

Mojca Petrič in Maja Zupančič

Prostočasne dejavnosti in mladostno počutje starejših

POVZETEK

V prispevku prikazujemo ugotovitve slovenske raziskave, v kateri smo ugotavljali vlogo ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi pri mladostnem počutju normativnih starejših odraslih oseb (N = 272; 70 % žensk). Pri tem smo nadzorovali ključne demografske spremenljivke, ki bi utegnile prispevati k takemu počutju, in njihovo subjektivno oceno lastnega zdravja. Mladostno počutje, ki je eden izmed pokazateljev kakovostnega staranja, smo opredelili kot razliko med samozaznano starostjo počutja in kronološko starostjo. Rezultati so pokazali, da se udeleženci v povprečju počutijo približno devet let mlajši, kot dejansko so, k njihovemu mladostnemu počutju niso pomembno prispevale demografske značilnosti (spol, kronološka starost, izobrazba in zakonski stan), temveč samoocena zdravja, pogostost ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi in raznolikost teh dejavnosti. Med posameznimi vrstami dejavnosti se je z mladostnim počutjem povezovalo vključevanje v ožje socialne dejavnosti in v formalne socialne dejavnosti. Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi ima torej poleg subjektivno zaznanega zdravja dodatno pozitivno vlogo pri mladostnem počutju starejših. Praktične implikacije izsledkov vidimo v motiviranju in usmerjanju starejših k vključevanju v dejavnosti, ki ustrezajo njihovim telesnim zmožnostim in izpolnjujejo njihove psihosocialne potrebe, ter v predstavitvi in nujenju možnosti za ukvarjanje z nadomestnimi dejavnostmi tistim, ki se jih zaradi različnih omejitev, povezanih s staranjem, ne morejo več udeleževati.

Ključne besede: pozna odraslost, starejše osebe, prostočasne dejavnosti, subjektivna starost, mladostno počutje

AVTORICI:

Dr. Mojca Petrič je zaposlena kot visokošolska sodelavka – asistentka za psihologijo razvoja in učenja na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem. Njeno znanstvenoraziskovalno delo zajema predvsem področje kakovostnega staranja. V svoji doktorski disertaciji je proučila napovednike Keyesovega modela duševnega zdravja pri starejših odraslih, njeni znanstveni članki in prispevki na kongresih pa se nanašajo tudi na področje gibalne (ne) dejavnosti v povezavi z duševnim delovanjem starejših odraslih.

Dr. Maja Zupančič je redna profesorica za razvojno psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. Od leta 2004 dalje je vodja raziskovalnega programa Uporabna razvojna psihologija, trenutno je vodja bilateralnega znanstvenoraziskovalnega projekta z Avstrijo, sodeluje v mednarodnih znanstvenih projektih s področja evlucijske psihologije in finančne socializacije mladih na prehodu v odraslost ter ima vabljen predavanja na Fakulteti za psihologijo Univerze na Dunaju. Njeno znanstvenoraziskovalno delo ter objave v slovenskih in tujih znanstvenih revijah se nanašajo na raznolika razvojna obdobja, še posebej na področje razvoja osebnosti v povezavi s psihosocialnim prilagajanjem.

ABSTRACT

Leisure activities and youthful feel-age in elderly adults

The paper presents findings of the Slovene study on the role of leisure activities in normative elderly adults' youthful feel-age (N = 272; 70% females). We controlled for relevant demographic characteristics of the participants, which could potentially contribute to youthful feel-age, as well as their self-perceived health. We defined the youthful feel-age in terms of a difference between an individual's feel-age and chronological age. The results suggested that the respondents in average felt about nine years younger than their actual age. Demographic characteristics (gender, age, education, and marital status) did not relate significantly to their youthful feel-age, but self-rated health, the frequency of engagement in leisure activities, and diversity of such activities did. Among the types of activities, participation in social activities with close partners, and formal social activities contributed to youthful feel-age. Aside from subjectively-perceived health, engagement in leisure activities thus appears to have an additional role in youthful feel-age among the elderly adults. We see practical implications of the findings in motivating and directing elderly people towards engagement in activities that suit their physical capacities and fulfil their psycho-social needs, as well as in presenting and providing them opportunities to select among alternative activities to compensate for the ones they are no longer capable to perform due to age-related limitations.

Key-words: late adulthood, elderly adults, leisure activities, subjective age, youthful feel-age

AUTHORS:

Dr. Mojca Petrič has a position of an assistant of developmental and educational psychology. She is employed at the Faculty of Education, University of Primorska. Her research interests mainly focus on successful aging. In her doctoral thesis she examined the predictors of Keyes model of positive mental health in older adults. Her other publications also refer to physical (in)activity in association with psychological functioning in late adulthood.

Dr. Maja Zupančič is a full professor of developmental psychology at the Faculty of Arts, University of Ljubljana. Since 2004 she has been a leader of the research programme Applied Developmental Psychology. She is currently a leader of a bilateral research project Slovenia-Austria, a researcher within international research projects in the field of evolutionary psychology and financial socialization in emerging adulthood, and holds guest lectures at the Faculty of Psychology, University of Vienna. Her research, as well as publications in national and international research journals refer to various developmental periods across the life-span, especially in the domain of personality development and its relations to psycho-social adjustment.

1 UVOD

Mladostno počutje je eden izmed psiholoških vidikov subjektivno zaznane starosti oz. subjektivne starosti in pomeni, da se oseba počuti mlajšo, kot dejansko je. Čeprav subjektivno starost sestavljajo različni vidiki (npr. Montepare, 1996; Teuscher, 2009), kot

so samozaznana starost zunanjega videza (koliko oseba meni, da je videti stara), delovanja (za koliko stare ljudi oseba meni, da so značilne dejavnosti, s katerimi se ukvarja), zanimanja (za koliko stare ljudi oseba meni, da so značilna njena zanimanja) in želena starost (koliko bi si oseba želela biti stara), nekateri avtorji menijo, da je starost počutja najprimernejša pri pojasnjevanju psiholoških procesov in izidov staranja (Montepare in Lachman, 1989; Zupančič, Colnerič in Horvat, 2011). Ker mladostno počutje (nižja samozaznana starost počutja v primerjavi z dejansko starostjo) pri starejših odraslih verjetno odraža njihovo sposobnost prilagajanja na s starostjo povezane izgube, ga psihologi pojmujejo kot enega izmed pokazateljev uspešnega staranja (Zupančič idr., 2011) in pozitivnega duševnega zdravja starejših (subjektivnega blagostanja; Keyes in Westerhof, 2012; Petrič, 2015).

Ugotovitve raziskav z velikimi vzorci oseb od mladostništva do vključno pozne starosti kažejo, da se mladostniki počutijo nekoliko starejše, kot dejansko so. V zgodnji odraslosti se odnos med počutjem in dejansko starostjo obrne, razkorak med starostjo počutja in kronološko starostjo pa se povečuje v pozno odraslost (Mock in Eibach, 2011; Montepare, 2009; Rubin in Bernstein, 2006; Zupančič idr., 2011). Tako so se starejši Slovenci, stari od 65 do 89 let, v povprečju počutili 10 let mlajše v primerjavi s svojo povprečno kronološko starostjo (Zupančič, Horvat in Colnerič, 2010), Švicarji, stari med 58 in 70 let, pa v povprečju pet let in pol mlajše (Teuscher, 2009). Dalje je 64 % Švedov, starih 84 let ali več, odgovorilo, da se ne počutijo stari, medtem ko jih je 19,5 % poročalo, da se deloma počutijo stari. Z mladostnim počutjem so se povezovali: nižja dejanska starost (razkoraka med kronološko in dejansko starostjo avtorji niso upoštevali), učinkovito delovanje, prepričanje o zmožnosti obvladovanja okolja in odsotnost depresivnih simptomov (Infurna, Gerstorf, Robertson, Berg in Zarit, 2010). Tudi A. Kleinspehn-Ammerlahn, D. Kotter-Grühn in J. Smith (2008) so vzdolžno preučevale starost počutja pri starejših Nemcih, ki so bili stari med 70 in 104 leta. Povprečni razkorak med starostjo počutja in kronološko starostjo je znašal 13 let v smeri mladostnega počutja, vendar se razkorak po šestih letih v povprečju ni povečal. Osebam, pri katerih se je razkorak v šestletnem obdobju zmanjšal, se je pomembno poslabšalo zdravstveno stanje, poročale pa so tudi o porastu osamljenosti. Podobno se pri finskih starejših osebah razkorak med starostjo počutja in kronološko starostjo po osmih letih v povprečju ni spremenil; pri 48 % udeležencev je razkorak v smeri mladostnega počutja ostal enak, pri 26 % se je zmanjšal in pri 26 % se je povečal (Uotinen, Rantanen, Suutama in Ruoppila, 2006).

Subjektivno zaznano zdravstveno stanje samostojnih starejših oseb je eden izmed dejavnikov, ki pomembno prispeva k njihovemu mladostnemu počutju (Hubley in Hultsch, 1994; Hubley in Russel, 2009; Teuscher, 2009). Starejše osebe s številnimi in resnejšimi zdravstvenimi težavami se počutijo starejše, kot dejansko so (Barrett, 2003; Uotinen idr., 2005), prav tako poslabšanje zdravstvenega stanja zmanjšuje razliko med kronološko starostjo in starostjo počutja ter v določeni časovni točki to razliko obrne v smer starejšega počutja (Hubley in Russel, 2009; Kleinspehn-Ammerlahn idr., 2008). Subjektivne mere zdravja so se pri starejših posameznikih (od 70 do 97 let) tudi izkazale kot močnejše povezane s starostjo počutja kot pri osebah, starih med 55 in 69 let (Hubley in Russel, 2009). Povezava med starostjo počutja in samozaznanim zdravstvenim stanjem

pa je verjetno dvosmerna (Barrett, 2003; Hubbley in Russel, 2009). Tako lahko določene telesne omejitve, dalj časa trajajoča bolezen ter z njo povezane izčrpanost, utrujenost ali samozaznano pomanjkanje energije prispevajo k starejšemu počutju, starost počutja pa lahko usmerja z zdravjem povezana stališča in vedenje ljudi.

Mladostno počutje se dalje povezuje z udeležbo odraslih, starejših od 60 let, pri gibalni dejavnosti, vendar povezanost verjetno ni enosmerna. Caudroit, Stephan, A. Chalabaev in C. Le Scanff (2012) ugotavljajo, da mladostno počutje predstavlja pozitivno iluzijo, ki sooblikuje optimistični pogled na lastne telesne sposobnosti (telesno samoučinkovitost), ta pa usmerja posameznike k ukvarjanju z gibalnimi dejavnostmi. Poleg telesne vadbe tudi druge vrste dejavnosti predvidoma upočasnijo proces staranja ali vsaj proces subjektivnega staranja (npr. ohranjanje mladostnega počutja), npr. vadba spominskih strategij (Teuscher, 2009). Slednja avtorica meni, da bi starejše osebe z bolj mladostnim počutjem svojo prihodnost lahko zaznavale kot manj časovno omejeno v primerjavi z njihovimi starostnimi vrstniki, ki se počutijo manj mladostno, zato naj bi se prve osebe v naslednjih nekaj letih naučile opravljati več novih dejavnosti kot druge. Vendar je avtorica podprla odnos v obratni smeri, saj je udejstvovanje starejših v novih dejavnostih (npr. v gibalnih in miselnih dejavnostih), ki blažijo posledice staranja, prispevalo k bolj mladostnemu počutju.

Poleg ukvarjanja z gibalnimi in miselnimi dejavnostmi se tudi udejstvovanje v produktivnih in socialnih dejavnostih ter na splošno dejavni slog življenja povezujejo z mnogimi ugodnimi razvojnimi izidi v pozni odraslosti, kot so telesno in mentalno zdravje, zadrževanje ravnih spoznavnega delovanja in samostojnost (Jopp in Hertzog, 2010; Lemon, Bengston in Peterson, 1972; Rowe in Kahn, 1997). V dostopni znanstveni literaturi pa še nisva zasledili raziskave, ki bi preverjala vlogo različnih vrst dejavnosti pri mladostnem počutju starejših oseb. Zato je bil namen pričujoče študije, poleg upoštevanja demografskih značilnosti udeležencev in njihovega subjektivno zaznanega zdravstvenega stanja, preučiti neodvisen prispevek števila različnih prostočasnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo, pogostost ukvarjanja z vsemi temi dejavnostmi in pogostost ukvarjanja s posameznimi vrstami dejavnosti na mladostno počutje starejših Slovencev.

2 METODA

2.1 UDELEŽENCI

V raziskavi je sodelovalo 272 Slovencev (70 % žensk), starih med 65 in 91 let ($M = 71,82$ let, $SD = 6,03$ let). Vsi so živeli neodvisno življenje doma, in sicer jih je 33,5 % prebivalo na Koroškem, 21,7 % v osrednji Sloveniji, 14,7 % na Štajerskem, 13,6 % na Primorskem, 7,7 % na Notranjskem, 6,3 % na Gorenjskem in 2,2 % na Dolenjskem (1 udeleženec ni navedel kraja bivanja). Z zakoncem/partnerjem je živelo 59,9 % starejših, 28,3 % je bilo ovdovelih, 5,9 % ločenih ter 3,7 % samskih in nikoli v partnerski zvezi (2,2 % starejših ni posredovalo podatka o zakonskem stanju). Glede izobrazbe jih je imelo 9,4 % nedokončano osnovno šolo, 13,8 % dokončano osnovno šolo, 48,1 % dokončano srednjo šolo (dvo-, tri- ali štiriletno), 18,7 % dokončano višjo šolo in 10 % univerzitetno

izobrazbo (diploma, magisterij ali doktorat), medtem ko 1,5 % udeležencev ni podalo podatka o izobrazbi.

2.2 POSTOPEK IN PRIPOMOČKI

Udeležence sva vzorčili po načelu snežne kepe in s sodelovanjem centrov dnevnih aktivnosti za starejše, društev upokoјencev, medgeneracijskega društva in Univerze za tretje življenjsko obdobje. Potencialnim udeležencem je prva avtorica ustno predstavila informacije o namenu in poteku raziskave in pisno Izjavo za sodelovanje, ki jo je izdala Komisija za etiko pri Oddelku za psihologijo Univerze v Ljubljani in je vsebovala še vse potrebne podatke o prostovoljnem sodelovanju, o možnosti njegove prekinitve, o potencialnih koristih in o odsotnosti tveganja. Če so se s sodelovanjem strinjali, so posamezniki izjavo podpisali in jo vrnili avtorici. Poleg tega so se lahko odločili za samostojno izpolnjevanje vprašalnikov na domu ali v prostoru ene izmed navedenih ustanov ob prisotnosti usposobljenih testatork, lahko pa so se odločili tudi za individualno izvedbo v obliki intervjuja z eno izmed testatork (v prostoru ustrezne ustanove ali na domu). Večina sodelujočih se je odločila za samostojno izpolnjevanje vprašalnikov doma in jih je v roku 14 dni vrnila testatorkam ali vodji sodelujoče ustanove. Za morebitna vprašanja udeležencev so bile testatorke tudi stalno na voljo po elektronski pošti ali telefonu. Vsem sodelujočim je bila ne glede na način sodelovanja zagotovljena anonimnost, vsi vprašalniki in podatki pa so bili vodeni le pod šifro.

Udeleženci so najprej pri kratkem demografskem vprašalniku navedli spol, starost, izobrazbo, zakonski stan in kraj bivanja. Nato so odgovorili na vprašanje o starosti počutja (koliko stare v letih se počutijo) in na Vprašalnik subjektivnih mer telesnega zdravja (Petrič, 2015), ki ga je avtorica oblikovala na podlagi predhodnih raziskav v tujini (Sargent-Cox idr., 2010; Staudinger, Fleeson in Baltes, 1999; Teuscher, 2009). Vprašalnik vsebuje štiri postavke o subjektivno zaznanem telesnem zdravju: *Kakšno je bilo vaše zdravje v zadnjem mesecu?* (možni odgovori: 1 – odlično, 2 – zelo dobro, 3 – dobro, 4 – zadovoljivo, 5 – slabo), *Moje trenutno zdravje je v primerjavi z zdravjem drugih ljudi moje starosti* (1 – veliko slabše, 2 – malo slabše, 3 – približno enako, 4 – malo boljše, 5 – veliko boljše), *Moje trenutno zdravje je v primerjavi z zdravjem pred enim letom* (1 – veliko boljše, 2 – malo boljše, 3 – približno enako, 4 – malo slabše, 5 – veliko slabše) in *Koliko vas je zdravje v zadnjem mesecu oviralo pri delu ali drugih vsakodnevnih dejavnostih (npr. ste opravili manj, kot bi želeli; morali ste skrajšati čas dela)?* (1 – sploh ne, 2 – malo, 3 – zmerno, 4 – močno, 5 – sam/a nisem zmozel/zmogla ničesar). Mero subjektivnega zdravja je predstavljala povprečna ocena odgovorov na štiri trditve, pri čemer smo prvo, tretjo in četrto postavko vrednotili obrnjenjo. Koeficient notranje zanesljivosti je v pričujoči raziskavi znašal 0,76, kar je zadovoljivo visoka vrednost.

Sledilo je še izpolnjevanje Vprašalnika prostočasnih dejavnosti (VPD, Joop in Herztzog, 2010; priredba in validacija za starejše Petrič in Zupančič, 2012). Ta je vseboval 48 dejavnosti, ki se združujejo v osem faktorjev prvega reda, podprtih s konfirmatorno faktorsko analizo (Petrič, 2015): ožje socialne dejavnosti (npr. obisk prijateljev ali sorodnikov in izhod s prijatelji; koeficient notranje zanesljivosti α je v pričujoči študiji znašal 0,64), formalne družbene dejavnosti (npr. sestanki v društvu in prostovoljno delo; α =

0,78), uporaba tehnologije (npr. brskanje po spletu in fotografiranje; $\alpha = 0,87$), fizična dela (npr. vrtnarjenje; $\alpha = 0,62$), razvedrilne igre (npr. kartanje; $\alpha = 0,61$), tehnične dejavnosti (npr. popravila na domu; $\alpha = 0,76$), miselne dejavnosti (npr. branje; $\alpha = 0,70$) in izobraževalne dejavnosti (npr. učenje tujega jezika; $\alpha = 0,76$). Pri vsaki dejavnosti so udeleženci na petstopenjski ocenjevalni lestvici označili, kako pogosto se ukvarjajo z njo (0 – nikoli, 1 – nekajkrat na leto, 2 – nekajkrat na mesec, 3 – nekajkrat na teden, 4 – dnevno). Upoštevali sva tri pokazatelje ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi, in sicer število različnih dejavnosti, ki so se jih posamezniki v preteklem letu udeleževali, skupno oceno pogostosti ukvarjanja z dejavnostmi in oceno pogostosti ukvarjanja z vsako od osmih dejavnosti.

3 REZULTATI

V Tabeli 1 predstavlja opisne statistične mere (aritmetične sredine in standardne odklone) psiholoških spremenljivk, to so subjektivna ocena zdravja, tri mere ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi in starost počutja (razlika med starostjo počutja in kronološko starostjo) ter povezanost posameznih demografskih spremenljivk (kronološke starosti, spola, izobrazbe in zakonskega stanu), subjektivne ocene zdravja, števila prostočasnih dejavnosti, pogostosti ukvarjanja z vsemi dejavnostmi in pogostosti ukvarjanja z vsako od osmih vrst prostočasnih dejavnosti s starostjo počutja pri udeležencih.

Tabela 1: Povprečja, standardni odkloni in korelacijski koeficienti posameznih spremenljivk s starostjo počutja oz. z mladostnim počutjem

	M	SD	r
Starost počutja	-8,94	7,89	-
Spol	-	-	0,03
Stan	-	-	0,01
Kronološka starost	71,82	6,02	0,03
Izobrazba (leta)	11,38	2,74	-0,07
Subjektivno zdravje	3,25	0,71	-0,35**
Število dejavnosti	32,19	8,36	-0,23**
Pogostnost dejavnosti	70,56	18,25	-0,30**
<i>Vrste dejavnosti</i>			
Formalne družbene	0,75	0,52	-0,26**
Ožje socialne	1,79	0,59	-0,28**
Tehnične	0,38	0,67	-0,02
Fizična dela	2,31	1,12	-0,05
Miselne	2,25	1,16	-0,12
Razvedrilne igre	0,70	0,78	-0,08
Izobraževalne	0,48	0,55	-0,20**
Uporaba tehnologije	0,95	1,15	-0,24**

Opombe: M = aritmetična sredina, SD = standardni odklon, r = Pearsonov koeficient korelacije posamezne spremenljivke s starostjo počutja, ** $p < 0,01$

Kot kaže Tabela 1, so se udeleženci v povprečju počutili približno devet let mlajši, kot dejansko so. Svoje zdravje so ocenili kot razmeroma dobro, primerljivo z zdravjem svojih vrstnikov in podobno v primerjavi z lastnim zdravjem v preteklem letu, zaznali so malo omejitev pri delu oz. vsakdanjih opravilih. V povprečju so se ukvarjali s približno 32 izmed 48 dejavnosti, ki smo jih vključili v vprašalnik. Najpogosteje (v povprečju večkrat na mesec) so se ukvarjali s fizičnimi deli (npr. z vrtnarjenjem) in z miselnimi dejavnostmi (npr. z branjem, reševanjem križank idr.), sledile so ožje socialne dejavnosti, kot so obisk prijateljev in sorodnikov, druženje s prijatelji izven doma (nekajkrat na leto do nekajkrat na mesec) in uporaba informacijske tehnologije, npr. pošiljanje elektronske pošte, brskanje po spletu in fotografiranje (nekajkrat na leto). Najredkeje so se ukvarjali s tehničnimi deli (npr. z obdelovanjem lesa in s hišnimi popravili) in z izobraževalnimi dejavnostmi (npr. z obiskovanjem različnih tečajev ali predavanj).

Statistično pomembne bivariatne povezave so bile razmeroma nizke (negativni koeficienti kažejo na zvezo spremenljivk z nižjo starostjo počutja od kronološke starosti). Bolj mladostno počutje se je povezovalo z ugodnejšo oceno lastnega zdravja, z ukvarjanjem z več različnimi pristočasnimi dejavnostmi, s pogostejšo pristočasno dejavnostjo oz. specifično s pogostejšo udeležbo v ožjih socialnih dejavnostih, formalno družbenih dejavnostih in izobraževalnih dejavnostih ter s pogostejšo rabo tehnologije. Demografske značilnosti udeležencev (spol, kronološka starost, stan in izobrazba), ukvarjanje s tehničnimi in miselnimi dejavnostmi, igranje razvedrilnih iger in opravljanje fizičnih del se niso statistično pomembno povezovali z mladostnim počutjem.

V nadaljevanju smo izvedli hierarhične regresije, na podlagi katerih smo preverili vloge raznolikosti pristočasnih dejavnosti (tj. števila različnih dejavnosti), pogostnosti ukvarjanja z vsemi pristočasnimi dejavnostmi in pogostnosti ukvarjanja s posameznimi vrstami dejavnosti v mladostnem počutju. Pri tem smo nadzirali demografske spremenljivke in subjektivno oceno zdravja. V prvem koraku smo v regresijske analize vključili spol, starost, zakonski stan, izobrazbo in subjektivno oceno zdravja, v drugem koraku pa posamezne vidike ukvarjanja s pristočasnimi dejavnostmi.

Z demografskimi spremenljivkami in s subjektivno oceno zdravja smo v prvem koraku pojasnili 14 % variance v mladostnem počutju ($R^2 = 0,14$; $F = 8,83$; $p < 0,001$). Pri tem je le subjektivna ocena zdravja pomembno napovedovala nižjo starost počutja v primerjavi z dejansko starostjo ($B = -4,30$; $SE = 0,66$; $\beta = -0,38$; $t = -6,48$; $p < 0,001$). Zveza med spremenljivkama je bila negativna, kar pomeni, da je z ugodnejšo subjektivno oceno zdravja naraščala razlika med starostjo počutja in kronološko starostjo v smeri bolj mladostnega počutja.

V nadaljevanju prikazujemo rezultate drugega koraka hierarhičnih regresij po posameznih področjih ukvarjanja s pristočasnimi dejavnostmi.

3.1 VLOGA RAZNOLIKOSTI DEJAVNOSTI IN POGOSTOSTI UKVARJANJA Z DEJAVNOSTMI V MLADOSTNEM POČUTJU

Z vključitvijo števila raznolikih dejavnosti smo v drugem koraku pojasnili dodatna 2 % variance v razliki med starostjo počutja in dejansko starostjo oz. z vsemi upoštevanimi napovedniki 16 % variance ($R^2 = 0,16$; $\Delta R^2 = 0,02$; $F = 6,45$; $p < 0,05$). K mladostnemu

počutju sta med posameznimi napovedniki pomembno prispevali ugodnejša subjektivna ocena lastnega zdravja ($B = -3,91$; $SE = 0,68$; $\beta = -0,35$; $t = -5,78$; $p < 0,001$) in večja raznolikost dejavnosti ($B = -0,18$; $SE = 0,07$; $\beta = -0,19$; $t = -2,54$; $p < 0,05$), s katerimi so se posamezniki ukvarjali.

Pogostnost ukvarjanja z vsemi prostočasnimi dejavnostmi je v drugem koraku pojasnila nekoliko višji odstotek variance v razliki med starostjo počutja in dejansko starostjo kot raznolikost dejavnosti, tj. 6 %. Skupaj z demografskimi spremenljivkami in s subjektivno oceno zdravja je taka pogostost dejavnosti pojasnila 20 % variance v razkoraku med kronološko starostjo in starostjo počutja ($R^2 = 0,20$; $\Delta R^2 = 0,06$; $F = 18,43$; $p < 0,001$). Bolj mladostno počutje sta pomembno napovedovala ugodnejša ocena lastnega zdravja ($B = -3,56$; $SE = 0,67$; $\beta = -0,32$; $t = -5,34$; $p < 0,001$) in pogostejše ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi ($B = -0,13$; $SE = 0,03$; $\beta = -0,29$; $t = -4,29$; $p < 0,001$).

3.2 POMEN UKVARJANJA Z VRSTO DEJAVNOSTI ZA MLADOSTNO POČUTJE

V nadaljevanju prikazujemo še rezultate analize, v kateri smo s pogostnostjo ukvarjanja z osmimi vrstami prostočasnih dejavnosti napovedovali razlike med starostjo počutja in kronološko starostjo pri starejših osebah. Z vključitvijo vrst dejavnosti smo v drugem koraku pojasnili dodatnih 8 % variance v teh razlikah ($R^2 = 0,22$; $\Delta R^2 = 0,08$; $F = 3,14$; $p < 0,01$) oz. smo z vsemi upoštevanimi spremenljivkami (z demografskimi, s subjektivno oceno zdravja in z osmimi vrstami dejavnosti) skupno pojasnili 22 % variance v relativni starosti počutja. V Tabeli 2 navajamo regresijske koeficiente in njihovo statistično pomembnost.

Tabela 2: Nestandardizirani in standardizirani regresijski koeficienti, standardna napaka in statistična pomembnost koeficientov v drugem koraku regresijske analize

	B	SE	β	t
Spol	1,66	1,24	0,10	1,34
Stan	0,38	1,00	0,02	0,38
Kronološka starost	-0,16	0,09	-0,12	-1,80
Izobrazba	0,44	0,20	0,15	2,13*
Subjektivno zdravje	-3,44	0,69	-0,31	-4,96**
<i>Vrste dejavnosti</i>				
Formalno družbene	-2,26	1,00	-0,15	-2,26*
Ožje socialne	-1,84	0,88	-0,14	-2,08*
Tehnične	0,39	0,81	0,03	0,48
Fizična dela	0,17	0,42	0,02	0,40
Miselne	-0,40	0,44	-0,06	-0,91
Razvedrilne igre	0,19	0,62	0,02	0,31
Izobraževalne	-1,33	0,97	-0,09	-1,37
Uporaba tehnologije	-0,60	0,49	-0,09	-1,22

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

Kot je razvidno iz Tabele 2, je med demografskimi spremenljivkami v drugem koraku pridobila pomembno napovedno moč raven izobrazbe, in sicer je z višjo ravno formalne izobrazbe nekoliko upadala razlika med starostjo počutja in dejansko starostjo. Pomembna napovednika bolj mladostnega počutja sta bila tudi ugodnejša subjektivna ocena lastnega zdravja in pogostejše udejstvovanje starejših oseb v formalno družbenih in ožjih socialnih dejavnostih.

4 RAZPRAVA

V pričujoči slovenski raziskavi sva pri starejših odraslih osebah preučevali vlogo njihovih prostočasnih dejavnosti kot potencialnih dejavnikov kakovostnega staranja. Tako pogostejše udejstvovanje v prostočasnih dejavnostih kot tudi ukvarjanje z bolj raznolikimi prostočasnimi dejavnostmi, še posebej s formalnimi družbenimi in z ožjimi socialnimi dejavnostmi, sta pomembno prispevala k mladostnemu počutju udeležencev še potem, ko smo del tega počutja že pojasnili z njihovimi demografskimi značilnostmi in njihovo subjektivno oceno zdravja. Pri tem je bil neodvisen prispevek posameznih pokazateljev udejstvovanja v prostočasnih dejavnostih k mladostnemu počutju razmeroma majhen, manjši kot prispevek subjektivno zaznanega zdravja (koeficienti beta so bili na splošno nekoliko višji za subjektivno zdravje), vendar hkrati tudi značilno večji od slučajnega. Slednje nakazuje, da ima dejavni slog življenja pri starejših osebah poleg pozitivnega učinka na njihovo zdravje (npr. Jopp in Hertzog, 2010), ki je eden izmed najmočnejših napovednikov mlajše starosti od dejanske (Hubley in Russell, 2009; Teuscher, 2009), pomembno vlogo pri ohranjanju mladostnega počutja, in sicer tudi neodvisno od pozitivnega učinka subjektivne samoocene zdravja. Pri tem velja omeniti, da so se v psiholoških raziskavah subjektivne ocene zdravja pokazale celo kot močnejše povezane s pokazatelji kakovostnega staranja v primerjavi z objektivnejšimi merami zdravja, kot so poročila zdravnikov, število obiskov pri zdravniku in število kroničnih bolezni ali drugih telesnih stanj (npr. Binder in Coad, 2013; Diener, Suh, Lucas in Smith, 1999).

Ugotovitve pričujoče raziskave temeljijo na korelacijskih podatkih, zato ne smemo sklepati o smeri povezav, čeprav se morda nekatere smeri zdijo samoumevne. Tako kot ustrežna raven telesnega in mentalnega zdravja omogoča (ne pa zagotavlja) starejšim osebam udejstvovanje v različnih prostočasnih dejavnostih (Rowe in Kahn, 1998), tudi same dejavnosti (telesne, mentalne in socialne), s katerimi se ukvarjajo starejši, prispevajo k ohranjanju njihovih telesnih in mentalnih zmogljivosti ter zavirajo procese staranja. Podobno so starejše osebe, ki se počutijo bolj mladostno, v povprečju dejavnejše (Caudroit idr., 2012), samo ukvarjanje z dejavnostmi (pogostost in/ali raznolikost dejavnosti) pa prispeva k ohranjanju pozitivne samopodobe, vključevanja v družbo in življenjskemu zadovoljstvu (Hillier in Barrow, 2007) ter s tem k zaznani kontinuiteti sebe od predhodnega k sedanjemu obdobju življenja oz. k zaznavi, da se posameznik v bistvu ni postaral (mladostno počutje). Po mnenju U. Teuscher (2009) ukvarjanje s telesnimi, intelektualnimi in različnimi produktivnimi dejavnostmi tudi omili posledice staranja in tako prispeva k zaznavanju sebe kot mlajšega v primerjavi z dejansko starostjo. Pri tem

so, kot to razlaga teorija dejavnosti, še posebej pomembne socialne dejavnosti (Rowe in Kahn, 1997), kar podpirajo tudi rezultati pričujoče slovenske raziskave.

Pogostost ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi se je v primerjavi z raznolikostjo dejavnosti nekoliko višje povezovala z mladostnim počutjem pri naših udeležencih. To podpira predpostavko V. Menec (2003), da ima sicer število različnih dejavnosti, s katerimi se starejši ukvarjajo, pomembno vlogo v kakovostnem staranju, vendar je pri tem treba upoštevati tudi pogostost udeleževanja v teh dejavnostih. Naši rezultati navedeno domnevo podpirajo in nakazujejo, da je za mladostno počutje starejših pomembnejše, kako pogosto so dejavni, kot to, da je njihova dejavnost raznovrstna. D. S. Jopp in Hartog (2010) sta dalje poudarila, da je treba ločiti učinke dejavnega življenjskega sloga na uspešno staranje od učinkov, ki jih imajo posamezne vrste dejavnosti. Z osmimi vrstami dejavnosti smo sicer pojasnili višji odstotek variance v mladostnem počutju starejših kot z raznolikostjo in s pogostostjo ukvarjanja z dejavnostmi, vendar lahko tak rezultat izhaja iz večjega števila napovednikov v prvem primeru. Kljub temu je napovedna analiza z osmimi vrstami dejavnosti pokazala, katere pomembno prispevajo k mladostnemu počutju. Kot take so se izkazale le socialne dejavnosti (ožje socialne in formalne družbene dejavnosti), še posebej tiste, v katere se starejši vpletajo s svojimi ožjimi socialnimi partnerji (npr. s sorodniki in prijatelji). S. M. Hillier in G. M. Barrow (2007) v skladu s teorijo dejavnosti navajata, da so socialne dejavnosti bistvene v življenju ljudi vseh starosti, starejše osebe same pa ocenjujejo socialne odnose kot enega izmed najpomembnejših dejavnikov kakovostnega staranja (Von Faber idr., 2001).

S kontinuiranim udeleževanjem v socialnih dejavnostih starejši ostajajo vpeti v tesne socialne odnose (Betts Adams, Leibbrandt in Moon, 2011; Rowe in Kahn, 1997), zadovoljujejo potrebo po čustveni intimnosti, drugim nudijo socialno oporo (Betts Adams idr., 2011), ohranjajo pozitivno samopodobo (Betts Adams idr., 2011; Lemon idr., 1972), samozaznano lastno vrednost (Betts Adams idr., 2011) in mentalno zdravje (Petrič, 2015) ter s tem verjetno tudi mladostno počutje. Formalne socialne dejavnosti, kot smo jih preučevali v naši študiji, vključujejo tudi sestavino produktivnosti (npr. sodelovanje pri političnih dejavnostih in na sestankih v društvih ter prostovoljno delo), ki ima poleg socialne sestavine ključno vlogo v kakovostnem staranju (Rowe in Kahn, 1997, 1998). Z udeležbo v teh dejavnostih starejši odrasli poleg potrebe po druženju zadovoljujejo svoje generativne potrebe, ki se ohranjajo iz srednje v pozno odraslost (McAdams, De St. Aubin in Logan, 1993), zadržijo pojmovanje sebe kot dela družbene skupnosti, nadomeščajo morebiti izgubljene socialne vloge (npr. poklicne in partnerske), ohranjajo ali širijo svojo socialno mrežo in se vključujejo v širše družbeno dogajanje (Petrič, 2015). Navedeno jih lahko usmerja k zadrževanju mladostne socialne samopodobe in/ali k poistovetenju sebe z mlajšo starostno skupino, ne pa s skupino svoje dejanske starosti.

5 SKLEPI

Na podlagi navedenega lahko sklenemo, da ima ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi poleg subjektivno zaznanega zdravja dodatno pozitivno vlogo v mladostnem počutju starejših odraslih posameznikov, ki so samostojni in razmeroma zdravi. K njihovemu

mladostnemu počutju zlasti prispeva socialna udeležba, tako v dejavnostih z osebami, s katerimi so v tesnih medosebnih odnosih, kot tudi širše družbeno udejstvovanje. V nadaljnjih raziskavah vloge prostočasnih dejavnosti v pozitivnih razvojnih izidih pri starejših bi bilo potrebno vzdolžno spremljanje ukvarjanja s temi dejavnostmi že od obdobja pred upokojitvijo, da bi ugotovili, ali zgodnejše in stalno ukvarjanje z določenimi vrstami (in katerimi) dejavnosti, ne le ukvarjanje z njimi v zadnjem času, dodatno prispeva h kakovostnemu staranju. Treba bi bilo upoštevati tudi več pokazateljev kakovosti, ne le mladostno počutje, temveč npr. spoznavno učinkovitost, vsakdanjo kompetentnost, zadovoljstvo na več področjih življenja in različne vrste blagostanja. Vzdolžni pristop k zbiranju podatkov bi omogočil tudi ugotavljanje smeri povezav med spremenljivkami, čeprav ne nujno vzročno-posledičnih odnosov. K večji posplošljivosti ugotovitev bi prispevali tudi podatki slovenskega reprezentativnega vzorca normativnih starejših oseb (tistih, ki živijo samostojno in so razmeroma zdravi).

Kljub nekaterim pomanjkljivostim pričujoče raziskave, iz katerih izhajajo pravkar navedene smernice za nadaljnje raziskovanje, lahko na podlagi izsledkov predlagamo nekatere praktične nasledke. Vidimo jih v motiviranju in usmerjanju starejših k vključevanju v dejavnosti, ki ustrezajo njihovim telesnim zmožnostim in izpolnjujejo njihove psihosocialne potrebe, oz. v predstavitvi in nudenju možnosti za ukvarjanje z nadomestnimi dejavnostmi tistim, ki se jih zaradi različnih omejitev, povezanih s staranjem, ne morejo več udeleževati. Seveda je pri informiranju in svetovanju treba upoštevati zanimanja starejših, saj se med seboj razlikujejo glede tega, katere dejavnosti jih ob upoštevanju danih okoliščin (npr. objektivnih možnosti in individualne funkcionalnosti) privlačijo.

LITERATURA

- Barrett, A. E. (2003). Socioeconomic status and age identity: The role of dimensions of health in the subjective construction of age. V: *Journal of Gerontology Series B: Social Sciences*, letnik 58, št. 2, str. 101–109.
- Betts Adams, K., Leibbrandt, S. in Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. V: *Aging and Society*, letnik 3, št. 4, str. 683–712.
- Binder, M. in Coad, A. (2013). »I'm afraid I have bad news for you ...« Estimating the impact of different health impairments on subjective well-being. *Social Science & Medicine*, letnik 87, str. 155–167.
- Caudroit, J., Stephan, Y., Chalabaev, A. in Le Scanff, C. (2012). Subjective age and social-cognitive determinants of physical activity in active older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, letnik 20, str. 484–496.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. in Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, letnik 125, št. 2, str. 276–302.
- Hillier, S. M. in Barrow, G. M. (2007). *Aging, the individual, and society*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Huble, A. M. in Hultsch, D. F. (1994). The relationship of personality trait variables to subjective age identity in older adults. *Research on Aging*, letnik 16, str. 415–439.
- Huble, A. M. in Russell, L. B. (2009). Prediction of subjective age, desired age, and age satisfaction in older adults: Do some health dimensions contribute more than others? *International Journal of Behavioral Development*, letnik 33, št. 1, str. 12–21.
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., Robertson, S., Berg, S. in Zarit, S. H. (2010). The nature and cross-domain correlates of subjective age in the oldest old: Evidence from the OCTO Study. *Psychology of Aging*, letnik 25, št. 2, str. 470–476.
- Jopp, D. S. in Hertzog, C. (2010). Assessing adult leisure activities: An extension of a self-report activity questionnaire. *Psychological Assessment*, letnik 22, št. 1, str. 108–120.

- Keyes, C. L. M. in Westerhof, G. J. (2012). Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode. *Aging & Mental Health*, letnik 16, št. 1, str. 67–74.
- Kleinspehn-Ammerlahn, A., Kotter-Grühn, D. in Smith, J. (2008). Self-perceptions of aging: Do subjective age and satisfaction with aging change during old age? *The Journal of Gerontology: Series B*, letnik 63, št. 6, str. 377–385.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L. in Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, letnik 27, št. 4, str. 511–523.
- McAdams, D. P., De St. Aubin, E. in Logan, R. L. (1993). Generativity among young, midlife and older adults. *Psychology and Aging*, letnik 8, št. 2, str. 221–230.
- Menec, V. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology*, letnik 58, št. 2, str. 74–82.
- Mock, S. E. in Eibach, R. P. (2011). Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: Evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and Aging*, 26(4), 979–986.
- Montepare, J. M. (1996). A cross-age assessment of adults' perceptions of their psychological, physical, and social ages. *Journal of Clinical Geropsychology*, letnik 2, str. 117–128.
- Montepare, J. M. (2009). Subjective age: Toward a guiding lifespan framework. *International Journal of Behavioral Development*, letnik 33, št. 1, str. 42–46.
- Montepare, J. M. in Lachman, M. E. (1989). »You're only as old as you feel«: Self-perceptions of aging, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, letnik 4, str. 73–78.
- Petrič, M. (2015). *Napovedniki Keyesovega modela duševnega zdravja pri starostnikih*. Neobjavljena doktorska disertacija. Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
- Petrič, M. in Zupančič, M. (2012). Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi v pozni odraslosti. *Kakovostna starost*, letnik 15, št. 2, str. 13–27.
- Rowe, J. W. in Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, letnik 37, št. 4, str. 433–440.
- Rowe, J. W. in Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon.
- Rubin, D. C. in Bernstein, D. (2006). People over forty feel 20 % younger than their age: Subjective age across the lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, letnik 13, št. 5, str. 776–780.
- Sargent-Cox, K. A., Anstey, K. J. in Luszcz, M. A. (2010). Patterns of longitudinal change in older adults' self-rated health: The effect of the point of reference. *Health Psychology*, letnik 29, št. 2, str. 143–152.
- Staudinger, U. M., Fleeson, W. in Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, letnik 76, št. 2, str. 305–319.
- Teuscher, U. (2009). Subjective age bias: A motivational and information processing approach. *International Journal of Behavioral Development*, letnik 33, št. 1, str. 22–31.
- Uotinen, V., Rantanen, T., Suutama, T. in Ruoppila, I. (2006). Change in subjective age among older people over an eight-year follow-up: Getting older and feeling younger? *Experimental Aging Research*, letnik 32, št. 4, str. 381–393.
- Von Faber, M., Bootsma-Van der Wiel, A., Van Exel, E., Gussekloo, J., Lagaay, A. M., Van Dongen, E. idr. (2001). Successful aging in the oldest-old: Who can be characterized as successfully aged? *Archives of Internal Medicine*, letnik 161, št. 22, str. 2694–2700.
- Zupančič, M., Colnerič, B. in Horvat, M. (2011). Subjective age over the adult lifespan. *Suvremena psihologija*, letnik 14, št. 2, str. 135–151.
- Zupančič, M., Horvat, M. in Colnerič, B. (2010). Kronološka in zaznana starost pri starejših: koliko let se vidijo, počutijo in bi želeli biti stari. *Kakovostna starost*, letnik 13, št. 2, str. 44, 45.

Kontaktne informacije:

Dr. Mojca Petrič

Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem

Cankarjeva 5, 6000 Koper

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