

Pomen socialnega omrežja starejših oseb pri njihovi čustveni opori ter materialni in informacijski podpori

Znanstveni članek

UDK 78.071+613

KLJUČNE BESEDE: socialno omrežje, čustvena opora, informacijska podpora, materialna podpora, stari ljudje

POVZETEK - Vzdrževanje in krepitev socialne mreže je pomemben dejavnik pri zagotavljanju kakovostnega življenja v starosti. S študijo smo želeli ugotoviti, katere osebe v socialnem omrežju nudijo starejši osebi čustveno oporo ter katere zagotavljajo informacijsko, socialno in materialno podporo. Uporabili smo kvalitativni metodološki pristop, v študijo sta bili vključeni dve osebi. Podatki so bili zbrani s polstrukturiranim intervjujem in analizirani s programom Atlas.ti 8. S študijo smo ugotovili razlike v velikosti in strukturi socialnih omrežij intervjuvanih oseb. Čustveno oporo nudijo intervjuvanima najbližji družinski člani, število ljudi, ki intervjuvanima nudijo informacijsko in materialno podporo, je večje. Na podlagi dobljenih ugotovitev lahko sklepamo, da se socialno omrežje s starostjo manjša, vendar je to zelo odvisno od življenjskega sloga osebe in njenih sposobnosti ohranjanja in krepitev socialne mreže.

Scientific article

UDC78.071+613

KEY WORDS: social network, emotional support, information support, material support, older people

ABSTRACT - Maintaining and strengthening social networks is an important factor in ensuring the quality of life in the old age. The study was performed to determine the members of the social network who represent an emotional support to older people, and those who provide the information, social and material support. We used the qualitative methodological approach, and two older persons were included in the study. The data were collected with semi-structured interviews and analysed with the Atlas.ti 8 programme. We discovered the differences in size and structure of the interviewed persons' social networks. The emotional support is offered only by the closest family members, whereas the range of people providing material and information support is wider. According to the results, we can conclude that the social network becomes narrower with age; however, it depends on the person's lifestyle and their ability to maintain and strengthen their social network.

1 Uvod

Staranje prebivalstva in spremenjena starostna struktura prinašata številne ekonomske in družbene posledice. Starejši ljudje se lahko srečujejo z različnimi tveganji, kot so poslabšanje fizičnega in duševnega zdravja, slabši finančni položaj, razpad socialnih omrežij in zmanjšanje avtonomije oz. neodvisnosti, samozavesti in kakovosti življenja (Machielse in Hortulanus, 2014, str. 119–120). Ob stiskah, težavah ali potrebi po druženju, iščejo starejši ljudje oporo v svojem socialnem omrežju. Vzdrževanje in krepitev socialnega omrežja je pomemben dejavnik pri zagotavljanju kakovostnega življenja starejših.

Socialno omrežje je končna množica enot, ki jih povezujejo socialne vezi oziroma povezave. Enote omrežja pa so udeleženci ali člani omrežja. Poznamo popolno omrežje, kjer raziskujemo naravo odnosov med vsemi člani v izbranem omrežju in

egocentrično osebno omrežje, kjer preučujemo razmerja med osebo (ego) in člani omrežja (alterji), ki jih oseba navede. Velikost socialnega omrežja predstavlja število članov v osebni omrežju (Hlebec in Kogovšek, 2006, str. 33). Po Ajrouch, Antonucci in Janevic (2001) vključuje struktura socialnega omrežja štiri različne dimenzije: velikost, sestavo, pogostost in geografsko bližino. Na socialne mreže lahko gledamo kot na obliko socialnega kapitala, ki lahko služi kot vir pomoči v času težav, vir ugodja v času bolečin in vir informacij v času potrebe. Socialno omrežje naj bi leta 1954 prvi uporabil Barnes v svoji kvalitativni študiji o norveških ribiških posadkah (Marin in Wellman 2010, str. 16). Socialna omrežja so formalno skupek vozlišč oziroma članov mreže, ki so med sabo vezani z enim ali več vrstami odnosov (Wasserman in Faust, 1994, str. 20).

Hlebec in Kogovšek (2006) socialno oporo razvrščata v štiri glavne skupine: instrumentalno oz. materialno (pomoč v materialnem smislu), informacijsko (se nanaša na posredovanje pomembnih informacij), emocionalno (čustveno) (je opora ob čustvenih krizah in nezaželenih življenjskih dogodkih) in druženje (Hlebec in Kogovšek, 2006, str. 16). Med pomembne avtorje, ki so se ukvarjali z definicijami socialne opore spadajo Cassel, Caplan, Cobb, Weiss, Thoits in Vaux (v Hlebec in Kogovšek, 2006, str. 15). Cobb (1976), kot eden izmed prvih avtorjev na področju socialne opore, je sledil ideji, da je socialna opora človeku pomembna predvsem v obdobju preživljanja stresa in velikih sprememb. Antonuccijeva idr. (2014) ugotavljajo, da predstavlja socialni konvoj napredek v raziskavah na področju socialnih odnosov. Poleg gostote omrežja poudarja tudi kakovost odnosov. Potrebno je upoštevati, da socialno mrežo ves čas gradimo na podlagi življenjskih izkušenj (Antonucci, Airouch in Birditt, 2014, str. 82).

Čustvena opora preprečuje občutke osamljenosti in spodbuja dobro počutje (odsotnost negativnih čustvenih stanj in globalno zadovoljstvo z življenjem). Šadl (2005) v raziskavi ugotavlja, da so čustvene vezi med partnerji ter med starši in otroki postale pomembnejše in nadomeščajo čustvene vezi, ki so jih pred desetletjem in pol pogostejše sklepali v širšem družbenem okolju. Z manj tesnimi stiki in odnosi v širšem družbenem okolju se ljudje zavarujejo pred različnimi tveganji in razočaranji, ki jih prinašajo družbene spremembe. Izogibajo se osebam, ki jim ni mogoče zaupati.

Teorija konvoja zajema iz tradicije fenomenologije, antropologije, sociologije in psihologije in skuša razložiti zapletenost družbenih odnosov in kako v življenju delujejo socialne mreže in socialna podpora. Začetnik te teorije je Plath (1980), ki pravi, da je življenje mogoče razumeti kot povezavo različnih odnosov s pomembnimi drugimi osebami, ki vplivajo na oblikovanje identitete in življenjskih izkušenj. Teorija konvoja nam omogoča celovitejše razumevanje socialnega omrežja in socialne opore ter koliko vse to vpliva na človekovo dobro počutje (Phillips, Ajrouch in Hillcoat-Nallemby, 2010, str. 61). Model konvoja so preučevali v Združenih državah Amerike med različnimi skupinami Američanov (Ajrouch, 2005; Ajrouch idr., 2001; Levitt, Guacci in Weber, 1992), pa tudi na Japonskem (Antonucci, Akiyama in Takahashi, 2004; Lansford, Antonucci, Akiyama in Takahashi, 2005), v Angliji (Phillipson, Bernard, Phillips in Ogg 2001), v Franciji (Antonucci idr., 1997), v Nemčiji (Minnemann,

1994; Wagner, Schütze in Lang, 1999), v Mehiki (Fuller-Iglesias in Antonucci, 2009) in v Libanonu (Abdulahim, Ajrouch, Jammal, in Antonucci, 2012) (v Antonucci idr., 2014, str. 89).

Kakovost socialnih odnosov močno vpliva na smrtnost ter na telesno in duševno zdravje posameznika. Za visoko kakovostne odnose je treba vzdrževati tudi določeno število razmerij v mrežni strukturi (Kahn in Antonucci, 1980, str. 282). Negativni odnosi s člani osebnega omrežja imajo negativen vpliv na zdravstveno stanje osebe (Berkman idr., 2000, str. 854) in povečujejo umrljivost (Cohen, 2004, str. 682).

Na kakovost bivanja v starosti vplivajo ekonomski, zdravstveni in družbeni dejavniki. Socialno omrežje, še zlasti družinska podpora, daje starejšim občutek varnosti in pripadnosti. Dober ekonomski status pogojuje družbeno aktivnost v starosti in izključuje pojav marginalizacije (SHARE, 2005, str. 18). Goriup idr. (2015, str. 237) v študiji ugotavljajo, da so družinski člani tisti, ki igrajo pomembno vlogo v življenju starejše osebe. Osebe, ki živijo same ali so v institucionalni oskrbi, se počutijo bolj osamljene kot tisti, ki živijo pri sorodnikih ali s partnerjem. V raziskavi, ki sta jo opravili Pahor in Domajnko (2007, str. 263), ugotavljata, da se s starostjo pomen družinskih vezi krepi, starejši ljudje za pomoč najpogosteje zaprosijo sorodnike, vendar znotraj tega upada pomen partnerja, krepi pa se vloga otrok.

Machielse in Hortulanus (2014, str. 119) menita, da se kljub hitrim spremembam v družbi ohranja pomen družinskih vezi. Poudarjata pomen življenjskega sloga v mladosti in vpliv na uspešno staranje. Tudi Antonucci, Ajrouch in Birditt (2014) so ugotovili, da predstavljajo najmočnejše vezi v konvoju določene osebe partner oziroma zakonec, otroci in najboljši prijatelji. V raziskavi, ki je zajemala 500 oseb, starejših od 75 let, je bilo ugotovljeno, da je pri osebah, ki živijo sami, zaznati pomanjkanje tesnih družinskih vezi. Redki stiki z otroki prispevajo k občutku izoliranosti in osamljenosti. Osamljenost je povezana s slabšim duševnim in telesnim zdravjem. Višja raven socialnih stikov in druženja s prijatelji in družino lahko izboljša dobro počutje in kakovost življenja v starejšem obdobju (Loneliness amongst older people and the impact of family connections, 2012).

Fuller-Iglesias in Antonucci (2015) sta v študiji preučevali socialne konvoje odraslih v Mehiki, in sicer: ali se struktura socialnega omrežja razlikuje glede na starost, spol in stopnjo izobrazbe. Ugotovili sta, da imajo starejši odrasli večja omrežja z večjim deležem sorodnikov kot mlajši in da imajo manj izobražene starejše osebe šibke družbene vezi.

Rowe in Kahn (1997) sta v povzetku obsežne študije ugotovila, da je pomanjkanje družbenih vezi dejavnik tveganja za zdravje, da ima socialna opora lahko pozitivne učinke na zdravstveno stanje in da je učinkovitost opore odvisna od primernosti opornih dejanj glede na potrebe in situacijo posamezne starejše osebe.

Teorija kontinuitete navaja, da ljudje ne opuščajo vlog in ne spreminjajo svojega odnosa do sveta, če to ni nujno, spreminjajo svoje vedenje in ga prilagodijo sposobnostim, spretnostim in kompetencam. Življenjski slog posameznika izoblikujejo zgodovina, kultura in socialni konstrukti določene družbe, v kateri se je posameznik

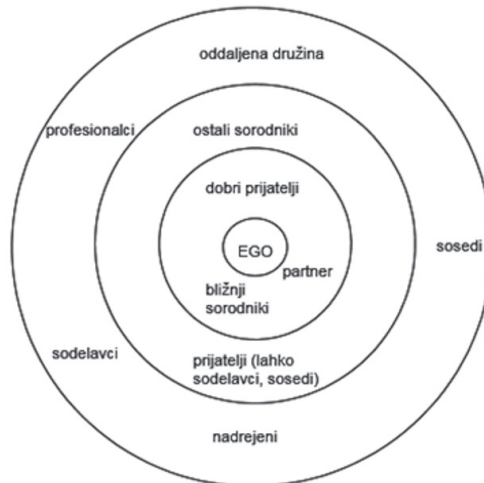
razvijal. V ospredju je pomen življenjskega stila, kajti staranje je dinamičen proces, v katerem se človek spreminja, prilagaja in razvija. Teorija kontinuitete je nasprotje teorije upada (Atchley, 1989, str. 184).

Ajrouch idr. (2001) so ugotovili, da imajo višje izobražene osebe večja omrežja od nižje izobraženih. Bolj izobražene osebe imajo v svojih omrežjih manjši delež sorodnikov kot manj izobražene, hkrati pa imajo večji delež prijateljskih šibkih vezi. Avtorji so tudi ugotovili statistične razlike v velikosti omrežij med spoloma. Ženske naj bi imele večja omrežja kot moški. Ženske pa so kljub večjemu socialnemu omrežju manj srečne in zadovoljne (Antonucci, Akiyama in Lansford, 1998, str. 381). Podporno socialno omrežje, ki temelji na pozitivnih medsebojnih odnosih, pogojuje boljše zdravstveno stanje in dobro počutje ljudi v starejšem življenjskem obdobju (Antonucci, Ajrouch, Birditt, 2014; Cohen, 2004; Machielse in Hortulanus, 2014).

Po navedbah Baarsa idr. (2014) je socialna mreža, ki jo človek stke, izrednega pomena, predstavlja socialni kapital. Človek postaja z leti odvisen od socialnega konvoja, ki si ga je ustvarjal skozi življenje. Ljudje, ki si skozi življenje niso pridobili socialnega kapitala, se v starosti težje soočajo s prehodi (izguba, upokojitev, bolezni). Člani socialnega konvoja vstopajo na različne ravni konvoja. Iz njih tudi izstopajo iz različnih razlogov in tako ustvarjajo dinamično podobo socialnega konvoja v življenjskem toku človeka (Baars idr., 2014, str. 15).

Kahn in Antonuccijeva (1980) razlagata konvoj v obliki treh koncentričnih krogov (slika 1). V prvem krogu – na prvem nivoju so najpomembnejši družinski člani, s katerimi tvori oseba močne in stabilne vezi. V drugem so tisti, ki so v njenem življenju nekoliko manj pomembni, a so ji vseeno blizu, in v tretjem osebe, s katerimi tvori šibke vezi, a so kljub temu pomembni za njen socialni konvoj.

Slika 1: Primer socialnega konvoja



Vir: Kahn in Antonucci v Sugarman, 1986, str. 11.

Granowetter (1973, str. 1361) je definiral vezi in njihovo moč kot kombinacijo časa, čustvene intenzivnosti, medsebojnega zaupanja in vzajemnih storitev. Vezi v socialnem konvoju je delil na šibke in močne. Izpostavil je moč šibkih vezi pri pretoku informacij skozi informacijski kanal, ki povezuje člane različnih socialnih omrežij oziroma konvojev. Informacijski kanal predstavlja pot, po kateri se prenašajo informacije. Z vsakim novim članom konvoja se poveča število komunikacijskih kanalov (Granowetter, 1983).

Blau (2009) ugotavlja, da lahko ljudje v poznem življenjskem obdobju trdne vezi nadomestijo s šibkimi, torej s člani iz tretjega nivoja in si vzpostavijo novo strukturo. Za to je potrebna sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja nove socialne mreže. S starostjo je vedno manj trdnih vezi, povečuje se potreba po šibkih vezeh. Zelo pomembno je, da starejši stalno obnavljajo svoj socialni konvoj, sicer lahko pride do osamljenosti.

S starostjo postajajo pomembne tudi sosedске mreže. Ljudje, ki imajo dobro razvit socialni kapital, hitreje vzpostavljajo socialno omrežje. Socialna mreža, ki jo posameznik ustvari, pomembno vpliva na dolgoživost, saj mu nudi socialno-čustveno oporo in vpliva na dobro samopodobo (Rowe in Kahn, 1997, str. 438).

Ker predstavlja socialno mreženje pomemben dejavnik kakovosti življenja v starosti, v Sloveniji pa je bilo opravljenih malo raziskav, ki bi preučevale socialno mreženje starejših, smo s študijo želeli ugotoviti, kako pomembne so čustvena opora ter materialna in informacijska podpora, ki jo starejši ljudje prejemaajo v svojem omrežju, in kako se soočajo s spremembami v strukturi njihovega socialnega omrežja.

Zastavili smo si naslednji raziskovalni vprašanji:

- *Raziskovalno vprašanje 1:* Kateri člani socialnega konvoja nudijo starejši osebi čustveno oporo ter materialno in informacijsko podporo?
- *Raziskovalno vprašanje 2:* Kako se starejši ljudje počutijo, če nimajo na voljo ustrezne čustvene opore?

2 Metode

V študiji smo uporabili kvalitativni raziskovalni pristop, izvedli smo polstrukturiran intervju.

Opis instrumenta

Kot instrument smo uporabili polstrukturiran intervju, ki je obsegal šestnajst vprašanj in pet podvprašanj. Vprašanja smo oblikovali na osnovi pregleda znanstvene in strokovne domače ter tuje literature. Z njim smo ugotavljali: socialno, materialno in informacijsko podporo ter čustveno oporo.

Opis vzorca

V študiji sta sodelovali dve starejši osebi, ki se razlikujeta po spolu, starosti in življenjskem slogu (tabela 1). Nobeden od njiju ne živi v domu starejših občanov.

Oseba M živi na podeželju, v isti hiši s hčerko, njenim partnerjem in vnukom. Imajo skupno gospodinjstvo. Sin živi s svojo družino v drugem kraju. Pred osmimi leti je ovdovela. Življenje je preživljala doma, priložnostno pazila na otroke in šivala. Odraščala je s sestro in tremi brati.

Oseba S živi v mestu. Živi z ženo v spodnjem delu hiše. Imela sta dva otroka. Sin ima svoje stanovanje v zgornjem delu hiše. Hči je pokojna. Oseba S je po izobrazbi inženir elektrotehnike. Zadnjih deset let pred upokojitvijo je služboval kot samostojni podjetnik, imel je specializirano trgovino. Po upokojitvi je začel aktivno delati v različnih društvih in organizacijah. Redno hodi na izobraževanja tako doma kot v tujini.

Tabela 1: Značilnosti oseb v intervjuju

<i>Intervjuvanec/ ka</i>	<i>Spol</i>	<i>Starost</i>	<i>Status</i>	<i>Zakonski stan</i>
M	ženski	84	upokojenka, delala doma, šivilja	vdova
S	moški	70	upokojenec, inženir, samostojni podjetnik	poročen

Opis zbiranja in obdelave podatkov

Intervjuja sta bila izvedena na njenem domu, v sproščenem in prijetnem vzdušju. Intervjuvanca sta sodelovala prostovoljno. Vsak intervju je trajal približno eno uro, sproti smo ga zapisovali in nato prepisali v računalniški program Atlas.ti 8 ter ga jezikovno uredili. Izvedli smo odprto kodiranje, določili smo kode, jih združili v podkategorije in nato v kategorije. Besedilo smo morali večkrat prebrati. Podatke smo analizirali s programom Atlas.ti 8. Oznake v preglednici 3 predstavljajo časovno sosledje določenih kod v programu Atlas.ti.

Etični vidiki raziskovanja

Intervjuvani osebi sta v študiji sodelovali prostovoljno, z možnostjo odpovedi. Zagotovili smo jima pravico do anonimnosti, zasebnosti, zaupnosti in samoodločanja.

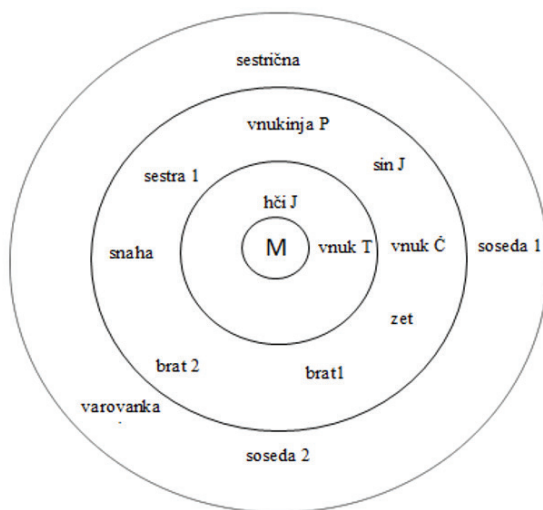
3 Ugotovitve

Slika 2 prikazuje strukturo socialnega omrežja oziroma sestavo socialnega konvoja osebe M. M je v središču, ostali člani njenega socialnega omrežja so razvrščeni glede na trdnost vezi, z oddaljevanjem od centra. Prvi krog predstavlja prvo omrežje. V njem so člani, s katerimi tvori oseba trdne in stabilne vezi. Predstavljata ga družinska člana, ki živita skupaj z intervjuvanko v isti hiši. Drugi nivo predstavljajo ostali družinski člani. Delež družinskih članov predstavlja 78,6 odstotkov. V tretjem nivoju sta sosed, sestrična in varovanka, ki jo je gospa nekoč varovala, z njimi tvori šibke vezi.

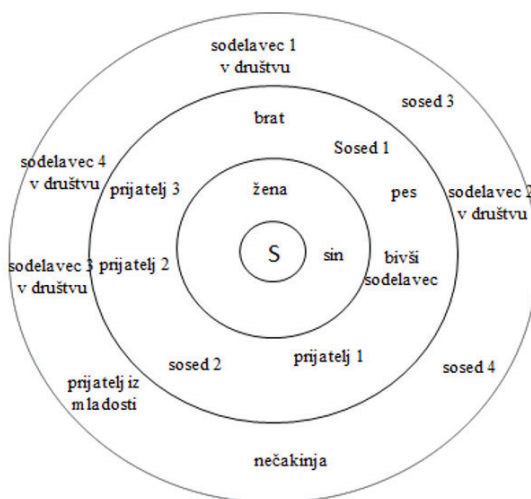
Oseba S tvori trdne in stabilne vezi z ženo in sinom. Drugi nivo predstavljajo brat, sosed, trije prijatelji, bivši sodelavec in njegov pes. V tretjem nivoju so osebe, s katerimi tvori šibke vezi. Oseba S ima veliko socialno omrežje (18), ki ga sestavljajo predvsem člani, s katerimi ni v sorodstvenem razmerju. Delež družinskih članov v

socialnem omrežju znaša 22,2 odstotka. Preko šibkih vezi se mu ponujajo priložnosti za večanje socialnega konvoja in uspešno širjenje socialne mreže, kar mu pomaga pri njegovem delu. Ima dobro razvit krog prijateljev, sodelavcev in sosedsko mrežo.

Slika 2: Struktura socialnega omrežja osebe M



Slika 3: Struktura socialnega omrežja osebe S



Tako velikost kot struktura socialnega konvoja se pri intervjujancih razlikujeta (tabela 2), kar je zagotovo tudi odraz njunega različnega življenjskega sloga.

Tabela 2: Število članov v omrežju in delež družinskih vezi

Intervjuvanec/ka	Število članov v omrežju	Število družinskih članov	Delež družinskih članov v %
M	14	11	78,6
S	18	4	22,2

Podatke, kateri člani socialnega omrežja nudijo osebi M in S različne vrste opore, smo pridobili z naslednjimi vprašanji: čustveno oporo (komu zaupajo stvari, ki so za njih pomembne, in na koga bi se obrnili, če bi bili žalostni, potrti, vznemirjeni ali depresivni), materialno podporo (na koga bi se obrnili, če bi potrebovali pomoč pri hišnih opravilih, in koga bi prosili za izposojno denarja, če bi ga potrebovali), informacijsko podporo (kdo bi jim pomagal poiskati informacije glede zavarovanja, kredita ... in koga bi prosili za pomoč ob selitvi) ter kateri člani socialnega omrežja so pomembni za druženje (s kom gredo najraje na izlet ali v kino ter kdo so osebe, s katerimi radi poklepetajo in spijejo kavico oziroma čaj).

Ugotovili smo, da čustveno oporo osebam v starejšem življenjskem obdobju nudijo najbližji družinski člani, ki so v njihovi strukturi socialnega omrežja v prvem nivoju, torej tvorijo z njimi močne in trdne vezi. Tudi materialno in informacijsko podporo bi iskali pri najbližjih družinskih članih iz prvega in drugega nivoja ter redkeje tudi pri sosedih in prijateljih. Člani tretjega nivoja socialnega omrežja so izredno pomembni predvsem za druženje in klepet ter pri osebi S za uspešno prostovoljno delo. Obe osebi uporabljata šibke vezi za dostop do socialne opore.

Opisu smo določili kode in jih smiselno povezali v podkategorije (preglednica 3). Pod-kategorije smo oblikovali v pet kategorij: opora/podpora, neodvisnost, življenjski slog, družbeno okolje in osebnostne značilnosti.

Tabela 3: Povezave med kodami in podkategorijami (Atlas.ti)

Opis	Oznaka	Kode	Pod-kategorije
<i>Katera oseba (lahko več) je tista, ki ji zaupate stvari, ki so za vas pomembne? P: Na koga bi se obrnili, če bi bili žalostni, potrti, vznemirjeni ali depresivni? P: O kakšnih pomembnih zadevah se največkrat pogovarjate?</i>			
M: S hčerko se pogovarjam o vsem. Zdaj, ko sem stara, imam kar naprej zdravstvene težave in me hčerka posluša, me pelje k zdravniku, v lekarno; tudi vnuki me včasih peljejo. Ko je umrl mož in mi je bilo hudo, so bili ob meni vsi velikokrat pomagam z nasveti in čustveno podporo hčeri, sinu ali vnukom. Včasih je dovolj pogovor in je takoj bolje.	1:1	pogovor s hčerko	socialna podpora
	1:3	prevoz k zdravniku ...	materialna podpora
	1:6	pomoč vseh ob izgubi	pomoč
	1:7	pomoč drugim	
	1:8	dovolj je pogovor	
S: Na sina se vedno lahko obrnem, vendar ga ne obremenjujem po nepotrebem. V čustveno oporo mi je predvsem žena. Ko sem bil mlajši je bilo več težav in sem potreboval oporo. Zdaj živim manj stresno in nimam težav.	1:9	pomoč je vedno na voljo	čustvena opora
	1:10		
		1:11	manj stresno življenje kot v mladosti

M: Ja, ne vem, kako bi bilo brez hčerke. Njej lahko potožim čisto vse. Ampak je sama zelo obremenjena s službo in drugimi dejavnostmi. Je ne mučim rada z mojimi problemi, ima že svojih dosti.	1:13	ne vem, kako bi brez hčerke	odvisnost
	1:14	ne obremenjujem je rada	
S: V čustveno oporo mi je predvsem žena. Sinu nerad potožim o osebnih težavah.	1:15	čustvena opora žene	pomoč
<i>Ali vam je oseba vedno na voljo za pogovor?</i>			
M: Če je doma, ampak rada hodi okoli, na morje, na smučanje ..., takrat sem sama. Zdaj, ko je vnuk večji in ostane doma, imam njega za družbo, da me posluša in mi pomaga.	1:16	odsotnost čustvene opore	odsotnost opore
	1:17	osamljenost	
S: Vedno.	1:18	čustvena opora vedno na voljo	pomoč
<i>Kako se počutite, če vam oseba ni na voljo? Kdo vam nudi čustveno oporo v tem primeru? Ali kdaj potožite komu drugemu o tej osebi, ki vam sicer nudi čustveno oporo?</i>			
M: Če hčerke ni krajši čas, so mi v oporo vnuki ali sin. Saj nimam veliko čustvenih težav, pa zdaj, ko so telefoni, pokličem hčerko in ji potožim ..., se malo pogovoriva in je takoj bolje. ... včasih mi je dolgčas, če ni nikogar v hiši nekaj dni skupaj ... Kadar gredo za dlje časa vsi od doma, me pride kdo obiskat: brat, varovanka ali soseda. Včasih pokličem na obisk sestrično, ki zelo rada klepeta. Če ne bi imela nikogar za pogovor, bi bilo kar hudo. Ne bi imela tako lepe starosti, pa dolgčas bi mi bilo.	1:19	nima veliko čustvenih težav	zadovoljstvo
	1:20	telefonski pogovori	pogovor
	1:22	včasih mi je dolgčas	odsotnost opore
	1:23	skrb družine	
	1:24	telefonski pogovor	pogovor
	1:25	pomemben je pogovor	
S: Žena in sin sta mi vedno na voljo.	1:28	vedno na voljo	čustvena opora
<i>Se je vaš krog članov (ki sva ga narisala) spremenil, odkar ste v pokoju?</i>			
<i>P: Katere osebe so nove? Kje ste jih spoznali?</i>			
<i>P: Katere osebe v narisnem krogu stanujejo v isti hiši/stanovanju kot vi?</i>			
M: Vnukinja, se je rodila kasneje. ... kar nekaj jih je manj: umrl je mož, moja mama, bratranec, sestrična je dementna in nimava več stikov. Vsako leto se tale krog malo spremeni. Staramo se in nekateri umirajo. Novega ni nobenega člana.	1:29	manjšanje s. omrežja: smrt moža, mame ...	sprememba socialnega konvoja
	1:30		
S: Ja, novega sodelavca v društvu sem spoznal, pa kar naprej srečujem nove ljudi, ko hodim po svetu. Umrlji so mi starši, pa hči se je ponesrečila.	1:33	večanje konvoja: novi sodelavci, prijatelj	sprememba socialnega konvoja
	1:35	manjšanje s. omrežja: smrt	
<i>Povejte kaj o svojem življenju: ste bili zaposleni, ste imeli hobije, ste se ukvarjali s športom, ste se v mladosti radi družili s prijatelji, ali imate kakšne resne zdravstvene težave, se ukvarjate s športom, se udeležujete javnih prireditev ...</i>			

M: Nikoli nisem bila v službi. Doma sem pazila male otroke in šivala ter kaj zaslužila in doprinesla v družinsko blagajno. ... od nekdanj sem bila rada doma, vedno je bilo veliko dela ... Ko smo bili otroci, se nismo veliko družili, ker je bila vojna in ni bilo varno, razen z brati in sestro ter bližnjimi sosedi. Žal mi je, da nisem več hodila in se gibala, ker sedaj težko hodim in ne morem. Včasih pa bi lahko, a nisem hotela. Sicer pa mi je lepo, da bi le še bila toliko zdrava kot sem, da lahko skrbim sama zase in nisem nikomur v breme. Rada bi ostala še dolgo doma, ne bi šla v dom.	1:37	nikoli v službi	življenjski slog
	1:39	delo doma	družbeno okolje
	1:41	vedno najraje doma	
	1:45	odraščanje v času vojne	osebnostne značilnosti
	1:47	težave s hojo	
	1:48	obžalovanje	
	1:49	želja po neodvisnosti ostati doma	
S: Odraščal sem v času komunizma. Bil sem vrsto let zaposlen v uspešnem podjetju in se kasneje zaposlil v zasebnem ter uspešno vodil posel. Prodal sem ga ob upokojitvi. Ob svetovni krizi 2008 sem izgubil nekaj prihrankov. Sedaj poskušam skozi članstvo v raznih društvih ohraniti zdrav razum, pomagati drugim in premagati vsakdanje tegobe in stiske, ki jih prinese življenje. Težav z zdravjem še nimam, sem še premlad zanje. Skrbim za zdravo prehrano in telesno aktivnost. Veliko delam in sem aktiven na vseh področjih. Zelo rad sem v družbi prijateljev, rad jim pomagam, če me potrebujejo. Upam, da bom še dolgo zdrav. Ne želim si obležati.	1:50	uspešen v poklicu	življenjski slog
	1:52	upokojitev	družbeno okolje
	1:54	aktivno preživljanje časa	
	1:56	ni težav z zdravjem skrb za zdravo prehrano in telesno aktivnost	osebnostne značilnosti
	1:57	druženje, pomoč	
	1:58	želja po neodvisnosti	
	1:59	smisel za humor	

Legenda: OZNAKA predstavlja časovno sosledje izjav v programu Atlas.ti

S študijo je bilo ugotovljeno, da sta obe osebi zadovoljni s svojim življenjem, ker nimata večjih zdravstvenih težav in sta tudi v starejšem življenjskem obdobju dokaj neodvisni. Oba imata člane socialnega omrežja, ki jima nudijo vso materialno in informacijsko podporo in čustveno oporo, ki jo potrebujeta. M je starejša, več časa preživi doma, ni družbeno aktivna, zato je iz njenih odgovorov razbrati, da ji pogovor in druženje z vsemi člani konvoja veliko pomeni. Ker sedaj, v poznem življenjskem obdobju nima večjih osebnih težav, ji pogovor, tudi telefonski, krajša čas in ni tako osamljena. S se zaveda, da ima ob sebi ženo in sina, če bi potreboval čustveno oporo. Obe osebi izpostavita, da oporo ne le sprejemata, ampak tudi dajeta.

Oseba M je potrebovala čustveno oporo ob izgubi moža, sedaj jo potrebuje ob zdravstvenih težavah. Zaveda se, da ji je pomoč na voljo, zlasti sedaj, ko so mobilni telefoni in se lahko vedno s kom pogovori, tudi če je sama. Pogovor ji veliko pomeni. M pove, da tudi ona nudi čustveno oporo svojim otrokom in vnukom, kadar jo potrebujejo. Oseba S se zaveda, da sta mu žena in sin vedno na voljo pri nudenju čustvene opore. Kljub temu se raje pogovori z ženo in ne obremenjuje sina. Poudari, da je v

preteklosti bilo bolj stresno in je potreboval več čustvene opore. Sedaj pa živi umirjeno življenje.

Obe osebi opažata, da se z leti njuno socialno omrežje spreminja. Zadnja leta predvsem zaradi izgub. M je starejša in vedno doma, zato se njen socialni konvoj ne obnavlja. Upa, da se bo čim manj spreminjal. S je družbeno aktiven tudi po upokojitvi, ohranja in širi svoje socialno omrežje, kar je pomembno. Zaveda se znancev, ki jih sicer ni omenil kot člane svojega omrežja, a ve, da bi mu bili na voljo, če bi potreboval pomoč ali oporo.

Iz odgovorov lahko povzamemo, da se obe osebi zavedata svojih potreb in cenita čustveno oporo, ki jima je vedno na voljo. Ravno zaradi tega ne želita preveč obremenjevati svojih najbližjih, ki imajo tudi sami skrbi in veliko dela. M pravi, da ji je včasih dolgčas, ampak ji telefonski pogovori krajšajo čas. Zaveda se, da je družba, ki ji jo nudijo člani njenega socialnega omrežja izredno pomembna. Poudari, da če bi bila sama, bi ji bilo dolgčas, njena starost ne bi bila tako prijetna. S je povedal, da ima vedno na voljo osebo za čustveno oporo. Obe intervjuvani osebi izkazujeta zadovoljstvo s čustveno oporo, ki jima jo nudijo člani konvoja. To zagotovo vpliva tudi na odsotnost bolezni in zadovoljno preživljanje starejšega obdobja.

4 Razprava

V študiji primera smo preučili socialni konvoj dveh starejših oseb ter ugotovili pomen socialnega mreženja starejših ljudi za njihovo čustveno oporo ter materialno in informacijsko podporo. Ugotoviti smo želeli, katere osebe v socialnem konvoju predstavljajo intervjuvancema materialno in informacijsko podporo, katere čustveno oporo in s kakšnimi težavami se soočajo ob izgubi članov, ki jim nudijo čustveno oporo, in ob spreminjanju strukture njihovega socialnega konvoja.

V naši študiji so bile ugotovljene razlike v velikosti socialnih omrežij. Nekatere študije poudarjajo (Ebrahimi in Dowlat, 2016), da velikost socialnega omrežja vpliva na kakovost življenja, medtem ko je za druge avtorje (Conner idr., 1979; Antonucci idr., 2014) bolj pomembna kakovost podpornega omrežja, kot njegova velikost. Strukturno se omrežji obeh oseb najbolj razlikujeta v drugem in tretjem nivoju, pri članih, s katerimi tvorita šibke vezi. Ti člani so pomembni za nudenje materialne in informacijske podpore ter za druženje, medtem ko so ožji družinski člani pomembni za nudenje čustvene opore, pa tudi materialne in informacijske podpore.

Iz odgovorov obeh intervjuvancev lahko ugotovimo, da se osebi razlikujeta ne le po spolu, starosti, izobrazbi, kraju bivanja, ampak tudi po življenjskem slogu, ki sta si ga izoblikovali. Kljub temu pa imata zelo podoben pogled na pomen socialne opore, ki jo osebe v starejšem življenjskem obdobju prejemajo. Oba cenita pomoč, ki jima jo nudijo najbližji družinski člani. Zavedata se pomena članov konvoja, s katerimi tvorita šibke vezi. Ravno te šibke vezi postajajo s starostjo zelo pomembne (Blau, 2009; Granowetter, 1973). Pomanjkanje družbenih vezi je dejavnik tveganja za zdravje. Socialna opora, ki jo prejema starejša oseba, ima pozitivne učinke na njeno zdravstveno

stanje (Rowe in Kahn, 1997). Družbene vezi so pomembne za druženje in pogovor. Sodobna komunikacijska tehnologija omogoča ohranjanje stikov in pogovor, ko je človek osamljen, ko ob njem ni tistih oseb, ki mu navadno nudijo čustveno oporo. Obe osebi si želita ostati zdravi in neodvisni in sta zadovoljni s svojim življenjem.

Antonuccijska in Akiyama (1987) sta ugotovila, da so člani prvega nivoja v socialnem konvoju večinoma družinski člani, z njimi se osebe dlje časa poznajo, živijo bližje in so v pogostejših stikih, kot člani drugega in tretjega nivoja. V omrežju določene osebe predstavljajo najmočnejše vezi partner, otroci in najboljši prijatelji (Antonuccijska idr., 2014, str. 84). Tudi v naši študiji smo ugotovili, da so družinski člani, ki živijo skupaj v isti hiši s starejšo osebo tisti, ki starejšim nudijo čustveno oporo s pogovorom o zdravstvenih težavah in tolažbo ob izgubi.

Čustvene opore pri težavah v družini osebi ne iščeta pri drugih članih konvoja. Člani konvoja, s katerimi oseba tvori šibke vezi, so pomembni za druženje in nudenje materialne ali informacijske podpore. Po Granowettru (1983) je zelo pomembno ohranjati in krepiti šibke vezi, saj nam predstavljajo informacijski kanal, po katerem lahko oseba dostopa do novih članov konvoja iz drugih omrežij. S tem se poveča možnost družbenega vključevanja in prejemanja različnih vrst opore. Pri obeh intervjuvancih je bilo zaznati, da preko šibkih vezi dostopata do novih članov konvoja: S preko znancev s potovanj in delovanja v društvu, M preko znancev dostopa do željene informacijske podpore. Šibke vezi, ki jih človek skozi življenje ustvarja, so trajne in pomembne v starejšem življenjskem obdobju.

Oporno omrežje je tisti del osebnega konvoja, ki osebi nudi oporo in podporo, ko to potrebuje. M in S imata dobro razvito oporno omrežje.

5 Zaključek

Postmoderna družba prinaša med drugim tudi spremembe družinskih vrednot in vlog. Spreminjajo se odnosi med generacijami, zato je izredno pomembno raziskovati področje socialnih omrežij v povezavi z družinskimi vezmi ter krepiti pozitivne vezi skozi življenjski tok oseb. Na sposobnost vzdrževanja in krepitve socialne mreže pomembno vpliva družbeno okolje. Oseba je razvila svoj življenjski slog in osebne značilnosti, ki imajo prav tako pomembno vlogo pri socialnem mreženju. Vsi ti dejavniki vplivajo na velikost socialnega konvoja in število ter kakovost komunikacijskih kanalov starejše osebe, s tem pa na kakovost življenja.

Iz študije lahko zaključimo, da je pomen socialnega konvoja starejših ljudi izredno velik, zlasti pri nujenju čustvene opore. Število članov, ki nudijo tovrstno oporo, je manjše od števila tistih, ki starejši osebi nudijo informacijsko in materialno podporo. Odsotnost opore lahko privede do osamljenosti, odvisnosti, socialne izključenosti in depresivnosti. V življenju je tako nujno ohranjati socialno mrežo in vzdrževati dobre medgeneracijske odnose.

Metodološka omejitev raziskave je majhen vzorec, ki nam ni dal odgovorov na vsa zastavljena vprašanja. Poglobljeno raziskavo na tem področju bi lahko izvedli s kombinirano kvantitativno in kvalitativno metodo dela. Tovrstna raziskava bi pripeljala k ozaveščanju starejših oseb o pomenu vzdrževanja in krepitev socialnega omrežja in s tem doprinos h kakovostnemu življenju v starosti.

Monika Brglez, MSc

The Importance of Social Network of Older People in their Emotional, Material and Information Support

The aging of population and age structure changes are causing many economic and social consequences. Through the years, older people might face a variety of risks, such as deterioration of physical and mental health, poor financial situation, the disintegration of social networks and reduction of autonomy, independence, self-esteem and quality of life (Machielsen and Hortulanus, 2014, p. 119–120). At the hardships, difficulties, or in the need of companionship, older people are seeking support in their social network. Maintaining and strengthening social networks is important in ensuring the quality of life.

Social networks are formally defined as a set of nodes or network members, who are themselves bound by one or more types of relationships (Wasserman and Faust, 1994, p. 20). Within their social network, members can have different roles (son, grandson, partner, friend, etc.), that are changing across the lifespan. These roles are the basis of contacts and interaction with others (Kahn and Antonucci 1980, p. 272).

Hlebec and Kogovšek (2006) classify social support into four main groups: instrumental - material (assistance in material terms), information (relating to the transmission of relevant information), emotional (the support at emotional crises and adverse life events) and socialising.

Since social networking is an important factor in the quality of life in the old age, and little research on the topic has been performed in Slovenia, this study aims to examine the importance of the support that older people receive in their network, and how they are coping with changes in the structure of their social networks. We were also interested in whether the emotional support is always available to them, and what are their replacement strategies for the lack of emotional support. Three research questions were asked for determining which members of social networks represent the material and informational support to our interviewees, which members provide the emotional support, and what problems they are facing at losing the members of their convoy, as well as what strategy to use if the social convoy of an older person does not provide social, emotional, material and information support? The study used a qualitative methodological approach. The data were collected by the method of semi-structured interviews and processed with the program Atlas.ti 8.

The sample consisted of two older people, a man and a woman, differing in age and lifestyle. The female person M lives in the countryside house with her daughter, her partner and grandson T. They have a common household. Her son lives with his family in another town. She became a widow eight years ago. She has spent most of her life at home, sometimes looking after children and sewing. She grew up with her sister and three brothers.

The male person S lives in the city with his wife in the ground floor apartment. They have two children. Their son has his own apartment above his parent's floor. S is an electrical engineer. Last ten years before his retirement, he served as an entrepreneur. He had a specialist store. After the retirement he started working actively in various associations and organisations. He regularly educates himself at home and abroad.

The study shows that people do not only differ by demographic characteristics, but also by their lifestyle, which they have created through their life. However, they have very similar views on the importance of support which they receive from members of their social convoy. As expected, they showed differences in the size and structure of social networks. The person M forms the strongest ties with daughter and grandchildren, and she places them in the first level. The second level represents the rest of the family. The proportion of family members in the convoy represents 78.6%. In the third level, there are neighbours, cousin and protégé, with whom they form weak ties. The entire network has 14 members. Some studies highlight (Ebrahimi and Dowlat, 2016) that the size of social networks affects the quality of life, while other authors (Conner idr., 1979, Antonucci idr., 2014) give greater importance to the quality of support network than to its size.

The person S forms strong and stable ties with his wife and son. The second level represent his other family members, neighbours, friends, former colleagues and his dog. With people in the third level, he forms weak ties. Person S has a wider social network (18), consisting mainly of non-family members. The proportion of family members in the social network is 22.2 per cent. Through his weak ties he gets opportunities to increase his social convoy and successful social networking, which helps him at his work. He has a well-developed circle of friends, co-workers and neighbourhood network, which is becoming very important in later life (Blau, 2009, p. 36). Huxhold idr. (2013, p. 8) stresses the importance of getting together with friends for the well-being of older people.

We discovered that the closest family members, who are in the first level of the social network structure, form strong and solid ties, and provide emotional support for people in later life. The interviewees also search for material and information support in the closest family members of the first and second level, and less frequently in their neighbours and friends. Members of the third level of the social network are extremely important especially for socialising and chatting, and with person S for a successful voluntary work. According to Granowetter (1973) the members of a social convoy, which form a person's weak ties are extremely important. Through them, people can access other social networks for support and assistance (Granowetter, 1973, p. 1378),

because both persons use the weak ties of access to social support, which is evident by this study.

The study shows that both interviewees are satisfied with their lives since they do not have major health problems and they are quite independent. They have members in the social network, who provide all the material and information support and emotional support that they need. M is older, spends more time at home and is not socially active. Socialising with the members of the convoy means a lot to her. Now, in the late period of her life she does not have any major personal problems, she spends her time making conversations and even telephone conversations, so she is not lonely. S is aware that his wife and son are always available for him if he needs emotional support. Both persons say that they do not only accept the support, but also give it.

They both noticed that over the years their social network is changing. Mainly due to losses in recent years. M is older and mostly at home, so her social convoy is not renewing. She hopes that it will change as little as possible. S has continued with his social activity even after the retirement, maintaining and expanding his social network, which is important (Blau, 2009, p. 36). He is aware of the acquaintances not mentioned as members of his network, who would be available if he needed help or support. These weak ties are becoming very important with ageing (Blau, 2009; Granowetter, 1973).

Postmodern society brings changes in family values and roles among other things. Relations between the generations are changing; therefore, it is important to explore the field of social networks in relation to family ties and strengthen the positive ties through the person's life stream. Social environment significantly affects the ability to maintain and reinforce the social network. Throughout the life stream, people develop their lifestyle and personal characteristics, which play an important role in social networking. All these factors affect the size of the social convoy and the quantity and quality of communication channels of older people and are consequently very important for the quality of life.

The study concludes that the importance of social convoy of older people is enormous, especially in providing emotional support. The number of members who provide the emotional support is lower than the number of members providing the information and material support. The lack of support can lead to loneliness, addiction, social exclusion and depression. It is important that we maintain our social network and good intergenerational relations throughout the course of life.

LITERATURA

1. Ajrouch, K. T., Antonucci, C. T. and Janevic, M. R. (2001). Social networks among blacks and whites: the interaction between race and age. *The Journals of Gerontology B*, 56, No. 2, pp. 112–118.
2. Ambrož, M. in Colarič - Jakše, L. (2015). *Pogled raziskovalca: Načela, metode in prakse*. Maribor: Bielsko-Biala, Kansas, Praha.
3. Ambrož, M. in Bukovec, B. (2015). *Turistični prostori različnosti*. Novo mesto: Fakulteta za organizacijske študije Novo mesto.

4. Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J. and Birditt, K. S. (2014). The convoy model: explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54, No. 1, pp. 82–92.
5. Antonucci, T. C. and Akiyama, H. (1987). Negative effects of close social relations. *Family Relations*, 42, No. 5, pp. 519–527.
6. Antonucci, T. C., Akiyama, H. and Lansford, J. E. (1998). Negative effects of close social relations. *Family Relations*, 47, No. 4, pp. 379–384.
7. Antonucci, T. C., Akiyama, H. and Takahashi, K. (2015). Attachment and close relationship across the life span. In: *Attachment & Human Development*, 6, No. 4, pp. 353–370.
8. Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, No. 2, pp. 184–190.
9. Baars, J., Dohmen, J., Greiner, A. and Phillipson, C. (2014). Ageing, meaning and social structure: connecting critical and humanistic gerontology. Bristol: University of Bristol.
10. Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I. and Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science and Medicine*, No. 51, pp. 843–857.
11. Blau, M. and Fingerman, K. L. (2009). *Consequential strangers: turning everyday encounters into life-changing moments* [E-book]. Crownsville: W. W. Norton & Company.
12. Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, No. 59, pp. 676–684.
13. Fuller-Iglesias, H. and Antonucci, T. C. (2016). Convoys of social support in Mexico: examining socio-demographic variation. Pridobljeno dne 16. 1. 2017 s svetovnega spleta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4913785/>.
14. Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78, št. 6, str. 1360–1380.
15. Granovetter, M. (1983). The strength of weak ties: a network theory revisited. *Sociological Theory*, št. 1, str. 201–233.
16. George, A. L. and Bennet, A. (2005). Case studies and theory development in the social sciences. Pridobljeno dne 13. 1. 2017 s svetovnega spleta: https://mitpress.mit.edu/sites/default/files/titles/content/9780262572224_sch_0001.pdf
17. Goriup, J., Čagran, B., Krošl, K. in Mulej, M. (2015). Older people and their loneliness: a case in a transitional society. *Sociology and Anthropology*, 3, št. 4, str. 231–239.
18. Hancock, B. (2002). An introduction to qualitative research. Pridobljeno dne 14. 1. 2017 s svetovnega spleta: http://faculty.cbu.ca/pmacintyre/course_pages/MBA603/MBA603_files/IntroQualitativeResearch.pdf.
19. Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2006). *Merjenje socialnih omrežij*. Ljubljana: Študentska založba.
20. Huxhold, O., Miche, M. and Schuz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *The Journals of Gerontology*. Oxford University Press, 69, št. 3, str. 366–375.
21. Kogovšek, T., Hlebec, V., Dremelj, P. in Ferligoj, A. (2003). Omrežja Socialne opore Ljubljčanov. *Družboslovne razprave*, 19, št. 43, str. 183–204.
22. Luong, G., Charles, S. T. and Fingerman, K. L. (2011). Better with age: social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, št. 1, str. 9–23.
23. Machielse, A. and Hortulanus, R. (2014). Social ability or social frailty? The balance between autonomy and connectedness in the lives of older people. V: Baars, J. idr. (ur.). *Ageing, meaning and social structure*. Bristol: University of Bristol, str. 119–138.
24. McFadden, S. H. and Atchley, R. C. (2001). *Aging and the meaning of time: a multidisciplinary exploration*. New York: Springer.
25. Marin, A. and Wellman, B. (2010). Social network analysis: an introduction. F. Carrington in J. Scott (ur.). *Handbook of social network analysis*. London: Sage, pp. 1–23.
26. Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
27. Pahor, M. in Domajnko, B. (2007). Kdo me bo gledal? Socialna opora, zdravje in bolezen starejših ljudi. *Teorija in praksa*, 44, št. 1–2, str. 254–275.

28. Phillips, J., Ajrouch, K., Hillcoat-Nalletamby, S. (2010). Key concepts in social gerontology. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington: Sage.
29. SHARE (2005). Health, ageing and retirement in Europe: first results from the survey of health, ageing and retirement in Europe. Pridobljeno dne 12. 1. 2017 s svetovnega spleta: http://www.share-project.org/uploads/tx_sharepublications/SHARE_FirstResultsBookWave1.pdf.
30. Sugarman, L. (2005). Life-span development frameworks, accounts and strategies. New York: Taylor & Francis e-Library.
31. Sugarman, L. (1986). Life-span development. concepts, theories and interventions. London: Routledge.
32. Šadl, Z. (2005). Družbene spremembe, travmatične emocije in emocionalna opora. Družboslovne razprave, 21, št. 49/50, str. 223–242.
33. Wasserman, S. and Faust, K. (1994). Social network analysis: structural analysis in the social sciences. Cambridge: University of Cambridge.
34. World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva: World Health Organization. Pridobljeno dne 12. 1. 2017 s svetovnega spleta: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf.
35. World population ageing. (2015). United Nation. Pridobljeno dne 13. 1. 2017 s svetovnega spleta: http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf.