

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

UNIVERZA V LJUBLJANI
FILOZOFSKA FAKULTETA
ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO

Nina BEČIĆ

**OSEBNI IN POKLICNI DEJAVNIKI, KI SE POVEZUJEJO S STALIŠČI DO
UPOKOJITVE**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2014

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

UNIVERZA V LJUBLJANI
FILOZOFSKA FAKULTETA
ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO

Nina BEČIĆ

**OSEBNI IN POKLICNI DEJAVNIKI, KI SE POVEZUJEJO S STALIŠČI DO
UPOKOJITVE**

DIPLOMSKO DELO

Mentor: doc. dr. Eva Boštjančič
Somentor: izr. prof. dr. Jože Ramovš

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Iskreno bi se zahvalila svoji mentorici doc. dr. Evi Boštjančič za vso pomoč pri diplomskem delu: za izbiro teme, konstruktivne komentarje, hitro odzivnost in predvsem potrpežljivost. Prav tako sem hvaležna izr. prof. dr. Jožetu Ramovšu, ki je omogočil nadaljnjo analizo podatkov raziskave Inštituta Antona Trstenjaka in mi s svojimi vzpodbudnimi besedami olajšal proces pisanja diplomske naloge.

Posebna zahvala gre Bojanu, ker mi je pomagal in nudil oporo, da sem začela pisati in tudi zaključila. Zelo sem hvaležna tudi Janu, Sari in vsem, ki so diplomu prebrali in mi podali mnenje. Nenazadnje pa sem resnično hvaležna staršema, ker sta verjela vame in me od izbire študija dalje spodbujala in mi stala ob strani.

Povzetek

V nekaj desetletjih se je naglo povečal odstotek starejših. Zaradi vedno boljših pogojev za življenje je tretja generacija sicer bolj vitalna, a starost vseeno ostaja tabu in v družbi je prisotnih veliko predsodkov. Tudi starostniki starosti ne sprejemajo in se jo trudijo prikriti. Ko pride do upokojitve, je stališče do življenja zato velikokrat črno obarvano. Širjenje razumevanja starejših ljudi tako postaja nujno. To je mogoče doseči tudi z akademskim raziskovanjem tega področja. V svoji diplomski nalogi sem preverjala, kateri dejavniki se povezujejo s pozitivnimi stališči v starosti in kako se najlažje prilagodimo na upokojitev. Predpostavila sem, da se bodo pozitivna stališča do upokojitve pomembno povezovala z osebnimi dejavniki: zdravjem, zaznanim smislom življenja, zadovoljstvom, aktivno izrabo časa in poklicnimi dejavniki: osebnim mesečnim prihodkom ter višino izobrazbe. Uporabila sem podatke raziskave *Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS stari 50 in več let na področju zdravja in socialnega funkcioniranja*, ki jo je opravil Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Udeležencev je bilo 1047. Ugotovila sem, da le zdravje statistično pomembno napove pozitivna stališča do upokojitve in da skupaj z zaznanim smislom življenja pomembno korelira s pozitivnimi stališči do upokojitve. Diplomsko delo širi ozaveščenost o staranju in prehodu v tretje življenjsko obdobje ter z njim povezani opustitvi poklica. Ponuja vpogled v povezanost različnih dejavnikov s stališči do upokojevanja ter prikaže, kako pomembna je sama priprava na upokojitev.

Ključne besede: upokojitev, stališča, zdravje, življenjski smisel, starostniki.

Abstract

In the last few decades the improvements in quality of life have resulted in increased vitality in older demographic groups. General societal preconceptions about life in old age, however, remain skewed and full of prejudice. Older people tend to try to hide their age due to general societal apprehension about aging. With research and understanding, we can begin to change our ideas about what old age means for us and in the process of doing that, remove some of the social stigma older people feel today. My research in this thesis paper will focus on analyzing the most important personal and professional factors that correlate with a more positive attitude towards retirement. I also discussed conditions in which we tend to adapt to retirement more successfully. My primary assumption was that these factors will include, among others: health, perceived meaning of life, happiness, active lifestyle, monthly income and acquired education level. I have used data from a study by the Anton Trstenjak Institute of gerontology and intergenerational relations titled: *“The needs, potentials and standpoints of elderly people in Slovenia: An introductory presentation of the Slovenian 50+ population research”* with a sample size of 1047. After my analysis, I have concluded, that health and perceived meaning of life are the only factors that correlate to a more positive attitude towards retirement. This thesis paper tries to expand the knowledge of aging changes and retirement process. It also shows how important the preparation for retirement is.

Key words: Retirement, attitudes, health, meaning of life, aged.

Kazalo

| | |
|--|----|
| 1.0 Uvod | 9 |
| 1.1. Staranje prebivalstva | 10 |
| 1.2. Starost kot tretje življenjsko obdobje | 12 |
| 1.2.1. Upokojitev in pokojninski sistemi..... | 13 |
| 1.3. Stališča do upokojitve in starejših | 16 |
| 1.3.1. Tabu starosti | 17 |
| 1.4. Priprava na upokojitev | 19 |
| 1.5. Dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve..... | 21 |
| 1.5.1. Zdravje..... | 21 |
| 1.5.2. Zaznani smisel življenja | 22 |
| 1.5.3. Izraba časa | 24 |
| 1.5.4. Splošno zadovoljstvo | 25 |
| 1.5.5. Denar | 26 |
| 1.5.6. Višina izobrazbe | 26 |
| 1.5.7. Ostali dejavniki..... | 27 |
| 1.6. Problem..... | 29 |
| 1.7. Hipoteze..... | 30 |
| 2.0 Metoda..... | 32 |
| 2.1. Udeleženci | 32 |
| 2.2. Pripomočki | 33 |
| 2.2.1. Preverjanje posameznih dejavnikov | 35 |
| 2.3. Postopek | 38 |
| 3.0 Rezultati..... | 39 |
| 3.1. Stališča do upokojitve..... | 39 |
| 3.2. Korelacije dejavnikov s stališči do upokojitve..... | 41 |
| 3.3. Multipla regresijska analiza..... | 42 |

Osební in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

| | |
|---|----|
| 4.0 Razprava | 43 |
| 4.1. Napotki za nadaljnjo raziskovanje..... | 50 |
| 5.0 Zaključek | 51 |
| 6.0 Literatura in viri..... | 52 |

Kazalo preglednic

| | |
|--|----|
| Tabela 1. Izobrazba udeležencev..... | 32 |
| Tabela 2. Stališča: Kaj za vas pomeni upokojitev?..... | 39 |
| Tabela 3. Deskriptivna statistika..... | 40 |
| Tabela 4. Korelacija osebnih in poklicnih dejavnikov s stališči..... | 41 |
| Tabela 5. Multipla regresijska analiza..... | 42 |

1.0 Uvod

Vsi ljudje in vse generacije se starajo. **Staranje** je dogajanje, ki pri posameznem človeku poteka vse življenje, ne glede na starost. Vendar ko govorimo ali pišemo o posameznikovi starosti, mislimo na posameznikovo **kronološko starost**. Ta zajema biološke, socialne, subjektivne, vedenjske in koledarske vidike. Posameznikova kronološka starost pa ni merilo drugih vidikov starosti (Pečjak, 1998). Enako starim ljudem ne pripišemo vedno enake starosti in redki so taki, ki ocenijo svoj videz, telo ali počutje skladno s svojo kronološko starostjo. V mlajših letih se posameznikom večkrat zgodi, da se počutijo bolj zreli kot njihovi vrstniki, v starosti pa se pogosto počutijo mlajši kot kažejo leta. Ne samo občutek, tudi nekateri psihološki znaki starosti (npr. rigidnost) lahko nastopijo veliko pred tretjim življenjskim obdobjem ali pa se mladostni znaki (npr. prožnost) ohranijo do pozne starosti. Z besedo starost pa označujemo tudi **tretje življenjsko obdobje**, v katerem Ramovš (2003) razlikuje tri tipe starosti in tako povzame glavne razlike v doživetju staranja:

- ❖ kronološko starost, ki jo pokaže rojstni datum in poteka od rojstva dalje pri vseh ljudeh enako hitro,
- ❖ funkcionalno starost, ki se kaže v tem, koliko zmore človek samostojno opravljati temeljna življenjska opravila – človek nanjo vpliva z načinom svojega življenja,
- ❖ doživljajsko starost, ki se kaže v sprejemanju in doživljanju svoje trenutne starosti; tukaj so prisotne največje razlike med ljudmi, saj je povsem odvisna od človeka samega.

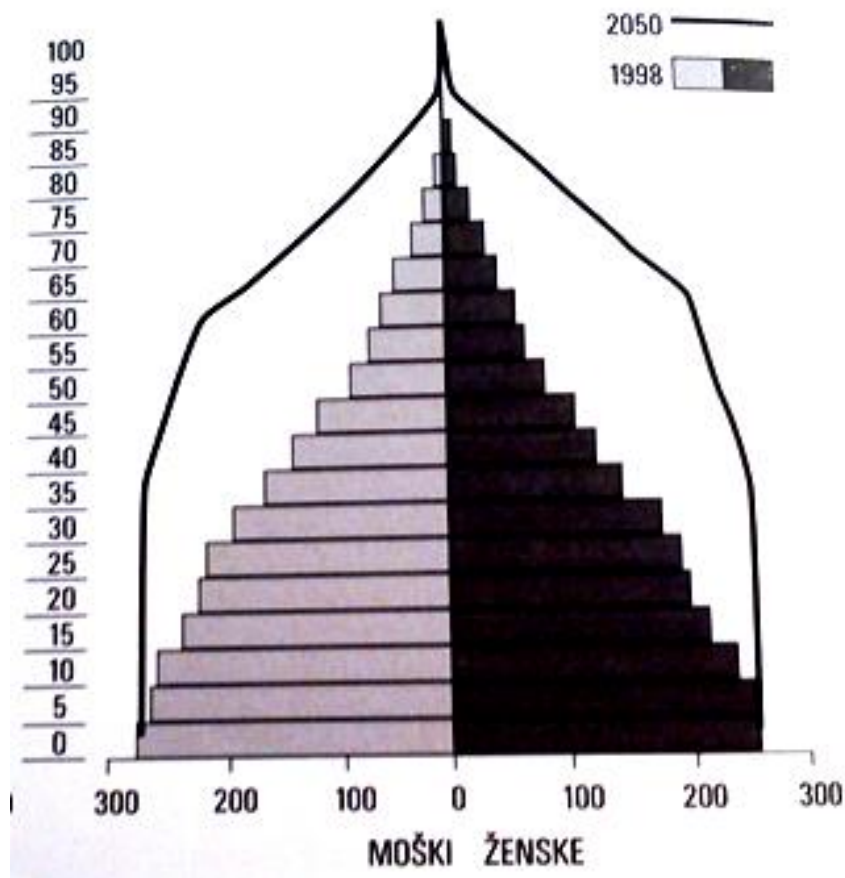
Beseda »**star**« je v današnjem svetu vplivna beseda (Kastenbaum, 1985). Sami ji dajemo velik poudarek, saj dejanja nemalokrat presojujemo glede na starost. V mladosti se večkrat sprašujemo, ali je posameznik dovolj star za določeno dejavnost ali še ni, kasneje v starosti pa večkrat slišimo, da je posameznik prestar za npr. določen stil oblačenja ali določeno vedenje. Kot zanimivost naj omenim, da moškega do 60. leta starosti označi kot starega samo vsak deseti človek v Sloveniji, žensko do iste starosti pa doživlja kot staro kar vsak četrti (Ramovš, 2003). Tudi pri ljubljenskih osebah se bojimo, da bodo slabe volje, če bomo na njih gledali kot na »stare«. Biti star je očitno nekaj, česar si večina izmed nas ne želi (Kastenbaum, 1985).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Za proučevanje problemov staranja je bil že leta 1928 ustanovljen prvi inštitut na Stanfordski univerzi v ZDA. Veda oziroma znanost o starosti, staranju in starih ljudeh se imenuje **gerontologija** in proučuje vzroke in pogoje staranja kot tudi spremembe vedenja in doživljanja, ki so povezani s starostjo (Ramovš, 2003).

1.1. Staranje prebivalstva

Izboljšane razmere v zdravstvu, higieni, bivališčih, življenjskem stilu (preventivno vedenje: fizične in mentalne aktivnosti) in primernejša prehrana so povzročili, da **število prebivalstva narašča**, prav tako se zaradi tega **povečuje pričakovana življenjska doba**. Svetovno prebivalstvo naj bi se v naslednjih 45 letih povečalo za 2,6 milijarde – iz današnjih 6,5 na 9,1 milijard. Pričakovana življenjska doba ob rojstvu pa naj bi se v naslednjih 45 letih zvišala za deset let (na 75 let) (Hvalič Touzery, 2010).



Slika 1. Demografska piramida v letu 1998 in predvidena za leto 2050 (Pečjak, 2007).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Kot je razvidno iz slike, število starostnikov narašča. **Staranje prebivalstva** povzročajo demografske spremembe, ki so posledica nizke rodnosti (leta 1979 se je v Sloveniji rodilo 30.404 otrok, medtem ko se jih je leta 2003 samo še 17.321) in višanja pričakovane življenjske dobe. V obdobju od 1983/84 pa do 2008 se je življenjsko pričakovanje ob rojstvu povišalo s 66,99 let na 75,42 let za moške in s 75,04 let na 82,26 let za ženske (Pirnar, 2010). Leta 1998 je živel na svetu 580 milijonov ljudi, starejših od 60 let, leta 2050 pa jih bo že dve milijardi (Pečjak, 2007). V nekaj desetletjih je torej prišlo do povišanja deleža starejših z 8 na 20 odstotkov (Ramovš, 2003). Starejša generacija najbolj dramatično narašča, saj se množično upokojuje baby-boom generacija, število rojstev pa upada. J. Billingham je pripomnil (1995, v Pečjak, 1998), da so stari ljudje čedalje mlajši. Sčasoma lahko tako pričakujemo, da bo v družbi prisotnih več visoko izobraženih starejših, ki bodo bolj ambiciozni in bodo živeli še dlje, imeli bodo višje prihodke, kar jim bo posledično omogočilo bolj zdrav življenjski slog.

Z gerontologijo in potrebnimi ukrepi zaradi omenjenega demografskega stanja se ukvarja več združenj, npr. Združeni narodi (United Nations) in Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organisation). Leto 1999 so Združeni narodi razglasili za mednarodno leto starih ljudi. Še isto leto so evropski ministri za zdravstvo svojo 6. konferenco posvetili staranju v 21. stoletju. Aprila leta 2002 pa je 159 vlad podpisalo Madridski mednarodni akcijski načrt za staranje (Madrid International Plan of Action on Ageing – MIPAA) na drugi skupščini Organizacije združenih narodov o staranju. Z njim so se vlade zavezale, da bodo staranje vključile v vse družbene in ekonomske politike in do leta 2015 prepolovile revščino v starosti. Kljub temu raziskava HelpAge International kaže, da so stari ljudje med najrevnejšimi in najbolj ranljivimi v mnogih družbah, saj se vlade niso ustrezno pripravile na staranje prebivalstva. HelpAge International ocenjuje, da okoli 100 milijonov starih ljudi živi z manj kot 1 USD na dan in njihovo število še narašča. V veliko državah tudi pravice starih ljudi niso upoštevane, ponekod stari ljudje delajo do 70-ega, 80-ega leta, če želijo imeti redne prihodke, saj ni ustrezne pokojninske varnosti. Soočajo pa se tudi z zlorabami in diskriminacijo (HelpAge International, 2007). Ramovš (2003) poroča, da gre tudi Slovenija v korak s temi svetovnimi in evropskimi tokovi, glede pozornosti za kakovostno staranje. Leta 1997 je bil sprejet »*Program razvoja varstva starejših oseb na področju socialnega varstva v Sloveniji do leta 2005*« in leta 2000 »*Nacionalni program socialnega varstva do leta 2005*«. Sprejeti pa so bili tudi ustrezni zakoni (Ramovš, 2003).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Slovenija je bila štiri leta nazaj na štirinajstem mestu razvitih držav, katerega prebivalstvo naj bi do sredine stoletja upadlo, in sicer z 1.967.000 na 1.630.000. S. Hvalič Touzery je leta 2010 zapisala, da smo deseta najstarejša država na svetu, s povprečno starostjo prebivalstva 40,2 let, v sredini stoletja pa bomo s povprečno starostjo prebivalstva 51,9 let pristali na sedmem mestu držav sveta.

1.2. Starost kot tretje življenjsko obdobje

V diplomskem delu sem se ukvarjala z upokojenimi posamezniki, ki se večinoma nahajajo v obdobju pozne odraslosti. Kot v vsakem obdobju življenja so tudi za starost ali pozno odraslost, kot rezultat posameznikovega telesnega razvoja, družbenih zahtev v njegovem okolju in osebnih aspiracij ter vrednot, značilne **razvojne naloge**. Razvojna naloga je spretnost, znanje, način vedenja itn., ki ga mora posameznik v določenem obdobju svojega življenja usvojiti, da bi učinkovito deloval v določeni družbi in v določenem zgodovinskem času (Marjanovič Umek, Zupančič, 2009). Če je bil posameznik v prejšnjih življenjskih obdobjih (mladostništvo, zgodnja in srednja starost) uspešen, obstaja velika verjetnost, da bo tak tudi v pozni starosti. Uspešna razrešitev razvojnih nalog namreč predstavlja ugodno pripravo oz. izhodišče za uspešno obvladovanje razvojnih nalog v naslednjih razvojnih obdobjih. Razvojne naloge v tem obdobju lahko kažejo na zveznost sprememb iz srednje odraslosti (npr. ohranjanje zdravja) ali pa na kakovostni preskok (Zupančič, 2009).

V pozni starosti se posameznik sreča z naslednjimi razvojnimi nalogami:

- ❖ ohranjanje zdravja in prilagajanje na telesne spremembe,
- ❖ prilagajanje na upokojitev,
- ❖ ohranjanje finančne neodvisnosti,
- ❖ oblikovanje ustreznih življenjskih pogojev,
- ❖ preoblikovanje identitete in socialnega položaja,
- ❖ ohranjanje partnerstva in prijateljstev,
- ❖ prilagajanje na nove družinske vloge,
- ❖ ukvarjanje s smiselnimi prostočasnimi dejavnostmi ter
- ❖ sprejemanje in osmišljanje preteklega ter sedanjega življenja.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

1.2.1. Upokojitev in pokojninski sistemi

Ena izmed prej omenjenih razvojnih nalog je ravno upokojitev, ki jo je težko definirati. Nekateri se namreč upokojijo pri določeni starosti ali po doseženi delovni dobi za upokojitev. Posamezniki lahko namesto polnega delovnega časa skrajšajo delovnik na polovični delovni čas. Mladim ali zrelim posameznikom, ki zapustijo delovno mesto zaradi poškodbe ali bolezni pravimo, da so nezmožni za delo in ne upokojeni. Če pa zaradi istih razlogov delovno mesto zapusti starejši posameznik, ga označimo za upokojenega. Upokojitev je lahko prostovoljna ali prisilna, s postopnim ali nenadnim zmanjševanjem svojih obveznosti. Posameznik je lahko na njo pripravljen ali ne. Pravico do starostne pokojnine pa prejmejo tisti, ki izpolnjujejo pogoj starosti 58 let in 8 mesecev ter 40 let pokojninske dobe brez dokupa za moške oz. 58 let in 4 mesece starosti in 38 let in 8 mesecev pokojninske dobe brez dokupa za ženske. **Pokojninski sistemi** se torej napajajo iz prispevkov zaposlene srednje generacije, kar pomeni, da je dohodkovno prizadeta mlajša generacija. Napovedujejo, da bosta do leta 2060 za vsako osebo nad 65 let, namesto 4 delovno sposobne osebe, le še 2 delovno sposobni osebi (Pirnar, 2010). Na število delovno aktivnih oseb pa vpliva tudi trend čim poznejšega vstopanja na trg dela, ki se pojavlja zaradi večje potrebe po izobraževanju.

Ker se življenjska doba podaljšuje, vedno manj je delovno aktivnega prebivalstva, v zavarovanje pa se vse pozneje vstopa, so dvignili dejansko upokojitveno starost, da bi zagotovili finančno vzdržnost sistema (Pirnar, 2010). Nekateri države ta problem rešujejo tudi s tem, da ne pripisujejo več obveznega upokojevanja pri določeni starosti, uveljavljajo pa delno zaposlovanje, s čimer starejši pripomorejo k svojemu vzdrževanju (Pečjak, 2007). Pri nas so za vse tiste, ki se odločijo ostati aktivni dlje, kot je določeno v zakonu, predvidene denarne stimulacije (Pirnar, 2010). Novela zakona o urejanju trga dela, ki je začela veljati 1.7.2013, je starejšim in upokojencem omogočila opravljanje začasnega in občasnega dela na podlagi podjemnih in avtorskih pogodb (Drakulič, 2013). Nekaterim poklicem pa država omogoča predčasno upokojitev (npr. policistom). To so delavci z dodano dobo, saj je njihov poklic tako nevaren ali pa zahteva visoko raven fizične ali mentalne pripravljenosti. Upokojitveno starost za pridobitev starostne pokojnine je mogoče zniževati tudi na račun otrok, obveznega služenja vojaškega roka, zaradi vključitve v zavarovanje pred 18. letom starosti, zaradi dela na za zdravje škodljivih delovnih mestih ali osebnih okoliščin.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Vseeno obstajajo **definicije upokojitve**. Upokojitev je starostno normativni življenjski dogodek, ki od posameznika zahteva prilagajanje na več področjih življenja in predstavlja kakovostno novo obliko odloženega identitetnega položaja, v okviru katerega preoblikuje sestavne dele dosedanjega identitetnega konstrukta v novo celoto (Zupančič, 2009).

Ko se posameznik znajde na prehodu na upokojitev, se mu počasi v celoti spremenijo vsakdanjik in odnosi do ljudi. Če je posameznik živel za to, da bi delal, lahko njegovo življenje naenkrat izgubi smisel, saj ni več tako priznan, spoštovan. **Teorija vlog** (ang. »role theory«) govori ravno o tem, da upokojitev prekine delovno vlogo posameznika (Merton, 1957, Moen, Dempster-McClain in Williams, 1992; Riley in Riley, 1994; po Salmič, Glavan, Jerenec, Pavičić, 2012), taka izguba pa lahko vodi v doživljanje anksioznosti in depresivnosti (Rosow, 1967; Thoits, 1992) in posledično v nižje zadovoljstvo z življenjem po upokojitvi (Salmič in dr. 2012). Ko je delovna vloga za posameznika ključna za njegovo identiteto, upokojitev predstavlja še posebej stresen dogodek (Burke, 1991; po Salmič in dr. 2012). Delavcem, ki svojega dela niso radi opravljali, pa upokojitev predstavlja pozitiven dogodek. Teorija vlog razlaga, da se pozitiven odnos do upokojevanja oblikuje na podlagi nizke pripadnosti preteklemu delu (manj časa, preživetega na delovnem mestu, in manjša poklicna identifikacija) (Erdner in Guy, 1990; Martin Matthews in Brown, 1988; po Salmič in dr. 2012). Študije kažejo, da se višja pripadnost delu in večja identifikacija z delovno vlogo povezuje s slabšim prilagajanjem na upokojitev in višjo stopnjo predupokojitvene anksioznosti (Austrom, Perkins, Damush in Hendrie, 2003, Feldman, 1994; Hayslip, Beyerlein in Nichols, 1997; po Salmič in dr. 2012).

V pokoju ima posameznik več časa za interese, a se zaradi slabših prihodkov, velikokrat tudi **finančnih težav**, ne zmore posvečati vsem interesnim dejavnostim. Slabši socialno-ekonomski status je faktor, ki je povezan s stresom ob upokojitvi (Bossé, 1998; po Metličar, 2009). Pozitivno je, če posameznik ohrani lasten dom in s tem samostojnost. Včasih pa mora starostnik oditi v **zavod ali dom**, kjer so življenjske razmere drugačne od tistih, ki jih je vajen. Kladnik (1998; v Pečjak, 1998) piše, da se kar tri četrtine ljudi upirajo odhodu v dom, umrljivost pa je velika prav v prvih mesecih po namestitvi.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Za večino posameznikov pa ostaja njihovo **zadovoljstvo** z življenjem, v obdobju nekaj let pred in po upokojitvi, **na enaki ravni**. Večina ljudi se učinkovito prilagodi upokojitvi (Coberly, 1991; po Turner in Helms, 1993). Sama upokojitev tako sproži le malo psiholoških sprememb (Bosse, Spiro in Kressin, 1996; po Zupančič, 2009). Požarnik (1981) navaja, da se zaposleni pet do deset let pred upokojitvijo **kar veseli** misli, da bodo doma delali tisto, kar se jim bo zljubilo. Vendar podatki kažejo še, da samomor s starostjo narašča. Še posebno pogosti so od 55. do 65. leta ter od 75. leta naprej (Pečjak, 2007). Ekerdt (2000; po Metličar, 2009) piše, da se ob upokojitvi pri približno tretjini posameznikov pojavlja nezadovoljstvo. Za zaznavanje upokojitve kot negativne izkušnje pa je največkrat krivo slabo zdravje ali slabo finančno stanje (Ruchlin & Morris, 1992; Iams & McCoy, 1991; po Turner in Helms, 1993). Podobna situacija se pojavi tudi pri prisilni ali nepričakovani upokojitvi (Bosse in dr. 1991; po Turner in Helms, 1993).

S stresom ob upokojitvi naj bi bila povezana tudi izguba socialne podpore (Bossé, 1998; po Metličar, 2009). V pozni odraslosti umrljivost in osamljenost naraščata, prisotno je tudi spopadanje z odhodom zadnjega otroka iz družine, **izgubo partnerja** in prijateljev. Raziskave so pokazale trend upada kvantitativne socialne podpore med upokojenci glede na zaposlene (Metličar, 2009). Bossé, Aldwin, Levenson, Workman-Daniels in Ekerdt (1990; po Metličar, 2009) zato sklepajo, da upokojenci ne nadomestijo kolegov, ki so jih izgubili z upokojitvijo, z drugimi posamezniki. Za kvalitativno socialno podporo, torej število zaupnih prijateljev in zaznana dosegljivost podpore s strani družine in prijateljev, pa trend upada ne velja (Bossé in dr., 1990; po Metličar, 2009). Druženje je pri starostniku lahko ovirano tudi zaradi upada telesnih sposobnosti, zato se starostnik velikokrat odloča za redna srečanja in izlete v društvih upokojencev (Marjanovič Umek, Zupančič, 2009). V Ljubljani je odprtih več dnevnihi centrov aktivnosti za starejše. Financirajo jih MOL¹ in MDDSZ². Starejšim omogočajo, da se že pred upokojitvijo počasi vključijo v dejavnosti, ki jih bodo približale vrstnikom in jim osmislile prosti čas. Tisti, ki se na upokojitev pripravijo, se namreč veliko lažje in boljše prilagodijo na samo upokojitveno vlogo (Neuhs, 1990; po Turner in Helms, 1993).

¹ MOL – Mestna občina Ljubljana

² MDDSZ – Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve

Sicer je koncept upokojitve nov v človeški zgodovini. Včasih so le redki doživeli pozno starost. V poznem devetnajstem stoletju je nemški kancler Otto von Bismarck vzpostavil pokojninski sistem za ljudi nad 65 let. To je bila prva institucionalna pomoč za pokoj. V Ameriki je tak akt začel veljati leta 1935 (Schaie, 1991). Pred tem je starejši človek opravljal postopoma lažja opravila in bil tako koristen do smrti. Še leta 1950 je bil pokoj upravičen le v primeru, ko je bil človek nesposoben za delo (Ash, 1966; v Schaie, 1991). V moderni dobi pa starejši človek v družini nima kaj početi, skrb za stare ljudi pa je prevzela država.

1.3. Stališča do upokojitve in starejših

Stališče je kompleksen pojem, za katerega je William McGuire (1985) našel preko petsto različnih definicij (Ule, 2009). Vse opredelitve pa se strinjajo, da stališč ne moremo neposredno opazovati. O njih lahko sklepamo na podlagi zunanjega delovanja ljudi, saj so vzročni dejavniki vedenja. Krech, Crutchfield in Ballachey (1962; po Ule, 2009) so stališča definirali kot *»trajne sisteme pozitivnega ali negativnega ocenjevanja, občutenja in aktivnosti v odnosu do različnih socialnih situacij in objektov«*. Mirjana Ule (2009) piše, da so stališča trajna pripravljenost na določen način vedenja. Pridobivali naj bi jih v teku življenja, imela pa naj bi direktiven in dinamičen vpliv na obnašanje, vplivala naj bi tudi na doslednost človekovega obnašanja. Sestavljena so iz:

- ❖ kognitivne komponente, ki zajema znanje, izkušnje, informacije o pojavu, tudi vrednotne sodbe in argumente v zvezi z objektom, dogodkom, osebo ali situacijo. Vsako stališče temelji na znanju in poznavanju stvari, do katerih imamo stališče. Če so stališča zasnovana na nepreverjenih dejstvih, jih imenujemo *predsodki*.
- ❖ čustvene komponente, ki vsebuje pozitivna ali negativna občutja in ocenjevanja objektov stališč. S kognitivno komponento sta usklajeni, zato v primeru razlik med njima pride do spremembe stališča bodisi z dodajanjem novih informacij bodisi s pozivom na naša čustva.
- ❖ voljne komponente, ki zaznamuje težnjo posameznika, da deluje v skladu s stališči. Podpre tiste objekte ali situacije, do katerih ima pozitivna stališča, in prepreči tiste pojave ali situacije, do katerih ima negativna stališča. Poudarek je na pripravljenosti za delovanje, ne na dejavnosti sami.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Stališča **oblikujemo** skozi celo življenje, zanje nimamo nobenih bioloških predispozicij, predstavljajo namreč rezultat socialne konstrukcije subjekta (Ule, 2009). Spreminjanje stališč je odvisno od intenzitete (bolj ekstremna so, težje jih je spremeniti) in kompleksnosti – če je povezano z drugimi stališči, je tudi bolj odporno na spremembe (Ule, 2009). Ramovš (2003) opozarja na to, da bo starost današnje srednje generacije takšna, kakršno si jo ta zamišlja.

1.3.1. Tabu starosti

Kot sem že omenila, starost večinoma ni nekaj, česar se kot družba veselimo. Že leta 1981 je tudi Požarnik zapisal, da v učbenikih psihologije in sociologije komaj najdemo kaj besed o staranju, starosti in starih ljudeh. Za to navaja več razlogov:

- ❖ nekatere politične in gospodarske vidike – saj je človek v svojem zgodnjem obdobju najbolj dovzeten za različne manipulacije,
- ❖ čustveni vidik – saj je bilo splošno mišljenje, da je v starosti normalno usihanje sposobnosti, pojav bolezni ter telesni in duševni razpad osebnosti – zato je bila naloga posameznika, da se s tem sprijazni in da ga drugi na to dejstvo čim manj spominjajo,
- ❖ težko raziskovanje – saj na obnašanje starejšega vpliva ogromno dejavnikov in jih je zato težko zajeti,
- ❖ relativno malo število starih ljudi.

Več kot dvajset let kasneje je Pečjak (2007) anketiral skupino študentov Filozofske fakultete in spraševal, kako bi radi delali z različnimi skupinami ljudmi. Med njimi so bili otroci, starostniki, hudi bolniki, invalidi, socialno ogroženi ljudje, predstavniki drugih ras itd. Na prvo mesto so prišli otroci, na zadnje pa starostniki. Za starejše ljudi namreč na splošno velja, da so manj sposobni, nazadnjaški, težje prilagodljivi. Kljub napredku gerontologije je podoba o starostnikih še vedno neverjetno izkrivljena in polna predsodkov (Ramovš, 2003). Omenja tudi, da današnji zahodni ljudje **staranje doživljamo kot nekaj neprijetnega** ali celo sramotnega. Starost vidimo kot tabu, ukvarjanje z njo pa ni samoumevno. Berger in Thompson (1994) domnevata, da stik s starejšimi osebami ljudi spominja na njihovo prihodnost in umrljivost. Zato razvijejo samozaščitne mehanizme, npr. starostne stereotipe, da se tako izogone in potlačijo misli na svojo starost in smrt.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Včasih so starejši uživali **več veljave**, piše Požarnik (1981). V naši, zahodni družbi, je delo ponavadi osrednjega pomena, izkušnje tistih, ki niso več zaposleni pa niso več cenjene z vidika širše skupnosti (Metličar, 2009). Razloge za današnje stanje opiše Pečjak (1998). Starejših je bilo manj, kot jih je danes in imeli so lastnino, tako da so bili mlajši od njih odvisni. Njihove izkušnje so bile cenjene, saj ljudje niso bili pismeni in se stvari niso mogli naučiti iz knjig, televizije in časopisov. Bili so bolj religiozni in živeli v manjših krajih, stabilnejših skupnostih, kar je krepilo spoštovanje. V današnji, storilnostni družbi pa veljajo moč, uspeh, optimalnost, storilnost. Starejši ljudje v tem času imajo sicer družbeno moč zaradi svoje številčnosti. Upoštevati jih morajo politiki, stranke, trgovci, turistični uradi, celo nekatere šole, saj lahko njihovi glasovi odločajo na volitvah. Gre predvsem za predstavnike baby boom generacije, ki so zahtevnejši, bogatejši in vplivnejši v primerjavi s prejšnjimi generacijami. Kupovali so delnice, odpirali podjetja in se združevali v društva, v družbi pa prevzemali pomembnejše funkcije (primer: Clinton, Drnovšek ...) (Pečjak, 1998).

1.3.1.1. Posledice tabuizacije

Ker je starost tabu, jo ljudje izrinejo iz svoje zavesti, nanjo ne mislijo in je ne sprejemajo. Vse to pa otežuje njihovo pripravo na kakovostno starost. Velikokrat tudi slišimo prošnjo starejših, naj jih **ne vikamo**, saj niso stari. Zelo malo ljudi doživlja, da je starost enako smiselno obdobje življenja, kakor sta mladost in srednja leta. Redki stari ljudje vidijo specifične možnosti in naloge v starosti ter se jih veselijo. Wolfram Kurz (v Ramovš, 2003) izpelje iz tega **logiko krutih posledic**. Ker starejši ne sprejemajo starosti in ne uresničujejo posebnih nalog tega obdobja, srednja in mlada generacija nimata živega dokaza, da je tudi starost smiselna del človeškega življenja. Starejša generacija se namreč sili v videz življenjskega sloga, ki je značilen za mladost in srednja leta. Ljudje poskušajo prikriti starost s farmacevtskimi izdelki, za katere odštejejo kar veliko denarja. Pečjak (1998) pravi, da je naša opevana zahodna kultura »**kultura videza**«. Ramovš (2003) zato opozarja na samopomoč in medčloveško solidarnost za oblikovanje kakovostne starosti. Pravi, da je redkim starim ljudem dano živeti v aktivnem in lepem osebnem odnosu z nekom iz srednje in nekom iz mlade generacije, prav tako redki ljudje iz mlade in srednje generacije gojijo poglobljen osebni odnos z nekim starim človekom. Dobro bi bilo, če bi človek starost sprejel, se trudil za njeno kakovost in tudi sprejemal pomoč drugih, bil torej povezan z ljudmi srednje in mlade generacije (Ramovš, 2003).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

V današnjem času ocenjujemo sebe in druge po družbenem položaju in dosežkih, ki so povezani z zaposlitvijo. Cenimo zaposlenost, storilnost in zaslužek. Ko nas nekdo vpraša, kdo smo, pogosto odgovorimo, kaj delamo (Kastenbaum, 1985). Te vrednote ne izgubljajo pomena glede na leta. Ravno zaradi tega so se do starostnikov razvili različni stereotipi, ki so navadno netočni (Schaie, 1991). Čeprav pa je veliko takih raziskav, ki ponazarjajo, kako dobro in zrelo lahko starejši funkcionirajo na delovnem mestu, imajo težave pri iskanju dela, če so nezaposleni. Nemalokrat pa so tudi prvi odpuščeni, Schaie (1991) navaja, da so med letoma 1979 in 1983 za kar 300 odstotkov narasle pritožbe nad starostno diskriminacijo.

Obstajajo podatki, ki kažejo na uspešnost starejših na delovnem mestu in tako pokažejo, kako nesmiselni so predsodki. V pregledu 150 študij so Doering, Rhodes in Schusterja (1983; po Schaie, 1991) prišli do naslednjih zaključkov:

- ❖ starejši funkcionirajo efektivno glede na zahteve organizacije,
- ❖ njihovo zadovoljstvo je višje glede na ostale starostne skupine,
- ❖ starejši so tudi bolj lojalni, izražajo manjšo verjetnost, da bi organizacijo zapustili,
- ❖ zdravi starejši imajo manjšo stopnjo absentizma kot mlajši, manj zdravi pa višjo;
- ❖ starejši se manj verjetno poškodujejo, če pa se, so odsotni dalj časa kot mlajši;
- ❖ starejši zaposleni se kontinuirano učijo in pridobijo veliko na osvežitvenih tečajih.

Tudi Schaie (1991) navaja, da ni veliko raziskav, ki bi potrjevale razlike med starejšimi in mlajšimi, če ne gre za delo, pri katerem je potrebna fizična moč ali hitri odzivi. Poudarja, da so pomembne izkušnje, saj lahko z njimi kompenzirajo moč in hitrost odzivanja, tako da tudi starejši ostanejo enako produktivni kot mlajši delavci.

1.4. Priprava na upokojitev

Pripravo na upokojitev je Ramovš navedel kot enega izmed treh pogojev za kakovostno staranje današnje srednje generacije, ki bo v prihodnjih letih postala tretja.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Navaja, da:

- ❖ se mora posamezni človek na starost pripraviti,
- ❖ civilna družba mora pripraviti sodobne postmoderne socialne mreže za zadovoljevanje vseh človeških potreb na starost,
- ❖ država mora s primernimi ukrepi zagotoviti pogoje za pripravo posameznikov na kakovostno staranje in za ustvarjanje civilnih mrež za stare ljudi ter za sožitje generacij, sama pa zagotavlja pravico do osnovne materialne varnosti za vsakega starega človeka.

Tisti, ki se dobro prilagodijo na upokožitev, navadno vzpostavijo dober življenjski slog, ki je kontinuiran iz preteklosti in zadovolji njihove dolgoročne potrebe. Nekateri pa so nezadovoljni zaradi neprimernih pričakovanj glede upokožitve (Turner in Helms, 1993). To, da so pripravljene ljudje bolj uspešni v prilagajanju na to veliko življenjsko spremembo, dokazuje veliko število raziskav (Lo & Brown, 1999; Sterns & Grey, 1999; po Cavanaugh, 2006). K pozitivnim stališčem pa prispeva še splošna informiranost o času po opustitvi poklicnega dela, na primer o višini pokojnine, stanovanjskem vprašanju, razlaga Požarnik (1981). Seveda pri pripravi na upokožitev ne šteje le privarčevan denar za upokožitev, priprava vsebuje tudi psihološko komponento. Kako učinkovito pa se je posameznik prilagodil na upokožitev, lahko presojava na različne načine. Preverimo lahko kakovost življenja po upokožitvi, zadovoljstvo z njo, zadovoljstvo z življenjem, socialno integracijo ali raven dejavnosti (Price, 2003; po Logar, 2009).

Raziskovalci so v zgodnjih devetdesetih predstavili sekvenco faz prilagoditve na upokožitev. Te faze so bile: medeni mesec, obdobje počitka in sprostitve, obdobje razočaranja, preusmeritve in ustalitve. V prvem mesecu, naj bi se posameznik ukvarjal z veliko dejavnostmi, ki jih je načrtoval že prej. Sledi manj dejavno obdobje, kjer bolj pasivno porablja svoj čas. Po približno treh letih se aktivnost zopet poveča, nato pa lahko sledi razočaranje, velikokrat pri tistih, ki niso uresničili vseh ciljev upokožitve ali niso doživeli zadovoljstva, ki so ga pričakovali. Čeprav gre navadno za majhen delež starostnikov, se lahko pojavi visoka raven depresivnosti. Nato v fazi preusmeritve starostnik spet aktivno raziskuje in oblikuje nove cilje za prihodnost. V obdobju ustalitve pa se ukvarja z izbranimi dejavnostmi, ki mu prinašajo smisel in sledijo novemu cilju. (Marjanovič Umek, Zupančič, 2009)

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

1.5. Dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

V diplomskem delu sem preverila, ne le kakšna stališča do upokojitve imajo posamezniki nad 50 let, ki so tik pred njo ali že upokojeni, temveč tudi s katerimi dejavniki se ta stališča povezujejo. Ali obstaja pomembna pozitivna korelacija med zadovoljstvom z upokojitvijo in dobro pokojnino, kot kažejo pretekle raziskave? Morda je pomembna višina izobrazbe ali smisel, ki ga zaznavajo? Mogoče pa se stališča najpomembneje povezujejo z zdravjem in kakovostno izrabo časa?

V diplomsko delo sem vključila **osebne** in **poklicne** dejavnike, ki so se v literaturi nekajkrat pojavljali v povezavi z upokojitvijo. V nadaljevanju so tudi podrobneje predstavljeni. Izbrala sem osebne dejavnike: zdravje, zaznan smisel v življenju, izraba časa in splošno zadovoljstvo, ter poklicne dejavnike: denar in višino izobrazbe.

1.5.1. Zdravje

Velikokrat doživljamo zdravje kot eno največjih vrednot. Še posebej v starosti, saj obstaja takrat večja verjetnost, da dobimo kakšno bolezen ali se poškodujemo, oziroma manjša verjetnost, da od bolezni okrevamo. Pomembno je zavedanje, da je zdravje v starosti odvisno od tega, kako skrbimo in ga krepimo v prejšnjih življenjskih obdobjih. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija pri združenih narodih (WHO) se zavzema za zavestno krepitev zdravja. To področje pa bolj intenzivno preučuje medicinska gerontologija ali geriatrija. Ukvarja se z zdravstvenimi vidiki staranja in starosti in tudi z vplivom staranja in starosti na razvoj organizacije zdravstva.

Pečjak (1998) razdeli staranje na zdravo (primarno, normalno in običajno) in bolno (sekundarno). V skupini zdravih so posamezniki, ki so aktivni, imajo svoje hobije, vozijo avtomobile, se ukvarjajo s športom in dostikrat delajo, navkljub pešanju nekaterih življenjskih funkcij. Druga skupina pa potrebuje pomoč pri vsaj eni izmed petih dnevniških aktivnosti: umivanju, hoji, oblačenju, hranjenju ali izločanju. Znaki primarnega staranja so univerzalni. Požarnik (1981) opozori, da je skrb za zdravje in za kakovost življenja tesno povezana z osnovno materialno varnostjo. Tudi revščina je nemalokrat vzrok za obolevanje in številne druge težave ter tako razlog za ovirano kakovostno življenje.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Večkrat tudi slišimo, da je človek star, kolikor starega se počuti. Iz psihološke literature o zdravju je jasno razvidno, da subjektivno zaznano zdravje bolj vpliva na kvaliteto življenja kot objektivno zdravje (Fernandez-Ballesteros, 2007). Stopnje zdravja nekega človeka torej ne moremo ugotoviti z iskanjem in beleženjem patologije, pač pa iz človekovega počutja in obnašanja. Iz vsakdanje prakse poznamo ljudi, ki delajo in uživajo kljub »objektivni« boleznim, in take, ki se počutijo bolne ter se tako vedejo, a so njihovi izvidi negativni (Požarnik, 1981). Koliko se nekdo počuti zdravega, je odvisno tudi od tega, ali lahko gredo iz stanovanja ali hiše brez pomoči. Pomembna je tudi okolica, saj s svojimi pričakovanji oblikuje mišljenje posameznika. Požarnik (1981) navaja podatek, da 52 % starejših svoje zdravje ocenjuje boljše kakor zdravnik, 29 % skladno z zdravnikom in 19 % slabše. Svensson et. al. (1993, v Fernandez-Ballesteros, 2007) pa je odkril, da 25 % ljudi nad 80 let svoje zdravje ocenjuje kot zelo dobro, 49 % pa kot še kar dobro. Raziskave prav tako kažejo, da zdravje vpliva na dobro počutje glede upokojitve (Gall idr., 1997; Matthews & Brown, 1987 po Cavanaugh, 2006).

Zdravje lahko merimo z Indeksom za oceno telesnega zdravja, ki temelji na dolžini časa, ko je človek priklenjen na posteljo, na socialnem in ekonomskem nazadovanju zaradi bolezni in številu ter resnosti bolezni. Merimo lahko tudi oviranost, kjer se preverja, ali lahko človek sam funkcionira v vsakdanjem življenju ali potrebuje pomoč (Požarnik, 1981). Stari ljudje pa lahko tudi sami ocenjujejo svoje zdravje. Kot je bilo omenjeno prej, je ta ocena najbolj informativna, saj se lahko posamezniki počutijo zdrave in normalno delujejo navkljub bolezni.

1.5.2. Zaznani smisel življenja

Ljudje se velikokrat ukvarjamo s smislom življenja: zakaj živimo, kaj je naše poslanstvo? Sami opravljamo dejavnosti in se ukvarjamo s stvarmi, ki imajo cilj in ga dosegajo. Nesmiselna dejanja nam ne prinašajo zadovoljstva, občutka samoizpolnitve, ker nimajo funkcije, so brez učinka in ne prinašajo pozitivnih občutij. Stari ljudje pa razmišljajo o svojem dosedanem življenju in se sprašujejo, ali je bilo smiselno živeti, ali ima njihovo življenje kakšno posledico in ali bi bilo enako, če jih ne bi bilo (Ramovš, 2003).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Viktor Frankl (1905-1997) je preučeval eksistenco, človekov smisel življenja oziroma njegovo temeljno vodilo. Spoznal je, da je človekov osnovni motiv za življenje volja do smisla. Čeprav ima lahko posameznik vse potrebe in cilje zadovoljene, je lahko nezadovoljen. Lahko občuti, da je njegovo življenje prazno in brez smisla. V življenju ali zunaj njega mora vsakdo najti nekaj, kar osmišlja njegovo eksistenco (Musek, 2005). Če človek zaznava, da so njegovo delovanje, on sam in svet okoli njega smiselni, bo imel dovolj energije za življenje – tudi za krepitev zdravja, spoprijemanje s pomanjkanjem ali z boleznijo. Frankl zagovarja, da je smisel možno najti tudi v zelo neugodnih razmerah. Sam je nekaj časa živel v taborišču in odkril, da so preživeli le tisti, ki so bili usmerjeni v prihodnost in zaznali svoj smisel. Za posameznike brez občutja življenjskega smisla je pozneje razvil logoterapijo, s katero pomaga človeku pri premagovanju življenjskih zagat in odkrivanju smisla v svojem delu, doživljanju in življenju. Odkril je, da ljudje najpogosteje najdejo smisel v upanju, ustvarjalnem delu, veri in zlasti v ljubezni (Musek, 2005). Levin (1994, v Pečjak, 2007) navaja psihološke študije, ki so pokazale, da vernost v starejših letih narašča, ker najdejo verniki v veri smisel življenja. Kot zanimivost naj omenim še raziskavo Levina (1994, v Pečjak, 2007), ki je odkril tudi boljše zdravstveno stanje pri starejših verujočih osebah.

Ingrid Russi Zagožen (1997) je v Domu starejših občanov izvedla raziskavo, ki je temeljila na predpostavkah logoterapije in ugotavljala odnos med smiselno usmerjenostjo in subjektivnim blagostanjem. Raziskava je pokazala pozitivno korelacijo med življenjskim zadovoljstvom, srečo in pozitivnimi čustvi ter negativno korelacijo med smiselno usmerjenostjo in negativnimi čustvi. Ti rezultati so tako potrdili predpostavko logoterapije, da je doživljanje življenjskega smisla in cilja pomembno za posameznikovo psihično zdravje. Avtorica poudarja, da se je potrebno zavedati pomena, ki ga ima doživljanje smiselnosti življenja nasploh in v danem obdobju, saj so osebe, ki imajo občutek, da ima njihovo življenje smisel, bolj zadovoljne z njim. Take osebe so bolj srečne in doživljajo več pozitivnih in manj negativnih čustev kot osebe, ki doživljajo svoje življenje kot prazno, monotono in nesmiselno.

Da občutek namena pripomore k zadovoljstvu upokojencev, so ugotovili tudi Hibbingbottom, Barling in Kelloway (1993). Avtorji navajajo, da je bolj zdrava upokojitev možna ob ustvarjanju pogojev, kjer se spretnosti upokojenca uporabljajo in cenijo, tako da pri posamezniku ostaja motivacija in občutek namena (Metličar, 2009).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

1.5.3. Izraba časa

Požarnik (1981) piše, da mladi sanjarijo o prostih dnevih, ki so v starosti povsem običajni. Vendar pa prosti dnevi le redko prinesejo zadovoljstvo, ki ga bivši zaposleni pričakujejo od prostega časa. Namesto da bi bili brezskrbni in ga izkoristili za zabavo, česar med zaposlenostjo ob negi in vzgoji otrok niso mogli, je prosti čas v starosti pogosto izvor dolgočasje, nemira, skrbi, obupa in osamljenosti. Požarnik (1981) vidi vzroke za tako počutje v prisilni upokojitvi, izgubi psihološke privlačnosti, saj se ne izmenjuje več z delavnikom, ter s tem, da ljudje v prejšnjih obdobjih ne razvijejo interesov ali spretnosti, s katerimi bi lahko izpolnili obilje prostega časa v starosti. Opazil je tudi, da starejši ljudje dojemajo prosti čas kot tisti čas, ko so pasivni (televizija, poslušanje glasbe, sprehodi, igre, kulturni dogodki), medtem ko se jim sodelovanje v društvih, izobraževanja in varstvo vnučkov ne zdi kategorija prostega časa. Ravno to pa bi jim ohranjalo ali dvigalo osebnostno rast in skrbelo za socialno vključenost.

K. Logar (2009) je na vzorcu 204 upokojenih oseb preverila, koliko udeležencev se vsaj tedensko ukvarja s telovadbo. Rezultati kažejo, da se 2/3 upokojencev ukvarjata s telovadbo vsaj tedensko, dnevno pa polovica, nekoliko več pa s hojo in sprehodi. Vprašanje je, ali so se pojavljali socialno zaželeni odgovori. Skoraj vsi pa so označili, da dnevno gledajo televizijo. Tedensko gledano pa berejo tudi revije ali časopise.

Po 75. letu naj bi se posamezniki udeleževali bolj sedečih opravil in dejavnosti doma (Berk, 1998; po Celarec, 2007). Burnett-Wolle in Godbey (2007; po Logar, 2009) pa poročajo, da so z življenjem bolj zadovoljni da in doživljajo višjo raven psihološkega blagostanja tisti, ki uspejo čim dlje v starost ohraniti čim več svojih prostočasnih in drugih aktivnosti. Gre za predpostavko teorije kontinuitete.

Vaillant, DiRago in Mukamal (2006) so se osredotočili na raziskovanje dejavnikov zadovoljstva med moškimi. Udeleženci, ki so bili zadovoljni s svojim življenjem, so kot pomen življenja večkrat navajali prosocialne in/ali kreativne aktivnosti (npr.: varstvo vnukov, pomoč drugim, literarno izražanje, igranje klavirja itd.), medtem ko so nezadovoljni s svojim življenjem navajali aktivnosti, kot so gledanje televizije, kockanje, skrb zase itd. (po Metličar, 2009).

1.5.4. Splošno zadovoljstvo

Subjektivno blagostanje pomeni posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, oceno tega, kako pozitivno oziroma negativno doživlja lastno življenje (Diener, 1984; po Musek, 2005). Diener in Diener (1996; po Musek, 2005) pravita, da subjektivno blagostanje vključuje srečo, prijetne emocije, zadovoljstvo z življenjem ter relativno odsotnost neprijetnih razpoloženj ter emocij. Navadno je subjektivno blagostanje bolj odvisno od pogostosti pozitivnih emocij kot od intenzivnosti. Meri se lahko z Lestvico zadovoljstva z življenjem (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Na subjektivno blagostanje naj bi vplivala vrsta psiholoških in psihosocialnih, demografskih in ekonomskih spremenljivk. Odvisno naj bi bilo od objektivnih okoliščin in življenjskih dogodkov, kot tudi od kognitivne predelave, pričakovanj in atribucij, piše Musek (2005). Omeni še vpliv socialnih in socioekonomskih dejavnikov na občutek zadovoljstva, na primer: dohodek, socialni stiki, spol, starost, izobrazba, vera, socioekonomski status. Raziskave so pokazale tudi močan vpliv ciljev in vrednot, osebnostnih lastnosti, temeljnih dimenzij osebnosti in temperamenta, samopodobe in drugih kognitivnih faktorjev. V poznih letih pa naj bi bili glavni viri zadovoljstva: skladje v družini, zdravje, uspeh otrok, pogled na preteklo življenje, dobre gmotne razmere, prijatelji in hobiji. Raziskovalci pa nasploh ugotavljajo, da starejši ljudje bolj pozitivno ocenjujejo starost kakor mlajši (Požarnik, 1981).

Musek (2005) navaja, da večina ljudi, ne glede na to, kako živijo, ocenjuje svoje življenje kot zadovoljivo in srečno. Obstajala naj bi torej **splošna tendenca k oblikovanju pozitivnega doživljanja lastnega življenja**. Pri procesu upokojitve pa Hultsch (1981) dodaja, da naj ljudje ne bi izražali velikih sprememb v zadovoljstvu. Raziskovalci subjektivnega blagostanja govorijo zato o **paradoksu blagostanja**, saj navkljub težavam v starosti (npr. izgube prijateljev in družine) starejši ljudje ne poročajo o zmanjšanem zadovoljstvu (Fernandez-Ballesteros, 2007). Požarnik že leta 1981 piše, da naj bi 60 odstotkov ljudi, starih 70 let, pravilo, da so dokaj srečni in da nič manj ne uživajo v življenju kot v mlajših letih. Po 80. letu pa naj bi pri obeh spolih hitreje upadali občutki zadovoljstva.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

1.5.5. Denar

Povprečna starostna pokojnina je januarja 2013 znašala nekaj manj kot 614 evrov. Razmerje med povprečno pokojnino in neto plačo je 62,1 %. Starostno pokojnino, ki je nižja od 500 evrov, prejema kar 36 % starostnih upokojencev, medtem ko ima starostno pokojnino, višjo od tisoč evrov, manj kot 10 % (Dernovšek, 2013). Quick in Moen (1998; po Logar, 2009) sta ugotovila nizko, a pomembno pozitivno povezavo med višino dohodkov in zadovoljstvom z življenjem po upokojitvi.

Schaie (1991) opozarja, da se ljudje želijo upokojiti takoj, ko imajo dovolj denarja za to. Tudi Požarnik (1981) navaja, da bi se bilo veliko delavcev pripravljenih zgodaj upokojiti, če se jim mesečni dohodki ne bi zmanjšali za več kot tretjino. Piše še, da so delavci, katerim delo pomeni le vir zaslužka, najbolj pripravljeni predčasno zapustiti delo. Raziskovalci pod svoje ugotovitve v zvezi z zadovoljstvom pri upokojitvi res v prvi vrsti navajajo podatke o financah. Pišejo, da dokler imajo ljudje finančno varnost, zdravje in podporo s strani prijateljev in družine, se dobro počutijo glede upokojitve (Gall idr., 1997; Matthews & Brown, 1987 po Cavanaugh, 2006)

Ksenija Saražin Klemenčič je ugotavljala stališča zgodaj upokojenih v primerjavi z vsemi upokojenimi anketiranci. Tudi ona je uporabila podatke raziskave *Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS stari 50 in več let na področju zdravja in socialnega funkcioniranja* Inštituta Antona Trstenjaka. Enak odstotek (24 %) obeh skupin (zgodaj upokojenih in vseh upokojenih) je odgovorilo, da so sedaj na boljšem kot pred upokojitvijo, ker imajo več časa, medtem ko je na vprašanje, kaj je slabše, kar 33 % zgodaj upokojenih ter le 24 % vseh upokojenih odgovorilo, da je slabše njihovo finančno stanje (Saražin Klemenčič, 2012).

1.5.6. Višina izobrazbe

Singh (2006, po Salmič in dr. 2012) piše, da je pomemben dejavnik duševnega zdravja po upokojitvi socialno-ekonomski status – SES, ki ga merimo kot kombinacijo izobrazbe, dohodka in poklica.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Upokojenci z višjim SES manj poročajo o težavah, povezanih z duševnim zdravjem in blagostanjem (Zhan, Wang, Liu in Shultz, 2009; po Salmič in dr. 2012). Višja izobrazba, dohodek in poklicni status ter načrtovanje le-tega se pozitivno povezujejo z zadovoljstvom z življenjem po upokojitvi (Belgrave in Haug, 1995; Dorfman, 1989; George, Fillenbaum in Palmore, 1984; Richardson in Kilty, 1991; Lee, 2003; Schellenberg, Turcotte in Ram, 2005; po Salmič in dr. 2012). Požarnik (1981) pa piše, da bodo ljudje z visoko izobrazbo manj pozitivno ocenjevali upokojitev kot nekvalificirani delavci, saj naj bi v pokoju pogrešali občutek koristnosti. Ko pa enkrat pridejo v pokoj, se ljudje z višjo izobrazbo bolje znajdejo. Heidbreder (1972; po Schaie, 1991) prav tako navaja, da imajo težave s preходом na upokojitev ljudje z nizko izobrazbo.

Heidbreder (1972 v Schaie, 1991) piše, da naj bi se upokojitvi zlahka prilagodili posamezniki, ki se zlahka odpovedo delu. Verjetno je to bolj pogosto pri nizko izobraženih, saj raziskave kažejo, da se zaposleni z visokim statusom upokojitvi upirajo, čeprav so dobro preskrbljeni in imajo dovolj denarja, da bi uživali v preostanku življenja. Na upokojitev pa posamezniki večkrat negativno gledajo tudi, če so dosegli vrhunec svoje kariere tik pred upokojitvijo (Zupančič, 2009). Situacija je podobna, če jim je delo pomagalo pri izražanju ustvarjalnosti, pri ohranjanju stikov z drugimi ljudmi ali jim je dajalo občutek veljave in pomembnosti. Občutek veljave pa imajo navadno večkrat tisti, ki so v vodstvenem kadru, torej na višjem delovnem mestu.

Salmič R. in dr. (2012) so na vzorcu 101 slovenskih upokojencev ugotavljale smer in intenzivnost povezanosti med stopnjo izobrazbe ter psihičnim zdravjem po upokojitvi in ugotovile, da se je stopnja izobrazbe le pri nekaterih podlestvicah povezovala pomembno, a le nizko, zato konkretnih in oprijemljivih zaključkov niso izpeljale.

1.5.7. Ostali dejavniki

Omenjeni osebni in poklicni dejavniki pa seveda niso edini dejavniki, ki so povezani s stališči do upokojitve. Takih dejavnikov je ogromno in nemogoče bi jih bilo vse zajeti. Poleg splošnih, ki veljajo za večino, lahko na posameznika močno vplivajo tudi enkratni življenjski dogodki. Torej vse izredne izkušnje, ki jih je posameznik pridobil tekom življenja. Spodaj so vseeno omenjeni še dodatni dejavniki, ki po pregledu literature izstopajo ali se vsaj zdijo zanimivi.

Spol je dejavnik, ki se v raziskavah velikokrat pojavlja. Ker moški umirajo približno 10 let prej kot ženske, bodo med starejšimi starostniki prevladovale ženske (Ramovš, 2003). Pri stoletnikih pride na 100 moških kar 386 žensk. Ker pa se ženske redko ponovno poročijo, so zaradi nižjih ali ničnih dohodkov bolj izpostavljene revščini, boleznim in odvisnosti od institucij. Na srečo pa imajo ugodnejše pogoje pri upokojitvi. Gre za nekakšno nagrado za večji vložek v gospodinjstvu in pri vzgoji otrok. Podatki kažejo, da starejše ženske zaradi različnih ugodnosti dejansko zapuščajo trg dela veliko pred običajno upokojitveno starostjo, ki je 65 let (Pirnar, 2010). Spol naj bi igral pomembno vlogo tudi zato, ker vpliva na posameznikovo izbiro poklica in na njegovo kasnejšo delovno kariero in čas upokojitve (Moen, 1996; po Logar, 2009). Starejše raziskave naj bi poročale o večji uspešnosti prilagoditve žensk (Szinovacz, 1983; Szinovacz in Washo, 1992; po Logar, 2009), saj naj bi bile manj identificirane s poklicno vlogo, medtem ko novejše raziskave kažejo, da so ženske po upokojitvi manj zadovoljne (Quick in Moen, 1998; po Logar, 2009). K. Logar (2009) razlaga, da so bile starejše raziskave opravljene pred številnimi družbenimi spremembami, ki so vplivale na zaposlenost žensk. Požarnik (1981) tudi piše, da je prehod v upokojitev za ženske lažji. Vsaj za tiste, ki so bile vzgojene tako, da je glavna naloga ženske skrb za moža, otroke in dom. Vendar je v današnjem času situacija drugačna. Le redko slišimo, da ženska ostaja doma, da bi skrbela za družino. Večina hodi v službo in še skrbi za družino, zato je težko še vedno trditi enako.

Preverila sem tudi, če se **osebnostne lastnosti** povezujejo z stališči do upokojitve. Požarnik (1981) omenja, da naj bi se nemirni, navzven obrnjeni ljudje težje upokojili. Težave naj bi imeli tudi občutljivi, agresivni in osamljeni ter tisti, ki mislijo, da so prikrajšani. Tudi osebe, ki pri sebi cenijo predvsem dober izgled, telesno moč ali kakšno spretnost, nimajo najlažje naloge. Pri upokojitvi pomagajo samozavest, samostojnost, zdrav optimizem ter vera v ljudi. Zanimivo pa je, da si starejši pripisujejo večjo občutljivost in pazljivost, kot bi za njih trdili mlajši. Mislijo tudi, da so prilagodljivi, odprti, dobronamerni in prijazni, medtem ko svojim vrstnikom teh istih osebnostnih potez ne pripisujejo.

1.6. Problem

Pred letom 1935 je bila upokojitev za posameznike redko predstavljava. Danes pa število starejšega prebivalstva, in s tem tudi upokojenih, naglo narašča, ideja o upokojitvi se je že vgradila v našo zavest. Razvili smo pričakovanja o upokojitvi po delu. Človek je sicer od nekdanj prehajal na vedno lažja dela in nikoli ni bil nekoristen, zato mora sedaj marsikdo, ko se upokoji, poiskati nov smisel. Če posameznik ni bil tako navezan na svoj poklic, si želi čim prej uživati v tretjem življenjskem obdobju, za tiste, ki so radi delali in bili s svojim delom identificirani, pa lahko opuščanje poklicne vloge, bistvene sestavine posameznikove identitete in spoštovanja, povzroča določeno mero stresa in neugodno vpliva na posameznikovo zdravje in subjektivno zaznavo zadovoljstva z življenjem (Marjanovič Umek, Zupančič, 2009). Dejstvo je, da so sposobnosti in želje po delu pri ljudeh zelo različne, a vendar raziskave kažejo, da pri večini upokojitev sproži le malo psiholoških sprememb in da so z njo zadovoljni.

V diplomski nalogi so opisani dejavniki, ki vplivajo ali pa so povezani z vrednotenjem upokojitve in torej tudi tega, kakšna stališča bo posameznik imel. Neizogibno se vsi pomikamo proti obdobju starosti, zato je to vprašanje zelo aktualno. Večino nas, v prihodnosti, čaka priprava na starost in starost sama, zato lahko diplomsko delo doprinese nekaj prav vsakemu posamezniku. Raziskovanje stališč starejših ljudi veliko prispeva tudi organizacijam, saj lahko na podlagi takih rezultatov bolje motivirajo starejše zaposlene in lažje razumejo, s čim vse se spopadajo ob odhodu v pokoj. Jacobson (1996; v Metličar, 2009) je recimo odkril, da naj bi poslovilne zabave na delovnem mestu lajšale prehod v upokojitev. Posamezniku naj bi zabava predstavljala bistven mehanizem podpore pri prehodu v upokojitev. Omogočala naj bi mu tudi, da povzame svojo delovno zgodovino in zaključi vse, kar je nedokončanega.

S to diplomsko nalogo in ostalimi prispevki, izdanimi na temo staranja, širimo zavedanje o tej problematiki, ozaveščamo procese v starosti, kar lahko predstavlja tudi pripravo na to, da bomo starost lažje sprejeli. Diplomsko delo opozarja tudi na problem staranja prebivalstva, obenem pa omogoča še nadaljnje raziskovanje na tem področju. Cilj, ki ga v tem delu zasledujem, je, da bi na starost, namesto s strahom, gledali kot na novo, drugačno obdobje posameznikovega življenja, ki ni kakovostno slabše od drugih obdobj.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

1.7. Hipoteze

1. Zdravje je pomembno povezano s pozitivnimi stališči do upokojitve.

Predpostavljam, da bodo upokojitev bolj pozitivno dojemali ljudje, ki so dobrega zdravja. Že Heidbreder (1972; po Schaie, 1991) je v svoji raziskavi ugotovil, da imajo posamezniki s šibkim zdravjem težave s prehodom na upokojitev.

2. Zaznavanje življenjskega smisla je povezano s pozitivnimi stališči in nezaznavanje smiselnosti življenja z negativnimi stališči do upokojitve.

Tudi raziskava I. Russi Zagožen (1997) je pokazala pozitivno korelacijo med življenjskim zadovoljstvom, srečo in pozitivnimi čustvi ter negativno korelacijo med smiselno usmerjenostjo in negativnimi čustvi.

3. Aktivno preživljanje časa se statistično pomembno povezuje s pozitivnimi stališči do upokojitve.

Menim, da ob hobijih, ki starejšim omogočajo zanimiv vsakdanjik, posamezniki na upokojitev komaj čakajo in imajo do nje pozitivna stališča, saj bodo za te hobije imeli takrat več časa. Če svoj čas preživljajo pasivno, pa bodo do upokojitve razvili negativna stališča. Burnett-Wolle in Godbey (2007; po Logar, 2009) poročajo o tem, da so bolj zadovoljni z življenjem in doživljajo višjo raven psihološkega blagostanja tisti, ki uspejo čim dlje v starost ohraniti čim več svojih prostočasnih in drugih aktivnosti.

4. Zadovoljstvo z dosedanjim življenjem se bo pomembno povezovalo s pozitivnimi stališči do upokojitve.

O'Brien (1981) poroča, da lahko zadovoljstvo pri delu pred upokojitvijo neposredno vpliva na zdravstveno stanje ter posredno na zadovoljstvo upokojenca (Salmič in dr., 2012). Sama sem predpostavljala, da bodo tisti, ki so bili v prejšnjih obdobjih zadovoljni, razvili pozitivna pričakovanja in stališča do upokojitve in novega življenjskega obdobja. Raziskave kažejo še, da starejši ljudje v splošnem ne poročajo o zmanjšanem zadovoljstvu (Fernandez-Ballesteros, 2007).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

5. Finančno stanje se pomembno povezuje s pozitivnimi stališči do upokojitve.

Heidbreder (1972; po Schaie, 1991) in številni drugi raziskovalci so ugotovili, da imajo težave s prehodom v upokojitev tisti, ki imajo slab prihodek. Lažje naj bi se prilagodili tisti z zadovoljivim prihodkom, saj lahko izbirajo način porabe prostega časa, si privoščijo več aktivnosti.

6. Pozitivna stališča do upokojitve se bodo statistično pomembno povezovala z nižjo izobrazbo.

Tisti, ki so manj zadovoljni z delovnimi pogoji pred upokojitvijo, se brez težav ločijo od poklicnega dela in socialnih stikov s sodelavci, so bolj zadovoljni po upokojitvi (Fletcher in Hansson, 1991; Schaie in Willis, 1991; Wheaton, 1990; po Marjanovič Umek, Zupančič, 2009). Predvidevala sem, da gre za nižje izobražene posameznike, saj so navadno zaposleni na nižjih delovnih mestih, kjer sta samostojnost in občutek cenjenosti manj prisotna, zato se lažje ločijo od poklicnega dela.

2.0 Metoda

Uporabila sem podatke raziskave *Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS stari 50 in več let na področju zdravja in socialnega funkcioniranja*. To raziskavo je opravil Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, ki se v Sloveniji znanstveno posveča vprašanju staranja in odnosom med mlajšimi in starejšimi.

2.1. Udeleženci

Raziskava je zajela 1047 prebivalcev Republike Slovenije, starih 50 let ali več. Od tega je bilo 41,3 % moških in 58,7 % žensk. Povprečna starost udeležencev leta 2009 ali 2010, ko se je raziskava izvajala, je bila 66,1 leto. Najmlajši udeleženci so bili stari 50 let, najstarejši pa 98 let.

Tabela 1

Izobrazba udeležencev

| Dosežena izobrazba | % udeležencev |
|---------------------------|----------------------|
| Nedokončana OŠ | 9,4 |
| Dokončana OŠ | 26,8 |
| Poklicna šola | 24,9 |
| Štiriletna srednja šola | 23,3 |
| Visoka ali višja šola | 9,6 |
| Univerza | 4,2 |
| Magisterij/doktorat | 0,8 |
| Neopredeljeni | 1,0 |

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

2.2. Pripomočki

Iz vprašalnika, s katerim je Inštitut Antona Trstenjaka opravljaj zgoraj omenjeno raziskavo, sem uporabila le vprašanja in podatke, ki so se nanašali na hipoteze moje diplomske naloge. Celoten vprašalnik je imel sledeče **navodilo**:

»Kot veste, se prebivalstvo v Sloveniji hitro stara. V vsej Evropi se države s svojimi zakoni in ukrepi pripravljajo na dejstvo, da bo v naslednjih letih čedalje več starih ljudi. Edini način, s katerim lahko pridemo do pravih ukrepov, je ta, da vprašamo ljudi same, kakšna so njihova stališča, potrebe, izkušnje in zmožnosti. Prav temu je namenjena ta naša raziskava o zdravju, zdravstvu in psihosocialnem stanju ljudi v Sloveniji, ki so stari 50 in več let.

Raziskavo opravlja Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, ki se v Sloveniji znanstveno posveča vprašanjem staranja in odnosom med mlajšimi in starejšimi. Med skoraj 750.000 prebivalci Slovenije, ki so stari 50 in več let, je računalnik naključno izbral vzorec 1.800 ljudi, da bi odgovarjali na ta vprašalnik. Med njimi ste tudi vi. Pred par dnevi ste dobili po pošti pismo iz Inštituta, da bi odgovarjali na ta anonimni vprašalnik.

Ta raziskava ima naslednje cilje:

1. Ugotoviti psihosocialne in zdravstvene potrebe, ki jih čutijo ljudje stari 50 in več let v Sloveniji;
2. Ugotoviti, kakšna stališča in pričakovanja imajo do zdravstvenih in socialnih storitev ter javnih služb na tem področju;
3. Ugotoviti njihove zmožnosti, kot jih sami doživljajo na področju krepitev zdravja, še posebej medgeneracijskega sožitja med starejšimi in mlajšimi (*v raziskavi pojmujeemo zdravje v širokem pomenu Svetovne zdravstvene organizacije kot popolno telesno, duševno in socialno blagostanje*).

Vaših odgovorov ne bo nihče zvedel v povezavi z vašim imenom, ker je obdelava vseh vprašalnikov na Inštitutu anonimna.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Vsebina odgovorov bo posredovana vladi, ki bo prihodnje leto oblikovala strategijo za aktivno in kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje. Na temelju odgovorov bodo napisani tudi strokovni in poljudni članki ter knjige, ki bodo pomagale zdravnikom in drugim strokovnjakom, ki delajo s starejšimi ljudmi, zlasti pa učiteljem in vzgojiteljem pri vzgoji mladih; seveda pa bodo dostopni v poljudni obliki vsakomur v pomoč za lastno kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje.

Odgovorna nosilca raziskave na Inštitutu Antona Trstenjaka sta izr. prof. dr. Jože Ramovš in zdravnik dr. Božidar Voljč.

V zahvalo za vaše sodelovanje pri raziskavi vam Inštitut poklanja knjigo: **ZA KAKOVOSTNO STARANJE IN LEPŠE SOŽITJE MED GENERACIJAMI.**«

Za začetnim delom je sledilo navodilo anketarjem in prostor, kamor so se vpisale šifre, okoliš, datum in ura. Nato so sledila vprašanja na 28 straneh.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

2.2.1. Preverjanje posameznih dejavnikov

V nadaljevanju so predstavljena vprašanja in način odgovarjanja za tiste postavke, ki sem jih preverjala. Za vsak dejavnik je tako navedeno vprašanje in možni odgovori ter opombe.

1. Zdravje

Za preverjanje zdravja sem uporabila vprašanje **A B 1.**, kjer so udeleženci ocenili stanje svojega zdravja po spodaj naštetih področjih, pri čemer so bili naprošeni, naj imajo pred očmi zadnje leto kot celoto in ne samo trenutnega stanja.

Področja so bila: srce, ožilje in krvni tlak, zobje ali proteza, prebava in blato, presnovne motnje (npr. sladkorna bolezen), dihala, sečila, gibala, koža, vid, sluh, ravnotežje, spomin, spanje, duševno zdravje, možgani in živčevje, telesna teža ter ocena zdravja nasploh v celoti. Odgovarjali so lahko na tristopenjski lestvici, pri čemer:

- 1 pomeni brez težav (na posameznem področju je stanje brez ovir ali težav),
- 2 zmerne težave (jih obvladuje, se je nanje navadil in živi brez večjih omejitev) in
- 3 hude težave (bolezen zelo vpliva na njegovo vsakdanje življenje).

2. Zaznan smisel v življenju

Kako upokojenci zaznavajo smisel življenja, sem ugotavljala z vprašanjem **A 91**. Možni odgovori so bili podani na štiristopenjski lestvici. Udeleženec je obkrožil zase ustrezno številko.

Kako se vam zdi, da dosegate ali uresničujete smisel svojega življenja?

- 1 v celoti,
- 2 deloma,
- 3 zelo malo,
- 4 ga ne dosegam in ne uresničujem.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

3. Izraba časa

Za preverjanje aktivne izrabe časa v starosti je bilo ustrezno vprašanje **A B 6. (5. postavka)**. Na podano črto so udeleženci zapisali število ur, ki jih porabijo za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije.

Koliko ur ste včeraj porabili za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije?

(mišljen je običajen delovni dan – če je bil včeraj praznik, imejte pred očmi enega od prejšnjih delovnih dni)

Število ur: _____

4. Splošno zadovoljstvo

Za oceno splošnega zadovoljstva sta bili ustrezni dve vprašanji, zato sem uporabila obe. Prvo vprašanje se je nanašalo na splošno zadovoljstvo, drugo pa na zadovoljstvo v zvezi s poklicnim delom, ki so ga opravljali. Prvo je bilo **A 76**.

Sedaj vas prosimo, da rečete, ali ste na splošno:

1. zelo srečni,
2. precej srečni,
3. niti srečni niti nesrečni,
4. precej nesrečni ali
5. zelo nesrečni.

Udeleženec je obkrožil zase ustrezen odgovor. Drugo vprašanje pa je bilo **A 137**.

Koliko ste bili zadovoljni s svojim poklicnim delom, oziroma službo, ki ste jo doslej največ opravljali? *(ocenite po šolsko od 1 do 5: ocena 1 = zelo nezadovoljen in ocena 5 = zelo zadovoljen)*

1 2 3 4 5

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

5. Denar

Pri podajanju informacije o prihodkih **A B 150** so bili udeleženci naprošeni, naj upoštevajo vse vire dohodkov (pokojnino, plačo – lahko gre za zaposlitev ali pogodbeno delo ..., socialno podporo – lahko gre za stalno, občasno, javno, dobrodelne organizacije ..., dohodke iz premoženja – lahko gre za obresti, dividende, prihranke, najemnino ..., prodajo produktov lastnega dela, finančno pomoč zakonca, otroka, sorodnika ...) in obkrožijo ustrezno vrednost.

Če upoštevate vse zgoraj naštete vire dohodkov, ali znašajo vaši skupni osebni mesečni dohodki: (če ne veste točno, ocenite)

- 1.) do 400 EUR,
- 2.) 401 - 800 EUR,
- 3.) 801 - 1200 EUR ali
- 4.) nad 1200 EUR.

6. Višina izobrazbe

Kako visoko so udeleženci izobraženi, so obkrožili pod točko **A B 166**.

Vaša izobrazba:

- 1) nedokončana osnovna šola
- 2) dokončana osnovna šola
- 3) poklicna šola
- 4) štiriletna srednja šola
- 5) visoka ali višja šola
- 6) univerza
- 7) magisterij/doktorat
- 8) druge usposobljenosti: _____

7. Stališča

Stališča do upokojitve je preverjalo vprašanje **A 138**. Udeleženci so odgovarjal z da ali ne.

Kaj za vas pomeni upokojitev?

- a. Rešitev iz neznosne situacije v službi.
- b. Nagrada za dolgoletno službeno delo.
- c. Z upokojitvijo se v življenju nič bistvenega ne spremeni.
- d. Po upokojitvi človek naredi in popravi, kar je prej zamudil ali zgrešil.
- e. Z upokojitvijo človek pretrga s preteklostjo in začne z novim, zanimivim.
- f. Z upokojitvijo človek naredi obračun nad dotedanjim življenjem in določi prednostne naloge za nadaljnje življenje.
- g. Življenje po upokojitvi je prazno in brez možnosti.
- h. Drugo: _____

2.3. Postopek

Moje diplomsko delo je nastalo pod okriljem širšega raziskovalnega projekta Inštituta Antona Trstenjaka pod vodstvom dr. Jožeta Ramovša in dr. Božidarja Voljča. Najprej sem Inštitut Antona Trstenjaka prosila za sodelovanje in po njihovem pritrdilnem odgovoru prosila fakulteto za somentorstvo izr. prof. dr. Jožeta Ramovša. Na inštitutu so mi zagotovili vse potrebne podatke (rezultate vprašanj, ki sem jih označila, da jih bom v diplomskem delu uporabila). Za potrebe diplomske naloge sem preverjala korelacije med stališči do upokojitve in osebnimi ter poklicnimi dejavniki ter uporabila še multiplo regresijo za preverjanje napovednikov stališč.

3.0 Rezultati

Ker so v diplomski nalogi osrednja ravno stališča, sem najprej preverila odstotke odgovorov pri stališčih do upokojitve. Sledila je deskriptivna statistika vseh dejavnikov in analiza povezanosti stališč z osebnimi in poklicnimi dejavniki. Za tem sem izvedla še multiplo regresijsko analizo.

3.1. Stališča do upokojitve

Tabela 2

Odstotki odgovorov na vprašanje: Kaj za vas pomeni upokojitev?(N = 1047)

| Stališča do upokojitve | DA | NE | Manjkajoči podatki |
|---|-----------|-----------|---------------------------|
| 1. Rešitev iz neznosne situacije v službi. | 27,2 | 59,1 | 13,7 |
| 2. Nagrada za dolgoletno službeno delo. | 64,5 | 24,5 | 11,0 |
| 3. Z upokojitvijo se v življenju nič bistvenega ne spremeni. | 25,7 | 61,0 | 13,3 |
| 4. Po upokojitvi človek naredi in popravi, kar je prej zamudil ali zgrešil. | 30,4 | 55,6 | 14,0 |
| 5. Z upokojitvijo človek pretrga s preteklostjo in začne z novim, zanimivim. | 38,8 | 46,5 | 14,7 |
| 6. Z upokojitvijo človek naredi obračun nad dotedanjam življenjem in določi prednostne naloge za nadaljnje življenje. | 48,7 | 36,0 | 15,3 |
| 7. Življenje po upokojitvi je prazno in brez možnosti. | 7,0 | 78,4 | 14,6 |

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Več kot polovici udeležencev (59,1 %) se upokožitev ne zdi rešitev iz neznosne situacije v službi, ampak se bolj nagibajo (64,5 %) k zaznavanju upokojitve kot nagrade za dolgoletno službeno delo. Ne strinjajo se (61 %), da se z upokojitvijo nič bistvenega ne spremeni, niti ne mislijo (30,4 %), da lahko človek po upokojitvi naredi in popravi, kar je prej zamudil ali zagrešil. Da je upokožitev nekaj novega, zanimivega, se strinja 38,8 % udeležencev, da je življenje takrat prazno in brez možnosti pa le 7 %. Skoraj polovica (48,7 %) pa z upokojitvijo naredi obračun nad dotedanjim življenjem in določi prednostne naloge za nadaljnje življenje.

V nadaljevanju se pojavlja nova spremenljivka »Stališča«. Oblikovala sem jo s postavkama (stališčema) **5** – Z upokojitvijo človek pretrga s preteklostjo in začne z novim, zanimivim; in **7** – Življenje po upokojitvi je prazno in brez možnosti. Sedmo postavko sem obrnila in potem seštela obe. Vrednost 2 na novi spremenljivki Stališča, predstavlja torej pozitivno stališče do upokojitve, 0 pa negativno. Udeleženci te raziskave se v povprečju nahajajo na vrednosti 1,4 in so nagnjeni k pozitivnim stališčem glede upokojitve, kot kaže tabela spodaj.

Tabela 3

Deskriptivne statistike.

| | N | Minimum | Maksimum | Povprečje | SD |
|---|----------|----------------|-----------------|------------------|-----------|
| Zdravje | 933 | 1 | 2,5 | 1,4 | 0,3 |
| Doseganje smisla svojega življenja | 970 | 1 | 4 | 1,8 | 0,6 |
| Število dnevni ur za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije | 954 | 0 | 10 | 1,2 | 1,3 |
| Zadovoljstvo s svojo službo | 969 | 1 | 5 | 4,0 | 0,8 |
| Splošno zadovoljstvo | 1000 | 1 | 5 | 2,4 | 0,8 |
| Skupni osebni mesečni dohodki | 1016 | 1 | 4 | 2,0 | 0,8 |
| Stališča | 881 | 0 | 2 | 1,4 | 0,6 |

Opomba. SD pomeni standardna deviacija;

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Rezultati s povprečjem 1,8 o doseganju življenjskega smisla kažejo, da starejši občutijo smisel v življenju, saj 1 pomeni, da smisel dosegajo v celoti in 4 da ga ne uresničujejo. Pri zadovoljstvu s svojo službo pa 1 pomeni obratno, in sicer veliko nezadovoljstvo s svojo službo, medtem ko 5 pomeni veliko zadovoljstvo. Povprečje 4 torej kaže na zadovoljstvo glede službe. Splošno zadovoljstvo s povprečjem 2,4 pa kaže na to, da so v povprečju razmeroma srečni, saj 1 pomeni zelo srečne, 5 pa zelo nesrečne posameznike.

Pri zdravju vrednost 1 pomeni brez težav, 3 pa hude težave. Povprečna ocena 1,4 se tako nahaja med zmernimi težavami in brez težav. Skupni mesečni dohodki pa v povprečju znašajo od 401 do 800 evrov, kot je razvidno iz podatkov.

3.2. Korelacije dejavnikov s stališči do upokojitve

Tabela 4

Korelacije osebnih in poklicnih dejavnikov s stališči do upokojitve.

| Osebni in poklicni dejavniki | Stališča |
|--|----------|
| 1. Zdravje | -0,158** |
| 2. Doseganje smisla svojega življenja | -0,092** |
| 3. Število dnevnih ur za gibanje, rekreacijo, razvedrilo | -0,028 |
| 4. Zadovoljstvo s svojo službo | 0,009 |
| 5. Splošno zadovoljstvo | -0,109 |
| 6. Skupni osebni mesečni dohodki | 0,049 |
| 7. Izobrazba | -0,001 |

Opomba. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$;

Samo dejavnika Doseganje življenjskega smisla (višja številka pomeni manjše doživljanje življenjskega smisla) in Zdravje (višja številka pomeni slabše zdravje oz. hude težave v zdravju) se statistično pomembno povezujeta s pozitivnimi stališči do upokojitve. V nadaljevanju me je zato zanimalo, ali morda pojasnjujeta isti del variance stališč.

3.3. Multipla regresijska analiza

S pomočjo multiple regresijske analize sem preverila, katere neodvisne spremenljivke pomembno napovedujejo stališča. Neodvisne spremenljivke so bile: zdravje, zaznan smisel življenja, zadovoljstvo, izraba časa, višina prihodkov in višina izobrazbe.

Tabela 5

Multipla regresijska analiza z odvisno spremenljivko Stališča (N = 494).

| Napovedniki | β | Toleranca | VIF |
|--|---------------------------|------------------|------------|
| 1. Zdravje | -0,184*** | 0,686 | 1,457 |
| 2. Doseganje smisla svojega življenja | -0,053 | 0,793 | 1,261 |
| 3. Število dnevnih ur za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije | -0,047 | 0,923 | 1,083 |
| 4. Zadovoljstvo s svojo službo | -0,004 | 0,894 | 1,118 |
| 5. Splošno zadovoljstvo | -0,093 | 0,690 | 1,450 |
| 6. Skupni osebni mesečni dohodki | 0,079 | 0,604 | 1,654 |

*Opombe. β = standardiziran Beta koeficient. Toleranca in VIF - meri kolinearnosti. *** $p < 0,001$*

Iz tabele je razvidno, da k pojasnjevanju variance odvisne spremenljivke pomembno prispeva le spremenljivka zdravje. Ostali dejavniki posamično ne doprinesejo pomembno k napovedovanju stališč do upokojitve. Z vsemi neodvisnimi spremenljivkami skupaj se sicer pojasni 4,9 % variance ($F = 2,48$, $p = 0,007$, $R^2 = 0,049$, $df = 10$). Nadaljevala sem z metodo Forward, kjer je posamezen napovednik oziroma neodvisna spremenljivka vključen le, če statistično pomembno poveča pojasnjeno varianco. Izkazalo se je, da se je po tej metodi vključila le spremenljivka zdravje in z njo pojasnila 2,5 % variance stališč ($F = 12,59$, $p < 0,001$). Model se je izkazal za statistično pomembnega ($R^2 = 0,025$, $df = 1$). Beta koeficient znaša -0,158 ($t = 14,642$ in -3,548; pomembnost 0,000).

4.0 Razprava

V diplomski nalogi sem preverila povezanost stališč do upokojitve, ki so jih že preverili v raziskavi »*Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS stari 50 in več let na področju zdravja in socialnega funkcioniranja*« inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo, z naslednjimi dejavniki: zdravjem, zaznanim smislom življenja, zadovoljstvom z življenjem, aktivnim preživljanjem časa, višino prihodka in izobrazbe. Predpostavila sem, da so stališča ter vsi omenjeni dejavniki statistično pomembno povezani, zanimalo pa me je tudi, če bo kateri od dejavnikov stališča napovedal.

V **prvi hipotezi** sem predvidevala pomembno povezanost zdravja in pozitivnih stališč do upokojitve. Izkazalo se je, da se zdravje res pomembno povezuje s pozitivnimi stališči do upokojitve. Upokojeni, ki se počutijo zdravi, imajo občutek, da je življenje po upokojitvi zanimivo, ne pa prazno in brez možnosti. Da zdravi ljudje bolj pozitivno vrednotijo upokojitev, se bolj zdravo počutijo ter so posledično s svojim življenjem bolj zadovoljni, je potrdila vrsta raziskav. Zdravje je celo najpomembnejši napovednik življenjskega zadovoljstva, poročajo Smith in sodelavci (1999; po Zupančič, 2009). Tudi A. Celarec (2007) je v svoji diplomski nalogi, ki je zajela 95 upokojenih posameznikov, ugotovila, da se splošno življenjsko zadovoljstvo starostnikov pomembno povezuje s posameznikovim zadovoljstvom, s finančno situacijo in z njegovim zadovoljstvom z zdravjem. Raziskave tudi kažejo, da se pomanjkanje zdravja povezuje s stresom in nezadovoljstvom. Bossé (1998; po Metličar, 2009) navaja zgodnjo upokojitev, upokojitev zaradi zdravstvenih težav, socialno-ekonomski status in doživljanje drugih stresnih življenjskih dogodkov hkrati z upokojitvijo, v povezavi s stresom ob upokojitvi.

V raziskavi Inštituta Antona Trstenjaka, so bili zajeti udeleženci stari od 50 do 98 let. Gre za 48-letni starostni razpon, zato je vse upokojene težko spraviti na isti imenovalec. Rezultati bi bili najverjetneje drugačni, če bi upoštevali udeležence, ki so si po starosti bližje. Tisti, ki so stari od 40 do 65, npr. po Levinsonovem modelu spadajo še v obdobje srednje odraslosti (Zupančič, 2004). Pozna odraslost, po 60. letu po Levinsonu, pa se kronološko precej pokriva z obdobjem po upokojitvi (Zupančič, 2004). V pozni starosti se individualne razlike v telesnih spremembah povečajo (Berk, 1998; Papalia in dr. 2001; Rice, 1998; po Zupančič, 2004). Rezultati bi bili zagotovo drugačni tudi, če bi starejše ocenjeval zdravnik.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Starejši zdravju pripisujejo velik pomen. Večina posameznikov je sicer v obdobju pozne odraslosti oziroma vsaj do približno 80. leta zdravih, vendar je njihovo zdravje slabše kot v zgodnji in srednji odraslosti (Baltes in Mayer, 1999; Papalia in dr., 2001; po Zupančič, 2004). Morda zdravju pripisujejo večji pomen zato, ker so s starostjo bolj občutljivi in težje okrevajo v primeru bolezni. Rice (1998; po Zupančič, 2004) piše, da je lahko tudi sicer nenevarna bolezen za posameznika v tem obdobju življenjsko nevarna. Da posamezniki v obdobju pozne odraslosti res pogosteje zbolevajo za kroničnimi in težko ozdravljivimi boleznimi, ugotavlja več avtorjev (npr. Baltes in Mayer, 1999; Papalia in dr., 2001; po Zupančič, 2004).

Ker imajo starostniki več časa, se morda tudi bolj posvečajo svojemu telesu in vsakršni spremembi ter jo hitreje opazijo. Nekateri posamezniki se upokojijo prav iz zdravstvenih razlogov. Diener in dr. (1999; po Logar, 2009) tako poročajo, da so taki upokojeni nagnjeni k poročanju o slabšem zdravstvenem stanju, kot ga dejansko doživljajo.

V **drugi hipotezi**, ki se je nanašala na zaznan smisel življenja, sem predpostavljala, da se bo zaznavanje življenjskega smisla pomembno povezovalo s pozitivnimi stališči do upokojitve. Iz rezultatov je razvidno, da se poleg zdravja s pozitivnimi stališči do upokojitve pomembno povezuje tudi zaznan smisel življenja. Zdravje in zaznan smisel sta tudi edina dejavnika, ki statistično pomembno korelirata s pozitivnimi stališči do upokojitve. Tisti starostniki, ki zaznavajo svoje življenje kot bolj smiselno, imajo občutek, da je z upokojitvijo pretrgana preteklost, z njo pa se začne novo, zanimivo obdobje, polno možnosti. Da upokojitev predstavlja nove priložnosti za izrabo časa in energije, v svoji definiciji razlaga tudi Hultsch (1981). Erikson (1959; po Zupančič, 2004) opredeli sprejemanje in osmišljanje preteklega ter sedanjega življenja kot najpomembnejšo razvojno nalogo v pozni odraslosti. Po podatkih raziskave Inštituta Antona Trstenjaka je skoraj polovica posameznikov (48,7 %) z upokojitvijo res naredila obračun nad dotedanjim življenjem in določila prednostne naloge za nadaljnje življenje. Drugi avtorji (Reker, Peacock in Wong, 1987; po Zupančič 2004) opisujejo, da so posamezniki, česuspešno razrešijo to nalogo, v povprečju bolj zadovoljni z življenjem, ki so ga preživeli, spoštujejo lastno individualnost kot celoto osebnih dosežkov in zadovoljstev, pa tudi napak in razočaranj. Menim, da je za zaznavanje smisla v življenju pomembno, ali so v obdobju do upokojitve posamezniki dosegli uspeh oziroma ali je njihovo življenje imelo dodano vrednost.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Musek (2010) piše, da so objektivni kazalci življenjske uspešnosti: diploma, doktorati, priznanja, visoka plača, delovni položaj, socialno-ekonomski status, športni uspehi, popularnost in drugo. Vendar opozarja, da lahko dosegamo objektivne kazalce, pa vseeno nismo zadovoljni s svojim življenjem. Na tem mestu dodajam, da imamo lahko objektivne kazalce za uspešno življenje, a sami nimamo občutka smiselnosti življenja. Posamezniki se namreč pogosto vrednotimo s formalnimi in neformalnimi merili, ki jih postavlja družba. Kot uspešne in zadovoljne pa večkrat ocenimo tiste, ki so materialno bolj preskrbljeni, bolj izgledajo in imajo ob sebi uspešne partnerje.

Razlog za refleksijo o pomenu starosti je po mojem mnenju upokojitvev. Mislim, da se včasih tega niso spraševali. Kot omenjeno v uvodu, so starejši ljudje opravljali vse, kar so lahko. Ko tega niso zmogli več, jih je zamenjala mlada generacija, sami pa so, tudi če niso zmogli fizično opravljati nalog, predajali znanje ali kaj podobnega. Sami dejavnosti pa verjetno niso pripisovali večje ali manjše pomembnosti, saj so delali vse, kar so lahko. Ni bilo torej dileme o pomembnosti. Postopno so tako zamenjali smisel in »upokojitvenega šoka«, kot ga poznamo danes, verjetno niso občutili. V 21. stoletju pa sta postala zaslužek in produkt, na katerega lahko pokažemo, bolj pomembna. Če nam ga dejavnost, ki jo izvajamo, omogoča, se torej obravnava kot bolj pomembna in smiselna.

Da se aktivno preživljanje časa povezuje s pozitivnimi stališči do upokojitve, sem predpostavila v **tretji hipotezi**. Rezultati statistično pomembne povezave niso pokazali. Raziskave sicer ponavadi pokažejo povezanost aktivnega življenja z zdravjem in življenjskim zadovoljstvom. K. Logar (2009) je pri nas opravila raziskavo na upokojenih in poročala o nizkih, a pomembnih korelacijah zdravja z višjim nivojem aktivnosti ter z zadovoljstvom z življenjem. Tudi v severnoameriški študiji, ki je bila izvedena na 7000 odraslih, starih od 20 do 70 let, so ugotovili, da se zdravje, poleg drugih dejavnikov, povezuje z rekreativno dejavnostjo (Zupančič, 2004). Telesna vadba spodbuja delovanje imunskega sistema ter s tem zmanjšuje tveganje obolenja za gripami in prehladi, omogoča hitrejše okrevanje, zmanjšuje pa tudi tveganje za razvoj rakastih obolenj, diabetesa, bolezni srca in ožilja (Rice, 1998; po Zupančič, 2004), zato se verjetno bolj povezuje z zdravjem. Pomembno je, da še posebej v starosti vzdržujemo dober imunski sistem, saj je lahko, kot sem že omenila, zaradi upada v delovanju imunskega sistema, tudi sicer nenevarna bolezen za posameznika v tem obdobju življenjsko nevarna (Rice, 1998; po Zupančič, 2004).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Sama sem predpostavila povezavo med aktivnostjo starejših in pozitivnimi stališči zato, ker sem zasledila, da redna telesna dejavnost, poleg tega, da upočasnjuje s staranjem povezane telesne spremembe in prispeva k ohranjanju moči, vzdržljivosti ter spodbuja procesiranje informacij, znižuje blago anksioznost in izboljšuje splošno razpoloženje ter zaznana kompetentnost (Papalia in dr. 2001; po Zupančič, 2004). Sklepala sem, da v primeru občutka kompetentnosti in dobrega razpoloženja starostniki tvorijo bolj pozitivna stališča tudi do prihodnosti.

Povprečno število ur, ki so jih upokojeni v raziskavi navedli za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije, je 1,2 ure na dan, kar se mi zdi zelo malo. Vseeno sem opazila, da so nekateri starejši pri tej postavki, morda zaradi besed "razvedrilo in hobiji", dodali v seštevek ur še npr. ure gledanja televizije in podobno, kar spada pod pasivno preživljanje časa. Pri seštevku ur sta dva posameznika namreč označila 10 ur, nekaj njih tudi 8, kar se mi zdi razmeroma veliko ur za gibanje v povprečnem dnevu za to starost. Navkljub nekaj ekstremnim ocenam se mi zdi povprečno ura na dan za aktivnosti zelo malo. Kot sem že omenila v uvodu, je Požarnik (1981) opazil, da starejši ljudje dojemajo prosti čas kot tisti, kjer so pasivni. M. M. Baltes s sodelavci (1999; po Zupančič, 2004) je v raziskavi s 500 starostniki ugotovila, da od 70. leta naprej starostniki porabijo petino svojega časa za opravljanje temeljnih vsakdanjih dejavnosti in počitek, več kot tretjino dneva se ukvarjajo s prostočasnimi dejavnostmi, manj kot petino pa z instrumentalnimi ter manj kot desetino s socialnimi. Ni pa bilo zaslediti bolj podrobnega podatka o času, preživetem pasivno. V uvodu sem omenjala tudi pogled družbe na starost in željo starostnikov, da bi čim bolj prikrili svojo starost. Morda tiči razlog v tem, da mlajše generacije v starosti ne vidijo dodane vrednosti, ker se starostniki postarajo zato, ker so se upokojili. Po tolikih letih dela se morda v pokoju počutijo, da se morajo spočiti. Tak občutek pa dobijo ravno med npr. gledanjem televizije, zato je morda povprečna ocena števila ur aktivnosti tako majhna.

Pogostost in raznovrstnost aktivnosti pa se po podatkih Logarjeve (2009) nizko, a pozitivno povezuje z izobrazbo. Morda posamezniki z višjo izobrazbo dobijo višje delovno mesto, ki je tudi bolje plačano, ter posledično kasneje prejemajo višjo pokojnino, in se zato lahko udeležijo več raznovrstnih dejavnosti. Morda pa se višje izobraženi bolj zavedajo pomembnosti ohranjanja vitalnosti v starosti ali so to navado vzpostavili že v prejšnjih obdobjih ter jo v starosti le nadaljujejo.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Pri preverjanju korelacij zadovoljstva z dosedanjim življenjem in pozitivnimi stališči do upokojitve se povezanost ni izkazala za statistično pomembno, kot pravi **četrta hipoteza**. Predpostavljala sem, da bolj kot je posameznik zadovoljen, bolj pozitivno gleda na svet okoli sebe in tako oblikuje bolj pozitivna stališča, probleme pa raje omenja kot izzive. Raziskovalci so sicer opredelili zadovoljstvo z življenjem glede na socialno-materialna merila, ki določajo pogoje za kakovostno staranje posameznikov: primerno stanovanje, dostopnost zdravstvenih in socialnih storitev, zadostna pokojnina, priložnosti za socialno interakcijo ter njegove subjektivne ocene življenjskih pogojev (Smith, Fleeson, Geiselman, Settersen in Kunzmann, 1999; po Zupančič, 2004). Smith in sodelavci (1999; po Zupančič, 2009) pa so ugotovili, da subjektivna ocena različnih življenjskih pogojev bolje napoveduje splošno življenjsko zadovoljstvo starostnikov kot objektivni pogoji življenja, sledilo pa ji je finančno stanje. Subjektivna ocena zdravja se je izkazala za najmočnejši napovednik splošnega zadovoljstva z življenjem v pozni starosti.

Večina razmeroma zdravih starostnikov je torej z življenjem zadovoljna v tolikšni meri kot večina ljudi iz mlajših starostnih skupin (Myers, 1989; po Zupančič, 2004). To potrjuje tudi prečna študija Smitha in sodelavcev (1999), ki je pokazala, da sta dve tretjini starostnikov med 70. in 103. letom zadovoljni ali zelo zadovoljni s sedanjim življenjem, pričakujejo pa zadovoljstvo tudi v prihodnosti (Zupančič, 2004). Največji upad splošnega zadovoljstva so odkrili na področju zadovoljstva s staranjem, starost pa se ni povezovala z oceno zadovoljstva s sedanjim in preteklim življenjem, kar ugotavljajo tudi ostali avtorji vzdolžnih študij (Maier, Kunzmann in Smith, 1997; po Zupančič, 2004). Tudi Čibej (2011) je v svoji študiji s 102 starostnikoma odkril, da višja kronološka starost pomeni nižje splošno zadovoljstvo z življenjem.

Ob upokojitvi starostnike skrbi predvsem omejen finančni prihodek (Schaie in Willis, 1991; po Zupančič, 2004), zato sem v **peti hipotezi** predpostavljala, da bo finančno stanje pomembno koreliralo s pozitivnimi stališči do upokojitve. Rezultati niso pokazali pomembnega vpliva, čeprav ostale raziskave potrjujejo ravno to. Rice npr. poroča, da so osebe, ki so ocenile svoj materialni položaj kot boljši od vrstnikov, bolj zadovoljne s svojim življenjem (Zupančič, 2009).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Po K. Logar (2009) naj bi se ocena pokojnine in izobrazba pozitivno povezovali. Predpostavljala je, da osebe z višjo izobrazbo v povprečju opravljajo višje kvalificirana in bolje plačana dela, za kar so tudi bolj plačani, posledično pa imajo tudi višjo pokojnino. Višje finančno stanje se v mnogo študijah povezuje z zadovoljstvom z življenjem (Diener in Biswas-Diener, 2000; po Avsec in Musek, 2005; Chou in Chi, 2002; po Logar, 2009).

Izkazalo se je, da tudi **šesta hipoteza** ni potrjena, saj se pozitivna stališča o upokojitvi niso statistično pomembno povezovala z nižjo izobrazbo. Čeprav Heidbreder (1972; v Schaie, 1991) navaja, da imajo težave s prehodom na upokojitev ljudje z nizko izobrazbo, sem sprva mislila, da se je bolj veselijo. Posamezniki z nižjo izobrazbo bi z upokojitvijo namreč lahko prekinili s službo, ki jim je bila naporna ali jim ni dajala občutka izpolnitve. Težave bi se lahko v tem kontekstu nanašale predvsem na finančno stanje, ki je pri nižje izobraženih po vsej verjetnosti nižje.

S tem, ko se posameznik upokoji, izgubi poklicno identiteto. To, kar je prej delal 8 ur na dan, sedaj ne velja več. Predvidevala sem, da imajo nizko izobraženi posamezniki nižja delovna mesta (tudi fizično naporna), ki so manj plačana, zato razvijejo manjšo pripadnost delu in se tako upokojitve bolj veselijo. Po upokojitvi so namreč po raziskavah sodeč najbolj zadovoljni tisti, ki so se brez težav ločili od poklicnega dela in socialnih stikov s sodelavci, so bili manj zadovoljni z delovnimi pogoji pred upokojitvijo, imeli razmeroma dobro pokojnino, so bili zdravi in so dejavnosti, s katerimi so se ukvarjali po upokojitvi, načrtovali že nekaj let prej (Fletcher in Hansson, 1991; Schaie in Willis, 1991; Wheaton, 1990; po Marjanovič Umek, Zupančič, 2009). Meško (2013) je v svoji raziskavi, ki je zajela 61 upokojencev, nasprotno odkrila, da so posamezniki, ki so svoje zadnje delovno mesto ocenjevali kot bolj zadovoljivo, poročali o višjem življenjskem zadovoljstvu. Večinoma pa je torej za zadovoljstvo odgovornih več dejavnikov skupaj. Težave v prilagajanju (depresivnost, osamljenost ...) in nezadovoljstvo z upokojitvijo, se pojavljajo pri približno tretjini posameznikov (Bosse, Aldwin, Levenson in dr., 1990, po Marjanovič Umek, Zupančič, 2009). Po eni strani se povezujejo zlasti z nizko pokojnino, slabim zdravjem in nizko izobrazbo, po drugi strani pa z močno poklicno identiteto, visokim položajem v delovni organizaciji (pregled v Schaie in Willis, 1991, po Marjanovič Umek, Zupančič, 2009).

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Moen (1996; v Logar, 2009) piše, da se posameznikova ocena lastnega zdravja močno povezuje z njegovo izobrazbo. Morda zato, ker se višje izobraženi zavedajo nujnosti rednih telesnih aktivnosti in jih zato tudi več prakticirajo. Zmerna telesna dejavnost pa je povezana s telesnim zdravjem in ima ugoden učinek na spoznavno delovanje v pozni odraslosti (Hultsch, Hammer in Small, 1993; po Zupančič, 2004).

Na podatkih, zbranih s raziskavo *Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS stari 50 in več let na področju zdravja in socialnega funkcioniranja*, je bila že opravljena analiza glede višine izobrazbe in stališč. Izkazalo se je, da se bolj izobraženim posameznikom večkrat zdi, da lahko pri svojem delu pokažejo in razvijajo svoje zmožnosti ter dobijo ustrezno podporo v kočljivih situacijah, kakor manj izobraženim. To ni presenetljiv podatek, saj imajo višje izobraženi tudi višja delovna mesta in verjetno več podrejenih, ki jim lahko pri svojem delu pomagajo.

Prav tako višje izobraženi menijo, da je njihov zaslužek za opravljeno poklicno delo ustrezen. Verjetno zato, ker so dohodki za višja delovna mesta višji in posamezniki lažje preživijo. Manj izobraženi posamezniki pa upokojitev oziroma življenje po upokojitvi večkrat doživljajo kot prazno in brez možnosti. Morda zaradi pomanjkanja financ ne vzpostavijo prostočasnih dejavnosti, ki bi jim osmislile čas tudi v starosti. Izobrazba vpliva tudi na splošno zadovoljstvo, bolj izobraženi so bolj zadovoljni s svojim poklicnim delom, ki so ga največ opravljali, kar so pokazale že prej navedene raziskave. Gledano na vse udeležence skupaj, pri čemer bi rada opozorila, da je šlo za reprezentativen vzorec, pa sem pri analizi rezultatov ugotovila, da se več kot polovici udeležencev (59,1 %) upokojitev ne zdi rešitev iz neznosne situacije v službi, ampak se bolj nagibajo (64,5 %) k zaznavanju upokojitve kot nagrade za dolgoletno službeno delo. Ne strinjajo se (61 %), da se z upokojitvijo nič bistvenega ne spremeni.

Analize po spolu nisem izvedla, saj je bila na istih podatkih že opravljena. Izkazalo se je, da moški, v primerjavi z ženskami, v večji meri zaznavajo, da lahko pri svojem delu pokažejo in razvijajo svoje zmožnosti, ter tudi verjamejo, da je njihov zaslužek za opravljeno delo ustrezen. Za ženske se je izkazalo, da bolj verjamejo, da po upokojitvi človek naredi in popravi, kar je prej zamudil ali zgrešil. Na splošno zadovoljstvo s poklicnim delom, oziroma službo, pa spol ne vpliva. Spol se tudi pri raziskavi Čibeja (2011) ni izkazal kot pomemben napovednik.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

4.1. Napotki za nadaljnjo raziskovanje

V diplomsko nalogo bi lahko vključila še dejavnik socialni odnosi, saj se v starosti stiki z ljudmi spreminjajo. Smrt, upokojitev, bolezni, slabo finančno stanje, prevelika oddaljenost, poroke, odselitve otrok in drugo so razlogi, zakaj je stikov vedno manj. Starejši si sicer želijo več miru, se velikokrat odmaknejo, saj so na ta način bolj svobodni. Ni se jim več potrebno ozirati na različne norme. Druge teorije spet pravijo, da so starejši bolj srečni in zadovoljni, če so aktivni in dokler imajo občutek, da so koristni in nekomu potrebni. Morda gre za razlike med ljudmi (Požarnik, 1981). Rezultati drugih študij (Čibej, 2011) kažejo, da je z zadovoljstvom z življenjem povezana kvantiteta časa, preživetega s prijatelji.

Zanimivo pa bi bilo preveriti še vpliv osebnostnih lastnosti na stališča do upokojitve ali vpliv stresa in raziskati, koliko ljudi starosti ne dočaka zaradi stresnega življenja in kakšni so trendi za naprej. Morda pa jim večje število izkušenj pomaga in se bolje uprejo stresu. Morda imajo stresni dogodki manj vpliva, saj starejši vidijo večjo sliko in dojamejo, kaj je v življenju resnično pomembno. Za malenkosti se morda ne zmenijo in so zato bolj srečni. Zanimalo bi me še, ali na zaznavanje življenjskega smisla bolj odločilno vplivata preteklo življenje in občutek, da so v preteklosti dosegli nekaj, za kar je bilo smiselno živeti, ali pa so našli v upokojitvi nov cilj, nov hobi, ki jim zapolni čas, jih zelo veseli in daje občutek pomena.

Predstavila sem analizo podatkov iz leta 2009. Udeleženci, ki so odgovarjali na vprašanja, so odraščali v drugačnih pričakovanjih, pogojih upokojitve, kot bodo mlajše generacije. Današnja družba, finančna situacija držav, s tem tudi pogoji za upokojitev, se hitro spreminjajo, prav tako se hitro spreminjajo pričakovanja do upokojitve. Trenutno niti ne vemo, ali bo pokojninski sistem, ki ga poznamo danes, vzdržal. Ali bo tudi v prihodnje možno popolnoma prekiniti delo. Kot je razvidno iz diplomske naloge, se število aktivnega prebivalstva, ki naj bi finančno podpiral starejšo generacijo, zmanjšuje. Zato lahko pričakujemo, da se bo upokojitev kot jo poznamo danes, ukinila. Morda se bo uvedlo postopno izstopanje iz trga dela, oziroma prehajanje na lažja dela. Ker se zaradi izobraževanj tudi vstop na delovna mesta zamika, obstaja možnost postopnega vstopa na trg dela. Lahko se torej zgodi, da upokojitev ne bo več mejnik, s katerim preidemo v starost, ampak bo prehod bolj naraven, kot je bil včasih.

5.0 Zaključek

Pričakovana življenjska doba se viša, poleg same dolžine življenja pa je pomembna tudi kakovost življenja v pozni starosti. Kot kažejo raziskave, lahko kakovostno starost zagotavljamo s samo pripravo na njo, saj na počutje v tretjem življenjskem obdobju vpliva vedenje v obdobjih pred tem. Za srečno starost lahko največ naredi vsak sam. Težko bi bilo spremeniti način življenja čez noč, zato je potrebno vlagati vase že veliko prej. Če pa vlagamo prej, imamo bolj kakovostno življenje takoj, vse pa se nam obrestuje še v starosti. To velja predvsem za zdravje, ki se od vseh dejavnikov dosledno pojavlja v raziskavah in vpliva na počutje in zaznavanje starosti. Seveda vlaganje vase ne izključuje skrbi za ostale ljudi, saj nas velikokrat bolj osreči to, da osrečimo koga drugega. Ker pa je starost slabo sprejeta, je pred nami izziv, da se še naprej izobražujemo na tem področju, opustimo predsodke in se o tem pogovarjamo. Starost čaka večino izmed nas in prav je, da opustimo vsa negativna pričakovanja. Trenutno se v naši kulturi pogosto pojavlja izločanje starih ljudi, zato lahko z raziskovanjem tega področja, tudi s to diplomsko nalogo, počasi ozaveščamo ljudi, in postopoma, vsak zase v svoji okolici, vplivamo na proces sprejemanja starosti. Družba bo tako počasi napredovala v razumevanju starosti ter nudila podporno okolje.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

6.0 Literatura in viri

Cavanaugh, J. C., Blanchard-Fields, F. (2006). *Adult development and aging*. Sixth edition. Belmont, CA: Wadsworth.

Celarec, A. (2007). *Dejavniki življenjskega zadovoljstva po upokojitvi*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Čibej, D. M. (2011). *Zadovoljstvo z življenjem pri starostnikih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Dernovšek, I. (2013). *Letos še več zanimanja za upokojitev*. Dnevnik, 21.3.2013 (spletni vir). Sneto dne 2.1.2014 s spletne strani Dnevnika:
<http://www.dnevnik.si/slovenija/v-ospredju/letos-se-vec-zanimanja-za-upokojitev>

Drakulič, I. (2013). *Nove priložnosti za upokojence in delodajalce*. HRM, November 2013, str. 13.

Fernandez-Ballesteros, R. (2007). *GeroPsychology, European Perspectives for an Aging World*. State of Washington, USA, Hogrefe & Huber Publishers.

Hvalič Touzery, S. (2007). *Drobci iz gerontološke literature*. Večer online, 13.3.2007 (spletni vir). Sneto dne 2.1.2014 s spletne strani Inštituta Antona Trstenjaka:
[http://www.inst-antontrstenjaka.si/slike/1286-1.pdf#search="mipaa"](http://www.inst-antontrstenjaka.si/slike/1286-1.pdf#search=)

Kastenbaum, R. (1985). *Staranje*. Ljubljana: Pomurska založba.

Logar, K. (2009). *Prilagoditev na upokojitev ter zadovoljstvo z življenjem*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Meško, T. (2013). *Različni vidiki socialne opore kot dejavnika prilagoditve*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Musek, J. (2005). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.

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

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

Pirnar, A. (2010). *Pokojninska reforma*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pravna fakulteta.

Poon, L.W. in Cohen-Mansfield, J. (2011). *Understanding well-being in the oldest old*. New York: Cambridge University Press.

Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja. Leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost, Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

Ramovš, J. (2011). *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji. Predstavitev raziskave prebivalstva Slovenije starega 50 in več let*. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 2, str. 3-21. Pridobljeno iz <http://www.inst-antontrstenjaka.si/slike/969-1.pdf>

Russi Zagožen, I. (1997). *Smisel življenja in subjektivno blagostanje v obdobju starosti*. *Psihološka obzorja*, letnik 6, številka 1/2, 175-183.

Salmič, R., Glavan, T., Jerenec, V., Pavičić, I. (2012). *Povezanost zadovoljstva pri delu in izobrazbe s psihičnim zdravjem upokojencev*. *Anthropos*, 3-4 (227-228), 125-153.

Saražin Klemenčič, K. (2012). *Zgodnje upokojevanje*. V: *Kakovostna starost*, letnik 15, št. 4, str. 3-17. Pridobljeno iz: <http://www.inst-antontrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=635>.

Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve

Schaie, K. W. in Willis S. L. (1991). *Adult development and aging*, 3rd ed. New York: HarperCollins.

Stuart-Hamilton, I. (2011). *An introduction to Gerontology*. New York: Cambridge University Press.

Trstenjak, A. (2010). *Po sledih človeka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Turner, J.S. in Helms, D.B. (1993). *Contemporary adulthood. Fifth edition*. USA: Harcourt Brace College Publishers.

Ule, M. (2009). *Socialna psihologija. Analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.

Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.