

# 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 osebno-stnem področju pa prihaja že v predhodnih obdobjih in vse skupaj pomembno vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Zato so postopne prilagoditve v vsakodnevnem 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 izženijo. 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 potenciale posameznikov v pozni odraslosti na fizičnem, kognitivnem, socialnem in osebno-stnem 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 pogostejše 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 upočasnjem 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 nevrodegeneracije 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 večopravilnost, 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 udeležujejo 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 (Starč 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 pripravljeni investirati svoje moči (Svetelšek 2017, 26). Kopičenje 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 obdobj 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-

samezniki, 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, ravnesje, 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, Sapryta 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 ravnesju in notranjem miru, prilagodljivosti in uglasenosti z zunanjim svetom ter pozitivnem čustvovanju z nizko ravno aktivacije (npr. spokojnost, mirnost).<sup>1</sup>

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 osebna rast, ki vključuje stalen razvoj lastnih potencialov.

Pri socialnem blagostanju gre za ujemanje med posameznikom in družbo,

<sup>1</sup>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.<sup>2</sup> 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 upokojevec 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

<sup>2</sup> 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: osebnostne lastnosti, strategije upravljanja z življenjem, podatke o zdravju in pristočasnih 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 osebnostni 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 pristočasne aktivnosti preko samoučinkovitosti posredno vplivajo na splošno subjektivno blagostanje. Zaključimo lahko, da tako pristočasne aktivnosti kot strategije upravljanja z življenjem zdravstveno stanje in osebnostne 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. Vzpostavljane 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 računalniškega 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 Residence, Voluntariness and Gender as Influences on Adjustment to Long Term Care: A Pilot Study.« *Journal of Human Behavior and Social Environment* 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 Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness.« V *Advances in Cell Aging and Gerontology*, uredila P. T. Costa in I. C. Siegler, 187–220. Amsterdam: 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 Counsellors*, uredila V. D. Capizi in M. D. Stauffer, 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 izobraževanja.« *Andragoška spoznanja* 19 (3): 46–64.
- Kjell, O. N. E. 2011. »Sustainable Well-Being: A Potential Synergy between Sustainability 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.« Diplomsko 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](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 dolgežive 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