

Kakovostna upokožitev in starost z ohranjanjem okupacijske identitete in kompetence

Nevenka Gričar in Helena Grilj
UNIVERZA V LJUBLJANI, Zdravstvena fakulteta, Ljubljana

IZVLEČEK

Model človekove okupacije (MOHO) je delovnoterapevtski model, ki v ospredje postavlja posameznika. Proces adaptacije okupacije, ki je sestavljena iz pozitivne okupacijske identitete in doseganja okupacijske kompetence v kontekstu posameznikovega okolja, v procesu spremembe predstavlja sestavni del posameznikovega življenja. Namen diplomskega dela je ugotoviti, kako obdobje upokožitve in proces staranja v domačem bivalnem okolju vpliva na stopnjo okupacijske identitete in kompetence. Uporabljena je kvantitativna oblika raziskave. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketiranci so odgovorili, da za svoje dobro počutje skrbijo z dnevnimi aktivnostmi, da imajo »enake« cilje kot pred upokožitvijo, da v stvareh, ki jih delajo »vedno« uživajo, da cilje, ki si jih zastavijo, dosežejo le »delno«, da jim življenjski slog uspe ohranjati »delno«, da niso izgubili nobene od pomembnih življenjskih vlog in da izpolnjujejo njihove zahteve oz. obveznosti, da aktivnosti, ki si jih želijo, lahko opravljajo »včasih«, da s strani okolice »nikoli« ne potrebujejo pomoči. Posameznikom, ki so bili vključeni v predstavljeno študijo, tudi po upokožitvi uspe ohranjati visoko stopnjo okupacijske identitete, nekoliko manj tudi kompetence. Uspe jim ohranjati življenjske cilje, interese, vloge, v lastnih vsakodnevnih aktivnostih uživajo, kar je vsekakor zelo pomembno za kakovostno preživljanje starosti.

IZHODIŠČA

Christiansen (1999) ugotavlja, da se identiteta nanaša na opredelitev posameznika, vključno z vlogami in odnosi, vrednotami, predstavo o sebi ter osebnimi željami in cilji. Christiansen nadalje trdi, da participacija v okupacijah pomaga oblikovati identiteto. Posameznikovo identiteto sestavljajo njegove vrednote, navade in izkušnje.

Stari ljudje imajo o sebi popolnoma drugačno mnenje, kot ga o njih na podlagi stereotipnih predstav o starosti oblikujejo drugi. Stereotipne predstave namreč determinirajo mentaliteto določene družbe in njeni člani jih osvojijo v procesu socializacije. Zdravi stari ljudje imajo navadno občutek, da so se v teku svojega življenja bolj malo spremenili (Breytspraak, 1984 cit. po Kovačev, Zaletel, 2006), kar dokazuje njihov močan občutek

identitete. Toda zaradi neskladja med notranjo in zunanjo perspektivo, tj. med samopodobo starih ljudi in njihovim stereotipom, se lahko pojavi konfliktna situacija (Kovačev, Zaletel, 2006).

Okupacijska kompetenca je stopnja, ki ohranja vzorec (model) okupacijske participacije, ki odraža okupacijsko identiteto. Torej, medtem ko se identiteta nanaša na subjektivni pomen posameznikovega okupacijskega življenja, se kompetenca nanaša na identiteto neposredno v akciji. Okupacijska kompetenca vključuje: izpolnjevanje pričakovanja posameznikovih lastnih vrednot in standardov; ohranjanje rutine, ki omogoča opravljanje dolžnosti; sodelovanje v različnih okupacijah, ki dajejo občutek sposobnosti, nadzora, zadovoljitve in izpolnitve, ter prizadevanje za vrednote in ukrepanje za doseganje želenih rezultatov v življenju (Kielhofner, 2008).

S staranjem se sposobnosti posameznika pričnejo zmanjševati tudi pri aktivnem upokojujencu. Njegove vloge se spremenijo in občutno zmanjšajo, povečuje se vpliv okolja, tako se vidno zmanjša tudi okupacijska kompetenca. Posameznik postane manj učinkovit pri izrabi vplivov okolja za zadovoljevanje posameznih vlog (Matheson, Bohr, 1997).

Pasivni upokojenec doživlja še pospešeno zmanjšanje osebnih sposobnosti, kar privede do krčenja števila in izpolnjevanja zahtev vlog. Osnovne življenjske vloge izginjajo in postajajo minimalne. Osebna identiteta se zmanjšuje s pojemanjem vlog, poskuša pa se vzdrževati kompetenca v preostalih vlogah (Matheson, Bohr, 1997).

Namen študije je ugotoviti, kako upokojenci doživljajo svojo starost in upokojitev ter prisotnost identitete in kompetence glede na okolje, v katerem živijo. Postavljeno je bilo naslednje raziskovalno vprašanje: Ali posamezniki po upokojitvi ohranjajo visoko stopnjo okupacijske identitete in kompetence ali se le-ta s starostjo zmanjšuje?

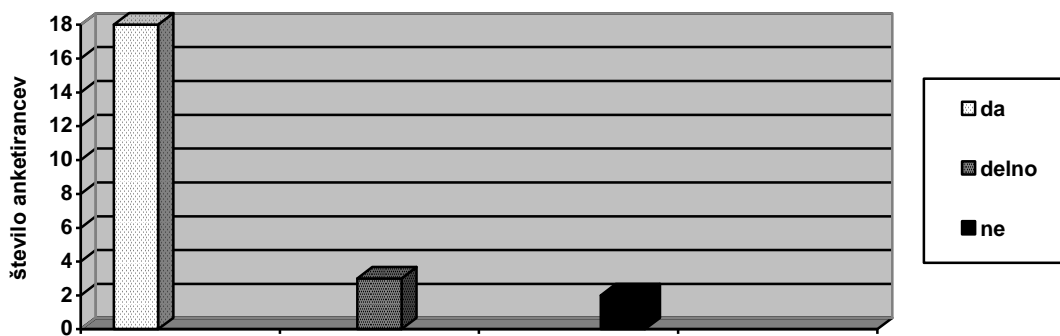
METODE

V raziskovalni vzorec je bilo vključenih triindvajset naključno izbranih upokojenih oseb, ki živijo v domačem bivalnem okolju. Od tega je bilo štirinajst žensk in devet moških. Anketiranci so bili razdeljeni v štiri starostne skupine, in sicer 55–65 let, 66–75 let, 76–85 let in od 86 let dalje. Vsem anketirancem je bila zagotovljena zaupnost podatkov.

Za namen študije je bila sestavljena anketa. Večina vprašanj je bila zaprtega tipa, le eno je bilo odprtega tipa. Preiskovanci so anketne vprašalnike izpolnjevali na svojih domovih. Vse anketirane osebe so izpolnjevale pogoj, da so v pokoju, da živijo v domačem bivalnem okolju ter se z izpolnjevanjem vprašalnika strinjajo. Podatki so bili obdelani in predstavljeni z deskriptivno metodo.

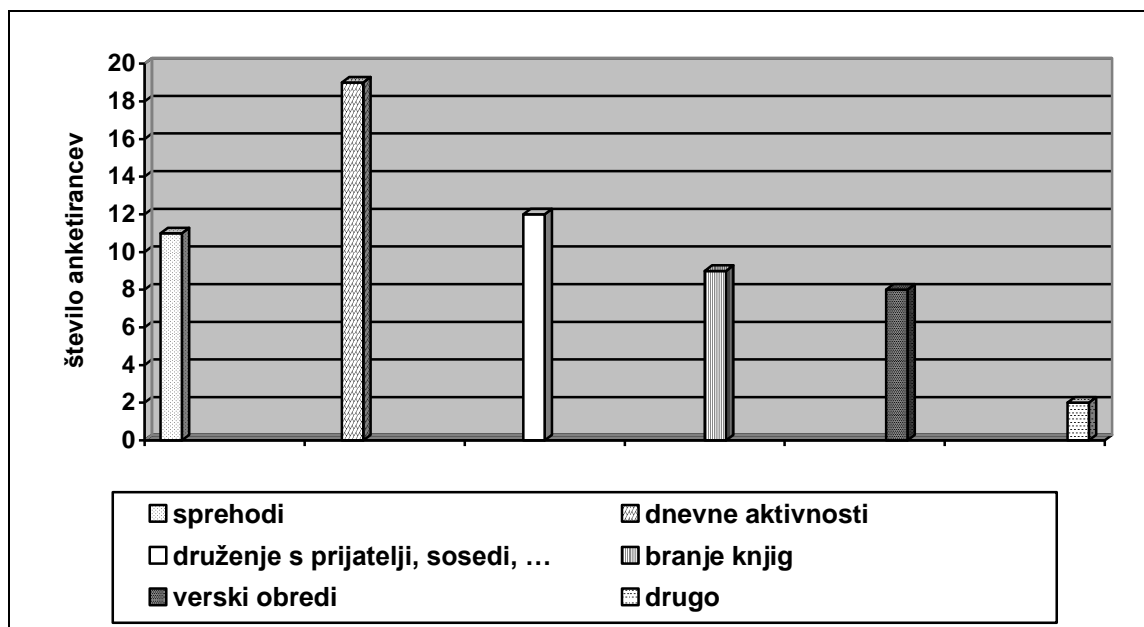
REZULTATI

Največ preiskovancev ($n = 11$) je bilo iz starostne skupine 55–65 let, sledi starostna skupina 76–85 let ($n = 7$), nato skupina 66–75 let ($n = 4$), ena oseba je bila starejša od 86 let. Enajst oseb je upokojenih 1–5 let, šest 6–10 let, dve 11–20 let in štiri osebe več kot 21 let. Petnajst preiskovancev je poročenih, dve osebi sta samski, šest oseb je ovdovelih, nihče ni ločen.



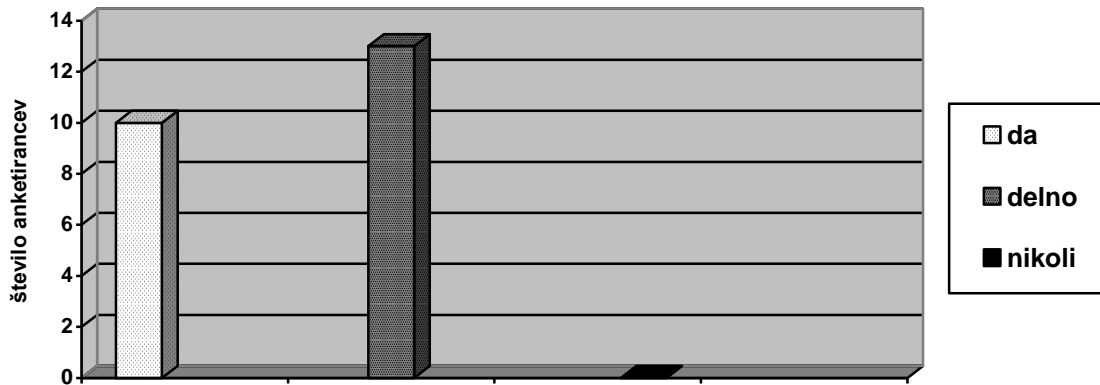
Graf 1: Življenjski cilji

Anketiranci so v večini ($n = 18$) odgovorili, da se njihovi cilji po upokožitvi niso spremenili, torej ostajajo enaki.



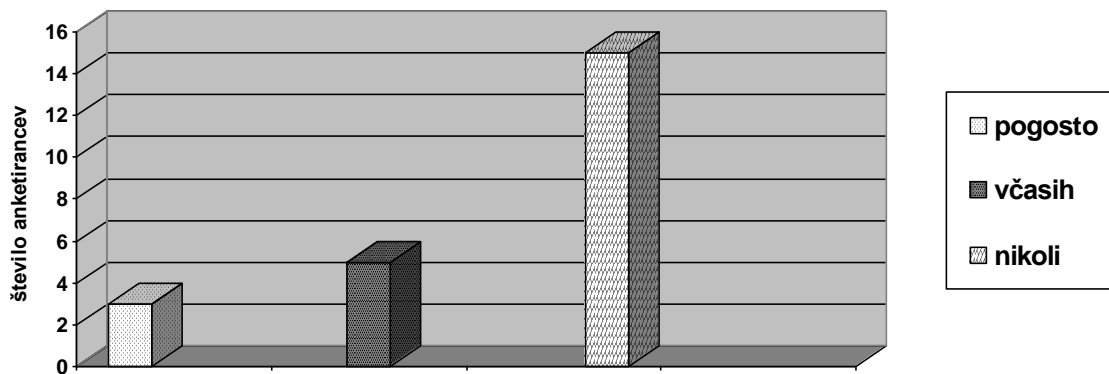
Graf 2: Skrb za dobro počutje

Anketiranci so na vprašanje »Kako skrbite za svoje dobro počutje?« v največjem številu odgovorili, da z dnevnimi aktivnostmi ($n = 19$), sledi druženje s prijatelji, sosedi in sprehodi, najmanj se jih je odločilo za odgovora branje knjig in obiskovanje verskih obredov.



Graf 3: Doseganje ciljev v življenju

Iz Grafa 3 je razvidno, da se nekoliko več anketirancev ($n = 13$) strinja s trditvijo, da jim običajno le »delno« uspe doseči cilje, ki si jih zastavijo. Da jim to uspeva »popolnoma«, je odgovorilo deset oseb.



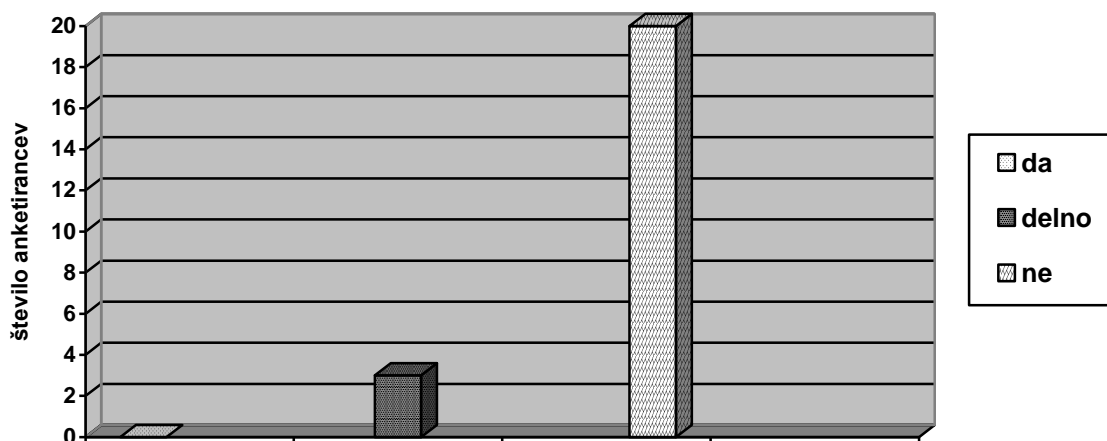
Graf 4: Osamljenost med anketiranci

Kar petnajst oseb je odgovorilo, da se »nikoli« ne počutijo osamljeni, medtem ko se osamljene počuti osem oseb (bodisi »včasih« ali »pogosto«).



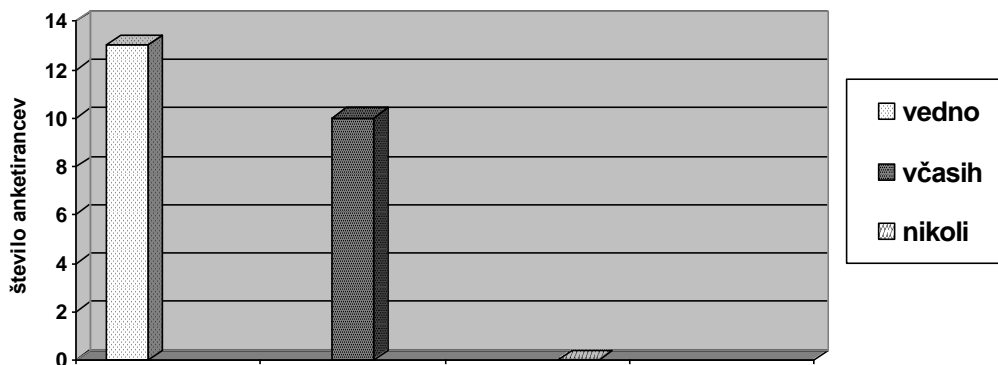
Graf 5: Ohranjanje življenjskega sloga

Anketiranci so bili glede vprašanja o ohranjanju življenjskega sloga razdeljeni na dve številčno primerljivi skupini: da jim življenjski slog uspe ohranяти »pogosto«, je odgovorilo enajst anketirancev, da le »včasih«, jih je odgovorilo dvanajst.



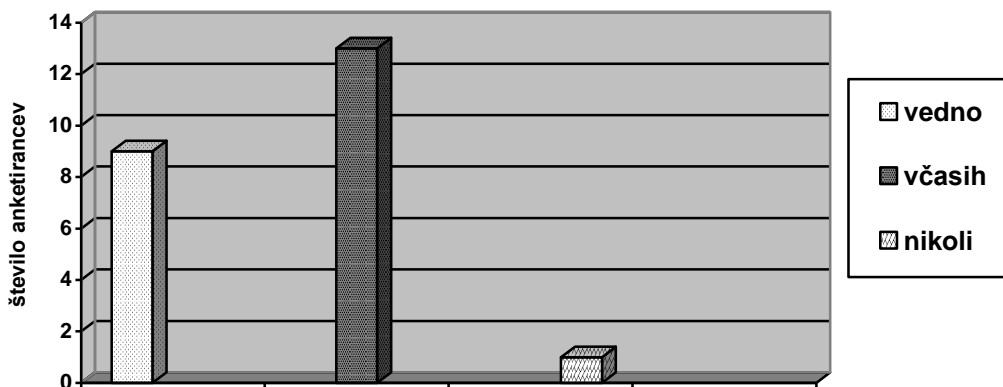
Graf 6: Življenjske vloge

Večini anketirancev (20) se ne zdi, da bi z upokojitvijo izgubili katero od njim pomembnih vlog. Le tri osebe so odgovorile, da so jih »delno« izgubile. Dve osebi sta odgovorili, da je bila to vloga delavca, ena, da je izgubila vlogo slikarja.



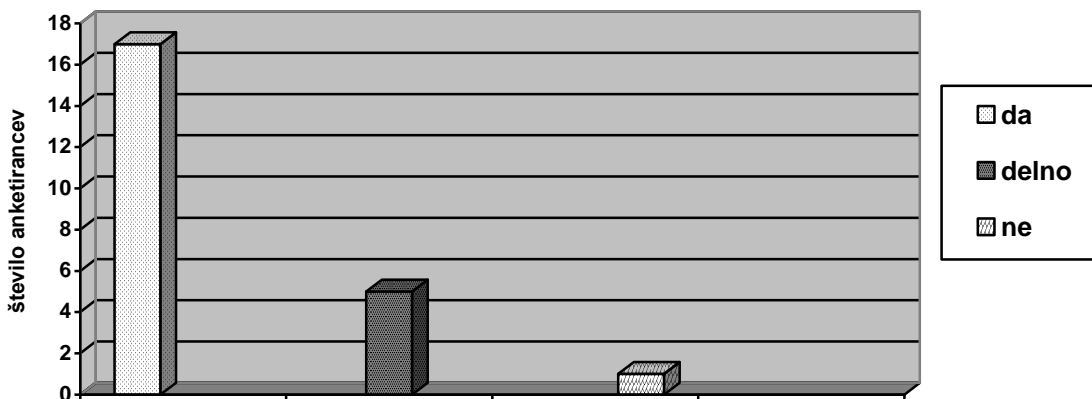
Graf 7: Izpolnjevanje zahtev in obveznosti vlog

Trinajst oseb je odgovorilo, da »vedno« lahko izpolnjujejo zahteve in obveznosti vlog, ki jih imajo sedaj; deset jih je odgovorilo, da te zahteve in obveznosti lahko izpolnjuje le »občasno«. Nihče ni odgovoril, da zahtev in obveznosti ne more izpolnjevati »nikoli«.



Graf 8: Opravljanje aktivnosti, ki jih želijo

Anketiranci so s trinajstimi odgovori potrdili, da »včasih« lahko opravljajo aktivnosti, ki si jih želijo; devet jih je obkrožilo odgovor »vedno«. Da aktivnosti, ki bi si jih želeli opravljati, ne more opravljati »nikoli«, se je opredelila le ena oseba.



Graf 9: Zadovoljstvo z življenjem v preteklosti

Večina anketirancev (n = 17) je pritrdila, da so s preteklostjo zadovoljni. »Delno« je z njo zadovoljnih pet oseb. S preteklostjo je »nezadovoljna« le ena oseba.

RAZPRAVA

V anketi je bilo vključenih več žensk kot moških, največ anketiranih je sodilo v starostno skupino 55–65 let. Največji delež anketiranih oseb je poročenih, iz česar tudi sledi, da

največ anketirancev živi z zakoncem. Prav vsi anketiranci so odgovorili, da se z ljudmi, s katerimi živijo, razumejo »dobro«, razen seveda tistih, ki živijo sami.

Za svoje dobro počutje anketiranci skrbijo z dnevnimi aktivnostmi (Graf 2), kar seveda potrjuje, kako velik pomen imajo vsakodnevne aktivnosti na kakovost posameznikovega življenja. Po svetu je bilo narejenih kar nekaj raziskav, ki kažejo na to, da samostojno izvajanje dnevnih aktivnosti pozitivno vpliva na posameznikovo osebnost, kakovost življenja, zdravje in dobro počutje (Kending, Browning, 2000). Reed in sodelavci (2004) v svoji raziskavi menijo, da je podobno kot z zdravjem starost v tesni asociativni zvezi tudi z aktivnostjo. Slednja velja za ključno strategijo upiranja učinkom starosti. Nekateri starejši ljudje so celo mnenja, da jih je pri staranju in bolezni najbolj strah prav onemoglosti. Po mnenju nekaterih teoretikov fizično zdravje namreč ni toliko končni cilj, temveč predvsem sredstvo za ohranjanje aktivnosti. Hkrati se pojavlja kritika, ki opozarja tudi na pasti zagovarjanja aktivnega staranja. Vrednota je družbena produktivnost (zdravje in zaposlenost), ne pa tudi na primer, kaj ljudje so (identiteta, osebni razvoj) ali kaj verjamejo (moralna), kar pomeni zanemarjanje področij in kvalitet, kjer so starejši ljudje močni (Reed et al., 2004).

Rezultati predstavljene študije kažejo, da se cilji anketirancev po upokojitvi niso spremenili (Graf 1), torej ostajajo enaki kot pred njo. Ta podatek nam pove, da osebe kljub upokojitvi ohranjajo oz. nadaljujejo predhodno ali na novo zastavljene cilje, želje, pričakovanja, toda kljub temu cilje, ki si jih zastavijo, dosežejo le »delno« (Graf 3). Osebni cilji in interesi, ki so del motivacijskega sistema posameznika, igrajo pomembno vlogo v njegovem psihološkem razvoju. Lahko bi rekli, da so osnova posameznikovega osebnostnega razvoja, saj usmerjajo njegovo načrtovanje življenja in odločanja, njegov način spoprijemanja s problemi in s tem tudi njegov življenjski potek v prihodnosti.

Nurmi (1992) v svoji raziskavi ugotavlja, da glede življenjskih ciljev ni nobenih starostnih razlik. Obseg ciljev, povezanih z izobrazbo, družino in poklicem, sicer pri odraslih s starostjo upada, vendar to ne vpliva na celoten obseg ciljev, ki jih imajo, saj jih hkrati s tem vse bolj zanimajo novi cilji, za katere pričakujejo, da se bodo uresničili v prihodnosti. Zavezanost k uresničitvi pomembnih ciljev daje življenju smisel in zapolni vsakodnevne aktivnosti z osebnim pomenom. Če se oseba v svojih prizadevanjih čuti ovirano in neuspešno, ima to lahko negativne učinke, medtem ko pozitivna čustva in sodbe o zadovoljstvu z življenjem izhajajo predvsem iz doživljanja uspešnosti v odnosu do pomembnih osebnih ciljev (Poljšak Škraban, 2008).

Na vprašanje »Ali uživate v stvareh, ki jih delate?« (Graf 8) so anketirane osebe največkrat odgovorile »vedno«, kar kaže na to, da se interesi ljudi po upokojitvi ne spreminjajo; nekateri v stvareh, ki jih počnejo, uživajo še bolj, saj jim lahko namenijo več časa. Prevlada negativnega pojmovanja staranja je tesno povezana z neoliberalističnim ekonomsko-političnim kontekstom in etiko, ki najvišje vrednoti točno določeno obliko družbene učinkovitosti, ki je starejši ljudje tudi zaradi sistemskih določb ne morejo več izvajati (Katz, 2000).

Na drugi strani se sistematično zanemarjajo področja, kjer so starejši ljudje dosti uspešnejši od mlajših. Kot odkrivajo izjave, so starejši ljudje marsikaj drugega kot samo slabotni in pasivni prejemniki pomoči. Aktivno se vključujejo v družbo, marsikaj doprinesejo k njenemu delovanju, samostojno lahko odločajo o svojem življenju in skrbi zase. Njihovi interesi so usmerjeni tudi v zdravje in staranje in še zdaleč ne izključno v razreševanje

strahu pred onemoglostjo. So aktivni državljani z različnimi individualnimi značilnostmi in interesi (Jolanki, 2009).

Anketiranci so potrdili, da z upokojitvijo niso izgubili katere od njim pomembnih življenjskih vlog, ampak so ohranili stare ali celo pridobili kakšno novo. Iz predstavljenih rezultatov je razvidno, da s staranjem po upokojitvi posamezniki ohranjajo visoko stopnjo okupacijske identitete, vendar je potrebno upoštevati, da je skoraj polovica preiskovancev v predstavljeni študiji upokojenih 1–5 let oz. je mlajših od 65 let. Ravno nasprotno v svojem članku ugotavlja Filipović (2009). Meni, da se s staranjem izgublja pozitivna identiteta, izgubijo se simbolične, socialne, ekonomske in druge vrste kapitala ter njihov vpliv na osebno identiteto starejših oseb (namesto spoštovanja in dostojanstva se kaže prezir in stigmatizacija starosti).

Staranje je nadaljevanje procesa družbene konstrukcije identitete, ki teče skozi življenjski prehod v upokojitev, ki ji sledi preoblikovanje osebne identitete. Izguba aktivnega statusa vpliva na raznolikost osebne identitete, zmanjšuje socialno mrežo, kar vodi v izolacijo. Krčenje socialne mreže v času upokojevanja vodi v socialno praznino, osamljenost, saj velja, da delo daje mesto posameznika v družbi. S prekinitvijo dela oz. upokojitvijo posameznik izgubi eno od glavnih socialnih mrež, izgubi socialno vez, identiteto (Christiansen, 1999).

Upokojenci pokoj doživljajo kot krizo osebne identitete. Caradek (2006, cit. po Filipović 2009) izgubo identitete poimenuje demotorizacija. Navaja primer, ko mora oseba opustiti vožnjo avtomobila, kar ni pomembno le s praktičnega, ampak tudi s simboličnega vidika. Še posebej boleče je to za moškega v tretjem življenjskem obdobju. Posledice te izgube so: manjše število potovanj, nič več dolgih potovanj, potreba po alternativni (vlak, avtobus, ...). Na to dogajanje vpliva tudi splošno mnenje okolice, da je oseba že prestara in prenevarna za vožnjo z avtomobilom; zdravnikovo mnenje itd.

Na zastavljeno vprašanje »Ali se vam kdaj zdi, da ste osamljeni?« (Graf 4) je največ anketiranih odgovorilo, da »nikoli«. Ta odgovor se navezuje tudi na to, da je večina anketiranih poročenih, torej živijo s partnerjem in ne sami. Ob sebi imajo osebo, s katero se lahko vedno pogovorijo in se z njo dobro razumejo. Glede na odgovore lahko rečemo, da anketiranci svojo starost oz. staranje po upokojitvi preživljajo kakovostno.

»Biti star« ima danes pogosto sramotilen, ponižujoč pomen in lahko pušča hude posledice na čustvenem področju. Zelo pogosti sta zato pri starih ljudeh osamljenost in osama. Osamljenost je ena od najbolj tipičnih človeških lastnosti, in sicer ne (le) zato, ker očitno kaže na odsotnost medčloveških vezi, ampak ker nas opozarja na to, da je človek socialno bitje (Wood, 1986, cit. po Mali, 2007). Tako bi osamljenost lahko opredelili kot osnovno človeško čustvo. Družba osamljenost povezuje s staranjem. Osamljenost je pač del starosti in je značilna za vsakega starostnika. Šele zadnjih dvajset let se v strokovnih krogih pojavlja drugačno razmišljanje, saj je osamljenost kot čustvo pogosto povezano s socialno problematiko. Številni avtorji priznavajo, da se osamljenost ne pojavlja le v starosti, ampak v vseh življenjskih obdobjih (Mali, 2007).

Anketiranci so na vprašanje »Ali ohranjate življenjski slog, kakršnega si želite?« (Graf 5) odgovorili, da »včasih«. Katz (2000) v svoji raziskavi opozarja, da gre za etični režim samodiscipliniranja, konstrukcijo normalnega in odgovornega staranja, ki je rezultat prepletanja disciplinarnega znanja, družbene moči, zdravstvenega sistema in

industrije/praks, ki promovirajo oz. omogočajo (zdrav) življenjski slog. Ob tem socialna blaginja oz. strategije izravnavanja vzvodov neenake dostopnosti do virov kakovostnega življenja slabijo ter počasi in slabo opaženo ponikajo v ozadje.

Na vprašanje »Ali izpolnjujete zahteve in obveznosti vlog, ki jih imate sedaj?« (Graf 7) je bilo največ odgovorov ($n = 13$) pritrdilnih, torej odgovor »vedno«. Anketirancem se zdi oz. so prepričani, da trenutno zmorejo opravljati oz. izpolnjevati zahteve in obveznosti, ki jih zahtevajo trenutne vloge. Življenje starejših v domačem bivalnem okolju je vsekakor neprecenljivo. Kar 90 % si jih želi živeti in umreti v lastnem domu (Creagan, 2001 cit. po Tomšič, Lebar, 2006). Dom simbolizira vrednote in osebni status, je center izvajanja aktivnosti, odnosov v družini, druženja s prijatelji in povezovanja s svetom (Despres, 1991). Tako si večina želi preostanek svojega življenja preživeti med ljudmi, ki jih imajo radi, so z njimi živeli celo življenje, jim zaupajo. Predstavljajmo si, kako je nekomu težko, ko se mora odpraviti v institucijo, ki je po možnosti daleč stran od njegovega doma, da ga bodo sorodniki lahko obiskovali le poredko. Ob tem se brez dvoma okupacijska identiteta in kompetenca posameznika občutno zmanjšata. Prav to v svoji raziskavi ugotavlja tudi Kontos (2005), ki pravi, da je socialni vidik prostora bolj sledljiv kot fizični. Prostor, ki je pojmovan kot domače okolje, ključno vpliva na vzdrževanje občutka osebne identitete in zmožnosti za skrb zase. Pomensko je vezan na neodvisnost, osebno kompetenco in nadzor nad lastnim življenjem. V tem smislu je dom preferirana izbira lokacije staranja.

SKLEP

Glede na odgovore anketirancev smo ugotovili, da se stopnja okupacijske identitete pri raziskovalnem vzorcu naše študije z upokojitvijo in staranjem ne zmanjšuje. Rezultati kažejo, da starostniki zaradi upokojitve niso izgubili pomembnih življenjskih vlog, da njihovi cilji ostajajo enaki kot pred upokojitvijo ter da uživajo v stvareh, ki jih počnejo. Na rezultate po vsej verjetnosti vpliva tudi starost anketirancev, saj je največ anketirancev sodilo v starostno skupino 55–65 let in skupino s časom upokojitve 1–5 let. Sklepamo lahko, da so upokoječenci ob začetku upokojitve aktivnejši kot kasneje in tako tudi v večji meri ohranjajo življenjske cilje, interese, vloge ter uživajo v stvareh, ki jih počnejo, saj imajo sedaj, ko so v pokoju, za aktivnosti več časa kot pred njo.

Anketirancem sicer uspe ohranjati visoko stopnjo okupacijske identitete, vendar to nekoliko manj velja za okupacijsko kompetenco, ki je neposredno povezana z okupacijsko identiteto. Iz odgovorov na vprašanja lahko vidimo, da je stopnja ohranjanja okupacijske kompetence nižja, saj so anketiranci odgovorili, da jim življenjski slog uspe ohranjati le občasno, po upokojitvi niso postali aktivni na nobenem novem področju, opravljanje aktivnosti, ki si jih želijo, pa jim ne uspeva vedno, temveč le občasno. Pritrdilno so anketiranci odgovorili, da uspešno izpolnjujejo zahteve in obveznosti vlog, ki jih imajo sedaj. Anketiranci so v večini izbirali srednje odgovore (»delno« ali »včasih«), torej bi lahko sklepali, da je okupacijska kompetenca srednje stopnje in vsekakor nižja od okupacijske identitete. Glede na anketo in odgovore lahko tudi trdimo, da je ohranjanje identitete in kompetence posameznikov v procesu staranja lažje, če je ob tem prisotno domače bivalno okolje.

LITERATURA

- Christiansen, CH (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *Am J Occup Ther* 53 (4), 547–558.
- Despres C (1991). The meaning of home, Literature review and directions for future research and theoretical development, *J Archit Plann Res* 8 (2): 96–115.
- Filipović M (2009). Društvena konstrukcija starosti. Časopis Gerontološkega društva Srbije, Podgorica: Pravna fakulteta.
- Jolanki OH (2009). Agency in talk about old age and health. *J Aging Stud* 23 (4): 215–22.
- Katz S (2000). Busy bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. *J Aging Stud* 14 (2): 135–152.
- Kending H, Browning CJ (2000). Impact of illness and disability on the well-being of older people. *Disabil Rehabil* 22(1/2): 15–22.
- Kielhofner G (2008). *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 4th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kontos PC (2005). Resisting institutionalization: constructing old age and negotiating home. V: Gubrium JF, Holstein JA, eds. *Aging and everyday life*. MA, Oxford, Victoria: Blackwell.
- Kovačev AN, Zaletel M (2006). Identiteta starostnikov in njene značilnosti. V: Zbornik predavanj: Celostna obravnava starostnika. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Mali J (2007). Upokojitev in starost – pomen priprav na te spremembe. V: 8. Zbornik za tretje življenjsko obdobje. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Matheson LN, Bohr PC (1997). *Occupational Competence Across the Life Span*. V: Baum CM, Christiansen CH. *Occupational therapy : enabling function and well-being*. Thorofare: Slack.
- Nurmi J. E (1992). Age Differences in Adult life Goals, Concerns, and Their Temporal Extension: A Life Course Approach to Future-oriented Motivation, *Int J Behav* 15(4): 487–508.
- Poljšak Škroban O (2008). Raziskovanje razvoja identitete posameznikov v družbenem sistemu. V: Združenje za socialno pedagogiko. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Reed J, Stanley D, Clarke S (2004). *Health, well-being and older people*. Bristol: The Policy Press.
- Tomšič M, Lebar C (2006). Učinkovitost delovnoterapevtske obravnave starostnika v domačem okolju. Zbornik predavanj: Celostna obravnava starostnika. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.