

---

**Martina Starc**

---

# **Doživljanje sreče pri starejših Slovencih: medgeneracijski dejavniki in povezanost z življenjskim smislom**

---

## **POVZETEK**

Sreča v zadnjem času vse bolj pridobiva na pomenu kot kazalnik splošnega družbenega blagostanja oz. dobre družbe. Hkrati pa je tudi pomemben kazalnik kakovosti življenja starejših. V raziskavi *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji* se je pokazalo, da je nesrečnih med starejšimi sicer malo, vendar pa je takih, ki niso niti srečni niti nesrečni, več kot srečnih. V članku je v prvem delu predstavljena kvantitativna analiza povezanosti sreče s prenosom izkušenj in spoznanj na mlajše generacije, medgeneracijskimi stiki in življenjskim smislom. S srečo se najbolj povezujeta prenos izkušenj in življenjski smisel, medtem ko je povezanost z medgeneracijskimi stiki manj jasna. V drugem delu sledi kvalitativna analiza pogledov starejših na to, kaj jih dela srečne in kaj je smisel človekovega življenja. Odgovori so raznovrstni, vendar jih v obeh primerih največ navaja družino in zdravje. Smiselno delovanje v svetu in prenašanje izkušenj na mlajše sta pomembna za srečo starejših, ta podatek pa je pomemben tudi za različne programe, namenjene starejšim.

**Ključne besede:** sreča, življenjski smisel, medgeneracijski stiki, prenašanje izkušenj in spoznanj, raziskava 50+

**AVTOR:** *Martina Starc* je univerzitetna diplomirana psihologinja, ki je diplomirala s področja vpliva emocij na pozornost in zaznavanje, posveča pa se tudi nevroznanstvenim temam. Na Inštitutu Antona Trstenjaka je zaposlena kot raziskovalka, sodeluje pri pripravi revije *Kakovostna starost* in oblikovanju spletnih strani.

## **ABSTRACT**

### ***Feelings of happiness in older Slovenians: intergenerational factors and relatedness to life meaning***

Lately, happiness is gaining in importance as an indicator of general social welfare or good society. It is also an important indicator of quality of life of older people. The study *The needs, potentials and standpoints of elderly people in Slovenia* shows that there are not many unhappy people among elderly, but nevertheless more elderly people are neither happy, neither unhappy than happy. This paper presents in the first part the quantitative analysis of the relationship of happiness with the transfer of experience and knowledge to younger generations, intergenerational contacts and life meaning. Happiness is correlated to the transfer of experience and to life meaning, while the relationship with intergenerational contacts is less clear. In the second part the paper continues with a qualitative analysis of the views of elderly people on what makes them happy and what is the meaning of life. The

responses are varied, but both for happiness and meaning family and health are the most common answers. Meaningful action and transfer of experience to younger generations are important for the happiness of the elderly – this information is also important for various programmes for the elderly.

**Key-words:** happiness, life meaning, intergenerational contacts, transfer of experience and knowledge, reserach 50+

***AUTHOR:** Martina Starc is a psychologist who graduated in the field of the influence of emotions on attention and perception. She is also involved in neuroscientific research. She is a researcher at Anton Trstenjak Institute, takes part in the preparation of the journal Good Quality of Old Age and web page design.*

## 1. UVOD

Za kakovostno starost je pomembnih več dejavnikov (Ramovš, 2003). Najpogosteje se tako med ljudmi kot v strokah omenja zdravje, ki je na starost še posebno pomembna vrednota, zanj in za kakovost življenja na sploh pa je potrebna tudi osnovna materialna varnost. Materialna varnost in zdravje sta osnovi, ki sta doživeli veliko strokovne in politične pozornosti kot kazalnika kakovosti življenja. Nujno potrebno in pomembno je, da tako posameznik kot družba zavestno skrbita za zdravje in se borita proti revščini, vendar pa je kakovost življenja veliko širši pojem, ki vključuje tudi mnoge druge dejavnike.

V znanosti je kakovost življenja večrazsežnosten in celosten konstrukt, ki ga strokovnjaki ocenjujejo z različnih vidikov. Opredelitve kakovosti življenja lahko delimo na makro (societalne in objektivne) in mikro opredelitve (individualne, subjektivne) (Brown, 2004). V prvih igrajo pomembno vlogo prihodek, zaposlitev, bivališče, izobrazba in druge značilnosti bivanja in okolja. Pri drugih pa so pomembne posameznikove zaznave splošne kakovosti življenja, posameznikove izkušnje in vrednote ter s kakovostjo življenja povezani kazalniki, kot so blagostanje, sreča in zadovoljstvo z življenjem. J. Brown, A. Bowling in Flynn (2004) razlikujejo med osmimi modeli kakovosti življenja v gerontološki literaturi: 1. **objektivni socialni kazalniki** (življenjski standard, zdravje, dolgoživost), 2. **zadovoljenost potreb**, 3. **subjektivni socialni kazalniki** (zadovoljstvo z življenjem, psihološko blagostanje, morala, spoštovanje, zadovoljenost in sreča), 4. **socialni kapital** (socialne mreže, podpora, vključenost v aktivnosti, vključevanje v skupnosti), 5. **ekološki in sosedski viri** (nivo zločina, kakovost bivališč in storitev, dostop do prevoza in tudi zadovoljstvo z njimi), 6. **zdravje in funkcioniranje** (fizična in mentalna sposobnost), 7. **psihološki modeli** (kognitivna kompetentnost, avtonomija, učinkovitost, nadzor, prilagajanje, soočanje) in 8. **hermenevtični pristopi** (individualne vrednote, razlage, zaznave, s poudarkom na kvalitativnem raziskovanju). Tako kot v gerontologiji na sploh je tudi v razpravah o kakovosti življenja v starosti pogosta prevlada zdravstvenih in medicinskih vidikov. Koncepti kakovosti življenja so v vseh teh modelih pogosto ekspertna mnenja, ne pa stališča starejših samih, kar je bilo v socialni gerontologiji že prepoznano kot omejitev in je vodilo v nove smeri raziskovanja (Walker, 2007).

## 1.1. SREČA KOT MERILO KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

Koncept sreče se je v znanosti izkazal kot težko opredeljiv. Nenazadnje velja, da je »vsak svoje sreče kovač«, in tako nobena opredelitev ne more v celoti zajeti vse človeške raznolikosti. Vendar pa to raziskovalcev ni odvrnilo od raziskovanja različnih dejavnikov sreče. Velikokrat in še posebno v velikih splošnih raziskavah, kot je Evropska raziskava kakovosti življenja (EQLS, 2003 in 2007), je uporabljeno preprosto vprašanje »Kako srečni ste?« V zadnjem času postaja povprečna sreča narodov vse bolj pomembna tudi kot kazalnik dobre družbe, saj zgolj uporaba različnih ekonomskih kazalnikov, kot je BDP, ne zajame celotne kakovosti življenja v posameznih državah (Veenhoven, 2011). Za zagotavljanje kakovosti življenja v starosti je torej potrebno tudi spremljanje blagostanja starejših ljudi in ne le njihovega zdravstvenega stanja in materialne preskrbljenosti.

Raziskovanje sreče je tako po eni strani pomembno za starejše ljudi same, hkrati pa so starejši primerna populacija za ugotavljanje širših dejstev in spoznanj o sreči in njenih dejavnikih. V psihologiji se je za posameznikovo subjektivno prepričanje, da je njegovo življenje zaželeno, prijetno in dobro, uveljavil izraz subjektivno blagostanje (Diener, 2009). Prve ugotovitve o tem, kateri dejavniki so povezani s subjektivnim blagostanjem, je povzel Warner Wilson (1967, po Diener, 2009: 2) v znamenitem stavku: *»Srečen človek je mlada, zdrava, dobro izobražena, dobro plačana, ekstravertirana, optimistična, brezskrbna, verna, poročena oseba z visokim samospoštovanjem, visoko delovno moralo, skromnimi aspiracijami, kateregakoli spola in širokega razpona inteligentnosti.«* Če k temu dodamo še spoznanje, da se ljudje tako po dobrih kot slabih dogodkih čez nekaj časa vrnejo na svoj običajni nivo pozitivnega oz. negativnega čustvovanja, ki je osebnostno določen (Headey, 1989), se zdi osebna sreča prej zadetek na genetski in družbeni loteriji kot pa rezultat človeških stremeljenj.

Od teh ugotovitev pa pogosto odstopajo starejši ljudje. Niso več mladi, velikokrat so v slabšem ekonomskem in družbenem položaju, zdravje se jim slabša, soočeni so s številnimi izgubami, vendar pa zato niso manj ali pa so celo bolj srečni in zadovoljni kot mlajše generacije (George, 2010). Izkusijo manj negativnih čustev in več ali enako pozitivnih čustev ter so bolj zadovoljni s svojimi življenji celo še v osmem desetletju življenja. To dejstvo raziskovalci pogosto opišejo celo z izrazom »paradoks blagostanja« (Lacey, 2006). Možnih vzrokov za to, da so starejši srečnejši kljub objektivnim izgubam in neugodnim spremembam, je več. S staranjem so povezane nekatere čustvene spremembe. Starejši so motivirani za to, da dejavno spreminjajo svoje okolje na način, ki maksimira pozitivna čustva. Čustva in kognicija so v starosti bolj integrirani, kar pripelje do bolj učinkovitih strategij nadzora čustev. Spremeni se tudi razlika med željami in doseženimi cilji, saj starejši v splošnem zmanjšajo svoje ambicije, oz. jih premaknejo od nedosegljivih k dosegljivim ciljem. Zavedajo se minevanja časa, zato se usmerjajo v dosegljive cilje, ki so večinoma socioemocionalne narave.

Blanchflower in Oswald (2008) sta pokazala, da posameznikova sreča tipično doseže najnižjo točko v srednjih letih, kar lahko grafično prikažemo v obliki črke U. Še posebno pomenljivo je, da sta primerjala podatke iz kar 72 držav (vendar Slovenije ni med njimi) in dobila zelo podobne rezultate tudi ob upoštevanju možnih kohortnih učinkov. Mladost je torej srečnejša od srednjih let, ne pa tudi od starosti.

In kakšno je stanje v Sloveniji? Po podatkih Evropske raziskave kakovosti življenja (*European Quality of Life Survey, EQLS*) iz let 2003 in 2007 so starejši najmanj srečna starostna

skupina oz. je zaznati trend upadanja sreče s starostjo. Poročilo Evropske fundacije za izboljšanje življenjskih in delovnih pogojev o isti raziskavi, ki pa se nanaša na zadovoljstvo z življenjem, kaže trend U krivulje v starih članicah EU in trend upada s starostjo v novih članicah (Watson, 2010). Vendar pa so razlike med državami precejšnje. U trend se pojavlja v 10 državah, od tega v štirih novih (Estonija, Madžarska, Latvija in Slovaška) in treh starih članicah (Belgija, Francija in Združeno Kraljestvo) ter na Norveškem, v štirih starih članicah (Danska, Nemčija, Luksemburg in Švedska) pa so starejši celo najbolj zadovoljna starostna skupina. Trend upada je enako pogost, pojavlja se v 10 državah in tudi v Sloveniji. Ti rezultati torej kažejo, da sta U trend in zmožnost vplivanja na subjektivno blagostanje preko subjektivnih dejavnikov do neke mere odvisna od razvitosti držav – socialnega varstva, zdravstvene oskrbe in pokojnin.

## **1.2. PREPRIČANJA O SREČI**

Kljub nekaterim raziskavam, ki kažejo, da starejši ljudje niso nesrečni, ljudje sami, tako mlajši kot starejši, kažejo prepričanje, da se s staranjem sreča zmanjša (Lacey, 2006). V eni od raziskav so npr. ugotovili, da se starejši sicer ocenjujejo kot srečnejše kot mlajši, vendar so hkrati prepričani, da so mlajši tisti, ki so srečnejši, in obratno. Ljudje na splošno preceňujejo dolgotrajne učinke na srečo pomembnih življenjskih sprememb, kot so partnerska razmerja, napredovanje v službi, rezultati volitev ipd. Vsi ti dogodki dolgotrajno ne vplivajo bistveno na nivo sreče in isto velja celo za negativne dogodke, kot sta npr. nastop bolezni ali invalidnosti. Bolj bistveni so posameznikov odnos, način spoprijemanja z negativnimi dogodki in vsakodnevna doživetja.

Raziskovanje blagostanja v celotnem obdobju življenja tako prispeva k našemu razumevanju prilagajanja na negativne spremembe. Ker ljudje preceňujejo vpliv različnih dogodkov na nivo sreče, je možno, da si v življenju zadajajo cilje, ki niso optimalni za doseganje sreče. Starejši nas torej lahko naučijo, kaj je tisto, kar zares prispeva k sreči. Raziskovalci subjektivnega blagostanja navajajo, da družbeni kazalniki blagostanja sami po sebi ne morejo opredeliti kakovosti življenja (Diener, 1999). Ljudje na iste pogoje reagirajo različno, saj imajo različna pričakovanja, vrednote in pretekle izkušnje. Subjektivni element je zato bistven za oceno kakovosti. Diener je leta 1999 ugotavljal, da je verjetno najpomembnejši teoretski premik na področju subjektivnega blagostanja premik iz ugotavljanja, katere potrebe morajo biti zadovoljene, da so ljudje lahko srečni, k ugotavljanju, kaj so dejavniki, ki vplivajo na to, ali bodo določeni viri vplivali na subjektivno blagostanje ali ne.

## **1.3. DOŽIVLJANJE SMISLA KOT DEJAVNIK KAKOVOSTNE STAROSTI**

Situacijski vplivi na blagostanje so zunanji dogodki, situacije in demografske spremenljivke. Njihov vpliv na srečo in blagostanje temelji na predpostavki o osnovnih in univerzalnih človeških potrebah, vendar imajo relativno nizko pojasnjevalno vrednost (manj kot 15 % variance subjektivnega blagostanja; Argyle, v tisku, po Diener, 1999).

Materialna preskrbljenost, zdravje, zakonski stan in podobno pomembno vplivajo na blagostanje, a vendar jih ne moremo obravnavati kot nujne pogoje kakovostnega življenja (Ramovš, 2003). Skoraj vsakega v življenju doleti tudi bolezen ali pomanjkanje. Da človekovo življenje tudi v takih pogojih ne izgubi vrednosti in smisla, je poudarjal Viktor Frankl, začetnik logoterapije, ki doživljanje sreče povezuje z življenjskim smislom. Človekovo osnovno

poslanstvo je prizadevanje, da bi našel in izpolnil smisel in namero. To lahko doseže le preko delovanja v svetu, medtem ko so sreča, samouresničevanje in celo zdravje stranski učinki teh dejavnosti. Na ta način prizadevanje za srečo samo ne vodi do sreče, saj sreča je in mora ostati stranski učinek dosege cilja. Doseganje ciljev je potemtakem razlog za srečo, in če obstaja razlog, do sreče tudi pride (Frankl, 1994: 36).

Doživljanje smisla in vrednosti življenja je v logoteoriji nekaj bistvenega, nekaj, brez česar ni mogoče živeti. Frankl pravi, da kruta usoda ne izniči vsega, kar je človek, in njegova ključovalna moč duha lahko tudi v neizogibni usodi odkrije smisel in živi vredno človeško življenje. Tako je kakovostna starost ne samo posledica različnih dejavnikov, pač pa tudi stališče, odnos, ki ga posameznik lahko zavzame do lastne starosti in staranja. Predvsem v starosti je za ohranjanje kakovosti življenja nujno, da iščemo smisel in nekaj vrednosti tudi v bolezni in onemoglosti, kar je težka, vendar ne nemogoča naloga (Ramovš, 2003).

#### **1.4. ODNOSI MED GENERACIJAMI, PRENOS IZKUŠENJ IN NJIHOV POMEN ZA BLAGOSTANJE**

Z vidika posameznika je za kakovostno starost ključna samopomoč, saj mora za svojo kakovostno starost vsak poskrbeti najprej sam. Enako bistvena pa je tudi povezanost z drugimi, medčloveška solidarnost. Kakovostna starost in kakovostno življenje na sploh sta neločljivo povezana z odnosi med generacijami. Kadar se stik med generacijami izgublja, posamezniki izgubljajo stik s socialno realnostjo, socialna praznina se pogloblja, to pa onemogoča kakovostno staranje (Ramovš, 2003). Demografske in družbene spremembe so vodile v razvoj sistematičnih medgeneracijskih programov, ki bi zmanjšali raznovrstne posledice teh sprememb. Medtem ko število medgeneracijskih programov različnih vrst in oblik narašča po vsem svetu, pa tega porasta ne spremlja tudi razmah sistematičnega raziskovanja na tem področju (Hatton-Yeo, 2010). Običajno so objavljene ocene in študije individualnih programov, manj je širših raziskav, ki pa razkrivajo širok spekter pozitivnih učinkov (MacCallum, 2006). Pozitivne učinke izmenjave življenjskih izkušenj in spoznanj potrjujejo tudi številni posamezni programi (Dellman-Jenkins, 1994; Reisig, 2006; Luepker, 2008; Chung, 2008; Schlimbach, 2010; Mulvihill, 2011; Pillermer, 2011).

Kaj pa spontani stiki? Običajno je medgeneracijski kontekst naraven sprožitelj izmenjave izkušenj, vendar se pogosto zgodi, da je v družini kljub pogostim stikom takih pogovorov malo (Luepker, 2008). Medgeneracijski raziskovalci ugotavljajo, da so najbolj dragoceni stiki, ki ponujajo priložnosti za globlje odnose z občutkom emocionalne povezanosti z drugo generacijo. Ugotovitve programov so, da ni dovolj, da pripeljemo generacije skupaj. Potrebno je aktivno prizadevanje za lep pogovor, intenziven dialog, aktivno, osebno vključenost. Za uspešno sodelovanje mladih in starejših so zelo pomembne primerne skupne teme, da se lahko sproži intenziven dialog med generacijami (Teffel, 2011). Skupne točke pa so predvsem življenjske, osebne (Pillermer, 2011). Dokler interakcija ostaja na površinski ravni, ni mogoče razviti potenciala, ki ga lahko imajo medgeneracijski stiki. Po drugi strani pa obstaja tudi potencial za ambivalentnost ali konflikt, ki je še večji, kadar gre za družinske člane (Pillermer, 2007). To nam kaže, da so medgeneracijski stiki kompleksna tema, ki si zasluži več raziskovalne pozornosti.

V nadaljevanju članka se bomo osredotočili na naslednje dejavnike blagostanja:

- prenašanje življenjskih spoznanj in izkušenj mlajšima generacijama,
- pogosti lepi osebni stiki z vsemi tremi generacijami ter
- doseganje ali uresničevanje življenjskega smisla.

Predstavili bomo stanje posameznih dejavnikov, njihovo povezanost z doživljanjem sreče ter njihov pomen v različnih obdobjih starosti. V drugem delu bo sledil tudi kvalitativni pregled odgovorov udeležencev o tem, kaj jih dela srečne in kaj je po njihovem mnenju smisel življenja.

## 2. METODA

### 2.1. RAZISKAVA IN VZOREC

Podatki, predstavljeni v članku, so del obsežne raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji*. Populacija raziskave so bili prebivalci Slovenije, ki so bili 1. maja 2009 stari 50 let in več, torej rojeni pred letom 1960. Povprečna starost anketiranih je bila 66,03 leta (moški 64,70 in ženske 66,95). Najmlajši obeh spolov so bili stari 50 let, najstarejši moški 91 let, najstarejša ženska 98 let. Podatki so bili pridobljeni z osebno anketo na terenu, od reprezentativnega vzorca 1800 smo uspešno zajeli 1047 ljudi. Vprašalnik je zajemal številna področja: zdravstveno stanje, uporabo zdravil, varovanje zdravja, izkušnje in stališča do zdravstvenega sistema, giblјivost in opravljanje vsakdanjih opravil, stanovanje in njegovo prilagojenost za starost, sožitje z bližnjimi in oskrba v onemoglosti, duševno počutje, duhovna in bivanjska stališča, staranje, prenos življenjskih izkušenj, medgeneracijske odnose in solidarnost, življenje v domačem kraju in selitve, kulturo in materni jezik, informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, poklic, zaposlitev, delo, uporabo svojih zmožnosti, upokoјitev in premoženje, otroke in vnuke ter obsežen sklop demografskih vprašanj. Podrobnejša predstavitev raziskave in podatki o sestavi vzorca so na voljo v posebnem članku (Ramovš, 2011), zato jih na tem mestu ne bomo ponavljali.

Raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji* lahko širše pojmuјemo kot raziskavo kakovosti življenja starejših, saj vključuje številne vidike, ki jih zajema ta konstrukt - zadovoljenost *potreb* starejših, njihove *zmožnosti* in njihova *stališča* v zvezi s kakovostjo njihovih življenj. Vsebuјe številne podatke o objektivnih pokazatelјih kakovosti življenja, pa tudi njen najbolj čisti subjektivni vidik – oceno sreče in zadovoljstva z življenjem. Gledano antropološko, je vprašanje sreče rešljivo zgolj na nivoju posameznika in njegovega subjektivnega doživljanja, zato smo vprašanje namerno zastavili tako, da sprašuje o sreči, kot si jo definira vsak sam, ker se osebno doživljanje sreče oz. celostna življenjska usmerjenost v srečnost oz. nesrečnost neposredno odraža v kakovosti življenja in starosti.

V članku se bomo osredotočili predvsem na ta, subjektivni vidik kakovosti življenja, vendar pa velja omeniti, da mora celostna ocena kakovosti življenja vključevati tudi objektivne vidike, še posebno, kadar je v ozadju političen kontekst, saj sta sreča in zadovoljstvo nekaterih posameznikov, ki živijo v težkih življenjskih razmerah, prej lekcija o prilagajanju in klјubovalni moči duha kot pa izgovor za ohranjanje statusa *quo* (Walker, 2007).

## 2.2. VPRAŠANJA

V nadaljevanju bomo podrobneje predstavili analizo osmih vprašanj iz ankete, ki se nanašajo na osebno doživljanje sreče (dve vprašanji), prenašanje spoznanj in izkušenj (eno vprašanje), lep osebni stik in pogovor z vsemi tremi generacijami (3 vprašanja) ter življenjski smisel (dve vprašanji).

Za **srečo** smo uporabili naslednje vprašanje *Sedaj vas prosimo, da rečete, ali ste na splošno:* 1. zelo srečni, 2. precej srečni, 3. niti srečni niti nesrečni, 4. precej nesrečni, 5. zelo nesrečni. Podvprašanje za zelo in precej srečne posameznike je bilo odprtega tipa: *Ali lahko poveste, kaj vas dela srečne?*

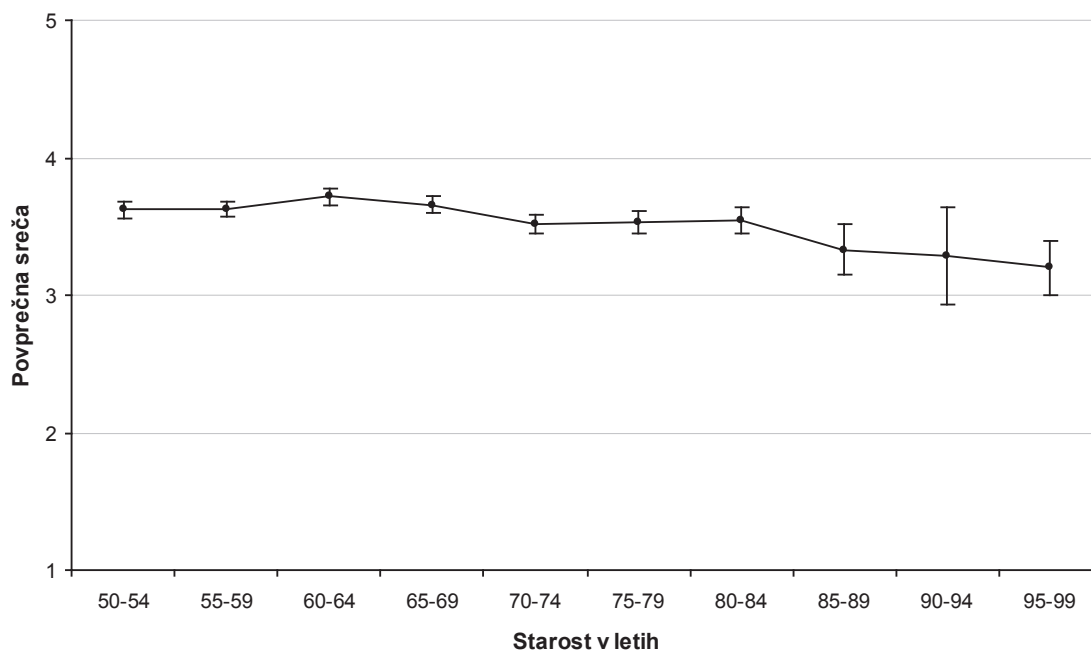
Za **prenašanje spoznanj in izkušenj**: *Vsak človek si v življenju nabere veliko spoznanj in izkušenj, ki bi jih rad prenesel na druge, zlasti na mlajše. Obkrožite najbolj ustrezní odgovor:* 1. veliko mojih življenjskih izkušenj in spoznanj prevzemajo drugi, 2. malo mojih življenjskih izkušenj in spoznanj prevzemajo drugi, 3. nič mojih življenjskih izkušenj in spoznanj ne prevzemajo drugi.

Pri **stiku z vsemi tremi generacijami** smo posebej poudarili, da gre za lep osebni stik in pogovor. Torej za pogovor, ki je na nivoju osebne izkušnje in ne na nivoju splošnih, intelektualnih, delovnih ali drugih brezosebnih vsebin in v katerem prevladujejo pozitivne vsebine (Ramovš, 2003). Vprašanja so se glasila *Pred koliko časa ste imeli lep osebni stik in pogovor s kakim mladim človekom, ki je star od 15 do 25 let? Pred približno ... Pred koliko časa ste imeli lep osebni stik in pogovor s človekom, ki je star od 25 do 60 let? Pred približno ... Pred koliko časa ste imeli lep osebni stik in pogovor s človekom, ki je star nad 60 let? Pred približno ...*

Za **življenjski smisel**: *Kako se vam zdi, da dosegate ali uresničujete smisel svojega življenja?* 1. v celoti, 2. deloma, 3. zelo malo, 4. ga ne dosegam in ne uresničujem. Ter odprto vprašanje: *Kaj je po vašem mnenju smisel človeškega življenja?*

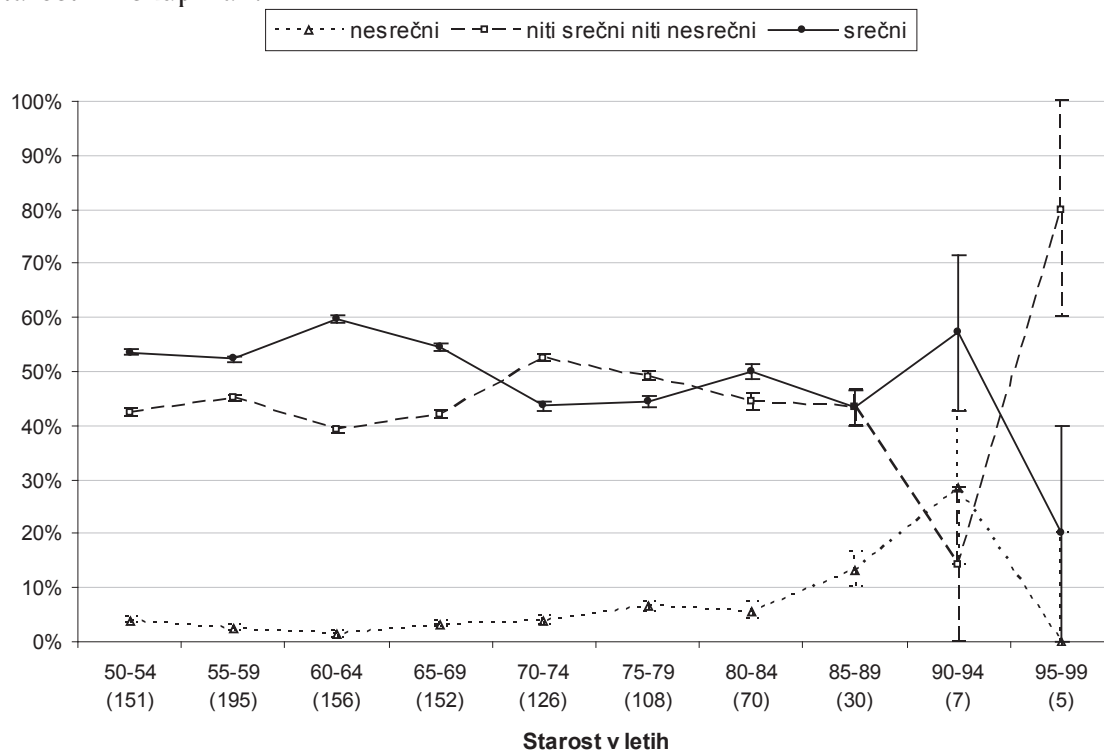
## 3. STANJE SREČE MED STAREJŠIMI V SLOVENIJI

Na vprašanje o doživljanju sreče je podalo odgovor 95,5 % udeležencev. Od teh jih največ (44,5 %) poroča, da niso niti srečni niti nesrečni. Sledijo jim precej srečni (37,7 %) ter zelo srečni (13,8 %). Skupaj je srečnih torej malo nad polovico (51,5 %). Odstotek nesrečnih je nizek (4,0 %), od tega jih je več precej nesrečnih (2,8 %) kot zelo nesrečnih (1,2 %). Povprečna vrednost ocen sreče je 3,60 (SD = 0,803), kar pomeni, da so starejši Slovenci v povprečju sicer bolj srečni kot ne, vendar le v manjši meri.



Slika 1. Povprečna sreča po petletnih starostnih skupinah. Ročaji kažejo standardno napako aritmetične sredine.

Razvidno je, da sreča s starostjo kaže rahel linearen upad (Slika 1). To potrdi tudi statistično pomembna negativna korelacija, ki pa je nizka ( $r = -0,07$ ;  $p < 0,05$ ) in pojasni manj kot odstotek variabilnosti. Slika 2 nadalje prikazuje porazdelitev glede na stopnjo sreče po starostnih skupinah.



Slika 2. Odstotni deleži srečnih, niti srečnih niti nesrečnih in nesrečnih po starostnih skupinah. Ročaji kažejo, kolikšen odstotni delež celotne skupine predstavlja en udeleženec. V oklepajih na osi Starost v letih je prikazano število udeležencev v posamezni starostni skupini.

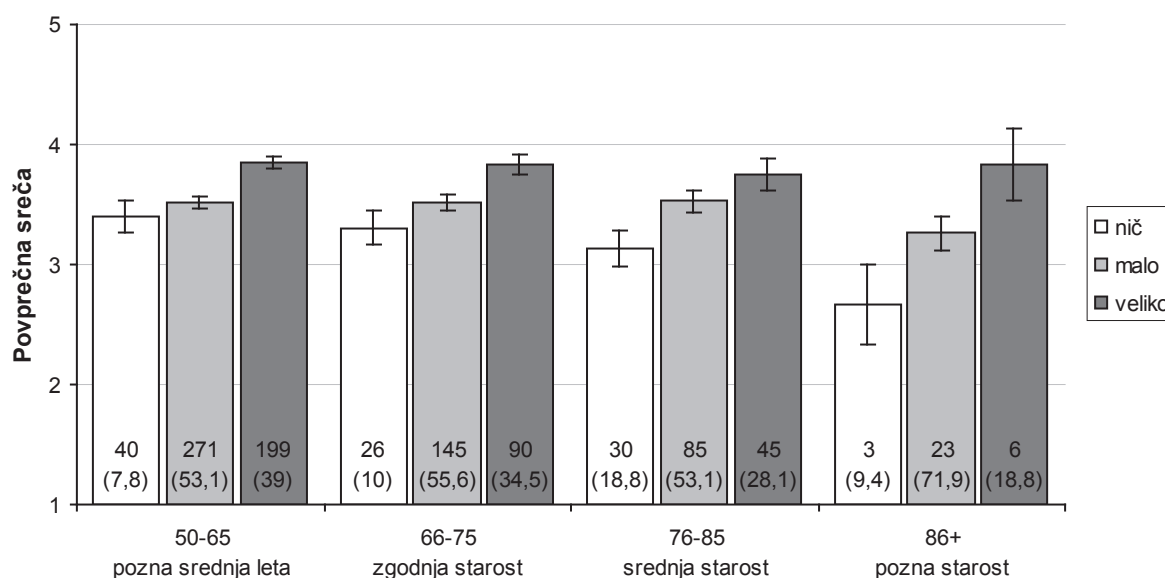
Okoli prehoda v upokojitev (pozna petdeseta, začetek šestdesetih) opazimo porast srečnih in zmanjšanje niti srečnih niti nesrečnih. V obdobju med šestdesetim in petinšestdesetim letom doseže odstotek srečnih vrh in nato upada proti sedemdesetim. Sprva predvsem na račun porasta niti srečnih niti nesrečnih, kasneje pa v tudi na račun porasta nesrečnih. Odstotek nesrečnih se začne večati okoli 75. leta. V zadnji starostni skupini precej upade, vendar je ta podatek zaradi nizkega števila udeležencev manj zanesljiv.

## 4. OCENA POMENA MEDGENERACIJSKIH IN DUHOVNIH DEJAVNIKOV

### 4.1. PRENAŠANJE SPOZNANJ IN IZKUŠENJ

Na vprašanje, koliko življenjskih izkušenj in spoznanj, ki bi jih radi prenesli na druge, zlasti na mlajše, prevzemajo drugi, so udeleženci lahko odgovorili z *nič*, *malo* ali *veliko*. Na vprašanje je odgovorilo 92,3 % udeležencev. Od teh jih največ, 54,3 %, meni, da drugi prevzemajo malo njihovih življenjskih izkušenj in spoznanj, 35,4 % pa, da jih prevzemajo veliko. 10,2 % udeležencev meni, da njihovih izkušenj in spoznanj drugi ne prevzemajo.

Odnos med srečo in prenašanjem spoznanj in izkušenj na druge potrjuje statistično pomembna korelacija ( $r=0,23$ ,  $p<0,001$ ). Slika 3 prikazuje primerjavo povprečne ocene sreče glede na odgovor na vprašanje o prevzemanju izkušenj in spoznanj. V vseh starostnih skupinah so najsrečnejši tisti, ki trdijo, da lahko veliko svojih izkušenj prenesejo na mlajše generacije. Razlika je še bolj izrazita v najstarejši starostni skupini, vendar je manj zanesljiva zaradi majhnega števila udeležencev v skupini najstarejših.



Slika 3: Povprečna sreča glede na prevzemanje izkušenj in spoznanj, primerjava po starostnih skupinah. Številke v stolpcih predstavljajo število posameznikov v skupini (N), v oklepaju pa je njihov odstotni delež znotraj starostne skupine. Ročaji prikazujejo standardno napako aritmetične sredine.

Prenašanje spoznanj in izkušenj je povezano tudi z doživljanjem smisla ( $r=0,21$ ,  $p<0,01$ ). To, da naše življenjske izkušnje in spoznanja prevzemajo drugi, je znak trajnosti in smiselnosti naših življenj, kar je še posebno pomembno v starosti, ko se ljudje ozirajo nazaj in ocenjujejo svoja življenja (Erikson, 1967). Naši podatki kažejo, da je v pozni starosti prenašanje izkušenj in spoznanj na druge še pomembnejše kot v prejšnjih obdobjih, saj je razlika v sreči med tistimi, ki na druge prenašajo veliko svojih izkušenj in spoznanj, in tistimi, ki na druge prenašajo le malo ali nič svojih spoznanj, v pozni starosti večja kot v drugih obdobjih. Tisti, ki na druge prenašajo veliko spoznanj in izkušenj, so približno enako srečni v vseh starostnih obdobjih, medtem ko so tisti, ki na druge prenašajo nič ali le malo izkušenj in spoznanj, v pozni starosti manj srečni kot pa v drugih starostnih obdobjih. Iz tega bi lahko sklepali, da se pozitivni učinek prenosa izkušenj in spoznanj ne večja, večja pa se nuja, saj so tisti, ki z naraščajočo starostjo ne morejo nikomur predati svojih izkušenj in spoznanj, vse bolj nesrečni.

Za statistični test te povezave smo starejše v vsakem starostnem obdobju razdelili v tri skupine glede na to, koliko njihovih izkušenj in spoznanja prevzemajo drugi, torej nič, malo ali veliko. Z analizo variance smo preverili, kako različne v sreči so si te tri skupine med seboj v primerjavi s tem, kako različni so si med seboj posamezniki znotraj skupin (Tabela 1).

*Tabela 1. Povzetek analize variance ocen sreče. Primerjava skupin glede na prevzemanje izkušenj in spoznanj po starostnih skupina*

| obdobja starosti         | skupine | vsota kvadratov | stopnje svobode | srednji kvadrat | F     | p       |
|--------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|---------|
| 50-65 pozna srednja leta | med     | 15,8            | 2               | 7,91            | 14,11 | < 0,001 |
|                          | znotraj | 284,1           | 507             | 0,56            |       |         |
|                          | skupaj  | 299,9           | 509             |                 |       |         |
| 66-75 zgodnja starost    | med     | 8,1             | 2               | 4,05            | 6,14  | < 0,01  |
|                          | znotraj | 170,2           | 258             | 0,66            |       |         |
|                          | skupaj  | 178,4           | 260             |                 |       |         |
| 76-85 srednja starost    | med     | 7,0             | 2               | 3,49            | 4,77  | < 0,05  |
|                          | znotraj | 115,0           | 157             | 0,73            |       |         |
|                          | skupaj  | 121,9           | 159             |                 |       |         |
| 86+ pozna starost        | med     | 2,9             | 2               | 1,47            | 3,06  | 0,06    |
|                          | znotraj | 13,9            | 29              | 0,48            |       |         |
|                          | skupaj  | 16,9            | 31              |                 |       |         |

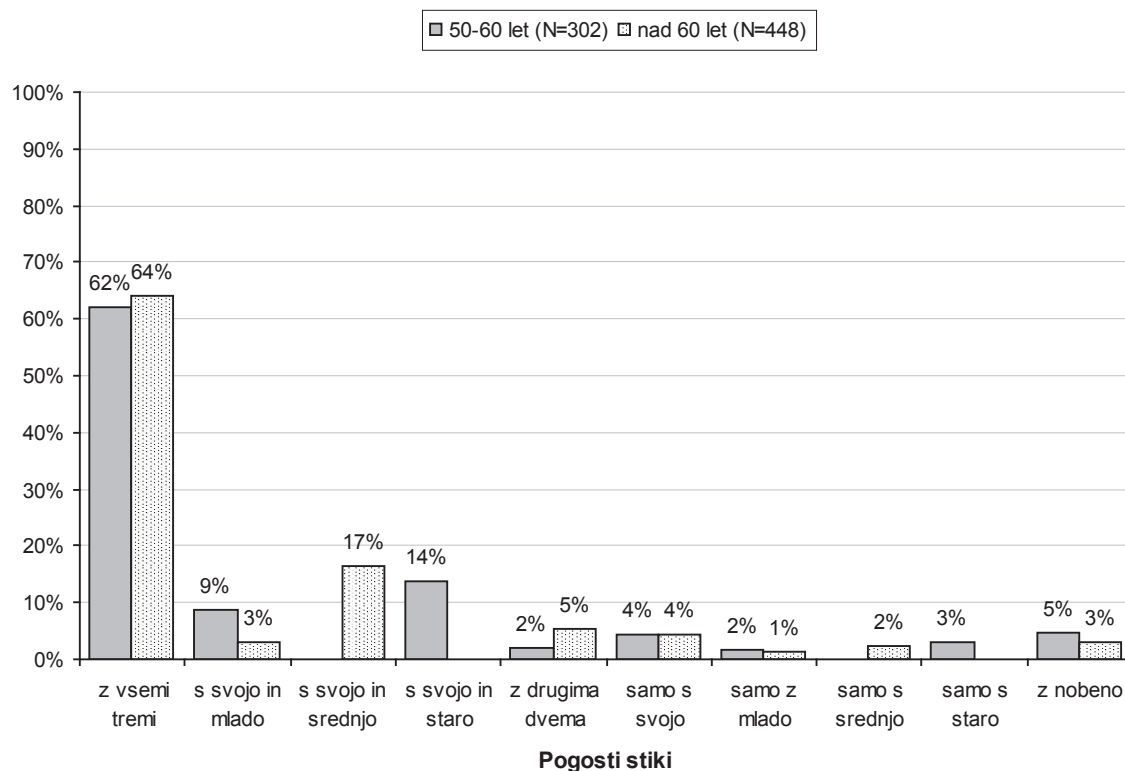
Stopnjo različnosti nakazuje statistika srednji kvadrat, medtem ko nam razmerje F pove, ali je različnost skupin ustrezno večja od različnosti posameznikov. V vseh starostnih obdobjih, razen pozne starosti, je verjetnost, da gre za slučajne razlike med skupinami manj kot 5% ( $p$ ). Potrdimo lahko, da so razlike statistično pomembne v vseh starostnih skupinah, statistični pomembnosti pa se približajo tudi v pozni starosti. To pomeni, da so si posamezniki med seboj različni v tem, kako srečni so, in da gre nekaj te različnosti na račun dejstva, da prenašajo bodisi nič, malo ali veliko izkušenj in spoznanj na druge. Povezava med prenosom

izkušenj in spoznanj je taka, da več kot je človekovih izkušenj in spoznanj, ki jih sprejemajo drugi, bolj je verjetno, da je človek srečen, in obratno.

#### 4.2. STIK Z VSEMI TREMI GENERACIJAMI

V vprašalniku so bila tudi vprašanja *Pred koliko časa ste imeli lep osebni stik in pogovor s kakim: a) mladim človekom, ki je star od 15 do 25 let; b) človekom, ki je star od 25 do 60 let in c) človekom, ki je star nad 60 let.* (Glej tudi članek Ramovš in Slana, 2010.) Udeleženci so podajali časovne odgovore, ki smo jih za primerljivost prekodirali glede na število dni. Pogost stik smo opredelili kot stik v zadnjem tednu (0–7 dni), občasen stik kot stik v zadnjih dveh mesecih (8–61 dni) ter redek stik kot stik, do katerega je prišlo pred več kot dvema mesecema (nad 61 dni).

Slika 4 prikazuje stanje v vzorcu posebej za tiste, ki še spadajo v starostni obseg drugega vprašanja (25 do 60 let, torej 50 do 60 let), torej srednjo generacijo, in za tiste, ki spadajo v starostni obseg drugega vprašanja (nad 60 let), torej staro generacijo. Na ta način smo lahko prikazali, v kolikšni meri se udeleženci pogosto družijo s svojo generacijo v primerjavi z drugima dvema generacijama.



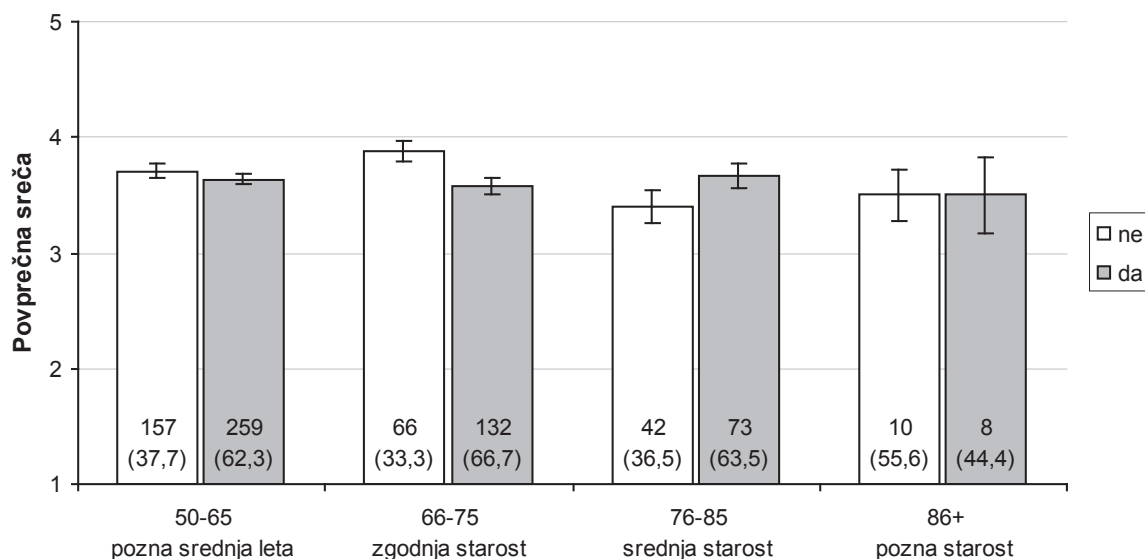
Slika 4: S katerimi generacijami imajo udeleženci pogoste stike.

Upoštevali smo samo odgovore udeležencev, ki so odgovorili na vsa tri vprašanja. Tako v mlajši kot starejši skupini prevladujejo pogosti stiki z vsemi tremi generacijami. Odstotek takih udeležencev je celo nekoliko višji v starejši skupini. Srednja in stara generacija sta bolj povezani druga z drugo kot z ostalima dvema, saj je za pogostimi stiki z vsemi generacijami največ takih, ki imajo stike s svojo in srednjo generacijo (za starejšo skupino udeležencev), ter takih, ki imajo stike s svojo in staro generacijo (za mlajšo skupino udeležencev). Vide ti je tudi, da je takih, ki imajo stike samo s svojo in mlado generacijo, več med mlajšimi

udeleženci, ki še spadajo v srednjo generacijo. Med starejšimi udeleženci pa je več takih, ki imajo stike samo z drugima dvema generacijama, s svojo pa ne. Odstotek mlajših in starejših udeležencev, ki imajo stike samo s svojo generacijo, je enak, razlike so majhne tudi pri druženju samo z mlado, samo s srednjo ali samo s staro generacijo. Nekaj pa je tudi takih udeležencev, ki sploh nimajo pogostih stikov.

Preverili smo, ali lahko na podlagi pogostosti stikov s posamezno generacijo napovemo, ali ima posameznik stike tudi z ostalima dvema generacijama. S tem smo želeli izvedeti, katera generacija je v starosti najbolj odločilna za stike z vsemi tremi generacijami. Stopnja povezanosti kaže, da so najbolj odločilni stiki z mlajšo generacijo ( $r=0,67$ ,  $p<0,01$ ). Če je zagotovljen pogost stik z mlado generacijo, je zelo verjetno, da ima posameznik pogoste stike tudi z ostalima dvema generacijama. Če pa o nekom vemo, da ima pogoste stike s srednjo generacijo, na podlagi zgolj tega podatka ne moremo biti gotovi, da ima stike tudi z ostalima dvema generacijama ( $r=0,36$ ,  $p<0,01$ ). Starejša generacija je nekje vmes ( $r=0,41$ ,  $p<0,01$ ). Srednja generacija deluje kot most med mlajšo in starejšo generacijo in stiki z njo so najbolj dosegljivi vsem. Težje je zagotoviti stike s starejšo in najtežje z mlajšo generacijo.

Slika 5 prikazuje primerjavo tistih, ki imajo pogoste stike z vsemi tremi generacijami, ter vseh ostalih. Ponovno smo upoštevali samo udeležence z vsemi tremi odgovori.

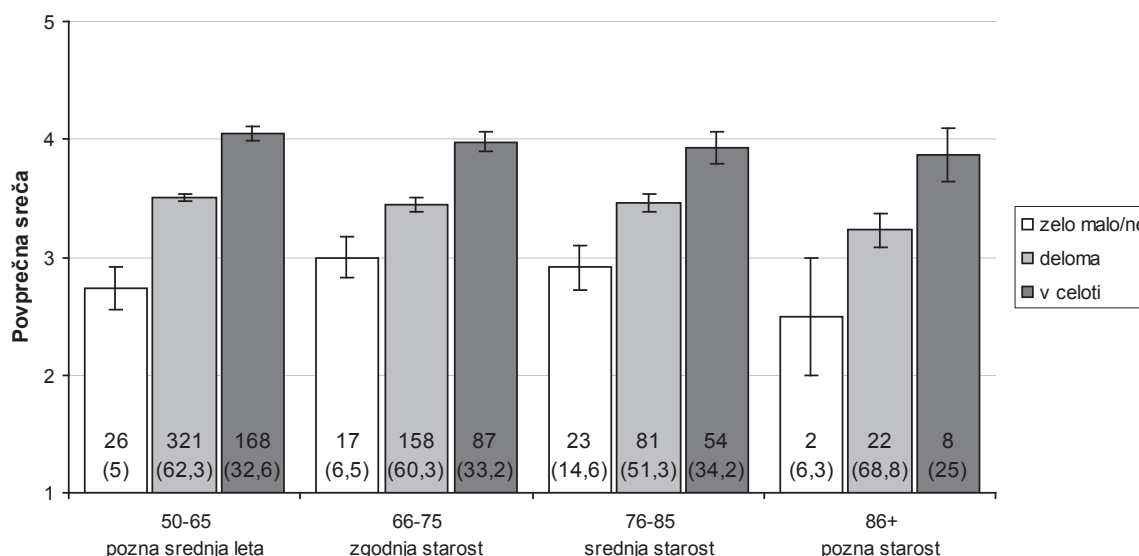


Slika 5: Povprečna sreča glede na pogoste stike z vsemi tremi generacijami, primerjava po starostnih skupinah. Številke v stolpcih predstavljajo število posameznikov v skupini (N), v oklepaju pa je njihov odstotni delež znotraj starostne skupine. Ročaji prikazujejo standardno napako aritmetične sredine.

V poznih srednjih letih pogosti stiki z vsemi generacijami ne pomenijo tudi višje sreče. V zgodnji starosti so tisti, ki nimajo pogostih stikov z vsemi tremi generacijami, celo srečnejši od tistih, ki jih imajo. Nasprotno pa so v srednji starosti tisti s pogostimi stiki z vsemi tremi generacijami srečnejši. V pozni starosti ni razlik, vendar je tudi število udeležencev bistveno manjše. V zgodnji starosti je največji delež takih, ki imajo stike z vsemi tremi generacijami, predstavljajo dve tretjini udeležencev. V poznih srednjih letih in srednji starosti je ta odstotek nekoliko nižji, najnižji pa je v pozni starosti, kjer se spusti pod polovico.

### 4.3. DOSEGANJE ALI URESNIČEVANJE SMISLA ŽIVLJENJA

Udeleženci so lahko na vprašanje, *Kako se vam zdi, da dosegate ali uresničujete smisel svojega življenja?*, odgovorili v celoti, deloma, zelo malo ali ga ne dosegam in ne uresničujem. Zadnja dva odgovora smo pri obdelavi združili, saj je bilo število takih odgovorov majhno. Slika 6 prikazuje razlike v povprečni oceni sreče glede na doseganje življenjskega smisla po starostnih skupinah. Pri vseh se sreča povečuje z doseganjem smisla življenja.



Slika 6: Povprečna sreča glede na doseganje ali uresničevanje smisla življenja, primerjava po starostnih skupinah. Številke v stolpcih predstavljajo število posameznikov v skupini (N), v oklepaju pa je njihov odstotni delež znotraj starostne skupine. Ročaji prikazujejo standardno napako aritmetične sredine.

Analiza variance pokaže pomembne razlike v vseh starostnih skupinah (Tabela 2).

Tabela 2. Povzetek analize variance ocen sreče. Primerjava skupin glede na doseganje ali uresničevanje smisla življenja

| obdobja starosti         | skupine | vsota kvadratov | stopnje svobode | srednji kvadrat | F     | p       |
|--------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|---------|
| 50-65 pozna srednja leta | med     | 56,1            | 2               | 28,05           | 57,02 | < 0,001 |
|                          | znotraj | 251,9           | 512             | 0,49            |       |         |
|                          | skupaj  | 308,0           | 514             |                 |       |         |
| 66-75 zgodnja starost    | med     | 22,1            | 2               | 11,03           | 18,43 | < 0,001 |
|                          | znotraj | 155,0           | 259             | 0,60            |       |         |
|                          | skupaj  | 177,1           | 261             |                 |       |         |
| 76-85 srednja starost    | med     | 17,6            | 2               | 8,82            | 12,95 | < 0,001 |
|                          | znotraj | 105,6           | 155             | 0,68            |       |         |
|                          | skupaj  | 123,3           | 157             |                 |       |         |
| 86+ pozna starost        | med     | 4,0             | 2               | 1,99            | 4,36  | < 0,05  |
|                          | znotraj | 13,2            | 29              | 0,46            |       |         |
|                          | skupaj  | 17,2            | 31              |                 |       |         |

S kvantitativnimi analizami smo torej pokazali, da sreča s starostjo rahlo upada, da je povezana s prenašanjem izkušenj in spoznanj na druge ter z doseganjem življenjskega smisla. Odnos sreče in pogostih stikov z vsemi generacijami pa ni tako enoznačen. V nadaljevanju bomo prikazali rezultate kvalitativne analize, s katero smo preverili mnenja in poglede starejših samih – kaj jih dela srečne in kaj je smisel človekovega življenja.

## 5. KVALITATIVNA ANALIZA POGLEDOV STAREJŠIH NA SREČO IN ŽIVLJENJSKI SMISEL

### 5.1. SREČA

Udeležencem, ki so odgovorili, da so bodisi precej ali zelo srečni, smo postavili tudi vprašanje, kaj je tisto, kar jih dela srečne. V prvi kvalitativni obdelavi smo uporabili le malo prekodiranja. Izpostavili smo ključne besede v odgovorih, tako da smo v glavnem ohranili izraze, ki so jih uporabili udeleženci, in jim ponekod samo spremenili slovnično obliko. Izjema je izraz »stanje drugih«, ki smo ga uporabili, kadar se je odgovor nanašal na nekoga drugega, recimo zdravje hčerke, šolanje vnukov ipd. V oblaku besed so tako v glavnem prikazani dejanski izrazi udeležencev (Slika 7). Velikost besed odraža pogostost pojavljanja med udeleženci.



Slika 7: Kaj po njihovem mnenju prinaša srečo srečnim udeležencem?

Na prvi pogled vidimo, da je najpomembnejša družina skupaj z otroki in vnuki. Za starejše je zelo pomembno tudi zdravje. V odnosih je zelo pomembno razumevanje, največkrat se omenja v povezavi z družino. Omenjajo tudi delo in s tem povezano zmožnost za življenje, delo, aktivnosti, gibanje. Pomembni so tudi prijatelji in življenje na sploh oz. kar vse, veliko stvari. Marsikdo pa omeni, da ga dela srečnega stanje drugih, npr. zdravje ali uspeh družinskih članov.

Bolj podrobno se poleg družine, otrok in vnukov pojavljajo tudi drugi z družino povezani izrazi, kot so mož, žena, dom, partner, partnerka, sorodniki, pravnuki, sestre, starši, zakon in vzgoja. Poleg razumevanja je omenjeno tudi sožitje, pa prijaznost, harmonija, toplina, uvidevnost ... Na specifično odnosov z drugimi se nanaša tudi pomoč, pri čemer je bolj izpostavljena pomoč drugim, pomoč s strani drugih se manj omenja. To do neke mere kaže, da je ljudem prijetneje pomagati kot pa prejeti pomoč. Vendar pa se veliko omenja tudi

Delo je naslednja pomembna kategorija. Pridružujejo se mu še aktivnost, služba, uspeh, veselje do dela, ustvarjanje, dejavnost, poklic, posel, status, rezultati, doseganje ciljev, pridnost ... omenjena pa je tudi upokožitev. Od različnih hobijev in dejavnosti se omenjajo aktivnosti v naravi, na kmetiji in vrtu, gibanje, pa izleti in potovanja, številne kulturne dejavnosti, kot so glasba, branje, ples, umetnost, od bolj družbeno aktivnih gasilci, krajevna skupnost, usposabljanje, izobraževanje mladih.

## 5.2. ŽIVLJENJSKI SMISEL



Oblak besed pri življenjskem smislu (Slika 8) je že na prvi pogled bolj raznolik kot pri sreči, res pa je, da so na to vprašanje odgovarjali vsi udeleženci in ne samo tisti, ki so srečni, zato je tudi številsko odgovorov več. V nasprotju s srečo je tu zdravje na prvem mestu, sledi pa družina. Bolj izrazito je tudi delo.

17

Bolj je poudarjena družina kot splošen koncept in podobno je tudi pri drugih odnosih, ne gre toliko za prijatelje, stike in druženje kot za ljudi, človeštvo, skupnost in družbo bolj na splošno (npr. bližnji, ljudje, družba, prijateljstvo, sosedi, sočlovek, skupnost, človeški rod, človeštvo, dobri ljudje, kolektiv, soseska). V primerjavi s srečo je veliko manj poudarka na vnukih, pa tudi na otrocih in partnerskem odnosu.

Glede odnosa do drugih je tudi tu zelo pomembno razumevanje (sožitje, harmonija, sloga, sobivanje, prijaznost, sočutje, složnost, skladnost) in tudi pomoč ter vzajemnost, prvo se bolj poudarja pri sreči, slednje pa bolj pri smislu. Ne škoditi drugemu je veliko bolj izrazito, pa tudi ljubezen, dobrodelnost, dobrota, predajanje, dobrosrčnost, nesebičnost, skrb, solidarnost. Omenjeni so druženje, komunikacija in pogovor kot tudi spoštovanje, iskrenost in strpnost do različnosti. Nekaj odgovorov se nanaša tudi na odnos, ki ga imajo drugi do nas, da smo vključeni, cenjeni, dobrodošli, pomembni, potrebni, upoštevani in sprejeti.

Delo ima večji pomen pri smislu v primerjavi s srečo. V povezanih izrazih pa je poudarek bolj na ustvarjanju, doseganju ciljev, uresničevanju želja, ustvarjalnosti, koristnosti, pridnosti, trudu in vztrajnosti. Gre za odnos do življenja in dela, za postavljanje ciljev in njihovo doseganje. V veliko manjši meri so omenjane razne pristočasne aktivnosti, če že, predvsem izleti, aktivnosti v naravi, kultura in ročna dela. Zmožnost je v primerjavi s srečo manj pomembna.

Veliko več je odgovorov ne vem, nič, življenje nima smisla, življenje je trpljenje.

Tudi pri smislu je pomembno pozitivno doživljanje v smislu zadovoljstva in sreče, bolj poudarjeno je veselje, omenja se tudi, da je smisel življenja, da je vse v redu, ni težav ipd., tako kot pri sreči. Pri situacijskih dejavnikih sta bolj v ospredju mir in red, napredek in razvoj.

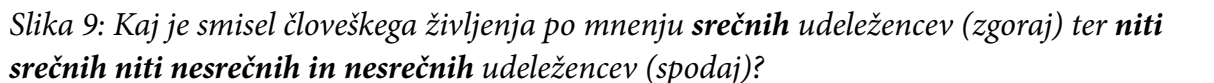
Posebnost pri smislu so odgovori, kakšno življenje je smiselno. Največ je splošnih odgovorov, da je življenje samo po sebi smisel, omenja se celo samo preživetje, bivanje ali obstoj. Sicer pa je smiselno življenje dobro, lepo, dostojno, polno, dolgo, nestresno, vredno, pametno, pravo, spodobno, zadovoljivo, zanimivo.

V skladu s slovensko pregovorno poštenostjo je poštenost zelo v ospredju. Še bolj zanimivo pa je, da starejši poštenost pogosto navajajo kot smisel življenja, redko pa se je ta odgovor pojavil pri sreči. Poštenost torej po mnenju udeležencev dela življenje smiselno, sreče pa ne prinaša. Omenjajo se še skromnost, človečnost, gospodarnost, popolnost, preprostost, prilagodljivost, strokovnost. Bolj kot pri sreči je omenjana tudi normalnost, omenjene pa so tudi primernost, doslednost in utirjenost.

Več je tudi odgovorov, ki se nanašajo na osebo samo, na samorazvoj, na odnos do samega sebe, kot so skrb zase, sprejemanje samega sebe, zvestoba sebi, rast, zaupanje vase, učenje in izkušnje, spoznavanje samega sebe in spreminjanje. Več pa je tudi odgovorov, ki se nanašajo na duhovnost, predvsem je izrazita mirna vest, nato trajnost, upanje, vera, smisel. Nekaj odgovorov je tudi, da živeti preprosto moramo, poudarjen je prenos izkušenj, biti drugim dober zgled. Pojavljajo se tudi odpornost, odrekanje, premagovanje, boj proti krivici ipd.

### 5.3. PRIMERJAVA ŽIVLJENJSKEGA SMISLA PRI SREČNIH IN NESREČNIH

Primerjali smo izjave o življenjskem smislu tistih, ki so se opredelili kot srečni, in tistih, ki so se bodisi opredelili kot nesrečni ali pa kot niti srečni niti nesrečni (Slika 9). Zaradi jasnosti bomo v nadaljevanju besedila drugo skupino označili z »manj srečni«.



Manj srečni bolj kot srečni poudarjajo tudi delo in razumevanje. Velikokrat tudi v večji meri ne vedo povedati, kaj je smisel življenja, ali pa dajo splošen odgovor, da je smisel življenje na sploh, ali pa, da ni smisla, da je življenje nuja. Bolj omenjajo preskrbljenost, zmožnost in samostojnost ali pa pravijo, da je smisel življenja zgolj preživetje. Zanimivo v večji meri omenjajo tudi upanje.

19

Morda v skladu z načelom »dobrota je sirota« manj srečni bolj govorijo o dobroti, srečni pa o dobrotelnosti. Manj srečni govorijo o uresničevanju, srečni o doseganju in ciljih. Manj srečni omenjajo družbo in prijatelje, srečni druženje in prijateljstvo.

Približno enako pogosto pa obe skupini omenjata mir, red, odnose, otroke, bližnje, napredek, dobro počutje in pozitivnost, veselje do dela, neodvisnost, trajnost.

## 6. SKLEPNA SPOZNANJA

Slovenija na področju sreče in zadovoljstva starejših ne dosega stanja, ki je večinoma značilen za najbolj razvite evropske države. Glede na prevladujoče psihološke teorije subjektivnega blagostanja so starejši pri doseganju sreče in zadovoljstva v prednosti, saj njihova prevladujoča čustvena in socialna usmerjenost omogoča manj negativnih in več pozitivnih čustev. Vendar pa evropski podatki kažejo, da se ta teoretična prednost v glavnem pokaže v socialno dobro razvitih državah, kjer je za osnovne potrebe starejših dobro poskrbljeno. Po podatkih Evropske raziskave kakovosti življenja je za Slovenijo značilen trend upada sreče in zadovoljstva iz mladosti v srednja leta in iz srednjih let v starost. Naši podatki za osebe nad 50. letom prav tako kažejo rahel upad s starostjo. Možno je torej, da objektivni pogoji, kot sta npr. materialna preskrbljenost in zdravje, starejšim onemogočajo, da bi v polnosti razvili svoj potencial na področju blagostanja.

Na drugi strani pa morajo za svoje blagostanje z lastno dejavnostjo poskrbeti tudi starejši sami. Preverili smo povezanost sreče z dvema dejavnikoma medgeneracijske narave – prenašanjem izkušenj in spoznanj na druge, predvsem mlade ljudi, ter pogostostjo stikov z vsemi tremi generacijami. Pri življenjskih izkušnjah in spoznanjih se izkaže, da je njihovo prenašanje na druge povezano s srečo, kar se ujema s spoznanji, da je prenos življenjskih izkušenj pozitivna in globoko izpolnjujoča izkušnja (Pillemer, 2011). Naši podatki nakazujejo, da je ta povezanost še večja v pozni starosti. Starejši želijo prenesti na mlajše generacije ne le materialno dediščino, pač pa tudi dediščino življenjskih izkušenj in spoznanj, nujnost te potrebe pa se z bližino smrti še stopnjuje (Luepker, 2008). Ravno v pozni starosti, ko je ta nuja največja, pa imajo najstarejši hkrati najmanj priložnosti za tak prenos – le petina jih navaja, da drugi prevzemajo veliko njihovih izkušenj in spoznanj, dvakrat manj kot v poznih srednjih letih.

Pri povezanosti stikov z vsemi tremi generacijami in srečo je slika kompleksnejša. V zgodnji starosti so tisti, ki nimajo pogostih stikov z vsemi tremi generacijami, bolj srečni od tistih, ki jih imajo. V vprašanju smo sicer poudarjali, da gre za lep osebni stik, vendar je vprašljivo, v kolikšni meri so udeleženci razumeli bistvo vprašanja. Nenazadnje je lepo in prijetno tudi osebno srečanje in kramljanje o vremenu in raznoraznih postranskih dogodkih, ki pa ne posega v globlje teme, v osebno čustveno življenjsko izkušnjo. V enem od medgeneracijskih programov, ki temelji na prenašanju življenjskih izkušenj, so družinski člani navajali, da imajo veliko pomembnih vprašanj za starejše, a se jih ne upajo vprašati o določenih temah, da ne bi vzbudili negativnih čustev, odpirali starih ran ipd. (Luepker, 2008). Vendar pa sta se prav tako spominjanje in izmenjava izkušenj izkazala za najbolj pozitivna za obe strani.

V vprašanjih o pogostosti stikov tudi nismo ločevali, ali gre za stike znotraj ali zunaj družinskega kroga. Izkaže se namreč, da je za pozitivne učinke mnogokrat potreben sistematičen trud, ki je bolj značilen za organizirane oblike druženja kot pa za spontane stike v družini. Pogosti stiki v družini lahko vodijo tudi v konflikt ali pa je pogostost stikov povezana s prejetjem pomoči in podpore s strani mlajših generacij, ki pri starejših pogosto ne vodi v večje blagostanje (Silverstein, 1996 in 2010; Luescher, 1998; Pillemer, 2007). S pozitivnimi učinki se povezujejo recipročnost v odnosu (Lowenstein, 2007) in čustvena narava podpore (Lang, 2002). Če podpora izhaja iz nuje in pričakovanj, ne pa iz prostovoljne solidarnosti in čustvene naklonjenosti, je učinek negativen (Krzyżowski, 2011).

Za tiste, ki delajo v medgeneracijskih programih ali imajo kot člani drugih generacij stike z starejšimi, je pomembno, da ustvarjajo priložnosti za izmenjavo izkušenj, saj je za to potreben zavesten trud. Naši rezultati kažejo, da zgolj pogosti stiki z vsemi generacijami niso dovolj za izboljšanje blagostanja, pomembna je kakovost teh stikov. Dobro zasnovani medgeneracijski programi skoraj brez izjeme poročajo o pozitivnih učinkih na starejše. Spontani stiki, ki so najpogostejši v družini, pa so lahko bolj ambivalentni, saj je v ozadju kompleksnejši odnos, hkrati pa velikokrat v te odnose ne vstopamo z vnaprej izdelano namerom po izboljšanju in poglobljanju odnosa.

Za starejše pa je pomembno, da se v odnosih z mlajšimi trudijo za pristen stik, da jih ni sram lastnih izkušenj in spoznanj, da ne mislijo, da so njihove izkušnje za mlajše brez pomena. Njihove izkušnje so dar, ki ga lahko dajo v zameno za pomoč in podporo, ki jo v starosti potrebujejo ali jo bodo potrebovali.

Iz kvalitativnih vprašanj o sreči in smislu je razvidno, da je veliko stvari, ki prinašajo srečo in prav tako veliko stvari, ki jih starejši ljudje doživljajo kot smiselne. Vendar pa sta v obeh primerih zelo izrazita zdravje in družina. Pomembna razlika med navedbami o sreči in tistimi o smislu je v tem, da je smisel koncipiran bolj aktivno – povezan je z našim ravnanjem v svetu in v odnosih z drugimi. Vprašanje smisla je tudi težje rešljivo, saj se odgovor »ne vem«, ki je pri smislu pogost, pri sreči skoraj ne pojavlja. Zanimiv vpogled v smisel v starosti daje tudi primerjava srečnih in manj srečnih. Da je smisel pomemben za srečo, lahko vidimo že iz dejstva, da manj srečni pogosteje ne vedo povedati, v čem je smisel življenja. Druga razlika je v tem, da manj srečni bolj poudarjajo stvari, za katere je bolj verjetno, da so s starostjo težje dosegljive, npr. zdravje, delo, preskrbljenost, zmožnost, samostojnost ipd. Na drugi strani pa so srečni bolj usmerjeni k ljudem, v ustvarjanje in sprejemanje. Tretja pomembna razlika pa je v aktivnosti. Srečni uporabljajo bolj aktivne izraze kot manj srečni. Srečni tako poudarjajo ustvarjanje, v odnosih pa vzajemnost in pomoč, manj srečni večkrat omenjajo razumevanje, ki je bolj pasivno. Manj srečni govorijo o splošnih konceptih, kot sta npr. dobrota ali družba, srečni pa o aktivnem uresničevanju teh konceptov – dobrodelnosti in druženju. Manj srečni govorijo o uresničevanju, ki je bolj povezano z željami, srečni si postavljajo cilje in se jih trudijo doseči.

Velik Franklov prispevek k razumevanju človekovega smisla je v ugotovitvi, da je človek v iskanju smisla lahko ustvarjalen. Starost prinese spremembe, zaradi katerih se lahko zgodi, da tisto, kar je imelo smisel v mladosti ali srednjih letih, ni več dosegljivo. Vendar to ne vzame smisla življenju, če je človek dovolj ustvarjalen in ima tudi možnosti za to, da svojo energijo usmeri drugam. Veliko je programov in storitev, ki ljudem po upokojitvi nudijo različne

aktivnosti, ki pa so bolj pogosto kot ne zgolj kratkočasne narave. Starejši sami sicer poročajo o tem, da so razne aktivnosti, kot so glasba, ples, slikanje, ročna dela, izleti ipd., prijetne, da jih delajo srečne. Vendar pa skoraj ne navajajo, da so take aktivnosti tudi smisel življenja. Smiselno bi bilo, da imajo programi, namenjeni starejšim, za pomemben cilj oboje – srečo in smisel. Oba cilja pa lahko dosežemo s programi, ki od starejših zahtevajo ustvarjalnost in aktivnost, ki vključujejo njihove izkušnje in spoznanja in ki v odnosu do drugih vodijo v vzajemnost in pomoč.

#### LITERATURA

- Blanchflower David G. in Oswald Andrew J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? V: *Social Science & Medicine*, letnik 66, št. 8, str. 1733–1749. Dostopno na: <http://www.nber.org/papers/w12935.pdf> (sprejem 10. 8. 2011).
- Brown Jackie, Bowling Ann in Flynn Terry (2004). *Models of quality of life: a taxonomy, overview and systematic review of the literature*. Projektno poročilo, European Forum on Population Ageing Research. V: [http://www.ageingresearch.group.shef.ac.uk/pdf/qol\\_review\\_complete.pdf](http://www.ageingresearch.group.shef.ac.uk/pdf/qol_review_complete.pdf) (sprejem 6. 8. 2011).
- Chung Jenny C. C. (2008). An intergenerational reminiscence programme for older adults with early dementia and youth volunteers: values and challenges. V: *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, letnik 23, št. 2, str. 259–264.
- Dellmann-Jenkins Mary, Fowler Lynda, Lambert Donna, Fruit Dorothy in Richardson Rhonda (1994). Intergenerational sharing seminars: Their impact on young adult college students and senior guest students. V: *Educational Gerontology*, letnik 20, št. 6, str. 579–588.
- Diener Ed, Suh Eunkook M., Lucas Richard E. in Smith Heidi L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. V: *Psychological Bulletin*, letnik 125, št. 2, str. 276–302. Dostopno na: <http://avatarcoaching.com/CoachPro/pics/SWB-Gelisimi-Diener.pdf> (sprejem 11. 8. 2011).
- Diener Ed (2009). Introduction—The science of well-being: reviews and theoretical articles by Ed Diener. V: Diener Ed, *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series, letnik 37. Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer, str. 1–10.
- Erikson Erik H. (1967). *Childhood and society*. Middlesex: Penguin.
- EQLS (2003, 2007). *European Quality of Life Surveys (EQLS)*. V: <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/index.htm> (sprejem 11. 8. 2011).
- Frankl Viktor E. (1994). *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- George Linda K. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. V: *Journal of Gerontology: Social Sciences*, letnik 65B, št. 3, str. 331–339.
- Hatton-Yeo Alan (2010). An introduction to intergenerational practice. V: *Working with Older People*, letnik 14, št. 2, str. 4–11.
- Headey Bruce in Wearing Alexander (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. V: *Journal of Personality and Social Psychology*, letnik 57, št. 4, str. 731–739.
- Krzyżowski Łukasz (2011). In the trap of intergenerational solidarity: Family care in Poland's ageing society. V: *Polish Sociological Review*, letnik 174, št. 1, str. 55–78.
- Lacey Heather P., Smith Dylan M. in Ubel Peter A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. V: *Journal of Happiness Studies*, letnik 7, št. 2, str. 167–181.
- Lang Frieder R. in Schütze Yvonne (2002). Adult children's supportive behaviors and older parents' subjective well-being—a developmental perspective on intergenerational relationships. V: *Journal of Social Issues*, letnik 58, št. 4, str. 661–680.
- Lowenstein Ariela, Katz Ruth in Gur-Yaish Nurit (2007). Reciprocity in parent–child exchange and life satisfaction among the elderly: A cross-national perspective. V: *Journal of Social Issues*, letnik 63, št. 4, str. 865–883.
- Luepker Ellen T. (2008). Videotaped life review: Its personal and intergenerational impact. V: *Clinical Social Work Journal*, letnik 38, št. 2, str. 183–192.

- Luescher Kurt in Pillemer Karl (1998). Intergenerational ambivalence: A new approach to the study of parent-child relations in later life. V: *Journal of Marriage and Family*, letnik 60, št. 2, str. 413–425.
- MacCallum Judith, Palmer David, Wright Peter, Cumming-Potvin Wendy, Northcote Jeremy, Brooker Michelle in Tero Cameron (2006). *Community building through intergenerational exchange programmes: Report to the National Youth Affairs Research Scheme*. Canberra: Australian Government Department of Families, Community Services and Indigenous Affairs. V: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.157.4628&rep=rep1&type=pdf> (sprejem 20. 9. 2011).
- Mulvihill Joe (2011). The unique and valuable support provided by mentoring and befriending. V: *Working with Older People*, letnik 15, št. 1, str. 34–37.
- Pillemer Karl, Suitor J. Jill, Mock Steven E., Sabir Myra, Pardo Tamara B. in Sechrist Jori (2007). Capturing the complexity of intergenerational relations: Exploring ambivalence within later-life families. V: *Journal of Social Issues*, letnik 63, št. 4, str. 775–791.
- Pillemer Karl (2011). Lessons for living: The Legacy Project collects and disseminates elder wisdom. V: *The Journal on Active Aging*, September/October 2011, str. 38–44.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš Jože in Slana Mojca (2010). Komuniciranje med generacijami. V: *Kakovostna starost*, letnik 13, št. 3, str. 16–25. Dostopno na: <http://inst-antonatrstenjaka.si/slike/868-1.pdf> (sprejem 12. 8. 2011).
- Ramovš Jože (2011). Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji: Predstavitev raziskave prebivalstva Slovenije, starega 50 let in več. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 2, str. 3–21. Dostopno na: <http://inst-antonatrstenjaka.si/slike/969-1.pdf> (sprejem 12. 8. 2011).
- Reisig Crystal N. in Fees Bronwyn S. (2006). Older adults' perceptions of well-being after intergenerational experiences with youth. V: *Journal of Intergenerational Relationships*, letnik 4, št. 4, str. 6–22.
- Schlimbach Tabea (2010). Intergenerational mentoring in Germany: older people support young people's transitions from school to work. V: *Working with Older People*, letnik 14, št. 4, str. 4–15.
- Silverstein Merrill, Chen Xuan in Heller Kenneth (1996). Too much of a good thing? Intergenerational social support and the psychological well-being of older parents. V: *Journal of Marriage and Family*, letnik 58, št. 4, str. 970–982.
- Silverstein Merrill, Gans Daphna, Lowenstein Ariela, Giarrusso Roseann in Bengtson Vern L. (2010). Older parent-child relationships in six developed nations: Comparisons at the intersection of affection and conflict. V: *Journal of Marriage and Family*, letnik 72, št. 4, str. 1006–1021.
- Teffel Michael (2011). Bringing the young and old together: how to connect international youth work with intergenerational practice. V: *Working with Older People*, letnik 15, št. 2, str. 53–57.
- Veenhoven Ruut (2011). *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. V: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (sprejem 6. 8. 2011).
- Walker Alan in Mollenkopf Heidrun (2007). International and multidisciplinary perspectives on quality of life in old age. V: Mollenkopf Heidrun in Walker Alan (ured.) *Quality of life in old age: International and Multi-Disciplinary Perspectives*, Social Indicators Research Series, letnik 31. Dordrecht: Springer.
- Watson Dorothy, Pichler Florian in Wallace Claire (2010). *Second European Quality of Life Survey: Subjective well-being in Europe*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. V: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2009/108/en/1/EF09108EN.pdf> (sprejem 11. 8. 2011).

### **Kontaktne informacije:**

#### **Martina Starc**

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje  
Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana  
e-naslov: [martina.starc@inst-antonatrstenjaka.si](mailto:martina.starc@inst-antonatrstenjaka.si)