

*Eva Boštjančič, Nina Bečič*

## Vloga osebnostnih in osebnih dejavnikov pri oblikovanju stališč do upokojitve

### POVZETEK

V članku preverjamo, kateri dejavniki se v starosti povezujejo s pozitivnimi stališči do upokojitve in kako se nanjo najlažje prilagodimo. Predpostavljali smo, da se bodo pozitivna stališča do upokojitve pomembno povezovala z dvema dejavnikoma osebnosti – z zaznanim smislom življenja in zadovoljstvom z dosedanjim življenjem – ter osebnimi dejavniki, ki vključujejo zdravje posameznika, aktivno izrabo časa ter osebni mesečni prihodek. Uporabili smo podatke raziskave *Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS, stari 50 in več let, na področju zdravja in socialnega funkcioniranja*, ki jo je opravil Inštitut Antona Trstenjaka. Udeležencev je bilo 1047. Rezultati kažejo, da predvsem zdravje posameznika statistično pomembno napoveduje pozitivna stališča do upokojitve in da skupaj z zaznanim smislom življenja pomembno korelira s pozitivnimi stališči do upokojitve.

**Ključne besede:** upokojitve, stališča, zdravje, življenjski smisel, starostniki

### AVTORICI:

*Eva Boštjančič* je docentka za psihologijo dela in organizacije na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani. Raziskovalno se ukvarja s področjem vodenja, stresa in pozitivnih pristopov v organizacijah. Ob tem pa tudi svetuje, vodi delavnice in predava zaposlenim v gospodarstvu in javnem sektorju.

*Nina Bečič* je univerzitetna diplomirana psihologinja. Zaposlena je na zavodu Plesni Epicenter, kjer poučuje ples ter pomaga pri organizaciji in vodenju novih projektov. Navdušuje se nad trenerstvom mehkih veščin in vodenjem delavnic ter se neprestano izobražuje.

### ABSTRACT

#### **The role of personality and personal factors in forming attitudes towards retirement**

In this thesis paper it will be focus on analyzing the most important personal and professional factors that correlate with a more positive attitude towards retirement. We also discussed conditions in which we tend to adapt to retirement more successfully. We assumed that the positive attitudes to retirement significantly correlated with personality factors – perceived sense of life, satisfaction with life so far – and personal factors, including the health status, the active use of time and personal monthly income. We have used data from a study by the Anton Trstenjak Institute of gerontology and intergenerational relations titled: “*The needs, potentials and standpoints of elderly people in Slovenia: An introductory presentation of the Slovenian 50+ population research*” with a sample size of 1047. After analysis we have concluded that health and perceived meaning of life are the only factors that correlate to a more positive attitude towards retirement.

**Key words:** Retirement, attitudes, health, meaning of life, elderly

## **AUTHORS:**

*Eva Boštjančič is an assistant professor of work and organizational psychology at the Department of Psychology, Faculty of Arts. Her research interests are in leadership, stress and positive approaches in organizations. She is also a business advisor – she advises, conducts workshops, and gives lectures for employees in the economy and the public sector.*

*Nina Bečič has bachelor's degree in psychology. She is employed at the institution Dance epicenter, where she teaches dance and helps with organization and management of new projects. She is thrilled above coaching soft skills and giving workshops.*

## **1. UVOD**

Na posameznikov odnos do upokojitve vplivajo številni dejavniki. V članku bomo predstavili določene osebnostne in situacijske oz. osebne dejavnike, za katere se je v preteklih raziskavah pokazalo, da igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju stališč do upokojitve. Poleg teh pa obstaja še vrsta drugih, med katerimi naj omenimo enkratne življenjske dogodke. Torej vse izredne izkušnje, ki jih je posameznik pridobil v času življenja.

### **1.1 ZAZNAN SMISEL ŽIVLJENJA**

V življenju mora vsakdo najti nekaj, kar osmišlja njegovo eksistenco. Če človek zaznava, da so njegovo delovanje, on sam in svet okoli njega smiselni, bo imel dovolj energije za življenje – tudi za krepitev zdravja, spoprijemanje s pomanjkanjem ali z boleznijo. Frankl navaja, da ljudje najpogosteje najdejo smisel v upanju, ustvarjalnem delu, veri in zlasti v ljubezni (Musek, 2005).

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

Tako smo oblikovali prvo hipotezo, da se zaznavanje življenjskega smisla povezuje s pozitivnimi stališči in obratno.

### **1.2 SPLOŠNO ZADOVOLJSTVO**

Subjektivno blagostanje pomeni posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, oceno tega, kako pozitivno oziroma negativno doživlja lastno življenje (Diener, 1984). Subjektivno blagostanje vključuje srečo, prijetna čustva, zadovoljstvo z življenjem ter relativno odsotnost neprijetnih razpoloženj in čustev.

Na subjektivno blagostanje vpliva vrsta psiholoških in psihosocialnih, demografskih in ekonomskih spremenljivk. Odvisno naj bi bilo od objektivnih okoliščin in življenjskih dogodkov ter prav tako od kognitivne predelave, pričakovanj in atribucij (Musek, 2005). Musek omenja tudi vpliv socialnih in socioekonomskih dejavnikov na občutek zadovoljstva, na primer: dohodek, socialni stiki, spol, starost, izobrazba, vera, socioekonomski status. V poznih letih pa naj bi bili glavni viri zadovoljstva skladje v družini, zdravje, uspeh otrok, pogled na preteklo življenje, dobre gmotne razmere, prijatelji in hobiji.

Musek (2005) navaja, da večina ljudi, ne glede na to, kako živijo, ocenjuje svoje življenje kot zadovoljivo in srečno. Obstajala naj bi torej splošna tendenca k oblikovanju pozitivnega

doživljanja lastnega življenja. Pri procesu upokojitve pa Hultsch in Deutsch (1981) dodajata, da naj ljudje ne bi izražali velikih sprememb v zadovoljstvu. Raziskovalci subjektivnega blagostanja govorijo zato o paradoksu blagostanja, saj navkljub težavam v starosti (npr. izguba prijateljev in družine) starejši ljudje ne poročajo o zmanjšanem zadovoljstvu (Fernandez-Ballesteros, 2007).

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

### 1.3 ZDRAVJE

Znaki primarnega staranja so univerzalni. Pečjak (1998) je razdelil staranje na zdravo (primarno, normalno in običajno) in bolno (sekundarno). V skupini zdravih so posamezniki, ki so aktivni, imajo svoje hobije, vozijo avtomobile, se ukvarjajo s športom in dostikrat delajo, navkljub pešanju nekaterih življenjskih funkcij. Druga skupina pa potrebuje pomoč pri vsaj eni izmed petih dnevni aktivnosti: umivanju, hoji, oblačenju, hranjenju ali izločanju.

Večkrat slišimo, da je človek star, kolikor starega se počuti. Iz psihološke literature o zdravju je jasno razvidno, da subjektivno zaznano zdravje bolj vpliva na kvaliteto življenja kot objektivno zdravje (Fernandez-Ballesteros, 2007). Stopnje zdravja nekega človeka torej ne moremo ugotoviti z iskanjem in beleženjem patologije, pač pa po človekovem počutju in obnašanju. Pomembna je tudi okolica, saj s svojimi pričakovanji oblikuje mišljenje posameznika. Požarnik (1981) navaja podatek, da 52 % starejših svoje zdravje ocenjuje boljše kakor zdravnik, 29 % skladno z zdravnikom in 19 % slabše. Svensson s sodelavci (1993, v Fernandez-Ballesteros, 2007) pa je odkril, da 25 % ljudi nad 80 let svoje zdravje ocenjuje kot zelo dobro, 49 % pa kot še kar dobro.

Raziskave tako kažejo, da zdravje vpliva na dobro počutje glede upokojitve (Gall, Evans in Howard, 1997; Matthews in Brown, 1987) oz. da imajo posamezniki s šibkim zdravjem težave s prehodom na upokojitev (Heidbreder; 1972; po Schaie in Willis, 1991). Pri analizi podatkov smo tudi mi predpostavljali, da bodo obdobje upokojitve pozitivneje vrednotili bolj zdravi posamezniki.

### 1.4 IZRABA ČASA

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

v družtvih, razna izobraževanja in varovanje vnučkov ne zdi kategorija prostega časa. Ravno to pa bi jim ohranjalo ali dvigalo osebnostno rast in skrbelo za socialno vključenost.

Po 75. letu naj bi se posamezniki udeleževali bolj sedečih opravil in dejavnosti doma (Berk, 1998). Z življenjem so tudi bolj zadovoljni in doživljajo višjo raven psihičnega blagostanja tisti, ki v skladu s teorijo kontinuitete uspejo čim dlje v starost ohraniti večje število prostočasnih in drugih aktivnosti (Burnett-Wolle in Godbey, 2007).

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

## 1.5 FINANČNO STANJE

Povprečna starostna pokojnina je januarja 2013 v Sloveniji znašala nekaj manj kot 614 evrov. Razmerje med povprečno pokojnino in neto plačo je 62,1 %. Starostno pokojnino, ki je nižja od 500 evrov, prejema kar 36 % starostnih upokojencev, medtem ko ima starostno pokojnino, višjo od 1000 evrov, manj kot 10 % (Dernovšek, 2013). Quick in Moen (1998) sta ugotovila nizko, a pomembno pozitivno povezavo med višino dohodkov in zadovoljstvom z življenjem po upokojitvi.

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

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

## 2. METODA

Uporabili smo podatke raziskave *Stališča, potrebe in zmožnosti, ki jih imajo prebivalci RS, stari 50 in več let, na področju zdravja in socialnega funkcioniranja*, ki jo je opravil Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Raziskava je zajela 1047 prebivalcev Slovenije, starih 50 let ali več. Od tega je bilo 41,3 % moških in 58,7 % žensk. Povprečna starost udeležencev je bila 66,1 leta. Najmlajši udeleženci so bili stari 50 let, najstarejši pa je imel kar 98 let.

Iz obsežnega vprašalnika smo za namen tega članka uporabili vprašanja, ki so zadevala naslednja področja.

- Zaznan smisel življenja: Kako se vam zdi, da dosegate ali uresničujete smisel svojega življenja?
- Zadovoljstvo z dosedanjim življenjem: Koliko ste bili zadovoljni s svojim poklicnim delom oziroma službo, ki ste jo doslej največ opravljali?
- Zadovoljstvo s poklicnim življenjem: Koliko ste bili zadovoljni s svojim poklicnim delom oziroma službo, ki ste jo doslej največ opravljali?
- Zdravje: Ocenite stanje svojega zdravja po naštetih področjih, pri čemer imejte pred očmi zadnje leto kot celoto in ne samo trenutnega stanja.
- Aktivno preživljanje časa: Koliko ur ste včeraj porabili za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije?
- Finančno stanje: Upoštevajte vse vire dohodkov in obkrožite ustrezno vrednost.
- Stališča do upokojitve: Kaj za vas pomeni upokojitev?

## 2. REZULTATI

Ker so osrednja tema članka stališča do upokojitve, bomo najprej predstavili rezultate (v odstotkih) za vnaprej podane odgovore, med katerimi so udeleženci lahko izbirali. Sledi opisna statistika vseh dejavnikov ter nato analiza povezanosti stališč z osebnotnimi in osebnimi dejavniki. Na koncu smo izvedli še multiplo regresijsko analizo, s pomočjo katere smo ocenili vpliv vključenih neodvisnih spremenljivk na stališča do upokojitve.

**Tabela 1: Odstotki odgovorov na vprašanje: Kaj za vas pomeni upokojitev? (N = 1047)**

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

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

V nadaljevanje analize smo vpeljali novo spremenljivko »Stališča«. Oblikovali smo jo s seštevkom pete (Z upokojitvijo človek pretrga s preteklostjo in začne z novim, zanimivim.)



in rotirane sedme postavke (Življenje po upokojitvi je prazno in brez možnosti.). Tako na novi spremenljivki Stališča predstavlja vrednost 2 pozitivno stališče do upokojitve, 0 pa negativno ( $M = 1,4$ ).

**Tabela 2: Deskriptivne statistike za obravnavane spremenljivke**

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

Opomba. SD pomeni standardna deviacija.

Rezultati o doseganju življenjskega smisla ( $M = 1,8$ ) kažejo, da starejši občutijo smisel v življenju, saj 1 pomeni, da smisel dosegajo v celoti, in 4, da ga ne uresničujejo. Pri zadovoljstvu s svojo službo pa 1 pomeni obratno, in sicer veliko nezadovoljstvo s svojo službo, medtem ko 5 pomeni veliko zadovoljstvo. Povprečje 4 torej kaže na zadovoljstvo glede službe. Splošno zadovoljstvo s povprečjem 2,4 pa kaže na to, da so v povprečju razmeroma srečni, saj 1 pomeni zelo srečne, 5 pa zelo nesrečne posameznike. Pri zdravju vrednost 1 pomeni brez težav, 3 pa hude težave. Povprečna ocena 1,4 se tako nahaja med zmernimi težavami in brez težav. Skupni mesečni dohodki pa v povprečju znašajo od 401 do 800 evrov, kot je razvidno iz podatkov.

**Tabela 3: Korelacije osebnih in poklicnih dejavnikov s stališči do upokojitve**

Osebnostni in osebni dejavniki	Stališča
Zaznavanje življenjskega smisla	-0,092**
Splošno zadovoljstvo	-0,109
Zadovoljstvo s svojo službo	0,009
Zdravje	-0,158**
Število dnevni ur za gibanje, rekreacijo, razvedrilo	-0,028
Skupni osebni mesečni dohodki	0,049

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

Samo dejavnika Doseganje življenjskega smisla (višja številka pomeni manjše doživljanje življenjskega smisla) in Zdravje (višja številka pomeni slabše zdravje oz. hude težave z zdravjem) se statistično pomembno povežeta s pozitivnimi stališči do upokojitve.

S pomočjo multiple regresijske analize smo preverili, katere neodvisne spremenljivke pomembno napovedujejo stališča do upokojitve.

**Tabela 4: Multipla regresijska analiza z odvisno spremenljivko »Stališča« (N = 494)**

Napovedniki	$\beta$	Toleranca	VIF
Zdravje	-0,184***	0,686	1,457
Doseganje smisla svojega življenja	-0,053	0,793	1,261
Število dnevni ur za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije	-0,047	0,923	1,083
Zadovoljstvo s svojo službo	-0,004	0,894	1,118
Splošno zadovoljstvo	-0,093	0,690	1,450
Skupni osebni mesečni dohodki	0,079	0,604	1,654

Opombe.  $\beta$  – standardiziran beta koeficient. Toleranca in VIF – meri kolinearnosti. \*\*\*  $p < 0,001$

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

### 3. RAZPRAVA

Oblikovali smo hipotezo, da se bo *zaznavanje življenjskega smisla* pomembno povezovalo s pozitivnimi stališči do upokojitve. Iz rezultatov je razvidno, da se poleg zdravja s pozitivnimi stališči do upokojitve pomembno povezuje tudi zaznan smisel življenja. Zdravje in zaznan smisel sta tudi edina dejavnika, ki statistično pomembno korelirata s pozitivnimi stališči do upokojitve. Tisti starostniki, ki zaznavajo svoje življenje kot bolj smiselno, imajo občutek, da je z upokojitvijo pretrgana preteklost, z njo pa se začne novo, zanimivo obdobje, polno možnosti (Bečić, 2014). Da upokojitev predstavlja nove priložnosti za izrabo časa in energije, v svoji definiciji razlagata tudi Hultsch in Deutsch (1981). Erikson (1959; po Zupančič in Marjanovič Umek, 2009) opredeli sprejemanje in osmišljanje preteklega ter sedanjega življenja kot najpomembnejšo razvojno nalogo v pozni odraslosti. Po podatkih raziskave Inštituta Antona Trstenjaka je skoraj polovica posameznikov (48,7 %) z upokojitvijo res naredila obračun z dotedanjim življenjem in določila prednostne naloge za nadaljnje življenje. Posamezniki, ki uspešno razrešijo to nalogo, so v povprečju bolj zadovoljni z življenjem, ki so ga preživeli, spoštujejo lastno individualnost kot celoto osebnih dosežkov in zadovoljstev, pa tudi napak in razočaranj (Reker, Peacock in Wong, 1987). Menimo, da je za zaznavanje smisla v življenju pomembno, ali so v obdobju do upokojitve posamezniki dosegli uspeh oziroma ali je njihovo življenje imelo dodano vrednost.

Musek (2010) piše, da so objektivni kazalci življenjske uspešnosti: diploma, doktorat, priznanja, visoka plača, delovni položaj, socialno-ekonomski status, športni uspehi, popularnost in drugo. Vendar opozarja, da lahko dosegamo objektivne kazalce, pa vseeno

nismo zadovoljni s svojim življenjem. Na tem mestu dodajamo, da imamo lahko objektivne kazalce za uspešno življenje, a sami nimamo občutka smiselnosti življenja. Posamezniki se namreč pogosto vrednotimo s formalnimi in neformalnimi merili, ki jih postavlja družba. Kot uspešne in zadovoljne pa večkrat ocenimo tiste, ki so materialno bolj preskrbljeni, bolje izgledajo in imajo ob sebi uspešne partnerje.

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

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

Predvidevali smo pomembno povezanost *zdravja* in pozitivnih stališč do upokojitve. Rezultati kažejo, da se zdravje res pomembno povezuje s pozitivnimi stališči do upokojitve. Upokojeni, ki se počutijo zdravi, imajo občutek, da je življenje po upokojitvi zanimivo, ne pa prazno in brez možnosti (Bečić, 2014). Da zdravi ljudje bolj pozitivno vrednotijo upokojitev, se bolj zdravo počutijo ter so posledično s svojim življenjem bolj zadovoljni, je potrdila vrsta raziskav. Zdravje je celo najpomembnejši napovednik življenjskega zadovoljstva (Smith idr., 1999). Tudi A. Celarec (2007) je v svoji diplomski nalogi, ki je zajela 95 upokojenih posameznikov, ugotovila, da se splošno življenjsko zadovoljstvo starostnikov pomembno povezuje s posameznikovim zadovoljstvom, s finančno situacijo in z njegovim zadovoljstvom z zdravjem.

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



Starejši zdravju pripisujejo velik pomen. Večina posameznikov je sicer v obdobju pozne odraslosti oziroma vsaj do približno 80. leta relativno zdravih, vendar je njihovo zdravje slabše kot v zgodnji in srednji odraslosti (Baltes idr., 1999; Papalia, Olds in Feldman, 2007). Morda zdravju pripisujejo večji pomen zato, ker so s starostjo bolj občutljivi in težje okrevajo v primeru bolezni. Rice (1998; po Zupančič in Marjanovič Umek, 2004) piše, da je lahko tudi sicer nenevarna bolezen za posameznika v tem obdobju življenjsko nevarna. Da posamezniki v obdobju pozne odraslosti res pogosteje zbole vajo za kroničnimi in težko ozdravljivimi boleznimi, ugotavlja več avtorjev (npr. Baltes idr., 1999; Papalia, Olds in Feldman, 2007).

Ker imajo starostniki več časa, se morda tudi bolj posvečajo svojemu telesu in vsakršno spremembo tudi hitreje opazijo. Nekateri posamezniki se upokojijo prav iz zdravstvenih razlogov. Diener s sodelavci (1999) tako poroča, da so taki upokojenci nagnjeni k poročanju o slabšem zdravstvenem stanju, v kakršnem dejansko so.

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

Povprečno število ur, ki so jih upokojeni v raziskavi navedli za gibanje, rekreacijo, razvedrilo in hobije, je 1,2 ure dnevno. Pri analizi surovih rezultatov smo opazili, da so nekateri starejši pri tej postavki, morda zaradi besed "razvedrilo in hobiji", dodali v seštevku ur še npr. ure gledanja televizije in podobno, kar spada pod pasivno preživljanje časa. Pri seštevku ur sta dva posameznika namreč označila 10 ur, nekateri tudi 8, kar se nam zdi razmeroma veliko ur za gibanje v povprečnem dnevu za to starost. Kljub nekaj ekstremnim ocenam pa se nam zdi povprečno ura na dan za aktivnosti zelo malo. Kot smo omenili že v uvodu, je Požarnik (1981) opazil, da starejši ljudje dojemajo prosti čas kot čas, ko so pasivni. M. M. Baltes je s sodelavci (1999) v raziskavi s 500 starostniki ugotovila, da od 70. leta naprej starostniki porabijo petino svojega časa za opravljanje temeljnih vsakdanjih dejavnosti in počitek, več kot tretjino dneva se ukvarjajo s prostočasnimi dejavnostmi, manj kot petino pa z instrumentalnimi ter manj kot desetino s socialnimi.

Ob upokojitvi starostnike skrbi predvsem omejen *finančni prihodek* (Schaie in Willis, 1991), zato smo predpostavljali, da bo finančno stanje pomembno koreliralo s pozitivnimi stališči do upokojitve. Rezultati niso pokazali pomembnega vpliva, čeprav ostale raziskave

potrjujejo ravno to. Rice npr. poroča, da so osebe, ki so ocenile svoj materialni položaj kot boljši od vrstnikov, bolj zadovoljne s svojim življenjem (Zupančič in Marjanovič Umek, 2004).

## 4. ZAKLJUČEK

Predstavili smo analizo podatkov iz let 2010 in 2011. Udeleženci, ki so odgovarjali na vprašanja, so odraščali v drugačnih pričakovanjih in drugačnih pogojih upokojitve, kot bodo mlajše generacije. Današnja družba, splošna ekonomska situacija, s tem tudi pogoji za upokojitev, se hitro spreminjajo, prav tako se hitro spreminjajo pričakovanja do upokojitve. Trenutno niti ne vemo, ali bo pokojninski sistem, kakršnega poznamo danes, vzdržal. Ali bo tudi v prihodnje možno popolnoma prekiniti z delom, ostaja drugo odprto vprašanje.

Za srečno starost lahko največ naredi vsak sam. Težko bi bilo spremeniti način življenja čez noč, zato je potrebno vlagati vase že veliko prej. Če pa vlagamo prej, imamo bolj kakovostno življenje takoj, vse pa se nam obrestuje še v starosti. To velja predvsem za zdravje, ki se od vseh dejavnikov dosledno pojavlja v raziskavah in vpliva na počutje in zaznavanje starosti. Seveda vlaganje vase ne izključuje skrbi za druge, saj nas velikokrat bolj osreči to, da osrečimo koga drugega. Ker pa je starost slabo sprejeta, je pred nami izziv, da se še naprej izobražujemo na tem področju, opustimo predsodke in se o tem pogovarjamo. Starost čaka večino izmed nas in prav je, da opustimo vsa negativna pričakovanja. V naši kulturi se pogosto pojavlja izločanje starih ljudi, zato lahko z raziskovanjem tega področja počasi ozaveščamo ljudi in postopno, vsak zase v svojem okolju, vplivamo na proces sprejemanja starosti. Družba bo tako napredovala v razumevanju starosti ter nudila podporno okolje.

### LITERATURA

- Baltes, M. M. idr. (1999). Everyday competence in old and very old age: theoretical considerations and empirical findings. V P. B. Baltes in K. U. Mayer (ur.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York: Cambridge University Press.
- Bečić, N. (2014). *Osebni in poklicni dejavniki, ki se povezujejo s stališči do upokojitve*. Neobjavljeno diplomsko delo. Ljubljana: Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta.
- Berk, L. E. (1998). *Development through the lifespan*. Boston: Allyn and Bacon.
- Burnett-Wolle, S. in Godbey, G. (2007). Re-thinking research on older adults' leisure: Implications of selection, optimization, and compensation and socioemotional selectivity theories. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 498–513.
- Celarec, A. (2007). *Dejavniki življenjskega zadovoljstva po upokojitvi*. Diplomsko delo. Ljubljana: Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta.
- Čibej, D. M. (2011). *Zadovoljstvo z življenjem pri starostnikih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Dernovšek, I. (2013). *Letos še več zanimanja za upokojitev*. Dnevnik, 21. 3. 2013 (spletni vir). Sneto dne 2. 1. 2014 s: <http://www.dnevnik.si/slovenija/v-ospredju/letos-se-vec-zanimanja-za-upokojitev>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. in Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Fernandez-Ballesteros, R. (2007). *GeroPsychology, European perspectives for an aging world*. Washington: Hogrefe & Huber Publishers.
- Gall, T. L., Evans, D. R. in Howard, J. (1997). The retirement adjustment process: Changes in the well-being of male retirees across time. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B, 110–117.

- Higginbottom, S., Barling, J. in Kelloway, E. K. (1993). Linking retirement experiences and marital satisfaction: A mediational model. *Psychology and Aging*, 8, 508–516.
- Hultsch, D. F. in Deutsch, F. (1981). *Adult development and aging*. New York: McGraw Hill.
- Logar, K. (2009). *Prilagoditev na upokožitev ter zadovoljstvo z življenjem*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Maier, H., Kunzmann, U. in Smith, J. (1997). *Subjective well-being in old age: Logitudinal evidence for both stability and change*. Poster predstavljen na 50. letnem znanstvenem srečanju Gereontological Society of America, Cincinnati, OH.
- Matthews, A. M in Brown, K. (1987). Retirement as a critical life event. The differential experiences of women and men. *Research on Aging*, 9, 548–571.
- Metličar, S. (2009). Duševno zdravje v obdobju upokožitve. *Panika*, 14(1), 14–16.
- Musek, J. (2005). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. in Feldman, R. D. (2007). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- O'Brien, G. (1981). Leisure attributes and retirement satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 66(3), 371–384.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja. Leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Quick, H. E. in Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 44–64.
- Reker G. T., Peacock E. J. in Wong P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44–49.
- Salmič, R., Glavan, T., Jerenec, V. in Pavičič, I. (2012). Povezanost zadovoljstva pri delu in izobrazbe s psihičnim zdravjem upokožencev. *Anthropos*, 3-4(227-228), 125–153.
- Saražin Klemenčič, K. (2012). Zgodnje upokojevanje. *Kakovostna starost*, 15(4), 3–17. Pridobljeno z: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=635>.
- Schaie, K. W. in Willis S. L. (1991). *Adult development and aging*, 3. izdaja. New York: HarperCollins.
- Smith, J., Fleeson, W., Geiselman, B., Settersten, R. in Kunzmann, U. (1999). Sources of well-being in very old age. V P. B. Baltes in K. U. Mayer (ur.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100* (str. 450–471). New York: Cambridge University Press.
- Vaillant, G. E., DiRago, A. C. in Mukamal, K. (2006). Natural History of Male Psychological Health XV: Retirement Satisfaction. *American Journal of Psychiatry*, 163, 682–688.
- Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

**Kontaktne informacije:**

**Doc. dr. Eva Boštjančič**

Filozofska fakulteta

Oddelek za psihologijo

Aškerčeva 2

1000 Ljubljana

e-mail: [eva.bostjancic@ff.uni-lj.si](mailto:eva.bostjancic@ff.uni-lj.si).