

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Urša Manca Stern

Osamljenost starejših

Magistrsko delo

LJUBLJANA, 2024

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Urša Manca Stern

Osamljenost starejših

Magistrsko delo

Mentorica: Doc. dr. Ana Marija Sobočan

LJUBLJANA, 2024

To magistrsko delo posvečam svoji pokojni babici, ki je bila in ostaja moj največji vzor.

Ob zaključku magistrskega dela sem hvaležna vsem posameznikom, ki so me na moji akademski poti podpirali, usmerjali in opogumljali. Hvaležna sem svoji družini. Vrednote, ki ste mi jih privzgojili – vztrajnost, vedoželjnost in raziskovanje družbenih izzivov – so bile vodilne sile na tej poti.

Hvaležna sem svojemu parnterju, katerega ljubezen in razumevanje sta stalen vir moči.

Hvala, ker si moj zaupnik in motivator.

Hvala moji mentorici, doc. dr. Ani Mariji Sobočan – Vaše pronicljive povratne informacije in podpora so bili ključnega pomena za nastanek tega dela. Zahvaljujem se Vam, ker ste me spodbujali h kritičnemu razmišljanju in poglobljenemu raziskovanju.

Hvala vsem starejšim udeležencem, ki so z mano velikodušno delili svoj čas, zgodbe in izkušnje - Vaši prispevki so bistvo te raziskave. Vsak naš pogovor je bil privilegij in okno v življenja z bogato zgodovino, modrostjo ter trdoživostjo. Vaša odprtost, s katero ste delili svoje poglede, ni obogatila le te študije, ampak je tudi močno vplivala na moje razumevanje človeških izkušenj. Vaše zgodbe me bodo spremljale in navdihovale še dolgo po zaključku tega dela.

Vsem tukaj omenjenim in tistim, katerih prispevek je ostal neizrečen, se iskreno zahvaljujem.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Urša Manca Stern

Naslov magistrskega dela: Osamljenost starejših

Mentorica: Doc. dr. Ana Marija Sobočan

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Število strani: 265

Število prilog: 4

Število tabel: 2

Povzetek:

Magistrsko delo obravnava problematiko osamljenosti med starejšimi v sodobni družbi, s posebnim poudarkom na starejših prebivalcih občine Črna na Koroškem. Osamljenost, ki ni zgolj posledica fizične izolacije, ampak predvsem subjektivno čustveno stanje, se pogosto pojavi zaradi sprememb, ki spremljajo proces staranja, kot so upadanje fizičnih in kognitivnih sposobnosti, izguba bližnjih, zmanjšanje socialnih mrež in umik iz aktivnih družbenih vlog.

V teoretičnem delu naloge so predstavljeni različni vidiki staranja, vključno z biološkimi, psihološkimi in socialnimi spremembami, ki vplivajo na starejše. Raziskane so demografske spremembe in njihov vpliv na položaj starejših v družbi. Posebna pozornost je namenjena preučevanju osamljenosti kot kompleksnega fenomena, ki ima številne negativne posledice za zdravje starejših. Osamljenost je povezana s povečanim tveganjem za razvoj depresije, tesnobe, kognitivnega upada in drugih bolezni, prav tako pa lahko prispeva k slabšemu splošnemu počutju in zmanjšani kakovosti življenja starejših.

Empirični del naloge temelji na kvalitativni raziskavi, v kateri je sodelovalo osem udeležencev, starih 65 let ali več, ki živijo sami v občini Črna na Koroškem. Raziskava je zajela širok spekter tem, vključno z doživljanjem osamljenosti skozi življenjsko obdobje, vlogo socialnih mrež, mehanizmi spoprijemanja z osamljenostjo, vplivom generacijskih razlik in tehnologije ter pomenom medgeneracijskih odnosov. Intervjuji so bili natančno analizirani z uporabo odprtega, osnega in odnosnega kodiranja, kar je omogočilo poglobljeno razumevanje izkušenj udeležencev z osamljenostjo.

Rezultati raziskave kažejo, da je ključnega pomena krepitev socialnih mrež in medgeneracijskega sodelovanja za zmanjšanje osamljenosti ter spodbujanje kakovostnega

staranja. Posebej izstopa pomen ohranjanja tesnih družinskih vezi, aktivnega vključevanja v skupnost in prilagajanja novim oblikam komunikacije, vključno z uporabo sodobne tehnologije.

V zaključku magistrsko delo predlaga več konkretnih ukrepov za izboljšanje obravnave osamljenosti pri starejših. Med ključnimi predlogi je krepitev medgeneracijskih odnosov preko programov in aktivnosti, ki povezujejo različne generacije in omogočajo izmenjavo znanj, izkušenj in podpore. Poudarek je tudi na tehnološki podpori starejšim, ki vključuje razvoj in implementacijo izobraževalnih programov za uporabo sodobne tehnologije, kar lahko olajša komunikacijo in dostop do informacij.

Pomemben vidik je ozaveščanje o osamljenosti, ki vključuje organizacijo kampanj in delavnic za zmanjševanje stigme ter spodbujanje odprte komunikacije o tej temi. Predlagano je tudi izboljšanje podpornih služb na domu, kar bi starejšim omogočilo daljše samostojno bivanje v domačem okolju. Spodbujanje aktivnega staranja je še en ključni predlog, ki se osredotoča na razvoj programov in aktivnosti za ohranjanje fizične in mentalne aktivnosti starejših ter njihovo vključenost v družbo. Poleg tega je poudarjeno aktivnejše vključevanje socialnega dela, spodbujanje socialnih stikov in krepitev medosebnih odnosov. Posebna pozornost je namenjena tudi inovativnim pristopom, ki lahko zmanjšajo občutek osamljenosti ter izboljšajo kakovost življenja starejših v skupnosti in institucijah.

Raziskava prispeva k razumevanju osamljenosti starejših v ruralnem okolju Slovenije, s posebnim poudarkom na občini Črna na Koroškem. Z obravnavo različnih vidikov osamljenosti ponuja vpogled v izkušnje starejših v tem specifičnem kontekstu. Ugotovitve in predlogi lahko služijo kot izhodišče za razmislek o možnih intervencijah in politikah, ki bi lahko pripomogle k zmanjševanju osamljenosti in izboljšanju kakovosti življenja starejših.

Ključne besede: Osamljenost, socialno delo s starimi, staranje, podporne socialne mreže, medgeneracijski odnosi, kakovostno staranje, aktivno staranje, socialno delo, medosebni odnosi, stigma, mehanizmi spoprijemanja, ozaveščanje o osamljenosti

MASTER'S THESIS INFORMATION

Name and Surname: Urša Manca Stern

Title of the Masters Thesis: Loneliness of the Elderly

Mentor: Doc. dr. Ana Marija Sobočan

Place: Ljubljana

Year: 2024

Nr. of Pages: 265

Nr. of Attachments: 4

Nr. of Tables: 2

This master's thesis addresses the issue of loneliness among the elderly in modern society, with a particular focus on older residents of the municipality of Črna na Koroškem. Loneliness, which is not merely a consequence of physical isolation but primarily a subjective emotional state, often occurs due to changes that accompany the aging process, such as declining physical and cognitive abilities, loss of loved ones, reduction of social networks, and withdrawal from active social roles.

The theoretical part of the thesis presents various aspects of aging, including biological, psychological, and social changes affecting the elderly. Demographic changes and their impact on the position of the elderly in society are explored. Special attention is given to studying loneliness as a complex phenomenon that has numerous negative consequences for the health of the elderly. Loneliness is associated with an increased risk of developing depression, anxiety, cognitive decline, and other illnesses, and can also contribute to a poorer general well-being and reduced quality of life for the elderly.

The empirical part of the thesis is based on qualitative research involving eight participants aged 65 or older who live alone in the municipality of Črna na Koroškem. The research covered a wide range of topics, including experiencing loneliness throughout the life span, the role of social networks, coping mechanisms for loneliness, the impact of generational differences and technology, and the importance of intergenerational relationships. The interviews were carefully analyzed using open, axial, and relational coding, which allowed for an in-depth understanding of participants' experiences with loneliness.

The results of the research show that strengthening social networks and intergenerational cooperation is crucial for reducing loneliness and promoting quality aging. The importance of maintaining close family ties, active community involvement, and adapting to new forms of communication, including the use of modern technology, stands out particularly.

In conclusion, the master's thesis proposes several concrete measures to improve the treatment of loneliness in the elderly. Key proposals include strengthening intergenerational relationships through programs and activities that connect different generations and enable the exchange of knowledge, experiences, and support. There is also an emphasis on technological support for the elderly, which includes developing and implementing educational programs for the use of modern technology, which can facilitate communication and access to information.

An important aspect is raising awareness about loneliness, which includes organizing campaigns and workshops to reduce stigma and encourage open communication on this topic. It is also suggested to improve in-home support services, which would allow the elderly to live independently in their home environment for longer. Promoting active aging is another key proposal, focusing on developing programs and activities to maintain the physical and mental activity of the elderly and their inclusion in society. In addition, more active involvement of social work, encouraging social contacts, and strengthening interpersonal relationships are emphasized. Special attention is also given to innovative approaches that can reduce feelings of loneliness and improve the quality of life for the elderly in the community and institutions.

The research contributes to understanding loneliness among the elderly in the rural environment of Slovenia, with a special focus on the municipality of Črna na Koroškem. By addressing various aspects of loneliness, it offers insight into the experiences of the elderly in this specific context. The findings and suggestions can serve as a starting point for reflection on possible interventions and policies that could help reduce loneliness and improve the quality of life for the elderly in similar environments.

Keywords: Loneliness, social work with the elderly, aging, supportive social networks, intergenerational relationships, quality aging, active aging, social work, interpersonal relationships, stigma, coping mechanisms, awareness about loneliness

Kazalo vsebine

1. TEORETIČNA IZHODIŠČA	9
1.1 Staranje in starost	9
1.2 Teorije staranja	13
1.3 Položaj starejših v sodobni družbi	14
1.4 Demografske spremembe.....	18
1.5 Osamljenost.....	20
1.6 Osamljenost in zdravje starejših	25
1.7 Kakovostno in zdravo staranje.....	30
1.8 Socialne mreže starejših.....	36
1.9 Medgeneracijski odnosi in medgeneracijsko sodelovanje	45
1.10 Socialno delo s starimi ljudmi	51
2. FORMULACIJA PROBLEMA	55
2.1 Raziskovalna vprašanja	56
3. METODOLOGIJA	58
3.1 Vrsta raziskave	58
3.2 Glavne teme raziskovanja.....	59
3.3 Merski instrument in viri podatkov.....	60
3.4 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec	61
3.5 Zbiranje podatkov	61
3.6 Obdelava in analiza podatkov	62
4. REZULTATI	64
4.1 Interpretacija rezultatov.....	64
5. RAZPRAVA.....	74
6. SKLEPI	78
7. PREDLOGI.....	80
8. UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA	82
9. PRILOGE.....	93
9.1 Priloga 1: Smernice za intervju.....	93
9.2 Priloga 2: Odprto kodiranje	96
9.3 Priloga 3: Osno kodiranje.....	251
9.4 Priloga 4: Odnosno kodiranje	260
 Tabela 1: Primer odprtega kodiranja	 62
Tabela 2: Odprto kodiranje.....	96

1. TEORETIČNA IZHODIŠČA

1.1 Staranje in starost

Staranje je neizogiben biološki proces, ki doleti vsakega posameznika. S starostjo se ljudje srečujejo s številnimi telesnimi, psihološkimi in socialnimi spremembami. Te spremembe se pogosto prepletajo z izkušnjami osamljenosti, kar za starejše osebe predstavlja resen in obremenjujoč izziv.

Staranje je kompleksen pojav, zato v gerontologiji obstaja veliko različnih teorij in opredelitev staranja (Domajnko in Pahor, 2009, str. 1).

Srečo Dragoš (2000, str. 293) meni, da je staranje večplasten proces, ki ga zajemajo biološke, kulturne, ekonomske, socialne in fenomenološke razsežnosti.

Staranje je običajno opredeljeno kot fiziološka pot, ki traja od rojstva do smrti. V tem procesu se v človeškem organizmu, celicah in njihovih funkcijah pojavljajo opazne spremembe, ki zajemajo tako obnavljanje kot upadanje. Ljudje se v bistvu staramo skozi celo življenje (Ramovš, 2014, str. 45)

Po mnenju Jožeta Ramovša (2003, str. 68) pomeni starost stopnjo, v kateri posameznik doseže popolno človeško izpolnitev. Z upokojitvijo pride do prehoda, ko se materialni razvoji prenesejo na naslednjo generacijo. Ta faza prinaša novo raven svobode in možnosti za aktivno življenje, ki je lahko enako bogato in raznoliko kot srednja starost, vendar je zanj bolj značilen občutek sproščenosti in usklajenosti z osebnimi preferencami, sposobnostmi ter okoliščinami. Za nekatere starejše pa je prepuščanje odgovornosti za materialni razvoj mlajši generaciji in sprejemanje nove svobode v upokojitvi lahko velik izziv. To prilagajanje je lahko težavno, ker so vajeni na določene odgovornosti, ki jih prinaša življenje in vsakodnevna rutina. (Ramovš, 2003)

Pri mladih se proces, ki ga običajno povezujemo s staranjem, opisuje z drugimi izrazi, kot sta rast in razvoj. V fazi mladostnika in mlajše odrasle osebe ga pogosto imenujemo zorenje. Ko presežemo 30. leto starosti, pa se naše fizično telo začne obrabljati, kar prevede do zmanjšanja funkcionalnosti. Na tej stopnji ta proces prepoznamo kot staranje (Chalise, 2019, str. 8). V splošnem jeziku se staranje nanaša na »potek življenja v višji starosti, npr. po upokojitvi. V tem smislu je staranje individualni proces, ki se pri vsak človeku kaže na drugačen način in ga vsakdo drugače zaznava in doživlja.« (Ramovš, 2014, str. 45)

Ko se razpravlja o starosti in staranju, se pogovor običajno vrti okoli kronološke starosti osebe, ki odraža število let njenega življenja. Vendar je to le eden od vidikov starosti, ki zajema biološke, socialne, subjektivne, vedenjske in koledarske vidike (Pečjak, 2007, str. 14).

Čeprav se pogosto osredotočamo na kronološko starost posameznika, se je treba zavedati, da se ljudje morda ne počutijo vedno tako stari, kot kaže njihova numerična starost. To poudarja pomen funkcionalne starosti, ki predstavlja objektivno stanje posameznika na določeni kronološki točki. Ob tem je enako pomembna tudi izkustvena starost – kako posameznik osebno dojema svojo starost (Šipilič in Kadiš, 2002, str. 295; Mali, 2002, str. 318).

Na staranje svetovnega prebivalstva vplivajo številni dejavniki (Lenart in Ovsenik, 2020, str. 22), ki imajo različne socialne, zdravstvene in gospodarske posledice. Vprašanja v povezavi s starejšimi so postala pomembna osrednja tematika družbenih razprav in politik, zaradi česar je potrebno politično posredovanje in izvajanje ukrepov, prilagojenih potrebam starajoče se populacije.

Ena od glavnih identificiranih potreb je potreba po političnih ureditvah, ki skrbno upoštevajo potrebe in zahteve starejšega prebivalstva. Nujno je treba ukrepati, da se zagotovi ustrezno obravnavanje teh potreb in sprejemanje premišljenih odločitev (Shahraki idr., 2018, str. 195). Kot sta že pred skoraj petnajstimi leti zapisala Sanderson in Scherbov, je takojšnje ukrepanje ključnega pomena, saj se bomo kot družba s temi izzivi soočali tudi v prihodnjih desetletjih (Sanderson in Scherbov, 2010, str. 1288).

Obstaja več teorij in definicij o tem, kaj je starost, večina pa jih govori o (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015; Pečjak, 2007; Šipilič in Kadiš, 2002; Požarnik idr., 1981):

- kronološki starosti
- biološki starosti
- psihološki starosti
- družbeno-kulturni oziroma socialni starosti
- doživljajski starosti

Kronološka starost je določena z letnico rojstva, ki predstavlja število let, ki jih je posameznik preživel. V vsaki družbi je običajno določena starost, pri kateri oseba velja za staro. V Sloveniji je ta meja določena pri 65 letih – kar je tudi formalni kriterij za starostno upokožitev (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13).

Biološka starost ustreza funkcionalnemu stanju telesa in njegovih fizioloških procesov (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13). Odraža zdravje organizma, stanje telesnih organov glede na kronološko starost posameznika ter prisotnost ali odsotnost bolezni (Pečjak, 2007, str. 23). Ta starost se določi z ocenjevanjem delovanja posameznih organskih sistemov. Sčasoma ti sistemi postopoma izgubljajo sposobnost samoobnavljanja in adaptacije (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13)

Psihološka starost označuje posameznikovo psihološko odpornost in sposobnost prilagajanja zahtevam socialnega okolja. Filipovič Hrast in Hlebec (2015, str. 13) trdita, da so številne predstave o upadanju psihičnih funkcij napačne, saj pogosto izhajajo iz laičnih predstav in ne iz dejanskih sprememb. Psihološko staranje se nanaša na ohranjanje psiholoških sposobnosti, ki so potrebe za prilagajanje na spreminjajoče se zahteve okolja. Te sposobnosti zajemajo spomin, inteligenco, čustva, motivacijo in spretnosti, ki podpirajo samozavest in samokontrolo (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13). V skladu s to opredelitvijo lahko posamezniki, ki kažejo manjšo sposobnost prilagajanja okoliščinam, doživijo hitrejši proces staranja v primerjavi s tistimi, ki so bolj aktivni, samostojni in imajo različne interese (Požarnik, 1981, str. 12).

Družbeno-kulturna starost zajema družbene norme in pričakovanja glede vedenja posameznikov v določeni kronološki starosti. Te norme narekujejo vloge in vedenja, ki jih posamezniki sprejemajo v svojem družbenem in kulturnem kontekstu (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13-14). Po tej perspektivi na posameznikovo blagostanje in dejanja v veliki meri vplivajo družbena pričakovanja in ne zgolj procesi biološkega staranja. Vedenje, povezano s sociokulturno starostjo, vključuje vidike, kot so oblačila, običaji, jezik in osebno vedenje, ki se ocenjujejo na podlagi skladnosti s starostnimi pričakovanji v določeni družbi (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13-14). Sociokulturna starost se ocenjuje z opazovanjem, v kolikšni meri se posameznik drži vedenjskih norm, pričakovanih za njegovo starostno skupino v njegovem družbenem okolju.

Doživljajska starost zajema subjektivno percepcijo in osebno izkušnjo staranja (Šipilič in Kadiš, 2002, str. 295). Njen namen je pojasniti, kako posamezniki interpretirajo in čustveno krmarijo svoj proces staranja. V bistvu se pogloblja v subjektivni občutek lastne starostne identitete, ki odraža, kako star se posameznik počuti glede na svojo kronološko starost.

Študije kažejo, da se posamezniki običajno dojemajo kot mlajše od svoje dejanske kronološke starosti smatrajo kot mlajše od svoje dejanske kronološke starosti (Victor, 2005, str. 161 v

Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 14). To izpostavlja razkorak med subjektivnim občutkom starosti in objektivno kronološko starostjo ter poudarja pomen izkustvene starosti pri oblikovanju posameznikovega dojemanja sebe in njegove poti staranja.

»S proučevanjem doživljanja staranja se neposredno lotevamo problematike razlikovanja med objektivno (kronološko) starostjo in subjektivno ([do]živeto starostjo). Izkušnja starosti oziroma staranja je močno odvisna od naše povezanosti z ostalimi ljudmi, časom in krajem bivanja, in ni določena izključno s številom že preživetih let. V tem smislu lahko rečemo, da je pomen starosti in staranja tudi ali mogoče celo pretežno družbeno pogojen oziroma oblikovan.« (Domajnko in Pahor, 2009, str. 1)

Starost torej predstavlja kulminacijsko fazo v razvoju človekove osebnosti (Kovač, 2018, str. 58) in pomeni pomembno življenjsko obdobje, za katero so značilne številne spremembe in preizkušnje, ki zahtevajo prilagajanje. Z znanstvenega vidika je staranje razumljeno kot kompleksen proces, ki ga sestavljajo različne faze (Macuh, 2019, str. 328)

Staranje je po svoji naravi sekvenčni in nepovraten proces, ki se odvija edinstveno za vsakega posameznika in nima patoloških posledic. Povzroča izčrpanost organizma, ki je skupna vsem pripadnikom vrste, in se odvija kot neprekinjen in progresiven pojav. V tem procesu se opazno spreminjajo različne plati, vključno z morfološkimi, funkcionalnimi, biokemičnimi, socialnimi in psihološkimi vidiki (Silva in Boemer, 2009, str. 381).

Staranje je treba razumeti celostno, saj vključuje tako biološke procese kot psihološke posledice, ki se kažejo zlasti v vedenju, ki je pogosto povezano s starostjo. Tako kot vsak vidik človeškega obstoja ima tudi staranje eksistencialni pomen, saj spreminja posameznikov odnos do časa in okolja. Na starost je potrebno gledati vsestransko in upoštevati vse njene razsežnosti (Freitas, Queiroz in Sousa, 2010, str. 404). Simone de Beauvoir (2018, str. 45) trdi, da starost lahko v celoti dojamemo le, če jo obravnavamo kot celoto – presega zgolj biologijo in vključuje tudi kulturne razsežnosti.

Na starost je treba gledati kot na ključno fazo življenjskega cikla, ki jo zaznamuje kontinuiteta bio-psihosocialnih sprememb. Te spremembe vplivajo na posameznikovo samopodobo, medosebne odnose in širše poglede na svet. Poglobljanje v subjektivne vidike staranja je perspektivno tako za strokovnjake kot tudi snovalce politik, saj ponuja dragocen vpogled v

oblikovanje strategij za ohranjanje avtonomije in samozadostnosti starejših oseb (Freitas idr., 2010, str. 404).

Odnos posameznikov in družbe do staranja je ključnega pomena pri spodbujanju sprejemanja in vključevanja starejših (Lorber, 2019, str. 191). Bistveno je, da se zavedamo velike heterogenosti, ki je prisotna med starejšo populacijo in zajema široko paleto sposobnosti, potreb in pričakovanj (Kogoj, 2004, str. 749; Filej in Kaučič, 2019, str. 556). Ta raznolikost je še posebej izrazita med starejšimi posamezniki z ovirami, kar poudarja nujnost po priznavanju in obravnavanju edinstvenih okoliščin in zahtev te demografske skupine (Molton in Yorkston, 2017, str. 291-297).

1.2 Teorije staranja

Strokovnjaki z različnih znanstvenih področij so uporabili več teorij staranja, da bi razjasnili naravo staranja, njene osnovne mehanizme in značilnosti. Ti teoretični okviri ne le pomagajo razumeti razvoj sedanjega doživetja starosti, temveč tudi prispevajo pri oblikovanju institucij, ki skrbijo za starejše, in oblikujejo družbeni odnos do starejših. Hooyman in Kiyak sta že v osemdesetih letih prejšnjega stoletja (1988, str. 62) zapisala, da so teorije neprecenljivo orodje za zbiranje znanja, razlago pojavov in usmerjanje nadaljnjih raziskovalnih prizadevanj. Ko se poglobimo v diskurz o staranju in starejših, postane očitno, da obstaja vrsto teorij o staranju, ki se med seboj sovpadajo in kljubujejo. Raznolikost pogledov izpostavlja heterogeno naravo starejše populacije, saj posamezniki proces staranja doživljajo na različne načine.

Ramovš, Kladnik, Knific in drugi so v našem prostoru pred več kot tridesetimi leti (1992) pisali o treh glavnih sklopih teorij staranja: biološkem, psihološkem in socialnem. Vsak izmed teh teoretičnih konceptov ponuja edinstven pogled na proces staranja

- Biološke teorije se osredotočajo na fiziološke vidike staranja in opisujejo postopno upadanje telesnih funkcij, ki se konča s smrtjo
- Družbene teorije obravnavajo pojav opuščanja aktivnih družbenih vlog s staranjem posameznika
- Psihološke teorije pa se pri pojasnjevanju procesov staranja opirajo na razvojne in osebnostne okvire (Ramovš, Kladnik, Knific, idr., 1992)

Požarnik (1981) že pred štirimi desetletji zapiše, da psihološke teorije poudarjajo pomen aktivnosti in neodvisnosti pri opredeljevanju izkušnje staranja, pri čemer postavlja tezo, da posameznikove starosti ne določajo kronološka leta, temveč tudi njegove življenjske odločitve. Nasprotno pa družbene teorije poudarjajo velik vpliv družbenega okolja na posameznikovo vedenje in domnevajo, da se starejši pogosto prilagajajo družbenim normam in pričakovanji.

1.3 Položaj starejših v sodobni družbi

V državah s socialno-demokratsko ureditvijo je sodobni socialni položaj starejših raznolik. Medtem ko orodja socialne varnosti, kot so pokojninsko in invalidsko zavarovanje, skupaj s trdno mrežo socialnih in zdravstvenih storitev zagotavljajo primerno raven materialnega in fizičnega blagostanja starejših posameznikov, prevladujoči družbeni odnosi in generacijske razlike prispevajo k njihovi socialni, kulturni in eksistenčni izključenosti ter starejše posameznike potiskajo na rob družbe.

Kristančič (2005) piše, da so v vseh zgodovinskih obdobjih in v različnih kulturnih okoliščinah, tudi v avtohtonih skupnostih, kot so ameriška plemena, starejših niso spoštovali zaradi njihovega materialnega bogastva ali družbenega položaja oz. avtoritete, temveč zaradi njihove globoke modrosti, čustvene odpornosti in duhovne globine. Vendar pa v sodobnem družbenem okolju prevladuje pojav, znan kot gerontofobija oz. strah pred staranjem, ki prežema vse starostne skupine, vključno s starejšimi. Ta prevladujoči strah pred staranjem pogosto izhaja iz temeljnega nerazumevanja o procesu staranja in pomanjkanja ustreznih informacij. Kljub neizpodbitnemu demografskemu trendu staranja prebivalstva je naše skupno dojemanje starosti še vedno nepopolno. Posledično v naši družbi obstaja vsesplošna nepripravljenost, da bi v celoti priznali neizogibnost in vrednost, ki jo ima pot staranja za vsakega izmed nas (Kristančič, 2005). Ta gerontofobija pa posledično povzroča občutke praznine, manjvrednosti, nekoristnosti, šibkosti in marginaliziranje starejših, kar je v skladu z družbenimi normami in prepričanji, ki prikazujejo starostnike kot šibke, bolne in odvisne od pomoči.

Greenhouse in Person (2006; povzeto po Pečjak, 2007, str. 15) sodobni čas označujeta kot »revolucijo na področju podaljševanja življenja«, ki je po svoji transformativni moči podobna zgodovinskim mejnikom, kot sta renesansa in industrijska revolucija. Ta korenita sprememba v človeški dolgoživosti se odraža v vseh razsežnosti družbenega in individualnega življenja ter napoveduje obsežne družbene in gospodarske posledice. Izboljšani zdravstveni standardi,

okrepljene higienske metode in boljši dostop do ustrezne prehrane so ključni dejavniki, ki prispevajo k podaljšanju pričakovane življenjske dobe. V razvitih državah je rast prebivalstva predvsem posledica daljše pričakovane življenjske dobe in migracij, v manj razvitih državah pa jo spodbuja predvsem povečana stopnja rodnosti.

Hojnik Zupanc je pred skoraj petindvajsetimi leti (1999, str. 47) v tedanjem sodobnem okolju, za katerega je bil značilen prehod iz modernosti v postmodernost, izpostavljala več ključnih družbeno razvojnih procesov, ki so se vzajemno prepletali in občutno vplivali na starejšo populacijo:

- Gospodarske preobrazbe kažejo na vzpon storitvenega sektorja, ki izpodriva nekdanjo prevlado industrijskega sektorja
- Demografski premiki napovedujejo ponovno vzpostavitev ravnovesja med prebivalstvom, čeprav se je starostna struktura porušila
- Razvijajoče se družinske strukture prehajajo iz razširjenih v dvogeneracijska gospodinjstva, sorodstvena omrežja pa so bolj zapletena in prožna, saj se v življenju posameznika pojavljajo številne družinske konfiguracije, vključno z ločitvami in ponovnimi porokami
- Pomemben družbeni trend je širjenje individualnih gospodinjstev in različnih oblik sobivanja, ki vključujejo istospolne zveze, enostarševske družine in kratkotrajne oblike sobivanja
- Brisanje meja med izobraževanjem, zaposlitvijo in upokojitvijo zmanjšujejo medgeneracijske razlike
- Vse manjši pomen prostorskih dejavnikov pri oblikovanju identitete poudarja večji pomen individualnih izkušenj in znanja, kar kaže na krepitev procesa individualnosti
- Spremembe v porazdelitvi družbene moči kažejo na naraščajočo avtonomijo določenih družbenih skupin, ki jim dajejo možnost, da uveljavljajo svoje pravice in vplivajo na sistemsko dinamičnost, s tem pa spodbujajo večjo občutljivost za posebne potrebe različnih skupin družbe.

Čeprav so ugotovitve Hojnik Zupanc iz leta 1999 še vedno relevantne za razumevanje položaja starejših v družbi, so se v zadnjih 25 letih nekateri trendi dodatno razvili ali spremenili. Gospodarska preobrazba se je nadaljevala, pri čemer sta storitveni in digitalni sektor pridobila še večjo moč. Hkrati so se demografski premiki poglobili, saj staranje prebivalstva še naprej predstavlja izziv za socialne in zdravstvene sisteme.

Družinske strukture so doživele korenite spremembe. Vse bolj opazni so porast enostarševskih družin, istospolnih partnerstev in »reorganiziranih« družin, zvišala pa se je tudi povprečna starost ob rojstvu prvega otroka. Trend individualnih gospodinjstev in novih oblik sobivanja se je razširil v vseh starostnih skupinah.

V ospredje je stopil koncept vseživljenjskega učenja, saj se meje med izobraževanjem, zaposlitvijo in upokojitvijo vedno bolj brišejo. Fleksibilne oblike dela in postopno upokojevanje so vse bolj v ospredju. Globalizacija in digitalizacija sta zmanjšali pomen fizične lokacije, pandemija COVID-19 pa je s spodbujanjem dela na daljavo ta prehod še pospešila.

Nazadnje se je prerazporedila tudi družbena moč. Družbena gibanja in socialna omrežja so okrepila glas različnih družbenih skupin, vključno s starejšimi, kar je prispevalo k bolj vključujoči družbi.

Pečjak (2007) meni, da v sodobni družbi prevladujejo stereotipi, povezani s starostjo, in ageizem (starizem), za katerega je značilen diskriminatoren odnos do starejših, ki jih izključuje iz družbenega udejstvovanja predvsem na podlagi kronološke starosti in ne njihovih sposobnosti. Dominantni stereotipi močno vplivajo na družbene vloge, pri čemer stereotipi, ki temeljijo na starosti, vključujejo pretežno negativne karakteristike. Kot navaja Pečjak (1998, str. 63), ti stereotipi zajemajo različne vidike, vključno z navidezno telesno, intelektualno in spolno ranljivostjo, odvisnostjo od zunanje pomoči, upadom kognitivnih sposobnosti, konservativnostjo, neprilagodljivostjo, čustveno zadržanostjo, prepirljivostjo, trmo, razdražljivostjo, egocentrizmom, cinizmom in vrsto drugih značilnosti. Ti zakoreninjeni stereotipi se pogosto izražajo v literarnih delih in televizijskih medijih, kar utrjuje napačne družbene predstave in oblikuje dojemanje staranja.

Pozitivni stereotipi o starejših osebah kot modrih, razumnih, izkušenih in skrbnih so med njihovimi nasledniki precej manj razširjeni. Tako kot vsi stereotipi so tudi stereotipi, povezani s starostjo, že po naravi pomanjkljivi, zanje so značilne težnje po pretiravanju, generaliziranju in pogostem odstopanju od resničnosti. Pečjak (1998, str. 63) že pred več kot petindvajset leti opredeljuje pet prevladujočih značilnosti, ki zaznamujejo stereotipe, povezane s starostjo: zaznavanje enakosti med starejšimi oz. da so si vsi med seboj podobni, domneva o senilnosti, konservativnosti, zmanjšani produktivnosti in težnji po izkoriščevanju.

Podobno Jana Mali (2002) trdi, da upokojitev, ki simbolizira prehod v starost, naredi posameznike družbeno neprivlačne, saj se jih dojema kot tiste, ki zgolj uživajo koristi, pridobljene v aktivnih letih, s čimer se krepi napačna narava takšnih stereotipov. Oba avtorja kritizirata te stereotipe, ker so nagnjeni k pretiravanju in neupravičenemu posploševanju ter tako vplivajo na posameznikovo percepcijo in doživljanje staranja. Posledično je oblikovanje identitete sodobne srednje generacije odvisno od posameznikovih konceptualizacij in prepričanj o staranju, kot je izrazil Ramovš (2003).

Kristančič (2005) poudarja izzive, ki jih prinaša prevladujoči gerontofobični svet sodobne kulture, v katerem je spodbujanje pozitivnega sprejemanja lastne poti staranja zelo zahtevna naloga. Vendar pa se je treba zavedati, da so dodatna leta, ki so posameznikom podarjena, dragocen dar, ki ponuja priložnosti za osebno rast, razvijanje modrosti ter sprejemanje novih izkušenj. Pečjak (2007) to prevladujočo miselnost prevladuje vsesplošnemu občutku strahu, saj meni, da naraščajoča populacija starejših posameznikov pri mlajših generacijah vzbuja občutke nelagodja. Poleg tega pa se zaradi vse redkejših razširjenosti večgeneracijskih gospodinjstev zmanjšujejo možnosti za medgeneracijsko povezovanje in poznavanje starejših, kar še dodatno pogloblja odtujenost med generacijami.

Prevladujoče negativno dojemanje staranja delno izhaja iz pretiranega čaščenja mladosti, za katero naj bi bili značilni živahnost, igrivost in brezmejna energija (Kristančič, 2005). Von dem Knesebeck (2008) je v zvezi s tem odkril velike razlike v pričakovani življenjski dobi med posamezniki v Nemčiji, pri čemer je še posebej poudaril, da se tisti z občutno nizkimi dohodki soočajo s približno devetimi leti krajšo pričakovano življenjsko dobo v primerjavi s svojimi premožnejšimi vrstniki. To odstopanje poudarja večplasten vpliv socialno-ekonomskih razmer na zdravje in dobro počutje starejših posameznikov, kar sta potrdila tudi Šonc in Grzetič – Romčević (2009). Njuna raziskava pojasnjuje, da raven dohodka najbolj izrazito vpliva na zdravstveno stanje starejših, pri čemer je nižji socialno-ekonomski status povezan z negativnimi zdravstvenimi posledicami. Zaključujeta, da je treba v prihodnjih ukrepih na področju javnega zdravja bolj upoštevati potrebe socialno ranljivih skupin prebivalstva.

Berger in Thompson (1994, povzeto po Pečjak, 2007, str. 96) menita, da interakcije s starejšimi služijo kot močan opomnik na lastno smrtnost in prihodnji proces staranja. Zato posamezniki pogosto uporabljajo samozaščitne mehanizme, kot so starostni stereotipi, da bi se distancirali od razmišljanja o staranju in smrti. Pogosta posledica tega je ageizem oz. starizem, ki delno izhaja iz nepoznavanja starejših s strani mlajše generacije zaradi različnih življenjskih slogov. V sodobnih zahodnih družbah ostaja starizem tabu tema, ki se kaže v različnih pojavih:

medgeneracijska nepovezanost, odpor starejših do priznavanja svoje starosti, družbena marginalizacija starejših posameznikov in nezadostna pripravljenost srednje generacije na lasten proces staranja.

Ramovš (2000, str. 318) poudarja, da je destigmatizacija starosti v sodobni družbi nujna, zlasti glede na predviden porast starejšega prebivalstva v prvih desetletjih 21. stoletja. Destigmatizacija ima potencial spodbujanja medgeneracijske solidarnosti, lažje sprejemanje staranja, ublažitev oz. preprečevanje družbene izključenosti starejših in večjo pripravljenost naslednjih generacij na njihov prehod v starost.

1.4 Demografske spremembe

Na področju demografije se staranje dojema bolj kot kategorična spremenljivka kot subjektivna življenjska pot. Staranja ne kategorizirajo z osebnimi ali družbenimi vidiki, temveč s segmentiranjem prebivalstva v različne starostne skupine na podlagi kronoloških let. Crampton npr. deli prebivalstvo na tri glavne kategorije: mlade, odrasle in starejše. Kategorija mladih zajema posameznike, stare od 0 do 14 let, medtem ko so odrasli stari od 15 do 59 let. Starejše prebivalstvo pa vključuje posameznike, stare 60 let in več (Crampton, 2011, str. 314).

Staranje prebivalstva predstavlja izziv za socialne in zdravstvene politike v vseh državah, vključno s Slovenijo. Za ta demografski premik je značilno povečanje deleža prebivalstva, ki doseže določen starostni prag, običajno nad 65 let, ob hkratnem zmanjševanju števila mlajših posameznikov (do 15 let) in podaljševanju pričakovane življenjske dobe.

Svetovna demografska slika doživlja znatne spremembe, ki jih zaznamuje hitro naraščanje deleža starejših posameznikov tako v razvitih kot nerazvitih državah. Reševanje tega demografskega preobrata je postalo ključna prednostna naloga, ki je še posebej očitna v Evropi. V Evropi se staranje prebivalstva običajno ocenjuje z deležem posameznikov, starih 65 let in več. Regije, v katerih več kot 10% prebivalstva preseže ta starostni mejnik, se uvrščajo med regije z močno starajočim se prebivalstvom. V to kategorijo spada tudi Slovenija. (Hovnik Keršmanc, 2009, str. 9)

Demografske projekcije za Slovenijo kažejo na pomembne spremembe v prihodnjih desetletjih. Statistični urad Republike Slovenije (SURS, 2023) napoveduje, da bo število prebivalcev Slovenije naraščalo do približno leta 2026, ko bo doseglo nekaj več kot 2.121.000, nato pa bo

počasi upadalo. Do leta 2100 naj bi Slovenija imela 1.951.000 prebivalcev, kar je 7 % manj kot leta 2022.

Pričakuje se, da se bo starostna struktura prebivalstva pomembno spremenila. Delež starejših (65 let ali več) naj bi se povečal z nekaj več kot 21 % v letu 2022 na več kot 32 % leta 2100. Nasprotno pa naj bi se delež otrok (mlajših od 15 let) v naslednjih letih zmanjševal in leta 2037 dosegel najnižjo vrednost okoli 12,5 %, do leta 2100 pa naj bi se rahlo povečal na 13,0 %. Projekcije kažejo tudi na postopno izboljšanje demografskih kazalnikov. Celotna stopnja rodnosti naj bi se do leta 2100 dvignila na 1,72. Pričakovana življenjska doba ob rojstvu naj bi se znatno podaljšala: dečki, rojeni leta 2100, naj bi živeli 89 let, deklice pa 93 let. Kljub tem pozitivnim trendom pa bo staranje prebivalstva še naprej predstavljalo izziv za slovensko družbo. Te projekcije poudarjajo potrebo po prilagoditvi družbenih sistemov in politik za zagotavljanje kakovostnega življenja starajočega se prebivalstva. (SURs, 2023)

Izraz »staranje prebivalstva« ali »demografsko staranje« označuje proces, v katerem se spreminja starostna struktura prebivalstva, zaradi česar se občutno poveča delež starejših posameznikov (Šircelj, 2009, str. 15). Šircelj trdi, da je prebivalstvo Slovenije na prehodu iz 19. v 20. stoletje vstopilo v fazo staranja predvsem zaradi upadanja rodnosti po letu 1890.

Delež starejših oseb je sprva postopoma naraščal vse do sredine sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Vendar se je ta trend spremenil, ko je pričakovana življenjska doba presegla 70 let in se je rodnost zmanjšala. Od takrat se delež starejših posameznikov pospešeno povečuje. Do leta 2003 je delež starejših posameznikov presegel delež mlajših demografskih skupin.

Po Eurostatovih napovedih prebivalstva za obdobje od leta 2008 do leta 2060 in ugotovitvah študije Svetovne banke bo Slovenija do leta 2060 ena od držav z najbolj starajočim se prebivalstvom na svetu. Za Slovenijo je značilno tudi to, da ima v primerjavi z državami članicami Evropske unije, ki so se pridružile po letu 2004, enega najnižjih deležev mladih prebivalcev (Tomšič, 2010, str. 174). Vendar je treba upoštevati, da se je od objave tega vira demografska slika v Evropi še naprej spreminjala.

Hojnik-Zupanc (1999) trdi, da je staranje prebivalstva posledica sprememb v industrijskih družbah, za katere je značilen napredek na področju zdravstvenega varstva in splošnega življenjskega standarda. Šircelj (2009) pa pojav staranja prebivalstva pripisuje kombinaciji

upadanja rodnosti, daljše pričakovane življenjske dobe in selitvene dinamike, pri čemer izseljevanje na splošno spodbuja trende staranja, priseljevanja pa prispeva k demografskemu pomlajevanju.

Hkrati s hitrim staranjem prebivalstva se je pojavil še en izjemen trend: opazno povečanje skupine prebivalcev, starejših od 80 let (Hvalič Touzery, 2007, str. 92)

Število stoletnikov narašča. Vse več ljudi v devetdesetih in osemdesetih letih živi aktivno in zdravo življenje v starosti. V primerjavi s prejšnjimi generacijami se je razpon zdravega in dinamičnega življenja podaljšal za skoraj dve desetletji (Voljč, 2008). Kristančič (2005) poudarja, da lahko dolgo življenje prinese pomembne koristi tistim, ki v starosti ohranijo zdravje, samostojnost in vitalnost. Takšni ljudje imajo možnost, da se ukvarjajo z dejavnostmi, ki so jim bile v mladosti nedosegljive.

Kljub temu Hvalič – Touzery (2009) poudarja, da posamezniki ne ohranjajo popolnega zdravja vse življenje. Telesna šibkost, kronične bolezni in invalidnost so v primerjavi z mlajšimi leti vse pogostejše, ko se posamezniki starajo. Zato daljša pričakovana življenjska doba ne pomeni nujno daljšega obdobja zdravega življenja.

Dinamika demografskih sprememb je starejše prebivalstvo in naš odnos do njega postavila v središče raziskav in političnih razprav. Ta demografski premik spreminja strukturno podobo starostnih skupin na nacionalni ravni in pomembno vpliva na trg dela. Priča smo upadanju števila delovno sposobnega prebivalstva, ki ga nadomešča vse večji delež ljudi, ki niso aktivno vključeni v delovno silo.

Te spremembe posledično vplivajo na različne socialne sisteme in zahtevajo prilagoditve pokojninskih, zdravstvenih in socialnih sistemov. S preходом v »dolgoživo družbo«, za katero je značilna spreminjajoča se dinamika med starostnimi skupinami, je koncept medgeneracijske solidarnosti na preizkušnji, kar vpliva tudi na odnose med različnimi deli družbe (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 10).

1.5 Osamljenost

Na posameznika v celotnem življenjskem ciklu močno vplivajo družbeni vplivi in kontekstualno okolje, v katerem se nahaja. Sodelovanje na različnih družbenih področjih, kot so družina, izobraževalno okolje, prijateljski in poklicni odnosi, pa tudi pripadnost interesnim skupinam ali političnim strankam, oblikuje posameznikovo identiteto ter izkušnje in je temeljni

vidik človeške interakcije. Vendar pa staranje pogosto prinaša zaskrbljujoč trend socialne izključenosti iz teh ključnih življenjskih mrež (Pečjak, 2007). Posledično se osamljenost pogosto pripisuje procesu staranja (Mali, 2002; Murphy, 2006; Pečjak, 2007), čeprav ta pojav temelji na kompleksnem prepletanju osebnih, družbenih in okoljskih dejavnikov ter se redko kaže kot izolirana motnja (Kobentar, 2003). Takšne predpostavke izhajajo iz neupoštevanja raznolikih individualnih značilnosti, ki oblikujejo družbeno dinamiko (Mali, 2002).

V tem sklopu moramo nujno razmejiti tri različne koncepte: **samota, osamljenost in socialno izolacijo**.

Samota je zavestna izbira posameznika, da se umakne v svoj, zasebni svet, kot pojasnjuje Kristančič (2005), in ni nujno, da vzbuja občutke osamljenosti (Kogoj, 2004).

Osamljenost predstavlja subjektivno čustveno zaznavanje, ki vključuje občutke zapuščenosti in odtujenosti s strani drugih. Ramovš (2003) pojasnjuje ta pojav s poudarjanjem notranje človeške potrebe po intimnih stikih z drugimi, hkrati pa priznava komplementarno potrebo po družbenem udejstvovanju in trenutkih odmaknjenosti oz. samote za osebni razvoj. Nasprotno pa **socialna izolacija** označuje prekinitev medosebnih vezi in izstop iz družbenih mrež (Veliki slovar tujk, 2002). Kobentar (2003) meni, da je socialna izolacija v starosti redka in lahko nastane zaradi različnih dejavnikov, vključno s spremembami družbene dinamike, osebnih okoliščin, krčenjem socialnih mrež, spremembami v odnosih ali preselitvijo v novo okolje.

Osamljenost je torej subjektivno čustvo, ki prinaša nelagodje in negativne posledice ter se lahko pojavi ne glede na to, ali posameznik aktivno izbira izolacijo od socialnih interakcij. Ključno pa je razumeti, da osamljenost ni enakovredna socialni izolaciji; ljudje so sposobni biti sami, ne da bi se počutili osamljene (Nilsson, Lindstrom in Naden, 2006). Raziskave kažejo, da osamljenost ni le psihološka motnja ali bolezen, temveč lahko dolgotrajno doživljanje osamljenosti vodi v resne zdravstvene težave.

Ramovš (2003) poudarja, da lahko osamljenost povzroči številne fiziološke in psihološke motnje, vključno z izgubo apetita, motnjami spanja ter povečanim tveganjem za druge bolezni. To lahko privede do sprememb v vedenju in duševnem zdravju posameznika. Mali (2002) osamljenost vidi kot osnovno človeško čustvo, ki se povezuje s kompleksnostjo socialnih izzivov in ne le s starostjo, temveč tudi z drugimi življenjskimi obdobji. Lehr (1998, povzeto po Kobentar, 2003) pa osamljenost definira kot notranje stanje posameznika, kar odraža njeno kompleksnost in subjektivnost. Skozi te različne perspektive

postaja osamljenost multidimenzionalen fenomen, ki zahteva celovit pristop k razumevanju in obravnavi.

Osamljenost je v zahodnih družbah prepoznana kot pomemben zdravstveni problem. Kljub temu, da je osamljenost večinoma povezana s starejšimi starostnimi skupinami, ni značilna le za določeno življenjsko obdobje in presega kulturne ter družbene meje (de Jong Gierveld in Havens, 2004).

Osamljenost je subjektivni občutek izoliranosti, pri čemer lahko posamezniki živijo osamljeno življenje, ne da bi doživljali to čustvo, medtem ko se drugi kljub številnim socialnim stikom še vedno spopadajo z občutki osamljenosti (Tzouvara idr., 2015). Osamljenost vključuje tudi občutek nezadovoljstva s količino in kakovostjo družbenih odnosov, ki ne dosegajo posameznikovega idealnega standarda. Torej ta neprijeten pojav, kot ga je opisal Weiss (1973), nastane zaradi neskladja med želenimi in dejanskimi odnosi.

To nezadovoljstvo ima bistvene posledice tako za zdravstvene kazalnike kot za splošno kakovost življenja posameznika (Vakili idr., 2017). To globoko čustveno stanje predstavlja pomemben dejavnik tveganja za različne duševne motnje, vključno z depresijo, tesnobo, kroničnim stresom in celo demenco (Karhe in Kaunonen, 2015).

Osamljenost v poznejšem življenjskem obdobju je tesno prepletena s številnimi izkušnjami, ki so običajno povezane s procesom staranja. Med njimi so izguba družinskih in socialnih vezi ter postopnim slabšanjem zdravja, mobilnosti in finančnih sredstev. Pri doživljanju osamljenosti med starejšimi imajo poleg tega ključno vlogo tudi socialno-demografski dejavniki in širši družbeni trendi – na primer, demografski premik k daljši življenjski dobi in daljšim obdobjem samostojnega življenja, skupaj s povečano stopnjo razpadanja zvez oz. ločitev, spremembe v družinski strukturi ter geografsko razpršenostjo družin zaradi povečane mobilnosti med ljudmi, prispevajo k razširjenosti osamljenosti v poznejših letih življenja (Age UK Oxfordshire, 2011).

Kanadski nacionalni svet za starejše (2015) je opredelil vrsto elementov tveganja, ki povečujejo verjetnost socialne izolacije in/ali osamljenosti starejših posameznikov. Našteti dejavniki vključujejo:

življenje v samoti

- starostni prag 80 let ali več
- soočanje z več kroničnimi zdravstvenimi težavami
- pomanjkanje stikov s potomci, razširjeno družino in socialno mrežo

- ovire pri dostopnosti oz. mobilnosti
- spopadanje z omejenimi finančnimi sredstvi in viri
- spremembe v družinski dinamiki, kot je selitev mlajših družinskih članov zaradi poklicnega udejstvovanja, zaradi česar starejši ostanejo sami. (Exploring the determinants and mitigating factors of loneliness among older adults, 2022)

Lake (1989) trdi, da se osamljenost kaže kot bolezen, ki ovira medosebno komunikacijo in povezanost. Ko posameznika prizadane osamljenost, se njegova zmožnost sodelovanja z drugimi poslabša in se postopoma umakne iz družbenih interakcij. Vendar pa je ključnega pomena, da se zavedamo dvojne narave človekovega obstoja, ki vključuje tako biološko kot psihološko komponento, zaradi česar je popolno osamljenost težko preživljati. V visoki starosti izguba bližnjih še dodatno zmanjša možnosti za družbeno udejstvovanje, kar še okrepi občutek osamljenosti. Paradoksalno se pojavljajo primeri, ko se posamezniki, ki so navidezno obdani z družbo, še vedno spopadajo z globoko osamljenostjo, kar poudarja subjektivno naravo tega pojava v družbi. Nasprotno pa srečanja s starejšimi v ustanovah za oskrbo, ki ohranjajo samoto, vendar je ne občutijo, poudarjajo zapleteno prepletanje individualnih izkušenj. In ravno zaradi tega je nujno prepoznati osamljenost kot niansirano in subjektivno izkušnjo, kot je pojasnila Mali (2002).

Osamljenost se dejansko kaže v več razsežnosti, kot so pojasnili Jansson in drugi (2022). Socialna osamljenost se nanaša na odsotnost smiselnih socialnih interakcij in pomanjkanje trdnih socialnih mrež, medtem ko čustvena osamljenost izhaja iz pomanjkanja intimnih odnosov in globokih čustvenih vezi. Eksistencialna osamljenost pa je opažena zlasti med posamezniki, ki se soočajo z neozdravljivo boleznijo ali se bližajo koncu življenja. Za to obliko osamljenosti sta značilna globok občutek brezizhodnosti in eksistencialni obup, ko se posamezniki spopadajo s prepričanjem, da življenje nima smisla. (Ellwardt idr., 2015).

Pojav osamljenosti je bil deležen znanstvene pozornosti na različnih področjih, vključno z evolucijskimi študijami (npr. Cacioppo in Cacioppo, 2018), nevrološki raziskavami (Cacioppo idr., 2014), epidemiološkimi raziskavami (Holt-Lunstad idr., 2015), kliničnimi analizami (Heinrich in Gullone, 2006) in razvojnimi perspektivami (Hutten idr., 2021). To večplastno raziskovanje je razkrilo povezave med osamljenostjo in različnimi vidiki telesnega zdravja, kličnimi rezultati in vrsto dejavnikov tveganja.

Osamljenost je razširjena med starejšimi in ima velike posledice. Dokazi kažejo, da lahko daljša obdobja osamljenosti negativno vplivajo na duševno zdravje posameznika. (Banerjee in Rai, 2020). Dolgotrajna izkušnja osamljenosti in izoliranosti predstavlja bistveno grožnjo za posameznikovo dobro počutje, saj deluje kot katalizator vrste psiholoških motenj, izzivov na področju duševnega zdravja, depresivnih obdobj in celo samomorilnih misli (VanderWeele idr., 2012; Park idr., 2013; Alpass in Neville, 2003).

Znanstvene raziskave poudarjajo ključno vlogo socialnih in demografskih dejavnikov, vključno s starostjo, zakonskim stanom in prebivališčem (mesto ali podeželje), pri oblikovanju izkušnje osamljenosti (Alpass in Neville, 2003).

Vakili in drugi (2017) trdijo, da starejši posamezniki, za katere so značilne nižje stopnje izobrazbe in dohodka ter tisti, ki so nezaposleni, poročajo o višjih stopnjah osamljenosti v nasprotju s svojimi vrstniki z višjo stopnjo izobrazbe, višjimi finančnimi sredstvi in plačano zaposlitvijo.

Osamljenost med starejšimi je zapleten pojav, ki izhaja iz različnih dejavnikov. Pečjak (2007) razloži, da lahko osamljenost pri starejših razumemo na dva načina: kot posledico družbene diskriminacije oz. izključevanja ali kot rezultat njihove lastne izbire izolacije. Kristančič (2005) pa ugotavlja, da so vzroki za osamljenost lahko tako osebni (npr. slabe izkušnje, negotovost) kot tudi socialni (npr. manj osebnih stikov zaradi tehnološkega razvoja ali mestnega življenja). Medem ko nekateri, kot je Hojnik (1999), vidijo v sodobni tehnologiji priložnost za povezovanje na daljavo, je osamljenost pri starejših tesno povezana s socialnimi interakcijami, načrtovanjem dejavnosti in vzdrževanju raznolikih socialnih stikov. Kobentar (2003) pa opozarja, da preveč usmerjenosti v en sam socialni odnos lahko vodi v odvisnost in omejuje druge socialne interakcije.

Osamljenost med starejšimi je kompleksen problem, ki izhaja iz različnih dejavnikov, kot so socialne, osebne in tehnološke okoliščine. Kot socialni delavci moramo celostno pristopiti in vključiti inovativne strategije za spodbujanje socialnih interakcij, boljše načrtovanje aktivnosti ter poudarjati pomen raznolikih socialnih mrež. Zelo pomembne pa so tudi tehnološke rešitve, ki omogočajo povezovanje starejših in krepitev njihove aktivne vključenosti v družbo. Potrebno pa je multidisciplinarno sodelovanje in stalno prilagajanje, da se učinkovito naslovi osamljenost starejših in izboljša njihovo kakovost življenja.

1.6 Osamljenost in zdravje starejših

S starostjo se postopoma zmanjšuje ostrina čutil, zlasti sluha in vida, hkrati pa se slabšajo motorične sposobnosti, kognitivne funkcije, koncentracija in pojavljajo se motnje spomina (Pečjak, 1998). To vsestransko upadanje na različnih področjih neizogibno vpliva na kakovost življenja starejšega prebivalstva. Starejši se morajo čim bolj seznaniti s temi izzivi in si prizadevati za krepitev svojih sposobnosti s trajnim vključevanjem v različne dejavnosti. Ramovš (2003, str. 135) meni, da proaktiven življenjski slog, za katerega je značilna redna telesna in duševna vadba, lahko učinkovito ublaži upadanje in starejšim omogoči občutek vitalnosti in živahnosti.

Proces staranja in doživljanje starosti sta pogosto prepletena z družbenimi percepcijami, za katere sta značilna pojma pasivnosti in odvisnosti, kar ohranja povezavo med starostjo in nemočjo. To paradigmatško usklajenost vse bolj izpodbija vzpon ideologije zdravizma, ki zagovarja posameznikovo proaktivno prizadevanje za ohranitev zdravja, hkrati pa si prizadeva ublažiti neizogibnost staranja (Domajnko in Pahor, 2009, str. 1).

Občutki osamljenosti in izolacije sta različna, a medsebojno povezana pojava v človeškem doživljanju. Čeprav gre za ločeni izkušnji, pogosto obstajata hkrati. Pomanjkanje socialne interakcije in podpore lahko sproži občutek osamljenosti (Nicolaisen in Thorsen, 2014). Osamljenost se prepleta tako s socialno kot čustveno izolacijo, kar posameznike spodbuja, da se umaknejo iz svojih socialnih mrež in družinskih odnosov (Hauge in Kirkevold, 2010). Posledično lahko te izkušnje osamljenosti in izolacije povzročijo precejšnje čustvene stiske in se kažejo kot resne zdravstvene težave (Graneheim in Lundman, 2010). Ti dejavniki lahko poslabšajo obstoječa stanja, kar vodi do slabših zdravstvenih izidov.

Dobro počutje oz. zdravstveno stanje posameznikov pomembno vpliva na njihovo subjektivno dojemanje staranja. Tisti, ki se spopadajo z več zdravstvenimi težavami, pogosto poročajo o občutku visoke starosti, ki presega njihova kronološka leta, medtem ko slabše zdravje zmanjšuje razliko med kronološko in subjektivno starostjo, s čimer se občutek staranja še okrepi (Petrič in Zupančič, 2016, str. 22).

V družbah, za katere je značilno povečana stopnja izolacije in izključenosti, se hkrati poveča stopnja prezgodnje umrljivosti in skrajša pričakovana življenjska doba. Posamezniki v takšnih

družbenih okoljih kažejo povečano stopnjo razširjenosti depresije, soočajo se z večjim bremenom kroničnim zdravstvenih težav in se spopadajo s slabšim duševnim počutjem. Poleg tega škodljiv vpliv osamljenosti presega psihološko področje in vključuje telesno poslabšanje, kar se kaže v pospešenih procesih staranja in slabšem delovanju telesnih funkcij (Pahor in Hlebec, 2006, str. 176 – 177)

Trendi v zadnjih dveh desetletjih kažejo na globalno povečanje razširjenosti osamljenosti, kar je spodbudilo poziv k priznanju osamljenosti kot samostojne bolezni in ne le okoliščine ali stranskega produkta drugih bolezni (Tiwari, 2013). V sodobnih družbenih okvirih je pojav osamljenosti med starejšimi posamezniki postal pereč in resen problem. Statistični podatki kažejo, da se s to stisko spopada precejšen delež, po ocenah približno 10 do 15% starejših oseb (Sedmak, 2019). Osamljenost se tako kaže kot vseprisoten zdravstveni izziv mednarodnih razsežnosti, ki se pojavlja zlasti med starajočim se prebivalstvom po vsem svetu (Fakoya idr., 2020).

Posledice osamljenosti prodirajo tkivo vsakdanjega življenja in vidno vplivajo na zdravje, kognitivne sposobnosti, funkcionalne zmogljivosti ter splošno dobro počutje (Mann idr., 2020). Med starejšimi je osamljenost bistvena grožnja duševnemu in telesnemu blagostanju, saj poleg primerov lastnega zapostavljanja oz. zanemarjanja sproži tudi vrsto drugih škodljivih posledic, med drugim depresivne motnje, samopoškodovanje, zlorabo substanc, odvisnost od alkohola in samomorilne misli (Chen in Schulz, 2016).

V znanstvenih razpravah je poudarjen niz škodljivih posledic, ki jih pripisujejo osamljenosti, kot so jih opredelili različni raziskovalci (Routasalo in Pitkala, 2003; Chan idr., 2015; Victor in Bowling, 2012; Victor, 2012), in vključujejo manjšo telesno aktivnost, večjo dovzetnost za demenco in višjo stopnjo umrljivosti. Zlasti naj bi bili ti škodljivi učinki do 50 % pogostejši pri posameznikih, ki jih pesti osamljenost, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki niso osamljeni.

Osamljenost med starejšimi je tesno povezana z večjo zaskrbljenostjo glede osebnega zdravja, kar dokazuje tudi trikratno povečanje števila obiskov pri zdravniku v primerjavi s tistimi, ki niso osamljeni (Victor, 2012). Hkrati pojav osamljenosti opazno vpliva na vse večjo uporabo zdravstvenih storitev in večjo verjetnost namestitve v institucionalno oskrbo (Routasalo in Pitkala, 2003; Chan idr., 2015; Victor in Bowling, 2012, Julsing idr., 2016). Poleg teg vidnih posledic je čustveno področje osamljenosti polno nevarnih poti, kot so bile že omenjene – nagnjenost k samomorilnim mislim, maladaptivnim vedenjem in številnim psihičnimi obolenji (Hawkey in Cacioppo, 2010).

Kot je pisal Pečjak (1998) že skoraj tri desetletja nazaj, začetek tretjega življenjskega obdobja napoveduje specifične izzive, na katere se posamezniki odzivajo na svojevrsten način. Starejši se soočajo z izgubo bližnjih, kar sproži občutke žalosti, ki jih pogosto še poslabša hkratni občutek osamljenosti, ki je posledica oslabljenih socialnih mrež in zmanjšanih medosebnih stikov. Obenem pa se ob mračnih dogodkih pojavijo tudi trenutki veselja zaradi medgeneracijskih interakcij, druženja z bližnjimi ter pridobivanja novih izkušenj in spoznanj. (Pečjak, 1998)

Empirične ugotovitve iz iz pomembnejših interdisciplinarnih raziskav na področju gerontologije, psihologije in nevrozanosti, kot so tiste, ki so jih predstavili Shankar in drugi (2013), razkrivajo prepričljivo povezavo med osamljenostjo in upadanjem kognitivnih sposobnosti ter predvidevajo slabšanje v časovnem obdobju od štirih do deset let. To spoznanje spodbuja razmislek o morebitnem dvosmernem medsebojnem vplivu, ki nakazuje, da je osamljenost tako posledica kot tudi pospeševalec nevrobioloških sprememb, značilnih za kognitivne motnje, zlasti Alzheimerjevo bolezen (Donovan, idr., 2016). Dejansko se zdi, da ima osamljenost preoblikovalno moč nad potekom bolezni in sproža njeno preobrazbo v smeri kognitivnega poslabšanja.

Večplastni prikaz osamljenosti presega kognitivno področje in posega v vedenjska okolja, ki jih zaznamujejo zmanjšana telesna dejavnost, zloraba psihoaktivnih snovi, uživanje kajenja, čeprav včasih pri nekaterih posameznikih pa ni očitnih vedenjskih sprememb (Malcolm idr., 2019).

Pojav depresije v visoki starosti je potrebno obravnavati v širšem kontekstu človeškega obstoja. Depresija je večplastna združitev psiholoških, fizioloških in družbenih manifestacij, s tem pa ima prodoren vpliv, ki zajame celotno posameznikovo življenje. Čeprav ima depresija vrsto simptomov, je njen vpliv na potek Alzheimerjeve bolezni manjši v primerjavi z vplivom osamljenosti. Depresija, ki večinoma prizadene starejše ženske, zlasti tiste, ki so presegle prag osemdesetih let, pogosto zajame posameznike, ki se spopadajo s številnimi kroničnimi boleznimi, nenehnim nelagodjem, funkcionalnimi omejitvami ali oslABLJENO telesno močjo (Oražem, 2007; Hawkey in Cacioppo, 2010).

Ko starejši odhajajo iz svojih znanih bivališč v institucionalno oskrbo, se morajo prilagoditi uveljavljenim normam in predpisom, ki urejajo institucionalno okolje, in s tem izgubijo občutek notranjega miru in samozadostnosti. Posledično se ob odhodu iz domačega okolja izgubijo

dolgoletne socialne mreže, ki posamezniku pustijo praznino, saj ostanejo le formalni stiki, kar spodbuja občutek osamljenosti med množici stanovalcev institucije.

Medsebojni odnosi z osebjem v domovih za starejše so pogosto transakcijski, za katere je značilno zaznano neravnovesje moči, pri čemer je stanovalec odvisen, medtem ko zaposlen zavzema položaj avtoritete. Ta dinamika pogosto povzroča občutek odtujenosti med osebjem in tesnobo med stanovalci, s čimer se v institucionalnih okoljih še dodatno poveča osamljenost (Brumec, 1997, str. 67).

V okoljih, kjer se izvaja oskrba v domovih za starejše, se zaradi osamljenosti pojavljajo kognitivne motnje, povečuje se odtujenost od družinskih vezi in pojavljajo se občutki obupanosti. Tako se pomembna posledica osamljenosti kaže v obliki depresije, ki izhaja bodisi iz eksistencialnih razmišljanj bodisi iz odsotnosti bližnjih ali domačega okolja (Soomar in Volicer, 2019). Bistveno je, da rešitev proti osamljenosti ni zgolj v količini ali pogostosti medosebnih interakcij v domačem okolju ali širši socialni mreži, temveč v spodbujanju smiselnih, polnovrednih odnosov, za katere sta značilni globina in pristnost (Victor, 2012).

Osrednja naloga na področju oskrbe starejših je spodbujanje družabnosti in krepitev pomembnih medosebnih vezi med starejšimi. Kljub temu, da si stanovalci ustanov za oskrbo želijo družabnih stikov, se pogosto soočajo z ovirami pri samostojnem vzpostavljanju le teh. Da bi premagali ta izziv, se pojavlja dvoplastna strategija: prvič, neposredna pomoč socialnih pomočnikov, ki krepijo socialne veščine in širijo socialne mreže, in drugič, izvajanje skupnih dejavnosti, namenjenih k spodbujanju medosebnih vezi. Ključnega pomena je tudi vzpostavitev mreže prostovoljcev, ki potem spodbujajo pasivne udeležence k aktivnemu sodelovanju na skupnih srečanjih in prireditvah. Cilj teh skupnih dejavnosti je ublažiti občutek osamljenosti in spodbujati celostno dobro počutje starejših posameznikov v oskrbi (Flaker idr., 2008, str. 293 – 296)

Čeprav je prednost institucionalnega bivanja skupnostno okolje, Flaker in drugi (2008) trdijo, da socialna interakcija v teh okoljih ni zagotovljena. Potrebne so intervencije za spodbujanje povezav med stanovalci ter med stanovalci in njihovimi družinami. Avtorji poudarjajo pomen pobud, kot so spodbujanje sodelovanja v društvih, omogočanje obiskov in dogodkov ter spodbujanje druženja med stanovalci. Uporabniki znotraj institucije potrebujejo podporo pri vzpostavljanju in vzdrževanju odnosov. Socialne mreže starejših v ustanovah za oskrbo so običajno omejene, pogosto zaradi dejavnikov, kot so družbena stigmatizacija, omejitve

mobilnosti in finančne omejitve, ki ovirajo možnosti vključevanja oz. druženja (Flaker idr., 2008, str. 307).

Učinkovita strategija za zmanjševanje osamljenosti in spodbujanje medgeneracijske solidarnosti med starejšimi je tudi ustanavljanje skupin za samopomoč (Mali, 2008, str. 75). Skupine za samopomoč utelešajo prirojeno družbeno nagnjenje posameznikov, da samostojno rešujejo svoje izzive ali krepijo svojo socialno odpornost v primeru težkih preizkušenj (Brumec, 1997, str. 67)

Skupine za samopomoč, kot jih je opredelila Mali (2008, str. 75), so kolektivno prizadevanje, v katerem se posamezniki združijo, da bi se soočili s skupnimi izzivi. Služijo kot močno zdravilo za vseprisotne stiske osamljenosti, ki prevladujejo med starejšimi, in za eksistencialno slabo počutje, ki je pogosto povezano s staranjem. Te skupine pa ponujajo tudi rešitev za pojav medgeneracijske odtujenosti, kot ga je opredelil Brumec (1997, str. 67).

Hojnik Zupanc (1999, str. 138) v svojem razpravljanju označuje skupine za samopomoč kot entitete, ki jih sprožijo posamezniki, vendar so profesionalno vodene in odvisne od prostovoljnega sodelovanja. Na podlagi Franklove eksistencialne filozofije te skupine vodi iskanje smisla in služijo večplastnim ciljem. Poleg že zgoraj navedenih ciljev imajo tudi vlogo pri posrednem seznanjanju srednje generacije z realnostjo staranja. Posebnost je, da skupine za samopomoč v Sloveniji izstopajo po tem, da so nastale v okviru socialne stroke in ne organsko s strani udeležencev, saj temeljijo na samozadostnosti oz. samopomoči starejših in pomoči stroke pri uvajanju. Te skupine pa se občasno križajo tudi z dobrodelnimi prizadevanji, kadar jih vodijo posamezniki zunaj svojih poklicnih obveznosti (Brumec, 1997, str. 67).

Sposobnost vzdrževanja različnih medosebnih vezi se pogosto kaže kot ključni dejavnik splošnega dobrega počutja, socialne mreže pa so temelj uspešnega oz. zdravega staranja. Obsežne raziskave poudarjajo blagodejne učinke zadovoljujočih družbenih odnosov, ki so povezani z daljšo življenjsko dobo v primerjavi z manj zadovoljujočimi družbenimi vezmi (Tabue Tegu idr., 2016; Ellwardt idr., 2015). Pomembno je tudi, da v starosti kakovostni emocionalni odnosi prevladujejo nad obsežnostjo socialnih mrež (Kobentar, 2008).

»Staranje je kompleksen proces kritičnega soočanja s preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo, ki neločljivo vključuje pozitivne funkcije boja in dosežka. Pri doseganju dobrega emocionalnega počutja pa je starostnikom v veliko pomoč zaznana emocionalna opora najbližjih v družini, prijateljev in sostanovalcev v domovih za ostarele« (Šadl, 2007)

Osamljenost starejših je v skupnostih, bivalnih enotah in drugih institucionalnih okoljih pogosto zapostavljena, zmanjševanje osamljenosti med starejšimi pa še vedno ostaja pomembno področje zdravstvene in geriatrične oskrbe.

»Le zadovoljevanje vseh osnovnih potreb omogoča človeku ohranjati osebno ravnovesje in integriteto. Starejši so posebej ranljivi prav zaradi porušenega zadovoljevanja temeljnih psihosocialnih potreb, vse slabšega zdravja in tudi povečane materialne ogroženosti« (Kraševac Ravnik in Šelb, 1999, str. 37).

Osamljenost predstavlja ključni dejavnik, ki zahteva večjo pozornost tako v okviru socialnega kot zdravstvenega varstva. Kot dokazujejo obsežne raziskave, negativni učinki osamljenosti zajemajo čustveno stisko ter močno vplivajo na duševno in telesno zdravje starejših posameznikov. Za reševanje tega problema so potrebni večplastni ukrepi, ki niso usmerjeni le v zmanjševanje osamljenosti med starejšimi, temveč tudi v spodbujanje smiselnih socialnih povezav in podpornih mrež. Z zagotavljanjem interdisciplinarnega sodelovanja in prizadevanji k reševanju spreminjajočih se potreb starajočega prebivalstva, se lahko vsi udeleženci v skrbi za starejše zavzamejo za ustvarjanje bolj vključujočih in podpornih okolij, ki spodbujajo celostno dobro počutje starejših posameznikov in aktivno ter zdravo staranje.

1.7 Kakovostno in zdravo staranje

Obravnavanje družbenih posledic progresivnega staranja prebivalstva je v sodobnem času eden izmed najpomembnejših izzivov. V središču tega diskurza je koncept aktivnega staranja, katerega bistvo je zavestno prepoznavanje proaktivnih ukrepov posameznika, ki prispevajo k boljšemu zdravju in daljši pričakovani življenjski dobi. Sestavni del tega koncepta so elementi, ki zajemajo telesno aktivnost, vestno prehranjevanje in stalno intelektualno bogatenje, ki kolektivno opredeljujejo aktiven življenjski slog in bistveno vplivajo na kakovost življenja starejšega posameznika (Tesch - Roemer, 2012). Človeška sposobnost ohranjanja spomina vključuje tako ohranjanje pomembnih in srečnih življenjskih dogodkov kot tudi zaznamek nesreče. Ti spomini služijo kot ključni kazalniki, s katerimi posamezniki ocenjujejo kakovost svojega življenja. Takšni vtisnjeni spomini ne oblikujejo le osebnih pripovedi, temveč tudi pomembno prispevajo k subjektivni oceni zadovoljstva z življenjem (Godec, 2008).

Doseganje visoke kakovosti življenja v poznejših letih pomeni več kot le zadovoljevanje osnovnih materialnih potreb, kot so streha nad glavo, hrana in oblačila. Postružnik (2000, str.

338) poudarja, da je zadovoljevanje nematerialnih ali družbenih potreb prav tako ključno za zagotavljanje izpolnjujoče in smiselne starosti.

Pri obravnavi koncepta kakovostnega staranja se glavna pozornost pogosto usmerja na starejšo populacijo, vendar se je treba zavedati, da mora ta pojem vključevati tudi kakovostno staranje mlajših (Ramovš, 2003). Ramovš meni, da kakovost človekovega bivanja zajema različne razsežnosti, vključno z materialnim standardom, psihološkim in duhovnim blagostanjem ter socialno, medosebno in kulturno vključenostjo. Obenem Ramovš trdi, da so za kakovostno starost značilne lastnosti, kot so aktivnost, preprostost, sproščenost, vedrina, neodvisnost in zrelost (Ramovš, 2003, str. 179). V nasprotju s splošnim prepričanjem uspešno staranje ne pomeni zaustavitve naravnega procesa staranja (Krauss Whitbourne, 2001).

Doseganje ugodne starosti je odvisno od zapletenega prepletanja zdravstvenih, socialnih in psiholoških dejavnikov, ki vzajemno vplivajo drug na drugega. Med temi so najpomembnejši zdravstveni dejavniki, saj je odsotnost izčrpavajočih zdravstvenih obolenj nujna za uresničitev kakovostne starosti. Vendar zgolj odsotnost bolezni ne zadošča. Pečjak (1998) meni, da sta celostno dobro počutje in trdne socialne mreže nujna spremljevalca za resnično kakovostno starost.

Rener (1997), trdi, da je bistvo kakovostnega staranja v večdimenzionalnem okviru, ki vključuje materialno preskrbo, telesno vitalnost in dostop do potrebnih zdravstvenih in družbenih ustanov, skupaj s krepitvijo družinskih ter skupnostnih mrež. Pri spodbujanju dostojanstvenega staranja pa je pomembno tudi negovanje medgeneracijskih odnosov. Zmanjševanje materialnih pomanjkljivosti skupaj s krepitvijo socialne varnosti ter zagotavljanjem ustreznih pokojninskih in zdravstvenih sistemov dodatno podpirajo kakovostno staranje (Penger in Dimovski, 2007).

Zdravje in materialna blaginja imata nedvomno pomembno vlogo pri oblikovanju kakovostne starosti, vendar pa nista edina dejavnika, kot je poudaril Ramovš (2003). Pozitivna izkušnja staranja je odvisna od dejavnikov, kot so ohranjanje dobrega zdravstvenega počutja, občutek varnosti in trdna socialna mreža. Nasprotno pa lahko preizkušnje, kot so bolezen, bolečine in zmanjševanje zmogljivosti, kot ugotavlja Kobentar (2008), ovirajo uživanje v starosti. Naravni proces staranja močno vpliva na posameznikove telesne in duševne sposobnosti. Zmanjšana gibljivost, ostrina čutil in pojav s starostjo povezanih telesnih značilnosti, kot so sivi lasje in gube, prispevajo k spremembam v samopodobi psihološkem počutju. Pečjak (1998) poudarja, kako lahko te spremembe spodbudijo starejše posameznike, da si prizadevajo za

ohranitev mladostnega videza, kar kaže na zapleteno medsebojno prepletenost med telesnim staranjem in samopodobo v poznejših obdobjih življenja.

Kot navaja Ramovš (2003) v svojem delu, ki je nastalo pred dvema desetletjema, so glavna načela:

- redna telesna dejavnost, ki vključuje telovadbo, hojo ali ukvarjanje s športom
- zdrava in uravnotežena prehrana
- vzdrževanje osebne nege in higijene za ohranjanje videza ter čistoče
- zagotavljanje zadostne količine počitka in spanja
- razporeditev časa za sprostitev in prostčasne dejavnosti, vključno s počitnicami
- vključevanje v pomembne aktivnosti, kot so vsakodnevna opravila, hobiji ali prostovoljno delo
- prilagoditev bivalnega okolja za krepitev varnosti in izboljšanje kakovosti življenja
- ozaveščanje in zagovarjanje socialnih pravic, zlasti tistih, ki se nanašajo na zdravje
- iskanje priložnosti za vseživljenjsko učenje in osebno rast
- gojenje duhovnega razvoja in razmišljanja
- negovanje in krepitev medosebnih odnosov, zlasti v partnerski zvezi
- konstruktivno spoprijemanje z boleznijo, žalovanjem in eksistencialnimi vprašanji
- zagotavljanje podpore otrokom in njihovim družinam
- sodelovanje v skupnosti s prostovoljnim delom
- vključevanje v javne pobude za družbeni napredek.

Za optimalno staranje sodobne srednje generacije, ki bo v bližnji prihodnosti prestopila v skupino starejših, so potrebni trije temeljni pogoji. Prvič, posamezniki se morajo aktivno pripraviti na starost, kar vključuje telesne, duševne in družbene priprave. Drugič, civilna družba mora razviti sodobne, postmodernistične družbene strukture, ki bodo sposobne zadovoljiti različne človekove potrebe v procesu staranja. In nazadnje, država je odgovorna za sprejetje ustreznih ukrepov, s katerimi bi olajšala pripravljenost posameznikov na kakovostno staranje in spodbujala medgeneracijsko sožitje z vzpostavitvijo socialnih mrež, prilagojenih starejšim ljudem. Ob tem pa se mora vsakemu starejšemu državljanu zagotoviti osnovno materialno varnost ter ščititi njihove temeljne pravice (Ramovš, 2003, str. 50).

Trije temeljni pogoji za optimalno staranje, ki jih je Ramovš opredelil leta 2003, ostajajo relevantni tudi v letu 2024, čeprav so se kontekst in poudarki spremenili. Aktivna priprava na starost je danes še pomembnejša zaradi daljše življenjske dobe in napredka medicine. Ključno

je ohranjanje zdravega življenjskega sloga, vseživljenjsko učenje in močne socialne mreže. Tehnološki napredek omogoča nove oblike socialne povezave, bivanja in oskrbe starejših. Vloga države pri zagotavljanju kakovostnega staranja ostaja ključna, pri čemer je spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja in prilagajanje sistemov socialne varnosti postalo še pomembnejše.

Novi izzivi, kot so digitalna pismenost starejših, podnebne spremembe in pandemija COVID-19, zahtevajo prilagoditev Ramovševih pogojev, da bi bolje odražali današnje razmere in prihodnje trende v staranju prebivalstva.

Temelj uspešnega staranja je sprejemanje svojih kronoloških let (Knific, 2010). S priznavanjem in sprejemanjem svoje starosti vzpostavimo stik z otrokom v sebi, kar spodbuja radovednost, dovezetnost za nove izkušnje in pričakovanje prihodnosti. Ta notranji otroški duh omogoča posameznikom, da ne glede na kronološko starost ohranijo vitalnost, privabljajo družbo in živijo izpolnjujoče življenje, tudi med samoto. Posameznik, ki z veseljem pričakuje jutrišnji dan, tudi v samoti izžareva to vitalnost in si s tem krepi osebno rast (Knific, 2010, str. 30). Prehod v starost pomeni posebno fazo na življenjski poti, podobno kot prehod iz mladosti v srednja leta. Bistvo kakovosti življenja v starosti je v veliki meri odvisno od našega sprejemanja kontinuitete življenja in neizogibnosti staranja (Ramovš, 2003)

Pojem kakovost življenja je večplasten in ga je težko natančno opredeliti. Ena od opredelitev pravi, da gre za oceno zadovoljstva posameznika z njegovim življenjskim okoljem (Vuletić in Stapić, 2013). Na kakovost življenja starejših pomembno vpliva njihovo bivalno okolje, ki je pogosto slabše od okolja mlajših in aktivnejših članov družbe. Starejši posamezniki pogosto živijo v stanovanjih, ki ne ustrezajo standardom, za katera so značilna starajoča se infrastruktura in notranja oprema, ki ni prilagojena njihovim potrebam. Mestno okolje te izzive še povečuje in otežuje dostopnost do primernih stanovanj. Za odpravo teh razlik so potrebne pobude na ravni skupnosti, katerih cilj je skupno reševanje potreb in izzivov, s katerimi se soočajo starejši ljudje. Ob tem bi morale prakse socialnega dela sprejeti v skupnost usmerjen pristop, ki upošteva celostne potrebe posameznikov v okviru njihovih življenjskih razmer (Rapoša-Tajnshek, 1993, str. 140).

Tudi sodelovanje na različnih področjih je za starejše izredno pomembno. Prostovoljstvo ne koristi le drugim, temveč tudi spodbuja osebno zadovoljstvo in socialno povezanost ter tako bogati življenje posameznikov in družbeno blaginjo. Gojenje trdne socialne mreže starejšim omogoča, da sodelujejo v pomembnih razpravah, izmenjujejo modrost in prispevajo h

kolektivni dobrobiti. Aktivno sodelovanje v komuniciranju, izobraževanju in drugih dejavnostih poživlja proces staranja. Učinkovito izkoriščanje prostega časa za dejavnosti, ki so zanimive in pomembne, je za starejše bistvenega pomena za ohranjanje odpornosti in vitalnosti (Kobentar, 2008).

Kot že omenjeno je blagostanje starejših tesno povezano z ohranjanjem medosebnih stikov in učinkovitega sporazumevanja v njihovem ožjem okolju. Komunikacijska dinamika med posamezniki, zlasti med starejšimi, predstavlja pomembno družbeno determinanto, ki jo je treba upoštevati pri njihovem vključevanju (Kobentar, Kogovšek in Škerbinek, 1996). Vendar pa komunikacija presega zgolj posredovanje in sprejemanje sporočila; vključuje dve enako pomembni plati: pozorno poslušanje in celovito razumevanje, ki označujeta zmožnost razumevanja posredovanega sporočila (Kristančič, 2007).

Človek pa se mora na starost in staranje tudi ustrezno pripraviti. Po mnenju Ramovša osebna pripravljenost na kakovostno starost zajema več ključnih vidikov:

- Da si v poznejših letih zagotovimo kakovostno in zadovoljno življenje, se moramo aktivno pripraviti na starost. Pomembno je tudi spoznavanje o neizogibnosti – če se posamezniki zavedajo, da je starost neločljivo povezana z življenjem, se morajo zavestno pripraviti, da bodo to obdobje preživel z namenom in izpolnjenostjo.
- Optimalno obdobje za postavitev temeljev za izpolnjujočo starost je predvsem v srednjem obdobju življenja. Aktivno vlaganje v osebno rast in napredovanje v tem obdobju zagotavlja nemoten prehod v upokojitev in naprej.
- Nujno je zavestno gojenje pozitivnega pogleda na tretjo življenjsko obdobje. Spodbujanje optimističnih občutkov, negovanje želja in oblikovanje načrtov za smiselno starost imajo pri tem pripravljalnem procesu ključno vlogo.
- Vzpostavljane pomembnih stikov s starejšimi osebami, ki so zgled kakovostnega pristopa k staranju, je dragocen vir informacij in navdiha. Hkrati pa spodbujanje odnosov z mlajšimi skupinami omogoča ohranjanje medgeneracijskih vezi v poznejših letih.
- Celostna priprava na starost zajema materialno, duševno in socialno raven. S skrbjo za te ravni v mladosti in srednjih letih se posamezniki okrepijo za izzive in priložnosti, ki jih spremljajo skozi življenje. (Ramovš, 2003, str. 246)

Prilagoditev življenjskega sloga se redko zgodi čez noč, kar poudarja pomen zgodnjega razmisleka o pristopu k staranju. Požarnik je že pred več kot štirimi desetletji (1981, str. 71) opredelil niz kazalnikov, ki naj bi merili posameznikovo pripravljenost na proces staranja.

Požarnik (1981) navaja naslednje trditve, pri čemer večinoma pritrdilni odgovori kažejo na neustrezno pripravljenost na staranje, medtem ko pretežno negativni odgovori pomenijo ustrezno pripravljenost:

»Veliko mislim na dobre stare čase.

Za naslednji mesec nimam nobenih načrtov.

Imam malo znancev in prijateljev.

Najraje sem z otroki in vnuki.

Vsaj enkrat na teden vzamem tableto proti nespečnosti, notranjem nemiru ali potrnosti. Mislim, da so stari ljudje bolj sebični in prepirljivi.

Večere prebijem v glavnem sam ob televizorju.

Bojim se smrti.

Zame je zelo pomembno, kaj drugi ljudje mislijo o meni.«

Fenomen osamljenosti med starejšimi ljudmi pojasnjujeta dve teoretični perspektivi – prva predvideva, da k njihovi osamljenosti prispevajo družbeni dejavniki, saj se srečujejo z diskriminacijo, marginalizacijo in odrinjenostjo na rob družbe. Hkrati pa se zaradi sprememb življenjskih okoliščin ali družbene dinamike, zaradi katerih so odrinjeni ali marginalizirani, umikajo iz družbenega udejstvovanja (Pečjak, 2007, str. 77).

Posameznikovo življenje ni izpolnjeno, če je izključen iz družbenih interakcij in nima enakopravnega položaja v skupnosti (Bevc, 1998)

Ramovš (2003, str. 142) poudarja, da so upokojenci še naprej živahni, in pri tem izpostavlja njihovo vitalnost ter vključenost v življenjske aktivnosti. Upokojitev ni končna točka, temveč odpira vrata v bogatejše odboje, zlasti za starejše s hobiji. Ta prehod omogoča opravljanje različnih dejavnosti, ki so bile prej preložene zaradi časovnih omejitev in službenih obveznosti

- kot npr. branje, udeleževanje na kulturnih dogodkih, ukvarjanje s športom, uresničevanje osebnih interesov ter želja... Tako vladne kot nevladne organizacije širijo podporne mehanizme, katerih cilj je povečati duševne zmožnosti in omogočiti upokojujencem, da izpolnijo želje, ki so jih v prejšnjih letih preložili (Pečjak, 2007).

Nenazadnje je tudi vseživljenjsko učenje ključni element pri spodbujanju kakovostnega staranja in aktivnega udejstvovanja starejših. Za to so bile ustanovljene specializirane izobraževalne ustanove, znane kot univerze za tretje življenjsko obdobje, katerih cilj je aktivno vključevanje starejših v izobraževalni proces. Sodelovanje starejših posameznikov v teh izobraževalnih ustanovah prinaša številne koristi, tako na ravni posameznika kot na ravni družbe. S takšnim vključevanjem starejši pridobivajo nove kompetence in širijo svoje socialne mreže. Ker se zavedajo izzivov, s katerimi se nekateri starejši posamezniki soočajo pri vzpostavljanju socialnih stikov, zdravstveni delavci prevzemajo ključno vlogo pri omogočanju skupinskega vključevanja, zagotavljanja motivacije, podpore in usmerjanja (Verbič in Zupančič, 2012).

V Sloveniji so usklajena prizadevanja institucij, kot sta Inštitut Antona Trstenjaka in Gerontološko društvo Slovenije, usmerjena v pripravljenost na upokojitev. Medtem ko se prvi osredotoča na spodbujanje o učenju in sprejemanju staranja, drugi daje poudarek na intelektualno obogatitev kot del tega pripravljalnega procesa (Gabrovec, 2015).

Kakovost življenja starejših je torej odvisna od številnih dejavnikov, od socialne vključenosti in telesnega zdravja do življenjskega okolja. Čeprav staranje predstavlja svojevrstne izzive, se je treba zavedati, da imajo starejši ljudje različne potrebe in želje, ki jih je treba celostno obravnavati. Iniciative, namenjene izboljšanju dobrega počutja starejših posameznikov, bi morale dati prednost spodbujanju socialnih vezi, spodbujanju dostopa do zdravstvenega varstva in zagotavljanju ustreznih življenjskih razmer. Socialni delavci imamo pri tem ključno vlogo, saj s svojim strokovnim znanjem in izkušnjami, lahko nudimo zagovorništvo starejšim, jih povezujemo s ključnimi viri in zagotavljamo podporo, prilagojeno njihovim individualnim potrebam ter okoliščinam.

1.8 Socialne mreže starejših

Ramovš (2003) trdi, da je potreba po druženju je prisotna na vseh stopnjah človeškega obstoja; medosebni odnosi so od samega začetka nepogrešljivi za preživetje in razvoj. V starosti je ta potreba po osebnih stikih še močnejša in verjetno predstavlja najpomembnejšo zahtevo v tretjem življenjskem obdobju. Žal ta imperativ pogosto ostaja neizpolnjen in nezadovoljen.

Za starejše je nujna stalna osebna interakcija s posameznikom, ki ga dojemajo kot svojega. Kljub prisotnosti številnih znancev je zaradi odsotnosti zaupnika starejša oseba izpostavljena občutkom osamljenosti. S to stisko se pogosto srečajo starejši med hospitalizacijo ali bivanjem v ustanovah za starejše. Ključni dejavnik pri spodbujanju smiselne povezanosti je prisotnost zaupanja vredne bližnje osebe (Ramovš, 2003).

Navzočnost trdnega socialnega omrežja ima ključno vlogo pri zdravstvenih izidih, saj z medosebno komunikacijo in vzajemno podporo krepi občutek sprejetosti in validacije. Posamezniki, vključeni v takšna omrežja, so manj dovzetni za komplikacije, povezane s kroničnimi boleznimi, ter za pojav depresije in osamljenosti. Poleg tega socialna omrežja konkretno vplivajo na posameznikovo samospoštovanje, socialne spretnosti in odpornost na stresne okoliščine. Nasprotno pa sta socialna izolacija in krčenje socialnih mrež povezana s pospešenim staranjem in povečanim funkcionalnim upadom. Prizadevanja za krepitev socialnih mrež pa prinaša pomembne koristi, vključno z izboljšanjem kognitivnih funkcij pri starejših (Pahor in Hlebec, 2006, str. 176 – 179).

Dragoš (2000, str. 304) trdi, da ima v gerontološkem kontekstu medsebojno delovanje med starajočimi se posamezniki in njihovimi socialnimi omrežji izreden pomen. Način, na katerega posameznik izbira družbo in se vključuje v socialne interakcije, se kaže v vzajemnih učinkih na njegovo dobro počutje. Za razumevanje družbenih razsežnosti staranja je potrebno podrobno raziskati širino, globino in kakovostne značilnosti socialnih vezi ter njihov posledični vpliv. Različni kontekstualni dejavniki uravnavajo učinkovitost sodelovanja in interakcije znotraj socialne mreže. (Dragoš, 2000)

Dinamika družbenih in medosebni odnosi se s staranjem posameznika zožujejo in spreminjajo. Vzroki teh sprememb so različni in vključujejo dejavnike, kot so izguba sorodnikov in prijateljev, upokojitev, geografska oddaljenost in slabše zdravje. Požarnik (1981, str. 45 – 46) pojasnjuje dinamiko družbenih odnosov v poznem življenjskem obdobju z dveh različnih vidikov. Prva predvideva željo starejših po večji socialni osamitvi in umiku v bolj introspektivno življenje. Druga teorija pa trdi, da so želje in potrebe starejših diametralno nasprotne in da so zadovoljni, kadar so vključeni v aktivne vloge, ter se dojemajo kot nepogrešljivi in dragoceni soustvarjalci v družbi. Požarnik nadalje poudarja omejenost teh teorij pri upoštevanju med individualnih razlik in raznolikega vpliva družbenih sprememb. Zato je zmotno iz teh sprememb izpeljati univerzalno pot k osamljenosti, saj se njihovi učinki med posamezniki kažejo različno.

Požarnikove ugotovitve iz leta 1981 o družbenih odnosih starejših so še danes relevantne. Predstavil je dva pogleda: enega, ki zagovarja umik starejših v bolj introspektivno življenje, in drugega, ki poudarja njihovo zadovoljstvo ob aktivni vključenosti v družbo. Ključna je Požarnikova opozoritev na omejenost obeh teorij ter poudarek na individualnih razlikah med starejšimi.

Ta spoznanja so aktualna tudi danes, ko se soočamo s staranjem prebivalstva in spreminjajočimi se družbenimi normami. Koncepti aktivnega staranja in vseživljenjskega učenja podpirajo potrebo starejših po družbeni vključenosti, medtem ko digitalizacija in nedavna pandemija dodatno potrjujeta kompleksnost vplivov družbenih sprememb na starejše. Kljub starosti njegovih ugotovitev, je Požarnikova osrednja misel o individualiziranem pristopu k staranju še vedno izjemno pomembna v sodobni gerontologiji.

Mitchell (1969, povzeto po Berkman idr., 2000, str. 847) opredeljuje socialna omrežja kot zapleteno tkanino medosebnih odnosov, ki obkrožajo vsakega posameznika. Hlebec (2010, str. 89) nadalje navaja posameznikovo socialno mrežo kot ljudi, s katerimi ima posameznik čustvene vezi in katerih vzajemna podpora spodbuja kakovostno življenje – običajno vključuje družino, prijatelje, sosede in sodelavce. Ramovš (2003) trdi, da izraz »mreža«, ki je večkrat najden pojem v socialnem delu in sorodnih disciplinah, označuje posameznikovo vključenost v družbene kroge ter skupnost. Medtem Igljč (2001) razširja ta diskurz in označuje človekovo socialno egocentrično omrežje kot skupek realiziranih in latentnih oz. prikritih stikov, ki jih vzdržuje v svojem socialnem okolju. Te vezi služijo za lažji dostop do različnih oblik pomoči, pripadnost različnim organizacijskim sistemom ter zadovoljujejo njihove potrebe po družabnih in intimnih interakcijah.

Socialno omrežje torej označuje posameznikove temeljne vezi v njegovem neposrednem okolju. Ta konstrukt zajema dve osnovni kategoriji:

- Neformalno socialno omrežje, ki vključuje odnose z družino, sorodniki, prijatelji in sosedi, ki služijo kot opora v težkih življenjskih okoliščinah.
- Formalna socialna omrežja, ki zajemajo strukturirane stike med posameznikom in njegovim okoljem, za katere so značilni institucionalni odnosi in organizirane oblike povezovanja (Mali, 2007, str. 79). Sem štejemo tudi dejavnosti društev in združenj ter socialnozdravstvene institucije (Dragoš, 2000, v Kobentar, 2008).

Naravna socialna omrežja zajemajo vrsto stikov, ki zajemajo družinska, prijateljska, sosedska, društvena in organizacijska področja, v katera je posameznik vključen. Ta omrežja nastajajo in

se razvijajo skozi posameznikov življenjski cikel, saj se oblikujejo z biološkim sorodstvom, osebnimi odnosi, vpetostjo v okolje, poklicno pripadnostjo in članstvom v različnih skupščinah. Naravna socialna omrežja torej zajemajo življenjske okoliščine posameznika. Ljudje v bistvu instinktivno težijo k omrežjem, saj jih privlačita njihova domačnost in notranje udobnost (Bogataj, 2003, str. 23).

Hopflinger (2008, povzeto po Pihlar, 2010) se je osredotočil na primarne odnose ali socialna omrežja, ki prevladujejo med starejšimi posamezniki:

- **Zakonske vezi** so najpomembnejši odnos in podporni sistem starejših. Zakonsko zadovoljstvo ima ključno vlogo pri krepitvi splošnega zdravja in dobrega počutja. Vendar pa se razširjenost partnerskih odnosov s starostjo zmanjšuje, zlasti med ženskami, ki so v poznejših letih bolj dovzetne za ovdovelost.
- **Starši in otroci** kljub temu, da živijo ločeno, ohranjajo dobro in pogosto komunikacijo. Med temi odnosi so najmočnejše in najtrdnjše vezi običajno med materami in hčera, medtem ko so očetove vezi s sinovi običajno manj intimne in lahko sčasoma oslabijo.
- **Odnos z vnuki** je pomemben element socialnih omrežij starejših, saj velik delež starostnikov ohranja te vezi. Te medgeneracijske vezi so bolj čustveno kot materialno usmerjene in služijo starejšim kot izhodišče za sodelovanje z mlajšo generacijo in posredovanje življenjskih pripovedi. Čeprav rojstvo vnukov ponuja priložnost za ponovno medgeneracijsko sodelovanje, je glavni poudarek na izmenjavi družinskih pripovedi in predajanju dragocenih spominov. Čeprav so vnuki pomemben socialni stik v starosti, običajno ne nudijo instrumentalne podpore pri vsakodnevni opravi. Kljub temu, da so vnuki v starosti pomembni socialni zavezniki, običajno ne nudijo instrumentalne podpore pri vsakodnevni opravi.
- **Odnos s sorojenci** so še pomembnejši, zlasti po izgubi staršev. Bratje in sestre, vključeni v dolgotrajne družinske vezi, služijo kot vez med preteklostjo družine in njenim sedanjim obstojem. Stiki med sestrami so pogostejši kot stiki med brati, kar odraža tesnejše vezi med sorojenkami. Vendar pa se starejši pogosto spopadajo z izgubo sorojencev v poznejšem življenjskem obdobju, kar poudarja prehodnost družinskih vezi in neizogibnost življenjskih sprememb.
- **Prijateljstva** so prostovoljna in vzajemna združenja, za katera so značilni skupna starost, interesi in življenjski slogi. Vendar je izguba prijateljev v starosti pogost pojav. Čeprav prijatelji zagotavljajo osebno in čustveno podporo, ne nadomeščajo družinskih vlog.

- Tesno povezani **sosedski odnosi** so redki, zlasti v urbanih okoljih. Vendar pa ohranjanje pozitivnih odnosov s sosedi postaja v starosti vse pomembnejše, še posebej iz varnostnih razlogov. Medtem ko je sosedska pomoč lahko dragocena v času stiske, lahko dolgoročno postane socialno breme.
- **Sodelovanje in družbeno udejstvovanje med generacijami** je omejeno predvsem na družinsko in poklicno področje, kar kaže na prevladujoč trend medgeneracijske segregacije v sodobni družbi. Ta vzorec odraža težnjo vsake generacije, da bi živela vse bolj drugačno življenje od druge.

Neformalna omrežja, ki temeljijo na medosebnih odnosih in solidarnosti, je v primerjavi s formalnim omrežjem bolj vzajemna. Doseganje neodvisnosti v starosti pomeni obojestransko izmenjava, pri kateri posamezniki uporabljajo svoje preostale življenjske spretnosti, pri čemer izpolnjujejo prirojeno željo po prispevanju in ohranjanju svoje vloge, namesto da bi se v odbojih upadanja vitalnosti zanašali le na pomoč. To je še posebej pomenljivo za posameznike, ki se soočajo z zmanjševanjem telesnih in socialnih zmožnosti (Hojnik – Zupanc, 1999, str. 133). V okoliščinah, ko starejši potrebuje pomoč, je družina glavni oskrbovalec. Hojnik – Zupanc (1994, str. 58) trdi, da so družinske vezi pogojene z vzajemno pomočjo, vendar je obstojnost vloge družine kot primarnega oskrbovalca še vedno ključna tema. Pentek (povzeto po Hojnik – Zupanc, 1994, str. 99 – 101) opredeljuje funkcijo starejših posameznikov v njihovem družinskem okolju. Trdi, da vitalni in zdravi starejši člani pomembno prispevajo k družinski dinamiki, saj pogosto prevzamejo odgovornosti, kot so skrb za otroke, priprava obrokov in vzdrževanje gospodinjstva, ter tako pomembno prispevajo k družinski blaginji. Vendar pa z nastopom bolezni nekdanji oskrbovalec postane odvisen od pomoči. Odziv družine na oslabiljene starejše se lahko kaže različno. Možnosti družinskega odziva so različne; sorodniki se lahko odločijo za popolno prevzemanje skrbstvenih dolžnosti. Nasprotno pa lahko družinski odpor povzroči, da starejši preide v institucionalno oskrbo ali prejema dodatno pomoč, odvisno od njegove stopnje samostojnosti (Pentek in Hojnik – Zupanc, 1994, str. 99 – 101). Včasih pa se lahko starejši sami odločijo za institucionalizacijo. Kakovost življenja v teh ustanovah je pogosto odvisna od vključenosti družine, kot trdi Macuh (2016) in poudarja pomen vključevanja družine v institucionalne dejavnosti za dobrobit starejših.

Hlebec (2003) trdi, da je tipična mreža socialne podpore starejših običajno sestavljena približno sedem članov, večinoma so to družina, poleg njih pa še drugi sorodniki, sosede in prijatelji. Med starejšimi se pojavlja pet različnih vrst omrežij: sorodstvena ali družinska omrežja; omrežja, vključena v neposredno življenjsko okolje; avtonomna in samozadostna podpora

omrežja; omrežja, ki segajo izven neposredne okolice, ter zaprta ali zasebna omrežja. Med najbolj ranljive vrste omrežij spadajo avtonomna oz. samozadostna podporna omrežja, za katera so značilni posamezniki, ki so odvisni predvsem od enega sorodnika in sosedov, živijo razmeroma izolirano življenje brez otrok in vzdržujejo socialne stike z največ štirimi člani. Podobno velja za zaprt tip, ki vključuje starejše posameznike, ki vodijo zelo osamljeno življenje z majhnimi socialnimi omrežji z največ štirimi osebami.

V številnih skupnostih je prevladujoči tip omrežja sorodstveno ali družinsko omrežje, kjer starejši posamezniki živijo v sožitju s skrbnim otrokom, kar spodbuja podporo in druženje v gospodinjstvu in neposrednem življenjskem okolju. Omrežje vpleteno v bivalno okolje se vrti okoli intimnih povezav z družino, prijatelji in sosedmi, ki se oblikujejo v daljšem obdobju bivanja v skupnosti ter aktivnega udejstvovanja v njej. Nasprotno pa se podporno omrežje, ki presega neposredno okolico, pogosteje uresniči po preselitvi, temelji na trajnih povezavah z geografsko razpršenimi sorodniki in je bolj razširjeno v regijah, ki doživljajo hitre socialno-ekonomske spremembe (Hlebec, 2003).

Raziskovalci, ki so preučevali lastnosti omrežij socialne opore, so razmejili štiri različne kategorije lokalnih omrežij: čustveno omrežje, omrežje socialne opore, informacijsko omrežje in globalno omrežje. Antonucci (1986) je predstavil konceptualni okvir, ki omrežja razmejuje na tri koncentrične kroge. Najgloblji krog, imenovan intimno omrežje, obsega globoko zakoreninjene, trajne vezi, za katere je značilno minimalno menjavanje, običajno vključujejo partnerje, ožje družinske člane ali tesne zaupnike. V drugem krogu, imenovanem omrežje socialne podpore, so člani omrežja bolj spremenljivi, odnosi pa se v primerjavi s prvim krogom hitreje razvijajo – ta krog vključuje člane razširjene družine, sodelavce in znance. Nazadnje, skrajni krog, označen kot informacijsko omrežje, zajema minljive vezi, za katere je značilno hitro menjavanje, pogosto pa služijo specializiranim funkcijam, kot so zdravstveni strokovnjaki (Hlebec, Kogovšek, Domajnko in Pahor, 2009, str. 155 – 157)

- Wenger (1994; povzeto po Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 63 – 65) je na podlagi raziskanih podatkov opredelila pet različnih tipologij socialnih omrežij med starejšimi posamezniki:
- **Omrežje, osredotočeno na družino**, za katero je značilno sobivanje s potomci, običajno pa obsega kompaktno omrežje z največ štirimi člani, z minimalnim vključevanjem prijateljev in sosedov – ti imajo stransko vlogo.

- **Integrirano omrežje v lokalni skupnosti** obsega do osem članov, za katerega so značilne trdne medosebne vezi med družino, prijatelji in sosed, ki dlje časa prebivajo v istem kraju (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 64).
- **Samostojno podporno omrežje**, ki ga zaznamuje zanašanje na enega samega sorodnika; je ponavadi izolirano in majhno ter ga pogosto opazimo pri samotarskih posameznikih brez potomcev, ki pretežno prebivajo sami (Hlebec, 2003, str. 172).
- **Podporno omrežje širšega življenjskega okolja** vključuje aktivne vezi z oddaljenimi sorodniki in bližnjimi prijatelji, ki se običajno razteza na več geografskih območjih in za katero je značilna odsotnost bližnjih družinskih članov (Hlebec, 2003, str. 172).
- Kot zadnje, pa so **posamezniki z zaprtimi osebnostmi**, kot so neodvisni pari ali osamljeni starejši posamezniki, ki vodijo odmaknjen življenjski slog, običajno gojijo majhna omrežja, ki vključujejo predvsem le nekaj bližnjih prijateljev (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 64).

Cugmas, Ferligoj, Kogovšek in Batagelj (2021) so Wengerjevo razmejitev petih tipov omrežij socialne opore za starejše dopolnili s šestimi dodatnimi tipologijami, kot jih je opisala Hlebec:

- Tip 1: To omrežje sestavljajo premožni in visoko izobraženi posamezniki, ki se pri socialni podpori zanašajo predvsem na prijatelje, pri čemer sorodniki sodelujejo le minimalno, sosedske vezi pa so skromne. Ta omrežja imajo velik geografski doseg in so precej velika.
- Tip 2: To omrežje, ki ga zaznamujejo tesne družinske vezi, sestavljajo predvsem sorodniki, ki živijo v neposredni bližini. Treba je poudariti, da v tej sestavi prevladujejo poročeni pari.
- Tip 3: Prevladujejo osamljene ženske, ki so pogosto ovdovele ter imajo nižjo stopnjo izobrazbe in dohodka. Kljub samostojni življenjski ureditvi se te osebe pri socialni podpori močno zanašajo na družino in sosede, kar jim omogoča prostorska bližina.
- Tip 4: Za ta tip so značilni poročeni pari z zmerno stopnjo izobrazbe in relativno višjimi dohodki. Običajno živijo v razširjenih gospodinjstvih, ki zajemajo več generacij, zlasti na podeželju. Ta omrežja so precej obsežna in črpajo glavno podporo iz družinskih povezav.
- Tip 6: V tem omrežju so večinoma manj izobražene in ekonomsko prikrajšane ženske, njegovo strukturo pa pomembno oblikujejo njihovi potomci, saj so alternativni viri podpore omejeni. (Cugmas, Ferligoj, Kogovšek in Batagelj, 2021)

Ta omrežja so na prvi vtis odvisna od družinskih in sorodstvenih vezi, zato poudarjajo pomen družinskih podpornih struktur. Po klasifikaciji, ki jo je oblikovala Hlebec, bi lahko šesti tip imenovali tudi zasebno omejeno podporno omrežje. Starejši posamezniki, ki pripadajo tej vrsti omrežja, lahko kažejo večjo ranljivost, saj imajo njihovi vrstniki trdnejše strukture socialne opore, člani omrežja pa so v neposredni bližini (Cugmas idr., 2021).

Socialne mreže starejših so tesno povezane z njihovim finančnim stanjem, pri čemer ta odnos deluje v obe smeri. Starejši z boljšim finančnim položajem pogosto vzdržujejo širše in raznolike socialne mreže, saj si lahko privoščijo več družabnih aktivnosti, potovanj in hobijev, ki spodbujajo socialne stike. Hkrati močne socialne mreže pozitivno vplivajo na finančno stanje starejših, saj omogočajo izmenjavo informacij o finančnih priložnostih, nudijo čustveno podporo pri finančnih odločitvah in zagotavljajo neformalno pomoč, ki zmanjšuje potrebo po plačljivih storitvah.

Ta povezanost pomembno vpliva na tveganje osamljenosti med starejšimi. Tisti z omejenimi finančnimi sredstvi so bolj izpostavljeni socialni izolaciji in osamljenosti, saj imajo manj priložnosti za ohranjanje socialnih stikov. Nasprotno pa finančna stabilnost omogoča aktivnejše družabno življenje, kar zmanjšuje verjetnost osamljenosti.

Zato je pri obravnavi osamljenosti starejših ključno upoštevati preplet socialnih in ekonomskih dejavnikov ter razvijati strategije, ki naslavljajo obe dimenziji za izboljšanje njihove kakovosti življenja.

Dragoš (2000) ugotavlja, da se starejši posamezniki z nižjimi finančnimi sredstvi soočajo z večjimi zdravstvenimi tveganji, večjo ranljivostjo in imajo pogosto neoptimalno prehrano, zaradi česar se posledično v primerjavi s svojimi premožnejšimi vrstniki bolj zanašajo na pomoč socialne mreže. Podobno pomembno vlogo ima tudi telesno počutje; posamezniki z dobrim zdravjem so običajno bolj samostojni pri vsakodnevnih dejavnostih, kar zmanjšuje njihovo odvisnost od socialnih podpornih mrež. Nasprotno pa se ob slabem telesnem zdravju in omejeni podpori socialne mreže močno poveča možnost resnih zdravstvenih posledic. Tudi spol naj bi bil pomemben dejavnik dinamike socialnih omrežij. Za ženske se predpostavlja, da so odlične pri mobilizaciji in negovanju družbenih vezi, medtem ko imajo moški morda težave pri izkoriščanju celotnega potenciala svojih omrežij. Posledično so starejši moški še posebej dovzetni za ranljivosti, če nimajo vzpostavljenih trdnih sistemov socialne podpore (Dragoš, 2000, str. 304 – 305).

Hvalič Touzery (2014, str. 11) povezuje večjo ranljivost starejših moških s spremembami njihovega zakonskega stanu. Poudarja, da starejši moški v primerjavi z ženskami običajno vzdržujejo manj prijateljstev, zaradi česar so primarne zaupnice njihove žene. Tako izguba partnerice pomeni velik primanjkljaj v njihovem socialnem omrežju.

Kompleksno prepletanje med neformalnimi in formalnimi socialnimi omrežji močno vpliva na dobro počutje in odpornost starejšega prebivalstva. Med mojim raziskovanjem in prebiranjem literature sem odkrila velik pomen neformalnih omrežij, sestavljenih iz družinskih, prijateljskih in sosedskih vezi, ki služijo kot stebri čustvene opore, družabništva in praktične pomoči. Hkrati pa institucionalni temelji formalnih omrežij, ki obsegajo zdravstvene sisteme, socialne službe in organizacije v skupnosti, nudijo specializirano oskrbo, strokovno vodenje ter dostop do pomembnih virov, ki so ključni za ohranjanje optimalnega zdravja in kakovosti življenja v poznejših letih. Opazne so razlike v koriščenju socialnih omrežij, na katere vplivajo socialno-ekonomski status, spol in zakonski stan, kar poudarja nujnost prilagojenih ukrepov za zadovoljevanje različnih potreb starejših demografskih skupin. V prihodnosti so spodbujanje medsebojnega sodelovanja med neformalnimi in formalnimi omrežji, izkoriščanje tehnoloških inovacij in zagovarjanje vključujočih politik najpomembnejši elementi za izboljšanje celovitega podpornega okolja, ki je na voljo starejšim, s čimer se zagotavlja pravičen dostop do socialnih virov, spodbuja kakovostno ter dostojno staranje in omogoča, da starostniki živijo izpolnjujoče življenje kot pomembni člani družbe.

Pri obravnavi tematike osamljenosti starejših so njihove socialne mreže izjemnega pomena. Močne povezave z družino, prijatelji in skupnostjo ne le zagotavljajo čustveno oporo in občutek pripadnosti, temveč tudi spodbujajo redno družabno interakcijo. Te vezi starejšim omogočajo aktivno vključevanje v vsakdanje dejavnosti, kar bistveno zmanjšuje tveganje za socialno izolacijo. Obenem socialne mreže pogosto nudijo praktično pomoč, ki starejšim omogoča ohranjanje samostojnosti. Skupek teh dejavnikov - čustvena podpora, družabna vključenost in praktična pomoč - pomembno prispeva k izboljšanju duševnega in telesnega zdravja starejših ter posledično dviguje njihovo splošno kakovost življenja.

1.9 Medgeneracijski odnosi in medgeneracijsko sodelovanje

Medgeneracijska solidarnost, pomemben pojem v sociologiji, se nanaša na kohezijo med različnimi starostnimi skupinami. Ta koncept preučuje, kako se ljudje med seboj povezujejo znotraj generacij in med njimi. Solidarnost vključuje pozitivne vidike človeške povezanosti, kot so toplina, naklonjenost, privlačnost, interakcija in nudenje pomoči, kadar je ta potrebna. Izraz »generacija« je mogoče razumeti na dva načina. Prvič, označuje starostne skupine v družbi, kot so mladi, srednje stari in starejši, znane kot starostne kohorte. Ni nujno, da so te skupine povezane z družinskimi vezmi. Drugič, se medgeneracijska solidarnost nanaša na odnose znotraj družin, vključno z odnosi med starimi starši, starši in otroci (Hlebec, idr., 2012).

Solidarnost vključuje različne vidike, kot so podpora, potrditev ravnanj, pripravljenost za medsebojno pomoč, skupna prizadevanja, skupnostna zavest in zavedanje medsebojne povezanosti med posamezniki, zlasti na področju socialnih interakcij (Slovar slovenskega knjižnega jezika, b.d.). V znanstvenem diskurzu se na solidarnost pogosto sklicujemo pri pojasnjevanju dinamike med različnimi starostnimi kohortami in medgeneracijske dinamike, ki prevladuje v družinskih okoliščinah (Ramovš, 2013, str. 13).

Raziskovanje medgeneracijske solidarnosti zajema opazovanje in analiziranje različnih stopenj, ki so razvrščene v makro, mezo in mikro raven (Hlebec idr., 2012). Na makro in mezo ravni se podrobno preučuje interakcije med različnimi starostnimi kohortami, medtem ko se na mikroravni pogloblja v družinsko dinamiko in individualne odnose.

Pojem »medgeneracijski« zajema odnose med generacijami, ki so pogosto zajeti v pojmu »medgeneracijska pogodba«. Z makro vidika se preučevanje medgeneracijske solidarnosti razširi na sistemske mehanizme v javnih sistemih blaginje, kar ponazarjajo strukture socialnega varstva v sodobnih družbah. Pokojninski sistemi na primer simbolizirajo medgeneracijsko solidarnost, pri kateri se sredstva pretočijo od aktivnega mlajšega prebivalstva v podporo starejšim, neaktivnim generacijam, pri čemer se pričakuje vzajemna podpora prihodnjih generacij.

Ta dinamika se razteza na različna področja, vključno z zdravstvenim in izobraževalnim sistemom, kjer se kažejo podobna načela solidarnosti, ki zagotavljajo finančno podporo posameznikom v različnih življenjskih obdobjih (Hlebec idr., 2012).

Koncept države blaginje uteleša medgeneracijsko družbeno pogodbo, ki deluje skupaj z družinsko medgeneracijsko dinamiko. Ta dinamika vključuje odnose ne le med različnimi

generacijami, temveč tudi znotraj njih, kar zajema družinske politike in porazdelitev odgovornosti med družinskimi člani (Saraceno, 2008). Za razumevanje medgeneracijske solidarnosti je treba preučiti javne (država in trg dela) in zasebne (družina) poti prenosa, pri čemer je pomembno upoštevati njihovo medsebojno povezanost. Ključnega pomena je tudi vpliv modernizacije, industrializacije in urbanizacije na tradicionalno družinsko medgeneracijsko solidarnost. Dve hipotezi, hipoteza o izrivanju in vrivanju o vključevanju, ponujata različne poglede na odnos med državo blaginje in družinsko podporo starejšim. Medtem ko hipoteza o izrivanju predlaga, da močni sistemi socialnega varstva zmanjšujejo družinsko podporo, hipoteza o vrivanju pa predpostavlja, da lahko državni posegi okrepijo družinsko solidarnost, pri čemer institucionalna dolgotrajna oskrba ne izpodriva nujno družinske oskrbe. (Hlebec idr., 2012)

Trajnostni razvoj družbe je temeljni pogoj za pristno interakcijo in harmonično sobivanje vseh starostnih skupin. Za doseg takšnega sožitja je potrebno spodbujati konstruktiven medgeneracijski dialog, okrepljene vloge lokalnih skupnosti ter vključiti tako mlade kot starejše demografske skupine v prizadevanja za izboljšanje kakovosti življenja. Medgeneracijsko sobivanje in solidarnost sta pogojena s sinergijskim zbliževanjem treh področij: države, ki ima oblastno moč; trga, ki ima kapitalske vire in civilne družbe, ki je zmožna spodbujati solidarno delovanje.

Družba se vse bolj zaveda te nujnosti in s tem krepi pobude za medgeneracijsko sodelovanje in sobivanje z različnimi programi, namenjenimi tako mladim kot starejšim. S takšnimi iniciativami družba ne le povečuje vključevanje starejših državljanov, temveč tudi spodbuja ustvarjalni potencial mladih in hkrati krepi smiselne medgeneracijske vezi. Na teh usklajenih prizadevanjih temelji spoznanje, da sta kakovost življenja in možnosti naslednjih generacij neločljivo povezana s takšnimi prizadevanji (Erenda, Suklan, Roblek in Meško, 2014).

Medgeneracijsko povezovanje je ključna pot za prenos znanj, spretnosti, kompetenc, norm in vrednot med starostnimi kohorti – ta proces ovirajo demografski premiki, gospodarske spremembe in spreminjajoča se družbena dinamika. Erozija medgeneracijske solidarnosti, nad katero se pritožujeta Kump in Jelenc Krašovec (2009, povzeto iz Komotar in Hauptman, 2011), poudarja vse manjšo vzajemno pomoč med generacijami.

Medgeneracijsko združevanje se kaže kot močna strategija za premagovanje apatije, nezaupanja in odpora do skupnega sodelovanja. S takšnim mreženjem lahko starejši posamezniki revitalizirajo povezave z mlajšimi vrstniki in tako aktivno bogatijo družbeno

dinamiko. Hkrati pa mlajše generacije dobijo vpogled v izkušnje starejših, o procesih staranja, se soočijo z minljivo naravo življenja in se učijo, kako doseči aktiven življenjski v starosti (Milavec Kapun, 2011)

Medgeneracijsko mreženje je zasnovano na dveh ciljih: spodbujati samostojnost in individualnost starejših ter hkrati spodbujati njihovo samo odgovornost, ustvarjalnost in avtonomno življenje. Obenem si prizadeva omogočiti trajne stike z družino, sosedi in vrstniki ter zagotoviti dostop do ključnih informacij, ki se nanašajo na starejše. Hkrati se medgeneracijsko povezovanje zavzema za krepitev samospoštovanja mlajših generacij ter jim posreduje moralne in etične posebnosti, ki so značilne za medosebne odnose (Majhenič, 1999). Tako mlajše kot starejše generacije se pri zadovoljevanju svojih potreb pogosto zanašajo na zunanjo pomoč. Tukaj je posredniška vloga srednje generacije še posebej pomembna, saj deluje kot prevodnik, ki premošča generacijski prepad in omogoča medsebojno razumevanje, sožitje in strpnost do posameznikov z različnimi potrebami. V tej simbiotični izmenjavi starejša generacija krepi družbene vezi, vzdržuje medosebne povezave ter pridobiva občutek smisla in pripadnosti (Arko, Goričan in Kovač, 2011). Bistvo solidarnosti se najbolj izrazito pokaže v času ranljivosti in odvisnosti. Medgeneracijska solidarnost in odnosi zato vse življenje ohranjajo izreden pomen in ob učinkovitem negovanju služijo kot stebri, ki skrbijo za splošno dobro počutje.

Arko idr. (2011) izpostavljajo številne prednosti medgeneracijske solidarnosti ter pojasnjujejo njegove pozitivne učinke na ravni družbe in posameznika. Na družbeni ravni ima medgeneracijsko sodelovanje transformativni učinek, saj razbija stereotipe o starosti ter spodbuja medsebojno razumevanje in sprejetost med generacijami. Ta izmenjava stališč spodbuja solidarnost v družbi, utrjuje družbene vezi in spodbuja harmonično sobivanje. Spodbuja pa tudi razmišljanje o procesu staranja in s tem kolektivno sprejemanje starosti kot sestavnega dela življenja. Ob tem optimizira izrabo prostega časa, zmanjšuje tvegana vedenja in psihosomatska obolenja ter hkrati blaži osamljenost in socialno izolacijo. Medgeneracijsko sodelovanje spodbuja vseživljenjsko učenje ter omogoča prenos in ohranjanje znanja, spretnosti in izkušenj med generacijami. Ta izmenjava, ki sega od tradicionalne obrti do sodobnih tehnoloških spretnosti, združuje mladostno energičnost z modrostjo starejših in tako spodbuja celovito razumevanje družbenih vrednot, dogodkov in pojavov. Posledično izboljšuje kakovost življenja v lokalnih skupnostih, ohranja kulturne tradicije in spodbuja proaktivne odzive na prevladujoče družbene razmere.

Na individualni ravni sodelovanje v medgeneracijskih iniciativah spodbuja aktivno državljanstvo in prostočasne dejavnosti, hkrati pa krepi socialne in podporne mreže. Spodbuja tudi osebno pripravljenost na staranje, medsebojno pomoč, socialno vključenost ter razvoj empatije in medgeneracijske solidarnosti. Posameznikom omogoča pridobivanje znanja in izpopolnjevanje spretnosti ter jim zagotavlja usposobljenost za učinkovit prenos informacij in uspešno sodelovanje. Takšno sodelovanje spodbuja osebno rast, krepi samospoštovanje, samozavest in daje občutek smisla, hkrati pa spodbuja spoštovanje različnih izkušenj in perspektiv posameznikov različnih generacij. Na koncu se medgeneracijsko sodelovanje izkaže kot temelj za krepitev zaupanja, spodbujanje sodelovanja ter vnaša smisel in medsebojno povezanost v življenje.

Macuh (2019) trdi, da sodelovanje med generacijami prinaša nešteto koristi za udeležence različnih starostnih skupin. Za starejše posameznike sodelovanje v takšnih pobudah prispeva k boljšemu zdravju in dobremu počutju, blaži presnovne in prehranske težave, hkrati pa izboljšuje splošno kakovost življenja. Poleg tega aktivno sodelovanje v medgeneracijskih dejavnostih zmanjšuje občutek osamljenosti, omogoča širitev ali obnavljanje socialnih mrež ter posameznikom vliva občutek pripadnosti in družbene relevance (Macuh, 2019, str. 158).

V sodobnem diskurzu je proučevanje medgeneracijske dinamike še posebej pomembno v kontekstu staranja prebivalstva, ki ga pripisujemo predvsem podaljševanju življenjske dobe (Knežević Hočevar, 2013, str. 15). Na svetovni ravni so države priča demografskim spremembam, za katere je značilno zmanjševanje števila rojstev in naraščajoče staranje prebivalstva. Posledično starejši predstavljajo znaten delež populacije, kar pospešuje opazne spremembe v medsebojnem sodelovanju različnih starostnih skupin. Medtem ko nekateri na spremembe v odnosih med mladimi in starejšimi gledajo kot na nekaj tragičnega, Mali (2012, str. 128) meni, da je treba takšne spremembe razumeti kot priložnost za ponovno definiranje družinske dinamike in medgeneracijskih interakcij.

Po Ramovšu (2004, str. 726) je dosledna medosebna komunikacija izrednega pomena tako za osebni kot družbeni razvoj, podobno kot je hrana bistvena za telesno preživetje in splošno dobro počutje. Še posebej ključna je redna interakcija s starejšimi posamezniki, ki je ključna sestavina za celostni razvoj mlajših in srednjih generacij. Če so mlajše generacije prikrajšane za tesno sodelovanje s starejšimi v njihovih najboljših letih, ko so še vitalni in potrebujejo pomoč ali oskrbo, je njihova pot do zdravega človeškega razvoja zavrt, medtem ko so posamezniki v srednjem življenjskem obdobju ovirani pri pripravi na poznejše obdobje življenja. Ravno

nasprotno pa pri starejših osebah življenje brez smiselnih osebnih stikov z mlajšimi generacijami povzroča občutek zapuščenosti.

V vsakem življenjskem obdobju je nujno, da posameznik goji globoke osebne stike z vsak enim posameznikom iz vsake generacije: z mladim človekom, človekom srednjih let in starejšim človekom. Osebna povezanost vključuje smiselno komunikacijo z vsakim posameznikom najmanj eno uro na teden, pri čemer se spodbuja dialog, ki se pogloblja v osebne človeške izkušnje in ne zgolj v površinske teme, kot so novice, intelektualno udejstvovanje ali poklicne zadeve. Pozitivna naravnost v teh odnosih narekuje, da je treba na vsak negativni vidik, o katerem se razpravlja, navesti vsaj pet primerov konstruktivnega, spodbudnega ali pozitivnega govora (Ramovš, 2003, str. 86).

Razumevanje medgeneracijskih razlik je pomembno, saj vključuje različne vrednote, vedenje, komunikacijske stile, delovno etiko in stališča. Vzajemno delovanje med različnimi generacijami v organizaciji lahko prinese ugodne ali neugodne rezultate. Pozitivne interakcije spodbujajo večjo ustvarjalnost in inovativnost z koriščenjem različnih perspektiv, medtem ko lahko negativne interakcije sprožijo različne konflikte. Omeniti velja, da številni konflikti, ki jih običajno dojemamo kot osebne, pogosto izhajajo iz medgeneracijskih razlik (Tomšič, 2010, str. 28).

Lapornik (2017) meni, da je za učinkovito premagovanje medgeneracijskega prepada ter spodbujanje sožitja in medsebojnega razumevanja med različnimi starostnimi skupinami, nujno treba krepiti empatijo in spoštljivo sprejemati raznolikost. Trdno sledenje lastnim načelom in zanemarjanje potreb drugih je kontraproduktivno. Vsaka generacija ima edinstvene prednosti, ki prispevajo k družbenemu napredku, hkrati pa ponujajo priložnosti za pridobivanje novih spretnosti od sogovornikov z drugačnim znanjem. Za lažji prenos znanja in izkušenj med generacijami je treba biti pripravljen ustrezno prilagoditi komunikacijske metode. Pomanjkanje medgeneracijskih stikov pa pogosto povzroči občutke osamljenosti, ki so še posebej pereči za starejše posameznike. Hrepenenje po pristnih medosebnih stikih spada med najbolj nezadovoljene potrebe v sodobni družbi, osamljenost pa je ena najbolj razširjenih in globokih stisk (Ramovš, 2003).

Pri medgeneracijski solidarnosti in odnosih je očitno, da sta konstrukta večplastna pojava, na katera vplivajo tako sistemski dejavniki na makroravni kot družinska dinamika na mikroravni. Vzajemno delovanje med javnimi sistemi socialnega varstva in zasebnimi družinskimi mrežami

oblikuje prenos medgeneracijske solidarnosti, pri čemer država socialnega varstva služi kot prenos za podporo na družbeni ravni, medtem ko družine še naprej igrajo ključno vlogo pri negovanju družinskih vezi. Vpliv modernizacije na tradicionalno družinsko solidarnost tudi poudarja dinamično naravo medgeneracijskih odnosov v sodobnih družbah. Priznavanje ključne vloge socialnega dela pri omogočanju in krepitvi medgeneracijskih povezav je nadvse pomembno. Socialni delavci imamo s svojim strokovnim znanjem in izkušnjami pri razumevanju in krmarjenju kompleksne družinske ter družbene dinamike ključno vlogo pri spodbujanju razumevanja, komunikacije in medgeneracijske solidarnosti z intervencijami, ki podpirajo družine, obenem pa se zavzemamo za spremembe politik in spodbujamo angažiranost v skupnosti. Obravnava medgeneracijskega sodelovanja in medgeneracijskih stikov pojasnjuje velik vpliv socialne povezanosti na blaginjo posameznikov v različnih starostnih skupinah. Osamljenost je kompleksen pojav, ki je pogosto posledica odsotnosti pomembnih medgeneracijskih stikov. Priznavanje osamljenosti kot večdimenzionalne in subjektivne izkušnje poudarja nujnost diferenciranih ukrepov, ki obravnavajo različne potrebe posameznikov in blažijo škodljive učinke socialne izolacije. V prihodnje sta nenehno znanstveno raziskovanje in praktična uporaba načel socialnega dela bistvenega pomena za izboljšanje našega razumevanja medgeneracijske solidarnosti in odnosov. Z interdisciplinarnim sodelovanjem, prepoznavanjem in koriščenjem potenciala medgeneracijskih povezav si lahko družbe prizadevajo za vključujoče okolje, ki daje prednost medgeneracijski koheziji in dobremu počutju ter krepí odpornost in skupno blaginjo vseh generacij.

Medgeneracijski odnosi predstavljajo ključen element v boju proti osamljenosti starejših. S povezovanjem različnih starostnih skupin ti odnosi bogatijo življenja vseh vpletenih in ustvarjajo dragocene vezi med generacijami. Starejši v stikih z mlajšimi najdejo svežino in nove perspektive, obenem pa dobijo priložnost za prenos svojih življenjskih izkušenj. Na drugi strani mlajše generacije od starejših prejemajo neprecenljivo modrost in znanje, medtem ko jim v zameno nudijo tehnološko podporo in vpogled v sodobne trende. Ta vzajemna izmenjava spodbuja občutek povezanosti in relevantnosti starejših v hitro spreminjajoči se družbi. Posledično medgeneracijski odnosi ne le blažijo osamljenost, temveč tudi krepijo solidarnost in medsebojno razumevanje v širši skupnosti, s čimer pomembno prispevajo k občutku vključenosti in smisla v življenju starejših.

1.10 Socialno delo s starimi ljudmi

V okviru izzivov in preizkušenj povezanih s staranjem, Milošević Arnold (2003) poudarja ključno vlogo strokovnega posredovanja socialnih delavcev pri reševanju večplastnih potreb starejših posameznikov. Za učinkovite mehanizme pomoči mora biti značilna fleksibilnost, prilagojena tako kolektivnim kot individualnim potrebam starajoče se populacije. Zato praksa socialnega dela na področju starejših zahteva specializirano strokovno znanje, ki ga poudarjajo poglobljeno razumevanje gerontoloških izzivov, spretnosti v medosebnih odnosih in večja ozaveščenost o različnih dilemah, ki prevladujejo med starejšimi posamezniki. Poleg tega je upoštevanje etičnih načel najpomembnejše pri vseh interakcijah in intervencijah, ki vključujejo starejše posameznike, pri čemer je poudarjen pomen ohranjanja integritete in spoštovanja v celotnem procesu strokovnega sodelovanja pri zagotavljanju storitev tej ranljivi populaciji. Mali (2008) poudarja, da socialni delavci, ki se ukvarjajo z gerontološko prakso, potrebujejo celovito razumevanje procesa staranja, ustreznih socialnih politik in specializiranih tehnikah za delo s starejšimi. Bistveno je obvladovanje različnih strokovnih kompetenc, vključno z učinkovitim komuniciranjem, zdravim presojanjem, sodelovanjem v multidisciplinarnih skupinah in spodbujanjem medgeneracijskih povezav. Socialni delavci morajo pri obravnavanju starejših uporabiti repertoar spretnosti in znanj, ki se razlikujejo od drugih področij socialnega dela. To vključuje ne le ocenjevanje psihološkega, čustvenega, kognitivnega in socialnega funkcioniranja, temveč tudi presojanje posameznikove zmožnosti samooskrbe in ugotavljanje virov odpornosti tako v posamezniku kot v njegovem življenjskem okolju. Ta diferenciran pristop priznava tako prednosti kot morebitne ovire pri ustvarjanju podpornega okolja starejši osebi. V tem kontekstu se gerontološko socialno delo razlikuje od dela z drugimi starostnimi skupinami, saj zahteva specializiran sklop vrednot, strokovnega znanja in praktičnih spretnosti, ki so prilagojeni edinstvenim potrebam starejših.

Accetto je že pred več kot pol stoletja (1968) poudaril globoko vez med socialnim delom in starejšimi, ki je trdno zasidrana na področju gerontologije. V znanstvenem diskurzu se pogosto omenja izraz »gerontološko socialno delo«, ki odraža bodisi njegovo opredelitev kot ločene discipline znotraj gerontologije bodisi kot specializirano področje znotraj socialnega dela, ki je obogateno z gerontološkimi načeli. Kljub omejenemu razvoju gerontološkega socialnega dela v slovenskem prostoru ostaja poudarek na širšem okviru socialnega dela s starejšo populacijo.

Accettova zgodnja opažanja so napovedala naraščajoč pomen tega področja, kar se odraža v

današnjem staranju svetovnega prebivalstva in posledični potrebi po specializiranih pristopih v socialnem delu s starejšimi. Čeprav je razvoj gerontološkega socialnega dela v slovenskem prostoru ostal nekoliko omejen, Accettovo delo poudarja trajno pomembnost širšega okvira socialnega dela s starejšo populacijo. Ta kontinuiteta med zgodnjimi ugotovitvami in sodobnimi potrebami potrjuje vrednost zgodovinskega vpogleda v razvoj stroke in poudarja, kako so temeljni koncepti, kot jih je prepoznal Accetto, ostali ključni za razumevanje in prakso socialnega dela s starejšimi tudi danes.

Da bi socialnim delavcem zagotovili potrebno strokovno znanje za spretno nudenje pomoči in opolnomočenje starejših, je nujen večstranski pristop. Mali (2013) poudarja, da morajo socialni delavci in delavke delovati na treh različnih ravneh: na mikroravni, ki se nanaša na neposredne interakcije s posamezniki in prilagajajo intervencije za obravnavo edinstvenih potreb ter okoliščin; na mezoravni, se osredotočajo na intervencije v skupnostih in institucionalnih okvirih, pri čemer omogočajo sistemske spremembe in spodbujajo podporna okolja, ki prispevajo k dobrem staranju; ter na makroravni, ki obravnava širšo družbeno dinamiko – socialni delavci se zavzemajo za politične reforme in družbene pobude, namenjene odpravljanju sistemskih ovir in spodbujanju vključevanja starejših odraslih v širšo družbeno strukturo. Ta inovativni okvir socialnim delavcem in delavkam ne omogoča le sodelovanja pri soustvarjanju rešitev, temveč poudarja tudi njihovo ključno vlogo pri doseganju pozitivnih sprememb na več področjih.

Milošević Arnold (2003, str. 15 – 16) pri opredeljevanju konceptualnih temeljev, ki usmerjajo prakso socialnega dela s starejšimi, izpostavlja okvir, za katerega je značilnih več temeljnih načel.

Osrednji del tega okvirja je pojem **partnerstva**. Ta koncept poudarja vzpostavitev vzajemnega partnerstva med uporabnikom storitev in socialnim delavcem, ki spodbuja okolje zaupanja in sinergijski odnos. V tem simbiotičnem odnosu velja načelo aktivnega sodelovanja, v katerem si strokovnjak vztrajno prizadeva ohranjati ter spoštovati prirojene pravice uporabnika, lajšati njihovo uveljavljanje in spodbujati avtonomijo. S to dinamiko se posameznik opolnomoči, dobi možnost izbire in poveča občutek samoodločanja pri premagovanju ovir na svoji življenjski poti.

Krepitev moči za katero je značilno zagotavljanje bistvenih virov in novih priložnosti, se v tem kontekstu kaže kot nepogrešljiv element na področju dela s starejšimi posamezniki. V okviru

tega koncepta si prizadevamo identificirati in izkoristiti vire, ki uporabnikom omogočajo, da bolje obvladujejo svoje okoliščine, s čimer se povečajo njihove možnosti za boljše družbeno udejstvovanje.

Zagovorništvo na področju socialnega dela, ki se zavzema za socialno pravičnost, pomeni zagovarjanje pravic in interesov marginaliziranih posameznikov ali skupin, bodisi z neposrednim ukrepanjem ali strategijami opolnomočenja. Zagovorništvo se je razvilo v temeljni etični imperativ za socialne delavce.

Čeprav je zagovorništvo zgodovinsko gledano našlo večjo veljavo na področjih duševnega zdravja v naši državi, njen vpliv postopoma prodira v ideološke okvire prakso v različnih sektorjih dela.

Skupnostna skrb, za katero je značilna kolektivna usmerjenost, si prizadeva za izboljšanje blaginje skupnosti z vzpostavitvijo raznolikih, prilagodljivih podpornih mrež, ki so dostopne različnim uporabnikom. Za učinkovitost iniciativ za skupnostno oskrbo je ključna zasnova, ki je osredotočena na uporabnika in skrbno prilagojena edinstvenim potrebam. V okviru socialnega dela s starejšimi je treba nameniti pozornost tudi izkoriščanju potencialnih socialnih mrež, ki so pogosto temelj za velik del podpore, ki jo potrebuje ta demografska skupina. Neformalne mreže lahko nemoteno dopolnjujejo storitve formalnega sektorja, s čimer se zagotovi celosten in povezovalen pristop k oskrbi starejših v skupnosti.

Skupine za samopomoč, za katere je značilno da so prostovoljne, združujejo posameznike, ki se dlje časa spopadajo s podobnimi potrebami ali izzivi, njihov glavni cilj pa je medsebojna podpora, izmenjava spoznanj in širjenje informacij o učinkovitih strategijah reševanja težav ter razpoložljivih virih. Ta srečanja običajno delujejo avtonomno, brez strokovne pomoči, kar še posebej spodbuja občutek tovarištva in krepitev moči. Skupine za samopomoč so v naši državi precej razvile, pri čemer se je mreža, namenjena starejšim, izkazala za posebej prodorno in pomembno.

Antidiskriminacijska praksa na področju socialnega dela je namenjena soočanju s predsodki, odpravljanju negativnih percepcij in neenakopravnim obravnavanjem posameznikov na podlagi prirojenih značilnosti, kot so rasa, spol, religija ali etnična pripadnost. Na področju dela s starejšimi posamezniki prevladuje posebna oblika diskriminacije, ki se imenuje ageizem. Ta pojav vključuje predsodke, stereotipe in posploševanje atributov, povezanih s starejšimi posamezniki, samo na podlagi njihove starosti (Barker, 1995; povzeto po Milošević Arnold, 2003).

Socialni delavci imamo pomembno vlogo pri delu s starejšimi. S celovitim razumevanjem edinstvenih izzivov, s katerimi se soočajo starejši, lahko izvajamo ciljno usmerjene intervencije, namenjene spodbujanju socialnih vezi, kreptvi moči in blaginji. Ključni koncepti socialnega dela s starimi ljudmi, kot so zagovorništvo, krepitev moči in protidiskriminacijska praksa, so v tem procesu ključnega pomena. Zagovorništvo omogoča socialnim delavcem, da postanemo glas starejšim ter se zavzemamo za politike in storitve, ki spodbujajo socialno vključenost in se borijo proti starizmu. Strategije krepitev moči omogočajo starejšim, da sami prevzamejo nadzor nad svojim življenjem, dostopajo do virov in dejavno sodelujejo v svojih skupnostih. Medtem ko protidiskriminacijska praksa izpodbija negativne stereotipe, se zavzema za sistemske spremembe ter spodbuja kulturo spoštovanja in vključevanja.

Z vključevanjem teh konceptov v prakso pomembno prispevamo k izboljšanju kakovosti življenja starejših. Navsezadnje socialno delo s starejšimi ne pomeni le zadovoljevanja individualnih potreb, temveč tudi ustvarjanje podpornih ter sočutnih skupnosti, v katerih se starejši počutijo cenjene, povezane in podprte v svojem tretjem življenjskem obdobju.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Osamljenost med starejšimi je pereč družbeni problem, ki ima ogromne posledice za zdravje, dobro počutje in socialno vključenost starejših posameznikov. Zaradi vse bolj starajočega se prebivalstva, je razumevanje in obravnavanje zapletenosti osamljenosti v tretjem življenjskem obdobju postalo eden izmed najpomembnejših diskurzov na področju gerontologije in javnega zdravstva ter zahteva inovativne rešitve za odpravljanje njenih večplastnih posledic. Osamljenost je kompleksen družbeni problem, na katerega vpliva zapleteno prepletanje okoliščin posameznika in širših družbenih dejavnikov. Čeprav je splošno priznana kot problem, se njene pojavnosti oblike od posameznika do posameznika zelo razlikujejo. Ta zapletenost pa je posledica številnih vplivov, ki vključujejo družbeno dinamiko in zasebne okoliščine. Dejavniki, ki prispevajo k osamljenosti, obsegajo širok spekter, od družbenega položaja in zdravja do osebnostnih lastnosti in družinskih vezi. Poleg tega kakovost medosebnih odnosov, vključno s partnersko dinamiko in podpornimi mrežami, pomembno vpliva na doživljanje osamljenosti. Tudi elementi, kot so dejavnosti, ki jih posameznik opravlja, ustvarjalnost in stopnja družbene angažiranosti, prispevajo k raznoliki naravi osamljenosti. Za razumevanje in obravnavanje problematike osamljenosti je potreben celosten pristop, ki upošteva vse njene različne dejavnike. Učinkovite intervencije morajo poleg družbenih iniciativ vključevati tudi upoštevanje individualnih okoliščin ter priznavanje zapletene mreže faktorjev, ki so podlaga za to prodorno družbeno vprašanje.

Kakovostne socialne mreže in povezave so nujne za naše duševno in fizično zdravje ter dobro počutje. Družbena izolacija in osamljenost sta pomembni, a zapostavljeni družbeni determinanti zdravja starejših ljudi. Predvsem pa je obravnavanje osamljenosti med starejšimi nujna s humanističnega vidika - več študij je pokazalo, da sta družbena izolacija in osamljenost povezani s povečanim tveganjem za številne zdravstvene in duševne bolezni, vključno z visokim krvnim tlakom, srčnimi boleznimi, debelostjo, šibkejšim imunskim sistemom, anksioznostjo, depresijo, kognitivnim upadom, Alzheimerjevo boleznijo in celo smrtjo. Poleg neposrednih zdravstvenih posledic predstavlja osamljenost starejših tudi širše družbene posledice, zlasti v kontekstu spreminjajočih se demografskih trendov, socialno povezanostjo in medgeneracijskimi odnosi. Družbena izolacija, smrt partnerja, spremembe družbenih vlog in omejen dostop do virov skupnosti so le nekateri od številnih dejavnikov, ki lahko prispevajo k občutku osamljenosti pri starejših.

Kljub vse večjemu prepoznavanju pomembnosti obravnave osamljenosti med starejšimi so v našem razumevanju vzrokov, dejavnikov tveganja in učinkovitih ukrepov še vedno vrzeli. Razumevanje zapletenega prepletanja dejavnikov, ki prispevajo k osamljenosti v tej demografski skupini, je ključnega pomena za oblikovanje temeljenih ukrepov in politik, namenjenih spodbujanju zdravega staranja in izboljšanja kakovosti življenja starejših. Tema »Osamljenost starejših« je pomembna za socialno delo, ki je predvsem v pomoč ranljivejšim in šibkejšim skupinam družbe. Socialni delavci imamo ključno vlogo pri prepoznavanju in obravnavanju socialnih determinant zdravja, vključno z osamljenostjo, ki pomembno vplivajo na splošno kakovost življenja in psihosocialno funkcioniranje posameznikov.

Na področju socialnega dela je raziskovanje osamljenosti med starejšimi izredno pomembno zaradi skladnosti s temeljnimi načeli stroke, ki spodbujajo socialno pravičnost, krepitev moči in dobrobit ranljivih skupin prebivalstva. Z raziskovanjem te teme pa lahko tudi pridemo do lažjega razumevanja stiske starejših ljudi, poskrbimo za njihovo odpornost, spodbujamo starosti prijazna okolja, jih opolnomočimo, nudimo zagovorništvo, krepimo smiselne medgeneracijske odnose, ki preprečujejo socialno izolacijo ter spodbujajo medsebojno podporo in solidarnost. Z raziskovanjem zapletene dinamike osamljenosti v starosti in opredelitvijo učinkovitih ukrepov za reševanje tega fenomena lahko tako raziskovalci kot socialni delavci prispevamo k razvoju znanja na področju gerontologije, javnega zdravstva in socialnih politik ter s tem izboljšamo kakovost življenja starajočega se prebivalstva.

2.1 Raziskovalna vprašanja

Osamljenost med starejšimi je pogosto spregledan vidik staranja, ki lahko občutno vpliva na posameznikovo blagostanje ter kakovost življenja. Namen te raziskave je bil poglobiti se v življenjske izkušnje starejših in raziskati različne dejavnike, ki prispevajo k občutkom osamljenosti, ter strategije, ki jih uporabljajo za spopadanje z njenim vplivom. Raziskovala sem tudi medsebojni vpliv osebnih, medosebnih in družbenih dejavnikov ter s tem prikazala kompleksnost osamljenosti v poznejšem življenjskem obdobju in oblikovala ciljno usmerjene intervencije za ublažitev njenih škodljivih učinkov.

S kvalitativnim raziskovanjem in analizo sem želela s to študijo odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako starejši posamezniki razumejo in izražajo svoje izkušnje z osamljenostjo skozi življenjsko pot, vključno z vplivom preteklih izkušenj na njihovo sedanje dožemanje?
- Kakšno vlogo imajo bližnji odnosi in medgeneracijske interakcije pri blaženju občutkov osamljenosti med starejšimi in kako se starejši soočajo z izgubo teh odnosov?
- Kako starejši uporabljajo dejavnosti, hobije in tehnologijo kot strategije za spopadanje z osamljenostjo in kako se te strategije spreminjajo skozi čas?
- Kako družbeni in kulturni dejavniki, vključno s spremembami v družinskih strukturah in tehnološkim napredkom, vplivajo na razširjenost in dožemanje osamljenosti med starejšimi?
- Kakšne so psihološke in fizične posledice osamljenosti za zdravje starejših, in kako starejši dojemajo povezavo med osamljenostjo in splošnim počutjem?
- Katere so glavne ovire, ki starejšim preprečujejo, da bi poiskali pomoč ali se pogovarjali o svojih izkušnjah z osamljenostjo, in kako vplivajo pomembni življenjski prehodi (npr. selitev v institucionalno oskrbo, izguba partnerja) na intenzivnost teh izkušenj?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava temelji na kvalitativnem pristopu (Mesec, 2009, str. 85) in se osredotoča na verbalne opise, zbrane v intervjujih s starejšimi posamezniki. Menim, da neposredne izkušnje in pripovedi teh posameznikov zagotavljajo najbolj avtentičen pogled v pojav osamljenosti in to študijo, ki je po svoji naravi namenjena ravno njihovi demografski skupini.

Kvalitativno raziskovanje temelji na besednih opisih ali pripovedih kot primarnih empiričnih podatkih. Te pripovedi zajemajo bistvo preučevanega pojava in so predmet temeljite besedne analize in interpretacije, ne da bi se posluževali kvantitativnih metod merjenja. Zato kvalitativno raziskovanje vključuje sistematično zbiranje in preučevanje besednih pripovedi, ki se nanašajo na predmet preučevanja, kot je opisal Mesec (2009). Izvedla sem deskriptivno raziskavo, katere namen je preučiti doživljanje osamljenosti med dvema različnima skupinama starejših posameznikov: tistimi, ki živijo v neposredni bližini občinskega središča, in tistimi, ki živijo na bolj oddaljenih območjih oz. zaselkih občine Črna.

Besedilna vsebina intervjujev je analizirana kvalitativno, kar je v skladu z raziskovalno oz. poizvedovalno naravo študije (Mesec, 2009, str. 80). Namen raziskave je poglobiti se v izkušnje posameznikov, natančno preučiti njihovo življenjsko okolje, opredeliti razlike v doživljanju osamljenosti med starejšimi, ki živijo v bližini centra občine ter tistimi, ki živijo na bolj oddaljenih območjih in raziskati razpoložljive podporne mehanizme za boj proti osamljenosti med starejšimi posamezniki.

Moja raziskava je, glede na odnos do neposrednega izkustvenega gradiva, empirična (Mesec, 2009, str. 84), saj sem zbirala novo izkustveno gradivo. Zbiranje podatkov je vključevalo diskretne in prostovoljne interakcije s starejšimi posamezniki, pri čemer sem strogo upoštevala etiko v raziskovanju. Za lažjo analizo podatkov in vodenje intervjujev, sem pogovore po predhodnem soglasju sogovornikov, snemala.

3.2 Glavne teme raziskovanja

- **Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju:** Razumevanje, kako posamezniki doživljajo osamljenost v različnih življenjskih obdobjih, kako se njihovo dožemanje osamljenosti spreminja skozi čas in kako prepoznati ključne trenutke ali življenjske dogodke, ki prispevajo k občutku osamljenosti.
- **Mreže socialne podpore:** Vloga omrežij socialne podpore, vključno s prijatelji in družino, pri zmanjševanju osamljenosti.
- **Mehanizmi spoprijemanja in odpornost:** Raziskovanje različnih mehanizmov za spopadanje z osamljenostjo, kot so ukvarjanje s hobiji ali različnimi aktivnostmi, iskanje socialne podpore ali samota, kadar je le ta potrebna. Spoznavanje, kako posamezniki prehajajo med osamljenostjo in socialno interakcijo ter vpliv teh strategij spoprijemanja z osamljenostjo na počutje.
- **Generacijske razlike v osamljenosti:** Raziskovanje, kako generacijske razlike vplivajo na odnos do osamljenosti, druženja in vzdrževanja obstoječih odnosov – preučevanje vpliva družbenih sprememb, kot je večja odvisnost od digitalne komunikacije na medgeneracijske odnose in občutek osamljenosti.
- **Vpliv težjih življenjskih dogodkov:** Vpliv večjih življenjskih dogodkov, kot so upokožitev, izguba partnerja ali izguba prijateljev in bližnjih, na občutek osamljenosti. Razumevanje, kako se posamezniki spoprijemajo s temi dogodki ter kakšno vlogo imajo spomini in pretekli odnosi pri oblikovanju njihovega občutka pripadnosti.
- **Zdravje in osamljenost:** Kako osamljenost vpliva na splošno na telesno in duševno zdravje ter kakšne so strategije za spodbujanje zdravja ter odpornosti pri starejših.
- **Vloga tehnologije:** Kot so telefoni in računalniki, pri blaženju ali poglobljanju občutka osamljenosti med starejšimi in, kako se lahko tehnologija uporablja za spodbujanje socialnih stikov in preprečevanje socialne izolacije.
- **Družbeni in kulturni dejavniki:** Preučitev družbenih in kulturnih dejavnikov, ki prispevajo k osamljenosti starejših, kot so razpršenost družinskih članov, omejitve mobilnosti ter spreminjajoče se norme glede druženja in vzdrževanja odnosov.
- **Sodelovanje z mlajšimi generacijami:** Kako interakcije z mlajšimi generacijami vplivajo na občutek osamljenosti in prispevajo k občutku povezanosti ali izoliranosti starejših.

- **Stigma in razkrivanje osamljenosti:** Kakšne so ovire za odkrito razpravljanje o osamljenosti, vključno s stigmo in družbenimi pričakovanji ter strategije za spodbujanje bolj odprtega komuniciranja o tem.
- **Želja po samoti in socialna izolacija:** Razlikovanje med občutki osamljenosti in namerno izbiro samote ter raziskovanje, kako ti občutki soobstajajo in vplivajo na posameznikovo družbeno ter zasebno življenje.
- **Medgeneracijski odnosi in osamljenost:** Pomen medgeneracijskih odnosov v boju proti osamljenosti.
- **Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti:** Vloga različnih programov, podpornih skupin v skupnosti pri obravnavi osamljenosti med starejšimi, pri čemer se upoštevajo formalne in neformalne podporne mreže.

3.3 Merski instrument in viri podatkov

Pri izvajanju raziskave sem kot merski instrument uporabila vnaprej pripravljena vodila oziroma smernice za intervju, ki vključujejo najpomembnejše teme za raziskovanje (Mesec, 2009, str. 240). Te smernice so služile kot strukturiran okvir z vnaprej določenimi vprašanji odprtega tipa, ki so usmerjale razpravo. V primerih, ko se je zdelo potrebno pojasnilo ali nadaljnje raziskovanje, so bila med intervjuji postavljena dodatna vprašanja - glede na odgovore intervjuvancev pa so bila tudi spremenjena ali izvzeta. Smernice za intervju so obsegale niz dvajsetih skrbno oblikovanih vprašanj, ki so si strateško sledila, da bi omogočila pregleden in izčrpen dialog. Kot metodo za zbiranje podatkov sem uporabila spraševanje (Mesec, 2009, str. 205). Vsak intervju je bil opravljen ustno, individualno in enkratno (Mesec, 2009, str. 214 – 215), kar je omogočilo osredotočeno interakcijo z enim udeležencem naenkrat. Pogovor je bil izveden v neposrednem stiku, da bi se spodbudilo čim boljša medosebna vključenost in stik.

Uporaba smernic za intervju se je izkazala za koristno pri izvajanju polstandardiziranega intervjuja, saj so služile kot zbirka bistvenih tem, ki so bile namenjene raziskovanju ali razpravi, kot priporoča Mesec (2009). Za referenco so vodila oziroma smernice za intervju priložena k načrtu raziskave pod točko priloge.

3.4 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec

Mojo populacijo je sestavljalo 8 oseb, starih 65 let ali več, ki živijo sami v bližini centra občine Črna na Koroškem ali na bolj oddaljenih območjih – zaselkih. Upoštevala sem starostno omejitev 65 let in zajela oba spola zaradi prikaza morebitnih razlik med njima. Sogovornike sem izbrala neslučajnostno priložnostno, ker sem izbrala osebe, ki jih poznam oz. sogovornike do katerih sem prišla preko osebnih poznanstev (Mesec, 2009).

Do respondentov sem prišla preko osebnih poznanstev oz. prijateljev, ki poznajo stare ljudi (znanci, sorodniki), ki bi bili pripravljeni sodelovati v raziskavi. Povezala sem se tudi s programom Starejši za starejše, ki deluje v okviru Društva upokojencev Črna na Koroškem in spremlja življenje starejših prebivalcev te občine.

3.5 Zbiranje podatkov

V prvem tednu junija 2024 sem opravila intervjuje z udeleženci in udeleženkami ter se z njimi individualno srečala, da sem zbrala potrebne podatke. Za iskanje potencialnih intervjuvancev sem uporabila vire iz programa Starejši za starejše, ki deluje v okviru Društva upokojencev občine Črna na Koroškem. Kontakte starejših sem pridobila tudi preko osebnih poznanstev. Po pridobitvi soglasja in kontaktnih podatkov sem se dogovorila za srečanje z udeleženci.

Med pogovori sem se držala smernic za intervjuje, ki sem jih predhodno sestavila, in jih po potrebi prilagajala z dodatnimi vprašanji ali nekatera opustila. Vsem intervjuvanim sem na začetku pogovora pojasnila namen njihovega sodelovanja in jim na kratko predstavila, kaj me zanima. Zagotovila sem, da so se vsi sogovorniki zavedali prostovoljne narave njihovega sodelovanja, in jim poudarila, da lahko zavrnejo odgovarjanje na vprašanja, ki so jim neprijetna ali na katera ne želijo odgovoriti. Udeležence sem spodbujala, da so podrobno odgovarjali na vprašanja, hkrati pa sem spoštovala njihovo avtonomijo in raven udobja glede informacij, ki so jih želeli deliti z mano. Zaradi delikatne narave tematike osamljenosti mi je bilo pomembno, da so se počutili varno in da so razkrili le podrobnosti, ki so jih bili pripravljeni deliti.

Skupaj sem opravila osem intervjujev, ki sem jih s privolitvijo udeležencev zvočno snemala, da sem zagotovila boljšo komunikacijo in poenostavila poznejšo analizo.

3.6 Obdelava in analiza podatkov

Podatki so bili natančno analizirani z uporabo metode kvalitativne analize podatkov (Mesec, 2007, str. 27). Najprej so bili zvočni posnetki intervjujev pretipkani v urejeno digitalno obliko. Ta postopek transkripcije je vključeval parafraziranje (Mesec, 2007, str. 29) za pretvorbo narečnih izrazov v standardno slovenščino. Vsak intervju je bil označen z identifikacijskimi oznakami od A do G.

Pretipkani podatki so bili nato razčlenjeni na ločene, smiselne enote za kodiranje, pri čemer so bile posamezne izjave v zapisih kategorizirane (Mesec, 2007, str. 29). Te izbrane izjave so bile urejene v tabelarični obliki, dodeljeni so jim bili zaporedni številčni identifikatorji in izvedlo se je odprto kodiranje (Mesec, 2007, str. 30). Ta faza je vključevala pripisovanje pojmov, kategorij, nadkategorij in temo pri vsaki izjavi.

Sledilo je osno kodiranje (Mesec, 2007, str. 32), ki je pripomoglo k opredelitvi kategorij in nadkategorij, povezanih z določenimi temami, kar je omogočilo strukturiran pregled vsebin znotraj vsakega tematskega okvira.

Obdelava podatkov se je nadaljevala z odnosnim kodiranjem (Mesec, 2007, str. 34), ki je pojasnilo morebitne povezave in medsebojne odnose med opredeljenimi kategorijami. Analiza se je zaključila s sintezo ugotovitev in oblikovanjem sklepov (Mesec, 2007, str. 35). Kot platforma za izvajanje kvalitativne analize podatkov je služil program Microsoft Word. V nadaljevanju je na voljo kratek izvleček analize, celotna različica kvalitativne analize pa je na voljo v prilogah.

Tabela 1: Primer odprtega kodiranja

Številno izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Preživela sem vojno	Vojna izkušnja	Življenjski dogodki	Osebna zgodovina	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A2	Ob koncu vojne sem bila stara 8 let in sem ostala brez staršev.	Izguba staršev	Družinske okoliščine	Osebna zgodovina	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

A3	Odraščala sem pri sorodnikih	Odraščanje pri sorodnikih	Družinske okoliščine	Osebna zgodovina	Mreže socialne podpore
A4	nikoli nisem čutila pomanjkanja, ki ga je bilo veliko po vojni.	Odsotnost pomanjkanja	Ekonomski položaj	Življenjske okoliščine	Družbeni in kulturni dejavniki
A5	Bili smo skromni, a nikoli nisem bila lačna.	Skromno življenje brez lakote.	Ekonomski položaj	Življenjske okoliščine	Družbeni in kulturni dejavniki
A6	Sorodniki so me imeli zelo radi, spodbujali so me	Ljubezen in podpora s strani sorodnikov	Družinski odnosi	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
A7	v bistvu sem imela srečo v nesreči.	Pozitivna perspektiva	Osebni odnos	Življenjska naravnost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

Primer osnega kodiranja

• **Življenjska pot in doživljanje osamljenosti**

- Vojna izkušnja (A1)
- Izguba staršev (A2)
- Odraščanje pri sorodnikih (A3)

• **Družbeni in kulturni dejavniki**

- Odsotnost pomanjkanja (A4)
- Skromno življenje (A5)

• **Mreže socialne podpore**

- Podpora sorodnikov (A6)

• **Mehanizmi spoprijemanja in odpornost**

- Optimističen pogled na težke okoliščine (A7)

4. REZULTATI

V tem poglavju predstavljam ugotovitve kvalitativne študije, ki se je osredotočila na zapleteno vprašanje osamljenosti med starejšimi posamezniki. Moja raziskava je bila zasnovana na temeljitnem preučevanju pripovedi starejših oseb s ciljem razumevanja njihovih izkušenj, stališč in strategij spoprijemanja z osamljenostjo. Namen študije je bil razrešiti čim več ključnih raziskovalnih vprašanj, ki zajemajo različne vidike osamljenosti v poznejšem življenjskem obdobju. Kvalitativna analiza je temeljila na poglobljenem preučevanju pripovednih podatkov, zbranih skozi intervjuje s starejšimi.

V naslednjih točkah bom predstavila pomembne teme in vzorce, ki so se pojavili v moji raziskavi.

Te ugotovitve omogočajo raznoliko razumevanje izkušenj starejših z osamljenostjo, vključno s tehnikami spoprijemanja, vplivom družbenih sprememb in vlogo medosebnih odnosov. Skozi to analizo sem si prizadevala ne le razumeti naravo osamljenosti v tretjem življenjskem obdobju, temveč tudi identificirati potencialne intervencije in podporne mehanizme za izboljšanje kakovosti življenja starejših.

Pri predstavitvi ugotovitev izpostavljam tako skupne teme kot tudi individualne razlike v izkušnjah starejših, s čimer bom osvetila raznolikost tega pojava.

Ugotovitve so razvrščene v teme in podteme, ki so se razvile v procesu odprtega kodiranja. Za lažjo ponazoritev ugotovitev sem v besedilo vključila tudi izbrane citate udeležencev raziskave. Te avtentične izjave, zapisane v ležečem tisku, služijo kot nazoren prikaz obravnavanih tem in dodajajo globino ugotovitvam.

4.1 Interpretacija rezultatov

Izkušnja osamljenosti v starosti je zapleten pojav, za katerega sta značilni subjektivnost in spremenljivost skozi čas. Udeleženci študije poudarjajo, da je osamljenost zelo osebna izkušnja, ki se razlikuje od posameznika do posameznika – »Osamljenost doživljamo vsi različno in vsak na svoj način,« (D45), »Mislim, da je to zelo raznoliko in da vsaka oseba drugače doživlja osamljenost ter njene posledice« (F67), »To je nekaj, kar vsak doživlja po svoje in lahko doleti vsakogar« (G40).

To kaže na pomembnost razumevanja osamljenosti kot subjektivnega občutka, ne le kot objektivnega stanja.

Tema spreminjanja doživljanja osamljenosti skozi življenjska obdobja pa raziskuje, kako se posameznikovo dojemanje in izkušnje osamljenosti razvijajo skozi različne faze življenja. Udeleženci pogosto opisujejo razvoj svojih odzivov na občutke osamljenosti ter kako so se njihove strategije za spopadanje s tem čustvom izpolnjevale s starostjo in nabranimi življenjskimi izkušnjami: »S starostjo pa sem se naučil, kako se soočiti z osamljenostjo« (C21), »Moj pogled na osamljenost se je s starostjo spremenil« (D18), »S starostjo se je moje razumevanje osamljenosti temeljito spremenilo« (G16).

Življenjski prehodi oziroma življenjski dogodki pomembno vplivajo na občutek osamljenosti. Izguba partnerja, upokojitev ali selitev v dom starejših so pogosto omenjeni dogodki, ki lahko povečajo občutek osamljenosti. Vendar pa nekateri udeleženci opisujejo tudi pozitivne vidike teh sprememb: »Ko je umrl moj partner, mi je bilo celo malo lažje, ker ni več trpel.« (E78), »Ko je lani umrl, me je to zelo prizadelo in spremenilo moj vsakdan« (B111), »Ob smrti sina in žene sem doživel najhujše trenutke svojega življenja ter občutil globoko osamljenost« (G109).

Udeleženci raziskave uporabljajo različne strategije za spopadanje z osamljenostjo. Večkrat so izpostavili, da je pomembno usklajevanje osebnega časa in druženja: »Mislim, da je pomembno najti ravnovesje med časom zase in časom z drugimi« (Č26), »Mislim, da si mora človek sam ustvariti to ravnotežje, da lahko stvari počne samostojno in tudi preživlja čas z drugimi, ko si to želi.« (F32). Tema se pogloblja v raznolike pristope, ki jih starejši uporabljajo za preprečevanje in obvladovanje občutkov osamljenosti. Med ključnimi strategijami so ukvarjanje s hobiji, ki prinašajo osebno zadovoljstvo in strukturirajo vsakdan. Udeležencem pa je prav tako pomembno ohranjanje in krepitev socialnih vezi z družinskimi člani, prijatelji in širšo skupnostjo. Mnogi udeleženci raziskave se vključujejo v različne skupnostne dejavnosti, ki spodbujajo občutek pripadnosti in socialne vključenosti. »Če se počutim osamljeno, se ukvarjam s stvarmi, ki me veselijo« (Č35), »Ko zaznam te občutke to hitro naredim in nikoli ne pustim, da ti občutki naraščajo« (C46), »Moji hobiji mi ne le zapolnijo čas, ampak mi tudi omogočajo, da uživam v miru in tišini« (E41).

Socialne mreže igrajo ključno vlogo pri preprečevanju osamljenosti. Udeleženci študije pogosto izpostavljajo, kako dragocena je podpora, ki jo prejemajo od svojih socialnih mrež – naj gre to za vsakodnevne pogovore, skupne aktivnosti ali zgolj občutek, da je nekdo na voljo v težkih časih. »Družina mi pomeni vse – imam dve hčerki, pet vnukov, in dve pravnukinji, katere z veseljem podpiram in se udeležujem njihovih pomembnih življenjskih mejnikov.« (B2),

»Redno se družim s sinom in njegovo družino« (A15), »Redno se slišim s prijatelji po telefonu in se z njimi srečujem na kavi« (D55).

Močne socialne mreže ne nudijo le čustvene opore, temveč tudi spodbujajo občutek pripadnosti in smiselnosti v življenju. Omogočajo izmenjavo izkušenj, medsebojno pomoč in ustvarjajo priložnosti za skupno preživljanje časa, kar preprečuje in lajša občutke osamljenosti.

Tehnologija ima dvojno vlogo pri doživljanju osamljenosti med starejšimi. Po eni strani tehnologija ponuja izjemne možnosti za ohranjanje in krepitev socialnih stikov – videoklici in družbena omrežja omogočajo starejšim, da ostanejo povezani s svojimi bližnjimi kljub fizični oddaljenosti: »Telefon in računalnik mi pomagata ostati v stiku z bližnjimi, tudi če so daleč« (A123)

Po drugi strani pa lahko tehnologija poveča občutek izolacije pri tistih starejših, ki se z njo težje spopadajo. Nepoznavanje ali nezmožnost uporabe sodobnih komunikacijskih orodij lahko vodi v frustracije ali občutek odtujenosti od hitro razvijajočega se digitalnega sveta – to je izpostavljeno v izjavah: »Tudi tehnologija nas lahko oddalji od drugih« (D75), »Tisti, ki ne znajo uporabljati tehnologije, lahko ostanejo brez dostopa do pomembnih storitev in se počutijo izolirane« (C80) in »Vem, da nekateri starejši sploh ne znajo uporabljati novih telefonov ali računalnikov in ravno zato lahko zamudijo veliko informacij in stikov« (A126). V raziskavi je tudi omenjena izjava »Tehnologija lahko zmanjša ali poveča občutek osamljenosti« (C100), ki poudarja potrebo po uravnoteženem pristopu k vključevanju tehnologije v življenja starejših. Zagotavljanje primerne pomoči in izobraževanja starejših za uspešno rabo digitalnih orodij je bistveno, pri čemer ne smemo zanemariti vrednosti medosebnih odnosov.

Medgeneracijski odnosi se kažejo kot ključni dejavnik pri zmanjševanju osamljenosti starejših. Ta pojem raziskuje, kako lahko povezovanje in interakcije med različnimi starostnimi skupinami bistveno prispevajo k zmanjševanju občutkov izoliranosti pri vseh generacijah. Udeleženci raziskave pogosto izpostavljajo vrednost izmenjave življenjskih izkušenj, znanj in perspektiv med generacijami. Starejši lahko mlajšim nudijo modrost in življenjske nauke, medtem ko mlajši prinašajo nove poglede in tehnološko znanje. »Od njih se učim o novi tehnologiji in kako mladi razmišljajo« (A108), »Njihov način razmišljanja mi odpira nove poglede« (D80). Stiki med različnimi generacijami presegajo zgolj družabno vlogo, saj predstavljajo dragocen vir za učenje in osebni razvoj vseh udeležениh.

Posebej poudarjen je pomen empatije in razumevanja mlajših generacij do starejših, kot je izpostavil eden od udeležencev: »Mladi naj bodo čim bolj sočutni in razumevajoči, še posebej do starejših. Naj cenijo svoje stare starše in starejše v skupnosti« (E132).

Tematika družbenih in kulturnih dejavnikov osamljenosti starejših raziskuje, kako širše družbene in kulturne spremembe vplivajo na doživljanje osamljenosti v tretjem življenjskem obdobju. V zadnjih desetletjih smo priča obsežnim spremembam v družinski strukturi, družbenih vrednotah in načinih komuniciranja, kar močno vpliva na položaj in počutje starejših v družbi. »Spremembe v družbi res lahko vplivajo na to, da se starejši pogosto počutijo bolj osamljene ali na stranskem tiru« (G88), »Dandanes so družine bolj razpršene in vsi smo vedno v neki naglici« (G85).

Sodobna komunikacijska orodja in digitalni mediji so še posebej vplivni. Čeprav omogočajo nove oblike povezovanja, predstavljajo za starejše tudi izziv, saj se težje prilagajajo hitrim tehnološkim spremembam. To je nazorno ponazorjeno v izjavi ene od udeleženk raziskave:

»Zaradi teh razlik v načinu komuniciranja se počutim manj povezana z mlajšimi generacijami, s katerimi imam tudi manj stikov« (D53).

Povezava med zdravjem in osamljenostjo poudarja zapleteno povezavo med fizičnim in duševnim zdravjem ter pojavom osamljenosti. Zdravstvene težave, kot so npr. kronične bolezni, omejena mobilnost ali senzorične okvare, lahko močno prispevajo k občutku osamljenosti, saj starejšega fizično omejujejo pri sodelovanju v družbenih dejavnostih, kar posledično vodi do zmanjšanja socialnih stikov in povečanega občutka izolacije.

Kot je povedala ena izmed udeleženk raziskave: »Osamljenost lahko škodi zdravju, ker sta um in telo povezana« (B75). Ta izjava prikazuje celostni pristop k zdravju, kjer sta duševno in telesno počutje tesno prepletena. Vpliv osamljenosti na čustveno in telesno zdravje je omenjeno tudi v izjavi: »Osamljenost ima nedvomno velik vpliv tako na čustveno kot na telesno zdravje.« (C71).

Osamljenost lahko povzroča depresijo, stres in tesnobo, kar dolgoročno vpliva tudi na fizično zdravje, vključno s srčno-žilnim sistemom – te posledice sem tudi izpostavila v podpoglavju »1.6 Osamljenost in zdravje starejših«.

Pri temi želja po samoti in socialna izolacija udeleženci jasno ločijo med zeleno samoto in neželjeno osamljenostjo. V analizi so se pogosto pojavljali izrazi kot so »potreba po samoti«, »pozitivno doživljanje samote« in »razlikovanje med samoto in osamljenostjo«. Samota je v

tem kontekstu bila dojeta kot nekaj pozitivnega, kar udeležencem omogoča notranji mir in čas zase. Ena udeleženka je povedala: »Ko si sama zaželim samote, to običajno pomeni, da potrebujem mir in prostor za svoje misli in dejavnosti« (A119). Izjava poudarja, da samota ni nujno povezana z osamljenostjo, temveč je lahko tudi priložnost za osebni prostor in regeneracijo.

Stigma in izzivi razkrivanja osamljenosti pri starejših – ta tema obravnava občutljivo vprašanje stigme, povezane z osamljenostjo in izzive, s katerimi se starejši soočajo pri priznavanju in izražanju teh občutkov. Gre za kompleksen družbeni in psihološki pojav, ki lahko pomembno vpliva na kakovost starejših.

Osamljenost je pogosto obdana s stigmo, ki jo (včasih nehote) ustvarja družba. Mnogi starejši jo dojemajo kot znak osebne šibkosti ali neuspeha, kar povzroča občutke sramu in zadržanosti pri izražanju teh čustev. To je ponazorjeno v izjavah »Priznati moram, da me je pogosto spremljal občutek sramu, ko je prišlo do pogovora o osamljenosti« (C92) in »Lažje mi je reči, da sem dobro, kot govoriti o pravih občutkih« (A115). Tovrstne izjave razkrivajo globoko zakoreninjeno težavo, pri katerih ljudje raje skrivajo svoja čustva, kot da bi tvegali družbeno neodobravanje ali nerazumevanje.

Prikrivanje osamljenosti lahko vodi v začaran krog. »Včasih sem se počutila osamljeno, a tega nisem nikomur povedala, saj nisem hotela obremenjevati drugih« (A110) in »Nerada govorim z drugimi o svojem razpoloženju ali trpljenju« (E103). Zaradi strahu pred stigmo ali občutka, da ne želijo obremenjevati drugih, starejši pogosto zavračajo priložnosti za socialne stike ali pomoč, kar še povečuje njihovo izolacijo in pogloblja občutke osamljenosti.

Nekateri udeleženci poročajo tudi o tem, da ne občutijo osamljenosti, kar poudarja individualne razlike in osebne strategije spoprijemanja. Kot pravi eden izmed njih: »Sam na srečo nisem osamljen.« (Č17) Ta izjava prikazuje, da lahko določeni dejavniki, kot so močna socialna mreža ali aktivni hobiji, delujejo kot zaščita pred osamljenostjo oziroma percepcijo lastne osamljenosti.

Analiza rezultatov osnega in odnosnega kodiranja, predstavljenih v devetem poglavju z naslovom »Priloge«, razkriva kompleksno naravo osamljenosti pri starejših. Ugotovitve kažejo, da na doživljanje osamljenosti vpliva preplet različnih dejavnikov, ki segajo od intimnih

osebnih izkušenj do širših družbenih in kulturnih kontekstov. Ti medsebojno povezani elementi skupaj oblikujejo edinstveno izkušnjo osamljenosti pri vsakem posamezniku

Individualno doživljanje osamljenosti

Osamljenost se pri starejših kaže kot izrazito individualna izkušnja. Medtem ko nekateri poročajo o intenzivnih občutkih osamljenosti, drugi trdijo, da tega občutka ne poznajo. To raznolikost lahko pripišemo različnim dejavnikom, med katerimi so ključni:

Življenjske izkušnje: Pretekle izkušnje, zlasti tiste, povezane s socialnimi interakcijami, oblikujejo posameznikovo doživetje in sposobnost spoprijemanja z osamljenostjo v starosti.

Kontinuiteta življenjskega sloga: Mnogi starejši poudarjajo pomen ohranjanja rutin in aktivnosti iz prejšnjih življenjskih obdobj kot način preprečevanja osamljenosti.

Spreminjajoče se razumevanje osamljenosti: Doživetje in doživljanje osamljenosti se skozi življenje spreminja, kar kaže na dinamično naravo tega pojava.

Vloga socialnih mrež in podpornih sistemov

Socialne mreže so se izkazale za ključni dejavnik pri preprečevanju in obvladovanju osamljenosti. Raziskava poudarja pomen treh glavnih virov socialne podpore:

Družinske vezi: Odnosi z otroki in vnuki predstavljajo osrednji vir čustvene podpore in povezanosti za mnoge starejše.

Prijateljstva: Ohranjanje dolgoletnih prijateljstev in vzpostavljanje novih socialnih stikov sta pomembni strategiji za preprečevanje osamljenosti.

Skupnostna podpora: Vključenost v lokalno skupnost, sosedski odnosi in sodelovanje v društvih prispevajo k občutku pripadnosti in zmanjšujejo tveganje za osamljenost.

Vendar pa spremembe v družinski dinamiki, kot sta geografska razpršenost družin in spremembe v medgeneracijskih odnosih, predstavljajo izzive za ohranjanje močnih socialnih vezi.

Strategije spoprijemanja in gradnja odpornosti

Starejši uporabljajo raznolike strategije za spoprijemanje z osamljenostjo, ki jih lahko razdelimo v tri glavne kategorije:

Aktivno preživljanje prostega časa: Hobiji, fizična aktivnost in intelektualne dejavnosti se pogosto uporabljajo kot učinkoviti načini za preprečevanje osamljenosti in ohranjanje dobrega počutja.

Psihološke strategije: Pozitivno mišljenje, samoregulacija in prilagajanje na spremembe so ključne psihološke strategije, ki jih starejši uporabljajo za obvladovanje občutkov osamljenosti.

Socialne strategije: Aktivno iskanje družbe, vzdrževanje stikov in pomoč drugim predstavljajo pomembne načine za premagovanje osamljenosti.

Te strategije ne le pomagajo pri obvladovanju osamljenosti, temveč tudi prispevajo k splošnemu dobremu počutju in kakovosti življenja starejših.

Vpliv življenjskih prehodov in izgub

Težki življenjski dogodki in prehodi imajo pomemben vpliv na doživljanje osamljenosti pri starejših. Tri ključne situacije, ki so se izkazale za posebej pomembne, so:

Izguba partnerja: To je pogosto opisano kot eden najbolj travmatičnih dogodkov, ki lahko vodi v intenzivne občutke osamljenosti.

Upokojitev: Prehod v upokojitev prinaša številne spremembe v vsakdanjem življenju in socialnih stikih, kar lahko poveča tveganje za osamljenost.

Selitev v dom za starejše: Čeprav institucionalizacija lahko predstavlja velik izziv, lahko tudi ponudi nove priložnosti za socialne stike.

Te situacije zahtevajo posebno pozornost in podporo, da se starejšim pomaga pri prilagajanju in ohranjanju socialne povezanosti.

Zdravje in osamljenost: dvosmerna povezava

Raziskava je pokazala močno dvosmerno povezavo med zdravjem in osamljenostjo:

Vpliv osamljenosti na zdravje: Dolgotrajna osamljenost lahko resno vpliva na fizično in duševno zdravje starejših, vključno s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni, depresijo in kognitivni upad.

Vpliv zdravja na socialno vključenost: Zdravstvene težave lahko omejijo mobilnost in zmožnost sodelovanja v družabnih aktivnostih, kar lahko poveča tveganje za socialno izolacijo in osamljenost.

To poudarja potrebo po celostnem pristopu k zdravju starejših, ki vključuje tako fizične kot socialne vidike dobrega počutja.

Tehnologija: priložnosti in izzivi

Vloga tehnologije pri reševanju osamljenosti starejših je ambivalentna:

Priložnosti: Tehnologija omogoča ohranjanje stikov na daljavo in dostop do informacij, kar lahko zmanjša občutke osamljenosti.

Izzivi: Pomanjkanje tehnološke pismenosti in preference za osebne stike predstavljajo ovire pri uporabi tehnologije za premagovanje osamljenosti.

Potreba po ravnovesju: Pomembno je najti ravnovesje med digitalnimi in osebnimi interakcijami, da se izkoristi prednosti tehnologije, ne da bi se zanemarili osebni stiki.

Družbeni in kulturni kontekst osamljenosti

Osamljenost starejših je globoko vpeta v širši družbeni in kulturni kontekst:

Družbene norme in pričakovanja: Stigma, povezana z osamljenostjo in spreminjajoče se družbene vrednote vplivajo na to, kako starejši doživljajo in izražajo osamljenost.

Medgeneracijske razlike: Spremembe v načinu komuniciranja in vrednotah med generacijami lahko vplivajo na medgeneracijske odnose in občutek povezanosti.

Kulturne razlike: Različne kulture imajo različna pričakovanja glede staranja in socialne podpore, kar vpliva na doživljanje osamljenosti.

Pomen medgeneracijskega sodelovanja

Medgeneracijsko sodelovanje se je izkazalo za pomemben dejavnik pri preprečevanju osamljenosti:

Vzajemno učenje: Izmenjava znanj in izkušenj med generacijami lahko obogati življenja tako starejših kot mlajših.

Zbliževanje generacij: Skupne aktivnosti in projekti ustvarjajo priložnosti za medsebojno razumevanje in povezovanje. To spodbuja razbijanje stereotipov in zmanjšuje generacijski razkorak, kar vodi do bolj vključujoče družbe, v kateri se starejši počutijo cenjene in povezane.

Občutek povezanosti: Medgeneracijski odnosi lahko starejšim zagotovijo občutek pomembnosti in povezanosti z družbo.

Premagovanje stigme in spodbujanje odkritega pogovora

Stigma, povezana z osamljenostjo, predstavlja pomembno oviro pri reševanju tega problema. Ključni koraki za premagovanje te ovire vključujejo:

Normalizacija pogovora: Spodbujanje odkritega pogovora o osamljenosti lahko pomaga zmanjšati stigo in olajša iskanje pomoči.

Izobraževanje in ozaveščanje: Povečanje razumevanja osamljenosti v družbi lahko prispeva k bolj empatičnemu odnosu do starejših, ki se spopadajo s temi občutki.

Podpora vrstnikov: Programi, ki omogočajo starejšim, da si med seboj nudijo podporo, lahko ustvarijo varno okolje za izražanje občutkov in iskanje rešitev.

Celostni pristop k reševanju problematike osamljenosti

Rezultati raziskave poudarjajo potrebo po celostnem pristopu k reševanju osamljenosti starejših, ki vključuje:

Individualne strategije: Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga, razvijanje novih interesov in ohranjanje socialnih stikov.

Podpora skupnosti: Razvoj programov in aktivnosti, ki spodbujajo socialno vključenost starejših v lokalnih skupnostih.

Sistemske rešitve: Oblikovanje politik in storitev, ki naslavlja potrebe starejših, vključno z izboljšanjem dostopnosti do zdravstvenih in socialnih storitev.

Medgeneracijsko sodelovanje: Spodbujanje programov in iniciativ, ki povezujejo različne generacije.

Tehnološke rešitve: Razvoj in promocija tehnologij, ki so prijazne starejšim in podpirajo socialno povezovanje.

Družbeno ozaveščanje: Kontinuirano izobraževanje in ozaveščanje javnosti o izzivih osamljenosti med starejšimi.

Raziskava kaže, da je doživljanje osamljenosti med starejšimi zelo subjektivno in raznoliko. Udeleženci poudarjajo, da se osamljenost v starosti razlikuje glede na individualne izkušnje, pretekle življenjske dogodke in strategije spoprijemanja. Glavni dejavniki, ki prispevajo k zmanjševanju osamljenosti, so močne socialne mreže, hobiji in aktivno vključevanje v lokalno skupnost. Pokazalo se je tudi, da lahko tehnologija tako olajša kot poslabša osamljenost, odvisno od nivoja usposobljenosti starejših pri njeni uporabi. Družbene in kulturne spremembe, kot so razpršene družine in hiter tehnološki razvoj, predstavljajo dodatne izzive za starejše, ki se soočajo z občutkom osamljenosti. Čeprav so bili sogovorniki iz centra občine Črna na Koroškem in iz bolj oddaljenih zaselkov, tema oddaljenosti ni specifično izstopala v raziskavi. Kljub temu je bilo omenjeno, da je starejšim težje, predvsem zaradi fizičnih ovir, ki prihajajo tekom starosti. K temu prispeva tudi pomanjkanje ustreznega javnega prevoza v nekaterih krajih, kar še bolj omejuje gibanje starejših. Kljub tem izzivom številni udeleženci raziskave poudarjajo pozitivne vidike staranja in prilagajanja omenjenim spremembam na podlagi lastnih življenjskih izkušenj.

5. RAZPRAVA

Rezultati raziskave razkrivajo, da je doživljanje osamljenosti izrazito individualna izkušnja, ki se spreminja skozi različna življenjska obdobja. Ta ugotovitev se sklada s trditvijo Jane Mali (2002), ki opisuje osamljenost kot »osnovno človeško čustvo, povezano s kompleksnostjo socialnih izzivov, in ni omejeno le na starost, temveč se pojavlja v vseh življenjskih obdobjih«. Ramovš (2014) pa pojasnjuje, da je osamljenost tudi potek življenja v višji starosti, npr. po upokojitvi. V tem smislu je staranje individualni proces, ki se pri vsakem človeku kaže na drugačen način in ga vsakdo drugače zaznava in doživlja. Ta dodatna perspektiva izpostavlja, da se osamljenost lahko pojavi kot naraven del staranja, pri čemer je ključno upoštevati individualne razlike v doživljanju in soočanju s tem čustvom v tretjem življenjskem obdobju.

Raziskava potrjuje subjektivno naravo osamljenosti, kar se sklada z ugotovitvami Nilssona, Lindstroma in Nadena (2006). Avtorji namreč poudarjajo, da lahko posamezniki občutijo osamljenost kljub prisotnosti drugih ljudi, medtem ko so nekateri zmožni uživati v samoti brez občutka osamljenosti.

Udeleženci raziskave so tudi poudarili, da imajo pomembni življenjski dogodki, kot so izguba partnerja ali selitev v dom za starejše, velik vpliv na občutek osamljenosti. To potrjuje ugotovitve Hvalič Touzery (2014), ki povezuje večjo ranljivost starejših moških s spremembami njihovega zakonskega stanu, zlasti z izgubo partnerice.

Izjava udeleženke "Večina nas je vdov, kar nas je še dodatno povezalo" (A36) razkriva globoko povezanost, ki se je razvila med članicami skupine. Ta povezanost temelji na skupni izkušnji izgube partnerja, kar je v skladu z ugotovitvami Jane Mali (2008) o pomenu skupin za samopomoč pri starejših. Avtorica poudarja, da so takšne skupine oblika kolektivnega prizadevanja, kjer se posamezniki združujejo ob soočanju s podobnimi življenjskimi izzivi. V primeru naše raziskave je vdovstvo postalo ključni povezovalni dejavnik, ki je udeleženke zbližal in jim omogočil medsebojno podporo. To potrjuje vlogo skupin za samopomoč kot učinkovitega mehanizma za blaženje osamljenosti in eksistencialne stiske, ki sta pogosti spremljevalki staranja. Skupna izkušnja izgube je tako postala temelj za gradnjo novih, podpornih odnosov med udeleženkami.

Načini, s katerimi se udeleženci spopadajo z osamljenostjo, so v skladu s priporočili Ramovša (2003). Ta izpostavlja pomembnost vključevanja starejših v smiselne dejavnosti, vključno z vsakodnevnimi opravili in hobiji, kot ključni element za spodbujanje kakovostnega staranja in zmanjševanje občutkov osamljenosti.

Raziskava je potrdila ključno vlogo socialnih mrež, kar se ujema z ugotovitvami Hlebec (2010). Avtorica opredeljuje posameznikovo socialno mrežo kot skupino ljudi, s katerimi ima oseba čustvene vezi in s katerimi si nudi vzajemno podporo, kar pripomore h kakovosti življenja. Te mreže običajno vključujejo družinske člane, prijatelje, sosede in sodelavce. Tovrstna opredelitev se sklada z ugotovitvami moje raziskave, kjer so udeleženci izpostavili pomembnost družinskih in prijateljskih vezi pri preprečevanju osamljenosti.

Udeleženci raziskave so izpostavili pomembnost medgeneracijskih odnosov, kar se sklada s konceptom medgeneracijskega sodelovanja, ki ga opisujejo Arko, Goričan in Kovač (2011). Avtorji poudarjajo, da tovrstno sodelovanje pomembno prispeva h krepitvi družbenih vezi in ohranjanju medosebnih povezav.

Udeleženci raziskave so poudarili tesno povezavo med zdravjem in osamljenostjo, kar sovпада z ugotovitvami Ramovša (2003). Avtor izpostavlja, da osamljenost lahko povzroči številne fizične in psihološke težave, kot so izguba apetita, motnje spanja in povečano tveganje za druge bolezni. Te zdravstvene težave lahko privedejo do sprememb v vedenju in negativno vplivajo na zdravje posameznika. Trditve udeleženi v moji raziskavi tako potrjujejo kompleksno in večplastno povezavo med osamljenostjo in zdravstvenim stanjem.

Pri izvajanju te študije sem se soočila z nekaterimi omejitvami, ki so pomembne za upoštevanje pri interpretaciji rezultatov. Te omejitve ne zmanjšujejo vrednosti raziskave, temveč ponujajo priložnost za razmislek in nadaljnje raziskovanje.

Za kvalitativno študijo te široke teme sem opravila intervjuje z osmimi udeleženci. Analiza zbranih podatkov je ponudila dober vir informacij, kar je zahtevalo temeljit in časovno zahteven proces. Ta izkušnja me je vodila k razmisleku o ravnotežju med številom udeležencev in časom, namenjenim analizi posameznega intervjuja. Čeprav večje število udeležencev omogoča širši vpogled v tematiko, sem spoznala, da bi daljši čas, posvečen vsakemu intervjuju, lahko

omogočil globlje razumevanje posameznih izkušenj. To odpira vprašanja o učinkovitosti raziskovalnega procesa v kvalitativnih študijah.

Med raziskavo se je pojavila še ena zanimiva omejitev, povezana z načinom, kako so udeleženci odgovarjali na vprašanja o osamljenosti. Sprva so mnogi zanikali občutke osamljenosti, vendar so tekom pogovora postopoma razkrivali, da se dejansko pogosto počutijo osamljene. Morda gre za težave pri samoocenjevanju osamljenosti ali za prisotnost družbene stigme povezane s tem občutkom. Možno pa je tudi, da se je med intervjujem postopoma gradilo zaupanje, kar je omogočilo bolj odkrito izražanje čustev. Ne glede na vzrok ta opažanja izpostavljajo potrebo po previdni interpretaciji samoocen udeležencev.

Zanimivo je bilo tudi opaziti, da so nekateri udeleženci raziskave večkrat zašli iz prvotne teme pri odgovarjanju na vprašanja. To bi lahko pripisali dejstvu, da so bili verjetno veseli, da se z nekom lahko pogovarjajo in da nekoga zanima njihova življenjska zgodba. Čeprav so ti odkloni včasih otežili osredotočenost na glavno temo raziskave, so hkrati razkrili dragocene vpoglede v življenja udeležencev in morda celo nakazali na globljo potrebo po socialnih interakcijah. Poleg tega sem opazila, da so tekom pogovorov nekateri posamezniki uporabljali izraze in opisovali situacije, ki bi lahko nakazovale na prikrito osamljenost. To opažanje je še dodatno podkrepilo kompleksnost preučevanja osamljenosti in potrebo po večplastnem pristopu k razumevanju tega pojava.

Čeprav sem v raziskavo vključila sogovornike tako iz centra občine Črna kot iz bolj oddaljenih zaselkov, je zanimivo, da tema oddaljenosti ni bila posebej izpostavljena v povezavi z osamljenostjo. Kljub temu pa so udeleženci omenili, da je starejšim pogosto težje, predvsem zaradi fizičnih ovir, ki se pojavljajo s starostjo. K temu dodatno prispeva pomanjkanje ustreznega javnega prevoza v nekaterih krajih, kar še bolj omejuje gibanje starejših. Ta opažanja nakazujejo, da geografska lokacija sama po sebi morda ni ključni dejavnik pri doživljanju osamljenosti, temveč so bolj pomembne praktične omejitve mobilnosti in dostopnosti, s katerimi se starejši soočajo ne glede na njihovo bivališče.

Po zaključku enega od intervjujev se je pripetil zanimiv dogodek, ki je podkrepil moje opažanje o kompleksnosti raziskovanja osamljenosti. Udeleženka je namreč nekaj časa po najinem pogovoru ponovno pristopila k meni. Po tehtnem premisleku je ugotovila, da so njeni občutki morda res povezani z osamljenostjo, kar mi je zaupala v tem naknadnem srečanju. Ta primer nazorno prikazuje, kako zapleten in dinamičen je proces prepoznavanja lastnih čustev

in samorefleksije – še posebej če gre za občutljive teme, kot je osamljenost. Obenem pa poudarja vrednost dolgotrajnega pristopa k raziskovanju, ki bi lahko zajel tovrstne naknadne ugotovitve in spremembe v samopercepciji udeležencev.

Te ugotovitve so pomembno oblikovale potek raziskave in ponudile dragocene vpoglede v metodološke vidike kvalitativnega raziskovanja. Vzorec osmih udeležencev je omogočil vpogled v širok spekter izkušenj, kar je obogatilo mojo analizo in razumevanje obravnavane tematike. Posebej pomembno odkritje je bila postopna sprememba v odgovorih udeležencev glede osamljenosti tekom intervjujev. To opažanje je izpostavilo kompleksnost raziskovanja subjektivnih doživetij ter potrebo po večplastnem pristopu k zbiranju in analiziranju podatkov. Ta izkušnja poudarja vrednost poglobljenih intervjujev, ki omogočajo postopno gradnjo zaupanja in s tem bolj odkrito izražanje občutkov udeležencev.

Kljub omenjenim oviram sem prepričana, da moja raziskava ponuja dragocene vpoglede v kompleksnost osamljenosti pri starejših. Pravzaprav so neskladja v odgovorih udeležencev razkrila večdimenzionalnost tega pojava in poudarila potrebo po nadaljnjem, bolj osredotočenem raziskovanju posameznih vidikov osamljenosti.

Za prihodnje raziskave predlagam več pristopov za boljše razumevanje osamljenosti. Ključna metoda bi bila longitudinalna študija z večkratnimi srečanji z istimi udeleženci. Ta pristop bi omogočil postopno gradnjo zaupanja med raziskovalcem in udeleženci, kar bi vodilo do bolj odkritih in poglobljenih pogovorov o osamljenosti. S ponavljajočimi srečanji bi lahko spremljali, kako se percepcija in izražanje osamljenosti spreminjata skozi čas, ter identificirali subtilne vzorce in dejavnike, ki vplivajo na te občutke. To bi omogočilo globlje razumevanje njihovih izkušenj, ki jih en sam intervju morda ne bi pokazal.

Druga možnost pa je razvoj inovativnih metod, ki bi udeležence spodbudile k odkritemu izražanju svojih občutkov. To bi lahko vključevalo dolgotrajno spremljanje posameznikov ali uporabo različnih tehnik zbiranja podatkov, kar bi omogočilo pridobitev celotne slike tega družbenega pojava.

S takšnimi raziskovalnimi strategijami bi lahko dosegli celovitejše razumevanje osamljenosti v družbi – to bi omogočilo odkrivanje novih perspektiv in vpogledov, ki bi prispevali k boljšemu razumevanju tega pomembnega vprašanja.

6. SKLEPI

Doživljanje osamljenosti med starejšimi je kompleksna in individualna izkušnja, ki se spreminja skozi čas in različne faze starosti. Ni nepremično stanje, temveč subjektivna izkušnja, ki jo vsak posameznik doživlja drugače, zlasti ob pomembnih življenjskih prehodih, kot so izguba partnerja, upokojitev ali selitev v dom za starejše. Ti dogodki pogosto privedejo do reorganiziranja socialnih mrež, kar lahko neposredno vpliva na občutek osamljenosti in poveča ranljivost starejšega posameznika.

Kljub temu, da se v nekaterih življenjskih fazah osamljenost lahko poveča, so udeleženci raziskave izpostavili številne strategije za njeno obvladovanje. Aktivnosti kot so sprehodi, pohodništvo, druženje s prijatelji in družinskimi člani, branje ter umske aktivnosti (npr. reševanje križank) so se izkazale kot uspešni načini ohranjanja psihološke in čustvene stabilnosti.

Izjemno pomembno je ohranjanje in krepitev socialnih mrež, posebej v odnosu do družinskih članov, prijateljev in širše skupnosti. Kakovostni medosebni odnosi zagotavljajo podporo in občutek vključenosti kar izboljšuje kakovost življenja starejših. V tem kontekstu imajo tudi posebno vlogo medgeneracijski odnosi, ki prinašajo vzajemne koristi – starejšim nudijo povezanost z mlajšimi generacijami in učenje novih tehnologij, mlajšim pa priložnost za učenje od starejših.

Tehnološki napredek ima dvojno vlogo pri doživljanju osamljenosti starejših. Po eni strani omogoča ohranjanje stikov z družino in prijatelji, še posebej za tiste, ki živijo sami ali daleč od svojih bližnjih. Po drugi strani pa lahko neustrezna uporaba tehnologije poveča občutek odtujenosti, kar poudarja potrebo po primerni podpori in izobraževanju pri uporabi digitalnih orodij.

Dinamika med zdravjem in osamljenostjo je kompleksna ter medsebojno povezana. Slabo fizično zdravje lahko omeji posameznikovo sposobnost ohranjanja socialnih stikov in udeležbe v družbenih dejavnostih v skupnosti, kar posledično poveča občutek izolacije. Po drugi strani pa lahko osamljenost negativno vpliva tako na fizično kot duševno zdravje.

Stigma, povezana s priznavanjem občutka osamljenosti, pomembno vpliva na doživljanje te izkušnje pri starejših. Mnogi se soočajo z izzivi pri razkrivanju svojih čustev in izkušenj osamljenosti, saj se bojijo, da bi jih drugi dojemali kot šibke ali manj sposobne. Ta strah pred obsojanjem otežuje iskanje podpore ali pomoči, kar lahko še poslabša njihovo stanje.

Čeprav so bili v raziskavo vključeni sogovorniki tako iz centra občine Črna na Koroškem kot iz bolj oddaljenih zaselkov, tema geografske oddaljenosti ni bila posebej izpostavljena kot dejavnik, ki bi neposredno vplival na doživljanje osamljenosti. Kljub temu pa je bilo omenjeno, da se starejši soočajo s težavami pri mobilnosti, predvsem zaradi fizičnih ovir, ki se pojavljajo s starostjo. K tem izzivom dodatno prispeva pomanjkanje ustreznega javnega prevoza v nekaterih krajih, kar še bolj omejuje gibanje starejših in potencialno vpliva na njihovo sposobnost ohranjanja socialnih stikov in sodelovanja v družbenih aktivnostih.

Osamljenost starejših je ključna tema na področju socialnega dela s to populacijo. Za razvoj učinkovitih intervencij in podpornih programov je bistvenega pomena razumevanje kompleksnosti in individualnosti doživljanja osamljenosti. Socialni delavci igrajo osrednjo vlogo v tem procesu, saj so usposobljeni za prepoznavanje znakov osamljenosti in nudenje psihosocialne podpore. Njihova naloga je tudi povezovanje starejših z ustreznimi viri v skupnosti ter oblikovanje in izvajanje programov, ki spodbujajo socialno vključenost. Vendar pa se vloga socialnih delavcev ne konča na individualni ravni. Enako pomembno je njihovo delovanje na sistemski ravni, kjer zagovarjajo potrebe starejših in si prizadevajo za oblikovanje družbenih politik. Te politike naj bi prispevale k zmanjševanju osamljenosti in izboljšanju splošne kakovosti življenja starejših ljudi.

Za učinkovito obravnavo osamljenosti pri starejših je zato potreben celostni pristop, ki mora hkrati naslavljal skrb za fizično in duševno zdravje, spodbujati ohranjanje socialnih stikov ter si prizadevati za premagovanje stigme, povezane z osamljenostjo. Skupnost oziroma družba ima pri tem ključno vlogo, saj mora ustvarjati pogoje, ki bodo starejšim omogočali ne le fizično zdravje, temveč tudi čustveno podporo in socialno vključenost.

Večplasten pristop, ki upošteva tako zdravstvene kot socialne in psihološke vidike, je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega in dostojnega staranja.

7. PREDLOGI

Krepitev medgeneracijskih odnosov

- **Ugotovitev:** Starejši si želijo več medgeneracijskih stikov.
- **Predlog:** Uvedba rednega programa medgeneracijskega povezovanja.
- **Implementacija:** Občina naj v sodelovanju s šolami in domom za starejše organizira tedenske ali mesečne aktivnosti, kot so kuharske delavnice, pripovedovanje zgodb ali učenje ročnih spretnosti. Šole naj vključijo obiske starejših v učni načrt državljanske vzgoje.

Nadaljevanje projekta "Starejši za starejše"

- **Ugotovitev:** Starejši želijo nadaljevati projekt "Starejši za starejše".
- **Predlog:** Oživitev in širitev projekta z novimi prostovoljci.
- **Implementacija:** Občina naj zagotovi finančna sredstva za koordinatorja, lokalno društvo upokojencev pa naj organizira kampanjo za pridobivanje prostovoljcev, ob strokovni podpori in usposabljanju, ki ga nudi Center za socialno delo.

Tehnološka podpora starejšim

- **Ugotovitev:** Starejši potrebujejo pomoč pri uporabi tehnologije.
- **Predlog:** Ustanovitev programa digitalnega opismenjevanja starejših, kjer mladi pomagajo starejšim pri uporabi tehnologije.
- **Implementacija:** Srednje šole naj organizirajo program za dijake, občina pa naj zagotovi prostor za delavnice digitalnega opismenjevanja.

Ozaveščanje o osamljenosti

- **Ugotovitev:** Potrebno je večje ozaveščanje o problematiki osamljenosti med starejšimi.
- **Predlog:** Organizacija lokalnega projekta za ozaveščanje.
- **Implementacija:** Občina naj v sodelovanju z lokalnimi mediji pripravi članke o osamljenosti, zdravstveni dom pa predavanja o prepoznavanju osamljenosti. Lokalne organizacije naj organizirajo "dan odprtih vrat" za starejše in njihove družine.

Izboljšanje podpornih služb na domu

- **Ugotovitev:** Starejši si želijo več socialnih stikov in podpore.
- **Predlog:** Razširitev storitev patronažne službe in socialnega varstva na domu ter širitev pomoči na domu.
- **Implementacija:** Zdravstveni dom naj zaposli dodatne patronažne sestre in socialne delavce, center za socialno delo pa naj usposobi osebje za prepoznavanje osamljenosti. Občina ali država naj zagotovi finančna sredstva za širitev teh storitev.

Spodbujanje aktivnega staranja

- **Ugotovitev:** Starejši si želijo več aktivnosti in socialnih stikov.
- **Predlog:** Ustvarjanje več priložnosti za aktivno udeležbo starejših – na primer: čajanke ali klepet ob kavi...
- **Implementacija:** Občina naj skupaj z društvom upokojencev organizira redne športne in kulturne aktivnosti, lokalni športni klubi pa naj prilagodijo vadbe za starejše.

8. UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA

- Accetto, B. (1968). *Staranje, starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa.
- AGE UK OXFORDSHIRE (2011). *Safeguarding the convoy: a call to action from the Campaign to End Loneliness*. Abingdon, Age UK Oxfordshire. Pridobljeno 12.1. 2024 s <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Safeguarding-the-Convoy.-A-call-to-action-from-the-Campaign-to-End-Loneliness.pdf>
- Alpass, F. M., in Neville, S. (2003). *Loneliness, health and depression in older males*. *Aging & mental health*, 7(3), 212–216. Pridobljeno 12.1.2024 s <https://doi.org/10.1080/1360786031000101193>
- Arko, T., Goričan, B., Kovač, J. in Novak, T. (2011). *Sadeži družbe: priročnik za izvajanje medgeneracijskih aktivnosti*. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združevanje za promocije prostovoljstva.
- Banerjee, D., in Rai, M. (2020). *Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness*. *The International journal of social psychiatry*, 66(6), 525–527. Pridobljeno dne 12.1.2024 s <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Bevc, J., ur. (1998). *Skupina starih ljudi za samopomoč Julija 1993–1998*. Zbornik. Novo mesto: dso Novo mesto
- Bogataj, A. (2003). *Neformalne socialne mreže starih na območju CSD Škofja Loka* [diplomska naloga]. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo
- Brumec, Majda (1997). Skupine za samopomoč - preseganje stisk in težav starih ljudi v domu. *Obzornik zdravstvene nege*, letnik 31, številka 1/2, str. 65-69. URN:NBN:SI:doc-Y81N5CPZ, pridobljeno dne 12.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Cacioppo, J. T., in Cacioppo, S. (2018). *Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness* (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 127–197). Elsevier Academic Press.
- Cacioppo S., Capitanio J. P. in Cacioppo, J. T. (2014). *Toward a neurology of loneliness*. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464. Pridobljeno 13.1.2024 s <https://doi.org/10.1037/a0037618>
- Chalise, H.N. (2019). *Aging: Basic Concept*. *American Journal of Biomedical Science & Research* I(1), 8-10. Pridobljeno 13.1.2024 s https://www.researchgate.net/publication/330116948_Aging_Basic_Concept

- Chan A., Raman P., Ma S., Malhotra R. (2015). *Loneliness and all-cause mortality in community-dwelling elderly Singaporeans*. Demographic Research 12 (1) : Jan-19. ScholarBank@NUS Repository. Pridobljeno 13.1.2024 s <https://doi.org/10.4054/DemRes.2015.32.49>
- Chen, Y. R., in Schulz, P. J. (2016). *The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review*. Journal of medical Internet research, 18(1), e18. Pridobljeno 13.1.2024 s <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>
- Crampton, A. (2011). *Population aging and social work practice with older adults: Demographic and policy challenges*. International Social Work, 54(3), 313-329. Pridobljeno 13.1.2024 s <https://doi.org/10.1177/0020872810396257>
- Cugmas, M., Ferligoj, A., Kogovšek, T., in Batagelj, Z. (2021). *The social support networks of elderly people in Slovenia during the Covid-19 pandemic*. PloS one, 16(3), e0247993. Pridobljeno 14.1.2024 s <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247993>
- De Jong Gierveld, J. in Havens, B. (2004). *Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview*. Canadian journal on aging = La revue canadienne du vieillissement, 23(2), 109–113. Pridobljeno 14.1.2024 <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0021>
- Domajnko, B., Pahor, M. (2009). *Doživljanje staranja v povezavi z zdravjem in aktivnostjo*. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta. Pridobljeno 14.1.2024 s <https://www.zf.uni-lj.si/images/ri/publikacije/dan2009/1.pdf>
- Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2017). *Loneliness, depression and cognitive function in older U.S. adults*. International journal of geriatric psychiatry, 32(5), 564–573. Pridobljeno 14.1.2024 s <https://doi.org/10.1002/gps.4495>
- Dragoš, S., (2000). *Socialne mreže in starost*, letnik 39, številka 4/5. URN:NBN:SI:DOC-DUNY3WLO, Dostopno na spletnem mestu: <http://www.dlib.si>
- Ellwardt, L., van Tilburg, T., Aartsen, M., Wittek, R., in Steverink, N. (2015). *Personal networks and mortality risk in older adults: a twenty-year longitudinal study*. PloS one, 10(3), e0116731. Pridobljeno 14.1.2024 s <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116731>
- Erenda, I., Suklan, J., Roblek, V., Meško, M. (2014). *Sodelovanje med mlajšo in starejšo generacijo v celjski regiji*. Socialno delo, letnik 53, številka 1, str. 43-50. URN:NBN:SI:DOC-STCV7JBO, Dostopno na spletnem mestu: <http://www.dlib.si>

- Fakoya, O.A., McCorry, N.K. in Donnelly, M. *Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews*. BMC Public Health 20, 129 (2020). Pridobljeno 14.1.2024 s <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Filej, Bojana, Kaučič, Boris Miha (2019). *Vpliv duhovnosti na kakovost življenja starejših v domačem in v institucionalnem okolju*. Bogoslovni vestnik, letnik 79, številka 2, str. 555-568. URN:NBN:SI:doc-I9W9JLXO, Dostopno na spletnem mestu: <http://www.dlib.si>
- Filipovič Hrast, M., Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: oskrba, blaginja in solidarnost*. URN:NBN:SI:DOC-CUYUGCF8, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. Dostopno na spletnem mestu: <http://www.dlib.si>
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J. in Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Freitas, M., Queiroz, T., Sousa, J. (2010). *The meaning of old age and the aging experience of in the elderly*. Revista da Escola de Enfermagem da U S P, 44(2), 403–408. Pridobljeno 14.1.2024 s http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/en_24.pdf
- Godec, D., (2008). *Kakovostna starost, potrebe v starosti in oblike pomoči starim ljudem* [diplomsko delo]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Graneheim, U. H., in Lundman, B. (2010). *Experiences of loneliness among the very old: the Umeå 85+ project*. Aging & mental health, 14(4), 433–438. Pridobljeno 14.1.2024 s <https://doi.org/10.1080/13607860903586078>
- Hauge, S., in Kirkevold, M. (2010). *Older Norwegians' understanding of loneliness*. International journal of qualitative studies on health and well-being, 5(1), 10.3402/qhw.v5i1.4654. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://doi.org/10.3402/qhw.v5i1.4654>
- Hawkley, L. C., in Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). *The clinical significance of loneliness: a literature review*. Clinical psychology review, 26(6), 695–718. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

- Hlebec, V., (2003). *Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji*. Družboslovne razprave, letnik 19, številka 43, str. 171-182. URN:NBN:SI:DOC-1BLFYZJG, Dostopno na spletnem mestu: <http://www.dlib.si>
- Hlebec, V., Kogovšek, T., Domanjko, B. in Pahor, M. (2009). *Kako misliti, opazovati in razumeti omrežja starejših ljudi v Sloveniji*. V Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 153-168). Dialogi, letn. 10. Založba Aristej
- Hlebec, V. (2010). *Socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja*. V S. Hvalič Touzery, B.M. Kavčič, M. Kocijančič in N. Rustja (ur.), *Priložnosti za izboljševanje klinične prakse na področju zdravstvene nege starostnika* (str. 89-94). Jesenice: visoka šola za zdravstveno nego
- Hlebec, V., Filipovič Hrast, M., Kump, S., Jelenc Krašovec, S., Pahor, M. in Domajnko, B. (2012). *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
- Hojnik Zupanc, I. (1994). *Star človek in družina*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik - Zupanc, I. (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica Fakultete za družbene vede.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., in Stephenson, D. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review*. Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 10(2), 227–237. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hovnik Keršmanc, M. (2009). *Staranje prebivalstva*. V I. Grmek Košnik (ur.), *Gorenjski bilten javnega zdravja*, 2(20), 9–12. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten20.pdf>
- Hooyman, N. in Kiyak, A. H. (1988). *Social Gerontology: A Multidisciplinary perspective*. Boston : Allyn & Bacon.
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Verboon, P., Bos, A. E. R., Smeekens, S., in Cillessen, A. H. N. (2021). *Trajectories of Loneliness and Psychosocial Functioning*. Frontiers in psychology, 12, 689913. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689913>

- Hvalič Touzery, Simona, Ramovš, Jože (2007). Družinska oskrba starih družinskih članov [doktorska disertacija]. URN:NBN:SI:DOC-SOQW03N6, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Hvalič Touzery, S., (2014). *Tradicionalne socialne mreže najstarejših ljudi v Sloveniji*. Kakovostna starost, letnik 17, številka 1, str. 3-15. URN:NBN:SI:DOC-10TEKLYR, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Iglič, H., (2001). *Socialni kapital, socialna omrežja in politično vedenje*. Družboslovne razprave, letnik 17, številka 37/38, str. 167-190. URN:NBN:SI:DOC-V1A1U9RA, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Jansson, A. H., Karisto, A., in Pitkälä, K. H. (2023). *Listening to the voice of older people: dimensions of loneliness in long-term care facilities*. Ageing and Society, 43(12), 2894–2911. Pridobljeno 15.1.2024 s <http://doi.org/10.1017/S0144686X21001975>
- Julsing, J. E., Kromhout, D., Geleijnse, J. M., in Giltay, E. J. (2016). *Loneliness and All-Cause, Cardiovascular, and Noncardiovascular Mortality in Older Men: The Zutphen Elderly Study*. The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry, 24(6), 475–484. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.01.136>
- Karhe, L., & Kaunonen, M. (2015). *Patient Experiences of Loneliness: An Evolutionary Concept Analysis*. ANS. Advances in nursing science, 38(4), E21–E34. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000096>
- Kladnik, T., Florjančič Kristan, J., Knific, B., Ramovš, J., (1992). *Skupine za samopomoč starih*, letnik 31, številka 1/2. URN:NBN:SI:DOC-MTO9RJBE, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Knesebeck, O., Mlinar, A., (2008). *Družbena neenakost, zdravje in bolezni v starosti*. Kakovostna starost, letnik 11, številka 1, str. 11-25. URN:NBN:SI:doc-ICENOHG3, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Knežević Hočevan, D. (2013). *Etnografija medgeneracijskih odnosov. Dom in delo na kmetijah skozi življenjske pripovedi*. Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.
- Knific, B. (2010). *Umeščenost programa skupine starih ljudi za samopomoč s poudarkom na temeljnih pojmihi*. V M. Slokar in E. Brelih (ur.), Priročnik za vodenje

skupin starih ljudi za samopomoč (str. 27–31). Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

- Kobentar, R., Kogovšek, B., Škerbinek, L., (1996). *Komunikacija - komunikacija v timu, z varovanci in komunikacija s starostniki*. Obzornik zdravstvene nege, letnik 30, številka 1/2, str. 13-19. URN:NBN:SI:doc-MRV6BTHD, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Kobentar R. (2003). *Socialni odnosi v starosti* [magistrsko delo]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Kobentar, R., (2008). *Socialni odnosi v starosti*. Socialna pedagogika (Ljubljana), letnik 12, številka 2, str. 145-160. URN:NBN:SI:DOC-E40SMY7O, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Kogoj, A., (2004). *Psihološke potrebe v starosti*. Zdravniški vestnik, letnik 73, številka 10, str. 749-751. URN:NBN:SI:DOC-SQPFFVB2, Pridobljeno 12.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Kraševac Ravnik, E., in Šelb, J. (1999). *Zdravstvena in socialna ogroženost starejših*. V M. Mencej (ur.), Trideset let gerontološkega društva Slovenije (str. 37 - 51). Ljubljana: Stari ljudje v Sloveniji.
- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Združenje svetovalnih delavcev Slovenije; AA Inserco, svetovalna družba
- Lake, T. (1989). *Osamljenost*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Lapornik, K. (2017). *Učinkovita komunikacija – korak do sočloveka in uspeha – gradivo za udeležence*. Združenje izobraževalnih in svetovalnih središč Slovenije. Pridobljeno 16.1.2024 s https://www.zlu.si/uploads/Dokumenti/Gradivo_Ucinkovita%20komunikacija%20-%20korak%20do%20uspeha%20in%20socloveka%20v_1.0.pdf
- Lenart, T., Ovsenik, M., (2020). *Odnos starejših oseb do sodobne tehnologije*. Kakovostna starost, letnik 23, številka 2, str. 20-35. URN:NBN:SI:doc-ASRQ4NP6, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Lorber, M., (2019). *Sprejemanje starosti in staranja ter odnos do njiju*. Obzornik zdravstvene nege, letnik 53, številka 3, str. 188-193. URN:NBN:SI:DOC-V6VAVJE4, Pridobljeno 12.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Macuh, B. (2016). *Vpliv družine in svojcev na kakovost življenja starostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 16.1.2024 s

https://www.academia.edu/26974994/Vpliv_dru%C5%BEine_in_svojcev_na_kakovost_%C5%BEivljenja_starostnikov

- Macuh, B. (2019). *Medgeneracijsko sodelovanje*. Potreba in zahteva časa. Maribor: Kulturni center.
- Macuh, B., (2019). *Pomen medgeneracijskega sodelovanja za starostnike v tretjem in četrtem življenjskem obdobju*. Revija za univerzalno odličnost, letnik 8, številka 4, str. 328-337. URN:NBN:SI:DOC-9BBVSLHQ, Pridobljeno 15.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Majhenič, M. (1999). *2. slovenski kongres prostovoljcev: prostovoljno delo s starimi, za stare in skupaj z njimi*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
- Malcolm, M., Frost, H., in Cowie, J. (2019). *Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: a systematic review and meta-analysis protocol*. Systematic reviews, 8(1), 48. Pridobljeno 15.1.2024 s <https://doi.org/10.1186/s13643-019-0968-x>
- Mali, J., (2002). *Starost, emocije in emocionalno delo*, letnik 41, številka 6. URN:NBN:SI:DOC-MCCZ5OHR, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Mali, J. (2007), *Vloga in pomen socialnega dela v razvoju institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji* [doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Mali, J., Milošević-Arnold, V., (2008). Jože Ramovš (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*, Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti. 582 str.. Socialno delo, letnik 47, številka 1/2, str. 95-97. URN:NBN:SI:DOC-BGYDK1NY, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Mali, J. (2012). *Socialno delo s starimi ljudmi in nova socialna zakonodaja*. Časopis za kritiko znanosti, letnik 40, številka 250, str. 128-137, 295, 303. URN:NBN:SI:DOC-CIGRMBHD, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Mali, J., (2013). *Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke*. Socialno delo, letnik 52, številka 1, str. 57-67, 93, 96. URN:NBN:SI:DOC-TWJ8V0FM, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Mencin Čeplak, M., (2020). *Simone de Beauvoir: Starost I. Stališča zunanosti*. Družboslovne razprave, letnik 36, številka 93, str. 111-113. URN:NBN:SI:DOC-IO5ZPIRZ. Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>

- Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave: študijsko gradivo – 2. izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave, študijsko gradivo za interno rabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC. Višja strokovna šola. Pridobljeno 16.1.2024 s http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Starost_in_staranje-Milavec.pdf
- Milošević Arnold, V. (2003). *Socialno delo s starimi ljudmi (izbrani članki in referati): študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Molton, I. R., & Yorkston, K. M. (2017). *Growing Older With a Physical Disability: A Special Application of the Successful Aging Paradigm*. The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 72(2), 290–299. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw122>
- Nicolaisen, M., in Thorsen, K. (2014). *Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness*. International journal of aging & human development, 78(3), 229–257. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Nilsson, B., Lindstrom, U.A. and Naden, D. (2006). *Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness*. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 20, 93-101. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16489965/>
- Pahor, M., Hlebec, V., (2006). *Socialna omrežja in zdravje*. Zdravstveno varstvo, letnik 45, številka 4, str. 175-185. URN:NBN:SI:DOC-B7ZM1ZGX, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Park, N. S., Jang, Y., Lee, B. S., Haley, W. E., in Chiriboga, D. A. (2013). *The mediating role of loneliness in the relation between social engagement and depressive symptoms among older Korean Americans: do men and women differ?*. The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 68(2), 193–201. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs062>
- Pečjak V., (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Pečjak, V., (2007). *Psihologija staranja*. 1. natis izd. Bled: samozaložba.
- Penger, S., Dimovski, V., (2007). *Strategija aktivnega staranja prebivalstva Slovenije s poudarkom na kakovostnem staranju in medgeneracijskem sožitju*. IB revija

- (Ljubljana), letnik 41, številka 1, str. 42-55. URN:NBN:SI:DOC-3PL8AMRV, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Petrič, M., Zupančič, M., (2016). *Prostočasne dejavnosti in mladostno počutje starejših*. Kakovostna starost, letnik 19, številka 3, str. 20-31. URN:NBN:SI:DOC-O0FV9YZW, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Pihlar, T., Hvalič T., Simona, J., Klemen (2010). *Drobci iz gerontološke literature*. Kakovostna starost, letnik 13, številka 1, str. 76-81. URN:NBN:SI:DOC-VUQBBAWP, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Postružnik, A., (2000). *Nematerialna pomoč starostnikom*, letnik 39, številka 4/5. URN:NBN:SI:doc-L4PLO6QK, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Požarnik, H., Kobal, M., Lapajne, V., Sitar, S. in J.E. (1981). *Umetnost staranja: leta predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
 - Ramovš, J., (2000). *Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost*, letnik 39, številka 4/5. URN:NBN:SI:doc-X7BVGLBV, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Ramovš, J., (2014). *Staranje*. Kakovostna starost, letnik 17, številka 1, str. 45-46. URN:NBN:SI:DOC-SU80ML0B, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Ramovš, K., (2013). *Medgeneracijsko sožitje in solidarnost*. Kakovostna starost, letnik 16, številka 4, str. 3-33. URN:NBN:SI:DOC-8SQ98EHN, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Rapoša-Tajnšek, P., (1993). *Skupnostno socialno delo in skupnostna usmeritev v praksi socialnega dela v Sloveniji*, letnik 32, številka 5/6. URN:NBN:SI:DOC-LLWY28ZI, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
 - Rener, T. (1997). *Rastoča manjšina : problem negovalnega dela* [Izvirni znanstveni članek]. Družboslovne razprave, 13(24/25), 40–48. Repozitorij Univerze v Ljubljani. Pridobljeno 16.1.2024 s <http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr24-25Rener.PDF>
 - Routasalo, P., in Pitkala, K. H. (2003). *Loneliness among older people. Reviews in Clinical Gerontology*, 13(4), 303–311.
 - Sanderson, W. C., & Scherbov, S. (2010). *Demography. Remeasuring aging*. Science (New York, N.Y.), 329(5997), 1287–1288, Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1126/science.1193647>
 - Saraceno C., (2008). *Families, Ageing and Social Policy: Intergenerational Solidarity in European Welfare States*. Edward Elgar Publishing, Cheltenham, pp. 320, USD 135.00 (ISBN 978-1847206480)

- Sedmak, M., (2019). *Osamljenost, bolezni 21. stoletja*. Ljubljana, Proevent, d.o.o., Ljubljana.
- Shankar, A., Hamer, M., McMunn, A., in Steptoe, A. (2013). *Social isolation and loneliness: relationships with cognitive function during 4 years of follow-up in the English Longitudinal Study of Ageing*. *Psychosomatic medicine*, 75(2), 161–170. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31827f09cd>
- Soomar, J. in Volicer, L., (2019). *Understanding and intervening loneliness in elderly through a case study of a nursing home resident*. *Annals of Clinical Case Reports*, 4, p. 1608.
- Statistični urad Republike Slovenije (SURS). (2023). *Projekcije prebivalstva EUROPOP2023 za Slovenijo, 2022–2100*. Pridobljeno 11.10.2024 <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11124>
- Šadl, Z., (2007). *Čustveno doživljanje starostnikov*. *Socialno delo*, letnik 46, številka 1/2, str. 13-19. URN:NBN:SI:doc-PPJ2DOMJ, Dostopno na spletnem mestu: <http://www.dlib.si>
- Šonc S, Gržetič – Romčević T. (2009) *Vpliv socialno ekonomskih razmer na zdravje prebivalstva – posebej starostnikov*. In: Bezjak S, ed.. *Vloga starejših v sodobni družbi – 9. festival za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Inštitut Hevrek
- Šircelj, M. (2009). *Staranje prebivalstva v Sloveniji*. V Hlebec, V (ur.): *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
- Tabue Teguo, M., Simo-Tabue, N., Stoykova, R., Meillon, C., Cogne, M., Amiéva, H., in Dartigues, J. F. (2016). *Feelings of Loneliness and Living Alone as Predictors of Mortality in the Elderly: The PAQUID Study*. *Psychosomatic medicine*, 78(8), 904–909. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000386>
- Tesch-Roemer, C., (2012). *Active ageing and quality of life in old age*. [pdf] United Nations. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://digitallibrary.un.org/record/749171?ln=en&v=pdf>
- Tiwari S. C. (2013). *Loneliness: A disease?* *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 320–322. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- Tomšič, M., (2010). *Antropološki pogled na obdobje starosti*. *Monitor ISH*, letnik 12, številka 2, str. 173-200. URN:NBN:SI:DOC-NYES7A42, Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>

- Tomšič, M. (2010). *Medgeneracijske razlike, delo in učenje*. V N. Ličen, in B. Bolčina (ur.), *Izobraževanje – most med generacijami*. Priročnik za medgeneracijsko učenje. (str. 25–32). Ajdovščina: Ljudska univerza.
- Tzouvara, V., Papadopoulos, C. in Randhawa, G., (2015). *A narrative review of the theoretical foundations of loneliness*. *British Journal of Community Nursing*, 20(7), pp. 329–334. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.12968/bjcn.2015.20.7.329>
- Vakili, M., Mirzaei, M. in Modarresi, M., (2017). *Loneliness and its related factors among elderly people in Yazd*. *Elderly Health Journal*, 3(1), pp. 10–15
- VanderWeele, T. J., Hawkley, L. C., in Cacioppo, J. T. (2012). *On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being*. *American journal of epidemiology*, 176(9), 777–784. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1093/aje/kws173>
- Verbič, D. in Zupančič, V. (2012). *Vloga zdravstvenih delavcev pri vzgoji za kakovostno staranje*. V Babnik, K. in Kocbek, M. (ur.), *Raziskovanje študentov zdravstvenih ved in evropsko leto aktivnega staranja ter medgeneracijske solidarnosti: zbornik prispevkov*. 4. študentska konferenca s področja zdravstvenih ved, Izola, 25.5.2012 (str. 189 – 196). Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Victor, C. R., in Bowling, A. (2012). *A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain*. *The Journal of psychology*, 146(3), 313–331. Pridobljeno 16.1.2024 s <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.609572>
- Victor, C. R., (2012). *Loneliness in care homes: a neglected area of research?*. *Aging Health*, 8(6), pp. 637-646.
- Voljč, B., (2008). *Dolgoživost, dolgotrajna oskrba in etika medgeneracijskih razmerij*. *Kakovostna starost*, letnik 11, številka 3, str. 29-33. URN:NBN:SI:doc-OQHRBE3M. Pridobljeno 17.1.2024 s <http://www.dlib.si>
- Vuletić, G. in Stapić, M., (2013). *Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobe*. *Klinička Psiologija*, 6(1/2), pp. 45 – 61.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press, Cambridge
- Whitbourne, S. K. (2001). *Adult Development & Aging: biopsychosocial perspectives*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

9. PRILOGE

9.1 Priloga 1: Smernice za intervju

Ta raziskava obravnava izkušnjo osamljenosti, ključne življenjske trenutke, pomembne medosebne odnose in vpliv staranja na občutek osamljenosti. Osredotoča se na spreminjanje razumevanja osamljenosti skozi celotno življenjsko obdobje, pri čemer posebno pozornost namenja vlogi prijateljev in družine ter vplivu družbenih in kulturnih dejavnikov.

Raziskava preučuje tudi oblike spoprijemanja posameznikov z osamljenostjo, vpliv tehnologije na ta občutja in pomen medgeneracijskih odnosov. Da bi povečali globino in jasnost dialoga, so bile po potrebi dodane podteme, ki so omogočile podrobnejše razumevanje in izčrpnije odgovore intervjuvancev.

Ta poglobljena študija zagotavlja celovit vpogled v zapleteno temo osamljenosti, saj zajema tako osebne izkušnje kot širše družbene vidike tega pojava.

- **Mi lahko poveste kaj o svojem otroštvu, mladosti in ključnih trenutkih, ki so oblikovali vaše življenje? Katere pomembne dogodke bi izpostavili?**
- **Kot veste, me najbolj zanima tema osamljenosti. Kako vi doživljate osamljenost oz. kaj za vas pomeni osamljenost?**
- **Se je vaše razumevanje osamljenosti spremenilo, ko ste postali starejši? Se spomnite trenutkov, ko ste se počutili osamljeni, ki vam izstopajo?**
- **Razmislite o svoji preteklosti. Se spomnite časa, ko ste se počutili zelo blizu drugim? Zaradi česa je bil ta čas poseben?**
- **Mi lahko poveste, kdaj so vam prijatelji ali družina pomagali prestat težke čase ali premagati ovire?**
- **Kako vam uspeva, da stvari počnete sami in hkrati preživljate čas z drugimi? Je bilo kdaj težko početi oboje hkrati?**

- Menite, da osamljenost doživljamo različno tudi zato, ker smo si različni kot osebnosti? Kako bi vi to opisali? Kakšen pa je po vašem mnenju vpliv življenjskih okoliščin, oz. tega, kar se nam v življenju zgodi?
- Kako pa se borite proti osamljenosti oz. s čim se vi ukvarjate, ko ste osamljeni? Ste tekom življenja našli nove hobije ali dejavnosti, zaradi katerih se počutite manj osamljeni?
- Menite, da vaša generacija na sklepanje prijateljstev in ohranjanje stikov gleda drugače kot prejšnje generacije? Kako je to vplivalo na vaše odnose?
- Značilno za tretje življenjsko obdobje je, da ljudje zaživijo novo življenje v domu starejših, pa tudi, da izgubijo partnerja ... Kakšen vpliv imajo po vašem mnenju ti dogodki na osamljenost?
- Izguba prijateljev in bližnjih je pogost vidik staranja. Kako ste se spopadli s takšnimi izgubami in kakšno vlogo ima spomin na te odnose pri vašem stalnem občutku pripadnosti?
- Menite, da občutek osamljenosti vpliva na vaše zdravje? Kako skrbite za svoje telo in duševno zdravje? Ali ste kdaj opazili, da se zaradi osamljenosti počutite nezdravo?
- Menite, da se zaradi določenih stvari v družbi ali kulturi (npr. zaradi razpršenosti sorodnikov, omejitev mobilnosti, večja odvisnost od digitalne komunikacije ter tehnologije...) starejši ljudje počutijo bolj osamljene?
- Družba pogosto poudarja pomen medgeneracijskih odnosov. Kako so interakcije z mlajšimi generacijami vplivale na vaš pogled na osamljenost in prispevale k občutku celovitosti oz. povezanosti v vašem življenju?
- Ste se kdaj zadrževali, da bi spregovorili o tem, da se počutite osamljeni? Zakaj ste se tako počutili?

- **Ste si kdaj namenoma želeli biti sami? Kako se je to razlikovalo od trenutkov, ko si niste želeli biti sami?**
- **Menite, da tehnologija, kot so telefoni in računalniki, pomaga starejšim, da se počutijo manj osamljene ali bolj osamljene?**
- **Ste se kdaj počutili osamljene, ko so se v vašem življenju zgodili pomembni dogodki? Kako so ti časi vplivali na vaše odnose?**
- **Kako lahko družba bolje opazi in pomaga starejšim pri soočanju z njihovimi čustvi in kaj lahko okolica stori, da se bodo starejši počutili manj osamljene?**
- **Če bi se lahko pogovarjali s svojim »mlajšim jazom«, kaj bi mu/ji povedali o vzpostavljanju in ohranjanju dobrih odnosov, da bi se izognili osamljenosti? In kaj bi o tem povedali mlajšim generacijam?**

9.2 Priloga 2: Odprto kodiranje

Tabela 2: Odprto kodiranje

Števil o izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Preživela sem vojno	Vojna izkušnja	Življenjski dogodki	Osebna zgodovina	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A2	Ob koncu vojne sem bila stara 8 let in sem ostala brez staršev.	Izguba staršev	Družinske okoliščine	Osebna zgodovina	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
A3	Odraščala sem pri sorodnikih	Odraščanje pri sorodnikih	Družinske okoliščine	Osebna zgodovina	Mreže socialne podpore
A4	nikoli nisem čutila pomanjkanja, ki ga je bilo veliko po vojni.	Odsotnost pomanjkanja	Ekonomski položaj	Življenjske okoliščine	Družbeni in kulturni dejavniki
A5	Bili smo skromni, a nikoli nisem bila lačna.	Skromno življenje brez lakote.	Ekonomski položaj	Življenjske okoliščine	Družbeni in kulturni dejavniki
A6	Sorodniki so me imeli zelo radi, spodbujali so me	Ljubezen in podpora s strani sorodnikov	Družinski odnosi	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
A7	v bistvu sem imela srečo v nesreči.	Pozitivna perspektiva	Osebni odnos	Življenjska naravnost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A8	Tekom odraščanja sem se pa potem začela zavedati, da si želim postati učiteljica.	Želja po poklicu učiteljice	Poklicne aspiracije	Osebni razvoj	Življenjski cilji in aspiracije
A9	Ko sem odrasla pa sem	Začetek učiteljske kariere	Poklicna pot	Delo in kariera	Sodelovanje z mlajšimi generacijami

	začela učiti v osnovni šoli.				
A10	Najprej sem učila drugi razred veliko let in izmenično v prvem.	Poučevanje nižjih razredov	Delovne izkušnje	Profesionalni razvoj	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
A11	Potem pa zadnjih dvanajst let v petem razredu predmet slovenščino, naravoslovje, družboslovje, likovno vzgojo....	Poučevanje višjih razredov	Raznolikost poučevanja	Profesionalni razvoj	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
B1	Moje življenje je bilo resnično polno in izpolnjujoče.	Izpolnjujoče življenje	Življenjska izkušnja	Doživljanje življenja	Subjektivno doživljanje življenja
B2	Družina mi pomeni vse – imam dve hčerki, pet vnukov, in dve pravnukinji, katere z veseljem podpiram in se udeležujem njihovih pomembnih življenjskih mejnikov.	Pomen družine	Družinski odnosi	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
B3	Moj pokojni mož, ki je bil slikar, je močno obogatil moje življenje.	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Življenjski dogodki	Vpliv težjih življenjskih dogodkov.
B4	Poklicno sem se kot specialna pedagoginja posvetila delu	Poklicna kariera	Delo	Življenjski dosežki	Profesionalna oz. poklicna identiteta

	v Centru za usposabljanje, delo in varstvo Črna, kjer je bilo delo zahtevno, a tudi zelo zanimivo				
B5	Že od nekdaj me navdušuje planinarjenje – to je strast, ki sem jo delila z družino in jo kljub rahlo oslavljenem zdravju gojim še danes.	Hobiji in interesi	Prosti čas	Aktivno staranje	Zdravje in osamljenost
B6	Poleg tega sem osem let vodila Društvo upokojencev kot predsednica, kjer sem si prizadevala izboljšati kakovost življenja starejših občanov.	Družbena angažiranost	Prostovoljstvo	Socialna vključenost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
C1	Ko se oziram nazaj, lahko rečem, da sem živel polno življenje.	Polno življenje	Življenjska refleksija	Življenjska pot	Subjektivno doživljanje življenja
C2	Od otroštva do danes sem dosegel vse cilje, ki sem si jih zastavil.	Doseganje ciljev	Osebni dosežki	Življenjska pot	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C3	Vzgojen sem bil z močnim poudarkom na pomenu dela in predanosti, zato je bila	Prioriteta dela	Delovne vrednote	Družbene norme	Družbeni in kulturni dejavniki

	služba vedno moja prioriteta.				
C4	Vendar moje življenje ni bilo omejeno le na delo, saj sem se skozi leta podal na različne poti in raziskoval raznolike interese	Raznolikost interesov	Osebni razvoj	Strategije spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C5	Šport je igral pomembno vlogo v mojem življenju, še posebej sem se navduševal nad aktivnostmi v naravi	Pomen športa	Prostočasne aktivnosti	Aktivno življenje	Zdravje in osamljenost
C6	Užival sem v planinarjenju in alpinizmu, ki sta mi omogočala povezavo z gorami, prav tako pa sem se preizkusil v kriketu, kar je dodalo raznolikost mojim športnim izkušnjam	Raznolike športne aktivnosti	Hobiji in interesi	Aktivno življenje	Zdravje in osamljenost
Č1	Moje življenje je bilo vedno zadovoljivo	Zadovoljstvo z življenjem	Življenjska refleksija	Življenjska pot	Subjektivno doživljanje življenja
Č2	Kot mlad fant sem sem se iz Prlekije preselil na Koroško	Selitev v mladosti	Življenjski prehodi	Življenjski dogodki	Vpliv življenjskih dogodkov
Č3	Med odraščanjem sem užival v druženju in delu, čeprav je	Družabnost in delavnost v mladosti	Socialne interakcije in delovne izkušnje	Življenjski slog v preteklosti	Generacijske razlike v osamljenosti

	bilo slednje takrat precej težje kot danes, ko večino opravil opravljajo stroji				
Č4	Zaposlil sem se v železarni, kjer sem dobro zaslužil - moja plača je bila primerljiva z ljubljanskimi. V tistem času je vsak natančno vedel svoje dolžnosti in za kaj je plačan. Še vedno se živo spomnim, kako sem prejel prvo plačo v železarni, ki je presegala celo očetovo, čeprav je bil on obratovodja	Finančna stabilnost in karierni ponos	Delovne izkušnje in spomini	Profesionalna identiteta	Družbeni in kulturni dejavniki
Č5	Na začetku je bilo privajanje na delo v železarni zahtevno, saj je bilo fizično bolj naporno od kmetijskega. Nismo imeli možnosti izbire delovnega mesta. Po opravljenih sprejemnih izpitih so nam določili vloge in nekateri,	Prilagajanje na novo delovno okolje	Karierni izzivi in odgovornosti	Profesionalna adaptacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	vključno z menoj, smo postali livarji. To je bilo zelo odgovorno in premišljeno delo				
Č6	Družabno življenje je bilo takrat izjemno bogato	Aktivno družabno življenje	Socialna vključenost	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
Č7	Pogosto smo organizirali večerna druženja, kjer smo se zabavali ne glede na položaj v podjetju	Neformalna druženja s sodelavci	Socialna kohezija na delovnem mestu	Medosebni odnosi v profesionalnem kontekstu	Mreže socialne podpore
Č8	Razlike med delovodji in delavci so izginile, ko smo se družili. Bili smo tesno povezani, kar je v ostrem nasprotju z današnjim časom, ko se zdi, da so kolektivi manj enotni in se zaposleni med seboj redkeje družijo izven delovnega časa	Spremembe v medosebnih odnosih skozi čas	Primerjava preteklih in sedanjih socialnih dinamik	Družbene spremembe v delovnem okolju	Družbeni in kulturni dejavniki
D1	Rodila sem se v Črni na Koroškem kot ena izmed treh otrok v družini	Družinska struktura	Socialno okolje v otroštvu	Življenjski začetki	Mreže socialne podpore
D2	Naše življenje je bilo sprva nestabilno - oče je odšel v	Začasna ločitev družine	Socialno okolje v otroštvu	Prilagajanje na življenjske spremembe	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	vojsko, zato sva z mamom nekaj časa živeli pri njenih starših				
D3	Pogosto smo se selili po Črni, saj je bilo delo	Ekonomska nestabilnost	Spremembe v družinski dinamiki	Socialno – ekonomski izzivi	Družbeni in kulturni dejavniki
D4	Zaradi rudniškega običaja, da sin nasledi očetovo delovno mesto in stanovanje, smo se preselili v Krajevno skupnost Žerjav	Izguba in družinska tradicija	Geografska mobilnost	Soočanje z izgubo in spremembami	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D5	Tam se je naše življenje ustalilo - imeli smo urejeno stanovanje, oče je imel redno delo, z nami pa je živel tudi moja babica šivilja	Stabilizacija življenjskih razmer	Medgeneracijski prenos	Oblikovanje socialne mreže	Mreža socialne podpore
D6	Vojno obdobje smo preživeli dobro, oče ni bil vpoklican. Po osvoboditvi se je začelo novo, bolj živahno življenje. Vsi smo zavzeto delali, še posebej cenjeno je bilo udarniško delo. Razcvetela sta se šport in kultura - imeli smo	Povojni družbeni razvoj	Večgeneracijska gospodinjstva	Socialna vključenost	Družbeni in kulturni dejavniki

	telovadnico, odbojgarsko igrišče, bazen in gledališke predstave				
D7	Vsi otroci v naši družini smo dokončali šolanje in si ustvarili svoje	Izobraževanje in življenjski dosežki	Osamosvajanje	Življenjski prehodi	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D8	Poročila sem se z možem, ki je bil vzdrževalec v topilnici. Moji starši so dočakali visoko starost, oba sta živela čez devetdeset let. Žal sem ovdovela pred petindvajsetimi leti, ko je moj mož zbolel in umrl	Zakonsko življenje in izguba partnerja	Življenjski mejniki in izgube	Spremembe v socialni mreži	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D9	Življenje prinaša vzpone in padce, s katerimi se moramo sprijazniti. Ni vedno lahko, vendar nas izkušnje učijo prilagodljivosti. Čeprav je včasih težko, se moramo naučiti sprejemati življenje takšno, kot je	Življenjska filozofija	Strategije spoprijemanja	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E1	Moje otroštvo je bilo prijetno in brezskrbno	Pozitivno doživljanje zgodnjega	Otroštvo	Življenjska obdobja	Subjektivno doživljanje življenja

		življenjskega obdobja			
E2	Po uspešno zaključeni osnovni šoli v Črni sem nadaljevala šolanje na gimnaziji	Izobraževalni prehodi	Mladostništvo	Življenjska obdobja	Življenjska pot
E3	V skladu s takratnimi običaji sem se poročila zelo mlada in kmalu po poroki dobila otroka	Zgodnje oblikovanje družine	Družbena pričakovanja	Kulturni vplivi na socialne odnose	Družbeni in kulturni dejavniki
E4	Danes je drugače, ženske ne hitijo več toliko s poroko in materinstvom	Razvijanje družbenih norm	Medgeneracijske razlike	Družbene spremembe	Družbeni in kulturni dejavniki
E5	Takoj po študiju sem se zaposlila v Centru za usposabljanje, delo in varstvo Črna, kjer sem ostala devetintrideset let	Stabilnost zaposlitve	Poklicno življenje	Življenjska obdobja	Življenjska pot
E6	Delo je bilo včasih naporno, a hkrati izjemno izpolnjujoče. Uporabniki so mi bili ves čas pri srcu zaradi svoje poštenosti, prijaznosti in hvaležnosti za vsako pomoč	Čustvena povezanost na delovnem mestu	Socialni stiki izven družine	Socialna podpora	Mreže socialne podpore

E7	Po upokojitvi se je moje življenje močno popestrilo	Pozitivno izkušnja upokojitve	Upokojitev	Življenjski prehodi	Pozitivni vidiki življenjskih prehodov
E8	Začela sem več potovati in pogosteje obiskovati obalo	Nove aktivnosti kot strategija spoprijemanja	Aktivno staranje	Mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E9	Rada se odpravim v Maribor k hčerki, ko pa sem v Črni, preživljam čas s svojo mamo	Ohranjanje družinskih vezi	Medgeneracijski odnosi	Družinska podpora	Mreže socialne podpore
E10	Pomagam ji pri vsakodnevnih opravilih in jo po potrebi kam peljem	Nudenje podpore starejšemu družinskemu članu	Medgeneracijska solidarnost	Družinska dinamika	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
E11	Lahko rečem, da se je z upokojitvijo začelo novo, razgibano poglavje mojega življenja	Pozitivno doživljanje upokojitve	Prilagajanje na upokojitev	Življenjski prehodi	Pozitivni vidiki življenjskih prehodov
F1	Star sem petinosemdeset let in skozi življenje sem se razvil v vsestransko osebo (	Osebnostni razvoj	Življenjske izkušnje	Osebna rast	Življenjska pot
F2	Sem zelo aktiven upokojenec in velik ljubitelj narave	Aktivno staranje	Življenjski slog	Prosti čas	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F3	Moja poklicna pot je tesno povezana z ravenško železarno, kjer	Delovna kariera	Poklicno življenje	Zaposlitev	Življenjska pot

	sem preživel vsa delovna leta				
F4	Šolal sem se na Metalurški industrijski šoli, tri leta kasneje pa sem postal ročni oblikovalec oziroma livar	Poklicno izobraževanje	Izobraževanje	Razvoj kariere	Življenjska pot
F5	Po dveh letih dela v stroki me je potem pot zanesla na služenje vojaščine v Pulj	Vojaška služba	Življenjske prelomnice	Osebna rast	Življenjska pot
F6	Po vrnitvi sem se odločil za nadaljevanje izobraževanja	Nadaljnje izobraževanje	Osebni razvoj	Vseživljenjsko učenje	Življenjska pot
F7	Uspešno sem zaključil metalurško delovodsko šolo in moja kariera je nato napredovala in sem prevzel vlogo vodje kontrole	Karierno napredovanje	Poklicni razvoj	Profesionalni razvoj	Življenjska pot
F8	Svoje znanje in izkušnje sem uporabil na različnih področjih metalurgije – od praktičnega dela do vodstvenih nalog	Raznolikost delovnih izkušenj	Poklicne kompetence	Strokovno znanje	Življenjska pot
F9	Vsaka od teh izkušenj je prispevala k oblikovanju	Vpliv izkušenj na osebnost	Osebnostni razvoj	Samouresničevan je	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	moje osebnosti in interesov				
F10	Zdaj, v pokoju, še naprej raziskujem nova področja in ostajam aktiven	Aktivno staranje	Upokojitev	Življenjski slog	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G1	Odraščal sem v delavski družini, kjer je oče delal, mama pa skrbela za dom	Tradicionalna družinska struktura	Zgodnje socialne vezi	Socialno ozadje	Mreža socialne podpore
G2	Kot družina smo bili zelo aktivni, pogosto smo se odpravili v hribe in naravo, kar je name pustilo trajen vtis	Skupne družinske aktivnosti	Razvoj interesov in hobijev	Življenjski slog	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G3	Skozi življenje sem veliko potoval in spoznaval različne kulture ter dele sveta	Medkulturne izkušnje	Širjenje socialnih obzorij	Kulturna izpostavljenost	Družbeni in kulturni dejavniki
G4	Po študiju defektologije sem se zaposlil v Centru za usposabljanje, delo in varstvo v Črni na Koroške, kjer sem ostal enainštirideset let	Dolgotrajna poklicna stabilnost	Gradnja profesionalne identitete	Karierni razvoj	Življenjska pot
G5	Svoje delo sem opravljal z veseljem, kar se je odražalo v mojih uspehih	Zadovoljstvo pri delu	Osebna izpolnitev	Delovna motivacija	Življenjska pot

	in razvoju ustanove				
G6	Uporabnike Centra sem od vsega začetka sprejel odprtih rok in brez kakršnihkoli zadržkov	Empatija in sprejemanje	Razvoj medosebnih odnosov	Socialne interakcije	Mreža socialne podpore
A12	Občutek osamljenosti je močno odvisen od posameznikovega	Vpliv osebnosti na osamljenost	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Psihološki dejavniki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A13	Sama sem dober primer tega, saj kljub temu, da živim sama v hiši, nikoli ne občutim dolgčasa	Odsotnost dolgčasa kljub samskem življenju	Pozitivno doživljanje samostojnega življenja	Individualna percepcija samote	Želja po samoti in socialna izolacija
A14	Moje življenje je polno aktivnosti	Aktivno preživljanje časa	Vključenost v aktivnosti	Strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A15	Redno se družim s sinom in njegovo družino	Redni stiki z družino	Medgeneracijski in družinski odnosi	Družinska podpora	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
A16	...prav tako pa imam krog prijateljic, s katerimi se pogosto srečujemo na kavi ali kosilu	Redna druženja s prijateljicami	Vzdrževanje prijateljskih vezi	Socialna mreža vrstnikov	Mreže socialne podpore
A17	Tudi vsakdanja opravila mi nudijo priložnosti za druženje	Socialne interakcije med vsakdanjimi opravili	Integracija socialnih stikov v vsakdanje življenje	Neformalne socialne interakcije	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
A18	Ko se odpravim po vasi v trgovino ali na pokopališče,	Priložnostna srečanja v skupnosti	Socialne interakcije v lokalni skupnosti	Povezanost z lokalno skupnostjo	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti

	pogosto srečam znance, s katerimi z veseljem poklepetam				
A19	Celo med kratkimi sprehodi se velikokrat ustavim za pogovor z mimoidočimi	Spontani pogovori med sprehodi	Priložnostne socialne interakcije	Vključenost v lokalno skupnostjo	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
A20	Naše debate segajo od vsakdanjih tem do aktualnih novic in prihajajočih dogodkov	Raznolikost tem v pogovorih	Kvaliteta socialnih interakcij	Vzdrževanje socialnih stikov	Mreže socialne podpore
A21	Kljub samostojnem življenju se nikoli ne počutim osamljeno	Odsotnost občutka osamljenosti pri samostojnem življenju	Zadovoljstvo s socialnim življenjem	Psihološko blagostanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B7	Čprav ne bi rekla, da doživljam osamljenost, me od smrti moža spremlja neka tiha žalost	Žalovanje ob izgubi partnerja	Čustveni odziv na izgubo	Psihološki vidiki izgube	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B8	Moje življenje je bilo lepo in bogato, in tudi zdaj je zelo aktivno	Ohranjanje aktivnega življenjskega sloga	Kontinuiteta življenjskih aktivnosti	Strategije za ohranjanje kakovosti življenja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B9	Hčerki in vnuki so zelo pozorni do mene, prav tako imam dobre odnose s sosedi	Večplastna socialna podpora	Medgeneracijski in sosedski odnosi	Različni viri socialne opore	Mreže socialne podpore
B10	Vendar pa se ob vrnitvi domov zavem, da sem sama	Zavedanje fizične odsotnosti partnerja	Soočanje s samoto	Izzivi samostojnega življenja	Doživljanje osamljenosti v celotnem

					življenjskem obdobju
B11	Menim, da ima osamljenost več pogledov in da jo vsak razume po svoje	Različno razumevanje osamljenosti	Subjektivno dožemanje osamljenosti	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B12	Nekateri ljudje lahko živijo čisto sami, pa se ne počutijo osamljene, medtem ko so drugi lahko ves čas obkroženi z ljudmi, pa vseeno občutijo globoko osamljenost	Paradoks osamljenosti in socialne vključenosti	Neskladje med objektivno in subjektivno osamljenostjo	Kompleksnost pojava osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B13	Tekom življenja sem se naučila, da osamljenost ni samo to, da si sam – je bolj občutek, ki ga vsak drugače čuti	Osamljenost kot subjektivni občutek	Razvoj razumevanja osamljenosti skozi življenje	Evolucija dožemanja osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C7	Moje prvo srečanje z osamljenostjo se je zgodilo ob prehodu iz osnovne v srednjo šolo v Ljubljani	Začetna izkušnja osamljenosti	Razvojni prehodi	Življenjske prelomnice	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C8	Selitev v internat je predstavljala ogromno spremembo	Institucionalna namestitvev	Sprememba življenjskega konteksta	Okoljski dejavniki osamljenosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C9	Prihajal sem iz velike družine, zato je bil šok, ko sem se	Prekinitev družinske povezanosti	Prehod v samostojnost	Spremenjeni vzorci socialne interakcije	Mreže socialne podpore

	nenadoma znašel sam				
C10	Prve tri tedne v novem okolju sem občutil globoko osamljenost, ki me je tako ohromila, da sem komaj funkcioniral	Psihofizične posledice intenzivne osamljenosti	Huda duševna stiska	Vpliv osamljenosti na vsakdanje življenje	Zdravje in osamljenost
C11	S podporo vzgojiteljev, sošolcev in predvsem staršev sem to obdobje postopoma prebrodil	Integracija različnih virov podpore	Viri čustvene podpore	Mehanizmi premagovanja osamljenosti	Mreže socialne podpore
C12	Ta izkušnja me je naučila, kako se soočiti z osamljenostjo, vendar sem jo v življenju še večkrat doživel, zlasti med potovanji	Dolgotrajno učenje soočanja z osamljenostjo	Kumulativno učenje	Razvoj odpornosti na osamljenost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C13	Med daljšim bivanjem v Burmi so pogosto prihajali trenutki, ko sem se počutil izjemno osamljenega	Občutek odtujenosti v kulturnem kontekstu	Kulturna odtujenost	Kulturna izolacija	Družbeni in kulturni dejavniki
C14	Spraševal sem se o smislu svojega potovanja, a sem se hkrati opominjal, naj ne obupam in da situacija ni	Sprememba miselnih vzorcev	Osebne strategije za obvladovanje stresa	Psihološka samoregulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	tako grozna, kot se zdi				
C15	Podobno sem doživiljal v Himalaji, kjer me je osamljenost pogosto »prijela« v nočnih urah, vendar sem se nekako znal oddaljiti od nje	Spreminjanje občutka osamljenosti skozi čas	Dnevni cikli občutkov	Osamljenost skozi čas	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C16	Zdaj se ponovno soočam s krizo osamljenosti, tokrat zaradi smrti žene pred osmimi meseci	Osamljenost ob izgubi življenjskega partnerja	Žalovanje v pozni odraslosti	Preoblikovanje intimnih vezi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C17	Ti občutki se vračajo, vendar jih doživljam povsem drugače kot v mladosti	Starostno pogojena percepcija osamljenosti	Postopne spremembe v doživljanju osamljenosti	Razvojni vidiki osamljenosti	Generacijske razlike v osamljenosti
Č9	Čeprav se zavedam, da je osamljenost resen problem za mnoge starejše ljudi, moram reči, da je osebno ne doživljam	Odsotnost osebne izkušnje osamljenosti	Percepcija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č10	Po mojem razumevanju osamljenost pomeni pomanjkanje stikov z drugimi ljudmi, česar sam na srečo ne občutim	Subjektivna definicija osamljenosti	Razumevanje koncepta osamljenosti	Individualno razumevanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

Č11	Mislim, da je to odvisno od vsakega posameznika. Nekaterim je družba zelo pomembna, drugim pa sploh ne	Individualne potrebe po socialnih stikih	Individualne preference za socialne stike	Socialne potrebe	Želja po samoti in socialna izolacija
Č12	Vsak mora sam vedeti, kaj si želi. Ni enega pravila za	Individualnost socialnih potreb	Osebna odgovornost za socialno življenje	Samoodločanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č13	Vsak človek mora sam ugotoviti, koliko družbe potrebuje, da je srečen	Samoregulacija socialnih potreb	Iskanje ravnovesja v socialnem življenju	Osebno blagostanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D10	Osamljenost me ne obremenjuje	Odsotnost občutka osamljenosti	Individualno doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D11	Zame pomeni, da človek nima nikogar za izmenjavo misli in občutkov	Osebna definicija osamljenosti	Konceptualizacija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D12	V mladosti smo obdani z družino in prijatelji, a se s starostjo okoliščine spremenijo	Spremembe v socialnih mrežah skozi življenje	Življenjski prehodi	Socialne mreže	Generacijske razlike v osamljenosti
D13	Cenim, da imam sosede in prijatelje za občasne pogovore, ne želim pa stalnega druženja	Preferenca za omejene socialne interakcije	Selektivno socialno vključevanje	Socialne potrebe	Želja po samoti in socialna izolacija

D14	Rada slišim novice in se občasno družim	Zanimanje za družbeno dogajanje in selektivno druženje	Upravljanje socialnih stikov	Socialne aktivnosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D15	Mnogi moji prijatelji so že preminuli, z mlajšimi pa težje najdem skupne teme, ker nisem vedno na tekočem z dogajanjem po svetu	Izguba vrstniške mreže in medgeneracijski razkorak	Starostno pogojene spremembe v socialnih odnosih	Socialni izzivi	Generacijske razlike v osamljenosti
D16	Na splošno ne čutim potrebe po nenehni družbi ali aktivnosti	Zadovoljstvo z omejeno socialno interakcijo	Individualne preference za socialno interakcijo	Socialne potrebe	Želja po samoti in socialna izolacija
D17	Zadovoljna sem s svojim ritmom življenja in občasnimi socialnimi stiki	Zadovoljstvo z obstoječim življenjskim slogom	Pozitivno sprejemanje trenutnega stanja	Osebnostno blagostanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E12	Zase lahko rečem, da se nikoli ne počutim osamljeno, saj je moje življenje polno dogodkov	Aktivno življenje	Aktivno preprečevanje osamljenosti	Strategije preprečevanja osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E13	Osamljenost bi opisala kot žalost, za katero ne vemo od kod izvira oziroma kot občutek, da te nihče ne razume, da nisi zaželen ali sprejet v družbi	Subjektivno doživetje osamljenosti	Osebna percepcija osamljenosti	Konceptualizacija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

E14	Sama sem zelo empatična in hitro začutim sočloveka	Empatija kot socialna veščina	Medosebna občutljivost	Medosebni odnosi	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E15	Če v kakšni situaciji zaznam, da nisem sprejeta, se raje hitro umaknem, saj se s tem zaščitim pred morebitnim razočaranjem	Umik kot obrambni mehanizem	Zaščitno socialno vedenje	Strategije obvladovanja socialnega zavračanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E16	Na splošno rada sama raziskujem in predelujem različna čustva – to mi pomaga bolje razumeti sama sebe	Samorefleksija kot orodje rasti	Samoraziskovanje	Osebnostna rast	Želja po samoti in socialna izolacija
F11	Osamljen nikoli nisem bil, saj nas je bilo na kmetiji enajst otrok	Velika družina kot zaščitni faktor proti osamljenosti	Družinska struktura in osamljenost	Socialni kontekst odraščanja	Mreže socialne podpore
F12	Čeprav sem izgubil očeta ravno na svoj rojstni dan, se nisem kdaj počutil osamljenega, saj smo kljub temu imeli dobro družinsko življenje	Odpornost na travmatično izgubo	Kolektivna odpornost na izgubo	Mehanizmi odpornosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov; Način spoprijemanja in odpornost
F13	Osamljenost mi je zanimiva tema, ampak moram reči, da je to zame precej tuj pojem	Osebna odtujenost od koncepta osamljenosti	Subjektivno doživetje osamljenosti	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

F14	Jaz sem po naravi kar družaben človek in imam okoli sebe vedno veliko ljudi	Družabnost kot osebnostna lastnost	Ohranjanje socialnih stikov	Individualni pristop k socialnim interakcijam	Mreže socialne podpore
F15	Nekateri ljudje pa si želijo biti sami	Prepoznavanje različnih socialnih potreb	Raznolikost socialnih preferenc	Individualne razlike v socialnem vedenju	Želja po samoti in socialna izolacija
F16	Bi pa opisal osamljenost kot občutek praznine oziroma kot da te nihče ne razume	Subjektivna definicija osamljenosti	Osebnostno doživljanje osamljenosti	Splošno razumevanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti skozi celotno življenjsko obdobje
G7	Zame osamljenost pomeni biti sam, kar je bilo večino mojega življenja tuje	Osebnostna percepcija osamljenosti	Subjektivno razumevanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G8	Od otroštva naprej sem bil vedno obdan z družino – najprej s starši in sestro, nato z ženo in dvema otrokoma	Kontinuiteta družinske podpore	Družinska socialna mreža	Socialna podpora	Mreža socialne podpore
G9	Z ženo sva preživela petdeset let skupaj in celo praznovala zlato poroko	Dolgotrajno partnerstvo	Življenjski mejniki	Življenjski dogodek	Mreže socialne podpore
G10	Resnične osamljenosti do tedaj nisem poznal	Odsotnost izkušnje osamljenosti	Percepcija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G11	Vse se je spremenilo pred tremi leti,	Izguba partnerice	Življenjski dogodek	Sprememba življenjskih okoliščin	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	ko mi je žena umrla				
G12	Takrat sem prvič zares občutil, kaj pomeni biti sam	Izkušnja osamljenosti	Čustveno doživljanje	Subjektivno dožemanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G13	Spoznal sem, da nisem človek, ki bi lahko živel samotno življenje	Nesprejetje samote	Samorefleksija	Osebnostne lastnosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G14	Ta nova in neprijetna izkušnja je trajala dve leti	Dolgotrajno obdobje osamljenosti	Časovni okvir osamljenosti	Izkušnja osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G15	Nato sem spoznal prijateljico, ki je postala moja partnerica, in tako znova našel družbo ter bližino	Novo partnersko razmerje	Strategija premagovanja osamljenosti	Socialna reintegracija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A22	Moje razumevanje osamljenosti se je skozi življenje nedvomno spremenilo	Spreminjanje razumevanja osamljenosti	Razvoj pojmovanja osamljenosti	Življenjski pogled na osamljenost	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A23	Neprestano se osebnostno razvijamo	Kontinuiran osebnostni razvoj	Osebnostna rast	Vseživljenjski razvoj	Osebnostni razvoj skozi življenje
A24	Vsak dan prinaša nove izkušnje, ki nas oblikujejo in spreminjajo naš pogled na svet	Vpliv vsakodnevnih izkušenj	Oblikovanje osebnosti in pogleda na svet	Izkustveno učenje	Vpliv življenjskih izkušenj
A25	Pravzaprav se vsak dan malo spremenimo	Postopne vsakodnevne spremembe	Postopni osebnostni razvoj	Vseživljenjski razvoj	Osebnostni razvoj skozi življenje

A26	Jaz sem imela lepo otroštvo	Pozitivna percepcija otročva	Zgodnje življenjske izkušnje	Življenjska zgodba	Subjektivno doživljanje življenja
A27	In vse tisto, kar sem doživela, me je nekako utrnilo, kar se pozna še zdaj	Izkustveno oblikovanje odpornosti	Razvoj odpornosti	Sposobnosti spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A28	Vsaka izkušnja je prispevala k oblikovanju mojega značaja, ki zdaj določa, kako se odzivam na različne situacije	Izkustveno oblikovanje odzivnih vzorcev	Razvoj strategij spoprijemanja	Vseživljenjsko učenje in osebni razvoj	Vpliv življenjskih izkušenj
A29	Ko brskam po spominu, se ne morem spomniti nobene trenutke, ko bi bila res osamljena	Odsotnost zaznavanja osamljenosti	Subjektivno doživljanje (ne)osamljenost i	Osebna izkušnja osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A30	Mogoče sem imela res srečo, da me je življenje tako opremilo za takšne občutke	Življenjske izkušnje kot zaščita pred osamljenostjo	Razvoj odpornosti na osamljenost	Zaščitni mehanizmi	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B14	Menim, da človek kljub staranju ohranja v sebi neko mladost	Ohranjanje notranje mladosti	Subjektivno doživljanje starosti	Psihološki vidiki staranja	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B15	Ni neke ostre meje v načinu razmišljanja ali razumevanja sveta – v svojem bistvu se počutimo enako ne glede na leta	Kontinuiteta identitete	Doživljanje sebe skozi čas	Psihološki vidiki staranja	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

B16	Skozi življenje se moje doživetje osamljenosti ni bistveno spremenilo, niti nisem o njej veliko premišljevala	Nespremenjen odnos do osamljenosti	Stabilnost doživljanja osamljenosti	Življenjska perspektiva	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B17	V mlajših letih osamljenost ni bila v ospredju mojih misli	Odsotnost osamljenosti v mladosti	Doživljanje osamljenosti v mladosti	Starostno pogojeno doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B18	Življenje je bilo polno dogodkov – ustvarjanje družine, druženje s prijatelji, različne zabave...	Socialna aktivnost v mladosti	Družabno življenje	Socialna vključenost	Mreže socialne podpore
B19	Vse te življenjske prelomnice so puščale premalo prostora za občutke osamljenosti	Aktivno življenje kot zaščita pred osamljenostjo	Preventivni dejavniki osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B20	S staranjem se stvari seveda spremenijo in na to se je treba privaditi	Prilagajanje na starostne spremembe	Soočanje s staranjem	Življenjski prehodi	Generacijske razlike osamljenosti; Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B21	Obstajajo pa trenutki, ki lahko močno vplivajo na naše doživljanje samote	Vpliv življenjskih dogodkov na osamljenost	Dejavniki tveganja za osamljenost	Življenjske prelomnice	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

B22	Zame je bil tak prelomen trenutek smrt moža – takrat sem se prvič resnično soočila z globokim občutkom osamljenosti	Vdovstvo kot sprožilec osamljenosti	Izguba partnerja	Travmatični življenjski dogodki	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C18	Ko primerjam svoje izkušnje z osamljenostjo skozi življenje, ugotavljam, da je bila najbolj intenzivna v mojem otroštvu, posebej v času bivanja v internatu – takrat je bila izjemno globoka in intenzivna	Intenzivnost osamljenosti v otroštvu	Doživljanje osamljenosti v specifičnem življenjskem obdobju	Časovna dimenzija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C19	V tistih mladih letih sem se počutil popolnoma izgubljenega med temi močnimi občutki	Občutek izgubljenosti zaradi osamljenosti	Emocionalni odziv na osamljenost	Psihološki vidiki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C20	Zdelo se mi je, da so neizogibni in katastrofalni – nisem se znal pobrati ali najti pot iz te čustvene stiske	Nemoč pri soočanju z osamljenostjo v mladosti	Pomanjkanje strategij spoprijemanja	Razvoj mehanizmov spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C21	S starostjo pa sem se naučil, kako se soočiti	Razvoj veščin za soočanje z osamljenostjo	Učenje strategij spoprijemanja	Vseživljenjsko učenje in prilagajanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	z osamljenostjo				
C22	Zdaj imam več zavedanja in zmožnosti, da se poberem, ko me preplavijo ti občutki	Izboljšana sposobnost obvladovanja osamljenosti	Samozavedanje in samoregulacija	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C23	Spoznal sem, da so minljivi, ne glede na to, kako intenzivni so v danem trenutku in da imam načine, kako si pomagati	Razumevanje minljivosti občutkov osamljenosti	Kognitivno preokvirjanje	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C24	Berem koristne knjige o težkih temah in včasih uporabljam tehnologijo, da se zamotim in odmislim težke stvari	Uporaba literature in tehnologije kot strategije spoprijemanja	Zunanji viri pomoči	Strategije za odvrčanje pozornosti	Vloga tehnologije
C25	Skozi odraščanje sem se naučil, kako si lahko sam pomagam in obvladujem svoja čustva	Razvoj čustvene samoregulacije	Vseživljenjski razvoj čustvenih kompetenc	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č14	Ko sem bil mlajši, sem na osamljenost gledal drugače kot zdaj	Sprememba percepcije osamljenosti skozi čas	Razvoj razumevanja osamljenosti	Življenjska perspektiva	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č15	Včasih sem mislil, da je to redek pojav	Podcenjevanje pogostosti osamljenosti v mladosti	Nepoznavanje razsežnosti osamljenosti	Družbena percepcija	Stigma in razkrivanje osamljenosti
Č16	Zdaj, ko sem starejši, vidim, da je lahko to za mnoge, posebej starejše ljudi,	Razumevanje pogostosti in trajanja osamljenosti pri starejših	Starostno specifična osamljenost	Starostne spremembe v doživljanju osamljenosti	Generacijske razlike v osamljenosti

	dolgotrajno stanje				
Č17	Sam na srečo nisem osamljen	Osebnostna odsotnost osamljenosti	Individualna izkušnja	Subjektivno doživljanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č18	Imam dobre odnose z ljudmi, ki so mi blizu. To mi veliko pomeni	Vrednotenje bližnjih odnosov	Kakovost socialnih vezi	Medsebojni odnosi	Mreže socialne podpore
D18	Moj pogled na osamljenost se je s starostjo spremenil	Starostno pogojene spremembe v doživetju osamljenosti	Razvoj razumevanja osamljenosti	Življenjska perspektiva	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D19	Ko sem bila mlada, nisem razmišljala o osamljenosti	Odsotnost zavedanja o osamljenosti v mladosti	Generacijske razlike v doživetju	Starostne variacije	Generacijske razlike v osamljenosti
D20	Imela sem polno življenje s prijatelji, družino in številnimi aktivnostmi	Močna socialna mreža v mladosti	Socialna vključenost	Socialne mreže	Mreže socialne podpore
D21	Takrat ni bilo časa za osamljenost	Aktivnost kot preventiva pred osamljenostjo	Preventivne strategije	Strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D22	Redko sem se počutila osamljeno, le ko sem res potrebovala pogovor in poslušalca	Občasna potreba po čustveni podpori	Čustvene potrebe	Psihološko blagostanje	Zdravje in osamljenost
D23	Zdaj vem, da osamljenost ni enaka za vse	Prepoznavanje individualnih razlik v doživetju osamljenosti	Heterogenost izkušenj	Subjektivnost izkušnje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D24	Nekateri so lahko osamljeni tudi v družbi, če ne najdejo prave	Osamljenost kljub fizični prisotnosti drugih	Kvaliteta medosebnih odnosov	Socialna povezanost	Družbeni in kulturni dejavniki

	povezave z drugimi				
D25	Osamljenost ni le biti sam, ampak je občutek nepovezanosti	Definicija osamljenosti	Konceptualizacija osamljenosti	Psihološki vidiki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D26	Vsak jo doživlja drugače, odvisno od življenja osebe in osebnosti	Vpliv osebnosti in življenjskih izkušenj na doživljanje osamljenosti	Individualne razlike v dožemanju osamljenosti	Osebni dejavniki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E17	S staranjem pridobivamo več izkušenj, znanja in razumevanja	Kumulativno pridobivanje življenjskih spoznanj	Starostno pogojena modrost	Vseživljenjsko učenje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E18	K temu je veliko prispeval tudi moj študij, med katerim smo se poglobljeno ukvarjali s človeško osebnostjo in razvojnimi motnjami.	Vpliv formalnega izobraževanja na razumevanje osamljenosti	Akademsko znanje o človeški naravi	Izobraževanje kot orodje razumevanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E19	V mlajših letih nisem veliko razmišljala o osamljenosti, saj sem bila obdana z družino, službo in prijatelji	Nepozornost do osamljenosti v mladosti zaradi močne socialne mreže	Socialna vključenost	Življenjska obdobja in socialni kontekst	Generacijske razlike v osamljenosti
E20	Sčasoma sem spoznala, da osamljenost ni le fizična odsotnost ljudi, ampak tudi čustvena praznina	Razvoj razumevanja večplastnosti osamljenosti	Kompleksnost osamljenosti	Razvoj razumevanja osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

E21	Lahko si obdan z ljudmi, a se vseeno počutiš osamljenega, če manjka pristna povezanost	Osamljenost kljub fizični prisotnosti drugih	Kvaliteta proti kvantiteti socialnih interakcij	Psihološki vidiki socialne povezanosti	Mreže socialne podpore
E22	Osamljenost je pravzaprav notranji občutek, ki ni nujno odvisen od števila ljudi okoli tebe	Subjektivna narava doživljanja osamljenosti	Psihološka dimenzija osamljenosti	Psihološko doživljanje socialne izolacije	Zdravje in osamljenost
E23	Moram reči, da osamljenost ne jemljem kot nekaj negativnega, saj je del življenja in zaradi nje lahko osebnostno rasteš	Pozitivno preokvirjanje osamljenosti kot priložnosti za rast	Konstruktivno soočanje z osamljenostjo	Odpornost in osebni razvoj	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F17	Ne spomnim se kakšnega trenutka, ko bi bil res osamljen, se je pa moje razumevanje občutka osamljenosti s starostjo res spremenilo	Razvoj razumevanja osamljenosti	Spremembe v dojemanju osamljenosti	Osebna percepcija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F18	Ko sem bil mlajši, sem na to gledal bolj površno in preprosto	Poenostavljeno razumevanje v mladosti	Razvojne faze razumevanja	Starostno pogojena interpretacija osamljenosti	Generacijske razlike v osamljenosti
F19	Mislil sem, da to enostavno pomeni, da si sam, s starostjo sem pa opazil, da je ta občutek	Spoznanje kompleksnosti osamljenosti	Poglobljeno razumevanje osamljenosti	Kognitivni razvoj	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	veliko bolj zapleten				
F20	Osamljenost pride in gre, ni pa povezano s tem, ali so ljudje okoli tebe ali ne	Nihanje občutka osamljenosti in nepovezanost osamljenosti s fizično prisotnostjo drugih	Narava osamljenosti	Fenomenologija osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F21	Včasih se človek počuti osamljenega tudi med ljudmi	Osamljenost kljub družbi	Kvaliteta socialnih interakcij	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
F22	Nekateri ljudje pa imajo radi samoto in jim v njej ni hudo	Pozitivno doživljanje samote	Individualne preference	Individualne razlike v doživljanju samote	Želja po samoti in socialna izolacija
G16	S starostjo se je moje razumevanje osamljenosti temeljito spremenilo	Sprememba percepcije osamljenosti	Razvoj dojemanja osamljenosti	Življenjska perspektiva osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G17	Večji del življenja sem bil obdan z družino, zato nisem zares doumel, kaj pomeni biti osamljen	Nepoznavanje osamljenosti	Družinska dinamika in socialna percepcija osamljenosti	Socialni kontekst dojemanja osamljenosti	Mreže socialne podpore
G18	Vse to se je občutno spremenilo pred tremi leti, ko sem prvič resnično izkusil	Izkušnja samote	Življenjska prelomnica	Sprememba življenjskih okoliščin	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G19	Ta izkušnja mi je razkrila, kako težko bi mi bilo živeti sam	Spoznanje težavnosti samostojnega življenja	Samorefleksija	Osebnostno dojemanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G20	Izguba žene, smrt sina in oddaljenost	Izguba družinskih članov	Travma izgube bližnjih	Sprememba življenjskih okoliščin	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	hčerke me je pustilo povsem samega v hiši				
G21	Nenadoma sem se znašel obdan z neizmerno praznino, ki je vztrajala dve leti	Dolgotrajno doživljanje praznine	Občutek osamljenosti	Psihična stiska	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A31	V šoli, kjer sem delala, smo imeli izjemno povezan kolektiv	Kohezivnost v delovnem okolju	Pozitivno delovno vzdušje	Socialni odnosi na delovnem mestu	Mreže socialne opore
A32	Čeprav nas ni bilo veliko, smo si bili vsi blizu – od snažilk do učiteljev	Inkluzivnost in povezanost med zaposlenimi	Premoščanje poklicnih razlik	Inkluzivnost socialnih vezi	Družbeni in kulturni dejavniki
A33	To posebno vez smo ohranili tudi po tem, ko smo zaključili s službo	Kontinuiteta socialnih vezi po upokojitvi	Dolgoročne socialne vezi	Prilagoditev socialnih mrež	Mreže socialne opore
A34	Še danes se redno dobivam s svojimi nekdanjimi sodelavkami, ki so postale drage prijateljice	Preoblikovanje sodelavskih odnosov v prijateljske	Razvijanje in poglobljanje socialnih vezi	Dinamika dolgotrajnih odnosov	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A35	Vsak mesec se odpravimo na malico, kjer ob klepetu podoživljamo stare čase in delimo novosti iz naših življenj	Redna druženja	Ohranjanje odnosov	Aktivno vzdrževanje socialnih stikov	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A36	Večina nas je vdov, kar nas je še dodatno povezalo	Skupna izkušnja izgube partnerja	Povezovanje skozi podobne življenjske okoliščine	Medsebojna podpora v težkih situacijah	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

A37	Druga drugi smo v oporo in razumemo, kaj prinašajo te življenjske	Vzajemna empatija in podpora	Vzajemno razumevanje življenjskih izzivov	Kvaliteta socialne podpore	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A38	Naša družjenja pa niso omejena le na osebna srečanja	Različne oblike ohranjanja stikov	Prilagodljivost v načinih ohranjanja odnosov	Raznolikost socialnih stikov	Mreže socialne podpore
A39	Pogosto pokličem prijateljice tudi po telefonu, še posebej ko delam na vrtu	Telefonski pogovori	Komunikacija	Uporaba tehnologije za ohranjanje stikov	Vloga tehnologije
A40	Zaradi teh tesnih prijateljskih vezi nikoli ne čutim pomanjkanja družbe	Zadovoljenost socialnih potreb	Odsotnost občutka osamljenosti	Pozitiven vpliv socialnih vezi na počutje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B23	Ne morem izpostaviti konkretnega časa, ko sem se počutila zelo povezano z drugimi, saj to čutim ves čas	Konstantnost občutka povezanosti	Kontinuirana socialna povezanost	Stabilnost socialnih vezi	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B24	S svojo družino sem zelo blizu in vedno vem, kaj se dogaja z njimi ter kaj dosega	Tesna družinska povezanost	Kvaliteta in intenzivnost družinskih vezi	Močne družinske vezi	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
B25	Imam tudi dobre prijatelje med bivšimi sodelavci	Ohranjanje prijateljstev iz delovnega okolja	Kontinuiteta socialnih vezi po upokojitvi	Prilagodljivost socialnih mrež	Mreže socialne podpore
B26	Pravzaprav povsod, kamor grem, najdem ljudi, s katerimi se	Sposobnost vzpostavljanja odnosov	Socialna prilagodljivost	Socialne kompetence	Družbeni in kulturni dejavniki

	dobro razumem				
B27	Rada sem med ljudmi in uživam v družbi	Naklonjenost socialnim interakcijam	Ekstrovertirano st	Osebnostne lastnosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B28	Lansko leto med avgustovskimi poplavami sem še posebej čutila povezanost s sosedmi in drugimi krajani	Okrepljena skupnostna vez v krizi	Socialna kohezija v izrednih razmerah	Odziv skupnosti na krizne situacije	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B29	Skupaj smo pomagali in odpravljali škodo – takrat je bil res občutek, kot da smo vsi eno	Kolektivno delovanje in enotnost v kriznih razmerah	Občutek enotnosti v skupnosti	Solidarnost v težkih časih	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
C26	Najintenzivnej šo povezanost sem doživel ob rojstvu svojega otroka	Vrhunec čustvene povezanosti	Ključni življenjski dogodek	Preobrazba osebne identitete	Vpliv življenjskih dogodkov
C27	V tem nepozabnem trenutku sem začutil globoko vez, ne le z novorojenčkom, temveč tudi z ženo in celotno družino	Razširitev družinske povezanosti	Okrepitev več družinskih vezi hkrati	Preoblikovanje družinske dinamike	Mreže socialne opore
C28	Tisti trenutek je bil prežet z močnimi čustvi in neizmerno ljubeznijo	Intenzivnost čustvene izkušnje	Globina starševske ljubezni	Transformativna moč ljubezni	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č19	Dolgo sem pel v Koroškem oktetu. Tam smo bili pevci res dobri	Globoko prijateljstvo skozi skupno dejavnost	Preseganje formalnih odnosov	Socialna kohezija preko skupnega interesa	Družbeni in kulturni dejavniki

	prijatelji, ne samo sodelavci. Skupaj smo veliko nastopali in se ob tem zelo zabavali				
Č20	V oktetu nisem samo pel, ampak sem se počutil del skupine	Občutek pripadnosti	Integracija v skupino	Kolektivna identiteta	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č21	Doživeli smo veliko lepih trenutkov skupaj. Ta izkušnja mi je pokazala, kako pomembno je imeti ljudi okoli sebe, s katerimi deliš hobije in veselje	Spoznanje o vrednosti skupnih interesov	Pomen deljenih izkušenj	Socialno učenje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D27	Najlepši spomini so mi ostali na druženja s prijateljicami	Pozitivni spomini na druženja	Kakovost socialnih odnosov	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
D28	Pozimi smo prirejale čajanke s pogovori ob veliki skledi čaja	Redna družabna srečanja	Vzdrževanje odnosov	Strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D29	Obiskovale smo tudi zabave s plesom in petjem do jutra	Aktivno družabno življenje	Socialne aktivnosti	Preprečevanje socialne izolacije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D30	V teh trenutkih sem se vedno počutila povezano in nikoli osamljeno	Občutek povezanosti	Subjektivno doživljanje povezanosti	Zaščitni dejavnik proti osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

E24	Upokojitev je v moje življenje prinesla novo poglavje	Upokojitev kot nova faza	Življenjski prehodi	Doživljanje sprememb	Vpliv življenjskih dogodkov
E25	Po tem, ko sem prebolela možovo smrt in sta si moja otroka ustvarila lastni družini, sem se počutila resnično razbremenjena in svobodna	Prilagajanje na izgubo in spremembe v družinski dinamiki	Življenjske prelomnice	Psihološka prilagoditev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E26	To obdobje sem izkoristila za potovanja z bližnjimi in nekdanjimi sodelavci ter za obiskovanje raznovrstnih dogodkov	Aktivno preživljanje časa	Strategije za preprečevanje osamljenosti	Aktivno staranje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E27	Občutek povezanosti z ljudmi okoli mene je bil izjemen, vsak trenutek sem znala ceniti in uživati	Globoka povezanost in hvaležnost	Kvaliteta medosebnih odnosov	Subjektivno blagostanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E28	Ta čas mi še vedno veliko pomeni, saj me je obogatil z neprecenljivimi izkušnjami in spomini	Vrednotenje preteklih izkušenj	Osebnostna rast	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E29	Tudi v sedanjem življenjskem obdobju sem zelo srečna, predvsem zaradi dobrega odnosa s	Kontinuiteta družinskih odnosov	Medgeneracijska povezanost	Družinska podpora	Mreže socialne podpore

	svojima otrokoma				
E30	Posebno veselje mi predstavlja druženje z vnuki, vedno pa sem vesela, ko me povabijo, da se jim pridružim pri kakšni aktivnosti	Aktivne medgeneracijske interakcije	Recipročnost v odnosih	Socialna vključenost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
E31	Čeprav se je moje življenje spremenilo, sem našla nov smisel in zadovoljstvo v trenutni življenjski fazi	Prilagajanje na spremembe	Osebnostna rast	Psihološko blagostanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E32	Hvaležna sem za priložnosti, ki mi jih ponuja, in za ljubeče odnose, ki jih imam s svojo družino	Hvaležnost za družinske odnose	Pozitivna čustva	Čustvena odpornost	Mreže socialne podpore
F23	Na misel mi pride en poseben čas, ko sem se počutil zelo blizu drugim in sicer je bilo to lansko leto, ko so našo državo prizadele katastrofalne poplave	Izredni dogodki kot sprožilci povezanosti	Situacijski dejavniki povezanosti	Družbena kohezija	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
F24	Takrat smo se vsi povezali in si medsebojno pomagali	Kolektivna solidarnost	Socialna podpora	Skupnostna odpornost	Mreže socialne podpore
F25	Z družino in sosedi smo skupaj delali	Intenzivno doživljanje	Medgeneracijsko sodelovanje	Premagovanje osamljenosti	Sodelovanje z mlajšimi generacijami

	cele dneve, da bi rešili, kar se je dalo. Ta čas je bil poseben, ker sem se počutil, da nisem sam in kljub težki situaciji sem se počutil povezanega z ljudmi okoli sebe	povezanosti v kriznih razmerah			
F26	Lepo je videti, da so ljudje še vedno pripravljeni pomagati in da znamo stopiti skupaj	Zaupanje v človeško dobroto	Pozitivna percepcija družbe	Optimistično doživljanje družbe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G22	Skozi življenje sem gojil močne vezi na več področjih	Raznolike socialne vezi	Življenjska socialna mreža	Socialna vključenost	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G23	Družina je bila moje središče, a tudi v službenem okolju sem razvil tesne odnose s sodelavci	Večplastnost socialnih odnosov	Ravnotežje med družinskimi in poklicnimi odnosi	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
G24	S sodelavci smo razvili globoke vezi, ki so dajale občutek podpore in pripadnosti	Občutek pripadnosti v delovnem okolju	Socialna podpora na delovnem mestu	Psihološko blagostanje	Mreže socialne podpore
G25	Obkrožen z zanesljivimi ljudmi in prijateljskimi vezmi sem lažje deloval, se počutil	Pozitiven vpliv socialnih vezi na samozavest	Socialna podpora in delovna učinkovitost	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	samozavestnej e in užival v pozitivnem delovnem okolju				
G26	Še posebej intenzivno povezanost sem doživiljal med alpinizmom	Intenzivna povezanost skozi skupne aktivnosti	Socialna interakcija pri prostočasnih dejavnostih	Prostočasne aktivnosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G27	Ko si z nekom povezan z vrvjo visoko v gorah, se rodi posebna vez – tvoje življenje je dobesedno v rokah soplezalca	Ekstremno zaupanje in medsebojna odvisnost	Intenzivni medosebni odnosi v tveganih situacijah	Globoka socialna vez	Mreže socialne podpore
G28	Te izkušnje so v meni vzbudile železno voljo, pozitiven odnos do življenja in globoko spoštovanje do sočloveka	Osebnostna rast in razvoj vrednot skozi življenje	Psihološki razvoj in oblikovanje življenjskega nazora	Odpornost in osebnostna rast	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A41	Ko mi je umrl mož, sem se znašla v najtežjem obdobju svojega življenja	Izguba partnerja	Težka življenjska izkušnja	Življenjska prelomnica	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
A42	K sreči so mi družina in prijatelji stali ob strani	Podpora bližnjih	Socialna podpora	Socialni odnosi	Mreže socialne podpore
A43	Posebej sin in njegova družina mi redno pomagajo pri gospodinjskih	Pomoč mlajše generacije	Medgeneracijsk a podpora	Družinski odnosi	Sodelovanje z mlajšimi generacijami

	opravih in urejanju okolice				
A44	Vedno sem se lahko zanesla na bližnje, kar mi je dalo moč v težkih časih	Zanesljivost bližnjih	Vir moči	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B30	Najtežji trenutek v mojem življenju je bila izguba moža	Izguba partnerja	Izguba bližnje osebe	Življenjska prelomnica	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B31	V tem težkem obdobju sem bila deležna neprecenljive podpore družine in prijateljev	Podpora socialne mreže	Socialna opora	Mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B32	Vedno so bili pripravljeni prisluhniti mojim občutkom in mislim, kar mi je pomagalo predelati žalost	Čustvena podpora	Strategije soočanja	Odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B33	Čeprav je bilo težko, sem se zaradi ljudi okoli mene počutila manj osamljeno, saj sem vedela, da imam nekoga, na kogar se lahko obrnem	Zmanjševanje občutkov osamljenosti	Socialna povezanost	Zaščitni dejavniki pred osamljenostjo	Mreže socialne podpore
B34	Na srečo je bila ta izguba edina res velika preizkušnja v mojem življenju	Redkost težkih preizkušenj	Življenjske izkušnje	Osebna zgodovina	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B35	Drugih večjih težav ali ovir nisem	Odsotnost večjih stresnih dogodkov	Pozitivna življenjska izkušnja	Psihološko blagostanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem

	doživela, za kar sem resnično hvaležna				življenjskem obdobju
C29	Podpora družine in prijateljev je zame neprecenljiva in stalna	Konstantna podpora bližnjih in njena vrednost	Socialna podpora	Percepcija socialne mreže	Mreže socialne podpore
C30	Težko bi izpostavil le en poseben trenutek, saj je njihova pomoč prisotna v vseh življenjskih obdobjih	Kontinuiteta podpore	Dolgoročnost podpore	Razvojni vidik socialnih odnosov	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C31	Naš odnos temelji na medsebojni skrbi in pripravljenosti priskočiti na pomoč, kadar koli je to potrebno	Recipročnost v odnosih	Kakovost medosebnih interakcij	Dinamika socialnih vezi	Mreže socialne podpore
C32	Posebno hvaležen sem staršem, ki so mi stali ob strani v najtežjih časih	Starševska podpora v krizi	Specifičnost družinske podpore	Vloga primarnih odnosov v težkih trenutkih	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C33	Brez njihove spodbude bi morda obupal nad študijem v Ljubljani in se vrnil domov	Vloga podpore pri akademski vztrajnosti	Strategije soočanja	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C34	Njihova vztrajnost in podpora sta bili ključni za mojo odločitev, da nadaljujem začrtano pot, kar je bistveno	Vpliv podpore na življenjske odločitve	Dolgoročni učinki podpore	Življenjske prelomnice	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	vplivalo na moje življenje				
Č22	Zelo živo se spomnim tragičnega dogodka, ko je umrl moj najboljši prijatelj. Nesreča se je zgodila med njegovim delom na Uršlji gori. Takrat me ni bilo na Koroškem, bil sem v Jeruzalemu, ko sem prejel pretresljivo novico o njegovi nesreči	Soočanje z izgubo prijatelja na daljavo	Travmatična izguba	Krizni življenjski dogodki	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
Č23	Ko sem se vrnil domov, me je na avtobusni postaji pričakalo presenečenje - celoten kolektiv me je prišel pozdravit. Ta gesta me je globoko ganila	Nepričakovana kolektivna podpora	Izražanje ali kazanje socialne podpore s strani skupnosti	Odziv skupnosti na izgubo	Mreža socialne podpore
Č24	V tako težkem trenutku, ko sem žaloval za prijateljem, je bilo izjemno tolažilno videti, koliko ljudi mi stoji ob strani	Tolažilni učinek široke podpore	Pomen socialne podpore v žalovanju	Funkcija socialne mreže v kriznih življenjskih dogodkih	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č25	Čeprav sem izgubil najboljšega prijatelja, sem	Spremembe, ki jih prinaša sočutje	Socialna podpora kot mehanizem spoprijemanja	Odpornost skozi socialne vezi	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	začutil toplino in sočutje drugih in ravno to mi je pomagalo prebroditi najhujše trenutke žalosti				
D31	Po izgubi moža so mi družina in prijatelji pomagali prebroditi najtežje	Podpora bližnjih ob izgubi partnerja	Socialna opora v kriznih situacijah	Mehanizmi spoprijemanja z izgubo	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D32	Moji otroci so me redno obiskovali, me vključevali v različne dejavnosti in mi pomagali pri vsakodnevnih opravilih	Aktivna vključenost družinskih članov	Praktična in čustvena podpora družine	Vloga družinskih odnosov	Mreža socialne podpore
D33	Skupno preživljanje praznikov in posebnih trenutkov mi je v tem času nudilo veliko tolažbe	Pomen skupnih praznovanj	Ohranjanje družinskih tradicij	Strategije za krepitev povezanosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E33	Družina in prijatelji so mi vedno pomagali v težkih časih, še posebej ko je bil mož bolan in ko je umrl	Kontinuirana podpora bližnjih	Zanesljivost socialne mreže	Pomen dolgotrajnih odnosov	Mreže socialne podpore
E34	Vendar raje sama rešujem težave in ne obremenjujem drugih s svojimi skrbmi	Samostojno reševanje težav	Neodvisnost pri spoprijemanju	Individualni mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

E35	Pogosto sama predelujem čustva, da ne bi bila komu v breme	Samostojno predelovanje čustev	Izogibanje obremenjevanju drugih	Samoregulacija čustev	Stigma in razkrivanje osamljenosti
E36	Zavedam se, da to ni vedno najboljši pristop in vem, da bi se morala več pogovarjati z drugimi, predvsem z družino. Prijatelji in družina mi pomagajo pri premagovanju ovir, a bi mi verjetno lahko še bolj, če bi jim to dovolila	Omejevanje prejemanja pomoči	Ambivalentnost do socialne podpore	Izzivi pri sprejemanju pomoči	Mreže socialne podpore
F27	Ko človek odrašča se nabere kar nekaj situacij, ko prijatelji in družina odigrajo ključno vlogo pri premagovanju ovir	Pomembnost podpore bližnjih skozi življenje	Socialna podpora v različnih življenjskih obdobjih	Življenjska perspektiva socialne podpore	Mreže socialne podpore
F28	Življenje prinese različne ovire in izzive, lahko so zdravstvene težave, finančne ali tudi vsakdanje stvari, ki postanejo težje, ko si starejši	Raznolikost življenjskih izzivov	Starostne spremembe in izzivi	Kompleksnost doživljanja starosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
F29	Lahko rečem, da so mi družina in	Stalna podpora družine in prijateljev	Zanesljivost socialne podpore	Subjektivnost doživljanja socialne podpore	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	prijatelji vedno pomagali, ko sem naletel na težave ali ovire				
F30	Bližnji mi pomagajo ostati aktiven in vključen v različne dejavnosti ter hobije	Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga s strani bližnjih	Ohranjanje aktivnosti v starosti	Vzdrževanje aktivnega življenjskega sloga	Zdravje in osamljenost
G29	V težkih časih in pri premagovanju ovir mi je bila družina vedno največja opora	Konstanta družinske podpore	Zanesljivost družinske opore	Vloga družine v težkih situacijah	Mreže socialne podpore
G30	Spominjam se mladostniških dni, ko me je šolski neuspeh močno prestrašil. Bal sem se reakcije domačih, a so me presenetili s sprejemanjem, tolažbo in podporo, ki sem jo takrat potreboval.	Nepričakovana podpora v mladostniški krizi	Družinska empatija in razumevanje	Oblikovanje zaupanja v družinsko podporo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G31	Še bolj se mi je družinska podpora vtisnila v spomin ob neki mladostniški neumnosti, katero še danes obžalujem. Takrat sem bil prepričan, da mi bo cel svet obrnil hrbet, a moja starša sta stala ob meni. Njuna podpora	Brezpogojna družinska podpora ob osebni napaki	Družinska zvestoba v težkih situacijah	Gradnja dolgoročnega zaupanja v družinsko mrežo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	v tistih težkih trenutkih, ko sem se soočal s posledicami svoje napake, mi je neizmerno veliko pomenila.				
A45	Z leti sem se naučila dobro organizirati svoj čas, tako da najdem prostor za vse, kar mi je pomembno	Prilagajanje s staranjem	Časovno upravljanje	Življenjske strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A46	Vnaprej si načrtujem dneve za druženja, naj bo to klepet ob kavi, kosilo s prijatelji ali kakšna skupinska aktivnost	Proaktivno načrtovanje socialnih stikov	Vzdrževanje odnosov	Socialna vključenost	Mreže socialne podpore
A47	Ko si mlajši in imaš več obveznosti, je usklajevanje osebnega časa in druženja lahko precej zahtevno	Izzivi uravnoveženja v mlajših letih	Življenjske faze	Generacijske razlike	Generacijske razlike v osamljenosti
A48	Toda upokojitev prinaša svojevrstno svobodo – naenkrat imaš čas za vse in ni več tiste nenehne naglice	Sprememba življenjskega ritma ob upokojitvi	Življenjski prehodi	Upokojitev	Vpliv življenjskih dogodkov

A49	Sčasoma sem spoznala, kako pomembno je najti ravnovesje med časom zase in časom z drugimi	Uravnoteženje samote in druženja	Osebna rast	Življenjske lekcije	Želja po samotni in socialni izolaciji
A50	Oboje mi prinaša svojevrstno zadovoljstvo - ko sem sama, lahko v miru razmišljam in se posvetim svojim hobijem...	Vrednotenje časa zase	Samostojne aktivnosti	Osebno zadovoljstvo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A51	... medtem ko mi druženje z drugimi prinaša veselje	Pozitivni učinki druženja	Socialna interakcija	Čustveno blagostanje	Mreže socialne podpore
A52	To mi omogoča, da polno živim in cenim vsak dan – bodisi v družbi ali ko sem sama	Celovito doživljanje življenja	Življenjsko zadovoljstvo	Kvaliteta življenja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B36	Zame uravnoteženje časa, preživetega sama in v družbi drugih, nikoli ni predstavljalo težave	Uravnavanje samote in družbe	Fleksibilnost v socialnih interakcijah	Osebnostne strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B37	Moje življenje je urejeno tako, da nimam veliko bremen, zaradi katerih bi se mogla umakniti v samoto	Odsotnost potrebe po umiku	Življenjski slog	Proaktivno upravljanje socialnega življenja	Družbeni in kulturni dejavniki

B38	Ko želim biti sama, to enostavno storim	Sposobnost izbire samote	Samoregulacija socialnih potreb	Osebna avtonomija v socialnih interakcijah	Želja po samoti in socialna izolacija
B39	Če si zaželim družbe, jo vedno najdem	Dostopnost družbe	Vzdrževanje socialne mreže	Aktivno upravljanje socialnih virov	Mreže socialne podpore
B40	Z leti sem se naučila, kdaj potrebujem čas zase in kdaj čas z drugimi	Razvoj samozavedanja socialnih potreb	Vseživljenjsko učenje socialnih veščin	Osebnostna rast skozi življenjska obdobja	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B41	Pomembno je, da vsak najde način, kako biti včasih sam in včasih z ljudmi	Uravnoteženje samote in družbe	Strategija za preprečevanje osamljenosti	Osebna filozofija socialnega življenja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C35	Uravnavanje časa in druženja je po mojem mnenju zelo osebna stvar	Individualiziran pristop k socializaciji	Osebni pristop k socializacij	Osebne strategije upravljanja s časom	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C36	Sam si rad vnaprej zastavim nekakšen urnik, kjer določim, kaj bom počel vsak dan in ali bo to vključevalo druženje z drugimi	Strukturirano načrtovanje socialnih interakcij	Upravljanje s časom	Strategije za preprečevanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C37	Ključno se mi zdi, da sem pozoren na svoje potrebe in občutke	Samoopazovanje	Samozavedanje	Osebnostni razvoj	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C38	Tako lahko prepoznam, kdaj potrebujem zasebnost in mir ter kdaj si želim družbe drugih	Prepoznavanje lastnih potreb	Socialna fleksibilnost	Ravnovesje med samoto in druženjem	Želja po samoti in socialna izolacija

C39	Bistveno je, da prisluhnem samemu sebi in se odzovem na tisto, kar v danem trenutku najbolj potrebujem	Odzivanje na lastne potrebe	Samorefleksija	Osebna avtonomija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č26	Mislim, da je pomembno najti ravnovesje med časom zase in časom z drugimi	Zavedanje pomena socialnega ravnotežja	Socialna samoregulacija	Upravljanje socialnih interakcij	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č27	Meni to dobro uspeva - rad sem sam, a se tudi rad družim	Uspešno uravnoteženje samote in druženja	Socialna fleksibilnost	Osebnostne značilnosti	Želja po samoti in socialna izolacija
Č28	Včasih je težko to uskladiti, ampak sem se z leti naučil, kako to narediti	Razvoj socialnih veščin skozi življenjske izkušnje	Vseživljenjsko učenje	Prilagajanje socialnih izzivom	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č29	Zdaj načrtujem svoje dneve tako, da imam čas zase in čas za druženje	Strukturirano načrtovanje socialnega časa	Strukturiranje socialnih interakcij	Proaktivne strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D34	Uživam v času, ki ga preživim sama, a se rada tudi občasno družim s sosedi za klepet in izmenjavo novic	Ravnotežje med samoto in druženjem	Fleksibilnost v socialnih preferencah	Socialne preference	Želja po samoti in socialna izolacija
D35	Doma najraje berem, gledam televizijo ali se ukvarjam z ročnimi deli	Samostojne prostočasne aktivnosti	Preživljanje prostega časa	Osebni mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D36	Čeprav večino časa preživim sama, si vzamem	Selektivno socialno vključevanje	Avtonomija v socialnih interakcijah	Proaktivno upravljanje socialnega življenja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	priložnosti za druženje, ko mi to ustreza				
D37	V preteklosti sem čutila pritisk, da moram biti bolj družabna, a sem z leti spoznala, kako pomembno je prisluhniti svojim željam	Razvoj samozavedanja in osvobajanje od socialnih pritiskov	Osebnostna rast	Osebnostna rast skozi življenjske izkušnje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D38	Seveda so bili izzivi, posebej v obdobjih, ko sem bila preobremenjena in nisem imela časa za druženja	Izzivi v socialnem življenju	Stresna obdobja	Dinamika socialnih potreb	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D39	Sčasoma sem se naučila bolje organizirati čas in upoštevati lastne potrebe	Razvoj osebnih strategij	Prilagajanje življenjskega sloga	Osebni razvoj strategij za obvladovanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja
E37	Ni mi težko usklajevati časa, preživetega z drugimi in časa zase	Uravnoteženje socialnega časa in samote	Časovno usklajevanje	Upravljanje s časom	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E38	Z veseljem sem v družbi na poznanih krajih, prav tako pa uživam, ko sem sama doma	Uživanje v družbi in samoti	Preference socialnega okolja	Socialna fleksibilnost	Želja po samoti in socialna izolacija
E39	Težave se pojavijo le v neznanih situacijah, ki se jim raje izognem	Izogibanje nezanim situacijam	Strategija izogibanja	Psihološko počutje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

E40	Z leti sem spoznala, kako pomembne so aktivnosti, ki jih lahko počnem sama	Vrednotenje samostojnih aktivnosti	Osebnostni razvoj skozi čas	Življenjske izkušnje in učenje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E41	Moji hobiji mi ne le zapolnijo čas, ampak mi tudi omogočajo, da uživam v miru in tišini	Hobiji kot vir osebnega zadovoljstva	Konstruktivno preživljanje prostega časa	Strategije za kakovostno življenje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E42	Redno se dobivam s prijateljicami na kavi ali kosilu, skupaj potujemo in obiskujemo družabne dogodke	Aktivno vzdrževanje socialnih stikov	Socialne aktivnosti	Kontinuiteta socialnega življenja	Mreže socialne podpore
E43	Ključnega pomena je, da prisluhnem sama sebi	Samorefleksija	Čustvena samoregulacija	Osebnostna rast	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E44	Ko sem preobremenjen a ali utrujena, si vzamem čas zase	Prepoznavanje potrebe po samoti	Samooskrba	Upravljanje s stresom	Želja po samoti in socialna izolacija
E45	Ko pa se počutim osamljeno, poiščem družbo ali se vključim v kakšno aktivnost	Aktivno premagovanje osamljenosti	Strategije proti osamljenosti	Socialna vključenost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F31	Kar nekaj let sem bil predsednik Društva upokojencev, pisal knjige in se ukvarjal še z drugimi hobiji	Aktivno udejstvovanje v upokojitvi	Družbena vključenost in hobiji	Aktivno staranje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

F32	Mislim, da si mora človek sam ustvariti to ravnotežje, da lahko stvari počne samostojno in tudi preživlja čas z drugimi, ko si to želi	Ravnovesje med samostojnostjo in druženjem	Osebna strategija za preprečevanje osamljenosti	Ravnovesje v socialnem življenju	Želja po samoti in socialna izolacija
F33	Seveda je včasih težko početi oboje, če imam preveliko opravkov	Izzivi pri usklajevanju aktivnosti	Upravljanje s časom in energijo	Življenjski izzivi v starosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G32	Skozi svojo kariero sem spoznal, kako pomembno je uravnotežiti čas zase in čas z drugimi	Pomen ravnovesja med samostojnostjo in druženjem	Življenjska izkušnja	Osebnostni razvoj	Želja po samoti in socialna izolacija
G33	V CUDV sem bil nenehno v stiku z ljudmi, kar je pogosto zajemalo zahtevne situacije	Intenzivne socialne interakcije v delovnem okolju	Poklicni izzivi	Socialna obremenitev	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G34	Ključno zame je bilo, da sem si med dopustom vzel čas zase, kar mi je omogočilo popoln odklop in regeneracijo	Pomen samote za regeneracijo	Strategija spoprijemanja s stresom	Skrb za duševno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G35	Čeprav je bilo včasih težko postavljati meje, sem spoznal, da postavljanje lastnih potreb na prvo mesto	Postavljanje osebnih meja	Razvoj samooskrbnih veščin	Osebnostna rast v socialnem kontekstu	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	ni sebično, temveč nujno				
G36	To mi je omogočilo, da sem se vračal na delo spočit in poln energije, kar je koristilo tako meni kot ljudem okoli mene	Pozitivni učinki uravnoveženega socialnega življenja	Izboljšanje kakovosti socialnih interakcij	Vzajemne koristi samooskrbe	Zdravje in osamljenost
A53	Star rek pravi, da se moramo v starosti prilagajati novim razmeram - to pomeni sprejeti, kar starost prinese	Prilagajanje starostnim spremembam	Sprejemanje sprememb	Življenjski prehodi	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A54	Kar lahko spremenimo – spremenimo, ostalo sprejmemo	Aktivno in pasivno spoprijemanje	Strategije prilagajanja	Odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A55	Osamljenost vsak doživlja drugače, odvisno od osebnosti in življenjskih okoliščin. Pomembno je, kako se s tem spopademo	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Osebni pristop k osamljenosti	Subjektivno doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A56	Dobro je ostati aktiven in odprt za druženje, a najti ravnovesje med časom zase in z drugimi	Uravnovežena socialna vključenost	Upravljanje socialnih interakcij	Obvladovanje čustev in odnosov v starosti	Želja po samoti in socialna izolacija

A57	Pri staranju in spopadanju z osamljenostjo je ključno prilagajanje in iskanje lastnega načina za srečno življenje, ne glede na starost in okoliščine	Individualiziran pristop k dobremu počutju	Strategije za kakovostno staranje	Odpornost v tretjem življenjskem obdobju	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B42	Absolutno, na osamljenost vplivajo različni faktorji	Večplastna narava osamljenosti	Kompleksnost osamljenosti	Celovit pogled na osamljenost	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B43	Osebnosti ljudi so raznolike – nekateri so bolj prilagodljivi, drugi se raje umaknejo	Osebnostne razlike v odzivu na socialne situacije	Individualne razlike v socialnem vedenju	Osebnostni vplivi na osamljenost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B44	Kako se človek odziva, je odvisno tako od njegovega okolja kot tudi njegovih bližnjih	Interakcija med okoljskimi in medosebnimi dejavniki	Zunanji vplivi na odzivanje	Okoliščine, ki vplivajo na osamljenost	Mreže socialne podpore
B45	Pravzaprav bi rekla, da so pri tem ključni trije dejavniki: družina, okolje in osebnost človeka	Vplivi na osamljenost	Celostni pogled na vzroke osamljenosti	Združevanje različnih vidikov osamljenosti	Družbeni in kulturni dejavniki
B46	Vsak posameznik doživlja svet na svoj način in se različno odziva na okoliščine	Edinstveno dojemanje in odzivanje	Osebnostne razlike	Individualni pogled na svet	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B47	Življenjske spremembe lahko močno vplivajo na	Vpliv življenjskih sprememb	Prilagajanje spremembam	Odzivi na življenjske prehode	Vpliv življenjskih dogodkov

	naše počutje in vedenje				
B48	Osebnost se v takšnih situacijah pogosto razjočem, saj mi to v tistem trenutku zelo pomaga	Jok kot način spoprijemanja	Čustveno sproščanje	Osebnostne strategije za obvladovanje stresa	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C40	Osebnost ima velik vpliv na doživljanje osamljenosti	Vpliv osebnosti	Osebnostni dejavniki	Individualne razlike	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C41	Vsak človek ima svoje edinstvene potrebe, želje in način, kako se spopada s kakšnim problemom	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Osebnostne značilnosti	Psihološki dejavniki	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C42	Osebnost človeka igra veliko vlogo v tem, kako doživljamo osamljenost, življenjske okoliščine pa so tiste, ki lahko ta občutek okrepijo ali zmanjšajo	Interakcija osebnosti in okoliščin	Dejavniki osamljenosti	Kompleksnost osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C43	Nekateri ljudje so po naravi bolj družabni, se radi družijo in so vedno obkoljeni z ljudmi, drugi pa se raje držijo zase in jim tako ustreza	Razlike v družabnosti	Osebnostne preference	Individualne razlike v socialnem vedenju	Želja po samoti in socialna izolacija

C44	Nobena od teh nagnjenj ni boljša ali slabša, pomembno je le, da vsak posameznik prepozna in spoštuje svoje potrebe	Spoštovanje osebnih potreb	Samorefleksija	Osebnostna rast in prilagajanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č30	Ljudje doživljamo osamljenost različno, ker smo si med seboj različni	Raznolikost doživljanja osamljenosti	Individualne razlike v doživljanju	Subjektivnost izkušnje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č31	Nekateri radi preživljajo čas sami, drugi potrebujejo več družbe	Razlike v potrebi po družbi	Osebnostne preference za socialno interakcijo	Razpon socialnih potreb	Želja po samoti in socialna izolacija
Č32	Osamljenost je zelo osebna stvar	Subjektivnost osamljenosti	Individualna percepcija	Psihološki vidiki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č33	Nanjo vplivajo tudi stvari, ki se nam dogajajo v življenju, kot so izgube ali velike spremembe	Vpliv življenjskih dogodkov na osamljenost	Zunanji dejavniki osamljenosti	Kontekstualni vidik osamljenosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
Č34	Pač osamljenost vsak občuti po svoje	Unikatnost občutenja osamljenosti	Osebna interpretacija	Fenomenologija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D40	Kako doživljamo osamljenost, je odvisno od naše osebnosti	Vpliv osebnosti na doživljanje osamljenosti	Osebnostni dejavniki	Psihološki vidiki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D41	Jaz na primer rada uživam v tišini in samoti,	Ravnovesje med samoto in druženjem	Osebnostne preference	Individualne strategije	Želja po samoti in

	a to ne pomeni, da ne cenim druženja		socialnega vedenja	socialnega vedenja	socialna izolacija
D42	Nekateri so po naravi bolj družabni in potrebujejo veliko stikov z drugimi	Visoka potreba po socialnih stikih	Družabnost kot osebnostna lastnost	Individualne razlike v socialnih potrebah	Osebnostne lastnosti in socialno vedenje
D43	Drugi pa imajo radi čas zase	Preferenca za samoto	Osebnostne preference za socialno interakcijo	Socialne potrebe	Želja po samoti in socialna izolacija
D44	Vsak človek doživlja osamljenost po svoje, odvisno od njegove narave in tega, kaj se mu je v življenju zgodilo	Individualno doživljanje osamljenosti	Osebnostni in življenjski dejavniki	Kompleksnost izkušnje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D45	Osamljenost doživljamo vsi različno in vsak na svoj način	Raznolikost izkušenj osamljenosti	Subjektivnost doživljanja	Individualne razlike v doživetju osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E46	Osamljenost doživljamo različno, ker smo si ljudje	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Osebnostna raznolikost	Subjektivnost izkušnje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E47	Nekateri smo bolj občutljivi in čustva doživljamo močneje, drugi pa se z osamljenostjo sploh ne obremenjujejo	Nabor čustvene občutljivosti	Čustveno odzivanje	Individualne razlike v čustvenem doživljanju	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E48	Potreba po družbi in samoti se razlikuje od osebe do osebe	Raznolikost socialnih potreb	Osebnostne preference za socialno interakcijo	Individualne razlike v socialnih potrebah	Želja po samoti in socialna izolacija

E49	To vpliva na to, kako globoko občutimo osamljenost in kako se z njo spopadamo	Vpliv osebnostni na doživljanje in spoprijemanje z osamljenostjo	Osebnostni dejavniki in strategije spoprijemanja	Individualne razlike v odzivu na osamljenost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E50	Življenjske spremembe, kot so izguba bližnjih, selitev v dom za starejše ali upokojitev, lahko močno vplivajo na naše počutje	Vpliv življenjskih sprememb na počutje	Zunanji dejavniki osamljenosti	Kontekstualni vidiki osamljenosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E51	Včasih se moramo prisiliti, da ostanemo v stiku z ljudmi	Zavestno ohranjanje socialnih stikov	Aktivno prizadevanje za socialne interakcije	Strategije za preprečevanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E52	Čeprav vsak drugače doživlja samoto, smo vsi samo ljudje	Univerzalnost človeške izkušnje	Skupne človeške potrebe	Humanistični pogled na osamljenost	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E53	Vsak potrebuje nekoga, ki ga posluša in mu je v oporo	Potreba po socialni podpori	Temeljne človeške potrebe	Pomen medosebnih odnosov	Mreže socialne podpore
F34	Ja, osamljenost vsekakor doživljamo različno	Različno doživljanje osamljenosti	Individualne razlike v doživljanju	Subjektivnost osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F35	Nekateri ljudje so bolj družabni in težje prenašajo samoto, drugo so bolj samotarski in jim je v redu, če so sami	Razlike v družabnosti in potrebi po samoti	Osebnostne značilnosti in preference	Individualne razlike v odnosih do samote	Želja po samoti in socialna izolacija
F36	Sam sem nekje na sredini – rad imam družbo, a	Uravnotežena potreba po družbi in samoti	Osebna strategija ravnovesja	Prilagodljivost v socialnih interakcijah	Mehanizmi spoprijemanja in odpornosti

	hkrati cenim svoj mir				
F37	Življenjske okoliščine tudi igrajo pomembno vlogo	Vpliv življenjskih okoliščin na osamljenost	Zunanji dejavniki osamljenosti	Kontekstualni vidiki osamljenosti	Vpliv življenjskih dogodkov
F38	Mislim, da je kombinacija obojega - kakšni smo po naravi in kaj se nam zgodi v življenju	Povezava med osebnosti in življenjskimi dogodki	Večplastnost dejavnikov osamljenosti	Celostni pristop k razumevanju osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F39	Eni se lažje prilagodijo spremembam, drugi pa potrebujejo več časa in podpore	Razlike v prilagodljivosti na spremembe	Individualne sposobnosti prilagajanja	Odpornost in potreba po podpori	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G37	Mislim, da je to, kako kdo občuti osamljenost, odvisno od tega, kakšen človek je	Vpliv osebnosti na doživljanje osamljenosti	Individualne razlike v doživetju	Osebnosti dejavniki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G38	Človek se lahko počuti samega tudi takrat, ko je med ljudmi	Osamljenost v družbi	Paradoks osamljenosti	Subjektivnost občutka osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G39	Po drugi strani pa lahko uživa, ko je čisto sam in se sploh ne počuti osamljenega	Pozitivno doživljanje samote	Razlikovanje med samoto in osamljenostjo	Osebnostno doživljanje	Želja po samoti in socialna izolacija
G40	To je nekaj, kar vsak doživlja po svoje in lahko doleti vsakogar	Univerzalnost in individualnost osamljenosti	Splošnost pojava osamljenosti	Osamljenost kot splošen človeški pojav	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G41	Sam sem to večkrat preizkusil - ko sem bil sam v	Odsotnost občutka osamljenosti v naravi	Pozitivno doživljanje fizične samote	Kontekstualna narava osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	hribih ali na dolгих pohodih, se nisem nikoli počutil osamljenega				
G42	Pa tudi ko sem bil v gneči ljudi, nisem občutil samote	Odsotnost osamljenosti v množici	Subjektivno doživljanje družbenega okolja	Kontekstualna narava osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G43	Biti osamljen med ljudmi je kot da si tam telesno, v mislih pa si nekje druge, daleč stran od vseh okoli tebe	Mentalna oddaljenost v družbi	Psihološka perspektiva osamljenosti	Notranje doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G44	Takrat se zdi, kot da ne spadaš zraven, da nisi del družbe in ravno zaradi tega se počutiš samega	Občutek nepripadnosti	Socialna izključenost	Psihosocialni vidiki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A58	Moje dneve zapolnjuje vrsta dejavnosti, ki mi prinašajo veselje in zadovoljstvo	Zapolnjevanje časa z aktivnostmi	Aktivno preživljanje prostega časa	Strategije za kakovostno življenje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A59	Posebno mesto v mojem srcu ima delo na vrtu in urejanje okolice	Vrtnarjenje kot priljubljena aktivnost	Hobiji in interesi	Osebno zadovoljstvo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A60	Moj vrt je prava mala zakladnica – v njem gojim raznovrstno zelenjavo, sadje in pisano cvetje	Raznolikost vrtnarske dejavnosti	Produktivno preživljanje časa	Samooskrba in ustvarjalnost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

A61	To ni le hobi, ampak strast, ki me spremlja že vse življenje	Dolgotrajna predanost hobiju	Življenjski interesi	Osebna identiteta	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A62	Pravzaprav sem zvesta vsem svojim dolgoletnim interesom	Ohranjanje interesov	Stabilnost življenjskega sloga	Osebna identiteta	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A63	Nikoli nisem čutila potrebe po iskanju novih hobijev, saj me tisti, ki sem jih razvila skozi leta, še vedno navdušujejo	Zadovoljstvo z obstoječimi hobiji	Kontinuiteta interesov	Psihološko blagostanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A64	Rada se zatopim v dobro knjigo ali si privoščim partijo kart na računalniku, ko si zaželim malo miselnega izziva	Intelektualne aktivnosti	Kognitivna stimulacija	Ohranjanje duševnega zdravja	Zdravje in osamljenost
A65	Seveda pa moje življenje ni omejeno le na domače okolje	Aktivnosti izven doma	Socialna vključenost	Preprečevanje izolacije	Mreže socialne podpore
A66	Redno se dobivam s prijateljicami na kavi ali malici	Druženje s prijateljicami	Vzdrževanje socialnih stikov	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
A67	Prav tako z zanimanjem spremljam dogajanje v naši občini in se udeležujem različnih lokalnih dogodkov	Udeležba na lokalnih dogodkih	Družbena angažiranost	Vključenost v lokalno skupnost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti

A68	Vedno sem v gibanju in zaposlena z nečim	Aktivni življenjski slog	Ohranjanje aktivnosti v starosti	Samostojnost in neodvisnost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B49	Skozi leta sem odkrila več hobijev in dejavnosti	Odkrivanje novih interesov	Osebnostni razvoj	Prilagajanje na staranje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B50	Narava me posebej privlači – uživam v pohodništvu in raziskovanju hribov, prav tako pa me sproščajo sprehodi v gozdu	Aktivnosti v naravi	Fizična aktivnost in rekreacija	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B51	Druženje mi veliko pomeni, zato rada preživljam čas s prijateljicami in družinskimi člani	Vrednotenje socialnih stikov	Ohranjanje odnosov	Socialno vključevanje	Mreže socialne podpore
B52	Imam veliko strast do branja, hkrati pa se rada udeležujem različnih dogodkov v kraju	Intelektualne in družbene aktivnosti	Kognitivna stimulacija in vključenost v skupnost	Aktivno staranje	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
C45	Ko sem osamljen rad pogledam sliko svoje pokojne žene, se z njo pogovarjam in po tem se zamotim s čim drugim	Spominjanje na pokojnega partnerja	Soočanje z izgubo partnerja	Strategije za premagovanje osamljenosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C46	Ko zaznam te občutke to hitro naredim	Aktivno preprečevanje osamljenosti	Prepoznavanje in ukrepanje	Samoregulacija čustev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	in nikoli ne pustim, da ti občutki naraščajo				
C47	Pomembno je, da se izvlečeš iz te osamljenosti in ne dopustiš da te prevzame	Zavedanje o pomembnosti premagovanja osamljenosti	Proaktivni pristop k osamljenosti	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C48	Imam tudi veliko hobijev – rad se ukvarjam s tesarstvom, rišem, grem na kakšen pohod, se dobim s prijatelji na pivu ali kavi	Raznolikost aktivnosti in druženja	Aktivno preživljanje prostega časa	Ohranjanje socialnih stikov	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č35	Če se počutim osamljeno, se ukvarjam s stvarmi, ki me veselijo	Aktivna preusmeritev pozornosti	Zavestno upravljanje čustev	Strategije za premagovanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č36	Še vedno opravljam kmetijska dela in pojem v zboru	Ohranjanje aktivnosti in hobijev	Kontinuiteta življenjskega sloga	Ohranjanje smisla in identitete	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č37	Rad grem tudi med ljudi in v novo okolje, kar mi pomaga, da se sprostim in pozabim na skrbi	Iskanje novih socialnih interakcij	Socialna vključenost	Premagovanje izolacije	Mreže socialne podpore
Č38	Veliko stvari naredim in pridelujem sam, kar me veseli. Vedno imam kaj početi, zato mi ni nikoli dolgčas	Samostojnost in produktivnost	Samooskrba in samozadostnost	Ohranjanje občutka koristnosti	Zdravje in osamljenost

D46	Moji hobiji me spremljajo že celo življenje	Dolgotrajnost interesov	Kontinuiteta življenjskega sloga	Ohranjanje identitete	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D47	Uživam v branju knjig, gledanju filmov in nadaljevanj ter kvačkanju	Raznolikost pristočasnih aktivnosti	Intelektualna in ustvarjalna stimulacija	Kvalitetno preživljanje časa	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D48	Te dejavnosti mi zapolnijo čas in me sproščajo	Funkcija hobijev	Upravljanje s časom in stresom	Strategije za preprečevanje osamljenosti	Zdravje in osamljenost
D49	Poleg tega si občasno vzamem čas za druženje s sosedi ob skodelici kave, kjer si izmenjamo novice in prijetno poklepetamo	Neformalno druženje s sosedi	Vzdrževanje socialnih stikov v lokalni skupnosti	Socialna vključenost v skupnost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti; Mreže socialne podpore
E54	Nekoč sem uživala v pohodih in kegljanju, a sem se morala prilagoditi novim okoliščinam	Sprememba fizičnih zmožnosti	Prilagajanje na starostne omejitve	Izzivi staranja	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E55	Kljub omejitvam ostajam aktivna na druge načine	Iskanje alternativnih aktivnosti	Ohranjanje aktivnega življenjskega sloga	Prilagodljivost v starosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E56	Rada berem in rešujem križanke, kar mi ne le zapolni čas, ampak tudi ohranja moj um	Miselne aktivnosti	Kognitivna stimulacija	Aktivno staranje	Zdravje in osamljenost

E57	Presenetljivo je, kako hitro mine dan, ko se lotim različnih opravil - od pospravljanja kleti in garaže do urejanja vrta in priprave domačih dobrot, kot je marmelada	Raznolikost dnevnih aktivnosti	Produktivno preživljanje časa	Aktivno staranje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E58	Ugotovila sem, da je ključno, da se ne zapustim	Samooskrba	Skrb zase	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E59	Namesto tega iščem veselje v malih stvareh in se trudim ostati dejavna na načine, ki so mi še vedno dostopni	Iskanje zadovoljstva v dosegljivih aktivnostih	Prilagajanje na omejitve	Pozitiven odnos	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F40	Trudim se biti čim bolj aktiven	Ohranjanje aktivnosti	Proaktivno preprečevanje osamljenosti	Strategije spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F41	Udeležujem se različnih prireditev po kraju, hodim na sprehode, družim se z družino in prijatelji, berem časopis ob jutranji kavi ali rešujem križanke	Raznolike socialne in osebne aktivnosti	Vzdrževanje socialnih stikov in kognitivna stimulacija	Socialna vključenost in duševno zdravje	Zdravje in osamljenost
F42	Že dolga leta pišem knjige	Dolgoročna ustvarjalna dejavnost	Osebna izpolnitev	Kontinuiteta interesov	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F43	To je moja strast, ki me spremlja že desetletja. Rad se tudi	Strast in socialno povezovanje preko interesov	Interesna skupnost	Socialna vključenost	Mreže socialne podpore

	udeležujem literarnih dogodkov, kjer srečam druge pisatelje in bralce				
F44	Pravzaprav nisem našel novih hobijev. Raje se držim tistih, ki me spremljajo že vse življenje	Ohranjanje dolgoletnih interesov	Stabilnost življenjskega sloga	Kontinuiteta identitete	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G45	Ko sem se upokojil, me je skrbelo, da bom postal osamljen	Strah pred osamljenostjo ob upokojitvi	Pričakovanje osamljenosti	Življenjski prehodi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G46	Čeprav mi ni bilo težko zapustiti službe, sem se spraševal, kako bom zapolnil čas	Negotovost glede strukturiranja časa	Izguba delovne rutine	Prilagajanje na upokojitev	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G47	Enainštirideset let je delo zasedlo kar sedemdeset odstotkov mojega dneva, in bal sem se praznine, ki bi lahko nastala	Strah pred izgubo življenjskega bistva	Izguba identitete povezane z delom	Psihološki izzivi upokojitve	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G48	Ta praznina se mi je zdela kot neke vrste osamljenost	Povezovanje praznine z osamljenostjo	Subjektivno dožemanje osamljenosti	Psihološki vidiki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G49	Da bi se temu izognil, sem si našel nove hobije in dejavnosti	Proaktivno iskanje novih aktivnosti	Strategije preprečevanja osamljenosti	Prilagajanje na novo življenjsko obdobje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G50	Začel sem igrati tarok in se enkrat celo	Raziskovanje novih interesov in vlog	Širjenje socialnih mrež	Aktivno staranje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	udeležil državnega prvenstva, postal sem sodnik pri enem športu – to so stvari, ki jih prej nikoli nisem počel				
G51	Po nekaj mesecih sem ugotovil, da strah ni bil upravičen	Premagovanje strahu pred osamljenostjo	Pozitivna prilagoditev	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G52	Nekatere nove dejavnosti sem hitro opustil, tiste, ki sem jih že prej rad počel, pa sem začel izvajati bolj pogosto in intenzivno	Osredotočanje na izbrane aktivnosti	Prilagajanje interesov	Kontinuiteta in sprememba	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G53	Ko pa sem kasneje ostal sam zaradi smrti žene, sem se s to novo vrsto osamljenosti spopadel drugače	Soočanje z izgubo partnerja	Nov vidik osamljenosti	Prilagajanje in soočanje z izgubo	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G54	Namesto iskanja novih aktivnosti sem se bolj posvetil obstoječim hobijem – še več sem hodil in potoval	Intenziviranje obstoječih interesov	Strategija spoprijemanja z izgubo	Kontinuiteta v spremembi	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G55	V trenutkih, ko sem se počutil posebej samega, sem se zavestno odločil, da moram nekaj	Zavestno upravljanje občutki osamljenosti	Aktivne strategije spoprijemanja	Samoregulacija čustev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	ukreniti in sem se zatopil v stvari, ki jih imam rad				
A69	Moram priznati, da nimam veliko stikov z mlajšo generacijo, zato težko primerjam, kako se njihovi načini druženja razlikujejo od naših	Omejeni medgeneracijski stiki	Medgeneracijski odnosi	Socialni odnosi	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
A70	Vseeno pa verjamem, da vsaka generacija najde svoje poti do prijateljstev in ohranjanja stikov	Generacijske razlike v socialnem povezovanju	Generacijske razlike	Socialni odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
A71	Ko se ozrem nazaj, vidim, kako drugačen je bil svet, v katerem smo odraščali mi	Pregled preteklosti življenjskih obdobj	Življenjske izkušnje	Osebna zgodovina	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A72	Tehnologija takrat še zdaleč ni imela tako pomembne vloge v naših življenjih, kot jo ima danes	Vloga tehnologije skozi čas	Tehnološke spremembe	Družbene spremembe	Vloga tehnologije
A73	Naša druženja so bila bolj neposredna – veliko časa smo preživeli skupaj, se udeleževali različnih prireditev in se družili	Neposredna druženja v preteklosti	Socialne interakcije	Socialni odnosi	Mreže socialne podpore

A74	Kljub temu pa sem s časom sprejela spremembe, ki jih je prinesla tehnologija	Prilagajanje tehnološkim spremembam	Prilagodljivost	Osebnostne lastnosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A75	Danes tudi sama uporabljam družbena omrežja in moram reči, da so pozitivno vplivala na moje odnose	Pozitiven vpliv družbenih omrežij	Digitalna komunikacija	Socialni odnosi	Vloga tehnologije
A76	Omogočajo mi, da ostajam redno v stiku s svojo družino in prijatelji, tudi ko nismo skupaj	Ohranjanje stikov preko tehnologije	Digitalna povezanost	Socialni odnosi	Vloga tehnologije
A77	Načini povezovanja se spreminjajo, a želja po ohranjanju odnosov ostaja enaka, ne glede na generacijo	Univerzalna želja po povezanosti	Medgeneracijske podobnosti	Socialni odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
B53	Mislim, da med našo in mlajšo generacijo ni bistvenih razlik	Odsotnost generacijskih razlik	Generacijska primerjava	Medgeneracijski odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
B54	Res je, da smo mi odraščali v zahtevnejših razmerah, zaradi česar smo mi morda bolj cenili medsebojno druženje	Vrednotenje druženja	Življenjske okoliščine	Družbeni dejavniki	Družbeni in kulturni dejavniki
B55	Imeli smo samo osebna druženja na	Osebna druženja	Oblike socialnih interakcij	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore

	različnih zabavah in dogodkih				
B56	Mlajša generacija se danes več povezuje preko tehnologije in obstaja več oblik komunikacije	Tehnološka povezanost	Sodobne komunikacije	Tehnološki vplivi	Vloga tehnologije
B57	Mi smo imeli bolj pristen osebni stik	Pristnost osebnega stika	Kvaliteta odnosov	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
B58	Vseeno mislim, da imajo mlajše generacije podobne potrebe, kot smo jih imeli mi	Podobnost generacijskih potreb	Medgeneracijske podobnosti	Družbene potrebe	Generacijske razlike v osamljenosti
B59	Bistvo ostaja enako, le oblike se spreminjajo	Spremembe v oblikah interakcije	Razvoj družbenih norm	Družbene spremembe	Družbeni in kulturni dejavniki
B60	Na moje odnose te spremembe niso močno vplivale, čeprav sem se morala na nekatere stvari nekoliko prilagoditi	Prilagajanje družbenim spremembam	Osebna adaptacija	Strategije spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B61	Pozitivna stran je, da lahko zdaj lažje ostanem v stiku z družino in prijatelji	Olajšano ohranjanje stikov	Prednosti tehnologije	Socialna povezanost	Vloga tehnologije
C49	Opažam precejšnje razlike med generacijami v	Generacijske razlike v odnosih	Medgeneracijske primerjave	Družbene spremembe	Generacijske razlike v osamljenosti

	pristopu do odnosov				
C50	Naša generacija je družinskemu življenju in prijateljstvu pripisovala večjo težo	Vrednotenje družinskih in prijateljskih vezi	Generacijske vrednote	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
C51	V času mojega odrasčanja je bil osebno stik edini način za vzdrževanje odnosov, kar je verjetno vplivalo na njihovo kakovost	Pomen osebnega stika	Načini vzdrževanja odnosov	Kvaliteta odnosov	Družbeni in kulturni dejavniki
C52	Pri mlajših generacijah opažam manjšo iniciativnost in manj poglobljenosti pri stikih	Spremembe v kvaliteti odnosov	Medgeneracijske razlike	Družbene norme	Generacijske razlike v osamljenosti
C53	Čeprav imam nekaj mlajših prijateljev, s temi odnosi ne dosegam enake stopnje zaupanja in povezanosti kot s svojimi vrstniki	Razlike v globini medgeneracijskih odnosov	Medgeneracijski odnosi	Socialna povezanost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
C54	Odnosi z mlajšimi se mi zdijo bolj površinski	Površinskost medgeneracijskih odnosov	Kvaliteta medgeneracijskih odnosov	Medgeneracijske interakcije	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
C55	Tehnologija je spremenila način komuniciranja, kar je priročno, posebej če si	Vpliv tehnologije na globino odnosov	Tehnološke spremembe v komunikaciji	Digitalna interakcija	Vloga tehnologije

	osamljen, ampak se mi zdijo ti odnosi manj globoki				
C56	Pogovori so krajši in bolj usmerjeni le v izmenjavo informacij, novic in nepomembnih reči	Spremembe v vsebini komunikacije	Komunikacijski vzorci	Družbene spremembe	Družbeni in kulturni dejavniki
Č39	Mislim, da se je pogled na prijateljstva med generacijami res spremenil	Sprememba v dojemanju prijateljstev	Medgeneracijske razlike	Družbene spremembe	Generacijske razlike v osamljenosti ; Družbeni in kulturni dejavniki
Č40	Naša generacija je bolj cenila osebne stike in dolgotrajna prijateljstva	Vrednotenje osebnih stikov	Generacijske vrednote	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
Č41	Mlajši se zdaj več družijo preko telefona ali računalnika	Digitalno druženje	Sodobne oblike komunikacije	Tehnološki vplivi	Vloga tehnologije
Č42	Včasih so bila prijateljstva morda močnejša, ker smo se več srečevali v živo, pri delu ali v soseski	Moč osebnih srečanj	Kvaliteta odnosov	Socialne interakcije	Družbeni in kulturni dejavniki
Č43	Mi še vedno raje klepetamo iz oči v oči	Preferenca za osebno komunikacijo	Komunikacijske preference	Medosebni odnosi	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č44	Te spremembe niso veliko vplivale name - mogoče le to, da se moram zdaj bolj potruditi za ohranjanje	Prilagajanje na zmanjšanje osebnih srečanj	Strategije ohranjanja odnosov	Socialna adaptacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	stikov, ker je manj osebnih srečanj				
D50	Menim, da se pogled na sklepanje in ohranjanje prijateljstev precej razlikuje med starejšo in mlajšo generacijo	Medgeneracijske razlike v prijateljstvu	Generacijske primerjave	Družbene spremembe	Generacijske razlike v osamljenosti
D51	V naših časih smo gojili osebna prijateljstva s pogostimi srečanji v živo, obiski ter udeležbo na različnih dogodkih in prireditvah	Tradicionalni načini druženja	Oblike socialnih interakcij	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
D52	Današnja mladina se več povezuje preko telefona in računalnika, kar mi je precej tuje	Digitalno povezovanje	Sodobne komunikacijske oblike	Tehnološki vplivi	Vloga tehnologije
D53	Zaradi teh razlik v načinu komuniciranja se počutim manj povezana z mlajšimi generacijami, s katerimi imam tudi manj stikov	Odtujenost od mlajših generacij	Medgeneracijski odnosi	Socialna izolacija	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
D54	Sama še vedno ohranjam tradicijo osebnih stikov	Ohranjanje tradicionalnih oblik druženja	Strategije ohranjanja odnosov	Socialna prilagoditev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D55	Redno se slišim s prijatelji po	Aktivno vzdrževanje socialnih stikov	Socialna aktivnost	Socialna podpora	Mreže socialne podpore

	telefonu in se z njimi srečujem na kavi				
D56	Zdi se mi, da v današnjem času primanjkuje prav tega osebnega stika, ki smo ga mi tako cenili	Pomanjkanje osebnih stikov	Družbene spremembe	Kvaliteta odnosov	Družbeni in kulturni dejavniki
E60	Po mojih izkušnjah ni bistvenih razlik med generacijami glede prijateljstev in ohranjanja stikov	Podobnost generacij v odnosih	Medgeneracijske primerjave	Družbene norme	Generacijske razlike v osamljenosti
E61	Opazujem, da imajo mladi podobne poglede na te odnose, kot smo jih imeli mi	Medgeneracijska podobnost v vrednotah	Generacijske vrednote	Socialni odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
E62	Prijateljstva, ki smo jih sklenili v mladosti, so globoka in trajna	Trajnost mladostniških prijateljstev	Kvaliteta odnosov	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
E63	Mladi danes sklepajo prijateljstva po celem svetu, zahvaljujoč mobilnim telefonom in internetu, kar jim odpira številne možnosti, a včasih se zdijo ti odnosi bolj površinski	Globalna povezanost proti površinskost odnosov	Tehnološki vplivi na odnose	Digitalna komunikacija	Vloga tehnologije

E64	Kljub hitremu tempu sem se naučila uporabljati novo tehnologijo, ki mi pomaga ostati v stiku	Prilagajanje novim tehnologijam	Strategije ohranjanja stikov	Socialna adaptacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E65	Ne glede na način sklepamo prijateljstva, vsi potrebujemo povezanost, kar ostaja nespremenjeno skozi generacije	Univerzalna potreba po povezanosti	Človekove socialne potrebe	Medgeneracijske podobnosti	Družbeni in kulturni dejavniki
F45	Mislim, da naša generacija bolj ceni osebne stike in gleda na prijateljstva nekoliko drugače kot mlajši	Generacijske razlike v vrednotenju odnosov	Medgeneracijske primerjave	Družbene spremembe	Generacijske razlike v osamljenosti
F46	Starejši smo bolj navajeni obiskov in pogovorov v živo, ne preko računalnikov ali telefonov	Preferenca za osebne stike	Komunikacijske navade	Socialne interakcije	Družbeni in kulturni dejavniki
F47	Seveda pa je danes lažje ohranjati stike na daljavo. Sam sicer raje vidim ljudi v živo, ampak mi je tudi všeč, da lahko pokličem ljudi, ki so bolj oddaljeni	Prilagajanje novim oblikam komunikacije	Strategije ohranjanja stikov	Socialna adaptacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

F48	Verjetno se zaradi tega starejši težje ujamemo z mlajšimi, saj nam je osebni stik bolj pomemben	Medgeneracijski razkorak v komunikaciji	Medgeneracijski odnosi	Socialna povezanost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
G56	Vsekakor menim, da obstajajo razlike med generacijami v pogledu na sklepanje prijateljstev in ohranjanje stikov	Generacijske razlike v odnosih	Medgeneracijske primerjave	Družbene spremembe	Generacijske razlike v osamljenosti
G57	Čeprav ne poznam natančno razmišljanja mladih, opažam, da se njihov pristop razlikuje od našega	Zaznavanje medgeneracijskih razlik	Medgeneracijska percepcija	Družbeni odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
G58	V naši generaciji smo morda bolj nagnjeni h kritiziranju mlajših in njihovih načinov vzpostavljanja odnosov	Kritičnost do mlajših generacij	Medgeneracijski konflikti	Družbene napetosti	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
G59	Pogosto ne razumemo popolnoma njihovih pogledov in načinov razmišljanja, kar lahko vodi do napetosti in trenj v odnosih,	Nerazumevanje medgeneracijskih razlik	Medgeneracijski odnosi	Socialna trenja	Sodelovanje z mlajšimi generacijami

	tako v družinskem kot družbenem okolju				
G60	Te razlike so vplivale na moje odnose tako, da sem spoznal, kako pomembno je prilagajanje in poslušanje mlajših generacij	Spoznavanje pomena prilagajanja	Učenje medgeneracijskega razumevanja	Osebnostna rast	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G61	Naučil sem, da moram biti odprt za nove načine komunikacije in vzdrževanja stikov, ki jih uporabljajo mlajši	Odprtost do novih oblik komunikacije	Prilagajanje novim tehnologijam	Socialna adaptacija	Vloga tehnologije
G62	Spoznal sem, da je pomembno, da se tudi mi prilagodimo in poskušamo razumeti, kako mlajše generacije gledajo na odnose	Pomen medgeneracijskega razumevanja	Medgeneracijska empatija	Socialna kohezija	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
G63	Namesto da jih le kritiziramo, bi jim morali prisluhniti in poskusiti razumeti njihov pogled	Spodbujanje medgeneracijskega dialoga	Strategije za izboljšanje odnosov	Socialno učenje	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
A78	Selitev v dom ali izguba partnerja lahko močno vplivata na to, kako osamljeni se	Življenjske spremembe in osamljenost	Življenjski dogodki	Dejavniki osamljenosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	počutimo. Oboje prinese spremembe - dobre in slabe				
A79	V domu za starejše se lahko počutimo osamljene, ker smo daleč od domačega okolja in svojih ljudi	Institucionalizaci ja in osamljenost	Sprememba bivanjskega okolja	Socialno okolje	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
A80	Ampak če se vključimo v domske aktivnosti, lahko najdemo nove prijatelje	Socialna vključenost v instituciji	Aktivno spopadanje z osamljenostjo	Strategije zmanjševanja osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A81	Ko izgubimo partnerja, je to res težko in takrat je pomembno, da smo blizu družine ter prijateljev - njihova podpora nam pomaga, da se ne počutimo tako sami	Socialna podpora ob izgubi partnerja	Družinska in prijateljska mreža	Socialna opora	Mreže socialne podpore
A82	Glavno je, da se trudimo in ne obupamo, ko se nam življenje obrne na glavo	Vztrajnost ob življenjskih spremembah	Psihološka odpornost	Osebni viri spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B62	Kako ljudje reagirajo na spremembe, je odvisno od vsakega posameznika	Individualne razlike v odzivih	Osebnostne lastnosti	Psihološki dejavniki	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B63	Delala sem v Centru za usposabljanje,	Izkušnje s prehodom v	Institucionaliza cija	Življenjski prehodi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	delo in varstvo, kjer sem iz prve roke videla, kako se ljudje odzivajo na prehod v institucionalno oskrbo	institucionalno oskrbo			
B64	Selitev v dom lahko povzroči osamljenost, še posebej na začetku	Osamljenost ob selitvi v dom	Sprememba bivanjskega okolja	Socialna izolacija	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B65	Ljudje potrebujejo čas, da se navadijo na novo okolje	Proces prilagajanja na novo okolje	Adaptacija	Prilagajanje na spremembe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B66	Menim, da je najpomembnejše ostati odprt za nova poznanstva, čeprav se naše okolje spremeni	Odprtost za nove socialne stike	Socialna proaktivnost	Strategije za zmanjševanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B67	To nam pomaga, da se lažje prilagodimo situacijam in se počutimo manj osamljene	Učinek novih poznanstev na zmanjševanje osamljenosti	Socialna integracija	Strategije za zmanjševanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C57	Mislim, da takšni dogodki zelo vplivajo na občutek osamljenosti, je pa odvisno od človeka	Individualne razlike v doživljanju osamljenosti	Osebna percepcija osamljenosti	Psihološki dejavniki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C58	Jaz bi z veseljem šel v dom starejših in gledam na to možnost kot pozitivno	Pozitiven odnos do institucionalne oskrbe	Osebna naravnost	Prilagajanje na spremembe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

C59	Menim, da je to boljša rešitev, kot da bi obremenjeval sina in njegovo družino, ki ima svoje življenje in obveznosti	Avtonomija o odločanju o oskrbi	Medgeneracijska odgovornost	Družinska dinamika	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
C60	Čeprav je nekoč veljalo, da morajo otroci skrbeti za ostarele starše, sam tega ne želim. Ne bi rad, da bi se moji družinski člani morali ukvarjati z mojo oskrbo	Sprememba družbenih pričakovanj glede oskrbe starejših	Razvoj družbenih norm	Kulturni kontekst	Družbeni in kulturni dejavniki
C61	Dom starejših vidim kot priložnost za nove aktivnosti	Institucionalna oskrba kot priložnost	Aktivno staranje	Strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C62	Seveda se zavedam, da vsi ne delijo mojega mnenja. Za nekatere je selitev v dom lahko velik šok, saj s tem zapustijo domače okolje in rutine	Raznolikost odzivov na institucionalizacijo	Izzivi tranzicije	Prilagajanje na spremembe	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C63	Prilagajanje na novo življenje v domu je lahko za te ljudi precej težavno	Težave pri prilagajanju na institucionalno življenje	Izzivi institucionalizacije	Socialna integracija	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
Č45	Ja, življenjske spremembe lahko močno vplivajo na	Povezava med življenjskimi spremembami in osamljenostjo	Dejavniki osamljenosti	Življenjski prehodi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	občutek osamljenosti pri starejših				
Č46	Selitev v dom za starejše je velik korak. Človek se znajde v novem okolju, obkrožen z neznanimi ljudmi. To lahko pri mnogih povzroči občutek izolacije in osamljenosti, vsaj na začetku	Osamljenost ob institucionalizaciji	Institucionalna oskrba	Socialna izolacija	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
Č47	Izguba partnerja je še posebej težka preizkušnja. Gre za izgubo osebe, s katero si delil vsakdanje življenje in ustvarjal skupne spomine. Ta praznina lahko pusti globoko sled	Osamljenost ob izgubi partnerja	Izguba bližnjih	Čustvena izguba	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
Č48	Vendar pa je pomembno poudariti, da vsak človek te spremembe doživlja drugače	Individualne razlike v doživljanju sprememb	Osebna percepcija	Psihološki dejavniki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č49	Veliko je odvisno od osebnosti posameznika in njegove sposobnosti	Razlike v prilagajanju na spremembe	Osebnostne značilnosti	Strategije spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	prilagajanja novim okoliščinam. Nekateri se lažje spoprimejo s spremembami, drugi pa potrebujejo več časa in podpore				
D57	Selitev v dom starejših in izguba partnerja sta pomembna dejavnika, ki lahko močno vplivata na počutje in občutek osamljenosti	Vpliv življenjskih sprememb na osamljenost	Življenjski dogodki	Viri osamljenosti	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D58	Obe situaciji prinašata velike spremembe v življenju posameznika	Obsežnost življenjskih sprememb	Življenjski prehodi	Psihosocialne spremembe	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D59	Pri selitvi se mora človek prilagoditi novemu okolju in ohranjati stike, kar je lahko težko	Izzivi socialne prilagoditve ob institucionalizaciji	Socialna adaptacija	Strategije ohranjanja odnosov	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D60	Izguba partnerja pa tudi zahteva, da se človek nauči živeti na novo, kar vpliva na družabno življenje in zahteva čas ter potrpežljivost	Reorganizacija življenja po izgubi partnerja	Prilagajanje na izgubo	Procesi žalovanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

E66	Izguba partnerja je bila zame težka izkušnja	Čustvena težavnost izgube partnerja	Osebna izguba	Življenjski prehodi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E67	Med njegovo dolgotrajno boleznijo in po smrti sem potrebovala veliko časa zase	Potreba po osebnem prostoru in samoti ob izgubi	Čustveno procesiranje	Individualno spoprijemanje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E68	Naučila sem se, kako si pomagati, a okrevanje je trajalo dolgo	Samopomoč pri okrevanju	Osebna rast	Proces prilagajanja na izgubo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E69	Način žalovanja je odvisen od okoliščin slovesa, pri meni je bilo najtežje, da se nisva mogla posloviti	Vpliv okoliščin na žalovanje	Proces žalovanja	Psihološki dejavniki	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E70	Ljudje različno prebolevamo izgubo	Individualne razlike v žalovanju	Osebni odzivi	Psihološki dejavniki	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E71	Nekateri potrebujejo več časa in pomoči, drugim je hitreje lažje	Raznolikost v procesu žalovanja	Časovni okvir okrevanja	Individualne razlike	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E72	Sčasoma se naučiš živeti s tem, čeprav ni lahko	Prilagajanje na novo realnost	Dolgoročno spoprijemanje	Psihološka adaptacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E73	Izguba partnerja močno vpliva na občutek osamljenosti, a se naučiš ceniti trenutke, ko nisi sam	Osamljenost ob izgubi in sprememba vrednotenju družbe	Socialna vrednost	Prilagajanje na samoto in sprememba perspektive	Mreže socialne podpore

E74	Glede selitve v dom starejših imam pozitiven pogled	Pozitivna percepcija institucionalne oskrbe	Odprtost za spremembe	Pripravljenost na spremembe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E75	Želim se preseliti v dom, da ne bi bila v breme otrokom	Želja po neodvisnosti od družine	Medgeneracijski odnosi	Družinska dinamika	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
E76	Moja mama pa ima drugačno mnenje in ne želi v dom, ker meni, da bi s tem dokazala svojo odvisnost od drugih	Razlike v dojemanju institucionalne oskrbe	Osebna avtonomija	Družbena percepcija	Družbeni in kulturni dejavniki
F49	Selitev v dom starejših in izguba partnerja sta res veliki spremembi za nas	Velike življenjske spremembe	Življenjski prehodi	Starostne spremembe	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
F50	Oboje lahko vpliva na občutek osamljenosti, ampak ne vedno enako	Raznoliki vplivi na osamljenost	Doživljanje osamljenosti	Psihološki učinki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F51	Ko prideš v dom starejših, je na začetku težko, ker nisi več v svojem okolju in izgubiš rutino, ampak sčasoma se navadiš in najdeš družbo	Prilagajanje na institucionalno okolje	Socialna adaptacija	Bivanjske spremembe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F52	Izguba partnerja pa je hud udarec - naenkrat ostaneš sam po	Izguba partnerja	Žalovanje	Osebnosti izgube	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	toliko letih skupnega življenja, kar pusti veliko praznino				
F53	Oboje lahko prinese osamljenost, sploh na začetku	Začetna osamljenost ob spremembah	Tranzicijska osamljenost	Psihološke posledice	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F54	Ampak ni nujno, da ostane tako – vse je odvisno je od vsakega posameznika in kako se s tem spopade	Individualne razlike v spoprijemanju	Strategije spopadanja	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G64	Vpliv selitve v dom starejših na osamljenost je zelo individualen	Individualni vpliv selitve	Selitev v institucionalno oskrbo	Institucionalizacija	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G65	Osebnost misel na življenje v domu starejših ne vzbuja strahu ali osamljenosti	Pozitiven odnos do institucionalizacije	Odnos do doma starejših	Osebna stališča	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G66	Nasprotno, vedno sem menil, da bi tak korak z veseljem sprejel v tretjem življenjskem obdobju, kar verjetno izhaja iz mojih izkušenj v institucionalnem okolju	Pozitiven odnos do doma starejših	Izkušnje z institucijami	Življenjske izkušnje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G67	Vem pa, da lahko za mnoge selitev	Osamljenost ob selitvi	Sprememba bivanjskega okolja	Socialne spremembe	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	v dom starejših predstavlja velik preskok, ki prinese občutke osamljenosti, še posebej če zapustijo domače okolje in bližnje				
G68	Po izgubi žene pred tremi leti sem dobil novo perspektivo o osamljenosti in spoznal, kako osebni so odzivi na takšne življenjske spremembe	Nova perspektiva po osebni izgubi	Sprememba doživetja osamljenosti	Osebna rast	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A83	Vsak žaluje po svoje	Individualni pristop k žalovanju	Proces žalovanja	Soočanje z izgubo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A84	Od prijateljice, ki je izgubila partnerja, sem se naučila, kako pomembno je ostati aktiven in med ljudmi	Učenje iz izkušenj drugih	Strategije spoprijemanja	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
A85	Ko sem ovdovela, sem temu sledila - ohranjala stike in hodila ven, saj je ključno v času žalovanja, da se ne smeš zapreti vase	Ohranjanje socialnih stikov med žalovanjem	Aktivno spoprijemanje	Preprečevanje izolacije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A86	Včasih je težko, ampak nikoli se ne smilim sama sebi	Izogibanje samopomilovanju	Pozitivna naravnost	Psihična trdnost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

A87	Ko je hudo, se spomnim na dobre stvari v življenju. Enkrat sem prebrala koristen nasvet: ko si na tleh, zapiši vse pozitivno v svojem življenju	Osredotočanje na pozitivne vidike	Tehnika pozitivnega mišljenja	Kognitivne strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A88	Jaz sem hvaležna za zdravje in lepe spomine, ki me tolažijo	Hvaležnost in pozitivni spomini	Čustvena regulacija	Pozitivna psihologija	Zdravje in osamljenost
A89	Bistvo je, da se zavedamo dobrih stvari in ostanemo povezani z ljudmi	Zavedanje pozitivnega in ohranjanje povezanosti	Življenjska filozofija	Socialna integracija	Mreže socialne podpore
B68	Izguba bližnjih je ena najtežjih življenjskih izkušenj, s katerimi se soočamo	Težavnost izgube bližnjih	Travmatična izkušnja	Življenjski izzivi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B69	Žalovanje nas spremlja skozi vse življenje, saj so izgube neizogiben del naše poti	Kontinuiteta žalovanja	Proces žalovanja	Življenjski cikel	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B70	V teh težkih trenutkih sta ključnega pomena pogovor in čas, ki ga namenimo sebi za predelavo izgube	Pomen pogovora in samorefleksije	Strategije spoprijemanja	Predelovanje izgube	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B71	Mnogim ljudem pri soočanju z	Vloga spominov	Kognitivne strategije	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	izgubo pomagajo spomini				
B72	Osebnost zelo cenim oprijemljive spomine, kot so fotografije, pisma in darila	Vrednost materialnih spominov	Ohranjanje povezave	Osebnostna strategija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B73	Ti predmeti nosijo v sebi delček naše skupne zgodovine in so zame neprecenljivi	Emocionalna vrednost predmetov	Simbolični pomen	Ohranjanje povezanosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B74	Prav tako je izjemno pomembno, da družinski člani v teh težkih časih ohranjajo medsebojne stike in se družijo	Pomen družinskih vezi	Socialna podpora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
C62	V svojem življenju sem doživel številne izgube - veliko smrti je bilo v družini moje žene, izgubil pa sem tudi svoje starše	Kumulativne izgube	Življenjske preizkušnje	Biografska izkušnja	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C64	Najbolj boleči sta bili smrti moje mame in žene	Intenzivnost specifičnih izgub	Hierarhija izgub	Čustveni vpliv	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C65	Te izkušnje so me globoko zaznamovale	Trajni vpliv izgub	Psihološke posledice	Osebnostna sprememba	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C66	S temi izgubami se spopadam na različne načine, vendar	Raznolikost strategij spoprijemanja	Psihološka odpornost	Prilagajanje na izgubo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	je najpomembnejše, da se vedno znova poberem				
C67	Spomini igrajo pomembno vlogo med žalovanjem. Čeprav so izgube izjemno boleče, mi prav ohranjanje spominov, na primer z gledanjem fotografij, prinaša tolažbo	Vloga spominov pri žalovanju	Kognitivne strategije	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C68	Kljub težkim preizkušnjam se zavedam, da življenje teče naprej in da moramo z njim tudi mi	Nadaljevanje življenja po izgubi	Življenjska filozofija	Prilagajanje na spremembe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č50	Izguba bližnjih je res ena najtežjih izkušenj v življenju. To ni nekaj, kar lahko hitro ali zlahka premagamo	Težavnost in dolgotrajnost žalovanja	Proces žalovanja	Življenjski izzivi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
Č51	Ko sem sam izgubil pomembne ljudi, sem našel tolažbo v spominih	Spomini kot vir tolažbe	Strategije spoprijemanja	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č52	Osredotočil sem se na lepe trenutke, ki smo jih preživeli skupaj. Ti dobri spomini so kot	Vrednotenje pozitivnih spominov	Kognitivno preokvirjanje	Pozitivna psihologija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	dragocen zaklad				
Č53	Spomin igra pomembno vlogo pri soočanju z izgubo. Deluje kot opomnik, da so bili v našem življenju res posebni ljudje	Vloga spomina pri žalovanju	Kognitivni procesi	Ohranjanje povezanosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č54	Spomini nam lahko pomagajo, da se počutimo manj osamljene	Spomini kot sredstvo proti osamljenosti	Psihološka podpora	Čustvena regulacija	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D61	Vsaka izguba v življenju je težka	Univerzalnost težavnosti izgube	Doživljanje izgube	Življenjske preizkušnje	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
D62	Meni veliko pomenijo spomini, ki me tolažijo	Spomini kot vir tolažbe	Strategije spoprijemanja	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D63	Rada pregledujem stare fotografije z izletov, kar me razveseli	Fotografije kot sredstvo za oživljanja spominov in kot pozitivna aktivnost	Pozitivno preokvirjanje	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D64	Pomaga mi tudi, če se družim z ljudmi, ki so poznali osebe, ki jih ni več	Druženje s skupnimi prijatelji	Socialna podpora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
D65	Skupaj obujamo spomine in se tako počutimo bolj povezane	Deljenje spominov kot način povezovanja	Socialna povezanost	Skupinska dinamika	Mreže socialne podpore
E77	Ko nekdo umre, je vedno hudo. Pogrešam prijatelje, ki jih	Sprejemanje izgube kot del življenja	Razumevanje življenjskega cikla	Filozofija življenja	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	ni več, ampak vem, da je to del življenja				
E78	Ko je umrl moj partner, mi je bilo celo malo lažje, ker ni več trpel	Olajšanje ob koncu trpljenja	Kompleksnost čustev ob izgubi	Proces žalovanja	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E79	Otrokom nisem kazala žalosti, čeprav to mogoče ni bilo prav	Prikrivanje čustev pred otroki	Medgeneracijska dinamika	Družinski odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
E80	Včasih še jokam, ko se spomnim vseh, ki so odšli	Trajnost žalovanja	Čustveni odziv na spomine	Dolgotrajni proces žalovanja	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E81	Najbolj boli, ker vem, da se lepi trenutki z njimi ne bodo več ponovili in ravno zaradi tega se zdaj trudim bolj ceniti ljudi okoli sebe	Sprememba vrednotenja odnosov	Osebnostna rast po izgubi	Preoblikovanje življenjskih prioritet	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E82	Pomaga, če se o tem pogovarjamo	Pomen pogovora	Izražanje čustev	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
E83	Čeprav je težko, me lepi spomini tolažijo in sem hvaležna, da so bili del mojega življenja	Hvaležnost za skupne izkušnje	Pozitivno prekovirjanje	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F55	Izguba bližnjih je eden najhujših plati staranja	Izguba kot del staranja	Življenjski izzivi v starosti	Starostne spremembe	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F56	Izguba je boleča in lahko povzroči veliko osamljenost	Povezava med izgubo in osamljenostjo	Psihološke posledice izgube	Čustveni vpliv	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

F57	Sam se z njo spopadam tako, da ohranjam redne stike s še živečimi prijatelji in družino – občasno se slišimo preko telefona, večkrat se srečamo na kakšni prireditvi ali kavi	Ohranjanje socialnih stikov	Strategije proti osamljenosti	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
F58	Spomini na ljudi, ki so preminuli, so zame zelo pomembni	Pomen spominov	Kognitivne strategije	Čustvena regulacija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F59	Pogosto se spominjam lepih trenutkov, ki smo jih preživeli skupaj, kar pomaga pri sprejetju izgube	Pozitivni spomini kot pri pomoč žalovanju	Kognitivno preokvirjanje	Proces sprejemanja izgube	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F60	Vse te spomine in doživetja z veseljem delim z drugimi	Deljenje spominov	Socialna interakcija	Ohranjanje povezanosti	Mreže socialne podpore
G69	Izguba bližnjih, še posebej mojega sina in žene, je bila ena najtežjih izkušenj v mojem življenju	Intenzivnost specifičnih izgub	Travmatična izkušnja	Življenjski izzivi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G70	Vsaka taka izguba prinese s seboj globoko	Preoblikovanje bolečine v moč	Proces žalovanja	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	bolečino, a sčasoma ostanejo le spomini, ki mi dajejo občutek moči				
G71	Ti spomini so postali ključni del mene	Integracija izgube identiteto v	Osebnostna rast	Preoblikovanje identitete	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G72	Hkrati pa ob spominjanju pogosto občutim obžalovanje za vsa nesoglasja in neizrečene besede	Občutki obžalovanja	Kompleksnost žalovanja	Čustveno predelovanje	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G73	Ta izkušnja me je naučila ceniti odnose, ki jih še imam	Povečano vrednotenje obstojećih odnosov	Sprememba življenjskih prioritet	Osebnostna rast	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G74	Zaradi teh izkušenj zdaj aktivno spodbujam ljudi, naj negujejo svoje odnose, dokler imajo priložnost	Spodbujanje drugih k negovanju odnosov	Deljenje življenjskih naukov	Socialna odgovornost	Mreže socialne podpore
A90	Osamljenost je odvisna od človeka	Individualne razlike	Subjektivno doživljanje osamljenosti	Osebni dejavniki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A91	Moja prijateljica uživa v samoti, a se ne počuti osamljeno. To kaže, kako različno doživljamo čas sami	Razlikovanje med samoto in osamljenostjo	Percepcija samote	Osebni dejavniki	Želja po samoti in socialna izolacija

A92	Osamljenost lahko vpliva na naše zdravje	Vpliv osamljenosti na zdravje	Zdravstvene posledice	Zdravje in dobro počutje	Zdravje in osamljenost
A93	Ko smo mlajši, se tega ne zavedamo toliko, s starostjo pa postane bolj pomembno	Starostne razlike v zavedanju	Spremembe skozi čas	Življenjski potek	Generacijske razlike v osamljenosti
A94	Sama skrbim za zdravje s sprehodi in telovadbo doma. Zjutraj telovadim ob posebnem programu za starejše	Skrb za zdravje	Fizična aktivnost	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A95	Nikoli nisem opazila, da bi se zaradi osamljenosti počutila slabo. Verjetno zato, ker sem aktivna in se družim, ko želim	Aktivno preprečevanje osamljenosti	Družabne aktivnosti	Preventivne strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A96	Hodim na dogodke in se videvam s prijatelji, kar me osrečuje	Socialne interakcije	Druženje	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
B75	Osamljenost lahko škodi zdravju, ker sta um in telo povezana	Psihosomatska povezava	Celostno zdravje	Zdravstveni učinki	Zdravje in osamljenost
B76	Dolgotrajna žalost ali osamljenost lahko povzroči resne zdravstvene težave	Kronični učinki na zdravje	Dolgotrajne posledice	Zdravstvena tveganja	Zdravje in osamljenost

B77	Nekateri starejši celo obiščejo zdravnika samo za pogovor	Iskanje socialne interakcije	Potreba po druženju	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
B78	Prebrala sem, da so čustva povezana z boleznimi - negativna čustva se lahko sčasoma pokažejo kot telesne težave	Psihosomatski učinki	Povezava um-telo	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
B79	Zato je pomembno, da se družimo z ljudmi	Pomen socialnih stikov	Preventivno delovanje	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
B80	Sama skrbim za svoje zdravje s športom in zdravo prehrano. Za dobro počutje se redno družim s prijatelji in sodelujem v različnih društvih	Celostna skrb za zdravje	Zdrav življenjski slog	Strategije za dobro počutje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C69	Moje zanimanje za strokovno literaturo mi je razširilo razumevanje o vplivu čustev na zdravje	Izobraževanje o zdravju	Osebni razvoj	Zdravstvena pismenost	Zdravje in osamljenost
C70	Spoznal sem, da kopičenje negativne energije in nepredelane čustvene težave lahko	Vpliv čustev na zdravje	Psihosomatski učinki	Zdravstvena tveganja	Zdravje in osamljenost

	vodijo v različne zdravstvene težave ali poslabšajo obstoječe bolezni				
C71	Osamljenost ima nedvomno velik vpliv tako na čustveno kot na telesno zdravje	Celostni vpliv osamljenosti	Povezava um-telo	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
C72	Povzročča lahko stres, ki negativno vpliva na srce in imunski sistem	Fiziološki učinki stresa	Specifični zdravstveni učinki	Zdravstvena tveganja	Zdravje in osamljenost
C73	Pomembno je, da se aktivno spopadamo s temi občutki	Aktivno spoprijemanje	Zavestno delovanje	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C74	Sam skrbim za svoje zdravje na več načinov: za telesno zdravje se ukvarjam s športi, ki so primerni zame – veliko hodim in smučam	Fizična aktivnost	Prilagojene športne aktivnosti	Strategije za telesno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C75	Za duševno zdravje pa se zatekam h knjigam, saj mi branje predstavlja pomemben vir sprostitve. Prednost dajem elektronskim knjigam, saj so mi lažje dostopne	Branje kot sprostitve	Umska aktivnost	Strategije za duševno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

Č55	Osamljenost lahko resno vpliva na zdravje, saj povzroča stres, ki škoduje našemu razpoloženju in telesnemu počutju	Vpliv osamljenosti na zdravje	Stres kot posledica	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
Č56	Da se izognem osamljenosti, ostajam aktiven	Aktivnost kot preventiva	Proaktivno delovanje	Preventivne strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č57	Redno hodim na sprehode in se ukvarjam s hobiji, ki me veselijo	Fizična aktivnost in hobiji	Strukturirane aktivnosti	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č58	Prav tako rad preživljam čas z družino in prijatelji ter obiskujem razne prireditve	Druženje in socialne aktivnosti	Socialna vključenost	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
Č59	Če je kdo osamljen, naj poišče načine za druženje z ljudmi	Spodbujanje k druženju	Proaktivno iskanje stikov	Strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D66	Res menim, da občutek osamljenosti vpliva na človekovo zdravje	Zavedanje o vplivu osamljenosti	Razumevanje posledic	Zdravstvena pismenost	Zdravje in osamljenost
D67	Čeprav sama nikoli nisem občutila negativnih zdravstvenih posledic zaradi osamljenosti, sem o tem že slišala	Posredno znanje o posledicah	Informiranost	Zdravstvena pismenost	Zdravje in osamljenost

D68	Osamljenost lahko zmanjša motivacijo za vsakodnevne aktivnosti in povzroči žalost, kar posledično vpliva na telesno počutje	Vpliv na motivacijo in razpoloženje	Psihofizične posledice	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
D69	Sama skrbim za svoje zdravje na več načinov. Trudim se ostati čim bolj aktivna, pazim na prehrano in pijem dovolj vode	Celostna skrb za zdravje	Zdrav življenjski slog	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D70	Za dobro počutje mi pomagajo tudi umske aktivnosti, kot sta branje in reševanje križank	Kognitivne aktivnosti	Mentalna stimulacija	Strategije za duševno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E84	Če je ta osamljenost premočna in če je dolgotrajna, lahko zelo vpliva na človeka	Intenzivnost in trajanje osamljenosti	Stopnja vpliva osamljenosti	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
E85	Osamljenost prinaša neke vrste stres in to potem povzroči slabo počutje	Osamljenost kot vir stresa	Psihofizične posledice	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
E86	Ljudje lahko zaradi tega postanejo zamorjeni, nesramni, brez motivacije,	Širok spekter posledic osamljenosti	Vedenjske in psihološke spremembe	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost

	slabše jejo, manj se gibljejo in tudi bolj negativno razmišljajo				
E87	Da se temu izognem, skrbim zase na več načinov - vsak dan telovadim, grem na sprehod in si skuham zdrav obrok	Vsakodnevna skrb za zdravje	Zdrav življenjski slog	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E88	Berem knjige in rešujem križanke, da ohranjam um aktiven	Kognitivna stimulacija	Mentalna aktivnost	Strategije za duševno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E89	Spremljam tudi novice, da ostajam na tekočem z dogajanjem v svetu	Informiranost	Povezanost z okoljem	Strategije za duševno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E90	Nočem se zapustiti, zato se trudim ostati čim bolj aktivna in pozitivna	Proaktivno ohranjanje zdravja	Pozitiven pristop	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F61	Nikoli nisem imel izkušnje, da bi osamljenost negativno vplivala na moje telesno ali duševno zdravje	Odsotnost osebne izkušnje osamljenosti	Individualne razlike	Subjektivno doživljanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F62	Kljub temu skrbim zase z uravnoteženo prehrano, telovadbo, sprehodi v	Proaktivna skrb za zdravje	Celostni pristop k zdravju	Strategije za ohranjanje zdravja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	naravi in prijateljskim druženji				
F63	Te dejavnosti počnem, ker mi prinašajo užitek in ker vem, da so zame koristne, in ne zato, ker se počutim osamljenega	Motivacija za zdrav življenjski slog	Notranja motivacija	Preventivne strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F64	Čeprav sam nimam te težave, sem že prebral in slišal od drugih, da lahko osamljenost vpliva na zdravstveno stanje	Posredno znanje o posledicah osamljenosti	Informiranost	Zdravstvena pismenost	Zdravje in osamljenost
F65	Nekateri se počutijo bolj utrujene in nejevoljne, kadar so predolgo sami	Psihofizične posledice osamljenosti	Specifični simptomi	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
F66	Mogoče tudi slabše spijo in imajo manj apetita	Fiziološke posledice osamljenosti	Specifični simptomi	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost
F67	Mislim, da je to zelo raznoliko in da vsaka oseba drugače doživlja osamljenost ter njene posledice	Individualne razlike v doživljanju	Subjektivnost izkušnje	Osebni dejavniki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G75	Osamljenost je oblika psihične travme, ki lahko resno vpliva na zdravje	Osamljenost kot psihična travma	Psihološki vpliv osamljenosti	Zdravstvene posledice	Zdravje in osamljenost

G76	Dolgotrajna izpostavljenost negativnim občutkom, kot sta stres in tesnoba, lahko privede do različnih zdravstvenih težav, vključno s prebavnimi motnjami, bolečinami v hrbtu in psihičnimi težavami	Posledice dolgotrajne izpostavljenosti negativnim občutkom	Fizične in psihične zdravstvene težave	Dolgoročni učinki osamljenosti	Zdravje in osamljenost
G77	Osamljenost pogosto sproži psihosomatske bolezni, kjer se duševna stiska izraža prek telesnih simptomov	Psihosomatske bolezni	Povezava med duševnim in telesnim zdravjem	Zdravstveni izidi	Zdravje in osamljenost
G78	Zdravje je zame prioriteta	Prioritizacija zdravja	Osební odnos do zdravja	Zdravstveno zavedanje	Zdravje in osamljenost
G79	Vsak dan začnem z jutranjo telovadbo in ostajam aktiven skozi ves dan	Vsakodnevna telesna aktivnost	Rutina fizične aktivnosti	Proaktivna skrb za zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G80	Navdušujejo me zunanje aktivnosti, kot so pohodništvo, plezanje, tek na smučeh, plavanje, supanje in kolesarjenje	Raznolikost zunanjih aktivnosti	Rekreacijske preference	Aktivni življenjski slog	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G81	Za duševno zdravje skrbim tako, da se izogibam	Strategije za ohranjanje duševnega zdravja	Selektivna izpostavljenost in pozitivne aktivnosti	Proaktivna skrb za duševno zdravje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

	pretiranemu ukvarjanju s politiko in svetovnimi težavami ter se raje posvetim stvarim, ki me veselijo, kot so gledanje filmov, branje knjig in druženje s prijatelji				
A97	Res je težko, ko otroci in vnuki živijo daleč stran - ni enostavno se kar tako srečati z njimi	Oddaljenost družinskih članov	Družinski odnosi	Socialna mreža	Družbeni in kulturni dejavniki
A98	Sama uporabljam telefon in računalnik, kolikor zmorem, da ostanem v stiku	Uporaba tehnologije za ohranjanje stikov	Tehnološka pismenost	Tehnologija in komunikacija	Vloga tehnologije
A99	Ampak tehnologija ne more nadomestiti pravega osebnega stika	Omejenost tehnologije	Omejitve digitalne komunikacije	Tehnologija in medosebni odnosi	Vloga tehnologije
A100	Včasih se zdi, da se vse dogaja preko teh naprav. Zato se lahko nekateri, posebej starejši, ki niso navajeni na to, počutijo izključene	Izključenost zaradi tehnologije	Digitalni razkorak	Tehnološka vrzel	Generacijske razlike v osamljenosti
A101	Je pa tehnologija	Pozitivni vidiki tehnologije	Prednosti digitalne komunikacije	Tehnologija in socialna vključenost	Vloga tehnologije

	lahko tudi koristna				
A102	Vsaj telefoniramo ali pišemo si lahko z bližnjimi, če se ne moremo osebno videti, kar je bolje kot nič	Alternativni načini komunikacije	Ohranjanje stikov na daljavo	Komunikacijske strategije	Vloga tehnologije
A103	Sama sem vedno najbolj vesela, ko pride do srečanja v živo	Preference za osebna srečanja	Vrednotenje osebnih stikov	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
B81	Res je, življenjske okoliščine močno vplivajo na občutek osamljenosti	Vpliv življenjskih okoliščin	Dejavniki osamljenosti	Družbeni kontekst	Družbeni in kulturni dejavniki
B82	Oddaljenost in težave s prevozom lahko človeka precej izolirajo	Geografska in transportna izolacija	Fizične ovire za socialne stike	Dejavniki socialne izolacije	Družbeni in kulturni dejavniki
B83	To sem občutila, ko sta se moji hčerki odselili. Bilo mi je težko, a smo ostali povezani	Odhod otrok iz družinskega doma	Življenjski prehodi	Družinska dinamika	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B84	Redno se obiskujemo in slišimo, kar mi ogromno pomeni	Ohranjanje družinskih vezi	Družinska podpora	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
B85	Vseeno me skrbi prihodnost, da bom s starostjo manj mobilna in se ne bomo mogli tako	Skrb glede prihodnje mobilnosti	Predvidevanje osamljenosti	Starostne omejitve	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	pogosto videvati				
B86	Čeprav je moderna tehnologija koristna za ohranjanje stikov, menim, da so osebna srečanja pomembnejša	Prednost osebnih srečanj	Načini komunikacije	Socialna interakcija	Vloga tehnologije
B87	Problem je, da veliko starejših ne zna uporabljati telefonov in računalnikov, zaradi česar se lahko počutijo izključene	Digitalna pismenost starejših	Tehnološke ovire	Socialna izključenost	Vloga tehnologije
C76	Velike spremembe lahko močno povečajo občutek osamljenosti	Vpliv sprememb na osamljenost	Življenjske spremembe	Dejavniki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C77	Sodobna tehnologija je lahko odlično orodje proti osamljenosti, saj pomaga ohranjati stike in dostopati do informacij	Tehnologija kot orodje proti osamljenosti	Digitalna komunikacija	Strategije proti osamljenosti	Vloga tehnologije
C/8	Vendar se mnogi starejši upirajo učenju novih tehnologij, kar je razumljivo, saj to zahteva veliko truda	Odpor do učenja novih tehnologij	Tehnološke ovire	Generacijske razlike	Generacijske razlike v osamljenosti
C79	Problem je, da se vedno več storitev seli na splet	Digitalizacija storitev	Družbene spremembe	Tehnološki napredek	Družbeni in kulturni dejavniki

C80	Tisti, ki ne znajo uporabljati tehnologije, lahko ostanejo brez dostopa do pomembnih storitev in se počutijo izolirane	Izolacija zaradi neuporabe oziroma neznanja uporabe tehnologije	Digitalna izključenost	Socialna izolacija	Vloga tehnologije
C81	Poleg tega starejši pogosto postanejo fizično manj zmogljivi, kar otežuje druženje	Zmanjšana fizična zmogljivost	Zdravstvene omejitve	Ovire pri socializaciji	Zdravje in osamljenost
C82	K temu prispeva tudi pomanjkanje ustreznega javnega prevoza v nekaterih krajih, kar še bolj omejuje gibanje	Omejen dostop do javnega prevoza	Infrastrukturne omejitve	Mobilnost	Družbeni in kulturni dejavniki
Č60	Več dejavnikov prispeva k osamljenosti starejših	Multifaktorska narava osamljenosti	Kompleksnost osamljenosti	Dejavniki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č61	Ko se družinski člani odselijo, postane vzdrževanje rednih stikov težje	Oddaljenost družinskih članov	Spremembe v družinski dinamiki	Socialna podpora	Mreže socialne podpore
Č62	S staranjem se pogosto poslabša zdravje, kar omejuje udeležbo v družbenih dejavnostih in	Vpliv zdravja na socialno življenje	Zdravstvene omejitve	Ovire pri socializaciji	Zdravje in osamljenost

	poglablja občutek osamljenosti				
Č63	Dodatno težavo predstavlja tehnologija - mnogi starejši nismo vešč njene uporabe, zato težje ohranjamo stike z bližnjimi	Tehnološka nepismenost starejših	Digitalna izključenost	Komunikacijske ovire	Vloga tehnologije
Č64	Vse to skupaj povečuje tveganje za socialno izolacijo v poznejših letih življenja	Kumulativni učinek dejavnikov na izolacijo	Socialna izolacija	Posledice osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D71	Danes se starejši pogosto počutimo osamljene in za to je lahko več razlogov	Pogostost osamljenosti med starejšimi	Percepcija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D72	Naši otroci in vnuki živijo daleč stran, zato jih redko vidimo	Geografska oddaljenost družine	Oslabljene družinske vezi	Socialna izolacija	Mreže socialne podpore
D73	Težko nam je priti ven in se družiti, še posebej če imamo zdravstvene težave ali nimamo prevoza	Omejitve mobilnosti in zdravja	Fizične ovire	Ovire pri socializaciji	Zdravje in osamljenost
D74	Že obisk trgovine je lahko naporen, kaj šele obisk prijateljev	Težavnost vsakodnevnih aktivnosti	Izzivi samostojnega življenja	Ovire pri socializaciji	Zdravje in osamljenost

D75	Tudi tehnologija nas lahko oddalji od drugih	Tehnologija kot dejavnik odtujenosti	Digitalni razkorak	Medgeneracijske razlike	Vloga tehnologije
D76	Mladi uporabljajo pametne telefone za vse, mi pa se s tem težko spoprijemamo in zato se včasih počutimo odrezane od sveta	Tehnološka nepismenost starejših	Digitalna izključenost	Medgeneracijski konflikt	Generacijske razlike v osamljenosti
E91	Mislim, da je občutenje osamljenosti povsem od posameznika odvisno	Individualnost doživljanja osamljenosti	Subjektivnost osamljenosti	Osebna percepcija	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E92	Včasih so družine živele blizu, zdaj pa so otroci in vnuki razkropljeni povsod	Spremembe v družinski bližini	Družbene spremembe	Socialna dinamika	Družbeni in kulturni dejavniki
E93	Tehnologija nam pomaga, da ostanemo v stiku, ampak ni isto kot klepet ob kavi	Omejitve tehnološke komunikacije	Digitalna interakcija	Kvaliteta socialnih stikov	Vloga tehnologije
E94	Nekateri starejši se počutimo malo izgubljeno s temi napravami	Tehnološka negotovost starejših	Digitalna pismenost	Izzivi moderne dobe	Vloga tehnologije
E95	Ampak ne bi rekla, da smo zaradi tega nujno bolj osamljeni -	Raznolikost vpliva tehnologije na osamljenost	Individualne razlike	Raznolikost izkušenj	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	nekateri so, drugi pa ne				
E96	Odvisno je od tega, kako se oseba znajde in seveda so izzivi, ampak se da prilagoditi	Prilagodljivost na spremembe	Osebna odpornost	Strategije spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E97	So stvari v družbi, ki nas lahko osamijo, ampak se da najti načine, da ostanemo povezani	Proaktivnost pri ohranjanju povezanosti	Strategije povezovanja	Socialna vključenost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
F68	Ne vidim, da bi sodobna družba ali kultura posebej prispevali k osamljenosti nas starejših	Zanikanje družbenega vpliva na osamljenost	Družbena percepcija	Socialni kontekst	Družbeni in kulturni dejavniki
F69	Menim, da je to bolj odvisno od posameznika in njegovega pristopa k življenju	Individualna odgovornost za osamljenost	Osebni pristop	Psihološki dejavniki	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F70	Če smo starejši odprti, pripravljeni na nove izkušnje in se trudimo ostati vključeni, potem osamljenost sploh ni problem	Pomen osebne naravnosti	Proaktivnost	Strategije proti osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F71	Današnja družba ponuja toliko za aktivno življenje, da je lažje kot kdaj koli prej ostati	Družbene priložnosti za aktivno staranje	Socialna vključenost	Pozitivni vidiki sodobne družbe	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti

	v stiku z drugimi in biti aktiven, ne glede na starost ali fizične omejitve				
G82	Ja, menim, da določeni dejavniki v družbi in kulturi prispevajo k večjemu občutku osamljenosti med starejšimi	Družbeni vpliv na osamljenost	Socialni kontekst	Dejavniki osamljenosti	Družbeni in kulturni dejavniki
G83	Spremembe v družinski dinamiki, predvsem ko se otroci odselijo in si ustvarijo lastno življenje, lahko močno vplivajo na doživljanje osamljenosti pri starših	Vpliv odselitve otrok	Spremembe v družinski strukturi	Družinska dinamika	Mreže socialne podpore
G84	Pogosto je ta odselitev tudi prvi korak k večji izolaciji	Odselitev kot dejavnik izolacije	Življenjski prehodi	Socialna izolacija	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G85	Dandanes so družine bolj razpršene in vsi smo vedno v neki naglici	Geografska razpršenost družin	Sodobni življenjski slog	Družbene spremembe	Družbeni in kulturni dejavniki
G86	Telefoni in računalniki pomagajo pri ohranjanju stikov, ampak ni isto kot osebni obisk	Omejitve digitalne komunikacije	Kvaliteta socialnih stikov	Medosebni odnosi	Vloga tehnologije

G87	Nekateri starejši se s temi napravami sploh ne znajdejo	Tehnološka nepismenost starejših	Digitalna izključenost	Generacijske razlike	Vloga tehnologije
G88	Spremembe v družbi res lahko vplivajo na to, da se starejši pogosto počutijo bolj osamljene ali na stranskem tiru	Družbene spremembe kot vzrok osamljenosti	Marginalizacija starejših	Socialna izključenost	Družbeni in kulturni dejavniki
G89	Važno je, da se tega zavedamo in poskušamo najti načine, kako ostati povezani, tudi če smo oddaljeni	Zavedanje in proaktivnost	Strategije povezovanja	Socialna vključenost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A104	Odnos z mojim vnukom je zame zelo dragocen	Dragocen odnos z vnukom	Medgeneracijski odnosi	Družinski odnosi	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
A105	Vesela sem, da sem lahko od blizu spremljala, kako je odraščal in se šolal	Spremljanje odraščanje vnuka	Medgeneracijska povezanost	Družinska dinamika	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
A106	To mi je pomagalo ostati povezana z mlajšo generacijo, kar mi veliko pomeni	Povezanost z mlajšo generacijo	Medgeneracijska interakcija	Socialna vključenost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
A107	Ko sem z vnukom in njegovimi prijatelji, se	Občutek sprejetosti in vključenosti	Socialna integracija	Pripadnost	Mreže socialne podpore

	počutim zelo sprejeto				
A108	Od njih se učim o novi tehnologiji in kako mladi razmišljajo	Učenje o novih tehnologijah in mladostniški perspektivi	Medgeneracijsko učenje	Osebna rast	Mreže socialne podpore
A109	Vendar ni le tako, da se jaz učim od njih - tudi jaz jim povem svoje življenjske zgodbe in izkušnje	Deljenje življenjskih zgodb in izkušenj	Medgeneracijska izmenjava znanj	Vzajemno učenje	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
B88	Menim, da so odnosi med generacijami res pomembni in koristni za vse	Pomembnost medgeneracijskih odnosov	Medgeneracijska povezanost	Družbeni odnosi	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
B89	Rad se pogovarjam z mladimi in delim svoje izkušnje. Ko sem z njimi, čutim posebno vez, ampak vem, da moramo starejši biti prijazni in odprti	Deljenje izkušenj z mladimi	Medgeneracijska komunikacija	Socialna interakcija	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
B90	Opažam, da so mladi pogosto zelo spoštljivi do nas, včasih celo preveč. Zdi se, da pazijo, kako nas naslavlajo, kar lahko ustvari razdaljo	Pretirano spoštovanje ustvarja razdaljo	Medgeneracijska dinamika	Socialne ovire	Generacijske razlike v osamljenosti
B91	V resnici si želimo, da bi	Želja po sproščenem odnosu	Medgeneracijska komunikacija	Socialna bližina	Sodelovanje z mlajšimi generacijami

	bili z nami bolj sproščeni				
B92	Moja izkušnja je, da se z mladimi zlahka povežem. Pomembno je le, da najdemo skupne aktivnosti, ki ustrezajo obema generacijama	Povezanost preko skupnih aktivnosti	Medgeneracijska interakcija	Socialna vključenost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
C83	Obožujem čas z mlajšimi v družini, posebej z vnuki	Čustvena navezanost na mlajše generacije	Medgeneracijska družinska dinamika	Čustvena podpora	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
C84	Všeč mi je bilo tudi delati z mlajšimi sodelavci	Pozitivna medgeneracijska delovna izkušnja	Profesionalni medgeneracijski odnosi	Socialna integracija	Medgeneracijski odnosi in osamljenosti
C85	Naučil sem se, da je dobro več poslušati in manj govoriti, ne da bi preveč spraševal	Prilagajanje komunikacijskih vzorcev	Medgeneracijske komunikacijske strategije	Socialne veščine	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C86	Odnosi med generacijami so res pomembni, ker nas držijo aktivne	Medgeneracijski odnosi kot vir aktivnosti	Socialna vključenost	Aktivno staranje	Zdravje in osamljenosti
C87	Super je, ko nam mladi pomagajo videti stvari drugače	Širjenje perspektive preko medgeneracijske izmenjave	Kognitivna stimulacija	Osebnostna rast	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
C88	Nam starejšim veliko pomeni, da nas poslušajo in spoštujejo	Potreba po medgeneracijskem spoštovanju	Socialno priznanje	Samovrednotenje	Medgeneracijski odnosi in osamljenosti
Č65	Zame so bile interakcije z mlajšimi vedno pozitivne	Pozitivna percepcija medgeneracijskih interakcij	Medgeneracijska dinamika	Socialna izkušnja	Sodelovanje z mlajšimi generacijami

Č66	Zelo sem vesel, ko imam priložnost preživeti čas z vnuki	Čustvena vrednost časa z vnuki	Medgeneracijski družinski odnosi	Čustvena podpora	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
Č67	Mlajši dajo resnek občutek vključenosti in vseč mi je, ko si delimo zgodbe ter izkušnje	Občutek vključenosti preko medgeneracijske izmenjave	Socialna integracija	Pripadnost	Mreže socialne podpore
D77	Nimam veliko stikov z mlajšimi, zato težko rečem, kako bi to vplivalo na mojo osamljenost	Omejeni medgeneracijski stiki	Socialna izolacija	Družbena odtujenost	Generacijske razlike v osamljenosti
D78	Ampak ko jih srečam, me vedno preseneti njihova energija in svež pogled	Pozitivna percepcija mlajših generacij	Medgeneracijska dinamika	Socialna stimulacija	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
D79	Ob redkih druženjih vidim, kako zanimivo in drugače pristopajo k življenju	Prepoznavanje generacijskih razlik	Medgeneracijsko razumevanje	Osebnostna rast	Generacijske razlike v osamljenosti
D80	Njihov način razmišljanja mi odpira nove poglede	Širjenje perspektive preko medgeneracijske izmenjave	Medgeneracijsko učenje	Osebnostna rast	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
D81	Mislim, da bi mi več druženja z mlajšimi koristilo	Želja po pogostejših medgeneracijskih stikih	Socialna potreba	Preventiva osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D82	Verjetno bi se tako počutila bolj povezano	Potencial medgeneracijskih odnosov za	Socialna integracija	Pripadnost	Medgeneracijski odnosi in osamljenosti

	z njimi in s sodobnim svetom	zmanjšanje socialne izolacije			
E98	Kjer imam stike z mlajšimi, se počutim z njimi zelo povezano	Občutek povezanosti z mlajšimi	Medgeneracijska povezanost	Socialna integracija	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
E99	Medgeneracijski odnosi so dragoceni, saj si lahko med sabo delimo izkušnje in zgodbe	Vrednost medgeneracijske izmenjave izkušenj	Medgeneracijsko učenje	Socialna podpora	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
E100	Seveda se lahko starejši včasih počutimo malo izgubljene v tem svetu	Občutek izgubljenosti v sodobnem svetu	Generacijski razkorak	Socialna odtujenost	Generacijske razlike v osamljenosti
E101	Nekateri mlajši govorijo o stvareh, ki jih ne razumemo vedno in včasih nas njihov pogled na stvari lahko preseneti. Se pač moramo prilagoditi in ostati odprti	Potreba po prilagajanju in odprtosti do mlajših generacij	Medgeneracijska komunikacija	Socialna fleksibilnost	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
F72	Stik z mlajšimi generacijami je vedno pozitivno vplival ma moj občutek povezanosti	Pozitiven vpliv medgeneracijskih stikov	Socialna povezanost	Psihosocialna dobrobit	Mreže socialne podpore
F73	Predvsem stiki z vnuki so mi odprli nove poglede, saj tako ostajam	Kognitivna stimulacija preko družinskih vezi	Medgeneracijsko učenje v družini	Aktivno in zdravo staranje	Zdravje in osamljenost

	aktiven in radoveden				
F74	Meni je veliko vredno, da lahko svoje življenjske izkušnje delim z mlajšimi	Vrednost deljenja življenjskih izkušenj	Medgeneracijski prenos znanja	Osebna vrednost in identiteta	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
F75	Zelo cenim, da upoštevajo moje nasvete ali da jih zanimajo moje pretekle zgodbe	Občutek spoštovanja in vrednosti	Medgeneracijsko spoštovanje in zanimanje	Socialno priznanje	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
F76	Seveda včasih pride do različnih pogledov ali interesov, vendar so prav te drugačnosti tiste, ki naredijo naše stike bolj zanimive	Pozitivno vrednotenje generacijskih razlik	Medgeneracijska raznolikost	Kognitivna fleksibilnost	Generacijske razlike v osamljenosti
F77	Medgeneracijski stiki pokažejo, da lahko vedno najdemo nove naveze in prijateljstva, ne glede na to, koliko smo stari	Vseživljenjska zmožnost oblikovanja odnosov	Medgeneracijska socialna mreža	Socialna odpornost in prilagodljivost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G90	Čutim močno povezanost z mlajšimi generacijami, kar je posledica mojih raznolikih življenjskih izkušenj	Medgeneracijska povezanost kot rezultat življenjskih izkušenj	Medgeneracijska povezanost	Socialna integracija	Medgeneracijski odnosi in osamljenost

G91	Skozi svojo poklicno pot sem imel priložnost tesno sodelovati z mlajšimi kolegi, s katerimi smo skupaj rasli in se razvijali	Poklicno medgeneracijsko sodelovanje	Medgeneracijsko o mentorstvo	Profesionalna socialna mreža	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
G92	Podobno izkušnjo sem doživel tudi v hribih, kjer sem spoznaval mlade planince in plezalce	Medgeneracijsko povezovanje preko skupnih pristočasnih aktivnosti	Neformalna medgeneracijska družjenja	Socialna vključenost	Mreže socialne podpore
G93	Druženje z različnimi generacijami je res pomemben del življenja – nekako te drži v stiku s svetom in ti daje energijo	Vitalnost zaradi medgeneracijskih interakcij	Socialna stimulacija	Psihosocialna dobrobit	Zdravje in osamljenost
A110	Včasih sem se počutila osamljeno, a tega nisem nikomur povedala, saj nisem hotela obremenjevati drugih	Prikrivanje občutkov osamljenosti	Nesprejemanje pomoči	Doživljanje osamljenosti	Stigma in razkrivanje osamljenosti
A111	Vzgojili so nas, da moramo sami reševati probleme	Samostojno reševanje problemov	Družbena pričakovanja	Kulturni vplivi	Družbeni in kulturni dejavniki
A112	Tekom let sem se naučila, da je dobro te občutke prepoznati in o njih govoriti	Učenje izražanja čustev	Osebnostna rast	Mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

A113	Ko sem osamljena, nekaj naredim - najraje berem kriminalke in romane	Branje kot strategija proti osamljenosti	Aktivno spoprijemanje	Mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A114	Ljudje pogosto rečemo, da smo v redu, pa nismo	Prikrivanje resničnih občutkov	Družbena »maska«	Socialna interakcija	Stigma in razkrivanje osamljenosti
A115	Lažje mi je reči, da sem dobro, kot govoriti o pravih občutkih	Težavnost izražanja resničnih občutkov	Komunikacija o čustvih	Komunikacijske ovire	Stigma in razkrivanje osamljenosti
A116	Ni lahko govoriti o slabih čustvih	Težavnost izražanja negativnih čustev	Čustvena ranljivost	Psihološki izzivi	Stigma in razkrivanje osamljenosti
A117	Bolje je nekaj narediti proti osamljenosti kot jo skrivati	Aktivno soočanje z osamljenostjo	Proaktivni pristop	Strategije obvladovanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B93	Ne, nikoli nisem zadrževala, da bi spregovorila o občutkih osamljenosti	Odprtost o občutkih osamljenosti	Iskrena komunikacija	Osebnostne lastnosti	Stigma in razkrivanje osamljenosti
B94	Sem zelo komunikativna in odprta oseba, zato s tem nikoli nisem imela težav	Komunikativnost in odprtost	Osebnostne lastnosti	Individualne razlike o izražanju čustev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B95	Če kdaj začutim, da bi lahko postala osamljena, takoj ukrepam	Proaktivno preprečevanje osamljenosti	Samoregulacija	Strategije obvladovanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B96	Poiščem si družbo – pokličem prijateljico ali se udeležim kakšne	Iskanje družbe in aktivnosti	Socialno vključevanje	Strategije obvladovanja	Mreže socialne podpore

	aktivnosti, včasih pa si sama najdem kakšno zaposlitev				
B97	Ključno je, da smo odprti glede svojih čustev in da iščemo rešitve, ko se počutimo osamljene	Odprtost o čustvih in iskanje rešitev	Čustvena inteligenca	Strategije obvladovanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C89	Sem večkrat zadržal, da sem osamljen, vendar ne za dolgo	Zadrževanje občutkov osamljenosti	Strategija obvladovanja osamljenosti	Osebni odzivi na osamljenost	Stigma in razkrivanje osamljenosti
C90	V nekaterih situacijah sem zadržal te občutke zase, zaradi spoštovanja do avtoritete druge osebe ali da ne bi pokvaril splošnega vzdušja	Kontekstualno prikrivanje osamljenosti	Družbena dinamika	Družbene norme in pričakovanja	Družbeni in kulturni dejavniki
C91	Kljub temu sem se vedno zavedal svojih čustev in razmišljal o tem, kako bi lahko pristopil k takšnim situacijam	Čustveno samozavedanje in načrtovanje pristopa	Samorefleksija in prilagajanje	Osebnostna rast in razvoj	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C92	Priznati moram, da me je pogosto spremljal občutek sramu, ko je prišlo do pogovora o osamljenosti	Občutki sramu ob razkrivanju osamljenosti	Čustvene ovire pri komunikaciji	Psihološki izzivi osamljenosti	Stigma in razkrivanje osamljenosti

C93	Skrbelo me je, kako bi me drugi dojemali, če bi odkrito govoril o teh občutkih	Strah pred družbenim obsojanjem	Percepcija družbenih reakcij	Družbeni pritisk in stigma	Stigma in razkrivanje osamljenosti
C94	Poleg tega nisem želel obremenjevati svojih bližnjih s temi težavami	Izogibanje obremenjevanju bližnjih	Dinamika medosebnih odnosov	Socialna podpora in breme	Mreže socialne podpore
Č68	Mislim, da se vsak človek včasih zadrži in ne spregovori o kakšnih rečeh. Razlogi za to so bili različni	Univerzalnost in raznolikost zadržanosti čustev	Omejevanje izražanja občutkov	Socialne norme in individualne razlike	Stigma in razkrivanje osamljenosti
Č69	Človek si želi ohraniti dostojanstvo in ne obremenjevati drugih s svojimi težavami	Ohranjanje osebnega dostojanstva	Samostojnost in neodvisnost	Psihosocialni vidiki staranja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č70	Poleg tega sem se bal, da bi moje izražanje osamljenosti lahko povzročilo nepotrebno zaskrbljenost pri bližnjih	Zaščita bližnjih pred skrbmi	Dinamika družinskih odnosov	Socialna podpora in breme	Mreže socialne podpore
D83	Vedno sem odkrito govorila o svojih občutkih	Odkritost pri izražanju čustev	Komunikacija o osamljenosti	Osebni pristop k osamljenosti	Stigma in razkrivanje osamljenosti
D84	Mislim, da je iskrenost zelo pomembna, še posebej z ljudmi, ki so nam blizu	Vrednotenje iskrenosti v odnosih z bližnjimi	Kvaliteta medosebnih odnosov	Medosebni odnosi in osamljenost	Mreže socialne podpore

D85	Dobro je, da delimo svoje občutke z drugimi, saj nam tako lahko pomagajo ali nas vsaj poslušajo	Deljenje občutkov kot strategija	Iskanje socialne podpore	Aktivno soočanje z osamljenostjo	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E102	Veliko stvari sama prenašam in prebolevam do neke točke oziroma do točke ko je hudo, po tem se pa pogovorim o tem	Samostojno spoprijemanje s težavami do meje	Strategije obvladovanja osamljenosti	Osebni pristop k reševanju težav	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E103	Nerada govorim z drugimi o svojem razpoloženju ali trpljenju	Zadržanost pri izražanju občutkov	Komunikacijske ovire	Osebne ovire pri iskanju podpore	Stigma in razkrivanje osamljenosti
E104	Človek si pač ne želi biti komu v breme – moji otroci imajo svoje družine, prijatelji imajo svoje skrbi	Izogibanje obremenjevanju bližnjih	Percepcija socialne podpore	Medosebni odnosi in osamljenost	Mreže socialne podpore
E105	Na splošno ima vsak toliko obveznosti in toliko dela, da jih ne želim obremenjevati	Razumevanje in upoštevanje zasedenosti drugih	Družbeni kontekst podpore	Socialne norme in pričakovanja	Družbeni in kulturni dejavniki
F78	Nikoli nisem zadrževal, da bi spregovoril o svojih občutkih osamljenosti	Odprtost o izražanju osamljenosti	Komuniciranje o čustvih	Osebni pristop k osamljenosti	Stigma in razkrivanje osamljenosti
F79	Tudi po izgubi očeta, sem se večkrat o tem	Odkrita komunikacija po izgubi	Soočanje z izgubo	Življenjski prehod	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

	odprto pogovarjal				
F80	Menim, da je pomembno biti iskren glede svojih občutkov, pa naj gre za osamljenost ali kaj drugega	Zagovarjanje čustvene iskrenosti	Osebna prepričanja o komunikaciji	Vrednote v medosebnih odnosih	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F81	Nič ni narobe s tem, da priznaš, da ti včasih manjka družbe – to je normalen del človeškega življenja	Normaliziranje občutkov osamljenosti	Družbena percepcija osamljenosti	Razumevanje osamljenosti	Družbeni in kulturni dejavniki
G94	Ja, priznam, da sem večkrat zadrževal svoja čustva in težave zase	Zadrževanje občutkov osamljenosti	Prikrivanje osamljenosti	Osebni pristop k osamljenosti	Stigma in razkrivanje osamljenosti
G95	Glavni razlog za to je bil, da nisem hotel pasti v samopomilovanje	Izogibanje samopomilovanja	Samozaščitno vedenje	Psihološke strategije	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G96	Hkrati sem se izogibal temu, da bi se smilil drugim	Izogibanje vzbujanju sočutja	Upravljanje vtisa na druge	Socialna interakcija	Stigma in razkrivanje osamljenosti
G97	Nekako sem čutil, da bi s tem lahko postal breme za ljudi okoli sebe	Strah pred obremenjevanjem drugih	Percepcija socialne podpore	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
G98	Nisem hotel, da bi dojemali kot nekoga, ki se nenehno pritožuje ali išče pozornost zaradi svojih težav	Skrb za družbeno podobo	Upravljanje socialne identitete	Družbena percepcija	Družbeni in kulturni dejavniki

G99	Raje sem poskušal ostati močan in samostojen, čeprav to ni bilo vedno lahko	Prizadevanje za samostojnost	Strategije ohranjanja neodvisnosti	Osebna odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A118	Vsak človek včasih potrebuje čas zase – to je povsem naravno in zdravo	Potreba po samoti	Pozitivni vidiki samote	Razlikovanje med samoto in osamljenostjo	Želja po samoti in socialna izolacija
A119	Ko si sama zaželim samote, to običajno pomeni, da potrebujem mir in prostor za svoje misli in dejavnosti	Zavestna izbira samote	Osebne preference	Razlikovanje med samoto in osamljenostjo	Želja po samoti in socialna izolacija
A120	Takrat preberem knjigo, gledam televizijo ali vrtnarim. To mi pomaga, da se umirim, sprostim in napolnim baterije	Aktivnosti v samoti	Mehanizmi spoprijemanja	Strategije za dobro počutje	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A121	Drugače pa je, če nočem biti sama - takrat to pomeni, da pogrešam družbo in pogovor z drugimi	Potreba po socialnih stikih	Prepoznavanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A122	Jaz se trudim prisluhniti svojim potrebam in se temu prilagajam.	Samoregulacija	Skrb za duševno zdravje	Strategije za preprečevanje osamljenosti	Zdravje in osamljenost

	Tako najbolj skrbim za svoje dobro počutje				
B98	Da, včasih si namenoma želim biti sama, a to ni nekaj, kar bi načrtovala ali iskala kot umik od drugih	Spontana želja po samoti	Naravna potreba po samoti	Razlikovanje med samoto in osamljenostjo	Želja po samoti in socialna izolacija
B99	Ti trenutki samote so zame naravni del življenja in jih cenim, saj so koristni za moje dobro počutje	Vrednotenje samote	Pozitivni vidiki samote	Odnos do samote	Želja po samoti in socialna izolacija
B100	Ko si želim biti sama, gre običajno za trenutke, ko potrebujem mir in tišino	Potreba po miru	Razlogi za iskanje samote	Individualne potrebe	Želja po samoti in socialna izolacija
B101	To se močno razlikuje od situacij, ko bi si želela družbe, a sem sama proti svoji volji	Razlikovanje med želeno in neželjeno samoto	Prepoznavanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B102	V takih primerih se človek težko znajde in si težko zapolni to praznino	Težave ob neželeni samoti	Izzivi osamljenosti	Posledice osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
B103	Ko sem sama po lastni želji, je to pozitivna izkušnja	Pozitivno doživljanje želene samote	Pozitivni vidiki samote	Odnos do samote	Želja po samoti in socialna izolacija
B104	Ko pa sem sama, ne da bi si to želela, lahko to vodi v občutke osamljenosti	Povezava med neželjeno samoto in osamljenostjo	Nastanek osamljenosti	Dejavniki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

C95	Ko rabim čas zase, to povem ljudem in prilagodim načrte	Asertivno komuniciranje po potrebe po samoti	Upravljanje z odnosi	Strategije za uravnoteženje samote in druženja	Mreže socialne podpore
C96	Ko pa se počutim osamljenega, razmišljam, kako to spremeniti	Aktivno reševanje osamljenosti	Strategije za premagovanje osamljenost	Mehanizmi spoprijemanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C97	Opazim veliko razliko med želeno samoto in neželjeno osamljenostjo	Razlikovanje med samoto in osamljenostjo	Zavedanje lastnih občutkov	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C98	Pri samoti sem miren, pri osamljenosti pa čutim nekakšno praznino	Čustvene razlike med samoto in osamljenostjo	Psihološki učinki osamljenosti	Vpliv na duševno zdravje	Zdravje in osamljenost
C99	Bistvo je v tem, ali sem samoto izbral sam ali ne	Pomen izbire pri samoti	Kontrola nad življenjskimi okoliščinami	Dejavniki osamljenosti	Želja po samoti in socialna izolacija
Č71	Včasih hočem biti sam, zlasti ko potrebujem počitek. Takrat mi prija mir in tišina	Samota kot sredstvo za počitek	Pozitivni vidiki samote	Funkcije namerne samote	Želja po samoti in socialna izolacija
Č72	Samota je drugačna od osamljenosti	Konceptualno razlikovanje samote in osamljenosti	Kognitivno razumevanje osamljenosti	Percepcija osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č73	Samoto izberemo, ko se želimo umiriti	Samoiniciativna izbira samote	Strategije za sprostitev	Mehanizmi spoprijemanja s stresom	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
Č74	Osamljenost pa čutimo, ko pogrešamo ljudi in stik z njimi	Osamljenost kot posledica pomanjkanja socialnih stikov	Vzroki osamljenosti	Socialne potrebe	Mreže socialne podpore

D86	Rada sem sama, ker se lahko ukvarjam s svojimi hobiji in takrat uživam v miru ter tišini. To mi prinaša zadovoljstvo	Samota kot prostor za osebne interese	Pozitivni vidiki samote	Funkcije namerne samote	Želja po samoti in socialna izolacija
D87	Včasih pa si želim družbe in pogovora – takrat si ne želim biti sama	Potreba po socialni interakciji	Nihanje socialnih potreb	Socialno-čustvene potrebe	Mreže socialne podpore
D88	Ko sem sama, ker sem se tako odločila, mi je lepo	Pozitivno doživljanje izbrane samote	Avtonomija pri socialnih odločitvah	Percepcija nadzora nad socialnimi interakcijami	Želja po samoti in socialna izolacija
D89	Če pa me osamljenost preseneti, sem žalostna	Negativno doživljanje nepričakovane osamljenosti	Čustveni odziv na osamljenost	Psihološki vidiki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
D90	Torej, biti sam je lahko dobro ali slabo - odvisno je od tega, ali smo sami po lastni izbiri ali ne	Dvojnost doživljanja samote	Kontekstualno razumevanje samote	Kognitivna interpretacija samote	Želja po samoti in socialna izolacija
E106	Včasih si res želim biti sama - predvsem so to tisti trenutki, ko potrebujem svoj mir in svoj prostor, da malo premislim zadeve	Samota kot prostor za refleksijo	Kognitivne potrebe po samoti	Funkcije namerne samote	Želja po samoti in socialna izolacija
E107	Takrat rada berem kakšno dobro knjigo ali delam na vrtu	Samoiniciativne aktivnosti v samoti	Produktivno preživljanje samote	Mehanizmi spoprijemanja s samoto	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost

E108	Včasih si človek tudi želi biti sam, ker ima slab dan in mora biti sam s svojimi mislimi ter občutki	Samota kot prostor za predelovanje negativnih čustev	Čustvena samoregulacija	Psihološke funkcije samote	Zdravje in osamljenost
E109	To je čisto drugače od tiste samote, ki te zagrabi, ko si je ne želiš	Razcep med želeno in vsiljeno samoto	Kognitivno razlikovanje osamljenosti	Percepcija različnih oblik samote	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E110	Razlika je predvsem v tem, da ko si želim biti sama, vem, da lahko to kadarkoli prekinem – lahko pokličem prijateljico, grem na sprehod itd.	Zaznana kontrola nad trajanjem samote	Fleksibilnost socialnih interakcij	Strategije za upravljanje socialnih potreb	Mreže socialne podpore
E111	Ampak ko sem osamljena proti svoji volji, se zdi, kot da nimam izbire, saj je samota, ki si je ne želiš zelo težka	Brezizhodnost neželene osamljenosti	Psihološka obremenitev zaradi osamljenosti	Negativni psihološki učinki osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F82	Rad imam jutro, ko lahko v miru spijem kavo in preberem časopis, ne da bi me kdo motil. Ali pa, ko se lahko zatopim v dobro knjigo. V takšnih trenutkih je samota prijetna	Užitek v namenski samoti	Pozitivno doživljanje samote	Funkcije namerne samote	Želja po samoti in socialna izolacija

	in izberem si jo sam				
F83	Včasih potrebujem samoto tudi po družabnih dogodkih	Samota kot obnovitveni mehanizem	Potreba po obnovi socialni interakciji	Mehanizmi spoprijemanja s socialnim stresom	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F84	Razlika je predvsem v tem, kako se počutim	Čustveno razlikovanje samote in osamljenosti	Subjektivno doživljanje samote	Psihološki vidiki samote in osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
F85	Želena samota me pomirja	Pomirjujoči učinek izbrane samote	Pozitivni psihološki učinki samote	Blagodejni vplivi samote	Zdravje in osamljenost
F86	Neželena osamljenost pa prinaša nemirnost ali celo tesnobo	Tesnoba zaradi neželene osamljenosti	Negativni psihološki učinki osamljenosti	Škodljivi vplivi osamljenosti	Zdravje in osamljenost
F87	Biti sam po lastni izbiri je lahko prijetno in koristno, saj je to čas za razmislek, počitek in ustvarjalnost	Multifunkcionalnost želene samote	Kognitivne in ustvarjalne koristi samote	Pozitivni vidiki samote	Želja po samoti in socialna izolacija
F88	Neželena osamljenost pa prinaša negativne občutke	Čustvena obremenitev zaradi osamljenosti	Negativni čustveni odzivi na osamljenost	Psihološke posledice osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G100	Včasih si res želim biti sam	Zavestna želja po samoti	Samoiniciativno iskanje samote	Potreba po samoti	Želja po samoti in socialna izolacija
G101	Na primer, ko sva se s partnerico vrnila s križarjenja, sva si po daljšem skupnem času vzela nekaj dni zase. Takrat sem ugotovil,	Odkrivanje vrednosti samote	Pozitivno vrednotenje samote	Funkcije namerne samote	Želja po samoti in socialna izolacija

	kako prijetna je lahko samota				
G102	To je drugače kot takrat, ko sem sam, pa si tega ne želim. Ko si sam želim biti sam, je to sproščujoče in vem, kdaj to potrebujem	Razlikovanje med želeno in neželeno samoto	Samozavedanje o potrebi po samoti	Psihološki vidiki samote	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G103	Vendar to ne pomeni, da ne maram družbe - zelo rad sem med ljudmi	Uravnotežena potreba po družbi in samoti	Fleksibilnost socialnih preferenc	Socialno-čustvene potrebe	Mreže socialne podpore
G104	Cenim ravnovesje med časom zase in časom z drugimi - uživam lahko v obeh	Sposobnost uživanja v samoti in družbi	Uravnoteženo doživljanje socialnih interakcij	Strategije za uravnoteženje samote in druženja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A123	Telefon in računalnik mi pomagata ostati v stiku z bližnjimi, tudi če so daleč	Vzdrževanje odnosov na daljavo	Digitalna komunikacija	Socialna povezanost	Vloga tehnologije
A124	Dobro je, da lahko dobivam novice in sporočila	Dostop do informacij	Informacijska vključenost	Družbena participacija	Vloga tehnologije
A125	Včasih je pa težko, ker ne razumem vseh novih programov	Tehnološke ovire	Digitalna pismenost	Izzivi uporabe tehnologije	Vloga tehnologije
A126	Vem, da nekateri starejši sploh ne znajo uporabljati novih telefonov ali računalnikov	Digitalna izključenost	Generacijski razkorak	Socialna izolacija	Generacijske razlike v osamljenosti

	in ravno zato lahko zamudijo veliko informacij in stikov				
A127	Mislim, da te naprave lahko pomagajo proti osamljenosti, če jih znaš uporabljati in ti kdo pomaga	Tehnologija kot orodje proti osamljenosti	Podporni mehanizmi	Preprečevanje osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A128	Ampak ne morejo zamenjati pravega druženja z ljudmi	Omejenost virtualnih interakcij	Vrednost osebnih stikov	Kvaliteta socialnih interakcij	Mreže socialne podpore
B105	Tehnologija ima lahko dvojni učinek na osamljenost starejših	Ambivalentnost tehnologije	Vpliv na osamljenost	Digitalna vključenost	Vloga tehnologije
B106	Omogoča stik z bližnjimi, a lahko izključi tiste, ki je ne znajo uporabljati	Digitalni razkorak	Socialna (ne)enakost	Tveganja tehnologije	Družbeni in kulturni dejavniki
B107	Pomembno je omejiti uporabo in se zavedati, da ne more nadomestiti osebnega stika	Uravnotežena uporaba tehnologije	Dajanje prednosti osebnim interakcijam	Kvaliteta socialnih interakcij	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B108	Sama uporabljam tehnologijo za novice, klice in družbena omrežja	Večnamenska uporabe tehnologije	Digitalna integracija	Aktivno staranje	Vloga tehnologije
B109	Med epidemijo mi je to zelo koristilo. Za nemobilne ali izolirane ljudi	Tehnologija kot orodje za premagovanje izolacije	Premagovanje fizičnih omejitev	Prilagodljivost na življenjske spremembe	Vloga tehnologije

	je tehnologija odlična rešitev				
C100	Tehnologija lahko zmanjša ali poveča občutek osamljenosti	Dvojnost digitalnega vpliva	Kompleksnost tehnološke integracije	Dinamika socialne povezanosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
C101	Omogoča ohranjanje stikov in povezovanje s somišljeniki na spletu	Digitalno ohranjanje odnosov	Virtualne skupnosti interesov	Razširitev socialne mreže	Mreže socialne podpore
C102	Vendar lahko starejši, ki niso večji uporabe tehnologije, postanejo še bolj osamljeni	Digitalna marginalizacija	Tehnološka neprilagojenost	Poglobitev socialne izolacije	Družbeni in kulturni dejavniki
C103	Če se jim zdi prezapletena, jo lahko zavrnejo in se še bolj izolirajo	Zavračanje tehnologije	Obrambni mehanizmi proti digitalizaciji	Samostojna socialna izolacija	Stigma in razkrivanje osamljenosti
C104	Mlade je treba čim bolj spodbujati, da pomagajo nam starejšim in nudijo podporo	Medgeneracijski prenos digitalnih veščin	Vzajemno učenje	Premostitev generacijskega razkoraka	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
Č75	Mislim, da lahko tehnologija vpliva na občutek osamljenosti na dva načina	Dvojnost tehnološkega vpliva	Kompleksnost digitalne integracije	Večdimenzionalnost osamljenosti	Vloga tehnologije
Č76	Telefoni in računalniki olajšajo stike z bližnjimi ne glede na razdaljo, kar lahko zmanjša osamljenost	Premostitev fizične razdalje	Digitalno ohranjanje odnosov	Tehnološko podprta povezanost	Mreže socialne podpore

Č77	Vendar lahko predstavlja izziv za tiste, ki nismo večji njene uporabe, zlasti starejše	Digitalne kompetence	Tehnološka pismenost starejših	Generacijski digitalni razkorak	Generacijske razlike v osamljenosti
Č78	Starejši se lahko težko spopadamo s sodobnimi napravami, kar povečuje občutek izoliranosti	Tehnološka frustracija	Digitalna izključenost	Poglobitev socialne izolacije	Družbeni in kulturni dejavniki
Č79	Torej tehnologija lahko osamljenost olajša ali poglobi, odvisno od posameznikovih sposobnosti in pripravljenosti za uporabo	Individualne razlike	Tehnološka prilagodljivost	Osebni dejavniki osamljenosti	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D91	Tehnologija lahko pomaga starejšim, da se počutimo manj osamljene	Potencial tehnologije	Digitalna socialna vključenost	Zmanjševanje osamljenosti	Vloga tehnologije
D92	Vendar je to odvisno od tega, ali znamo te naprave uporabljati	Tehnološka pismenost	Digitalne kompetence	Pogoj za digitalno vključenost	Generacijske razlike v osamljenosti
D93	Sama žal ne znam dobro uporabljati teh naprav in zato ne morem izkoristiti vseh možnosti za stike z družino, ki jih tehnologija ponuja	Digitalna nevednost	Omejene možnosti povezovanja	Osebna izkušnja izključenosti	Mreže socialne podpore

D94	Mislim, da je za starejše pomembno, da imamo nekoga, ki nas nauči to uporabljati. Starejši potrebujemo podporo pri učenju	Potreba po digitalnem mentorstvu	Medgeneracijski prenos znanja	Podpora pri digitalnem opismenjevanju	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
D95	Za tiste, ki znajo uporabljati pametne telefone in računalnike, je tehnologija lahko zelo koristna	Koristi digitalne pismenosti	Pozitivni učinki tehnologije	Digitalna integracija	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D96	Lahko pomaga ohranjati stike in zmanjšati osamljenost	Digitalno ohranjanje odnosov	Socialna povezanost	Preprečevanje osamljenosti	Vloga tehnologije
D97	Ampak za nas, ki teh naprav ne znamo uporabljati, lahko tehnologija povzroči še večji občutek osamljenosti in nemoči	Tehnološka marginalizacija	Poglobitev občutka osamljenosti	Negativni učinki digitalne izključenosti	Družbeni in kulturni dejavniki
D98	Počutimo se lahko izključene iz sodobnega sveta in dogajanja	Občutek družbene izolacije	Izguba stika s sodobnim svetom	Socialna marginalizacija	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
E112	Tehnologija lahko ima svoje dobre in slabe plati	Ambivalentnost tehnologije	Dvojnost digitalnega vpliva	Kompleksnost tehnologije	Vloga tehnologije
E113	Mislim, da lahko pomaga starejšim, da se počutijo manj	Dvojni učinek na osamljenosti starejših	Individualiziran vpliv tehnologije	Spremembe digitalnega učinka	Doživljanje osamljenosti v celotnem

	ali bolj osamljene				življenjskem obdobju
E114	Po eni strani lahko tehnologija pomaga, da ostaneš z bližnjimi v stiku. Po drugi strani pa se mi zdi, da nas tehnologija tudi oddaljuje	Paradoks digitalizacije	Dvostranski učinek na odnose	Tehnološka ambivalenca	Mreže socialne podpore
E115	Mogoče včasih deluje, kot da ljudje pozabljajo, kako pomemben je človeški stik	Razvrednotenje osebnega stika	Digitalizacija odnosov	Izguba neposredne komunikacije	Družbeni in kulturni dejavniki
E116	Mislim, da je na koncu vse odvisno od tega, kako uporabljamo tehnologijo, kaj od nje pričakujemo in koliko smo pripravljeni, da se naučimo novih stvari	Individualna odgovornost	Proaktivno učenje	Prilagodljivost na tehnološke spremembe	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E117	Če jo uporabljamo za to, da ostanemo povezani z ljubljenimi, potem je to super	Pozitivna uporaba tehnologije	Ohranjanje pomembnih odnosov	Digitalna podpora socialnim vezem	Mreže socialne podpore
F89	Misim, da je to bolj stvar vsakega posameznika – eni se bodo povezali s celim svetom	Individualne razlike v digitalni prilagodljivosti	Raznolikost digitalnih izkušenj	Unikaten vpliv tehnologije	Generacijske razlike v osamljenosti

	preko teh naprav, drugi bodo pa še bolj osamljeni, ker se ne znajdejo z njimi				
G90	Nekateri pravijo, da jim tehnologija pomaga ostati povezane, drugi trdijo, da je vse to samo izguba časa	Razcepljeno mnenje o tehnologiji	Subjektivno doživljanje digitalnih orodij	Raznolikost stališč do tehnologije	Vloga tehnologije
G91	Menim, da ni nič drugače kot prej – kdor si želi družbe, se bo družil, s tehnologijo ali brez	Kontinuiteta socialnega vedenja	Nespremenljivo st osebnostnih nagnjenj	Zmanjševanje tehnološkega vpliva	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F92	Kdor pa se noče, pa se ne bo, ne glede na to, koliko naprav ima	Osebna izbira socialne izolacije	Avtonomija v socialnem vedenju	Omejen vpliv tehnologije na socialno vključenost	Želja po samoti in socialna izolacija
G105	Mislim, da lahko tehnologija starejše ljudi povezuje, pa tudi oddaljuje	Dvojnost tehnološkega vpliva	Dvosmerni vpliv digitalizacije	Kompleksnost vpliva tehnologije	Vloga tehnologije
G106	Za nekatere je to super stvar, ker lahko kličejo in vidijo svoje bližnje kadarkoli, tudi če so daleč. To lahko pomaga, da se počutijo manj osamljene	Digitalna premostitev razdalje	Ohranjanje stikov na daljavo	Zmanjševanje osamljenosti	Mreže socialne podpore
G107	Za druge je pa ravno obratno - če se ne	Digitalna izključenost	Tehnološka neprilagojenost	Poglobitev socialne izolacije	Družbeni in kulturni dejavniki

	znajdejo dobro s temi napravami, se lahko počutijo še bolj izolirane				
G108	Nekateri so lahko preveč odvisni od telefona ali računalnika, kar lahko na koncu pripelje do še večje osamljenosti	Prekomerna uporaba tehnologije	Tehnološka nadomestitev osebnih stikov	Negativni učinki digitalne odvisnosti	Družbeni in kulturni dejavniki
A129	Izguba staršev v otroštvu me je zelo zaznamovala. Vplivala je na moje odnose in osebnost	Vpliv zgodnje izgube na osebni razvoj	Zgodnja travmatična izkušnja	Življenjska prelomnica	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
A130	Brez staršev sem bila manj samozavestna in sem se počutila, kot da sem drugim nekaj dolžna	Pomanjkanje samozavesti, občutek dolžnosti	Psihološke posledice izgube	Oblikovanje identitete	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
A131	V šoli sem bila tiha in neopazna	Socialna zadržanost v šolskem okolju	Vedenjski odzivi na izgubo	Socialna dinamika	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
A132	Ta izkušnja mi je kasneje dala posebno nalogo - kot učiteljica sem se trudila opaziti vse učence, posebej tiste, ki so bili tihi ali so imeli težke razmere doma	Nudenje podpore drugim	Osebnostna rast	Karierni razvoj	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A133	Hotela sem jim dati podporo,	Želja po nudenju podpore	Nesebično vedenje	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore

	ki je sama nisem imela				
A134	Zdaj mi odrasli nekdanji učenci pravijo, da sem vplivala na njihovo življenje	Dolgoročni pozitivni vplivi na učence	Pozitiven medgeneracijski vpliv	Družbeni prispevek	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
A135	Čeprav sem pogrešala starše, sem to praznino delno zapolnila s pomočjo drugim otrokom	Zapolnjevanje čustvene praznine s pomočjo drugim	Strategija spoprijemanja	Psihološka prilagoditev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B110	Moj mož je bil ob meni pri vseh pomembnih dogodkih v življenju	Partnerska podpora	Zakonski odnos	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
B111	Ko je lani umrl, me je to zelo prizadelo in spremenilo moj vsakdan	Vpliv izgube partnerja	Življenjska prelomnica	Življenjski dogodki	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
B112	Na začetku so me družina in prijatelji zelo podpirali, zdaj pa se vidimo redkeje	Sprememba v socialni podpori	Dinamika socialnih odnosov	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
B113	Pogosto sem sama, ampak to sprejemam kot novo realnost, ne kot osamljenost	Sprejemanje samote	Prilagajanje na izgubo	Psihološka prilagoditev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
B114	Ta izkušnja mi je pravzaprav pokazala, kako dragoceni so ljudje v mojem življenju in da moram te	Novo vrednotenje odnosov	Osebnostna rast	Psihološki razvoj	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	odnose negovati				
C105	Ob pomembnih življenjskih dogodkih se nikoli nisem počutil osamljenega ali zapuščenega	Odsotnost osamljenosti	Čustveno doživljanje	Psihološka odpornost	Mreže socialne podpore
C106	Celo v najtežjih trenutkih, kot so bile izgube bližnjih ali obdobja bolezni, sem vedno imel ob sebi podporo svojih najdražjih	Stalna socialna podpora	Socialna opora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
C107	Pogosto se ob pomembnih dogodkih celo zbližaš z ljudmi in bolj povežeš	Krepitev odnosov ob življenjskih dogodkih	Socialna kohezija	Medosebna dinamika	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
C108	Takšne situacije nas namreč spodbujajo, da se bolj povežemo s tistimi, ki so nam blizu in okrepimo naše vezi	Motivacija za poglobitev odnosov	Socialna strategija	Medosebne veščine	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
C109	Tako so me življenjski dogodki, ne glede na to, ali so bili veseli ali težki, vedno zbližali z ljudmi, namesto da bi	Pozitiven vpliv dogodkov na odnose	Osebnostna rast	Psihosocialni razvoj	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju

	me od njih oddaljili				
Č80	Med pomembnimi dogodki v življenju, kot so kakšni osebni dosežki ali družinski dogodki, se običajno nisem počutil osamljenega	Odsotnost osamljenosti ob pomembnih dogodkih	Čustveno doživljanje	Psihološko blagostanje	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
Č81	Imel sem srečo, da sem bil obdan z družino in prijatelji, ki so delili te trenutke z mano	Prisotnost podpirne socialne mreže	Socialna opora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
Č82	Pomembni dogodki pogosto prinesejo večji občutek povezanosti in veselja, ne pa osamljenosti	Pozitivna čustva in povezanost ob pomembnih dogodkih	Socialna kohezija	Psihosocialno doživljanje	Vpliv življenjskih dogodkov
D99	Nikoli se nisem počutila osamljeno, ko so se v mojem življenju dogajale pomembne stvari	Odsotnost osamljenosti ob življenjskih mejnikih	Čustvena stabilnost	Psihološka odpornost	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
D100	Ob pomembnih dogodkih so bili moji ljubljene vedno z mano	Zanesljiva prisotnost bližnjih	Socialna podpora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
D101	Takšni trenutki okrepijo odnose, saj skupaj deliš	Krepitev odnosov skozi skupne izkušnje	Socialna kohezija	Dinamika odnosov	Doživljanje osamljenosti v celotnem

	lepe trenutke in si stojiš ob strani				življenjskem obdobju
D102	Pomembni življenjski dogodki so še posebej lepi, ko jih lahko deliš z ljudmi, ki ti veliko pomenijo	Obogatitev življenjskih dogodkov s prisotnostjo bližnjih	Socialno-čustvena povezanost	Kvaliteta življenja	Vpliv življenjskih dogodkov
E118	Ja, vendar ne vem, če sem pripravljena govoriti o tem	Zadržanost pri samorazkrivanju	Osebnostne meje	Samozaščita	Stigma in razkrivanje osamljenosti
E119	Nekatere stvari človek raje obdrži zase – še posebej, če so težke in osebne	Selektivno deljenje osebnih izkušenj	Čustveno varovanje	Načini spopadanja	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
E120	Nekateri pomembni dogodki so pustili sledove, tudi na mojih odnosih z drugimi	Vpliv dogodkov na odnose	Spremembe v odnosih	Socialna dinamika	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
E121	Rekla bi, da so se potem nekateri odnosi dolgoročno spremenili	Trajne spremembe v odnosih	Razvoj odnosov	Socialna mreža	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
F95	Nikoli se nisem počutil osamljeno med pomembnimi življenjskimi dogodki	Odsotnost osamljenosti ob pomembnih dogodkih	Doživljanje pomembnih življenjskih dogodkov	Življenjske izkušnje	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
F96	V vseh prelomnih trenutkih sem imel občutek, da sem obdan z ljudmi in da imam podporo	Občutek podpore in prisotnosti drugih	Socialna podpora	Socialni odnosi	Mreže socialne podpore

F97	Ti časi so samo potrdili, kako povezan sem z ljudmi okoli sebe in kako lepe odnose imam v življenju	Potrditve kakovosti socialnih odnosov	Kakovost odnosov	Socialni odnosi	Mreže socialne podpore
G109	Ob smrti sina in žene sem doživel najhujše trenutke svojega življenja ter občutil globoko osamljenost	Globoka osamljenost ob izgubi bližnjih	Doživljanje izgube	Življenjske izkušnje	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G110	Kljub temu, da sem imel ljudi ob sebi, sem se počutil strašno samega	Občutek osamljenosti kljub prisotnosti drugih	Subjektivna osamljenost	Doživljanje osamljenosti	Doživljanje osamljenosti v celotnem življenjskem obdobju
G111	Ti trenutki so bili tako težki, da sem se spraševal o smislu življenja in zakaj sploh še živim, medtem ko je moj sin umrl	Izguba smisla življenja ob izgubi otroka	Eksistenčna kriza	Psihološki odzivi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G112	Ti izkušnji sta nedvomno vplivali na moje odnose, vsaj kratkoročno	Vpliv izgube na medosebne odnose	Sprememba v odnosih	Socialni odnosi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov
G113	Ta izguba je povzročila občutek praznine, ki je vplival na to, kako sem se povezoval z drugimi	Vpliv občutka praznine na socialne povezave	Spremembe v socialnem vedenju	Socialni odnosi	Vpliv težjih življenjskih dogodkov

G114	Čeprav so me ljudje obkrožali in me poskušali podpreti, je bila bolečina tako intenzivna, da sem se še vedno počutil izoliranega	Občutek izolacije kljub podpori	Subjektivna osamljenost	Doživljanje osamljenosti	Mreže socialne podpore
G115	Sčasoma je praznina postajala manjša in naučil sem se živeti s to izgubo	Postopno prilagajanje na izgubo	Mehanizmi spoprijemanja	Psihološka prilagoditev	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
A136	Mislim, da bi morali okrepiti patronažno službo, da bi imeli boljši pregled na življenjem starejših	Okrepitev patronažne službe	Podpora na domu	Podporni sistemi	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
A137	Za to delo so potrebne občutljive in empatične osebe, ki znajo prisluhniti ter se pogovoriti tudi s svojci	Pomembnost empatije pri osebju	Kvaliteta oskrbe	Podporni sistemi	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
A138	Pomembno je redno spremljati proces staranja in pravočasno ukrepati, če je potrebno	Spremljanje staranja	Preventivno delovanje	Zdravstvena oskrba	Zdravje in osamljenost
A139	Koristni bi bili tudi tečaji za uporabo računalnikov in pametnih telefonov, saj	Digitalno opismenjevanje	Tehnološka podpora	Socialna povezanost	Vloga tehnologije

	bi to nekaterim olajšalo ohranjanje stikov				
A140	Najpomembnejše pa je, da starejše osebe nekdo posluša in razume	Aktivno poslušanje	Socialna podpora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
A141	To je ključno, za naše dobro počutje in ohranjanje dostojanstva v starejših letih življenja	Ohranjanje dostojanstva	Kakovost življenja	Psihološko blagostanje	Zdravje in osamljenost
B115	Ko sem vodila Društvo upokojencev, sem vedno razmišljala, kako bi še bolje pomagali starejšim in jih vključili v družbo	Vključevanje starejših	Družbena integracija	Socialna vključenost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
B116	Naše društvo organizira veliko aktivnosti, kot so pohodi, plesi, druženja in izleti	Organizirane aktivnosti	Družabne dejavnosti	Socialna vključenost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
B117	Te dejavnosti pomagajo ljudem, da se družijo in ostanejo aktivni	Ohranjanje aktivnosti	Socialna interakcija	Zdravo staranje	Zdravje in osamljenost
B118	Vendar sem opazila, da se nekateri ljudje ne želijo udeleževati teh aktivnosti, ne glede na to,	Zavračanje aktivnosti	Socialna izolacija	Izzivi pri vključevanju	Želja po samoti in socialna izolacija

	koliko jim ponudimo				
B119	Pomembno je, da nas starejše poslušajo in razumejo, kaj si želimo	Razumevanje potreb starejših	Empatija	Medgeneracijski odnosi	Mreže socialne podpore
B120	Dobro je tudi spodbujati druženje med mlajšimi in starejšimi, saj se lahko tako različne generacije učimo druga od druge	Medgeneracijsko učenje	Medgeneracijsko sodelovanje	Družbena povezanost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
C110	Projekt »Starejši za starejše« se mi zdi super in tam sem imel priložnost nekaj časa aktivno sodelovati v njem	Aktivno sodelovanje v projektu za starejše	Vključenost v skupnost	Socialna participacija	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
C111	Med svojim udejstvovanjem sem opazil, kako veliko pomenijo starejšim ljudem preprosti, a iskreni človeški stiki – naj bo to obisk, prijazna gesta ali praktična pomoč pri gospodinjskih opravilih	Pomen človeških stikov	Socialna interakcija	Čustvena podpora	Mreže socialne podpore
C112	Ta program je odličen primer, v katero bi se morale	Zmanjševanje osamljenosti	Preventivni programi	Družbene intervencije	Podpora skupnosti in ukrepanje

	razvijati pobude za zmanjševanje osamljenosti med starejšimi				proti osamljenosti
C113	Čeprav si mnogi starejši tega ne priznajo odkrito, potrebujejo družbo in podporo	Prikrita potreba po podpori	Zanikanje osamljenosti	Psihološki izzivi	Stigma in razkrivanje osamljenosti
C114	To še posebej velja za tiste, ki si sami ne zmorejo več pomagati in so najbolj odvisni od družbene pomoči	Odvisnost od pomoči	Ranljivost	Socialna oskrba	Zdravje in osamljenost
C115	Menim, da bi bilo izjemno koristno tudi organizirati več dejavnosti in prireditve, namenjenih zabavi in druženju starejših	Organizacija družabnih dogodkov	Spodbujanje socializacije	Aktivno staranje	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
Č83	Ključno se mi zdi, da starejših družba ne pozabi	Družbena vključenost starejših	Socialna integracija	Družbena odgovornost	Družbeni in kulturni dejavniki
Č84	Pomembno je, da ohranjamo redne stike z družinskimi člani, prijatelji in sosed	Ohranjanje socialnih stikov	Socialna mreža	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
Č85	Starejšim že ogromno pomeni preprost telefonski klic in obisk	Pomen osebnega stika	Socialna interakcija	Čustvena podpora	Mreže socialne podpore

Č86	Skupnost bi lahko organizirala več dejavnosti za starejše, kjer bi se lahko družili z sovrstniki in mlajšimi generacijami ter bili aktivni	Medgeneracijske aktivnosti	Družbena vključenost	Aktivno staranje	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
Č87	Mladi in starejši naj več časa preživimo skupaj, saj se lahko veliko naučimo drug od drugega	Medgeneracijsko učenje	Medgeneracijski odnosi	Družbena povezanost	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
D103	Družba mora biti bolj pozorna na potrebe starejših in poslušati, kaj si želimo	Upoštevanje potreb starejših	Družbena odgovornost	Socialna vključenost	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
D104	Starejši se pogosto počutimo prezrte, ker mlajši ne vedo, kako pristopiti in kako pomembno je, da se z nami pogovarjajo ter nas vključujejo v svoje življenje	Medgeneracijski prepad	Socialna izolacija	Medgeneracijski odnosi	Generacijske razlike v osamljenosti
D105	Okolica lahko prispeva s preprostimi dejanji – na primer, sosedje bi lahko pogosteje prišli na kavo ali obisk	Sosedska podpora	Neformalna socialna mreža	Socialna vključenost	Mreže socialne podpore

D106	Lahko bi se tudi organiziralo še več dogodkov in prireditev, ki so namenjene starejšim	Organizacija dogodkov za starejše	Družabne aktivnosti	Aktivno staranje	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
D107	Morali bi čim bolj spodbujati medgeneracijske stike, saj se mlajši lahko veliko naučijo od starejših, starejši pa se s tem počutimo bolj vključene	Spodbujanje medgeneracijskih stikov	Medgeneracijsko učenje	Družbena povezanost	Medgeneracijski odnosi in osamljenost
E122	Družba bi lahko bolj cenila nas, naše izkušnje in zgodbe, ki jih delimo	Vrednotenje izkušenj starejših	Družbeno priznanje	Medgeneracijski odnosi	Družbeni in kulturni dejavniki
E123	Morda bi lahko imeli več medgeneracijskih programov, kjer bi starejši lahko pomagali otrokom in obratno	Medgeneracijski programi	Medgeneracijsko sodelovanje	Družbena povezanost	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
E124	Lahko bi se tudi organizirali različni dogodki za starejše – na primer kakšne delavnice in srečanja	Organizacija dogodkov za starejše	Družabne aktivnosti	Aktivno staranje	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
E125	Pomembno je, da starejši ostanemo aktivni	Ohranjanje aktivnosti	Aktivno staranje	Zdravo staranje	Zdravje in osamljenost
E126	Super bi tudi bilo, da bi imeli kakšne	Digitalno opismenjevanje	Tehnološka podpora	Socialna povezanost	Vloga tehnologije

	organizirane tečaje za starejše o uporabi pametnih telefonov				
E127	Mislim, da starejši ne potrebujemo veliko - včasih je že to dovolj, da nas nekdo vpraša, kako smo in da nas res posluša	Pomen aktivnega poslušanja	Čustvena podpora	Medosebni odnosi	Mreže socialne podpore
F98	Pomembno je, da se o osamljenosti govori. Pa ne samo o osamljenosti pri starejših, temveč na splošno	Ozaveščanje o osamljenosti	Družbeni diskurz	Destigmatizacija	Stigma in razkrivanje osamljenosti
F99	Več pozornosti se mora namenjati čustvom in potrebam ljudi	Empatičen pristop	Psihosocialne potrebe	Čustvena podpora	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
F100	Lahko bi se organiziralo še več aktivnosti, namenjenih starejšim, kot so kakšne zabave	Družabne aktivnosti za starejše	Socialna vključenost	Aktivno staranje	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
F101	Zelo bi bili koristni kakšni medgeneracijski programi, da bi se starejši povezali z mlajšimi	Medgeneracijsko povezovanje	Socialna integracija	Medgeneracijski odnosi	Sodelovanje z mlajšimi generacijami
F102	Tudi kakšni tečaji digitalne pismenosti bi nam pomagali,	Digitalno opismenjevanje starejših	Tehnološko vključevanje	Socialna povezanost	Vloga tehnologije

	da ostanemo povezani				
F103	Ključno se mi zdi, da nas družba ne pozabi in da ostanemo aktivni člani v skupnosti	Aktivna družbena participacija	Socialna vključenost	Družbena integracija	Družbeni in kulturni dejavniki
G116	Menim, da bi morale obstoječe službe bolj poglobljeno raziskovati življenjske okoliščine in počutje starejših. Pomagajo lahko tudi Centri za socialno delo – nudijo podporo pri vzpostavljanju stikov, organizirajo razne obiske in svetujejo glede storitev.	Poglobljeno raziskovanje	Analiza potreb	Sistemiški pristop	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
G117	Pomembno je ugotoviti, kdo so ti ljudje in kako živijo. Če bi se izkazalo, da so osamljeni in da to negativno vpliva na kakovost njihovega življenja, bi bilo nujno oblikovati aktivnosti in ustrezne	Identificiranje in intervencija	Ciljno usmerjene aktivnosti	Preventivno delovanje	Zdravje in osamljenost

	programe za izboljšanje njihovega položaja				
G118	Ti programi so potem lahko individualni ali skupinski, odvisno od potreb posameznikov	Prilagojeni programi	Personaliziran pristop	Fleksibilnost podpore	Mehanizmi spoprijemanja in odpornost
G119	Smiselno bi bilo še naprej razvijati in širiti projekt »Starejši za starejše«, ki že deluje v tej smeri	Širjenje obstoječih programov	Medvrstniška podpora	Trajnostni razvoj	Podpora skupnosti in ukrepanje proti osamljenosti
A142	Če bi se lahko pogovarjala z mlajšo verzijo sebe, bi ji rekla, da je prav, da se odloči za tisto pot, ki ji ustreza	Samostojno odločanje	Osebna izbira	Samoodločanje	Življenjske odločitve
A143	Življenje je naše in pomembno je, da ga živimo na način, ki nas osrečuje	Osebna sreča	Kvaliteta življenja	Življenjski slog	Osebno zadovoljstvo
A144	Ohranjajmo stike, ki si smo jih pridobili tekom življenja	Ohranjanje stikov	Socialni odnosi	Medosebni odnosi	Mreža socialne podpore
A145	Če se kdaj počutimo osamljeno, pomislimo na to, kako bi lahko pomagali drugim	Pomoč drugim	Nesebičnost	Socialna odgovornost	Premagovanje osamljenosti
A146	Ko se potrudiš za sočloveka odkriješ, da s	Vzajemna korist pomoči	Medsebojna pomoč	Osebna rast	Socialna interakcija

	tem bogatiš tudi svoje življenje. Pomagati drugim je čudovit način, da premagaš lastno osamljenost				
A147	Mladim svetujem, da razvijajo hobije in ohranjajo stike – ne samo s telefonom, ampak v živo	Razvijanje hobijev in osebnih stikov	Aktivno življenje	Življenjski slog	Nasvet mladim
A148	Ne pozabite na prijatelje in družino, vlagajte čas ter trud v odnose z ljudmi, ki vam nekaj pomenijo	Vlaganje v odnose	Medosebni odnosi	Socialna mreža	Življenjske prioritete
B121	Svoje življenje ne bi nič spremenila in nikoli nisem razmišljala o osamljenosti na takšen način	Zadovoljstvo z življenjem	Osebna refleksija	Življenjska perspektiva	Sprejemanje preteklosti
B122	Bi si pa svetovala, da moram posvetiti več časa družini in otrokom; da moram deliti svoje občutke z drugimi; da moram biti potrpežljiva in sprejemajoča do drugih	Prioritiziranje odnosov	Medosebni odnosi	Osebna rast	Življenjski nasveti
B123	Mladim pa svetujem, da morajo skrbeti	Vseživljenjsko učenje	Osebni razvoj	Izobraževanje	Nasvet mladim

	zase, za svoj osebni razvoj in da se naj skozi celo življenje izobražujejo				
B124	Pomembno je, da so spoštljivi do drugačnosti ljudi in da ohranjajo ter negujejo vse obstoječe odnose	Spoštovanje raznolikosti	Socialna odgovornost	Medkulturno razumevanje	Ohranjanje odnosov
B125	Poslušanje in razumevanje drug drugega se mi zdi bistvenega pomena	Komuniciranje z empatijo	Medosebna komunikacija	Socialne veščine	Medosebno razumevanje
C116	Če bi imel priložnost govoriti s svojim »mlajšim jazom«, bi mu položil na srce nekaj ključnih življenjskih modrosti	Predajanje življenjskih modrosti	Medgeneracijski nasveti	Osebna rast	Življenjske izkušnje
C117	Predvsem bi poudaril pomen pristnega poslušanja in zavedanja, da noben odnos ni samoumeven	Pristno poslušanje in ceniti odnose	Medosebna komunikacija	Socialne veščine	Kvaliteta odnosov
C118	Spodbujal bi ga k odprtemu izražanju čustev in k iskrenosti z ljudmi okoli sebe	Odprto izražanje čustev	Čustvena inteligenca	Osebni razvoj	Iskrenost v odnosih

C119	Te nasvete bi enako delil tudi z mlajšimi generacijami - svetoval bi jim, naj si prizadevajo za vzpostavljanje dobrih prijateljstev, ki temeljijo na medsebojni pomoči in podpori	Grajenje kvalitetnih prijateljstev	Socialna mreža	Medosebni odnosi	Nasvet mladim
C120	Prav tako bi jih spodbujal, da ostanejo odprti za nove izkušnje in priložnosti, ki jih prinaša življenje	Odprtost za nove izkušnje	Osebna rast	Življenjski slog	Sprejemanje priložnosti
C121	Ob vsem tem pa je ključno, da mladi ne pozabijo nase. Najpomembnejše je, da ostanejo zvesti sami sebi in svojim vrednotam	Zvestoba sebi in svojim vrednotam	Samopoznavanje	Osebna integriteta	Samospoštovanje
Č88	Če bi se lahko pogovarjal s svojim »mlajšim jazom«, bi mu rekel, naj si vzame čas za ljudi, ki jih ima rad in naj ostane v stiku z njimi, tudi če je preveč zaposlen z delom ali	Prioriteta odnosov	Upravljanje časa	Življenjske prioritete	Ohranjanje odnosov

	drugimi obveznostmi				
Č89	Povedal bi mu tudi, da naj bo čim bolj razumevajoč in kako pomembno je biti dober poslušalec	Razvijanje empatije	Medosebne veščine	Socialna inteligenca	Aktivno poslušanje
Č90	Mlajšim generacijam bi svetoval podobno. Naj cenijo odnose in se trudijo jih ohranjati	Vrednotenje odnosov	Socialna mreža	Medgeneracijski nasvet	Nasvet mladim
Č91	In naj ne pozabijo na starejše – starejši radi delimo svoje zgodbe in poslušamo njihove. Naj bodo prijazni in skrbni, saj bodo tudi oni enkrat stari in si bodo želeli, da jih nekdo posluša ter razume	Medgeneracijsko razumevanje	Socialna odgovornost	Empatija do starejših	Nasvet mladim
D108	Če bi se lahko pogovarjala z mlajšo verzijo sebe, bi ji povedala kako pomembno je biti odprta, iskrena in prijazna oseba	Razvoj osebnostnih lastnosti	Osebna rast	Značajske vrednote	Življenjski nasveti
D109	Družina in prijatelji so dragoceni – ne jih jemati za samoumevne	Vrednotenje bližnjih	Medosebni odnosi	Socialna mreža	Družinske vrednote

D110	Bodi pripravljena poslušati druge in jih razumeti	Aktivno poslušanje	Komunikacijske veščine	Socialna inteligenca	Empatija
D111	Za mlajše generacije bi imela podobne nasvete. Mlajši naj poslušajo nasvete starejših in se učijo iz naših izkušenj	Medgeneracijsko učenje	Prenos znanja	Življenjske izkušnje	Nasvet mladim
D112	Najpomembnejše pa je, da se ne osredotočajo na količino prijateljev, temveč na kvaliteto teh odnosov. En pristen in dober prijatelj je več vreden od sto površinskih poznanstev	Kvaliteta nad kvantiteto v odnosih	Prijateljstva	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
E128	Nikoli ne razmišljam o tem in o preteklosti	Osredotočenost na sedanost	Življenjska perspektiva	Časovna naravnost	Osebna filozofija
E129	Svetovala bi si, da moram čim bolj negovati prijateljstva in si ne dovoliti, da vsakdanje obveznosti preprečijo ohranjanje stikov	Prioriteta prijateljstev	Upravljanje odnosov	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
E130	Prav tako bi si svetovala, da moram biti bolj ranljiva v odnosih in	Čustvena odprtost	Osebna rast	Čustvena inteligenca	Pristnost v odnosih

	pokazati svoja čustva				
E131	Mladim pa svetujem naj bodo čim več s prijatelji in da se naučijo poslušati sogovornika	Razvijanje socialnih veščin	Medosebni odnosi	Komunikacijske spretnosti	Nasvet mladim
E132	Mladi naj bodo čim bolj sočutni in razumevajoči, še posebej do starejših. Naj cenijo svoje stare starše in starejše v skupnosti	Medgeneracijsko spoštovanje in sočutje	Družbene vrednote	Medgeneracijski odnosi	Nasvet mladim
F104	Mlajšemu sebi bi svetoval, da ne čaka, da se stvari zgodijo same od sebe	Proaktivnost	Osební razvoj	Življenjska drža	Samopomoč
F105	Pomembno je biti iniciativen in graditi odnose. Bodi iskren in ohranjaj stike z ljudmi	Iniciativnost v odnosih	Medosebni odnosi	Socialne veščine	Grajenje odnosov
F106	Ko se pogovarjaš, res poslušaj sogovornika, ne le čakati na svojo priložnost za govorjenje	Aktivno poslušanje	Komunikacijske veščine	Socialna inteligenca	Kvalitetni pogovor
F107	Nauči se odpuščati, saj lahko ponos uniči dobre odnose	Odpuščanje	Čustvena inteligenca	Reševanje konfliktov	Ohranjanje odnosov
F108	Mlajšim bi svetoval, naj cenijo svoje	Spoštovanje starejših	Družinske vrednote	Medgeneracijski odnosi	Nasvet mladim

	stare starše in starejše sorodnike				
F109	Obiskujte jih in kličite, to jim veliko pomeni. Ne pozabite, da boste nekoč tudi sami ostareli. Zato je pomembno, da že zdaj gradite močne odnose, ki vas bodo spremljali in podpirali vse življenje	Vzajemnost v odnosih	Dolgoročna perspektiva	Socialna mreža	Mreže socialne podpore
G120	Če bi imel priložnost nagovoriti svojega »mlajšega jaza« o odnosih in izogibanju osamljenosti, bi mu predvsem svetoval, naj goji strpnost	Gojenje strpnosti	Osebnostne lastnosti	Medosebni odnosi	Življenjski nasveti
G121	V preteklosti sem bil pogosto preveč napet in nepotrpežljiv, kar je škodovalo mojim odnosom	Zavedanje preteklih napak	Samorefleksija	Osebna rast	Učenje iz izkušenj
G122	Naučil bi ga, da je pomembno redno premišljevati o svojih dejanjih in odnosih, se spraševati, kje deluje dobro in	Redna samorefleksija	Osebni razvoj	Samoanaliza	Izboljševanje odnosov

	kje bi se lahko izboljšal				
G123	Mlajšim generacijam bi svetoval, naj živijo pristno življenje in ostanejo zvesti sebi	Pristnost	Življenjska filozofija	Osebna integriteta	Nasvet mladim
G124	Prijaznost in poštenost sta temeljni vrednoti, ki ju je treba gojiti do vseh ljudi, ne le do bližnjih	Univerzalne vrednote	Etika	Družbena odgovornost	Medčloveški odnosi
G125	Naj se družijo, raziskujejo svet in čim več potujejo, saj to širi obzorja in pomaga pri osebni rasti	Izkustveno učenje	Osebna rast	Širjenje obzorij	Življenjske izkušnje

9.3 Priloga 3: Oso kodiranje

DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI V CELOTNEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Subjektivno doživljanje osamljenosti

- Individualne razlike v doživljanju (A90, B46, C41, Č30, D44, D45, E45, F67, G37, G38)
- Spreminjanje razumevanja skozi čas (A22, A23, A24, A25, B15, B16, C18, Č14, D18, E17, F17, F18, F19, G16)
- Odsotnost občutka osamljenosti (A29, A40, B23, Č9, Č17, D10, F61)

Življenjske izkušnje in osamljenost

- Vpliv preteklih izkušenj (A26, A27, A28, A71, B69, C62, C105, C106, C107)

- Kontinuiteta življenjskega sloga (A62, A63, D46, F44)
- Spremembe v doživljanju skozi življenjska obdobja (B20, C17, D12, E39, G68, G71)

Psihološki vidiki osamljenosti

- Čustveni odzivi na osamljenost (C19, C20, E22, F86, G110, G111, G114)
- Kognitivno razumevanje osamljenosti (C97, D25, E13, F16, G43, G44)
- Strategije za premagovanje osamljenosti (A117, B95, C46, C47, E44, G55)

MREŽE SOCIALNE PODPORE

Družinski odnosi

- Pomen družinskih vezi (B2, B24, B84, D109, E28, F72, F73)
- Medgeneracijska podpora (A15, A43, E28, E29, E30)
- Izguba družinskih članov (A2, A41, A129, B22, B30, B68, C64, Č22, Č47, D8, E65, E72, G11, G20, G109, G110)

Prijateljstva in socialni stiki

- Ohranjanje prijateljstev (A16, A34, A35, A36, A76, A96, B25, B51, B80, C48, Č19, Č58, D13, D55, E41, F41, F57)
- Pomen rednih srečanj (A18, A35, A66, A67, D49, D64, D65)
- Kvaliteta odnosov (A20, A37, B24, B57, C51, D64, D112, E26, E61, F97, G24, G25, G26, G27)

Skupnostna podpora

- Vključenost v lokalno skupnost (A18, A67, B116, B6, B28, B29, B52, C110, F23, F24, F25, F43)
- Sosedski odnosi (B9, D28, D13, D34, D49, D105, F25)
- Sodelovanje v društvih in organizacijah (B6, B80, B116, C110, F31, F43)

MEHANIZMI SPOPRIJEMANJA IN ODPORNOST

Aktivno preživljanje prostega časa

- Hobiji in interesi (A58, A59, A60, A63, A64, B5, B50, C6, C48, Č57, D47, E40, E56, F30, F31, F40, F41, F42, G2)
- Fizična aktivnost (A14, A68, A94, B50, B116, C5, C6, C48, C74, Č36, Č57, E110, G79, G80)
- Intelektualne aktivnosti (A64, B52, C75, D70, E55, E91)

Psihološke strategije

- Pozitivno mišljenje (A87, A88, B48, C23, D17, E23, E58, E82, G70)
- Samoregulacija (A122, B95, C14, C22, C23, C24, C25, C46, E34, E42, E43, G55, G99)
- Prilagajanje na spremembe (A53, A54, A74, B20, B49, B57, B60, B65, B113, C21, C58, C66, C68, C85, C91, Č28, Č44, D2, D39, D59, D60, E11, E24, E30, E53, E54, E58, E63, E71, E72, E99, G46, G49, G53, G60, G61, G115, F47, F51)

Socialne strategije

- Iskanje družbe (B26, B39, B96, C38, Č13, Č37, Č59, D14, E44, G91)
- Vzdrževanje stikov (A16, A35, A39, A46, A66, A76, A85, A98, A102, A123, B25, B39, B51, B61, B84, C101, C48, C144, Č76, Č84, Č88, D49, D55, D96, E9, E41, E50, F41, F57, G89)
- Pomoč drugim (A132, A133, A134, A135, A145, A146, B74, C111, E10)

GENERACIJSKE RAZLIKE V OSAMLJENOSTI

Spremembe v družbenih normah

- Drugačen pogled na prijateljstva (A70, Č39, D50, D51, F45, G56)
- Spremembe v načinu komuniciranja (B56, C55, D52, D53, E62, E104, F46, F47)
- Različne vrednote (B54, C3, C50, C51, Č40, E3, E4, E60, F45)

Tehnološki razkorak

- Izzivi pri uporabi tehnologije (A100, A125, A126, B87, B106, C79, C80, C100, C102, C103, Č63, Č75, Č77, Č78, D75, D76, D92, D93, D97, E97, E115, E117, E118, F89, G86, G87, G90, G105, G107, G108)
- Prilagajanje novim oblikam komunikacije (A38, A74, A102, B56, B59, B60, B108, C56, Č41, Č44, D52, E63, F47, G47, G61)
- Vpliv digitalizacije na odnose (A75, A76, A100, A123, B60, B87, B106, C55, C101, Č41, Č63, Č76, D52, D75, D76, D96, E62, E62, E117, E118, E120, F92, G105, G108)

Medgeneracijske razlike v doživljanju osamljenosti

- Različne potrebe po druženju (A66, A69, A70, A121, B27, B36, B51, B58, B77, C38, C52, C113, Č31 Č58, D14, D16, D36, D41, D42, D49, D87, E47, E52, E64, F32, F36, G103, G104)
- Spremembe v dojemanju osamljenosti s starostjo (A22, A93, B17, B18, B19, C15, C17, C18, Č14, Č16, D12, D18, D19, E19, E20, F17, F18, G10, G16, G17)
- Izzivi pri razumevanju mlajših generacij (A69, B56, C52, C54, Č41, G58, G59, D15, D53, D76, D104, E103, E104, F45, F48, G58, G59)

VPLIV TEŽJIH ŽIVLJENJSKIH DOGODKOV

Izguba partnerja

- Čustveni odziv na izgubo (A41, B7, B10, B22, B30, B111, C16, C64, C65, Č47, E65, E66, E68, E79, F52, G11, G20, G53, G68, G109, G113, G114)
- Prilagajanje na življenje brez partnerja (A83, A85, A86, B10, B111, B112, B113, C45, C66, C68, D9, D60, E24, E66, E67, E70, E71, E72, G53)
- Strategije za spoprijemanje z izgubo (A83, A84, A85, A87, C67, Č24, Č51, Č52, D31, D33, D63, E25, E32, E67, E69, E70, F57, G54, G55)

Upokojitev

- Spremembe v vsakdanjem življenju (A48, E7, E8, E11, E23, F10, F31, G45, G46, G47)
- Iskanje novega smisla (E8, E9, E24, E25, E28, F31, G45, G49, G50)

- Priložnosti in izzivi upokojitve (A48, B116, B117, B118, C61, C110, E24, E26, E31, F28, F71, G47, G50, G51, G52)

Selitev v dom za starejše

- Občutki ob institucionalizaciji (A78, A79, B63, B64, C58, C61, C62, Č46, D59, E50, E74, E75, E76, F51, G64, G65, G66)
- Prilagajanje na novo okolje (A79, A80, B65, B66, C62, C63, Č46, F51, G64, G65, G66, G67)
- Možnosti za nove socialne stike (A80, B66, B67, C61, F51)

ZDRAVJE IN OSAMLJENOST

Vpliv osamljenosti na zdravje

- Psihosomatske posledice (A92, B75, B76, B78, C10, C71, C70, C72, Č55, D68, E84, E85, E86, E111, F65, F86, G75, G76, G77)
- Vpliv na duševno zdravje (B76, B78, C70, C71, C72, C98, Č55, D68, D89, E20, E86, F56, F86, G75, G77)
- Dolgoročni učinki na zdravje (B75, B76, B78, C70, E84, G76, G77, G78)

Strategije za ohranjanje zdravja

- Redna telesna aktivnost (A94, B50, B80, C48, C74, Č57, E90, F40, G79, G80)
- Zdrava prehrana (B80, D69, E87, F62)
- Mentalna stimulacija (A113, A120, C24, C75, D70, E56, E88, E89, E107, F41, F82, G81)

Povezava med zdravjem in socialno vključenostjo

- Vpliv zdravstvenih omejitev na družabno življenje (C81, Č62, D73, D74, E54)
- Pomen socialnih stikov za dobro počutje (A51, A96, B51, B79, B80, C86, D64, F62, F65, G81)
- Aktivno staranje kot preventiva (B5, B52, B116, E8, F2, F10, E56, E57, F41, G50, G78, G79, G80)

VLOGA TEHNOLOGIJE

Prednosti uporabe tehnologije

- Ohranjanje stikov na daljavo (A39, A98, A75, A76, A102, A123, B61, B109, C101, Č76, D55, D96, E117, F57, G106)
- Dostop do informacij in storitev (A124, B108, C77)
- Digitalna vključenost (A76, A139, B108, D91, D95, F102)

Izzivi pri uporabi tehnologije

- Tehnološka pismenost (A100, A125, B87, C80, C102, D93, Č63, Č77, Č78, D76, D94, D97, E94, G87, G107)
- Preference za osebne stike (A99, A103, A128, B86, Č40, Č42, Č43, D54, E93, F46)
- Strah pred digitalno izključenostjo (A100, A126, B87, C80, C79, C80, Č63, Č78, D76, D97, D102, E94, G87, G107, G108)

Ambivalentnost tehnologije

- Dvojni učinek na osamljenost (B105, C76, C100, Č75, E112, E113, E114, G86, G105, G106)
- Odvisnost od tehnologije (G108)
- Potreba po uravnoteženosti (B107, E116, E117, G105)

DRUŽBENI IN KULTURNI DEJAVNIKI

Spremembe v družinski dinamiki

- Geografska razpršenost družin (A97, B82, B83, Č61, D72, E92, G83, G84, G85)
- Spremembe v medgeneracijskih odnosih (C52, C53, C60, Č8, D53, D104, E101, G59, G83, G84)
- Vpliv družbenih norm na oskrbo starejših (C59, C60, E74, E75)

Družbene norme in pričakovanja

- Stigma osamljenosti (A110, A115, A116, C89, C92, C93, Č68, Č69, Č70, E34, E35, F98, G96, G97, G98)

- Spremembe v vrednotah (A111, B54, C50, C51, C52, Č8, Č39, Č40, D50, D56, E4, E5, F45, G56)
- Pričakovanja glede samostojnosti (A111, C59, Č69, E34, E35, E72, E102, G99)

Kulturni kontekst osamljenosti

- Vpliv družbenih sprememb (A72, B59, C56, C79, C82, Č8, G85, G88)
- Medkulturne razlike (G3)
- Tradicije in običaji (D4, D33, D51, E3, F46, G1)

SODELOVANJE Z MLAJŠIMI GENERACIJAMI

Medgeneracijske interakcije

- Izmenjava znanj in izkušenj (A84, A108, A109, B89, B120, C87, Č87, D94, E99, F74, F75)
- Učenje od mlajših (A108, C87, Č87, D80, E99, E101, F73, G60, G61)
- Skupne aktivnosti (A43, B92, C83, C84, Č86, E30, E123, F25, F73, F101, G91, G92, G2,)

Izzivi v medgeneracijski komunikaciji

- Razlike v načinu komunikacije (B56, B90, C54, C41, D76, E101, F46, F48, G61)
- Premagovanje stereotipov (B91, C53, G58, G59, G62)
- Razumevanje različnih perspektiv (A108, C87, D79, D80, E101, G61, G63)

Koristi medgeneracijskih odnosov

- Občutek povezanosti (A105, A106, A107, B28, C26, E29, E98, E65, F23, F72, G90, G91, G92)
- Stimulacija in energija (D78, F73 G93)
- Prenos vrednot in tradicij (C104, D94, D111, E123, F74, F108, F109)

STIGMA IN RAZKRIVANJE OSAMLJENOSTI

Ovire pri izražanju občutkov

- Strah pred obsojanjem (A110, C92, C93, G96, G97, G98)

- Želja po neodvisnosti (A111, B38, C39, Č69, D36, D88, E33, E34, E75, E76, E106, G99)
- Težave pri komuniciranju o čustvih (A115, A116, C89, C90, C91, E103)

Družbena percepcija osamljenosti

- Stereotipi o osamljenosti (B93, Č15, F98, G98)
- Normalizacija občutkov (F80, F81, G40)
- Potreba po ozaveščanju (A138, F98, F99, G116, G117)

Strategije za premagovanje stigme

- Odkrito komuniciranje (B93, B94, C113, C118, D80, D83, D84, D85)
- Izobraževanje in ozaveščanje (B123, C69, E18, F98, G117, G118)
- Podpora vrstnikov (C53, C111, Č86, D85, G119)

ŽELJA PO SAMOTI IN SOCIALNA IZOLACIJA

Pozitivni vidiki samote

- Čas za refleksijo (A119, B70, B100, C39, E16, E43, E106, E107, E108)
- Osebni interesi in hobiji (A50, A59, A120, B5, C6, D86, E41, F82, G2, G41)
- Regeneracija in sprostitev (A120, B50, C75, C98, Č37, Č71, Č73, D47, D48, F83, G34, G102)

Razlikovanje med samoto in osamljenostjo

- Zavestna izbira samote (A91, A119, B38, B98, C99, Č73, D88, F85, F92, G100, G101, G102)
- Neželena osamljenost (A121, B101, B102, B104, C97, C98, D87, D89, F86, F88)
- Fleksibilnost v socialnih interakcijah (B36, C38, Č27, D34, D87, D88, E38, E110, G104)

Izzivi socialne izolacije

- Nevarnosti dolgotrajne izolacije (B76, B102, Č78, D97, E84, F86, F88, G76, G107)

- Vpliv na duševno zdravje (C98, E111, F86, F88, G75, G76)
- Strategije za preprečevanje izolacije (A95, A138, B79, B96, C112, Č56, D106, E53, F63, G117)

MEDGENERACIJSKI ODNOSI IN OSAMLJENOST

Pomen družinskih vezi

- Odnosi z otroki in vnuki (A15, A104, A105, B2, C83, Č66, D32, E29, E30, E32, F73)
- Podpora starejšim družinskim članom (A43, C103, E9, E10)
- Izzivi oddaljenih družinskih članov (A97, B82, B83, Č61, D72, E95, G20, G85)

Izzivi in priložnosti medgeneracijskih odnosov

- Premagovanje generacijskega razkoraka (A126, B90, C54, C104, D15, D76, E100, F48, G58, G59)
- Skupne aktivnosti in interesi (B92, C84, F73, G92)
- Vzajemno razumevanje in spoštovanje (B119, B124, B125, C88, C104, D79, E101, E132, F75, F108, G61, G62, G63)

PODPORA SKUPNOSTI IN UKREPANJE PROTI OSAMLJENOSTI

Organizirane aktivnosti in programi

- Društva in klubi za starejše (B115, B116, C110, C115, F31)
- Medgeneracijski programi (B120, Č86, Č87, E123, E126, F101, G118, G119)
- Izobraževalne delavnice (A139, C115, E124, E126, F102)

Neformalne podporne mreže

- Sosedska pomoč (B9, B28, B29, Č84, D13, D34, D49, D73, D105)
- Prostovoljstvo (B6, C110, C111, C112)
- Skupine za samopomoč (A36, D85, G117, G118)

Sistemske rešitve in politike

- Izboljšanje storitev za starejše (A136, A137, A138, G116, G117)
- Ozaveščanje o osamljenosti (F98, F99, G117, G118)

- Spodbujanje aktivnega staranja (B5, B116, E125, F41, G78, G79, G80)

Vloga zdravstvenih in socialnih služb

- Patronažna služba (A136, A137, A138)
- Centri za socialno delo (G116)
- Domovi za starejše (A80, C61)

Lokalne iniciative

- Organizacija družabnih dogodkov (C115, Č86, D106, F100)
- Projekti "starejši za starejše" (C110, C111, C112, G119)
- Lokalni prevozi in mobilnost (B82, C82, D73)

Družbena odgovornost

- Vključevanje starejših v skupnost (B115, Č83, F103)
- Medgeneracijsko sodelovanje (B120, E123, F101)
- Ozaveščanje o potrebah starejših (D103, E122, F98)

9.4 Priloga 4: Odnosno kodiranje

○ **Življenjske spremembe → subjektivno doživljanje osamljenosti**

Pomembni življenjski dogodki, kot so izguba življenjskega partnerja, upokojitev ali selitev v dom za starejše, neposredno vplivajo na to, kako starejši posamezniki doživljajo osamljenost. Te spremembe so pogosto lahko povezane z izgubo ustaljenih družabnih vezi in rutine, kar lahko privede do povečanega občutka osamljenosti. Upokojitev lahko na primer pomeni izguba vsakodnevnih stikov s sodelavci, medtem ko lahko izguba partnerja povzroči občutno osamljenost zaradi izgube dolgoletnega intimnega odnosa.

○ **Zdravstveno stanje ↔ socialna podpora**

Navedena povezava je obojestranska. Slabše zdravje lahko zaradi zmanjšane sposobnosti gibanja ali moči za druženje omeji socialne stike, kar lahko vodi v osamljenost. Po drugi strani pa lahko dobra socialna mreža pozitivno vpliva na zdravje starejših, saj spodbuja zdrav

življenjski slog, zagotavlja čustveno podporo in lahko nudi pomoč pri praktičnih vidikih skrbi za zdravje.

○ **Družbene spremembe → strategije ukrepanja**

Razvoj tehnologije in spreminjajoče se družbene norme močno vplivajo na to, kako se ljudje spopadajo z osamljenostjo. Kot primer lahko vzamemo vse večjo digitalizacijo družbe. To je številnim starejšim omogočilo, da s pomočjo tehnologije ohranjajo stike s svojimi bližnjimi, na primer z telefonskimi klici ali video klici. Obenem pa te spremembe prinašajo tudi nove izzive, saj zahtevajo nove spretnosti in prilagajanje, kar je lahko za nekatere starejše precej obremenjujoče.

○ **Kulturno okolje → subjektivno doživljanje osamljenosti**

Zaznavanje in izražanje osamljenosti pri starejših je izrazito pogojeno z družbenimi pričakovanji in normami. Pri tem imajo pomembno vlogo tudi kulturne razlike. V družbah, kjer je poudarek na medgeneracijski podpori in skrbi za starejše, lahko ti drugače občutijo in izražajo občutek osamljenosti. Nasprotno pa v kulturah, ki vrednotijo neodvisnost, starejši pogosto težje priznajo občutek osamljenosti ali poiščejo pomoč za premagovanje teh občutkov. Družbeni kontekst torej izrazito vpliva na to, kako starejši ljudje razumejo, doživljajo in se spopadajo z osamljenostjo.

○ **Osebna zgodovina ↔ strategije ukrepanja**

Način, kako se starejši posamezniki spopadajo z osamljenostjo, je tesno povezan z njihovo osebno zgodovino in preteklimi izkušnjami v medosebnih odnosih. Tisti, ki so se v preteklosti uspešno spoprijeli z občutkom osamljenosti, te že preizkušene strategije pogosto uporabljajo tudi v poznejših letih. To jim omogoča učinkovitejše spopadanje z osamljenostjo v starosti. Nasprotno pa bodo posamezniki, ki so imeli v življenju težave pri vzpostavljanju in ohranjanju medosebnih odnosov, v starosti morda potrebovali več podpore. Ključnega pomena je, da razvijejo nove, učinkovitejše načine spoprijemanja z osamljenostjo, pri čemer jim lahko pomaga strokovna pomoč ali podpora bližnjih. Na podlagi tega vidimo, da pretekle izkušnje in vzorci socialnega vedenja pomembno vplivajo na to, kako se starejši spopadajo z osamljenostjo, in tudi na to, koliko pomoči potrebujejo za spoprijemanje z njo.

○ **Psihološki viri ↔ strategije ukrepanja**

Izbira strategij za premagovanje osamljenosti je tesno povezana s posameznikovimi psihološkimi viri, zlasti osebnostnimi lastnostmi in kognitivnimi sposobnostmi. Ta povezava je

dvosmerna – psihološki viri vplivajo na izbiro strategij, uspešne strategije pa lahko okrepijo psihološke vire.

Kot primer lahko vzamemo osebnostne razlike. Pri ekstrovertiranih posameznikih je bolj verjetno, da bodo kot način odpravljanja osamljenosti iskali družabne dejavnosti. Introvertirane osebe pa se nasprotno raje ukvarjajo z individualnimi hobiji. Te odločitve odražajo njihove temeljne osebnostne značilnosti in preference v družbenih interakcijah. Ob tem je pomembno poudariti, da uspešno spoprijemanje z osamljenostjo ni le posledica psiholoških virov, temveč jih lahko tudi okrepi. Ko oseba uspešno premaga občutek osamljenosti, to pozitivno vpliva na njeno samopodobo in psihološko odpornost. Okrepljeni psihološki viri omogočajo ljudem, da se v prihodnosti učinkoviteje spopadajo z osamljenostjo. To poudarja pomen individualnih pristopov k premagovanju osamljenosti, ki upoštevajo posameznikove psihološke karakteristike in hkrati dajejo moč njegovim obstoječim prednostim.

○ **Socialna podpora ↔ aktivno iskanje socialnih stikov**

Razmerje med socialno podporo in aktivnim iskanjem socialnih stikov je dvosmerno, saj elementa krepi drug drugega. V primeru od socialne podpore do aktivnega iskanja stikov: posamezniki z močno socialno mrežo bodo bolj verjetno še naprej iskali in ohranjali socialne stike. To je posledica pozitivnih izkušenj, ki jih imajo v socialnih stikih. Občutki sprejetosti in podpore jih spodbujajo k pogostejšemu ter samozavestnejšemu vključevanju v družbene situacije.

Po drugi strani pa aktivno iskanje in navezovanje novih stikov neposredno krepi in širi posameznikovo socialno mrežo. S tem se poglobljajo obstoječe vezi in ustvarjajo nove, kar posledično povečuje razpoložljivo socialno podporo. Oba elementa se medsebojno podpirata in prispevata k bogatejšemu družbenemu življenju posameznika.

○ **Uporaba tehnologije ↔ socialna podpora**

Uporaba tehnologije in socialna podpora sta v sodobnem svetu tesno prepleteni, še posebej pri starejših posameznikih. Ta povezanost prinaša prednosti in izzive. Tehnologija odpira nove načine ohranjanja stikov, zlasti na daljavo. To je še posebej pomembno za starejše osebe z omejeno mobilnostjo, ki bi sicer težje vzdrževale socialne mreže. Z digitalnimi orodji, kot so video klici in družbena omrežja, je mogoče pogosteje in bolj neposredno komunicirati z družino in prijatelji, ne glede na razdaljo. Obstaja pa nevarnost, da bo pretirana uporaba tehnologije začela nadomeščati osebne stike. To lahko negativno vpliva na kakovost socialne podpore, ki

jo posameznik prejme. Čeprav so stiki v digitalni obliki koristni, ne morejo v celoti nadomestiti bližine in osebnega stika.

○ **Osebna rast → subjektivno doživljanje osamljenosti**

Osebnostna rast je močno orodje v boju proti osamljenosti, zlasti v tretjem življenjskem obdobju. Ko posamezniki razvijajo nove interese in pridobivajo nova znanja ter veščine, se jim odprejo številne možnosti in izkušnje, kar lahko občutno zmanjša občutek osamljenosti. Raziskovanje novih hobijev ali učenje novih spretnosti, ne le zapolni čas, temveč življenje obogati s smislom in poslanstvom. Ta proces učenja in iskanja krepi kognitivne sposobnosti, hkrati pa povečuje samozavest in občutek kompetentnosti. Nove dejavnosti in spretnosti tudi ustvarjajo priložnosti za socialno interakcijo. Z vsako novo pridobljeno spretnostjo ali novim dosežkom se poveča občutek lastne vrednosti, zaradi česar je potem lažje sklepati in vzdrževati socialne stike. Osredotočanje na osebno rast preusmeri pozornost z občutkov osamljenosti na pozitivne vidike življenja.

○ **Prilagajanje na spremembe ↔ psihološki viri**

Prilagajanje na spremembe in posameznikovi psihološki viri so v starosti tesno povezani. Uspešno prilagajanje na velike življenjske spremembe, kot npr. upokožitev, krepi psihološko odpornost starejših. To povečuje samozavest in optimizem glede prihodnosti. Hkrati pa močnejši psihološki viri, kot sta samospoštovanje in čustvena stabilnost, olajšajo prilagajanje na nove spremembe. Ta vzajemni odnos ustvarja mehanizem za osebno rast v starosti. Vsaka premagana težava okrepi psihološke vire in ti posledično olajšajo spoprijemanje s prihodnjimi izzivi.

○ **Strategije ukrepanja → posledice**

Možnosti izbire in učinkovitost strategij za obvladovanje osamljenosti neposredno vplivajo na kakovost življenja starejših ljudi. Učinkovite metode, kot je aktivno vključevanje v skupnost, pogosto vodijo k pozitivnim rezultatom, ki vključujejo boljše razpoloženje, boljše splošno zdravje in psihično blagostanje. Po drugi strani pa lahko neučinkovite strategije, kot je umik iz družbe, vodijo do negativnih posledic, ki se kažejo kot poslabšanje duševnega zdravja, zmanjšana telesna dejavnost in večji občutek osamljenosti. Ključnega pomena je, da se starejši zavedajo pomena izbire ustreznih strategij.

○ **Posledice → subjektivno doživljanje osamljenosti**

Način, kako doživljamo osamljenost, močno vpliva na naše nadaljnje vedenje in počutje. Kadar se ukvarjamo z družabnimi dejavnostmi, se naše razpoloženje pogosto izboljša. Zaradi izboljšane razpoloženja socialne interakcije dojemamo bolj pozitivno, kar lahko posledično zmanjša občutek osamljenosti. Nasprotno pa lahko negativne izkušnje ali pomanjšanje socialnih stikov okrepijo občutek osamljenosti, kar lahko vodi v še večjo osamljenost. To oblikuje vzorec, v katerem naše subjektivno doživljanje osamljenosti vpliva na naše vedenje, to pa na naše doživljanje osamljenosti.

○ **Medgeneracijski odnosi ↔ socialna podpora**

Kakovost odnosov med starejšimi in mlajšimi generacijami ima ključno vlogo pri njihovem občutku socialne vključenosti ter podpore. Dobri odnosi z otroki in vnuki lahko starejšim zagotavljajo pomembno čustveno podporo in priročno pomoč v vsakdanjem življenju. Ti pozitivni stiki ne le izboljšujejo kakovost življenja starejših, temveč tudi zmanjšujejo njihov občutek osamljenosti. Po drugi strani pa lahko konfliktni odnosi ali odtujenost od mlajših družinskih članov povzroči pomanjkanje podpore in okrepi občutek osamljenosti pri starejših.

○ **Družbeni viri ↔ strategije ukrepanja**

Razpoložljivost in dostopnost socialnih virov imata ključno vlogo pri razvoju strategij za premagovanje osamljenosti starejših. Če so programi in dejavnosti za starejše na voljo v lokalnem okolju, to občutno poveča njihove možnosti za socialno vključevanje. Ti viri lahko vključujejo organizirane dejavnosti v skupnosti, izobraževalne programe ali priložnosti za prostovoljno delo, ki starejšim omogočajo, da ostanejo aktivni in povezani s svojo skupnostjo. Nasprotno pa lahko pomanjkanje takšnih virov resno omeji možnost starejših za socialne stike in vključevanje. V okoljih, kjer je manj organiziranih priložnosti za druženje in aktivno staranje, so starejši pogosto »prisiljeni« razviti lastne, morda manj učinkovite rešitve za premagovanje osamljenosti. Zato je za učinkovito odpravljanje osamljenosti starejših ključnega pomena, da skupnosti razvijajo in ohranjajo raznolikost socialnih virov.

- **Stigma osamljenosti → razkrivanje občutkov**

Družbena stigma, povezana z osamljenostjo, ima lahko velike posledice za starejše in njihovo pripravljenost govoriti o svojih čustvih. Ta stigma ustvarja okolje, v katerem se starejši pogosto bojijo odkrito izraziti svojo osamljenost, kar lahko vodi v poglobljanje problema. Strah pred družbeno kritiko ali oznako »šibkega« lahko starejše odvrne od tega, da bi spregovorili o svojih težavah ali poiskali pomoč. Zato se lahko ujamejo v začarani krog, v katerem nemoč pri izražanju osamljenosti dejansko poslabša njihov položaj. Namesto, da bi dobili ustrezno podporo in razumevanje, ki ju potrebujejo, lahko postanejo še bolj zaprti in izolirani od drugih. Pomembno je detabuiziranje osamljenosti v družbi, zlasti med starejšim prebivalstvom.

- **Želja po samoti ↔ osamljenost**

Ko govorimo o družabnem življenju starejših oseb je treba razumeti razliko med želeno in neželjeno osamljenostjo, saj imata ti dve izkušnji zelo različne psihološke učinke. Zaželena osamljenost je prostovoljno izbrano stanje, ki ga mnogi starejši ljudje cenijo. Ta oblika samote lahko pomembno prispeva k njihovem dobrem počutju, saj zagotavlja čas za samoreflektiranje, regeneracijo in osebno rast. Starejši, ki uživajo v občasni samoti, lahko iz nje črpajo moč in zadovoljstvo, kar pozitivno vpliva na njihovo celotno počutje. Po drugi strani pa je osamljenost nezaželen občutek izolacije in odtujenosti od drugih. Ta izkušnja ima v nasprotju z želeno samoto resne negativne posledice za duševno in telesno zdravje starejših. Dolgotrajna osamljenost lahko povzroči tesnobo, depresijo in lahko privede celo do poslabšanja telesnega zdravja. Razumevanje te razlike je ključnega pomena za ustrezno obravnavo potreb starejših. Pristop k socialnim potrebam starejših mora biti zato individualen in mora upoštevati njihove osebne preference glede družabnosti ter samote.

- **Aktivno staranje ↔ subjektivno doživljanje osamljenosti**

Aktivno staranje, ki vključuje telesno dejavnost, miselno stimulacijo in socialno vključenost, lahko bistveno zmanjša občutek osamljenosti pri starejših ljudeh. Te dejavnosti prispevajo k večjemu občutku izpolnjenosti in ugodja v življenju. Posledično se tudi zmanjša verjetnost, da bodo doživljali močno osamljenost. Aktivno staranje ustvarja pozitiven krog, kjer vključevanje v smiselne dejavnosti krepi občutek lastne vrednosti in povezanosti z drugimi, kar starejše ljudi motivira za nadaljnje udejstvovanje v družbi.