



Homo senescens II

Izbrane teme

Uredile
Nives Ličen
Maja Mezgec
Danijela Lahe

Knjižnica Ludus · 46 · ISSN 2630-3809
Urednica zbirke · Silva Bratož



Homo senescens II

Izbrane teme

Uredile

Nives Ličen

Maja Mezgec

Danijela Lahe



Homo senescens II: izbrane teme

Uredile · Nives Ličen, Maja Mezgec in Danijela Lahe
Recenzenta · Katarina Aškerc Zadavec in Sabina Ličen
Lektorirala · Davorin Dukič in Susan Cook
Oblikovanje naslovnice · Tina Cotič
Oblikovanje in tehnična ureditev · Alen Ježovnik

Knjižnica Ludus · 46 · ISSN 2630-3809
Urednica zbirke · Silva Bratož

Izdala in založila · Založba Univerze na Primorskem
Titov trg 4, 6000 Koper · www.hippocampus.si
Glavni urednik · Jonatan Vinkler
Vodja založbe · Alen Ježovnik
Koper · 2023

© 2023 Avtorji

Brezplačna elektronska izdaja
<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-314-2.pdf>
<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-315-9/index.html>
<https://doi.org/10.26493/978-961-293-314-2>



*Izid monografije je finančno podprla
Javna agencija za znanstvenoraziiskovalno in inovacijsko dejavnost
Republike Slovenije iz sredstev državnega proračuna
iz naslova razpisa za sofinanciranje
znanstvenih monografij*

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 189934339
ISBN 978-961-293-314-2 (PDF)
ISBN 978-961-293-315-9 (HTML)

Knjigi na pot

Ne moreš preprečiti staranja.
Toda lahko preprečiš, da postaneš star.

George Burns

Spominjam se mladih let, ko je tožilski kolega pogosto uporabil stavek: »Starost ni radost.« Nanašal se je predvsem na starejše kolege in njihove nasvete pa tudi težave, ki so jih vseskozi omenjali. Tedanji časi namreč niso bili naklonjeni pojavu staranja. To življenjsko obdobje se nam je sicer zdelo (še) zelo oddaljeno. A vse bolj se je približevalo in z njim tudi soočanje z izzivi, ki jih prinaša.

Vse več pa je žal osamljenosti starejših, in to kljub naj sodobnejšim napravam, ki lahko vsak trenutek ponudijo klepet in celo videoklic k najbližjim. Žal pa so nas prav te pridobitve na nek način celo »oddaljile«, saj jih mnogi uporabljajo kar na osebnih srečanjih in obiskih. Zato je več tehnike in manj pravih pogovorov v živo. Otroci postajajo s tem že zasvojeni. Na cestah videvamo mlade starše, ki pred seboj potiskajo vozičke z nadobudno otročadjo, ki pogosto povsem utihne le, če z drobnimi prstki šari po telefonu ali celo tablici. Prav te naprave pa so lahko za starejše prste kdaj kar prenaporne, saj ne sledijo logiki njihovega tradicionalnega uma in obratno, prinašajo pa tudi vse več neznank in celo pasti. Mnogi jih sicer povsem obvladajo in prisegajo na njihove koristne funkcije, ki lajšajo vsakdan. In prav je tako. Zato so še kako pomembne ustne in pisne razprave o procesih staranja, vseh njihovih vidikih, tudi prednostih in radostih, ki jih mnogi ne vidijo ali zgolj ne upoštevajo.

Seveda nikakor ni moč iti mimo države, ki mora s svojim bogatim aparatom in z mnogimi »aparatchiki« v njem služiti ljudem vseh starosti ter ne obratno. Naravnost poklicana je, da rešuje njihove probleme in prisluhne vsem ranljivim skupinam. Po tem se pozna njena moč. »Vstane ali pade.« Politiki pa morajo od lepih besed preiti k dejanjem, ker bodo le tako upravičili predvolilne obljube vseh vrst. Žal na pravice starejših pogosto pozabljajo. Opominjajo pa jih prav nevladniki, h katerim se ranljivi in »ranjeni« pogosto zatekajo po prijazno besedo ter celo pravo pomoč.

Všeč mi je poimenovanje tega obdobja kot »pozna odraslost«. Čeprav je

njen »uradni« mejnik 65. leto, se vsekakor zavedamo, da imamo »starčke« že pred to starostjo in povsem čile, zdrave ter aktivne odrasle daleč preko nje. Zato lahko govorimo – in celo moramo – o staranju s pozitivnim predznakom. Vse bolj in celo dan za dnem.

Pričujoča knjiga pomembnih razprav nas zelo subtilno popelje skozi značilnosti starejših in izzive tega življenjskega obdobja, zato je vsekakor pomembno čtivo za bralke in bralce prav vseh generacij.

Kratek zgodovinski oris družbene konstrukcije starosti je le uvod v številna koristna poglavja, ki nas vodijo v vse pore dogajanja v zvezi s starejšo populacijo. Med drugim se spoprime tudi z oskrbo oseb z demenco, s starosti prijazno univerzo, z učenjem starejših, bralnimi pogovori, mednarodnim festivalom znanja in kulture starejših ter nenazadnje s pomenom socialne klime in fluktuacije v izobraževanju starejših – temami, ki kar kličejo k branju in udeležanju v praksi.

Ne pozabimo: kdor ne umre mlad, dočaka starost radosti in žal tudi problemov. Zato je prav, da v to obdobje življenja vstopi pripravljen in z vsem tem seznanjen. Naj jih pričujoča knjiga – že druga po vrsti – predstavi in s tem omili vsakdan mnogih. Ponuja namreč tudi številne rešitve in izkazuje svojo pozitivno naravnost. V optimizmu pa je naša moč.

Čestitke vsem sodelujočim za izvrstno opravljeno delo!

Vlasta Nussdorfer
predsednica programskega sveta
Festivala za tretje življenjsko obdobje

Kazalo

Vseživljenjsko učenje in starajoča se družba
Nives Ličen, Maja Mezgec in Danijela Lahe · 9

Značilnosti starejših in izzivi staranja

Obdobje pozne odraslosti kot obdobje blagostanja
Vlasta Novak Zabukovec · 15

Čuječnost pri starejših odraslih: učinki programov čuječnosti na duševno zdravje
starejših ter uspešno staranje
Nuša Zadavec Šedivy in Vita Poštuvan · 33

Kratek zgodovinski oris družbene konstrukcije starosti
Otto Gerdina · 49

Podobe starosti v časopisih, revijah, na televiziji in spletu
Otto Gerdina · 61

Analiza medgeneracijskih družinskih odnosov z zornega kota relacijske
družinske terapije
Jernej Kovač in Danijela Lahe · 73

Personalizirana oskrba oseb z demenco: študija primera DEOS Center starejših Horjul
Anamarija Kejžar, Particija Frece, Maša Bizjan in Jakob Sajovic · 87

Strategije za učenje in izobraževanje starejših

Starosti prijazna univerza: primer Univerze v Mariboru
Lučka Lorber in Peter Glavič · 103

Pomen izobraževanja na področju umetnosti za starejše odrasle
ter izzivi med pandemijo
Eda Birsa in Barbara Kopačin · 123

Bralni pogovori s starejšimi kot oblika učenja, pripovedovanja in povezovanja –
priložnost in izziv
Ana Vogrinčič Čepič · 141

Mednarodni festival znanja in kulture starejših – za povezovanje s skupnostjo
in vstop v javni prostor
Alijana Šantelj · 165

Kazalo

Pomen socialne klime in fluktuacija v izobraževanju starejših
Ana Krajnc · 185

Trije pristopi k razumevanju transformativnega učenja starejših
v javnih odprtih prostorih
Meta Furlan · 199

Igrifikacija pri poučevanju španskega jezika v skupinah starejših odraslih
Klara Hudournik, Nives Ličen in Marjana Šifrar Kalan · 217

Recenziji · 233

Vseživljenjsko učenje in starajoča se družba

Nives Ličen

*Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani
nives.licen@ff.uni-lj.si*

Maja Mezgec

*Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem
maja.mezgec@pef.upr.si*

Danijela Lahe

*Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru
danijela.lahe@um.si*

Čeprav se pričakovana življenjska doba podaljšuje in čeprav starejši ljudje v sodobnosti živijo bolje, kot so v preteklosti, smo priča mnogim »alarmom«, kako prihaja »srebrni cunami«, ki bo preplaval in odnesel vse viře zaradi pokojnin ter stroškov zdravstvenih storitev za starejše. Priča smo celo paradoksu, kot ugotavlja Becca R. Levy (2017), da ob pozitivnih trendih staranja v zadnjih dvesto letih naraščajo negativni stereotipi o starejših ljudeh. V sodobnih, t. i. razvitih družbah je glavna zgodba o staranju zgodba o neobvladljivem in nepovratnem procesu telesnega ter duševnega upada, čeprav znanstvena odkritja tega ne potrjujejo. Ljudje taka prepričanja sprejmejo in do svoje lastne starosti gojijo negativna občutenja. To pa jih lahko ohromi pri kakovostnem prilagajanju, iskanju možnosti za dejavno staranje, uresničevanju preventivnih dejavnosti. Gerontologi menijo, da je treba razviti nove poglede na staranje in starost, ki bodo skladni z znanstvenimi spoznanji in možnostmi, ki jih imamo v sodobnem svetu. Uspešno ali kakovostno staranje pomeni, da kljub upadanju telesnih zmožnosti ljudje poiščejo dejavnosti, s katerimi se povezujejo z drugimi, prispevajo k skupnosti, osmišljajo svoje življenje. Ena od takih dejavnosti je izobraževanje.

Možnosti za učenje in izobraževanje v organiziranih oblikah, ki so bile namenjene starejšim, so se pojavile v 60. letih prejšnjega stoletja v ZDA in v 70. letih prejšnjega stoletja v Evropi. V študijskem letu 1972/1973 so bili prvi organizirani programi neformalnega izobraževanja za starejše odrasle na univerzi v Toulousu, v 80. letih pričnejo z delovanjem različne organizacije, mnoga društva, ki ponujajo izobraževanje za starejše, iz Evrope se izobraževanje seli tudi v Avstralijo, na Kitajsko, v Afriko. Deset let po francoskih začetkih se prične izobraževanje starejših razvijati tudi v Sloveniji, ki je bilo prvo v takratni državi Jugoslaviji. Izobraževanje starejših se je hitro širilo po letu 2012,

ko je bilo mednarodno leto starejših in je bilo ustanovljeno gibanje Starosti prijaznih univerz (Age-Friendly University). Izobraževanje ima za starejše tako pozitivne učinke, da nastajajo mnoge nove oblike, s katerimi bi učenje in izobraževanje približali vsem starejšim. Želimo si, da bi bilo v organizirane izobraževalne prakse vključenih vsaj 10 % starejših prebivalcev.

Hiter razvoj področja in porajajoče se nove vzorce izobraževanja lahko povežemo z več dejavniki:

- ¹ zaradi pozitivnih učinkov izobraževanja na kakovost življenja, ki so dokazani z empiričnimi raziskavami, domače in mednarodne politike spodbujajo vključevanje starejših odraslih v izobraževanje;
- ² nastajajo mnoge iniciative, društva, gibanja, ki organizirajo izobraževanje starejših, razvijajo nove oblike, veliko je razvojnih projektov, ki nagovarjajo skupine starejših v 60., 70., 80., 90. letih;
- ³ stara se generacija B (t. i. generacija baby-boom), ki je bila že v mladosti dobro izobražena, pričakuje daljše življenje in ustvarja »novo starost«, nove načine življenja, razumevanja, odnosov, ker zavrača identifikacijo s podobami staranja, kot jih poznamo, njeni pripadniki se upirajo socialnim imaginarijem o starih ljudeh;
- ⁴ hitro se širi izobraževanje odraslih, kar vpliva tudi na razvoj izobraževanja starejših, hkrati se življenjski slog v 60. in 70. letih kaže kot podaljševanje odraslosti (pozna odraslost);
- ⁵ obsežne gerontološke raziskave (na področju sociologije staranja, antropologije staranja, psihologije staranja, biologije staranja ipd.) in nove perspektive o življenjskih potekih, spremenjenih socialnih vlogah nakazujejo potrebe po učenju za prilagajanje novim situacijam ter tudi za ustvarjanje novih situacij glede na možnosti.

Monografija *Homo senescens II: izbrane teme* je nadaljevanje prvega dela, ki je nastal v sodelovanju med različnimi ustvarjalci (avtorji, recenzenti, uredniki) z univerz in iz prakse (gl. Ličen in Mezgec 2022). Tudi drugi del združuje prispevke, ki so jih pripravili na mariborski, koprski in ljubljanski univerzi ter v organizacijah, ki so živo prisotne v praksi dela s starejšimi. Monografija predstavlja izsledke raziskav v slovenskem kulturnem okolju, ki jim je skupno, da preučujejo problematiko staranja, starejših, točneje, izzive, s katerimi se sooča starajoča se družba, značilnosti starejših in učenje ter izobraževanje starejših. Sestavljena je iz dveh tematskih sklopov: (1) značilnosti starejših in izzivi staranja ter (2) strategije za učenje in izobraževanje starejših.

Prvi sklop uvede prispevek, ki opredeljuje sodobno pojmovanje blagosta-

nja v starosti in predstavlja dejavnike, ki prispevajo k večjemu blagostanju in kakovostnemu življenju v starosti. V naslednjem poglavju je predstavljena praksa čuječnosti kot pristop za izboljšanje psihičnega blagostanja in vzdrževanje duševnega zdravja. Analizirani so tudi učinki programov čuječnosti na starejše. V nadaljevanju je predstavljena starost kot družbeni konstrukt, pri čemer avtor izhaja iz socialnega konstruktivizma. Odnos do starejših in podoba starosti sta namreč odvisna od družbenega ter kulturnega okolja. Odnos se oblikuje tudi preko medijev, od časopisov in televizije vse do spleta. Pomembno temo predstavljajo tudi družinski medgeneracijski odnosi, ki jih avtorji preučijo z vidika relacijske družinske terapije. Prvi del monografije sklene prispevek, kjer je pozornost namenjena izzivom, s katerimi se soočajo pri oskrbi starejših z demenco; predstavljen je primer tudi dobre prakse, ki bistveno prispevka k zviševanju kakovosti življenja oseb z demenco.

Drugi sklop je usmerjen v strategije, s katerimi spodbujamo učenje in izobraževanje starejših. Predstavljena je prelomna izkušnja starosti prijazne univerze v Mariboru, ki združuje upokojene visokošolske učitelje in s tem poskrbi za ustrezno izobraževalno ponudbo za vse generacije ter uresničuje načela vseživljenjskega učenja. Vpliv izobraževanja starejših na vsesplošno dobro počutje preučuje prispevek, ki je namenjen analizi izobraževanja na področju umetnosti, zlasti analizi izkušenj med pandemijo covid-19, ko so bila izobraževanja omejena oz. prenesena v spletno okolje. Posebno obliko narativnega učenja ob bralnih pogovorih predstavlja prispevek o bralnih pogovorih kot obliki učenja za starejše; branje predstavlja v tretjem življenjskem obdobju tudi pomembno iztočnico za pogovor in medsebojno povezovanje. Prispevek o mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših opisuje inovativno prakso, ki je bila oblikovana zato, da bi omogočala vstop učenja in izobraževanja ter ustvarjanja starejših v javni prostor; mednarodni festival znanja in kulture je nastal na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. Iz okolja univerz za tretje življenjsko obdobje prihaja tudi poglavje o skupinski dinamiki in motivaciji za udeležbo v izobraževalnih skupinah, katerega avtorica je soustanoviteljica univerze za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji, dr. Ana Krajnc; prinaša pomembno spoznanje, da izobraževalne skupine na univerzi za tretje življenjsko obdobje razvijejo značilnosti primarne socialne skupine. Drugi del skleneta raziskavi o informalnem učenju v javnem odprtem prostoru in o igrifikaciji kot delu neformalnega izobraževanja starejših.

Avtorji in avtorice v svojih prispevkih predstavljajo pestro paleto področij, izzivov in v njih se zrcali tudi pestrost znanstvenih disciplin, ki raziskujejo področje starajoče se družbe in dolgoživosti. Pestrost se odraža tudi v različnih definicijah in terminih, ki jih avtorji in posamezna strokovna področja

uporabljajo pri obravnavi tematike starosti, tretjega življenjskega obdobja, starizmov ... Ob spoštovanju različnosti in uveljavljenih terminih na različnih strokovnih področjih smo se urednice odločile, da izbiro terminov prepustimo avtorjem. Nekateri besedni izzivi pa so taki, da ustreznih besed zanje sploh še nimamo; sem sodi npr. poimenovanje različnih obdobji starosti in prehodnih obdobji.

Z delom želimo prispevati k oblikovanju novih pogledov, kritičnih premislekov, ob tem, da ne zanikamo krhkosti, ranljivosti človeka, ki se stara. Tudi ko govorimo o uspešnem in izpolnjujočem staranju, nimamo v mislih uspeha, kot velja za odraslost v tekmovalnem okolju, ko uspeh ene osebe vodi v neuspeh druge. Uspešno staranje pomeni duhovno krepitev, psihično ravnotežje iskanje harmonije v svojem življenju. Za nekoga bo pomenilo aktivnejše sodelovanje v skupnosti, za drugega pa manj aktivno, za nekatere bo bolj veljala teorija umika, za druge teorija aktivacije. Poteki staranja so različni, odvisni so od okolja in od osebnih zmožnosti. Okolje je za dobro staranje zelo pomembno, zato smo previdni ob vseh preskriptivnih pogledih na staranje (Couto in Rothermund 2022, 59), ki vzpostavljajo norme, kako bi slednje moralo potekati. Prav izobraževanje je odlična priložnost, da starejši razvijejo kritične poglede na družbena pričakovanja in na usvojene stereotipe, da razvijejo premislek o svojih potrebah in željah ter o tem, kaj njim pomeni polno življenje v starosti.

Literatura

- Couto, M. C. P., in K. Rothermund. 2022. »Prescriptive Views of Aging: Disengagement, Activation, Wisdom, and Dignity as Normative Expectations for Older People.« V *Subjective Views of Aging*, uredili Y. Palgi, A. Shrira in M. Diehl, 59–76. Cham: Springer.
- Levy, B. R. 2017. »Age-Stereotype Paradox: Opportunity for Social Change.« *The Gerontologist* 57 (2): 118–126.
- Ličen, N., in M. Mezgec, ur. 2022. *Homo senescens: dolgoživost in izobraževanje starejših*. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.

Značilnosti starejših in izzivi staranja

Obdobje pozne odraslosti kot obdobje blagostanja

Vlasta Novak Zabukovec

Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani

Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije

Univerze na Primorskem

vlasta.zabukovec@ff.uni-lj.si

Obdobje pozne odraslosti oz. starosti, v skladu z razvojnimi teorijami, je čas po 65. letu. Do sprememb na fizičnem, kognitivnem, socialnem ter osebnostnem področju pa prihaja že v predhodnih obdobjih in vse skupaj pomembno vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Zato so postopne prilagoditve v vsakodnevem življenju potrebne, saj ohranjajo posameznikovo zdravje, telesno in psihično, in tako prispevajo h kakovosti življenja tudi v starosti. Poklicne izkušnje, ki jih posameznik pridobi skozi življenje in se v obdobju starosti kažejo kot modrost in ekspertnost, ob upokojitvi nemalokrat izvenijo. Prav tako se postopoma zmanjšuje količina socialnih stikov in začnejo se prve izgube pomembnih oseb. Da so spremembe v pozni odraslosti oz. starosti kar najsprejemljivejše, je treba ustvariti pogoje za kakovostno življenje, kamor sodi tudi stalno učenje. Raznolika izobraževanja, tečaji, športne in kulturne aktivnosti prispevajo k upočasnitvi fizičnega, kognitivnega, socialnega ter osebnostnega upada; vse skupaj pa prispeva k večjemu blagostanju v tem obdobju.

Ključne besede: starost, učenje, kakovost življenja, blagostanje

Uvod

Obdobje pozne odraslosti je razvojno obdobje, ki zahteva vedno več pozornosti družbe. Katere so družbene okoliščine, ki vodijo v to smer? Kako se na te okoliščine odziva posameznik, fizično in psihično? Kako vse skupaj vpliva na blagostanje posameznika in družbe kot celote? Na ta vprašanja bomo, delno seveda, odgovorili v posameznih poglavjih. Pojasnili bomo družbeno dogajanje, vzode in perspektive vključenosti starejših v družbeno dogajanje. Analizirali bomo potencialne posameznikov v pozni odraslosti na fizičnem, kognitivnem, socialnem in osebnostnem področju ter izzive, ki jih sodobna družba prinaša prav njim. Vse skupaj pa bomo povezali z blagostanjem posameznika v obdobju pozne odraslosti.

Družbene okoliščine in starejši

Kot kažejo statistični podatki po vsem svetu in tudi pri nas, se populacija stara. Po podatkih SURS za prvo polletje 2022 je v Sloveniji malo več kot 21

odstotkov prebivalcev starejših od 65 let (Statistični Urad Republike Slovenije b. l.). V začetku leta 2022 je bilo v Sloveniji 445.000 prebivalcev, starih najmanj 65 let; v zadnjih desetih letih se je delež starejših povečal za 29 odstotkov. Pri starejših (65 in več let) jih ima 48 odstotkov srednješolsko izobrazbo; osnovnošolsko jih je pridobilo 38 odstotkov, višje- ali visokošolsko pa 14. Nekaj manj kot petina ima razvite digitalne veščine. Podatki kažejo, da se med starejšimi povečuje uporaba pametnih telefonov. Od tistih, ki uporabljajo mobilne telefone, jih 58 odstotkov uporablja pametni telefon in 42 odstotkov mobilni telefon s samo osnovnimi funkcijami, npr. z možnostjo klicanja ali pošiljanja SMS-sporočil. Do leta 2021 je med starejšimi prevladovala uporaba mobilnega telefona, ki je omogočal le osnovne funkcije.

Demografska predvidevanja kažejo, da se bo delež starejših v družbi pomembno povečeval, kar pomeni, da se bo morala tudi naša družba srečati z vrsto izzivov na tem področju, kot so npr. zdravstvena in dolgotrajna oskrba, preventivne aktivnosti, zaposlovanje starejših; lahko bi rekli, da mora družba poskrbeti za ustvarjanje priložnosti za kvalitetno starost. V dokumentu »Strategija dolgožive družbe« (Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj 2017, 21–26) so predstavljeni štirje stebri dolgožive družbe: trg dela in izobraževanje, samostojno, zdravo in varno življenje, vključenost v družbo in oblikovanje okolja za aktivno staranje. Strategij ne bomo podrobno predstavljali, poudarek bo le pri vidikih, povezanih s starejšimi. Pri zaposlovanju in izobraževanju je treba slediti spoznanjem strok o zdravstvenem stanju starejših, ki kažejo, da *se zdravje začne občutno poslabševati šele po 73. letu starosti* (Börsch-Supan 2016). Zato je smiselno, da starejši ostajajo vpeti v delo in izobraževanje. Posebej bi bilo na mestu ustvarjanje delovnih mest, kjer bi lahko starejši s svojimi izkušnjami aktivno prispevali k delovnemu procesu. Z ustreznim prestrukturiranjem delovnega okolja lahko družba poskrbi tako za mlajše kot tudi starejše in vzpostavi pogoje za medgeneracijsko učenje. Da bi naša družba spodbujala daljšo vključenost v delo, bi bilo treba sistemsko urediti stalno izobraževanje in usposabljanje, kar bi starejšim omogočalo večjo prilagodljivost in posledično zaposljivost. Starejši zaposleni imajo pogosto svetovalno ali mentorsko vlogo, so pomemben člen v medgeneracijskem sodelovanju na delovnem mestu, kar povečuje njihovo zadovoljstvo in občutek uspešnosti (Jelenc Krašovec 2018, 159). Vse to pa pomembno vpliva na občutek vključenosti, sprejetosti in kompetentnosti, ki opredeljuje njihovo blagostanje.

Rezultati raziskave mednarodnega ocenjevanja kompetenc Programme for the International Assessment of Adult Competencies (PIAAC) iz leta 2016, ki je potekalo pod okriljem Organizacije za gospodarsko sodelovanje in ra-

zvoj (Organization for Economic Co-Operation and Development – OECD), kažejo, da je Slovenija na dvanajstem mestu glede udeležbe odraslih, starih od 16 do 65 let, v izobraževanju, kar dejansko pomeni predzadnje mesto; rezultati kažejo na to, da je ta segment v naši družbi zanemarjen (Javrh 2018, 16). Presenetljivo je predvsem zato, ker je bilo v naši državi v zadnjih dvajsetih letih pripravljenih več strategij, dokumentov in iniciativ z namenom spodbujanja izobraževanja ter usposabljanja odraslih in starejših, vendar je očitno, da se temu še vedno nameni relativno malo finančnih sredstev. *Slovenija se znotraj evropske skupine držav uvršča med države z najnižjo udeležbo v izobraževanju oseb, starih od 50 do 65 let.* Na slabšo udeležbo starejših v izobraževanju in usposabljanju vplivajo tudi drugi dejavniki (Javrh 2018, 20), npr. dosežena formalna stopnja izobrazbe; osebe z nižjo kot srednješolsko izobrazbo se v izobraževanje vključujejo zelo redko. Na vključevanje v izobraževanje v Sloveniji, kot so pokazali rezultati raziskave, vpliva zdravstveno stanje posameznikov; osebe, ki so svoje zdravstveno stanje ocenile z zelo dobro, so se pogosteje udeleževale izobraževanj.

V »Strategiji dolgožive družbe« je posebej omenjena spremenjena starostna struktura prebivalstva, zato je pomembno oblikovanje takšnega gospodarskega in družbenega okolja, ki upošteva potrebe vseh generacij ter starejšim omogoča samostojno in aktivno življenje. Slovenija je ena izmed držav, ki imajo slabše urejeno oskrbo na domu (Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj 2017, 21–26), zato je treba napore usmeriti v to, da se kakovost življenja zagotovi tudi v domačem okolju. Treba je načrtovati in izpeljati prilagoditve v prometu ter prometni infrastrukturi ter v bivalnem okolju. V Sloveniji veliko starejših živi samih, pogosto v prevelikih nepremičninah, zato je smiselno razmišljati o prilagoditvah, tudi v smeri različnih bivanjskih skupnosti.

Doslej so bile predstavljene družbene okoliščine za starejšo generacijo, v nadaljevanju pa se bomo usmerili v psihološke značilnosti starejših.

Psihološke značilnosti obdobja pozne odraslosti

Obdobje starosti ali pozne odraslosti se po kriterijih večine razvojnih psihologov začne pri 65 letih. Glede na to, da razvoj praviloma poteka kontinuirano, lahko spremembe zaznamo že v drugi polovici predhodnega obdobja srednje starosti, nekatere že bistveno prej. Te se kažejo na ravni telesnih sprememb in posledično gibanju, reakcijskih časih in upočasnjenem izvajanju spretnosti. Pojavijo se lahko resna obolenja ali samo manj zahtevna zdravstvena stanja. Hormonske spremembe postopoma vodijo v zmanjšano imunsko sposobnost organizma (Haley, Forrest-Lytle in Dadashazar 2017, 512).

Zaznati je spremembe v mišljenju, ki postaja vedno pragmatičneje usmerjeno in se kaže v ekspertnosti na določenih področjih ter v razvoju modrosti. Posamezniki v srednji odraslosti pridobivajo nove socialne vloge (npr. stari starši), postanejo skrbniki svojih obolelih staršev in se usmerjajo v dobrobit družbenega okolja. Prosti čas jim predstavlja zadovoljstvo in ga v večji meri preživljajo v domačem okolju ter z bližnjimi osebami. Na poklicnem področju dosežejo vrh in ob tem lahko sprejmejo vlogo mentorja ali ustvarijo drugo karierno priložnost. Opisano je prisotno tudi v starosti, predvsem ob upokojitvi, ki prinese velike spremembe v posameznikovo življenje.

Telesne spremembe v pozni odraslosti

V starosti, po 65. letu, so telesne spremembe še izrazitejše. Spremeni se drža telesa, kar lahko vodi v težave z ravnotežjem in gibanjem. Zaradi postopnih večjih ali manjših senzornih primanjkljajev lahko trpita koordinacija in točnost. To povzroča poškodbe in padce, kar vpliva na kvaliteto življenja starejših oseb. Strah pred ponovnim padcem povzroči opuščanje aktivnosti in posledično socialno izolacijo. Okoli polovice starejših po padcu ne more vstati, ne samo zaradi poškodbe, ampak tudi zaradi slabe splošne kondicije (Tomšič 2011, 107). Raziskave potrjujejo (Krampe, Smolders in Doumas 2014, 97), da starejši bolje obvladujejo svoje ravnotežje, če prakticirajo aerobne vaje, jogo, ples ali borilne veščine. Za tiste, ki se v omenjene aktivnosti ne morejo vključiti, pa so zelo primerni tudi vztrajnostni treningi, ki izboljšajo moč in posledično kvaliteto življenja (Benton in Schlairet 2012, 61). Na splošno pa lahko rečemo, da vsaka zmerna fizična aktivnost prispeva k boljšemu telesnemu počutju in zdravju ter deluje preventivno. Veliko raziskav je potrdilo, da deluje varovalno tudi pri demenci (Haley, Forrest-Lytle in Dadashazar 2017, 542). Pri telesni samopodobi postane zunanji videz manj pomemben kot v predhodnih življenjskih obdobjih, saj starejši sami sebe v večji meri dojemajo kot posameznike, pri katerih so v ospredju zdravje, karierni dosežki, urejenost, inteligentnost. Telesne samopodobe ne doživljajo na kontinuumu, ampak kot kompleksen niz zaznav (Liechty 2012, 75).

Spoznavne sposobnosti v obdobju pozne odraslosti

Že v obdobju srednje odraslosti se mišljenje spremeni v smeri večje pragmatičnosti, kar pomeni logično reševanje problemov, vključujoč modrost in ekspertnost. Takšna vrsta mišljenja vztraja tudi v obdobju starosti oz. pozne odraslosti. Zavedati pa se je treba, da so *razlike med posamezniki na področju kognitivnega delovanja v tem razvojnem obdobju bistveno večje kot v predhodnih obdobjih*. Za to obdobje je značilen večji upad kot ohranjanje (Zupan-

čič 2020c, 1066). Zaznamo ga pri nadzoru pozornosti in deljeni pozornosti. Ohranjanje pozornosti je povezano z minimalno spominsko sposobnostjo in je v starosti relativno dobro ohranjeno. Deljena pozornost, ki se kaže v hkratnem opravljanju dveh ali več dejavnosti, upada postopoma in osebam omogoča, da razvijejo ustrezne strategije za spoprijemanje z upadom, kot sta npr. usmerjenost v samo določene dražljaje in izogibanje situacijam, kjer je veliko motečih dražljajev. Seveda pa je tudi vrsta drugih dejavnikov, ki vplivajo na pozornost, kot npr. utrujenost, pomanjkanje motivacije ipd. (Zupančič 2020c, 1067).

O *spominu* v obdobju starosti večkrat govorimo predvsem v povezavi z upadom. Normativni starostni upad velikokrat zamenjujemo z nevrološki obolenji (npr. demenco). Občasno pozabljanje besed ali imen oz. načrtovanih aktivnosti je normalen pojav, v kolikor pa to postane stalnica, je treba poiskati zdravniško pomoč. Senzorni spomin, ki je kratek in namenjen povezovanju čutnih vtisov, se v starosti kar ohrani oz. malo upade. V kolikor so čutni vtisi za osebo pomembni, bodo prešli v kratkotrajni spomin, ki traja manj kot minuto in ima omejen obseg. Vključuje za osebo pomembne vsebine, s katerimi se trenutno ukvarja. Kratkotrajni spomin skrbi za začasno shranjevanje informacij in povezovanje trenutnih informacij s tistimi iz dolgotrajnega spomina. To povezovalno nalogo vodi delovni spomin, ki je del kratkotrajnega spomina in ima pomembno vlogo pri zahtevnejših miselnih procesih (npr. odločanje, zaključevanje, iskanje rešitev ipd.) (Zupančič 2020c, 1066). Kratkotrajni spomin v starosti blago upade oz. osebe pogosto razvijejo učinkovite spominske strategije, da upad ublažijo. Prospektivni spomin, ki se nanaša na prihajajoče načrtovane dogodke, ravno tako slabi (Berk 2013, 583). K upadu, po mnenju Maje Zupančič (2020c, 1067), prispeva tudi manj pogosta uporaba spominskih strategij, kot so ponavljanje, organizacija (kategorizacija vsebin) in elaboracija (smiselno povezovanje vsebin). Salthouse (2006, 84) je potrdil, da uporaba spominskih strategij deluje proti učinkom staranja. Shimamura idr. (1995, 275) so v raziskavi preučevali spomin univerzitetnih učiteljev. Potrdili so, da univerzitetni učitelji v starosti med 50 in 75 let na svojem strokovnem področju pri delovnem spominu dosegajo enako dobre rezultate kot njihovi študenti. Vera Schumacher in Martin (2009, 202) sta podobne rezultate potrdila v prečni raziskavi. Upokojeni univerzitetni učitelji so pokazali bistveno boljše rezultate pri delovnem in epizodnem spominu kot njihovi vrstniki s povprečno stopnjo izobrazbe. Iz tega lahko zaključimo, da je stalna miselna aktivnost še kako pomembna pri ohranjanju spomina. In to je lahko spodbuda za razvijanje programov izobraževanja za starejše oz. upokojene posameznike. Nekaj takšnih iniciativ lahko najdemo tudi pri nas, npr. Modra

fakulteta na Univerzi v Ljubljani ter Center za zaslužne profesorje in upokojene učitelje Univerze v Mariboru.

Maja Zupančič (2020c, 1068) navaja, da dolgotrajni spomin za oddaljene dogodke ostaja na dosledni ravni tako za splošno faktografsko znanje kot tudi proceduralno znanje in poklicno znanje ter avtobiografski spomin.

Nasploh lahko rečemo, da je pomembno, da se posamezniki v tem obdobju ukvarjajo z različnimi miselnimi nalogami, saj to vzpostavlja nove povezave med nevroni in tako spodbuja nevroplastičnost možganov (Park in Bischof, 2013, 111). Nevroplastičnost se v ožjem pomenu besede nanaša na izboljšanje nevrnskega delovanja možganov, kar spodbuja kognitivno delovanje (Kavčič 2021, 30). Z namenom ohranjanja ustreznega kognitivnega funkcioniranja tudi v obdobju pozne odraslosti, upoštevajoč, da se družba stara, se je razvila vrsta kognitivnih treningov. Rezultati slovenske raziskave (Bakračević idr. 2021, 42) so potrdili daljni transfer učinkov računalniškega kognitivnega treninga prostorske navigacije na sposobnost delovnega in kratkoročnega spomina, pozornost ter vidnoprstorsko sposobnost. Ni pa bilo zaznati učinka na besedne sposobnosti. Klimova (2016, 4) navaja, da so rezultati treningov spodbudni, transfer spretnosti v realno situacijo pa je odvisen od samega treninga oz. povezanosti z realno situacijo.

Nevroplastičnost pa lahko razumemo tudi kot prilagoditveni mehanizem nadomestitve izgube funkcije ob poškodbi oz. za ohranitev preostalih funkcij po poškodbi (Stern 2009, 49). Poleg genetskih dejavnikov možgane oblikujejo značilnosti posameznikovega okolja in posameznikovo delovanje. Raziskovalci ugotavljajo, da imajo osebe, ki so fizično aktivne, tudi boljše kognitivne sposobnosti. Če so bile v mladosti miselno in fizično dejavne, so si ustvarile t. i. kognitivno rezervo, kar prispeva k temu, da so manj dovzetne za negativne učinke bolezenskih procesov v možganih (str. 53). Na osnovi analize raziskav so znanstveniki potrdili, da ima kognitivna vadba manjši vpliv na hitrost procesiranja, večjega pa na izvršilne funkcije, kot so načrtovanje, reševanje problemov ali nadzor pozornosti. Telesna vadba je eden izmed pomembnih preventivnih ukrepov za zmanjšanje kognitivnega upada in neurodegeneracije v starosti (Pešak 2020, 17). Različne oblike telesne vadbe vplivajo na možgane na različne načine, vendar mora biti vadba redna in vključevati aerobne ter anaerobne aktivnosti. Aerobne posebej ugodno vplivajo na višje kognitivne procese v prefrontalnem korteksu, predvsem na večopravnost, načrtovanje in inhibicijo (str. 17).

Tudi ostale miselne aktivnosti, kot je reševanje miselnih problemov, postajajo vse prilagodljivejše, saj se pri starejših osebah, predvsem upokojenih, spremenita obseg in vrsta aktivnosti (Berk 2013, 614). V upokojskem

obdobju se ukvarjajo predvsem z gospodinjskimi opravili, zdravjem, družabnimi in s športnimi aktivnostmi. Starejši razvijejo vrsto strategij, s katerimi si pomagajo pri reševanju problemov, a njihovo število se zmanjša, kar bi lahko pripisali kompenzacijskemu učinku izkušenj. Medosebne probleme rešujejo tako, da se izogibajo konfliktom v medosebnih odnosih (Blanchard-Fields, Chen in Norris 1997, 63) in udejanjajo takšne strategije, s katerimi varčujejo z energijo in zmanjšujejo stres. V tem obdobju želijo reševati probleme v sodelovanju z drugimi, kar za predhodna razvojna obdobja ni veljalo. Problemi, povezani z zdravjem, so pogosto prisotni in starejši jih rešujejo z vse večjo gotovostjo; vedo, kdaj se je treba odzvati hitro, kdaj lahko sami ukrepajo oz. kdaj si lahko pomagajo s kakšnimi domačimi pripravki (Meyer, Talbot in Rannalli 2007, 520).

Socialno življenje v obdobju pozne odraslosti

Velika večina raziskav na področju socialnega življenja starejših oseb podira stereotipe, da so starejši pogosto osamljeni in odrinjeni na rob družbe. Slednje velja le za manjšino posameznikov v obdobju pozne odraslosti (Zupančič 2020b, 1099). Socialna mreža, ki jo lahko opredelimo s številom stikov in z odnosi med njimi, najpogosteje vključuje partnerje, družinske člane, širše sorodstvo, prijatelje, sosede in znance. V raziskavi Wagnerja, Yvonne Schutze in Langa (1999, 298) je bilo ugotovljeno, da starejši nad 85 let prijateljev ne nadomeščajo – ko prijatelj umre, nihče drug ne zasede njegovega mesta. Velikost socialne mreže z leti postopoma upada, je pa odvisna od vrste dejavnikov. Ločeni posamezniki imajo praviloma manjšo socialno mrežo. Starejši brez otrok imajo ožjo socialno mrežo in prav tako tisti, ki bivajo v domovih za starejše občane. V slovenski raziskavi o staranju (Slana 2013, 528) je več kot štiri petine sodelujočih menilo, da h kakovosti njihovega življenja pripomorejo znanci in prijatelji, ki priskočijo na pomoč in spodbujajo, ko to potrebujejo. Več kot 90 odstotkov je povedalo, da imajo nekoga, s katerim se lahko pogovorijo o zaupnih in osebnih stvareh. Starejši si želijo, da bi tudi za njih nekdo skrbel, če bodo potrebovali pomoč in nego; ker ženske navadno preživijo svoje partnerje, pomoč poiščejo pri svojih odraslih otrocih (Slana 2013, 529). Starejši odnose večina ocenjujejo kot ugodne, ampak bi si jih želeli še izboljšati (Starc in Zabukovec 2013, 112), in to predvsem tisti, ki s svojim življenjem niso najzadovoljnejši.

Kot navaja Ajda Svetelšek (2017, 20), se morajo starjši za ohranjanje medosebnih odnosov udeleževati tako socialno kot čustveno; s starostjo se kakovost medosebnih odnosov izboljšuje, kar prispeva k osebni rasti posameznika in dobremu psihičnemu ter fizičnemu zdravju. Prilagojeno socialno

delovanje lahko pojasnimo v povezavi z dvema procesoma – z razvojem ekspertnega socialnega znanja in z večjo selektivnostjo pri izbiri ciljev, v katere so posamezniki pripravljene investirati svoje moči (Svetelšek 2017, 26). Kopicenje socialnega znanja pripelje do socialne ekspertnosti, ki je rezultat pridobljenih izkušenj in prispeva k izboljševanju socialnega znanja in razumevanja socialnih izkušenj. Selektivnost tudi pomembno vpliva na medosebne odnose v starosti, saj starejši izbira takšne socialne stike, za katere verjame, da se je vredno potruditi (Svetelšek 2017, 26). To mu omogoča optimalno delovanje na za posameznika pomembnih področjih in s tem lahko kompenzira starostne upade. Ker obdobje starosti zahteva stalna prilagajanja, so zadovoljnejši tisti starejši, ki prilagoditve uresničujejo. Eno pomembnih spoznanj na področju socialne znanosti je vedenje, da proces staranja ni povezan zgolj s postopnim upadom kognitivnih in telesnih funkcij, pač pa tudi z naraščanjem nekaterih sposobnosti; to vodi v razmišljanje, da lahko posamezniki svoje potencialne vire uresničujejo tudi v starosti (Svetelšek 2017, 28). V raziskavi prečnega tipa, ki jo je avtorica izpeljala med posamezniki različnih razvojnih obdobjih v Sloveniji, je ugotovila, da se je s staranjem pokazal pomemben porast sposobnosti socialnega zavedanja, kar kaže na povezanost te kognitivne komponente socialne inteligentnosti z izkušnjami. V neki drugi raziskavi se je prav tako pokazala povezava med starostjo in socialnim zavedanjem (Svetelšek 2017, 36). V starosti, tako kot tudi v vseh prejšnjih obdobjih, imajo pomembno vlogo partnerji in družina ter prijatelji.

Osebnostni razvoj v pozni odraslosti

Osebnost pojmuje kot trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih ter telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi (Musek 2010). Je tista kategorija, ki deluje kot posrednik med situacijo in vedenjem. Odziv posameznika je skladen z osebnostjo; posamezniki se različno odzivajo v enakih situacijah in podobno v različnih situacijah. Osebnost starejših se spreminja precej manj kot telesno in spoznavno delovanje. *V prvem delu pozne odraslosti* ima osebnost še vedno pomemben vpliv, saj so psihološki viri pomembni pri ohranjanju zdravja in spoprijemanja s stresom. *V drugem delu tega obdobja* pa osebnost izgublja na moči, saj se pojavi vrsta zdravstvenih omejitev, kar posameznikom onemogoča aktivno spoprijemanje s stresnimi situacijami (Zupančič 2020a, 1044). Stresne situacije so zanje tako zahtevne, da izgubijo notranji nadzor nad situacijo. Raziskave sicer kažejo, da starejši sicer ohranijo notranji nadzor nad pozitivnimi in negativnimi dogodki, ampak se vzpostavi močnejše prepričanje, da drugi ljudje vedno bolj vplivajo na njihovo življenje. To lahko težavo povzroči predvsem pri po-

sameznikov, za katere je zelo pomembna neodvisnost in morajo sprejeti odvisnost v odnosih (Curtis, Hayslip in Dolan 2007, 30). Strah pred odvisnostjo in vztrajanje pri neodvisnosti, kljub očitni stiski, kaže na neprilagodljivo vedenje. V kolikor sprejmejo pomoč, lahko ohranijo svoje življenjske vire in se vključujejo v njim vsečne aktivnosti (Baltes 2014, 210). Na splošno pa raziskave kažejo, da se starejši vedno uspešneje spoprijemajo z obremenilnimi situacijami in pri tem kažejo visoko stopnjo psihološke prožnosti. Psihološko prožen posameznik si po neuspelem poskusu reševanja problema opomore in vzpostavi izhodiščno raven učinkovitosti (kot pred obremenilnim dogodkom). Prožnost razumemo kot dinamičen proces, zmožnost oz. rezultat uspešne prilagoditve posameznika v težkih ali ogrožajočih okoliščinah. Posameznika pa tudi spodbuja k čim hitrejši normalizaciji stanja in mu omogoča čim učinkovitejši proces nadaljnega razvoja (Kiswarday 2013, 48).

Jule Specht (2017, 63–64) je predstavila rezultate metaanalize raziskav osebnostnih lastnosti v pozni odraslosti, opravljenih v različnih kulturnih okoljih. Izhajala je iz teorije velikih pet, ki pojasnjuje strukturo osebnosti s petimi ključnimi dimenzijami: ekstravertnostjo, čustveno stabilnostjo, sprejemljivostjo, vestnostjo in odprtostjo. Ekstravertnost se kaže kot interes posameznika po druženju; ekstravertne osebe so aktivne in energične. Čustvena stabilnost je sposobnost obvladovanja lastnih čustev in je v primeru nevroticizma primanjkuje; čustveno stabilni posamezniki so uravnovešeni, umirjeni, sproščeni in odporni na vsakodnevne stresorje. Sprejemljivost je značilna za posameznike, ki so usmerjeni k ohranjanju pozitivnih odnosov z drugimi, in se kaže v dobronamernosti, blagosti in popustljivosti. Vestnost zajema lastnosti, kot so zanesljivost, natančnost, odgovornost, vztrajnost, sledenje pravilom in pozornost. Odprtost se odraža predvsem v odprtosti za nove izkušnje; posameznike, ki so odprtejši, zanimajo različne stvari, so razumski, ustvarjalni in iznajdljivi. Raven nevroticizma in vestnosti se do 80. leta starosti ne spreminja, potem pa nevroticizem narašča, še posebej v zadnjem, krajšem obdobju pred smrtjo. Glede vestnosti rezultati niso enoznačni, saj so rezultati pokazali, da rahlo upada, v devetem desetletju starosti pa je ta upad večji; razlago najdemo predvsem v zmanjšanih mentalnih in fizičnih virih. Raven odprtosti upada najbolj, posebej še v obdobju med 60. in 70. letom starosti, potem ostaja na približno enaki ravni, pomembno pa ponovno upade po 90. letu. Prav tako upada srednja raven ekstravertnosti. Sprejemljivost rahlo raste, vendar spoznanja glede tega niso dosledna. V zelo pozni odraslosti, po 85. letu, upadejo ekstravertnost, sprejemljivost in odprtost.

V slovenskih raziskavah se je pokazalo, da so tisti v starosti okoli 70 let, ki izkazujejo visoko ekstravertnost, odprtost in čustveno stabilnost, zadovolj-

nejši s svojim življenjem (Celarec 2007, 201). Višja ekstravertnost in odprtost sta se povezovali z občutkom mladosti (počutili so se mlajše) in oceno svojega zdravja (zdravje so ocenili kot ugodnejše) (Pahor 2010, 170; Petrič 2015, 201). Višja raven vestnosti in nižja raven nevroticizma sta napovedovali višjo raven samoučinkovitosti (Petrič 2015, 210).

Blagostanje – ali sreča – v obdobju pozne odraslosti

Mnogo raziskovalcev je mnenja, da pojma sreča v znanosti ni možno opredeliti, saj znanost potrebuje jasne konstrukte. Zaradi težav z enoznačno in dovolj natančno opredelitvijo sreče so nekateri avtorji predlagali, da pojma v znanstveni literaturi sploh ne bi uporabljali. Antonella Delle Fave idr. (2016, 30) pa so potrdili, da ne glede na nekatere razlike med kulturami različni narodi srečo pojmujejo zelo podobno. Pri opredeljevanju pojma so najpogosteje uporabljali psihološke opredelitve, kot so notranja harmonija, mir, ravnovesje, zadovoljstvo in psihofizično blagostanje. Zahodne kulture srečo razumejo kot relativno trajno pozitivno stanje, nastalo kot rezultat prizadevanja in zavzetosti posameznika. Vzhodnjaške kulture pa jo pojmujejo kot razmeroma pozitiven prehodni trenutek socialne harmonije in jo dojemajo celoviteje, tako pozitivno kot negativno (Uchida 2011, 242). Cassie Mogilner, Kamvar in Jennifer Aaker (2011, 399) so ugotovili, da se pojmovanje sreče v različnih starostnih obdobjih razlikuje. Mlajši srečo povezujejo predvsem z vznemirjenjem, medtem ko pri starejših najdemo pogosto povezavo z umirjenostjo, kar je vsekakor povezano z usmerjenostjo v prihodnost pri mlajših in uživanjem v sedanosti pri starejših.

Stroka se je delno uglasila okrog tega, da za srečo uporabljamo pojem blagostanje, pri čemer se sreča včasih nanaša na čustveno komponento blagostanja, drugič se uporablja kot sinonim za zadovoljstvo z življenjem in se nanaša na kognitivno komponento blagostanja. Tudi Diener idr. (Diener 1984, 544; Diener, Sapyta in Suh 1998, 261) posameznikovo zadovoljstvo ali t. i. subjektivno psihološko blagostanje opredelijo z dvema relativno ločenima komponentama: kognitivno, ki se nanaša na subjektivno razumevanje oz. oceno kakovosti posameznikovega življenja v splošnem ali na posameznih življenjskih področjih, in afektivno, ki jo opisujejo kot relativno pogosto doživljanje pozitivnih in negativnih čustev v določenem obdobju.

Pojem sreča najpogosteje najdemo v kontekstu pozitivne psihologije, ki je usmerjena v preučevanje pozitivnih osebnostnih lastnosti, pozitivnega subjektivnega doživljanja in pozitivnih institucij (Seligman in Csikszentmihalyi 2000, 10–12). Prav tako nekateri raziskovalci v polje raziskovanja vključujejo pojem harmonija, ki je v pretežni meri povezan z vzhodnjaško kulturo, zato

raziskav na tem področju najdemo manj. Kjell (2011, 257) pa harmonijo opredeljuje kot trajno blagostanje, ki temelji na psihološkem ravnovesju in notranjem miru, prilagodljivosti in uglasenosti z zunanjim svetom ter pozitivnem čustvovanju z nizko ravno aktivacije (npr. spokojnost, mirnost).¹

V literaturi najpogosteje srečamo Keyesov *model subjektivnega blagostanja* (1998, 122–123), ki ločuje čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Čustveno blagostanje je povezano s pozitivnimi čustvi in z zadovoljstvom v življenju, kar se kaže v želji po velikem številu in visoki intenziteti pozitivnih izkušenj ter zmanjševanju števila in intenzitete neprijetnih izkušenj. Podobno navajajo tudi Diener idr. (Diener idr. 1985, 73; Diener, Scollon in Lucas 2003, 215–217), ki pravijo, da lahko subjektivno blagostanje merimo s prisotnostjo pozitivnih izkušenj in z odsotnostjo negativnih izkušenj ter zadovoljstvom z življenjem. Čustveno komponento hedonskega blagostanja predstavljata pozitivna in negativna čustvena naravnost. Visoka negativna čustvena naravnost nakazuje nagnjenost k doživljanju subjektivne stiske in neprijetnih čustev (npr. nervoznost, strah, občutek krivde), nizka negativna čustvena naravnost pa odsotnost teh občutij.

Carol D. Ryff in Keyes (1995, 720) sta psihološko blagostanje opredelila kot stremljenje k popolnosti preko uresničevanja posameznikovih potencialov. Model psihološkega blagostanja vključuje šest dimenzij oz. pokazateljev pozitivnega psihičnega delovanja, to so: (1) sprejemanje sebe, (2) medosebni odnosi, (3) avtonomija, (4) izbira, (5) smisel in (6) optimalno psihično delovanje. Prva dimenzija je zaupanje vase, ki zajema pozitivno stališče do sebe, sprejemanje različnih vidikov sebe in pozitiven odnos do svoje preteklosti. Druga vključuje tople, zaupne in zadovoljive medosebne odnose; pri tem mora posameznik razumeti dinamiko odnosov, kot sta dajanje in sprejemanje, mora imeti razvito empatijo, vdanost in intimnost. Tretja dimenzija se nanaša na avtonomijo, ki vključuje občutek neodvisnosti in uravnavanja vedenja glede na lastne standarde ter zmožnost izogibanja socialnemu pritisku. Četrta opisuje sposobnost izbire, ki se kaže v posameznikovem prilagajanju okolja lastnim potrebam; pri tem je pomembno, da zna aktivno preoblikovati okolje in ne zgolj sebe prilagajati okolju. Peta je smisel, ki vključuje občutja usmerjenosti in namena v življenju. Šesta je osebnotna rast, ki vključuje stalen razvoj lastnih potencialov.

Pri socialnem blagostanju gre za ujemanje med posameznikom in družbo,

¹ Več o preučevanju sreče in harmonije pa tudi blagostanja lahko preberete v monografiji *Psihologija subjektivnega blagostanja* Andreje Avsec, Tine Kavčič in Gaje Zager Kocjan (2022), ki je izšla pri Znanstveni založbi Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

ki vključuje sposobnost prispevanja k družbi oz. širši skupnosti. Keyes (1998, 125) navaja pet dimenzij socialnega blagostanja: sprejemanje družbe, socialno aktualizacijo, prispevanje k družbi, soodvisnost in koherentnost ter socialno integracijo. Sprejemanje družbe kaže posameznikovo zaupanje drugim in družbi kot celoti; v tem kontekstu so ljudje pozitivni, npr. altruistični, delavni in zanesljivi. Socialna aktualizacija vključuje posameznikovo oceno potenciala družbe in se kaže kot optimizem glede prihodnosti družbe; posameznik se zaveda problemov, vendar verjame, da bo tudi sam imel koristi od družbe. Prispevanje k družbi kaže na posameznikovo oceno lastne vrednosti v smislu prispevanja k razvoju družbe. Socialna koherentnost je povezana z razumevanjem socialnega okolja in vključuje občutja, da je družba smiselno urejena in funkcionalna. Socialna integracija vključuje posameznikov občutek, da pripada skupnosti in ima veliko skupnega z drugimi ljudmi.

Mojca Petrič in Maja Zupančič (2021, 21–22) sta preučevali sestavine subjektivnega blagostanja, ki je sestavljeno iz komponent čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja v povezavi z osebnostnimi lastnostmi teorije velikih pet. Slednja vključuje pet dejavnikov osebnosti: ekstravertnost, nevroticizem, sprejemljivost, vestnost in odprtost.² Rezultati raziskave so pokazali, da se je sprejemljivost povezovala z vsemi tremi dimenzijami subjektivnega blagostanja. Visoka raven vestnosti in nizka raven nevroticizma sta napovedovali čustveno blagostanje. Vestnost, ekstravertnost in odprtost so napovedovale psihološko, odprtost pa socialno blagostanje.

V raziskavi, izvedeni na starejših Slovencih, je Martina Starc (2011, 8, 20–21) ugotavljala doživljanje sreče. V raziskavi je sodelovalo 1.047 posameznikov. Povprečna starost anketiranih je bila 66 let. Najmlajši predstavniki obeh spolov so bili stari 50, najstarejši moški je imel 91, najstarejša ženska pa 98 let. Rezultati so pokazali, da so sodelujoči ocenili, da so bolj srečni kot nesrečni, precej srečnih je skoraj 40, zelo srečnih pa blizu 14 odstotkov sodelujočih. Okoli prehoda v upokožitev je zaznati rahel porast srečnih posameznikov, med 60. in 65. letom pa je sreča dosegla svoj vrh in je proti 70. letu začela blago upadati. Odstotek nesrečnih se povečuje okoli 75. leta. Občutja sreče so pomembno povezana s priložnostjo prenašanja lastnih izkušenj na druge, predvsem na mlajšo generacijo. Prenašanje spoznanj, predvsem v pozni starosti, je povezano z življenjskim smislom, saj tako osmišljajo svoje poslanstvo in pridobljene izkušnje. K njihovi sreči najbolj prispeva družina skupaj z otroki in vnuki, temu sledita zdravje in razumevanje v odnosih (v družini). Visoko so ocenili tudi delo, aktivnosti, gibanje ter prijatelje. Smisel življenja jim daje

² Podrobneje v razdelku Osebnostni razvoj v pozni odraslosti.

zdravje, temu sledi družina. Ko pa so primerjali skupino srečnih sodelujočih s skupino nesrečno sodelujočih, pa je v skupini srečnih prevladovala družina, v skupini nesrečnih pa zdravje.

Mojca Petrič (2015, 110, 162) je v raziskavi starejše populacije oblikovala model splošnega subjektivnega blagostanja. V model je poleg Vprašalnika velikih pet vključila naslednje spremenljivke: osebne lastnosti, strategije upravljanja z življenjem, podatke o zdravju in priložnostnih aktivnostih, samoučinkovitost in oceno stopnje subjektivnega blagostanja v zadnjem obdobju. Ugotovila je, da med starejši subjektivna in objektivna ocena zdravja pomembno vplivata na splošno subjektivno blagostanje. Neposreden vpliv na splošno subjektivno blagostanje imata tudi osebni dimenziji sprejemljivost in vestnost. Strategija upravljanja z življenjem je kompenzacija, ki se nanaša na iskanje in uporabo alternativnih virov za doseganje prvotnih ciljev ter ima neposreden vpliv na splošno subjektivno blagostanje, strategija optimizacije, ki vključuje razvijanje primernih sredstev in njihove učinkovite uporabe za doseganje ciljev, pa posrednega preko samoučinkovitosti. Tudi priložnostne aktivnosti preko samoučinkovitosti posredno vplivajo na splošno subjektivno blagostanje. Zaključimo lahko, da tako priložnostne aktivnosti kot strategije upravljanja z življenjem zdravstveno stanje in osebne poteze neposredno ali posredno vplivajo na blagostanje starejših.

Zaključek in razmislek

Ali je prišel čas, ko lahko stereotipe o starosti in starejših zavržemo? Kot kažejo podatki, se življenjska doba podaljšuje, življenjski pogoji izboljšujejo, želje ter pričakovanja odraslih pa gredo v smeri aktivne in zdrave starosti. Različne družbene strukture (ministrstva, nevladne organizacije) pripravljajo dokumente z vizijo razvoja sodobne družbe s poudarkom na obdobju pozne odraslosti. Razmišlja se v smeri prestrukturiranja delovnih mest s ciljem vključenosti starejših v delovni proces. Cilji so usmerjeni v dolgotrajno oskrbo, takšno, ki bi starejšim omogočala, da ostajajo v domačem okolju. Potekajo razprave o prilagoditvah bivanjskega okolja in prometne infrastrukture. Vse to so ideje in predlogi, ki jih lahko pohvalimo.

Spoznanja psihološke stroke kažejo, da je v starejših res veliko potencialov, ki jih lahko razvijejo ob ustreznih pogojih in s tem poskrbijo za kakovostno starost. Eno izmed pomembnih spoznanj je, da je gibanje v vseh obdobjih življenja, posebej pa še v starosti, zelo pomembno, ker pozitivno deluje na vse telesne strukture, še posebej na živčni sistem. Vzpostavljanje novih povezav med možganskimi celicami in hkratno aktiviranje nevrottransmiterjev, predvsem tistih za dobro počutje, pozitivno vpliva na mentalno ter telesno

zdravje. Gibanje v naravi ali, če ne gre drugače, v telovadnicah, fitnes centrih, plavalnih bazenih, joga centrih ali plesnih klubih bo pozitivno vplivalo na samopodobo starejših in hkrati omogočilo druženje. Socialni stiki oz. skupno preživljanje časa starejših v različnih organiziranih aktivnostih pomembno vpliva na dobro počutje oz. na psihično blagostanje te starostne skupine. Pri skupnih dejavnostih starejši pridobivajo novo znanje, ga povezujejo s svojimi izkušnjami in slednje lahko prenašajo na mlade generacije. Medgeneracijsko sodelovanje starejšim predstavlja smisel in omogoča prenos njihovih ekspertnosti na mlade. Modrost, s katero rešujejo vsakodnevne probleme, se odzivajo na svoje čustvene stiske ali empatično pomagajo drugim, je dobrodošel model za mlade generacije.

In še nečesa ne smemo pozabiti – izobraževanja starejših, bodisi tistih, ki so še v delovnih okoljih, ali tudi tistih, ki so se že upokojili. Delovno aktivni, ki se bližajo koncu svoje delovne dobe, prav tako potrebujejo izobraževanja, da lahko sledijo novostim in se prilagajajo delovnim procesom. Postali bodo bodoči mentorji, lahko tudi za krajši delovni čas, prenašali svoje izkušnje na mlajše sodelavce. V kolikor okolje prepozna kapital znanja in izkušenj starejših, jim nameni aktivno vlogo v izobraževalnem procesu. Takšna razmišljanja in razprave so lahko dobra spodbuda za množičnejše vključevanje starejših v izobraževalne programe in morda je tudi v Sloveniji že čas, da nekaj več razmišljanj in seveda tudi sredstev namenimo znanju – in tako začnemo ureničevati misel, da je znanje vrednota.

Literatura

- Avsec, A., T. Kavčič in G. Zager Kocjan. 2022. *Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči*. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.
- Baltes, M. M. 2014. *The Many Faces of Dependency in Old Age*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bakračević, K., V. Horvat, V. Kavčič in A. Knez. 2021. »Učinek kognitivnega racionalniškega treninga pri aktivnih starejših odraslih.« *Psihološka obzorja* 30:34–46.
- Benton, M. J., in M. C. Schlairet. 2012. »Improvements in Quality of Life in Women after Resistance Training Are Not Associated with Age.« *Journal of Women and Aging* 24 (1): 59–69.
- Berk, L. E. 2013. »Late Adulthood.« V *Development through the Lifespan*, uredila L. E. Berk, 562–638. Boston, MA: Pearson.
- Blanchard-Fields, F., Y. Chen in L. Norris. 1997. »Everyday Problem Solving across the Adult Life Span: Influence of Domain Specificity and Cognitive Appraisal.« *Psychology and Aging* 12 (4): 684–693.
- Börsch-Supan, A. 2016. »Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe

- (SHARE) Wave 5.« V *Encyclopedia of Geropsychology*, uredila N. A. Pachana, 2343–2350. Brisbane: University of Queensland.
- Celarec, A. 2007. »Dejavniki življenjskega zadovoljstva po upokojitvi.« Diplom- ska naloga, Univerza v Ljubljani.
- Curtis, K., B. Hayslip in D. C. Dolan. 2007. »Motivational Style, Length of Resi- dence, Voluntariness and Gender as Influences on Adjustment to Long Term Care: A Pilot Study.« *Journal of Human Behavior and Social Environ- ment* 15 (4): 13–34.
- Delle Fave, A., I. Brdar, M. P. Wissing, U. Araujo, A. Castro Solano, T. Freire, M. D. R. Hernández-Pozo idr. 2016. »Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness.« *Frontiers in Psychology* 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>.
- Diener, E. 1984. »Subjective Well-Being.« *Psychological Bulletin* 95 (3): 542–575.
- Diener, E., J. J. Sapyta in E. Suh. 1998. »Subjective Well-Being Is Essential to Well- Being.« *Psychological Inquiry* 9 (1): 33–37.
- Diener, E., C. N. Scollon in R. E. Lucas. 2003. »The Evolving Concept of Subjec- tive Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness.« V *Advances in Cell Aging and Gerontology*, uredila P. T. Costa in I. C. Siegler, 187–220. Amster- dam: Elsevier.
- Diener, E., R. A. Emmons, R. J. Larsen in S. Griffin. 1985. »The Satisfaction with Life Scale.« *Journal of Personality Assessment* 49 (1): 71–75.
- Haley, M., J. J. Forrest-Lytle in N. Dadashazar. 2017. »Late Adulthood: Physical and Cognitive Development.« V *Human Growth and Development across the Life-Span: Applications for Counselors*, uredila V. D. Capizi in M. D. Stau- ffer, 509–542. Hoboken, NJ: Wiley.
- Javrh, P. 2018. »Spretnosti odraslih: pomembna tema razvoja Slovenije.« V *Spretnosti odraslih*, uredila P. Javrh, 13–22. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Jelenc Krašovec, S. 2018. »Dejavniki izobraževanja in usposabljanja starejših delavcev (50+) v Sloveniji.« V *Spretnosti odraslih*, uredila P. Javrh, 157–166. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Kavčič, V. 2021. »Uvod v kognitivni trening.« *Psihološka obzorja* 30:26–33.
- Keyes, C. L. M. 1998. »Social Well-Being.« *Social Psychology Quarterly* 61 (2): 121– 140.
- Kiswarday, V. 2013. »Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izo- braževanja.« *Andragoška spoznanja* 19 (3): 46–64.
- Kjell, O. N. E. 2011. »Sustainable Well-Being: A Potential Synergy between Su- stainability and Well-Being Research.« *Review of General Psychology* 15 (3): 255–266.
- Klimova, B. 2016. »Computer-Based Cognitive Training in Aging.« *Frontiers in Aging Neuroscience* 8. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00313>
- Krampe, R. T., C. Smolders in M. Dumas. 2014. »Leisure Sports and Posturalcon-

- trol: Can a Black Belt Protect your Balance from Aging?» *Psychology and Aging* 29 (1): 95–102.
- Liechty, T. 2012. »Yes, I Worry about My Weight . . . But for the Most Part I'm Content with My Body: Older Women's Body Dissatisfaction Alongside Contentment.« *Journal of Woman and Aging* 24 (1): 70–88.
- Meyer, B. J. F., A. P. Talbot in C. Ranalli. 2007. »Why Older Adults Make More Immediate Treatment Decisions about Cancer than Younger Adults.« *Psychology and Aging* 22 (3): 505–524.
- Mogilner, C., S. D. Kamvar in J. Aaker. 2011. »The Shifting Meaning of Happiness.« *Social Psychological and Personality Science* 2 (4): 395–402.
- Musek, J. 2010. *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Pahor, T. 2010. »Osebnostne poteze, subjektivna starost ter poznavanje dejstev o starosti in pozni starosti pri starejših.« Diplomaska naloga, Univerza v Ljubljani.
- Park, D. C., in G. N. Bischof. 2013. »The Aging Mind: Neuroplasticity in Response to Cognitive Training.« *Dialogues in Clinical Neuroscience* 15 (1): 109–119.
- Pešak, J. 2020. »Gibanje in kognicija.« *Sinapsa*, 16. april. https://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2019-17/266/gibanje_in_kognicija.
- Petrič, M. 2015. »Napovedniki Keyesovega modela duševnega zdravja pri starejših.« Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani.
- Petrič, M., in M. Zupančič. 2021. »Personality Traits Predicting Different Aspects of Subjective Well-Being in Elderly Adults.« *Psihološka obzorja* 30:15–25.
- Ryff, C. D., in C. L. Keyes. 1995. »The Structure of Psychological Well-Being Revisited.« *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4): 719–727.
- Salthouse, T. A. 2006. »Mental Exercise and Mental Aging.« *Perspective on Psychological Science* 1 (1): 68–87.
- Schumacher, V., in M. Martin. 2009. »Comparing Age Effects in Normal and Highly Educated and Intellectually Engaged 65–80 Years-Olds.« *Current Aging Science* 2 (3): 200–204.
- Seligman, M. E. P., in M. Csikszentmihalyi. 2000. »Positive Psychology: An Introduction.« *American Psychologist* 55 (1): 5–14.
- Shimamura, A. P., J. M. Berry, J. A. Mangels, C. L. Rusting in P. J. Jurica. 1995. »Memory and Cognitive Abilities in University Professors: Evidence for Successful Aging.« *Psychological Science* 6 (5): 271–277.
- Slana, M. 2013. »Kvantitativni sumarni podatki raziskave v vprašalniku.« V *Staranje v Sloveniji*, uredil J. Ramovš, 475–533. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Specht, J. 2017. »Personality Development in Adulthood and Old Age.« V *Personality Development Across the Lifespan*, uredila J. Specht, 54–67. Cambridge, MA: Elsevier.
- Starc, M. 2011. »Doživljanje sreče pri starejših Slovencih: medgeneracijski dejavniki in povezanost z življenjskim smislom.« *Kakovostna starost* 14 (3): 3–23.

- Starc, M., in M. Zabukovec. 2013. »Zadovoljstvo s svojim življenjem v luči življenjskih sprememb.« *V Staranje v Sloveniji*, uredil J. Ramovš, 99–117. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Statistični Urad Republike Slovenije. B.I. »Prebivalstvo.« <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17>.
- Stern, Y. 2009. »Cognitive Reserve.« *Neuropsychologia* 47 (10): 2015–2028.
- Svetelšek, A. 2017. »Socialno-emocionalno funkcioniranje in staranje.« *Kakovostna starost* 20 (2): 19–39.
- Tomšič, M. 2011. »Zakaj starejši padejo in kako padce preprečiti.« *V Zbornik predavanj: Posvetovanje aktivno in zdravo staranje*, uredila D. Rugelj in F. Sevšek, 107–113. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- Uchida, Y. 2011. »A Holistic View of Happiness: Belief in the Negative Side of Happiness Is More Prevalent in Japan than in the United States.« *Psychologia* 53 (4): 236–245.
- Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj. 2017. »Strategija dolgožive družbe.« <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/strategija-dolgozive-druzbe/>.
- Wagner, M., Y. Schutze in F. R. Lang. 1999. »Social Relationship in Old Age.« *V The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*, uredila P. B. Baltes in K. U. Mayer, 282–301. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zupančič, M. 2020a. »Osebnostni razvoj v pozni odraslosti.« *V Razvojna psihologija*, uredili L. Marjanovič Umek in M. Zupančič, 1040–1064. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- . 2020b. »Socialni razvoj v pozni odraslosti.« *V Razvojna psihologija*, uredili L. Marjanovič Umek in M. Zupančič, 1099–1125. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- . 2020c. »Spoznavni razvoj in vsakodnevna kompetentnost v pozni odraslosti.« *V Razvojna psihologija*, uredili L. Marjanovič Umek in M. Zupančič, 1056–1098. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

The Period of Late Adulthood as a Period of Well-Being

The period of late adulthood or old age, according to developmental theories, is the time after the age of 65. Changes in the physical, cognitive, social and personality areas have already occurred in previous periods, and together, all have a significant impact on the quality of an individual's life. That is why gradual adjustments in everyday life are necessary, as they preserve the individual's health, physically and mentally, and thus contribute to the quality of life even in old age. The professional experience that an individual has acquired throughout their life, which manifests itself as wisdom and expertise in old age, often fades away upon retirement. Also, the number of social contacts gradually decreases and the first losses of important persons begin. In order

for changes in late adulthood or old age to be as acceptable as possible, it is necessary to create the conditions for a quality life, which also includes continuous learning. A variety of education, courses, sports and cultural activities contribute to the slowing down of physical, cognitive, social and personality decline; together, they contribute to greater well-being during this period.

Keywords: late adulthood, learning, quality of life, well-being

Čuječnost pri starejših odraslih: učinki programov čuječnosti na duševno zdravje starejših ter uspešno staranje

Nuša Zdravec Šedivy

Slovenski center za raziskovanje samomora

Inštitut Andrej Marušič Univerze na Primorskem

Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije

Univerze na Primorskem

nusa.sedivy@iam.upr.si

Vita Poštuvan

Slovenski center za raziskovanje samomora

Inštitut Andrej Marušič Univerze na Primorskem

Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije

Univerze na Primorskem

vita.postuvan@upr.si

Praksa čuječnosti postaja razširjen pristop za izboljšanje psihičnega blagostanja in vzdrževanje duševnega zdravja. Vključuje razvoj sposobnosti namenskega in sočutnega usmerjanja pozornosti na izkušnjo sedanjega trenutka, ne da bi se na to izkušnjo odzvali ali jo interpretirali. Gre torej za prilagoditveni psihološki proces za doseganje čustvene samoregulacije in zmanjšanje stresa. V zadnjih desetletjih je vse več zanimanja za preučevanje potenciala na čuječnosti temelječih intervencij kot podpornih pri uspešnem staranju. Starejši odrasli namreč pogosteje kot v drugih življenjskih obdobjih doživljajo določene vrste stresa, osamljenost, izgube, žalovanje, upad telesnih funkcij in druge zdravstvene težave. Pretekle raziskave kot tudi evalvacija programov čuječnosti NARA, ki jo predstavljamo v tem poglavju in je bila izvedena z namenom preverjanja učinkov tovrstnih intervencij na psihično blagostanje ter duševno zdravje starejših odraslih v Sloveniji, kažejo, da praksa čuječnosti ponuja pomembne pozitivne spremembe na področju duševnega zdravja in psihičnega blagostanja kot tudi številne koristi na področju telesnega zdravja starejših odraslih.

Ključne besede: čuječnost, starejši odrasli, duševno zdravje, na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (MBCT), na čuječnosti temelječi program za zmanjšanje stresa (MBSR)

Opredelitev čuječnosti

Čuječnost pomeni biti pozoren na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku in brez obsojanja (Kabat-Zinn 1994). Čuječnost je opredeljena kot

usmerjanje posameznikove celotne pozornosti v doživljanje izkušenj vsakega posameznega trenutka, pri čemer posameznik izkušnjo sprejema takšno, kot je, in je ne ocenjuje ali obsoja (Baer idr. 2006; Brown in Ryan 2003). Avtorji izpostavljajo, da je čuječnost subtilen in kompleksen pojem, ki ga težko enoznačno definiramo (Baer idr. 2009), a lahko njegovo razumevanje razširimo in jasneje opredelimo s pomočjo sedmih temeljev oz. kvalitet čuječega odnosa, ki vključujejo vse vidike našega doživljanja, kot jih opisuje Kabat-Zinn (1990): neobsojanja, potrpežljivosti, otroške radovednosti, zaupanja, neprizadevanja, sprejemanja in nenavezanosti.

Programi čuječnosti

Kabat-Zinn (1990) je prvotno razvil na čuječnosti temelječ program za zmanjšanje stresa (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) in sicer za obvladovanje bolečine za kronično telesno bolne posameznike. Poudarek tega programa je na razvoju veščin čuječnosti s pomočjo meditacije in čuječe joge, pri čemer se posameznik uči izkušnje fizične ali čustvene bolečine, ki jih doživlja med temi dejavnostmi, povezati v zavedanje sedanjega trenutka in jih sprejeti. Te veščine se nato izvajajo tudi izven treningov. Pri »vaji opazovanja telesa« posameznik s kronično bolečino tako vadi zavedanje in sprejemanje bolečine ter skozi tovrstne meditativne izkušnje razvija sposobnost preusmeritve pozornosti na druge dele telesa. Usposabljanje po programu MBSR vključuje osem tedenskih dve uri in pol trajajočih srečanj ter 40 minut dnevne domače naloge. Ruth A. Baer (2003) je ugotovila, da lahko program MBSR pomaga ublažiti vrsto duševnih in telesnih težav, kot so anksioznost, stres, depresija, prenačudenje, kronične bolečine, fibromialgija in luskavica, ter izboljša psihološko delovanje.

Kot kombinacija programa MBSR in kognitivne terapije se je nadalje razvila tudi na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) (Segal, Williams in Teasdale 2002). Gre za program, ki v osnovi združuje filozofijo čuječnosti, ki ima svoje korenine v budizmu (Kabat-Zinn 1994), ter elemente kognitivne terapije (Beck idr. 1979). Oblikovan je tako, da omogoča prepoznavanje lastnega doživljanja in sprejemanje le-tega. V prvi vrsti je bil omenjen program zasnovan za posameznike s ponavljajočo se depresivno motnjo (Kuyken idr. 2008; Segal, Williams in Teasdale 2002; Teasdale idr. 2000; Williams idr. 2007), a je zaradi svoje usmerjenosti v izboljšanje kvalitete življenja primeren za uporabo tudi v skupinah ljudi z različnimi drugimi težavami (Ledesma in Kumano 2009; Morone idr. 2009). V osnovi program temelji na preprostih praksah meditacije in usmerjanja pozornosti v sedanji trenutek (Williams idr. 2007). Njegov bistveni element je

vnašanje večjega zavedanja misli, čustev in telesnih občutkov v vsakdanje življenje, rezultati pa se kažejo v izboljšanjem razumevanju lastnega doživljanja in dolgoročno višji kвалiteti življenja, kar potrjujejo številne empirične raziskave. Kljub temu da MBCT vsebuje določene elemente kognitivne terapije, pa udeležencem ne nudi terapevtske pomoči niti ne trenutnih rešitev za akutne duševne težave. Zato tudi ni primeren za posameznike, ki trenutno trpijo zaradi hude duševne motnje.

MBCT ponuja niz preprostih in učinkovitih strategij samouravnavanja, ki jih lahko udeleženci uporabljajo za izboljšanje svojega duševnega in telesnega zdravja kot tudi za pomoč pri preprečevanju depresivnih epizod, v kolikor so vanj vključeni udeleženci s ponavljajočo se depresivno motnjo, za katere je bil program prvotno oblikovan. Udeleženci tekom programa dobijo možnost, da se naučijo in prakticirajo nove tehnike, ki ljudem pomagajo, da se naučijo praktičnih strategij za upravljanje svojih misli in telesa. Tehnike temeljijo na preprostih praksah meditacije in se poučujejo v manjših skupinah. Tečaj navadno traja od šest do osem tednov (šest do osem srečanj), in sicer po dve ali dve uri in pol na teden, ter eno razširjeno celodnevno srečanje. To srečanje je t. i. tiho srečanje in običajno poteka v soboto po šestem tednu. Poleg tega se od udeležencev pričakuje, da bodo vsak dan doma opravljali vaje (približno 45 minut). Jedro oz. cilj tečaja je udeležence naučiti, kako se začeti zavedati zgodnjih opozorilnih znakov poslabšanja razpoloženja, tekom tečaja pa so predstavljeni tudi načini, s katerimi lahko posameznik prepreči negativne misli od samega začetka pojava misli in s tem preprečuje pojavnost stisk ali depresivnih epizod. Program vključuje tehnike in vaje iz kognitivno-vedenjske terapije ter obsega tehnike usmerjanja pozornosti v dihanje, telo in druga sidra pozornosti ter s tem udeležencem pomaga uza-vestiti spremembe v njihovih mislih in telesu. Poleg tega program vključuje tudi osnovno izobraževanje o naravi duševne stiske, v okviru katerega je poudarjen pomen povezave med mišljenjem in občutki.

Na podlagi številnih raziskav je bilo potrjeno, da MBCT statistično pomembno zniža stopnjo ponovitve depresije (Michalak idr. 2008), in sicer za več kot polovico v 12 mesecih (Ma in Teasdale 2004; Teasdale idr. 2000). Raziskovalci ugotavljajo, da je program MBCT učinkovitejši pri preprečevanju ponovitve depresije kot samo zdravljenje z antidepressivi ter da izboljšuje kakovost življenja (Kuyken idr. 2008). Program je priporočljiv za ljudi, ki trenutno niso depresivni, kot način za preprečevanje pojava ponovnih epizod, ne pa tudi za bolnike s trenutno epizodo depresije, saj program ne nudi terapevtske pomoči (Barnhofer idr. 2009; Kenny in Williams 2007). V zadnjem času pa se v literaturi pojavlja vse več izsledkov raziskav, ki kažejo na učinkovitost

programa tudi za širok spekter udeležencev z različnimi drugimi težavami (Baer 2003; Hayes idr. 2004; Robins in Chapman 2004).

Čuječnost pri starejših odraslih

V zadnjih dveh desetletjih je vse več zanimanja za preučevanje potenciala na čuječnosti temelječih intervencij kot podpornih pri uspešnem staranju, ki je po klasičnem konceptu Rowa in Kahna (1997) opredeljeno kot visoko telesno, psihološko in socialno delovanje v starosti brez večjih zdravstvenih težav. Čeprav je proces staranja povezan z veliko heterogenostjo, za katero je značilna variabilnost v fizičnem in duševnem zdravju, delovanju, spretnostih za soočanje s težavami in dostopu do virov, je ne glede na heterogenost populacije staranje pogosto povezano z upadom kognitivnega delovanja (Geiger idr. 2016; Tucker-Drob 2011) in razvojem različnih kroničnih bolezni, kot so diabetes, demenca, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal.

Slednje so pogosto povezane tudi s povečanim tveganjem za razvoj komorbidnih duševnih motenj (McBee 2009). Michele J. Karel, Margaret Gatz in Smyer (2012) so tako poročali, da je v ZDA približno 20,4 % posameznikov, starih 65 let in več, v zadnjih 12 mesecih izpolnjevalo diagnostična merila za duševno motnjo, poleg tega pa pregledna članka s področja poročata, da več kot 30 % starejših v domovih starejših občanov kaže klinično pomembne simptome depresije (Seitz, Purandare in Conn 2010), približno 10 % starejših odraslih pa da ima klinično pomembne simptome anksioznosti (Geiger idr. 2016). Ker pa duševne motnje v pozni odraslosti pogosto obstajajo sočasno z drugimi dolgotrajnimi zdravstvenimi stanji, kot je srčno-žilna bolezen (Bohlmeijer idr. 2010), so duševne motnje pri starejših odraslih pogosto spregledane, kar povzroča zamude pri zdravljenju (Ciechanowski, Katon in Russo 2000) kot tudi zmanjšanje fizičnih, kognitivnih in socialnih vidikov delovanja (Fiocco in Mallya 2015).

Starejši odrasli pogosteje kot v drugih življenjskih obdobjih doživljajo tudi določene vrste stresa, ki je lahko povezan z različnimi spremembami in življenjskimi dogodki v tem obdobju. Starejši odrasli se namreč pogosto srečujejo z različnimi oblikami izgube (npr. izguba doma, družine, prijateljev) (McBee 2009), žalovanjem, osamljenostjo, nizkim samospoštovanjem in s splošnim iskanjem življenjskega smisla (Fiocco in Mallya 2015). Stres in negativni življenjski dogodki so povezani s škodljivimi učinki na fizično ter duševno zdravje v pozni odraslosti in prispevajo k negativnim zdravstvenim izidom. Glede na visoko stopnjo komorbidnosti telesnih in/ali duševnih težav med starejšimi odraslimi je nujen celosten pristop k oskrbi, ki obravnava splošno zdravje in dobro počutje starejših odraslih.

Učinki programov čuječnosti na zdravje

Blazer (2002) navaja, da lahko starejši odrasli razvijejo veščine za prilagajanje na izzive staranja, kar zmanjša tveganje za razvoj duševnih težav. Trening čuječnosti (MBSR/MBCT) poudarja razvoj tovrstnih veščin, pri čemer se posebej osredotoča na razvijanje veščin za sprejemanje sprememb. Te veščine so lahko še posebej pomembne pri starejših, ki doživljajo številne neizogibne izgube in se bodo verjetneje zanašali na pasivne strategije uravnavanja čustev, kot so npr. potlačevanje čustev, neukvarjanje s težavo, izogibanje (Blanchard-Fields, Stein in Watson 2004). Razvoj veščin čuječnosti je ena od metod za zagotavljanje preventive pri razvoju duševnih težav pri starejših odraslih, tudi zato, ker ti pogosto neradi iščejo storitve s področja duševnega zdravja zaradi stigme, nepoznavanja ali zanikanja težav ali ovir pri dostopu (Gellis 2006), veščine čuječnosti pa so jim olajšale ponovno povezavo s »pozitivno duhovnostjo«, ki je bila identificirana kot dejavnik uspešnega staranja (Crowther idr. 2002). Tudi Lucia McBee (2008) je poročala, da so starejši odrasli, s katerimi je izvajala program MBSR, poročali o ponovni povezavi s svojimi duhovnimi koreninami kot rezultatu meditativnih vaj. Poleg tega so udeleženci poročali o zmanjšanju občutkov žalosti in tudi zmanjšanju bolečine.

Pretekle raziskave navajajo tudi številne druge koristi programov čuječnosti tako na področju duševnega kot tudi telesnega zdravja starejših odraslih. Dolgoročna praksa čuječnosti se je pokazala kot potencialno učinkovita nefarmakološka terapevtska intervencija, saj je na njeni podlagi prišlo do kognitivnega in funkcionalnega izboljšanja pri starejših odraslih z blagim kognitivnim upadom (Wong idr. 2017). Podobno so tudi Holly Hazlett-Stevens, Singer in Adrienne Chong (2019) program MBSR prepoznali kot obetavno intervencijo za starejše odrasle, ki se soočajo z različnimi zdravstvenimi težavami in morda celo s kognitivnim upadom. Raziskave, ki so preučevale učinkovitost programa MBCT pri zdravljenju anksioznosti in depresije pri starejših odraslih, so prav tako pokazale posamezne pozitivne učinke tovrstnih programov (Hazlett-Stevens, Singer in Chong 2018; Li in Bressington 2019; Thomas, Chur-Hansen in Turner 2020), program MBSR pa se je pokazal kot potencialno učinkovit tudi pri zmanjšanju osamljenosti starejših odraslih (Creswell idr. 2012) in kot obetavna skupinska intervencija za zmanjševanje psihološke stiske v tej populaciji (Young in Baime 2010). Prav tako so se programi čuječnosti izkazali kot pozitivno sprejeti s strani starejših odraslih (Foulk idr. 2014).

Spodbujanje pozitivnega samozaznavanja staranja skozi čuječnost

Serija raziskav (Levy 1996; Levy idr. 2000; Levy idr. 2002) o dožemanju lastnega staranja in vplivu samozaznavanja staranja na zdravje, delovanje ter prežive-

tje starejših odraslih kaže, da prepričanja starejših odraslih o starajoči se populaciji vplivajo na njihovo kognitivno in fizično delovanje. Starejši odrasli, ki so bili pod vplivom pozitivnih stereotipov o starajoči se populaciji, so imeli boljši spomin, bolj nadzorovano pisavo, hitrejšo hojo, močnejšo voljo do življenja in nižji kardiovaskularni odziv na stres v primerjavi s tistimi, ki so bili pod vplivom negativnih stereotipov. Ti izsledki kažejo na potrebo po obravnavi ponotranjenega implicitnega staranja in naslavljanju negativnih stereotipov o starajoči se populaciji. Becca R. Levy idr. (2002) navajajo, da je eden od pristopov za izboljšanje negativnih stereotipov pri starejših odraslih spodbujanje zavedanja o samostigmatizaciji, pri čemer je lahko učinkovit trening veščin čuječnosti, ki spodbuja samozavedanje misli in občutkov, prav tako pa vpliva na vzdrževanje in usmerjanje pozornosti (Bishop idr. 2004; Jha, Krompinger in Baime 2007). Trening čuječnosti lahko starejšim odraslim pomaga uzavestiti in opaziti, kdaj imajo samodejne, družbeno pogojene negativne misli in občutke glede staranja, veščine, pridobljene v programu čuječnosti, pa so jim lahko v pomoč pri tem, da tovrstne predsodke opustijo. Poleg tega meditativne tradicije uravnavajo zavedanje s spodbujanjem samosprejemanja in neobsojanja. Prakse, ki spodbujajo sprejemanje, lahko zmanjšajo nagnjenost starejših odraslih k samostigmatizaciji.

Čuječnost kot podpora žalovanju

Čeprav se z žalovanjem ob izgubi soočamo v vseh življenjskih obdobjih, pa je žalovanje v pozni odraslosti pogostejše prisotno, saj je to obdobje, ko se posamezniki pogostejše kot v drugih starostnih obdobjih soočajo z različnimi izgubami. Akutno žalovanje se običajno sčasoma razvije v integrirano žalovanje, a vendar lahko pri nekaterih pride do podaljšanega žalovanja, ki je dolgotrajnejše in intenzivnejše. Podaljšano žalovanje je lahko povezano tudi z večjim tveganjem za razvoj depresije in samomorilnih misli (Poštuvan 2022).

V tujini in v Sloveniji so se že uveljavile tudi na čuječnosti temelječe intervencije za podporo pri žalovanju, še posebej namenjene posameznikom s podaljšanim žalovanjem, kot je npr. NARA – na čuječnosti temelječa podpora žalovanju (Cacciatore in Flint 2012; Cacciatore idr. 2014; UP IAM, Slovenski center za raziskovanje samomora b. l.). Proces žalovanja v določenih fazah vsebuje številne čustvene, kognitivne in vedenjske vzorce, ki so skladni z depresijo – občutke žalosti, trpljenja, potrnosti, nespečnost, izgubo volje, anhedonijo. Na čuječnosti utemeljeni programi podpore žalujočim temeljijo na zavedanju in sprejemanju posameznikovega odziva na smrt. Tako krepijo čustveno toleranco ter posameznika učijo biti z bolečino in s trpljenjem, ki ju prinaša izguba. Prav tako žalujočim odpirajo polje zavedanja in ponujajo

izbor zavestnih psiholoških odgovorov na dano situacijo, v nasprotju z manj zavestnimi, avtomatskimi odzivi, ki lahko povzročijo dodatne zaplete v procesu žalovanja (Cacciatore idr. 2014). Vsi ti elementi so lahko v pomoč pri oblikovanju načinov spoprijemanja z občutki, ki jih prinese smrt bližnjega. Programi so v svoji osnovi fleksibilni in se lahko prilagajajo potrebam udeležencev. Iz tega razloga lahko v svoji izvedbi upoštevajo kulturne specifike ter dopuščajo, da udeleženci v svojo individualno prakso vnesejo elemente duhovnosti, v kolikor jim ti pomagajo pri soočanju z izgubo. Raziskave kažejo, da lahko na čuječnosti utemeljeni programi podpore, ki temeljijo na sočutju in čuječi prisotnosti, tudi v primeru travmatskih izgub preprečujejo razvoj negativnih psihiatričnih posledic za žalujoče (Rushton idr. 2009; Walsh 2007).

Programi čuječnosti NARA v Sloveniji

V Slovenskem centru za raziskovanje samomora, ki deluje v okviru Inštituta Andrej Marušič Univerze na Primorskem, smo leta 2011 začeli z delom na področju razvijanja programov čuječnosti zaradi obetajočih možnosti preprečevanja samomora pri nas (Poštuvan in Tančič Grum 2015). Sprva smo razvili osemtedenski *Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost*, predvsem za ljudi v stiski, ki smo ga z leti nadgrajevali in razvijali nove programe, kot sta *Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom*, ki je v spletni obliki namenjen najširši publiki za osebno rast, in *Program NARA – Na čuječnosti temelječa podpora žalovanju*, ki je namenjen svojem po smrti bližnje osebe (UP IAM, Slovenski center za raziskovanje samomora b. l.).

Programi NARA so zasnovani za boljše soočanje s stresnimi življenjskimi situacijami in za preprečevanje ter obvladovanje stresa, depresije in drugih neprijetnih občutij (Poštuvan in Tančič Grum 2015). Ponujajo niz preprostih in učinkovitih strategij, ki jih lahko uporabljamo za izboljšanje svojega duševnega in telesnega zdravja. Temelj programov predstavlja na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (MBCT).

Učinki programa NARA pri starejših odraslih

Starejše odrasle, stare nad 65 let, smo v preteklih letih vključili v osnovni osemtedenski Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost, v obdobju pandemije covid-19 pa tudi v spletni osemtedenski Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom. Z namenom preverjanja učinkov obeh omenjenih programov čuječnosti na duševno zdravje in psihično blagostanje starejših odraslih, in sicer ločeno za posamezni način izvedbe (v živo, preko spleta), smo izvedli evalvacijo dosedanjih

izvedb programov. Na podlagi izsledkov predhodnih raziskav (Blazer 2002; Crowther idr. 2002; McBee 2008), ki potrjujejo pozitivne učinke programov čuječnosti na duševno zdravje starejših odraslih, smo predpostavili, da bodo udeleženci obeh programov poročali o boljšem duševnem zdravju in večjem psihičnem blagostanju po zaključku programa v primerjavi z obdobjem pred vključitvijo v program. Namen raziskave je evalvacija učinkov programov NARA na duševno zdravje starejših odraslih.

Metoda

Udeleženci

V programe NARA, na katerih temelji evalvacija, smo vključili skupno 39 starejših odraslih (od tega 83,8 % žensk). 23 udeležencev je sodelovalo v Programu NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost, ki je potekal v živo (od tega 91,3 % žensk), pri čemer so bili razdeljeni v tri starostno homogene skupine. V vsaki skupini je bilo od šest do devet oseb. 16 udeležencev pa je sodelovalo v dveh starostno heterogenih spletnih izvedbah Programa NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom (od tega 71,4 % žensk). Povprečna starost udeležencev je bila 69,4 leta ($SD = 3,88$).

Pripomočki

Med udeležene starejše odrasle smo pred in po izvedbi osemtedenskega programa aplicirali baterijo vprašalnikov, s čimer smo dobili vpogled v spremembo stanja na področju psihičnega blagostanja in duševnega zdravja, pri čemer smo se osredotočili na spremembe v simptomih depresivnosti, anksioznosti in stresa.

- Psihično blagostanje smo preverjali s *Kazalcem blaginje (WHO5)* (World Health Organization 1998). Lestvica predstavlja samooceno kakovosti življenja. Vključuje pet postavk, na katere posameznik odgovarja na šeststopenjski Likertovi lestvici v razponu od 0, ki pomeni, da opisano počutje v zadnjih dveh tednih pri osebi ni bilo prisotno, do 5, ki pomeni, da je bilo opisano počutje v zadnjih dveh tednih pri osebi prisotno ves čas. Skupno število točk se pretvori v odstotke, kjer 0 odstotkov predstavlja najslabšo možno, 100 odstotkov pa najboljšo možno kakovost življenja. Vrednost Cronbachove α za naš vzorec je bila 0,88 ter 0,91, kar kaže na dobro notranjo zanesljivost.
- Simptome depresivnosti, anksioznosti in stresa smo preverjali z *Lestvico depresivnosti, anksioznosti in stresa (DASS21)* (Lovibond in Lovibond 1995). Lestvica meri samooceno občutenja negativnih čustev in

občutkov depresije, anksioznosti in stresa v preteklem tednu. Vključuje 21 postavk, na katere posameznik odgovarja na štiristopenjski Likertovi lestvici v razponu od 0 (zame ne velja) do 3 (zame povsem velja). Višja vrednost na posameznih podlestvicah pomeni negativnejše občutke. Koefficienti zanesljivosti Cronbachove α za podlestvico DASS-21 so bili predhodno izračunani na kliničnih in nekliničnih vzorcih, kjer so avtorji poročali o Cronbachovi α 0,94 za podlestvico depresije, 0,87 za podlestvico anksioznosti in 0,91 za podlestvico stresa (Antony idr. 1998). Vrednost Cronbachove α za naš vzorec je bila 0,86 in 0,88 na podlestvici depresivnosti, 0,85 na podlestvici anksioznosti ter 0,88 in 0,82 na podlestvici stresa.

Postopek

Starejše odrasle smo vključili v osnovni osemtedenski Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost, ki je potekal v živo v letih 2012 in 2013, ter v spletni osemtedenski Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom v letih 2021 in 2022 v obdobju pandemije covid-19. Udeleženci so bili o izvedbi programa Programa NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost obveščeni preko obvestil v okviru domov starejših občanov ter preko spletne strani Živ? Živ!, o izvedbi Programa NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom pa preko elektronske pošte, družabnih omrežij in spletne strani Živ? Živ!. Posamezniki, ki so se odločili za sodelovanje v programu, so se na Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost prijavili pri odgovorni osebi v domu starejših občanov, na Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom pa preko spletnega obrazca. Pred izvedbo so vsi prijavljeni prejeli natančne informacije o izvedbi programa kot tudi informacije o vključitvenih oz. izključitvenih kriterijih za udeležbo, kar je vključevalo tudi težje oblike duševnih motenj v času izvajanja programa. V primeru akutnih duševnih motenj jim je bila udeležba v programu odsvetovana. Oba programa sta obsegala osem tednov, s po enim tedenskim srečanjem v živo oz. preko spleta. Udeleženci obeh programov so prejeli tudi gradiva za izvajanje vaj čuječnosti doma. Vseh 39 udeležencev je izpolnilo baterijo vprašalnikov pred izvedbo programa, medtem ko je po koncu osemtedenskega programa baterijo vprašalnikov ponovno izpolnilo 26 udeležencev.

Analiza podatkov

Podatke smo analizirali s programom IBM SPSS Statistics. Za opis vzorca smo uporabili deskriptivno statistiko (M , SD in f). Primerjavo parametrov psihič-

Preglednica 1 Primerjava psihičnega blagostanja in simptomov depresivnosti, anksioznosti ter stresa pred in po izvedbi programov NARA v živo ter preko spleta

Skupina	Vprašalnik	Pred izvedbo		Po izvedbi						
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	
V živo	WHO5	46,35	16,13	64,00	12,65	-5,07	16	<0,001	1,23	
	DASS21	Depresija	6,75	3,86	4,44	2,94	3,42	15	0,004	0,86
		Aksioznost	5,24	3,44	3,94	3,61	1,57	16	0,137	0,38
		Stres	8,85	4,02	6,85	3,46	1,87	12	0,086	0,52
Splet	WHO5	60,44	20,73	79,11	21,33	-2,84	8	0,022	0,95	
	DASS21	Depresija	13,11	2,20	9,22	2,39	4,38	8	0,002	1,46
		Aksioznost	10,56	3,13	9,33	3,00	0,92	8	0,385	0,31
		Stres	13,67	2,78	10,56	1,67	3,63	8	0,007	1,21

nega blagostanja in duševnega zdravja pred ter po izvedbi programov NARA smo izvedli z uporabo *t*-testa za odvisne vzorce, za mero velikosti učinka pa smo uporabili Cohenov *d*.

Rezultati

Podatke, zbrane z zgoraj opisanimi vprašalniki pred in po izvedbi programa NARA, smo primerjali med sabo, pri čemer smo ločeno analizirali podatke za vsakega od programov: Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost (v živo) ter Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom (preko spleta).

V preglednici 1 vidimo, da se je pri starejših odraslih, ki so bili vključeni v Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost (v živo), po udeležbi v programu pomembno zvišala raven psihičnega blagostanja ($t(16) = -5,07, p < 0,05$), kar predstavlja visoko velikost učinka ($d = 1,23$), pomembno znižala pa se je raven simptomov depresije ($t(15) = 3,42, p < 0,05$), kar prav tako predstavlja visoko velikost učinka ($d = 0,86$). Podobno se je tudi pri starejših odraslih, ki so bili vključeni v Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom (preko spleta), po udeležbi v programu pomembno zvišala raven psihičnega blagostanja ($t(8) = -2,84, p < 0,05$), kar predstavlja visoko velikost učinka ($d = 0,95$), pomembno znižali pa sta se ravni simptomov depresije ($t(8) = 4,38, p < 0,05$) in stresa ($t(8) = 3,63, p < 0,05$), kar pri obeh predstavlja visoko velikost učinka ($d = 1,46; d = 1,21$).

Razprava

Programi čuječnosti NARA so pokazali pomembne učinke ne glede na izvedbeno obliko programa, saj so se pomembne pozitivne spremembe na pod-

ročju duševnega zdravja kot tudi psihičnega blagostanja pokazale tako pri posameznikih, ki so se udeležili programa v živo, kot tudi tistih, ki so se udeležili programa v spletni obliki. Oboji so namreč poročali o pomembno višjem psihičnem blagostanju kot tudi šibkejših občutkih depresije in stresa, kar je v skladu s predhodnimi raziskavami (Blazer 2002; Crowther idr. 2002; McBee 2008). Pa vendar rezultati za nobenega od navedenih programov NARA niso pokazali statistično pomembnih razlik pri udeležencih na podlestvici anksioznosti. Razlog za to je morda lahko povezan s samo vsebino programov, ki so v osnovi oblikovani z namenom zmanjševanja stresa (MBSR) oz. preprečevanja ponavljajoče depresije (MBCT), manj pa so vsebine neposredno vezane na področje anksioznosti. Ob tem je treba izpostaviti, da smo v naši evalvaciji učinke programa merili neposredno po koncu programa, zato bi bilo v prihodnje koristno preveriti tudi, kakšni so dolgoročni učinki programa.

Čeprav se v programu izpostavlja pomen nadaljevanja prakticiranja prakse čuječnosti tudi po koncu programa, kar bi lahko prispevalo k pozitivnim učinkom programa na duševno zdravje tudi na daljši rok, bi bilo dolgoročno pomembno spremljati tudi, kolikšen delež posameznikov, ki so zaključili s programom, s prakticiranjem prakse čuječnosti tudi nadaljuje in po kolikšnem času učinki programa niso več opazni pri posameznikih, ki s prakticiranjem prakse čuječnosti po zaključku programa niso nadaljevali. Ne glede na možne pomisleke in potrebo no nadaljnjem raziskovanju področja nam izsledki naše evalvacije dajejo pomemben vpogled v učinkovitost tovrstnih intervencij ter glede na primerljivost učinkov izvedbe v živo in izvedbe preko spleta tudi pomembne informacije pri snovanju na čuječnosti temelječih programov, namenjenih starejšim odraslim.

Zaključek

Izsledki raziskav učinkov na čuječnosti temelječih programov tako v tujini kot v Sloveniji kažejo, da imajo lahko tovrstne intervencije številne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje starejših odraslih ter lahko predstavljajo pomembno podporo uspešnemu staranju. Programi čuječnosti pa lahko dodatno predstavljajo tudi učinkovito podporo v procesu žalovanja.

Na čuječnosti temelječi programi so hkrati v veliki meri fleksibilni, tako da se lahko dobro prilagodijo starajoči se populaciji, tako preko prilagoditev dolžine posameznih srečanj, dolžine meditacij kot preko prilagoditev vaj glede na potrebe posameznika. Nenazadnje je sama praksa čuječnosti usmerjena v zaznavanje lastnih potreb in gojenje prijaznosti, ki v tem procesu pomenita tudi, da posameznik prilagodi izvajanje vaj čuječnosti svojim zmožnostim in omejitvam. Vaje čuječnosti sicer tudi v osnovi niso fizično zahtevne in so kot

take lahko primerne za širok spekter posameznikov, ne glede na fizično pripravljenost in telesne omejitve. Prav tako se lahko programi čuječnosti izvajajo v različnih skupinah ali individualno, pozitivni učinki programa na izboljšanje duševnega zdravja pa so se pokazali tako pri izvedbi programov v živo kot pri tisti preko spleta.

Slednje ugotovitve odpirajo možnosti dostopa do učinkovitih intervencij za izboljšanje (duševnega) zdravja, uspešno staranje pa tudi zmanjšanje osamljenosti starejših odraslih, ki se zaradi različnih omejitev težje udeležujejo skupinskih aktivnosti, ki potekajo v živo na določenih lokacijah. Prav tako pa način izvajanja programov čuječnosti temelji na individualnem delu in prenosu znanj ter veščin v vsakdanje življenje, kar predstavlja še en vidik fleksibilnosti, ki starejšim omogoča, da prakso čuječnosti prilagodijo svojim potrebam in svojemu življenjskemu slogu. Na čuječnosti temelječi programi so tako lahko široko uporabni in učinkoviti v obdobju pozne odraslosti ne glede na heterogenost te starostne skupine ter njeno variabilnost v fizičnem in duševnem zdravju, delovanju, spretnostih za soočanje s težavami in dostopu do virov.

Opomba

Predstavljena raziskava je bila izvedena v okviru projektov Z5-2661 in J5-3113, sofinanciranih s strani Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.

Literatura

- Antony, M. M., B. J. Cox, M. W. Enns, P. J. Bieling in R. P. Swinson. 1998. »Psychometric Properties of the 42-Item and 21-Item Versions of the Depression Anxiety Stress Scales in Clinical Groups and a Community Sample.« *Psychological Assessment* 10 (2): 176–181.
- Baer, R. A. 2003. »Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review.« *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 125–143.
- Baer, R. A., E. Walsh in E. L. B. Lykins. 2009. »Assessment of Mindfulness.« V *Clinical Handbook of Mindfulness*, uredil F. Didonna, 153–168. New York: Springer.
- Baer, R. A., G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer in L. Toney. 2006. »Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness.« *Assessment* 13 (1): 27–45.
- Barnhofer, T., C. Crane, E. Hargus, M. Amarasinghe, R. Winder in J. M. Williams. 2009. »Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Treatment for Chronic Depression: A Preliminary Study.« *Behaviour Research and Therapy* 47 (5): 366–373.

- Beck, A. T., A. J. Rush, B. F. Shaw in G. Emery. 1979. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Bishop, S. R., M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. D. Anderson, J. Carmody, G. Devins idr. 2004. »Mindfulness: A Proposed Operational Definition.« *Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3): 230–241.
- Blanchard-Fields, F., R. Stein in T. L. Watson. 2004. »Age Differences in Emotion-Regulation Strategies in Handling Everyday Problems.« *Journal of Gerontology* 59 (6): 261–269.
- Blazer, D. G. 2002. »Self-Efficacy and Depression in Late Life: A Primary Prevention Proposal.« *Aging and Mental Health* 6 (4): 315–324.
- Bohlmeijer, E., R. Prenger, E. Taal in P. Cuijpers. 2010. »The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Mental Health of Adults with a Chronic Medical Disease: A Meta-Analysis.« *Journal of Psychosomatic Research* 68 (6): 539–544.
- Brown, K. W., in R. M. Ryan. 2003. »The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being.« *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4): 822–848.
- Cacciatore, J., in M. Flint. 2012. »ATTEND: Toward a Mindfulness-Based Bereavement Care Model.« *Death Studies* 36 (1): 61–82.
- Cacciatore, J., K. Thieleman, J. Osborn in K. Orlowski. 2014. »Of the Soul and Suffering: Mindfulness-Based Interventions and Bereavement.« *Clinical Social Work Journal* 42 (3): 269–281.
- Ciechanowski, P. S., W. J. Katon in J. E. Russo. 2000. »Depression and Diabetes: Impact of Depressive Symptoms on Adherence, Function, and Costs.« *Archives of Internal Medicine* 160 (21): 3278–3285.
- Creswell, J. D., M. R. Irwin, L. J. Burklund, M. D. Lieberman, J. M. Arevalo, J. Ma, S. W. Cole idr. 2012. »Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial.« *Brain, Behavior, and Immunity* 26 (7): 1095–1101.
- Crowther, M. R., M. W. Parker, W. A. Achenbaum, W. L. Larimore in H. G. Koenig. 2002. »Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited: Positive Spirituality; The Forgotten Factor.« *Gerontologist* 42 (5): 613–620.
- Fiocco, A. J., in S. Mallya. 2015. »The Importance of Cultivating Mindfulness for Cognitive and Emotional Well-Being in Late Life.« *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 20 (1): 35–40.
- Fouk, M. A., B. Ingersoll-Dayton, J. Kavanagh, E. Robinson in H. C. Kales. 2014. »Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Older Adults: An Exploratory Study.« *Journal of Gerontological Social Work* 57 (5): 498–520.
- Geiger, P. J., I. A. Boggero, C. A. Brake, C. A. Caldera, H. L. Combs, J. R. Peters in R. Baer. A. 2016. »Mindfulness-Based Interventions for Older Adults.« *Mindfulness* 7 (2): 296–307.

- Gellis, Z. D. 2006. »Mental and Emotional Problems in Older Adults.« V *Handbook of Social Work in Health and Aging*, uredila B. Berkman, 129–139. New York: Oxford University Press.
- Hayes, S. C., K. D. Strosahl, K. G. Wilson, R. T. Bissett, J. Pistorello, D. Toarmino, M. A. Polusny idr. 2004. »Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model.« *Psychological Record* 54 (4): 553–578.
- Hazlett-Stevens, H., J. Singer in A. Chong. 2019. »Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Older Adults: A Qualitative Review of Randomized Controlled Outcome Research.« *Clinical Gerontologist* 42 (4): 347–358.
- Jha, A. P., J. Krompinger in M. J. Baime. 2007. »Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention.« *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 7 (2): 109–119.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.
- . 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- . 2003. »Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.« *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 144–156.
- Karel, M. J., M. Gatz in M. A. Smyer. 2012. »Aging and Mental Health in the Decade Ahead: What Psychologists Need to Know.« *American Psychologist* 67 (3): 184–198.
- Kenny, M. A., in J. M. G. Williams. 2007. »Treatment-Resistant Depressed Patients Show a Good Response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy.« *Behaviour Research and Therapy* 45 (3): 617–625.
- Kuyken, W., S. Byford, R. S. Taylor, E. Watkins, E. Holden, K. White, B. Barrett idr. 2008. »Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression.« *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76 (6): 966–978.
- Ledesma, D., in H. Kumano. 2009. »Mindfulness-Based Stress Reduction and Cancer: A Meta-Analysis.« *Psycho-Oncology* 18 (6): 571–579.
- Levy, B. R. 1996. »Improving Memory in Old Age by Implicit Self-Stereotyping.« *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (6): 1092–1107.
- Levy, B. R., M. D. Slade in S. V. Kasl. 2002. »Longitudinal Benefits of Positive Perceptions of Aging of Functional Health.« *Journal of Gerontology* 57 (5): 409–417.
- Levy, B. R., J. Hausdorff, R. Hencke in J. Y. Wei. 2000. »Reducing Cardiovascular Stress with Positive Self-Stereotypes of Aging.« *Journal of Gerontology* 55 (4): 205–213.
- Li, S. Y. H., in D. Bressington. 2019. »The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, and Stress in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.« *International Journal of Mental Health Nursing* 28 (3): 635–656.

- Lovibond, S. H., in P. F. Lovibond. 1995. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- Ma, S. H., in J. D. Teasdale. 2004. »Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects.« *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72 (1): 31–40.
- McBee, L. 2008. *Mindfulness-Based Elder Care: A CAM Model for Frail Elders and Their Caregivers*. New York: Springer.
- . 2009. »Mindfulness-Based Elder Care: Communicating Mindfulness to Frail Elders and Their Caregivers.« V *Clinical Handbook of Mindfulness*, uredil F. Didonna, 431–445. New York: Springer.
- Michalak, J., T. Heidenreich, P. Meibert in D. Schulte. 2008. »Mindfulness Predicts Relapse/Recurrence in Major Depressive Disorder after Mindfulness-Based Cognitive Therapy.« *Journal of Nervous and Mental Disease* 196 (8): 630–633.
- Morone, N. E., B. L. Rollman, C. G. Moore, Q. Li in D. K. Weiner. 2009. »A Mind-Body Program for Older Adults with Chronic Low Back Pain: Results of a Pilot Study.« *Pain Medicine* 10 (8): 1395–1407.
- Poštuvan, V. 2022. *Po koncu: žalovanje in reintegracija bližnjih po samomoru*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Poštuvan, V., in A. Tančič Grum. 2015. *Program NARA: moč strokovnjakom skozi čuječnost*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Robins, C. J., in A. L. Chapman. 2004. »Dialectical Behavior Therapy: Current Status, Recent Developments, and Future Directions.« *Journal of Personality Disorders* 18 (1): 73–89.
- Rowe, J. W., in R. L. Kahn. 1997. »Successful Aging.« *Gerontologist* 37 (4): 433–440.
- Rushton, C. H., D. E. Sellers, K. S. Heller, B. Spring in B. M. Dossey. 2009. »Impact of a Contemplative End-of-Life Training Program: Being with Dying.« *Palliative and Supportive Care* 7 (4): 405–414.
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams in J. D. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford.
- Seitz, D., N. Purandare in D. Conn. 2010. »Prevalence of Psychiatric Disorders among Older Adults in Long-Term Care Homes: A Systematic Review.« *International Psychogeriatrics* 22 (7): 1025–1039.
- Teasdale, J. D., Z. V. Segal, J. M. Williams, V. A. Ridgeway, J. M. Soulsby in M. A. Lau. 2000. »Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy.« *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (4): 615–623.
- Thomas, R., A. Chur-Hansen in M. Turner. 2020. »A Systematic Review of Studies on the Use of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for the Treatment of Anxiety and Depression in Older People.« *Mindfulness* 11 (7): 1599–1609.
- Tucker-Drob, E. M. 2011. »Neurocognitive Functions and Everyday Functions Change Together in Old Age.« *Neuropsychology* 25 (3): 368–377.

- UP IAM Slovenski center za raziskovanje samomora. B. I. »Programi NARA.« Živ? Živ! <https://zivziv.si/nara/>.
- Walsh, F. 2007. »Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience.« *Family Process* 46 (2): 207–227.
- Williams, J. M. G., J. D. Teasdale, Z. V. Segal in J. Kabat-Zinn. 2007. *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: Guilford.
- World Health Organization. 1998. *Wellbeing Measures in Primary Health Care: The Depcare Project; Report on a WHO Meeting*. Stockholm: World Health Organization.
- Wong, W. P., J. Coles, R. Chambers, D. B. C. Wu in C. Hassed. 2017. »The Effects of Mindfulness on Older Adults with Mild Cognitive Impairment.« *Journal of Alzheimer's Disease Reports* 1 (1): 181–193.
- Young, L. A., in M. J. Baime. 2010. »Mindfulness-Based Stress Reduction: Effect on Emotional Distress in Older Adults.« *Complementary Health Practice Review* 15 (2): 59–64.

Mindfulness in Older Adults: Effects of Mindfulness Programmes on Mental Health and Successful Ageing

Mindfulness is becoming a widely used approach to improving psychological well-being. It involves developing the ability to purposefully direct attention to the experience of the present moment without reacting to or interpreting that experience. It is thus an adaptive psychological process to achieve emotional self-regulation and reduce stress. In recent decades, the study of the potential of mindfulness-based interventions to support successful ageing has gained interest. Older adults experience certain types of stress, loneliness, loss, grief, decline in body functions and other health problems more frequently than others. Previous research, as well as the evaluation of NARA mindfulness programmes that we present in this chapter, conducted with the aim of reviewing the impact of such interventions on the psychological well-being and mental health of older adults in Slovenia, shows that the practise of mindfulness offers significant positive changes in mental health and psychological well-being, as well as many benefits for the physical health of older adults.

Keywords: mindfulness, older adults, mental health, mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Kratek zgodovinski oris družbene konstrukcije starosti

Otto Gerdina

Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani

otto.gerdina@fdv.uni-lj.si

Odnos do starih ljudi in podoba starosti sta odvisna od družbenih ter kulturnih pogojev, ki prevladujejo v določenem zgodovinskem obdobju. Način, na katerega je v določeni družbi konstruirana starost, je pomemben, ker v veliki meri določa, kako so stari ljudje v družbi obravnavani in sprejeti. Prispevek ponuja sociohistoričen oris ključnih prelomov v družbeni konstrukciji starosti od konca 19. stoletja do danes. Prikazano je, kako je v prvi polovici dvajsetega stoletja negativna podoba starosti pripomogla k oblikovanju socialne države. Državna pomoč starim ljudem je izhajala iz razprav, ki so poudarjale potrebo po odpravi starostnih tveganj, povezanih predvsem z revščino in s slabim zdravjem. Proti koncu tisočletja, pod vplivom socialne gerontologije in oglaševalske industrije, pride do pretirano pozitivnega predstavljanja starosti, ki odvrta pozornost od družbeno konstruirane narave oviranosti in odvisnosti v kasnejšem življenju ter slabi družbeni konsenz, da skrb za stare pomeni pravično kompenzacijo za pretekle zasluge in civiliziran način reševanja negotovosti ter trpljenja v starosti. Namesto tega se krepi pripisovanje individualne odgovornosti za starostno pešanje, ki družbo odvezuje od visokih etičnih standardov, na katerih je bila utemeljena socialna država.

Ključne besede: družbene spremembe, odnos do starosti, socialna država, dejavno staranje, produktivno staranje

Uvod

Odnos do starih ljudi in podoba starosti sta odvisna od družbenih ter kulturnih pogojev, ki prevladujejo v določenem zgodovinskem obdobju. To pomeni, da starost ni obstoječa realnost, ki jo lahko odkrijemo, ampak je družbeni konstrukt in kot tak posledica kognitivnih procesov kategoriziranja, organiziranja, vrednotenja ter razvrščanja. Način, na katerega je konstruirana starost, je pomemben, ker v veliki meri določa, kako so stari ljudje v družbi obravnavani in sprejeti. Namen prispevka je ponuditi sociohistorično razlago ključnih prelomov v družbeni konstrukciji starosti od konca 19. stoletja do danes. Prikazan bo medsebojni vpliv družbene konstrukcije starosti in razvoja socialne države. Poseben poudarek prispevka je namenjen kritični refleksiji vloge socialne gerontologije in oglaševalske industrije pri pojavljanju vse po-

zitivnejših podob starosti ter njihovih posledic za družbeni odnos do starosti in staranja.

Pogled z zornega kota patologije

V Evropi se je že konec 19. stoletja razvilo medikalizirano znanje o telesu, ki je temeljilo na kronološki starosti. Staranje je bilo opredeljeno s progresivnimi obolenji, ki povzročajo vrsto neprijetnih fizičnih in anatomskih sprememb, zaradi česar je bilo staro telo videno hkrati kot normalno in kot izraz fizioloških procesov, ki vodijo v smrt (Katz 1996, 27–48). Starost je postala posledica degeneracije tkiv in postopnega propadanja celic, kar je okrepilo stereotip, ki starost enači s patologijo (Ng idr. 2015). Ta pogled se je v pozni industrijski dobi združil s kulturno dediščino renesanse, ki je cenila mladostnost, vitalnost in produktivnost. Bolj kot je bila mladost cenjena zaradi vitalnosti in produktivnosti, jasneje se je na nasprotni strani izrisovala podoba starosti kot njenega nasprotja, obdobja vse večje krhkosti, šibkosti in odvisnosti. Slednjemu pritrjuje tudi analiza ameriške arhivske baze tiskanih besedil (Corpus of Historical American English), ki skupno šteje več kot 400 milijonov besed. Analiza, ki so jo opravili Ng idr. (2015), je potrdila, da so starostni stereotipi po linearnem trendu v obdobju 1810–2009 postajali vse negativnejši, saj se je od leta 1810 do 2009 delež negativnih stereotipov povečal za 8,2 %. Negativne podobe starosti so bile prisotne tudi v slovenski in svetovni pravljичni prozi s konca 19. stoletja, v kateri se je starost povezovalo z revščino, s slabšim zdravjem, z ugašajočo vitalnostjo, s spolno nezmožnostjo in z izgubo družbenega statusa (Ramšak 2017).

Negativna konstrukcija starosti in socialna država

Razširjenost negativnih podob starosti na začetku 20. stoletja je dobro dokumentirana v ameriških časopisih in revijah, v katerih najdemo nasvete, ki ljudem že po štiridesetem letu svetujejo, da naj z barvanjem las, s korzeti, z obraznimi kremami in s podobnimi sredstvi za prikrievanje znamenj staranja preprečijo, da bi bili videti zastareli, staromodni ali nezaposljivi (Haber in Gratton 1994). Vidika patologije in odvisnosti sta spremljala podobo starosti, ko so negativne posledice demografskih trendov, industrializacije in sunkovitega upada gospodarstva med veliko depresijo še dodatno okrepile konstrukcijo starih ljudi kot segmenta prebivalstva, ki potrebuje družbeno pomoč (Katz 1996).

Sredi tridesetih let 20. stoletja so negativne podobe starosti pripomogle k oblikovanju prvih obrisov starostnih politik v okviru nastajajoče socialne države v Združenih državah Amerike (Chapleski 2011), kjer je administracija pod

predsednikom Franklinom D. Rooseveltom s t. i. novo pogodbo (New Deal) vzpostavila zavarovanje za brezposelne, ljudi z oviranostmi in stare ljudi (Ray 2011). Odnos do starih ljudi je bil v Združenih državah Amerike zaradi povezo- vanja starosti z revščino in odvisnostjo v prvi polovici 20. stoletja močno za- znamovan s sočutnostjo. Čeprav so bili predsodki in starostna diskriminacija v tem času zelo razširjeni ter osnovani na podlagi dojemanja starih ljudi kot tistih, ki »za družbo niso več uporabni« (Chu idr. 2020, 1125), so bili ti zaradi s starostjo povezanih tveganj (npr. revščina, oslabeledost, izključenost) hkrati do- jeti kot ena izmed družbenih skupin, ki potrebuje in si zasluži državno pomoč (Binstock 2010).

Podobno je konstrukcija starosti kot obdobja, v katerem ljudje potrebujejo in si tudi zaslužijo družbeno pomoč, pripomogla k oblikovanju prvih obrisov starostnih politik pri nas. Leta 1906 je v avstrijskem delu avstro-ogrske monar- hije začel veljati Zakon o penzijskem zavarovanju v zasebnih službah in v ne- katerih javnih službah, ki je uvedel obvezno pokojninsko zavarovanje, ki pa je bil po razpadu avstro-ogrske monarhije deležen nadaljnjih sprememb. Leta 1922 je Kraljevina Srbov, Hrvatov in Slovencev uredila zavarovanje delavstva za primere bolezni, nesreč pri delu, invalidnosti, starosti ter smrti, vendar je v praksi izvajala le zavarovanje za primera bolezni in nesreč pri delu, medtem ko je bilo zavarovanje za druge primere odloženo za nedoločen čas (Remec 2017). Tudi socialno zavarovanje delavcev v tridesetih letih 20. stoletja ni bilo niti enotno niti splošno, saj vsi niso imeli enakih pravic: »Delavci v industriji, obrti in drugod zaposleni so imeli samo bolniško in nezgodno zavarovanje; pokojninsko zavarovanje za te delavce je bilo uvedeno šele septembra 1937« (Počivalšek 2017, 116). Kmetje so univerzalno pravico do pokojnine ob dolo- čeni starosti dobili šele v drugi polovici 20. stoletja (Remec 2017).

Ideja v ozadju nastanka socialne države je bila, da bo ta družbo povzdi- gnila na višjo raven etičnih standardov s tem, ko bo slabotnim in pogosto odvisnim skupinam prebivalstva, kamor je bilo mogoče uvrstiti velik delež starih ljudi, zagotavljala (zasluženo) pomoč v obliki zdravstvenih in socialno- varstvenih storitev ter predvsem pokojnin. Angleški analitik Macnicol (2015) celo argumentira, da je bila skrb za stare ljudi eden izmed pglavitnih razlog- gov za nastanek sodobne socialne države. Idejni oče socialne države v Veliki Britaniji, Beveridge, je v vplivnem poročilu iz leta 1942 npr. zagovarjal načrt univerzalne zaščite pred pomanjkanjem, boleznimi, nevednostmi, uboštvom in brezdeljem, ki je vključeval obsežno zdravstveno varstvo, pomoč družinam in pravico do minimalne socialne zaščite za stare, brezposelne, bolne ali za in- valide (Blair 1999; Benassi 2010). Skrb za stare ljudi je bila videna kot pravična kompenzacija za delo in pretekle zasluge (Phillipson 2013) ter kot način reše-

vanja negotovosti in trpljenja, povezanega z zadnjo fazo življenjskega poteka (Judt 2005).

Tak pogled na pravice do socialne varnosti v starosti najdemo tudi v ustavi socialistične Jugoslavije, sprejete januarja 1946. V 20. členu je zapisno določilo, da mora država zagotavljati socialno varstvo. V novonastajajoči državi je socialno zavarovanje za vse zaposlene v vsej državi poenotil odlok o vrhovnem državnem nadzorstvu nad vsemi institucijami z obveznim socialnim zavarovanjem 30. januarja 1945 (odlok je izdalo predsedstvo NKOJ-a med drugo svetovno vojno in še pred sprejetjem ustave). Na podlagi odloka je bil ustanovljen Osrednji zavod za socialno zavarovanje, katerega naloga je bila urejati zavarovanja za onemoglost, starost, smrt (pokojninsko zavarovanje), nezgode in brezposelnost (Počivalšek 2017). Vpeljavo univerzalne pravice do pokojnine omogoči povečana kapaciteta sorodnikov za pomoč starim ljudem, ki izvira iz obdobja splošne rasti življenjskega standarda¹ in polne zaposlenosti po drugi svetovni vojni (Thane 2003, 100).

Jana Mali (2008) meni, da so v socialistični Jugoslaviji² na odnos do starih ljudi in starosti vplivali: nadaljevanje tradicije institucionalnega varstva za stare ljudi, nizek življenjski standard prebivalstva, neurejeno stanovanjsko vprašanje, neurejene pravice iz socialnega in pokojninskega zavarovanja, pospešena urbanizacija in modernizacija ter razvoj medicine in gerontologije. Ob urbanizaciji, industrializaciji in razvoju (predvsem gerontološke in medicinske) znanosti je bil v času po drugi svetovni vojni najpomembnejši dejavnik, ki je vplival na podobo in odnos do starosti, proces institucionalizacije, ki je, kot zapiše, »vplival na postopno izgubo spoštovanja do starih ljudi v družbi, saj je pospeševal nesamostojnost in odvisnost starih ljudi od družbe in s tem dodatno okreplil neproduktivno vlogo starih ljudi v sodobni družbi« (str. 23). Položaj in odnos do starih ljudi po drugi svetovni vojni v socialistični Jugoslaviji se v tem pogledu nista bistveno razlikovala od stanja drugod v razvitem svetu, saj skoraj identično podobo starosti v teoriji strukturne odvisnosti opiše angleški raziskovalec Townsend (1981). Ker so stari ljudje dojeti kot pasivni, povojne starostne socialne politike starost institucionalizirajo »kot problem, ki zadeva socialno varnost in upravljanje z dohodkom, ali kot problem, ki zadeva bolezen in krhkost« (Gilleard in Higgs 2010, 124).

¹ Visok življenjski standard so med letoma 1945 in 1973 v razvitem svetu omogočali predvsem poceni surovine in neokolonialni odnosi s tretjim svetom (Macnicol 2015).

² Ime socialistična Jugoslavija je v besedilu uporabljeno kot skupno ime za sledeče politične tvorbe: Demokratična federativna Jugoslavija (10. avgust 1945–29. november 1945), Federativna ljudska republika Jugoslavija (1945–1963) in Socialistična federativna republika Jugoslavija (1963–1992).

Od brezlične s pešanjem povezane identitete do dejavne starosti

Z uvedbo univerzalnega pokojninskega sistema se je objektivni položaj večine starih ljudi bistveno popravil in starost se je začela povezovati z idejo zaslužnega počitka, umika iz delovne populacije in ločitve od družbe (Lesenich 2015). Ker pa je nova identiteta še vedno temeljila pretežno na negativnih stereotipih odvisnosti in nemoči, so začeli socialni gerontologi zagovarjati radikalno dekonstrukcijo s pešanjem prežete identitete in zamenjavo »povezav med starostjo in boleznijo, nezmožnostjo, družbenim umikom in onemoglostjo« (Featherstone in Wernick 1995, 31). Zagovarjali so vrednotno nevtralen pogled na starost kot proces, ki vključuje »negativne spremembe, kot so fizične spremembe in težave z zdravjem, ter pozitivne spremembe, kot so bogate življenjske izkušnje in znanje« (Hammarström 2020, 653). Ugotovili so, da so v nasprotju z negativnimi stereotipi o starosti stari ljudje postali »bolj zdravi, premožni in družbeno angažirani« (Chu idr. 2020, 1126). Prizadevali so si uveljaviti točnejše podobe, ki govorijo o vitalnosti, kreativnosti, opolnomočenju, iznajdljivosti in pozitivnih lastnostih, ki jih je mogoče pridobiti v starosti. Zadnje se v gerontološki literaturi kaže kot napad na koncept brezlične in nediferencirane starosti, ki jo v prvi vrsti označuje bolezen (Featherstone in Hepworth 1995). V šestdesetih letih 20. stoletja so se kot posledica teh kritik in nastanka politik različnosti, ki so zahtevale spoštovanje in obravnavo vseh družbenih skupin na temeljih njihove posebne identitete ter potenciala, oblikovale bolj raznolike podobe starosti (Featherstone in Wernick 1995).

Od šestdesetih letih 20. stoletja se družbena konstrukcija starosti v političnih, akademskih in medijskih besedilih spremeni ter se od prikazov socialne izolacije, strukturne odvisnosti, pomanjkanja vlog in pasivnosti premakne k prikazom poznejšega življenja kot časa priložnosti, dejavnosti, samoizpolnitve ter samostojnosti (Rudman 2006). Samoizpolnitev postane vse pomembnejši identitetni vir: »Identitete so lahko prevzete in po nekem času opuščene, ne kot posledica kakršnega koli napredka ali razvoja, ampak zaradi nestanovitnosti posameznika« (Macnicol 2015, 9). Ta rekonstrukcija starosti je posledica gerontološke kritike negativnih stereotipov, razcveta potrošniške kulture in relativnega izboljšanja materialnega položaja starih ljudi. Pozitivne podobe starost zapakirajo v fantazijo »brezčasnosti« z možnostjo »maskiranja« oz. preložitve staranja.

Starost z zornega kota tržnih strokovnjakov

Staranje postane predmet potrošniške izbire in naključnih identitet, ki se lahko vedno znova obnavljajo. Stare ljudi začnejo k temu spodbujati tudi tržni strokovnjaki, ki vse bolj ugotavljajo, »da je skupina ljudi nad petdeset

let edina še obstoječa družbena skupina na Zahodu, ki ima zajeten in neizkoriščen razpoložljiv dohodek» (Featherstone in Hepworth 1995, 32).

Proti koncu 19. stoletja vse večji pomen dobivajo oglaševalske kampanje, ki osredinjenost potrošniške kulture na mladost in ohranjanje fizičnih sposobnosti povezujejo z različnimi tehnikami za prikrivanje telesnih znakov staranja ter vzpostavljanja dejavnega življenjskega sloga. Stari ljudje se začnejo, predvsem v oglaševalski literaturi, pojavljati kot dejavni potrošniki in ne več kot pasivni uporabniki storitev (Rudman 2006). Starost postane bolj raznolika (Nelson in Dannefer 1992). V jeziku oglaševalcev to pomeni, da je med starimi ljudmi vse več tržnih segmentov (Silverstein 2014), ki se jih da spodbuditi, da razvijejo svojo modo, ter skozi potrošniške dobrine neprestano konstruirajo in rekonstruirajo svoj življenjski slog.

Na prvi pogled se zdi, da interes kapitala za ustvarjanje novih trgov s produkcijo pozitivnih podob staranja in interes socialnih gerontologov za razbijanje negativnih starostnih stereotipov sledita istemu cilju. Toda kritični gerontologi (npr. Featherstone in Wernick (1995)) že kmalu ugotovijo, da komodifikacija starosti s promoviranjem tehnik, ki za telo skrbijo tako, da prikivajo videz starosti, ne rešijo »problema« starosti, ampak ga samo prestavijo na poznejše obdobje.

Še več, da bi se spodbujalo porabo med mladimi starimi ljudmi, potrošniška kultura ohranja tesnobo glede pozne starosti. Poudarjanje pozitivne starosti (kot obdobja delovanja in izbir v zgodnji starosti) torej hkrati krepi negativne podobe starosti (kot patologije in odvisnosti v pozni starosti). Čeprav bi bil obrat v konstrukciji starosti lahko dejavnik osvobajanja starosti od pešanja in onemoglosti, se je ta z novo mitologijo materializiral le za mlade stare z zadostno kupno močjo. Za tiste brez zadostne kupne moči in starejše nova pozitivna mitologija ni prinesla niti izboljšanja položaja niti vključitve v družbo. Temu sta pritrdila Featherstone in Wernick, ki sta zapisala, da »pozitivno staranje ne prinaša rešitev pozne starosti in smrti: njegovo sporočilo je v bistvu usmerjeno v zanikanje, smehljanje in v nadaljevanje porabe« (Featherstone in Wernick 1995, 10).

Vse bolj raznolike podobe staranja v drugi polovici 20. stoletja so rezultat kompleksnih družbenih procesov, povezanih z razvojem socialne gerontologije in potrošništva, ter strukturnih sprememb, povezanih z nastankom socialne države in predvsem uvedbo univerzalnih pokojninskih sistemov ter izboljšav v javnem zdravju. Toda težko govorimo o splošnem spoštovanju starosti, saj so bili slednjega deležni zgolj razmeroma mladi, zdravi, zmogljivi in premožni stari ljudje. Stari ljudje, ki so bili odvisni od oskrbe, osebe z demenco in tisti z resnimi kroničnimi boleznimi so bili proti koncu 20. stoletja

prav tako marginalizirani ter negativno stereotipizirani, kot so bili na njegovem začetku.

Od dejavne do produktivne starosti

Na koncu 20. stoletja je bilo dobro staranje vezano na ideal starega človeka, ki je mladosten, dejaven, omrežen, kompetenten in samozadosten državljan, ki se redno vključuje v drage prostočasne aktivnosti in se samoizpopolnjuje. Ob prelomu tisočletja pa pride do premika od dejavnega do produktivnega staranja (glej npr. Lumme-Sandt 2001; Rudman 2006; Rozanova idr. 2006). Produktivno staranje se od dejavnega staranja razlikuje v tem, da ni vsaka dejavnost v starosti dobra in zaželena, temveč so samo dejavnosti, ki so koristne za druge, sprejete z odobravanjem (npr. opravljanje vloge starih staršev, državljanska angažiranost, delo v dobro skupnosti) (Dyk idr. 2013). Dejavno staranje ni več zgolj pravica, ampak tudi dolžnost, da star človek izkoristi lastne vire za širšo družbo (Rudman 2006; Rozanova idr. 2006).

Konstrukcije starosti, ki se osredinjajo na nadaljevanje produktivnosti, ohranjanje mladostnosti in zdravja, lahko razumemo tudi kot del širšega političnega napada na tveganje, da bi ljudje postali odvisni (Katz 2000). Pozitivne podobe starosti, ki promovirajo zdravo starost in možnost neskončnega nadaljevanja življenjskih stilov srednjih let, po eni strani do določene mere razvežejo starost in bolezen, po drugi pa staranje označijo kot proces, ki ga je mogoče – in bi ga posamezniki tudi morali – odgovorno upravljati (Rudman 2006). Tisti, ki pri tem ne uspejo, so deležni pomilovanja, pokroviteljstva in včasih celo prezira. Delitev starih ljudi na uspešne ter neuspešne se kaže kot ambivalenca med spoštovanjem starih ljudi in posmehom ter v veliki meri odraža razliko med premožnimi starimi ljudmi, ki imajo vire, da ostajajo produktivni v pozni starosti, in revnimi, neproduktivnimi ter odvisnimi starimi ljudmi, ki teh virov praviloma nimajo (Kreačič 2004). Spremembe podobe in odnosa do starosti ob prelomu tisočletja nam lahko pomagajo razumeti, zakaj so podobe starosti danes v grobem razdeljene na »dobro«, v porabo orientirano in visoko disciplinirano produktivno starost na eni in na »slabo«, odvisno in neproduktivno starost na drugi strani.

Koliko so se tovrstni trendi preslikali v družbeni odnos in imaginarij starosti v socialistični Jugoslaviji, je težko oceniti, saj tega še ni preučila nobena avtorju znana raziskava. Čeprav je bila v nasprotju z drugimi socialističnimi ekonomijami Jugoslavija povezana s svetovno ekonomijo (Beauvoir 2020, 630–632), se kupna moč starih ljudi v socialistični Jugoslaviji ni mogla meriti s tisto v kapitalističnih državah, saj so bile možnosti za akumulacijo bogastva v življenju omejene, neenakosti pa manjše (majhne razlike v plačah so se presli-

kale v majhne razlike v pokojninah). Strukturni pogoji za potencialno širjenje stereotipov o dobrem in produktivnem staranju so tako v našem prostoru postali izpolnjeni šele z osamosvojitvijo.

Starost v samostojni Republiki Sloveniji

V samostojni Republiki Sloveniji se konec devetdesetih let, podobno kot drugod v razvitem svetu, okrepi navdušenje nad vrtilinami in potencialom dejavnih starih ljudi. Tipičen primer najdemo v pisanju sociologinje Ide Hojnik-Zupanc (1997), ki je opozarjala na neraziskane mobilizacijske motive upokoencev za dejavno preživljanje časa zunaj družinskega okvira in poudarjala, da so upokojenci bolj izobraženi, kot so bili včasih. Dejavni stari ljudje ob prelomu tisočletja postanejo tudi potencialni vir, ki bo družbi pomagal, da se bo lažje spopadala s staranjem prebivalstva. Takšno razmišljanje zasledimo npr. pri slovenskem politiku in zdravniku Voljču (2007), ki verjame, da je treba iskati načine, kako zdrava življenja starih ljudi preusmeriti v družbeno korist. Ob 40-letnici Slovenske gerontologije leta 2007 se je odkrito vprašal (str. 60): »Ali si lahko privoščimo, da kapital znanja in izkušenj starejših ostaja neizkoriščen? Zakaj ne bi iskali načinov in poti, kako bi te izkušnje dodali k ekonomskemu in družbenemu napredku slovenske družbe, kar bi v makroekonomskih razrezih prispevalo k nižanju stroškov s starejšo populacijo?« Še neposredneje je zgornji obrat v razmišljanju o starih ljudeh istega leta ubesedila Helena Bešter (2007, 22) iz Kapitalske družbe: »Nujno pa je postopno oblikovanje takšnega delovnega okolja in razmer v družbi, ki bodo omogočali delovno in ustvarjalno, ne le uživaško preživljanje tretjega življenjskega obdobja.« Če je do devetdesetih veljalo, da je vsaka dejavnost starih ljudi dobra in zaželena, se sredi dvatisočih pojavi ideja, da bi stari ljudje lahko (in bi tudi morali) izkoristili svoje človeške vire ne le za lastno dobrobit, ampak tudi za širšo družbo (Dyk idr. 2013).

Zaključek

V prispevku smo pokazali, kako sta se podoba in odnos do starosti spremenjala od konca 19. stoletja do današnjega časa. V prvi polovici 20. stoletja je podoba starosti kot patologije pripomogla k oblikovanju socialne države. Državna pomoč starim ljudem je izhajala iz razprav, ki so poudarjale potrebo po odpravi starostnih tveganj, povezanih predvsem z revščino in s slabim zdravjem. Uspešnost teh politik je vodila do spoznanja, da so stari ljudje vedno bolj zdravi, premožnejši in bolj družbeno angažirani, in ob pomoči socialnih gerontologov privedla do pozitivnejših pogledov na starost. Zaradi omenjenih izboljšav so stari ljudje z dovolj velikim razpoložljivim dohodkom postali

zanimivi tudi za oglaševalsko industrijo, ki promovira idejo, da se lahko »re-snično« starost predstavlja skoraj v nedogled, ter ignorira dejstvo, da krhkost, bolezen in odvisnost še vedno ostajajo fundamentalna dejstva manj premožnih starih ljudi. Pretirano pozitivno predstavljanje starosti ob prelomu tisočletja odvrča pozornost od družbeno konstruirane narave oviranosti in odvisnosti v kasnejšem življenju ter slabi družben konsenz, da skrb za stare pomeni pravično kompenzacijo za delo in pretekle zasluge ter civiliziran način reševanja negotovosti in trpljenja v starosti. Namesto tega se krepi pripisovanje individualne odgovornosti za starostno pešanje, ki družbo odvezuje od visokih etičnih standardov, na katerih je bila v prvi polovici 20. stoletja utemeljena socialna država. Sočasno prihaja do premika od dejavnega do produktivnega staranja, ki od starih ljudi zahteva, da svoje vire in interese podredijo interesom družbe.

Opomba

Besedilo poglavja je skrajšan in mestoma prilagojen del avtorjeve doktorske disertacije »Reprezentacije starosti v slovenskih dnevnikih časopisih«, ki je bila (so)financirana iz državnega proračuna po pogodbah, ki so bile sklenjene med ARRS in avtorjem disertacije.

Literatura

- Beauvoir, S. de. 2020. *Starost II: Biti-v-svetu*. Prevedel T. Gerdina. Ljubljana: OPRO, Zavod za aplikativne študije.
- Benassi, D. 2010. »'Father of the Welfare State?' Beveridge and the Emergence of the Welfare State.« *Sociologica* 4 (3). <https://dx.doi.org/10.2383/33647>.
- Bešter, H. 2007. »Koliko stebrov potrebujemo za lepo starost?« V *Odnos Slovencev do starosti, pokojninskega sistema in varčevanja za starost: zbornik ob 10. obletnici Kapitalske družbe*, uredila V. Razpotnik, 18–23. Ljubljana: Kapitalska družba.
- Binstock, R. H. 2010. »From Compassionate Ageism to Intergenerational Conflict?« *Gerontologist* 50 (5): 574–585.
- Blair, T. 1999. »Beveridge Revisited: A Welfare State for the 21st Century.« V *Ending Child Poverty: Popular Welfare for the 21st Century*, uredil R. Walker, 7–18. Bristol: Policy.
- Chapleski, E. E. 2011. »Reflections on Ageism: Perspective of a Septuagenarian on the Avoidance of Burdenhood.« V *Nobody's Burden: Lessons from the Great Depression on the Struggle for Old-Age Security*, uredila R. E. Ray in T. Calasanti, 273–292. Lanham: Lexington.
- Chu, L., J. C. Lay, V. H. L. Tsang in H. H. Fung. 2020. »Attitudes toward Aging: A Glance Back at Research Developments over the Past 75 Years.« *Journals of Gerontology* 75 (6): 1125–1129.

- Dyk, S. van, S. Lessenich, T. Denninger in A. Richter. 2013. »The Many Meanings of 'Active Ageing': Confronting Public Discourse with Older People's Stories.« *Recherches Sociologiques et Anthropologiques* 44 (1): 97–115.
- Featherstone, M., in M. Hepworth. 1995. »Images of Positive Ageing: A Case Study of Retirement Choice Magazine.« V *Images of Ageing: Cultural Representations of Later Life*, uredila M. Featherstone in A. Wernick, 27–47. London: Routledge.
- Featherstone, M., in A. Wernick. 1995. »Introduction.« V *Images of Ageing: Cultural Representations of Later Life*, uredila M. Featherstone in A. Wernick, 1–14. London: Routledge.
- Gilleard, C., in P. Higgs. 2010. »Aging Without Agency: Theorizing the Fourth Age.« *Aging and Mental Health* 14 (2): 121–128.
- Haber, C., in B. Gratton. 1994. *Old Age and the Search for Security: An American Social History*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Hammarström, G. 2020. »Razmišljanja o starosti« (spremna beseda). V S. de Beauvoir, *Starost II: biti v svetu*, 639–659. Prevedel T. Gerdina. Ljubljana: OPRO, Zavod za aplikativne študije.
- Hojnik-Zupanc, I. 1997. »Uravnovešeno staranje kot izziv (post)moderne družbe.« *Družboslovne razprave* 13 (24–25): 49–58.
- Judt, T. 2005. *Postwar: A History of Europe since 1945*. New York: Penguin.
- Katz, S. 1996. *Disciplining Old Age: The Formation of Gerontological Knowledge*. Charlottesville, VA: University Press of Virginia.
- Kreačič, L. 2004. »Med modrostjo in nemočjo: podobe starostnikov na spletu.« *Kakovostna starost* 9 (2): 16–29.
- Lessenich, S. 2015. »From Retirement to Active Aging: Changing Images of 'Old Age' in the Late Twentieth and Early Twenty-First Centuries.« V *Challenges of Aging*, uredil C. Torp, 165–177. London: Macmillan.
- Lumme-Sandt, K. 2011. »Images of Ageing in a 50+ Magazine.« *Journal of Aging Studies* 25 (1): 45–51.
- Macnicol, J. 2015. *Neoliberalising Old Age*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mali, J. 2008. *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Nelson, E. A., in D. Dannefer. 1992. »Aged Heterogeneity: Fact or Fiction? The Fate of Diversity in Gerontological Research.« *Gerontologist* 32 (1): 17–23.
- Ng, R., H. G. Allore, M. Trentalange, J. K. Monin in B. R. Levy. 2015. »Increasing Negativity of Age Stereotypes Across 200 Years: Evidence from a Database of 400 Million Words.« *PLoS One* 10 (2): e0117086.
- Phillipson, C. 2013. *Ageing*. Cambridge: Wiley.
- Počivalšek, M. 2017. »V (varno) starost brez penzije: oris trgovsko-podjetniške družine Strupi.« V *Starost: izzivi historičnega raziskovanja*, uredila M. Šorn, 105–122. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino.

- Ramšak, M. 2017. »Starost in staranje v pohorski pravljici prozi.« V *Starost: izživi historičnega raziskovanja*, uredila M. Šorn, 35–44. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino.
- Ray, R. E. 2011. »Studying the 'Burden' of Age: The Work of the Hannan Archival Research Group.« V *Nobody's Burden: Lessons from the Great Depression on the Struggle for Old-Age Security*, uredila R. E. Ray in T. Calasanti, 1–30. Lanham, MD: Lexington.
- Remec, M. 2017. »Začetki pokojninskega zavarovanja kmetov: od preužitka do zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju.« V *Starost: izživi historičnega raziskovanja*, uredila M. Šorn, 77–104. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino.
- Rozanova, J., H. C. Northcott in S. A. McDaniel. 2006. »Seniors and Portrayals of Intra-Generational and Inter-Generational Inequality in the Globe and Mail.« *Canadian Journal on Aging* 25 (4): 373–386.
- Rudman, D. L. 2006. »Shaping the Active, Autonomous and Responsible Modern Retiree: An Analysis of Discursive Technologies and their Links with Neo-Liberal Political Rationality.« *Ageing and Society* 26 (2): 181–201.
- Silverstein, M. 2014. »Afterword: A View from Gerontology.« V *Aging, Media, and Culture*, uredili C. L. Harrington, D. Bielby in A. R. Bardo, 2011–2016. London: Lexington.
- Thane, P. 2003. »Social Histories of Old Age and Aging.« *Journal of Social History* 37 (1): 93–111.
- Townsend, P. 1981. »The Structured Dependency of the Elderly: A Creation of Social Policy in the Twentieth Century.« *Ageing and Society* 1 (1): 5–28.
- Voljč, B. 2007. »Družbeni položaj starostnikov v Sloveniji in Evropi.« *Kakovostna starost* 10 (1): 58–60.

Social Construction of Old Age: A Short Historical Overview

Attitudes towards older people and the perception of old age depend on the social and cultural conditions prevalent in a given historical period. The way in which old age is constructed in each society is important because it largely determines how older people are treated and accepted in society. This paper offers a socio-historical outline of the key turning points in the social construction of old age from the late nineteenth century to the present. It shows how, in the first half of the twentieth century, the negative image of old age helped to shape the welfare state. State support for older people was rooted in debates that stressed the need to remove the social risks of old age, which were mainly linked to poverty and ill-health. Towards the end of the millennium, under the influence of social gerontology and the advertising industry, there emerged an overly positive representation of old age, which diverted attention from the socially constructed nature of disadvantage and dependence in later life and weakened the social consensus that caring for the older people

was a fair compensation for their past merits, and a civilised way of dealing with the uncertainties and sufferings of old age. Instead, the responsibility for old age decline is attributed to the individual, which is decoupling society from the high ethical standards on which the welfare state was founded.

Keywords: social construction of old age, social change, welfare state, active ageing, productive ageing

Podobe starosti v časopisih, revijah, na televiziji in spletu

Otto Gerdina

Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani

otto.gerdina@fdv.uni-lj.si

Mediji posredujejo znanje, prepričanja in vrednote, sooblikujejo družbene odnose, naturalizirajo nabor sprejemljivih družbenih identitet ter vplivajo na našo percepcijo sveta okoli nas. Upoštevač vlogo, ki jo imajo mediji pri družbeni konstrukciji starosti, poglavje prinaša pregled izbrane svetovne in domače znanstvene literature o medijskih podobah starosti ter opozarja na učinke, ki jih imajo lahko pozitivni in negativni prikazi starosti v medijih na individualno ter družbeno dožemanje starosti in medgeneracijske odnose. Posebne pozornosti so deležne razlike med različnimi vrstami medijev. Pregled literature kaže, da so prikazi starosti v časopisih negativnejši kot v revijalnem tisku in na televiziji, medtem ko imajo podobe starosti na spletu izrazito ambivalenten značaj.

Ključne besede: pregled literature, podobe starosti, mediji, stereotipi, empirične raziskave

Uvod

Množični mediji so pomembno mesto preučevanja, saj ponujajo vpogled v družbena stališča in norme o staranju ter hkrati vplivajo na to, kako ljudje dojemajo staranje in starost (Iversen in Wilinska 2020). V zadnjih letih se je zanimanje za raziskovanje narave in mogočih učinkov podob starosti v množičnih medijih povečalo na področju komunikacijskih ter medijskih študij pa tudi v družbeni in kulturni gerontologiji (Bai 2014; Ylännö 2015). Raziskovanje podob starosti v medijih je pomembno, saj le-te niso nevtralne, ampak zagovarjajo določene interese in branijo specifične identitete, postavljajo okvire, znotraj katerih lahko posamezniki delujejo, rešujejo spore in se spreminjajo (Sammut in Howarth 2013). Če množični mediji nekritično širijo negativne podobe in stereotipe o staranju, kot so npr., da so stari ljudje npr. psihično in fizično opešani, nepriljubljeni, neuporabni, depresivni (glej Palmore 1999), lahko na mikro ravni okrepijo strah pred starostjo in omejijo nabor kulturno sprejetih identitet, ki so starim ljudem na voljo: »Kakšen človek je nekdo lahko, je odvisno od opisov, ki so v določenem zgodovinsko kulturnem preseku na voljo in sprejemljivi« (Fealy in McNamara 2009, 7). Kot opozarjata Anna Sofia Lundgren in Karin Ljuslinder (2011), podobe starosti v množičnih medijih vplivajo na to, kako ljudje identificirajo same sebe in kako pristopajo k drugim.

Medtem ko nekateri raziskovalci opozarjajo, da množični mediji utrjujejo negativna stereotipna prepričanja ter s tem spodkopavajo zmožnost in voljo osebe, da bi delovala v nasprotju s stereotipnimi pričakovanji, in potencialno vodijo v škodljiva vedenja, ki so skladna s stereotipnimi prepričanji o starosti (glej npr. Palmore 1999), drugi menijo, da samopodoba starih ljudi ne trpi zaradi negativnih stereotipov, saj jim ti omogočajo, da se primerjajo s »tipično opešanimi« vrstniki in se bolje počutijo v svoji koži, saj pri sebi ne prepoznajo tako izrazito negativnih lastnosti starosti (glej Pinguart (2002)).

Manj ambivalentni so raziskovalci glede učinkov pozitivnih podob in stereotipov o starosti. Večinsko poudarjajo, da imajo podobe pozitivno ovrednotenega staranja v množičnih medijih potencial, da ljudem pomagajo, da se otresejo strahu pred starostjo, sprejmejo staranje in posledično pripomorejo k večjemu zadovoljstvu z življenjem v starosti. Če se pozitivni starostni stereotipi iz kulturnega okolja vtejejo v samoopredelitve starih ljudi, lahko pozitivno vplivajo na njihovo psihofizično delovanje. Hess idr. (2002) ter Becca Levy, Slade in Gill (2006) so ugotovili, da ponotranjene pozitivne podobe in stališča do staranja v eksperimentalnih pogojih napovedujejo boljše rezultate pri preizkusih spomina ter sluha. Skupina raziskovalcev, ki jih vodi Becca Levy, nadalje ugotavlja, da je pozitiven odnos do starosti povezan z manjšo pojavnostjo srčno-žilnih bolezni (Levy, Hausdorff idr. 2000), močnejšo voljo do življenja (Levy, Ashman idr. 2000) ter celo boljšimi možnostmi za preživetje (Levy idr. 2002).

Sporočila v množičnih medijih vsebujejo starostne stereotipe, ki vplivajo na potrošnike medijskih vsebin ter imajo potencial, da »oblikujejo samo naravo starosti in vplivajo na razmere, znotraj katerih posamezniki v določeni družbi materialno in emocionalno doživljajo ter živijo starost« (Kemp in Denton 2003, 757). Čeprav korelacija, kot smo opozorili pri razpravi o učinkih negativnih stereotipov, ni enoznačna, v splošnem velja, da bolj kot so ljudje izpostavljeni sporočilom množičnih medijev, verjetneje so njihovi pogledi podobni tistim, ki jih ustvarjajo množični mediji kot konstanten in ponavljajoč se sistem sporočil ter podob (Gerbner idr. 1986).

Poleg neposrednega vpliva na stare ljudi podobe starosti v množičnih medijih krepijo in odsevajo družbene poglede ter odzive na staranje na makro ravni. Negativne predstave in prepričanja o starosti lahko spodbudijo diskriminatorno ravnanje s starimi ljudmi na različnih področjih življenja. Če npr. podobe starosti v množičnih medijih utrjujejo prepričanje, da so stari zaposleni nemotivirani, rigidni in dragi, bodo delodajalci verjetneje bolj zadržani pri usposabljanju starih delavcev in njihovem zaposlovanju (Swift in Steeden 2020).

Od podob starosti v množičnih medijih je torej lahko odvisno, kako učinkovito bodo izrabljeni človeški viri starih ljudi ali kako močna bo medgeneracijska solidarnost. Dejstvo, da lahko podobe starosti v množičnih medijih vplivajo tako na družben odnos do starosti in medgeneracijske odnose kot tudi na identiteto starih ljudi, je eden od pomembnejših razlogov, da se del raziskovalcev množičnih medijev že desetletja osredotoča na odkrivanje trendov pri predstavljanju starosti v medijih (Kovács, Aczél in Bokor 2020; Xu 2022).

Namen pričujočega pregleda literature je sintetizirati ugotovitve izbranih svetovnih in domačih znanstvenih empiričnih raziskav o podobah starosti v časopisih, revijah, na televiziji ter spletu in ugotoviti, ali se prikazi starosti v izbranih množičnih medijih kako razlikujejo. Pregled literature je metoda, s katero se učinkovito identificira, kar je bilo na določenem področju že raziskano (Grant in Booth 2009). Za potrebe tega prispevka je bila izbrana, ker omogoča zaokroževanje in povzemanje glavnih znanstvenih spoznanj ter njihovo katalogizacijo (Grant in Booth 2009). Pregled se osredotoča na izvirne empirične raziskave, opravljene na območju Severne Amerike in Evrope, ki so bile po letu 2000 v slovenskem ali angleškem jeziku objavljene v recenziranih znanstvenih revijah.

Podobe starosti v časopisih

Raziskovalci, ki so analizirali časopisno poročanje o starosti v kontekstu oskrbe, so identificirali pretežno negativne prikaze starosti. Fealy in McNamara (2009) sta preučevala diskurze o staranju in starostni identiteti v dveh irskih nacionalnih časopisih, *The Irish Independent* in *The Irish Daily Star*, med 12. oktobrom in 13. novembrom 2008. Pri analizi sta se osredotočila na besedila, ki so poročala o odločitvi irske vlade, da ukine samodejno upravičenost do brezplačne zdravstvene oskrbe starejšim od sedemdeset let. Ugotovila sta, da so bili stari ljudje prikazani kot slabotni, ranljivi in upravičeni do državne pomoči, kar je v navezavi z njihovo uporabo zdravstvenih in socialnih storitev nanje prilepilo identiteto odvisnosti. Do podobnih ugotovitev je prišel Weicht (2012) v analizi prispevkov na temo oskrbe starih¹ med avgustom 2006 in avgustom 2007 v avstrijskih časopisih *Kronen Zeitung*, *Die Presse*, *Der Standard* in *Kurier*. Ugotovil je, da so stari ljudje, ki so deležni oskrbe, pogosto pozicionirani kot demografska skupina, katere identiteta je močno povezana z odvisnostjo.

Sanna Koskinen, Leena Salminen in Helena Leino-Kilpi (2014) so v analizi prispevkov v treh najpopularnejših dnevnikih časopisih na Finskem, ki so izšli

¹Weicht (2012) se pri analizi osredotoči samo na konstruiranje starih ljudi kot subjekta oskrbe.

v obdobju od marca do maja leta 2018, identificirale tako pozitivne kot negativne podobe starosti. Časopisi so vsebovali tako negativne prikaze šibkih, pasivnih in institucionaliziranih starih ljudi kot tudi pozitivne prikaze dejavnih ter neodvisnih starih ljudi, ki sami skrbijo za svoje zdravje. V sklepu so zapisali, da so identificirani prikazi starosti v nekolišnem nasprotju z ugotovitvami iz predhodnih raziskav, da so stari ljudje v časopisih prikazani predvsem negativno. Podobno so Julia Rozanova, Northcott in Susan McDaniel (2006) z analizo prispevkov, ki so v 36 številkah dveh cenjenih dnevnih kanadskih časopisov, *Globe in Mail*, izbranih v letu 2004, vsebovali referenco na to, da je oseba upokojena oz. stara, ugotovile, da so bili seniorji prikazani dokaj raznoliko: imeli so različne lastnosti (bili so različnih starosti, različnega spola, bili so različno zdravi, razpolagali so z različno količino osebnih virov, imeli so različne sposobnosti in potrebe) in bili prikazani v različnih vlogah (npr. kot prostovoljci, zaposleni, starši, zakonci, potrošniki).

Predstavljene raziskave o podobah starosti v časopisih opozarjajo, da so lahko prikazi starosti v časopisih zelo raznoliki. Raziskavi, ki so jih opravili Fealy in McNamara (2009) ter Wiecht (2012), denimo, opozarjata na pomen konteksta, v katerem so prikazani stari ljudje, saj so prikazi starih ljudi v kontekstu oskrbe praviloma negativni. Sinikka Valkimo (2001 v Uotila, Lumme-Sandt in Saarenheimo 2010) in Mulley (2007) pogoste opise starosti kot bolezni, odvisnosti, grožnje gospodarstvu in zdravstvenemu sistemu pojasnjujeta z nagljenostjo časopisov, da o starih ljudeh pišejo na način, ki je usmerjen proti problemom. Toda kot opozarjajo Sanna Koskinen, Leena Salminen in Helena Leino-Kilpi (2014) ter Julia Rozanova, Northcott in Susan McDaniel (2006), takšen tip pisanja ni edini, ki se pojavlja, saj so v obeh raziskavah identificirali tudi močno poudarjene pozitivne podobe starosti.

Podobe starosti v revijah

Monika Wilińska in Elisabet Cedersund (2010) ter Anne Cornelia Kroon idr. (2018) so v revijah identificirali ambivalentne prikaze starosti. Monika Wilińska in Elisabet Cedersund (2010) sta preučevali štiri mnenjske poljske tedenske revije, ki so izšle v obdobju 2004–2007, ter ugotovili, da so podobe starih ljudi ter staranja pozitivne na področju družine in trga ter negativne v kontekstu demografskih trendov. Kot spoštovani, cenjeni in koristni so bili v glavnem prikazani stari ljudje, ki so nastopali v vlogah starih staršev, stari ljudje, ki so nadaljevali z delom, in stari potrošniki. Anne Cornelia Kroon idr. (2018) so v analizi letnih poročil in revij za zaposlene 50 velikih Nizozemskih korporacij, izdanih med letoma 2006 in 2013, ugotovili, da so starejši delavci na splošno pozitivno prikazani v povezavi s stereotipom topline (denimo zanesljivostjo

in predanostjo) in negativno v povezavi s stereotipom kompetence (denimo produktivnostjo in prilagodljivostjo).

Za razliko od Monike Wilińskie in Elisabet Cedersund (2010) ter Anne Cornelia Kroon idr. (2018) je Kirsi Lumme-Sandt (2011) analizirala podobe staranja v Finski reviji *ET*, ki je specifično namenjena starejšim od 50 let. V reviji so bile v letih 1996 in 2006 poudarjene pozitivne podobe uspešnega staranja: osvoboditev od dela in vnaprej določenih vlog, vključno s priložnostmi za nove identitete; dejavnosti, ki poleg fizičnih vključujejo tudi ohranjanje mentalne prožnosti in zvedavosti v starosti; skrb za dober telesni videz, ki v zadnjem obdobju ne zajema samo imitiranja mladosti, ampak tudi elegantno staranje.

Predstavljene raziskave o podobah starosti v revijah nakazujejo, da so prikazi starosti v revijah močno odvisni od njihove ciljne publike. V revijah, ki ne ciljajo na stare bralce, najdemo tako pozitivne kot negativne prikaze, medtem ko v tistih za stare ljudi prevladujejo pozitivni (npr. zdrave, srečne, dejavne in relativno mladostne podobe starih ljudi).

Podobe starosti na televiziji

Kovács, Petra Aczél in Bokor (2020) so analizirali podobe starih ljudi na štirih madžarskih televizijskih programih z novicami v 16 naključno izbranih dneh v aprilu 2017. Ugotovili so, da v madžarskih televizijskih novicah prevladujejo pozitivni starostni stereotipi. Do podobnih ugotovitev so v analizi reprezentacij starih ljudi na nemški televiziji prišle tudi Eva-Marie Kessler, Katrin Rakoczy in Ursula M. Staudinger (2004). Pregledale so tri ure programa 32 televizijskih serij med največjo gledanostjo v obdobju šestih tednov leta 2001 in opazile, da so bili prikazi starih ljudi izrazito pozitivni in okleščeni vsakršnih lastnosti, ki bi bile povezane s starostjo (reprezentacije so dajale vtis ljudi srednjih let).

Robinson idr. (2007) so analizirali 34 Disneyjevih filmov, posnetih med letoma 1937 in 2004, ter ugotovili, da je bila skoraj polovica vseh starih likov negativno portretiranih (42 %). Novejša kvantitativna analiza vsebine 42 Disneyjevih filmov, ki so izšli med letoma 2004 in 2016, je ugotovila, da se je v primerjavi s predhodno raziskavo zmanjšalo število starih likov na risanko (s 3,8 na 3,15) in da so bili liki videti mladostneje (manjše število likov je bilo portretiranih z gubami, s sivimi ali z belimi lasmi ali brez las), a je delež likov, ki so bili portretirani negativno, kljub temu ostal visok (44 %) (Zurcher in Robinson 2018).

Predstavljene raziskave podob starosti na televiziji kažejo, da na televiziji ne glede na to, ali gre za novice, serije, ali risane filme, prevladujejo pozitivni

prikazi starosti, kar lahko daje vtis, da gre starim ljudem bolje, kot jim gre v resnici. Pri tem so potencialno najproblematicnejši pretirano pozitivni prikazi starih ljudi v novicah. Medtem ko se televizijski gledalci navadno zavedajo dejstva, da so liki v serijah in risanih filmih izmišljeni, osebe v programih z novicami vidijo kot natančnejše prikaze družbene realnosti (Kovács, Aczél in Bokor 2020).

Podobe starosti na spletu

V zadnjem obdobju se povečuje tudi zanimanje za analizo reprezentacij starosti, ki se pojavljajo na svetovnem spletu. V Sloveniji je Lavra Kreačič (2004) preučevala medijske podobe starih ljudi na spletnem portalu Senior60.net leta 2004. Ugotovila je, da se na portalu pojavljajo ambivalentne podobe starosti, ki nihajo med modrostjo in nemočjo ter odražajo nasprotje med samostojnimi in odvisnimi starimi ljudmi. Na portalu je našla podobe izobraženih, splošno razgledanih, urejenih, miselno in fizično dejavnih, sorazmerno zdravih starih, ki uživajo v prostem času, hkrati pa tudi starih ljudi, ki so nemočni, slabotni, osamljeni, onemogli, finančno ogroženi, pasivni in rigidni.

Podobno ambivalentne prikaze starosti sta v analizi šestih najbolj gledanih videoposnetkov s starimi ljudmi na YouTubeu identificirali Marciela Oró-Piqueras in Sibila Marques (2017), a sta nasprotno od Lavre Kreačič (2004) sklenili, da je prikaz starosti na YouTubeu realističen. Amanda Lazar idr. (2017) so istega leta v raziskavi prikazov starosti, ki jih na spletu širijo stari pisci blogov, ugotovili, da destabilizirajo starostne stereotipe. Raziskava 1.000 vizualnih objav na uradnih profilih lokalnih institucij na Facebooku v Norrköpingu na Švedskem v letu 2018 je ugotovila, da podobe starih ljudi na spletnem družbenem omrežju sicer odsevajo pozitiven stereotip idealnih upokojenecv (angl. *golden agers*), a tudi, da so stari ljudje v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami prikazani kot manj pomembna in manj raznolika družbena skupina (Xu 2022).

V nasprotju z ambivalentnimi in pretežno pozitivnimi podobami starosti, ki so jih razkrile zgornje raziskave, so Meiko Makita idr. (2021) v raziskavi 1.200 tvitov, zbranih v enem tednu leta 2016, na spletnem družbenem omrežju Twitter ugotovili, da tviti odsevajo pretežno negativne prikaze starosti, ki krepijo pogled na stare ljudi kot homogeno, ranljivo in nemočno družbeno skupino. Raziskave, ki preučujejo reprezentacije starosti na spletnih družbenih omrežjih, niso samo redke, ampak so močno razdvojene glede vloge spleta pri krepitvi in razbijanju starostnih stereotipov, saj odkrivajo tako ambivalentne in pozitivne kot negativne stereotipe, pri čemer so na spletnih socialnih omrežjih prisotni najnegativnejši starostni stereotipi.

Omejitve

V prispevku smo sintetizirali in primerjali glavne ugotovitve izbranih empiričnih raziskav prikazov starosti v časopisih, revijah, na televiziji ter spletu, ki so bile izpeljane po letu 2000. Pregled literature je učinkovita metoda za identifikacijo obstoječih empiričnih raziskav in njihovih glavnih ugotovitev, a nima eksplicitnega namena, da bi maksimalno povečala obseg zbranega gradiva (Grant in Booth 2009). Čeprav smo predstavljene raziskave izbrali glede na njihovo relevantnost za namen prispevka in ne na kakšni drugi podlagi (npr. glede na to, ali se rezultati raziskave skladajo s svetovnim nazorom raziskovalca), ne moremo izključiti možnosti, da so predstavljene raziskave nenamerno pristranske. Kljub nesistematčnosti izbrane metode pa je verjetnost pristranskosti pričujočega pregleda literature razmeroma majhna, saj so ključne ugotovitve primerljive s sorodnimi pregledi literature (Iversen in Wilinska 2020; Swift in Steeden 2020).

Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati, da v pregled niso bile vključene raziskave, objavljene pred letom 2000, ter raziskave, opravljene izven območja Severne Amerike in Evrope, kot tudi ne znanstveni članki, ki niso bili napisani v slovenskem ali angleškem jeziku. Ker je izkušnja starosti odvisna od družbe in zgodovinskega obdobja, v katerem je locirana (Gibb in Holroyd 1996), pričujoči pregled literature služi kot posnetek znanstvenega védenja o prikazu starosti v časopisih, revijah, na televiziji in spletu, na začetku 21. stoletja, na širšem območju Severne Amerike in Evrope. Iz predstavljenih opažanj lahko le z veliko mero previdnosti sklepamo o podobah starosti v devetdesetih letih 20. stoletja, nikakor pa ne o podobah starosti v družbah z drugačnimi kulturnimi in zgodovinskimi značilnostmi.

Sklep

Naše razumevanje starosti in staranja je oblikovano s pomočjo medijev, ki producirajo in reproducirajo splošno razširjene stereotipe ter predsodke o starosti, notranje predstave glede tega, kaj so in bi morali biti mladi ter stari ljudje (Swift in Steeden 2020). Čeprav večina raziskav medijskih podob starosti ugotavlja, da so prikazi starih ljudi ambivalentni, saj so v istem mediju prisotni tako pozitivni kot negativni starostni stereotipi, so predvsem v časopisih stari ljudje pogosto še vedno pretežno prikazani kot šibki, ranljivi, nemočni, odvisni in nekompetentni. S tem promovirajo perspektivo, da imajo stari ljudje »homogene značilnosti, ki so večinoma nezaželene, kot so npr.: slabo zdravje, nepriljubljenost, senilnost, odvisnost, nezaposljivost, nedejavnost, aseksualnost in togost« (Phelan 2008, 551), ta perspektiva pa oblikuje, krepi in odseva negativne družbene poglede ter odzive na staranje (Milner,

Norman in Milner 2012; Ylänne 2015), čeprav starost že dolgo ni več neizogibna faza, za katero je značilen družben umik, stari ljudje pa so daleč od tega, da bi bili staromodni, krhki in nemočni.

Za razliko od prikazov starosti v časopisih so podobe starih ljudi v revijalnem tisku in na televiziji pozitivnejše. Medijske hiše pogosto nočejo prikazovati problemov, kot je starost, saj zanje ne morejo ponuditi rešitev (Kessler, Rakoczy in Staudinger 2004). Posledično so stari ljudje na televiziji pogosteje prikazani na pozitiven način, ki pa ima malo skupnega z realnostjo.

Kot ugotavljata Hannah J. Swift in Steeden (2020), je razlika v prikazih starosti delno tudi odsev ciljnega občinstva. Če je le-to mlado, bo prikaz starosti komičen in posmehljiv, s poudarjenimi negativnimi stereotipi. V medijih, ki so specifično namenjeni starim ljudem, pa bodo verjetneje prevladovale podobe uspešnega staranja. Potencial pozitivnih podob staranja je velik, saj lahko pripomorejo ne le k večji samozavesti, pozitivnejšemu konceptu sebstva in boljši subjektivni oceni zdravja pri starih ljudeh (Swift in Steeden 2020), ampak tudi k učinkovitejši izrabi potencialnih človeških virov in boljšim medgeneracijskim odnosom (Bai 2014). Lahko pa nekritično zagovarjanje omenjenih idealov prav tako homogenizira podobe staranja in ustvari nerealistične ter nedosegljive ideale dobrega staranja.

Opomba

Poglavje nadgrajuje, kar je avtor že objavil v svoji doktorski disertaciji »Reprezentacije starosti v slovenskih dnevnikih časopisih«, ki je bila (so)financirana iz državnega proračuna na podlagi pogodb, ki so bile sklenjene med ARRS in avtorjem disertacije.

Literatura

- Bai, X. 2014. »Images of Ageing in Society: A Literature Review.« *Journal of Population Ageing* 7 (3): 231–253.
- Fealy, G., in M. McNamara. 2009. *Constructing Ageing and Age Identity: A Case Study of Newspaper Discourses*. Dublin: National Centre for the Protection of Older People.
- Gerbner, G., L. Gross, M. Morgan in N. Signorielli. 1986. »Living with Television: The Dynamics of the Cultivation Process.« V *Perspectives on Media Effects*, ur. J. Bryant in D. Zillmann, 17–40. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gibb, H., in E. Holroyd. 1996. »Images of Old Age in the Hong Kong Print Media.« *Ageing and Society* 16(2): 151–175.
- Grant, M. J., in A. Booth. 2009. »A Typology of Reviews: An Analysis of 14 Review Types and Associated Methodologies.« *Health Information and Libraries Journal* 26 (2): 91–108.

- Hess, T. M., C. Auman, S. J. Colcombe in T. A. Rahhal. 2002. »The Impact of Stereotype Threat on Age Differences in Memory Performance.« *Journals of Gerontology* 58 (1): 3–11.
- Iversen, S. M., in M. Wilinska. 2020. »Ageing, Old Age and Media: Critical Appraisal of Knowledge Practices in Academic Research.« *International Journal of Ageing and Later Life* 14 (1): 121–149.
- Kemp, C. L., in M. Denton. 2003. »The Allocation of Responsibility for Later Life: Canadian Reflections on the Roles of Individuals, Government, Employers and Families.« *Ageing & Society* 23 (6): 737–760.
- Kessler, E.-M., K. Rakoczy in U. M. Staudinger. 2004. »The Portrayal of Older People in Prime Time Television Series: The Match with Gerontological Evidence.« *Ageing and Society* 24 (4): 531–552.
- Koskinen, S., L. Salminen in H. Leino-Kilpi. 2014. »Media Portrayal of Older People as Illustrated in Finnish Newspapers.« *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 9 (1). <https://doi.org/10.3402%2Fqhw.v9.25304>.
- Kovács, G., P. Aczél in T. Bokor. 2020. »The Portrayal of Elderly Men and Women in Hungarian Television News Programmes.« *Ageing and Society* 41 (9): 2099–2117.
- Kreačič, L. 2004. »Med modrostjo in nemočjo: podobe starostnikov na spletu.« *Kakovostna starost* 9 (2): 16–29.
- Kroon, A. C., M. van Selm, C. L. ter Hoeven in R. Vliegenthart. 2018. »Reliable and Unproductive: Stereotypes of Older Employees in Corporate and News Media.« *Ageing and Society* 38 (1): 166–191.
- Lazar, A., M. Diaz, R. Brewer, C. Kim in A. M. Piper. 2017. »Going Gray, Failure to Hire, and the Ick Factor: Analyzing How Older Bloggers Talk about Ageism.« *V CSCW '17: Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing*, uredili C. P. Lee, S. Poltrock, L. Barkhuus, M. Borges in W. Kellogg, 655–668. New York: Association for Computing Machinery.
- Levy, B. R., O. Ashman in I. Dror. 2000. »To Be or Not to Be: The Effects of Aging Stereotypes on the Will to Live.« *Omega* 40 (3): 409–420.
- Levy, B. R., M. Slade in T. Gill. 2006. »Hearing Decline Predicted by Elders' Stereotypes.« *Journals of Gerontology* 61 (2): 82–87.
- Levy, B. R., J. M. Hausdorff, R. Hencke in J. Y. Wei. 2000. »Reducing Cardiovascular Stress with Positive Self-Stereotypes of Aging.« *Journals of Gerontology* 55 (4): 205–213.
- Levy, B. R., M. D. Slade, S. R. Kunkel in S. V. Kasl. 2002. »Longevity Increased by Positive Selfperceptions of Aging.« *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2): 261–270.
- Lumme-Sandt, K. 2011. »Images of Ageing in a 50+ Magazine.« *Journal of Aging Studies* 25 (1): 45–51.

- Lundgren, A. S., in K. Ljuslinder. 2011. »The Baby-Boom is Over and the Ageing Shock Awaits: Populist Media Imagery in News-Press Representations of Population Ageing.« *International Journal of Ageing and Later Life* 6 (2): 39–71.
- Makita, M., A. Mas-Bleda, E. Stuart in M. Thelwall. 2021. »Ageing, Old Age and Older Adults: A Social Media Analysis of Dominant Topics and Discourses.« *Ageing and Society* 41 (2): 247–272.
- Milner, C., K. van Norman in J. Milner. 2012. »The Media's Portrayal of Ageing.« V *Global Population Ageing: Peril or Promise?*, uredili J. Beard, S. Biggs, D. Bloom, L. Fried, P. Hogan, A. Kalache in J. Olshansky, 25–28. Ženeva: World Economic Forum.
- Mulley, G. 2007. »Myths of Ageing.« *Clinical Medicine* 7 (1): 68–72.
- Oró-Piqueras, M., in S. Marques. 2017. »Images of Old Age in YouTube: Destabilizing Stereotypes.« *Continuum* 31 (2): 257–265.
- Palmore, E. 1999. *Ageism: Negative and Positive*. 2. izd. New York: Springer.
- Phelan, A. 2008. »Elder Abuse, Ageism, Human Rights and Citizenship: Implications for Nursing Discourse.« *Nursing Inquiry* 15 (4): 320–329.
- Pinquart, M. 2002. »Good News about the Effects of Bad Old-Age Stereotypes.« *Experimental Aging Research* 28 (3): 317–336.
- Robinson, T., M. Callister, D. Magoffin in J. Moore. 2007. »The Portrayal of Older Characters in Disney Animated Films.« *Journal of Aging Studies* 21 (3): 203–213.
- Rozanova, J., H. C. Northcott in S. A. McDaniel. 2006. »Seniors and Portrayals of Intra-Generational and Inter-Generational Inequality in the Globe and Mail.« *Canadian Journal on Aging* 25 (4): 373–386.
- Sammut, G., in C. Howarth. 2013. »Social Representations.« V *Encyclopedia of Critical Psychology*, uredil T. Teo, 1799–1802. New York: Springer.
- Swift, J. H., in B. Steeden. 2020. *Exploring Representations of Old Age and Ageing*. Kent: Centre for Ageing Better.
- Uotila, H., K. Lumme-Sandt in M. Saarenheimo. 2010. »Lonely Older People as a Problem in Society-Construction in Finnish Media.« *International Journal of Ageing and Later Life* 5 (2): 103–130.
- Vakimo, S. 2001. *Paljon kokeva, vä hän näkyvä: tutkimus vanhaa naista koskevasta kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäkäytännöistä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Weicht, B. 2013. »The Making of 'the Elderly:' Constructing the Subject of Care.« *Journal of Aging Studies* 27 (2): 188–197.
- Wilińska, M., in E. Cedersund. 2010. »'Classic Ageism' or 'Brutal Economy'? Old Age and Older People in the Polish Media.« *Journal of Aging Studies* 24 (4): 335–343.
- Xu, W. 2022. »(Non-)Stereotypical Representations of Older People in Swedish Authority-Managed Social Media.« *Ageing and Society* 42 (3): 719–740.

- Ylänne, V. 2015. »Representations of Ageing in the Media.« V *Routledge Handbook of Cultural Gerontology*, uredili J. Twigg in W. Martin, 369–376. London: Routledge.
- Zurcher, J. D., in T. Robinson. 2018. »From 'Bibbid-Bobbidi-Boo' to Scrooge: An Update and Comparative Analysis of the Portrayal of Older Characters in Recent Disney Animated Films.« *Journal of Children and Media* 12 (1).
<https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1331176>.

Portrayals of Old Age in Newspapers, Magazines, on Television, and the Web

The media transmit knowledge, beliefs and values, shape social attitudes, naturalise a set of acceptable social identities, and influence our perception of the world around us. Considering the role that the media plays in the social construction of old age, this chapter reviews selected world and domestic scholarly literature on media portrayals of old age and highlights the effects that positive and negative portrayals of old age in the media can have on individual and societal perceptions of old age, and on intergenerational relations. Particular attention is paid to the differences between different types of media, as research shows that portrayals of old age in newspapers are generally more negative than in the magazine press and television, while old-age portrayals on the internet are highly ambivalent.

Keywords: literature review, portrayals of old age, media, stereotypes, empirical studies

Analiza medgeneracijskih družinskih odnosov z zornega kota relacijske družinske terapije

Jernej Kovač

Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru
jernej.kovac@um.si

Danijela Lahe

Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru
danijela.lahe@um.si

Ob intenzivnem staranju prebivalstva in naraščanju števila starejših v zahodnih družbah postaja vedno pomembnejše vzpostavljanje medgeneracijskega sodelovanja, predvsem med mlajšo in starejšo generacijo. Zaradi sprememb v družini in v družbi nasploh pa je danes sodelovanje med generacijami v družini pogosto oteženo. V ta namen izpostavljamo pomen učenja psihosocialnih veščin starih staršev, pri čemer izhajamo iz relacijskega družinskega pogleda na medsebojne odnose. Prikazane so najpogostejše dinamike, ki se lahko oblikujejo v odnosu med starimi starši in vnuki. Pri tem je posebna pozornost namenjena različnim preizkušnjam, v katerih se lahko znajdejo starejše osebe v odnosu z drugimi družinskimi člani. Prikazana so tudi temeljna znanja in veščine, ki so potrebni pri starejših osebah, da se bodo lahko čim funkcionalneje spoprijele z različnimi izzivi v slednjih odnosih ter na ta način zaživele kvaliteto staro starševstvo.

Ključne besede: medgeneracijsko sodelovanje, staro starševstvo, družina, relacijska družinska terapija

Uvod

Po vsem svetu se številne države soočajo z demografskimi premiki, in sicer z relativnim povečevanjem deleža starejših in relativnim manjšanjem deleža mlajših (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division 2020). Zlasti v razvitih državah demografske spremembe prinašajo nove izzive tako za starejše kot tudi za njihove družine. Podatki kažejo, da se ti izzivi pojavljajo na področjih, kot so uporaba in zagotavljanje zdravstvenih storitev in virov, organizacija in financiranje socialnih storitev, oskrba starejših v družini, socialna podpora, upoštevanje procesa staranja ter dohodkovna podpora starejšim (World Health Organization 2015). Za uspešno spopadanje z omenjenimi izzivi je med drugim pomembno učinkovito medgeneracijsko sodelovanje, tako na ravni države kot na ravni družine.

Pojem medgeneracijsko sodelovanje se danes uporablja za opisovanje odnosov med starostnimi skupinami in za medgeneracijske odnose v družini (Ramovš 2013, 73). Merimo ga lahko z vrednotenjem izmenjav v družinah, med starostnimi skupinami ter v družbi in državi. Pri pojmu medgeneracijsko sodelovanje gre lahko za odnose med starostnimi skupinami in za medgeneracijske odnose znotraj družine.

Medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje je vse zavestnejša odločitev in v starajoči se družbi postaja nuja. Pomeni elemente, ki jih povezujemo z izmenjavo izkušenj in spoznanj, druženjem, učenjem, s pomočjo ene generacije drugi, z ustvarjanjem, ohranjanjem in s širjenjem socialne mreže ter z ohranjanjem materialne varnosti in kulturne dediščine, vseživljenjskim izobraževanjem in učenjem idr. Starejšim (tudi mladim) prinaša novo kakovost življenja in zagotavlja občutek sprejetosti ter varnosti v kraju, kjer živijo (doma, dom za starejše, druge oblike izven institucionalnega varstva), lajša osamljenost, hkrati pa izboljšuje duševno in telesno zdravje (Macuh 2019).

Družina je v kontekstu medgeneracijskih odnosov zelo pomembna institucija tako za posameznika kot za družbo. Kot taka blaži mite in stereotipe ter nenazadnje tudi starizem in strah pred staranjem. Mladi starejše ljudi, ki so člani družine, ocenjujejo manj stereotipno in pozitivneje kot neznane starejše ljudi ter se do njih pogosto vedejo tudi manj staristično (Hagestad in Uhlenberg 2006).

Medgeneracijsko sodelovanje med starimi starši in vnuki

Zaradi daljše življenjske dobe je večja verjetnost, da bodo stari starši bolj in dlje časa vključeni v družinsko življenje (MaloneBeach, Hakoyama in Arnold 2018). Hkrati pa lahko stari starši več časa preživijo z mlajšimi generacijami, tudi z vnuki (Crosnoe in Elder 2002; Monserud 2011). To praviloma predstavlja boljše izhodiščne možnosti za medgeneracijsko sodelovanje med starimi starši in njihovimi vnuki.

Stari starši so pomemben vezni člen v družinskem sistemu, saj predstavljajo neko povezavo med preteklostjo in prihodnostjo (Newman in Newman 2012). V preteklosti niso toliko poudarjali pomena starih staršev kot danes, ko temu področju svojo pozornost posvečajo mnogi raziskovalci. Tako so npr. Katherine R. Allen, Angela C. Henderson in Michelle M. Murray (2019) ob pregledu literature poročali, da je skrb starih staršev za vnuke najbolj preučevana tema v raziskavah o starih starših. To pomeni, da je ena izmed vlog starih staršev prav gotovo skrb za vnuke, bodisi v vsakdanjem življenju bodisi ob posebnih priložnostih.

Knudsen (2012, 248–250) izpostavlja pomen pogostosti vključenosti starih

staršev, saj ugotavlja, da je količina vključenosti starih staršev izjemno pomembna. Nenazadnje je pogostost stikov med starimi starši in vnuki pozitivno povezana s kakovostjo medgeneracijskega sodelovanja (Cook in Roggman 2010; Keeling 2012). Na količino stikov in kakovost odnosa močno vplivajo tudi starost ter zdravje starih staršev, starost vnukov, število vnukov, število starih staršev (Danielsbacka in Tanskanen 2012; Monserud 2011), socialno-ekonomski status (Mahne in Motel-Klingebiel 2012) in čustvena bližina (Hakoyama in MaloneBeach 2013). Poleg tega je s kakovostjo odnosa med starimi starši in vnuki povezana tudi geografska razdalja (Dunifon in Bajracharya 2012). Stari starši, ki živijo na geografsko bolj oddaljenih krajih, praviloma tvegajo zmanjšanje količine in kakovosti njihovega odnosa z vnuki. Nasprotno pa je življenje na geografsko bližnjih lokacijah povezano s pogostejšimi stiki in z boljšo kakovostjo odnosa (Dunifon in Bajracharya 2012; Wood in Liossis 2007). Na medgeneracijsko sodelovanje med starimi starši in vnuki nedvomno vplivajo tudi odnosi med starimi starši in njihovimi otroki (starši vnukov) (Cook in Roggman 2010; Mueller, Wilhelm in Elder 2003); če stari starši pozitivno zaznavajo svoje odnose z otroki, je verjetneje, da bodo pozitivno zaznavali tudi svoje odnose z vnuki (Fingerman 2004).

Medgeneracijski stiki so tudi še en pomemben dejavnik, ki lahko vpliva na odnos mladih do starejših. Dosledno je dokazano, da je pri otrocih, ki živijo v družinah, ki spodbujajo medgeneracijske odnose in vire, večja verjetnost, da bodo imeli pozitiven pogled na starejše (Attar-Schwartz, Tan in Buchanan 2009; Gilbert in Ricketts 2008; Slaughter-Defoe, Kuehne in Straker 1992). V več raziskavah je bilo dokazano, da pogostost medgeneracijskih stikov med otroki in njihovimi starimi starši ali drugimi starejšimi osebami pozitivno vpliva na poglede otrok na starejše (Allan, Johnson in Emerson 2014; Burke 1982; Luo idr. 2013; Marcoen 1979). Nekatere druge raziskave pa niso odkrile pomembnih povezav med pogostostjo stikov med mladimi in starejšimi ter pogledi mladih na starejše (Boswell 2012; Haught idr. 1999; Okoye 2005).

Ena od možnosti, ki je bila predlagana za razlago ugotovitev o učinku medgeneracijskih stikov, je, da je pomembnejša kakovost in ne pogostost teh stikov (Bousfield in Hutchison 2010; Robinson in Howatson-Jones 2014). Prejšnje raziskave so namreč pokazale, da pogostost stikov s starejšimi (čas, preživet skupaj) ni vplivala na odnos otrok do starejših, medtem ko je visoka kakovost stikov pozitivno vplivala na ta odnos (Christian idr. 2014).

Izkušnje starejših in njihovih družin močno vplivajo na dojetje starosti v družbi, kar ima za posledico spremembe v vedenju in odnosu do starejših (Cilingiroglu in Demirel 2004; Akdemir, Gorgulu in Cinar 2007). Na odnos družbe do starosti močno vplivajo tudi nekatere značilnosti, vključno s posamezni-

kovo starostjo, preteklimi izkušnjami, kulturnimi prepričanji, vrednotami in izobrazbo (Akdemir, Gorgulu in Cinar 2007).

Stari starši imajo pomembno vlogo v družini in družbi, in sicer vsaj iz treh razlogov: blagodejno vplivajo na psihični razvoj otrok, mladim družinam nudijo podporo in razbremenitev, ohranjajo in vzdržujejo povezovanje generacij. Dodajamo pa, da pozitivna vloga (starejših) družinskih članov pri zmanjševanju stereotipov in starizma nujno ne pomeni, da vsi medgeneracijski odnosi v družini oblikujejo pozitivne rezultate, kljub temu da več stikov pomeni tudi več možnosti za komunikacijo, empatijo in medsebojno pomoč. Bivanje starejših ljudi v razširjeni družini tako samo po sebi ni pokazatelj dobrega medgeneracijskega sožitja ali solidarnosti, ampak je odraz širših družbenih in kulturnih procesov, ki uravnavajo življenje celotne družbe in posameznikov.

Medgeneracijsko sodelovanje v družini je bilo v preteklosti in je še danes najpogostejši način zagotavljanja vzajemne pomoči med generacijami ter kot tako temelj medgeneracijske solidarnosti. Meddružinske izmenjave pomoči med družinskimi člani so zelo obsežne in pomembne kljub številnim družbenim spremembam, kot so demografske spremembe (staranje družbe), spremembe družinskih oblik (različni tipi družin) ter s tem dinamike družinskih vezi, novih kulturnih in družbenih vzorcev, vrednot, norm in pričakovanj (Hlebec in Filipovič Hrast 2012). Za celostno razumevanje pomembnosti medgeneracijskih odnosov je nedvomno treba raziskati vpliv družbenih sprememb na oblikovanje in delovanje postmodernih družin.

Vpliv družbenih sprememb na družinsko življenje

S procesom modernizacije se je družina kot institucija začela bolj oddaljevati od obstoječih vezi s sorodniki. Funkcije, ki jih je imela družina v preteklosti, so se postopoma zmanjševale, to pa je bilo okrepljeno s prehodom iz razširjene družine v jedrno družinsko strukturo in z migracijami s podeželja v mesta. Ti premiki so povzročili spremembe v družinskih strukturah, spremenili sta se tudi vloga in sestava družin. Prevladujejo večgeneracijske družine, enostarševske družine, dvostarševskih in razširjenih družin je zmeraj manj, pojavljajo se nove oblike družin (istospolne družine, reorganizirane družine, družine brez otrok, LAT-dužine¹), povečuje se število razvez, zakonskih zvez je zmeraj manj, število družinskih članov je zmeraj manjše. Alenka Švab (2001) govori celo o pluralizaciji družinskih oblik in načinov življenja. Dodajamo, da so nekatere navedene družinske oblike sicer obstajale tudi že v preteklosti.

¹ LAT je kratica za *living-apart-together* (angl.), tj. življenje skupaj in hkrati narazen (Švab 2001).

Bengston in Ariela Lowenstein (2003) sta v delu *Global Aging and Challenges to Families* predstavili prav posledice demografskih gibanj na družino in družinsko življenje. Ugotovili sta, da je v družinah vedno manj otrok, posledično je manj številčno tudi sorodstvo. Ta pojav intergeneracijske strukture sta poimenovali *beanpole family*, tj. družinska struktura, ki je po obliki dolga in ozka, z več generacijami, vendar z manjšim številom članov v vsaki generaciji. Včasih so prevladovali dvo- ali trigeneracijske družine s štirimi ali petimi otroki, današnji starejši pa so in bodo del štirigeneracijske (morda celo petgeneracijske) družine z bistveno manj otroki. Schimany (2003) ob tem dodaja, da je mogoče govoriti o »zgodovinsko novih razmerah pomanjkanja«, v katerih prihaja do pomanjkanja sorodnikov nasploh, še posebej do izginjanja vnukov. Vloga starih staršev, s katero so lahko mnogi starejši nekdaj dokazovali svojo družbeno koristnost, tako postaja vse redkejša.

Padec smrtnosti in rodnosti nekateri avtorji (Hagestad 1986; Knipscheer 1988) poimenujejo tudi »vertikalizacija«. In ne samo, da je sorodstvo manj številno, celoten pomen instituta sorodstva se je spremenil. Sorodstvo ni več odvisno le od dedovanja in sklenitve zakonske zveze. Nove reproduktivne tehnike so namreč radikalno spremenile pogled na dedovanje. Še več, alternativne oblike družine in zunajzakonska skupnost so celo pričele izpodrinjati vlogo ter pomen zakonske zveze (Fry 2005). V porastu pa so tudi globalne (svetovne) družine² (Beck in Beck-Gernsheim 2014), katerih medgeneracijsko sodelovanje znotraj družine je praviloma onemogočeno oz. zelo oteženo.

Zaradi (socialnih, ekonomskih, demografskih, kulturnih in političnih) sprememb v družini in v družbi nasploh sta danes sodelovanje med generacijami ter medgeneracijsko učenje pogosto oteženo. To odpira nove razprave o spodbujanju vzajemnosti med generacijami, kar bi poleg solidarnosti zagotavljalo tudi prenašanje dediščine in znanja. V ta namen v nadaljevanju podrobneje predstavljamo sodoben inovativni model relacijske družinske terapije. Uvodoma sledi kratka predstavitev omenjenega modela, nakar bomo predstavili temeljne elemente relacijske družinske terapije in jih integrirali s pojmom starega starševstva.

Relacijska družinska terapija

Relacijska družinska terapija je integrativni relacijski pristop psihoterapije, katere utemeljitelj je Christian Gostečnik. Omenjeni model temelji na pred-

² Globalne družine se razumejo kot ljubezenski in sorodstveni odnosi med posamezniki, ki živijo v različnih državah (in celo celinah) ali prihajajo iz različnih držav ali celin (Beck in Beck Gernsheim 2014).

postavki, da ponavljajoči se vzorci odnosov v človeškem doživljanju, doživetja iz zgodnje mladosti in zlasti temeljni afekti, ki se pri tem ustvarjajo, izhajajo iz temeljne potrebe po ohranitvi, kontinuiteti, povezanosti, pripadnosti osebnemu svetu odnosov ter domačnosti, ki jo nudijo poznane oblike odnosov (Gostečnik 2004). V zadnjem obdobju so bile opravljene številna raziskave (npr. Cvetek (2013), Jerebic (2017), Poljak Lukek (2021), Pate (2021), Repič Slavič in Gostečnik (2017), Valenta (2021) in Vrhunc Tomazin (2020)), ki so ugotovile pozitivne učinke pri terapevtskem delu s posamezniki, pari in z družinami pri različnih življenjskih preizkušnjah.

V izhodišče relacijskega družinskega modela so postavljeni družina/sistem in relatije/odnosi, ki se vzpostavljajo znotraj posameznih družinskih članov in družine kot celote. Prva temeljna sestavina tega modela je torej sistem oz. sistemska teorija. Pionir na področju preučevanja sistemske teorije je avstrijski biolog Ludvik von Bertalanffy, ki je v 40. letih 20. stoletja postavil osnovna izhodišča in s tem temelje za nadaljnji razvoj ter nadgradnjo sistemskih teorij. Njegovo temeljno izhodišče je predstavljala ugotovitev, da je sistem kompleks elementov v interakciji, ki medosebno vplivajo druga na drugega (Bradshaw 1996). Slednje dognanje je bilo, glede na dejstvo, da je bil omenjeni avtor biolog, najprej predstavljeno na področju naravoslovja, vendar so kmalu tudi številna druga področja ugotovila, da zakonitosti sistemske teorije lahko tudi zanje predstavljajo pomemben prispevek. V naslednjem desetletju so področja sociologije, pedagogike in psihologije, kjer posebej izpostavljamo področje psihoterapije, sistemske teorije prenesla v svojo znanstveno in kliničnoterapevtsko prakso. Tako so v zadnjih nekaj desetletjih številne raziskave družinske dinamike, ki temeljijo na sistemskih teorijah, bistveno zaznamovale sodobni psihoterapevtski pristop pri obravnavi posameznika, parov in družin (Gostečnik 2004).

Druga pomembna sestavina relacijskega družinskega modela je odnos. Vsak družinski sistem je sestavljen iz odnosa, ki med seboj povezuje posamezne družinske člane znotraj družine. Zato je treba za preučevanje družinskih sistemov posebno pozornost nameniti raziskovanju posameznih povezav in delovanja družinskih članov v družinskem sistemu (Bradshaw 1996). Te povezave in delovanja se vzpostavljajo preko odnosa, ki je temeljno hrepenenje vsakega posameznika in predstavlja osnovo za funkcioniranje vsakega posameznika ter družine kot celote. Podobno ugotavlja tudi Gostečnik (2021), ki meni, da je osnovna težnja človeškega doživljanja povezanost z drugim, in sicer tako na psihični kot na medosebni in sistemski ravni. Iz slednjega lahko povzamemo, da smo ljudje bitja odnosov, ki neprestano hrepenimo po slednjih, predvsem z najbližjimi, ki odigrajo ključno vlogo pri

oblikovanju posameznikove osebnosti, ki predstavlja temelj za naše kasnejše odnose.

V nadaljevanju sledi nekoliko podrobnejša predstavitev šestih elementov, s pomočjo katerih bomo pridobili globlji uvid v bistvo relacijske družinske terapije ter omenjeni model na kratko integrirali z odnosi, ki se vzpostavljajo med starimi starši in vnuki.

Prva in najosnovnejša predpostavka systemskega pristopa in temeljno načelo vsakega sistema je systemska celovitost. To pomeni, da je celota večja od vsote posameznih delov (Gostečnik 2004). Iz tega sledi, da sistema ne sestavlja vsota posameznih elementov, temveč je za njegov razvoj sistema ključen element medosebni odnos, ki nastaja znotraj sistema (Bradshaw 1996). Vsak družinski sistem ustvarja čisto specifično dinamiko in specifičen afekt, na osnovi katerega je utemeljen. To pomeni, da vsak sistem ustvarja temeljno vzdušje ali temeljni afekt, ki ga ustvari skupek vseh možnih odnosov med deli sistema (Gostečnik 2004). Po Babette Rotschild (2017) in Schoru (2016) poznamo šest temeljnih afektov, in sicer: veselje, jezo, sram, strah, žalost in gnus. Tako v funkcionalni družini, kjer so odnosi urejeni, sproščeni in spontani lahko prevladuje temeljno občutje veselja. V družinah, ki so podvržene nenehnim konfliktom, lahko prevladuje temeljni občutek jeze, medtem ko lahko v družinah, ki so zaznamovane z različnimi oblikami nasilja ali zlorab, prevladujejo temeljni afekti strahu, sramu, žalosti in gnusa. Prav tako je za afekt značilno, da je intenziven in praviloma traja krajši čas.

Odnosi med otroci, starši ter stari starši predpostavljajo systemsko celoto, znotraj katere se lahko vzpostavljajo različni občutki. V kolikor gre za funkcionalne odnose, se med omenjenimi relacijami lahko kreirajo pozitivni občutki, kot so sreča, zadovoljstvo in veselje, medtem ko se lahko v neurejenih odnosih pojavijo negativni občutki, kot so jeza, bes, nevrednost, ponižanje idr. Zato je pomembno, da stari starši posvečajo pozornost učenju različnih veščin, ki pripomorejo k funkcionalnim odnosom z odraslimi otroci in vnuki. Pri tem je pomembno izpostaviti, da je predvsem konstruktivna komunikacija, ki temelji na razumevanju, sočutju in sprejetosti, temelj za vzpostavitev konstruktivnih odnosov. Za usvojitev tovrstnih znanj so pomembna znanja s področja komunikacije, katere temelje razvijemo v primarni družini. Prav tako lahko svoja znanja v obdobju starosti razširimo s pomočjo različnih formalnih in predvsem neformalnih izobraževanj, ki temeljijo na učenju komunikacijskih veščin.

Drugo pomembno sestavino relacijskega družinskega modela predstavlja podsistem. Na splošno lahko rečemo, da je vsak sistem sestavljen iz naslednjih podsistemov, in sicer iz otroškega, partnerskega, starševskega in sta-

rostarševskega. Gostečnik (2004) ugotavlja, da sta temeljna podsistema v družini partnerski/starševski in otroški. Pri tem gre izpostaviti dejstvo, da je tudi vsak posamezni član družine predstavlja svoj podsistem, ki je del celotnega podsistema. Iz slednjega ugotavljamo, da vsaka družina na edinstven način predstavlja zelo kompleksno sintezo notranje/intrapsihične, medosebne/interpersonalne in sistemske/družinske dinamike, ki se med seboj nenehno prepletajo. Pomembno komponento znotraj sistema predstavlja, kot že povedano, starostarševski podsistem, ki je samostojen podsistem, hkrati pa je v intenzivnem odnosu s podsistemoma odraslih otrok in vnukov.

Naslednji sestavni del predstavlja element sistemska vzajemno-cirkularna vzročnost, ki po Diani Gehart (2014) pomeni, da vsak posameznik vpliva na druge in drugi na njega. Iz tega sledi, da ne gre za linearno, temveč za cirkularno vzročnost. Podobno ugotavlja tudi Gostečnik (2004), ki ugotavlja, da vsi posamezni člani družine vplivajo drug na drugega, se medsebojno pogotujejo in drug v drugem vzajemno vzbujajo ter ustvarjajo določene miselne, čustvene in vedenjske oblike medosebnih odnosov.

Pri tem gre izpostaviti, da odnosi, ki se vzpostavljajo med starimi starši in odraslimi otroci, ne vplivajo samo na njihov odnos, temveč tudi na odnos, ki ga stari starši vzpostavljajo z vnuki. Prav tako odnosi med starimi starši in vnuki vplivajo na odnos, ki ga imajo stari starši s svojimi odraslimi otroki. Ob tem velja poudariti, da je pomembno, da se na vseh relacijah vzpostavljajo funkcionalni odnosi, saj so drug od drugega odvisni ter s tem vzajemno-cirkularno vplivajo drug na drugega.

Sledi kratek opis naslednjega elementa, in sicer pravila v sistemu. Po Gostečniku (2004) številne raziskave ugotavljajo, da ima vsaka družina svojevstvena pravila, ki vodijo in urejajo družinski sistem. Ta pravila se nenehno ponavljajo in s tem držijo sistem v ravnovesju. Zagotovo ima vsaka družina različna pravila, ki se lahko kažejo na področju financ, pospravljanja, izražanja čustev, izobraževanja, spolnosti idr. (Bradshaw 1996). Za družino so pomembna vsa pravila, vendar imajo zagotovo še posebej pomembno vlogo tista, ki zadevajo komunikacijo, izražanje čustev, sprejemanje, sočutje in ki postavljajo bistvene temelje za razvoj funkcionalnih odnosov.

Na področju starega starševstva imajo zelo pomembno vlogo v odnosu z vnuki tudi jasna pravila. Zagotovo se na osnovi vzgoje, ki so je bili deležni tako stari starši kot otroci, in vzgoje, ki so jo prakticirali pri svojih otrocih, vzpostavlja tudi odnos do vnukov. Ta lahko temelji na demokratičnejšem, lahko pa tudi na avtoritarnejšem ali pa na permisivnejšem vzgojnem stilu. Pri tem gre opozoriti, da je pomembno, da se v odnosu med starimi starši in odraslimi otroci vzpostavijo vzgoja ter s tem povezana pravila, ki so v čim večjem

medsebojnem sozvočju, saj bodo otroku enotna pravila omogočila, da bo v odnosu s starši in predvsem starimi starši občutil občutek varnosti, ki je temeljen za njegov miselni, čustveni in vedenjski razvoj. Prav tako bodo tudi stari starši lažje vzpostavljali pravila v odnosu z vnukom, ki jih bodo dorekli skupaj s svojimi odraslimi otroci.

Razmejitve v sistemu so naslednja pomembna značilnost. Te pomagajo doseči, opredeliti in določiti meje med podsistemi. To pomeni, da je posameznik sposoben razločevati najprej na intrapsihični (notranji) in interpersonalni (medosebni) ravni, katera čutenja so njegova in katera prihajajo od zunaj. Prav tako je pomembna sposobnost razmejitve med posameznimi podsistemi, kar konkretno pomeni, da npr. partnerski konflikt, ki je del partnerskega podsistema, ne postane del otroškega podsistema (Gostečnik 2004). V odnosu med starimi starši in vnuki pomembno komponento predstavljajo tudi razmejitve, ki pomenijo, da so stari starši sposobni razmejiti, katera čutenja so njihova in katera čutenja v njih projicirajo vnuki. S tem bosta odnos in z njim povezana vzgoja starih staršev do vnukov lažje temeljila na občutkih sprejetosti, razumevanja ter sočutja.

Naslednje so sistemske potrebe. Kot vsi socialni sistemi ima tudi družina svoje potrebe, ki zahtevajo, da je sistem zaprt ali odprt, pri čemer gre za globoke notranje psihične zahteve posameznega sistema družine (Gostečnik 2004). Podobno tudi Bradshaw (1996) trdi, da ima vsaka družina svoje potrebe. Vsaka družina hrepeni po občutku vrednosti, občutkih čustvene in telesne varnosti ter sposobnosti, pristnosti, povezanosti, pripadnosti, radosti in odgovornosti. Prav tako otroci potrebujejo starše, katerih medosebni odnos je zdrav in varen ter na ta način otrokom nudi možnost, da se telesno, miselno in čustveno funkcionalno razvijajo.

Pri tem gre poudariti, da je pomembno, da stari starši v čustvenem in materialnem smislu poskrbijo za samega sebe, saj se bodo tako počutili v sebi zadovoljne. To pomeni, da imajo urejene odnose s partnerjem, prijatelji, z odraslimi otroci in razširjeno družino. Prav tako ima pomemben vpliv tudi urejena socialna mreža, ki se lahko kaže npr. tudi z vključenostjo v različne aktivnosti (izobraževanje itd.), ki bodo izpolnile starejšo osebo.

Zaključek

V današnjem času se v poljudni, strokovni in znanstveni literaturi vedno pogosteje pojavlja pojem medgeneracijsko sodelovanje. Iz različne literature lahko razberemo, da je medgeneracijsko sodelovanje neizbežno za razvoj vsakega posameznika, ne glede na to, v katerem razvojnem obdobju se nahaja. Medgeneracijsko sodelovanje lahko vsakemu posamezniku predstavlja

občutek željenosti, hotenosti, potrebnosti in varnosti, ki so temeljne potrebe vsakega človeka. Zagotovo pa lahko predstavlja tudi vir stresa, nezadovoljstva, konflikta in različnih drugih negativnih občutij. Iz teh razlogov ima pomembno vlogo učenje psihosocialnih veščin vseh oseb, ki so vključene v medgeneracijsko sodelovanje.

V pričujočem prispevku smo se osredotočili na medgeneracijsko sodelovanje, ki se vzpostavlja znotraj družine, in sicer v odnosu med starimi starši in vnuki. Ob tem ugotavljamo, da številne raziskave poudarjajo pomen konstruktivnega sodelovanja med starimi starši in vnuki, ki starim staršem lahko pomagajo pri spoprijemanju s številni izzivi in preizkušnjami, ki se lahko pojavijo v obdobju starosti. Pogostokrat lahko izziv za stare starše predstavlja tudi vzpostavljanje odnosov z njihovimi odraslimi otroci in vnuki. Zato je za stare starše pomembno, da so sposobni vzpostavljati pristne, iskrene in razumevajoče odnose s svojimi odraslimi otroci ter vnuki. Iz omenjenega sledi, da je pomembno, da stari starši poleg svojih znanj, povezanih z vzgojo, ki so jih pridobili tekom lastnega življenja, pridobivajo še dodatna znanja o psihosocialnih veščinah, ki jim bodo v pomoč pri konstruktivnem vzpostavljanju odnosa med odraslimi otroci in vnuki. Pomemben prispevek k učenju psihosocialnih veščin lahko predstavljajo tudi različni inovativni terapevtski modeli, ki naslavljajo tematike, povezane z medgeneracijskim sodelovanjem. V našem prispevku smo predstavili temeljne značilnosti inovativnega relacijskega družinskega modela, kjer smo posebno pozornost namenili odnosom, ki se vzpostavljajo med starimi starši in vnuki. Omenjeni model lahko predstavlja dobro izhodišče za učenje psihosocialnih veščin, ki jih stari starši potrebujejo v odnosu z vnuki. V prispevku uvodoma ugotavljamo pomembnost odnosa, ki ga imajo stari starši najprej do sebe, nato pa še do svojih odraslih otrok in s tem tudi do vnukov. Ob tem še posebej poudarimo pomen enotnosti starih staršev in odraslih otrok v zvezi s pravili, povezanimi z vzgojo otrok. Poznavanje teh temeljnih psihosocialnih veščin, ki smo jih prikazali v prispevku preko relacijske družinske terapije, lahko pripomore k vzpostavitvi pristnih, iskrenih, sočutnih in razumevajočih odnosov starih staršev z odraslimi otroki ter vnuki.

Literatura

- Akdemir, N., U. Gorgulu in F. I. Cinar. 2007. »Perception of Ageing and Ageism.« *Turkish Journal of Geriatrics* 10 (4): 215–222.
- Allan, L. J., Johnson, J. A. in Emerson, S. D. 2014. »The Role of Individual Difference Variables in Ageism.« *Personality and Individual Differences* 59:32–37.
- Allen, K. R., A. C. Henderson in M. M. Murray. 2019. »Theoretical Approaches to

- Grandparenting.« *V Grandparenting: Influences on the Dynamics of Family Relationships*, uredila B. Hayslip in C. A. Fruhauf, 3–16. New York: Springer.
- Attar-Schwartz, S., J.-P. Tan in A. Buchanan. 2009. »Adolescents' Perspectives on Relationships with Grandparents: The Contribution of Adolescent, Grandparent, and Parent-Grandparent Relationship Variables.« *Children and Youth Services Review* 31 (9): 1057–1066.
- Beck, U., in E. Beck-Gernsheim. 2014. *Distant Love: Personal Life in the Global Age*. Cambridge: Polity.
- Bengston, V. L., in A. Lowenstein. 2003. *Global Aging and Challenges to Families*. New York: Springer.
- Boswell, S. S. 2012. »Predicting Trainee Ageism Using Knowledge, Anxiety, Compassion and Contact with Older Adults.« *Educational Gerontology* 38 (11): 733–741.
- Bousfield, C., in P. Hutchison. 2010. »Contact, Anxiety, and Young People's Attitudes and Behavioral Intentions Toward the Elderly.« *Educational Gerontology* 36 (6): 451–466.
- Bradshaw, J. 1996. *Bradshaw on the Family: A Revolutionary Way of Self Discovery*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Burke, J. L. 1982. »Young Children's Attitudes and Perceptions of Older Adults.« *International Journal of Aging and Human Development* 14 (3): 205–222.
- Christian, J., R. Turner, N. Holt, M. Larkin in J. H. Colter. 2014. »Does Intergenerational Contact Reduce Ageism: When and How Contact Interventions Actually Work?« *Journal of Arts and Humanities* 3 (1). <https://doi.org/10.18533/journal.v3i1.278>.
- Cilingiroglu, N., in S. Demirel. 2004. »Aging and Ageism.« *Turkish Journal of Geriatrics* 7 (4): 225–230.
- Cook, G. A., in L. A. Roggman. 2010. »Three-Generation Attachment: How Grandmothers and Mothers Contribute to Children's Attachment Security.« *Family Science* 1 (2): 112–122.
- Crosnoe, R., in G. H. Elder. 2002. »Like Course Transitions, the Generational Stake, and Grandparent-Grandchild Relationships.« *Journal of Marriage and the Family* 64 (4): 1089–1096.
- Cvetek, M. 2013. »Čustveno procesiranje in spodbujanje razvoja čustvenega procesiranja v relacijski zakonski in družinski terapiji.« Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani.
- Danielsbacka, M., in A. O. Tanskanen. 2012. »Adolescent Grandchildren's Perceptions of Grandparents' Involvement in UK.« *European Journal of Ageing* 9 (4): 329–341.
- Dunifon, R., in A. Bajracharya. 2012. »The Role of Grandparents in the Lives of Youth.« *Journal of Family Issues* 33(9): 1168–1194.
- Fingerman, K. L. 2004. »The Role of Offspring and In-Laws in Grandparents' Ties to Their Grandchildren.« *Journal of Family Issues* 25 (8): 1026–1049.

- Fry, C. L. 2005. »Globalization and the Experiences of Aging.« *V Aging Education in a Global Context*, uredili D. Shenk in J. Groger, 9–22. New York: Haworth.
- Gehart, D. 2014. *Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach to Theory and Clinical Case Documentation*. 2. izd. Boston, MA: Cengage Learning.
- Gilbert, C. N., in K. G. Ricketts. 2008. »Children's Attitudes Toward Older Adults and Aging: A Synthesis of Research.« *Educational Gerontology* 34 (7): 570–586.
- Gostečnik, C. 2004. *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek – Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2021. *Nevroznanost in relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek – Frančiškanski družinski inštitut.
- Hagestad, G. O. 1986. »The Aging Society as a Context for Family Life.« *Deadalus* 115 (1): 119–139.
- Hagestad, G. O., in P. Uhlenberg. 2006. »Should We Be Concerned about Age Segregation? Some Theoretical and Empirical Exploration.« *Research in Aging* 28 (6): 638–653.
- Hakoyama, M., in E. E. MaloneBeach. 2013. »Predictors of Grandparent-Grandchild Closeness: An Ecological Perspective.« *Journal of Intergenerational Relationships* 11 (1): 32–49.
- Haight, P. A., R. T. Walls, J. D. Laney, A. Leavell in S. Stuzen. 1999. »Child and Adolescent Knowledge and Attitudes about Older Adults across Time and States.« *Educational Gerontology* 25 (6): 501–517.
- Hlebec, V., in M. Filipovič Hrast. 2012. *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
- Jerebic, S. 2017. »Spolna zloraba v otroštvu in terapevtski proces relacijsko zakonske terapije.« *V VII. Kongres zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo: zbornik povzetkov in člankov*, uredila S. Jerebic, 18. Ljubljana: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije.
- Keeling, S. 2012. »Grandchildren's Perspectives on Grandparents in New Zealand.« *Journal of Rural Studies* 28 (4): 371–379.
- Knipscheer, C. P. 1988. »Temporal Embeddedness and Aging within the Multi-generation Family: The Case of Grandparenting.« *V Emergent Theories of Aging*, uredila J. E. Birren in V. L. Bengtson, 426–446. New York: Springer.
- Knudsen, K. 2012. »European Grandparents' Solitude: Why Older Men Can Be Relatively Good Grandparents.« *Acta Sociologica* 55 (3): 231–250.
- Luo, B., K. Zhou, E. J. Jin, A. Newman in J. Liang. 2013. »Ageism among College Students: A Comparative Study between U.S. and China.« *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 28 (1): 49–63.
- Macuh, B. 2019. *Medgeneracijsko sodelovanje: potreba in zahteva časa*. Maribor: Kulturni center Maribor.
- Mahne, K., in A. Motel-Klingebiel. 2012. »Importance of the Grandparent Role:

- A Class Specific Phenomena from Germany.« *Advances in Life Course Research* 17 (3): 145–155.
- MaloneBeach, E. E., M. Hakoyama in S. Arnold. 2018. »The Good Grandparent: Perspectives of Young Adults.« *Marriage and Family Review* 54 (6): 582–597.
- Marcoen, A. 1979. »Children's Perception of Aged Persons and Grandparents.« *International Journal of Behavioral Development* 2 (1): 87–105.
- Monserud, M. A. 2011. »Changes in Grandchildren's Adult Role Statuses and Their Relationship with Grandparents.« *Journal of Family Issues* 32 (4): 425–451.
- Mueller, M. M., B. Wilhelm in G. Elder. 2002. »Variations on Grandparenting.« *Research on Aging* 24 (3): 360–388.
- Newman, P. R., in B. M. Newman. 2003. *Development through Life: A Psychosocial Approach*. London: Wadsworth.
- Okoye, U. O. 2005. »Young Children's Perception of the Elderly: A Comparison of Data from the United States and Southeastern Nigeria.« *Journal of Inter-generational Relationships* 3 (3): 7–24.
- Pate, T. 2021. »Spolna zloraba v otroštvu ter spremembe v doživljanju problemov in moči po procesu relacijske družinske terapije.« V *Nasilje: od razumevanja vzrokov k iskanju rešitev*, uredila S. Jerebic, 205–221. Celje: Mohorjeva družba.
- Poljak Lukek, S. 2021. »Regulacija afekta pri fizičnem nasilju v družini in proces relacijske družinske terapije.« V *Nasilje: od razumevanja vzrokov k iskanju rešitev*, uredila S. Jerebic, 127–145. Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš, K. 2013. *Nasilje nad starejšimi: staranje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Repič Slavič, T., in C. Gostečnik. 2017. »Relational Family Therapy as an Aid toward Resolving the Trauma of Sexual Abuse in Childhood in the Process of Separation in the Couple Relationship.« *Journal of Marital and Family Therapy* 43 (3): 422–434.
- Robinson, S., in L. Howatson-Jones. 2014. »Children's Views of Older People.« *Journal of Research in Childhood Education* 28 (3): 293–312.
- Rotschild, B. 2017. *The Body Remembers: Revolutionizing Trauma Treatment*. 2. izd. New York: Norton.
- Schimany, P. 2003. *Die Alterung der Gesellschaft*. Frankfurt: Campus.
- Schore, A. N. 2016. *Affect Regulation and the Origin of the Self*. New York: Routledge.
- Slaughter-Defoe, D. T., V. S. Kuehne in J. K. Straker. 1992. »African-American, Anglo-American, and AngloCanadian Grade 4 Children's Concepts of Old People and of Extended Family.« *International Journal of Aging and Human Development* 35 (3): 161–178.
- Švab, A. 2003. *Družina: od modernosti do postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. 2020. *World Population Ageing 2019*. New York: United Nations.
- Valenta, T. 2021. »Učinkovitost razreševanja posledic izgub v izvorni družini in zapletenega žalovanja po modelu relacijske družinske terapije.« Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani.
- Vrhunc Tomazin, M. 2020. »Pomen in učinki procesa fokusiranja v kontekstu relacijske družinske terapije.« Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani.
- Wood, S., in P. Liopsis. 2007. »Potentially Stressful Life Events and Emotional Closeness between Grandparents and Adult Grandchildren.« *Journal of Family Issues* 28 (3): 380–398.
- World Health Organization. 2015. *World Report on Ageing and Health*. Ženeva: World Health Organization.

Analysis of Intergenerational Family Relationships from a Relational Family Therapy Perspective

With the intensive ageing of the population and the growing number of older people in Western societies, establishment of intergenerational cooperation, particularly between the younger and older generations, is becoming more and more important. Due to changes in the family and in society in general, today, cooperation between generations in the family is often difficult. To this end, the authors point out the importance of learning the psychosocial skills of grandparenting starting from a relational family view of mutual relations. The most common dynamics that can develop in the relationship between grandparents and grandchildren are presented. Here, special attention is paid to the various challenges that older people may face in their relationships with other family members. The basic knowledge and skills that are necessary for older people are also discussed so that they can cope with the various difficulties in the aforementioned relationships as functionally as possible and in this way experience a rewarding grandparenthood.

Keywords: intergenerational cooperation, grandparents, family, relational family therapy

Personalizirana oskrba oseb z demenco: študija primera DEOS Center starejših Horjul

Anamarija Kežar

*Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani
anamarija.kezjar@fsd.uni-lj.si*

Particija Frece

*DEOS Center starejših Notranje Gorice
patricija.frece@deos.si*

Maša Bizjan

*DEOS Center starejših Horjul
masa.bizjan@deos.si*

Jakob Sajovic

*Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije
Univerze na Primorskem
jakob.sajovic@kclj.si*

Domovi za starejše se pri zagotavljanju kakovostnega življenja ljudi z demenco v svojem okolju soočajo s številnimi izzivi. Čeprav je kakovost življenja opredeljena na individualni ravni posameznika, nam pregled literature in analiza predlogov zaposlenih na podlagi opazovanja počutja ter vedenja stanovalcev med izvajanjem sprememb za izboljšanje oskrbe v študiji primera omogočata identifikacijo dejavnikov, ki so povezani s kakovostjo življenja ljudi z demenco v institucijah. V poglavju na primeru pilotnega projekta predstavljamo učinek izvedenih sprememb v domu starejših z namenom izboljšanja kakovosti življenja stanovalcev v domu.

Ključne besede: kakovost življenja z demenco, kakovost oskrbe, celostna oskrba, bivalne prilagoditve, stimulatивne aktivnosti

Uvod

Demenca je sindrom, za katerega je značilno postopno upadanje kognitivnih funkcij in vedenja, ki močno ovira sposobnost osebe za vzdrževanje vsakodnevnih življenjskih dejavnosti (World Health Organization 2021). Zaradi daljše pričakovane življenjske dobe se število ljudi z demenco v svetu močno povečuje, zaradi česar je demenca postala globalna prioriteta javnega zdravja. Oseba z demenco najprej začne izgubljati spomine, socialno

mrežo, z napredovanjem bolezni se začne tudi telesno propadanje. Vedenjski in psihični simptomi se lahko pojavijo na vseh stopnjah demence ter pri ljudeh z blagim kognitivnim upadom. Ti simptomi so najpogostejši vzrok za institucionalizacijo in predpisovanje zdravil ter izgubo samostojnosti in neodvisnosti osebe z demenco. Kot taki bistveno poslabšajo kakovost življenja ljudi z demenco in kakovost življenja njihovih oskrbovalcev (Herrmann idr. 2006), saj je oskrba ljudi z demenco v primeru pojavov vedenjskih in psihičnih simptomov zelo zahtevna. Pri obravnavi vprašanja zmanjšanja kakovosti življenja zaradi vedenjskih in psihičnih simptomov se kot učinkovita alternativa farmakološkemu zdravljenju ter v namen obvladovanja omenjenih simptomov vedno pogosteje uporabljajo stimulatивne dejavnosti. Namen poglavja je:

- 1 pregledati obstoječe indikatorje kakovosti življenja, ki se uporabljajo za oceno tega koncepta pri stanovalcih z demenco, in
- 2 predstaviti rezultate pilotnega projekta za izboljšanje kakovosti življenja stanovalcev z demenco v DEOS Centru starejših Horjul.

Za ohranjanje kakovosti življenja so praviloma ključni spremljanje vedenja stanovalcev z demenco, preprečevanje socialne izključenosti in oblika oskrbe, ki omogoča individualizirano oskrbo. Kljub temu pa pri tem sodelujejo tudi drugi dejavniki, kot so npr. kultura ustanove in njena vpetost v lokalno okolje, hišni red, različne možnosti za aktivnost, predpisovanje antipsihotičnih zdravil.

Dejavniki, ki pomembno vplivajo na kakovosti življenja z demenco v domu starejših

Pomembni dejavniki, ki vplivajo na kakovost življenja ljudi z demenco in ki jih v nadaljevanju podrobneje predstavljamo, so:

- bivalno okolje,
- personalizirana oskrba,
- prehranska oskrba,
- stimulatивne aktivnosti,
- paliativna oskrba ljudi z demenco.

Bivalno okolje

Pomen fizičnega okolja za dobro počutje ljudi z demenco je dobro poznan: ujemanje med okoljem in posameznikovimi kognitivnimi ter fizičnimi sposobnostmi je povezano s sposobnostjo ljudi z demenco, da se starajo v njim

poznanem okolju (Topo, Kotilainen in Eloniemi-Sulkava 2012). Z oblikovanjem prilagojenega bivalnega okolja se lahko izognemo nemiru, slabši orientaciji v prostoru in pojavu vedenjskih in psihičnih simptomov (Woodbridge idr. 2016). Poleg tega lahko ustrezno okolje ljudi z demenco stimulira in pozitivno vpliva na njihovo avtonomijo, podpira kakovost njihovega življenja ter dobro počutje in dosega najboljšo možno neodvisnost. Pregledi literature so pokazali pomen ustreznega okolja za ljudi z demenco (npr. sončna svetloba, zvoki, pogled, prostorska postavitev, narava, možnost orientacije, glasba, možnost zasebnosti, avtonomija, okna, udobje, (ne)uniformiranost zaposlenih, velikost skupine, neinstitucionalni značaj, domačnost) (Day, Carreon in Stump 2000; Boer idr. 2018). Zato je ustrezna ureditev okolja pogosto prvi, nikakor pa ne edini korak pri zagotavljanju kakovostnega življenja ljudi z demenco v domu starejših. Ustrezna prilagoditev zunanjih in bivalnih prostorov je tisti element, ki ljudem z demenco omogoča neovirano gibanje in ohranjanje neodvisnosti. Zasnova prostorov mora upoštevati potrebe ljudi z demenco, da kar najbolje zagotovi njihovo varnost, zmanjša tveganje padcev in olajša orientacijo, vendar jih po drugi strani hkrati spodbuja h gibanju in k dejavnostim ter dobremu počutju.

Personalizirana oskrba

Pri personalizirani oskrbi je uporabnik storitev v središču načrtovanja, organizacije in izvajanja teh storitev, kar je v nasprotju s (tradicionalnim) pričakovanjem, da se posameznik prilagodi ponujenim storitvam. Personalizirana oskrba (Kitwood 1997) tudi določa, da organizacija upošteva potrebe stanovalcev po oskrbi glede na njihove navade, zmožnosti in želje ter si prizadeva za izboljšanje kakovosti oskrbe ljudi z demenco, kar zahteva kulturo etike spoštovanja vseh ljudi v ustanovah.

Oskrbovalci, ki delajo s stanovalci z demenco, morajo imeti znanje o slednji in s stanovalci znati tudi pravilno komunicirati. Rutinska oskrba in univerzalen pristop do ljudi z demenco sta lahko sprožilec pojava vedenjskih ter psihičnih simptomov. Splošno sprejetih pravil za komunikacijo z osebo z demenco ni, saj demenco vsaka oseba živi in doživlja na svoj način. Eno od načel komuniciranja s temi osebami je validacija (Feil 1993). To je priznavanje resničnosti posameznikovih čustev in občutkov ter podajanje odgovora na ravni občutkov. Predvsem pa je treba poznati življenjsko zgodbo stanovalca, morda tako, kot jo je zapisal sami ali njihovi svojci. Življenjska zgodba zaposlenim v domu za starejše pomaga pri načrtovanju oskrbe stanovalca – po možnosti skupaj s stanovalcem, sicer pa s svojci in strokovnimi delavci doma starejših, kot so socialna delavka, medicinska sestra, delovna terapev-

tka in fizioterapevtka, ključno vlogo pa ima lahko gospodinja v enoti ali druga ključna oseba.

Prehranska oskrba

Obroki so poleg obiskov bližnjih najpomembnejši dogodki v dnevni rutini doma starejših. Ne predstavljajo le uživanja obroka, ampak ponujajo priložnost za druženje in obujanje spominov. Prehranska oskrba ljudi z demenco zajema prilagoditev vseh drugih dejavnikov, ki vplivajo na počutje stanovalcev med obroki. To vključuje doslednost oskrbe, spoštovanje biopsihosocialnih dejavnikov, poudarjanje pomena sodelovanja in kongruentnost z zmožnostmi ter navadami posameznika. Kongruentna prehranska oskrba je pokazala obetavne rezultate pri izboljšanju kakovosti življenja stanovalcev, zmanjšanju negativnih socialnih interakcij in učinkih dnevnega vnosa zdravil (Kežar idr. 2022). V duhu skladne oskrbe je treba prepoznati in spoštovati posameznikove navade, želje ter morebitne prehranske smernice ali omejitve (Nolan idr. 2004). Da bi to dosegli, si oskrbovalci prizadevajo vsakemu posamezniku zagotoviti (1) obrok v okolju, kjer se počuti varno in udobno, (2) obrok, ki ga lahko je samostojno, dokler lahko – z/brez jedilnega pribora, (3) podaljšanje časa obroka, nudenje prigrizkov in druge prilagoditve (Cuellar 2015). Uporabiti je treba senzorni pristop, ki vključuje uporabo vonjav (s kuhanjem v kuhinji, ki je s hodniki prostorsko povezana s sobami stanovalcev, kar jim omogoča vonj med kuhanjem), verbalno spodbujanje, pomoč pri pripravi obroka oz. pogrinjkov in nadzor ravni hrupa (z utišanjem ali izklopom glasbe).

Stimulativne aktivnosti

Sodelovanje v različnih stimulativnih aktivnostih in dejavnostih vsakodnevnega življenja je ključnega pomena za ohranjanje dobrega počutja osebe z demenco (Perugia idr. 2018; Cohen-Mansfield idr. 2015). V nadaljevanju naštevamo učinke stalnih stimulativnih aktivnosti na osebo z demenco:

- ¹ redno ukvarjanje s stimulativnimi aktivnostmi je povezano z ohranjanjem spretnosti, s samospoštovanjem in z boljšimi odnosi z drugimi pa tudi z manjšim občutkom osamljenosti (Robinson idr. 2012);
- ² posledično se zmanjša uporaba zdravil, kot so različne vrste antipsihotikov, ki zmanjšujejo pojavnost vedenjskih in psihičnih simptomov demence (Mordoch idr. 2013; Moyle idr. 2013);
- ³ s fizičnimi, kognitivnimi in z dopolnilnimi aktivnostmi se izboljšajo nekatere kognitivne funkcije (Bamidis idr. 2015).

Vsakodnevne stimulativne aktivnosti lahko izboljšajo kakovost življenja osebe z demenco in tudi njenih oskrbovalcev, saj lahko pozitivno vplivajo na počutje osebe z demenco in zmanjšajo vedenjske ter psihične simptome slednje. Ker kognitivne sposobnosti upadajo in jih je težje izraziti, je pomembno, da ne domnevamo, da ustvarjalnega potenciala ni več, ampak da ga raziščemo na individualni osnovi. Število raziskav o učinkovitosti nefarmakološke oskrbe oseb z demenco je v zadnjih letih močno naraslo. Večina jih je bila opravljena v domovih za starejše s stanovalci z napredovalo demenco. Pri raziskovanju načinov dela z osebami z demenco strokovnjaki združujejo interdisciplinarne pristope, od senzorne, psihološke in vedenjske terapije do preнове doma z namenom oblikovanja ustreznega bivalnega okolja, validacije, urjenja spomina, svetlobne terapije, aromaterapije, masaže, glasbe, vadbe ter uporabe sodobne informacijske tehnologije (Zucchella idr. 2018). Poleg počutja ljudi z demenco se običajno izboljša tudi počutje oskrbovalcev.

Paliativna oskrba ljudi z demenco

Raziskave o učinkovitosti predhodnega načrtovanja paliativne oskrbe za ljudi z demenco so redke, kjer pa načrt paliativne oskrbe uporabljajo, so se pokazale izboljšave v usklajenosti med zeleno in zagotovljeno oskrbo ter v komunikaciji med ljudmi z demenco, z njihovo družino in zdravstvenimi delavci. Pri šibkih starejših je načrt paliativne oskrbe zmanjšal anksioznost, depresijo in stres, prejeli so manj agresivno zdravljenje, manj pogosto so bili sprejeti v bolnišnico in pogosteje so umirali v domačem okolju (Houben idr. 2014; Tamayo-Velazquez idr. 2010). Čeprav je oseba v zadnji fazi demence pogosto priklenjena na posteljo, lahko paliativna oskrba ohrani kakovost posameznikovega življenja s čutnim zaznavanjem. Posebnost paliativne oskrbe za ljudi z demenco je ne samo v poznavanju življenjske zgodbe teh ljudi, temveč tudi v odsotnosti zmožnosti besedne komunikacije z napredovanjem bolezni, kjer še toliko bolj pride v ospredje pomen stimulacije čutov, masaže, aromaterapije, hranjenja ipd. V vsaki fazi, do zadnjega dne, lahko pripomočemo k boljšemu počutju človeka z demenco na različne načine, kot npr. z vonjavami, dotikom, okusi, s predvajanjem glasbe.

Kakovost oskrbe stanovalcev z demenco v Sloveniji

V Sloveniji dolgotrajno oskrbo (institucionalno varstvo, dnevno varstvo, pomoč na domu) izvaja 59 javnih zavodov in 44 koncesionarjev, ki lahko skrbijo za 21.537 starejših (Skupnost socialnih zavodov b. l.). Številni slovenski domovi upokojencev izvajajo programe sodobne celostne oskrbe oseb z demenco za

zagotavljanje čim boljše kakovosti življenja. Če ima dom ustrezne prostorske pogoje, se gospodinjске skupnosti organizirajo tako, da se čim bolj približajo bivanju v domačem okolju. Stanovalci so obravnavani kot posamezniki in so v procesu oskrbe enakopravni partnerji. Oskrba je prilagojena stanovalcu, usklajena in osredotočena na razširitev avtonomije stanovalcev ter zagotavljanje podpornega okolja. Še vedno pa so se vprašanja o kakovosti oskrbe oseb z demenco v Sloveniji odpirala že prej, in sicer iz treh razlogov: (1) visoka in nenadzorovana uporaba antipsihotikov pri stanovalcih in osebah, starejših od 65 let – domnevamo, da je vzrok za to v pristopu k zmanjševanju vedenjskih in psihičnih simptomov demence, ki bi jih sicer lahko preprečili ali zmanjšali z nefarmakološkimi oblikami oskrbe (Organisation for Economic Cooperation and Development 2018); (2) pomanjkanje standardov oz. kriterijev za kakovost življenja oseb z demenco v domovih za starejše; ter (3) slabo razvita mreža skupnostne oskrbe in pomoči za osebe z demenco, ki živijo v domačem okolju ter za njihove oskrbovalce.

Študija primera: izboljšanje kakovosti življenja stanovalcev z demenco v DEOS Centru starejših Horjul

Zasnova študije

Študija primera sledi preoblikovanju DEOS Centra starejših Horjul in opisuje spremembe v procesu oskrbe starejših ter podaja opažanja oskrbovancev o učinkih sprememb na vedenje stanovalcev. Študija je bila izvedena med januarjem in decembrom 2021, trajala je od začetka procesa prenove do konca spremljanja šest mesecev po zaključku prenove dveh enot za stanovalce z demenco. DEOS Center starejših Horjul ima 157 stanovalcev v desetih enotah. Od tega je 84 žensk. Povprečna starost v centru za starejše je 83 let (moški 81 in ženske 85). Dve enoti sta varovani, v njiju bivajo stanovalci z demenco (33), ki potrebujejo najvišjo stopnjo oskrbe, imenujeta se Sončnica in Spominčica. Diagnozo demence ima 92 stanovalcev doma. Preden so se začela obnovitvena dela v enotah za stanovalce z demenco v domu, se je vodstvo doma posvetovalo s strokovnjaki v stalnih ekipah enot Sončnica in Spominčica ter z družinami stanovalcev, da bi pridobili vpogled v to, katere potrebe teh stanovalcev so nezadovoljene, in oblikovali skladen načrt za izboljšanje kakovosti življenja stanovalcev z demenco. Strokovni tim so sestavljali delovna terapevtka, fizioterapevtka in stalna skupina oskrbovalcev iz obeh enot za stanovalce z demenco v domu. Obe skupini oskrbovalcev so sestavljale medicinske sestre, gospodinje, negovalke in socialni delavki. V proces je bila vključena tudi vodja centra kot vodja projekta prenove. Po prvem srečanju je bil izdelan načrt rednih srečanj med procesom prenove enot.

Po prenovi so bili podatki za oceno njene učinkovitosti zbrani s polstrukturiranimi intervjuji z zaposlenimi obeh enot (Spominčica in Sončnica), ki so aktivno sodelovali pri izvedbi ($N = 12$). Intervjuji so bili izvedeni med januarjem in majem 2022. Vključeni so bili delovna terapevtka, gospodinja, medicinska sestra in negovalci ter socialni delavki. Podatke, pridobljene s polstrukturiranimi intervjuji, smo kvalitativno analizirali z združevanjem odgovorov glede na teme, ki so se pojavile v intervjuju, in nadalje z vsebinsko analizo.

Prenova bivalnih enot Sončnica in Spominčica

Po posvetovanju s članicami strokovnega tima in svojcev stanovalcev ter opazovanju vedenja stanovalcev so bile ugotovljene naslednje potrebe po spremembah, potrebnih za reševanje nezadovoljenih potreb stanovalcev:

- prenova zunanjih površin parka za prosto gibanje, druženje na prostem in izvajanje različnih aktivnosti z namenom spodbujanja stanovalcev k aktivnostim, vključno z dvignjenimi gredicami za spodbujanje hortikulturnih aktivnosti;
- preureditev zunanjega prostora za družabna srečanja, kot so aktivnosti z živalmi, pikniki, gibalne aktivnosti, druženje z bližnjimi;
- postavitve različnih pripomočkov za dejavnosti v notranjih prostorih za spodbujanje in ohranjanje kognitivnih ter finomotoričnih sposobnosti oz. počasnejši upad sposobnosti.

S prenovo so vzpostavili možnost stalno odprtih vrat v park za stanovalce, postavili krožne poti z oporo, da se stanovalci počutijo varne. Poleg tega je bilo postavljenih več fontan, da bi v okolje vnesli vodne elemente. Za spodbujanje vadbe ravnotežja in izboljšanje periferne prekrvavitve stopal je bila uvedena tudi senzorna tlakovana pot. Ta pot je 20 metrov dolga kamnita pot s kamni različnih neenakomernih velikosti in granulacij, a takšna, da vseeno zagotavlja varno oporo stanovalcem. V proces obnove so bili vključeni tudi stanovalci, ki so z velikim veseljem sodelovali pri zasaditvi dvignjenih gredic skupaj z zaposlenimi in ekipo prostovoljcev pod vodstvom dr. Sabine Šegula. Rastline so bile užitne ali zdravilne, različnih barv in takšne, ki dajejo sadeže ali se lahko uporabljajo kot začimbe.

V notranjosti je bila prilagojena jakost svetlobe (hodnik je bil pred tem pre slab o osvetljen), saj je dobra osvetlitev pomembna za občutek varnosti na dolgih hodnikih. Hodnik je bil preoblikovan v podobo (vizualnega) drevo-reda v eni enoti in v ulice s poslikanimi drevesi ter z drugimi okoljskimi elementi v drugi. V samo poslikavo hodnika se je vključila vnukinja ene od sta-

novalk in ga poslikala, saj so bližnji podpirali prizadevanja doma za izboljšanje pogojev za stanovalce. Na poslikana drevesa so na kljukice, ki omogočajo enostavno menjavo, obesili različne lesene izdelke različnih živih barv, kot so jabolka, hruške, rože itd. Enostavna sprememba, ki jo omogoča zasnova, je pomembna za omogočanje spreminjanja videza hodnika glede na zunanji letni čas. Takšen hodnik omogoča tudi postavitev zelišč, spreminjanje glede na letne čase in individualne potrebe stanovalcev, po drugi strani pa ni bilo več videza dolgega pustega hodnika. V jedilnici je bilo postavljenih veliko belih magnetnih tabel, s katerimi se lahko igrajo besedne igre, rišejo in okrasijo prostor tako stanovalci kot zaposleni. Poleg tega so po zgledu metode montessori izdelali pripomočke, ki so bili na table pritrjeni z magneti, tako da so stanovalcem in negovalcem vedno na voljo, saj je za izvedbo stimulatивnih aktivnosti pomembno, da so na dosegu roke tako stanovalcem kot zaposlenim. Ti pripomočki so izdelani iz lesa in vključujejo majhne predmete, ki se uporabljajo za vadbo in ohranjanje veščin zapenjanja zadrževanja na oblačilih, zavezovanja pentlje (kot na čevljih), zaklepanja ter odklepanja enostavnih ključavnic in povezovanja barv.

Sprememba koncepta oskrbe

Za zagotavljanje personalizirane oskrbe stanovalcev z demenco je treba spremeniti in posodobiti ne le okolje, temveč tudi koncept oskrbe. Ugotovljenih je bilo več ključnih področij, ki zahtevajo potrebne spremembe; ta so povezana z naslednjimi potrebami:

- po učenju o demenci in upoštevanju življenjskih zgodb stanovalcev v procesu oskrbe,
- po zagotavljanju domačnosti okolja stanovalcem,
- po rednem izvajanju stimulatивnih dnevnih aktivnosti,
- po obravnavi posebnih prehranskih potreb stanovalcev z demenco in
- po novih znanjih s področja paliativne oskrbe stanovalcev z demenco.

Sprememba koncepta oskrbe se je pričela sočasno s prenovo in je vključevala srečanja s stalnimi ekipami v enotah ter napotitev socialne delavke na oddelek za izvajanje aktivnosti s stanovalci in kot strokovno podporo stalnim ekipam oskrbovalcev.

V obeh enotah so se začele sproti izvajati različne stimulatивne aktivnosti. Te so vključevale vadbo (kot so priljubljene igre z žogo ali gimnastika na stolu, vsakodnevni sprehodi) in različne druge oblike stimulatивnih aktivnosti v domu ter prenovljenih parkih. Člani stalnih ekip in socialne delavke kot no-

silke koncepta dela v enotah za stanovalce z demenco so stanovalce tako spodbujali k različnim dejavnostim na področju glasbe ter likovne umetnosti, ki so bile prilagojene življenjskim zgodbam stanovalcev, npr.: slikanje načrtov ulic v primeru prebivalca, ki je bil nekoč arhitekt, slikanje mandal v primeru nekdanjega učitelja, slikanje kamnov v primeru prebivalca, ki je živel na kmetiji, prepevanje pesmi v primeru tistih stanovalcev, ki jih veselijo glasba in različne igre.

Posebno pozornost so namenili tudi prehrani stanovalcev z demenco. Upoštevani so bili dejavniki, ki pozitivno vplivajo na počutje stanovalcev v času obroka: stalen sedežni red, mirno vzdušje med obrokom, primerna temperatura, strežba jedi po eno (ne vseh obrokov naenkrat), priprava obrokov po enotah in priprava pogrinjkov. Uvedene so bile tudi gospodinske aktivnosti, kot so npr. peka sladic, kompota, jajc, da bi stanovalce k obroku spodbudili s prijetnimi vonjavami in z dejavnostmi, povezanimi s kuhanjem.

Rezultati prizadevanj za izboljšanje kakovosti življenja – analiza projekta

V odgovorih na vprašanja intervjuja so bila opredeljena tri glavna področja. Prvo je bilo uporabnost in učinkovitost pripomočkov montessori, drugo se je nanašalo na prenovljen vrt, tretje pa na novouvedene dejavnosti na oddelkih.

V zvezi s pripomočki montessori je bilo ugotovljeno, da pripomočki stanovalcev ne pritegnejo v tolikšni meri, da bi jih samoiniciativno uporabljali, vendar pa so, ko jim jih pokažejo, na splošno dobro sprejeti. Primer izjave s tem v zvezi je:

Če stanovalcem pripomočke pokažeš ali jim jih daš v roke, jih bodo uporabljali. Sicer pa jih sami ne uporabljajo.

Zaposleni so tudi poročali, da so se počutili dovolj usposobljene za uporabo pripomočkov, čeprav so opazili, da so pripomočki morda manj uporabni za stanovalce v začetnih fazah demence, saj so zanje preveč preprosti. V zelo pozni fazi demence pripomočki v večji meri uporabni niso bili uporabni tudi zaradi napredovelega poslabšanja kognitivnih sposobnosti.

Stanovalce pritegnejo in le-ti izbirajo pripomočke, ki so v skladu z njihovo življenjsko zgodbo.

Z njimi se ustavim pred tablo s pripomočki in jih spodbujam, da mi pomagajo zavezati vezalke, odkleniti ključavnico ipd. Z njimi se pred naslikanimi drevesi pogovarjam o njihovem življenju in jih spodbujam,

da premaknejo sadje z enega drevesa na drugo drevo ali zamenjajo plodove s pticami. Pred njih položim pripomočke in skupaj delamo te »vaje«. Hodnik, ki je bil prej pust, dolg in brez možnosti aktivnosti – seveda razen sprehajanja –, sedaj omogoča različne aktivnosti.

Priporočila strokovnega tima glede pripomočkov montessori so, da bi bilo lahko na voljo več raznovrstnih pripomočkov, da je treba biti pozoren na to, da pri izbiri pripomočkov obstajajo razlike med spoloma (pri čemer stanovalke izbirajo tradicionalnejše ženske predmete, kot so npr. gumbi in tkanine, medtem ko moške bolj zanimajo klešče, vijaki ipd.), in da bi dodajanje svetlobnih ter zvočnih učinkov predmetom stanovalcem lahko pomagalo, da bi te predmete sami bolj opazili. Na splošno so bili pripomočki prepoznani kot dragocen dodatek k drugim dejavnostim.

Na prenovljenem vrtu je bilo opaziti, kako stanovalci uživajo v vrtnarjenju in delu na dvignjenih gredicah. Uživali so v tulipanih, ki so jih skupaj posadili, in radi posedali na klopcah na sončnih delih vrta. Pomirjujoč učinek novega vrta na stanovalce so opazili tudi zaposleni, kot je prikazano v spodnjih izjavah:

Čez dan lahko uspešno preusmerimo njihovo pozornost, ko postanejo vznemirjeni. Pogled na drevesa jih pomirja, prav tako nova polkna in ogledalo.

Zdaj jih lahko pomirimo iz stanja tavanja ali vznemirjenosti.

V zvezi z novimi dejavnostmi, ki se izvajajo v enoti, so zaposleni povedali, da so bile le-te med stanovalci dobro sprejete. Navedli so, da aktivnosti pozitivno vplivajo na dobro počutje stanovalcev in so veseli, da se nekaj dogaja in da se spreminja iz dneva v dan. Naslednja izjava zaposlene je primer teh ugotovitev:

Zanje je dobro, da se nekaj dogaja. Pripravljamo aktivnosti, ki jih spravijo v dobro voljo. Kuhamo, pojemo, šivamo in ohranjamo svojo dnevno rutino.

Tudi kuhanje hrane na oddelku je bilo dobro sprejeto, saj so stanovalci med tem, ko poteka aktivnost kuhanja hrane, zadovoljni in čutijo vonj po pripravi hrane:

Petje in peka zelo pozitivno vplivata. Zelo lepo sprejemajo te aktivnosti in so zadovoljni, ko se kaj skuha, še posebej sladice.

Kar prav tako pozitivno vpliva na razpoloženje stanovalcev in je dobro sprejeto, so gostujoče živali – pes, domska mačka in morski prašiček. Glasba, prijetne vonjave in obiski svojcev so bili tudi zelo pozitivni dogodki za razpoloženje stanovalcev. Izpostavljen je bil pomen upočasnjenih postopkov nege, prilagojenih razumevanju in počutju stanovalcev, pogovora pri negi, umivanju:

Pozorni smo, da stanovalci vedno sedijo na svojem mestu, da poznamo njihove navade pri zajtrku. Takrat ugasnemo TV in radio, saj nekatere stanovalce moti. Prav tako ni dobro, da je v prostoru pretoplo.

Razprava

Obravnavana tematika kakovosti življenja ljudi z demenco v domovih starejših odraža širši vidik, ki ga mora vodstvo doma upoštevati pri načrtovanju sprememb koncepta oskrbe in strukturnih ukrepov. Pomemben element je sodelovanje zaposlenih v procesu načrtovanja sprememb, upoštevanje njihovih mnenj in predlogov, saj so ravno zaposleni tisti, ki imajo največ odnosov s stanovalci, zato morajo spremembe začutiti kot »svoje«. Načrtovanje sprememb za izboljšanje kakovosti življenja temelji na predhodnem opazovanju vedenja, želja in potreb stanovalcev ter vključitvi njihovih svojcev (partnerjev v procesu oskrbe) v proces spreminjanja. To je razvidno iz obsežne literature na to temo, ki predlaga različne rešitve in modifikacije obstoječega načina oskrbe, da bi bolje služil potrebam ljudi z demenco. Pričujoča študija primera opisuje rezultate uveljavljanja teh načel v slovenskem domu starejših, gledano skozi perspektivo zaposlenih v enotah za stanovalce z demenco. Rezultati kažejo, da sta prenova doma ter sprememba koncepta oskrbe in usposabljanja oskrbnikov, skupaj z uvedbo novih dejavnosti, namenjenih vključevanju stanovalcev v različne senzorne modalitete in ohranjanju njihove kognitivne funkcije, izboljšali razpoloženje stanovalcev, kot so opazili negovalci. Predlagane so bile nekatere izboljšave izvedenih sprememb, predvsem pri oblikovanju pripomočkov montessori (vidljivost, ki bi jo slednjim lahko dodali svetlobni ali zvočni učinki). Demenca zahteva drugačen pristop k oskrbi, zato je tudi razprava o kakovosti življenja oseb z demenco v domu za starejše širša. Kot je zapisal Kitwood (1997), cilj ni zagotoviti oskrbe za ljudi z DEMENCO, ampak za LJUDI z demenco – torej omogočiti stanovalcem, da živijo svoje življenje s pomočjo negovalcev. Skratka, predstavljena študija primera lahko služi kot izhodišče za oblikovanje projektov spremembe koncepta oskrbe, katerih cilj je izboljšati kakovost življenja v domovih za upokojece.

Omejitve študije primera obstajajo, saj bi lahko z natančnim opazovanjem in beleženjem aktivnosti, vedenjskih in psihičnih simptomov ter splošnega počutja vsakega posameznega stanovalca pred prenavo in po prenavi še natančneje opisali rezultate prenovljenega koncepta oskrbe ljudi z demenco. V posebnih enotah za stanovalce z demenco živijo stanovalci z demenco, ki so še sposobni hoje, medtem ko so stanovalci z napredovalo demenco kasneje premeščeni v druge enote. Posebni vprašanja, ki bi ju veljalo v prihodnosti raziskati podrobneje, so aktivnosti, namenjene stanovalcem z napredovalo demenco, in razvijanje paliativne oskrbe stanovalcem z demenco.

Literatura

- Bamidis, P. D., P. Fissler, S. G. Papageorgiou, V. Zilidou, E. I. Konstantinidis, A. S. Billis, E. Romanpoulou idr. 2015. »Gains in Cognition through Combined Cognitive and Physical Training: The Role of Training Dosage and Severity of Neurocognitive Disorder.« *Frontiers in Aging Neuroscience* 7:152.
- Boer, B. de, H. C. Beerens, M. A. Katterbach, M. Viduka, B. M. Willemse in H. Verbeek. 2018. »The Physical Environment of Nursing Homes for People with Dementia: Traditional Nursing Homes, Small-Scale Living Facilities, and Green Care Farms.« *Healthcare* 6 (4): 137.
- Cohen-Mansfield, J., M. S. Marx, M. Dakheel-Ali in K. Thein. 2015. »The Use and Utility of Specific Nonpharmacological Interventions for Behavioral Symptoms in Dementia: An Exploratory Study.« *American Journal of Geriatric Psychiatry* 23 (2): 160–170.
- Coulter, A., in J. Oldham. 2016. »Person-Centred Care: What Is It and How Do We Get There?« *Future Hospital Journal* 3 (2): 114–116.
- Cuellar, N. G. 2015. »Providing Culturally Congruent Health Care to Older Adults.« *Journal of Transcultural Nursing* 26 (2): 109–109.
- Davis, S., S. Byers, R. Nay in S. Koch. 2009. »Guiding Design of Dementia Friendly Environments in Residential Care Settings: Considering the Living Experiences.« *Dementia* 8 (2): 185–203.
- Day, K., D. Carreon in C. Stump. 2000. »The Therapeutic Design of Environments for People with Dementia: A Review of the Empirical Research.« *Gerontologist* 40 (4): 397–416.
- Feil, N. 1993. *The Validation Breakthrough: Simple Techniques for Communicating with People with 'Alzheimer's-Type Dementia.'* Baltimore, MD: Health Professions Press.
- Herrmann, N., K. L. Lanctôt, R. Sambrook, N. Lesnikova, R. Hébert, P. McCracken, A. Robillard idr. 2006. »The Contribution of Neuropsychiatric Symptoms to the Cost of Dementia Care.« *International Journal of Geriatric Psychiatry* 21 (10): 972–976.
- Houben, C. H., M. A. Spruit, M. T. Groenen, E. F. Wouters in D. J. Janssen. 2014. »Efficacy of Advance Care Planning: A Systematic Review and Meta-

- Analysis.« *Journal of the American Medical Directors Association* 15 (7): 477–489.
- Kejžar, A., L. Rihter, J. Sajovic in G. Drevenšek. 2022. »Nutrition and Congruent Care Improve Wellbeing of Residents with Dementia in Slovenian Care Homes.« *Frontiers in Nutrition* 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.796031>.
- Kitwood, T. 1997. *Dementia Reconsidered: The Person Comes First*. Glasgow: Open University Press.
- Mordoch, E., A. Osterreicher, L. Guse, K. Roger in G. Thompson. 2013. »Use of Social Commitment Robots in the Care of Elderly People with Dementia: A Literature Review.« *Maturitas* 74 (1): 14–20.
- Moyle, W., M. Cooke, E. Beattie, C. Jones, B. Klein, G. Cook in C. Gray. 2013. »Exploring the Effect of Companion Robots on Emotional Expression in Older Adults with Dementia: A Pilot Randomized Controlled Trial.« *Journal of Gerontological Nursing* 39 (5): 46–53.
- Nolan, M. R., S. Davies, J. Brown, J. Keady in J. Nolan. 2004. »Beyond Person-Centred Care: A New Vision for Gerontological Nursing.« *Journal of Clinical Nursing* 13 (3): 45–53.
- Organisation for Economic Cooperation and Development. 2018. *OECD Health Policy Studies Care Needed Improving the Lives of People with Dementia*. Paris: Organisation for Economic Cooperation and Development.
- Perugia, G., R. van Berkel, M. Díaz-Boladeras, A. Catala-Mallofre, M. Rauterberg in E. Barakova. 2018. »Understanding Engagement in Dementia through Behavior: The Ethographic and Laban-Inspired Coding System of Engagement (ELICSE) and the Evidence-Based Model of Engagement-Related Behavior (EMODEB).« *Frontiers in Psychology* 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00690>.
- Robinson, L., C. Dickinson, N. Rousseau, F. Beyer, A. Clark, J. Hughes, D. Howel idr. 2012. »A Systematic Review of the Effectiveness of Advance Care Planning Interventions for People with Cognitive Impairment and Dementia.« *Age and Ageing* 41 (2): 263–269.
- Skupnost socialnih zavodov. B. l. »Splošno o domovih za starejše.« Skupnost socialnih zavodov. <https://www.ssz-slo.si/splosno-o-domovih-in-posebni-zavodih/>.
- Tamayo-Velazquez, M.-I., P. Simon-Lorda, R. Villegas-Portero, C. Higuera-Callejon, J.-F. Garcia-Gutierrez, F. Martinez-Pecino in I.-M. Barrio-Cantalejo. 2010. »Interventions to Promote the Use of Advance Directives: An Overview of Systematic Reviews.« *Patient Education and Counseling* 80 (1): 10–20.
- Topo, P., H. Kotilainen in U. Eloniemi-Sulkava. 2012. »Affordances of the Care Environment for People with Dementia: An Assessment Study.« *Health Environments Research and Design Journal* 5 (4): 118–138.
- Woodbridge, R., M. P. Sullivan, E. Harding, S. Crutch, K. J. Gilhooly, M. Gilhooly, A. McIntrye idr. 2016. »Use of the Physical Environment to Support Everyday

Activities for People with Dementia: A Systematic Review.« *Dementia* 17 (5): 533–572.

World Health Organization. 2021. *Global Status Report on the Public Health Response to Dementia*. Ženeva: World Health Organization.

Zucchella, C., E. Sinforiani, S. Tamburin, A. Federico, E. Mantovani, S. Bernini, R. Casale idr. 2018. »The Multidisciplinary Approach to Alzheimer's Disease and Dementia: A Narrative Review of Non-Pharmacological Treatment.« *Frontiers in Neurology* 9:1058.

Personalised Care for People with Dementia, Case Study: DEOS Horjul Centre for the Elderly

It is estimated that around 70% of people in care homes suffer from dementia or severe memory problems. For their well-being and that of caregivers, it is important that they are provided with comprehensive care, and not just adequate nutrition and safety, as the basic guidelines of institutional care. However, providing integrated care in an institutional setting in a care home poses several challenges. Care homes face many challenges in ensuring quality of life for people with dementia in their environment. Although the quality of life is defined on an individual basis, the review of the literature, and the analysis of the suggestions of employees based on the observation of the well-being and behaviour of the residents during the implementation of changes to improve care in the case study allows us to identify factors that are related to the quality of life of people with dementia in institutions.

Keywords: quality of life with dementia, quality of care, integrated care, residential adaptations, stimulating activities

Strategije za učenje in izobraževanje starejših

Starosti prijazna univerza: primer Univerze v Mariboru

Lučka Lorber

*Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje
Univerze v Mariboru
lucka.lorber@guest.um.si*

Peter Glavič

*Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje
Univerze v Mariboru
peter.glavic@um.si*

Pametno staranje zahteva vsakodnevne duševne in telesne dejavnosti ter temelji na inovativnosti in ustvarjalnosti, ne na stiskah. Izobraževalne institucije imajo ključno vlogo pri zagotavljanju enakega dostopa do formalne in neformalne izobrazbe vsem generacijam prebivalstva. Spodbujajo medgeneracijsko solidarnost s priznavanjem heterogenosti in raznolikosti znotraj ter med starostnimi skupinami, sodelovanje ter socialno kohezijo. Poslanstvo starosti prijazne univerze je usmerjeno v izobraževanje, poučevanje, raziskave in inovacije za potrebe starajoče se družbe, kar omogoča dejavno staranje in dvig kakovosti življenja. Usklajeno je s cilji inovativne, trajnostno in družbeno odgovorne univerze. Strateški cilj Univerze v Mariboru je uveljavitev sistema vseživljenjskega učenja, ki bo odprto, fleksibilno, prilagojeno individualnim učnim ciljem, posameznikovim potrebam in interesom z zagotavljanjem krajših izobraževalnih oblik z namenom trajnostnega razvoja družbe. Aktivna vključitev upokojenih visokošolskih učiteljev, tako pri raziskavah in razvojnih projektih kot pri pedagoškem delu, pomeni dodano vrednost. Različni medgeneracijski pogledi so ključnega pomena za razvoj humane, demokratične družbe, kar mora biti osnovno poslanstvo akademskih institucij pri zagotavljanju trajnostnega razvoja. Center svoje cilje, da Univerza v Mariboru postane starosti prijazna univerza, uresničuje institucionalno na akademski ravni in generacijsko povezovalno v sodelovanju s študenti.

Ključne besede: pametno staranje, starosti prijazna univerza, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko učenje, kompetence, znanja, inovativni pristopi

Uvod

Cilji in namen prispevka so predstaviti starosti prijazne univerze kot dolgoročno vizijo v trajnostni razvoj usmerjenih sodobnih družb. Takšne univerze naj bi omogočile enakopravno vključevanje starejših v svoje učne in razisko-

valne dejavnosti, tako na formalni kot na neformalni in priložnostni ravni. Spoznanje, da je človeški kapital ključno gonilo razvoja, narekuje, da mora politika tesno sodelovati z visokošolskimi institucijami z namenom nadgradnje spretnosti in kompetenc prebivalstva z izobraževanjem odraslih – z dolgotrajnim učenjem in tudi e-učenjem. Alvin Toffler meni, da nepismeni v 21. stoletju ne bodo tisti, ki ne znajo pisati in brati, ampak tisti, ki se ne morejo naučiti, pozabiti in nato ponovno naučiti.

V prispevku boste spoznali, da pametno staranje¹ zahteva vsakodnevne duševne in telesne dejavnosti ter da temelji na inovativnosti in ustvarjalnosti, ne na stiskah. Medgeneracijski pogledi so ključnega pomena za razvoj humane, demokratične družbe, kar mora biti osnovno poslanstvo akademskih institucij pri zagotavljanju trajnostnega razvoja. Z medgeneracijsko solidarnostjo, s priznavanjem heterogenosti in raznolikosti znotraj ter med starostnimi skupinami spodbujamo sodelovanje ter socialno kohezijo. Visokošolske izobraževalne institucije, vključno z Univerzo v Mariboru, imajo nepogrešljivo vlogo pri zagotavljanju enakega dostopa do formalne in neformalne izobrazbe vsem generacijam prebivalstva.

Poslanstvo starosti prijaznih univerz je usmerjeno v izobraževanje, poučevanje, raziskave in inovacije za potrebe starajoče se družbe, kar omogoča dejavno staranje in dvig kakovosti življenja. Aktivna vključitev upokojenih visokošolskih učiteljev, tako pri raziskavah in razvojnih projektih kot pri pedagoškem delu, pomeni dodano vrednost institucionalne dejavnosti.

Podaljševanje življenjske dobe je eden najpomembnejših družbenih dosežkov in hkrati eden glavnih izzivov globalnega družbeno-ekonomskega razvoja v začetku 21. stoletja. Vendar so demografske spremembe v glavnem prepoznane kot grožnja in ne kot priložnost za dvig kakovosti človekovega življenja. Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization 2021) je ta večplastni družbeni pojav označila kot staranje. Zapišejo, da se »stereotipi (kako razmišljamo), predsodki (kako se počutimo) in diskriminacija (kako ravnamo) nanašajo na del prebivalstva glede na starost«. Staranje pogosto razumemo kot breme za družbo, povezano z naraščajočimi stroški za pokojnine, s povpraševanjem po zdravstvenih storitvah in storitvah dolgotrajne oskrbe. Pred nami je izziv, kako starost sprejeti kot naravno fazo človekovega življenja, ne da bi jo v družbi stigmatizirali in označevali z negativnim poj-

¹ V strokovni literaturi se pojavlja več poimenovanj: pametno staranje, aktivno staranje, uspešno staranje, zdravo staranje, pozitivno staranje, učinkovito staranje, kakovostno staranje, kreativno staranje ipd. Vsako od poimenovanj izhaja iz določenega miselnega okvira. V tem besedilu bomo uporabili besedno zvezo pametno staranje (angl. *smart ageing*).

mom »starizem«, ter kako zagotoviti vseživljenjsko izobraževanje za potrebe človeka v vseh obdobjih življenja, ki ni namenjeno samo zaposlovanju na trgu dela, temveč tudi dvigu kakovosti kulture življenja vseh generacij (United Nations 2021).

Vseživljenjsko učenje ni omejeno samo na formalno izobraževanje v šolskih okoljih, temveč se razteza na neformalno izobraževanje in priložnostno učenje v povezavi z vsakodnevnimi življenjskimi izkušnjami. Temelji na štirih stebrih učenja za prihodnost, ki so jih razvili na osnovi štirih stebrov, objavljenih v delu *Učenje, skriti zaklad* (Delors 1996). Ti stebri so: (a) učiti se za pridobivanje znanja, (b) učiti se za delovanje, (c) učiti se za življenje v skupnosti, (č) učiti se biti. Constanța Aurelia Chițiba (2012) jih nadgradi in predstavi kot:

- kako se učiti – pristop: obvladovanje učnih orodij namesto pridobivanja strukturiranega znanja;
- učiti se – kaj: usposabljanje ljudi za vrste del in opravil, potrebnih zdaj in v prihodnosti, vključno z inovacijami ter s prilagajanjem učenja in izobraževanja izzivom razvoja novih delovnih okolij ter življenjskega okolja;
- učenje živeti skupaj in z drugimi: mirno reševanje sporov, odkrivanje drugih ljudi in njihovih kultur, iskanje in spodbujanje sposobnosti ter razvojnih potencialov skupnosti, individualnih kompetenc in zmogljivosti, gospodarske odpornosti ter socialne vključenosti;
- za aktivno in dostojno staranje je pomembno učenje biti – z učenjem, ki prispeva k razvoju posameznika: tako duha in telesa kot inteligence, občutljivosti, estetskega spoštovanja in razvoja duhovnosti.

Eden od namenov vseživljenjskega učenja je tudi negovanje dostojanstva vseh ljudi. »Dostojanstvo je v središču tega, kaj pomeni biti človek. Vsi imamo pravico biti cenjeni in spoštovani ter smo dolžni ravnati z drugimi na enak način,« je zapisal Jim Daly, irski minister za mentalno zdravje in starejše (United Nations Economic Commission for Europe 2018).

Posebno pozornost moramo nameniti potrebam bolj marginaliziranih, ranljivih, težje dostopnih in manjšinskih skupin starejših ljudi. Samo tako lahko izpolnimo zaveze Madridskega mednarodnega akcijskega načrta (United Nations 2003) o staranju za spodbujanje pozitivnega in zagotavljanje dostojnega staranja.

Barbara Kehm (2001) koncept znanja v okviru vseživljenjskega učenja utemeljuje na vsaj treh različnih vrednostnih vzorcih:

- na demokratičnem konceptu znanja, po katerem je znanje pomembno za krepitev socialne vključenosti, kohezije in sodelovanja;
- na ekonomskem konceptu znanja, po katerem znanje služi ustvarjanju dohodka, blaginje in globalne konkurenčnosti;
- na konceptu usvajanja znanja, kjer novo znanje samo po sebi predstavlja izhodišče.

Lahko bi torej rekli, da *vseživljenjsko izobraževanje* prispeva k razpršitvi znanja, hkrati pa povečuje posameznikovo usvajanje novih znanj.

V prispevku smo se osredotočili tako na teoretične kot na empirične ugotovitve, vključno s konceptualnimi vprašanji, povezanimi z mednarodnimi, nacionalnimi in regionalnimi pobudami ter s politikami s področja vseživljenjskega učenja in vloge visokošolskih izobraževalnih institucij pri razvoju ter širjenju vseživljenjskega izobraževanja, učenja, prostovoljstva, mentorskih in medgeneracijskih programov. Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje (Univerza v Mariboru b. l.) na Univerzi v Mariboru svoje cilje, tj. da Univerza v Mariboru postane starosti prijazna univerza, uresničuje institucionalno na akademski ravni in generacijskopovezovalno v sodelovanju s študenti.

Demografski trendi in medgeneracijsko sodelovanje

V Sloveniji poudarjamo pomen oblikovanja nove vizije kulture kakovosti življenja starejšega prebivalstva. V ospredju so dileme, kako zagotoviti spodbudno okolje, da bi starejšim zagotovili samostojnost, neodvisnost in zakonske pravice ter jim na ta način omogočili aktivno udeležbo v družbi. Leta 2017 je vlada Republike Slovenije sprejela »Strategijo dolgožive družbe« (Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj 2017). Dokument je zasnovan na konceptu aktivnega staranja in predstavlja vsebinski okvir predlaganih sprememb, vizijo in cilje. Vključeni so predlogi in prilagoditve, prvič potrebni za razvoj trga dela in izobraževanja, drugič za samostojno, zdravo ter varno življenje vseh generacij in tretjič za vključenost v družbo pri oblikovanju okolja za dejavnost v vseh življenjskih obdobjih.

Ta dejstva morajo prepoznati univerze pri prilagajanju novim demografskim izzivom in problematiko starejših vključiti v svoje razvojne strategije. Prvi korak v to smer se že odraža v zavedanju potrebe po uresničevanju poslanstva starosti prijaznih univerz, tako na institucionalni ravni kot pri spodbujanju medgeneracijskega sodelovanja. Starosti prijazne univerze se odpirajo in med svoje slušatelje vključujejo starejše tako na formalni kot neformalni ravni izobraževanja.

Preglednica 1 Delež prebivalstva po starostnih skupinah v letih 2010, 2014, 2018 in 2022

Starostna skupina	2010			2014			2018			2022		
	S	M	Ž	S	M	Ž	S	M	Ž	S	M	Ž
0–14 let	14,0	14,6	13,5	14,6	15,2	14,1	15,0	15,6	14,5	15,1	15,5	14,7
15–64 let	69,4	72,3	66,7	67,9	70,5	65,4	65,6	68,0	63,2	63,8	66,2	61,4
65 ali več let	16,5	13,1	19,8	17,5	14,3	20,6	19,4	16,5	22,3	21,1	18,3	24,0
80 ali več let	3,9	2,2	5,6	4,7	2,8	6,5	5,2	3,4	7,0	5,6	3,8	7,3

Opombe S – skupaj, M – moški, Ž – ženske; deleži po skupinah v odstotkih. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (b. l.).

Preglednica 2 Koeficienti starostne odvisnosti v letih 2010, 2014, 2018 in 2022

Koeficient	2010			2014			2018			2022		
	S	M	Ž	S	M	Ž	S	M	Ž	S	M	Ž
Starostne odvisnosti	44,0	38,4	50,0	47,2	41,8	53,0	52,5	47,1	58,3	56,7	51,0	63,0
Star. odvis. mladih	20,2	20,2	20,3	21,5	21,5	21,5	22,9	22,9	23,0	23,6	23,4	23,9
Star. odvis. starih	23,8	18,2	29,8	25,7	20,3	31,5	29,6	24,3	35,3	33,1	27,6	39,0

Opombe S – skupaj, M – moški, Ž – ženske. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (b. l.).

V januarju 2022 je v Sloveniji živelo 2.107.700 prebivalcev. V zadnjih dvanajstih letih se je delež otrok, mlajših od 15 let, v celotnem prebivalstvu nekoliko povečal – s 14,0 % v začetku leta 2010 na 15,1 % v začetku leta 2022 (preglednica 1).

Delež starejših (nad 65 let) se je v istem obdobju povečal s 16,5 na 21,1 %. Delež žensk med starejšimi je nekoliko višji od deleža moških, saj ženske v povprečju živijo dlje, kar se odraža v deležu prebivalcev, starejših od 80 let (v preglednici 1 prikazane vrednosti nad 100 %). V času covidkrize je Slovenija zabeležila okoli 6.600 presežnih smrti, predvsem v starejši populaciji (Statistični urad Republike Slovenije b. l.). V zadnjih dvanajstih letih se je povprečna starost povečala z 41,4 (pri ženskah 43,1) na 43,8 leta (pri ženskah 45,3), indeks staranja pa s 117,7 (pri ženskah 147) na 139,9 (pri ženskah 163,1). Indeks staranja je razmerje med starim (65 let in več) in mladim prebivalstvom (0–14 let) pomnoženo s 100 (Statistični urad Republike Slovenije b. l.).

Koeficient starostne odvisnosti, ki odraža razmerje med številom starejših od 65 let in številom delovno sposobnih prebivalcev, ki so sposobni za delo (osebe v starosti od 15 let do 65 let), se bo zaradi staranja prebivalstva močno povečal, še posebej pri ženskah (preglednica 2). Število starejših od 65 let na 100 popolnoma delovno sposobnih prebivalcev naj bi se povečalo z 31,3 leta 2022 na 54,9 leta 2050.

Demografska gibanja zahtevajo nujno ukrepanje in iskanje družbenega konsenza. V Sloveniji nas čaka še veliko dela, kar je očitno iz analize indeksa dejavnega staranja (Active Ageing Index – AAI) za leto 2018. Slovenija je bila med 28. članicami Evropske unije (EU28 – 35,7) na 23. mestu (SLO – 31,1). 22 kazalnikov AAI je razvrščenih v štiri skupine: zaposlitev (utež 35 %) (EU28 – 31,1; SLO – 26. mesto, 21,3), sodelovanje v družbi (utež 35 %) (EU28 – 17,9; SLO – 20. mesto 15,7), neodvisno, zdravo in varno življenje (utež 10 %) (EU28 – 70,7; SLO – 15. mesto 70,0) ter sposobnost in spodbudno okolje za dejavno staranje (utež 20 %) (EU28 – 57,5; SLO – 15. mesto 55,5). Slovenija ima med vsemi članicami EU najnižji Ginijev index² neenakosti, in sicer 25,2 (United Nations Economic Commission for Europe 2019; Hadner in Lorber 2020; Lorber 2021; Glavič 2021a).

Nedorečena zakonodaja s področja trajnostne oskrbe starejših je eden glavnih vzrokov zaostajanja, saj vpliva na kazalnike skrb za starejše odrasle, neodvisno življenje in finančna varnost. Spodbudno je, da imamo družbene in okoljske danosti, ki omogočajo dejavno staranje. Zato lahko pričakujemo, da se bo s sprejeto zakonodajo in z aktivnim sodelovanjem vseh deležnikov povečala dejavnost starejših na vseh področjih družbenega ter gospodarskega življenja. Priznavanje heterogenosti in raznolikosti znotraj ter med starostnimi skupinami spodbuja medgeneracijsko solidarnost, sodelovanje ter socialno kohezijo.

Pomembna zaveza Madridskega mednarodnega akcijskega načrta (United Nations 2003) je podpiranje družin, ki skrbijo za starejše in spodbujajo medter znotrajgeneracijsko solidarnost med svojimi člani. Medgeneracijska solidarnost ni povezana le s številnimi demografskimi procesi, kot so staranje prebivalstva, migracije in progresivna depopulacija, temveč tudi z izzivi demokratične ureditve, podnebnih sprememb, nove pandemije, vojnih žarišč, brezposelnosti zaradi digitalizacije in avtomatizacije, raznolikosti večšin ter izobraževanja generacij (Klimczuk 2017).

Pred šestimi leti so ministri Ekonomske komisije Združenih narodov za Evropo sprejeli Lizbonsko ministrsko izjavo (United Nations Economic Commission for Europe 2017). Z njo so poudarili priložnosti in izzive, povezane z daljšo pričakovano življenjsko dobo, s potrebo po enakosti spolov in z medgeneracijsko solidarnostjo. Zaveze temeljijo na prepoznavanju potenciala starejših, spodbujanju daljše delovne dobe in zmožnosti za delo ter zagotavljanju dostojnega, dejavnega staranja. Pri dejavnem in pametnem staranju

² Neenakost porazdelitve dohodka prikazujemo z Ginijevim koeficientom. Višji kot je, večja je neenakost porazdelitve dohodka med gospodinjski (Statistični urad Republike Slovenije, b. l.).

se v ospredje postavlja medgeneracijsko sodelovanje. Tako se vzpostavljajo odnosi na relaciji mladi–stari. Aktivno druženje starih staršev z vnuki (učenci, dijaki, študentje, zaposleni) nudi možnosti menjave znanj in spretnosti mladih z izkušnjami starejših ter nasprotno. Pri tem imajo pomembno vlogo izobraževalne ustanove, ki mladim nudijo znanja in vzpodbude za vzpostavitev ustvarjalnega medsebojnega okolja.

Vloga in odgovornost univerz v starajočih se družbah

Kot poudarja Klimczuk (2017), se medgeneracijska solidarnost ne sme omejevati le na sektor zdravstva in socialnega varstva. Generacije niso le starostne skupine, temveč tudi družbeno-kulturne in gospodarske tvorbe. Poleg tega se medgeneracijska solidarnost v širšem razumevanju nanaša tudi na izboljšanje porazdelitve sredstev med generacijami v okviru različnih institucij socialne varnosti in socialne države. Prav tako opozarja na zmanjševanje tveganja neenakosti in konfliktov, povezanih z gospodarskimi posledicami staranja prebivalstva, vprašanji trajnosti (ekologija in javne finance) ter generacijskimi spremembami kulturnih vrednot.

Prehod iz dela v upokožitev ostaja sivo polje za izobraževalne iniciative, kljub pomembnosti te faze, ki je odločilna za kasnejšo življenjsko pot starejših. Pri organiziranju priložnostnega in neformalnega izobraževanja po upokožitvi so bile dejavne predvsem organizacije starejših na srednješolski ravni. V okviru platforme starejših EU AGE na splošno ugotavljajo, da ni sistematičnega pristopa in podpore v smislu financ, logistike, komunikacije ali krepitve zmogljivosti. Hkrati ugotavljajo, da možnosti učenja za številne starejše osebe ostajajo nedostopne, še posebej to velja za skupine, ki se soočajo z dodatnimi ovirami: starejši invalidi, starejši na podeželju in starejše osebe z imigrantskim ozadjem. Starejše osebe z nižjo izobrazbo se soočajo tudi z ovirami za dostop do vseživljenjskega učenja in izobraževanja (Kehm 2001).

V realnem svetovnem ekonomskem in izobraževalnem okolju so glavni izzivi za razvoj vseživljenjskega izobraževanja: spodbujanje deležnikov družbeno-gospodarskega okolja za priložnostno učenje, spodbujanje samomotivacije za učenje posameznikov, sprejemanje samoplačniškega učenja/participacije pri stroških in spodbujanje univerzalnega sodelovanja v učnem procesu (Chitība 2012).

V evropskem visokošolskem prostoru (European Higher Education Area – EHEA) države članice veliko pozornost namenjajo izobraževanju in usposabljanju z vidika vseživljenjskega učenja. V erevanskem ministrskem komuniciju (European Higher Education Area 2015) opozorijo, da se evropski visokošolski prostor sooča s trajajočo gospodarsko in socialno krizo, z dramatičnimi

stopnjami brezposelnosti in demografskimi spremembami. Zato mora odigrati ključno vlogo pri soočanju z naštetimi izzivi in kar najbolj izkoristiti priložnosti evropskega sodelovanja, v dialogu s partnerji po vsem svetu. Države so se zavezale, da bodo povečale vključenost prebivalstva v visoko šolstvo, vključno z vseživljenjskim izobraževanjem.

V pariškem ministrskem komuniqueju (European Higher Education Area 2018) so si članice enotne, da mora visoko šolstvo imeti ključno vlogo pri ugotavljanju dejstev in sprejemanju odločitev. Zagotavljati mora pogoje za vseživljenjski osebni razvoj in omogočiti celotnemu prebivalstvu, da čim dlje ostane družbeno dejavno. Vključena morata biti razvoj in celovito izvajanje odprtega izobraževanja v okviru vseživljenjskega učenja. Študijski programi morajo zagotavljati in v družbi spodbujati mobilnost ter nenehen strokovni razvoj, hkrati pa učečim se v vseh življenjskih obdobjih omogočiti dostop do visokošolskega izobraževanja in njegovo dokončanje.

V rimskem komuniqueju (European Higher Education Area 2020) ministri opozarjajo, da se naše družbe spoprijemajo s povsem novimi izzivi, povezanimi s širjenjem covid-19 po svetu in z njegovimi posledicami. Še pred pandemijo je bilo prisotno zavedanje, da ima digitalizacija vlogo na vseh družbenih področjih. Njene zmožnosti spremeniti način izvajanja izobraževanja prebivalstva in njegovega učenja v različnih življenjskih obdobjih so nepredstavljive. Ključnega pomena bo podpora učiteljem in uporabnikom, tudi starejšim generacijam, za ustvarjalno delovanje v digitalnem okolju. Izobraževalni sistemi morajo omogočiti, da se bo, ob ustreznem zagotavljanju kakovosti, bolje uporabljalo digitalno in kombinirano poučevanje za izboljšanje vseživljenjskega ter fleksibilnega učenja (Lorber 2021).

Vseživljenjsko učenje kot grožnja ali izziv?

Razvoj starosti prijazne univerze je povezan tudi z razvojem koncepta vseživljenjskega učenja in uveljavljanjem le-tega v terciarnem izobraževanju. Barbara Kehm (2001) povzema izsledke evropske primerjalne raziskave o posledicah vseživljenjskega učenja za univerze in prikazuje jasen trend v vseh sodelujočih državah. Ne glede na različno stopnjo integriranosti in sprejetosti tradicionalnih predstav o nadaljnem (strokovnem) izobraževanju v okvirih univerzitetnega izobraževanja se institucije običajno nagibajo k odzivu na nove izzive, povezane s konceptom vseživljenjskega učenja in z njegovimi posledicami za organiziranje podajanja znanja na dva načina. Prevladuje zavedanje, da je zavračanje ideje vseživljenjskega učenja postalo »politično nekorektno«, zato jo sprejemajo na ravni politike. V odsotnosti »pravega vodstva« pa se institucije pogosto spopadajo s pomanjkanjem struktur, sredstev

in spodbud. Zahteva po implementaciji novih konceptov, povezanih z idejo vseživljenjskega učenja, se pogosto srečuje z retoriko in s preprosto zamenjavo izraza »stalno izobraževanje« z izrazom »vseživljenjsko učenje« brez kakršne koli spremembe v praksi ter določbah. Po drugi strani pa številni različni pilotni projekti, eksperimenti in novi modeli koncept vseživljenjskega učenja integrirajo v univerzitetni program ter ga uvrščajo v strukturo terciarnega izobraževanja. Primeri so Združeno kraljestvo in Francija, ki sta precej napredni državi pri razvoju postopkov za priznavanje in akreditacijo učenja na delovnem mestu; Nemčija, ki ima številne posebne univerzitetne predpise za starejše državljane; Grčija, ki je za ta namen ustanovila odprto univerzo; ter Švedska in Norveška, ki se zanašata na svoje uveljavljene sisteme kvot za starejše študente. Kljub nenehnemu skepticizmu med akademskimi učitelji je vprašanje vseživljenjskega učenja postalo del tekoče reformne agende v Evropski uniji, kjer si univerze prizadevajo izboljšati svojo interakcijo in sodelovanje s svojim okoljem ter s širšim krogom zainteresiranih zunanjih strani.

V času slovenskega predsedovanja Svetu EU je Slovenija jasno opredelila vprašanje vključevanja in odpiranja evropskega visokošolskega prostora pri reševanju gospodarske ter socialne krize, zlasti pri odpravljanju posledic demografskih sprememb in pandemije ter zagotavljanju trajnostnega razvoja. Vključenost vseh generacij, tudi prebivalstva, starejšega od 55 let, v vse oblike visokošolskega izobraževanja v okviru odprtega, formalnega vseživljenjskega učenja je ključno za doseganje ciljev pametnega staranja. Predstavniki slovenskega visokega šolstva smo poudarjali, da je pri tem treba zagotoviti standarde kakovosti izobraževanja odraslih in izboljšati mehanizme kakovosti, kar je še posebej pomembno pri uvajanju digitalnih oblik učenja (Evropska komisija 2021; Lorber 2021).

Resolucija o nacionalnem programu visokega šolstva do leta 2030 (ReN-VPŠ30) (2022) je opredelila strateške cilje na področju kakovosti. Vzpostavljen bo delujoč sistem vseživljenjskega izobraževanja na visokošolski ravni, vključno z ustreznim vrednotenjem in priznavanjem, s ciljem opolnomočenja širših krogov aktivnega prebivalstva z novejšimi spoznanji znanosti, umetnosti in stroke. Prav tako so opredeljeni ukrepi za doseganje strateških ciljev na področju kakovosti. Vključeni bodo v razvoj sistema akreditacij in priznavanja mikrodokazil (angl. *micro-credentials*) ter sistem priznavanja in vrednotenja predhodno pridobljenih znanj pa tudi v načrt promocije pomena in nujnosti pridobivanja raznolikih, vendar kakovostnih sodobnih visokošolskih znanj in spretnosti v vsej aktivni dobi posameznika. Digitalizacija na področju učenja in poučevanja na daljavo se bo razvijala strateško, z upoštevanjem tako vseh ključnih smernic v svetu ter EU kot tudi posebnosti slovenskega

prostora, kadrov, opremljenosti študentov in institucij. Ta razvoj bo še naprej krepil sodelovanje, hkrati pa podpiral ustvarjalnost ter prožnost pri izvedbi živega stika oz. lokalizaciji visokošolskih procesov, omogočal dvig kakovosti izvajanja študijskega procesa in večjo odpornost izobraževalnega procesa na daljavo. Na ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije so junija 2022 oblikovali »Smernice za prenovo visokošolskega strokovnega izobraževanja s predlogom izvedbenega načrta« (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport 2022), ki je osnova za pripravo prilagoditvenih univerzitetnih študijskih programov. Cilj »Načrta za okrevanje in krepitev odpornosti« (Urad Republike Slovenije za okrevanje in odpornost 2021) se osredotoča na netradicionalne študente (to pomeni na tiste, ki se takoj po srednji šoli ne vpišejo na naslednjo stopnjo izobraževanja za čas polnega študija), ki so še del aktivnega prebivalstva in morajo zaradi spreminjajočih se zahtev na trgu dela nadgrajevati ter dopolnjevati svoje visokošolsko znanje. Smernice so, kljub imenu, zastavljene širše ter usmerjene v zeleni in digitalni prehod ter vseživljenjsko učenje (oz. vseživljenjsko izobraževanje v visokem šolstvu preko razvijanja sistema mikrodokazil).

Izhodišča in načela delovanja starosti prijaznih univerz

V knjigi *Gospodarski temelji politike kreativnega staranja* je Andrzej Klimczuk (2015) utemeljil teoretični model politike kreativnega staranja na predpostavki, da so starejši tako lastniki kot uporabniki različnih potencialov in kapitalov. Starejši odrasli razvijajo in uporabljajo vire kapitala, ki jih je mogoče analizirati v oblikah, kot so človeški kapital, socialni kapital, kulturni kapital in ustvarjalni kapital. Čeprav med ljudmi obstajajo razlike glede razpoložljivih potencialov, domnevamo, da imajo vsi nekaj ustvarjalnih sposobnosti, kar jim omogoča, da bolje preobrazijo sebe in svoje okolje ter bolje izkoristijo svoje vire. Tako vsi ljudje v določeni meri vplivajo na lastno kakovost življenja v starosti, zbirajo ustvarjalni kapital in se pripravljajo na starost. Priprave na starost lahko razumemo kot dolgoročno naložbo, ki zahteva aktivnost, ustvarjalnost in zdrav življenjski slog. Vsako vrsto kapitala, ki ga posedujejo starejši ljudje, uporablja določen tip ekonomskega sistema.

- Človeški kapital starejših ljudi (samo dejstvo, da so starejši odrasli) ustreza srebrni ekonomiji. Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) srebrno ekonomijo opredeljuje kot *industrijo ali sektor, ki se osredotoča na proizvodnjo oz. zagotavljanje izdelkov in storitev za starajočo se populacijo*. Tržišče izdelkov ter uslug za starejše je hitro rastoče in vključuje starejše pri oblikovanju ter načrtovanju izdelkov

in storitev. Koncept srebrne ekonomije zajema področja, povezana z vseživljenjskim in medgeneracijskim učenjem, izobraževanjem, raziskovanjem in inovacijami, institucionalnimi spremembami, s karierno in z delovno aktivnostjo po upokojitvi in dejavnim vključevanjem v družbo (Klimczuk 2015; Hadner in Lorber 2020).

- Socialni kapital (kot so odnosi, zaupanje in sodelovanje) vključuje socialno in solidarnostno ekonomijo. V ospredje postavlja ljudi in okolje. Dober primer omenjene ekonomije so socialna podjetja, katerih namen je naslavljanje nekega socialnega problema. Spodbuja socialno vključevanje in socialno kohezijo na trajnosten način. Socialna in solidarnostna ekonomija kot socialno-gospodarski model je osnovana na pravičnosti ter na medčloveških odnosih (Klimczuk 2015; Vesel 2016).
- Kulturni kapital (kulturna vzgoja, potrošnja, življenjski slogi) in ustvarjalni kapital (umetnostna izobrazba, oblikovanje talentov in ustvarjalni odnos) ustrezata ustvarjalni ekonomiji (Klimczuk 2015).

Vendar nobeden od teh sistemov sam ne more zadovoljiti potreb starajočega se prebivalstva. Treba je podpreti in uporabiti teorijo mešane ekonomske blaginje, ki ponuja večsektorski pristop k izzivom starajočega se prebivalstva. Takšna mešanica kapitalov lahko vodi ne le do močne, temveč tudi do koristne integracije. Ne podpira samo osredotočanja na raziskave in razvoj v smislu tehnoloških inovacij, temveč tudi potencialno stroškovno učinkovite družbene inovacije za starajočo se družbo. Medgeneracijski odnosi bodo vedno pomembnejši v alternativnih gospodarskih modelih, kot so srebrno, dolgoživo, socialno, krožno, zeleno gospodarstvo ter ekonomija delitve (Klimczuk 2015).

Cilj starosti prijaznega gibanja na univerzah je, da pospešimo vključenost starejših, ki presega obstoječa prizadevanja. Katere dodatne korake lahko naredimo na svoji instituciji, da pridobimo zagon in zagotovitev, da bodo naše pobude dosegle širše soglasje na univerzi? Bistvenega pomena je, da vzpostavimo povezave med disciplinami in članicami univerze ter spodbujamo sodelovanje in povezovanje med ljudmi ter organizacijami v širši skupnosti. Vključevanje študentov in zagotavljanje sredstev (finančnih, kadrovskih, prostorskih) je ključnega pomena za večjo starostno vključenost, ne glede na to, ali gre za poučevanje, raziskovanje ali sodelovanje s skupnostmi. V ta namen lahko k ustvarjalnemu zagonu veliko prispevajo tudi učne skupine, skupnostni dogodki, medgeneracijsko sodelovanje in izmenjava (Kehm 2001).

Poslanstvo in načela delovanja za potrebe starajočega se prebivalstva so razvile starosti prijazne univerze, ki so povezane v omrežje Age-Friendly Uni-

versity Global Network (The Gerontological Society of America b.l.). Omrežje vključuje 18 univerz iz EU, devet iz Kanade, 64 iz ZDA, tri iz Azije, eno iz Avstralije in eno iz Južne Amerike. Maja leta 2020 se mu je priključila tudi Univerza v Mariboru. Načela delovanja starosti prijazne univerze so:

- ¹ spodbujati sodelovanje starejših odraslih v vseh temeljnih dejavnostih univerze, vključno z izobraževalnimi in raziskovalnimi programi;
- ² spodbujati osebni in karierni razvoj v drugi polovici življenja ter podpirati tiste, ki želijo narediti »drugo kariero«;
- ³ prepoznati vrsto izobraževalnih potreb starejših odraslih – od tistih, ki so predčasno opustili šolanje, do tistih, ki želijo pridobiti magisterij ali doktorat;
- ⁴ spodbujati medgeneracijsko učenje s ciljem vzajemne izmenjave strokovnega znanja in izkušenj med študenti vseh starosti;
- ⁵ razširiti dostop do spletnih izobraževalnih možnosti za starejše odrasle, da se zagotovi raznolikost načinov sodelovanja;
- ⁶ zagotoviti, da bodo raziskovalni programi univerze upoštevali potrebe starajoče se družbe in spodbujali javno spoznanje o tem, kako lahko visokošolsko izobraževanje bolje odgovori na različne interese in potrebe starejših odraslih;
- ⁷ povečati razumevanje študentov o koristih dolgoživosti ter vse večji kompleksnosti in bogastvu, ki ga staranje prinaša v našo družbo;
- ⁸ izboljšati dostop starejših do univerzitetnih programov o zdravju in dobrem počutju ter umetnostnih in kulturnih dejavnosti na univerzi;
- ⁹ zagotoviti aktivno sodelovanje z upokojenci univerze;
- ¹⁰ zagotoviti reden dialog z organizacijami, ki zastopajo interese starajočega se prebivalstva.

Za uresničevanje teh načel so razvili delovanje mreže starosti prijaznih univerz, ki temelji na sedmih stebrih:

- ¹ raziskovanje in inovacije,
- ² poučevanje in učenje,
- ³ vseživljenjsko učenje,
- ⁴ institucionalne spremembe,
- ⁵ medgeneracijsko učenje,
- ⁶ kariera in podjetništvo po upokojitvi,
- ⁷ dejavno vključevanje v civilno družbo (od lokalne skupnosti do države).

Pametno staranje se osredotoča na priložnosti, ki temeljijo na inovativnosti

in ustvarjalnosti. Izboljšuje možnosti daljšega vključevanja starejšega prebivalstva v delovno aktivno silo, povečuje dodano vrednost in razvija platforme za ustvarjanje novih poslovnih priložnosti. Cilj visokošolskega izobraževanja je narediti izobraževalne priložnosti dostopnejše za vse, tudi za starajoče se prebivalstvo. Starostna vključenost presega zgolj prisotnost teh praks in odraža, kako so prizadevanja prijazna do starosti, cenjena, priznana ter vključena v okolje in poslanstvo institucije. Starostna raznolikost se odraža v širokem starostnem razponu deležnikov, ki jih institucija vključuje ob upoštevanju starostne raznolikosti tudi pri vpisu starejših študentov ter zaposlovanju starejšega, tako akademskega kot strokovnega, osebja.

Uresničevanje načel starosti prijazne univerze na Univerzi v Mariboru

Univerza v Mariboru se preko delovanja svojih članic dejavno vključuje v izgradnjo in zagotavljanje starosti prijazne družbe na osnovi četverne vijačnice, ki povezuje odločevalce, gospodarstvo, lokalno okolje in starejšo populacijo. Demografski izzivi so osnova za dejavno sodelovanje univerze pri ustreznem oblikovanju in dopolnjevanju zakonodaje, ki vpliva na življenje starejšega prebivalstva. Dejavne vloge pri tem imajo Pravna fakulteta, Fakulteta za zdravstvene vede, Medicinska fakulteta, Fakulteta za varnostne vede in Fakulteta za logistiko. V povezavi z gospodarstvom in lokalnimi skupnostmi pri aplikativnih projektih sodelujejo Fakulteta za gradbeništvo, prometno inženirstvo in arhitekturo, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko, Fakulteta za strojništvo, Fakulteta za energetiko, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo, Fakulteta za logistiko, Fakulteta za turizem, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Filozofska fakulteta, Fakulteta za naravoslovje in matematiko ter Pedagoška fakulteta. V družbeno življenje starejših se vključuje tudi Univerzitetna knjižnica Maribor.

Univerza v Mariboru krepi interdisciplinarno sodelovanje, žal pa še ni v dovolj veliki meri prisotno zavedanje pomena sodelovanja starejših, že upokojenih sodelavcev pri izzivih sedanosti, kljub prizadevanjem Centra za zasluzne profesorje in upokojene visokošolske učitelje Univerze v Mariboru. Tudi padec deleža števila mladih je treba upoštevati pri vključevanju starejše populacije. Vključevanje starejše generacije v vse oblike vseživljenjskega izobraževanja predstavljajo primeri dobrih praks na številnih tujih univerzah. Vodstvo Univerze v Mariboru naj bi z ustanoviteljem iskalo dogovor pri zagotavljanju finančne podpore razvoju starosti prijazne univerze v dobro starejših in širšega družbeno-gospodarskega okolja.

V Strategiji Univerze v Mariboru za 2021–2030 so določeni strateški cilji in za-

črtana pot razvoja univerze (Univerza v Mariboru 2021). Prof. dr. Zdravko Kačič, rektor univerze, je v govoru ob rektorjevem dnevu poudaril (2022, 33–34):

Izobraževalne dejavnosti, kjer izpostavljam strateška cilja dolgoročen razvoj študijskih programov in družbeno odgovorno načrtovanje vpisa ter uveljavitev sistema vseživljenjskega učenja, ki bo odprt, fleksibilen, prilagojen individualnim učnim ciljem, posameznikovim potrebam in interesom [...]. Prav tako je, predvsem zaradi vse hitrejšega tehnološkega razvoja družbe in z njim povezanega njenega hitrega spreminjanja, vse pomembnejši tudi vidik vseživljenjskega učenja. Z razvojem koncepta mikrodokazil in mikrokvalifikacij bomo lahko na univerzi v prihodnje v mnogo večji meri naslavljali potrebe gospodarstva in družbenega okolja [...] in nadalje razvijali tudi nove načine poučevanja: interaktivno, na raziskovalnem delu temelječe in na študente osredotočeno, individualne učne poti, sprotno preverjanje znanja in povratne informacije, učna analitika; vse navedeno bo olajšalo izobraževanje tudi za nestandardne udeležence izobraževanj na univerzah.

Zaslužni profesorji in upokojeni visokošolski učitelji Univerze v Mariboru se zavedamo pomena časa in izzivov, ki so pred nami. Že leta 2011 smo kot člani Strateškega sveta Univerze v Mariboru oblikovali strategijo »Trajnostna in družbeno odgovorna univerza 2011–2020«, ki jo je sprejel Senat UM. Tako zavest o družbeni odgovornosti kot aktivna vloga posameznika sta lahko ključni pri oblikovanju in udejanjanju prihodnjega gospodarskega, socialnega ter okoljskega razvoja ob spoštovanju načel trajnostnega razvoja. Senat Univerze v Mariboru je 24. septembra 2019 sprejel »Akt o ustanovitvi in delovanju Centra za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje Univerze v Mariboru« (v nadaljevanju Center).

V 7. členu dokumenta (Senat Univerze v Mariboru 2019) so kot temeljne aktivnosti centra opredeljene naslednje:

- promovira in spodbuja interese članov ter spodbuja socialne in intelektualne povezave med člani centra;
- organizira strokovna posvetovanja in obravnava poročila o udeležbi na strokovnih posvetovanjih;
- sodeluje z organizacijami in enotami istih ali sorodnih področij v okviru univerze ter zunaj nje;
- ob izpolnitvi pogojev lahko izvaja tudi programe vseživljenjskega učenja v imenu in za račun Univerze v Mariboru.

S tem je Univerza v Mariboru sprejela strateško opredelitev, da bo kot javna visokošolska institucija svoje aktivnosti in potenciale usmerjala tudi na področje dejavnega staranja ter razvijanja srebrne ekonomije in trajnostnega razvoja. Pri tem je ključno razumevanje, da je poslanstvo institucije kot *starosti prijazne univerze* obvezujoče tako v njenem odnosu do zaposlenih, ki so starejši od 55 let, kot v odnosu do starajoče se družbe ter njenih potreb (Glavič 2020b).

Center je organiziral predstavitve svojih ciljev vodstvom večine fakultet Univerze v Mariboru. Te so imenovalе koordinatorje za sodelovanje s centrom in z njegovimi delovnimi skupinami. Preko prodekanje za študijske zadeve in vodstva študentske organizacije smo vzpostavili medgeneracijsko sodelovanje.

Center je leta 2021 sodeloval pri spletnem posvetovanju Evropske komisije o »Zeleni knjigi o staranju« (Evropska komisija 2021), spodbujanju solidarnosti in odgovornosti med generacijami. Prispevki so bili objavljeni v knjigi z naslovom *Na obrobju ali aktivno vključeni?* (Lorber 2021). Razpravljavci so se zavedali velikega pomena dokumenta za udejanjanje prihodnjih politik na področju staranja prebivalstva in demografskih sprememb tako v prostoru Evropske unije kot v Sloveniji. Člani Centra so se aktivno vključili v opredeljevanje ključnih vprašanj in trendov ter podprli predlagane ukrepe na področju staranja prebivalstva na nacionalni, regionalni in lokalni ravni. Nosilci posameznih tem so uporabili svoje znanje in izkušnje s svojega strokovnega področja, delovali so interdisciplinarno, s celostnim pristopom do posameznega izziva. Prav tako so upoštevali soodvisnost delovanja generacij, ki tako za evropsko kot za slovensko družbo pomeni velik izziv in priložnost za krepitev medgeneracijskega sodelovanja.

Umetnost je odlična priložnost za obogatitev vseživljenjskega učenja, digitalnega opismenjevanja in medgeneracijskega sodelovanja, čemur »Zelena knjiga« posveča veliko pozornosti. Podana je bila pobuda, naj se v »Zeleni knjigi« pojavi tudi beseda »umetnost«, saj sta kulturna/umetnostna dediščina in odličnost v sodobni ustvarjalnosti neprecenljivo bogastvo Evropske skupnosti. Prav tako apeliramo na ohranjanje dostojanstva vseh ljudi in krepitev empatije. Zaradi specifične ranljivosti in pešanja funkcionalnih sposobnosti, še posebej starejših generacij, je oboje nujno načrtno negovati. Zato je dostojanstvu in empatiji treba nameniti skrb v izobraževanju ter v formalnem in neformalnem usposabljanju. Širjenje kulture empatije, čemur sledi primerno ukrepanje, je nujno v obdobju, ko čedalje več rutinskih opravil prevzema tehnologija. Ljudje tudi v poznih letih čutimo potrebo po upoštevanju, človeški toplini in samoaktualizaciji, tudi z medsebojno

pomočjo. S tem bi oživili že pozabljene družbene vrednote (Lorber 2021).

Center je v razpravi in pri oblikovanju zaključkov namenil pozornost tudi vprašanju, ki se navezujejo na akademsko okolje oz. področje dela in izkušenj. Prispevki so odraz našega akademskega razmišljanja in v skladu s poslanstvom ter cilji starosti prijazne univerze. Posebej je poudarjen pomen prenosa znanja s starejše na mlajše generacije in nasprotno. Zagotoviti je treba starosti prijazno zasnovo in ustreznost digitalnih storitev ter etična in varna digitalna okolja. Treba je zmanjšati digitalni razkorak, tj. vrzel med posamezniki, gospodinjstvi, podjetji ter geografskimi območji na različnih družbeno-ekonomskih ravneh glede na njihove možnosti dostopa do informacijskih in komunikacijskih tehnologij ter uporabo interneta za različne dejavnosti. Prizadevati si je treba za digitalno vključenost, kar pomeni, da so digitalne tehnologije in internet na voljo, cenovno dostopne in da imajo vsi posamezniki možnost pridobiti spretnosti ter sposobnosti za njihovo uporabo. Namensko razvite tehnologije in naprave lahko spodbujajo socialno vključenost starejših tako, da posameznikom s kognitivnimi in telesnimi ovrhami/motnjami omogočajo opravljanje dejavnosti, ki jih drugače ne bi mogli opravljati. Ob tem je treba upoštevati raznolikosti starajočega se prebivalstva in nova tveganja, kot so kibernetiski kriminal in dezinformacije, ki ogrožajo človekove pravice, zasebnost ter varnost starejših (United Nations Economic Commission for Europe 2021).

Prihodnji izzivi

Po podatkih WHO sta fizično in socialno okolje ključna dejavnika pri napovedi, ali bomo tudi v pozni starosti zdravi, samostojni in neodvisni. Oblikovanje starejšim prijaznega okolja je zato med najučinkovitejšimi rešitvami za izzive demografskih sprememb. Take rešitve je poznala evropska mreža inovacij za starosti prijazna okolja *Age-Friendly Environments, AFE-Innovnet*, ki je v letih 2014–2016 podpirala evropski okvirni program za konkurenčnost in inovacije ter program za politiko na področju informativnih in komunikacijskih tehnologij (Evropska komisija 2016).

Demografske spremembe bodo po pričakovanjih v prihodnosti še izrazitejše, povečal se bo delež starejšega prebivalstva, zato je treba uvesti določene spremembe, ki bodo omogočale kakovostno življenje vsem generacijam. Priložnost za lokalni, regionalni, nacionalni in globalni gospodarski ter družbeni razvoj je t. i. srebrna ekonomija. Koncept srebrne ekonomije ne temelji zgolj na gospodarskih dejavnostih, povezanih s staranjem, temveč zajema tudi področja, povezana z vseživljenjskim in medgeneracijskim učenjem ter izobraževanjem, raziskovanjem in inovacijami, institucionalnimi

spremembami, s kariero in z delovno aktivnostjo po upokojitvi ter dejavnim vključevanjem v družbo.

V prihodnje bo še pomembnejša *strateška vloga univerz* pri tem, da so inovativne ter trajnostno in družbeno odgovorne. Svoje poslanstvo naj bi udeleževalce razvojnimi študijskih programov, ki naj bi vključevali tudi načela starosti prijaznih univerz. Pri razvoju študijskih programov naj bi bile upoštevane interdisciplinarnost, aktualnost in mednarodna povezanost. Pri doseganju učnih kompetenc bo treba upoštevati družbene potrebe, ne samo glede trga zaposlovanja temveč tudi glede dviga kulture kakovosti človekovega življenja. Programi naj bi temeljili na rezultatih inovativnega raziskovalnega dela, ki služijo potrebam in za dobrobit človeka.

Univerze naj bi upokojenim visokošolskim učiteljem omogočile aktivno sodelovanje, kar pomeni, da glede na svoje sposobnosti nadaljujejo s svojim delom tako pri raziskavah in razvojnih projektih kot pri pedagoškem delu. Vključitev njihovih izkušenj bi pomenila dodano vrednost univerzitetnega delovanja. Temeljne vrednote vseživljenjskega učenja so učenje, raziskovanje in sodelovanje, ki so koristni za um, telo in duhovno rast ter predstavljajo izredno močno orodje za osebno preobrazbo in kvalitetno staranje.

V praksi obstajajo gonilne sile in ovire, ki povečujejo ali zmanjšujejo motivacijo za vključevanje v proces vseživljenjskega učenja in nudijo različne poglede na izzive vključevanja vseživljenjskega učenja v visokošolsko izobraževanje. Najpomembnejši gonilni sili, na katerih temelji sprejetje vseživljenjskega učenja, sta potreba po ozaveščenosti prebivalstva, da se sooči z izzivom informacijske družbe in družbe znanja, ter potreba po dostopnem in prožnem izobraževanju brez socialne izključenosti. Kar zadeva pomembne ovire za izvajanje strategij vseživljenjskega učenja na visokošolski ravni, je mogoče opaziti nesprejemanje in ne vključenost akademskega osebja v ta proces ter pomanjkanje sredstev. Uspešno izvajanje strategij vseživljenjskega učenja na ravni visokošolskih ustanov zahteva ne le vključevanje navdušenih posameznikov, temveč celotnih institucionalnih struktur, da bi podprle trajnost in pobude za vseživljenjsko učenje.

Različni medgeneracijski pogledi so pri univerzitetnem delu ključnega pomena za razvoj humane, demokratične družbe in ohranjanje človekovega dostojanstva, kar mora biti osnovno poslanstvo akademskih institucij, vključno z Univerzo v Mariboru.

Literatura

Chit̃iba, C. A. 2012. »Lifelong Learning Challenges and Opportunities for Traditional Universities.« *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 46:1943–1947.

- Delors, J., ur. 1996. *Učenje, skriti zaklad: poročilo Mednarodne komisije o izobraževanju za enaindvajseto stoletje, pripravljeno za UNESCO*. Prevedli M. Žbona in G. Jovanovič Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- European Higher Education Area. 2015. »Yerevan Communiqué.« 14.–15. maj. https://eha.info/Upload/document/ministerial_declarations/YerevanCommuniqueFinal_613707.pdf.
- . 2018. »Paris Communiqué.« 25. maj. https://eha.info/Upload/document/ministerial_declarations/EHEAParis2018_Communique_final_952771.pdf.
- . 2020. »Rome Ministerial Communiqué.« 19. november. http://www.ehea.info/Upload/Rome_Ministerial_Communique.pdf.
- Evropska komisija. 2016. *Politike Evropske unije: raziskave in inovacije*. Luksemburg: Urad za publikacije Evropske unije.
- . 2021. »Zelena knjiga o staranju.« COM(2021) 50 final, Evropska komisija, Bruselj, 27. januar.
- Glavič, P. 2020a. »Starosti prijazna univerza: ustanovitev in akcijski načrt delovanja Centra za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje Univerze v Mariboru.« *IRDO Mozaik: prve slovenske družbeno odgovorne novice* 13 (4): 35–38.
- . 2020b. »Starosti prijazna univerza.« *IRDO Mozaik: prve slovenske družbeno odgovorne novice* 11:13–14.
- Hadner, M., in L. Lorber. 2020. »Srebrna ekonomija in aktivno staranje prebivalstva v ruralnem območju Podravske regije.« *Podravina* 19 (38): 144–160.
- Kačič, Z. 2022. »Govor prof. dr. Zdravka Kačiča ob rektorjevem dnevu.« *UMni-verzum* 17:32–34.
- Kehm, B. 2001. »The Challenge of Lifelong Learning for Higher Education.« *International Higher Education* 22. <https://doi.org/10.6017/ihe.2001.22.6906>.
- Klimczuk, A. 2015. *Economic Foundations for Creative Ageing Policy: Context and Consideration*. New York: Macmillan.
- . 2017. *Economic Foundations for Creative Ageing Policy: Putting Theory into Practice*. 2. izd. New York: Macmillan.
- Lorber, L., ur. 2021. *Na obrobju ali aktivno vključeni?* Maribor: Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje Univerze v Mariboru.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. 2022. »Smernice za prenovu visokošolskega strokovnega izobraževanja s predlogom izvedbenega načrta.« 14. junij. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Visoko-solstvo/Javni_razpisi/NOO_poziv_reforma/2022-06-14_Smernice_v1-3.pdf.
- Resolucija o nacionalnem programu visokega šolstva do 2030 (ReNPVŠ30). 2022. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 49. <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2022-01-0984>.
- Senat Univerze v Mariboru. 2019. »Akt o ustanovitvi in delovanju Centra za za-

- služne profesorje in upokojene visokošolske učitelje Univerze v Mariboru.« 24. september.
- Statistični urad Republike Slovenije. B. l. »Demografski kazalniki in načini njihovega izračunavanja.« https://www.stat.si/doc/pub/rr816-2004/IZRACUNI_SLO.htm.
- The Gerontological Society of America. B. l. »Age-Friendly University, Global Network.« <https://www.geron.org/programs-services/education-center/age-friendly-university-afu-global-network>.
- United Nations Economic Commission for Europe. 2017. *A Sustainable Society for All Ages: Realizing the Potential of Living Longer*. Ženeva: United Nations.
- . 2018. *A Sustainable Society for All Ages: Realizing the Potential of Living Longer*. Ženeva: United Nations.
- . 2019. *2018 Active Ageing Index: Analytical Report*. Ženeva: United Nations.
- . 2021. »Ageing in a Digital Era.« *UNECE Policy Brief on Ageing* 26. https://unece.org/sites/default/files/2023-03/PB26-ECE-WG.1-38_E.pdf.
- United Nations. 2003. *Political Declaration and Madrid International Plan of Action on Ageing*. New York: United Nations.
- . 2021. »UNIDOP: 'Digital Equity for All Ages.'« <https://www.un.org/development/desa/ageing/2021-unidop-digital-equity-for-all-ages.html>.
- Univerza v Mariboru. 2021. *Strategija Univerze v Mariboru 2021–2030*. Maribor: Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba.
- . B. l. »Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje.« <https://www.um.si/o-univerzi/center-za-zasluzne-profesorje-in-upokojene-visokosolske-ucitelje/>.
- Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj. 2017. *Strategija dolgožive družbe*. Uredili M. Bednaš in A. Kajzer. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj.
- Urad Republike Slovenije za okrevanje in odpornost. 2021. »Načrt za okrevanje in odpornost.« <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/nacrt-za-okrevanje-in-odpornost/>.
- Vesel, J. 2016. »Socialna in solidarnostna ekonomija – drugačen svet je mogoč.« *Slogopis*, marec.
- World Health Organization. 2021. »Ageing: Ageism.« 18. marec. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>.

Age-Friendly University: An Example of the University of Maribor

Smart ageing requires daily mental and physical activities, based on innovation and creativity, not hardship. Educational institutions play a key role in ensuring equal access to formal and informal education for all generations of the population. They promote intergenerational solidarity by recognizing heterogeneity and diversity within and between age groups, cooperation and social

cohesion. The mission is focused on education, teaching, research and innovation for the needs of an ageing society, which enables active ageing and raising the quality of life. It is aligned with the goals of an innovative, sustainable and socially responsible university. The strategic goal of the University of Maribor is the establishment of a system of lifelong learning that will be open, flexible, and adapted to individual learning goals, individual needs and interests by providing shorter forms of education with the aim of sustainable development of society. The active involvement of retired university teachers, both in research and development projects and in pedagogical work, means added value. Different intergenerational views are crucial for the development of a humane, democratic society, which must be the basic mission of academic institutions in ensuring sustainable development. The centre achieves its goals of making the University of Maribor an age-friendly university institutionally at the academic level and generationally in collaboration with students.

Keywords: smart ageing, age-friendly university, lifelong learning, intergenerational learning, knowledge, competences, innovative approaches

Pomen izobraževanja na področju umetnosti za starejše odrasle ter izzivi med pandemijo

Eda Birsa

*Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem
eda.birsa@pef.upr.si*

Barbara Kopačin

*Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem
barbara.kopacin@pef.upr.si*

V obdobju staranja je izobraževanje na umetniškem področju za starejše odrasle pomembno, saj jim pomaga pri razvoju samopodobe, novih kompetenc in aktivnem ter zdravem staranju. S pojavom pandemije covida-19 se je način izobraževanja prilagodil novi situaciji, kar je bil za starejše odrasle poseben izziv. Poleti 2022 smo opravili polstrukturirane intervjuje s 34 starejšimi odraslimi. Rezultati kvalitativne raziskave, s katero smo želeli ugotoviti pomen izobraževanja starejših odraslih na področju umetnosti ter s katerimi izzivi so se pri tem soočali med pandemijo, so pokazali, da vključenim sodelovanje v umetniških aktivnostih in izobraževanje na umetniških področjih pomenita zelo veliko ter po njihovi samooceni vplivata na njihovo vsesplošno počutje. Krčenje umetniških programov med pandemijo so sprejeli različno, kar jih je spodbudilo k iskanju različnih rešitev, da so ohranili umetniške aktivnosti in socialne stike. Ugotovitve raziskave bodo pripomogle k razvoju izobraževanj in drugih ustvarjalnih aktivnosti na področju umetnosti za starejše odrasle.

Ključne besede: izobraževanje starejših odraslih, umetnost, univerza za tretje življenjsko obdobje, pandemija covida-19

Uvod

Izobraževanje predstavlja ciljno strukturiran namenski učni proces (Tomić 1997, 65). Je pedagoško osmišljena in sistematično organizirana dejavnost, v kateri posameznik, najpogosteje s pomočjo učenja, pridobiva nova znanja, spretnosti in veščine. Med izobraževanjem starejših odraslih se vzpostavlja interpersonalni komunikacijski vidik, in sicer ne le kot odzivanje na zunanje pobude in prenašanje preprostih sporočil, temveč kot human proces vzajemnega vplivanja ter progresivnega spreminjanja posameznikove osebnosti (Strmčnik 2001, 99). Pri izobraževanju odraslih in starejših odraslih je tudi veliko samostojnega izobraževanja ter izobraževanja, ki je sicer organizirano,

vendar ni izvedeno v izobraževalnih institucijah kot pouk. Potreba po izobraževanju je v obdobju procesa staranja še izrazitejša, saj je za starejše odrasle pomembno, da ostanejo aktivni, tako na psihofizičnem kot na kognitivnem in afektivnem področju (Holt-Lunstad 2022, 196). Z izobraževanjem pridobivajo nove kompetence na izbranih področjih, kar vpliva na samopodobo in samozavest ter s tem na aktivno ter zdravo staranje (Lipovec Čebren in Ličen 2021, 4). Na psihofizično počutje in na socialno vključenost starejših odraslih pozitivno vpliva tudi delovanje na umetniškem področju, ki omogoča domišljijo in različno ustvarjalno izražanje (Gačnik in Kovač 2021, 140; Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 127; Ramovš 2017, 42). Izobraževanje na umetniškem področju se je s pandemijo covid-19 začasno prekinilo, kar je vplivalo na kakovost življenja vseh ljudi, tudi starejših odraslih (Bednaš idr. 2021, 9, 46, 50).

V tem poglavju so predstavljene ugotovitve kvalitativne raziskave o pomenu izobraževanja na umetniškem področju za starejše odrasle in o izzivih, s katerimi so se srečevali v času med pandemijo.

Izobraževanje starejših odraslih na umetniškem področju

Izobraževanje starejših na umetniškem področju lahko poteka na različne načine, ki jih povzemamo po Raceu (1998, 7–9). Odprto učenje predstavlja način učenja, pri katerem imajo vključeni v izobraževanje svobodo pri odločanju o tem, kdaj, kako in kje se bodo učili. Naslednja oblika, ki jo avtor izpostavi, je izobraževanje na daljavo, ki ni vezano na izobraževalno institucijo. Način svobodnega učenja, ki se prilagaja potrebam in željam posameznika, avtor imenuje fleksibilno oz. prožno učenje. Pri individualiziranem učenju je predvideno večinoma samostojno izobraževanje, po potrebi z dodatnimi konzultacijami. Lahko se učimo tudi preko pisnih virov, ki so lahko v fizični ali elektronski obliki. Samostojno podprto učenje predstavlja učenje, ko se posameznik izobražuje samostojno s pomočjo različnih pisnih virov ali s pomočjo mentorja, ki ga dodeli izobraževalna institucija. Neodvisno učenje temelji na učnih pogodbah oz. sporazumih, kjer se določijo cilji, ki jih mora doseči vključeni v izobraževanje. Avtor omenja tudi v posameznika usmerjeno učenje, ki predstavlja učenje po skrbno načrtovanem učnem procesu in z načrtno izbrano literaturo oz. učnimi pripomočki, s katerimi si pomagata pri razumevanju učnih vsebin. Izobraževanje, kjer se uporablja večinoma računalniška ali druga multimedijska oprema, avtor pojmuje kot računalniško podprto učenje. Predstavljeno je tudi interaktivno učenje, ki podpira interakcijo vključenih v izobraževalni proces z izbranim študijskim materialom. Nekatero omenjene oblike učenja oz. izobraževanja se lahko uporabi tudi pri izobraževanju starejših odraslih na področju umetnosti.

V »Javnem razpisu za sofinanciranje programov in dejavnosti izobraževanja odraslih v letu 2022« (Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport 2022) so bili do sredstev upravičeni študijski krožki, programi medgeneracijskega sodelovanja in univerze za tretje življenjsko obdobje, Parada učenja – dan učečih se skupnosti, koordinatorji podizvajalcev ter prireditelji vseživljenjskega učenja v letu 2022.

Za izobraževanje starejših odraslih v Sloveniji ima velik pomen mreža univerz za tretje življenjsko obdobje, ki se imenuje Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (<https://www.utzo.si>) in v katero je vključenih 56 univerz v 54 krajih Slovenije, več kot 12.000 študentov, 1.000 mentorjev ter 1.000 prostovoljcev in ki je največja mreža za izobraževanje starejših. Mreža univerz ustvarja možnosti za izobraževanje, državljansko delovanje in druženje starejših nad 55 let. Med razpisanimi zelo pestrimi študijskimi programi in inovativnimi projekti, ki ustvarjajo družbeno pomembne nove prakse, lahko zasledimo kar nekaj umetniških (Urbančič idr. 2020, 105).

Vita Lunežnik, Ana Hofman in Nives Ličen (2018, 128) omenjajo različne strategije učenja umetnosti v starosti. V zadnjem času se še posebej razvijajo pomoč z umetnostjo (angl. *art therapy*), spodbujanje govora in gibanja ter urjenje mišljenja in spomina. Cilj umetniških dejavnosti pri izobraževanju starejših je, da se v te vključujejo aktivno, bodisi participativno bodisi le opazovalno. To pomeni, da so lahko starejši pri nekaterih ustvarjalnih dejavnostih aktivni izvajalci, ustvarjalni rezultati pa nastajajo v sodelovanju z mentorjem. Ti pri načrtovanju in izvajanju izobraževanja starejših odraslih največkrat izhajajo iz njihovega umetniškega predznanja ter program prilagajajo sposobnostim vključenih v izobraževalni program. Avtorice (str. 128) omenjajo tudi personalizirane pristope k oblikovanju izobraževalnih programov, ki zajemajo različne metode in oblike dela ter interdisciplinarni način izvajanja, kjer se povezujejo umetnost, socialna vpetost, medicina ipd.

Glasba ima pozitivne učinke na ljudi vseh starosti (Čebulc 2004; Kopačin 2014; 2016; Sicherl Kafol 2001; Slosar 1993), tudi na starejše odrasle (Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 124; Kuzma 2004, 137; Simčič idr. 2020, 42), predvsem deluje na psihosocialni, emocionalni in fizični ravni, kar so pokazale tudi že nekatere opravljene raziskave (Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 125; Zhao idr. 2016, 1189, 1197; Camareno 2019; Simčič idr. 2020, 43). V zadnjem času so učinki glasbe na starejše odrasle sicer nekoliko manj raziskani kot učinki glasbe na mlajše generacije (Simčič idr. 2020, 40). Kljub temu so rezultati opravljenih raziskav (Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 126; Zhao idr. 2016, 1197; Simčič idr. 2020, 40) pokazali, da se zaradi rasti pričakovane življenjske dobe iz leta v leto povečuje tudi zanimanje za glasbene in druge umetniške dejavnosti.

Poleg univerze za tretje življenjsko obdobje, kjer se lahko na področju glasbe starejši odrasli vključujejo v različne glasbene skupine, kot so pevski zbori ali instrumentalne skupine in druge glasbene aktivnosti (folklore ali različne plesne skupine), se lahko le-ti vključujejo tudi v različna umetniška društva. Lahko pa se aktivno ali pasivno udeležijo različnih koncertov, prireditev in nastopov (Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 127; Gačnik in Kovač 2021, 142). Starejši odrasli so lahko deležni tudi strokovne pomoči z glasbo. Mira Kuzma (2004, 124) piše o treh oblikah pomoči z glasbo, katerih oblike in metode dela se razlikujejo: poleg glasbene dejavnosti in specialne glasbene dejavnosti omenja tudi glasbeno terapijo, ki ima v strokovni literaturi tudi različna poimenovanja, kot npr. umetnost za dobro počutje in glasba za dobro počutje (Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 5).

Tudi na likovnem področju se lahko starejši odrasli odločijo za sodelovanje v likovni terapiji. Zanj velja, da s pomočjo ustvarjanja podob, ki izhajajo iz posameznikove podzavesti in se izražajo v točkah, črtah, oblikah, barvah ipd., spodbuja ustvarjalna likovna izražanja pri gradnji samopodobe, samospoštovanja, izražanju notranjih doživljanj in doseganju lastne osebne rasti (Gačnik in Kovač 2021, 141; Marinič 2008, 165). Poleg likovne terapije, ki je značilnejša za socialne zavode, so med likovnimi aktivnostmi starejšim odraslim na voljo likovno in umetnostnozgodovinsko izobraževanje na univerzah za tretje življenjsko obdobje ter različne ustvarjalne delavnice (kiparjenje, risanje, slikanje, ročna dela ipd.). Vključeni v likovno izobraževanje so usmerjeni v spoznavanje osnovnih likovnih elementov in načel oblikovanja. Ta usvojena znanja lahko uporabijo pri oblikovanju zapletenejših in bolj estetskih izdelkov. Vpogled v umetnost, s čimer si starejši odrasli lahko ustvarijo lastno mnenje in dobijo navdih za lastno likovno izražanje, pa pridobijo z obiskom razstav, galerij, muzejev ipd. (Gačnik in Kovač 2021, 141). V muzejih je doživljanje umetnosti pri starejših kompleksno in pogojeno s preferencami, tj. čustvenimi reakcijami na določen umetnostnozgodovinski slog (Bračun Sova 2019b, 87).

Po raziskavi, ki jo je opravila Rajka Bračun Sova (2019a, 7), naj bi starejše odrasle v resnici bolj kot likovno izražanje zanimala zgodovina likovne umetnosti. Pri tem velja dodati, da se starejši odrasli zelo redko ali pa nikoli ne srečujejo s sodobno likovno umetnostjo, saj izobraževalne vsebine pri spoznavanju zgodovine likovne umetnosti ne temeljijo na razvijanju poznavanja sodobnih likovnih praks (Bračun Sova 2013, 74). Podobno kot na področju glasbenega in likovnega izobraževanja se starejši odrasli lahko izobražujejo tudi na drugih umetniških področjih, kot so fotografija, dramske in plesne umetnosti.

Izzivi izobraževanja starejših odraslih v času pandemije covid-19

V sodobnem izobraževalnem sistemu se pri načrtovanju in izvajanju izobraževalnega procesa za starejše odrasle stremi k oblikovanju takega, ki jih bo usmeril v učinkovito reševanje življenjskih izzivov, hkrati pa spodbujal ustvarjalno mišljenje ter spoznavanje vsebin tudi na umetniškem področju. Tako razumevanje izobraževanja je spremenila nova situacija s pojavom pandemije covid-19 spomladi 2020; izobraževanje smo med tem obdobjem začeli dojemati in spoznavati v čisto novi luči. Pandemija je načrtovalce programov usmerila k razmišljanju o drugačnih izvedbah ponujenih programov. Takoj ob pojavu pandemije je precejšen delež formalnega in neformalnega izobraževanja starejših odraslih zastal, kot tudi veliko ustvarjalnih dejavnosti, vendar se je takoj začelo iskati rešitve in možnosti za drugačen način izvajanja (Možina 2021, 7; Možina, Radovan in Klemenčič 2020, 98). Nekateri ponudniki niso odpovedali že načrtovanih izobraževanj, ampak jih le zamaknili na kasnejši čas zaradi zahtev izpolnjevanja pogojev, ki so jih sprejeli ob odobrenem financiranju s strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (Pangerc Pahernik 2020). Vprašanja, ki so si jih strokovnjaki zastavljali, so bila povezana predvsem s tem, katere izobraževalne programe bi lahko izvajali na daljavo, katere izobraževalne cilje je možno na ta način dosegati, ali imajo vključeni v izobraževanje ustrezne kompetence za tak način dela in ustrezne prostorske ter tehnične pogoje za izobraževanje na daljavo. Postopoma so vzpostavili načine izobraževanja, ki so bili primerni za večino starejših odraslih.

Veliko ponudnikov izobraževanj za starejše odrasle je nadaljevalo z izvajanjem (večinoma na daljavo) le določenih izobraževalnih programov, žal ne za vse udeležence, vendar so vsaj nekateri imeli možnost nadaljevati oz. zaključiti začeto izobraževanje (Možina 2021, 8). Glede izobraževanja starejših odraslih med pandemijo je bilo opravljenih že nekaj raziskav, v katerih pa niso vedno obravnavali umetniškega področja. V večini raziskav (Možina 2021, 30–31; Pangerc Pahernik 2020; Mikulec 2020; Možina, Radovan in Klemenčič 2020, 98–101; Kalenda in Kočvarová 2022, 201–205), so strokovnjaki želeli ugotoviti, na kakšen način so se izvajala izobraževanja v času pandemije, kakšna sta bila vključenost starejših odraslih in njihovo doživljanje izobraževanja med pandemijo, kakšna je bila uspešnost takega načina izobraževanja ter kako se spopadati z izobraževanjem ob nepričakovanih posebnih situacijah v bodočnosti. Ugotovili so predvsem, da so udeleženci pogrešali osebni stik in komunikacijo med seboj in mentorji. Zelo težko so sledili izobraževanju na daljavo zaradi organizacijskih in tehničnih težav. Veliko starejših odraslih pa

je za tako izobraževanje imelo premalo zunanje oz. notranje motivacije. Ne glede na starostno stopnjo vključenih v izobraževanje je treba pri poučevanju umetniških vsebin na daljavo razmisliti o načinu izvedbe izobraževalnega procesa ali drugih umetniških dejavnosti, da se bodo uresničili načrtovani cilji.

Veliko veljavo je v tem času dobila informacijsko-komunikacijska tehnologija (v nadaljevanju IKT), s katero so si vsi vključeni, tudi na umetniškem področju, pomagali pri izobraževanju. Izvajanje umetniških dejavnosti na daljavo je treba načrtovati tako, da se upošteva različna znanja starejših odraslih in premisliti o izbiri IKT, o njeni postopni vključitvi in smiselnosti uporabe ter dopolnitvi z učnim gradivom in drugimi tradicionalnimi didaktičnimi sredstvi ter pripomočki (Toselli 2020, 18). Ugotovitve, do katerih so prišli raziskovalci omenjenih raziskav, bodo strokovnjakom pomagale pri načrtovanju novih oblik in metod dela. Izkazalo se je, da se bodo nove izkušnje ter načini načrtovanja in izvajanja izobraževanja starejših odraslih, ki so se razvili v času pandemije, lahko uporabili tudi v prihodnje.

Namen in cilj raziskave

S kvalitativno raziskavo smo želeli raziskati izobraževanje starejših odraslih na področju umetnosti. Naš cilj je bil ugotoviti, kakšen pomen ima izobraževanje na področju umetnosti za starejše odrasle ter s katerimi izzivi so se pri tem soočali med pandemijo.

Raziskovalna vprašanja

Glede na namen in cilj raziskave smo si zastavili naslednji raziskovalni vprašanja:

- Kakšen pomen ima izobraževanje na področju umetnosti za starejše odrasle?
- S katerimi izzivi so se srečevali starejši odrasli med izobraževanjem na področju umetnosti med pandemijo?

Metodologija

Raziskovalna metoda

V raziskavi smo uporabili deskriptivno in kavzalno-eksperimentalno metodo empiričnega raziskovanja. V kvalitativni raziskavi smo z deskriptivno metodo predstavili ter preučili posamezne pojave izpostavljenega problema, s kavzalno-eksperimentalno metodo pa smo iskali vzroke in vzročno-posledične povezave med omenjenimi pojavi (Sagadin 1991; 1993, 12).

Vključeni v raziskavo

Raziskava je potekala julija in avgusta 2022. V njej je sodelovalo namensko izbranih 34 starejših odraslih (25 žensk in devet moških), ki se izobražujejo na univerzah za tretje življenjsko obdobje v obalno-kraški regiji. Povprečna starost intervjuvancev je bila v času raziskave 72,12 ($\pm 8,76$) leta, povprečje let izobraževanja na umetniškem področju pa je 11,66 ($\pm 4,72$) leta.

Postopek zbiranja in obdelave podatkov

S starejšimi odraslimi smo opravili polstrukturirane intervjuje. Pri izvedbi le-teh smo uporabili tehniko lijaka, saj smo pogovore pričeli z odprtimi, splošnimi vprašanji in jih nadgradili s specifičnejšimi. Pogovore smo opravili osebno v sproščenem okolju in neposredne navedbe sodelujočih zapisali v nestrukturirano besedilo.

Podatke smo pregledali in sestavili gosti zapis. Na podlagi namena in cilja raziskave ter načela predmetno zasnovane teorije ali utemeljene teorije (angl. *grounded theory*) (Mažgon 2008, 140; Oktay 2012, 125) smo besedilo razdelili na segmente in določili enote kodiranja. Pri tem smo definirali relevantne pojme in izvedli integracijo odkritij (Mažgon 2008, 140–141; Mesec 1998, 103; Vogrinc 2008, 61). Na podlagi analize smo oblikovali dve kategoriji, ki se nanašata na pomen izobraževanja na področju umetnosti za starejše odrasle in na izzive, s katerimi so se starejši odrasli med pandemijo srečevali med izobraževanjem na področju umetnosti. Pod posamezno kategorijo, v rezultatih in razpravi, smo za pojasnitev izpostavljene problematike zapisali nekatere izseke dobesednih navedb vprašanih in jih označili v poševnem tisku.

Upoštevali in opravili smo tudi konsenzualno validacijo (Mesec 1998; Onwuegbuzie in Leech 2006, 238; Williams in Hill 2012, 175). Vsi vprašani so preverili in potrdili pristnost ter ustreznost zapisanih podatkov.

Rezultati in razprava

Pomen izobraževanja za starejše odrasle na področju umetnosti

Intervjuvance smo vprašali, katera umetniška področja jih zanimajo. Večina vprašanih se ukvarja z glasbo, predvsem s petjem. Naše ugotovitve sovpadajo z rezultati drugih opravljenih raziskav, ki ugotavljajo, da je zborovsko petje v Sloveniji zelo pogosta ali najmnožičnejša ljubiteljska kulturno-umetniška dejavnost, saj v našem prostoru deluje med 2.500 in 3.000 pevskih zborov (Slovenska tiskovna agencija 2021; Gačnik in Kovač 2021, 140; Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 124). Z raziskavo smo ugotovili, da vprašani posegajo tudi po glasbenih instrumentih:



Slika 1

Fotografske in likovne dejavnosti starejših odraslih na javni prireditvi (foto: Sergej Merkandel)

Zelo blizu mi je glasba, predvsem igranje kitare, ko vedno pozabim na vse skrbi.

Nekaj starejših odraslih se druži ob likovnem ustvarjanju, plesu, fotografiranju in gledališkem oz. dramskem udejstvovanju:

Zelo rad hodim v gledališče, opero, na zborovske koncerte, v galerije ... Najbolj pa me zanima fotografija.

Omenjene aktivnosti starejših odraslih med pandemijo so predstavljene na slikah od 1 do 5.

Ugotovili smo, da vsi intervjuvanci, ki so vključeni v univerze za tretje življenjsko obdobje v posameznih obmorskih mestih, še dodatno sodelujejo v različnih umetniških društvih in medgeneracijskih centrih na območju obalno-kraške regije.

Nekaj vprašanih je povedalo, da so se izobraževali tudi preko drugih medijev:

Zelo pogosto pa sem veliko zanimivega izvedla preko časopisov, revij in televizije.

Omenili so še:

Včasih, ko še ni bilo računalnikov, sem se tik pred upokojitvijo začela izobraževati na tečaju za notranjo opremo na daljavo (s sedežem izva-

jalca tečaja v Beogradu), tako da smo si materiale, naloge in vsa potrebna navodila pošiljali preko navadne pošte, kar mi je bilo zelo všeč, saj sem lahko delala naloge, ko sem imela čas. Žal z izobraževanjem po razpadu skupne države nisem več nadaljevala.

Kar nekaj vprašanih pa se izobražuje tudi preko IKT:

Veliko različnih računalniških programov uporabljamo pri učenju obdelovanja fotografij, kjer sem zelo veliko napredovala.

Poleg učenja kitare na tretji univerzi sem vadila tudi s pomočjo tečaja na CD-ju in primerov z YouTubea.

V okviru raziskave smo želeli izvedeti, zakaj so se starejši odrasli po upokojitvi odločili za umetniško izobraževanje in kakšen pomen ima to za njihovo življenje. Ugotovili smo, da na ta način čas preživljajo aktivneje in se ukvarjajo predvsem s tistimi dejavnostmi, za katere v času delovne dobe niso imeli časa ali možnosti:

To me je vedno veselilo, samo prej ni bilo možnosti, ko sem delala, ni bilo časa ... Cele dneve sem bila odsotna, ker sem delala v gostinstvu. Ob upokojitvi sem čutila, da bi to rada počela, ker me sprosti.

Prej ni bilo možnosti za študij, zato se tako izobražujem sedaj.

Na slikarskem tečaju uresničujem otroške sanje, saj ko sem bil majhen, za to ni bilo denarja.

Izkazalo se je, da so nekateri vključeni v našo raziskavo o dodatnem formalnem in neformalnem izobraževanju razmišljali že pred upokojitvijo. Kot pišejo drugi raziskovalci (Mirčeva in Radovan 2014, 16; Kump in Jelenc Krašovec 2012, 88), so bili ti procesi vključevanja v izobraževalne programe vezani na spodbude in ovire, ki so bile takrat prisotne v družbi. Če bi bilo spodbud več kot ovir, bi se odrasli in starejši odrasli pogosteje odločili za različne vrste izobraževanj.

Ugotovili smo, da vsi vključeni v raziskavo v umetniških dejavnostih sodelujejo zaradi dobrega počutja in širjenja socialnih vezi:

Jaz se zelo dobro počutim na vajah v dramskem krožku in pevskih vajah, kjer se napolnim z novo pozitivno energijo ... In pravijo, da če poješ, zlo ne misliš.



Slika 2

Druženje na vajah
dramskega krožka
(foto: Sergej Merkandel)

Nekateri so se za izobraževanje na umetniškem področju odločili zaradi spomina na ustvarjalno delo svojih starih staršev ter staršev in so se zato tudi sami želeli preizkusiti v umetniškem izražanju:

Po upokojitvi sem se vključila na slikarski tečaj tudi zato, ker se je z likovnim področjem ukvarjal že moj oče in mi je to področje zelo blizu. Na srečanjih sem izvedela in preizkusila ogromno novih stvari, kar mi pomaga, da ne zakrnim in imam vedno zaposlene možgane.

Primer sodelovanja med slikarskim druženjem v času pandemije je viden na sliki 3. O aktivnem staranju so pisali tudi različni strokovnjaki in omenili, da vključevanje v tedenske umetniške dejavnosti ugodno vpliva tudi na zdravje in kakovost življenja posameznika (Lunežnik, Hofman in Ličen 2018, 126; Macuh 2017, 55; Simčič idr. 2020, 40).

Izobraževanja tem posameznikom po upokojitvi omogočajo stike z njihovimi vrstniki:

Velikokrat se družimo pred in po vajah.



Slika 3

Združevanje umetniških področij na Ex tempore (foto: Sergej Merkandel)

Kakšenkrat me prime kakšna kriza in se mi ne da odpraviti od doma, ampak se toliko spodbudim in grem. Kljub temu da moram poiskati prevoz in me vse boli, bom šla. Se zelo, zelo trudim, ker komaj čakam na druženje in petje s prijateljicami.

Tudi plesala sem rada, pa žal nisem še našla plesnega partnerja, ki ga moraš imeti, da sodeluješ na plesnih vajah, za napredovanje v znanju koreografij plesnih korakov pa teh ni dobro zamuditi.

Na odločitve za vključitev v umetniške dejavnosti so pripomogle tudi prijateljske vezi:

Prijateljica me je povabila, ker je bilo to najprej njej zelo všeč pa ni želela iti sama, zato me je pregovorila. Sedaj v dramskem krožku uživam tudi sama.

Iz odgovorov je bilo razbrati, da so starejši odrasli pri umetniških dejavnostih radi v večjih skupinah, saj so lahko njihovi primanjkljaji na izbranem umetniškem področju neopazni, zato se počutijo varneje in samozavestneje ter radi nadaljujejo z izobraževanjem:

Zelo rad pojem v zboru, tam nas je veliko, in če fušam, se ne sliši ... Takih je veliko.

Vključevanje v izobraževanje na umetniških področjih ima velik pomen pri premagovanju psihofizičnih in emocionalnih nihanj ter drugih življenjskih situacij, ki vplivajo na starejše odrasle pri preživljanju časa tekom tretjega življenjskega obdobja, o čemer sta pisali tudi Britt-Maj Wikström (2004, 30) in Dušana Findeisen (2009, 20).

Ena izmed vprašanih je izpostavila:

Meni je to lepo in jaz z guštom to delam. Bilo bi mi zelo težko, saj ko imam kakšen problem, mi zelo pomaga, da usmerim misli čisto drugam. Včasih mi je težko it tam, ampak se prisilim, da grem.

Izzivi starejših odraslih med izobraževanjem na področju umetnosti med pandemijo

Glede na to, da je bilo zadnjih nekaj let nenavadnih in težkih tudi za starejše odrasle, nas je zanimalo, kako so se med pandemijo spopadali z izobraževanjem na umetniških področjih. Dejstvo je, da so bile številne kulturne ustanove in večina ponudnikov umetniških dejavnosti neaktivnih, kar je pomenilo, da so se morali starejši odrasli znati vsak po svoje, če so želeli nadaljevati oz. se ukvarjati z umetniškim izražanjem:

Manjkale so prireditve, gledališče je bilo zaprto, zelo sem pogrešala skupna druženja ob dobri glasbi.

Intervjuvanci so se s težavami, vezanimi na vključevanje v izobraževanje na umetniških področjih, spopadali različno:

Med covidom sem imela srečo, da smo v ulici vsak popoldan igrali na instrumente s sosedi. Meni so poslali akorde in besedilo pesmi, dopoldan sem doma vadila, popoldan smo igrali na ulici.

Povedali so tudi:

Zbor mi je zelo manjkal. Zelo. Preden smo začeli imeti vaje v lanskem študijskem letu, smo, dokler je vreme dopuščalo, imeli pevske vaje in nastope na prostem, kar je zahtevalo dodatne dogovore z vsemi vpletenimi.

Ja, smo se morali prilagoditi urnikom balinarskega kluba, ker smo imeli pevske vaje na balin placu. [...] Predvsem zaradi tega, ker je v našem kraju pokrit balin plac, in če je deževalo, smo bili zavarovani pred dežjem. Klaviaturo je imela pevovodkinja s seboj in smo lahko na razdalji peli, ne da bi koga okužili ali kršili predpise, ki so takrat veljali.

O neizvajanju nekaterih umetniških dejavnosti in o problematiki, povezani z izobraževanjem med pandemijo, je bilo že izvedenih nekaj raziskav, s katerimi so ugotovili podobno, kot je bilo ugotovljeno v naši raziskavi, in sicer



Slika 4

Druženje in izvajanje glasbenih aktivnosti (igranje instrumenta) pred stanovanjsko hišo v domači soseski med karanteno (foto: Barbara Kopačin)

da je bilo ob pojavu pandemije covid-19 veliko različnih ponujenih rešitev (Možina 2021, 7; Možina, Radovan in Klemenčič 2020, 98). Pri nekaterih ta čas ni spremenil njihovih navad in možnosti ukvarjanja z umetnostjo:

Jaz sem lih tako fotografiral, celo več kot sicer ... Kljub temu, da izobraževanja niso več potekala.

Drugi so priznali, da se s pričetkom pandemije in zaradi vseh omejitev z izobraževanjem ter ustvarjalnimi dejavnostmi niso več ukvarjali:

Nič se nisem izobraževala med epidemijo ... Univerza na daljavo ni delala.

Izkazalo se je tudi, da so svoje navade in način izobraževanja po pandemiji spremenili:

Mi smo se bali it v družbo, dosti je zamrlo in se spremenilo.

Po epidemiji so se stvari malo spremenile, eni se še bojijo in veliko se jih ni vrnilo na dejavnosti, tudi ponudba dejavnosti se je spremenila.

Starejši odrasli so bili med pandemijo različno motivirani za sodelovanje v umetniških dejavnostih in izobraževanju, kar so pokazale tudi druge opravljene raziskave (Možina, Radovan in Klemenčič 2020, 48; Pangerc Pahernik



Slika 5 Izvajanje pevskih aktivnosti med pandemijo na odprtem (foto: Egon Lovrečič)

2020). Slabšo motiviranost so zasledili predvsem pri ranljivih skupinah, še posebej pri starejših odraslih, ki nimajo dobro razvitih kompetenc za tak način izvajanja izobraževanja oz. druge umetniške aktivnosti (Možina, Radovan in Klemenčič 2020, 48).

Zaključek

Kot piše Macuh (2017, 53), se prebivalstvo vse bolj stara in v Sloveniji naj bi bilo do leta 2060 približno 30 odstotkov ljudi, starejših od 65 let. Ravno zaradi tega se iščejo rešitve, kako doseči, da bodo starejši odrasli aktivno preživljali čas in s tem poskrbeli za svojo socialno vključenost ter zdravo staranje. Ena od možnosti je izobraževanje, ki se v obdobju staranja še posebej pokaže kot nuja, saj starejšim zagotavlja razvoj tudi na psihofizičnem, kognitivnem in afektivnem področju (Lipovec Čebren in Ličen 2021, 4).

Z raziskavo smo ugotovili, da sta izobraževanje na umetniškem področju in umetniško delovanje zelo pomembna za kakovostno staranje. Intervjuvanci so izpostavili, da bi zelo težko shajali brez umetnosti. Zelo radi se izobražujejo in so vključeni v različne umetniške dejavnosti na področjih glasbe, likovne ter dramske umetnosti, fotografije in plesa. Zanje je pomembno druženje.

Ugotovili smo, da imajo starejši na Obali in Krasu na voljo pestro izbiro izobraževalnih programov, ki jih ponujajo različne izobraževalne institucije. Večina intervjuvancev se je udeleževala programov na univerzah za tretje živ-

ljenjsko obdobje in v drugih društvih. Izbira izobraževanja je pri vprašanih večinoma temeljila na neuresničenih željah po izobraževanju v preteklosti. Glavni motiv za izobraževanje na področju umetnosti so bile želje, ki so jih intervjuvanci gojili že pred upokojitvijo.

S pandemijo covid-19 se je način izobraževanja nekoliko spremenil, kar je za nekatere starejše odrasle predstavljalo precejšen izziv. Nova situacija je tudi starejše, vključene v raziskavo, spodbudila k iskanju novih načinov izvajanja umetniških aktivnosti.

Ugotovili smo, da ima izbrana problematika še veliko možnosti za izvedbo dodatnih raziskav, predvsem glede poglobljenega vpogleda v umetniško izobraževanje med pandemijo oz. v to, kako je ukinjanje umetniških programov vplivalo na socializacijo ter psihofizično, kognitivno in afektivno stanje starejših odraslih. Naša raziskava je osvetlila le del problematike, želimo pa si, da bi kljub temu pripomogla k razvoju izobraževalnih programov in drugih ustvarjalnih aktivnosti na področju umetnosti za starejše odrasle.

Literatura

- Bednaš, M., B. Bratuž Ferik, T. Čelebič, L. Fajčič, T. Golob Šušteršič, M. Hafner, M. Gregorčič idr. 2021. *Poročilo o razvoju 2021*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj.
- Bračun Sova, R. 2013. »Razvoj odnosa starejših odraslih do sodobne likovne umetnosti.« *Andragoška spoznanja* 11 (3): 65–77.
- . 2019a. »Oblikovanje povijesno-umjetničkog obrazovnog programa na slovenskom sveučilištu za treću životnu dob.« *Andragoški glasnik* 23 (1–2): 6–15.
- . 2019b. »Preference pri starejšem muzejskem občinstvu.« *Argo* 62 (2): 86–93.
- Camareno, N. 2019. »An Analysis of Music Therapy and Music Education Intergenerational Programs and Their Importance to The Psychosocial, Physical, and Cognitive Needs of Older Adults.« Doktorska disertacija, Florida State University.
- Čebulc, M. 2004. »Glasbeno udejstvovanje ter koncentracija in dosežki učencev.« Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani.
- Findeisen, D. 2009. »Izobraževanje starejših odraslih in pomen njihovega izobraževanja za njih same ter družbo.« *Andragoška spoznanja* 15 (3): 12–21.
- Gačnik, U., in J. Kovač. 2021. »Mnenja o izobraževanju starejših oseb na kulturno-umetniškem področju.« *Andragoška spoznanja* 27 (1): 139–151.
- Holt-Lunstad, J. 2022. »Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the 'Social' in Social Determinants of Health.« *Annul Review of Public Health* 43 (1): 193–213.
- Kalenda, J., in I. Kočvarová. 2022. »'Why Don't They Participate?' Reasons for

- Nonparticipation in Adult Learning and Education from the Viewpoint of Selfdetermination Theory.« *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults* 13 (2): 193–208.
- Kopačin, B. 2014. »Medsebojna povezanost inteligentnosti, glasbenih aktivnosti in družinskega okolja pri devetošolcih.« *Revija za elementarno izobraževanje* 7 (2): 81–96.
- . 2016. »Medsebojna povezanost glasbenih aktivnosti in spodbudnega družinskega okolja s psihosocialnim razvojem devetošolcev.« *Glasba v šoli* 19 (1–2): 4–12.
- Kump, S., in S. Jelenc Krašovec. 2012. »Izobraževanje starejših in blaginja lokalnih skupnosti.« *Sodobna pedagogika* 63 (5): 84–102.
- Kuzma, M. 2004. »Spodbujanje kognitivnega, čustvenega in socialnega razvoja s pomočjo glasbe.« *Psihološka obzorja* 13 (1): 123–137.
- Lipovec Čebren, U., in N. Ličen. 2021. »Izobraževanje odraslih na področju zdravja: pomen družbenokulturnih dimenzij in interdisciplinarnosti.« *Andragoška spoznanja* 27 (2): 3–13.
- Lunežnik, V., A. Hofman in N. Ličen. 2018. »Glasba in staranje: prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj.« *Muzikološki zbornik* 54 (1): 123–140.
- Macuh, B. 2017. »Življenjski slog starejših v domovih za starejše.« *Andragoška spoznanja* 23 (1): 53–71.
- Marinič, D. 2008. »Likovna terapija v projektnem učenju mlajših odraslih.« *Socialna pedagogika* 12 (2): 161–182.
- Mažgon, J. 2008. *Razvoj akcijskega raziskovanja na temeljnih predpostavkah kvalitativne metodologije*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mesec, B. 1998. *Uvod v kvalitativno metodologijo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mikulec, B. 2020. »Diskurz krize, pandemija covid-19 in izobraževanje odraslih.« *Sodobna pedagogika* 71 (4): 112–119.
- Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport. 2022. »Javni razpis za sofinanciranje programov in dejavnosti izobraževanja odraslih v letih 2022.« 28. januar. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Odrasli/JR-dejavnosti-IO-2022/besedilo-JR_P.pdf.
- Mirčeva, J., in M. Radovan. 2014. »Dejavniki vključenosti aktivne populacije v programe formalnega in neformalnega izobraževanja.« *Andragoška spoznanja* 20 (4): 13–22.
- Možina, T. 2021. *Izobraževanje odraslih in svetovanje na daljavo med pandemijo: refleksija in usmeritve za prihodnost*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Možina, T., M. Radovan in S. Klemenčič. 2020. *Izkušnje z izobraževanjem odraslih na daljavo v času pandemije: evalvacijsko poročilo*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

- Okta, J. S. 2012. *Grounded Theory*. Oxford: Oxford University Press.
- Onwuegbuzie, A. J., in N. L. Leech. 2006. »Validity and Qualitative Research: An Oxymoron?« *Quality and Quantity* 41 (2): 233–249.
- Pangerc Pahernik, Z. 2020. »Anketa EAEA o delovanju izobraževanja odraslih v času covid-19: prispevek Slovenije.« *Novičke ACS*, 9. april. <https://enovicke.acs.si/anketa-eaea-o-delovanju-izobrazevanja-odraslih-v-casu-covid-19-prispevek-slovenije/>.
- Race, P. 1998. *500 Tips for Open and Flexible Learning*. London: Kogan Page.
- Ramovš, J. 2017. »Zdravo staranje.« *Kakovostna starost* 20 (3): 42–43.
- Sagadin, J. 1991. *Razprave iz pedagoške metodologije*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- . 1993. *Poglavja iz metodologije pedagoškega raziskovanja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Sicherl Kafol, B. 2001. *Celostna glasbena vzgoja*. Ljubljana: Debora.
- Simčič, K., K. Rašl, L. Bojadjeva in M. Derlink. 2020. »Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše.« *Glasbeno-pedagoški zbornik Akademije za glasbo v Ljubljani* 16 (32): 39–57.
- Slosar, M. 1993. »Vloga glasbe pri učenju jezika.« *Pedagoška obzorja* 8 (25–26): 59–60.
- Slovenska tiskovna agencija. 2021. »Znano in neznano o Sloveniji: Kar 80.000 aktivnih pevcev.« 22. junij. <https://www.sta.si/2909523/znano-in-neznano-o-sloveniji-kar-80-000-aktivnih-pevcev>.
- Strmčnik, F. 2001. *Didaktika: osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tomič, A. 1997. *Izbrana poglavja iz didaktike: študijsko gradivo za pedagoško andragoško izobraževanje*. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Toselli, L. 2020. *La didattica a distanza: funziona, se sai come farla*. Milano: Sonda.
- Urbančič, M., M. Kutin, D. Findeisen, M. Mezgec, N. Ličen in K. Kožar Rosulnik. 2020. »Ekspanzivno učenje in raziskovalne prakse na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje.« *Andragoška spoznanja* 26 (1): 97–114.
- Vogrinc, J. 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Wikström, B. M. 2004. »Older Adults and THE ARTS: The Importance of Aesthetic Forms of Expression in Later Life.« *Journal of Gerontological Nursing* 30 (9): 30–36.
- Williams, E. N., in C. E. Hill. 2012. »Establishing Trustworthiness in Consensual Qualitative Research Studies.« V *Consensual Qualitative Research: A Practical Resource for Investigating Social Science Phenomena*, uredila C. E. Hill, 175–185. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zhao, K., Z. G. Bai, A. Bo in I. Chi. 2016. »A Systematic Review and Meta-Analysis

of Music Therapy for the Older Adults with Depression.« *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31 (11): 1188–1198.

The Importance of Arts Education for Older Adults and Challenges during the Pandemic

In the ageing process, the need for arts education for older adults is important, as it helps them develop their self-esteem, acquire new competences and to age actively and healthily. With the emergence of the COVID-19 pandemic, the way of delivering education has adapted to the new situation, which has been a particular challenge for older adults. In the summer of 2022, we conducted semi-structured interviews with 34 older adults. The results of the qualitative research, which aimed to identify the importance of arts education for older adults and the challenges they faced during the pandemic, showed that participation in arts activities and arts education is very important to those involved and has an impact on their overall well-being. The reduction of arts programmes during the pandemic was perceived differently, which encouraged them to find different solutions to maintain arts activities and social contacts. The findings of the research will contribute to the development of arts education and other creative activities for older adults.

Keywords: older adult education, arts, Third Age University, Covid-19 pandemic

Bralni pogovori s starejšimi kot oblika učenja, pripovedovanja in povezovanja – priložnost in izziv

Ana Vogrinčič Čepič

Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani

ana.vogrinciccepic@ff.uni-lj.si

Prispevek obravnava vlogo branja in knjig pri starejših, pri čemer se osredotoča predvsem na pomen pogovarjanja o branju kot možnem izhodišču za narativno učenje in medsebojno povezovanje. Izhaja iz izsledkov avtoričinih bralnih intervjujev s starejšimi in jih skuša osmisliti tako, da lahko koristijo pri praktični izpeljavi bralnih druženj pa tudi izobraževalnih delavnic. V nadaljevanju predstavi ugotovitve informativne raziskave o delovanju bralnih skupin po slovenskih domovih za starejše in ob upoštevanju domačih ter tujih dobrih praks opiše nekaj konkretnih primerov skupinske bralne interakcije, zlasti metodo t. i. »skupnega branja«. Sklepni del naslavlja izvedbene izzive takšnih srečanj, zlasti kar se tiče vključevanja različnih profilov. Izkaže se namreč, da so sodelujoči precej homogena skupina, ki jo povezujejo izobrazba, razredna pripadnost, finančno stanje pa tudi spol, in ti družbeni parametri so tudi tisti, ki determinirajo načine preživljanja prostega časa ne glede na starost. Tudi zato mora biti skrb za inkluzivno dobrobit starejših v resnici vedno skrb za blaginjo vseh generacij.

Ključne besede: starejši, bralni pogovor, bralne skupine, narativno učenje, problem kontinuitete

Uvod

Moje zanimanje za raziskovanje starejših se je povsem spontano razvilo iz moje primarne teme preučevanja, ki zadeva branje oz. bralne prakse. Na pogovore o svojih bralnih navadah, ki sem jih organizirala v Vodnikovi domačiji, so namreč – sploh na začetku – vztrajno prihajali zgolj in samo starejši bralci, upokojenci oz. – kar je pomenljivo – upokojenke. Tako sem imela priložnost spoznati ne le moč knjig in branja v t. i. tretjem življenjskem obdobju, pač pa dobiti tudi vpogled v to, kako se posameznikovo branje skozi čas spreminja in kako veliko o nas povedo izbor čtiva ter način branja in govorjenja o prebrnem. Refleksija o našem branju je tako izjemno bogat vir spoznanj in ponuja pravi poligon učenja. Vse to mi je ponudilo dobro izhodišče za premislek o možnih rabah branja v kontekstu starosti oz. staranja, in sicer tako na ravni

individualne kot kolektivne prakse. O dokazano pozitivnih učinkih branja na mentalno kondicijo in psihofizično blagostanje starejših je bilo sicer napisanega že precej (Bavishi, Slade in Levy 2016; Jacobs 2017; Oatley 2016; Wilson idr. 2013),¹ sama pa bi rada osvetlila njegov potencial za povezovalno in skupnostno doživetje, osebno opolnomočenje in učenje. Razmislek o branju bo potekal skozi opis pogovorov v Vodnikovi domačiji, bralnih praks v domovih starejših občanov in v navezavi na nastajajoči program t. i. Bralno-literarne pogovarjalnice v sklopu Modre fakultete.

Bralni intervjuji

Od aprila 2018 do pomladi 2022 sem v okviru programa Vodnikove domačije – hiše branja, pisanja in pripovedovanja izpeljala 37 polstrukturiranih individualnih intervjujev na temo branja. Gre za obliko fenomenološkega raziskovanja z namenom preučiti subjektivne, »živete« izkušnje posameznih sogovornikov, v tem primeru njihovih bralnih življenj, navad, doživetij in s knjigo povezanih ritualov. Branje v pomenu osebne prakse je kot študijsko temo v zadnjih desetletjih 20. stoletja »naplavila« zgodovina knjige, predvsem v kombinaciji z antropologijo vsakdanjega življenja, dodatni interes zanjo pa je vzbudila transformacija knjižnih nosilcev v zaslonske naprave. V tej luči so t. i. bralni intervjuji ena od najustrežnejših kvalitativnih raziskovalnih pristopov. Z njimi sem želela »v živo« zbrati gradivo za analizo sodobnega branja kot vedènja, ki ima – ob kognitivni – tudi svojo materialno, telesno in emocionalno dimenzijo, je fizično umeščeno v čas in prostor ter se udejanja v ritualih različnih stilov, ki se spreminjajo glede na življenjske okoliščine. Te seveda pomembno vplivajo tudi na naše bralno doživljanje.

Pogovore, ki so se osredotočali na branje za užitek in prosti čas, sem vodila približno enkrat ali dvakrat na mesec, izmenjaje v dopoldanskem in popoldanskem terminu. Do pomladi 2020 so potekali v prostorih domačije, praviloma v t. i. sobi za pisanje, in trajali od ene do dve uri, ob nastopu epidemije pa smo se preselili na splet in se pogovarjali preko Zooma. Posnete intervjuje sem transkribirala, osebne podatke (starost, izobrazba, poklic) pa anonimizirala.

Vabilo za sodelovanje pri pogovorih je bilo sprva tedensko, kasneje pa vsaj enkrat mesečno objavljeno v programskem novičniku Vodnikove domačije

¹ Raziskave poudarjajo dobrodejne učinke branja (še posebej knjig), kot so: večja kognitivna kondicija, manj stresa, krepitev spomina, kakovostnejši spanec, spretnejše socialne veščine, višja inteligenca, večja empatija, boljše analitično razmišljanje, ostrejša koncentracija, daljše življenje.

oz. na njihovem Facebooku in poslano na listo prejemnikov. Izrecno je naslavljalo bralce vseh vrst, mlade in stare, take, ki berejo ves čas ali pa samo občasno, pa še to, recimo, izključno stripe. Ampak moji prvi sogovorniki, pa tudi večina kasnejših, torej tisti, ki so se očitno počutili najbolj nagovorjeni, so bili vsi po vrsti zelo vnete starejše bralke klasičnih kodeksov. Od aprila do novembra 2018 so prihajale same gospe. Če se ne bi izrecno potrudila privabiti bolj raznolike publike, bi začetni vzorec verjetno vztrajal še dlje. Kljub temu je bilo od vsega skupaj 37 sogovornikov kar 33 žensk (in samo štirje moški), od tega tretjina – tj. 11 – starejših od 62 let.² Čeprav je bilo ta scenarij mogoče pričakovati – po raziskavah sodeč ženske pri nas in v tujini dokazano berejo več kot moški, poleg tega pa je delež bralcev (torej posebej bralk) najvišji prav v starostni skupini nad 65 let (gl. Rupar idr. (2019), Kovač idr. (2014) pa tudi spletno stran Statista³)⁴ –, me je intenzivnost te potrditve vsaj sprva vseeno presenetila.

Devet od 11 gospa, katerih odgovori oz. pripovedi predstavljajo osnovo za moje izsledke, je bilo že upokojenih, dve pa sta imeli zaradi predčasne izgube dela formalno sicer še status brezposelnih oseb, vendar sta bili tik pred upokojitvijo in tudi po življenjskem slogu najbližje tej skupini. Kljub temu je bilo pet upokojenk mlajših od 65 let, kar jih strogo gledano sicer še ne umešča med starejše, jih pa vsekakor lahko utemeljeno uvrstimo v t. i. tretje življenjsko obdobje, kot mehkeje in številčno nedefinirano imenujemo čas po aktivni zaposlitvi.

V razumevanju starosti pritrjujem razmisleku antropologov Pauline Garvey in Daniela Millerja, ki ugotavljata (2021, 36–37), da po načelu kronološke starosti ne moremo jasno določiti, kdaj je kdo že ali še ni star, saj se ljudje večinoma ne počutijo stare, dokler se ne soočijo z neko obliko lastne (telesne) šibkosti (angl. *frailty*). »Tradicionalno pojmovanje starosti je v zatonu, nadomestila ga je šibkost« (str. 206). Ravno zato upokojitev predstavlja veliko izrazitejši prehod (ali celo prelom) v novo vsakdanjost kot kakršna koli starostna številka, predvsem s tem, ko ponudi več časa v »samoupravljanje« (str. 31).

² Zakaj med starejše nisem uvrstila samo tistih nad 65 let, kot jih zavaja uradna statistika, pojasnujem v nadaljevanju (gl. zavihek Število in sestava prebivalstva na strani SURS (Statistični urad Republike Slovenije, b. l.), ki navaja tri starostne skupine: od 0 do 14 let, od 15 do 64 let ter od 65 let dalje).

³ Na naslovu <https://www.statista.com/search/?q=gender+reading&Search=&qKat=search&newSearch=true&p=1>.

⁴ Sodeč po raziskavi *Knjiga in bralec VI* je bilo leta 2019 med ženskami 79 % in med moškimi 57 %, takih, ki berejo. Razmerje potrjuje tudi spolski razrez nebralcev (40 % žensk proti 60 % moških). Poleg tega je v starostni skupini nad 65 let takih, ki ne berejo, le slabih 25 %. Podobna so razmerja tudi za pretekla leta (Rupar idr. 2019).

Povprečna starost mojih 11 sogovornic je bila 65,3 leta, najstarejša je imela 81 let, najmlajša pa 62. V nadaljevanju bom poskusila povzeti vse tisto, kar je v njihovem občutenju branja izstopilo kot skupno, in iz tega izvajala nadaljnjo analizo.

Prepoznavno ponavljajoča se tema je gotovo razkošje časa, zaradi česar lahko »moje« bralke berejo več kot kdaj prej in z manj slabe vesti, in to ne glede na to, da so bili pri večini njihovi poklici tako ali drugače povezani z branjem. Odvezanost od neposrednih delovnih obveznosti in – razen v dveh primerih – tudi od dnevne skrbi za družinske člane omogoča veliko intenzivnejše druženje s knjigami. Kljub temu iz navade – iz časov, ko si niso mogle ali dovolile privoščiti miru s knjigo – vse po vrsti in ne glede na količino dnevnega branja največkrat še vedno berejo zvečer (ali vsaj *tudi* zvečer), pred spanjem, kot da je to tisto edino ustrezno branje. Ta ritual je del priprave na spanje in predstavlja pravo nujo. Tudi to, da berejo leže, je praviloma rezervirano za čas pred spanjem. Dnevni podaljšek s knjigo v postelji je sprejemljiv le izjemoma, denimo ob deževnem vikendu, ki daje odvezo, sicer pa ne. Marsikateri sogovornici se še vedno zdi, da si morajo poležavanje s knjigo nekako »zaslužiti«.

O tem, kako zelo je lahko to občutenje pogojeno z družbenimi pričakovanji in normami, sogovornice med pogovorom sicer niso razmišljale, a Helen Taylor, ki je več let raziskovala žensko branje leposlovja, ugotavlja, da je »branje zvečer oz. pred spanjem prepoznavno utemeljeno s tem, da je to čas odvezanosti od dnevnih obveznosti in opravil« (Taylor 2019, 21), kot da je vse ostalo nekakšna transgresija spodobnosti, krivdo ali slabo vest vzbujajoča praksa, ki jo je bolje zatreti ne glede na spremembo življenjskih okoliščin oz. ritma. Če mlajše sogovornice svoje bralne navade neposredno vežejo na omejene možnosti, ki jih dopuščajo njihovi urniki, starejše, kljub temu, da deklarirano uživajo v večjem razkošju časa, *de facto* še vedno živijo dediščino preteklih omejitev.

Bolj kot v bralnih ritualih se nekakšna sproščenost tretjega življenjskega obdobja kaže v večji svobodi pri izboru čtiva in manjši obremenjenosti s tem, kaj je treba brati in kdaj se sme nad knjigo tudi obupati. Gospe imajo formiran okus in lažje kot prej sledijo svojim preferencam. Večinoma berejo leposlovje vseh vrst, med priljubljenimi žanri so kriminalke, pred spanjem imajo rade poezijo in pogosto se vračajo k že prebranim knjigam, neredko tudi tistim iz otroštva, celo k pravljicam. Mnoge sogovornice so v svojih pripovedovanjih omenjale naslove iz otroštva in opisovale zgodnje izkušnje doživljanja knjig. Kot ugotavlja Helen Taylor, od vseh bralnih obdobjev v naših življenjih tisto v otroštvu velja za najintenzivnejše. Kasneje te podobe iz zgodb redko tako po-

srkajo, ne zdijo se več tako prepričljive in težko povsem pozabiš na svet okoli sebe (Taylor 2019, 55). Ampak ne glede na to se je pokazalo, da so moje sogovornice zelo intenzivne bralke tudi v zrelih letih. Njihov odnos do knjig se med drugim kaže v načinu, kako z njimi fizično ravna in jih celo naslavljajo kot častitljive sopotnice.

Morda je najizrazitejša skupna poteza mojih intervjuvank to, da se »na polno« identificirajo kot bralke in da branje prepoznavajo kot svojo »domeno«, kot nekaj, o čemer rade in z veseljem govorijo ter za kar se tudi čutijo kompetentne. V primerjavi z mlajšimi bralkami so nastopale veliko suvereneje, izkazovale izrazito hvaležnost do knjig in dajale vtis, da je ta pogovor nekakšen osebni *homage* knjigam, da jim s tem posvečajo zaslužen pozornost, ker da sicer nimajo veliko priložnosti o tem govoriti. Ko sem jih vprašala, kaj jih je spodbudilo k sodelovanju v pogovoru, so mi tako rekoč enoznačno povedale, da so se razveselile možnosti, da bi lahko govorile o enem svojih najljubših početij, in dejstva, da to, kako berejo, sploh koga zanima, prišle pa so tudi iz radovednosti, da vidijo, o čem se bomo pravzaprav pogovarjale. Naši pogovori so hitro postali osebni – pri govoru o nekogaršnjem branju, sploh če govorimo o branju za užitek, se temu skoraj ni mogoče izogniti. Pri mojih starejših bralkah je bil delež tega, koliko so bile pripravljene skozi analizo lastnega branja povedati o svojih osebnih življenjih, še izrazitejši kot pri ostalih sogovornikih. Dejstvo, da devet od 11 sogovornic živi samih, pri tem morda ni nepomembno.

Zdi se, da obstaja povezava med bralno samopodobo mojih sogovornic, njihovo artikulirano samorefleksijo in zdravo samozavestjo ter njihovo družbeno umeščenostjo in izobrazbeno-poklicno profiliranostjo. Vse bi lahko na široko uvrstili v srednji razred, razen dveh imajo vse visoko izobrazbo in večina, osem od 11, jih je delala v poklicih, ki zadevajo branje ali pisanje; bile so bodisi novinarki, učiteljice, prevajalke, knjigarke ali knjižničarke. Od nekdanj so rade in veliko brale, dostop do knjig nikoli ni bil problem, če ne drugače, zaradi knjižnic. Že to, da je do njih prišlo moje vabilo, nekaj pove o njihovi kulturni informiranosti in komunikacijski omreženosti; dejstvo, da so se odzvale nanj, pa tudi o lastnem angažmaju in motivaciji. Šest jih je tudi aktivnih prostovoljk, in sicer pri dejavnostih, ki večinoma ponovno zadevajo branje. Kljub namenoma vključujočemu vabilu sem torej »uspela« pritegniti le ozek profil ljudi, kot da imajo knjige neko strahospoštljivo avro in se marsikdo niti o lastnem zasebnem branju ne čuti poklicanega razpravljati. Kako to preseči, je izziv, ki ga ni lahko nasloviti in se mu bomo v tem prispevku še posvetili.

Prepoznavno skupna je mojim bralkam tudi tradicionalna vloga žensk kot bralnih iniciatoric in vzdrževalk bralne kulture – doma, v šolah in knjižnicah. V

družini so običajno ženske tiste, ki posredujejo knjige naprej – sestram, hčeram, nečakinjam, vnukinjam – in tako ustvarjajo nekakšno medgeneracijsko bralno skupnost (Taylor 2019, 58). Seveda so vse te ženske brale tudi sinovom, ampak zdi se, da se bralna naveza v kasnejših letih pogosteje ohrani po ženski liniji ali pa je ta vsaj opaznejša, ker ženske branju kot temi pogovorom posvečajo več pozornosti in se preprosto o tem pogosteje pogovarjajo, kar je logična posledica prej omenjenih družbenih determinant. Jasen indikator tega stanja je tudi prevlada žensk v bralnih klubih oz. društvih. Po mnenju znamenitega literarnega kritika in zgodovinarja Johna Sutherlanda (2014, 259) je prav konverzacija v bralnih klubih prerodila način, kako govorimo o literaturi: »Bralne skupine ohranjajo branje živo in užitekarsko in brez tega bi literatura izumrla.«

A vse naštetu, kar ustvarja vtis, da branje bolj pritiče ženskam, je v veliki meri simptom tradicionalne delitve spolnih vlog oz. posledica pozicioniranosti žensk v družbi, v kateri se deklince še vedno pogosto vzgaja v duhu mirnih in ubogljivih otrok ter usmerja v tiho igro v notranjosti hiš, medtem ko se fante spodbuja, da energijo sprostijo zunaj ali počnejo nekaj praktičnega. Zgodovina branja nam tudi s pomočjo bralnih portretov vse od 18. stoletja naprej jasno sporoča, da je prostočasno branje za užitek močna domena žensk, ki so bile tako lahko varno spravljene za stenami svojih domov, priročno blizu gospodinjskim opravilom in po potrebi na razpolago možu ter otrokom. Vse naštetu branje še danes postavlja za enega ženskam najrazpoložljivejših hobijev, in to ne samo zato, ker je enostavno in ker so knjige zlahka dostopne, če ne drugače, preko knjižnic.

Po drugi strani portreti moških bralcev historično praviloma upodabljajo dejavne akterje: klerike, učenjake, svetnike, ali pa vsaj očete, ki otrokom berejo *Sveto pismo* (Fischer 2004; Bollmann in Fowler 2016; Manguel 1997; Pearson 2005; Vogrinčič Čepič 2008). Res je, da se rigidna vzgojna določila rahljajo in stereotipni spolni kalupi mehčajo, ampak drobencljaje in nikakor ne premočrtno, zadnje čase pa morda svet tozadevno celo nazaduje. In dejstvo je, da je lahko tak sociološko in zgodovinsko povsem razložljiv stereotip – da branje, sploh pa pogovor o branju, pritiče ženskam – škodljiv, saj lahko komu resno oteži pot do branja. Ne zato, ker ne bi mogel do knjig, pač pa, ker se s podobo bralca sploh ne bi povezal in v literaturi nikoli ne bi iskal lastnega užitka.⁵

⁵ Nevarni so tudi stereotipi drugih vrst, npr. da branje pripada tistim, ki imajo veliko časa, ali da je to za pridne učenjake in samotarje. Ko sem izvajala fokusne skupine z osnovnošolci, so ti priznali, da imajo »knjižne molje« nekateri avtomatično za »piflarje« (gl. Vogrinčič Čepič 2021).

Učinek bralnih pogovorov in način dela

Helen Taylor po letih srečevanj z bralkami zapiše (2019, 231), da jo vedno znova fascinira, kako lahko fikcija opolnomoči in osvobaja, kako odpre védenje o nas samih in nam včasih celo pomaga redefinirati naša življenja, vlije novo upanje ter samozavest. Tudi sama lahko rečem, da odzivi sogovornikov med in po pogovoru pokažejo, da je refleksija o lastnem branju zanimiva izkušnja – kot da bi se zagledali iz nekega drugega zornega kota in preučevali skozi nova očala. Mnogi priznajo, da o marsičem, kar sem jih vprašala, še niso razmišljali in da morda zato niti nimajo vseh odgovorov. Pogosto rečejo, da bodo odslej pozornejši na svoje bralne navade, da bodo natančneje opazovali svoje bralno vedenje pa tudi, da bodo poskusili brati kako drugače, da vidijo, kakšen učinek ima to nanje. Pogovor jih, skratka, odpre za nekaj novega, ponudi snov za premislek, *food for thought* (angl.). Lahko ima tudi učinek zapeljevanja, ker preizpraša branje v njegovih številnih funkcijah in izvedbah ter sogovornike zintirigra v lov za lastnim bralnim užitkom, v raziskovanje in eksperimentiranje. Lahko pa predstavlja še veliko več.

Ko sem spraševala o spreminjanju bralnih interesov in bralnih vzorcev skozi različna obdobja življenja, so (zlasti) moje starejše sogovornice svoje življenjske poteke dosledno navezale na prebrane romane. Zdi se, da imajo bralni pogovori za starejše prav zaradi panoramskega sprehoda skozi lastno bralno zgodovino še prav poseben pomen, kar so mi praviloma povedali kar sami. Knjige so delovale kot sprožilci pravcatih biografskih narativov, analiza lastnega bralnega vedenja pa kot spoznavanje še ene plasti lastne identitete. Z vidika nekoga, ki je preživel vsaj dobrih šest desetletij in ima neizogibno svojo zalogo življenjskih ter bralnih izkušenj, ponujajo vhod v bogate svetove znanja, emocij in uvidov.

Ob povabilu k sodelovanju pri novonastajajoči Modri fakulteti UL za starejše alumne⁶ sem zato začela razmišljati, kako bi lahko vnovčila ta spoznanja in na osnovi naklonjenih odzivov svojih bralk zasnovala obliko skupinskega bralnega druženja, ki bi razvijala in nadgrajevala prav te pozitivne sentimente. Format skupine namreč odpre številne nove možnosti za potek pogovora, omogoči vzpostavljanje novih stikov in (med)generacijsko mreženje, sodeč po raziskavah pa slovenskim starejšim najbolj primanjkuje ravno medsebojnega druženja (Ramovš 2013, 146, 149). Od tod ideja za zasnovo programa »bralno-literarne pogovarjalnice« kot nekakšne razširitve individualnih pogovorov na skupinsko debato ob navezavi na koncept narativnega

⁶ Gl. Klubi alumnov Univerze v Ljubljani (b. l.).

učenja.⁷ Kar se v takem pogovornem intervjuju v resnici zgodi, namreč ni daleč od narativizacije vsakdanjega življenja, ta pa ima potencial tudi za interakcije, ki presegajo pogovor običajne bralne skupine.⁸ V bralnih skupinah je za razliko od opisanih bralnih pogovorov vsaj praviloma vendarle izrazito v ospredju literatura, v središču so delo, junaki in avtor, gre torej za govor o neki knjigi. Tako zastavljena komunikacija vselej nujno privilegira tistega, ki je besedilo prebral, in je hitro omejujoča, predvsem pa so tisti, ki o besedilu ali pisateljici vedo več, v prednosti, medtem ko imajo v nasprotnem primeru lahko občutke manjvrednosti. Drugače je pogovor o *branju* zastavljen veliko bolj povezovalno in vključujoče. Če namesto besedila izpostavimo samo bralno izkušnjo, naredimo temo debate odprto in dostopno, saj je to nekaj, o čemer lahko vsak kaj pove. Vsak ima namreč vsaj neko bralno izkušnjo, četudi se morda niti nima zares za bralca, je nazadnje bral v osnovni šoli ali pa bere samo na dopustu. Jasno je, da v debati o branju literatura slej ko prej postane del razprave, ampak ključna razlika je v izhodišču in poudarku. Ni vseeno, če z obravnavo besedila *začnemo* ali pa če nas do nje pripelje pogovor, ki v osnovi izhaja iz izkušnje branja – česar koli že in kadar koli že –, ki jo lahko delimo, primerjamo, analiziramo, ne glede na to, kaj nam je všeč, koliko beremo in ali smo profesionalni ali zgolj ljubiteljski bralci. In to vzpostavi skupno polje razprave. Kot rečeno, vsak je neizogibno vsaj *neke* vrste bralec, v najslabšem primeru – *še-ne-bralec*.

A zato, da lahko govorimo o branju samem po sebi, ga moramo »zagrabiti« v njegovi heterogeni kompleksnosti – to pomeni, da ga ne obravnavamo zgolj kot miselnega akta dešifriranja pomenov, pač pa tudi kot fizično-materialno dejavnost, kot telesno prakso in, kar je še posebej pomembno, kot emocionalno doživetje. V tem smislu izhajamo iz premis utelešene kognicije (McLaughlin 2015; Rowlands 2010; Sadoski 2018; Wilson 2002) in se naslanjamo na izsledke empiričnih literarnih raziskav (Kuzmičová 2016; Mišall 2006; Schilhab in Walker 2020). Ko branje enkrat odpremo za vse te vidike, močno razširimo njegov diskutabilni potencial in branje hitro postane nekaj, o čemer je mogoče na dolgo in široko razpravljati. Pri tem je – še bolj kot pri pogovorih o knjigah – pomemben osebni pristop. To pomeni, da četudi sem v vlogi spraševalke, tudi sama delim svoja bralna izkustva in bralne navade,

⁷ Več o tem v nadaljevanju.

⁸ Teh je v Sloveniji sicer veliko – formalnih in neformalnih; institucionalnih in neinstitucionalnih. Skupne številke ne pozna nihče, saj še niso bile sistematično popisane, ampak že v Mestni knjižnici Ljubljana (MKL) je, sodeč po navedbah s spletne strani, kar 15 bralnih skupin, ki so vse primerne tudi za starejše (Mestna knjižnica Ljubljana b. l.). Organizirajo pa jih seveda tudi druge knjižnice in številna druga društva in zavodi, veliko je tudi takih čisto prijateljskih. Med seboj se lahko zelo razlikujejo, zato bi bila pregledna raziskava tovrstnih dejavnosti nadvse dobrodošla.

nastopam torej tudi kot bralka in to mi omogoča, da vzpostavim enakovreden dialog, v katerem sicer seveda dajem prednost sogovorniku, vendar se ne izvzamem iz razprave in to mi tudi onemogoča nastopanje z neke zunanje pozicije, ki vedno ovira odprt pogovor in otežuje sproščeno izmenjavo.

Polstrukturirani intervjuji predpostavljajo vnaprej pripravljen nabor odprtih vprašanj oz. tem, način, kako so obdelane, pa ni strogo določen, zato je potek pogovora spontan in zaporedja vprašanj različna. Sogovornik tako lahko precej prosto govori o svojih branjih. Glede na to, kaj izvem, včasih vprašam več ali pa tudi manj, seznam tematik je torej živ in prilagodljiv, tudi zato, ker se sama sprti učim in spoznavam, kaj je še smiselno vprašati. Moja glavna naloga je, da sogovorniku pomagam reflektirati in ubesediti njegovo lastno bralno izkustvo. Govoriti o nečem, kar je v vsakdanjem življenju običajno redko tema razprave, namreč ni vedno enostavno, sploh če se zdi, da gre za nekaj samoumevnega, vseprisotnega, morda v očeh nekaterih celo trivialnega, kot je branje. Po mojih izkušnjah pogovor najlažje steče, če sogovorniku na začetku pustim, da prosto spregovori o svojem branju, zato ga najprej prosim, če lahko pove, na kaj pomisli, ko pomisli na branje, in še, naj sam opiše, kakšne vrste bralec oz. bralka je (oz. misli, da je) in kako bere. Kaj izpostavi oz. česa ne omeni, kako kaj pove, kaj reče najprej in kakšne asociacije se mu porajajo – vse to je namreč že samo po sebi pomenljivo. Šele potem ga začnem usmerjati skozi teme, ki me zanimajo, in po potrebi postavljati vprašanja, čim konkretnejša, neposrednejša in razumljivejša. Na marsikatero pa sogovornik odgovori kar sam.⁹ Ko moji sogovorniki vidijo, da s svojimi odzivi ne morejo zgrešiti, se običajno vidno sprostijo in ohrabrijo. Ključno je, da jih obravnavam kot to, kar so, »eksperti iz lastne izkušnje« (Čačinovič Vogrinčič in Mešl 2019), in da – kot rečeno – tudi sama sodelujem, ne s pozicije distanciranega vsevednega spraševalca, pač pa s pozicije nekoga, ki je prav tako bralec, starš, bivši šolar, torej nekdo s svojimi lastnimi izkustvi in preferencami. Moje eksplicitno izraženo zanimanje zanje jih opolnomoči za sodelovanje in sproži tudi nekakšno samoopazovalno radovednost, s katero potem skupaj lažje raziskujemo njihovo bralno vedenje.

Seveda vedno govorimo tudi o konkretnih avtorjih in naslovih, med drugim zato, ker brez oprijemljivih primerov preprosto ne moremo razpravljati o našem bralnem življenju, ampak primarna pozornost je vselej namenjena analizi branja, ne čtiva, in ta hierarhija pomena je vseskozi jasno poudarjena.

⁹ Za občutek navajam nekaj primerov vprašanj v naključnem vrstnem redu: Kaj je vaš prvi bralni spomin? Kako se je vaše bralno vedenje morda spreminjalo skozi različna življenjska obdobja? Si zgodbo in junake vizualizirate, jih vidite in slišite? Kakšne so vaše idealne bralne okoliščine? Ali imate kakšne bralne rituale? Kakšen učinek na vaše branje ima vreme ali letni čas? Ali kdaj berete naglas? Se o prebranem s kom pogovarjate?

Sodelujoči so tako tudi manj pod pritiskom in prej jih prepričam, da je njihov prispevek enako dragocen, ne glede na to, kaj berejo. Ko jih tako prosim, da s seboj, če je le mogoče, prinesejo izbor petih knjig ali pa vsaj seznam z naslovi, tega ne počnem zato, da bi imeli kompleksno literarnokritično debato, pač pa, da bi ob konkretni materialnosti izbranih del moje sogovornice lažje osvežile svoj spomin, občutke, podrobnosti o okoliščinah in procesu branja, sploh ker so s posvetili, podčrtanimi odlomki in sledovi obrabe knjige včasih zgovorne same po sebi.

Tematske iztočnice ostajajo iste tudi v skupinskem bralnem intervjuju, razlika je predvsem v organizaciji pogovora, ker je treba paziti, da vsi pridejo do besede in da kateri od sodelujočih ne dominira na način, da bi mu ostali samo sledili oz. mu prikimali. Ampak v resnici je zaradi večglasja in *ad hoc* možnosti primerjav bralnih navad motivacija za samorefleksijo še večja. Za udeležence je zanimivo slišati, kako berejo njihovi kolegi, saj se o tem večinoma ne pogovarjajo, in pogosto odkrijejo veliko novih pristopov, s tem pa na malo drugačen način spoznavajo drug drugega in tudi samega sebe. V nadaljevanju opisan pristop bralnih pogovorov navezujem na načelo narativne metode in narativnega učenja v kontekstu skupinske interakcije.

Biografski narativni pristopi in skupinsko učenje in situ

Sodobna andragogika kot enega ključnih, a še vedno precej spregledanih in zato premalo izkoriščenih načinov medosebnega učenja izpostavlja t. i. narativno učenje, predvsem v povezavi z biografskim učenjem in didaktiko spominjanja (Ličen 2021, 120). Oboje sodi v kontekst učenja v vsakdanjem življenju oz. učenja *in situ*. V središču take interakcije je nekogaršnje pripovedovanje o sebi skozi spominjanje in pogosto na način fabulizacije. Takšno upovedovanje ima performativno moč, ker ni le pasivno povzemanje preteklega, pač pa orodje samodefiniranja; je način, kako lahko vplivamo na lastno biografijo, zato ima tudi emancipatorni naboj. »Ker je vsaka naracija sama po sebi tudi učenje, ker je urejanje doživetega, se skozi dialog lahko spremenijo pomeni pri pripovedovalcu« (Ličen 2013, 42). V kontekstu skupine je njen transformativni potencial še večji. Gre za prenos tihega, implicitnega znanja, ki se zgodi spotoma (Bateson 1994) in je posebej dragoceno v medgeneracijskem kolektivu, zato starostna raznolikost takšnih skupin predstavlja še dodatno vrednost (Galimberti 2010 v Ličen 2021, 125).¹⁰

¹⁰ To je še zlasti pomembno v času, ko se zdi, da najvažnejše znanje pripada tehnologijam, ki jih asociiramo z mladimi (Garvey in Miller 2021, 33), v prej opisanih interakcijah pa, nasprotno, lahko prideta do izraza modrost in izkušnost starejših.

Narativna metoda omogoča preiskovanje izkušenj in reflektivno ustvarjanje pomenov; uporablja se v številnih znanostih in predvsem tam, kjer gre za raziskovanje vsakdanjih praks, izkušenj in spominov (Ličen 2013, 32), torej tudi bralnega vedenja in občutenj staranja. Kot je že bilo pokazano, se bralni pogovori povsem spontano hitro približajo avtobiografski narativizaciji. Govor o naših branjih je lahko eden od načinov, kako govorimo o nas samih – diskretno in neobvezno, in to v diahroni in sinhroni perspektivi. Ne da bi bili neposredno pozvani, tema pogovora sodelujoče pogosto zapelje v refleksijo lastnih življenjskih potekov. Narativna metoda je osredotočena na zgodbe, ki jih povedo sogovorniki, in pri bralnem pogovoru so te podvojene, saj gre za zgodbe v zgodbi – literarne in bralčeve. Neredko so knjige tudi sprožilci t. i. epizodnega spomina, tj. spomina na specifične situacije in dogodke, ki ob tem, kaj je kdo počel kje in kdaj, priključijo tudi občutke in čustva, povezana s tem konkretnim doživljanjem (Eysenck in Keane 1990, 250). V tem smislu bralni doživljaji različnih intenzivnosti nizajo celo vrsto čustvenih spominov. Zdi se torej, da je bralni pogovor še posebej primeren »teren« za narativno učenje in za preigravanje različnih narativnih tehnik. Te predpostavljajo dialoško razmerje z raziskovalcem (ki je lahko tudi sam pripovedovalec) (Andrews, Squire in Tamboukou 2008), upoštevanje neverbalne komunikacije in občutljivo poslušanje (Melucci 2000 v Ličen 2013).

V skupinskem bralnem pogovoru, ki ga kompetentni moderator usmerja z visoko občutljivostjo do vseh udeležencev, tako lahko posameznik sproti odloča, če in koliko oz. ali bo sploh govoril o sebi. Za razliko od t. i. narativnih delavnic ali narativnih kavarn, ki postavljajo pripovedovanje zgodb v središče in so za bolj zadržane posameznike morda zato manj privlačne, knjige pri bralnih pogovorih vedno predstavljajo varen zapik, v odnosu do katerega se lahko vsak spusti v daljši ali krajši osebni ekskurz in potem vrne k besedilom. Bralni pogovori imajo torej velik potencial tudi za skupinske delavnice s starejšimi, in prav zato me je zanimalo, kako in v kolikšni meri so bralne dejavnosti vključene v program domov za starejše občane (v nadaljevanju DSO).

Bralne dejavnosti za starejše – stanje v domovih starejših občanov in predlogi dobrih praks

V juniju in juliju 2022 sem na vseh 114 domov s seznama, ki je bil objavljen na vladni spletni strani (Direktorat za starejše, dolgotrajno oskrbo in deinstitucionalizacijo b. l.),¹¹ preko e-sporočila poslala preprosto poizvedbo o tem, ali

¹¹ Seznam, ki je bil na vladni strani objavljen junija 2022, ko sem zbirala naslove za svojo informativno poizvedbo, je bil septembra obnovljen in se nekoliko razlikuje od prejšnjega. Podatki

imajo v domu knjižnico in ali organizirajo kakršne koli bralne skupine. Dobila sem 57 odgovorov; pet e-pisem je bilo zaradi neobstoječega naslova zavrnjenih, pri čemer ni bil ponujen noben drug naslov.

Vsi, ki so se odzvali na moje povpraševanje, so navedli, da imajo bodisi vsaj neke vrste knjižnico oz. organiziran dostop do knjig bodisi bralno skupino ali pa oboje. Slaba polovica (od vseh s seznama) jih torej vsaj v osnovi skrbi za prisotnost oz. vključitev knjig in branja v oskrbo svojih varovancev. V najboljšem primeru ponujajo tako lastno knjižnično izposojlo kot tudi stik z lokalno knjižnico, redne bralne skupine in še mnoge druge bralno-literarne aktivnosti; v najslabšem imajo na voljo samo nekaj polic z različnim čtivom, ne pa tudi bralnih dejavnosti. Podatki seveda niso popolni; sama, denimo, zanesljivo vem vsaj še za en dom, kjer redno prakticirajo branje s starejšimi, pa od tam nisem dobila nobenega odgovora. A iz danega lahko vendarle sklepamo, da dostop do knjig v slovenskih DSO-jih ni samoumeven, še manj pa to velja za t. i. bralna druženja. Za boljšo predstavbo sem poskusila iz odgovorov izluščiti kar največ podatkov.

Izmed 57 domov, od koder so mi odgovorili, jih ima 49 svojo knjižnico, v 42 delujejo bralne skupine, v 40 primerih ponujajo oboje. Nekateri so bili v svojih odgovorih podrobnejši in so, denimo, zapisali tudi, kolikokrat se takšne skupine sestajajo in kdo jih vodi, drugi manj, zato podatki niso povsem primerljivi, kljub temu pa imajo vsaj neko orientacijsko informativno vrednost. Knjižnica v DSO-ju lahko pomeni prostor zase ali pa samo knjižno omaro in tudi vse, kar je vmes. Oskrbovanci knjige prinesejo od doma, darujejo jih sorodniki pa tudi zaposleni, lokalne knjižnice in razna društva, nekateri domovi knjige tudi nabavljajo. Gradivo je zato praviloma zelo raznoliko, a tudi bralni okus starejših je po raziskavah sodeč zelo pester (Švab 2013, 385). Tam, kjer delujejo bralne skupine, se največkrat (v osmih primerih) srečujejo enkrat mesečno ali pa na 14 dni (pet primerov), ponekod tudi vsak dan (štirje primeri) oz. tedensko (trije primeri). Iz petih domov so sporočili, da se zberejo občasno oz. po dogovoru. V enem domu imajo celo dve bralni skupini. 19 DSO-jev na različne načine sodeluje z lokalnimi knjižnicami; te organizirajo dodatno ponudbo izposoje kot tudi razne aktivnosti, trikrat je bil omenjen bibliobus. Med epidemijo covid-19 so bila tako bralna srečanja kot obiski knjižnice ustavljeni in ponekod se še zdaj niso povsem vrnili v stare tirnice.

V 23 odgovorih sem o bralnih skupinah malo več izvedela tudi z vsebinskega vidika. Praviloma so organizirane kot pogovor o izbranih knjigah oz.

v prispevku se navezujejo na junijski seznam, a razlike niso tako velike, da bi spremenile našo interpretacijo podatkov.

avtorju ali pa kot skupno branje odlomkov, včasih tudi kot zgolj glasno branje varovancem. V večini primerov jih vodijo bodisi delovne terapevte (osemkrat) bodisi knjižničarke iz bližnjih lokalnih enot (osemkrat), štirikrat so bile omenjene prostovoljke, med njimi dvakrat upokojena knjižničarka, enkrat animatorke in enkrat gospodinja, v enem DSO-ju bralno skupino vodi stanovalka sama. Moški je bil kot vodja skupin naveden samo dvakrat. Petkrat je bilo govora o skupinskem glasnem branju, dvakrat v povezavi s paliativno oskrbo. Velikost skupin variira, a zdi se, da običajno nimajo več kot deset članov, prevladujejo ženske. Rabe zvočnih knjig ali bralnikov, ki bi nekaterim slabovidnim lahko olajšali ali celo omogočili branje, ni omenil nihče, sem pa v medijih zasledila projekt začasne namestitve t. i. zvočnih foteljev v DSO Fužine v okviru festivala Fabula, kar je bilo med stanovalci očitno pozitivno sprejeto (»Bralni zvočni fotelji, ki navdušuje v slovenskih domovih za starejše« 2022).¹²

Po odgovorih sodeč se izvedba in organizacija bralnih skupin v DSO-jih precej razlikujeta glede na dostopnost gradiv ter prostorske zmožnosti pa seveda tudi v skladu z željami in s potrebami. Ponekod se pogovarjajo, druge skupaj berejo, nekatere listajo časopise, nekateri se igrajo kviz. V resnici bi za boljši uvid morali izvesti poglobljenejšo raziskavo, kontaktirati vodje teh skupin, govoriti z udeleženci. Tako bi lažje razbrali, kaj se obnese, kaj ne, kaj ima neposredne pozitivne učinke, in posredno morda tudi, kakšna znanja vse so potrebna za kvalitetno bralno interakcijo. Na prvi pogled se, denimo, zdi, da se po domovih relativno malo bere naglas, kar je praksa, ki se v svetu sicer vse bolj uveljavlja kot posebej dobrodejna zlasti v kontekstu urjenja spomina in preprečevanja oz. zaviranja demence, saj naj bi tresljaji glasilk povzročili hitrejšo prekrvavitev možganov (Chang, Wu in Hsiung 2020; Fu idr. 2018; Kawashima idr. 2005; Miyazaki in Mori 2020).

A v kolikor so moji dopisovalci iz DSO-jev glasno branje sploh omenjali, je bilo mogoče razbrati, da so stanovalci v tem primeru zgolj poslušalci, sploh, ker so ga povezovali s slabovidnimi in predvsem s paliativno oskrbo. Čeprav je blagodejno tudi poslušanje, ki nekaterim dejansko predstavlja edino možno obliko branja (in je tudi zelo lep ter enostaven način povezovanja svojcev z njihovimi starejšimi bližnjimi (Banks 1999)), ima namreč še več pozitivnih učinkov ravno to, da starejši sami berejo naglas drugim (lahko pa tudi sami sebi).

¹² Vprašanje rabe tehnologije pri starejših je sicer kompleksno in v času ponesrečene vpeljave digitalnih bonov dobiva nove dimenzije, a ga na tem mestu ne moremo nasloviti, sploh ker pri branju starejših v moji praksi ni zares prišlo do izraza.

Takšne in podobne ugotovitve bi bile potem lahko uporabna osnova za oblikovanje smernic, predlogov in primerov dobrih praks, kar bi olajšalo sistemsko uvajanje bralnih druženj tudi v tistih domovih (knjižnicah, zavodih itd.), kjer jih še ni. To se mi zdi še posebej pomembno zato, ker naj bi bili po raziskavah sodeč starejši v domovih manj vključeni v prostočasne aktivnosti kot tisti zunaj njih (Silverstein in Parker 2002, 545). Izobraževanja za moderatorje bralnih klubov so se v zadnjih letih močno namnožila,¹³ marsikaj se je premaknilo tudi na področju usposabljanja za delo s starejšimi bralci¹⁴ in veliko je pobud prostovoljcev,¹⁵ tako da nekaj gradiva na to temo že imamo, potrebujemo pa več izkušenj »s terena«, zato je nabor informacij o dosednji praksi toliko dragocenejši.

Bralno-literarna pogovarjalnica

V nadaljevanju bom poskusila na osnovi svojih izkušenj z intervjuji očrtati nekaj možnih različic bralnih pogovorov, ki zaradi načina, kako so zastavljeni, ponujajo izhodišča za narativno učenje in model za izvedbo delavnic. Predstavljajo tudi osnovo za načrtovano bralno-literarno pogovarjalnico, ki jo snujem v okviru Modre fakultete. V njej želim razviti večšino samoopazovanja lastnih bralnih praks in bralnega doživljanja, krepiti bralno kondicijo in udeležence »uriti« v artikuliranju ter ubesedovanju bralnih doživetij, hkrati pa skozi interpretacijo prebranega odpirati možnosti povezovalnega pogovora o številnih osebno-življenjskih temah. Sodelujoči bi sproti tudi širše spoznavali področje branja, njegovo zgodovino in pristope raziskovanja branja. Kot osnova srečanj so zamišljeni polstrukturirani pogovori, vsakokrat z različnimi izhodišči: eno bi bilo namenjeno premišljevanju o naših bralnih navadah; drugič bi udeleženci s seboj prinesli kupček izbranih, zanje pomembnih knjig; spet tretjič bi govorili o knjigah iz otroštva in literarnih junakih, ki so

¹³ Gl. npr. webinarje pri Kulturno-umetniškem društvu Pólice Dubove (b. l.); tudi v Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje tradicionalno izvajajo tečaje za moderatorje bralnih skupin, v tem okviru je izšel celo praktični priročnik (Ramovš 2015).

¹⁴ Mestna knjižnica Ljubljana svoje zaposlene redno usposablja za delo s starejšimi, izvaja svetovanja, pripravlja razpise in tečaje za starejše itd. (prim. »Vsebinsko in finančno poročilo o izvajanju posebnih nalog osrednje območne knjižnice«, Mestna knjižnica Ljubljana 2022). Smernice za oblikovanje storitev za starejše so v Mestni knjižnici Ljubljana pripravili že v letu 2016 (Resman 2016). Inštitut za novo revijo je v okviru projekta Zgodbe staranja l. 2018 organiziral tematsko konferenco, izdali so tudi publikacijo *Knjige na temo staranja in starosti* (Bilban in Jamnik 2018).

¹⁵ Naj na tem mestu omenim legendarno Lado Zei, ki od l. 2018 vsak prvi četrtek v mesecu v Vodnikovih domačiji vodi skupino Glasno branje za starejše, in pa Adrijano Konjedič, ki po Krasu preureja zapuščene avtobusne postaje v male čitalnice (Maselj 2022, 12).

jih oblikovali, morda katero tudi ponovno prebrali in primerjali svoja doživljanja. Branje izbrane bio- ali avtobiografije bi vodilo v pogovor o tehnikah literalizacije življenja. Vsako srečanje bi spremljale drobne domače zadolžitve, kot so zapis lastnih bralnih avtoportretov, sestavljanje seznamov bralnih spominov in še kaj.

Posebej pomembno ter pri nas kot metoda še ne povsem izkoriščeno je glasno branje in del snidenj bi posvetili tudi tej obliki doživljanja besedil. Glasno lahko preprosto pomeni samo dobessedno branje naglas – bodisi odlomkov, pesmi, kratkih zgodb ali proze v nadaljevanju, izmenjaje ali kakor koli že –, lahko pa je del strategije t. i. *skupnega branja* (angl. *shared reading*), ki ga je kot specifično metodo razvila skupina strokovnjakov prostovoljne organizacije The Reader iz Liverpoola in je danes implementirana že v 17 državah po svetu.¹⁶ V Sloveniji, kolikor vem, vsaj uradno še ni registrirana, lahko pa, da se v kakšni spontani variaciji že izvaja.

Tehnika je zelo preprosta: vodja skupine, ki je vedno nekdo z opravljenim tečajem iz metode skupnega branja, v skupini do desetih ljudi sam ali v sodelovanju z drugimi prebere kratko zgodbo oz. pesem, lahko tudi poglavje romana. Vmes se večkrat ustavi, vpraša za komentar, ponudi kakšno iztočnico in bere naprej. Nikomur ni treba nič reči, sodelovanje je povsem prostovoljno, kdor želi, lahko tudi samo posluša. Bistveno je, da se udeleženci počutijo prijetno in sproščeno. Vodja skrbi za to, da so vsi odzivi obravnavani kot dragocen prispevek, in se trudi povezati različna mnenja. Sodelujoče spodbuja, da se odzivajo osebno, da delijo občutke, misli in spomine, ki jih sproži branje, a besedilo deluje kot sidrišče in vsak se lahko umakne nazaj vanj. Branje naglas v realnem času in v prostorski soprisotnosti pomeni, da vsi skupaj »v živo« izkusimo literaturo. Ne gre za analitično niti za terapevtsko branje z namenom razreševanja osebnih problemov, pač pa za skupno doživetje prebranega. Glasno branje je šestkrat počasnejše od tihega, zahteva trud in nas naredi dojemljivejše za podrobnosti. Kvaliteta besedil pri tem ni nepomembna, zato je izboru čtiva namenjene veliko pozornosti. Po raziskavah sodeč (npr. Kidd in Castano 2013) namreč samo kakovostna fikcija bralca angažira za poglobljeno razmišljanje, odpre nov mentalni prostor in deluje empatično. Vsak lahko besedilo doživi po svoje, ampak literatura ponuja skupni jezik, ki nam pomaga bolj razumeti naša individualna in kolek-

¹⁶ Organizacija je l. 2008 zrasla iz revije *The Reader*, ki jo je pod okriljem Univerze v Liverpoolu ustanovila Jane Davies, idejna avtorica skupnega branja. Danes je The Reader (b. l.) mednarodni center za skupno branje, kjer med drugim organizirajo izobraževanja oz. tečaje za vodje skupnega branja. Po celem svetu deluje že čez 1.000 njegovih prostovoljcev. Za več gl. The Reader (b. l.).

tivna notranja življenja. Metoda skupnega branja je spretna interakcija med besedilom, skupino in posameznim udeležencem.¹⁷

S pomočjo transkripcij so raziskovalci ugotovili, da na takšnih srečanjih nemalokrat pride do dragocenih »prebojev«, ko se sicer povsem odsoten član skupine nenadoma lucidno odzove na prebrano ali zgolj neverbalno reagira na nek komentar. Figurativni in ekspresivni jezik naj bi še dodatno spodbujal k oblikovanju lastnih podob ter metafor in nas silil čez okvire naših vsakdajšnjih življenj. Tudi zato ima skupno branje (še zlasti poezije) po raziskavah sodeč pozitiven učinek na ljudi z demenco in na tiste, ki trpijo za depresijo ali kakšno kronično bolečino, a blagodejno je za vse, tudi zunaj skrbstvenih in zdravstvenih zavodov (Raes 2021). Navdušenje, ki ga lahko zaneti takšno druženje, je glavni vir zadovoljstva, in to ne glede na intenzivnost sodelovanja (Cavanaugh in Blanchard-Fields 2011, 478).

Kombinacija opisanih aktivnosti ponuja različne možnosti za bolj in manj intenzivna sodelovalna bralna srečanja s starejšimi in številna izhodišča za biografsko narativno učenje.

Izvedbeni izzivi: problem inkluzivnosti in kontinuitete

Branje se zdi ena najprimernejših prostočasnih aktivnosti za starejše, saj ne terja veliko fizične moči in ga – če jim le ne opeša vid – zmorejo tudi šibki in bolehniki pa tudi tisti, ki lahko samo še ležijo. Ampak raziskave prostočasnega udejstvovanja pri 65 in večletnikih kažejo, da je takšno prepričanje zmotno in stereotipno. Razlog je preprost: »Starost pač ni najboljši indikator prostočasnih dejavnosti« (Moody in Sasser 2015, 31). Starejši ljudje niso vsi enaki, in če jih ne ovira zdravje, na njihovo preživljanje časa veliko bolj kot število preživelih let vplivajo dejavniki, kot so spol, razredna pripadnost, izobrazba in družbeno-ekonomski status pa tudi kraj bivanja (Ramovš 2013, 139).

Kot je nakazala že opisana izkušnja z bralnimi intervjuji, so bili moji bralci izobražene gospe srednjega razreda, ki so brale od nekdanj in zato tudi na starejša leta. Ob vseslovenski raziskavi branosti tudi analiza medijskih in kulturnih praks starejših prebivalcev pokaže, da imajo ti visoko stopnjo bralnih navad (kar 40 % naj bi jih redno bralo knjige, revije in časopise pa celo 85 %), da torej več berejo tisti starejši, ki imajo boljše izobrazbo in višje pokojnine (Švab 2013, 381–388, 550). In so – tudi zato – brali že prej. Nihče od mojih sogovornikov ni povedal, da je začel brati, ko se je upokojil, ker je imel naenkrat več časa. Niti slednje ni bilo razlog, da bi kdo postal bralec med pandemijo.

¹⁷ Opis povzeman iz izobraževalnega seminarja na temo skupnega branja v izvedbi organizacije FELA (Federation of European Literary Associations), ki sem se ga udeležila spomladi 2022.

Kar hočem reči, je, da ni mogoče pričakovati, da bo nekdo na stara leta začel brati samo zato, ker bi bilo to prikladno, koristno in priporočljivo. Prvič zato, ker ljudje veliko raje tudi na starost počnejo vse tisto, kar so počeli že prej, če in dokler le lahko. In drugič, ker je to, kar počnejo, odvisnejše od družbenih parametrov, ki določajo oz. ožijo izbiro rabe časa tako v poznem kot v vseh prejšnjih življenjskih obdobjih, in ne od starosti same po sebi. O tem, da starejši ljudje nadaljujejo življenjski stil prejšnjih let, govori t. i. teorija kontinuitete ali teorija strnjenosti (angl. *continuity theory*) (Atchley 1989).

Pregledne analize rabe časa kažejo, da se začnejo s staranjem spreminjati vzorci razporejanja časa med službo, družino in prostočasnimi aktivnostmi. Večina sprememb izhaja iz zmanjšanega delovnega časa in ni vezana na kakšne druge očitne znake staranja. Tisti nad 65 let, ki še vedno delajo, živijo rutino, podobno mlajšim zaposlenim. Po Harryju Moodyju in Jennifer R. Sasser naj bi upokožitev v povprečju »osvobodila« do 25 ur na teden za moške in do 18 ur za ženske. Nekatere prostočasne aktivnosti z leti opazno upadajo, zlasti tiste športno zahtevnejše, pa tudi obisk kina, fitnesa in po 75. letu še potovanja; nekatere, kot je npr. vrtnarjenje, pa niti ne, medtem ko se t. i. medijska raba, gledanje televizije in branje, krepi še v globoko starost. A glavna ugotovitev je, da ljudje »na stara leta«, če le lahko (tako v fizičnem kot finančnem smislu), počnejo to, kar so počeli prej (Moody in Sasser 2015, 31). V sodobnem svetu, v katerem smo zaradi napredka medicine lahko stari ali – bolje – mladi zelo dolgo in se dolžina časa, ki ga preživimo v pokoju, počasi bliža dolžini delovne dobe, kontinuiteta dobi še dodatno težo, »saj bomo lahko vsi umrli, preden se bomo sploh počutili stare« (Garvey in Miller 2021, 46).

Tudi longitudinalne raziskave prostočasnih aktivnostih kažejo precejšnjo stabilnost skozi starostna obdobja (Cavanaugh in Blanchard-Fields 2011, 478), brez sprememb po upokojitvi. Moč kontinuitete potrjuje tudi mnenje zaposlenih v slovenskih domovih upokojencev, ki vsakodnevno delajo z oskrbovanci: »Če so brali vse življenje, potem berejo tudi, ko pridejo v dom za upokojence. Če prej niso brali, pa teh navad ne pridobijo kar tako. Pri tej starosti navad praktično ni mogoče spreminjati oziroma je to izjemno težko« (Vodlan 2021).

A kontinuiteta se, kot vedno znova dokazujejo sociološke raziskave, kaže tudi v razredni in rasni determiniranosti ter v stigmi migrantskega statusa, ki se vse lahko prenašajo skozi generacije in ravno tako selekcionirajo oblike zabave ter tipe prostočasnja. Pauline Garvey in Daniel Miller (2021) poudarjata, da je velika večina zadovoljnih upokojencev, ki tudi sodelujejo v različnih dejavnostih in si s tem dokazano dvigujejo kvaliteto bivanja, pripadnikov vsaj srednjega razreda (prim. Silverstein in Parker 2002, 543). In nenazadnje se

kontinuiteta kaže v tudi spolni pripadnosti aktivnih starejših bralcev. Dejstvo je, da ženske živijo dlje¹⁸ in da povsod po svetu med starejšimi prevladujejo (Moody in Sasser 2015, 308). Še preden se v višjih letih dejansko pokaže njihova večštevilčnost, dominirajo tako v izobraževalnih programih za starejše kot v prostočasnih dejavnostih.¹⁹ Med bralci pa jih je več v vseh starostnih skupinah, in zato v tisti nad 65 let še toliko bolj. »Največ berejo izobražene in finančno preskrbljene starejše ženske« (Bavishi, Slade in Levy 2016). Sodbam, da je identifikacija s knjižnimi junaki *a priori* izrazitejša pri bralkah ali pa da imajo ženske večjo potrebo po prepuščanju domišljiji (Taylor 2019, 195), bi se sicer izognila, a dejstvo je, da družbeni dejavniki ženske že zadnjih nekaj stoletij favorizirajo kot dominantne bralke – predvsem leposlovja. O tem med drugim pričajo številne raziskave ženskega branja (Bollmann 2016; Flint 1995; Radway 1984; Pearson 2005).

Vse te zaznamovanosti *de facto* determinirajo kulturna pričakovanja in predstave o tem, kdo naj bere in kaj naj bere, in delujejo kot nekakšna samouresničujoča se prerokba: ker se nekaj pričakuje (na osnovi preteklih družbenih vzorcev, pa naj so še tako slabi), je verjetneje, da se bo tudi res zgodilo. Posledično so vedno znova ženske tiste, ki pridejo na bralni pogovor in se včlanijo v bralni klub; tisti, ki ne berejo, pa še vedno ne berejo, kar utrjuje začaran krog v slogu t. i. Matejevega učinka (angl. *Matthew Effect*): revni postajajo še revnejši, bogati pa še bogatejši (Merton 1968).

Ključno vprašanje oz. naš glavni izziv je torej: kako k sodelovanju pritegniti tiste profile, ki se redkeje ali sploh ne znajdejo v takšnih organiziranih bralnih skupinah – starejše moške, manj zavzete bralce, slabše izobražene. Kako biti boj proti ekskluzivnosti kontinuitete? Vprašanje seveda presega problematiko angažmaja starejših, saj zadeva pomen vključenosti, za katero bi si morali prizadevati na vseh starostnih stopnjah. Tako se hitro pokaže, da osredotočenost na blaginjo starejših ni dovolj, če s skrbjo za dobrobit posameznikov in politiko inkluzije ne začnemo že prej. Organiziranje bralnih pogovorov z delavnicami v domovih za ostarele je lep način tega, kako priti naproti heterogeni skupini varovancev, a kaj, ko so tudi DSO-ji dostopni le nekaterim.

Tukajšnji prispevek seveda ne more odgovoriti na vse te zagate, jih pa do-

¹⁸ Pri nas je pričakovana življenjska doba 83,4 leta za ženske in 77,8 za moške, povprečna starost umrlih pa 82,9 za ženske in 75,3 za moške (Šter 2021).

¹⁹ (Starejše) ženske vzpostavijo tudi več prijateljstev, so bolj vpletene v družabne obveznosti in prostovoljno delo ter večkrat sodelujejo v skupinskih aktivnostih, kar s svojim zgledom potrjujejo tudi moje sogovornice. Zaradi vsega naštetega so tudi redkeje razočarane nad upokojitvijo (Garvey in Miller 2021).

datno izpostavlja kot nekaj, kar je treba nasloviti. Druženja, ki so osnovana na doživljanju literature in naših življenjskih izkušenj, so lahko ob raznoliki skupini udeležencev pod ustreznim vodstvom kvečjemu bogatejša in zato tudi uspešnejša v medsebojnem učenju. Poskus, da preko Modre fakultete na stežaj odpremo vrata novim, dostopnim izobraževanjem, delavnicam in tematskim srečanjem za vse starejše, je dober korak k temu, da se počasi, tudi po načelu snežene kepe, dobre vsebine in oblike komunikacije čim bolj razširijo ter dosežejo čim več slušateljev. Sodeč po merjenju zadovoljstva s svojim življenjem Slovenci, stari 50 let in več, namreč med kategorijami zaželenih sprememb na vrh postavljajo prav izobrazbo – želijo si boljše, daljšo in višjo (Ramovš 2013, 540).

Sklep

V prispevku sem izhajala iz svojih ugotovitev o starejših bralcih oz. bralkah in o učinkih bralnih pogovorov z njimi. Slednji lahko hitro prerastejo v prostor narativnega učenja, osebnega spoznavanja in medsebojnega povezovanja. Kot piše Vid Pečjak, se v tretjem življenjskem obdobju spremeni človekovo pojmovanje sveta in življenja, kar vpliva na njegovo razmišljanje in funkcioniranje. Mnogi starejši skušajo svoje življenjske dogodke razporediti vzdolž časovne linije, jih ovrednotiti in osmisliti – narediti t. i. pregled življenja (angl. *lifereview*) (Butler 1963). Zanimajo jih eksistencialna in duhovna vprašanja, od tod tudi potreba po biografskem pripovedovanju (Pečjak 2007, 133). Pogovor o knjigah nevsiljivo ponuja dobro izhodišče zanj.

Bralne skupine za starejše pri nas niso neznan pojav in delujejo tudi v številnih domovih za starejše. V želji izkoristiti potencial takih srečanj na ravni skupine in ob upoštevanju obstoječih dobrih praks sem predstavila nekaj možnih formatov izvedbe s poudarkom na v tujini zelo uspešnem modelu skupnega branja. A raziskave, pa tudi že analiza družbenih profilov mojih sogovornic, pokažejo, da je treba nasloviti predvsem problem vključenosti in kontinuitete, saj ni veliko takih, ki bi bralci postali »na stara leta«. Način preživljanja prostega časa je močno zaznamovan s številnimi sociološkimi dejavniki, zato je ključno, da okrepimo mehanizme vključevanja v kulturo branja, da spol, razredna pripadnost, izobrazba, poklicni profil in raznorazni stereotipi ne bi ovirali poti do knjig – in to že pred starostjo. Z drugimi besedami: skrb za dobrobit starejših mora biti skrb za blaginjo vseh generacij, saj če bomo dobro živeli do starosti, bo tudi ta lepša in lažja. Tisti, ki so brali prej, bodo brali tudi kasneje; za tiste, ki niso, pa se je treba toliko bolj potruditi v načinih naslavljanja in zapeljevanja ter jim ponuditi različne pristope sodelovanja, ki jih bralni pogovori nedvomno omogočajo.

Literatura

- Andrews, M., C. Squire in M. Tamboukou. 2008. *Doing Narrative Research*. London: Sage.
- Atchley, R. C. 1989. »A Continuity Theory of Normal Aging.« *The Gerontologist* 29 (2): 183–190.
- Banks, C. 1999. »Reading Aloud to the Elderly.« *The Lancet* 354:10–11.
- Bateson, M. C. 1994. *Peripheral Visions*. New York: Harper.
- Bavishi, A., M. D. Slade in B. R. Levy. 2016. »A Chapter a Day: Association of Book Reading with Longevity.« *Social Science and Medicine* 164:44–48.
- Bilban, T., in T. Jamnik. 2018. *Knjige na temo staranja in starosti*. Dob Pri Domžalah: Miš.
- Bollmann, S., in K. J. Fowler. 2016. *Women Who Read Are Dangerous*. New York: Abbeville.
- »Bralni zvočni fotelj, ki navdušuje v slovenskih domovih za starejše.« 2022. *Moje zdravje*, 14. junij. <https://www.revijazamojezdravje.si/bralni-zvocni-fotelj-ki-navdusuje-v-slovenskih-domovih-za-starejse/>.
- Butler, R. 1963. »The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged.« *Psychiatry* 26:65–76.
- Cavanaugh, J. C., in F. Blanchard-Fields. 2011. *Adult Development and Aging*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Chang, Y., I. Wu in C. Hsiung. 2021. »Reading Activity Prevents Long-Term Decline in Cognitive Function in Older People: Evidence from a 14-Year Longitudinal Study.« *International Psychogeriatrics* 33 (1): 62–74.
- Čačinovič Vogrinčič, G., in N. Mešl. 2019. *Socialno delo z družino: soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Direktorat za starejše, dolgotrajno oskrbo in deinstitucionalizacijo. B. I. »Seznam domov za starejše.« <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/sociala/DSO-seznam.docx>.
- Eysenck, M. W., in M. T. Keane. 1990. *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fischer, S. R. 2004. *A History of Reading*. London: Reaktion.
- Flint, K. 1995. *The Woman Reader 1837–1914*. London: Clarendon.
- Fu, M. C., B. Belza, H. R. Nguyen, Logsdon in S. Demorset. 2018. »Impact of Group-Singing on Older Adult Health in Senior Living Communities: A Pilot Study.« *Archives of Gerontology and Geriatrics* 76:138–146.
- Galimberti, U. 2010. *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*. Prevedla V. Simoniti. Ljubljana: Modrijan.
- Garvey, P., in D. Miller. 2021. *Aging with Smartphones in Ireland: When Life Becomes Craft*. London: University College London Press.
- Jacobs, T. 2017. »Lifetime of Reading Slows Cognitive Decline.« *Pacific Standard*, 14. junij. <https://psmag.com/economics/lifetime-of-reading-slows-cognitive-decline-61800>.

- Kawashima, R., K. Okita, R. Yamazaki, N. Tajima, H. Yoshida, M. Taira, K. Iwata idr. 2005. »Reading Aloud and Arithmetic Calculation Improve Frontal Function of People with Dementia.« *Journals of Gerontology* 60 (3): 380–384.
- Kidd, D. C., in E. Castano. 2013. »Literary Fiction Improves Theory of Mind.« *Science* 342 (6156): 377–380.
- Klubi alumnov Univerze v Ljubljani. B. l. »Programi vseživljenjskega učenja na Modri fakulteti.« https://www.uni-lj.si/alumni/modra_fakulteta/2021091413425672.
- Kovač, M., A. Blatnik, S. Rugelj, P. Rupar, in R. Gregorin. 2014. *Knjiga in bralci VI: bralna kultura in nakupovanje knjig v Sloveniji*. Ljubljana: UMCO.
- Kulturno-umetniško društvo Pólice Dubove. B. l. »Webinarji za moderatorje bralnih klubov: jesen 2022.« <https://www.policadubova.org/2022/05/webinarji-za-moderatorje-bralnih-klubov-jesen-2022/>.
- Kuzmičová, A. 2016. »Does it Matter Where You Read? Situating Narrative in Physical Environment.« *Communication Theory* 26 (3): 290–308.
- Ličen, N. 2013. »Paradoksi narativne metode pri raziskovanju učenja in situ.« *Andragoška spoznanja* 19 (3): 32–45.
- . 2021. *Učenje kroz sretanje generacija: međugeneracijsko učenje i (re)generacija zajednice*. Banja Luka: Filozofski fakultet Univerziteta u Banjoj Luci.
- Manguel, A. 1997. *A History of Reading*. London: Penguin.
- Maselj, B. 2022. »Najlepša avtobusna postaja je v Tomačevici.« *Delo*, 6. september. <https://www.delo.si/magazin/generacija-plus/najlepsa-avtobusna-postaja-je-v-tomacevici/>.
- McLaughlin, T. 2015. *Reading and the Body: The Physical Practice of Reading*. Basingstoke: Macmillan.
- Melucci, A. 2000. *Parole chiave*. Rim: Carocci.
- Merton, R. K. 1968. »The Matthew Effect in Science: The Reward and Communication Systems of Science Are Considered.« *Science* 159 (3810): 56–63.
- Mestna knjižnica Ljubljana. 2022. »Vsebinsko in finančno poročilo o izvajanju posebnih nalog osrednje območne knjižnice (Obrazec za poročanje): poročevalsko leto 2021.« https://www.mklj.si/wp-content/uploads/2022/03/Vsebinsko_in_financno_porocilo_OOK_MKL_2021-2.pdf.
- Mestna knjižnica Ljubljana. B. l. »Bralne skupine.« <https://www.mklj.si/bralne-skupine/>.
- Miall, D. S. 2006. »Empirical Approaches to Studying Literary Readers: The State of the Discipline.« *Book History* 9 (1): 291–311.
- Miyazaki, A., in H. Mori. 2020. »Frequent Karaoke Training Improves Frontal Executive Cognitive Skills, Tongue Pressure, and Respiratory Function in Elderly People: Pilot Study from a Randomized Controlled Trial.« *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (4): 1459.
- Moody, H. R., in J. R. Sasser. 2015. *Aging: Concepts and Controversies*. Los Angeles, CA: Sage.

- Oatley, K. 2016. »Fiction: Simulation of Social Worlds.« *Trends in Cognitive Sciences* 20 (8): 618–628.
- Pearson, J. 2005. *Women's Reading in Britain 1750–1835: A Dangerous Recreation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pečjak, V. 2007. *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Radway, J. 1984. *Reading the Romance*. London: University of North Carolina.
- Raes, J. 2021. *Shared Reading: The Ultimate Therapy*. Tielt: Lanoo.
- Ramovš, J., ur. 2013. *Staranje v Sloveniji: raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- . 2015. *Bralni dnevnik: priročnik za člane bralnih medgeneracijskih skupin*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Resman, S. 2016. *Smernice za oblikovanje storitev za starejše*. Ljubljana: Mestna knjižnica Ljubljana.
- Rowlands, M. 2010. *The New Science of the Mind: From Extended Mind to Embodied Phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rupar, P., A. Blatnik, M. Kovač in S. Rugelj. 2019. *Knjiga in bralci VI: bralna kultura in nakupovanje knjig v Sloveniji v letu 2019*. Ljubljana: UMco.
- Sadoski, M. 2018. »Reading Comprehension Is Embodied: Theoretical and Practical Considerations.« *Educational Psychology Review* 30 (2): 331–349.
- Schilhab, T., in S. Walker, ur. 2020. *The Materiality of Reading*. Aarhus: Aarhus University Press.
- Silverstein, M., in M. G. Parker. 2002. »Leisure Activities and Quality of Life among the Oldest Old in Sweden.« *Research in Aging* 24 (5): 528–547.
- Statistični urad Republike Slovenije. B. I. »Število in sestava prebivalstva.« <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>
- Sutherland, J. 2014. *A Little History of Literature*. London: Yale University Press.
- Šter, D. 2021. »Dan spomina na mrtve: v 2020 je umrlo skoraj 17 % več prebivalcev Slovenije kot v 2019.« Statistični urad Republike Slovenije, 27. oktober. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/9910>.
- Švab, B. 2013. »Spremljanje medijev in kulture.« V *Staranje v Sloveniji*, uredil J. Ramovš, 381–388. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Taylor, H. 2019. *Why Women Read Fiction: The Stories of Our Lives*. Oxford: Oxford University Press.
- The Reader. B. I. »The International Centre for Shared Reading.« <https://www.thereader.org.uk/visit-calderstones/international-centre-for-shared-reading/>.
- Vodlan, A. 2021. »Bralne navade starejših v domovih upokojencev.« Airbeletrina, 3. oktober. <http://www.airbeletrina.si/clanek/bralne-navade-starejsih-v-domovih-upokojencev>.
- Vogrinčič Čepič, A. 2008. *Družabno življenje romana: uveljavljanje branja v Angliji 18. stoletja*. Ljubljana: Studia humanitatis.

- . 2021. »Kako lahko zapeljujemo v branje skozi pogovor in poučevanje.« *Otrok in knjiga* 48 (112): 95–107.
- Wilson, M. 2002. »Six Views of Embodied Cognition.« *Psychonomic Bulletin and Review* 9 (4): 625–636.
- Wilson, R. S., P. A. Boyle, L. Yu, L. L. Barnes, J. A. Schneider in D. A. Bennett. 2013. »Life-Span Cognitive Activity, Neuropathologic Burden, and Cognitive Aging.« *Neurology* 81 (4): 314–321.

Reading Conversations with Older Adults as a Form of Learning, Storytelling and Bonding

The article discusses the importance of books and reading for the elderly and focuses on the meaning of reading conversation as a possible starting point for narrative learning and interpersonal bonding. The author refers to the reading interviews she has been conducting with the elderly and presents her findings that can be useful for the organisation of reading meetings and workshops. Further, she analyses the state of the art regarding libraries and organised reading in Slovenian retirement homes and describes some good practices of group reading interaction, especially the method of 'shared reading.' The conclusion addresses the practical challenges of arranging such reading sessions, especially in relation to the inclusion of different profiles. Again and again, participants turn out to be a fairly homogenous group with shared social background, level of education, class affiliation, and last but not least – gender. These social parameters are the ones determining leisure activities regardless of one's age, and in our endeavour for the well-being of the elderly we therefore need to be mindful of the inclusive welfare of all generations.

Keywords: the elderly, reading conversation, reading groups, narrative learning, the problem of continuity

Mednarodni festival znanja in kulture starejših – za povezovanje s skupnostjo in vstop v javni prostor

Alijana Šantej

*Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
univerza-3@guest.arnes.si*

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje omogoča, razvija in utrjuje sodoben, razvojni pogled na življenje po upokojitvi, ki starejšim odpira možnosti za nadaljnji osebni razvoj, postavljanje novih življenjskih ciljev, tka nje novih družbenih vezi ter aktivno delovanje v dobro skupnosti. Za družbene skupine, kot so starejši, ki sicer niso v ospredju pozornosti javnosti in medijev, je še toliko pomembneje, da imajo možnost vstopa v javni prostor, da postanejo vidni in prepoznani. Zato Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje prireja javne dogodke, kot so Mednarodni festival znanja in kulture starejših, razstave, javne predstavitve raziskovalnega učenja, literarnih zbornikov, dramskih in drugih del, ki so jih ustvarili študenti. Posebno mesto, ki starejšim odpira možnost prepoznavnosti in vstopa v javnost, zavzema Mednarodni festival znanja in kulture. Festival pomeni za univerze za tretje življenjsko obdobje možnost, da širši javnosti predstavijo nasledke učenja in raziskovanja ter ustvarjanja starejših v kulturi, s čimer je festival zelo koristen za ozaveščanje javnosti o pomenu in vrednosti izobraževanja ter delovanja starejših v skupnosti.

Ključne besede: univerza za tretje življenjsko obdobje, izobraževanje starejših, socialna vključenost, raziskovalno učenje, mednarodni festival znanja in kulture starejših

Uvod

Ko smo v 80. letih prejšnjega stoletja v Sloveniji uvajali izobraževanje starejših, smo nemalokrat naleteli na vprašanje in komentar: »Čemu? Upokojenci za v grob pa res ne potrebujejo znanja!« Vendar: človekovo življenje se z upokojitvijo ne ustavi, človek se po upokojitvi ne preneha razvijati in stremeti k uresničevanju svojih želja ter potreb. Z dnem, ko se upokojimo, ne postanemo drug človek brez ambicij in ciljev. Nasprotno! Obdobje po upokojitvi lahko traja tudi več desetletij in v tem obdobju se bolj kot kdaj koli prej lahko posvetimo sebi, svojim interesom ter potrebam, svoji skupnosti. Profesionalne cilje zamenjajo osebnejši. Zanima nas znanje, ki omogoča, da

se spreminjamo, osebnostno rastemo, izboljšujemo svoje življenje in življenje svoje skupnosti. Zanimajo nas medsebojni odnosi, razvijamo občutek za estetiko in potrebo po lepoti, radi imamo umetnost. Odkrivamo in raziskujemo svojo identiteto, svoje korenine ter preteklost svojega kraja. Želimo se čutiti vredne, sprejete, upoštevane, imeti možnost vstopa v javnost – in prav te cilje uresničujejo s svojim delovanjem univerze za tretje življenjsko obdobje, tudi in predvsem s festivalom znanja ter kulture starejših.

S prvim festivalom leta 2011 smo želeli predvsem povezati slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje s sorodnimi organizacijami doma in v tujini. Starejšim smo želeli na festivalu dati možnost prikaza dragocenih dosežkov njihovega znanja, umetnosti in dosežkov na drugih področjih kulture. Na prva vabila k sodelovanju so se odzvali mnogi posamezniki in organizacije. Odzivi so bili tako številni, da vseh ni bilo mogoče spraviti v program enega samega festivalskega dne. To je bila najlepša možna popotnica na pot prvemu in nadaljnjim festivalom znanja ter kulture starejših.

V tem poglavju boste spoznali, da starejši potrebujejo možnosti za vstop v javni prostor in da so oblike vstopanja v javni prostor različne: *Mednarodni festival znanja in kulture starejših*, nastopi na *Dnevih evropske kulturne dediščine*, nastopi v *Enajsti šoli v knjigarni*, program *starejših prostovoljnih kulturnih mediatorjev v muzejih* in drugi programi organiziranega prostovoljnega dela v javnih ustanovah (*vrtni prostovoljci* v botaničnih vrtovih, *prostovoljni pripovedniki* v vrtcih, *prostovoljni vodniki* po mestu itd.). Ljudje po upokojitvi se vključujejo v nove skupnosti na podlagi novih dejavnosti. Izobraževanje v poznejših letih ni samo sebi namen. Starejši želijo novopridobljeno znanje uporabiti, zase in za druge, z njim želijo nekaj spremeniti pri sebi, v družini in širši skupnosti.

Svoboda učenja

Ena od človekovih prirojenih psihosocialnih potreb je potreba po vedoželjnosti, ustvarjanju, samouresničevanju, izražanju, doživljanju lepega, estetskega. »Doživljanje in ustvarjanje lepega nam prinaša občutja ugodja na najbolj preprosti stopnji življenja do življenja ljudi v kulturno najbolj razvitih okoljih. Napredovanje v osebem razvoju človeka najbolj osrečuje in je gonilna sila za motivacijo na vseh področjih« (Krajnc 2015).

Na univerzah za tretje življenjsko obdobje (v nadaljevanju tudi UTŽO) se starejši študenti vključujejo v številne študijske krožke za ustvarjanje v slikarstvu, keramiki, kiparstvu, kamnoseštvi, ustvarjalnem pisanju, umetniški fotografiji ipd. Spet drugi študirajo lokalno zgodovino, umetnostno zgodovino, etnologijo, arheologijo, geografijo, arhitekturo in sorodne vede. Pri izo-

braževanju jih vodijo različni motivi, med njimi odkrivanje lastne identitete, identitete svojega kraja, skupnosti, v kateri živijo in ji pripadajo. Študij nekega področja jim pogosto prebudi in spodbudi željo, interes, da bi tudi sami preučevali ali raziskovali – svoj kraj, stare običaje, zanimive lokalne zgodovinske osebnosti, arhitekturno, etnološko in umetnostno dediščino v svojem okolju –, ali preprosto izberejo neko temo, ki jih zanima in se povezuje z vsebino programa, ki ga študirajo na univerzi za tretje življenjsko obdobje. Pri tem je pomembno, da mentor svoje študente usmeri v čim več virov za učenje, ki jih lahko uporabijo in nato sami usmerjajo svoje učenje. Vloga mentorja je tudi v ustvarjanju primernih okoliščin in pogojev za učenje. O načinih, ki spodbujajo odkrivanje, je govoril že Rogers (1969). Zagovarjal je t. i. nedirektivno učenje, v katerega učitelj čim manj posega in imajo udeleženci izobraževanja svobodo učenja ter oblikovanja lastnih poti za doseganje učnih ciljev.

Za odrasle učeče se, posebej za starejše, je svoboda učenja še toliko pomembnejša: učijo se in raziskujejo, kar jih zanima, na način, ki najbolj ustreza njim, sami se odločajo, katere vire bodo poiskali in uporabili, katerim vsebinam bodo dali prednost. Mentor jih subtilno vodi po poti do skupnega cilja, pri čemer mora upoštevati vse individualne značilnosti in posebnosti svojih študentov. Poudariti in uporabiti mora znati specifična znanja ter spretnosti enih in pomagati odkrivati skrite talente drugih. Nekdo je dober v pisnem izražanju, drugi ima dar za fotografiranje, spet tretji je bolj raziskovalno naravnani in rad išče razne vire itd. V tovrstnem procesu učenja in odkrivanja se člani skupine razvijajo, spreminjajo, izmenjujejo znanje, se medsebojno bogatijo. Transformativno učenje se prepleta z dialoškim, recipročnim in vzajemnim učenjem. Člani skupine svoje »izdelke«, nasledke ustvarjanja, preučevanja in raziskovanja nato objavijo (zborniki, monografije, katalogi, vodniki ipd.) ter predstavijo na javnih dogodkih v svojem kraju ali širše. Znanje in ustvarjanje posameznika imata še večjo vrednost, kadar dobita družbeno potrditev in priznanje.

Znanje in kultura starejših sta podlaga za njihovo socialno vključenost

V starajoči se družbi postajajo starejši vse številčnejša družbena skupina in ta velika skupina ljudi ne more ostati na družbenem robu, prepuščena naključnemu preživljanju prostega časa na način, ki nima pozitivnih posledic niti zanje niti za družbo. Kot za vse generacije, velja tudi za starejše, da se lahko po upokojitvi uspešno integrirajo v nove socialne skupine na podlagi novih dejavnosti (Šantej 2005).

Človek je družbeno bitje od rojstva do smrti, zato ne more živeti brez socialnih odnosov. Brez odnosov z drugimi bi izgubil psihično in posledično tudi

telesno ravnotežje (Krajnc 2016). Zato je pomembno, da po upokojitvi razvijemo nove odnose ali obudimo nekdanje iz mladosti. Po upokojitvi postanejo materialne reči manj pomembne in se lahko človek posveti svojim notranjim potrebam, čustvom, odnosom, kulturi, skupnosti.

Razvita socialna mreža je eden temeljnih pogojev za enakovredno in polno življenje po upokojitvi. Ena tovrstnih organiziranih socialnih mrež je univerza za tretje življenjsko obdobje. Starejši se vse bolj zavedajo, da bodo obdržali in razvijali svojo dejavno vlogo v družbi, če se bodo razvijali skupaj z družbo in v njej delovali. Za to pa potrebujejo znanje in organizirane strukture, v katere se lahko vključijo, v njih pridobivajo ter delijo svoje znanje, kulturo in izkušnje.

Po upokojitvi potrebujemo nove možnosti za vstop v javni prostor

Že od samega začetka delovanja je koncept univerze za tretje življenjsko obdobje predvideval vraščenost univerze v lokalno okolje. Povezovanje z lokalno skupnostjo daje osnovo za delovanje starejših, dejavno staranje ter uporabo znanja in izkušenj starejših v dobro lokalne skupnosti. Učenje v študijskih krožkih se izteče v dejavnost za izboljševanje življenja v okolju (Findeisen in Šantej 2013). Izobraževanje ni samo sebi namen. Starejši se učijo, da s svojim znanjem nekaj počnejo, spremenijo, da to znanje uporabijo: zase in za skupnost, ki ji pripadajo ali v katero se na novo vključijo. S tem v praksi uresničujejo vse tri cilje vseživljenjskega izobraževanja – obstajati, postajati, pripadati –, kot jih je opredelil kanadski znanstvenik Robin Kidd (1976), nekdanji predstojnik Oddelka za izobraževanje odraslih na Ontario Institute for Studies in Education. Vseživljenjsko izobraževanje nam omogoča, da ostajamo vključeni v družbena dogajanja, se razvijamo in spreminjamo hkrati s spremembami okoli nas, novo znanje nam omogoča povezovanje s skupnostjo, z drugimi generacijami.

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (v nadaljevanju tudi SU-TŽO)¹ vse od svojih začetkov dalje z izobraževanjem in kulturo namensko ter načrtovano vstopa v javni prostor. Tam se starejši študenti preverijo v očeh javnosti, srečajo z drugimi posamezniki, strokovnjaki, drugimi generacijami. Izstop v javni prostor je nujen za slehernega med nami, še bolj pa ga potrebujejo tiste družbene skupine, ki niso v osrčju družbe in njenega delovanja. Zato univerze za tretje življenjsko obdobje ustvarjajo in razvijajo nove možnosti za pojavljanje starejših v javnem prostoru ter njihovo povezovanje

¹ Poimenovanje univerza za tretje življenjsko obdobje (UTŽO) se nanaša na posamezno organizacijo, npr. organizacijo v Ljubljani ali Domžalah. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO) je združenje ali omrežje, ki vključuje vse posamezne univerze za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji. Več na spletni strani <https://www.utzo.si/predstavitev/>.

z lokalnim okoljem: prostovoljni kulturni mediatorji v muzejih, raziskovalno učenje, festival znanja in kulture starejših, razstave, literarni dogodki ipd. Prav dejavnosti na področju kulture so za to zelo primerne.

V nadaljevanju navajamo zgolj nekaj izbranih primerov raziskovanja in ustvarjanja starejših na univerzah za tretje življenjsko obdobje po Sloveniji, ko se učenje in delo v študijskih krožkih iztečeta v publikacije, razstave, literarne zbornike, gledališke nastope ter druge predstavitve v javnosti.

Naše kapelice (Kuhar 2010) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Grosuplje, Etnološki in domoznanski študijski krožek.

- Popis in predstavitev vseh 105 kapelic v grosupeljski občini.
- Razstava leta 2008 v Mestni knjižnici Grosuplje.
- Predstavitev raziskovalnega projekta in monografije na 5. Mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših leta 2019 v Domžalah.

Zeleno zlato – grenka roža – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Žalec; študijski krožek Po poteh kulturne dediščine, mentorica Tanja Čajavec.

- Predstavitev zgodovine hmeljarstva v Savinjski dolini.
- Razstava v Dvorcu Novo Celje leta 2006.
- Predstavitev na 3. Mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših leta 2015 v Velenju.

Kako varen je vaš dom? (Zupan 2017) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Notranja oprema in kultura bivanja, mentorica Barbara Železnik Bizjak.

- Vodnik po varnem stanovanju za starejše.
- Predstavitev na Dnevih medgeneracijskega sožitja v organizaciji ZDUS na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani leta 2019.

Prva svetovna vojna v besedi in kamnu (Slamič 2014) – Društvo MOST in Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ajdovščina, zgodovinski, literarni in kamnoseški študijski krožek.

- Zbornik prispevkov članov študijskih krožkov ob 100-letnici začetka prve svetovne vojne.
- Razstava v Ajdovščini.

Z menoj po mojem mestu (Kutin 2014) – Društvo za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Trgi, ulice in stavbe okoli nas, mentorica Meta Kutin.

- Dvojezični arhitekturni vodnik po Ljubljani z opisom štirih tematskih poti in zapisi osebnih spominov na življenje v mestu v njihovi preteklosti.

- Sodelovanje članov študijskega krožka v istoimenskem mednarodnem projektu Z menoj po mojem mestu (Personal Towntours).

Zgradbe danes in nekoč na starih razglednicah v parku Tivoli (Platner 2017) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Spoznajmo svoje mesto in domovino, mentorica mag. Olga Paulič.

- Zbornik prispevkov z opisi zgradb v ljubljanskem parku Tivoli na starih razglednicah in dandanes.
- Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2017.

Kaj nam sporoča stara kuhinja (2014) – Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ilirska Bistrica.

- Predstavitev stavbne, bivalne in prehranske dediščine v Jelšanah ter okoliških vaseh – v sodelovanju z Osnovno šolo Jelšane.
- Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2014.

Od sadja do mošta: izginjajoča znanja (Gaberšnik 2016) – Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ilirska Bistrica, študijski krožek Spoznavajmo svet in domovino, mentorica Marija Gaberšnik.

- Popis starih obrti in starih sort jablan v Novi vasi pri Ilirski Bistrici.
- Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2016.

Tječe, tječe bistra uoda: voda – od mita do arhitekture (Tomšič in Gaberšnik 2017) – Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ilirska Bistrica, študijski krožek Spoznavajmo svet in domovino, mentorica Marija Gaberšnik.

- Popis vodnih virov na Ilirskobistriškem in preučevanje pomena vode za naravo ter ljudi.
- Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2017.

Ročna dela kot tradicija in izziv: naša dediščina (Tomšič in Gaberšnik 2018)

- Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica.
- Popis starih ročnih obrti na Ilirskobistriškem. Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2018.
- Razstava starih ročnih del v Hodnikovem mlinu v Ilirski Bistrici leta 2018.

Geografske ekskurzije po Sloveniji in izven nje (Breljih 2007) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, študijski krožek Geografija Slovenije, mentor prof. dr. Jurij Kunaver.

- Popis 25 geografskih ekskurzij po Sloveniji in slovenskih pokrajinah v zamejstvu, ki jih je študijska skupna Geografija Slovenije izvedla pod mentorstvom prof. dr. Jurija Kunaverja v letih 2000 do 2004.

Sledi služkinj in aleksandrink po Krasu, Brkinih in Vipavskem (Malešič 2013) – Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Kras.

- Raziskovanje in zapisi življenjskih zgodb aleksandrink, slovenskih iz-

seljenk, ki so v 19. stoletju odhajale služiti v Egipt, predvsem v Aleksandrijo.

- Predstavitev na 2. Mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših leta 2013 v Novi Gorici.

48 od 1623: ženske, ki so ljubljanskim ulicam dale ime – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Trgi, ulice in stavbe okoli nas, mentorica Meta Kutin.

- Raziskava o poimenovanju ljubljanskih ulic po ženskah. Od skupno 1.623 ljubljanskih ulic jih je bilo leta 2015 zgolj 48 poimenovanih po ženskah.
- Razstava leta 2017 v Slovanski knjižnici v Ljubljani.

Tretješolci (časopis) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Mediji in novinarstvo, mentorica Tatjana Pirc.

- Glasili z avtorskimi prispevki članov novinarskega študijskega krožka (2001 in 2002).
- Predstavitev na mednarodnem srečanju Spodbujanje evropskih projektov leta 2002 v Ljubljani.

Magnolije – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Igra – predstava, mentorica Barbara Pia Jenič.

- Gledališka predstava članov dramskega krožka leta 2017 v Šentjakobskem gledališču v Ljubljani. Kot osnovni motiv in predzgodbo je mentorica uporabila besedilo knjige *Jeklene magnolije* ter življenje junakinj iz knjige postavila v čas nekaj let pozneje.

Kako udobne in prijetne so sobe v domovih za starejše? Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Notranja oprema in kultura bivanja, mentorica Barbara Železnik Bizjak.

- Raziskava o primernosti domskih sob za bivanje starejših in priročnik s predlogi ter usmeritvami za nadaljnje načrtovanje bivalnega okolja v domovih za starejše.
- Predstavitev v okviru dogodkov UTŽO Ljubljana v Tednu vseživljenjskega učenja 2016.

Pogovori z občani (revija) – DVIK – Druženje za vzajemno izobraževanje generacij, Dragomer, ur. Alenka Logar Pleško.

- Zapisi življenjskih zgodb starejših občanov v občini Log - Dragomer.
- Predstavitev na 5. Mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših v Domžalah leta 2019.

Kruh skozi čas (Steindl 2016) – Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, novinarski študijski krožek, mentorica Nevenka Železnik.

- Dvojezična monografija o pomenu kruha nekoč in danes.

- Predstavitev na Mednarodnem obdonavskem festivalu Okusi Donave (Tastes of Danube) leta 2016 v Ulmu.
- Predstavitev na 4. Mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših leta 2017 v Šmarju pri Jelšah.

Gradovi naše pokrajine in njihove zgodbe (Vuković in Ščančar 2014) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Murska Sobota, umetnostno-zgodovinski krožek (mentorica Tatjana Vuković) in fotografski krožek (mentor Stane Toplak).

- Predstavitev gradov v Pomurju skozi fotografije članov fotografskega krožka, v sodelovanju z dijaki Gimnazije Murska Sobota.
- Predstavitev na 3. Mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših leta 2015 v Velenju.

150. letnica rojstva slikarja Ivana Groharja (Havliček 2018) – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana.

- Zbornik prispevkov o življenju in delu slikarja Ivana Groharja, opremljen s fotografijami in z opisi njegovih likovnih del.
- Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2018.

Zbornik ob stodesetletnici rojstva Mare Kralj (Havliček 2019) – študijski krožek Spoznajmo svoje mesto in domovino, mentorica Olga Paulič.

- Zbornik prispevkov o življenju in delu Mare Kralj, opremljen s fotografijami ter opisom njenega ustvarjalnega opusa.
- Predstavitev na Dnevih evropske kulturne dediščine 2019.
- Predstavitev v Enajsti šoli v knjigarni Konzorcij Mladinske knjige leta 2019 v Ljubljani.

Mesto 65+. Staranje med umikom in urbanostjo – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijski krožek Trgi, ulice in stavbe okoli nas, mentorica Meta Kutin.

- Raziskava članov študijskega krožka o pomenu vključevanja starejših v načrtovanje mestnega prostora in odnosu starejših do javnega prostora.
- Izdelava filma z mnenji članov krožka.
- Objava nasledkov raziskave in filma na spletu. Razstava v Galeriji Kresija Ljubljana v okviru projekta VIZIJE SO16 Društva arhitektov Ljubljana.

Vodni viri v Občini Log - Dragomer (Gams, Drogenik in Rus 2021) – Društvo Dvig – Univerza za tretje življenjsko obdobje, študijski krožek Vodni viri v Občini Log - Dragomer, mentorica Nika Gams.

- Popis vodnih virov, zajetij in studencev na območju občine Log - Dragomer v preteklosti ter dandanes.

Razvoj izobraževalnega in kulturnega turizma na univerzi za tretje življenjsko obdobje

V 90. letih prejšnjega stoletja smo začeli na ljubljanski univerzi za tretje življenjsko obdobje razvijati projekt izobraževalnega in kulturnega turizma. Člani različnih študijskih skupin so multidisciplinarno spoznavali izbrane predele Slovenije (Pomurje, Kočevsko, Belo krajino, Kozjansko, Idrijsko-Cerkljansko, Vipavsko dolino, Goriška Brda in Kras, Savinjsko dolino itd.): zgodovino, umetnostno zgodovino, geografijo, arheologijo, etnologijo, glasbeno izročilo, kulinariko, rastlinstvo in živalstvo ter druge značilnosti izbranega območja.

V fazi priprave študijske poti so člani študijskih skupin iskali vire in pripravili prispevke za načrtovano potovanje ter vsebine predstavili ostalim udeležencem ali pa smo v pripravo vključili člane študijskih skupin s specifičnimi znanji (upokojeni geologi, zgodovinarji, etnologi itd.). V fazi izvedbe študijske poti smo vključevali lokalne vodnike, bodisi profesionalne vodnike (muzejske kustose) ali domačine z dobrim poznavanjem njihovega lokalnega okolja, ki so nadgradili prispevke članov študijskih skupin. V tretji fazi (poglobljanja in vrednotenja znanja) smo si ogledali videogradivo ali organizirali predavanje v povezavi s preučevanim območjem, pripravili razstavo likovnih del z motivi pokrajin, ki smo jih obiskali, udeleženci študijske poti so napisali povzetke, jih opremili s slikovnim gradivom, izdali smo zbornike kot, denimo, zbornik avtorice Tilke Jerič *Dvodnevno študijsko bivanje v Pomurju*, v katerem je kot udeleženka študijske poti po Pomurju povzela ogledane kulturne znamenitosti in druge zanimivosti tega področja ter strnila svoje vtise s študijskega potovanja.

Projekt izobraževalnega in kulturnega turizma, ki je potekal v letih 1992–1998, v času, ko Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani še ni imela skupnih prostorov in je delovala povsem razdrobljeno na različnih lokacijah po mestu, je združeval člane različnih študijskih skupin, omogočil komunikacijo, izmenjavo mnenj in izkušenj med njimi ter jih predvsem povezal v skupnem učenju in doživetju.

Kultura starejših – popotnica mlajšim

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje je pomembna nosilka prenašanja kulture starejših, preučevanja in raziskovanja kulturne dediščine, ohranjanja kulturnega izročila ter spodbujanja ustvarjanja starejših v umetnosti in kulturi. Kulture ni brez starejših ter njihove vpetosti v življenje in delovanje skupnosti. V letih 2008–2009 smo na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje vodili projekt Starejši – nosilci in posredniki nesnovne kulturne de-

diščine. Projekt, ki ga je koordinirala dr. Rajka Bračun Sova, je potekal pod sloganom »Kultura starejših – popotnica mlajšim« in je bil posvečen posredovanju nesnovne kulturne dediščine mlajšim rodovom. To so lahko miti, zgodbe, pesmi, igre, narečja, rituali pa tudi znanje in spretnosti.

Razumljivo je, da imajo starejši za seboj daljšo pot kot drugi rodovi. Na tej poti so se mnogi veliko naučili, zato je pomembno, da lahko svoje znanje, spretnosti, kulturo, razmišljanja in spomine predajo mlajšim generacijam. Še več, to je njihova in naša naloga, saj mora sleherni generacija opraviti vlogo prenašalke kulture in kulturne dediščine. Kultura namreč ni nekaj, kar nastane tukaj in zdaj. Kultura pomeni povezanost preteklosti, sedanjosti in prihodnosti.

Projekt je poglobil sodelovanje univerz za tretje življenjsko obdobje s slovenskimi muzeji, predvsem z uvajanjem starejših prostovoljnih kulturnih mediatorjev v muzeje. Že leta 2006 smo v sodelovanju z Narodnim muzejem Slovenije zasnovali izobraževalni program za starejše, ki smo ga poimenovali Mediator v kulturi. Program je imel namen spodbuditi in razviti prostovoljno delo starejših v muzejih ter tudi na ta način izobraževanje starejših narediti družbeno vidno in koristno (Bračun Sova 2009). Model starejših prostovoljnih kulturnih mediatorjev smo razširili v več muzejev, tudi širše po Sloveniji: v Prirodoslovni muzej Slovenije, Slovenski etnografski muzej, Dolenjski muzej Novo mesto, Tehniški muzej Slovenije, Loški muzej Škofja Loka, v zadnjem času tudi v Galerijo Društva likovnih umetnikov Ljubljana.

Festival znanja in kulture starejšim omogoča vstop v javni prostor ter jih povezuje s skupnostjo

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje pripravlja Mednarodni festival znanja in kulture starejših z zavedanjem, da ob različnih študijskih dejavnostih starejših na univerzah za tretje življenjsko obdobje nastaja veliko vrednega, kar starejše povezuje z drugimi rodovi, z lokalnim, nacionalnim in mednarodnim prostorom. Razvili smo ga z namenom, da univerze za tretje življenjsko obdobje širši javnosti predstavijo nasledke učenja, raziskovanja in ustvarjanja starejših v kulturi ter njihova druga področja delovanja v svojem okolju. S tem ima festival tudi velik pomen za ozaveščanje javnosti o pomenu in vrednosti izobraževanja ter delovanja starejših za skupnost, ki ji pripadajo.

Festival združuje slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje ter sorodne organizacije starejših doma in iz tujine ter je tako priložnost, da se različne organizacije starejših povežejo v skupnem mednarodnem dogodku, se med seboj bolje spoznajo, primerjajo svoje dosežke, spoznavajo primere do-

brih praks delovanja v lokalni skupnosti. Starejšim odpira možnost prepoznavnosti, vstopa v javnost in jih povezuje z drugimi generacijami.

Festival je bienalen, načrtno vsakič v drugi slovenski regiji, da se čim bolj približa univerzam za tretje življenjsko obdobje po Sloveniji. Na ta način tudi v praksi uresničujemo načelo decentralizacije mreže Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje. Premik dogajanja iz glavnega mesta v manjše kraje namreč povečuje demokratizacijo izobraževanja starejših. Soorganizatorica festivala je vedno univerza za tretje življenjsko obdobje v kraju, v katerem se odvija festival. S tem se tudi porazdeli odgovornost za njegovo izvedbo kot tudi zadovoljstvo ob uspešno izpeljanem dogodku, ki je pomemben in opažen dogodek v kraju, v katerem poteka. Udeležence vedno nagovori predstavnik lokalne skupnosti, običajno župan občine. Lokalna UTŽO z vlogo gostiteljice pridobi posebno in vidno mesto v svojem okolju. Na festival vabimo tudi predstavnike resornih ministrstev, predvsem ministrstva za izobraževanje.

Festival znanja in kulture starejših vse bolj pridobiva svoje mesto v slovenskem prostoru, kar dokazuje tudi stalno častno pokroviteljstvo predsednika države. Festival spremlja načrtna javna kampanja, ki je namenjena ozaveščanju javnosti o pomenu izobraževanja in kulturnega delovanja starejših ter njihovega dejavnega prispevanja k lokalni in širši skupnosti. V program vedno vključimo sorodne organizacije iz mednarodnega okolja, s čimer dogodek pridobi mednarodno širino in medkulturno obeležje. Hkrati mednarodna udeležba prispeva k razvoju novih vezi med organizacijami starejših iz različnih držav.

Prvi Mednarodni festival znanja in kulture starejših, Škofja Loka, 2011

Prvi festival smo organizirali decembra 2011 v Škofji Loki. Potekal je pod imenom Festival znanja in kulture v tretjem življenjskem obdobju, ker pa je v javnosti prihajalo do zamenjave s sorodnim poimenovanjem za vsakoletni Festival za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu, smo ga v nadaljevanju preimenovali v Mednarodni festival znanja in kulture starejših. To je bil tudi edini festival, ki je potekal v jesenskem obdobju, vse nadaljnje smo organizirali na pomlad, praviloma v mesecu aprilu. Program festivala vedno povezujejo študenti UTŽO sami; tako so tudi prvega v Škofji Loki povezovali članice študijske skupine Umetnost pripovedovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje Ljubljana.

Člani gledališke skupine Žar z UTŽO Ajdovščina so nastopili s predstavo Palčica, s katero razveseljujejo najmlajše in gostujejo predvsem v vrtcih. UTŽO Ljubljana je predstavila raziskavo o Terski dolini, ki je nastala kot plod



Slika 1

Plakat 1. Mednarodnega festivala znanja in kulture starejših

preučevanja zgodovine, umetnostih spomenikov in življenja zamejskih Slovencev v Italiji. Milena Kožuh, legendarna mentorica umetnostne zgodovine, je v spoznavanje in preučevanje Terske doline povedla številne študijske skupine za področje umetnostne zgodovine. Prvi festival je bil tako prepleten s spoznavanjem Terske doline, njene zgodovine in kulture. Na festivalu so sodelovali tudi predstavniki zamejskih Slovencev iz Terske doline, predvsem iz Centra za kulturne raziskave Bardo.

Člani UTŽO Trbovlje so predstavili raziskavo in monografijo o nekdanji



Slika 2 Plakat 2. Mednarodnega festivala znanja in kulture starejših

»knapovski« kulinariki v Zasavju, ki ga je v preteklosti pomembno obeleževalo rudarsko življenje. Člani UTŽO Škofja Loka, soorganizatorice festivala, so spregovorili o pomenu Marinkine knjižnice, ki so jo ustanovili v okviru svoje UTŽO in sooblikuje kulturno življenje v kraju. Predstavniki UTŽO Zagreb so prispevali videofilm o spoznavanju hrvaške kulturne dediščine na terenu – študijskem obisku in preučevanju Krapine. UTŽO Ljubljana je predstavila tudi spominsko monografijo o profesorici Mariji Saje, dolgoletni mentorici za francoščino na UTŽO Ljubljana, kjer je do svojih poznih let vodila študijski krožek za francoščino.

Drugi Mednarodni festival znanja in kulture starejših, Nova Gorica, 2013

Drugi Mednarodni festival znanja in kulture starejših se je odvil v Novi Gorici pod tematskim naslovom Primorska skozi čas. Na njem so univerze za tretje življenjsko obdobje iz primorske regije (UTŽO Nova Gorica, UTŽO Piran in UTŽO Kras) predstavile svoje dosežke pri preučevanju, raziskovanju in učenju, kot so: raziskovanje lokalnih narečij, raziskovanje življenja Šavrinc (jajčaric) – žensk, ki so nekdanje kmetijah pobirale jajca in jih nosile prodajat v mesta, zlasti bližnji Trst, popis življenjskih zgodb aleksandrink, slovenskih izseljenk, ki so v 19. stoletju odhajale služiti v Egipt, povezovanje in skupne kulturne dejavnosti s sorodnimi organizacijami starejših iz Italije, ki imajo velik pomen pri tkanju mednarodnih vezi s slovenskimi manjšinami v Italiji in italijanskimi manjšinami v Sloveniji. Prisluhnilo smo različnim primorskim narečjem in spoznavali zgodovino tega območja, ki jo preučujejo študijski krožki



Slika 3 Plakat 3. Mednarodnega festivala znanja in kulture starejših

UTŽO Nova Gorica. Na festivalu so s predstavitvijo svojega delovanja sodelovali predstavniki univerz za tretje življenjsko obdobje iz Italije – Krmina in Gorice. V popoldanskem delu festivala so se srečali predstavniki UTŽO in sorodnih organizacij iz Italije, Avstrije, Hrvaške in Slovenije. Srečanje je bilo namenjeno medsebojnemu spoznavanju in povezovanju UTŽO iz različnih držav ter izmenjavi dobrih praks delovanja starejših v lokalnih okoljih.

Tretji Mednarodni festival znanja in kulture starejših, Velenje, 2015

Tretji Mednarodni festival znanja in kulture starejših, ki smo ga organizirali v Velenju, je povezal univerze za tretje življenjsko obdobje iz severovzhodnega dela države. UTŽO Velenje je ustanovila lastno godbo na pihala, ki pomembno prispeva h kulturnemu življenju v svojem kraju in nas je pozdravila ob prihodu na festival. UTŽO Murska Sobota je predstavila preučevanje gradov v Pomurju in možnosti vpetosti grajske dediščine v kulturni ter turistični razvoj kraja. Spoznali smo tudi nevladno organizacijo Šečerlije iz Bosne, ki združuje starejše v kulturni in humanitarni dejavnosti, pa mednarodno delovanje univerze za tretje življenjsko obdobje iz Zagreba v evropskem projektu CLICK (Computers, Languages and Intergenerational Communication in the Kitchen). Ljubljanska univerza za tretje življenjsko obdobje je na festivalu predstavila kratke filme, ki so jih starejši ustvarili na temo dejavnega



Slika 4 Plakat 4. Mednarodnega festivala znanja in kulture starejših

staranja v evropskem projektu CINAGE. Popoldanski del festivala smo namenili medgeneracijskemu srečanju pod naslovom »Znaš, nauči drugega: svoboda učenja in povezovanja med generacijami«. Dogodek je povezal člane, mentorje in vodje univerz za tretje življenjsko obdobje, mlade iz Mladinskega centra Velenje in študente andragogike Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Četrty Mednarodni festival znanja in kulture starejših, Šmarje pri Jelšah, 2017

Četrty Mednarodni festival znanja in kulture starejših smo izvedli na jugovzhodu Slovenije, v Šmarju pri Jelšah. Festival je potekal pod tematskim naslovom Kozjansko v sliki, pesmi in besedi. Univerze za tretje življenjsko obdobje iz kozjanske regije so predstavile preučevanje glasbenega in literarnega izročila Kozjanskega, novinarski krožek UTŽO Ljubljana je sodeloval s predstavitvijo dvojezične publikacije *Kruh skozi čas*, predstavnici UTŽO Zagreb sta prispevali svoje izkušnje s sodelovanjem v evropskem projektu Okusi Donave (Tastes of Danube), Alenka Ogrin v imenu Zveze društev upokoјencev Slovenije sodelovanje v evropskem projektu Moja zgodba (My Story), v katerem so mladi prisluhnili življenjskim zgodbam starejših in jih nato pripravili za objave na spletni strani. Študentki UTŽO Ljubljana sta predstavili nastajanje digitalne zgodbe Osemnajst poletij (18 Summers), ki so jo starejši izdelali na mednarodni delavnici v Bristolu, kjer so spoznavali, kako z uporabo digitalnih orodij zabeležiti svoje spomine. V popoldanskem delu festivala je potekal posvet mreže SUTŽO in drugih organizacij za starejše z naslovom Znanje in



Slika 5 Plakat 5. Mednarodnega festivala znanja in kulture starejših

kultura za socialno vključenost starejših, ki sta ga vodili prof. dr. Ana Krajnc in Gertraud Dayé iz organizacije Active Senior Citizens iz Gradca.

Peti Mednarodni festival znanja in kulture starejših, Domžale, 2019

Peti Mednarodni festival znanja in kulture starejših smo pripravili v osrednji Sloveniji, v Domžalah. Na njem smo spoznavali literarno ustvarjanje, glasbeno in plesno izročilo ter tradicijo slamninarstva v Domžalah in okolici, popisovanje ter objavlanje življenjskih zgodb starejših prebivalcev Loga in Dragomera, s katerimi tkejo pripoved svojega kraja (revija *Pogovori z občani*, ki jo izdaja UTŽO Log - Dragomer), ter delovanje in medgeneracijsko povezovanje UTŽO Grosuplje (popis kapelic v občini Grosuplje ter izdaja monografije *Naše kapelice*, organizacija počitniškega varstva UTŽO Grosuplje za otroke). UTŽO Ljubljana je predstavila filmsko ustvarjanje v učnih skupinah.

Silvia Dabo-Cruz iz Frankfurta je na festivalu predstavila delovanje njihove UTŽO (Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt am Main). Jasna Čurin z UTŽO Zagreb je povzela in orisala 22-letno mednarodno povezovanje pod naslovom Most znanja in sodelovanja med Sveučilištem za tretjo životnu dob Zagreb ter Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje. Obujali smo vezi med študenti umetnostne zgodovine Univerze za tretje življenjsko obdobje Ljubljana in zamejskimi Slovenci iz Terske doline. Da ta vez še vedno ostaja, so predstavili Iva Gasar (študentka UTŽO Ljubljana), Luisa Cher (Center za kulturne raziskave Bardo) in pevci Barskega okteta, ki so obiskovalce popeljali v ljudsko glasbeno izročilo Beneške Slovenije.

Popoldanski del festivala smo namenili strokovnemu posvetu mreže SU-

TŽO z naslovom »Starejši, učenje, umetnost«, na katerem so sodelovali predavatelji Oddelka za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete v Ljubljani, predstavniki Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, aktivno so se vključili mentorji in študenti različnih študijskih področij na univerzah za tretje življenjsko obdobje. Strokovni posvet smo posvetili umetnosti in umetniški izkušnji starejših, kako umetnost spreminja zaznavo sveta in pripoved o njem, saj uporablja drugačen, vizualni jezik. Predavatelji so na posvetu predstavili ter analizirali nekatere primere družbeno angažiranih praks na področju izobraževanja, spoznavanja in ustvarjanja umetnosti starejših, spregovorili so o pomenu doživljajskega, vzajemnega ter raziskovalnega učenja in odprli vprašanja o pomenu učenja, izobraževanja ter umetnosti za posameznika in družbo.

Zaključek

Univerze za tretje življenjsko obdobje si na različne načine prizadevajo za ustvarjalno delovanje starejših in njihovo vpetost v lokalno skupnost. S svojim razvojnim ter raziskovalnim delom povezujejo lokalni razvoj s spoznanji o učenju in izobraževanju starejših v nove inovativne prakse, ki starejšim omogočajo medgeneracijsko, medkulturno in mednarodno povezovanje, vstop v javni prostor, uresničevanje potreb po ustvarjanju, vedoželjnosti, izraznosti, doživljanju lepega. Povezali smo težnjo po tem, da je treba starejšim »dati glas« s spoznanji o njihovih potrebah po estetskem doživljanju.

Naše inovativne prakse izobraževalno-kulturnega turizma, prostovoljnih kulturnih mediatorjev v muzejih, raziskovalnega učenja so oblike, ki združujejo učenje, umetnost in druženje. Posebno vlogo pri mednarodnem povezovanju in izmenjavi znanja med slovenskimi pokrajinami ima Mednarodni festival znanja in kulture starejših. Festival je primer socialne inovacije v slovenskem prostoru, ki utrjuje povezovanje umetnosti, kulture, izobraževanja in ustvarjanja starejših ter njihovega vstopa v javni prostor. Temelji na prostovoljnem sodelovanju vseh udeleženi. Načrtno se izogiba prisotnosti komercialne ponudbe za starejše. Veliko prizadevanj vlagamo v to, da festival izpeljemo brez vsakega »sejemskega« obeležja, brez prodaje izdelkov in storitev za starejše. Udeležba na festivalu je brezplačna, festival je odprt za najširšo javnost. Veseli smo, ko med obiskovalci opazimo otroke in vnuke nastopajočih ter druge pripadnike mlajših generacij.

Univerza za tretje življenjsko obdobje s festivalom utrjuje že vzpostavljene vezi in hkrati tke nove, predvsem pa dokazuje, da so ljudje, ki se starajo, močno dejavna in »živa« družbena skupina. Zastareli pogledi na starost in socialni stereotipi o starejših še vedno pogosto usmerjajo pozornost javno-

sti, medijev ter oblasti predvsem v t. i. četrto življenjsko obdobje oz. obdobje odvisnosti starejših od drugih. Ti socialni stereotipi pa negirajo dolgotrajno obdobje vitalne starosti in razvojni pogled na starost.

Znanje, izkušnje in kultura se morajo pretakati med rodovi, pri čemer ne mislimo zgolj na posredovanje znanja, izkušenj in kulture starejših na mlajše generacije. Znanje in kultura se namreč prelivata med ljudmi vseh rodov in to medsebojno dopolnjevanje generacij vodi v konstruktivno sožitje med njimi.

Literatura

- Bračun Sova, R. 2009. »Izobraževanje starejših za prostovoljno delo v muzejih in spreminjajoča se vloga muzeja v (starajoči se) družbi.« *Andragoška spoznanja* 15 (3): 65–73.
- Brelih, E., ur. 2007. *Geografske ekskurzije po Sloveniji in izven nje*. Ljubljana: Univerza za tretje življenjsko obdobje, Prva študijska skupina Geografija Slovenije.
- Gams, N., O. Drogenik in M. Rus, ur. 2021. *Vodni viri v Občini Log - Dragomer*. Dragomer: Društvo Dvig – Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Findeisen, D., in A. Šantej. 2013. *Na poti k novi univerzi za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.
- Grobelnik, M., ur. 2016. *Od sadja do mošta: izginjajoča znanja*. Ilirska Bistrica: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Havliček, M., ur. 2018. *150. letnica rojstva slikarja Ivana Groharja*. Ljubljana: Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Havliček, M., ur. 2019. *Zbornik ob stodesetletnici rojstva Mare Kralj, slikarke, kiparke, ilustratorke, filmske maskerke, oblikovalke keramike in lutk*. Ljubljana: samozaložba.
- Kaj nam sporoča stara kuhinja*. 2014. Ilirska Bistrica: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Kidd, J. R. 1976. *Education for Being, Becoming and Belonging*. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.
- Krajnc, A. 2015. *Spoznaj sebe in druge: človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.
- . 2016. *Starejši se učimo: izobraževanje starejših v teoriji in praksi*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Kuhar, R. ur. 2010. *Naše kapelice: v župnijah občine Grosuplje*. Grosuplje: Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Kutin, M., ur. 2014. *Zmenoj po mojem mestu*. Ljubljana: Društvo za tretje življenjsko obdobje.
- Malešič, M. ur. 2013. *Sledi služkinj in aleksandrink po Krasu, Brkinih in Vipavskem*. Gorjansko: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Kras.
- Platner, P., ur. 2017. *Zgradbe danes in nekoč na starih razglednicah v parku Tivoli*. Ljubljana: Univerza za tretje življenjsko obdobje.

- Rogers, C. 1969. *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Columbus, OH: Merrill.
- Slamič, I. (ur.). 2014. *Prva svetovna vojna v besedi in kamnu: zbornik prispevkov krožkov ustvarjalnega pisanja, kamnoseškega – Manče in zgodovinskega ob 100-letnici začetka 1. svetovne vojne*. Ajdovščina: Društvo Most, UTŽO.
- Steindl, A., ur. 2016. *Kruh skozi čas*. Ljubljana: Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje Ljubljana, 2016.
- Šantelj, A. 2005. »Starejši – neizrabljeni zaklad človeških virov: starost je lahko nova priložnost v življenju.« *Human Resource Management* 10:16–19.
- Tomšič, N., in M. Gaberšnik, ur. 2017. *Tječe, tječe bistra uoda: voda – od mita do arhitekture*. Ilirska Bistrica: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Tomšič, N., in M. Gaberšnik, ur. 2018. *Ročna dela kot tradicija in izziv: naša dediščina; kjer preteklost sreča prihodost*. Ilirska Bistrica: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Vuković, T., in Z. Ščančar, ur. 2014. *Gradovi naše pokrajine in njihove zgodbe*. Murska Sobota: Društvo – Univerza za tretje življenjsko obdobje Murska Sobota.
- Zeleno zlato – grenka roža*. 2006. Žalec: Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Zupan, J. 2017. *Kako varen je vaš dom? Vodnik po varnem stanovanju za starejše*. Ljubljana: Univerza za tretje življenjsko obdobje.

International Festival of Knowledge and Culture in Later Life – For Participation in the Community and Entering the Public Space

The Slovenian Third Age University develops and enables a modern, developmental view of life after retirement, which opens up opportunities for older people for further personal development, setting new life goals, weaving new social ties and active work for the benefit of the community. For social groups such as older people, who are not at the forefront of public and media attention, it is important to have the opportunity to enter public spaces in order to become visible and recognized. Therefore, the Slovenian Third Age University organizes public events, such as the International Festival of Knowledge and Culture in Later Life, exhibitions, public presentations of research learning, literary anthologies, plays and other works created by students. A special place is occupied by the International Festival of Knowledge and Culture in Later Life, which opens the possibility of recognition and entering the public space for older people. The festival provides an opportunity for third age universities to present their research and cultural creations to the general public, making the festival of great value for raising public awareness of the importance and value of education and performance of older people in the community.

Keywords: third age university, education of older people, social inclusion, research learning, International Festival of Knowledge and Culture in Later Life

Pomen socialne klime in fluktuacija v izobraževanju starejših

Ana Krajnc

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

ana.krajnc@guest.arnes.si

Starejši so motivirani študentje. V izobraževanju starejših je izrazita potreba po primarni socialni skupini in ugodni socialni klimi. Skupina naj nadomesti socialno izločenost ljudi po upokojitvi. V izobraževanju starejših praktično ne poznamo osipa. Ko študent na začetku najde sebi primerno študijsko skupino, na univerzi za tretje življenjsko obdobje ostane 20 in več let. Na začetku študijskega leta je značilna relativno visoka fluktuacija, ki je podlaga za boljši uspeh in kakovost učenja ter dobre medosebne odnose, kar omogoča zadovoljevanje psihosocialnih potreb starejših študentov. V mreži univerz za tretje življenjsko obdobje smo leta 2015 izvedli empirično raziskavo in preverili hipoteze o ciljnih izobraževanja starejših, osipu, socialni klimi ter fluktuaciji. Temeljne hipoteze so bile potrjene, kar poveča zanesljivost našega predhodnega opazovanja.

Gljučne besede: univerza za tretje življenjsko obdobje, socialna klima, socialna skupina, učna skupina, osip v izobraževanju starejših, samoiniciativnost

Uvod

Ko smo v študijskem letu 1984/1985 ustanavljali univerzo za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji, ki je bila tudi prva v bivši državi Jugoslaviji, je bilo zelo malo raziskav o tem, kakšne zakonitosti in posebnosti ima izobraževanje starejših. Pomagali so nam znanje andragogike, raziskave s področja izobraževanja odraslih, sprotne izkušnje in intuicija. Prvi študijski krožek francoščine za starejše je bil na Centru za tuje jezike, vodila ga je Dušana Findeisen (Findeisen 2022, 56). Že naslednje študijsko leto (1985/1986) smo na Filozofski fakulteti, na Oddelku za pedagogiko in andragogiko, pripravljali koncept in ustanovitev univerze za tretje življenjsko obdobje kot vseslovenski projekt. Začeli smo z enoletnim brezplačnim programom za usposabljanje prihodnjih vodij lokalnih univerz za tretje življenjsko obdobje (v nadaljevanju tudi UTŽO) in potencialnih mentorjev iz vse Slovenije. Mediji so veliko pripomogli, da se je zamisel hitro širila tudi med starejšimi, potencialnimi študenti.

Socialna klima v majhnih, primarnih družbenih skupinah

Ko smo razvijali zamisel univerze za tretje življenjsko obdobje, smo kot temeljna izhodišča sprejeli Homansovo teorijo o dinamiki majhnih človeških

skupin. George C. Homans, profesor na harvardski univerzi, je vse življenje posvetil raziskovanju dinamike majhnih skupin, individualnemu doživljanju medosebnih odnosov in vedenju članov takšne skupine. Trdimo lahko, da je Homans z raziskovanji in zlasti s knjigo *The Human Group* (1950) v petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja zelo veliko prispeval k razvoju sociologije človeških skupin ter skupnosti in socialne psihologije. Tudi za andragogiko je bil eden najpomembnejših avtorjev. Temeljna knjiga, kakršna je Homansova, nikoli ne zastari, iz nje strokovnjaki črpajo vse do današnjih dni. Odkril je, kako različna je socialna klima v primarnih družbenih skupinah (družina, prijatelji) in kaj pomenijo »intimni medosebni odnosi« ali odnosi človeške bližine za psiho ljudi. Preučeval je tudi razlike med odnosi v formalnih skupinah. Poleg njegove teorije smo upoštevali tudi druge raziskave s področja skupinske dinamike (npr. Brocher 1972) in razvoja skupnosti.

Ker smo želeli, da bi bilo izobraževanje starejših čim kakovostnejše, smo se odločili, da bo študij potekal v majhnih skupinah z 12 do 15 člani – to je s študenti, z mentorjem in animatorjem, ki je eden od študentov. Upoštevali smo tudi pomembno izkušnjo švedskih študijskih krožkov pred prvo svetovno vojno, ko je na pobudo države množica študijskih krožkov ljudi povezala v majhne družbene skupine; v takrat obubožani državi so aktivirali prebivalce z namenom razvoja industrije.

Člane majhne človeške skupine povezujejo skupne dejavnosti, čustva in medsebojni odnosi. Zato se takšne skupine hitro kristalizirajo v najbolj povezane in s tem tudi najučinkovitejše primarne družbene skupine. Že kmalu po začetku smo opazili, da smo postavljeni cilj zamisli univerze za tretje življenjsko obdobje dosegli, saj je potreba po primarni skupini pri starejših po upokojitvi zelo močna. Že od prvih skupin dalje so se študijski krožki hitro razvijali v primarne družbene skupine, kar pomeni, da so naši študentje izkazovali visoko pripadnost skupini, imeli so priložnost, da zadovoljujejo svoje primarne psihosocialne potrebe po varnosti, socialni pripadnosti, ljubezni, spoštovanju, vedoželjnosti, po lepem in po samouresničevanju (gl. Krajnc (2016)

Tisto, česar se je vodstvo univerze za tretje življenjsko obdobje najbolj veselilo, je bilo to, da smo v študijskih krožkih dosegli prijateljske odnose in najboljšo možno klimo. V javnosti pa so nam ravno to očitali, saj so (takrat še) dvomili v sposobnosti starejših, da se učijo, in so trdili, da ti na UTŽO prihajajo le zaradi »prostega časa«, kar je ustrezalo (preživelemu) stereotipu o starejših. Stereotipi so potrjevali naše ugotavljanje, da imamo v tehničnem, kulturnem in gospodarskem pogledu sorazmerno razvito družbo, medtem ko smo socialno nizko razviti. In prav k socialnemu razvoju smo želeli in želimo prispevati z osvobajanjem od stereotipov o starejših.

Človek z upokojitvijo doživi »socialno smrt«. Izgubi medosebne odnose z ljudmi iz nekdanje službe, včasih se ohranijo le posamična prijateljstva. Ob starosti za upokojitev so otroci že tako »veliki«, odrasli, da se odselijo in si ustvarijo svojo družino, poiščejo svoje prijatelje. Družinsko gnezdo se izprazni. Z leti pride do ovdovelosti in človek ostane sam. Najmočnejša potreba vsakega človeka je, da najde nove medosebne odnose. Za psihično ravnotežje so najdragocenejši taki, ki obljublajo prijateljstvo in medsebojno bližino. Čeprav je upokojencev v Sloveniji trenutno več kot 600.000 (tem je treba dodati še tiste starejše, ki nimajo pokojnine), so na mnogih področjih socialno izključeni. Kje naj najdejo nove prijatelje in medosebne povezave, če starih v javnosti ni? Mar starejši ne smejo soodločati? Ali smejo delati, delovati, se učiti?

Ker je pri nas izobraževanje starejših organizirano in dobro razširjeno, je pričakovano, da si bodo starejši nove odnose iskali tam, kjer lahko nekaj počno skupaj z drugimi. Ko bomo na starejše gledali kot na ljudi, ki imajo prav tako potrebo po delovanju in ustvarjanju, bodo prijateljstva navezovali tudi v drugih okoljih delovanja. Na UTŽO starejši prihajajo, da se učijo, dobijo novo znanje in si tudi pridobijo prijatelje, potrebne odnose bližine. Ko bomo prostor za starejše razširili še na druga družbena področja, bodo imeli več izbire v odnosih.

Ugotavljamo, da študijski krožki na UTŽO delujejo kot primarne družbene skupine, zato je učenje v njih učinkovitejše. Ko so dijaki kdaj hospitirali v naših študijskih krožkih in smo jih povprašali o njihovem vtisu, so začudeno odgovorili: »Izgleda, kot da so vsi med seboj prijatelji!« Starejši so v študijskih krožkih zares prijatelji. Če ne morejo razviti dobrih medsebojnih odnosov, odidejo iz skupine, fluktuirajo,¹ to pomeni, da menjajo študijsko skupino, da pridejo do sebi primerne učne skupine.

Negativna čustva učenca in učitelja zavirajo učenje

Da bi razumeli pojave izobraževanja starejših, opozarjam na individualizacijo in demokratizacijo izobraževanja pri nas, ki se kažeta po stopnjah formalnega izobraževanja. Na učinkovitost učenja zelo vplivajo čustva, ki jih doživljata učenec in učitelj. Že stari kitajski filozof Konfucij je ugotavljal, da se oseba ne more učiti, če doživlja strah, sram in sovraštvo. Sami presodite, koliko to temeljno zakonitost učenja upošteva šolski sistem. Ne upoštevamo tega, ko

¹ Z besedo fluktuacija pogosto poimenujemo menjavo zaposlitve (fluktuacija delovne sile), spreminjanje. V tem besedilu bo beseda uporabljena za poimenovanje menjave študijskih skupin oz. prehajanje med njimi.

se na razne načine pri učencih sproža prej naštetá negativna čustva in veliko strahu, sramu in tudi sovraštvá, če učitelj učenca negativno izpostavi pred razredom. Šolar se mora prilagoditi šoli, razredu, če hoče pridobiti določeno šolsko izobrazbo. Tudi za dijake velja, da skupin ne morejo zamenjati (Premru 2005; Rutar Ilc 2018).

Študentje imajo v višjih šolah in na univerzah več svobode pri pridobivanju znanja, bolj lahko upoštevajo osebna čustva. Letniki niso več tako formalne skupine, kot so razredi. Študent si lahko izbere sebi najljubši način učenja, pomembno je, da na izpitu zna. Če hoče diplomirati, pa mora seveda opraviti tudi izpit iz predmeta, ki ga ne mara. Tega problema v naši terciarni izobrazbi ni rešila niti bolonjska reforma visokega šolstva, četudi je prinesla večjo izbirnost. Tuje univerze imajo veliko fleksibilnejši način študija. Univerze na daljavo, brez stavb in predavalnic, imajo že milijonske množice študentov. Pomembno je, da študent zna, ne pa, kako je znanje pridobil. Smiselno bi bilo, da bi ga pridobil po zanj najlažji poti: z ogledom videopredavanj, branjem literature, ogledom praktičnih primerov, pogovorom s strokovnjaki, lastno prakso itd. V izobraževanju starejših pa so študenti ter študentke povsem svobodni in lahko izberejo katero koli skupino ali študijsko temo.

Izobraževanje odraslih in povečana svoboda učenja

Veda o izobraževanju odraslih, andragogika, sledi drugim zakonitostim, kot jih poznamo pri vzgoji in izobraževanju otrok (Knowles idr. 2020; Krajnc 2012). Med drugim se spreminjajo kriteriji za izbor učnih vsebin in načini izobraževanja ter učenja. Medtem ko je šolski sistem, vključno z univerzami, »državna zadeva« – država določi, katere vsebine, programe bodo učitelji s šolanjem »prelivali v glave učencev« –, pa izobraževanje odraslih izhaja iz udeleženca in je namenjeno slednjemu, zato je osredotočeno na učečega se posameznika (angl. *learner-centered*). Udeleženci sami odločajo, kaj bi radi znali ali kaj morajo znati. Sami odločajo o tem, kaj se bodo učili. To, da oseba odloča, katere vsebine bo sprejela za svoje, je velik obrat k individualizaciji in demokratizaciji izobraževanja. Podlago ima v socialni, pravni in ekonomski samostojnosti odraslih. Izobraževanje odraslih uporablja pri organizaciji izobraževanja krajše skupinske oblike, ki pomenijo tudi prehod v samostojno učenje. Izobraževanje v srednji odraslosti se (še vedno) dogaja pod pritiski številnih drugih obveznosti, medtem ko učenje za starejše postaja osrednja socialna funkcija, ki se ji lahko predajo dolgoročno kot načinu življenja.

Čeprav se odrasli in starejši odrasli razlikujejo po družbenih vlogah, pa so si pri izobraževanju podobni, saj se udeležujejo tistega izobraževanja, za katerega so motivirani. Najlepše je to izrazil znani švedski raziskovalec in profe-

sor andragogike Thorsten Husen, ki ugotavlja, da je odrasel odličen učenec, a slab šolar.

V andragoški praksi opazamo, da se odrasli niso več pripravljene učiti česar koli, če v tem ne vidijo smisla zase (znanje, ki ga potrebujejo). Tudi poti do znanja izbirajo glede na svoj način učenja. Raje si izberejo osebno najugodnejšo pot do znanja: opazovanje stvari v praksi, osebne poskuse in zmote, branje literature, učna videogradiva, razgovore in posnemanje strokovnjakov ipd. Odrasli imajo svoj družbeni status in s tem dobijo svobodo, da sami odločajo o svojem izobraževanju in učenju. S tem ne zanikamo, da se tudi odrasli učenci prilagajajo razmeram in možnostim v okolju. Od razpoložljivih izobraževalnih možnosti in po osebni občutki izberejo zase najobetavnejšo pot do znanja. Izobraževanje prilagajajo osebnim potrebam (gradnja hiše, bolezen v družini, nova zaposlitev, napredovanje v karieri, vzgoja otrok, kulturno udejstvovanje, športne dejavnosti, politične razmere, družinsko življenje, rekreacija, problem okolja itd.). Ne manjka jim tudi dolgoročnejših izobraževalnih ciljev: pridobiti si visoko izobrazbo, usposobiti se za vodilno funkcijo na delu, naučiti se novega tujega jezika, usposobiti se za menjavo poklicnega področja itd. V teh primerih so bolj pripravljene, da se prilagajajo splošnim programom in pogojem študija. Značilnosti izobraževanja odraslih, poznane iz andragogike, smo upoštevali tudi pri razvoju izobraževanja starejših.

Povečana svoboda učenja, socialna klima, osip in dolgotrajno druženje v izobraževanju starejših

Prejšnji kratek pregled statusa učenca v učnem procesu v različnih življenjskih obdobjih nam omogoča, da globlje razumemo pojave v izobraževanju starejših. V prispevku se bomo osredotočili na povečan pomen socialne klime v učni skupini pri starejših študentih. Dolgoletna opažanja v praksi univerz za tretje življenjsko obdobje smo preverili z empirično raziskavo, opravljeno v mreži 55 univerz za tretje življenjsko obdobje Slovenije leta 2015 (Čeh 2015).

Pri starejših študentih odkrivamo posebno »izbirčnost«¹ glede socialne klime v študijski skupini in posledično njihovo večjo fluktuacijo. Zelo so občutljivi na kakovost medosebnih odnosov s kolegi in z mentorjem. Če socialna klima v neki študijski skupini ni osebno obetavna, zapuščajo skupino in iščejo drugo s podobnimi učnimi vsebinami. Fluktuacija, to je menjava skupin, prehajanje med skupinami, se na univerzah za tretje življenjsko obdobje navadno pojavlja že po nekaj tednih od začetka študijskega leta in traja tja do srede decembra, ko je večina že našla sebi primerno skupino. Le študent sam lahko čuti, koliko je neka skupina zanj primerna. Ker željam študentov na UTŽO prisluhnemo, smo v začetnem obdobju priča relativno visoki fluk-

tuaciji ali, kot jo imenujemo na UTŽO, »preletavanju gnezd«. Študentje imajo veliko svobodo, da poiščejo novo skupino, če jim študijska skupina, v katero so se vključili, že na začetku ne ustreza. Sami odločajo, dajo pobudo za iskanje nove, druge skupine in s pomočjo strokovne službe sami urejajo prehod vanjo. Ko po lastnih občutkih najdejo novo študijsko skupino, ki jim osebno ustreza, le-ta, ko se vanjo integrirajo, postane njihova »druga družina«, dobi vlogo primarne socialne skupine (Bizovičar in Krajnc 2017).

Večina študentov svoje študijske skupine nikoli ne zapusti. Z njo se ujamajo, cenijo nove socialne stike in prijateljstva. Študijska skupina jim osebno veliko pomeni, vanjo so vraščeni, zato je ne bi nikoli zapustili, kar po podatkih raziskave (Čeh 2015) meni kar 91 % vprašanih starejših študentov. Samo 9 % jih izraža nezadovoljstvo s sedanjo skupino, kar predstavlja potencialni osip. Dejanski osip je minimalen, do 5 %, bodisi zaradi smrti ali hude bolezni, pojavijo se nove potrebe, npr. to, da pomagajo paziti vnuke, včasih je vzrok preselitev v dom za starejše ipd.

Ko se starejši odloči in se pridruži UTŽO, psihosocialno veliko pridobi, vzpostavi nove odnose in z učenjem nenehno pridobiva nova spoznanja. UTŽO ni šola, ki traja tri ali pet let, temveč je del vseživljenjskega izobraževanja. Za starejše študente in študentke izobraževanje postane način življenja.

Nasproten pojav fluktuaciji je v izobraževanju starejših težnja, da formirane študijske skupine ostajajo skupaj dolgo, čeprav se zamenja mentor ali pa študijska snov. Študentje izkazujejo visoko stopnjo osebne pripadnosti skupini, saj se je študijska skupina razvila v primarno socialno skupino. Študijske skupine so skoraj nerazdružljive, ker so člani navezani drug na drugega. Povezujejo jih zaupanje, odgovornost in spoštovanje ter skupno delovanje, kar daje ugodno podlago za kakovostno socialno klimo.

Skupina kmalu postane skupnost. Po zaključku predavanj člani večinoma nadaljujejo klepet ob kavi. V pogovorih ugotavljajo socialno klimo skupine, kakovost medsebojnih odnosov, poglobljajo osebni stik z drugimi, pripovedujejo osebno pomembne tedenske dogodke in potrjujejo medsebojno pripadnost, se dogovarjajo za medsebojne usluge. Ne moti jih, če je z njimi tudi mentor, ker je »eden od njih«, brez hierarhičnih statusnih razlik. Pri srečanju ob kavi imajo glavno besedo oni in ne mentor.

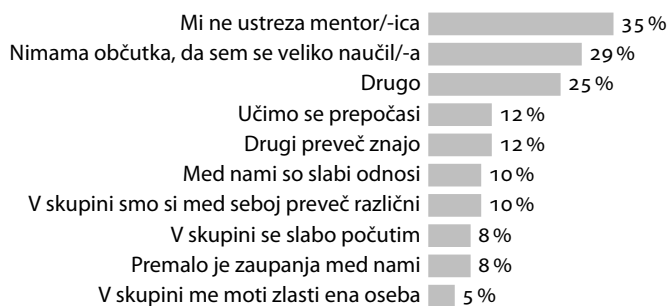
Pripadnost skupini se razširi tudi na izvenštudijske obveznosti in stike: to so praznovanje rojstnih dnevo, srečanja skupine tudi v času počitnic, skrb za obolelega člana skupine ali mentorja, obiski na domu, skupni izleti ali preživljanje dopusta. Starejši so stabilna populacija učencev/študentov – ko enkrat najdejo svojo primarno učno skupino, svoje »socialno gnezdece«, tam ostajajo do konca. Izobraževanje postane njihov način življenja.

Fluktuacija v študijskih krožkih na univerzah za tretje življenjsko obdobje Slovenije

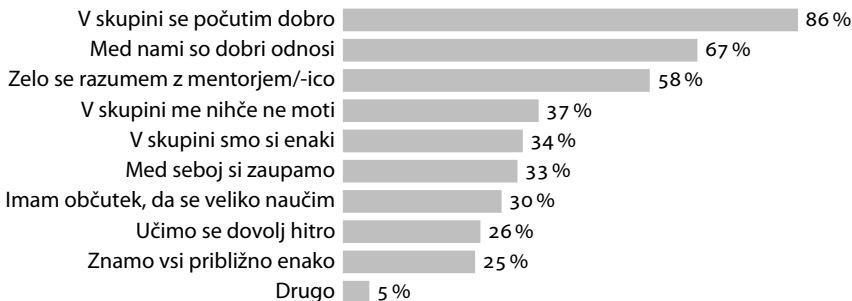
Leta 2015 smo izvedli raziskavo z naslovom Učenje, učna, psiho-socialna in druge oblike medsebojne pomoči med člani študijskega krožka na Univerzi za tretje življenjsko obdobje (Čeh 2015). Na raziskovalni vprašalnik je odgovorilo 559 oseb z različnih univerz za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji. 86 % je bilo žensk, 16 % moških. Na anketo, ki je bila izvedena v maju, so odgovarjali tudi študentje, ki so že na začetku študijskega leta menjavali skupine.

V enem od vprašanj nas je zanimalo, ali bi vprašani zamenjali študijsko skupino, če bi imeli možnost; 91 % vprašanih je odgovorilo, da skupine ne bi zamenjali. Kljub temu da je anketa potekala maja in so nekateri že zamenjali skupine, jih je 9 % odgovorilo, da bi želeli menjati skupino. Ti kot glavni razlog (35 % odgovorov) navajajo, da jim mentor/-ica ne ustreza. Kdo je lahko nekomu dejanski mentor (ne le formalni), je odvisno od osebnosti enega in drugega, saj starejši študentje iščejo odnos bližine, medsebojnega spoštovanja in zaupanja. Drugi najpomembnejši razlog (tega navaja 29 %) je »Nimam občutka, da smo se veliko naučili«.

Starejši so zahtevni študentje in visoko motivirani, želijo novo znanje. Na sliki 1 opazimo, da so vsi ostali možni odgovori veliko manj pomembni, v povprečju posamezen razlog ne preseže 10 % odgovorov. Razlog za željo, da bi zamenjali skupino, »Učimo se prepočasi«, ki ga je navedlo pet oseb (ali 12 %), lahko združimo z drugim najpomembnejšim; oba dokazujeta slo po znanju, vendar v dobri socialni klimi skupine in ob globljih medosebnih odnosih. Ostali razlogi za fluktuacijo zadevajo kakovost skupine: drugi preveč znajo (tako je odgovorilo pet oseb), v skupini so si preveč različni, med njimi so slabi odnosi, v skupini se slabo počutijo, premalo je zaupanja med njimi in v skupini jih moti zlasti ena oseba. Iz odgovorov sklepamo, da si želijo primarno socialno skupino. To nam potrjuje, da smo pri oblikovanju koncepta univerze



Slika 1 Razlogi za željo po zamenjavi študijske skupine (prirejeno po Čeh 2015, 6)



Slika 2 Zakaj skupine ne bi želeli zamenjati? (prirejeno po Čeh 2015, 7)

za tretje življenjsko obdobje pravilno predvidevali psihosocialne potrebe starejših.

Fluktuacija ali prehajanje študentov iz enega študijskega krožka v drugega je na UTŽO viden pojav predvsem na začetku študijskega leta in je značilen za izobraževanje starejših. V drugih oblikah izobraževanja ni mogoče prehajanje med skupinami, ko se programi začnejo. Prehajanje ni proti pravilom delovanja UTŽO, temveč ustreza zamisli delovanja UTŽO v Sloveniji. Študentje vedo, da se njihove osebne želje upoštevajo.

91 % vprašanih je odgovorilo, da skupine ne bi zamenjali. Razlogi so različni, kot je razvidno na sliki 2. Ko so (tudi s fluktuacijo) na začetku študija poiskali zase ustrezno študijsko skupino in imajo »pravo socialno gnezdece«, so zaživel v primarni skupini. Ne preseneča nas, da jih je 86 % odgovorilo, da se v skupini dobro počutijo, zato ne bi zamenjali študijske skupine.

67 % navaja razlog »Med nami so dobri odnosi« in 58 % »Zelo se razumem z mentorjem«. Ostali navedeni razlogi študentov, ki so sodelovali v raziskavi in odgovarjajo na vprašanje, zakaj skupine ne bi zamenjali, so: »V skupini me nihče ne moti«, »V skupini smo si enaki«, »Med seboj si zaupamo«, »Imam občutek, da se veliko naučim«, »Znamo vsi približno enako«, »Učimo se dovolj hitro«. So enako pomembni, vsak doseže v povprečju 31 % odgovorov. Odgovori na več vprašanj so konsistentni in s tem povečajo zanesljivost rezultatov raziskave.

Iz podatkov lahko razberemo, da se študentje svojih čustvenih potreb v veliki meri ne zavedajo, čeprav ravnajo na osnovi svojih podzavestnih čustev. Večina trdi, da so se v izobraževanje vključili zaradi znanja (71 %), le 30 % jih zavestno izrazi svojo potrebo po druženju, čeprav podatki o razlogih za fluktuacijo kažejo drugače, namreč da je pomen medosebnih odnosov mnogo višji. Glede na svoje psihosocialne potrebe, glede na svoje občutke in na to, kaj potrebujejo, so do članov skupine in mentorja zelo kritični. Presojajo, kako

se bodo lahko s člani skupine ujeli, uresničili bližnje odnose, učenje v sproščenem počutju. Iščejo nove odnose bližine, prejšnje so z upokojitvijo in s starostjo izgubili. Radi bi našli rešitev za osebno »čustveno sušo«.

Kako drugi opazujejo osebne spremembe študentov

Sorodniki opazijo psihosocialne učinke in spremembe pri starših ali starih starših. Menijo, da so se spremenili, odkar se izobražujejo. Poročajo o povečani samozavesti, optimizmu in pričakovanjih za prihodnost. Starejši študentje so samostojnejši, imajo svojo družbo in ne obremenjujejo več svojih otrok ter vnukov tako kot nekoč. Spet verjamejo v svoje sposobnosti, moči in samostojnost. Nekateri nam sporočijo, da »ima sedaj babica svoje življenje, je drugačna, kot je bila prej, ima svoj urnik in svojo družbo, obiski pri njej so prijetni in jih morajo napovedati, da si vzame čas. Ni več vsakemu na razpolago.«²

Sorodniki opažajo, da niso več posesivni in vsiljivi, ker imajo svoje življenje, niso več odvisni od pozornosti sorodnikov. Ne bremenijo več srednje in mlajše generacije z očitki, zamerami ali opozorili, »ker jih ni na obisk ali je/ga niso vzeli s seboj na izlet«.

Starejšim postane študijska skupina na UTŽO socialno zaledje. Študijska skupina ima izobraževalno in socialno vlogo. In kaj je s tem narobe? V poskusih razvrednotenja izobraževanja starejših nekateri kritiki očitajo: »K vam hodijo samo zato, da si dobijo prijatelje.« Tem lahko odgovorimo: »Ne, na izobraževanje hodijo zaradi znanja in preizkušanja svojih sposobnosti, da ponovno naravnajo kompas svojih zmožnosti.« Poleg znanja pridobijo tudi nove prijatelje.

Prijateljevanja so nova socialna podlaga, kar poveča čustveno stabilnost, pa tudi učinkovitost učenja, saj pri tem prevladujejo pozitivna čustva. V anketi (Čeh 2015, 8) je na vprašanje, zakaj se udeležujejo izobraževanja, 30 % vprašanih odgovorilo, da zato, da se družijo, 71 % pa, da se izobraževanja udeležujejo zaradi znanja.

Čustvena kriza se po upokojitvi povečuje. Najhujša je 4–5 mesecev po upokojitvi, ko ne vidijo rešitve. Po upokojitvi si morajo upokojenci sami postavljati cilje in ustvariti perspektivo za nadaljnje življenje. Brez predupokojitvenega usposabljanja se večina ne zave, kaj novega jih čaka. Nepripravljeni ostanejo v praznini in število depresij se z leti povečuje. Socialno »shirani« zapadejo v razne bolezni. Človek je rojen za delovanje in učenje, kot je ptica za letenje. Če tega ne more, propada, gre v smrt.

² Navedki so iz pogovorov s sorodniki starejših študentov, ki se priložnostno odvijajo na UTŽO.

Če se v skupini z drugimi niso ujeli, iščejo naprej. Ne odstopijo od izobraževanja, ker je med starejšimi študenti visoka primarna motivacija (vedoželjnost) za izobraževanje. Kdor se pridruži UTŽO, ostane, in populacija študentov iz leta v leto narašča po načelu snežene kepe, saj se med seboj pogovarjajo in animirajo nove študente (Čeh 2015).

Kako se študijska skupina razvije v primarno skupino?

Doslej sem večkrat zapisala, da postane študijska skupina za starejše študente in študentke primarna socialna skupina. V nadaljevanju bom to pojasnila. Uporabila bom dogodek, ki se je zgodil v moji študijski skupini. Vanjo je prišlo na opazovalno prakso nekaj dijakinj. Nobenega posebnega vtisa mi niso dajale. Nemo, disciplinirano so sedele med nami in opazovale. Svoje predavanje sem povezovala z živahno diskusijo študentov, pričakovala sem, da se bodo morda oglasile tudi dijakinje. Imela sem vtis, da so presenečene nad dogajanjem; bilo je nekaj drugega, kot so pričakovale. Na moje vprašanje na koncu pred odhodom, kakšni so njihovi vtisi, so mi brez razmišljanja odgovorile.

»Pa, tako bi moralo biti tudi pri nas v razredu.«

»Kako?« sem vprašala.

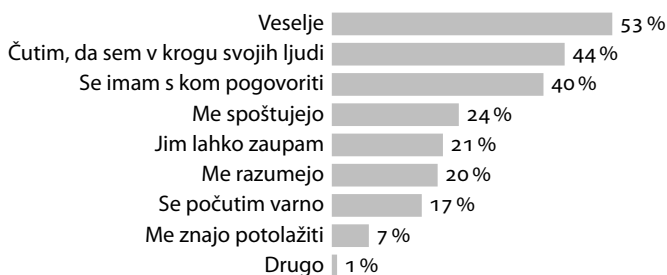
»Izgleda, kot da tu vsi uživajo.«

Izobraževanje, naše druženje, sodelovanje je starejšim res v užitek, tudi meni kot mentorici je v zadovoljstvo in se od njih veliko učim. Dijakinje je pri nas presenetila čisto drugačna socialna klima, kot je v gimnazijskem razredu.

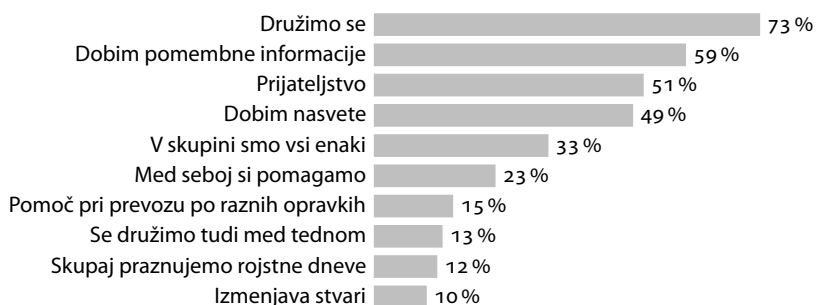
Primarna socialna skupina članom omogoča, da se napojijo s potrebnimi čustvi, in zato jih imajo na zalogi. V študijski skupini čustveno obogatijo, ker lahko sogovorniku nudijo več razumevanja, tolerance, sodelovanja brez strahu, kar se prenese in razširi tudi na druge stike ter življenjske situacije članov primarne študijske skupine. Človek je družbeno bitje, zato za ravnotežje potrebuje močno socialno zaledje. Pomanjkanje socialnih čustev se hitro pozna, človek beži v osamo, ker nima več moči za druženje (Homans 1950; Krajnc 2016; Maslow 1971).

Na sliki 3 so predstavljeni odgovori na vprašanje, kaj občutijo s svoji skupini, katera čustva jim skupina omogoča.

Več kot polovica odgovorov na vprašanje, kaj vam skupina nudi, je »veselej« (53%). 44 % vprašanih je zapisalo, da čutijo, da so v krogu svojih ljudi (pripadnost, socialno zaledje), 40 % pa, da se imajo s kom pogovoriti (zaupanje). K tem odgovorom lahko dodamo še 21 % odgovorov »Jim lahko zaupam«, ker



Slika 3 Katera čustva vam vaša študijska skupina nudi? (prirejeno po Čeh 2015, 10–11)



Slika 4 Kako vaša skupina širše vpliva na vaše življenje? (prirejeno po Čeh 2015, 11–12)

se odgovori dotikajo iste psiho-socialne potrebe ljudi po bližini in zaupanju. Tako odgovori na potrebo po zaupanju dosežejo kar 64 %. Frekvenca ostalih odgovorov – »Me spoštujejo«, »Me razumejo«, »Se počutim varno« – je zajela druge psihosocialne potrebe, ki jih je raziskal Maslow (1971). Povprečno vsaka doseže 20 % odgovorov. Iz druženja v študijski skupini si študent vzame, kar najbolj potrebuje. V skupino očitno ne hodijo po tolažbo, hodijo po družbeno ojačanje ali okrepitev, opolnomočenje (angl. *empowerment*). Odgovor »Me znajo potolažiti« je dobil le 7 %. Sredi veselja, ki ga v svoji skupini doživljajo, ni prostora za tolažbo.

Skupina vpliva tudi na širše življenje študentov. Na sliki 4 so prikazani odgovori o tem, kaj menijo, kako vpliva.

Zelo ugodna socialna klima in čustvene vezi med člani skupine vplivajo tudi širše na življenje posameznih članov. Odgovori na to vprašanje so zelo razpršeni, socialne potrebe posameznega študenta so zelo osebne. Vsak v skupnosti išče nekaj drugega, a skupno delovanje in skupni cilj sta hrbtnica primarne socialne skupine. Zato se poleg zgoraj naštetih odgovorov (slika 4) pojavlja še zelo pestra paleta druge osebne pomoči: skupina vpliva na samozavest, varnost, socialno pripadnost osebe. Naj naštejemo nekaj vrst pomoči

skupine: pomoč pri nakupih, spremstvo, pomoč pri bolezni, računalniška pomoč, izmenjava mnenj, pomoč pri reševanju težav drugih ljudi, razumevanje, po potrebi pomoč pri opravilih, spremljanje pri opravilih, skupno preživljanje praznikov, svetovanje, osebna podpora ...

Pravimo, da otroci potrebujejo meje. Te potrebujejo tudi odrasli ljudje. Moja meja je drug človek; šele v odnosih z drugimi ljudmi človek odkriva svoje meje in dobi občutek, kaj je v danih razmerah možno in kaj ne. Brez meja, pokazatelj, izgublja občutek osebne socialne orientacija in občutek varnosti. V osamljenosti se počuti izgubljenega, zmedenega, posledično zboli, ker nima več socialnega zaledja, vira za pridobivanje potrebnih čustev.

Živimo v časih, ko moramo posebej spomniti, da človek potrebuje skupnost in skupnost njega. Vsak lahko k skupnosti nekaj prispeva. Pomen čustev v sodobnosti narašča. Tudi izobraževanje, učenje sta zelo čustvena procesa, čeprav pogosto priznavamo predvsem intelektualne dosežke. Kot odločitvam, tudi dosežkom vladajo čustva, ker pričakujemo timsko delo, sožitje, sodelovanje in ustvarjalno delo (Krajnc 2013).

40-letna praksa Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje je izmerila, ali smo prav predvideli psihosocialne značilnosti starejših in že na začetku zastavili ustrezen koncept izobraževanja starejših. Podatki empirične raziskave potrjujejo naša predvidevanja (Krajnc 2016).

Zaključek

Izhajali smo iz ugotovitev znanosti o primarnih in sekundarnih socialnih skupinah, upoštevali kriterije, kdaj skupina doseže lastnosti primarne skupine, ker ima ugodno socialno klimo. Po predhodnih raziskavah o osipu v šolah ugotavljamo, da ga na univerzah za tretje življenjsko obdobje skoraj ni. Izjeme, ki pripeljejo do osipa, so nenadna bolezen, skrb za partnerja, varstvo vnukov ali preselitev.

Po upokojitvi so ljudje socialno izločeni, družinsko gnezdo je izpraznjeno, ovdovelost za seboj pusti samo še enoosebno gospodinjstvo. Starejši za svoje psihično in fizično ravnotežje potrebujejo nove prijatelje, nove medosebne odnose ter primarno družbeno skupino, podobno družini z visoko stopnjo tolerantnosti in osebne pripadnosti članov. Zato je pri starejših študentih velika pozornost posvečena socialni klimi v študijski skupini, odnosom med študenti ter njihovim odnosom z animatorjem in mentorjem. Na začetku študija (na začetku študijskega leta) je fluktuacija na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje najvišja, saj študenti samoiniciativno ter po osebnih občutkih iščejo sebi primernega mentorja ali študijsko skupino, zato 28-odstotna fluktuacija kmalu po začetku novega študijskega leta.

Starejši študentje pri izobraževanju aktivno soustvarjajo socialno skupnost z mentorjem, animatorjem in vodstvom UTŽO. Vplivajo na letni študijski program, dodatne dejavnosti za razširjeno izobraževanje, soustvarjajo študijska pravila. So subjekt svojega izobraževanja. Fluktuacija prispeva k nastajanju ugodne socialne klime v študijskih skupinah in nastajanju primarne socialne skupine. Ker prevladujejo pozitivna čustva sodelujočih, se poveča tudi učinkovitost učenja.

Svoje odnose ljudje ustvarjajo tam, kjer delujejo. Upokojenci imajo z zakoni zelo omejene možnosti dela, na organiziran način imajo le ponudbo za izobraževanje. V izobraževanje vstopajo z dvema ciljema: pridobiti si novo znanje in socialno skupnost, prijatelje, socialno pripadnost ter varnost v študijski skupini. Potrebovali bi tudi predupokojitveno usposabljanje kot pripravo na upokojitev. Kljub temu da je bilo v Sloveniji s tega področja izvedenih nekaj evropskih projektov, pa to v praksi ni zaživel, ker je pri nas pri upokojevanju premalo humanosti.

Literatura

- Bizovičar, M., in A. Krajnc. 2017. *Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Brocher, T. 1972. *Skupinska dinamika in izobraževanje odraslih*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Čeh, A. G. 2015. *Učenje, učna, psiho-socialna in druge oblike medsebojne pomoči med člani študijskega krožka univerze za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
- Findeisen, D. 2022. »Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, od zibelke do današnjega dne.« V *Homo Senescens: dolgoživost in izobraževanje starejših*, uredili N. Ličen in M. Mezgec, 55–68. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.
- Homans, G. C. 1950. *The Human Group*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Knowles, M. S., E. F. Holton, R. A. Swanson in P. A. Robinson. 2020. *The Adult Learner*. New York: Routledge.
- Krajnc, A. 2012. »Older Adults as a Special Learner Audience.« *Andragoška spoznanja* 18 (3): 25–37.
- . 2013. *Spoznaj sebe in druge*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
- . 2016. *Starejši se učimo*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Maslow, A. 1971. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking.
- Premru, K. 2005. »Osip v poklicnem in strokovnem izobraževanju.« Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani.

Rutar Ilc, Z. 2018. »V senci: mladi v stiski in osip.« *Vzgoja in izobraževanje* 49 (5): 3–4.

The Importance of Social Climate and Fluctuation in Older Adults' Education

Older students are highly motivated. They also possess an outstanding need for a primary social group and positive social climate. Study groups can and should compensate for their social exclusion after retirement. In the education of older adults there are practically no dropouts. At the beginning of study year, students search for and find study groups appropriate for them. When that happens, elder students may stay with the Third Age University for the next 20 or more years. There is a relatively high fluctuation of students at the beginning of the study year. The self-initiative of individual students in fluctuating from one study group to another guarantees higher efficiency and quality of learning in the study group, and better interpersonal relations, which fulfils the socioemotional needs of the students. The network of Third Age universities in Slovenia carried out research in 2015 in which we empirically tested our hypotheses about the goals of older adult education, dropout, social climate and fluctuation. The basic hypotheses were confirmed, which proved the validity of our previous observations.

Keywords: third age university, social climate, social group, learning group, dropout in education of older adults, self-initiative

Trije pristopi k razumevanju transformativnega učenja starejših v javnih odprtih prostorih

Meta Furlan

Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani

meta.furlan@ff.uni-lj.si

Prispevek obravnava tri pristope k razumevanju transformativnega učenja starejših v javnih odprtih prostorih, in sicer na Poti spominov in tovarištva v Ljubljani (POT). V prispevku najprej opredelimo javni prostor, da bi lahko razumeli, kako ta določa izobraževanje in učenje starejših. Nadalje predstavimo teorijo transformativnega učenja, v okviru katere se osredotočimo na spremembe, ki jih spodbuja transformativno učenje na mikro, mezo in makro ravni. V empiričnem delu raziskujemo, kako POT kot javni odprti prostor omogoča in spodbuja spremembe na ravni posameznika, kako omogoča transpersonalne spremembe ter kako se v javnem odprtem prostoru udeležujejo družbene spremembe. Ugotovili smo, da na POT-i kot javnem odprtem prostoru pri starejših poteka transformativno učenje na vseh treh ravneh ter da je javni odprti prostor pomemben s strani oblikovanja identitete.

Ključne besede: transformativno učenje, starejši, javni odprti prostor

Uvod

Javni prostor predstavlja osnovo za življenje v družbi in ima kot tak tudi glavno vlogo v socialnem življenju skupnosti. Je kraj, kjer imajo posamezniki in skupine možnost delovanja brez dovoljenja ter naj praviloma ne bi bil opredeljen z zasebnimi vprašanji in interesi (Biesta 2012). Javni prostor ima v vsaki družbi pomembno mesto; že v antiki je filozof Hipodam opisal osrednji odprt trg, agoro, kjer se je odvijalo politično, trgovsko in javno življenje skupnosti (Merrifield 2016). Z uporabo se javni prostor spreminja in dobiva nove simbolne, socialne ter fizične razsežnosti. Zato Ute Angelika Lehrer (2007) javni prostor deli na fizičnega, socialnega in simbolnega. *Fizični javni prostor* je najočitnejši, saj se navezuje na materialne vidike. Sem spadajo predvsem ulice, trgi, parki, plaže ipd. Opredeljeni so z določeno obliko lastništva tako v zgrajenem kot tudi naravnem okolju. *Socialni javni prostor* se navezuje na dejavnosti, ki se odvijajo v njem in imajo moč preoblikovati ter na novo določiti lastništvo javnega prostora. Te dejavnosti se, po mnenju avtorice, lahko odvijajo kjer koli – ne zgolj v prostorih v javni lasti, ampak

tudi v prostorih v zasebni, kot so bari, restavracije, kavarne, časopisi, zasebna domovanja. *Simbolni javni prostor* je najtežje določljiv, saj kot tak ni otipljiv. Določajo ga namreč dejavnosti ljudi in njihovi kolektivni spomini, kot tak pa obstaja tako v domišljiji kot tudi v realnosti. Pri simbolnem prostoru gre predvsem za izkušnjo, ki lahko postane del skupne zgodovine in kolektivne identitete, pa najsi gre za zgodovinske dogodke, naravne nesreče ali pa za intimne dogodke manjšega števila ljudi (Lehrer 2007, 213–215).

Po Gehlu (2007) se je javni prostor vedno pojavljal v treh vlogah, kot: (a) prostor srečevanja (socialna interakcija, izmenjava informacij); (b) prostor trgovanja (izmenjava dobrin in storitev) in (c) prostor povezovanja (med mesti, institucijami, društvi, akcijami). Odnos do javnega prostora se je skozi stoletja in z razvojem tehnologije, znanosti ter družbenih vzorcev spreminjal in prevzemal nove vloge ter oblike, v osnovi pa so njegove temeljne vloge ostale enake: povezovanje, srečevanje in trgovanje, po našem mnenju pa tudi politično delovanje posameznika in skupnosti.

Največkrat naletimo na definicijo javnega prostora, ki ga definira kot nasprotje zasebnega.¹ Barbara Goličnik (2008) javni prostor opredeli kot prostor, na katerem poteka mestno življenje. Po njenem mnenju gre za najpomembnejši prostor mesta, ki naj bi bil dostopen vsem uporabnikom. Obsega prometne površine in druge javne površine, kot so trgi, ploščadi, parki, zelenice, ulice, mestni gozdovi, nabrežja, obale, poleg tega pa tudi mestne objekte, kot so tržnice, muzeji, knjižnice, gledališča, zdravstveni domovi, športne dvorane, mednje pa lahko štejemo tudi vrtce, šole, bolnišnice, vendar se moramo zavedati, da pri teh obstajajo omejitve glede javne dostopnosti (Jankovič Grobelšek 2012, 26).

Sami se v prispevku osredotočamo na javni odprti prostor, ki je kot prostor med grajenim tkivom mesta, eden izmed ključnih sestavin mesta in nosilec različnih pomenov ter funkcij (Goličnik Marušič 2010). Javni odprti prostori so najpomembnejši predeli mesta, ki omogočajo druženje, ustvarjanje, izmenjavo mnenj in izkušenj, pretok znanja, delovanje v družbenih gibanjih, igro, gibanje ipd. (Jelenc Krašovec 2015; Goličnik 2008). So prostor javnega izražanja, javnega delovanja in družbenih dejavnosti, kjer se uresničuje naše javno življenje in izpolnjujejo skupne potrebe uporabnikov mesta (Čerpes 2007).

V prispevku se ukvarjamo z vprašanjem transformativnega učenja starejših v javnih odprtih prostorih. S pomočjo treh pristopov k razumevanju transformativnega učenja (Lange 2019), ki analizirajo spremembe na (a) mikro, (b)

¹ Koncept javnega in zasebnega se razvije tudi na podlagi Habermasove kritične teorije družbe, čigar zametke je vzpostavil v knjigi *Strukturne spremembe javnosti* (1989).

mezo in (c) makro ravni, raziskujemo, kako POT kot javni odprti prostor omogoča in spodbuja spremembe na ravni posameznika, to je spremembo svetovnih nazorov, dojetja samega sebe, epistemologije in zmožnosti (mikro raven), kako omogoča transpersonalne spremembe (mezo raven) in kako se na POT-i kot javnem odprtem prostoru udeležujejo družbene spremembe na makro ravni (Hoggan 2016).

Transformativno učenje

Transformativno učenje je pomembno učenje v starosti, ki se dogaja tudi v javnih odprtih prostorih. Nanaša se na »procese, ki se odražajo v pomembnih in nepovratnih spremembah v načinu, kako oseba doživlja, pojmuje in deluje s svetom« (Hoggan 2016, 71). Javni odprti prostori so s svojo odprtostjo in možnostmi za delovanje, srečevanje ter učenje pomemben prostor transformativnega učenja v starosti. S spodbujanjem transformativnega učenja v javnih odprtih prostorih lahko dosežemo različne spremembe tako na individualni in družbeni kot tudi na duhovni ravni bivanja starejših. Z različnimi inštalacijami, performansi, umetnostjo, intervencijami lahko spodbujamo in spremljamo transformativno učenje v javnih odprtih prostorih.

Teorijo transformativnega učenja je opredelil Jack Mezirow v 70. letih 20. stoletja. Izhajal je iz koncepta paradigem Thomasa Kuhna (1970), teorij znanja in kritične teorije Habermasa (1981), iz poglobljanja kritične zavesti o družbeno-kulturni realnosti Freireja (1996) ter iz psihološkega humanizma in teorije težkih prehodov Goulda (1978). Da bi pojasnil kulturni sistem sporočil, ki oblikuje posameznikove referenčne okvire, se je Mezirow ukvarjal z osebni in družbeni razsežnostmi. Ta dobro uveljavljena teorija v izobraževanju odraslih opisuje, kako odrasli razumejo, potrjujejo in preoblikujejo pomen svojih izkušenj. Mezirow (1991, 1) je transformativno učenje opredelil kot »proces izdelovanja novih ali spremenjenih pomenov izkušnjam. Oblikovani pomeni usmerjajo posameznikovo nadaljnje razumevanje, vrednotenje in delovanje.« Transformativno učenje razume kot proces, s katerim preoblikujemo problematične referenčne okvire, da bi jih naredili bolj vključujoče, nediskriminatorne, odprteje, refleksivnejše in čustveno sposobnejše za spremembe (Mezirow 2009a).²

Referenčni okvir³ predstavlja filter, skozi katerega dojemamo samega sebe

² Naj poudarimo, da se odrasli lahko odzovejo tudi na način ohranjanja svojih referenčnih okvirov, mentalnih navad (angl. *habits of mind*) in zornih kotov (angl. *point of view*) v smeri njihovega utrjevanja in nespreminjanja (Mezirow 1991).

³ *Frame of reference* (angl.) slovenimo kot referenčni okvir. Mezirow referenčni okvir opredeli kot kulturno in jezikovno strukturo, ki omogoča, da svojim izkušnjam pripisujemo skladnost in po-

in svet okoli nas. Je okvir, skozi katerega interpretiramo lastne izkušnje, pričakovanja in stališča. Vsebuje kognitivne, čustvene in konativne dimenzije ter je tako individualno kot kulturno pogojen (oblikuje se že v zgodnji socializaciji) (Mezirow 2000; 2009a). Spremembo referenčnega okvira je Mezirow obravnaval kot strukturno spremembo v načinu, kako posameznik gleda nase in na svet. Avtor je transformativno učenje videl kot pomembno učenje v odraslosti v sodobnem času, saj se pri posamezniku zgodi takrat, ko ta spozna, da je nekritično asimiliral ideje; nepričakovan dogodek, oseba, življenjski prehod, neprijetna izkušnja ali ideja, ki jo posameznik ne more umestiti v svoj referenčni okvir, lahko sproži dezorientacijsko dilemo⁴, ki ji sledi proces samospoznavanja in samoraziskovanja (Mezirow 2000).

Proces transformativnega učenja vključuje štiri temeljne sestavine: izkušnjo, kritično refleksijo, racionalni dialog in akcijo. Izkušnja kot glavni medij transformativnega učenja predstavlja izhodišče za kritično refleksijo – za kritično preverjanje normativnih predpostavk, na katerih temeljijo vrednostne sodbe. Kritično refleksijo Mezirow vidi kot kognitivni proces, v katerem posameznik preuči prepričanja, vrednote, stališča, poglede, ki vplivajo na oblikovanje pomena izkušnje. S kritično refleksijo posameznik preizprašuje globoko zakoreninjena prepričanja in predpostavke, razmišlja o izkušnji, o tem, kakšne pomene ji pripisuje in kaj vpliva na oblikovanje teh pomenov. Z racionalnim dialogom preverja veljavnost novih zornih kotov, razumevanje novih prepričanj in predpostavk. Ko posameznik posploši tiste predpostavke in prepričanja, za katere meni, da so ustrežnejši, se zgodi sprememba (Mezirow 2009b). Nato nastopi akcija – delovanje v skladu z novimi prepričanji, perspektivami. Sprememba referenčnega okvira je lahko nenadna, hitra in obsežna (epohalna) ali pa se preoblikuje postopoma. Transformativno učenje torej izhaja iz izkušenj, iz katerih s kritičnim razmislekom o obstoječih pomenih in z racionalnim dialogom, s katerim preverjamo te nove pomene, nastanejo spremembe v referenčnem okviru.

men. Lahko ga enačimo s svetovnim nazorom ali z osebno paradigmo, saj predstavlja visoko urejene sheme pomenov, orientacije, teorije trditve (Mezirow 1991; 2009a). Referenčni okvir ima dve dimenziji: mentalne navade in zorne kote. Mentalne navade so razmeroma trajni načini mišljenja, čustvovanja in delovanja, na katere vplivajo nizi pravil (kánoni), ki so lahko religiozni, kulturni, sociolingvistični, izobraževalni, ekonomski, politični, estetski, psihološki idr. Mentalne navade usmerjajo vrsto dejanj in selektivno omejujejo posameznikovo zaznavanje, mišljenje, delovanje ter čustvovanje. V zornih kotih so izražene mentalne navade, saj ti pomenijo specifični pogled na določeno stvar. Sestavljeni so iz manjših shem pomenov, ki jih lahko razumemo kot posameznikova čustva, prepričanja, spomine, vrednostne sodbe (Mezirow 2000; 2009a).

⁴ *Disorienting dilemma* (angl.) slovenimo kot dezorientacijska dilema. Ta predstavlja sprožilni korak transformativnega učenja.

Mezirow na podlagi Habermasove (1981) teorije o treh tipih znanja⁵ razlikuje med instrumentalnim in komunikativnim učenjem. Če z instrumentalnim učenjem nadziramo in upravljamo okolje, da bi dosegli določen cilj (npr. gradnja mostov, izdelava predmetov, napovedovanje vremena ipd.), pa je komunikativno učenje osredotočeno na razumevanje drugih, saj spodbuja njihovo razumevanje komunikacije in razmišljanja ne samo skozi dialog, ampak tudi skozi knjige, poezijo, umetnost, ples. Pri komunikativnem učenju gre za razumevanje vrednot, prepričanj, občutkov, moralnih konceptov, idealov, čustev drugega. Ker se teh ne da empirično izmeriti, imata tu kritična refleksija in racionalni diskurz izreden pomen. Prav skozi racionalni diskurz se namreč lahko zagotovi resnična vrednost prepričanj in vrednot. Večina učenja v odraslosti vsebuje tako elemente instrumentalnega kot tudi komunikativnega učenja, prav kritična refleksija pa je tista, ki omogoča transformativno učenje (Illeris 2014; Mezirow 2000; 2009a).

Teorija transformativnega učenja je ena najopaznejših teorij učenja v izobraževanju odraslih. Raziskovalci so pri raziskovanju transformativnega učenja odraslih naleteli na mnoga odprta vprašanja, zato je bila ta teorija deležna mnogo kritik, po drugi strani pa so prav te kritike prinesle njen celovitejši razvoj. Od svojega nastanka naprej se je stalno razvijala in dopolnjevala glede na potrebe ter ugotovitve raziskav izobraževanja in učenja odraslih. Dojemanje transformativnega učenja se je tako umaknilo pretiranemu racionalizmu in individualizmu ter se približalo posameznikovemu doživljanju izkušenj in samega sebe, razumevanju, osmišljanju ter povezovanju predstav o svetu in izkušenj v njem ter posameznikovemu delovanju v svetu. S tega vidika je transformativno učenje treba raziskovati tudi v javnih odprtih prostorih, saj ti spodbujajo izobraževanje in učenje na mnogih ravneh ter v različnih oblikah, tudi pri starejših. Čeprav je tovrstni proces izobraževanja in učenja velikokrat nezaveden, pa so spremembe kot posledica izobraževanja in učenja različne ter segajo na različne ravni delovanja, doživljanja, pojmovanj in oblikovanja identitete mladih, odraslih ter starejših. Javni odprti prostor omogoča spremembe na osebni, transpersonalni in družbeni ravni, po eni strani kot prostor razmišljanja, povezave z naravo in nestvarnim svetom, po drugi strani pa kot prostor družbenega delovanja in prostor, kjer se izkazujejo razmerja moči.

V nadaljevanju predstavljamo novejšje pristope k teoriji transformativnega učenja, kot so jo nadgradili Hoggan (2016), Elizabeth A. Lange (2019) ter O'Sullivan idr. (2002).

⁵ Instrumentalno, komunikativno in emancipatorno znanje.

Trije pristopi k razumevanju transformativnega učenja starejših v javnih odprtih prostorih

Ker želimo raziskati, kako poteka transformativno učenje starejših v javnih odprtih prostorih, se v nadaljevanju naslonimo na tri pristope k razumevanju transformativnega učenja starejših, ki analizirajo spremembe na (1) mikro, (2) mezo in (3) makro ravni (Lange 2019), ter jih povežemo z učenjem v javnih odprtih prostorih.

- *Spremembe na mikro ravni* so predvsem individualne in izhajajo iz teorije transformativnega učenja Mezirowa. V ospredju je sprememba perspektive (zornega kota) – v dialogu z drugimi in skozi kritično samo-refleksijo posameznik spozna, kako njegove osebne perspektive zožujejo zaznavanje, omejujejo njegovo razumevanje sveta ter oblikujejo čustvene odzive. Rezultat transformacije so odprtejšše, vključevalnejše, razločevalnejše in reflektivnejše perspektive. Ta pristop poudarja spremembo posameznika (intrapersonalne spremembe, spremembe znotraj posameznika): spremembo svetovnih nazorov, dojemanja samega sebe, epistemologije in zmožnosti (Hoggan 2016), spremembe pa temeljijo na spoznavanju in kogniciji. Javni odprti prostori kot prostori, kjer se starejši srečujejo, opazujejo, izmenjujejo ideje, mnenje in delujejo, tako lahko spodbujajo in omogočajo spremembe na mikro ravni. Ti prostori so prostori doživljanja različnih izkušenj. Starejši izkušajo arhitekturo, umetnost in inštalacije, sodelujejo pri raznih dogodkih ter opazujejo, izkušajo in doživljajo sam prostor, zato javni odprti prostori predstavljajo priložnosti za kritično refleksijo in za dialog z drugimi, skozi katere lahko starejši potrjujejo, preverjajo ali utrjujejo svoje referenčne okvire. Lahko pa ti prostori predstavljajo tudi dezorientacijsko dilemo (Mezirow 2000), ki se nanaša na nepričakovan dogodek, osebo ali idejo, s čimer se začne transformativni proces. Kot poudarja Elizabeth Ellsworth (2005), se posameznik skozi te različne prostore, performanse, dogodke sreča s samim seboj, s svojim notranjim jazom, da bi vstopil v odnos z drugimi in s svetom.
- *Drugi pristop poudarja transpersonalne in organizacijske spremembe na mezo ravni*. Izhaja iz analitične globinske psihologije Carla Gustava Junga in organizacijske transformativne teorije. Ta pristop v ospredje postavlja temeljno spremembo v posameznikovi osebnosti, v smeri večje celovitosti samega sebe. Če gre pri prvem pristopu bolj za spremembe kognitivnih struktur, pa so tu v ospredju celostne spremembe osebnosti. Transformativni proces poteka v smeri samoraziskovanja in

raziskovanja v majhnih skupinah, rezultat pa je transpersonalni, saj tovrstni proces spreminja simbole in arhetipe, ki sestavljajo kolektivne pripovedi. Poleg tega spodbuja celovitejši občutek samega sebe, ki na neki točki presega posameznika in spodbuja razumevanje povezanosti s preostalim živim ter z neživim svetom (Lange 2019, 4). Transformacija presega racionalnost, saj posega v domeno čustev, simbolov, estetike in imaginacije. Morrell in M. A. O'Connor (2002, xvii) transformativno učenje vidita kot učenje, »ki vključuje globok, strukturni premik v osnovnih izhodiščih mišljenja, čustvovanja in delovanja«.

Učenje v javnem odprtem prostoru zajema prav ta transpersonalni proces sprememb. Prakse v javnih odprtih prostorih, ki presegajo racionalne mehanizme in zajemajo domišljijo, ritem, gibanje, spodbujajo učenje, ki je večdimenzionalno, ki presega posameznika in se seli na področje *duše*.⁶ Še več, spodbuja nove načine doživljanja, občutenja in čustvovanja, skozi katere posameznik na novo doživlja samega sebe in svet okoli sebe – stopi v stik z neživimi predmeti in okolji, da bi jih naredil žive, da bi se zazrl izza sebe in stopil v prostor med identitetami, med svojim notranjim in zunanjim jazom, med prihodnostjo in preteklostjo, da bi doživel povezanost prostora, telesa in občutenja (Ellsworth 2005). V javnih odprtih prostorih se starejši ne srečajo le z drugimi, ampak tudi s spomeniki, z arhitekturo, naravo, živalmi pa tudi z mitskim, za kar je pomembna tudi sama zasnova javnega odprtega prostora. Prostor, ki posamezniku daje možnost kontemplacije, ki je umirjen, prostran, lahko predstavlja prostor povezovanja z nestvarnim, neživim svetom, prostor kontemplacije, poglobitve in razmišljanja. Po drugi strani pa nasičeni javni odprti prostori, polni raznoraznih dražljajev, otežkočajo transpersonalne spremembe. Zato tudi sama zasnova in struktura javnega odprtega prostora pripomoreta k estetskim ter nekognitivnim oblikam učenja, ki so pomembne za transformativno učenje starejših, saj predstavljajo mesto celostnejših individualnih sprememb.

- *Tretji pristop osvetljuje družbene spremembe na makro ravni. V ospredju je proces ozaveščanja, skozi katerega se posameznik začne zavedati*

⁶ Antični filozofi so dušo (lat. *anima*, gr. *psyche*) pojmovali kot metafizično, kot neotipljivo, nevidno, a vendar vedno prisotno stvar, ki človeka povezuje z naravo. Aristotel dušo enači z bistvom posameznikovega obstoja. Zanj je duša vzrok in načelo vseh živih bitij, je tisto, »kar življenje napravi za življenje« (Kalan 2002, 9). Po Aristotelu duša obstaja kot duh, ki se razodeva skozi nezavedne funkcije telesa – skozi posameznikovo čustvovanje, želje, hotenje, trpljenje, radosti, spomine in sanje. Ne potrebuje besed, saj se izraža v akciji, delovanju telesa – je utelešena beseda (Kalan 2002).

ekonomskih, političnih, kulturnih in tehnoloških struktur v družbi, ki prispevajo k neenakosti in zatiranju. Glede na nadgradnjo teorije transformativnega učenja po Elizabeth A. Lange (2019) predpostavljamo, da starejši skozi transformativno učenje reflektirajo politične, kulturne in druge strukture v družbi ter razmišljajo in delujejo v smeri njihovih sprememb, kar prinese osvoboditev tako na osebni kot tudi na družbeni ravni. Ta pristop spodbuja skupno poimenovanje *besede*, kot bi poimenovali *svet*, saj ko govorimo *svet*, le-tega tudi ustvarjamo (Lange 2019, 7). Poimenovanje sveta in ozaveščanje potekata skozi prakso, ki z združitvijo delovanja in refleksije prekinja že sprejete pomene, postavlja vprašanja in starejšim omogoča, da ponovno preverijo (ter spoznajo) družbeno realnost (Lange 2019). Javni odprti prostori so tudi prostori konflikta in nesoglasja. V njih se zrcalijo družbene strukture, razmerja moči in hierarhije. Zato niso nevtralni, ampak se v njih vseskozi bije bitka za moč in prevlado. V njih zato lahko poteka transformativno učenje za družbene spremembe, saj starejšim omogoča mesto za refleksijo družbenih struktur in za delovanje v smeri njihove spremembe. Še več, javni odprti prostori so med drugim tudi prostori družbenih gibanj, ki želijo opozoriti na ta nesoglasja in se upreti hegemonskim politikam (Kump 2004; 2012). Zato je takšen prostor tudi prostor družbenih sprememb, kalilnica družbenega delovanja in refleksije.

Javni odprti prostori so pomemben del strukture mesta. Zvišujejo kakovost življenja v mestih, omogočajo srečevanje, delovanje in učenje. Vendar pa je lahko tudi mesto samo vir transformativnega učenja. Raziskava (Leong Kappel in Daley 2004) je pokazala, da mesto deluje kot večplastna mreža dezorientacijskih dilem, ki so medsebojno prepletene. Te odraslim predstavljajo izziv pri transformativnem učenju, po drugi strani pa so lahko vir motivacije in želje po spremembi. Dezorientacijske dileme pa tudi spodbujajo proces kritičnega razmisleka in spremembo v strukturi pomenov. Raziskava je pokazala, kako pomembno je transformativno učenje pri spoprijemanju z nepredvidljivim potekom življenja. Ker se okolje in odnosi v mestih hitro spreminjajo, se morajo odrasli prilagoditi tem spremembam. Za mnoge odrasle iz velikih mest je to velik izziv, javni odprti prostori pa tu lahko predstavljajo pomembno podporno okolje transformativnemu učenju.

Metodologija

Empirični del prispevka temelji na kvalitativnem raziskovanju, ki je raziskovalni proces, pri katerem si raziskovalec na podlagi pripovedi in opazovanja v

naravnem okolju zgradi celostno podobo. Za kvalitativno raziskavo sta značilna opisovanje preučevanih situacij in prizadevanje za razumevanje konteksta, v katerem raziskava poteka (Creswell 2013; Vogrinc 2008, 48). Z njo želi raziskovalec svet videti skozi oči sodelujočih ter razumeti proces in ne le končnih rezultatov (Bryman 2004). Kvalitativna metodologija predpostavlja raziskovanje skupin kot celoto v njihovem realnem kontekstu, kar smo pri raziskovanju tudi upoštevali (Mesec 1998, 33). S kvalitativno raziskavo smo raziskali in predstavili Pot spominov in tovarštva, ki je javni odprti prostor v Ljubljani. POT smo izbrali zato, ker vključuje vse tri dimenzije javnega prostora (Lehrer 2007): (a) fizični javni prostor – POT je odprta zelena javna površina, ki kot zeleni obroč povezuje Ljubljano in predstavlja pomemben vir rekreacijskih ter sprehajalnih površin za prebivalce mesta; (b) socialni javni prostor – na POT-i se srečujejo različni ljudje, med prijatelji, znanci in neznanci potekajo pogovori, srečevanja, navezovanje stikov ter vključevanje v skupnost; (c) simbolni javni prostor – POT je nastala kot spomenik okupirani Ljubljani med drugo svetovno vojno in je ko taka zapisana v kolektivni spomin Ljubljančanov ter del zgodovine Slovenije. Zaradi močne prepletenosti vseh treh dimenzij je POT zanimiv primer javnega prostora, ki je kljub temu, da je bila zasnovana z jasnim namenom spominjati se okupacije, krepiti duh bratstva, tovarštva in solidarnosti med prebivalci, podvržena različnim odnosom, interpretacijam in interesom za ta sporočila, ki se spreminjajo skozi čas, podvržena pa je tudi različnim uporabam. Ozirajoč se na to smo POT izbrali za raziskovanje transformativnega učenja starejših v javnem odprtem prostoru.

Kot smo zapisali v uvodu, je bil namen naše raziskave analizirati transformativno učenje starejših v javnem odprtem prostoru. S pomočjo treh pristopov k razumevanju transformativnega učenja (Lange 2019) raziskujemo, kako POT kot javni odprti prostor omogoča in spodbuja spremembe na ravni posameznika, to je spremembe pri dojetju samega sebe, spremembe v epistemologiji in zmožnostih (mikro raven), kako omogoča transpersonalne spremembe (mezo raven) in kako se na POT-i kot javnem odprtem prostoru udeležujejo družbene spremembe (spremembe v vedanju) na makro ravni (Hoggan 2016).

Izbor enot raziskovanja in zbiranje podatkov

V kvalitativno raziskavo je bilo vključenih sedem intervjuvancev, pet žensk in dva moška v starostni skupini med 61 in 90 let. To starostno skupino smo izbrali na podlagi raziskav o uporabi javnega prostora (Holland idr. 2007; Kohn 2004; Peace 2013; Worpole in Knox 2007), ki ugotavljajo, da lahko uporabnike

javnega prostora v grobem razdelimo v štiri starostne skupine: od 0 do 14, od 15 do 30, od 31 do 60 in od 61 do 90 let. Ker želimo raziskati transformativno učenje starejših v javnih odprtih prostorih, smo izbrali starostno skupino 61–90 let.

Starostni razpon intervjuvancev je bil od 68 do 83 let. Izbrali smo tiste posameznike, ki uporabljajo POT, bodisi vsakodnevno bodisi nekajkrat mesečno. Z vsakim intervjuvancem posebej smo izvedli polstrukturiran intervju. Intervjuji so potekali v mesecih maju in juniju 2021, vsak je trajal od 45 do 60 minut.⁷

Obdelava gradiva

Pri obdelavi zbranega gradiva smo uporabili metodo analize besedila. Intervjuje smo naprej prepisali in jih uredili za nadaljnjo obdelavo. Kodirali smo jih na različne kategorije in kode. Uporabili smo kombinacijo deduktivnega in induktivnega kodiranja, pri čemer smo sistem kategorij, ki so nastale v procesu kodiranja, oblikovali postopoma, obenem pa smo bili odprti tudi za ugotavljanje novih kod in kategorij (Creswell 2013).

Omejitev raziskave

Omejitev raziskave je, da je potekala v velikem javnem odprtem prostoru, ki je namenjen predvsem rekreaciji, zato se v njem odvija zelo malo organiziranih vsebin. Raziskovanje in prepoznavanje transformativnega učenja je bil zato izredno zahteven proces, saj tega učenja starejši povečini niso prepoznali. Vendar se nam zdi pomembno, da raziskujemo tudi nestrukturiran javni odprti prostor, ki je prostor srečevanja in druženja starejših.

Rezultati

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati intervjujev. Imena intervjuvancev smo zaradi anonimnosti označili s črko P in številko (npr. P1, P2 ...). Transformativno učenje predstavljamo v kontekstu naslednjih kategorij:

- spremembe v epistemologiji;
- spremembe v razumevanju samega sebe;
- spremembe v pogledu na svet;
- oblikovanje identitete;
- spremembe v vedènju.

⁷ Gradivo je za raziskovalne namene dostopno pri avtorici prispevka.

Spremembe na mikro ravni

Analiza intervjujev kaže, da se je največ transformativnega učenja pri intervjujancih po njihovih izjavah zgodilo prav na mikro ravni.

Spremembe v epistemologiji se nanašajo na posameznikovo vrednotenje znanja in spoznavanja v vsakdanjem življenju. Transformativno učenje tu pomeni, da znajo posamezniki kritičneje ovrednotiti svoje znanje, da presegajo racionalne načine spoznavanja in se zavedajo, da je znanje tudi somatsko, duhovno, čustveno ipd. V intervjujih smo zaznali, da posamezni intervjujanci na podlagi novega znanja ovrednotijo svoje doživljanje POT-i in njeno vlogo v preteklosti ter sedanjosti v smeri večjega razumevanja. Npr., ena izmed intervjuvank je novousvojeno znanje na podlagi izobraževalnega programa ovrednotila in ga kritično povezala s POT-jo:

Ja, odkar hodim na UTŽO v ta program o mestu, sem se ogromno naučila in tudi polno stvari ozavestila v tem smislu, da kok pomemben je javni prostor v vsakem takem kraju. Da se rabi določen javni prostor za ljudi, da to izboljšuje kvaliteto bivanja in možnosti druženja. Sploh v mestih, ko tako živimo bolj vsak zase. POT je sigurno možnost, tam to zaznam pa opazujem, da ljudje stojijo pa debatirajo, se srečajo. [P3]

Če je prej javni odprti prostor dojemala kot nekaj samoumevnega, ga je intervjuvanka sedaj kritično ovrednotila tako na družbeni kot tudi na osebni ravni. Razumela je, zakaj je pomemben, in kot se je sama izrazila, ga je začela bolj ceniti in gledati nanj z drugačnega zornega kota – POT je začela dojemati kot javni odprti prostor na čustveni, duhovni, somatski in družbeni ravni ter jo na podlagi teoretičnega znanja ovrednotila z vidika teh štirih ravni, ki so pomembne zanjo. Zato si želi še naprej obiskovati program in se vključiti v projekte, ki bi raziskovali javni odprti prostor in morda tudi POT. Transformativno učenje se tu odraža v spremembah v epistemologiji: intervjuvanka je svoje znanje in učenje razločevalneje ovrednotila, poleg tega pa je izrazila tudi večjo pripravljenost sodelovanja v prihodnjem učenju in sodelovanju v projektih, ki bi raziskovali javni odprti prostor.

Spremembe v razumevanju samega sebe gredo v smeri sprememb v odnosu do samega sebe in spoznavanja samega sebe. Npr., kot je izpostavila intervjuvanka pri čakanju na zdravstvene preiskave (ultrazvok, endoskopija), »sej veš, dobiš tri tedne, 14 dni. Sem šla na POT in razmišljala o sebi, o bolezni, o tem, kdo sem in kako me bo ta bolezen določila in spremenila. Sem se pomirila« (P3). POT je tako predstavljala prostor razmišljanja, kjer je intervjuvanka razmišljala o sebi in svoji bolezni: kdo je in kdo bo postala, če bo diagnoza

potrjena. Podobno tudi drugi intervjuvanki POT predstavlja prostor samorefleksije:

Ja, velikokrat se je zgodilo, da če doma ni bilo kaj, smo se skregali, to, kar je skoraj normalno, potem sem spokaš, odideš, se sprehajaš po POT-i in se bolje počutiš. Avtorefleksija: pomislim, a sem res, a je bilo potrebno to tako, a ne bi to lahko drugače naredila, pa ni bilo potrebno, da sem baš to rekla, lahko bi tudi brez tega, kakšna beseda manj bi prav prišla. [...] Ja, so taki trenutki, ampak ko greš od doma, po POT-i, nisi utesnjen. [P7]

Tudi tu vidimo, da POT intervjuvanki predstavlja prostor samorefleksije, prostor, kjer lahko razmišlja, kjer lahko ovrednoti svoja dejanja in izrečene besede, kjer se sprosti in se ne počuti ujeta. Lahko rečemo, da predstavlja prostor za kritično refleksijo in dialog s samim seboj, v nekaterih primerih pa tudi z drugimi. Starejšim predstavlja tudi prostor za spoznavanje samega sebe, kjer postajajo, se spreminjajo in kjer se oblikuje njihova identiteta:

Lahko rečem, da živim s POT-jo. Vsak dan jo občudujem in bi težko bil brez POT-i, če se malo tako izrazim. Ampak res, ne bi pogrešal samo hoje, pogrešal bi vse tisto, kar se dogaja ob POT-i, od ptičjega petja pa do kar koli drugega. [P4]

Skratka, POT je prostor, kjer lahko starejši razmišljajo, ovrednotijo svoja dejanja in izrečene besede, prostor za kritično refleksijo in dialog s samim seboj, ki predstavlja ključen element teorije transformativnega učenja. Prav tako pa POT starejšim predstavlja del njihove identitete, je sestavni del življenja, nanjo so čustveno navezani; po eni strani jim predstavlja povezavo z zunanjim svetom (z drugimi, z Ljubljano), po drugi strani pa tudi povezavo z notranjim svetom (s samim seboj).

Spremembe na mezo ravni

Spremembe na mezo ravni zajemajo transpersonalne spremembe, ki gredo v smeri celovitejšega razumevanja in doživljanja samega sebe ter povezovanja s preostalim živim in neživim svetom. Spremembe na mezo ravni so bile najtežje določljive, saj se pogosto skrivajo v čustvih, občutkih, v notranjem svetu starejših.

A iz intervjujev lahko razberemo, da POT spodbuja tudi tovrstne spremembe, saj s svojo umirjenostjo, z drevesi, s peskom presega fizično in starejšim omogoča, da se osredotočijo na svoj notranji svet:

Meni je na POT-i všeč mir, zrak, drevesa, senca, hladno. V bistvu je to sredi mesta pa čisto drugi svet, popolnoma drugi svet. [...] Si v bistvu sredi mesta, promet teče malo oddaljeno od tebe, ampak ne slišiš, ker ta drevesa tako varujejo to POT. [P5]

Kot so se izrazili intervjuvanci, jim POT zaradi svoje predvidljivosti, ko vejo, kaj jih čaka, kako se bo POT odvijala in kakšna je, ter umirjenosti, ki na vlada na njej, omogoča, da se umirijo, da spoznavajo sami sebe, da se povežejo s svojim notranjim svetom in z naravo, ki jih obdaja:

POT je priložnost, zlasti če greš sam, da spoznaš sebe. Je priložnost, da malo o sebi razmisliš, pogledaš, če si kaj narobe naredil, kako bi lahko drugače naredil, razmišljaš o sebi in lastnem doživljanju sebe, družine, konec koncev tudi družbe. Mal tako narediš osebno inventuro. [P3]

POT jim tako omogoča doživljanje povezanosti prostora, telesa in občutenja, saj je prostor kontemplacije in razmišljanja.

Spremembe na makro ravni

Spremembe na makro ravni se zrcalijo predvsem v večjem družbenem delovanju oz. ozaveščanju. Ena izmed intervjuvank je poudarila, da se je ravno zaradi novega znanja in lastnega doživljanja ter dožemanja pomembnosti javnega odprtega prostora, ki je ključen za višjo kakovost življenja v Murglah, vključila v akcijo prebivalcev, ki nasprotujejo pozidavi javnih odprtih površin v soseski Murgle.

Smo vsi dobili protestno pismo, ki smo ga stanovalci napisali, da želi MOL tam ena parkirišča posebej, za enih osem avtomobilov, da jih bo odprodal, da se bo tam nekaj gradilo in smo ljudje proti. Tudi sama konkretno tam v Murglah to zaznavam, da se vsak prostor, ki je, hoče pozidati na nek način. Da se prostor, ki je bil prej javni, ne vem, spreminja v zasebno in ljudje nismo zadovoljni. [P3]

Tu vidimo, da je intervjuvanka teoretično znanja povezala z lastnim doživljanjem POT-i in drugih javnih odprtih površin, kar je rezultiralo v družbenem delovanju. Prebivalci so se povezali in od Mestne občine Ljubljana zahtevali ohranitev javnih odprtih površin ter zaustavitev neutemeljenih in neumestnih pozidav v soseski Murgle. Transformativno učenje se tu zrcali v spremembah v vedenju, ki se odraža v družbenem delovanju in spreminjanju obstoječih praks na podlagi kritičnega ovrednotenja.

Transformativno učenje na makro ravni pomeni tudi proces ozaveščanja o političnih in kulturnih strukturah v družbi. POT je prostor nesoglasij in konfliktov, na kateri poteka boj za prevlado dveh ideoloških struj:

Ravno tko je dejstvo, da je bila Ljubljana okupirana ali pa obdana z žico in da je bil v spomin na to žico organiziran oziroma postavljena ta pot. [...] Jaz jo vidim kot del realne zgodovine Ljubljane, ki nima za mene direktne povezave z levo usmerjenimi ljudmi ali pa desno usmerjenimi ljudmi [oz. ali] je bila to komunistična, a je bila to protiverska ali proti desničarska. [P6]

Intervjuvanec se zaveda, da se na POT-i zrcalijo družbene strukture in razmerja moči. Tu potegne vzporednico z obdobjem po osamosvojitvi Slovenije, ko je takratna (desna) oblast dala odstraniti jambore na POT-i s pretvezo njihove obnovitve, a jih ni nikoli postavila nazaj. Jambori so bili postavljeni nazaj šele 17 let po njihovi odstranitvi, ko je bila na oblasti levo usmerjena vlada. A vendar intervjuvanec presega te politične in ideološke boje, saj meni, da je POT edinstven spomenik v Evropi, ki naj bi povezoval in opominjal ljudi, ne pa jih delil, »to je defakt zgodovinsko dejstvo Ljubljane, ki je, kolikor vem, na en način edinstveno v Evropi« (P6).

Sklep

Transformativno učenje starejših v javnem odprtem prostoru je predmet majhnega števila raziskav, zato smo želeli tovrstno učenje raziskati. Naše ugotovitve kažejo, da: (a) se na POT-i kot javnem odprtem prostoru odvija transformativno učenje starejših za spremembe v razumevanju samega sebe in epistemologije, (b) POT spodbuja nove načine doživljanja in občutenja starejših, (c) transformativno učenje na POT-i starejšim omogoča ovrednotenje družbenih in političnih struktur.

Elizabeth Ellsworth (2005) učenje v javnem odprtem prostoru dojema kot nenehno spreminjajoče se, odprto in usmerjeno v prihodnost. Zanj sta pomembna razvoj identitete in učenje iz vsakdanjih življenjskih izkušenj. V tem procesu imajo glavno vlogo estetika, umetnost, kultura in arhitektura, ki delujejo kot katalizatorji za transformativno učenje in razvoj. Ugotovili smo, da POT starejšim daje ravno to – prostor, kjer lahko spoznavajo samega sebe, kjer postajajo, se spreminjajo in kjer se oblikuje njihova identiteta.

Ugotovili smo, da je lahko transformativno učenje na POT-i kot javnem odprtem prostoru osvobajajoče na osebni in družbeni ravni. Starejšim daje možnost, da raziščejo svojo »dušo«, svoj notranji jaz in ga skozi povezo-

vanje z nestvarnim povežejo s svojim zunanjim jazom. POT omogoča pretakanje med osebnim in skupnim, med zasebnim in javnim, med osebo in družbo. Kot taka spodbuja osebne spremembe starejših, njihovo drugačno razumevanje in videnje samega sebe, svojega znanja ter zmožnosti. Nadalje spodbuja preseganje racionalnosti in povezovanje z lastnimi občutki, čustvi, simboli, domišljijo, telesom ter duhovnostjo. Ugotovili smo, da POT s svojo predvidljivostjo in umirjenostjo starejšim omogoča kontemplacijo, preseganje racionalnega jaza in vstop v čustveni, duhovni jaz. Starejši se zavedajo in vrednotijo pomen ter vlogo POT-i kot javnega odprtega prostora v svojem življenju ter se zavedajo družbenih, političnih, ekonomskih in kulturnih struktur, ki se zrcalijo v njej. Zato so se tudi pripravljene upreti praksam, ki bi oslabilе javni odprti prostor, saj ga dojemajo kot ključno družbeno dobroto.

Literatura

- Biesta, G. 2012. »Becoming Public: Public Pedagogy, Citizenship and the Public Sphere.« *Social and Cultural Geography* 13 (7): 683–697.
- Bryman, A. 2004. *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
- Creswell, W. J. 2013. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. 3. izd. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Čerpes, I. 2007. »Uvod.« V *O urbanizmu: kaj se dogaja s sodobnim mestom*, uredila I. Čerpes in M. Dešman, 9–25. Ljubljana: Krtina.
- Ellsworth, E. 2005. *Place of Learning: Media, Architecture, Pedagogy*. London: Routledge.
- Freire, P. 1996. *Pedagogy of the Oppressed*. London: Penguin.
- Gehl, J. 2007. »Public Spaces for a Changing Public Life.« V *Open Space: People Space*, uredili C. Ward Thompson in P. Travlou. London: Routledge.
- Goličnik, B. 2008. »Parki in njihovi uporabniki.« *Urbani izziv* 19 (2): 10–17.
- Goličnik Marušič, B. 2010. »Uspešni javni odprti prostori.« *Annales. Series historia et sociologia* 20 (1): 103–118.
- Gould, R. 1978. *Transformations: Growth and Change in Adult Life*. New York: Simon and Schusters.
- Habermas, J. 1981. *The Theory of Communicative Actions*. Boston, MA: Beacon.
- . 1989. *Strukturne spremembe javnosti*. Prevedel I. Štandeker. Ljubljana: Studia Humanitatis.
- Hoggan, D. 2016. »Transformative Learning as a Metatheory: Definition, Criteria, and Typology.« *Adult Education Quarterly* 66 (1): 57–75.
- Holland, C., A. Clark, J. Katz in S. Peace. 2007. *Social Interactions in Urban Public Places*. Bristol: Policy.
- Illeris, K. 2014. *Transformative Learning and Identity*. New York: Routledge.
- Jankovič Grobelšek, L. 2012. »Za javnost odprt zasebni prostor kot dopolnitev omrežja mestnega javnega prostora.« *Urbani izziv* 23 (1): 26–35.

- Jelenc Krašovec, S. 2015. »Pomen javnih prostorov za druženje in učenje starejših ljudi.« *Sodobna pedagogika* 66 (3): 52–68.
- Kalan, V. 2002. *O Duši: Aristotelov magistrale o življenju in duši*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Kohn, M. 2004. *Brave New Neighborhoods*. New York in London: Routledge.
- Kuhn, T. 1970. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago, IL: Chicago University Press.
- Kump, S. 2004. »Radikalno izobraževanje odraslih: integralni del procesa družbenih sprememb.« *Andragoška spoznanja* 10 (1): 8–24.
- . 2012. »Družbena gibanja: prostori radikalnega izobraževanja odraslih.« *Sodobna pedagogika* 63 (3): 18–38.
- Lange, A. E. 2019. »Transformative Learning for Sustainability.« V *Encyclopedia of Sustainability in Higher Education*, uredil W. Leal Filho, 1–12. Boston, MA: Springer.
- Lehrer, U. A. 2007. »Ali je javni prostor še prostor? Mesta, ki se globalizirajo, in privatizacija javnega.« V *O urbanizmu: kaj se dogaja s sodobnim mestom?*, uredili I. Čerpes in M. Dešman, 211–220. Ljubljana: Krtina.
- Leong Kappel, P., in J. B. Daley. 2004. »Transformative Learning and the Urban Context.« *New Directions for Adult and Continuing Education* 2004 (101): 83–94.
- Merrifield, A. 2016. *Novo urbano vprašanje*. Prevedla A. Kralj. Ljubljana: /*cf.
- Mesec, B. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialne delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mezirow, J. 1991. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- . 2000. »Learning to Think Like an Adult: Core Concepts of Transformation Theory.« V *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*, uredil J. Mezirow, 3–34. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- . 2009a. »An Overview on Transformative Learning.« V *Contemporary Theories of Learning*, uredil K. Illeris, 90–105. Oxon, NY: Routledge.
- . 2009b. »Transformative Learning Theory.« V *Transformative Learning in Practice: Insight from Community, Workplace and Higher Education*, uredila J. Mezirow in E. Taylor, 18–31. San Francisco, CA: Wiley.
- Morrell, A., in M. A. O'Connor. 2002. »Introduction.« V *Expanding the Boundaries of Transformative Learning: Essays on Theory and Praxis*, uredili E. O'Sullivan, A. Morrell in M. A. O'Connor, xv–xx. New York: Palgrave Macmillan.
- O'Sullivan, E., A. Morrell in M. A. O'Connor, ur. 2002. *Expanding the Boundaries of Transformative Learning: Essays on Theory and Praxis*. New York: Palgrave Macmillan
- Peace, S. 2013. »Social Interactions in Public Spaces and Places: A Conceptual Overview.« V *Environmental Gerontology: Making Meaningful Places in Old Age*, uredila G. D. Rowles in M. Bernard, 25–49. New York: Springer.

Vogrinc, J. 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Worpole, K., in K. Knox. 2007. *The Social Value of Public Spaces*. York: Joseph Rowntree Foundation.

Three Approaches to Understanding Transformative Learning for Older People in Public Open Spaces

The paper discusses three approaches to understanding transformative learning for older people in a public open space at the Path of Remembrance and Comradeship in Ljubljana. First, we define the public open space to understand how it determines learning for older people. We then introduce the theory of transformative learning and focus on the changes that transformative learning promotes at the micro, meso and macro levels. In the empirical section, we examine how the Path as a public open space enables and promotes change at the individual level, how it facilitates transpersonal change, and how social change occurs in public open spaces. We find that a public open space facilitates transformative learning for older people at all three levels and that public open spaces are important for identity formation.

Keywords: transformative learning, older people, public open space

Igrifikacija pri poučevanju španskega jezika v skupinah starejših odraslih

Klara Hudournik

*Zavod za usposabljanje, delo in varstvo dr. Marijana Borštnarja Dornava
hudournik.klara@gmail.com*

Nives Ličen

*Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani
nives.licen@ff.uni-lj.si*

Marjana Šifrar Kalan

*Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani
marjana.sifrar-kalan@ff.uni-lj.si*

Raziskava je analizirala metode igrifikacije pri poučevanju tujega jezika v skupinah starejših odraslih. Osnovno raziskovalno vprašanje je bilo, kaj menijo učitelji in starejši udeleženci izobraževanja o uporabi igrifikacije pri poučevanju španskega jezika. Uporabljena je bila kvalitativna paradigma raziskovanja. Podatki so bili zbrani z intervjuji, s fokusno skupino in z opazovanjem z udeležbo na tečajih španščine za starejše v študijskem letu 2022/2023 v različnih organizacijah v Sloveniji. Rezultati raziskave kažejo, da so študenti in učitelji prepoznali večinoma pozitivne vplive igrifikacije, predvsem povečanje motivacije. Nekateri elementi igrifikacije (npr. povratne informacije, stopnje, sodelovanje, časovno omejitve, odnos z ljudmi, napredovanje, izzive) so udeleženci doživeli kot primernejše, druge (npr. avatar, lestvico, točke, tekmovanje, značke, izpadanje) kot manj primerne za starejše odrasle. Učitelji se pri tem soočajo z izzivi, vezanimi na značilnosti učenja in poučevanja starejših, ustvarjanje igrifikacije, digitalne kompetence starejših in opremo za izvajanje digitalne oblike igrifikacije.

Ključne besede: igrifikacija, starejši odrasli, tuji jezik, poučevanje španščine, motivacija

Uvod

Uporaba iger v izobraževanju ali učenje in poučevanje z igrami (angl. *game-based learning*) ima že daljšo tradicijo v izobraževanju mladih in tudi odraslih (Grünwald, Kneip in Kozica 2019; Jackson 2017; Plass, Homer in Kinzer 2015; Tay idr. 2022), manj pa je raziskav o teh metodah na področju izobraževanja starejših. Z dolgoživostjo in digitalizacijo se razvijajo nove strategije tudi za poučevanje starejših. Za ciljno skupino starejših odraslih obstaja le nekaj raziskav o igrifikaciji, eden od projektov je bil The Game-Based Learning for Ol-

der Adults – GAMBALOA (Charlier idr. 2012), ki je potekal od leta 2011 do 2013. Večina razvojnih projektov o uporabi igrifikacije pri starejših primarno obravnava uporabo igrifikacije za ohranjanje mentalnega in telesnega zdravja (npr. vaje, rehabilitacija). Rezultati teh raziskav poročajo o pozitivnih vplivih igrifikacije pri starejših (Gellner in Buchem 2022). Manj pa je raziskav na področju izobraževanja in poučevanja tujih jezikov za starejše (García Salvador 2019; Cruz Castillo in Rincón Valderrama 2017).

Naša raziskava je izhajala iz konceptov dolgoživosti, vseživljenjskega učenja, motivacije starejših za učenje in ugotovitev dosedanjih raziskav, da poučevanje z igrami spodbuja motivacijo in zavzetost za učenje pri mladih ter odraslih (Milovič 2022, 61) in prispeva k razvoju novih oblik za poučevanje. Zanimalo nas je, kako igrifikacijo pri poučevanju tujega jezika doživljajo in kaj o tej metodi menijo učitelji tujega jezika ter starejši udeleženci izobraževanja v skupinah v slovenskem okolju.

Igrifikacija

Igrifikacija tako v španščini (*gamificación*) kot v slovenščini izhaja iz angleškega pojma *game*, *gamification*. Pojem pomeni prenos konceptov in mehanizmov, ki jih običajno najdemo v videoigrah ali drugih aktivnostih, povezanih z igro, v izobraževalne procese. Najpogosteje srečamo širšo opredelitev, in sicer da igrifikacija pomeni uporabo na igri zasnovanega delovanja, povezovanja, estetike in načinov igralnega razmišljanja v neigralnih kontekstih.

Igrifikacija pomeni uporabo elementov igre v neigralnih situacijah. Uporabljajo se že dolgo znani načini, kot so kocke, žetoni, karte, značke, in novejši digitalni načini, kot so virtualne lestvice, virtualne dobrine. Pojem igrifikacija je povezan s hitrim vzponom digitalnih iger in se pojavlja po letu 2002, še pogosteje po letu 2010. Namen je, kot zapiše Kapp (2012, 10), vključevanje, animiranje, motiviranje za delovanje, spodbujanje učenja in reševanja problemov. Namen igrifikacije ni omalovaževanje resnosti in zahtevnosti učenja, zato se tudi pojavljajo izrazi kot npr. resne igre (angl. *serious games*), temveč predvsem spodbujanje dobrega odnosa do učenja, ustvarjanje prijazne klime v učnih okoljih z vnosom pozitivnih značilnosti igre. Primarni cilj ni zabava, temveč spodbuda pri učenju. Zaradi učinkovitosti uporabe igrifikacije pri učenju zaposlenih so to metodo v svoje izobraževalne programe v delovnem okolju uvedla mnoga podjetja. Hazel Grūnewald, Petra Kneip in Arjan Kozica (2019) poročajo, da se z uporabo igrifikacije poveča tudi zapomnitev. V raziskavah, kjer so primerjali izobraževanje v delovnem okolju z uporabo igrifikacije (usposabljanje z igrifikacijo) in brez njene uporabe, so ugotovili, da se je manj ljudi dolgočasilo.

Kljub mnogim prednostim pa je potrebno dodatno raziskovanje, saj so prakse razmeroma nove in dosednji rezultati največkrat pridobljeni v okolju formalnega izobraževanja ali pa usposabljanja odraslih za potrebe dela. Zato teh ugotovitev ne moremo neposredno prenesti na področje neformalnega izobraževanja starejših.

Igrifikacija temelji na uporabi različnih elementov, ki so združeni v skupine. Povzemamo jih po objavah Centra za podporo poučevanju na Univerzi v Mariboru (Univerza v Mariboru 2020, 8–9). Elementi so: komponente, mehanike, dinamike. Med komponente npr. sodijo dosežki, avatarji, značke, lestvice. Med mehanike sodijo povratne informacije, nagrade, tekmovanje, skupinsko delo ipd. Elementi dinamike pa so omejitve (npr. čas), čustva, pripovedi/zgodbe, napredovanje, odnosi.

Razvila so se tudi priporočila za izvedbo metode igrifikacije v šestih korakih (Univerza v Mariboru 2020, 11). Ko učitelj načrtuje igrifikacijo, najprej določi namen, to je odgovor na vprašanje: čemu bo uporabil igrifikacijo, katere potrebe udeležencev bo z njo zadovoljil. Naslednja stopnja je opredelitev pričakovanih izidov izobraževanja. Treba je odgovoriti na vprašanje, kaj se bodo udeleženci naučili, katero znanje ali veščine bodo usvojili z uporabo elementov igrifikacije. Tretja stopnja je podrobno spoznavanje skupine udeležencev; zanima nas, kaj pričakujejo, kakšne izkušnje in predznanje imajo ipd. Nato izberemo digitalna orodja, sistem nagrajevanja in povratnih informacij.

Iz zgornjega zapisa sledi, da je za pripravo igrifikacije treba poznati udeležence in njihovo motivacijo. Raziskave, ki so se ukvarjale z ugotavljanjem motivov starejših za igranje, odkrijejo, da se motivi starejših za igranje in izobraževanje spreminjajo. Ilona Buchem in Carolin Gellener (2022) ugotavljata, da so za starejše pomembni motiv za vključevanje v izobraževanje prav druženje (socialne interakcije) in ohranjanje telesnih ter duševnih zmožnosti, poleg tega tudi sprostitvev in razvoj. Učni uspehi (kot učni dosežki), ki so zaželeni pri mladih, za starejše niso tako pomembni. Poznavanje motivacije je pomembno, ker bo motivacija vplivala tudi na pričakovanja in zadovoljstvo z uporabo igrifikacije.

Uporaba igrifikacije pri poučevanju tujih jezikov se je odrazila z različnimi vplivi. Povzemamo po raziskavah, ki so bile izvedene v skupinah mladih ali odraslih (Alcaraz Andreu in González Argüello 2019, 57; Gentry-Jones, Molina-García in Molina-García 2021), a predstavljajo izhodišča tudi za razmislek o igrifikaciji v skupinah starejših. Ugotovili so naslednje vplive:

- stimuliranje aktivnega, zavzetega sodelovanja udeleženca in popestritev učnih vsebin,

- povečanje motivacije,
- ustvarjanje vzdušja zaupanja, ki zmanjšuje stres in tesnobo udeležencev ter jih sprošča,
- spodbujanje ohranjanja in ponotranjanja/usvajanja znanja,
- spodbujanje komunikacije in sodelovalnega dela,
- krepitev samozavesti,
- izboljšanje tolerance do napak.

Glede na pozitivne učinke igrifikacije, ki smo jih ugotovili s pregledom raziskav v tujini (Buchem in Gellener 2022; Grünewald, Kneip in Kozica 2019), smo si zastavili raziskovalna vprašanja, ki se osredotočajo na slovensko okolje. Želeli smo ugotoviti, kako starejši udeleženci izobraževanja doživljajo izbrane elemente igrifikacije, kaj o slednji menijo učitelji ter kako jo uporabiti pri poučevanju tujega jezika v skupini starejših odraslih.

Opis metode raziskovanja

Raziskava je bila izvedena skladno s paradigmo kvalitativnega raziskovanja (Flick 2022). Da bi zagotovili triangulacijo na ravni zbiranja podatkov, smo uporabili tri metode za zbiranje podatkov: (a) opazovanje z udeležbo, (b) polstrukturirani intervju, (c) fokusno skupino. Zbiranje podatkov je potekalo v študijskem letu 2022/2023. Raziskava je potekala v stopnjah, ki so se dopolnjevale. Podatke iz opravljenih fokusnih skupin smo uporabili za pripravo intervjujev z učitelji in smo v enem delu intervjuja o njih učitelje tudi spraševali.

V raziskavo sta bili vključeni dve skupini akterjev: učitelji in starejši študenti. Vsi udeleženci so se informirano strinjali z udeležbo v raziskavi in obdelavo podatkov v raziskovalne namene.

S starejšimi študenti smo izvedli fokusne skupine, v katere je bilo vključenih 16 udeležencev. V fokusni skupini A je sodelovalo šest udeležencev, v fokusni skupini B štirje, v fokusni skupini C pa šest. Da bi dobili čim celovitejši pogled na obravnavano tematiko, ki doslej v slovenskem okolju še ni bila raziskana, smo najprej izvedli organizirano doživetje igrifikacije v skupini starejših udeležencev izobraževanja, nato pa smo pogovore izvedli v treh fokusnih skupinah. Faze so bile naslednje: uvod, organizirano doživetje poučevanja z uporabo igrifikacije, diskusija v fokusni skupini.

Z učitelji smo opravili šest poglobljenih intervjujev. Izbrani so bili učitelji tujih jezikov, ki poučujejo starejše odrasle. Intervjuji so bili sestavljeni iz štirih vrst vprašanj: (1) podatki o intervjuvancu, (2) poznavanje igrifikacije, (3) izkušnje intervjuvanca z igrifikacijo, (4) vprašanja, ki so bila povezana z diskusijo

udeležencev v fokusni skupini. Eden od učiteljev je odgovarjal v španskem jeziku, ostali v slovenskem.

Opazovanje z udeležbo je potekalo od oktobra do decembra 2022, pri tem so nastajali zapiski opazovanj. Vsi pogovori so bili posneti in prepisani. Opravljena je bila analiza zapisov, pri čemer smo uporabljali induktivni in deduktivni pristop. Najprej smo prebrali vse zapise in podatke uredili glede na način njihovega zbiranja, nato pa smo ob pomoči literature oblikovali teme. V naslednjem koraku je sledila tematska analiza zapisov.

Rezultati z razpravo

Rezultate bomo predstavili strnjeno po posameznih temah, ki smo jih oblikovali:

- ¹ igrifikacija in učenje tujega jezika pri starejših odraslih,
- ² vpliv igrifikacije na motivacijo za učenje tujega jezika,
- ³ mnenje o elementih igre, uporabljenih v igrifikaciji,
- ⁴ vloga učitelja pri vpeljavi igrifikacije v poučevanje tujega jezika pri starejših odraslih.

V nadaljevanju bomo opisali ključne ugotovitve raziskave in jih povezali tudi z opisi drugih raziskav. Pri primerjavah moramo biti zelo previdni, saj je večina raziskav o uporabi igrifikacije opravljenih za skupine mladih ali odraslih, naša raziskava pa je vključevala starejše odrasle.

Igrifikacija in učenje tujega jezika pri starejših odraslih

Zanimalo nas je, kako vprašani ocenjujejo uporabo igrifikacije. Tako udeleženci kot večina učiteljev tujih jezikov so naštevali le njene pozitivne vplive vpeljave v poučevanje tujega jezika. Izjemo je predstavljal stres, ki ga je omenil eden izmed učiteljev ob opisu svoje izkušnje z vpeljavo igrifikacije:

Takrat je hodila ena tečajnica, ki zdaj ne hodi več. Ona je bila res takšna, zelo tiha. Ona je imela rajši slovnico, rajši bolj vaje. To je obvladala. Ji je bilo neprijetno govorit. Si jo moral pač pozvat. In je bila zelo zaprta oseba. Ni delila informacije o sebi. [...] [M]islil, da je tudi ta kviz za njo bil težek. [...] Mogoče ravno zato, ker je bilo »izberi vprašanje«. In potem je bila ona: »Oh, a znam ali ne znam.« [Učitelj 4]

Dva udeleženca sta bila skeptična glede uspešnosti učenja na tak način. Njuno mnenje ali dvom je bil, ali se na tak način (tj. z uporabo igrifikacije) udeleženci enako dobro naučijo tujega jezika.

Starejši odrasli (udeleženci) so med vplivi vpeljave igrifikacije v poučevanje španščine naštevati:

- povečanje motivacije,
- povečanje užitka ob učenju,
- popestritev,
- omogočanje ponovitve, utrjevanja ali zapomnitve besed,
- spodbudo za medsebojno komunikacijo in sodelovanje,
- spodbudo za vračanje k učenju,
- povečanje zavzetosti za učenje,
- sprostitvev,
- ustvarjanje prijetne klime na tečaju,
- porajanje želje po težjih nalogah, izzivih in spodbudo, da si sami postavijo svoje izzive,
- razvoj dobre dejne tekmovalnosti,
- povečanje prispevka posameznika (še posebej introvertiranih udeležencev) ter
- spodbudo, da začnejo eksperimentirati (preizkušati).

Tudi učitelji so menili, da vpeljava igrifikacije v poučevanje tujega jezika vpliva na povečano sodelovanje (med udeleženci) in zavzetost za učenje, udeležence spodbudi, da se njihovo učenje nadaljuje tudi doma, poveča njihov užitek ob učenju ter pripomore k temu, da se sprostijo. Izpostavili so, da se z vključitvijo igrificiranih dejavnosti poveča prispevek bolj zadržanih ali, kot je nekdo dejal, introvertiranih udeležencev. V nasprotju z dvema udeležencema/študentoma, ki sta podvomila v učinkovitost igrifikacije pri usvajanju jezika, učitelji menijo, da je učenje starejših s to metodo na splošno učinkovitejše. To pripisujejo povečanim interakcijam med udeleženci in vključevanju različnih čutil ter čustev, ki udeležencem omogočijo dolgotrajnejšo zapomnitev učnih vsebin.

Če primerjamo rezultate naše raziskave in rezultate drugih znanstvenih raziskav, ugotovimo, da se naštetih vplivov, ki jih omenjajo učitelji in študenti, vključeni v našo raziskavo, ujemajo z večino vplivov, ki jih opredeljujejo v svojih raziskavah tako raziskovalci ciljne skupine starejših odraslih kot tudi raziskovalci drugih ciljnih skupin. Izpostavimo lahko podobnost z rezultati raziskave Anne Dalmases Muntané (2017), kjer so bili med vplivi igrifikacije prav tako omenjeni povečana motivacija in zavzetost za učenje, užitek ob učenju ter povečanje vztrajanja in vračanja k učni dejavnosti. Naši rezultati potrjujejo ugotovitve Laure García Costa (2021), ki trdi, da igrifikacija udeležencem

omogoča delanje napak, učenje iz njih in razvijanje tolerance do delanja napak.

Največje razhajanje opazimo v primerjavi z ugotovitvijo Jasmine Kene (2021), ki zapiše, da igrifikacija omogoča zmanjševanje stresa. Kljub temu da je bilo veliko udeležencev naše raziskave mnenja, da igrifikacija sprošča, pa je eden izmed učiteljev menil, da lahko pri nekaterih udeležencih povzroči stres. Prav tako so udeleženci omenjali stres v primeru prekratke časovne omejitve, učitelji pa v primeru nerazumevanja navodil s strani starejših. Iz tega lahko sklepamo, da na splošno igrifikacija sicer omogoča sprostitev udeležencev v jezikovnem izobraževanju starejših, vendar lahko v primeru neustreznih pogojev na starejše odrasle deluje tudi stresno.

Vpliv igrifikacije na motivacijo za učenje tujega jezika

Večina raziskav poroča o pozitivnem vplivu igrifikacije na motivacijo za učenje, zato nas je zanimalo, ali bodo te ugotovitve potrdili tudi udeleženci naše raziskave. Večina vprašanih (študenti) je tudi v naši raziskavi povedala, da je igrifikacija vplivala na to, da so bili bolj motivirani za učenje. Večina starejših študentov je povedala, da so ob vključitvi igrifikacije v poučevanje španščine pri sebi zaznali povečanje notranje motivacije. Aktivnosti so izvajali za lastno veselje, iz lastnih želja. Tako npr. udeleženec 1 in udeleženec 4 v fokusni skupini B navedeta:

To sem delala zase. [...] To absolutno, da vidim zase, koliko znam. [...] Sigurno, da notranja. Men, recimo, ni za tista tekmovanja, al pa kaj bo nekdo reku, al pa [...] da bo kdo vidu, da ne vem. Men to nč ne pomen. Men je važen tist, da sem to kucnla, pa sem vidla, da je prou. To je blo za tuki not, ne za tam gor [na lestvici na tabli]. [Udeleženec 1]

Meni je blo za zunanji svet bl mal zdej. Jes to zdej delam vse izključno zarad sebe. [Č]e bi bla mlada, bi blo najbrž drugač. Ampak zdej pa je to pač moj hobi [...] in mi je [...] samo moje [pomembno]. [Udeleženec 4]

Poleg tega so omenili, da so igrifikacijo doživeli kot zunanjo spodbudo. Po njihovih besedah sodeč so namreč zunanji dejavniki (točke, lestvice) spodbudili zanimanje, da bi dosegli določne rezultate.

Mnenja učiteljev niso bila tako poenotena. Nekateri so menili, da se pri vključitvi igrifikacije v poučevanje tujega jezika poveča notranja motivacija, drugi, da se poveča zunanja motivacija, tretji, da se povečata obe. Poudarili so, da je povečanje ene ali druge odvisno predvsem od posameznika in od tega, kateri elementi igre so uporabljeni.

Tudi pri tej temi se ugotovitve naše raziskave skladajo s spoznanji raziskave Deterdinga idr. (2011), ki zapišejo, da se razvoj notranje in zunanje motivacije razlikuje glede na vrsto ljudi, kontekst, čas. Po mnenju vključenih v našo raziskavo je bil, podobno kot pri ugotovitvah drugih raziskav (npr. Fontanus 2021; Kene 2021; Moreno 2019), ključen učinek igrifikacije na razvoj notranje motivacije. Ugotovitve naše raziskave so skladne tudi z ugotovitvami Morena (2019), ki zapiše, da se notranja motivacija udeležencev povečuje s pomočjo sprotno povratne informacije in ne le s prikazom končnih dosežkov. Te ugotovitve vodijo tudi v oblikovanje načela za organizacijo učnih ur pri izobraževanju starejših: pomembno je poudarek namenjati prikazovanju sprotnih dosežkov in napredka.

Mnenje o elementih igre, uporabljenih v igrifikaciji

Naslednja tema se osredotoča na to, kako starejši udeleženci izobraževanja doživljajo posamezne elemente igre. Starejši študenti so ocenili, da so bile v igrifikaciji, ki je bila uporabljena na tečaju španščine, dobrodošle povratne informacije, stopnje in časovna omejitve. Pri tem so nekateri še posebej poudarili, da je pogoj za vključitev elementa časovne omejitve to, da je časovna omejitev taka, da imajo dovolj časa, da nalogo rešijo. Če bi imeli premalo časa, bi jim časovna omejitev predstavljala stres in zato bi raje izbrali delo brez nje.

Zanimiva je ugotovitev, da so udeleženci raziskave nekatere komponente igrifikacije, to so avatar, lestvica, točke, označili za nepotrebne ali celo nezaželeno. To povezujemo s tem, da se starejši na tečaju španščine večinoma učijo za »lastno veselje« (notranja motivacija) in ne zaradi zunanje potrditve ter dokazovanja (npr. doseganja točk, potrdil, stopnje izobrazbe). Primer elementa, do katerega so imeli različen odnos, je avatar. Da bi bolje spoznali odnos do uporabe avatarja, bi sicer morali raziskovanje nadaljevati še z uporabo drugih metod za zbiranje podatkov. Avatar se je namreč izkazal za element, ki se je nekaterim zdel primeren, saj jim je predstavljal popestritev, drugi pa so ga označili za nepomembnega, vendar ne nujno neprimerne. Določeni učitelji so opozorili, da je primernost tako avatarjev kot virtualnih dobrin odvisna od posameznika, saj se nekateri starejši bolj zanimajo za računalništvo in digitalne elemente, drugi manj.

Po mnenju študentov in učiteljev so za starejše odrasle primerni elementi igrifikacije povratne informacije, stopnje, časovne omejitve. Nagrade pa so bile navedene kot ustrezne le v primeru besednih pohval. Primerni so se jim zdeli tisti elementi, ki spodbujajo dobre medsebojne odnose in sodelovanje.

Kot manj primerne pa so ocenili lestvice, točke, tekmovanje in značke. Udeleženci so tem dodali še element izpadanje. Starejšim odraslim se namreč zdi

zelo pomembno, da na tečaju španščine vsi udeleženci sodelujejo pri vseh aktivnostih in nalogah, zato tiste elemente, ki nekoga izločijo, ocenjujejo kot manj zaželene ali celo neprimerne. Starejši študenti bolj sprejemajo sodelovalne kot tekmovalne igre. To je mogoče povezano s tem, da starejši tečaj španščine obiskujejo med drugim tudi zato, da se družijo. Tekmovalne igre so pri učenju španščine s strani starejših odraslih slabše sprejete, saj, kot navajajo, nimajo več tolikšne potrebe po dokazovanju ali primerjanju in jim je ljubše skupno doseganje uspehov. Tako udeleženec 6 v fokusni skupini C navaja:

Mislím, da se mi učimo za sebe, ne za neke napredke, ki bodo javno znani. [...] Mislím, da ne rabimo nekih potrditev v tekmovanju.

Naše ugotovitve o doživljanju elementov igrifikacije s strani starejših študentov težko primerjamo z drugimi raziskavami, saj tovrstnih raziskav ni veliko. Ugotovitve za določene elemente se ujemajo z nekaterimi ugotovitvami Altmeyerja, Lessela in Krügerja (2018), Carolin Gellner in Ilone Buchem (2022) in Qiuja, Suna in Zuoja (2017). Njihovi rezultati kažejo pozitivno dojemanje pripovedi, napredovanja, povratnih informacij in izzivov ter negativno dojemanje točk, značk, lestvic.

Ugotovitve glede dojemanja avatarjev in časovnih omejitev pa se razhajajo. Udeleženci raziskave Carolin Gellner in Ilone Buchem (2022) so namreč pripovedi in časovne omejitve ocenili za najmanj motivacijske elemente, udeleženci v raziskavi Altmeyerja, Lessela in Krügerja (2018) pa so avatarje označili za pomenljive in pomembne. Vse raziskave pa kot zaželene ocenjujejo spodbude za preizkušanje, kar je po mnenju Cristine Alcaraz Andreu in Vicente González Argüello (2019, 67) povezano prav z avatarjem.

Starejši odrasli se po različnih raziskavah sodeč na določene elemente igrifikacije odzivajo podobno, pri drugih pa se pojavljajo razlike. Skupna ugotovitev tako naše kot tudi drugih raziskav je pozitivno ocenjevanje sodelovalnih iger oz. sodelovanja kot elementa igre ter negativno ocenjevanje tekmovalnih iger oz. elementa tekmovanja. Kot zapišejo Altmeyer, Lessel in Krüger (2018, 455), so starejši naveličani tekmovanja in se ga izogibajo. Pri aktivnostih se jim zdi pomembno, da izmenjujejo ideje z drugimi, si pomagajo in sodelujejo (Gellner in Buchem 2022, 601–603). Naša ugotovitev se sklada tudi z raziskavo Bissladna in Lesley Clark (2016, 198), katere rezultati so pokazali, da je večina starejših študentov v izobraževalnih programih Centra za vseživljenjsko učenje (Centre for Lifelong Learning) na Škotskem pri učenju iskala užitek in zadovoljstvo.

Čeprav so udeleženci favorizirali sodelovanje, se je pojavilo tudi mnenje, da včasih raje igrajo sami, predvsem v primeru preizkušanja lastnega znanja. Starejši študenti radi individualno igrajo igre, ki jih intelektualno stimulirajo in s katerimi preverjajo svoje znanje, kot ugotavljajo tudi Blocker, Wright in Boot (2014 v Buchem, Gellner in Müller 2021).

Vloga učitelja pri vpeljavi igrifikacije v poučevanje tujega jezika pri starejših odraslih

V individualnih pogovorih z učitelji (intervjuji) nas je zanimalo, kaj vprašani menijo o vlogi učitelja ter o tem, kakšni so izzivi pri vpeljavi igrifikacije v izobraževalni skupini starejših. Na osnovi analize intervjujev z učitelji smo ugotovili, da ima učitelj pomembno vlogo pri pripravi in ustvarjanju igrifikacije, pri vodenju in izpeljavi igrifikacije ter pri evalvaciji, kar je skladno tudi z drugimi raziskavami (npr. z raziskavo Cámare Estrelle 2012). Vpeljava igrifikacije od učitelja zahteva veliko specifičnega znanja in dela.

Že pred začetkom priprave in v fazi priprave igrifikacije mora učitelj po besedah intervjuvancev v naši raziskavi:

- preučiti metodo igrifikacije (se informirati o metodi, pregledati primere igrifikacije),
- pregledati in izbrati vsebino oz. temo igrifikacije, ki bo primerna za starejše odrasle,
- poiskati ustrezen kontekst, znotraj katerega bo igrifikacija smiselno vključena,
- opredeliti cilje, ki jih želi z igrifikacijo doseči,
- analizirati lastnosti skupine (omejitve udeležencev, njihove osebnosti, učinkovitost delovanja v skupinah/parih/individualno, raven znanja skupine, dinamika skupine, zanimanja udeležencev ipd.) ter
- določiti težavnost nalog v aktivnosti (med njimi naj bodo tudi naloge, ki udeležencem predstavljajo izziv).

V primeru, da želi učitelj z igrifikacijo doseči, da se zmanjšajo razlike med najslabšimi in najboljšimi udeleženci, mora prepoznati razlike ali primanjkljaj v znanju »šibkejših« udeležencev in te vsebine (ali komunikacijske spretnosti) ustrezno vključiti v igrificirane aktivnosti. Intervjuvanci so poudarili, da so učitelji pri uporabi metode igrifikacije samostojni ustvarjalci. Čeprav so včasih nekatere igrificirane aktivnosti že pripravljene in je učiteljeva naloga »zgolj« to, da jih poišče in po potrebi prilagodi, pa v večini primerov (še posebej v primeru španščine) v naslednji fazi prevzame vlogo ustvarjalca učnega gradiva

oz. razvijalca tehnik in metode igrifikacije. Pri tem mora opraviti vsaj naslednje:

- določiti pravila dejavnosti (npr. kakšna je razporeditev – pari/skupine/individualno delo),
- določiti potek dejavnosti (pri tem mora postaviti jasno strukturo),
- pripraviti rezervni načrt za primer, da kaj ne bi delovalo, ter
- časovno opredeliti trajanje dejavnosti.

Pred izvedbo igrifikacije je po besedah učiteljev pomembno, da učitelj preveri, ali je klima v skupini ustrezna. Če ni primerna, mora primerno ozračje ustvariti ali igrifikacijo umakniti iz načrta za tisto učno uro. V fazi izvedbe igrifikacije ima učitelj vlogo voditelja dejavnosti, ki mora jasno povedati navodila. Teh ne sme biti preveč in ne smejo biti prezapletena.

Po navajanju učiteljev se z izvedbo igrifikacije delo učitelja ne zaključí. Izvedbi naj bi namreč sledila evalvacija, za katero naj bi poskrbel učitelj. Njegova naloga pri tem je, da evalvira:

- doseganje zastavljenih ciljev,
- znanje (to lahko naredi na impliciten način ali organizira samopreverjanje s strani udeležencev) ter
- svoje delo (v obliki samoevalvacije).

Lourdes Bermejo García (2004 v Cámara Estrella 2012, 51–52) trdi, da je pri pripravi igrifikacije pomembno, da učitelj predhodno analizira lastnosti, interese in potrebe učne skupine ter hkrati upošteva cilje, vsebine, metode in evalvacijo. Predvsem pa je pomembno, da metodo pred izvedbo dobro pozna. Te naloge opredelijo tudi učitelji v naši raziskavi. Pri evalvaciji poudarijo, da mora biti pri starejših odraslih ta ustrezna pričakovanjem starejših udeležencev. Po mnenju učiteljev je najbolje, če je evalvacija bodisi v obliki samoevalvacije študentov bodisi implicitna (tj. kolateralna dejavnost z drugo dejavnostjo). Učitelji v naši raziskavi so povedali, da so v fazi priprave igrifikacije zelo velik poudarek namenili analizi lastnosti skupine (analiza zmožnosti, stilov in namenov učenja, omejitev itd.). Zelo poudarjajo, da je treba upoštevati posebnosti učenja starejših študentov.

Raziskava je pokazala, da se učitelji tujih jezikov pri vpeljavi igrifikacije v poučevanje tujega jezika soočajo z različnimi ovirami in izzivi. Nekatero oviro pri vpeljavi igrifikacije pri starejših lahko učitelj z ustreznimi prilagoditvami pri pripravi igrifikacije odpravi ali zmanjša, z drugimi pa se mora ustvarjalno spoprijeti.

Učitelji so omenjali naslednje skupine ovir pri izvajanju igrifikacije:

- težave starejših odraslih s sluhom in vidom, kognitivne omejitve pri nekaterih starejših, poslabšanje vzdrževanja pozornosti pri starejših, njihovo nerazumevanje ali slabše razumevanje navodil,
- za izvedbo igrifikacije se porabi več časa, kot je bilo predvideno,
- nesodelovanje starejših v igrifikaciji, nezanimanje starejših odraslih za igrificirano aktivnost,
- starejši ne znajo uporabljati digitalnih orodij (nizka digitalna pismenost), nimajo ustrezne digitalne opreme (digitalna neopremljenost),
- možnost tehničnih težav, tehnično neustrezna opremljenost učnega okolja,
- strokovno nepoznavanje metode s strani učitelja ter
- priprava in oblikovanje igrifikacije, ki vzameta veliko časa.

Kot glavne izzive pri izvajanju igrifikacije so intervjuvani učitelji našli:

- kako jo izvajati tako, da za udeležence ne bi bilo stresa, temveč da bi igrifikacija predvsem prispevala k sprostitvi;
- kako jo pripraviti, da bo primerna za starejše, in sicer tako, da udeleženci ne bodo imeli občutka, da se jih obravnava kot otroke, torej kako se izogniti nenamerni infantilizaciji;
- kako jo izvajati tako, da se dejavnost ne pretvori zgolj v zabavo, katere cilj ni več učenje tujega jezika in kjer zastavljeni izobraževalni cilji ob zaključku izobraževalne enote niso doseženi.

Ugotovitve naše raziskave so skladne z ugotovitvami Vanduheja, Muessere Cemal Nat in Hasana (2020), Morena (2019), Ilone Buchem, Carolin Gellner in Jane Müller (2021) ter Laure García Costa (2021). Pri tem so nekatere ovire (npr. okvara vida, sluha, fizične okoliščine) v besedilu Cámare Estrelle (2012) in v besedilu *Skupni evropski jezikovni okvir* (Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport 2011) navedene (le) kot dejavniki, na katere mora biti učitelj pozoren pri vpeljavi igrifikacije v poučevanje.

Omeniti moramo, da učitelji v naši raziskavi niso posebej izpostavili tekmovalnosti kot ovire kakor Hamari, Jonna Koivisto in Sarsa (2014), vendar pa so to nakazali pri opredelitvi tekmovanja kot elementa, ki lahko negativno vpliva na samozavest udeležencev in ustvarja destimulativno klimo.

Naša raziskava opozarja tudi na določene izzive oz. ovire, ki so povezane s spoznavnimi zmožnostmi/spoznavnim razvojem v pozni odraslosti (gl. Zavrl 2015) in jih druge raziskave igrifikacije ne omenjajo.

Zaključek

Jezikovno izobraževanje starejših se razvija kot novo področje, ki potrebuje tudi posebne didaktične metode. Specialne didaktike jezikov odgovarjajo na ugotovitve, da je jezikovno izobraževanje starejših povezano z motivacijo starejših, ki se razlikuje od motivacije odraslih. Starejši si želijo novega znanja, toda poleg tega je motivacija za izobraževanje povezana tudi s potrebo po druženju, strukturiranju časa, osmišljanju dejavnosti. V raziskavi o pomenu igrifikacije pri poučevanju španskega jezika smo ugotovili, da učitelji in študenti opazijo veliko pozitivnih učinkov igrifikacije: večjo motivacijo za učenje, povečanje užitka ob učenju, spodbudo za ponovitve, utrjevanje in razvoj medsebojnih odnosov. Kot neprijetno posledico so nekateri omenili možnost za povečanje stresa. Starejši udeleženci so se pozitivno odzvali na povratne informacije, stopnje, sodelovanje in časovno omejitve. Večina udeležencev je komponente, kot so avatar, lestvica in točke ter tekmovanje in izpadanje, označila za nepotrebne ali celo nezaželene. Starejši po naših ugotovitvah pri poučevanju španščine bolje sprejemajo sodelovalne kot tekmovalne igre, saj je zanje pomembnejše druženje in nimajo tolikšne želje po tekmovanju, primerjanju ter dokazovanju.

V raziskavi je bila izpostavljena tudi težava, da – še posebej v primeru španščine – ni ustreznega nabora že pripravljenih igrificiranih aktivnosti, ki bi učitelju omogočile večkratno vključevanje igrifikacije v poučevanje. Kot omejitve so omenili tudi to, da so za pripravo kakovostne igrifikacije za določeno ciljno skupino potrebna posebna znanja in kompetence za ustvarjanje igrificiranih vsebin na računalniku. Potrebovali bi strokovnjake, ki bi pripravljali igrificirane aktivnosti za poučevanje tujega jezika za starejše odrasle.

V Sloveniji še nimamo raziskav o igrifikaciji pri poučevanju tujega jezika pri starejših odraslih, zato smo izhajali le iz tujih raziskav, ki pa tudi niso zelo pogoste. Ker je tovrstnih raziskav razmeroma malo, bi bilo treba spoznanja raziskave, ki jo predstavljamo v pričujočem prispevku, dopolniti z nadaljnjimi empiričnimi raziskavami na primeru drugih skupin starejših, ki se učijo španskega jezika v drugih organizacijah, in na primeru poučevanja drugih tujih jezikov. Nadaljevanje raziskovanja bi moralo vključiti skupine starejših študentov v različnih okoljih, pri poučevanju različnih tujih jezikov in na različnih ravneh znanja.

V opravljeno raziskavo so bili vključeni nekateri elementi iger (avatar, lestvica, točke, stopnje, sodelovanje, tekmovanje, povratne informacije, časovna omejitve), ostaja pa še veliko drugih elementov, za katere bi bilo prav tako zanimivo izvedeti, kako se starejši odrasli nanje odzivajo. Upamo, da

bo naša raziskava odprla niz novih, ki bodo prinesle nove uvide na področje izobraževanja starejših.

Literatura

- Alcaraz Andreu, C., in V. González Argüello. 2019. »Gamificación y ELE: ¿Moda Pasajera o ha Venido Para Quedarse?« *E-SEDLL* 2:57–73.
- Altmeyer, M., P. Lessel in A. Krüger. 2018. »Investigating Gamification for Seniors Aged 75+.« V *Proceedings of the 2018 on Designing Interactive Systems Conference*, uredila K. Ilpo in L. Youn-Kyung, 453–458. New York: Association for Computing Machinery.
- Bermejo García, L. 2004. *Gerontología educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores*. Médica Panamericana.
- Blocker, K. A., T. J. Wright in W. R. Boot. 2014. »Gaming Preferences of Aging Generations.« *Gerontechnology: International Journal on the Fundamental Aspects of Technology to Serve the Ageing Society* 12 (3): 174–184.
- Buchem, I., C. Gellner in J. Müller. 2021. »Application of the Octalysis Framework to Gamification Designs for the Elderly.« V *ECGBL 2021: Proceedings of the 15th European Conference on Game Based Learning*, uredil P. Fotaris, 260–267. Brighton: Academic Conferences International Limited Reading.
- Cámara Estrella, Á. M. 2012. »El Juego en las Personas Mayores: Una Vía de Desarrollo Personal.« *Revista Portuguesa De Pedagogia* 46 (1): 37–56.
- Charlier, N., M. Ott, B. Remmele in N. Witton. 2012. »Not Just for Children: Game-Based Learning for Older Adults.« V *ECGBL 2012: Proceedings of the 6th European Conference on Games Based Learning*, uredil P. Felicia, 102–108. Reading: Academic Publishing International.
- Cruz Castillo, A. L., in L. T. Rincón Valderrama. 2017. »Gerontología Educativa un Horizonte Pedagógico para la Inclusión de Personas Adultas Mayores.« *La Revista Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria* 31 (1): 2392–2405.
- Dalmases Muntané, A. 2017. »Uso de la gamificación en la enseñanza de ELE.« V *E-eleando: Ele en Red* 4. Serie de monografías y materiales para la enseñanza de ELE. Trinidad: Universidad de Alcalá.
- Deterding, S., D. Dixon, R. Khaled in L. Nacke. 2011. »From Game Design Elements to Gamefulness: Defining 'Gamification'.« V *MindTrek '11: Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference; Envisioning Future Media Environments*, uredili A. Lugmayr, H. Franssila, C. Safran in I. Hammoda, 9–15. New York: Association for Computing Machinery.
- Flick, U. 2022. *An Introduction to Qualitative Research*. Los Angeles: Sage.
- Fontanus. 2021. *IO1: Zbirka metod in učnih pristopov za razvijanje ustvarjalnih spretnosti na področju izobraževanja odraslih*. Budimpešta: Fontanus.
- García Costa, L. 2021. »Influencia de la Gamificación en el Aprendizaje de Español como Lengua Extranjera.« Magistrsko delo, Universidad de Jaén.
- García Salvador, A. M. 2019. »Duolingo y la Tercera Edad: Un Estudio con Apre-

- dientes de Español Lengua Extranjera.« Magistrsko delo, Instituto politécnico de Leiria.
- Gellner, C., in I. Buchem. 2022. »Evaluation of a Gamification Approach for Older People in E-Learning.« V *INTED 2022: 16th Annual International Technology, Education and Development Conference*, uredili L. G. Chova, A. Lopez in I. Candel Torres, 596–605. Valencia: International Academy of Technology, Education and Development.
- Gentry-Jones, J., A. R. Molina-García in P. F. Molina-García. 2021. »La Gamificación como Estrategia Didáctica para el Aprendizaje del Idioma Inglés.« *Domínio de las Ciencias* 7 (1): 722–730.
- Grünewald, H., P. Kneip in A. Kozica. 2019. »The Use of Gamification in Workplace Learning to Encourage Employee Motivation and Engagement.« V *The Wiley Handbook of Global Workplace Learning*, uredila V. Hammler Kenon in S. Vasant Palsole, 557–575. New York: Wiley.
- Hamari, J., J. Koivisto in H. Sarsa. 2014. »Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification.« V *HICSS '14: Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Science*, uredil R. H. Sprague, 3025–3034. Washington, DC: Institute of Electrical and Electronics Engineers.
- Jackson, D. 2017. »Can Games Help Creative Writing Students to Collaborate on Story-Writing Tasks?« *International Journal of Game-Based Learning* 7 (3): 38–50.
- Kapp, K. M. 2012. *The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Training and Education*. New York: Wiley.
- Kene, J. 2021. »Z igrifikacijo do učne motivacije.« V *EDUizziv: mednarodna konferenca »Aktualni pristopi poučevanja in vrednotenja znanja«*; 16.–18. februar 2022, uredili P. Cimerman, S. Jurjevčič, K. Lenič, M. Orel in M. A. Queiruga Dios, 115–122. Ljubljana: EDUvision.
- Mark, R., Bissland, V., in Hart, L. 2016. »Unlocking Potential for Later Life Learning: Engaging Adults in Their Own Learning in a University Setting; A Case Study from Scotland.« V *Universities and Engagement*, uredili J. Field, B. Schmidt-Hertha in A. Waxenegger, 192–202. London: Routledge.
- Milovič, M. 2022. »Igrifikacija v izobraževanju.« V *Kako (še) spodbujati zaposlene*, uredila E. Boštjančič in Ž. Lep, 59–72. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.
- Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport. 2011. *Skupni evropski jezikovni okvir: učenje, poučevanje, ocenjevanje*. Ljubljana: Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Moreno, I. D. 2019. »Gamification of Foreign Language Mobile-Learning: A Quantitative Study on Spanish-as-a-Foreign Language Adult Learners' Satisfaction, Perception, Motivation, and Knowledge.« Doktorska disertacija, Kaiser University.

- Plass, J. L., B. D. Homer in C. K. Kinzer. 2015. »Foundations of Game-Based Learning.« *Educational Psychologist* 50 (4): 258–283.
- Qiu, L., K. Sun in M. Zuo. 2017. »Gamification on Senior Citizen's Information Technology Learning: The Mediator Role of Intrinsic Motivation.« V *ITAP 2017: Human Aspects of IT for the Aged Population. Aging, Design and User Experience*, uredila J. Zhou in G. Salvendy, 461–476. Vancouver: Springer.
- Tay, J., Y. M. Goh, S. Safiena in H. Bound. 2022. »Designing Digital Game-Based Learning for Professional Upskilling: A Systematic Literature Review.« *Computers and Education* 184:104518.
- Univerza v Mariboru. 2020. »Igrifikacija: strokovna podlaga.« https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Igrifikacija_januar2020_final.pdf.
- Vanduhe, V. Z., M. Nat in H. F. Hasan. 2020. »Continuance Intentions to Use Gamification for Training in Higher Education: Integrating the Technology Acceptance Model (TAM), Social Motivation, and Task Technology Fit (TTF).« *IEEE Access* 8:21473–21484.
- Zavrl, K. 2015. »Učenje španščine kot tujega jezika v pozni odraslosti.« Diplomska naloga, Univerza v Ljubljani.

Gamification in Teaching Spanish in Groups of Older Adults

The purpose of this paper is to shed light on the research that has analysed the method of gamification in teaching foreign languages to groups of elderly adults. The main research question was to find out the views of teachers and elderly people taking part in a Spanish course in which the gamification method was used. We used a qualitative research paradigm; the data were collected through interviews, discussion groups and observations in various Spanish courses for older adults organized in Slovenia during the 2022/2023 academic year. The results showed that both participants and teachers mostly perceived positive effects of gamification, the main effect being higher motivation. Some elements of gamification (e.g. feedback, levels, participation, time limits, relationships with people, progression, challenges) were identified by participants as appropriate, while others (e.g. avatar, leaderboard, points, competition, badges, dropout) were considered as less appropriate for older adults. The teachers report the challenges they faced in relation to the use of gamification: the characteristics of older people's learning, the creation of gamification, the older people's digital competences and equipment to implement a digital form of gamification.

Keywords: gamification, older adults, foreign language, teaching Spanish, motivation

Recenziji

Demografski trendi tudi Slovenijo umeščajo med starajoče se družbe. Vendar na področju preučevanja in izobraževanja starejših v slovenskem prostoru ostaja še veliko izzivov, s katerimi se moramo soočiti. V tem kontekstu monografija prinaša dragocen prispevek k raziskovanju in razumevanju nakazanih tem – njena dodana vrednost je v interdisciplinarnem pristopu in široki paleti tematik, ki bralcu ponujajo kakovostno teoretsko ozadje za podrobnejše razumevanje izzivov starajoče se družbe kot tudi bogat nabor praktično naravnanih prispevkov za premeščanje zaznanih primanjkljajev in izzivov pri preučevanju ter izobraževanju starejših.

Iz recenzije doc. dr. Katarine Aškerc Zadavec

Monografija *Homo senescens II: izbrane teme* obravnava starost in pozno odraslost ter poudarja pomembnost prilagoditev in učenja za ohranjanje kakovosti življenja v starosti. [...] Celotno besedilo je pozitivno naravnano in poudarja pomen izobraževanja, ustvarjalnosti, medgeneracijskega sodelovanja ter aktivnega in zdravega staranja. Monografija tako ponuja dragocene vpoglede v različna področja in spodbuja razumevanje ter raziskovanje teh tematik.

Iz recenzije izr. prof. dr. Sabine Ličen

