

Bernarda Potočnik

DELOVNO AKTIVNO ŽIVLJENJE PO 60. LETU V LUČI »AVTENTIČNEGA POKLICA« Delo(vanje) kot dejavnik zadovoljstva z življenjem pri posamezniku

POVZETEK

Raziskava delovno aktivnega življenja po 60. letu, ki temelji na biografski raziskovalni metodi, se ukvarja z vprašanjem, koliko (poklicno) delo(vanje) posameznika oziroma doživljanje lastnega (poklicnega) del(ovanj)a pripomore h kakovosti življenja posameznika in vpliva na raven zadovoljstva in občutek sreče v njegovem življenju. Izsledki raziskave osvetljujejo vprašanje, ali v praksi obstaja tako imenovani »avtentični poklic«, ki naj bi bil usklajen z življenjskim poslanstvom posameznika, njegovimi vrednotami, motivacijo in interesi, veščinami, znanji in sposobnostmi. Ljudje, ki opravljajo svoj »avtentični poklic«, naj bi delo doživljali kot vir energije in imeli globoko v sebi občutek, da ima to, kar počnejo, smisel. Ob tem je pomembno tudi njihovo prepričanje, da prispevajo svoj delež okolju, v katerem delujejo. V raziskavi so sodelovali delovno aktivni respondenti, starejši od 60 let, ki so že upokojeni, zato raziskava daje tudi vpogled v delovno aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju in razkriva pozitivne učinke delovne aktivnosti na uspešno staranje.

Ključne besede: avtentični poklic, zadovoljstvo z življenjem, delovno aktivno življenje, tretje življenjsko obdobje

AN ACTIVE WORK LIFE AFTER THE AGE OF 60 IN THE LIGHT OF AN »AUTHENTIC VOCATION«: WORK(ING) AS A FACTOR IN AN INDIVIDUAL'S SATISFACTION WITH LIFE - ABSTRACT

The survey of active working life after the age of 60 based on a biographical research method, deals with the question of to what extent the (professional) work of an individual or the way we experience this same work contributes to the quality of life of an individual and impacts the level of satisfaction and sense of happiness in his or her life. The findings of the research shed light on a question of whether there is, in practice, a so-called "authentic vocation", which is supposedly aligned with the mission of an individual, with his or her values, motivations, interests, knowledge, and skills. People who perform an »authentic vocation« are supposed to experience their job as a source of energy and feel deep inside that what they

do is meaningful. Essential is also the personal belief that they are doing their share for the environment in which they operate. The survey included respondents over the age of 60 who were already retired and still working, therefore, the survey also offers an insight into working life in the third age and reveals the positive effects of active involvement in work on aging.

Keywords: *authentic vocation, satisfaction with life, work activity, third age*

UVOD

Pri mojem raziskovalnem in profesionalnem delu, ki je povezano z osebnostnim in profesionalnim razvojem posameznikov, me nenehno vznemirja vprašanje, kaj je tisto, kar ljudi osrečuje, in kako lahko vplivamo na to, kako srečno in kakovostno bomo preživeli svoje življenje. Pri iskanju odgovorov sem seveda naletela na številne poljudne priročnike, ki ponujajo (včasih ultimativne) odgovore o tem, kako ujeti srečo, zanimalo pa me je predvsem, kaj o tem pravijo znanstvene raziskave in razprave. Celosten pristop k iskanju odgovora na to vprašanje med drugimi zajema model »subjektivnega blagostanja«, ki ga je od leta 1984 razvijal Ed Diener s sodelavci. Pojem »subjektivnega blagostanja«, ki ustreza filozofskemu in poljudnemu izrazu sreča, je opredelil kot posameznikovo vrednotenje lastnega življenja oziroma oceno, kako pozitivno ali negativno doživlja lastno življenje. Kot strokovni sinonim se uporablja tudi pojem zadovoljstvo z življenjem – »*satisfaction with life*« (Diener, 1984), ki ga kot strokovni termin uporabljamo tudi v nadaljevanju besedila. Zadovoljstvo z življenjem je torej strogo subjektivni konstrukt. Gre za to, kako vrednotimo svoje življenje glede na standarde, ki si jih postavljamo sami. Pojem se nanaša tako na čustvene kot tudi na kognitivne vidike vrednotenja lastnega življenja. Cambell, Converse in Rodgers (1976, str. 8) opredeljujejo kognitivno komponento zadovoljstva kot zaznano razhajanje med želenim in doseženim, ki sega od občutij izpolnitve do občutij prikrajšanosti, medtem ko občutek sreče kaže na pozitivna čustva in občutja.

Kot so pokazale dosedanje raziskave, obstajajo različne sestavine, ki so medsebojno kompleksno povezane, in ni ene same, ki bi izražala »pravo srečo« (Diener, Scollon in Lucas 2009, str. 70). Te sestavine vključujejo pozitivni afekt, negativni afekt, globalno zadovoljstvo z življenjem in področje zadovoljstva. Medsebojno zmerno korelirajo in so konceptualno povezane. Kljub temu pa vsaka od njih daje edinstveno informacijo o subjektivni kakovosti življenja posameznika. Znotraj vsake od teh štirih sestavin lahko izluščimo distinkcije, ki vplivajo na zadovoljstvo z življenjem posameznika (Diener, 2009a, str. 71). Eno od področij v okviru sestavine področje zadovoljstva je tudi delo, kamor se uvršča predmet te raziskave.

Številne študije so bile narejene tudi v povezavi s samoevalvacijskimi instrumenti za merjenje zadovoljstva z življenjem, kot je na primer lestvica zadovoljstva z življenjem, SWLS (*Satisfaction with Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). Njihova zanesljivost je zmerna do visoka (substancialna) in ostaja dovolj pomembna tudi po daljših obdobjih retestiranja (Musek, 2005, str. 179). Poleg samoevalvacijskih instrumentov za merjenje subjektivnega blagostanja¹ so zdaj na voljo tudi alternativni

1 Za podroben vpogled glej: Larsen in Fredrickson, 1999; Lucas, Diener in Larsen, 2003.

instrumenti, kot so metoda zbiranja izkušenj (*Experience Sampling Method*, ESM; Stone, Shiffman in DeVries, 1999) in sorodne metode, na primer metoda dnevne rekonstrukcije (*Daily Reconstruction Method*, DRM; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz in Stone, 2004) ali poročilo, ki ga o zadovoljstvu z življenjem respondenta zagotovijo družinski člani in prijatelji (Schneider in Schimmack, 2009). Kljub dobrim instrumentom, ki so danes na voljo, kot ugotavlja avtor modela zadovoljstva z življenjem Ed Diener (2009b, str. 269), pa ostajata vprašanje razumevanja procesov, ki vodijo k zadovoljstvu z življenjem, in glavni izziv – vprašanje vzročnosti. Večina študij na tem polju temelji na uporabi presečnih korelacijskih metod (*cross-sectional correlational designs*)² (Diener, 2009b, str. 269). Prav zaradi tega ni mogoče ugotoviti, ali so sestavine, ki med seboj korelirajo, razlog zadovoljstva z življenjem, ali njegova posledica, ali pa izhajajo iz neke skupne spremenljivke, kot je osebnost (Diener, 2009b, str. 269). Prispevek k osvetlitvi tega vprašanja je ponudila tudi pričujoča raziskava.

Članek predstavlja temeljne ugotovitve raziskave, povezane z vprašanjem, koliko (poklicno) delo(vanje) posameznika oziroma doživljanje lastnega (poklicnega) del(ovanj)a skladno z elementi »avtentičnega poklica« pripomore h kakovosti življenja posameznika ter vpliva na raven zadovoljstva in občutek sreče v njegovem življenju. Prav tako pa ponuja vpogled v delovno aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju, ki ga osvetljuje z vidika odnosa slovenske družbe do delovne aktivnosti v obdobju upokojitve.

V raziskavi namreč izhajam iz predpostavke, da za vsakega posameznika obstaja tako imenovani avtentični poklic (Bench, 2004, str. 144), ki v tem kontekstu pomeni »pravi«, »resničen« ali »usklajen z notranjim bistvom posameznika«. Ljudje, ki opravljajo svoj avtentični poklic, naj bi delo doživljali kot vir energije in imeli globoko v sebi občutek, da ima to, kar počnejo, smisel, ter naj bi verjeli, da prispevajo svoj delež okolju, v katerem delujejo. Avtentični poklic naj bi bil usklajen z življenjskim poslanstvom posameznika, njegovimi vrednotami, motivacijo, interesi, veščinami, znanji in sposobnostmi, ki jih ima posameznik, ter delovnim okoljem, ki posamezniku najbolj ustreza, ter naj bi posamezniku prinašal optimalno zadovoljstvo (Bench, 2004, str. 144).

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali lahko govorimo o kategoriji avtentičnega poklica in ali obstaja povezava med (poklicnim) delo(vanje)m posameznika skladno z opredelitvijo avtentičnega poklica in njegovim zadovoljstvom z življenjem.

Pri pojmovanju avtentičnega poklica gre za lastno vrednotenje in doživljanje poklica oziroma dela, ki ga posameznik opravlja, pri čemer sem sledila izhodišču o lastnem vrednotenju zadovoljstva kot subjektivni kategoriji, kot jo opredeljuje pojem zadovoljstva z življenjem.

V raziskavi sem zato proučevala skladnost naslednjih petih elementov avtentičnega poklica, kot jih doživljajo respondenti, ki so sodelovali v kvalitativnem delu raziskave.

2 Presečne korelacijske metode so metode, ki vključujejo opazovanje in zbiranje podatkov za celotno populacijo ali izbran reprezentativen vzorec populacije v nekem trenutku. Presečne korelacijske metode opisujejo neko značilnost izbranega vzorca, na primer pojavljanje neke bolezni, ali pa podpirajo vzročno-posledična sklepanja.

1. Občutek, da ima delo(vanje) smisel in namen.
2. Skladnost del(ovanj)a z osebnimi vrednotami in interesi.
3. Skladnost del(ovanj)a z lastnimi »izjemnimi« veččinami, znanji in sposobnostmi.
4. Ustreznost delovnega okolja.
5. Prispevek lastnega deleža družbenemu okolju.

Zanimalo pa me je tudi, ali obstajajo zametki avtentičnega poklica (izjemne veščine, zanimanja in sposobnosti, zgledi ali osebna naravnost) že v otroštvu in kako respondenti v kontekstu dela, ki ga opravljajo, doživljajo naslednja vidika svojega življenja:

- doživljanje lastne starosti v tretjem življenjskem obdobju,
- pomen, ki ga imata delo in delovna aktivnost za respondente.

METODE RAZISKAVE

V raziskavi sem izhajala iz postmodernističnega pojmovanja, da vsak posameznik konstruira lasten svet skozi način doživljanja tega sveta, iz česar sledi, da je posameznikovo videnje vsakokratne realnosti konstrukt (Berger-Luckmann, 1988). Opirala sem se na predpostavko, da posameznik oblikuje svet v tem smislu, da v vsaki situaciji izoblikuje neki svoj pogled na situacijo (pri čemer vsakokrat zajame le del sveta) (Nastran Ule, 1993, str. 35). Pri raziskovanju delovne (poklicne) aktivnosti v luči zadovoljstva z življenjem sem upoštevala stališče, da je za situacije važno, kako jih ljudje občutimo, definiramo, ne pa to, kaj so po svoji objektivni vsebini (Nastran Ule, 1993, str. 35). Skladno s pojmovanjem socialnih konstruktivistov definiranje neke situacije pomeni po eni strani akt družbene konstrukcije realnosti, kajti do definicije situacije pridemo skozi poseben akt razumevanja in odločanja za neki vidik, s katerega bomo motrili situacijo. Je pa tudi akt konstrukcije družbene realnosti, kajti zahteva uporabo družbeno sprejetega in podeljenega znanja. In je končno realnost socialne konstrukcije, namreč zato, ker delujejo situacije na ljudi prav s tem, kakor so konstruirane – dojete, občutene, razumljene (Nastran Ule, 1993, str. 50).

Pri izbiri biografske metode, ki je bila temeljna raziskovalna metoda, sem se opirala na stališče, da je z vidika postmoderne perspektive pravzaprav vsako človeško življenje zgodba, ki ima obliko pripovedi. »V resnici je oblika naših življenj – grob obris in nenehno spreminjajoč se potek naše avtobiografske zgodbe, ki jo nosimo v mislih – razumljiva nam in drugim le s pomočjo (naših) kulturnih sistemov interpretacije.« (Bruner, 1990, str. 34)

Biografska metoda pa ponuja tudi odprtost do predmeta raziskave, ki sem jo potrebovala za celovit in podroben vpogled v dožemanje oziroma doživljanje lastnega (poklicnega) del(ovanj)a respondentov v luči kakovosti življenja in ravni zadovoljstva ter občutka sreče v njihovem življenju.

Razlog za izbiro biografske metode je bil tudi v tem, da pripoved o lastnem življenju posamezniku omogoča ne le vrednotenje lastnega življenja glede na osebne standarde o kakovosti življenja, temveč raziskovalcu daje vpogled tudi v način, kako posameznik

oblikuje/konstruira lastno realnost skozi ubeseditev lastnega življenja. Pri raziskavi sem upoštevala tudi kriterije, ki utemeljujejo smotrnost uporabe te metode pri raziskovalnem delu (Ramšak, 2003, str. 32–33).³

V kvalitativni raziskavi na podlagi biografske metode je sodelovalo 20 respondentov, ki so bili stari od 60 do 77 let, rojeni od 1935 do 1952, iz osrednje Slovenije, formalno upokojeni in delovno aktivni (kar pomeni, da so opravljali delo, za katero so bili plačani ali so zanj prejeli občasn plačilo ali finančno nagrado). Izhodišče za delno vodene intervjuje je bil vnaprej pripravljen vprašalnik, ki je služil kot opora za odprto strukturo intervjujev, v katerih sem se prilagajala respondentom. Vse intervjuje sem opravila v letu 2012.

Za merjenje zadovoljstva respondentov s sedanjim življenjem sem uporabljala javno dostopno lestvico zadovoljstva z življenjem SWLS (Satisfaction with Life Scale), ki jo je razvil Ed Diener s sodelavci.⁴ Lestvica je instrument, s pomočjo katerega merimo posameznikovo globalno kognitivno oceno zadovoljstva z lastnim življenjem glede na osebne kriterije. Lestvico sestavlja pet postavk, na katere respondent odgovarja v razponu od 1 (sploh ne drži) do 7 (popolnoma drži). Za skupni rezultat je treba sešteti odgovore na vseh pet postavk. Rezultati se razvrščajo v kategorije od izjemno zadovoljen, zadovoljen, rahlo zadovoljen, nevtralen, rahlo nezadovoljen, nezadovoljen, izjemno nezadovoljen. Lestvico sem izbrala, ker ima glede na raziskave dober Cronbachov koeficient alfa ($\alpha = 0,79$ do $0,89$)⁵ in zanesljivost v času (test-retest = $0,50$ do $0,84$)⁶ (Musek, Strniša, 2005, str. 343). V intervjujih sem lestvico zadovoljstva uporabila uvodoma, kot začetek pogovora, kar mi je omogočilo, da sem na kratko predstavila namen raziskave in lažje vzpostavila stik ter imela sproščen pogovor s sogovorniki. Za izpolnjevanje lestvice so respondenti potrebovali približno minuto časa.

Z namenom izvajanja primerjalne analize vrednotenja zadovoljstva z življenjem delovno aktivnih respondentov so lestvico subjektivnega blagostanja izpolnjevali tudi respondenti, ki niso delovno aktivni oziroma za svoje prostčasne dejavnosti ne prejemajo plačila. V ta del raziskave je bilo vključenih 87 respondentov, devet moških in 78 žensk, ki so bili stari več kot 60 let in formalno upokojeni. Tudi ta del raziskave sem opravila v letu 2012.

3 Avtorica navaja naslednje kriterije:

- subjekt mora biti proučevan kot eden od vzorcev v izbrani kulturni skupnosti;
- prepoznavna mora biti vloga družine in posredovane kulture;
- prikazana mora biti specifična metoda sistematizacije gradiva;
- poudarjene morajo biti značilnosti izkušenj iz otroštva do odrasle dobe;
- družbena situacija mora biti omenjena kot pomemben dejavnik.

4 Glej: <http://www.psych.illinois.edu/~ediener/discoveries.html>.

5 Cronbachov koeficient alfa se uporablja za ocenjevanje notranje konsistentnosti pri psihometričnem testiranju, vrednost koeficienta je med 0 in 1 (nad 0,8 – postopek je zelo zanesljiv; manj od 0,6 – postopek ni zanesljiv).

6 Pri metodi test-retest iste osebe v daljšem obdobju testiramo z istim testom oziroma z isto obliko testa in dobimo koeficient zanesljivosti v času. Zanesljivost je dobra, če je vrednost koeficienta nad 0,75, in zmerena do slaba, če je vrednost pod 0,75.

Za zagotovitev veljavnosti raziskave in primerljivosti rezultatov so respondenti tudi v tem delu raziskave enako kot respondenti v kvalitativnem delu posredovali svoje osebne podatke, ki so vključevali ime in priimek, leto rojstva, spol, leto upokojitve, kraj bivanja in naslov, telefon in/ali elektronski naslov, vrsto in stopnjo izobrazbe ter delo oziroma vrsto dejavnosti, s katero se ukvarjajo.

Različne raziskave so namreč pokazale, da na rezultate lestvice zadovoljstva vpliva tudi razkrita identiteta respondentov, ki je povezana z vprašanjem, kakšen vtis (nehote) želijo narediti pri vrednotenju lastnega zadovoljstva z življenjem. Gre torej za vprašanje, ali respondenti želijo svoje zadovoljstvo predstaviti v bolj pozitivni luči, kot bi ga, če bi bili anonimni. King in Buchwald (1982) ugotavljata, da so tako moški kot ženske dali višjo oceno svojega vrednotenja zadovoljstva z življenjem, ko pri izpolnjevanju lestvice zadovoljstva niso bili anonimni. Razlike so bile približno enake za oba spola. Pri objavi rezultatov skladno z raziskovalno etiko zagotavljam anonimnost respondentov.

REZULTATI RAZISKAVE

Raziskava je pokazala, da izmed 20 respondentov 11 respondentov opravlja delo, kjer se kaže skladnost s petimi elementi »avtentičnega poklica«, kar pomeni, da

1. imajo občutek, da ima njihovo delo(vanje) smisel in namen,
2. je njihovo delo(vanje) skladno z osebnimi vrednotami (in interesi),
3. je njihovo delo(vanje) skladno z njihovimi »izjemnimi« veščinami, znanji in sposobnostmi,
4. svoje delovno okolje doživljajo kot ustrezno (za dva respondenta je bilo delno ustrezno) in
5. da verjamejo, da prispevajo svoj delež (širšemu) družbenemu okolju.

Pri respondentih, kjer gre za skladnost elementov avtentičnega poklica, je mogoče prepoznati visoko stopnjo zadovoljstva z življenjem. Na lestvici zadovoljstva z življenjem je kar sedem teh respondentov izrazilo »izjemno zadovoljstvo« z življenjem, trije so svoje življenje ovrednotili z vrednostjo »zadovoljen«, eden pa z »rahlo nezadovoljen«. Seveda velja poudariti, da zadovoljstvo z življenjem zajema subjektivno vrednotenje lastnega življenja in oceno tega, kako pozitivno oziroma negativno posameznik doživlja lastno življenje v daljšem obdobju. Kot kažejo dosedanje raziskave, je ocena zadovoljstva stabilno vrednotenje, ki ni v celoti odvisno od trenutnega čustvenega stanja posameznika ali od različnih okoliščin, v katerih se znajde (Diener, 2009a, str. 30). V kontekstu naše raziskave pa so zanimivi tudi izsledki, da se zadovoljstvo z življenjem spreminja glede na življenjske dogodke in življenjske spremembe (npr. Atkinson, 1982; Ornel in Schuafeli, 1991; Tran, Wright in Chatters, 1991).

Raziskave torej kažejo, da kljub ustrezni zanesljivosti v daljšem obdobju lestvica zadovoljstva z življenjem odseva tudi življenjske spremembe (Horley in Lavery, 1991), še posebej nedavne. Globalno zadovoljstvo z življenjem običajno zmerno do visoko korelira z določenimi vidiki življenja posameznika (Diener, 1984). Campbell (1981)

na primer poroča o precej visokem korelacijskem koeficientu⁷ med zadovoljstvom z življenjem in zadovoljstvom s samim sabo (v vrednosti 0,55) ter med zadovoljstvom pri delu (v vrednosti 0,37).

Čeprav je zadovoljstvo z življenjem, kot je pričakovati, povezano z osebnostnimi značilnostmi,⁸ pa rezultatov vrednotenja subjektivnega blagostanja ne moremo enačiti z osebnostnimi značilnostmi. Heady in Wearing (1989) sta denimo v longitudinalni raziskavi ugotovila, da so pozitivni in negativni življenjski dogodki vplivali na subjektivno blagostanje posameznikov navkljub pričakovanim vplivom osebnosti.

Okun in Stock (1987) sta prav tako pokazala, da so meritve zadovoljstva z življenjem zmerno povezane z zadovoljstvom pri delu (0,33), zadovoljstvom z družino (0,29), s sposobnostjo prilagoditve (0,38) in nevroticizmom (0,33), vendar pa je precej visoka korelacija njihove medsebojne povezanosti (0,52).

Pri interpretaciji rezultatov želim opozoriti tudi na komunikacijske učinke izpolnjevanja lestvice zadovoljstva. Glede na to, da sem v uvodu respondentom predstavila namen raziskave, je verjetno, da so respondenti bolj upoštevali svoje delo(vanje) kot pomemben dejavnik zadovoljstva z življenjem. Različne raziskave so namreč pokazale (Schwarz in Strack, 1999), da vprašanja, ki jih zastavimo respondentom pred izpolnjevanjem lestvice zadovoljstva, lahko vplivajo na odgovore o njihovem zadovoljstvu z življenjem. Skladno z ugotovitvami o delovanju spomina je verjeten razlog ta, da vprašanja priključijo na površje določene informacije in so tako respondentom bolj dostopne (Diener, 2009a, str. 43).

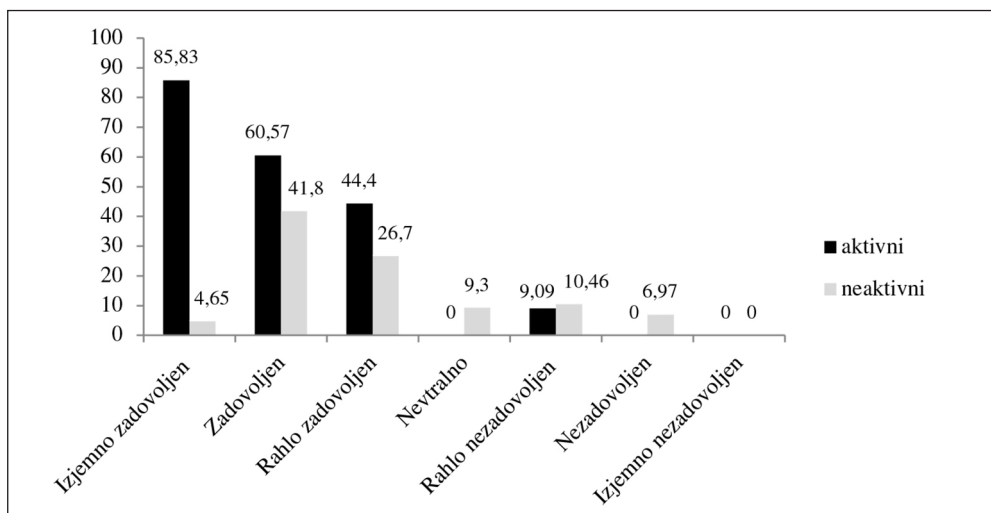
Na relativnost ocene subjektivnega blagostanja respondentov bi lahko vplivali tudi različni situacijski dejavniki, kot je čas izpolnjevanja vprašalnika, njihovo razpoloženje med izpolnjevanjem, morebitni dogodki, ki so jih doživeli predhodno, ki so lahko bili bolj ali manj pozitivni, kar lahko deluje na respondente kot »kontrastno sidro«, v katerem vrednotijo svoje zadovoljstvo (Diener, 2009a, str. 45). Obstaja pa tudi vprašanje subjektivnega dojemanja vrednosti za ocenjevanje petih postavk lestvice zadovoljstva, na katere respondent odgovarja v razponu od 1 (sploh ne drži) do 7 (popolnoma drži). Kako lahko na primer vemo, da subjektivna ocena »4« enega respondenta ni višja kot ocena »3« drugega respondenta?

7 Korelacija ali korelacijski koeficient se nanaša na Pearsonov koeficient korelacije in izraža moč linearne povezanosti dveh spremenljivk. Treba je še poudariti, da Pearsonov koeficient korelacije govori o povezanosti dveh spremenljivk, ne pa tudi o vplivu ene spremenljivke na drugo.

8 Raziskovalci že dolgo ugotavljajo, da imajo osebni dejavniki pomemben vpliv na zadovoljstvo z življenjem. Zlasti ekstravertnost in nevroticizem sta med najboljšimi napovedovalci subjektivnega blagostanja (Costa, McCrae, 1980; Costa, McCrae, Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener, Lucas, 1999a, b; Emmons, Diener, 1985a, b; Lucas, Diener, 2000; Schimack, Oishi, Diener, Suh, 2000). Dosedanje raziskave kažejo, da je med komponentami subjektivnega blagostanja pozitivni afekt povezan z ekstravertnostjo, negativni afekt pa z nevroticizmom (Musek, 2005, str. 320). Prav tako pa raziskave kažejo, da so štirje od »velikih faktorjev osebnosti« (psihološka teorija petfaktorskega modela osebnosti vključuje ekstavertnost, prijetnost, vestnost, nevroticizem in odprtost (McCrae, John, 1992)) povezani s kakovostjo življenja in življenjskim zadovoljstvom. Glede na izsledke raziskav, ki jih navaja Musek, imajo osebe, ki so najbolj zadovoljne z življenjem in srečne, višje vrednosti pri ekstravertnosti in nižje pri nevroticizmu ter se nagibajo k vestnosti in prijetnosti.

Upoštevanje teh vidikov bi lahko še izboljšalo natančnost rezultatov. Kljub temu pa lahko ugotovimo, da lestvica zadovoljstva glede na dosedanje izsledke (Musek in Strniša, 2005, str. 343) zagotavlja dovolj zanesljiv instrument, ki nam lahko ponudi vpogled v zadovoljstvo z življenjem respondentov, ki so sodelovali v raziskavi.

Graf 1: Zadovoljstvo z življenjem delovno aktivnih in delovno neaktivnih respondentov



Primerjalna analiza subjektivnega blagostanja delovno neaktivne skupine respondentov je pokazala, da je njihovo zadovoljstvo z življenjem bistveno manjše kot v skupini respondentov, ki opravljajo delo, skladno z elementi avtentičnega poklica. Ob tem pa je seveda pomembno poudariti, da je vzorec delovno aktivnih respondentov zelo majhen (20 oseb) tudi glede na vzorec delovno neaktivnih respondentov (87 oseb), zato rezultatom ne moremo pripisati statistične vrednosti.

Lahko pa govorimo o izraženi tendenci, da delovna aktivnost pripomore k večjemu zadovoljstvu z življenjem respondentov, ki opravljajo avtentični poklic. Korelacijski odnos bi sicer lahko potrdila (ali ovrgla) šele raziskava zadovoljstva z življenjem na podlagi presečne korelacijske metode, kar presega namen te raziskave.

Glede na to, da biografska metoda omogoča prepoznavanje značilnosti izkušenj iz otroštva do odrasle dobe, sem skozi ubeseditev lastnega življenja respondentov lahko izluščila tudi odgovor na raziskovalno vprašanje, ali zametki avtentičnega poklica obstajajo že v njihovem otroštvu. Talenti ali darovi iz otroštva, kot so jih imenovali nekateri respondenti, se pri njihovem delu le delno izražajo. V njihovih pripovedih pa se odlikava pomembna vloga prevzemanja pobude pri oblikovanju svoje karijerne poti. Zgledi in vzori v otroštvu in mladostni dobi, ki so bili zanje pomembni zaradi njihovih značajskih lastnosti, osebnostne drže vzornikov ali njihovega življenjskega sloga, pa imajo pomen v kontekstu celostnega razvoja osebnosti respondentov, neposrednega vpliva na razvoj njihove karijerne poti pa ni bilo mogoče prepoznati.

Večinoma sedanje delo, ki ga v kontekstu te raziskave opredeljujem kot avtentični poklic, ni povezano z otroškimi sanjami o tem, kar so želeli postati kot odrasli, še posebej, ker so na izbiro njihovega prvotnega poklica v več primerih vplivali starši. Delo, ki ga opravljajo zdaj, je drugačno od tistega, ki so ga zanje izbrali starši in je v vseh primerih njihova izbira. Iz navedenega bi lahko sklepali, da avtentični poklic ni nekaj, s čimer so se respondenti rodili, temveč so ga skozi življenje razvijali.

Respondenti, pri katerih je mogoče prepoznati skladnost elementov avtentičnega poklica, pa kažejo tudi tendenco, da se v svoji starostni skupini doživljajo mlajše, kot so, oziroma sebe doživljajo kot mlade. Čeprav bi lahko bili »stari« glede na družbene standarde, se kot posamezniki ne počutijo stari.⁹ Identificiranje z mlajšimi leti lahko razumemo kot strategijo prilagajanja v kulturi, ki obdobje starosti pojmuje in obravnava na negativen način (Sneed in Whitbourne, 2003), kar je značilno za postmoderne visoko industrializirane družbe, kamor bi lahko uvrstili tudi Slovenijo. Heckhausen in Schultz (1998) tudi ugotavljata, da posamezniki s tem, ko se počutijo mlajše, lahko kompenzirajo negativne implikacije staranja. Takšna strategija lahko pripomore k zadovoljstvu z življenjem, ker se nanaša na pozitivne iluzije. Raziskave o pozitivnih iluzijah namreč kažejo, da presojanje sebe v boljši luči, kot kažejo objektivni kazalniki, pripomore k višji stopnji zadovoljstva z življenjem (Taylor in Brown, 1988). Nesprejemanje starostnih stereotipov lahko razumemo tudi kot samopodporno strategijo (Filipp in Ferring, 1989; Montepare in Lachman, 1989; Staats, 1996), ki ima ugodne učinke na fizično zdravje (Levy, Slade, Kunkel in Kasl, 2002) in zmanjšuje umrljivost (Levy, Slade in Kasl, 2002; Maier in Smith, 1999). Psihološke teorije pravijo, da prilagoditvene strategije posamezniki uporabljajo z namenom, da bi se prilagodili spremembam, ki so povezane s starostjo, in ohranili občutek o lastnem blagostanju. Študije namreč potrjujejo, da respondenti, ki se počutijo mlajši, kot so v resnici, višje vrednotijo svoje zadovoljstvo z življenjem (Barak in Stern, 1986; Logan in Wardin Spitze, 1992; Montepare in Lachman, 1989), kar kaže tudi pričujoča raziskava.

Respondenti, pri katerih je mogoče prepoznati skladnost elementov avtentičnega poklica, delo doživljajo kot pomemben sestavni del svojega življenja, ki jim ne le omogoča aktivno življenje, ampak je zanje tudi smisel, v nekaterih primerih tudi potreba in je izpolnjujoče samo po sebi. Delo doživljajo kot vrednoto (v šestih od 11 primerov), v nekaterih primerih pa svojo delovno aktivnost v tretjem življenjskem obdobju doživljajo kot življenjski dosežek in potrjevanje samega sebe, na kar so ponosni.

Zanimivo je tudi, da izražajo potrebo, da s svojim delom pustijo neko sled in predajo svoje znanje naprej. Znanje in veščine, ki so jih pridobili skozi življenje ali jih doživljajo kot

⁹ Javno mnenje, kot kaže raziskava Evrobarometra o aktivnem staranju (Eurobarometer survey Active Ageing, 2011), kot povprečno starostno mejo, ko človek postane star, šteje 63,9 leta, vendar pa so razlike med državami kar 10 let. Starostna meja na Nizozemskem je 70,4 leta, medtem ko je na Slovaškem 57,7 leta. Doživljanje lastne starosti pa variira tudi glede na starost respondenta. Starejši ko je respondent, višja je starostna meja. Respondenti v starosti od 15 do 24 let menijo, da se starost začne z 59,1 leta, medtem ko respondenti, starejši od 55 let, menijo, da se starost začne s 67,1 leta. Za ženske se starost začne nekoliko kasneje, pri 65 letih, v nasprotju z moškimi, za katere se starost začne z 62,7 leta. Za vso Evropo pa velja, da se oseba ne šteje več za mlado, ko dopolni 41,8 leta.

svoj dar, jih podpirajo pri njihovem delu, zato verjamejo, da svoje delo (strokovno) dobro opravljajo. Pomenljiv pa je tudi podatek, da bi respondenti svoje delo opravljali tudi, če zanj ne bi bili plačani (v sedmih primerih od 11).

RAZPRAVA

Povezava med zadovoljstvom z življenjem in delovno aktivnostjo v tretjem življenjskem obdobju ima potencialno zelo velik pomen za ohranjanje družbenega razvoja tako v gospodarskem kot tudi v socialnem pomenu. Prebivalstvo Slovenije in Evropske unije se namreč stara. Danes, kot kažejo statistične ocene,¹⁰ je na vsakih 100 delovno sposobnih prebivalcev v Sloveniji 45 otrok in starejših, leta 2060 pa bo, kot kažejo projekcije, na vsakih 100 delovno sposobnih že 58 oseb, starejših od 65 let, in 25 otrok. Razmerje med starejšimi in delovno sposobnimi (Vertot, 2010) bo lahko delovalo kot zaviralec gospodarske rasti, saj bo moralo relativno malo delovno aktivnih vzdrževati veliko neaktivnih. Delovna aktivnost upokojencev se poleg kasnejšega upokojevanja¹¹ kaže kot eno pomembnih orodij za blaženje tako močne odvisnosti neaktivnih od delovno aktivnih.

Slovenija sodi med države EU, ki imajo najbolj negativen odnos do zaposlovanja starejših.¹² Pogled na odnos družbe do tistih, ki v obdobju upokojitve ostajajo delovno aktivni, pa v raziskavi ponudi tudi ena od respondentk, ki je o odzivih na svojo delovno aktivnost povedala:

Kakšen laik bi mislil, kaj ta baba, pa toliko je stara (72 let), pa tukaj dela, pa jemlje, tudi nekateri prijatelji in sorodniki tako mislijo, kot da komu jemljem zaslužek. Ljudje so tako bolj, ne jemljejo tega ... *In doda:* Delo tukaj je zelo merljivo, tudi v denarnem smislu, v prihodku. Ker imam zmenjeno s firmo, da dobim od dobička projekta 20 procentov. In tako jaz nobenemu ne jemljem, nasprotno, celo nekomu omogočam ... To ravno je zame pomembno, da nobenemu ne jemljem, nasprotno, svoje znanje podajam, ga nadgradim, pa nekaj zaslužim, ampak mi je pomembno tudi to, da drugi zaslužijo.

V raziskavi Evrobarometra (2011) je bilo med vprašanimi v Sloveniji, ki so trenutno zaposleni, najmanj takih (16 odstotkov), ki bi bili pripravljeni nadaljevati delo, ko bodo izpolnili formalne pogoje za upokojitev. Če izhajamo iz rezultatov raziskave (Herzog idr., 1991), v kateri so proučevali vpliv dela na zdravje in zadovoljstvo starejših ki je pokazala, da delovno aktivni posamezniki izražajo višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem, delo pa opravljajo zato, ker je to njihova izbira oziroma ker ga radi opravljajo, se lahko upravičeno vprašamo, ali zaposleni v Sloveniji svojega dela tudi po upokojitvi ne

10 Statistični urad Republike Slovenije, http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5044.

11 Po zakonu ZPIZ-1, ki je trenutno še v veljavi v Sloveniji, zavarovanec pridobi pravico do starostne pokojnine pri starosti 58 let, če je dopolnil 40 let (moški) oziroma 38 let pokojninske dobe (ženska). Če je zavarovanec dopolnil 20 let pokojninske dobe, pridobi pravico do starostne pokojnine pri starosti 63 let (moški) oziroma 61 let (ženska), <http://www.uradni-list.si/1/content?id=76020>.

12 Eurobarometer survey Active Ageing (2011). http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-12-10_en.htm.

bi želeli opravljati zato, ker tega dela ne opravljajo radi oziroma ker delo, ki ga opravljajo, ni njihova izbira.

Kot so pokazali izsledki pričujoče raziskave, respondenti, ki opravljajo avtentični poklic, slednjega opravljajo, ker je to njihova izbira in ker jim delo daje zadovoljstvo, osmišlja njihovo življenje oziroma jim omogoča samopotrjevanje, je zanje vir energije in ga v nekaterih primerih doživljajo kot smisel svojega obstoja. Izražajo pa tudi višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem.

Rezultati dolgoletnih raziskav zadovoljstva z življenjem kažejo (Diener in Seligman, 2004), da ljudje, ki izražajo visoko raven zadovoljstva z življenjem, kasneje v življenju zaslužijo več kot tisti, katerih zadovoljstvo z življenjem je manjše. Zadovoljni zaposleni imajo tudi bolj pozitivno vlogo v organizacijski kulturi podjetij, kar pomeni, da so pripravljeni pomagati svojim sodelavcem na različne načine. Poleg tega izsledki kažejo, da imajo ljudje, katerih raven zadovoljstva z življenjem je visoka, tudi boljše socialne odnose kot ljudje z nižjo stopnjo zadovoljstva z življenjem. Zadovoljstvo z življenjem pa je povezano tudi z zdravjem in dolgim življenjem, čeprav povezave med tema spremenljivkama še niso povsem pojasnjene. Zadovoljstvo z življenjem tako ni pomembno le zato, ker se ob tem počutimo dobro, temveč tudi zato, ker ima koristne posledice.

Na kakovost življenja vpliva tudi, kakšen je odnos drugih do nas, kako nas vidijo, kako se do nas vedejo, kaj nam sporočajo. Družbeno okolje v sodobni slovenski družbi zaposlovanju starejših ni naklonjeno. Prepoznati pa je mogoče tudi negativen odnos do staranja, ker je značilno za individualizirane postmoderne družbe, ki povečujejo mladostno obdobje, življenjsko moč mladih in njihovo sposobnost hitrega prilagajanja nenehnim tehnološkim in družbenim spremembam. Odraž strategije prilagajanja v kulturi, ki starost pojmuje in obravnava negativno, je tudi identificiranje z nižjo starostjo, kar je bilo mogoče prepoznati tudi med respondenti, ki opravljajo avtentični poklic.

SKLEPI

Na podlagi izsledkov raziskave lahko potrdimo hipotezo, da avtentičen poklic ni »danost«, ki »jo prinesemo na svet«, temveč izbira posameznika in kategorija, ki se skozi življenje spreminja. Če upoštevamo, da so respondenti v raziskavi svoj avtentični poklic sooblikovali skladno z veščinami in sposobnostmi, ki so jih razvijali skozi življenje, se zastavlja tudi vprašanje, ali je takšnih poklicev v življenju posameznika več.

Glede na to, da respondenti, ki opravljajo delo, skladno z elementi avtentičnega poklica, izražajo tudi visoko stopnjo zadovoljstva z življenjem, kar je družbeno zaželena kategorija, imajo rezultati raziskave lahko pomembno vlogo pri načrtovanju kariere posameznikov skladno z elementi avtentičnega poklica, naj bo na ravni posameznika ali na ravni celotne družbe, saj le tako pobude posameznika lahko najdejo plodna tla.

Zavedanje, da živimo v svetu, kjer se tradicionalne navade in institucije opuščajo (Giddens, 1991), je lahko priložnost, da razvijemo nov življenjski slog in izberemo nove možnosti, kako bomo živeli svoje življenje. In hkrati imamo danes tudi odgovornost, tako

vsak od nas kot posameznik kot tudi družba v celoti, da poskrbimo za kakovost življenja že v mladostni dobi. V luči rezultatov raziskave k temu lahko sodi tudi ustvarjanje možnosti in priložnosti za opravljanje avtentičnega poklica.

LITERATURA

- Atkinson, T. (1982). The stability and validity of quality of life measures. *Social Indicators Research*, 10, 113–132.
- Barak, B. in Stern, B. (1986). Subjective age correlates. A research note. *The Gerontologist*, 26, 571–578.
- Bench, M. (2004). *Career Coaching. An Insider's – Study Guide for Internal Career Coaches*. Portland: High Flight Press.
- Berger, P. in Luckmann, T. (1988). *Družbena konstrukcija realnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cambell, A., Converse, P. E. in Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cambell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw Hill.
- Costa, P. T. in McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. in Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being. Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299–306.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough. Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389–399.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. V D. Barone, M. Hersen, V. Van Hasselt (ur.), *Advanced Personality* (str. 331–334). New York: Plenum Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. Pridobljeno s http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
- Diener, E. in Lucas, R. E. (1999a). Temperament, personality, and subjective well-being. V D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (str. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. in Lucas, R. E. (1999b). Personality, and subjective well-being. V D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.) *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (str. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. in Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E. (2009a). Assessing Subjective Well-Being. Progress and Opportunities. V E. Diener (ur.), *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (str. 25–65). London, New York: Springer.
- Diener, E. (2009b). Conclusion: Future Directions in Measuring Well-Being. V E. Diener (ur.), *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (str. 267–274). London, New York: Springer.
- Diener, E., Scollon, C. N. in Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being. The Multifaceted Nature of Happiness. V E. Diener (ur.), *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (str. 67–100). London, New York: Springer.
- Emmons, R. A. in Diener, E. (1985a). Factors predicting satisfaction judgements. A comparative examination. *Social Indicators Research*, 16, 157–167.

- Emmons, R. A. in Diener, E. (1985b). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89–97.
- Eurobarometer survey Active Ageing (2011). Pridobljeno s http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-12-10_en.htm
- Filipp, S. H. in Ferring, D. (1989). Zur Alters- und Bereichsspezifität subjektiven Alterserlebens. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 21, 279–293.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Heady, B. in Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being. Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739.
- Heckhausen, J. in Schulz, R. (1998). Developmental regulation in adulthood. Selection and compensation via primary and secondary control. V C. S. Dweck, J. Heckhausen (ur.), *Motivation and selfregulation across the life span* (str. 50–77). New York: Cambridge University Press.
- Herzog, A. R., House, J. S. in Morgan J.N. (1991). Relation of work and retirement to health and well-being in older age. *Psychology and Aging*, 6(2), 202–211.
- Horley, J., Lavery, J. J. (1991). The stability and sensitivity of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 24, 113–122.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N. in Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method (DRM). V E. Diener (ur.), *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (str. 267). London, New York: Springer.
- King, D. A. in Buchwald, A. M. (1982). Sex differences in subclinical depression. Administration of the Beck Depression Inventory in public and private disclosure situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 963–996.
- Larsen, R. J. in Fredrickson, B. L. (1999). Measurement issues in emotion research. V D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (str. 40–60). New York: Russell Sage Foundation.
- Logan, J. R., Ward, R. in Spitze, G. (1992). As old as you feel. Age identity in middle and later life. *Social Forces*, 71, 451–467.
- Levy, B. R., Slade, M. D. in Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261–270.
- Levy, B., Slade, M., Kunkel S. in Kasl, S. (2002). Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functioning health. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B, 409–417.
- Lucas, R. E. in Diener, E. (2000). Personality and subjective well being across the life span. V D. Molfese, V. Molfese (ur.), *Temperament and personality development across the life span* (str. 211–234). Mahway: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lucas, R. E., Diener, E. in Larsen, R. J. (2003). *Measuring positive emotions*. V S. J. Lopez, C. R. Snyder (ur.), *Positive Psychological Assessment. A handbook of models and measures* (str. 201–218). Washington: American Psychological Association.
- Maier, H. in Smith, J. (1999). Psychological predictors of mortality in old age. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 54B, 44–54.
- McCrae, R. R. in John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- Montepare, J. M. in Lachman, M. E. (1989). You're only as old as you feel. Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4, 73–78.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

- Musek, J. in Strniša, J. (2005). Vrednote in psihično blagostanje. *Anthropos*, 1/4, 339–356.
- Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Okun, M. A. in Stock, W. A. (1987). A construct validity study of subjective well-being measures. An assessment via quantitative research syntheses. *Journal of Community Psychology*, 15, 481–492.
- Ornel, J. in Schuafeli, W. B. (1991). The stability and change in psychological distress and their relationship with self-esteem and locus of control. A dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 288–299.
- Ramšak, M. (2003). *Portret glasov. Raziskave življenjskih zgodb v etnologiji – na primeru koroških Slovencev*. Ljubljana: Društvo za proučevanje zgodovine, antropologije in književnosti.
- Ramšak, M. (2006). *Žrtvovanje resnice. Opoj izmuzljivih diskretnih nediskretnosti*. Maribor: Litera.
- Razpotnik, B. (2012). *Vse starejši in vse dlje aktivni*. Ljubljana: Statistični Urad RS. http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=5044
- Schmack, U., Oishi, S., Diener, E. in Suh, E. (2000). Facets of affective experiences. A framework for investigations of trait affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 655–688.
- Schneider, L. in Schimmack, U. (2009). Self-informant agreement in well-being ratings: A meta-analysis. *Social Indicators Research*, 94, 363–376.
- Schwarz, N. in Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being. Judgemental processes and their methodological implications. V E. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (str. 61–84). New York: Russell Sage Foundation.
- Sneed, J. R. in Whitbourne, S. K. (2003). Identity processing and selfconsciousness in middle and later adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B, 313–319.
- Stone, A. A., Shiffman, S. S. in DeVries, M. (1999). Ecological momentary assessment. V D. Kahneman, E. Diener in N. Schwarz. (ur.), *Well-being: Foundations of a hedonic psychology* (str. 26–39). New York: Russell Sage Foundation.
- Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5044
- Staats, S. (1996). Youthful and older biases as special cases of a self-age optimization bias. *International Journal of Aging and Human Development*, 43, 267–276.
- Taylor, S. E. in Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being. A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Tran, T. V., Wright, R. in Chatters, L. (1991). Health, stress, psychological resources, and subjective well-being among older blacks. *Psychology and Aging*, 6, 1000–108.
- Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični Urad RS. Pridobljeno s <http://www.stat.si/doc/StarejsePrebivalstvo.pdf>