strah, se smrti ne bojijo ali pa menijo, da gre pri smrti za nekaj naravnega. Intervjuvanci so z leti spremenili pogled na smrt ob smrti / boleznih bližnjega.

Vprašanje 8: Ker ljudje pogosto v tretjem življenjskem obdobju delajo inventuro svojega življenja, me zanima, ali ste tudi vi o tem že razmišljali? Če da, na kaj v svojem življenju, v svojih dejanjih ali odnosih ste najbolj ponosni, za kaj ste najbolj hvaležni?

Dva upokojenca pravita, da sta že kdaj razmišljala o svojem življenju. Za štiri od vprašanih je vir ponosa družina, za tri so to odnosi, za dva pa dobra kondicija. Po en od upokojencev je

ponosen na prebroditev izgube, hišo, prijatelje, izobrazbo, opustitev kajenja in uspeh. Po dva od upokojencev sta hvaležna za zdravje oz. partnerja en pa za vse ki mu stojijo ob strani.

Vprašanje 9: *Če bi bili ponovno mladi, ali bi kaj spremenili v svojem življenju – npr. katere od svojih odločitev ali dejanj? Zakaj?*

Vseh pet intervjuvancev je odgovorilo, da v svojem življenju ne bi ničesar spremenili.

Torej starostniki, ki živijo v domačem okolju, doživljajo smisel življenja predvsem v družini ter ohranjanju dobrih stikov na splošno, v življenju nimajo večjih obžalovanj in so s svojim življenjem in dosežki zadovoljni.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 2: Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, ohranjanje socialne mreže in medgeneracijsko povezovanje?

Vprašanje 1: *Kdo so v vašem življenju tisti družinski člani, s katerimi ohranjate stike? Kakšno vrsto stika imate in kako pogosto? Kaj vam pomeni ohranjanje stikov z družinskimi člani? Zakaj?*

Upokojenci, ki ohranjajo stike z družino hčerke ali sina, so štirje, stike z družino brata ali sestre ohranjata dva, prav tako dva ohranjata stike z možem ali ženo, en pa ohranja stike z ženino hčerko. Trije intervjuvanci najpogosteje ohranjajo stike vsak dan po telefonu oz. po telefonu, sledijo stiki z obiski dvakrat tedensko oz. enkrat tedensko – dva upokojenca, najmanjši delež upokojencev – en - pa stike ohranja z obiskom enkrat letno. Trem intervjuvancem stiki pomenijo povezanost družine, ostalim upokojencem pa stiki pomenijo pomoč, varnost oz. jih stiki osrečujejo.

Vprašanje 2: *Zdaj vas bom vprašala o vaši socialni mreži. Za začetek me zanima, kaj si predstavljate pod to besedno zvezo, se pravi, »vaša socialna mreža«? S katerimi ljudmi ohranjate socialno mrežo? Od kod jih poznate? Kako pogosto in kakšno vrsto stika imate? Kakšen pomen pripisujete ohranjanju svoje socialne mreže (druženje z vrstniki, klubi, krožki)? Zakaj?*

Štirje od izprašanih ohranjajo socialno mrežo z bivšimi sodelavci in vrstniki, manj kot polovica intervjuvancev (po dva) pa ohranja socialno mrežo s prijatelji, sorodniki, znanci in

sosedi. Večina intervjuvancev pravi, da imajo stike pogosto, manjši delež intervjuvancev pa ima stike vsak dan oz. tedensko. Večina intervjuvancev (štirje) pravi, da stik znotraj socialne mreže vzpostavijo skozi različne telesne aktivnosti, manjši delež intervjuvancev pa pravi (en), da stike vzpostavijo s klepetom. Za večino intervjuvancev (trije) ima socialna mreža velik pomen, ostalim vprašanim (dva) pa pomeni ohranjanje stikov in druženje oz. krajšanje časa.

Vprašanje 3: Danes veliko govorimo o medgeneracijskem sodelovanju. Kakšne so vaše osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij in kako to vpliva na vas in vaše preživljanje starosti? S katerimi ljudmi ohranjate povezanost med generacijami? Kako pogosto in na kakšen način se srečujete?

Vsi intervjuvanci (pet) so odgovorili, da imajo dobre izkušnje z medgeneracijskim sodelovanjem. Večina (trije) intervjuvanih pravi, da povezanost med generacijami ohranjajo z družino sina ali hčerke, en pa z družino nečakov. Dva upokojenca medgeneracijske stike ohranjata tedensko.

Večina starostnikov tako ohranjanju socialne mreže kot tudi stikom z družino, ki je največkrat vir medgeneracijskega sodelovanja, pripisujejo velik pomen. Večini to pomeni polno preživljanje prostega časa pa tudi način, kako ostati telesno aktiven.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 3: Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja?

Vprašanje 4: Kaj vas kot upokojenko, upokojenca danes najbolj osrečuje? Katere prostčasne dejavnosti vas najbolj radostijo?

Največ (po tri) upokojencev v pokoju osrečujejo družina, delo na vrtu in telesna aktivnost, sledita zdravje (po dva) oz. gospodinjska opravila, najmanj upokojencev (po en) pa v pokoju osrečujejo samostojnost, čas z vnuki, čas z ženo, čas s hišnim ljubljencem, umetniško ustvarjanje, branje in gledanje TV.

Vprašanje 5: Kako pomembno se vam zdi vzdrževati duševno in telesno aktivnost? Naj pojasnim, kaj s tem mislim (...). Zakaj se vam to zdi pomembno? Kako vam to uspeva uresničevati, odkar ste se upokojili?

Večina intervjuvancev (trije) je odgovorila, da imata telesna in duševna aktivnost za njih velik pomen. Telesna in duševna aktivnost za intervjuvance sta upokojem pomembni zaradi samostojnosti (en) oz. pobega pred samoto (en). Večina intervjuvancev (trije) pravi, da telesno in duševno aktivnost uresničujejo z dobro organizacijo časa v pokoju in z dolgoletnim ukvarjanjem s športom (dva), najmanj upokojencev (po en) pa pravi, da telesno in duševno aktivnost uresničujejo s sprehodi, gospodinjskimi opravili in z reševanjem križank.

Večina starostnikov se strinja, da je ohranjanje telesnega in duševnega zdravja velikega pomena, saj jim le to omogoča samostojnost in ohranjanje prijetnih stikov z bližnjimi.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 4: Kako so starostniki, ki živijo v domačem okolju, premagali težke trenutke, in kako je to vplivalo na njihov odnos do življenja?

Vprašanje 6: Ker smo si različni, tudi stres, žalost in veselje doživljamo in čutimo drugače. Kdaj v času upokojitve vam je bilo najtežje? Kako je to vplivalo na vaš odnos do življenja? Kaj vam je pomagalo, da ste premagali krizo?

Trije upokojenci pravijo, da je bil najtežji čas po upokojitvi smrt bližnjega, po en pa bolezen bližnjega oz. lastna bolezen ali poškodba. Intervjuvanci pravijo, da je bil njihov vir pomoči med najtežjim časom po upokojitvi pomoč družine (dva), njihovi viri pomoči so bili med najtežjim časom po upokojitvi tudi partner (en), prijatelji (en) in razmišljanje o življenju (en). Upokojenci pravijo, da so po upokojitvi začeli bolj zdravo živeti oz. pozitivno razmišljati.

Vprašanje 7 (že uporabljeno za odgovor na raziskovalno vprašanje 1): Z leti se začnemo zavedati minljivosti našega življenja in neizogibnega konca. Kakšen je vaš današnji pogled na smrt? Ali se je z leti kaj spremenil in če da, kaj je po vašem mnenju najbolj prispevalo k temu?

Dva upokojenca pravita, da se bojita onemoglosti pred smrtjo, ostalih pa je smrti strah, se smrti ne bojijo ali pa menijo, da gre pri smrti za nekaj naravnega. Intervjuvanci so z leti spremenili pogled na smrt ob smrti / bolezni bližnjega.

Starostnikom je bila v težkih trenutkih največkrat v oporo družina ali prijatelji. Nekaj jih je spremenilo svoj pogled na življenje, predvsem takrat, ko je šlo za smrt ali bolezen bližnje, ljubljene osebe.

5. RAZPRAVA

Cilj magistrskega dela z naslovom Osmišljanje življenja v starosti je bil raziskati, kako si stari ljudje, ki živijo v domačem okolju, in tisti, ki živijo v institucionalnem okolju (Dom upokojencev Ptuj), osmišljajo svoje življenje in kako doživljajo starost.

V raziskavi sem kot merska instrumenta uporabila PIL-test po Crumbaughu in Maholicku in intervju, ki sem ga sestavila in vodila sama. S pomočjo PIL-testa sem primerjala rezultate ljudi, živečih v Domu upokojencev Ptuj iz leta 2019, in rezultate istih ljudi iz leta 2021. Zanimalo me je, ali bodo rezultati drugačni glede na pretečen čas med raziskavo iz leta 2019 in 2021 in ali se bodo rezultati med raziskavama razlikovali glede na epidemijo, ki poteka od leta 2020 in še traja v letu 2021. Kot kvalitativni del raziskave sem uporabila intervju z ljudmi, ki živijo v domačem okolju, saj me je tokrat podrobneje zanimalo, kako ti doživljajo življenje doma, kaj menijo o medgeneracijskem sodelovanju, kako ohranjajo svoje socialne mreže, fizično in duševno zdravje.

Za preverjanje predhodno zastavljenih hipotez sem uporabila kvantitativno metodo raziskovanja, in sicer PIL-test, za preverjanje predhodno postavljenih raziskovalnih vprašanj pa kvalitativno metodo raziskovanja – intervju.

V vezi s kvalitativnim raziskovanjem me je zanimalo, kdo so v življenju starostnikov, živečih doma, tisti družinski člani, s katerimi ohranjajo stike, kakšno vrsto stika imajo in kako pogosto ter kaj jim pomeni ohranjanje stikov z družinskimi člani. Rezultati kažejo, da jih največ ohranja stike z družino hčerke ali sina, manj z družino brata ali sestre in z možem ali ženo, najmanj pa z ženino hčerko. Z družinami svojih potomcev stari ljudje najraje ohranjajo stike, saj jim to predstavlja vez med svojo in ostalima dvema generacijama. Na tak način se krepi medgeneracijsko povezovanje, starostniki se ne počutijo same in nemočne. Občutek imajo, da imajo ob sebi nekoga, ki jim lahko pomaga. Ljudje stike po telefonu ohranjajo, zato da se njihovi starši ne počutijo same. Kvalitetni tedenski obiski pa pripomorejo k dobrim odnosom med družinskimi člani. Tisti, ki imajo redkejšje stike z domačimi, se počutijo osamljene. Kot sem izvedela s pomočjo intervjujev, starostnikom stiki pomenijo povezanost družine, pomoč, varnost oz. jih osrečujejo. Zanimalo me je tudi, kaj si starostniki predstavljajo pod besedno zvezo »vaša socialna mreža«, s katerimi ljudmi jo ohranjajo in od kod jih poznajo, kaj jim to pomeni in kako pogosta je. Starostniki, ki živijo v domačem okolju, ohranjajo socialno mrežo z bivšimi sodelavci, z vrstniki, prijatelji, sorodniki, znanci in sosedi. Stike in socialno mrežo

ljudje ohranjajo skozi telesne aktivnosti in klepet, socialna mreža pa ima zanje velik pomen, saj skozi njo ohranjajo stike, se družijo in krajšajo čas. Kot navajata Marjanovič Umek in Zupančič (2004), ima socialna mreža starostnikov, ki živijo v domačem okolju, velik pomen in je široka. Socialna mreža jim pomaga pri premagovanju osamljenosti. Socialne mreže v starosti služijo tudi kot varovalni dejavnik. Star človek, ki biva v domu za stare, potrebuje socialne mreže ljudi, ki mu nudijo oporo (otroci, partnerji, vnuki). Pomembno je tudi osebje doma, saj se lahko na njih obrnejo po pomoč (Mali, 2008). Zanimalo me je, kakšne so njihove osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij in kako to vpliva nanje in njihovo preživljanje starosti ter s katerimi ljudmi ohranjajo povezanost med generacijami, kako pogosto in na kakšen način. Na podlagi intervjujev sem ugotovila, da imajo dobre izkušnje z medgeneracijskim sodelovanjem. To ohranjajo z družino sina ali hčerke in z družinami nečakov. Intervjuvanci ohranjajo medgeneracijske stike tedensko, kljub temu da je v današnjem svetu na splošno medgeneracijskega povezovanja manj kot nekoč. Prav tako me je zanimalo, kaj jih danes najbolj osrečuje in katere priložnosti jih najbolj radostijo. Večina jih je odgovorila, da so to družina, delo na vrtu, telesna aktivnost, zdravje oz. gospodinjstva opravila, samostojnost, preživljanje časa z vnuki ali z ženo, s hišnim ljubljence, umetniško ustvarjanje, branje in gledanje TV. Prav tako sem ugotovila, da starostnikom telesna in duševna aktivnost pomenita veliko, saj jim to omogoča samostojnost na daljši rok in pobeg pred samoto. Veliko starostnikov je osamljenih, ker nimajo prevoznega sredstva ali pa težko hodijo. Ohranjanje telesne in duševne aktivnosti to prepreči ali pa vsaj upočasni. Intervjuvanci svojo telesno in duševno dobro stanje vzdržujejo z dolgoletnim ukvarjanjem s športom, s sprehodi, gospodinjstvi opravili in reševanjem križank. Ker smo si različni, tudi stres, žalost in veselje doživljamo in čutimo drugače. Zato me je zanimalo, kdaj v času upokojitve je bilo intervjuvancem najtežje, kako je to vplivalo na njihov odnos do življenja ter kaj jim je pomagalo, da so to krizo lahko premagali. Skozi raziskavo sem ugotovila, da so najtežji čas v njihovem življenju predstavljale smrt bližnjega, bolezen bližnjega ali pa lastna bolezen ali poškodba. Mnogim vključenim v raziskavo so težke trenutke pomagali prebroditi družina, dobri spomini, partner, prijatelji in razmišljanje o življenju. Intervjuvanci pravijo, da so po težkem obdobju v življenju začeli bolj zdravo živeti oz. pozitivno razmišljati. Glede na to, da se z leti začnemo zavedati minljivosti našega življenja in neizogibnega konca, me je zanimalo, kakšen je njihov današnji pogled na smrt in ali se je z leti kaj spremenil. Starostniki, vključeni v raziskavo, se bolj bojijo onemoglosti pred smrtjo in smrti same. Nekateri pa se smrti ne bojijo in jo dojemajo kot nekaj naravnega. Večina izprašanih starostnikov je pogled na smrt spremenila ob smrti bližnjega. Predvidevam, da zato,

ker so se takrat začeli zavedati minljivosti življenja. Ker ljudje pogosto v tretjem življenjskem obdobju delajo inventuro svojega življenja, me je zanimalo, ali so o tem že razmišljali in, če da, na kaj v svojem življenju, v svojih dejanjih ali odnosih so najbolj ponosni, za kaj so najbolj hvaležni. Ugotovila sem, da so intervjuvani starostniki že razmišljali o minljivosti svojega življenja. Najbolj ponosni pa so na svojo družino in odnose med družinskimi člani ter na lastno dobro kondicijo. Prav tako so ponosni na prebroditev izgube, ustvarjeno hišo, dolgoletne prijatelje, pridobljeno izobrazbo, opustitev kajenja in na uspehe, ki so jih poželi v letih svojega dosedanjega življenja. Hvaležni so za zdravje sebe in svojega partnerja, obenem pa za vse, ki jim stojijo ob strani. Intervjuvanci so pojasnili, da v svojem življenju ne bi spremenili ničesar, kar kaže na to, da živijo zadovoljujoče življenje in so v življenju počeli stvari, ki so jih veselile.

Pred izvedbo intervjujev sem si zastavila raziskovalna vprašanja, na katera sem si odgovorila s pomočjo kvalitativnega raziskovanja. Prvo raziskovalno vprašanje se glasi: "Kako starostniki, ki živijo v domačem okolju, doživljajo smisel življenja in kako ocenjujejo svoje življenje do sedaj?" Nanj sem si odgovorila s tem, da večina starostnikov, ki živi v domačem okolju, doživlja smiselnost življenja predvsem v družini ter ohranjanju dobrih stikov na splošno, večina jih v življenju nima večjih obžalovanj in so s svojim življenjem in dosežki zadovoljni. Na drugo raziskovalno vprašanje "Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju ohranjanje socialne mreže in medgeneracijsko povezovanje?" sem dobila odgovor, da večina starostnikov tako ohranjanju socialne mreže kot tudi stikom z družino, ki je največkrat vir medgeneracijskega sodelovanja, pripisuje velik pomen. Večini to pomeni polno preživljanje prostega časa pa tudi način, kako ostati telesno aktiven. Tretje raziskovalno vprašanje "Kako pomembno je starostnikom, ki živijo v domačem okolju, vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja?" mi je dalo odgovor, da se večina starostnikov strinja, da je ohranjanje telesnega in duševnega zdravja velikega pomena, saj jim omogoča samostojnost in ohranjanje prijetnih stikov z bližnjimi. S četrtim raziskovalnim vprašanjem "Kako so starostniki, ki živijo v domačem okolju, premagali težke trenutke in kako je to vplivalo na njihov odnos do življenja?" sem dobila odgovor, da so bili starostnikom v težkih trenutkih največkrat v oporo njihova družina ali prijatelji. Nekaj jih je spremenilo svoj pogled na življenje, predvsem takrat, ko je šlo za smrt ali bolezen bližnje, ljubljene osebe.

Kot instrument za kvantitativno raziskovanje sem uporabila PIL-test. Anketirance sem ločila po spolu in starosti in glede na to, v katerem okolju bivajo. Vseh respondentov je bilo deset (pet živečih v domačem okolju in pet v Domu upokojencev Ptuj). V tem delu raziskave je

sodelovalo pet anketirancev živečih doma in pet v institucionalnem okolju. Nekaj več kot polovica anketiranih je ženskega spola. Vključila sem osebe stare med 68 in 92 let.

S pomočjo PIL-testa sem ugotovila, da se anketiranci, živeči v Domu upokojencev Ptuj, večinoma bolj dolgočasijo kot navdušujejo in da se večini anketirancev življenje ne zdi niti pretirano vznemirljivo niti pretirano enolično. Ugotovila sem tudi, da ima večina anketirancev v svojem življenju srednje jasno izdelane cilje. Glede na pridobljene odgovore anketirancev sem ugotovila, da večina anketirancev svoje življenje doživlja kot bolj polno in smiselno kot pa nesmiselno. Predstavljam si, da večina anketirancev po odhodu v pokoj ne bo do konca živela v brezzdelju niti ne bo počela mnogo tistega, kar so si vedno želeli. Moj zaključek je, da je večina anketirancev pri doseganju življenjskih ciljev bolj uspela kot ne, saj večina anketirancev doživlja svoje življenje bolj pozitivno. Večina jih meni, da če bi se njihovo življenje končalo danes, ga je bilo vredno živeti. Anketiranci, ko razmišljajo o svojem življenju, večinoma najdejo v njem kak smisel. Zato menijo, da se jim svet, v katerem živijo, zdi nekoliko bolj nerazumljiv in tuj. Večina vprašanih meni, da so v svojem življenju odgovorni. Tako ugotavljam, da je prepričanje večine anketirancev v zvezi s človekovo svobodo takšno, da so dokaj svobodni pri vseh življenjskih izbirah. Večina vprašanih se smrti boji in na njo niso pripravljeni ter o samomoru ne razmišljajo. Anketiranci menijo, da je njihova možnost poiskati nekaj, za kar je vredno živeti, razmeroma majhna. Ob tem pomislim na vprašanje o osmišljenosti življenja v starosti in kakšen pomen ima za posameznika (Ramovš, 2003). Iz tega povzemam, da življenje večine respondentov ni povsem v njihovih rokah, ga usmerjajo sami in ni povsem izven nadzora in pod vplivom zunanjih dejavnikov. Večini anketirancev vsakdanje naloge predstavljajo vir zadovoljstva. Ugotavljam, da si je do sedaj večina anketirancev našla cilje v življenju.

Tabela 5.49 (str. 56) prikazuje, da so anketiranci dosegli skupno število točk v razponu od 57 do 128. V povprečju so anketiranci dosegli 89,70 točke s standardnim odklonom 26,07. Najmanjša dosežena vrednost je bil 57 točk, najvišja pa 128 točk (tabela 5.50 (str. 56)).

Pred izpolnjevanjem PIL-testov s strani respondentov sem si zastavila hipoteze.

Primerjala sem rezultate PIL v Domu upokojencev Ptuj v letih 2019 in 2021. Razvidno je, da so anketiranci v letu 2019 dosegli višji skupni rezultat. Sklepam, da je na to vplivala epidemija Covid-19, ki je preprečila stike stanujočih v domovih za ostarele z zunanjim svetom v letih 2020 in 2021. Starostniki so bili veliko bolj osamljeni, saj niso bili deležni obiskov svojcev in prijateljev. Zaradi strogih ukrepov v tem obdobju so starostniki spremenili način dojemanja

smiselnosti življenja. V tabeli 6.2 (str. 59) sem prikazala t-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL-testa v Domu upokojencev Ptuj v letih 2019 in 2021. S pomočjo Levenovega testa in t-testa sem dobila rezultat, da se skupni rezultat razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019, in anketiranci, ki so bili v DU Ptuj v letu 2021. To sem preverjala s prvo hipotezo "Starostniki so po prvem izpraševanju (2019) s PIL-testom spremenili svoje doživljanje pomena oziroma smisla svojega življenja, saj so se v tem času spremenile njihove prioritete, pogled na svet, dobili so novo upanje ali pa ga izgubili," ki sem jo glede na rezultate sprejela.

Primerjala sem tudi rezultat PIL-testa v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 z rezultatom anketirancev, ki so v domačem okolju istega leta. Rezultati kažejo, da so anketiranci, ki živijo doma, dosegli višji skupni rezultat kot anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021. Razvidno je, da je pri anketirancih v Domu upokojencev Ptuj 2021 prisoten bivanjski vakuum, pri anketirancih, ki živijo doma, pa so jasno zastavljeni življenjski cilji v območju bivanjske varnosti. Kar pomeni, da so izredne razmere, s katerimi smo se soočali v preteklem letu, močno vplivale na življenje v instituciji. Obiski svojcev niso bili možni, družjenja, krožki in delavnice so odpadli, stiki so lahko potekali zgolj po telefonu ali preko interneta, kar je negativno vplivalo na duševno stanje posameznikov. Prikazala sem t-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL-testa v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc in t-testa za neodvisne vzorce pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se skupni rezultat razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021, in med anketiranci, ki so bili doma. Prikazala sem t-test za neodvisne vzorce za skupni rezultat PIL-testa v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrnila ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se skupni rezultat razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. To sem preverjala s hipotezo "Starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, doživljajo višjo prisotnost bivanjskega vakuuma kot tisti, ki živijo v domačem okolju." Na podlagi rezultatov sem sprejela drugo hipotezo.

Prikazala sem tudi opisne statistike za rezultat PIL-testov za tretjo trditev: V svojem življenju... v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021.

Razvidno je, da so anketiranci, ki so doma, dosegli višji rezultat kot anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021. V domačem okolju so ljudje sproščeni in navajeni svojih vsakdanjih vzorcev. Prikazala sem t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za tretjo trditev: V svojem življenju...v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Z Levenovim testom za enakost varianc pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se rezultat za tretjo trditev: V svojem življenju... razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Prikazala sem opisne statistike za rezultat PIL-testa za 20. trditev: Do sedaj... v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Razvidno je, da so anketiranci, ki so doma, dosegli višji rezultat kot anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021. Prikazala sem t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za dvajseto trditev: Do sedaj...v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce pri 5 % stopnji značilnosti zavrnem ničelno domnevo, kar pomeni, da se rezultat za dvajseto trditev: Do sedaj... razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2021 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Prikazala sem tudi opisne statistike za rezultat PIL za tretjo trditev: V svojem življenju... v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Razvidno je, da so anketiranci, ki so doma dosegli višji rezultat kot anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019. Prikazala t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za tretjo trditev: V svojem življenju...v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni enaki varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve, kar pomeni, da se rezultat za tretjo trditev: V svojem življenju... ne razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Prikazala sem tudi opisne statistike za rezultat PIL za dvajseto trditev: Do sedaj... v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. Razvidno je, da so anketiranci, ki so doma, dosegli višji rezultat kot anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019. Prikazala t-test za neodvisne vzorce za rezultat PIL za dvajseto trditev: Do sedaj...v Domu upokojencev Ptuj v

letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. S pomočjo Levenovega testa za enakost varianc pri 5 % stopnji značilnosti zavrnilo ničelno domnevo o enakosti varianc, kar pomeni, da sta predpostavljeni različni varianci. S pomočjo t-testa za neodvisne pri 5 % stopnji značilnosti ne morem zavrniti ničelne domneve, kar pomeni, da se rezultat za dvajseto trditev: Do sedaj... ne razlikuje med anketiranci, ki so bili v Domu upokojencev Ptuj v letu 2019 in med anketiranci, ki so doma v letu 2021. To sem preverjala s tretjo hipotezo "Starostniki, ki bivajo v domačem okolju, so v primerjavi s starostniki, ki bivajo v Domu upokojencev Ptuj, v svojem življenju našli jasnejše in zadovoljujoče življenjske cilje," ki sem jo na podlagi t-testov za neodvisne vzorce lahko sprejela.

6. SKLEPI

Pojem starost in staranje si vsak predstavlja drugače. Nekateri pomislijo na pešanje moči, bolečino in smrt, drugi pa na čas v pokoju, ki si ga človek kreira sam, na svobodo in mir.

Glede na do sedaj pridobljeno znanje in izkušnje sem želela po diplomski študiji svojo tokratno raziskavo razširiti in poglobiti. Osredotočila sem se na osmišljanje življenja v starosti - tako v instituciji kot v domačem okolju. S pomočjo rezultatov, pridobljenih z intervjuji, sem prišla do sklepa, da večina starostnikov, ki živijo v domačem okolju, doživlja smisel življenja predvsem v družini in ohranjanju dobrih stikov. Sklepam, da zato, ker jim družina prinaša občutek ugodja, varnosti, ljubezni in podpore. Vsak od nas želi imeti ob sebi ljudi, ki ga imajo radi in mu stojijo ob strani, še posebej v starosti, ko človek potrebuje nekoliko več pomoči, bodisi pri oskrbi kot tudi finančni pomoči. Tako so za osmišljeno starost ob zagotovljenih materialnih potrebah, kot so hrana, stanovanje in obleka, pomembne tudi socialne potrebe (medčloveška povezanost, doživljanje starosti kot enako pomembnega obdobja - mladost in srednja leta, predajanje izkušenj mladi in srednji generaciji) (Postružnik, 2000). Večina ljudi, ki so sodelovali v raziskavi, v svojem življenju nima večjih obžalovanj in so s svojim življenjem in dosežki zadovoljni. Predvidevam, da zato, ker so svoje življenje živeli polno, delali to, v čemer so dobri, imeli družino, na katero so ponosni, imeli dovolj finančnih sredstev in bili brez večjih zdravstvenih težav. Večina starostnikov ohranjanju socialne mreže kot tudi stikom z družino, ki je največkrat vir medgeneracijskega sodelovanja, pripisuje velik pomen. Socialna mreža, predvsem v starosti, je bistvenega pomena, saj ljudje ostanejo v stiku s prijatelji, bivšimi sodelavci in sosedi. Na tak način ohranjajo vitalnost in si krajšajo čas. Velikokrat je ohranjanje socialne mreže stik z aktualnimi dogodki. Večini respondentov to pomeni kvalitetno preživljanje prostega časa, pa tudi način, kako ostati telesno aktiven. Večina starostnikov se strinja, da je ohranjanje telesnega in duševnega zdravja velikega pomena, saj jim omogoča samostojnost in ohranjanje prijetnih stikov z bližnjimi. Prav tako pomembna je opora družinskih članov, kot so izrazili intervjuvanci, ki pravijo, da jim je bila v težkih trenutkih družina največkrat v oporo. Z leti, ko se človek spreminja, svet začne dojemati drugače, začne se zavedati minljivosti časa in dragocenosti vsakega trenutka. Svoj pogled na življenje je skozi leta spremenilo nekaj intervjuvancev, predvsem takrat, ko je šlo za smrt ali bolezen bližnje, ljubljene osebe.

S pomočjo PIL-testa sem zastavljene hipoteze potrdila. Ugotovila sem, da starostniki, ki živijo v Domu upokojencev Ptuj, danes smisel svojega življenja doživljajo drugače, kot so ga leta

2019, ko sem z njimi izvajala enake PIL-teste v sklopu diplomske raziskave. V tem času so se spremenile njihove prioritete, pogled na svet, dobili so novo upanje ali pa ga izgubili. Velik vpliv na razliko v rezultatih je imela po vsej verjetnosti tudi epidemija SARS – CoV–2 (COVID–19), saj so bili starostniki, živeči v domu, obsojeni na življenje v instituciji brez stika z domačimi. Omogočeni so bili le stiki preko telefona in socialnih omrežij. To je vplivalo na še večjo socialno izolacijo, kar je spremenilo doživljanje njihove smiselnosti življenja. Glede na rezultate raziskave sem ugotovila, da starostniki, ki bivajo v institucionalnem okolju, doživljajo višjo prisotnost bivanjskega vakuuma oziroma nizke prisotnosti smiselnosti življenja po PIL-testu kot tisti, ki živijo doma. Starostniki, ki bivajo v domačem okolju, v primerjavi s tistimi, ki bivajo v institucionalnem, so našli jasnejše in veliko bolj zadovoljujoče cilje v življenju.

Glede na rezultate raziskave poudarjam, da je življenje v domačem okolju kvalitetnejše. Doma človek živi po svoji volji, po svojem urniku, dela stvari, ki ga radostijo in je v stiku s sorodniki, sosedi, na katere je navajen, jih pozna dolga leta in ga osrečujejo, kar prispeva k večji fizični in duševni aktivnosti ter pozitivni naravnosti. Starostnik v institucionalnem okolju je podrejen urniku, ki ga določi okolje, v katerem živi, čeprav je v domovih za starejše veliko dejavnosti, ki nimajo tako pozitivnih učinkov na človekovo počutje kot tisti v domačem okolju.

7. PREDLOGI

Predlagam, da starostniki živijo čim dalj časa doma, v okolju, ki ga poznajo. Tako bodo dlje časa ohranjali svojo samostojnost, neodvisnost, fizično in duševno zdravje. Posledica življenja doma je lahko nezavedno ohranjanje medgeneracijske povezanosti, ki ugodno vpliva na življenje posameznikov in prispeva h kvalitetnejši starosti. Medgeneracijsko povezovanje bo delovalo v sproščenem vzdušju, ob prostočasnih aktivnostih, kot so gledanje televizije, kartanje, sprehodi ali druženje ob kavi.

Nadalje za institucionalna okolja predlagam več medgeneracijskega sodelovanja, saj se je slednje tudi med izvedbo moje raziskave izkazalo kot pozitivno. Stiki z zunanjim dogajanjem, kot so izleti, druženja s stanovalci drugih domov, sprehodi v naravi in obiskovanje kulturnih dogodkov, lahko pomembno pripomorejo k dvigu razpoloženja in s tem duševnega stanja starih ljudi v instituciji. Glede na lokacijo doma upokojencev predlagam programe, ki bi se prilagodili večini oskrbovancem, saj bi z interesnimi dejavnostmi ohranjali stik z življenjskimi navadami iz lastne preteklosti. Organiziranje dogodkov, ki ohranjajo tradicijo določene regije, bi prav tako prispevalo k popestritvi ponudbe doma in s tem k popestritvi življenja stanovalcev.

Glede na izbrano smer študija na Fakulteti za socialno delo – socialno delo s starimi ljudmi - predlagam, da se uvede več obveznih ur praktikuma, kar bi bila ena izmed priložnosti za spoznavanje bodočih delovnih okolij socialne delavke. S pridobljenimi izkušnjami v praktičnem okolju bi študentke in študenti podkrepili pomen socialnega *delo*, ki označuje naš poklic (Čačinovič Vogrinčič, 2019).

8. SEZNAM VIROV

1. Applewhite, A. (2017). *Manifest proti starizmu: lepota let*. Nova Gorica: Eno.
2. Cortright, B. (2015). *The Neurogenesis Diet and Lifestyle. Upgrade Your Brain, Upgrade Your Life*. California: Psyche Media.
3. Craumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). *An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis*. Journal of Clinical Psychology, 20(2), 200-207. Pridobljeno 12.05.2021 s [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2%3C200::AID-JCLP2270200203%3E3.0.CO;2-U](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679(196404)20:2%3C200::AID-JCLP2270200203%3E3.0.CO;2-U)
4. Craumbaugh, J. C. (1968). Cross – Validation of Purpose in Life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24, 74-81.
5. Craumbaugh, J. C. & Maholick., T. L. (1969). *Manual of Instructions for the Purpose in Life Test*. Munster: Psychometric Affiliates.
6. Čačinovič Vogrinčič, G. & Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino – soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
7. Eurostat. (2019). *Elderly population (65 years and over) Development*. Pridobljeno 17.12.2020 s <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/ageing/>
8. Eurostat. (2019). *Struktura in staranje prebivalstva*. Pridobljeno 28.02.2021 s https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/sl#Pretekli_in_prihodnji_trendi_staranja_prebivalstva_v_EU-27
9. Festival za tretje življenjsko obdobje. (2020). *F3ŽO dogodek*. Pridobljeno 17.12.2020 s <https://f3zo.si/o-dogodku/>
10. Findeisen, D. (2004). O upokojitvi in izobraževanju. V: Drole, J., Kristančič, A., Koželj Levičnik, I., Tominšek, A. & Žiberna, A. (ur.), *Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj. Festival za tretje življenjsko obdobje 2003*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, Infos d.o.o.
11. Flaker, V. (2012). *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Založba/ * cf.
12. Frankl, E. V. (1994). *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba
13. Frankl, E. V. (2005). *Človek pred vprašanjem o smislu*. Ljubljana: Pasadena.
14. Frankl, E. V. (2006). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.

15. Frankl, E. V. (2014). *Volja do smisla*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
16. Fries Rader, V. (1979). *The Social Construction of Ages and the Ideology of Stages*. Western Michigan University. The Journal of Sociology & Social Welfare, 5 (6).
Pridobljeno 09.03.2021 s
https://d31kydh6n6r5j5.cloudfront.net/uploads/sites/111/2019/07/ujhs_aging.pdf
17. Gerdina, O., Jogan, M., Švab, V., Ošljaj, B., Cico, S. & Arnšek, T. (2019). *Starost ni za mevže: O nasilju med in nad starimi*. Ljubljana: OPRO, zavod za aplikativne študije.
18. Goriup, J. & Lahe, D. (2018). *Poglavja iz socialne gerontologije*. Maribor: AMEU – ECM, Alma Mater Press.
19. Greenhouse, C. & Parson, M. (2006). *Demography of aging*. Washington DC: National Academy Press.
20. Grün, A. (2012). *Živimo zdaj! O sreči staranja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
21. Harrar, S., & Gordon, D. (2009). *Zdravstveni vodnik za dolgo življenje: hitri in preprosti načini, da ostanete čili in zdravi v vsaki starosti: zasnovano na več kot 500 kliničnih študijah*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
22. Hlebec, V. (2009). *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej d.o.o.
23. Hlebec, V., Filipovič Hrast, M., Kump, S., Jelenc Krašovec, S., Pahor, M. & Domajnko, B. (2012). *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
24. Hvalič Touzery, S. (2010). *Diskriminacija*. Pridobljeno 10.11.2020 s
<http://www.inst-antontrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1020.html>
25. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (2010). *Sožitje*. Pridobljeno 13.05.2021 s <http://www.inst-antontrstenjaka.si/sozitie/predstavitev.html>
26. Inštitut za nutricionistiko. (2016). *Prehranska priporočila za starejše odrasle*. Pridobljeno 25.12.2020 s <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/starejsi-odrasli>
27. Irgl, V. (b. d.). *Diskriminacija starih ljudi*. Socialno delo. Pridobljeno 13.05.2021 s
https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Diskriminacija_URN_NBN_SI_DOC-MH94NQ8N.pdf/2019061010224388/
28. Jung, K. G. (1994). *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: Julija Pergar.
29. Kristovič, S. (2014). *Reševanje krize smisla sodobnega človeka*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

30. Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
31. Lukas, E. (1994). *Alles fügt sich und erfüllt sich. Der Sinnfrage im Alter*. Stuttgart: Quell Verlag.
32. Lukas, E. (2015). *Izviri, ki napajajo življenje s smislom*. Ljubljana: Novi svet.
33. Lukas, E. (2017a). *Tvoje življenje je tvoja priložnost*. Ljubljana: Novi svet.
34. Lukas, E. (2017b). *Vse se uglaši in izpolni*. Celje: Mohorjeva družba.
35. Sožitje. Pridobljeno 15.12.2020 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/>
36. Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
37. Mali, J. (2013). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Revija socialno delo*. Pridobljeno 25.02.2021 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Socialno_URN_NBN_SI_DOC-TWJ8V0FM.pdf/2019032522483030/
38. Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
39. Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
40. Mestna občina Ljubljana. (2020). *Aktivnosti za starejše*. Pridobljeno 17.12.2020 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/aktivnosti-za-starejse/>
41. Mikluž, B. (2011). *Demenca – izziv za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
42. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (2006). *Strategija varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva*. Pridobljeno 15.03.2021 s http://mddsz.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/strategija-SI-starejsi.pdf
43. Mlinar, A. (2010). *Staranje in mesto prihodnosti*. Pridobljeno 30.09.2020 s: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=880>
44. Musich, S., Wang, S.S., Kraemer, S., Hawkins, K. & Wicker, E. (2017). Purpose in Life and Positive Health Outcomes Among Older Adults. *Population Health Management*, 00(00), 1-7. DOI: 10.1089/pop.2017.0063.
45. Pavliha, M. (2006). *Marginalizacija in diskriminacija starejših*. Velenje: Pozoj: Tecum.
46. Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
47. Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.

48. Pinquart, M. (2002). *Creating and Maintaining Purpose in Life in Old Age: A Meta – Analysis*. Ageing International.
49. Poličnik, R. (2018). Zdrava prehrana – priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 14.03.2021 s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_zdrava_prehrana_12.1.2018_za_splet.pdf
50. Postružnik, A. (2000). Nematerialna pomoč starostnikom. *Socialno delo*, 39(4-5), 337-346.
51. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
52. Ramovš, J. (2007). Medgeneracijsko sožitje med stebri za kakovostno staranje. V *Kapitalska družba* (str. 59–61). Pridobljeno 15.03.2021 s http://www.kapitalska-druzba.si/files/504/kad_zbornik2007_joze_ramovs.pdf
53. Ramovš, J. (2012). *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
54. Ramovš, J. (2013). *Staranje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
55. Sedej, M. (2009). *Izobraževanje starejših v luči trga dela in strategija aktivnega staranja 13. andragoški kolokvij: Izobraževanje starejših odraslih v letu ustvarjalnosti in inovativnosti 2009*. Pridobljeno 16.03.2021 s: https://tvu.acs.si/datoteke/AK/2009/Povzetek_Sedej.pdf
56. Sokolovsky, J. (2009). *The Cultural context of ageing*. Westport: Prager.
57. Spominčica. (2020). *Demenci prijazne točke DPT*. Pridobljeno 17.12.2020 s https://www.spomincica.si/?page_id=85825
58. Statistični urad Republike Slovenije. (2020). *Število in sestava prebivalstva*. Pridobljeno 17.12.2020 s <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/104>
59. Steptoe, A., & Fancourt, D. (2018). *Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use* (str. 1-6). London: Dept. of Behavioural Science and Health, University College London.
60. Stone, G., Choen, F. & Adler, N. (1979). *Health Psychology*. San Francisco: Jossey – Bass.
61. Tratnik Volasko, M. (ur). (2012). *Diskriminacija starejših in posledice – izkušnje Društva SOS telefon*. Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
62. Troyansky, D. G. (2016). *Aging in World History*. New York, NY: Routledge.

63. Thane, P. (2005). *The Long History of Old Age*. London: Thames & Hudson Ltd.
64. Turk, J. (ur). (2005). *Prehrana v poznejših letih. Zdrava poznejša leta – naj bodo tudi lepa*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (Za srce).
65. Vertot, N. & Križman, I. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije (Brošure).
66. Volasko T., M. (2012). *Diskriminacija starejših*. Državni svet Republike Slovenije. Pridobljeno 27.11.2020 s http://www.ds-rs.si/sites/default/files/dokumenti/zbornik_diskriminacija_starejsih.pdf
67. Žiberna, A. & Tratnik Volasko, M. (ur). (2012). *Diskriminacija starejših*. Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
68. WHO (2002). *Active Ageing: A Policy Framework. Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion. Ageing and Life Course*. Pridobljeno 16.03.2021 s https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=542D0F0D5DD6E9B02029B8D10AE10EF8?sequence=1
69. WHO. (b.d.). *Global Campaign to Combat Ageism*. Pridobljeno 20.11.2020 s <https://www.who.int/ageing/ageism/campaign/en/>
70. Yalom, I. D. (2018). *Strmenje v sonce – kako premagamo grozo pred smrtjo*. Ljubljana: UMco.

9. PRILOGE

9.1 PIL-test

Pri vsaki od trditev obkrožite številko, ki je za vas najustreznejša. 1 in 7 predstavljata ekstreme, 4 pa je nevtralna vrednost.

Spol: M / Ž

Starost: _____

1. Navadno se:

1	2	3	4	5	6	7
močno dolgočasim			srednje	zelo navdušujem		

2. Življenje se mi zdi:

7	6	5	4	3	2	1
zelo vznemirljivo			srednje	povsem enolično		

3. V svojem življenju:

1	2	3	4	5	6	7
nimam nikakršnih ciljev			srednje	imam jasno izdelane cilje		

4. Svoje življenje doživljam kot:

1	2	3	4	5	6	7
povsem nesmiselno			srednje	zelo polno in smiselno		

5. Vsak dan:

1	2	3	4	5	6	7
je povsem podoben drugemu			srednje	se zgodi kaj novega in zanimivega		

6. Če bi lahko izbral:

1	2	3	4	5	6	7
bi se raje nikoli ne rodil			vseeno	bi si še enkrat izbral isto življenje		

7. Ko bom odšel v pokoj:

7	6	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---

bom počel mnogo tistega, srednje bom do konca živel v brezdelju
kar sem si vedno želel

8. Pri doseganju svojih življenjskih ciljev:

1	2	3	4	5	6	7
še nisem storil nikakršnega			srednje	sem do sedaj povsem uspel		
napredka						

9. Moje življenje:

1	2	3	4	5	6	7
je prazno napolnjeno			srednje	prekipeva od navdušenja		

10. Če bi se moje življenje danes končalo, bi ga ocenil:

7	6	5	4	3	2	1
da je bilo vredno živeti			srednje	da ni bilo vredno živeti		

11. Kadar razmišljam o svojem življenju:

1	2	3	4	5	6	7
se često sprašujem			srednje	vedno najdem v njem		
zakaj živim				kak smisel		

12. Svet, v katerem živim:

1	2	3	4	5	6	7
se mi zdi nerazumljiv in tuj			srednje	se smiselno povezuje z		
				mojim življenjem		

13. Menim, da sem:

1	2	3	4	5	6	7
zelo neodgovoren človek			srednje	zelo odgovoren človek		

14. Moje prepričanje v zvezi s človekovo svobodo je:

7	6	5	4	3	2	1
da je človek povsem svoboden			srednje	da je človek povsem pod		
v vseh življenjskih izbira				vplivom dednosti in okolja		

15. Če pomislim na smrt:

7	6	5	4	3	2	1
se je ne bojim			srednje	se je zelo bojim		

16. Kar se tiče samomora:

1	2	3	4	5	6	7
Sem že resno razmišljal o njem kot o edinem izhodu			srednje	nikoli nisem razmišljal o tej možnosti		

17. Mojo možnost, da si poiščem nekaj, za kar je vredno živeti, je:

7	6	5	4	3	2	1
zelo velika			srednje	zelo majhna		

18. Moje življenje je:

7	6	5	4	3	2	1
v mojih rokah in ga sam usmerjam			srednje	izven moje kontrole in pod pod vplivom zunanjih dejavnikov		

19. Vsakdanje naloge mi predstavljajo:

7	6	5	4	3	2	1
izvor zadovoljstva			srednje	mučno in dolgočasno dolžnost		

20. Do sedaj:

1	2	3	4	5	6	7
še nisem našel svojega življenjskega cilja			srednje	sem si našel zadovoljujoče in jasne cilje v življenju		

9.2 Analiza PIL-testov

Tabela 9.1: DSO Ptuj in domače okolje

	Frekvenca / Število oseb
DSO Ptuj	5
Doma	5
Skupaj	10

Polovica anketirancev živi v DSO-jih, polovica pa v svojem domu.

Tabela 9.2: Spol anketirancev

	Frekvenca / Število oseb
Moški	4
Ženski	6
Skupaj	10

6 anketirancev je ženskega spola, 4 pa moškega.

Tabela 9.3: Starost anketirancev

	Frekvenca / Število oseb
68	1
70	1
72	1
78	1
80	1
82	1
86	1
90	1
91	1
92	1
Skupaj	10

Anketiranci so stari med 68 in 92 let.

Tabela 9.4: Opisne statistike za starost anketirancev

Starost		
N	Veljavni	10
	Manjkajoči	0
Aritmetična sredina		80,90
Standardni odklon		8,875
Minimum		68
Maksimum		92

Povprečna starost znaša 80,90 let s standardnim odklonom 8,875 let. Najmlajši anketiranec je star 68 let, najstarejši pa 92.

Tabela 9.5: Opisne statistike za vseh 20 vprašanj iz PIL vprašalnika

	N		Aritmetična sredina	Standardni odklon	Min	Max
	Veljavni	Manjkajoči				
1. Navadno se:	10	0	4,00	1,764	2	7
2. Življenje se mi zdi:	10	0	3,90	1,197	2	6
3. V svojem življenju:	10	0	4,00	1,563	2	7
4. Svoje življenje doživljam kot:	10	0	4,90	1,197	3	7
5. Vsak dan:	10	0	3,00	1,700	1	6
6. Če bi lahko izbral:	10	0	5,80	0,632	5	7
7. Ko bom odšel v pokoj:	10	0	4,50	1,179	3	7
8. Pri doseganju svojih življenjskih ciljev:	10	0	4,90	0,994	4	6
9. Moje življenje:	10	0	3,30	2,058	1	6
10. Če bi se moje življenje danes končalo, bi ga ocenil:	10	0	6,00	1,155	3	7
11. Kadar razmišljam o svojem življenju:	10	0	5,20	1,229	3	7
12. Svet, v katerem živim:	10	0	3,40	1,897	1	6
13. Menim, da sem:	10	0	5,50	1,434	4	7
14. Moje prepričanje v zvezi s človekovo svobodo je:	10	0	4,10	1,969	2	7
15. Če pomislim na smrt:	10	0	5,50	1,434	3	7
16. Kar se tiče samomora:	10	0	5,20	1,814	3	7
17. Moja možnost, da si poiščem nekaj, za kar je vredno živeti, je:	10	0	3,30	1,829	1	6
18. Moje življenje je:	10	0	3,80	2,616	1	7
19. Vsakdanje naloge mi predstavljajo:	10	0	4,40	1,776	2	7
20. Do sedaj:	10	0	5,00	1,333	3	7

Na vsa vprašanja je odgovorilo 10 anketirancev. Najvišja povprečja so bila pri naslednjih trditvah: Če bi se moje življenje danes končalo, bi ga ocenil: (As=6, SO=1,155), Če bi lahko izbral: (As=5,80 SO=0,632), Če pomislim na smrt: (As=5,50 SO=1,434) in Menim, da sem: (As=5,50 SO=1,434). Najnižja povprečja pa pri trditvah: Vsak dan: (As=3,00 SO=1,700), Moja možnost, da si poiščem nekaj, za kar je vredno živeti, je: (As=3,30 SO=1,829), Moje življenje: (As=3,30 SO=2,058) in Svet, v katerem živim: (As=3,40 SO=1,897).

Tabela 9.6: Frekvenčna tabela za 1. trditev: Navadno se...

1. Navadno se:	
	Frekvenca
močno se dolgočasim	0
2	3
3	1
Srednje	2
5	2
6	1
zelo navdušujem	1
Skupaj	10

Na prvo trditev je največ anketirancev odgovorilo z 2, najmanj pa z 1 – močno se dolgočasim. Iz tega sklepam, da se anketiranci večinoma bolj dolgočasijo kot navdušujejo.

Tabela 9.7: Frekvenčna tabela za 2. trditev: Življenje se mi zdi...

2. Življenje se mi zdi:	
	Frekvenca / Število oseb
povsem enolično	0
2	1
3	3
Srednje	3
5	2
6	1
zelo vznemirljivo	0
Skupaj	10

Na drugo trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 - srednje, najmanj pa z 1 – povsem enolično. Iz tega sklepam, da se večini anketirancev življenje ne zdi niti pretirano vznemirljivo, niti pretirano enolično.

Tabela 9.8: Frekvenčna tabela za 3. trditev: V svojem življenju...

3. V svojem življenju:	
	Frekvenca / Število oseb
nimam nikakršnih ciljev	0
2	2
3	2
srednje	2
5	3
6	0
imam jasno izdelane cilje	1
Skupaj	10

Na tretjo trditev je največ anketirancev odgovorilo s 5, najmanj pa z 1 – nimam nikakršnih ciljev. Iz tega sklepam, da ima večina anketirancev v svojem življenju srednje jasno izdelane cilje.

Tabela 9.9: Frekvenčna tabela za 4. trditev: Svoje življenje doživljam kot...

4. Svoje življenje doživljam kot:	
	Frekvenca / Število oseb
povsem nesmiselno	0
2	0
3	1
srednje	3
5	3
6	2
zelo polno in smiselno	1
Skupaj	10

Na četrto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 – srednje in 5, najmanj pa z 1 – povsem nesmiselno in 2. Iz tega lahko sklepam, da večina anketirancev svoje življenje doživlja kot bolj polno in smiselno, kot pa nesmiselno.

Tabela 9.10: Frekvenčna tabela za 5. trditev: Vsak dan...

5. Vsak dan:	
	Frekvenca / Število oseb
je povsem podoben drugemu	2
2	3
3	1
srednje	2
5	1
6	1
se zgodi kaj novega in zanimivega	0
Skupaj	10

Na peto trditev je največ anketirancev odgovorilo z 2, najmanj pa s 7 – se zgodi kaj novega in zanimivega. Iz tega lahko sklepam, da se večini anketirancev vsak dan zdi podoben drugemu.

Tabela 9.11: Frekvenčna tabela za 6. trditev: Če bi lahko izbral...

6. Če bi lahko izbral:	
	Frekvenca / Število oseb
bi se raje nikoli ne rodil	0
2	0
3	0
vseeno	0
5	3
6	6
bi si še enkrat izbral isto življenje	1
Skupaj	10

Na šesto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 6, najmanj pa z 1 – bi se raje nikoli ne rodil, 2, 3 in 4 – vseeno. Iz tega sklepam, da bi večina anketirancev če bi lahko izbrali, še enkrat izbrali isto ali podobno življenje.

Tabela 9.12: Frekvenčna tabela za 7. trditev: Ko bom odšel v pokoj...

7. Ko bom odšel v pokoj:	
	Frekvenca / Število oseb
bom do konca živel v brezdelju	0
2	0
3	1
srednje	6
5	1
6	1
bom počel mnogo tistega, kar sem si vedno želel	1
Skupaj	10

Na sedmo trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 – srednje, najmanj pa z 1 – bom do konca živel v brezdelju in 2. Iz tega lahko sklepam, da večina anketirancev po odhodu v pokoj niti ne bo do konca živel v brezdelju, niti ne bo počela mnogo tistega, kar so si vedno želeli.

Tabela 9.13: Frekvenčna tabela za 8. trditev: Pri doseganju svojih življenjskih ciljev...

8. Pri doseganju svojih življenjskih ciljev:	
	Frekvenca / Število oseb
še nisem storil nikakršnega napredka	0
2	0
3	0
srednje	5
5	1
6	4
sem do sedaj povsem uspel	0
Skupaj	10

Na osmo trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 - srednje, najmanj pa z 1 – še nisem storil nikakršnega napredka, 2, 3 in 7 - sem do sedaj povsem uspel. Iz tega lahko sklepam, da je večina anketirancev pri doseganju življenjskih ciljev bolj uspela kot ne.

Tabela 9.14: Frekvenčna tabela za 9. trditev: Moje življenje...

9. Moje življenje:	
	Frekvenca / Število oseb
je prazno	3
2	2
3	0
srednje prazno / polno	0
5	4
6	1
prekipeva od navdušenja	0
Skupaj	10

Na deveto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 5, najmanj pa s 3, 4 – srednje prazno / polno in 7 – prekipeva od navdušenja. Iz tega sklepam, da večina anketirancev doživlja svoje življenje bolj pozitivno kot ne.

Tabela 9.15: Frekvenčna tabela za 10. trditev: Če bi se moje življenje danes končalo, bi ga ocenil...

10. Če bi se moje življenje danes končalo, bi ga ocenil:	
	Frekvenca / Število oseb
da ni bilo vredno živeti	0
2	0
3	1
srednje	0
5	0
6	6
da je bilo vredno živeti	3
Skupaj	10

Na deseto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 6, najmanj pa z 1, 2, 4 – srednje in 5. Večina anketirancev meni, če bi se njihovo življenje danes končalo, da je bilo bolj vredno živeti, kot pa ne.

Tabela 9.16: Frekvenčna tabela za 11. trditev: Kadar razmišljam o svojem življenju...

11. Kadar razmišljam o svojem življenju:	
	Frekvenca / Število oseb
se često sprašujem zakaj živim	0
2	0
3	1
srednje	2
5	2
6	4
vedno najdem v njem kak smisel	1
Skupaj	10

Na enajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 6, najmanj pa z 1 - se često sprašujem zakaj živim in 2. Iz tega lahko sklepam, da anketiranci, kadar razmišljajo v svojem življenju večinoma najdejo v njem kak smisel.

Tabela 9.17: Frekvenčna tabela za 12. trditev: Svet, v katerem živim...

12. Svet, v katerem živim:	
	Frekvenca / Število oseb
se mi zdi nerazumljiv in tuj	2
2	2
3	1
srednje	2
5	1
6	2
se smiselno povezuje z mojim življenjem	0
Skupaj	10

Na dvanajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo z 1 - se mi zdi nerazumljiv in tuj, 2, 4 – srednje in 6, najmanj pa s 7 - se smiselno povezuje z mojim življenjem. Iz tega sklepam, da anketiranci večinoma menijo, da se jim svet v katerem živijo zdi nekoliko bolj nerazumljiv in tuj kot, da se ta smiselno povezuje z njihovim življenjem.

Tabela 9.18: Frekvenčna tabela za 13. trditev: Menim, da sem...

13. Menim, da sem:	
	Frekvenca / Število oseb
zelo neodgovoren človek	0
2	0
3	0
srednje	4
5	1
6	1
zelo odgovoren človek	4
Skupaj	10

Na trinajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 - srednje, najmanj pa z 1 - zelo neodgovoren človek, 2 in 3. Iz tega lahko sklepam, da večina anketirancev meni da so bolj odgovorni ljudje kot neodgovorni.

Tabela 9.19: Frekvenčna tabela za 14. trditev: Moje prepričanje v zvezi s človekovo svobodo je...

14. Moje prepričanje v zvezi s človekovo svobodo je:	
	Frekvenca / Število oseb
da je človek povsem pod vplivom dednosti in okolja	0
2	3
3	2
srednje	1
5	0
6	3
da je človek povsem svoboden v vseh življenjskih izbirah	1
Skupaj	10

Na štirinajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 6 in 2, najmanj pa z 1 - da je človek povsem pod vplivom dednosti in okolja in 5. Iz tega lahko sklepam, da je prepričanje večine anketirancev v zvezi s človekovo svobodo, da je človek nekje srednje svoboden pri vseh življenjskih izbirah.

Tabela 9.20: Frekvenčna tabela za 15. trditev: Če pomislim na smrt...

15. Če pomislim na smrt:	
	Frekvenca / Število oseb
se je zelo bojim	0
2	0
3	1
srednje	2
5	1
6	3
se je ne bojim	3
Skupaj	10

Na petnajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 6 in 7 – se je ne bojim, najmanj pa z 1 – se je zelo bojim in 2. Iz tega lahko sklepam, da se večina anketirancev smrti bolj ne boji kot pa boji.

Tabela 9.21: Frekvenčna tabela za 16. trditev: Kar se tiče samomora...

16. Kar se tiče samomora:	
	Frekvenca / Število oseb
Sem že resno razmišljal o njem kot o edinem izhodu	0
2	0
3	3
srednje	1
5	1
6	1
nikoli nisem razmišljal o tej možnosti	4
Skupaj	10

Na šestnajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 7, najmanj pa z 1 – Sem že resno razmišljal o njem kot o edinem izhodu in 2. Iz tega lahko sklepam, da večina anketirancev ni razmišljala o samomoru.

Tabela 9.22: Frekvenčna tabela za 17. trditev: Moja možnost, da si poiščem nekaj, za kar je vredno živeti, je...

17. Moja možnost, da si poiščem nekaj, za kar je vredno živeti, je:	
	Frekvenca / Število oseb
zelo majhna	2
2	2
3	1
srednje	3
5	0
6	2
zelo velika	0
Skupaj	10

Na sedemnajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 - srednje, najmanj pa s 5 in 7 – zelo velika. Iz tega lahko sklepam, da večina anketirancev meni, da je njihova možnost poiskati nekaj, za kar je vredno živeti srednje majhna.

Tabela 9.23: Frekvenčna tabela za 18. trditev: Moje življenje je...

18. Moje življenje je:	
	Frekvenca / Število oseb
izven mojega nadzora in pod vplivom zunanjih dejavnikov	2
2	3
3	1
srednje	0
5	0
6	1
v mojih rokah in ga sam usmerjam	3
Skupaj	10

Na osemnajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 7 – v mojih rokah in ga sam usmerjam in 2, najmanj pa s 5 in 4 – srednje. Iz tega lahko sklepam, da življenje večine anketirancev ni niti povsem v njihovih rokah in ga usmerjajo sami, niti povsem izven njihovega nadzora in pod vplivom zunanjih dejavnikov.

Tabela 9.24: Frekvenčna tabela za 19. trditev: Vsakdanje naloge mi predstavljajo...

19. Vsakdanje naloge mi predstavljajo:	
	Frekvenca / Število oseb
mučno in dolgočasno dolžnost	0
2	2
3	1
srednje	3
5	0
6	3
vir zadovoljstva	1
Skupaj	10

Na devetnajsto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 - srednje in 6, najmanj pa s 5 in 1 – mučno in dolgočasno dolžnost. Iz tega lahko sklepam, da večini anketirancev vsakdanje naloge predstavljajo bolj vir zadovoljstva, kot pa mučno in dolgočasno dolžnost.

Tabela 9.25: Frekvenčna tabela za 20. trditev: Do sedaj...

20. Do sedaj:	
	Frekvenca / Število oseb
še nisem našel svojega	0
2	0
3	1
srednje	4
5	0
6	4
sem si našel zadovoljujoče in jasne cilje v življenju	1
Skupaj	10

Na dvajseto trditev je največ anketirancev odgovorilo s 4 - srednje in 6, najmanj pa s 5, 2 in 1 – še nisem našel svojega. Iz tega lahko sklepam, da si je do sedaj večina anketirancev našla cilje v življenju.

Tabela 9.26: Frekvenčna tabela za skupni rezultat

	Frekvenca / Število oseb
57.0000	1
63.0000	1
66.0000	1
74.0000	2
95.0000	1
105.0000	1
116.0000	1
119.0000	1
128.0000	1
Skupaj	10

Anketiranci so dosegli skupno število točk v razponu od 57 do 128.

Tabela 9.27: Opisne statistike za skupni rezultat

Skupni rezultat		
N	Veljavni	10
	Manjkajoči	0
Aritmetična sredina		89,70
Standardni odklon		26,07
Minimum		57,00
Maksimum		128,00

V povprečju so anketiranci dosegli 89,70 točke s standardnim odklonom 26,07. Najmanjša dosežena vrednost je bil 57 točk, najvišja pa 128 točk

9.3 Vprašanja za intervju

1. Kdo so v vašem življenju tisti družinski člani, s katerimi ohranjate stike? Kakšno vrsto stika imate in kako pogosto? Kaj vam pomeni ohranjanje stikov z družinskimi člani? Zakaj?
2. Zdaj vas bom vprašala o vaši socialni mreži. Za začetek me zanima, kaj si predstavljate pod to besedno zvezo, se pravi, »vaša socialna mreža«? S katerimi ljudmi ohranjate socialno mrežo? Od kod jih poznate? Kako pogosto in kakšno vrsto stika imate? Kakšen pomen pripisujete ohranjanju svoje socialne mreže (druženje z vrstniki, klubi, krožki)? Zakaj?
3. Danes veliko govorimo o medgeneracijskem sodelovanju. Kakšne so vaše osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij in kako to vpliva na vas in vaše preživljanje starosti? S katerimi ljudmi ohranjate povezanost med generacijami? Kako pogosto in na kakšen način se srečujete?
4. Kaj vas kot upokojenko, upokojenca danes najbolj osrečuje? Katere prostčasne dejavnosti vas najbolj radostijo?
5. Kako pomembno se vam zdi vzdrževati duševno in telesno aktivnost? Naj pojasnim, kaj s tem mislim (...). Zakaj se vam to zdi pomembno? Kako vam to uspeva uresničevati, odkar ste se upokojili?
6. Ker smo si različni, tudi stres, žalost in veselje doživljamo in čutimo drugače. Kdaj v času upokojitve vam je bilo najtežje? Kako je to vplivalo na vaš odnos do življenja? Kaj vam je pomagalo, da ste premagali krizo?
7. Z leti se začnemo zavedati minljivosti našega življenja in neizogibnega konca. Kakšen je vaš današnji pogled na smrt? Ali se je z leti kaj spremenil in če da, kaj je po vašem mnenju najbolj prispevalo k temu?
8. Ker ljudje pogosto v tretjem življenjskem obdobju delajo inventuro svojega življenja, me zanima, ali ste tudi vi o tem že razmišljali? Če da, na kaj v svojem življenju, v svojih dejanjih ali odnosih ste najbolj ponosni, za kaj ste najbolj hvaležni?
9. Če bi bili ponovno mladi, ali bi kaj spremenili v svojem življenju – npr. katere od svojih odločitev ali dejanj? Zakaj?

9.4 Intervjuji

INTERVJU 1

Gospa stara 80 let, živi sama.

Stike ohranjam s hčerko, zetom, vnukinjo, njenim možem in njunima hčerkama, torej mojima vnukinjama. (A1) Stike ohranjam tudi z bratom in njegovo družino. (A2) Moža več nimam, vdova sem že devet let. Po telefonu se s hčerko in vnukinjo slišim vsak dan (A4), najmanj enkrat na teden me hči ali vnukinja tudi obiščeta. (A4) To, da vzdržujemo stike, me osrečuje, (A5) saj smo povezana družina (A6) in si radi med seboj pomagamo. Jaz poskrbim za varstvo pravnukinj, hči, vnukinja, zet in od vnukinje mož pa mi pomagajo pri delih okrog hiše. (A7) Pomoč potrebujem pri košnji in pri spomladanskem rezanju drevja. Ohranjanje stikov z domačimi mi pomeni ogromno, saj se zaradi tega počutim veliko bolj varno. (A8)

Moja socialna mreža mi predstavlja druženje s sosedi, (A9) ki jih poznam že vrsto let, z vrstniki, (A10) znanci (A11) in bivšimi sodelavkami. (A12) S sosedi se obiskujemo in videvamo vsak dan, saj smo vsi zelo družabni. (A13) Radi klepetamo in občasno spijemo kavo. (A14) S preostalimi naštetimi pa tedensko oziroma vsaj enkrat mesečno, (A15) ko se odpravimo na krajši pohod ali kolesarjenje. (A16) Vzdrževanje socialne mreže mi pomeni zelo veliko, saj smo z omenjenimi skupinami ljudmi imeli podobno preteklo življenje in stari smo približno enako. (A17) Pogovarjamo se o aktualnih družbenih temah in zdravju. Ohranjanje socialne mreže mi je pomembno zato, da ostanem v stiku z vrstniki. (A18)

Vem, da ima v današnjem času medgeneracijsko sodelovanje velik pomen in ga tudi sama uživam. Moje osebne izkušnje glede povezovanja z mladimi so odlične, (A19) saj sem povezana tako s hčerko in zetom, ki sta na pragu upokojitve, vnukinjo in njenim soprogom, ki sta v sredini tridesetih let življenja in njunima hčerkama, ki še obiskujeta vrtec. (A20) Vsi od naštetih imajo svoje težave, veselje in poglede na svet, katere sprejemam in jim rada pomagam. Srečevanje je na najmanj tedenskem nivoju. (A21)

Najbolj me osrečuje to, da imam veliko družino, s katero se dobro razumem, (A22) da sem zdrava in vitalna ter (A23) da sem za enkrat še samostojna. (A24) Najbolj me osrečuje delo na vrtu. (A25)

Vzdrževanju duševne in telesne aktivnosti že od nekdaj dajem velik pomen. (A26) V primerjave s svojimi vrstniki menim, da sem v dobri kondiciji. Vse to se mi zdi pomembno zato, da sem čim dlje samostojna.(A27) Odkar sem v pokoju, sem si zadala cilj, da bom ta čas čim bolje izkoristila sebi v prid. (A28) Tudi odkar sem ovdovela me predvsem telesna aktivnost rešuje samote in s tem krepi telo in duha. (A29)

Najtežje v času upokojitve mi je bilo pred devetimi leti, ko mi je nenadoma umrl mož, s katerim sva imela še velike načrte. (A30) Čez noč sem morala prilagoditi način življenja, kar pomeni, da sem za delo v in okrog hiše ostala sama. Pri tem mi je največ pomagala moja družina. (A31)

Smrti se v bistvu ne bojim, (A32) strah me je le, da ne bi obnemogla in postala breme svoji družini. (A33) Ja, z leti se je spremenil pogled na smrt, zlasti ob smrti moža, ko sem spoznala, da se ti lahko življenje spremeni v trenutku. (A34)

Ja, seveda. Večkrat se zamislim in predelam svoje življenje v mislih. (A35) Najbolj ponosna sem na sebe, da sem ob prej omenjeni izgubi ostala na trdnih leh in se kar hitro spoprijela z realnim nadaljnjim življenjem. (A36) Ponosna sem tudi na svojo družino. (A37) Hvaležna sem vsem, ki mi v trenutkih, ko jih potrebujem, stojijo ob strani in mi pomagajo. (A38)

Mislim, da ne bi spremenila ničesar.(A39) 35 let sem opravljala poklic učiteljice, ki me je veselil, imam družino, ki me osrečuje, svoj dom, ki sva si ga z možem zgradila sama in pokojnino, od katere lahko dostojno živim. Razen zdravja, ki mi trenutno še zelo dobro služi, si ne želim ničesar drugega.

INTERVJU 2

Gospa stara 65 let, živi z možem

Moji družinski člani, s katerimi ohranjam stike, so mož (B1) ter odrasli hčerki, ki s svojimi družinami živita vsaka v svojem gospodinjstvu.(B2) Z možem imam vsakodnevni stik, saj skupaj živiva.(B3) S hčerkama se vidimo najmanj dvakrat tedensko. (B4) Z mlajšo hčerko, ki živi na Ptuju, se slišiva vsak dan po telefonu oziroma vidiva vsaj dvakrat na teden. (B5) S starejšo hčerko, ki živi v Ljubljani, imam prav tako tedenske stike po telefonu, žal pa so druženja redkejša, predvsem v zadnjem času zaradi Covid-19. (B6) Ker sama izhajam iz velike in povezane družine in po smrti staršev se mi zdi še toliko bolj pomembno, da je povezanost z družinskimi člani pogosta. (B7)

Socialna mreža mi predstavlja druženje z vrstniki, (B8) bivšimi sodelavci (B9) in sorodniki. (B10) Socialno mrežo ohranjam s prijatelji, (B11) ki nas povezujejo skupni interesi, kot so potapljanje. (B12) Stiki so dokaj pogosti. (B13) Pozimi po večini po telefonu, v poletnih mesecih pa se družimo na potapljanjih na morju. (B14). Vsemu temu pripisujem velik pomen. (B15)

Odkar imam štiri vnuke je to medgeneracijsko sodelovanje še toliko bolj izraženo. Prav tako pa se z veseljem družim s hčerkama in njunima partnerjema. (B16) Vpliv na preživljanje moje starosti je ugoden, ker me ohranja pri močeh. (B17)

Najbolj me osrečuje družina, (B18) lastno zdravje in zdravje vseh domačih. (B19) Od prostočasnih dejavnosti me najbolj radosti ukvarjanje z vnuki, (B20) delo na vrtu (B21) in peka peciva (B22) ter kolesarjenje. (B23)

Absolutno je pomembno. (B24) Sem telesno in duševno zelo aktivna. Vse to mi uspeva, ker si dobro organiziram čas v pokoju. (B25)

Najtežje mi je bilo v času upokojitve, ko je mož zbolel za rakom, vendar se je k sreči zelo dobro izteklo. (B26) Takrat sem sama ter vsi ostali domači začeli na življenje gledati drugače. Začeli smo se zdravo prehranjevati, več gibati (B27) in razmišljati veliko bolj v pozitivni smeri. (B28) Vse to je ob medicini prispevalo, da sem premagala to krizo.

V času moževe bolezni se je moj pogled na smrt spremenil. (B29) Zavedati sem se začela, da se je vredno boriti, živeti vsak dan, kot, da je zadnji in se ne obremenjevati s stvarmi, ki v življenju ne nosijo velike teže.

Ponosna sem na svojo družino, (B30) hišo, (31) prijatelje (B32) in naše trdne vezi. (B33) Hvaležna sem za zdravje, ki ga iz dneva v dan bolj cenim. (B34) Neizmerno ponosna sem na vnuke, ki me razveseljujejo in ohranjajo pri mladosti. (B35)

V bistvu v svojem življenju ne bi kaj dosti spreminjala. (B36) Tudi težki trenutki, s katerimi smo se kot družina spopadali v času moževe bolezni, ugotavljam, da so me obogatili.

INTERVJU 3

Gospod star 72 let, živi z ženo

Stike ohranjam z bratom, svakinjo, štirimi nečaki in bratranci. (C1) Imamo pogoste osebne stike in stike po telefonu. (C2) Z nečakom, ki živi v sosednji hiši, se srečujemo dnevno, (C3) s preostalimi tedensko. (C4) Ohranjanje mi veliko pomeni, saj ohranjamo družinsko tradicijo in smo med seboj povezani. (C5)

Socialna mreža mi predstavlja druženje z ljudmi, ki jih spoštujem; to so prijatelji, (C6) znanci, (C7) bivši sodelavci, (C8) kolegi iz tenisa. Imamo dokaj pogoste stike. (C9)

Moje osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij se mi zdijo v redu. (C10) To je druženje z nečaki in njihovimi otroki, ki so mi v času Covida – 19 veliko pomagali. (C11)

Najbolj me osrečuje športna aktivnost, predvsem igranje tenisa in smučanje pozimi, poleti pa plavanje. (C12) Zelo rad se sprehajam, delam okrog hiše, (C13) pomagam ženi pri gospodinjstkih opravilih. (C14)

Vse to mi je zelo pomembno, (C15) športnik sem že od nekdaj in dobra fizična kondicija pomeni tudi vzdrževanje mentalne kondicije. (C16) Sicer pa veliko berem, sledim trenutni politični situaciji.

Najtežje sem prenesel smrt bližnjih: staršev, kolegov, prijateljev, sošolcev in se velikokrat spominjam tistih, ki so že odšli in to krizo premagujem s pozitivnimi spomini nanje. (C17)

Pogled na smrt se z leti spreminja, k čemur je prispevala izguba bližnjih, in s tem se zavedam, da smo vsi minljivi. (C18)

Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, (C19) da sem opustil kajenje, (C20) da sem v dobri fizični kondiciji (C21) za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen (C22) in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok, ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen (C23) in hvaležen. (C24)

Spremenil ne bi ničesar. Mislim, da sem teh svojih 72 let dobro preživel. Želim si le, da bi nama z ženo zdravje še dolgo služilo. Vse ostalo imava, drugega ne potrebujeva.

INTERVJU 4

Gospod star 82 let, živi z ženo

Stike ohranjam s hčerko, ki živi v Angliji. (D1) Stiki so telefonski, (D2) domov se vrača enkrat na leto. (D3) Živim z drugo ženo. (D4) Obiskuje naju tudi njena hči s prvega zakona, kar mi veliko pomeni. (D5)

Socialna mreža mi predstavlja druženje (D6) z vrstniki, (D7) rad balinam, kegljam in igram šah. (D8) Ob hiši sem sam zgradil montažno kegljišče, kjer s prijatelji organiziramo turnirje. Aktiven sem tudi v Društvu upokojencev Ptuj. Rad rišem, pišem pesmi, aforizme in izdal sem knjigo. Rad streljam z zračno puško.

Medgeneracijske izkušnje so dobre, saj so mi, žal pa v zadnjem času manj, pripomogle k aktivnemu preživljanju starosti. (D9) Včasih smo se srečevali pogosto – tedensko, danes je teh stikov bistveno manj. (D10)

Trenutno me najbolj osrečuje preživljanje mirnega časa z ženo (D11) in najino psičko. (D12) Še vedno rad likovno ustvarjam, (D13) igram šah in kegljam. (D14)

V pokoju sem že 25 let. Prvih 15 let sem bil izjemno aktiven. V zadnjih letih pa je zaradi zdravstvenih težav, ki jih imam s hrbtenico tega vedno manj.

V bistvu mi je bilo najtežje po dveh operacijah hrbtenice. (D15) Pomagala mi je žena in njena dobra volja, pozitivna energija in skrb. (D16)

Bojim se, da bi obnemogel in bi bil v breme ženi, ki je še vedno vitalna in v izjemni kondiciji. (D17)

Službena leta sem dobro preživel, bil aktiven in družaben. Prizadela me je ženina smrt in odhod hčerke v tujino. Smisel življenja sem ponovno našel v drugi ženi, ki me osrečuje še danes. Za to sem ji neizmerno hvaležen. (D18)

Če bi bil ponovno mlad, ne bi spremenil ničesar, saj sem mnenja, da sem svoje življenje živel polno. (D19)

INTERVJU 5

Gospa stara 87 let, živi sama

Stike ohranjam s hčerkama, zetoma in vnukinjo. (E1) Stiki so pogosti. Telefonsko se slišimo vsak dan, (E2) v živo pa najmanj dvakrat na teden. (E3) Vnukinja pogosto prihaja na kosilo. Za ohranjanje stikov sem jim zelo hvaležna in želim, da tako ostane za vedno.

Socialna mreža so stiki z ljudmi.(E4) To so osebni, ki so najbolj pristni, telefonski pa tudi preko pošte. Ob družini (E5) imam stike z bivšimi sodelavkami (E6) in sosedmi, ki so sicer mlajši od mene. (E7) Vsi ti stiki so mi zelo pomembni, predvsem družinski. (E8) S tem mi pomagajo in mi krajšajo čas. (E9)

Moje osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij so dobre, (E10) tako s hčerkama kot z vnukinjo. (E11) Vsi ti stiki mi omogočajo, da slišim kakšno novo stvar na področju mode, politike in družabnega življenja.

Najbolj me osrečujejo dobri odnosi v družini, (E12) največ časa posvečam branju, (E13) gledanju televizije, (E14) saj tako sledim aktualnim družbenim dogodkom. Z drugimi pritožbami se več ne ukvarjam.

Vzdrževanje duševne in telesne aktivnosti je zame bistvenega pomena v starosti. (E15) To so krajši sprehodi, (E16) pospravljanje po stanovanju, (E17) krepitev umskih sposobnosti z reševanjem križank. (E18) Vse naštetu mi seveda uspeva, ker imam čas, saj živim že osem let sama. (E19)

Najtežje mi je bilo, ki je nepričakovano zbolel mož in hitro umrl. (E20) Na kar nisem bila pripravljena. Najtežje obdobje po smrti moža so mi pomagali prebroditi ožji družinski člani (E21) in dobre prijateljice, ki jih danes žal tudi ni več. (E22) Takrat sem veliko razmišljala o pomenu življenja in o možnostih, kako bi ga izboljšala. (E23)

Pogled na smrt je težek, na kar pomislim večkrat in priznam, da me je strah, (E24) čeprav se zavedam in jo sprejemam kot nekaj naravnega. (E25) Zavedam se, da s staranjem pridejo bolezni in smrt. Včasih se mi je smrt zdela nepojmljivo grozna, zdaj pa se zavedam, da je konec neizbežen.

O inventuri svojega življenja sem veliko razmišljala in lahko zaključim, da sem s svojim življenjem zadovoljna. (E26) Opravljala sem delo, ki me je veselilo, bila v pomoč drugim

ljudem in s svojim vzgledom tudi vplivala na hčerki, s katerima imam zelo dobre odnose. Najbolj ponosna sem na rojstvo dveh otrok, ki sta zrasli v zreli in odgovorni osebi. Ponosna sem na svoj lep in urejen zakon, (E27) nadalje na dobre odnose s sodelavci in sosedi. (E28) Najbolj hvaležna trenutno sem, da sem do sedaj preživela svoje življenje brez hujših zdravstvenih težav in da še danes nisem odvisna od drugih. (E29) Sem zadovoljna in ne bi ničesar spremenila. (E30) Vse se je zgodilo z razlogom.

9.5 Odprto kodiranje

Tabela 9.28 Izjave A

Zap. št. izjave	Pripis	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Stike ohranjam s hčerko, zetom, vnukinjo, njenim možem in njunima hčerkama, torej mojima vnukinjama.	s hčerko/sinom in njihovo družino	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
A2	Stike ohranjam tudi z bratom in njegovo družino.	z bratom/sestro in njegovo družino	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
A3	Po telefonu se s hčerko in vnukinjo slišim vsak dan najmanj enkrat na teden me hči ali vnukinja tudi obiščeta.	Vsak dan po telefonu	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
A4	Po telefonu se s hčerko in vnukinjo slišim vsak dan najmanj enkrat na teden me hči ali vnukinja tudi obiščeta.	Obisk 1x tedensko	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
A5	To, da vzdržujemo stike me osrečuje, saj smo povezana družina in si radi med seboj pomagamo.	stiki me osrečujejo	Pomen ohranjanja družinskih stikov	Stiki z družinskimi člani
A6	To, da vzdržujemo stike me osrečuje, saj smo povezana družina in si radi med seboj pomagamo.	stiki mi pomenijo povezanost družine	Pomen ohranjanja družinskih stikov	Stiki z družinskimi člani
A7	To, da vzdržujemo stike me osrečuje, saj smo povezana družina in si radi med seboj pomagamo. Jaz poskrbim za varstvo pravnukinj, hči, vnukinja, zet in od vnukinje mož pa mi pomagajo pri delih okrog hiše.	stiki mi pomenijo pomoč	Pomen ohranjanja družinskih stikov	Stiki z družinskimi člani
A8	Ohranjanje stikov z domačimi mi pomeni ogromno, saj se zaradi tega počutim veliko bolj varno.	stiki mi pomenijo varnost	Pomen ohranjanja družinskih stikov	Stiki z družinskimi člani
A9	Moja socialna mreža mi predstavlja druženje s sosedi, ki jih poznam že vrsto let, z vrstniki, znanci in bivšimi sodelavkami.	sosedi	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
A10	Moja socialna mreža mi predstavlja druženje s sosedi, ki	vrstniki	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža

	jih poznam že vrsto let, z vrstniki, znanci in bivšimi sodelavkami.			
A11	Moja socialna mreža mi predstavlja druženje s sosedi, ki jih poznam že vrsto let, z vrstniki, znanci in bivšimi sodelavkami.	znanci	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
A12	Moja socialna mreža mi predstavlja druženje s sosedi, ki jih poznam že vrsto let, z vrstniki, znanci in bivšimi sodelavkami.	bivši sodelavci	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
A13	S sosedi se obiskujemo in videvamo vsak dan, saj smo vsi zelo družabni	vsak dan	Pogostost ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
A14	Radi klepetamo in občasno spijemo kavo.	klepet	Način ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
A15	S preostalimi naštetimi pa tedensko oziroma vsaj enkrat mesečno, ko se odpravimo na krajši pohod ali kolesarjenje.	tedensko	Pogostost ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
A16	S preostalimi naštetimi pa tedensko oziroma vsaj enkrat mesečno, ko se odpravimo na krajši pohod ali kolesarjenje.	telesne aktivnosti	Način ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
A17	Vzdrževanje socialne mreže mi pomeni zelo veliko, saj smo z omenjenimi skupinami ljudmi imeli podobno preteklo življenje in stari smo približno enako.	velik pomen	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
A18	Ohranjanje socialne mreže mi je pomembno zato, da ostanem v stiku z vrstniki.	ohranjanje stika	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
A19	Moje osebne izkušnje glede povezovanja z mladimi so odlične, saj sem povezana tako s hčerko in zetom, ki sta na pragu upokojitve, vnukinjo in njenim soprogom, ki sta v sredini tridesetih let življenja in njunima hčerkama, ki še obiskujeta vrtec.	dobre izkušnje	Osebne izkušnje povezovanja različnih generacij	Medgeneracijsko sodelovanje
A20	Moje osebne izkušnje glede povezovanja z mladimi so odlične, saj sem povezana tako s hčerko in zetom, ki sta na pragu upokojitve, vnukinjo in njenim soprogom, ki sta v sredini tridesetih let življenja in njunima hčerkama, ki še obiskujeta vrtec.	hčerka/sin in njihova družina	Ljudje s katerimi ohranjajo povezanost med generacijami	Medgeneracijsko sodelovanje
A21	Srečevanje je na najmanj tedenskem nivoju.	tedensko	Pogostost medgeneracijskega srečevanja	Medgeneracijsko sodelovanje
A22	Najbolj me osrečuje to, da imam veliko družino s katero se dobro razumem, da sem zdrava in vitalna ter, da sem za enkrat še samostojna.	družina	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
A23	Najbolj me osrečuje to, da imam veliko družino s katero se dobro razumem, da sem zdrava in vitalna ter, da sem za enkrat še samostojna.	zdravje	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo

A24	Najbolj me osrečuje to, da imam veliko družino s katero se dobro razumem, da sem zdrava in vitalna ter, da sem za enkrat še samostojna.	samostojnost	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
A25	Najbolj me osrečuje delo na vrtu.	delo na vrtu	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
A26	Vzdrževanju duševne in telesne aktivnosti že od nekdaj dajem velik pomen.	velik pomen	Pomen vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
A27	Vse to se mi zdi pomembno zato, da sem čim dlje samostojna.	samostojnost	Razlog za pomembnost vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
A28	Odkar sem v pokoju sem si zadala cilj, da bom ta čas čim bolje izkoristila sebi v prid.	dobra organizacija časa v pokoju	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
A 29	Tudi odkar sem ovdovela me predvsem telesna aktivnost rešuje samote in s tem krepi telo in duha.	pobeg pred samoto	Razlog za pomembnost vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
A30	Najtežje v času upokojitve mi je bilo pred devetimi leti, ko mi je nenadoma umrl mož, s katerim sva imela še velike načrte.	Smrt bližnjega	Čas med upokojitvijo, ko je bilo najtežje	Stiska med upokojitvijo
A31	Pri tem mi je največ pomagala moja družina.	Pomoč družine	Vir pomoči v težkih časih	Stiska med upokojitvijo
A32	Smrti se v bistvu ne bojim, strah me je le, da ne bi obnemogla in postala breme svoji družini.	se ne bojim smrti	Pogled na smrt	Odnos do smrti
A33	Smrti se v bistvu ne bojim, strah me je le, da ne bi obnemogla in postala breme svoji družini.	bojim se onemoglosti	Pogled na smrt	Odnos do smrti
A34	Ja, z leti se je spremenil pogled na smrt, zlasti ob smrti moža, ko sem spoznala, da se ti lahko življenje spremeni v trenutku	spremenil pogled ob smrti/bolezni bližnjega	Sprememba pogleda na smrt z leti	Odnos do smrti
A35	Ja, seveda. Večkrat se zamislim in predelam svoje življenje v mislih.	sem razmišljala	Razmišljanje o njihovem življenju	Pregled življenja
A36	Najbolj ponosna sem na sebe, da sem ob prej omenjeni izgubi ostala na trdnih leh in se kar hitro spoprijela z realnim nadaljnjim življenjem.	ponosen na prebroditev izgube	Ponos v življenju	Pregled življenja
A37	Ponosna sem tudi na svojo družino.	ponosen na družino	Ponos v življenju	Pregled življenja
A38	Hvaležna sem vsem, ki mi v trenutkih, ko jih potrebujem stojijo ob strani in mi pomagajo	hvaležen-a za vse ki mi stojijo ob strani	Hvaležnost v življenju	Pregled življenja
A39	Mislim, da ne bi spremenila ničesar.	nič	Spremembe, ki bi jih naredili v življenju	Odločitve tekom življenja

Tabela 9.29: Izjave B

Zap. št. izjave	Pripis	Pojem	Kategorija	Tema
B1	Moji družinski člani s katerimi ohranjam stike so mož ter odrasli hčerki, ki s svojimi družinami živita vsaka v svojem gospodinjstvu.	z možem/ženo	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
B2	Moji družinski člani s katerimi ohranjam stike so mož ter odrasli hčerki, ki s svojimi družinami živita vsaka v svojem gospodinjstvu.	s hčerko/sinom in njihovo družino	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
B3	Z možem imam vsakodnevni stik, saj skupaj živiva.	Vsak dan	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
B4	S hčerkama se vidimo najmanj dvakrat tedensko.	obisk 2x tedensko	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
B5	Z mlajšo hčerko, ki živi na Ptuju se slišiva vsak dan po telefonu oziroma vidiva vsaj dvakrat na teden.	Vsak dan po telefonu	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
B6	S starejšo hčerko, ki živi v Ljubljani imam prav tako tedenske stike po telefonu, žal pa so druženja redkejša, predvsem v zadnjem času zaradi Covid – 19.	Po telefonu	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
B7	Ker sama izhajam iz velike in povezane družine in po smrti staršev se mi zdi še toliko bolj pomembno, da je povezanost z družinskimi člani pogosta.	stiki mi pomenijo povezanost družine	Pomen ohranjanja družinskih stikov	Stiki z družinskimi člani
B8	Socialna mreža mi predstavlja druženje z vrstniki, bivšimi sodelavci	vrstniki	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
B9	Socialna mreža mi predstavlja druženje z vrstniki, bivšimi sodelavci in sorodniki.	Bivši sodelavci	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
B10	Socialna mreža mi predstavlja druženje z vrstniki, bivšimi sodelavci in sorodniki.	sorodniki	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
B11	Socialno mrežo ohranjam s prijatelji, ki nas povezujejo skupni interesi kot so potapljanje.	prijatelji	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
B12	Socialno mrežo ohranjam s prijatelji, ki nas povezujejo skupni interesi kot so potapljanje.	Telesne aktivnosti	Način ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
B13	Stiki so dokaj pogosti.	pogosto	Pogostost ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
B14	Pozimi po večini po telefonu, v poletnih mesecih pa se družimo na potapljanjih na morju.	telesne aktivnosti	Način ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
B15	Vsemu temu pripisujem velik pomen.	Velik pomen	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
B16	Odkar imam štiri vnuke je to medgeneracijsko sodelovanje še	hčerka/sin in njena družina	Ljudje s katerimi ohranjajo	Medgeneracijsko sodelovanje

	toliko bolj izraženo. Prav tako pa se z veseljem družim s hčerkama in njunima partnerjema.		povezanost med generacijami	
B17	Vpliv na preživljanje moje starosti je ugoden, ker me ohranja pri močeh.	dobre izkušnje	Osebnostne izkušnje povezovanja različnih generacij	Medgeneracijsko sodelovanje
B18	Najbolj me osrečuje družina, lastno zdravje in zdravje vseh domačih.	družina	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki prinašajo radost
B19	Najbolj me osrečuje družina, lastno zdravje in zdravje vseh domačih.	zdravje	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki prinašajo radost
B20	Od prostočasnih dejavnosti me najbolj radosti ukvarjanje z vnuki, delo na vrtu in peka peciva ter kolesarjenje.	čas z vnuki	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki prinašajo radost
B21	Od prostočasnih dejavnosti me najbolj radosti ukvarjanje z vnuki, delo na vrtu in peka peciva ter kolesarjenje.	delo na vrtu	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki prinašajo radost
B22	Od prostočasnih dejavnosti me najbolj radosti ukvarjanje z vnuki, delo na vrtu in peka peciva ter kolesarjenje.	gospodinjska opravila	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki prinašajo radost
B23	Od prostočasnih dejavnosti me najbolj radosti ukvarjanje z vnuki, delo na vrtu in peka peciva ter kolesarjenje.	telesna aktivnost	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki prinašajo radost
B24	Absolutno je pomembno.	velik pomen	Pomen vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
B25	Vse to mi uspeva, ker si dobro organiziram čas v pokoju.	dobra organizacija časa v pokoju	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
B26	Najtežje mi je bilo v času upokojitve, ko je mož zbolel za rakom, vendar se je k sreči zelo dobro izteklo.	bolezen bližnjega	Čas med upokojitvijo, ko je bilo najtežje	Stiska med upokojitvijo
B27	Takrat sem sama ter vsi ostali domači začeli na življenje gledati drugače. Začeli smo se zdravo prehranjevati, več gibati in razmišljati veliko bolj v pozitivni smeri.	bolj zdravo življenje	Vpliv na odnos do življenja	Stiska med upokojitvijo
B28	Takrat sem sama ter vsi ostali domači začeli na življenje gledati drugače. Začeli smo se zdravo prehranjevati, več gibati in razmišljati veliko bolj v pozitivni smeri.	pozitivno mišljenje	Vpliv na odnos do življenja	Stiska med upokojitvijo
B29	V času moške bolezni se je moj pogled na smrt spremenil.	spremenil pogled ob smrti/bolezni bližnjega	Pogled na smrt	Odnos do smrti
B30	Ponosna sem na svojo družino, hišo, prijatelje in naše trdne vezi.	ponosen na družino	Ponos v življenju	Pregled življenja
B31	Ponosna sem na svojo družino, hišo, prijatelje in naše trdne vezi.	Ponosna na hišo	Ponos v življenju	Pregled življenja

B32	Ponosna sem na svojo družino, hišo, prijatelje in naše trdne vezi.	ponosen na prijatelje	Ponos v življenju	Pregled življenja
B33	Ponosna sem na svojo družino, hišo, prijatelje in naše trdne vezi.	ponosen na odnose	Ponos v življenju	Pregled življenja
B34	Hvaležna sem za zdravje, ki ga iz dneva v dan bolj cenim.	hvaležen-a za zdravje	Hvaležnost v življenju	Pregled življenja
B35	Neizmerno ponosna sem na vnuke, ki me razveseljujejo in ohranjajo pri mladosti.	ponosen na družino	Ponos v življenju	Pregled življenja
B36	V bistvu v svojem življenju ne bi kaj dosti spreminjala.	nič	Spremembe, ki bi jih naredili v življenju	Odločitve tekom življenja

Tabela 9.30: Izjave C

Zap. št. izjave	Pripis	Pojem	Kategorija	Tema
C1	Stike ohranjam z bratom, svakinjo, štirimi nečaki in bratranci.	z bratom/sestro in njegovo družino	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
C2	Imamo pogoste osebne stike in tike po telefonu.	Po telefonu	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
C3	Z nečakom, ki živi v sosednji hiši se srečujemo dnevno, s preostalimi tedensko.	Vsak dan	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
C4	Z nečakom, ki živi v sosednji hiši se srečujemo dnevno, s preostalimi tedensko.	obisk 1x tedensko	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
C5	Ohranjanje mi veliko pomeni, saj ohranjamo družinsko tradicijo in smo med seboj povezani.	stiki mi pomenijo povezanost družine	Pomen ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
C6	Socialna mreža mi predstavlja druženje z ljudmi, ki jih spoštujem; to so prijatelji, znanci, bivši sodelavci, kolegi iz tenisa.	prijatelji	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
C7	Socialna mreža mi predstavlja druženje z ljudmi, ki jih spoštujem; to so prijatelji, znanci, bivši sodelavci, kolegi iz tenisa.	znanci	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
C8	Socialna mreža mi predstavlja druženje z ljudmi, ki jih spoštujem; to so prijatelji, znanci, bivši sodelavci, kolegi iz tenisa.	bivši sodelavci	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža

C9	Imamo dokaj pogoste stike.	pogosto	Pogostost ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
C10	Moje osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij se mi zdijo v redu.	dobre izkušnje	Osebne izkušnje povezovanja različnih generacij	Medgeneracijsko sodelovanje
C11	To je druženje z nečaki in njihovimi otroki, ki so mi v času Covida – 19 veliko pomagali.	nečaki in njihova družina	Ljudje s katerimi ohranjajo povezanost med generacijami	Medgeneracijsko sodelovanje
C12	Najbolj me osrečuje športna aktivnost, predvsem igranje tenisa in smučanje pozimi, poleti pa plavanje.	Telesna aktivnost	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
C13	Zelo rad se sprehajam, delam okrog hiše, pomagam ženi pri gospodinjskih opravilih.	delo na vrtu	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
C14	Zelo rad se sprehajam, delam okrog hiše, pomagam ženi pri gospodinjskih opravilih.	gospodinjska opravila	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
C15	Vse to mi je zelo pomembno, športnik sem že od nekdaj in dobra fizična kondicija pomeni tudi vzdrževanje mentalne kondicije.	velik pomen	Pomen vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
C16	Vse to mi je zelo pomembno, športnik sem že od nekdaj in dobra fizična kondicija pomeni tudi vzdrževanje mentalne kondicije.	dolgoletno ukvarjanje s športom	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
C17	Najtežje sem prenesel smrt bližnjih: staršev, kolegov, prijateljev, sošolcev in se velikokrat spominjam tistih, ki so že odšli in to krizo premagujem s pozitivnimi spomini nanje.	smrt bližnjega	Čas med upokojitvijo, ko je bilo najtežje	Stiska med upokojitvijo
C18	Pogled na smrt se z leti spreminja k čemur je prispevala izguba bližnjih in s tem se zavedam, da smo vsi minljivi.	spremenil pogled ob smrti/bolezni bližnjega	Sprememba pogleda na smrt z leti	Odnos do smrti
C19	Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, da sem opustil kajenje, da sem v dobri fizični kondiciji za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen in hvaležen.	ponosen na izobrazbo	Ponos v življenju	Pregled življenja
C20	Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, da sem opustil kajenje, da sem v dobri fizični kondiciji za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen in hvaležen.	ponosen na opustitev kajenja	Ponos v življenju	Pregled življenja
C21	Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, da sem opustil	ponosen na dobro kondicijo	Ponos v življenju	Pregled življenja

	kajenje, da sem v dobri fizični kondiciji za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen in hvaležen.			
C22	Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, da sem opustil kajenje, da sem v dobri fizični kondiciji za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen in hvaležen.	ponosen na uspeh	Ponos v življenju	Pregled življenja
C23	Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, da sem opustil kajenje, da sem v dobri fizični kondiciji za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen in hvaležen.	ponosen na odnose	Ponos v življenju	Pregled življenja
C24	Temeljite inventure sicer nisem naredil, ponosen sem na svojo visokošolsko izobrazbo, da sem opustil kajenje, da sem v dobri fizični kondiciji za svoja leta, da sem bil v življenju uspešen in da sva z ženo, kljub temu, da nisva mogla imeti otrok ohranila skladen zakon, na kar sem izjemno ponosen in hvaležen.	hvaležen za ženo	Hvaležnost v življenju	Pregled življenja
C25	Spremenil ne bi ničesar.	nič	Spremembe, ki bi jih naredili v življenju	Odločitve tekom življenja

Tabela 9.31: Izjave D

Zap. št. izjave	Pripis	Pojem	Kategorija	Tema
D1	Stike ohranjam s hčerko, ki živi v Angliji.	s hčerko/sinom in njihovo družino	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
D2	Stiki so telefonski, domov se vrača enkrat na leto.	po telefonu	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
D3	Stiki so telefonski, domov se vrača enkrat na leto.	obisk 1x letno	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
D4	Živim z drugo ženo.	z možem/ženo	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
D5	Obiskuje naju tudi njena hči s prvega zakona, kar mi veliko pomeni.	z ženino hčerko	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
D6	Socialna mreža mi predstavlja druženje z	druženje	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža

	vrstniki, rad balinam, kegljam in igram šah.			
D7	Socialna mreža mi predstavlja druženje z vrstniki, rad balinam, kegljam in igram šah.	vrstniki	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
D8	Socialna mreža mi predstavlja druženje z vrstniki, rad balinam, kegljam in igram šah.	telesne aktivnosti	Način ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
D9	Medgeneracijske izkušnje so dobre, saj so mi, žal pa v zadnjem času manj pripomogle k aktivnemu preživljanju starosti.	dobre izkušnje	Osebne izkušnje povezovanja različnih generacij	Medgeneracijsko sodelovanje
D10	Včasih smo se srečevali pogosto – tedensko, danes je teh stikov bistveno manj.	tedensko	Pogostost medgeneracijskega srečevanja	Medgeneracijsko sodelovanje
D11	Trenutno me najbolj osrečuje preživljanje mirnega časa z ženo in najino psičko.	čas z ženo	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
D12	Trenutno me najbolj osrečuje preživljanje mirnega časa z ženo in najino psičko.	čas s hišnim ljubljencekom	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
D13	Še vedno rad likovno ustvarjam, igram šah in kegljam.	umetniško ustvarjanje	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
D14	Še vedno rad likovno ustvarjam, igram šah in kegljam.	Telesne aktivnosti	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
D15	V bistvu mi je bilo najtežje po dveh operacijah hrbtenice.	bolezen/poškodba	Čas med upokojitvijo, ko je bilo najtežje	Stiska med upokojitvijo
D16	Pomagala mi je žena in njena dobra volja, pozitivna energija in skrb.	pomoč žene	Vir pomoči v težkih časih	Stiska med upokojitvijo
D17	Bojim se, da bi obnemogel in bi bil v breme ženi, ki je še vedno vitalna in v izjemni kondiciji.	bojim se onemoglosti	Pogled na smrt	Odnos do smrti
D18	Smisel življenja sem ponovno našel v drugi ženi, ki me osrečuje še danes. Za to sem ji neizmerno hvaležen.	hvaležen za ženo	Hvaležnost v življenju	Pregled življenja
D19	Če bi bil ponovno mlad ne bi spremenil ničesar, saj sem mnenja, da sem svoje življenje živel polno.	nič	Spremembe, ki bi jih naredili v življenju	Odločitve tekom življenja

Tabela 9.32: Izjave E

Zap. št. izjave	Pripis	Pojem	Kategorija	Tema
E1	Stike ohranjam s hčerkama, zetoma in vnukinjo.	s hčerko/sinom in njihovo družino	Družinski člani s katerimi ohranjajo stike	Stiki z družinskimi člani
E2	Telefonsko se slišimo vsak dan, v živo pa najmanj dvakrat na teden.	vsak dan po telefonu	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
E3	Telefonsko se slišimo vsak dan, v živo pa najmanj dvakrat na teden.	obisk 2x tedensko	Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani	Stiki z družinskimi člani
E4	Socialna mreža so stiki z ljudmi.	ohranjanje stika	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
E5	Ob družini imam stike z bivšimi sodelavkami in sosedi, ki so sicer mlajši od mene.	sorodniki	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
E6	Ob družini imam stike z bivšimi sodelavkami in sosedi, ki so sicer mlajši od mene.	Bivši sodelavci	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
E7	Ob družini imam stike z bivšimi sodelavkami in sosedi, ki so sicer mlajši od mene.	sosedi	Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo	Socialna mreža
E8	Vsi ti stiki so mi zelo pomembni, predvsem družinski.	velik pomen	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
E9	S tem mi pomagajo in mi krajšajo čas.	krajšanje časa	Pomen ohranjanja socialne mreže	Socialna mreža
E10	Moje osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij so dobre, tako s hčerkama kot z vnukinjo.	dobre izkušnje	Osebne izkušnje povezovanja različnih generacij	Medgeneracijsko sodelovanje
E11	Moje osebne izkušnje glede povezovanja različnih generacij so dobre, tako s hčerkama kot z vnukinjo.	hčerka/sin in njena družina	Ljudje s katerimi ohranjajo povezanost med generacijami	Medgeneracijsko sodelovanje
E12	Najbolj me osrečujejo dobri odnosi v družini, največ časa posvečam branju, gledanju televizije, saj tako sledim aktualnim družbenim dogodkom.	družina	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
E13	Najbolj me osrečujejo dobri odnosi v družini, največ časa posvečam branju, gledanju televizije, saj tako sledim aktualnim družbenim dogodkom.	branje	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
E14	Najbolj me osrečujejo dobri odnosi v družini, največ časa posvečam branju, gledanju televizije, saj tako sledim aktualnim družbenim dogodkom.	gledanje TV	Stvari, ki jih osrečujejo	Stvari in dejavnosti, ki radostijo
E15	Vzdrževanje duševne in telesne aktivnosti je zame bistvenega pomena v starosti.	Velik pomen	Pomen vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
E16	To so krajši sprehodi, pospravljanje po stanovanju, krepitev umskih sposobnosti z reševanjem križank.	sprehodi	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost

E17	To so krajši sprehodi, pospravljanje po stanovanju, krepitev umskih sposobnosti z reševanjem križank.	gospodinjska opravila	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
E18	To so krajši sprehodi, pospravljanje po stanovanju, krepitev umskih sposobnosti z reševanjem križank.	križanke	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
E19	Vse naštetu mi seveda uspeva ker imam čas, saj živim že osem let sama.	dobra organizacija časa v pokoju	Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti	Duševna in telesna aktivnost
E20	Najtežje mi je bilo, ki je nepričakovano zbolel mož in hitro umrl.	smrt bližnjega	Čas med upokojitvijo, ko je bilo najtežje	Stiska med upokojitvijo
E21	Najtežje obdobje po smrti moža so mi pomagali prebroditi ožji družinski člani in dobre prijateljice, ki jih danes žal tudi ni več.	pomoč družine	Vir pomoči v težkih časih	Stiska med upokojitvijo
E22	Najtežje obdobje po smrti moža so mi pomagali prebroditi ožji družinski člani in dobre prijateljice, ki jih danes žal tudi ni več.	Pomoč prijateljcev	Vir pomoči v težkih časih	Stiska med upokojitvijo
E23	Takrat sem veliko razmišljala o pomenu življenja in o možnostih, kako bi ga izboljšala.	razmišljanje o življenju	Vir pomoči v težkih časih	Stiska med upokojitvijo
E24	Pogled na smrt je težek, na kar pomislim večkrat in priznam, da me je strah, čeprav se zavedam in jo sprejemam kot nekaj naravnega.	smrti me je strah	Pogled na smrt	Odnos do smrti
E25	Pogled na smrt je težek, na kar pomislim večkrat in priznam, da me je strah, čeprav se zavedam in jo sprejemam kot nekaj naravnega.	nekaj naravnega	Pogled na smrt	Odnos do smrti
E26	O inventuri svojega življenja sem veliko razmišljala in lahko zaključim, da sem s svojim življenjem zadovoljna.	sem razmišljala-a	Razmišljanje o njihovem življenju	Pregled življenja
E27	Najbolj ponosna sem na rojstvo dveh otrok, ki sta zrasli v zreli in odgovorni osebi. Ponosna sem na svoj lep in urejen zakon, nadalje na dobre odnose s sodelavci in sosedi.	ponosen na družino	Ponos v življenju	Pregled življenja
E28	Ponosna sem na svoj lep in urejen zakon, nadalje na dobre odnose s sodelavci in sosedi.	ponosen na odnose	Ponos v življenju	Pregled življenja
E29	Najbolj hvaležna trenutno sem, da sem do sedaj preživela svoje življenje brez hujših zdravstvenih težav in da še danes nisem odvisna od drugih.	hvaležen-a za zdravje	Hvaležnost v življenju	Pregled življenja
E30	Sem zadovoljna in ne bi ničesar spremenila.	nič	Spremembe, ki bi jih naredili v življenju	Odločitve tekom življenja

9.6 Osno kodiranje

1. Stiki z družinskimi člani

2.1 Družinski člani, s katerimi ohranjajo stike

- z ženino hčerko (D5)
- s hčerko/sinom in njihovo družino (A1, B2, D1, E1)
- z možem/ženo (B1, D4)
- z bratom/sestro in njegovo družino (A2, C1)

2.2 Pogostost in način ohranjanja stikov z družinskimi člani

- vsak dan (B3, C3)
- po telefonu (B6, C2, D2)
- vsak dan po telefonu (A3, B5, E2)
- obisk 2x tedensko (B4, E3)
- obisk 1x tedensko (A4, C4)
- obisk 1x letno (D3)

2.3 Pomen ohranjanja družinskih stikov

- stiki me osrečujejo (A5)
- stiki mi pomenijo varnost (A8)
- stiki mi pomenijo pomoč (A7)
- stiki mi pomenijo povezanost družine (A6, B7, C5)

2. Socialna mreža

3.1 Ljudje s katerimi ohranjajo socialno mrežo

- sosedi (A9, E7)
- vrstniki (A10, B8, D7)
- znanci (A11, C7)
- sorodniki (B10, E5)
- prijatelji (B11, C6)
- bivši sodelavci (A12, B9, C8, E6)

2.4 Pogostost ohranjanja socialne mreže

- vsak dan (A13)
- tedensko (A15)

- pogosto (B13, C9)

2.5 Način ohranjanja socialne mreže

- klepet (A14)
- telesne aktivnosti (A16, B12, B14, D8)

2.6 Pomen ohranjanja socialne mreže

- ohranjanje stika (A18, E4)
- velik pomen (A17, B15, E8)
- druženje (D6)
- krajšanje časa (E9)

3 Medgeneracijsko sodelovanje

4.1 Osebnostne izkušnje povezovanja različnih generacij

- dobre izkušnje (A19, B17, C10, D9, E10)

3.2 Ljudje s katerimi ohranjajo povezanost med generacijami

- hčerka/sin in njena družina (A20, B16, E11)
- nečaki in njihova družina (C11)

3.3 Pogostost medgeneracijskega srečevanja

- tedensko (A21, D10)

4 Stvari in dejavnosti, ki radostijo

5.1 Stvari, ki jih osrečujejo

- družina (A22, B18, E12)
- zdravje (A23, B19)
- samostojnost (A24)
- delo na vrtu (A25, B21, C13)
- čas z vnuki (B20)
- gospodinjska opravila (B22, C14)
- telesna aktivnost (B23, C12, D14)
- čas z ženo (D11)
- umetniško ustvarjanje (D13)
- čas s hišnim ljubljencem (D12)
- branje (E13)
- gledanje TV (E14)

5 Duševna in telesna aktivnost

6.1 Pomen vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti

- velik pomen (A26, B24, C15, E15)

5.2 Razlog za pomembnost vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti

- samostojnost (A27)
- pobeg pred samoto (A29)

5.3 Način vzdrževanja duševne in telesne aktivnosti

- dobra organizacija časa v pokoju (A28, B25, E19)
- dolgoletno ukvarjanje s športom (C16)
- sprehodi (E16)
- gospodinjska opravila (E17)
- križanke (E18)

6 Stiska med upokojitvijo

7.1 Čas med upokojitvijo, ko je bilo najtežje

- smrt bližnjega (A30, C17, E20)
- bolezen bližnjega (B26)
- bolezen/poškodba (D15)

7.2 Vir pomoči v težkih časih

- pomoč družine (A31, E21)
- pomoč žene (D16)
- pomoč prijateljev (E22)
- razmišljanje o življenju (E23)

7.3 Vpliv na odnos do življenja

- bolj zdravo življenje (B27)
- pozitivno mišljenje (B28)

8 Odnos do smrti

8.1 Pogled na smrt

- se ne bojim smrti (A32)
- bojim se onemoglosti (A33, D17)
- smrti me je strah (E24)

- nekaj naravnega (E25)

8.2 Sprememba pogleda na smrt z leti

- spremenil pogled ob smrti/bolezni bližnjega (A34, B29, C18)

9 Pregled življenja

9.1 Razmišljanje o njihovem življenju

- sem razmišljal-a (A35, E26)

9.2 Ponos v življenju

- ponosen na prebroditev izgube (A36)
- ponosen na družino (A37, B30, B35, E27)
- ponosen na hišo (B31)
- ponosen na prijatelje (B32)
- ponosen na odnose (B33, C23, E28)
- ponosen na izobrazbo (C19)
- ponosen na dobro kondicijo (C21)
- ponosen na opustitev kajenja (C20)
- ponosen na uspeh (C22)

9.3 Hvaležnost v življenju

- hvaležen-a za vse, ki mi stojijo ob strani (A38)
- hvaležen-a za zdravje (B34, E29)
- hvaležen za ženo (C24, D18)

10 Odločitve tekom življenja

10.1 Spremembe, ki bi jih naredili v življenju

- nič (A39, B36, C25, D19, E30)