

Mojca Petrič, Maja Zupančič

Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi v pozni odraslosti

POVZETEK

Dejaven življenjski slog je eden izmed ključnih napovednikov kakovostnega staranja. Pomen ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi za različne pozitivne biopsihosocialne izide v pozni odraslosti podpirajo tako teoretski modeli (npr. teorija dejavnosti) kot tudi rezultati številnih empiričnih raziskav. V prispevku predstavlja ugotovitve slovenske raziskave o ukvarjanju s prostočasnimi dejavnostmi v pozni odraslosti, v kateri je sodelovalo 243 starejših oseb (65 let ali več). Preučili sva njihovo splošno raven dejavnosti, raznolikost prostočasnih dejavnosti, v katere se vključujejo, ter ukvarjanje z desetimi različnimi vrstami dejavnosti, in sicer glede na spol, starost, izobrazbo ter stan sodelujočih. Ugotavljava, da se starejši odrasli v povprečju ukvarjajo s 30 izmed 55 prostočasnih dejavnosti, ki jih zajema Vprašalnik prostočasnih dejavnosti. Pri tem se jih največ in tudi najpogosteje udelejuje v dejavnostih z ožjimi socialnimi partnerji, fizičnih delih ter miselnih dejavnostih, najmanj in tudi najmanj pogosto pa v povprečju uporabljajo sodobno tehnologijo. Višja starost in nižja raven dosežene izobrazbe se najbolj dosledno povezuje z manj dejavnim življenjskim slogom starejših. Na splošno pa rezultati kažejo, da so starejši odrasli v povprečju razmeroma dejavni in meniva, da bi bilo potrebno k vključevanju v raznolike prostočasne dejavnosti spodbuditi predvsem posameznike, ki o manj dejavni, bodisi zaradi starostnih stereotipov, zmotnih prepričanj o lastnem psihosocialnem delovanju, bodisi zaradi drugih dejavnikov, ki jih ovirajo pri vzpostavljanju bolj dejavnega življenjskega sloga.

Ključne besede: kakovostno staranje, pozna odraslost, prostočasne dejavnosti

AVTORICI: *Mojca Petrič* je univerzitetna diplomirana psihologinja, asistentka za psihologijo in slušateljica Interdisciplinarnega doktorskega študijskega programa Humanistika in družboslovje, smer Razvojnopsihološke študije. V svoji doktorski nalogi se ukvarja s proučevanjem duševnega zdravja, ki temelji na pokazateljih subjektivnega blagostanja, ter napovednikov duševnega zdravja v pozni odraslosti. Zaposlena je kot asistentka za področje psihologije na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem. **Dr. Maja Zupančič** je redna profesorica za razvojno psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. Je vodja nacionalne programske skupine Uporabna razvojna psihologija in vodja bilateralnih raziskovalnih projektov z Avstrijo in ZDA. Raziskovalno sodeluje tudi z Univerzo v Permu in Sibirskim oddelkom ruske akademije medicinskih znanosti. Pretežno preučuje osebnostne poteze v vseživljenjskem razvoju in njihovo vlogo v pomembnih razvojnih izidih.

ABSTRACT

Occupation with leisure activity in late adulthood

An active and engaged lifestyle has long been thought to be related to successful aging. The role of leisure time activities as predictors of positive biopsychosocial outcomes has been emphasized by theoretical models (e.g., the activity theory) and empirical evidence.

This paper presents results of the Slovene empirical study about engagement in leisure time activities in a sample of 243 elderly adults. We examined the number of activities individuals were engaged in over the past year, the overall activity level, measured by the investment of time in 55 activities, and engagement in 10 broad-band activity categories. These characteristics were further explored in regard to the participants' age, gender, marital status, and education. The results indicate that the elderly adults are, in average, engaged in 30 of 55 different activities as measured by the Activity questionnaire. Most of the respondents reported engagement in private social activities, physical work and mental activities. The time investment in these activities was also the greatest. A small number of the elderly reported on using technology. Among the demographic variables under our investigation, an older age and a lower level of education were the most consistently related to a less active lifestyle. In general, our findings suggest that the elderly Slovenes appear relatively active and that the positive outcomes of an engaged lifestyle should be enhanced in participants who report about low levels of leisure activities, either because of aging stereotypes, aging self-perceptions or because of other factors that hinder their activity level.

Key words: successful aging, late adulthood, leisure time activities

AUTHORS: *Mojca Petrič has a degree in psychology, a position of an assistant of psychology and is currently also a doctoral student of the Interdisciplinary doctoral program in the Humanities and Social Sciences, field Studies in Developmental Psychology. In her doctoral thesis she is focusing on Keyes model of mental health in older adults and its predictors. She is employed at the Faculty of Education, University of Primorska.*

Maja Zupančič, Ph.D. is a full professor of developmental psychology at the Faculty of Arts at the University of Ljubljana. She is the principal investigator of the national research program Applied Developmental psychology and the principal investigator of bilateral projects with Austria and the USA. She also collaborates with the University of Perm and the Siberian Branch of the Russian Academy of Medical Sciences. Her research is mainly focused on lifespan development of personality traits and their role in significant developmental outcomes.

1. UVOD

V prispevku predstavljava del rezultatov slovenske empirične raziskave o napovednikih blagostanja v obdobju pozne odraslosti, pri čemer se osredotočava na ukvarjanje starejših odraslih z različnimi priložnostnimi dejavnostmi. Dejaven življenjski slog je namreč eden izmed ključnih dejavnikov pozitivnega psihološkega razvoja ter eden izmed osrednjih konstrukтов v teorijah uspešnega staranja (Jopp in Hertzog, 2007). Rowe in Kahn (1987, 1997, 1998, v: Dillaway in Byrnes, 2009) kot dva izmed najpomembnejših teoretikov s tega področja zagovarjata tezo, da se posamezniki uspešno starajo v primeru odsotnosti bolezni, dobrega telesnega in spoznavnega delovanja ter dejavnega življenjskega sloga. Slednjega utemeljujeta z vidika udeležbe v različnih produktivnih dejavnostih (plačanih) oz. pri starejših odraslih, z večjo verjetnostjo neplačanih dejavnosti, ki ustvarjajo družbeno vrednost (npr. prostovoljno delo) – ter dejavnosti, s katerimi ohranjajo medosebne odnose (Menec, 2003).

S teoretskega vidika so se z znanstvenim konstruktom dejavnosti ukvarjali že Havighurst in sodelavci v 50. letih 20. stoletja (npr. Cavan, Burgess, Havighurst in Goldhammer, 1949;

Havighurst in Albrecht, 1953, v: Knapp, 1977), teorijo dejavnosti oz. teorijo dejavnega staranja pa so dokončno oblikovali Lemon, Bengston in Peterson (1972, v: Knapp, 1977; Menec, 2003). Ta teorija predpostavlja pozitiven odnos med posameznikovo udeležbo v dejavnostih in njegovim zadovoljstvom z življenjem v pozni odraslosti, pri čemer je pomembna tako raven vključenosti v dejavnosti (število različnih dejavnosti) kot raven vključevanja v dejavnosti z drugimi osebami. Pri tem naj bi imele najmanjši, a pozitivni učinek na zadovoljstvo z življenjem samostojne dejavnosti, nekoliko večji učinek tiste, ki jih izvajamo s formalnimi socialnimi partnerji, največji učinek pa dejavnosti z ožjimi socialnimi partnerji. Z naraščajočo starostjo namreč starejše osebe izgubljajo nekatere socialne vloge, bodisi zaradi socialnih norm, fiziološkega upada, lahko pa tudi smrti partnerja ali prijateljev, medtem ko ostajajo njihove psihološke potrebe iz srednje v pozno odraslost razmeroma stalne (npr. težnja po socialnih stikih, vključevanju v družbo in prispevanju k družbi). Knapp (1977) poudarja, da številne dejavnosti ljudem zagotavljajo podporne, nadomestne vloge ob izgubi prvotnih vlog. Te nadomestne vloge pa so pomembne za ponovno opredeljevanje posameznikovega pojma o sebi. Pri tem zlasti ohranjanje pozitivnega pojma o sebi prispeva k zadovoljstvu z življenjem v pozni odraslosti. Glede na teorijo dejavnosti torej k pozitivnim izidom v pozni odraslosti ne prispevajo le produktivne dejavnosti, kot sta to opredelila Rowe in Kahn, temveč tudi raven ukvarjanja z dejavnostmi ter vključenost v (ne)formalne socialne dejavnosti.

Rezultati empiričnih raziskav večinoma podpirajo predpostavko o pozitivni povezavi med ravno vključenosti v dejavnosti, ki je opredeljena bodisi kot število raznolikih dejavnosti bodisi kot pogostost udeležbe v dejavnostih, ter blagostanjem pri starejših osebah (npr. Baker, Cahalin, Gerst in Burr, 2005; Herzog, Franks, Markus in Holmberg, 1998; Lampinen, Heikkinen, Kauppinen in Heikkinen, 2006; Menec, 2003). Kot blagostanje nekateri avtorji opredeljujejo zadovoljstvo z življenjem (npr. Menec, 2003), drugi kot odsotnost depresivnih simptomov in pozitivno samooceno zdravja ter malo ali nič omejitev v vsakodnevnom delovanju (npr. Herzog idr., 1998), Lampinen in sodelavci (2006) pa kot odsotnost depresivnih simptomov, anksioznosti, osamljenosti, posameznikovo zaznavanje smisla v življenju in visoke duševne vitalnosti. Rezultati vzdolžnih študij kažejo, da raven vključevanja v dejavnosti ob začetku študije pomembno napoveduje stopnjo umrljivosti (povezava je negativna) ter zmožnost opravljanja vsakdanjih dejavnosti (Menec, 2003), učinkovitejše spoznavno delovanje v pozni odraslosti, nižji spoznavni upad (pregled v: Jopp in Hertzog, 2007) ter manjše tveganje za razvoj demence, tako Alzheimerjeve bolezni kot vaskularne demence (Verghese idr., 2003).

Smiselno je poudariti, da so mere dejavnosti, ki jih avtorji uporabljajo v raziskavah, različne. Čeprav niti v dveh izmed že navedenih raziskav niso uporabili enake mere vključenosti v dejavnosti, rezultati vseh podpirajo povezanost le-te z različnimi pozitivnimi izidi v pozni odraslosti. Hkrati pa nedoslednost uporabljenih mer dejavnosti ne omogoča primerjave ugotovitev različnih študij z vidika učinka vrste dejavnosti na pokazatelje kakovostnega staranja. Izmed vrst (kategorij) dejavnosti avtorji v okviru teorije dejavnosti (Lemon, Bengston in Petersen, 1972) in uspešnega staranja (Rowe in Kahn, 1989) preverjajo učinek samostojnih, neformalnih in formalnih socialnih dejavnosti na blagostanje starejših oseb ter učinek produktivnih dejavnosti na različne izide. Raziskovalci pogosto preučujejo tudi vlogo telesnih dejavnosti oz. vadbe, spoznavnih dejavnosti in vaje spoznavnih sposobnosti ter prostočasnih dejavnosti v uspešnem staranju. Opredelitve vrst dejavnosti se med raziskavami v veliki meri

prekrivajo, čeprav zasledimo tudi nekatere razlike. Tako nekateri (pregled v: Menec, 2003) kot nesocialne, individualne dejavnosti opredeljujejo gledanje televizije in branje, drugi pa vključujejo tudi vrtnarjenje. Spet drugi raziskovalci vrtnarjenje uvrščajo med produktivne dejavnosti. Baker in sodelavci (2005) so npr. kot produktivne dejavnosti opredelili tiste, ki ustvarjajo produkte ali nudijo storitve, ne glede na to, ali so plačane ali ne, imajo socialno sestavino in jih posameznik ocenjuje kot smiselne. Razdelili so jih v 5 kategorij: plačano delo, formalno prostovoljsko delo, nega družinskega člana, neformalna pomoč drugim (npr. nudenje prevoza) ter »naredi si sam« dejavnosti (npr. hišna popravila, delo na vrtu). Jopp in Hertzog (2010) pa del produktivnih dejavnosti, ki jih navajajo Baker in sodelavci (2005), ter del (ne)socialnih dejavnosti uvrščata med prostočasne dejavnosti (npr. hišna popravila, prostovoljsko delo, vrtnarjenje, branje in gledanje televizije ter druženje s prijatelji). V nadaljevanju se osredotočava le na predstavitev učinkov nekaterih vrst dejavnosti na pomembne psihološke izide pri starejših osebah.

Baker in sodelavci (2002) ugotavljajo, da ukvarjanje s produktivnimi dejavnostmi v pozni odraslosti pomembno prispeva k višji stopnji blagostanja. Ena izmed produktivnih dejavnosti, prostovoljsko delo, pomembno prispeva k boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju. Pri tem je učinek večji v primeru zmerne do visoke stopnje udejstvovanja v prostovoljskih dejavnostih in predvsem pri tistih starejših, ki poročajo o manj pogostih neformalnih socialnih interakcijah, in pri tistih, ki opravljajo prostovoljsko delo za verske organizacije (Wilson, 2002). Manj dosledni so rezultati raziskav o povezanosti med udeležbo starejših v nesocialnih, formalnih in neformalnih socialnih dejavnostih ter blagostanjem. Večinoma se sicer kaže pozitivna povezava med udeležbo posameznikov v socialnih dejavnostih in blagostanjem, manjše število raziskav pa podpira predpostavko, da neformalne dejavnosti bolj prispevajo k blagostanju kot formalne. Avtorji nekaterih raziskav poročajo o pozitivnem odnosu med nesocialnimi dejavnostmi in blagostanjem, drugi pa teh povezav niso odkrili (pregled v: Menec, 2003). V. H. Menec (2003) je v svoji vzdolžni študiji, poleg ravni vključenosti starejših oseb v dejavnosti, proučevala tudi vlogo ukvarjanja z različnimi dejavnostmi v doživljanju sreče, vsakdanji kompetentnosti ter stopnji umrljivosti. Udeležba v socialnih in produktivnih dejavnostih se je povezovala z vsemi tremi izidi 6 let kasneje (s stopnjo umrljivosti negativno), medtem ko so se nesocialne, samostojne dejavnosti (npr. branje) povezovala le z izkušnjami sreče. Socialne in produktivne dejavnosti naj bi tako imele večjo vlogo v učinkovitosti vsakdanjega delovanja, nesocialne dejavnosti pa naj bi bolj prispevale k pozitivnim psihološkim izidom, tj. k zaznavi starejših odraslih, da so še vedno zmožni dejavnega udejstvovanja.

Ukvarjanje s telesnimi, socialnimi in spoznavnimi dejavnostmi se pozitivno povezuje tudi z ohranjanjem ali izboljšanjem spoznavnega delovanja (npr. Colcombe in Kramer, 2003; Jopp in Hertzog, 2007; Schaie, 2005, Seeman, Lusignolo, Albert in Berkman, 2001). Colcombe in Kramer (2003) sta v meta-analizi vzdolžnih raziskav pri starejših odraslih (nad 55 let), v kateri sta preverjala učinek organiziranih telesnih dejavnosti (aerobne vadbe in vadbe za mišično moč) na spoznavne sposobnosti, ugotovila, da ima telesna dejavnost pomemben učinek na izboljšanje spoznavnih sposobnosti. Učinek je bil večji v primeru kombinirane telesne vadbe (aerobna vadba in vaje za mišično moč). Z vidika trajanja programov so bili pomembni tako kratkotrajni (1-3 mesece), srednje dolgi (4-6 mesecev) kot tudi dolgotrajni

programi vadbe (več kot 6 mesecev), slednji so imeli celo večji učinek kot prva dva. Največji učinek nadzorovane vadbe so ugotovili pri odraslih, starih od 66 do 70 let, ena vadba pa je morala kontinuirano trajati vsaj 30 minut.

Rezultati raziskav dalje kažejo, da je lahko učinek vpletanja starejših v dejavnosti razmeroma splošen, lahko pa je tudi specifičen, in sicer glede na vrsto dejavnosti in funkcije, ki jih te dejavnosti zahtevajo od posameznika. Zato je v raziskavah, ki se nanašajo na preučevanje dejavnosti, pomembno razlikovalno obravnavati učinke splošnega dejavnega življenjskega sloga ter učinke specifičnih dejavnosti na različne biopsihosocialne izide (Jopp in Hertzog, 2010), hkrati pa je potrebno razmeroma enoznačno opredeliti vrste dejavnosti. Tako v nadaljevanju prispevka prikazujeva udeležbo starejših slovenskih oseb v različnih prostočasnih dejavnostih. Izhajali sva iz njihovih odgovorov pri Vprašalniku prostočasnih dejavnosti D. S. Jopp in Hertzoga (2010). Le-ta naj bi omogočil primerjavo rezultatov preko študij, saj je bil oblikovan z namenom preučevanja dejavnosti v celotnem obdobju odraslosti, pa tudi oceno splošnega dejavnega življenjskega sloga in oceno udeležbe posameznikov v posameznih dejavnostih. Te dejavnosti so opredeljene podobno kot v predhodnih raziskavah (npr. Menec, 2003; Jopp in Hertzog, 2007), le da je njihovo število večje, npr. miselne dejavnosti, telesne dejavnosti, formalne in neformalne socialne dejavnosti, individualne, verske dejavnosti in nekatere produktivne dejavnosti, vse pa so poimenovane kot prostočasne dejavnosti.

Cilj pričujoče študije je bil pridobiti splošno oceno dejavnega življenjskega sloga pri starejših osebah v Sloveniji, ocenjeno preko raznolikosti in pogostosti dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo, in sicer glede na njihov spol, starost, stan ter raven dosežene izobrazbe. Poleg tega sva želeli ugotoviti, ali lahko strukturo specifičnih dejavnosti, kot sta jo na podlagi faktorske analize prepoznala D. S. Jopp in Hertzog (2010), ponoviva tudi pri slovenskem vzorcu starejših odraslih, ter preveriti, ali se udeležba Slovencev v posameznih dejavnostih razlikuje glede na njihove demografske značilnosti. Večina raziskovalcev, usmerjenih v proučevanje dejavnosti starejših, je le-te namreč proučevala z vidika povezav s pozitivnimi izidi, le redke pa so pri tem upoštevale tudi razlike med posamezniki v njihovih sociodemografskih značilnostih.

2. METODA

UDELEŽENCI

V raziskavi je sodelovalo 243 starejših ljudi (76,5 % žensk), starih od 65 do 91 let. Njihova povprečna starost je bila 72,60 let ($SD = 6,16$). Udeleženci živijo neodvisno življenje (niso institucionalizirani) v različnih slovenskih krajih. Pri 185 posameznikih sva pridobili tudi podatke o stanju in izobrazbi: 100 udeležencev (54,1 %) je poročenih ali v izvenzakonski zvezi, 63 (34,1 %) vdovelih, 11 (5,9 %) ločenih in 8 (4,3 %) samskih, trije (1,6 %) pa niso želeli podati odgovora. Glede na stopnjo izobrazbe sva udeležence razdelili v 8 kategorij. Struktura vzorca po stopnji dosežene izobrazbe je prikazana v Tabeli 1.

Zaradi majhnega odstotka udeležencev z najnižjo in najvišjo izobrazbo sva pri statistični obdelavi podatkov združili 1. in 2. kategorijo (nedokončana osnovna šola) ter 7. in 8. kategorijo (visoka šola, univerzitetna izobrazba, magisterij/doktorat). V skupine sva razvrstili

Tabela 1. Struktura vzorca udeležencev po stopnji dosežene izobrazbe ($N = 185$).

Stopnja izobrazbe	N	%
1 – 3 razredi osnovne šole (OŠ)	1	0,5
4 – 7 razredov OŠ	21	11,4
Končana OŠ	22	11,9
Poklicna šola, poslovodska, delovodska šola	40	21,6
4–letna srednja šola	52	28,1
Višja šola	35	18,9
Visoka šola ali fakulteta	13	7,0
Magisterij, doktorat	1	0,5

udeležence tudi glede na starost. V 1. starostno skupino sva vključili udeležence, stare od 65 do 74 let ($N = 155$), v 2. starostno skupino udeležence, stare od 75 do 84 let ($N = 76$), v 3. pa udeležence nad 85 let ($N = 12$). Podobno razdelitev v starostne skupine zasledimo tudi v predhodnih raziskavah (npr. Statistični urad Republike Slovenije, 2010).

MERSKI PRIPOMOČEK

Uporabili sva prirejen Vprašalnik prostočasnih dejavnosti (Jopp in Hertzog, 2010), ki vsebuje 54 kratkih opisov dejavnosti. Slednje se združujejo v 11 dimenzij: dejavnosti z ožjimi socialnimi partnerji, formalne družabne dejavnosti, verske dejavnosti, tehnične dejavnosti, igranje iger, gledanje televizije, potovanje in uporaba tehnologije, le-te pa tvorijo skupni, nadredni faktor prostočasnih dejavnosti. Udeleženci na 9-stopenjski lestvici označijo, kako pogosto se ukvarjajo z določeno dejavnostjo (0 – nikoli; 1 – manj kot enkrat na leto, 2 – približno enkrat na leto, 3 – dva- do trikrat na leto, 4 – približno enkrat na mesec, 5 – dva- do trikrat na mesec, 6 – približno enkrat na teden, 7 – dva- do trikrat na teden, 8 – dnevno). Zaradi neustreznosti vsebine postavk za obdobje pozne odraslosti oz. za slovensko okolje sva izločili naslednje postavke: delo, ki ni povezano s službo, potovanje v drugo zvezno državo, branje literature, ki se nanaša na službo, usposabljanje na delovnem mestu, priprava dohodninske napovedi. Dodali sva naslednje postavke: obisk kulturne prireditve, sodelovanje v skupini (npr. pevski zbor, folklor), uporabo računalnika sva razdelili na brskanje po spletu, pošiljanje elektronske pošte, pisanje besedil, udeleženci pa so lahko tudi prosto dopisali dejavnosti, ki jih izvajajo z računalnikom. Pri gledanju televizije sva vključili ločeni postavki gledanje filmov in gledanje nadaljevanj ter dodali še gledanje informativnih oddaj. Poenostavili sva tudi ocenjevalno lestvico in prilagodili navodilo. Tako so udeleženci na 5-stopenjski lestvici (0 – nikoli, 1 – nekajkrat na leto, 2 – nekajkrat na mesec, 3 – nekajkrat na teden, 4 – dnevno) obkrožili odgovor, ki najbolje opisuje pogostost njihovega ukvarjanja s posameznimi dejavnostmi.

POSTOPEK

Udeležence sva vzorčili na način snežene kepe, hkrati pa sva se za sodelovanje v raziskavi dogovorili s Centrom dnevnih aktivnosti Koper, Hišo generacij Laško, Društvom upokojencev Vrhnika in Črna na Koroškem ter Dnevnimi centri aktivnosti za starejše v Ljubljani. Večina (186) udeležencev je izpolnila vprašalnik v okviru obsežnejše raziskave Napovedniki Keyesovega modela duševnega zdravja pri starostnikih, 57 udeležencev pa je vprašalnike

izpolnilo skupaj s študenti psihologije, ki so delo s starejšimi izvajali v okviru svojih študijskih obveznosti. Izpolnjevanje vprašalnikov je bilo anonimno (vprašalniki so vodeni pod šifro). Navedene ustanove in posamezni udeleženci so predhodno soglašali z udeležbo, s sodelovanjem bi lahko kadarkoli prekinili, vendar takih primerov ni bilo. Skupni rezultati jim bodo (ali so jim že bili) posredovani v okviru dogovorjenih srečanj.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Najprej predstavlja kratek opis rezultatov analize glavnih komponent Vprašalnika prostočasnih dejavnosti (VPD), na katerega so odgovarjali starejši odrasli Slovenci, in prikazuje zanesljivost posameznih lestvic tega vprašalnika. Sledi prikaz rezultatov ravni vključenosti starejših v prostočasne dejavnosti, tako z vidika števila dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo, kot z vidika časa, posvečenega tem dejavnostim. Na koncu prikazuje še odstotke oseb, ki se ukvarjajo s posameznimi vrstami dejavnosti, ter pogostost njihove udeležbe v teh dejavnostih.

ANALIZA GLAVNIH KOMPONENT IN ANALIZA ZANESLJIVOSTI

Ker sva izvirni VPD priredili, sva namesto konfirmatorne faktorjske analize, s katero potrjujemo obstoj vnaprej predvidene faktorjske strukture, izvedli analizo glavnih komponent. Le-ta omogoča združitev večjega števila spremenljivk v glavne komponente oz. lestvice, s katerimi pojasnimo največ razpršenosti opazovanih spremenljivk (Sočan, 2004). V prvem koraku sva izločili postavke, ki so se nizko povezovala z drugimi postavkami ($r < 0,30$), tj. *manj aktivno gibanje na prostem, družabni športi, zbirateljstvo, ročna dela, obisk kina ter spremljanje dnevnih poročil*. Preostale postavke sva vključili v analizo in z namenom izboljšanja interpretabilnosti rešitve izvedli poševnokotno rotacijo oblimin, saj le-ta dopušča povezanost med faktorji. Korelacije med postavkami sta pri določanju faktorjske strukture VDP dopustila tudi Jopp in Hertzog (2007).

Analiza glavnih komponent je pokazala 14 vsebinsko ustreznih faktorjev:

- *Formalne družabne dejavnosti* (nastop v javnosti, družabna srečanja, sestanki v društvu, sodelovanje v skupini, ukvarjanje s političnimi dejavnostmi, prostovoljsko delo, kulturne prireditve, pisanje pisma).
- *Uporaba tehnologije* (pošiljanje elektronske pošte, brskanje po spletu, pisanje besedil na računalniku, fotografiranje).
- *Gledanje televizije in branje časopisa* (gledanje filmov, gledanje nadaljevanj, branje časopisa).
- *Fizična dela* (vaje za mišično moč, vrtnarjenje).
- *Miselne dejavnosti* (reševanje križank, reševanje kvizov in ugank, branje za sproščanje).
- *Tehnične dejavnosti* (obdelovanje lesa ali izdelovanje lesenih izdelkov, nakup stvari, ki jih je potrebno sestaviti, hišna popravila).
- *Telesna vadba in obisk knjižnice* (vaje za gibljivost, fitnes oz. aerobika, obisk knjižnice).
- *Verske dejavnosti* (obredi, molitev ali meditacija).
- *Razvedrilne igre* (namizne igre, sestavljanke, kartanje).
- *Dejavnost v širši okolici* (izlet, potovanje v drugo državo, obisk restavracije).

- *Računske dejavnosti* (uporaba žepnega računalna, reševanje računskih nalog).
- *Gledanje televizijskih oddaj* (informativne, dokumentarne in razvedrilne oddaje).
- *Izobraževanje* (učenje tujega jezika, obisk tečaja, udeležba na predavanju).
- *Dejavnosti z ožjimi socialnimi partnerji* (obisk prijateljev ali sorodnikov, pogovarjanje s prijatelji po telefonu, praznovanje, priprava kosila za prijatelje, izhod s prijatelji, individualni rekreacijski športi).

Notranja zanesljivost večine faktorjev je ustrezna, torej enaka ali višja od 0,60 (Bucik, 1997). Nezanesljivi so naslednji faktorji: gledanje televizije in branje časopisa (3), telesna vadba in obisk knjižnice (7), dejavnost v širši okolici (10) ter gledanje televizijskih oddaj (11), zato teh pri nadaljnjih analizah nisva upoštevali. Hkrati sva pri faktorjih tehnične dejavnosti izločili postavko hišna popravila, pri razvedrilnih igrah pa kartanje, ki sta pomembno znižali notranjo zanesljivost ustreznih faktorjev. V nadaljevanju tako prikazujeva rezultate pri 10 vrstah (faktorjih) prostočasnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo starejši Slovenci.

RAZNOLIKOST PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI PRI STAREJŠIH

Raznolikost dejavnosti sva opredelili kot število različnih dejavnosti, s katerimi se posameznik ukvarja. Izmed 55 dejavnosti, vključenih v analizo, se starejši odrasli v povprečju ukvarjajo s približno 30 različnimi dejavnostmi ($M = 30,42$; $SD = 8,36$). Število teh dejavnosti sva primerjali glede na spol in izobrazbo udeležencev. Moški se v povprečju ukvarjajo s približno 32 različnimi dejavnostmi ($M = 31,95$; $SD = 7,83$), ženske pa s 30 ($M = 29,92$; $SD = 8,48$), vendar razlike med spoloma niso statistične pomembne ($t = 1,60$; $df = 240$; $p > 0,05$). V. Menec (2003) je v neskladju s to ugotovitvijo poročala, da so se starejše ženske ukvarjale z več različnimi dejavnostmi kot moški. V pričujoči študiji pa se je raznolikost dejavnosti značilno povezovala z izobrazbo udeležencev ($F(5, 179) = 13,69$, $p < 0,01$). *Post-hoc test* (primerjava med po dvema različno izobraženima skupinama) je pokazal, da med tistimi z nedokončano OŠ, končano OŠ in poklicno šolo ni razlik v raznolikosti prostočasnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo. Ti udeleženci pa se v raznolikosti izvajanja dejavnosti pomembno razlikujejo od starejših oseb s 4-letno srednješolsko izobrazbo ali več, medtem ko se udeleženci v slednjih skupinah, tj. s 4-letno srednješolsko izobrazbo, višješolsko izobrazbo ter visokošolsko izobrazbo ali več med seboj prav tako ne razlikujejo. Rezultati ne podpirajo ugotovitev V. Menec (2003), ki navaja, da se izobrazba starejših ne povezuje s številom raznolikih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo starejši odrasli.

Razlike v raznolikosti dejavnosti sva ugotovili tudi glede na zakonski stan udeležencev starejših oseb ($F(3, 178) = 3,99$, $p < 0,01$). *Post-hoc test* (primerjava med po dvema skupinama različnega stanu) je razkril pomembne razlike med poročenimi ($M = 31,88$, $SD = 9,11$) in ovdovelimi posamezniki ($M = 27,38$, $SD = 9,11$); poročeni se ukvarjajo s pomembno več raznolikimi prostočasnimi dejavnostmi kot ovdoveli. Razliko bi lahko pripisali izgubi partnerja, s katerim so starejši verjetno izvajali določene dejavnosti; hkrati so udeleženci, ki so poročeni, mlajši kot ovdoveli udeleženci, s starostjo pa se število dejavnosti, s katerimi se posamezniki ukvarjajo, pomembno zmanjšuje (Menec, 2003), kot ugotavlja tudi v pričujoči študiji. Značilne razlike v raznolikosti prostočasnih dejavnosti se namreč kažejo med starostnimi skupinami posameznikov ($F(2, 240) = 18,34$, $p < 0,01$). V skupini od 65 do 74 let se udeleženci ukvarjajo v povprečju s 32,54 različnimi

dejavnostmi ($SD = 8,18$), v skupini od 75 do 84 let je povprečno število dejavnosti 27,45 ($SD = 7,18$), najstarejše osebe (85 let ali več) pa se v povprečju ukvarjajo z 21,92 različnimi dejavnostmi ($SD = 6,18$). Pri tem pa razlike med drugo in najstarejšo starostno skupino niso bile statistično pomembne.

RAVEN VKLJUČENOSTI STAREJŠIH ODRASLIH V PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

Raven vključenosti v prostočasne dejavnosti sva določili kot vsoto pogostosti vseh dejavnosti, s katerimi se posameznik ukvarja. Povprečno raven vključenosti starejših odraslih sva primerjali glede na njihov spol, raven izobrazbe, stan in starost. Starejši moški in ženske se glede ravni vključenosti v prostočasne dejavnosti niso pomembno razlikovali ($M_m = 67,73$; $M_z = 67,43$, $t = 0,11$, $df = 237$, $p > 0,05$). Lampinen in sodelavci (2006) v neskladju s slovenskimi rezultati ugotavljajo, da je raven vključenosti v prostočasne dejavnosti pri starejših ženskah višja kot pri moških. Pomembnih razlik v pogostosti prostočasne dejavnosti pri starejših nisva ugotovili tudi glede na njihov zakonski stan ($F(3, 175) = 1,42$, $p > 0,05$), udeleženci pa so se med seboj značilno razlikovali glede na raven dosežene izobrazbe ($F(5, 175) = 10,42$, $p < 0,01$). *Post-hoc test* je pokazal, da se raven vključenosti v prostočasne dejavnosti med osebami z nedokončano osnovno šolo, končano osnovno šolo in poklicno, poslovodsko ali delovodsko izobrazbo ne razlikuje pomembno, čeprav raven dejavnosti z izobrazbo nekoliko narašča; razlike so statistično pomembne med starejšimi v omenjenih treh skupinah ter skupino udeležencev s 4-letno srednješolsko izobrazbo ali več. Skupine oseb s 4-letno srednjo izobrazbo ali več pa se med seboj ne razlikujejo v ravni vključenosti v prostočasne dejavnosti. Med starostnimi skupinami starejših sva, v skladu s pričakovanji, ugotovili značilne razlike ($F(3, 237) = 11,42$, $p < 0,01$). Raven vključenosti v prostočasne dejavnosti je v najmlajši skupini, tj. od 65 do 74 let ($M = 71,03$, $SD = 18,40$), pomembno višja od ravni ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi pri osebah, starih od 75 do 84 let ($M = 63,18$, $SD = 16,09$), le-ta pa je pomembno višja od ravni dejavnosti v najstarejši skupini, stari 85 let ali več ($M = 50,00$, $SD = 13,65$), kar se ujema z rezultati predhodnih raziskav (npr. Menec, 2003), ki kažejo, da se starost v pozni odraslosti negativno povezuje z ravno vključenosti posameznikov v dejavnosti.

VRSTE PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI, S KATERIMI SE UKVARJAJO STAREJŠI ODRASLI

V nadaljevanju prikazuje odstotek udeležencev, ki so se v zadnjem letu ukvarjali z različnimi vrstami prostočasnih dejavnosti, ter razliko med odstotkom moških in žensk, ki se ukvarjajo s temi dejavnostmi. Poleg tega predstavlja posamezne dejavnosti, ki niso vključene v prepoznane širše sklope (faktorje) dejavnosti, vendar so pomembne z vidika visokega ali nizkega odstotka oseb, ki se ukvarjajo z njimi. Nadalje primerjava pogostost udejstvovanja starejših Slovencev v različnih vrstah prostočasnih dejavnosti glede na spol, raven izobrazbe, zakonski stan ter starostno skupino.

Kot kaže Tabela 2, so se skoraj vsi udeleženci v zadnjem letu vključevali vsaj v eno izmed dejavnosti z ožjimi socialnimi partnerji. Pri tem jih je več kot 90 % obiskalo prijatelje ali sorodnike, se s prijatelji pogovarjalo po telefonu ter bilo na praznovanju. Več kot 90 % posameznikov se je vključevalo vsaj v eno izmed oblik formalnih družabnih dejavnosti ter opravljalo fizična dela (delo na vrtu in vaje za mišično moč) ter miselne dejavnosti

Tabela 2. Odstotek udeležencev, ki se ukvarjajo s posameznimi vrstami prostočasnih dejavnosti ter razlike v % moških in žensk, ki se ukvarjajo s temi dejavnostmi

	Skupaj	M	Ž	χ^2
	%	%	%	
Formalne družabne dedejavnosti	90,1	98,2	87,6	5,39*
Dejavnosti z ožjimi soc. partnerji	99,8	96,4	99,5	
Fizična dela	93,4	92,9	93,5	
Verske dejavnosti	58,8	46,4	62,7	4,83*
Tehnične dejavnosti	33,7	69,6	22,6	42,81**
Miselne dejavnosti	97,1	96,4	97,3	
Razvedrilne igre	56,4	55,4	56,5	0,02
Računske dejavnosti dejavnosti	49,0	57,1	46,2	2,05
Izobraževalne dejavnosti	59,3	66,1	57,0	1,47
Uporaba tehnologije	46,7	55,4	43,5	2,41

Opombe: % - odstotek oseb v vzorcu, ki se ukvarjajo s posamezno vrsto dejavnosti, Skupaj – vsi udeleženci, M – moški, Ž ženske, χ^2 = testna statistika razlik med skupinama; prazna celica – pričakovana frekvenca je manjša od 5.

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

(predvsem branje za sprostitev). Izpostavlja tudi rezultate vključenosti starejših odraslih v dejavnosti, ki niso zajete v Tabeli 2, in sicer je več kot 90 % udeležencev v zadnjem letu spremljalo dnevna poročila, informativne in dokumentarne oddaje ter filme in bralo časopis. Najmanjše število udeležencev se je vključevalo v tehnične dejavnosti (tretjina), z vidika posameznih dejavnosti, ki niso vključene v nadredne faktorje prostočasnih dejavnosti in jih ne prikazuje v Tabeli 2, pa je v zadnjem letu razmeroma najmanjši odstotek udeležencev igral glasbeni inštrument (7 %), se učil tujega jezika (12 %), ukvarjal z družabnimi športi (16 %), fitnesom ali aerobiko (17 %).

Razlike v odstotku moških in žensk, ki se ukvarjajo s posameznimi vrstami dejavnostmi, sva ugotovili za tri vrste dejavnosti: tehnična dela, udeležbo v formalnih družbenih dejavnostih in verskih dejavnostih. Pri tem se značilno več moških udeleži v tehničnih delih ter formalnih družbenih dejavnostih, značilno več žensk pa v verskih dejavnostih. Za tri vrste dejavnosti χ^2 statistike nisva mogli določiti, saj je bila pričakovana frekvenca nižja od 5, kar ne dovoljuje izračuna razlik med skupinama.

Tabela 3 kaže, da se udeleženci najpogosteje posvečajo miselnim dejavnostim, fizičnemu delu ter dejavnostim z ožjimi socialnimi partnerji, razmeroma najmanj pogosto pa tehničnim, izobraževalnim, računskim dejavnostim in uporabi tehnologije. Glede na predhodne raziskave, ki kažejo pozitivne učinke miselnih dejavnosti (npr. Jopp in Hertzog, 2007), fizičnih (npr. Colcombe in Kramer, 2003) in produktivnih dejavnosti (Baker idr., 2005), kamor bi lahko uvrstili fizična dela, ter ugodne učinke ožjih socialnih dejavnosti, ki jih poudarja teorija dejavnosti (Lemon, Bengston in Petersen, 1953, v: Knapp, 1977), na različne razvojne izide, so rezultati opravljene slovenske raziskave razmeroma optimistični.

Med dejavnostmi, s katerimi se starejši ukvarjajo najmanj pogosto, bi izpostavili uporabo tehnologije. Cavanaugh in F. Blanchard-Fields (2006) poudarjata, da je raba tehnologije,

Tabela 3. Pogostost udejstvovanja starejših odraslih v posameznih vrstah prostočasnih dejavnosti ter razlike med moškimi in ženskami

	Me	M	Ž	U
		PR	PR	
Formalne družabne dejavnosti	0,62	139,65	116,03	4191,50**
Dejavnosti z ožjimi soc. partnerji	1,67	120,12	121,92	5130,50
Fizična dela	2,50	105,44	126,34	4308,50*
Verske dejavnosti	0,50	97,62	128,08	3870,50**
Tehnične dejavnosti	0,00	170,12	106,86	2485,50**
Miselne dejavnosti	2,33	95,13	128,22	3731,00**
Razvedrilne igre	0,50	118,50	122,39	5042,50
Računske dejavnosti	0,00	134,92	117,46	4456,50
Izobraževalne dejavnosti	0,33	125,40	120,33	4989,50
Uporaba tehnologije	0,00	133,08	118,01	4559,50

Opombe: Me = mediana, PR= povprečni rang, U = Mann-Whitney test.

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

predvsem spleta, za starejše odrasle pomemben vir informacij, saj obstaja vedno večje število spletnih strani, ki so namenjene izključno njim. Pošiljanje elektronske pošte lahko starejšim ohranja stike z znanci, prijatelji ali s sorodniki, hkrati pa tehnologija omogoča tudi spletne nakupe v primeru omejene mobilnosti. Te storitve so dostopne tudi v Sloveniji. Ameriška zveza upokojencev (AARP 1999, v: Cavanaugh in Blanchard-Fields, 2006) je npr. ugotovila, da starejši, ki uporabljajo splet, preko njega sklepajo nova prijateljstva in ohranjajo socialne stike z drugimi, raba spleta pa je tudi sredstvo, s katerim starejši zapolnjujejo svoj prosti čas. Lustig in sodelavci (2009) dalje poudarjajo, da lahko igranje računalniških igrice prispeva k ohranjanju ali izboljšanju spoznavnih sposobnosti starejših. Meniva, da lahko starejši preko spletnih strani pridobijo tudi množico koristnih informacij, ki so uporabne v njihovem vsakdanjem življenju. Poleg tega spletne strani nudijo različne informacije, ki jih lahko starejši koristno uporabijo v samoizobraževanju, z iskanjem in pridobivanjem spletnih informacij tudi starejši zadovoljujejo svojo radovednost in težnjo po spoznavanju novosti (ta se, v nasprotju s stereotipom, ohranja v pozni odraslosti, npr. Zupančič in Horvat, 2009), vzdržujejo in povečujejo svojo splošno poučenost, sledijo novostim itd. Ohranjanje stika s širšim družbenim in kulturnim dogajanjem ter sledenje spremembam v svetu je namreč pomembno z vidika dejavnega vključevanja starejših oseb v družbeno dogajanje ter njihovega spoznavnega in socialnega delovanja nasploh (npr. Schaie, 2005). Glede na rezultate pričujoče slovenske raziskave bi bilo torej smiselno spodbujati starejše k učenju računalniških spretnosti bolj kot doslej ter jim na ustrezen način predstaviti pozitivne vidike uporabe računalnika in druge tehnologije. Pri tem je seveda potrebno upoštevati nekatere posebnosti učenja pri starejših, npr. počasnejše procesiranje informacij in manjša kapaciteta delovnega spomina, pomanjkanje izkušenj s sodobnimi tehnologijami, zadržanost, previdnost in preudarnost ter prisotnost negativnih stereotipov o lastni starostni skupini (glej tudi Zupančič, 2011; Zupančič, Colnerič in Horvat, 2010). Eden izmed projektov, ki je bil v lanskem letu že izveden na tem področju, je vseslovenski prostovoljski projekt Simbioza, pri katerem mladi starejše na delavnicah učijo računalniških veščin. Projekt bo potekal tudi v oktobru 2012.

Z vidika posameznih dejavnosti, ki jih ne zajemajo nadredne vrste dejavnosti (faktorji) in niso navedene v Tabeli 3, udeleženci razmeroma pogosto namenijo svoj prosti čas branju časopisa, gledanju dnevnih poročil, informativnih in dokumentarnih oddaj ter filmov, pa tudi gledanju razvedrilnih oddaj, medtem ko najmanj časa posvetijo igranju glasbenega instrumenta, obisku kina ali zbirateljski dejavnosti. Starejši torej posvečajo razmeroma veliko prostega časa spremljanju aktualnega družbenega dogajanja ter neformalnemu izobraževanju preko gledanja televizije in branja časopisa. Kljub temu, da v manjši meri obiskujejo formalne oblike izobraževanja, namenjene starejšim (faktor izobraževalne dejavnosti), rezultati kažejo, da pridobivajo znanje na neformalen način in s pomočjo različnih virov. Po eni strani morda formalne izobraževalne dejavnosti starejšim v različnih delih Slovenije niso dostopne v enaki meri, po drugi strani pa imajo morda starejši zaradi negativnih samo-stereotipov (zmotnih negativnih prepričanj o lastni starostni skupini, npr. starejši se ne morejo naučiti ničesar novega več ali se težko učijo), ki so prisotni med odraslimi Slovenci (Zupančič idr., 2010), zadržke glede vključevanja v formalne oblike izobraževanja, četudi so te namenjene posameznikom njihove starosti.

Iz Tabele 3 lahko razberemo tudi, da se moški značilno pogosteje posvečajo formalnim družbenim dejavnostim in tehničnim dejavnostim, medtem ko se ženske pogosteje ukvarjajo s fizičnim delom (ki se v uporabljenem VPD nanaša na vrtnarjenje in vaje za mišično moč, kot je nošenje bremen in je verjetno povezano z vrtnarjenjem) ter verskimi in miselnimi dejavnostmi. V pogostosti vpletanja v računske dejavnosti, izobraževalne dejavnosti, razvedrilne igre in uporabe tehnologije med starejšimi moškimi in ženskami nisva odkrili razlik.

Pogostost ukvarjanja s posameznimi vrstami prostočasnih dejavnosti sva pri starejših odraslih primerjali tudi glede na njihovo izobrazbo. Pri tem sva uporabili Kruskal-Wallisov test (H) in ugotovili pomembne razlike pri vseh dejavnostih, razen pri fizičnem delu. Povsem linearen, naraščajoč trend z naraščajočo stopnjo dosežene izobrazbe sva opazili pri uporabi tehnologije ($H(5) = 56,09, p < 0,01$), tehničnih delih ($H(5) = 11,60, p < 0,05$) in izobraževalnih dejavnostih ($H(5) = 25,98, p < 0,01$). Pri formalnih družabnih dejavnostih ($H(5) = 23,12, p < 0,01$), miselnih dejavnostih ($H(5) = 35,22, p < 0,01$), razvedrilnih igrah ($H(5) = 18,64, p < 0,01$) in računskih dejavnostih ($H(5) = 12,03, p < 0,05$) s stopnjo izobrazbe udeležencev narašča pogostost posvečanja tem dejavnostim do višješolske izobrazbe, pri najbolj izobraženih pa je pogostost nižja. Možno je, da starejši odrasli z najvišjo izobrazbo svoj čas posvečajo drugim dejavnostim, ki jih z vprašalnikom nisva zajeli. Miselne dejavnosti, kot jih zajemajo postavke v VPD, namreč vključujejo le reševanje križank in kvizov ter branje za sprostitev, ne pa tudi drugih miselnih dejavnosti, s katerimi se, predvidevava, ukvarjajo zelo izobražene starejše osebe, npr. branje strokovne in znanstvene literature oz. delovanje na teh področjih, svetovanje mlajšim v ustrezni stroki, kulturne in ustvarjalne dejavnosti, morda tudi samoizobraževanje v lastni ali drugi stroki po upokojitvi. Pri verskih dejavnostih ($H(5) = 27,34, p < 0,01$) se z naraščajočo izobrazbo znižuje pogostost posvečanja tem dejavnostim, kar je skladno s podatki Statističnega urada RS (2003) ob popisu prebivalstva leta 1991 in 2002. Ti podatki namreč kažejo, da s stopnjo izobrazbe posameznikov upada verjetnost njihove opredelitve za neko veroizpoved. Razlike med skupinami glede na izobrazbo sva ugotovili še pri dejavnostih z ožjim socialnim partnerjem ($H(5) = 17,40, p < 0,01$). S temi se najpogosteje ukvarjajo osebe s 4-letno srednješolsko izobrazbo.

Razlike med skupinami starejših oseb sva ugotovili tudi glede na njihov zakonski stan, in sicer pri formalnih družbenih dejavnostih ($H(3) = 76,70, p < 0,05$), uporabi tehnologije ($H(3) = 12,61, p < 0,01$) in računskih dejavnostih ($H(3) = 7,89, p < 0,05$). Pri vseh navedenih vrstah prostočasnih dejavnosti imajo ovdoveli najnižji povprečni rang, kar pomeni da se razmeroma najmanj pogosto ukvarjajo s temi dejavnostmi v primerjavi z udeleženci, ki niso ovdoveli. Možno je, da se ovdoveli posamezniki v manjši meri vključujejo v formalne družabne dejavnosti zaradi izgube partnerja (npr. organiziranih družabnih srečanj, ki jih prirejajo društva upokojencev, se pogosto udeležijo v parih), izgube te socialne vloge pa niso nadomestili z udejstvovanjem v širši družbi, kar naj bi glede na teorijo dejavnosti prispevalo k blagostanju starejših (Menec, 2003). Še verjetnejši posredni dejavnik pri udejstvovanju v širših družbenih dejavnostih pa je starost, saj s starostjo posameznikov v slovenskem vzorcu (pa tudi v drugih raziskavah) vključevanje v to vrsto dejavnosti upada. Ovdoveli v vzorcu pričujoče raziskave so namreč v povprečju starejši kot poročeni, ločeni in samski. Razlike glede na stan sva ugotovili tudi pri udeležbi starejših v verskih dejavnostih ($H(3) = 11,70, p < 0,01$), ki je razmeroma najmanj pogosta pri ločenih posameznikih, najpogostejša pa pri samskih.

Primerjava pogostosti ukvarjanja starejših odraslih s posameznimi vrstami prostočasnih dejavnosti med tremi starostnimi skupinami je prav tako razkrila pomembne razlike pri vseh vrstah dejavnosti, razen pri fizičnih ($H(2) = 2,26, p > 0,05$) in tehničnih delih ($H(2) = 3,82, p > 0,05$) ter razvedrilnih igrah ($H(2) = 5,95, p > 0,05$). Z verskimi dejavnostmi ($H(2) = 11,38, p < 0,01$) se najpogosteje ukvarjajo udeleženci v najstarejši starostni skupini, razmeroma najmanj pogosto pa tisti v najmlajši starostni skupini. Na tem mestu želiva opozoriti na pogosto zmotno prepričanje, da starejši odrasli s starostjo postajajo bolj verni zaradi soočanja z umiranjem in smrtjo. V nasprotju rezultati raziskav kažejo, da je raven verovanja razmeroma stabilna tekom vseživljenjskega razvoja in v večji meri odraža sociokulturne značilnosti časa, v katerem so posamezniki odraščali, kot razvojnopsihološke spremembe v pozni odraslosti (Woolf, 2012). Pri formalnih družabnih dejavnostih ($H(2) = 8,46, p < 0,05$), dejavnostih z ožjimi socialnimi partnerji ($H(2) = 15,91, p < 0,01$), uporabi tehnologije ($H(2) = 36,04, p < 0,01$), miselnih dejavnostih ($H(2) = 9,92, p < 0,01$), računskih dejavnostih ($H(2) = 8,64, p < 0,05$) in izobraževalnih dejavnostih ($H(2) = 11,18, p < 0,01$) sva ugotovili linearni upad povprečnega ranga s pripadnostjo starejši starostni skupini, kar v splošnem kažejo tudi izsledki predhodnih tujih raziskav – z naraščajočo starostjo starejših oseb pogostost njihove udeležbe v različnih dejavnostih upada (npr. Lampinen idr., 2006).

4. SKLEPI

Na podlagi rezultatov opravljene slovenske raziskave meniva, da se starejši odrasli v povprečju udeležujejo v razmeroma velikem številu raznolikih prostočasnih dejavnosti. V povprečju so namreč poročali, da so se v zadnjem letu ukvarjali s 30 izmed 55 prostočasnih dejavnosti, ki jih zajema uporabljeni in prirejeni Vprašalnik prostočasnih dejavnosti (VPD, Jopp in Hertzog, 2010). Pri tem je potrebno upoštevati tudi dejstvo, da VPD ne vključuje nekaterih pomembnih produktivnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo starejši, npr. pomoč njihovim odraslim otrokom, skrb za vnuke, vsakdanja opravila (nakupovanje, priprava

obrokov, opravki izven doma) in tudi nekatere prostočasne dejavnosti, kot je klepet s prijateljem/znancem na domu. Najdoslednejša sociodemografska dejavnika, ki se povezujeta z raznolikostjo dejavnosti, splošno ravno dejavnosti in s pogostostjo udejstvovanja v večini sklopov prostočasnih dejavnosti, sta izobrazba in starost starejših odraslih. Tako bi bilo ustrezno tudi najstarejše odrasle motivirati za udeležbo v tistih dejavnostih, ki jih kljub upadu bioloških funkcij lahko opravljajo, oziroma jim zagotoviti ustrezne pogoje za dejavno in kakovostno preživljanje prostega časa. Kot pomembno pri tem izpostavlja morebitne težave starejših z mobilnostjo, kar zahteva primerno urejenost okolice, ki bi starejšim posameznikom zagotavljala večjo varnost in »prijaznost« (npr. urejenost sprehajalne poti, ustrezen časovni interval za prečkanje ceste s semaforjem).

Hkrati je pomembno seznanjanje starejših o pomenu ukvarjanja z različnimi prostočasnimi dejavnostmi za različne biopsihosocialne izide in o njihovem psihosocialnem delovanju, saj ima prav skupina starejših odraslih (poleg oseb v prehodu v odraslost) največ zmotnih prepričanj o staranju (Zupančič idr., 2010; Zupančič, Kavčič in Colnerič, 2011), le-ta pa lahko zmanjšujejo motivacijo starejših za izobraževanje in dejavno vključevanje v družbo. Glede na rezultate nedavno opravljenih in že omenjenih raziskav v Sloveniji, vključno s pričujočo, je poznavanje procesov staranja, značilnosti starejših oseb, predvsem njihove kompetentnosti in potenciala za razvoj, še bolj potrebno med manj izobraženimi starejšimi odraslimi.

Pomemben dejavnik vključevanja starejših Slovencev v prostočasne dejavnosti je tudi njihov zakonski stan. Ugotovitve pričujoče študije kažejo, da bi bilo potrebno ovdovele posameznike v večji meri motivirati za vključevanje v formalne družabne dejavnosti za starejše, saj lahko na ta način povečajo raznolikost svoje dejavnosti ter prevzemajo nove socialne vloge ter s tem vsaj delno nadomestijo vloge, ki so jih s smrtjo partnerja izgubili. Potrebno pa je poudariti, da imajo starejši ovdovele podobno pogoste stike z ožjimi socialnimi partnerji kot poročeni, samski ali ločeni.

V nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno primerjati ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi v različnih razvojnih obdobjih odraslosti, tako z vidika ravni udejstvovanja kot ukvarjanja s posameznimi vrstami dejavnosti, hkrati pa preučiti povezanost med ukvarjanjem z različnimi prostočasnimi dejavnostmi in pomembnimi biopsihosocialnimi izidi. V Sloveniji tudi še nisva zasledili znanstvenih raziskav, ki bi proučevale zvezo med ukvarjanjem z različnimi dejavnostmi ter spoznavnim, socialnim in telesnim delovanjem starejših oseb. Raziskava, ki poteka, tj. Napovedniki Keyesovega modela duševnega zdravja pri starostnikih, se bo osredotočila na povezavo med prostočasnimi dejavnostmi in subjektivnim blagostanjem starejših.

LITERATURA

- Baker Lindsey A., Cahalin Lawrence P., Gerst Kerstin in Burr Jeffrey A. (2005). *Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment*. V: Social Indicators Research, letnik 73, str. 431–458;
- Bucik Valentin (1997). *Osnove psihološkega testiranja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani;
- Cavanaugh John C. in Blanchard-Fields Fredda (2006). *Adult development and aging*. Belmont: Wadsworth Publishing;
- Colcombe Stanley in Kramer Arthur F. (2003). *Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study*. V: Psychological Science, letnik 14, št.2, str.125–130;

- Dillaway Heather E. in Byrnes Mary (2009). Reconsidering successful aging: A call for renewed and expanded academic critiques and conceptualizations. V: *Journal of Applied Gerontology*, letnik 28, št.6, str. 702 – 722;
- Herzog A. Regula, Franks Melissa M., Markus Hazel R. in Holmberg Diane (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. V: *Psychology and Aging*, letnik 13, št.2, str. 179-185;
- Jopp Daniela in Hertzog Christopher (2007). Activities, self-referent memory beliefs, and cognitive performance: evidence for direct and mediated relations. V: *Psychology and Aging*, letnik 22, št. 4, str. 811 – 825;
- Jopp Daniela in Hertzog Christopher (2010). Assessing adult leisure activities: An extension of a Self-Report Activity Questionnaire. V: *Psychological Assessment*, letnik 22, št. 1, str. 108–120;
- Knapp Martin R. J. (1977). The activity theory of aging: An examination in the English context. V: *The Gerontologist*, letnik 17, št. 6, str. 553 – 559;
- Lampinen Päivi, Heikkinen Riita-Liisa, Kauppinen Marko in Heikkinen Martti E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. V: *Aging and Mental Health*, letnik 10, št. 5, str. 454 – 466;
- Lustig Cindy, Shah Priti, Seidler Rachael in Reuter-Lorenz Patricia A. (2009). Aging, training, and the brain: A review and future directions. V: *Neuropsychological Review*, letnik 19, št. 4, str. 504–522;
- Menec, Verena (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6 – year longitudinal study. V: *Journal of Gerontology*, letnik 58B, št.2, str. S74-S82.
- Schaie K. Warner (2005). *Developmental influences on adult intelligence: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Oxford University Press;
- Seeman, Teresa E., Lusignolo, Tina M., Albert, Marilyn in Berkman, Lisa (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur Studies of Successful Aging. V: *Health Psychology*, letnik 20, št. 4, str. 243-255;
- Sočan Gregor (2004). *Postopki klasične testne teorije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo;
- Statistični urad Republike Slovenije (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*;
- Statistični urad Republike Slovenije (2003). *Verska, jezikovna in narodna sestava prebivalstva Republike Slovenije*;
- Verghese Joe, Lipton Richard B., Katz Mindy J., Hall Charles B., Derby Carol A., Kuslansky Gail idr. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. V: *The New England Journal of Medicine*, letnik 348, št. 25, str. 2508 – 2516;
- Wilson John (2002). *Volunteering*. V: *Annual Review of Sociology*, letnik 26, str. 215–240.
- Woolf Linda M. (2012). *Aging Quiz*. V: <http://www.webster.edu/~woolf/m/myth.html> (n.d.)
- Zupančič Maja (2011). Učinkovitost vsakdanjega delovanja starih in zelo starih ljudi. V: Marjanovič Umek Ljubica in Zupančič Maja (ured.), *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, str. 247-266;
- Zupančič Maja, Colnerič Blanka in Horvat Martina (2010). Poznavanje dejstev in zmotna prepričanja o starejših : implikacije za izobraževanje in delo s starejšimi. V: *Andragoška spoznanja*, letnik 16, št. 2, str. 37-51;
- Zupančič Maja in Horvat Martina (2009). *Profil velikih pet osebnostnih potez pri starostnikih : predstave o starejših osebah in njihove opažene značilnost*. V: *Anthropos*, letnik 41, št. 3/4, str. 11-29.
- Zupančič Maja, Kavčič Tina in Colnerič Blanka (2011). Kakšne so predstave odraslih v Sloveniji o starosti in starejših osebah? V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 3, str. 24-39.

Kontaktne informacije:

Mojca Petrič

Pedagoška Fakulteta, Univerza na Primorskem, Cankarjeva 5, 6000 Koper

e- naslov: mojca.petric@pef.upr.si