

Identiteta starejših telesno dejavnih oseb

Marija Zaletel

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta

IZVLEČEK

Sočasno s posameznikovim zorenjem in staranjem se spreminja njegovo pojmovanje sebe, njegovih bližnjih, ožjega in širšega okolja ter dogajanja v njem. Proces staranja je pogosto povezan z občutki ranljivosti, izgubo lastne identitete in spremenjenim vedenjem. Osebe, ki so kljub starosti samostojne in živijo neodvisno življenje v domačem okolju, so manj ranljive, imajo pozitivno identiteto, če imajo dobro kakovost življenja in zdrav življenjski slog, kamor sodi tudi skrb za telesno dejavnost. Zato smo se namenili oceniti stopnjo individualne ter ožje in širše družbene identitete starejših telesno dejavnih oseb glede na njihov spol, starost, izobrazbo in okolje, v katerem živijo. Metode: Uporabljen je bil anketni vprašalnik, ki vsebuje 35 vprašanj zaprtega tipa. 15 vprašanj se je nanašalo na individualno identiteto, 17 na ožjo družbeno in 3 na širšo družbeno (kolektivno) identiteto. Izvedena je bila metoda rangiranja in testiranje z Mann-Whitneyevim ter Kruskal-Wallisovim testom. Rezultati: Analiza po spolu, starosti, izobrazbi in bivalnem okolju je pokazala, da v individualni identiteti, ožji družbeni in širši družbeni identiteti med temi kategorijami ni bilo statistično značilnih razlik. Vzrok za to je verjetno v majhnem vzorcu. Raziskava pa je pokazala, da imajo osebe, ki so telesno dejavne močno izraženo individualno in ožjo družbeno identiteto, ki se kaže tudi glede na spol, starost, izobrazbo in bivalno okolje. Nekoliko manj je izražena širša družbena identiteta. Zaključek: Raziskava je pokazala, da je doživljanje identitete tudi v starosti pomembno. Intenzivno izražanje individualne in družbene identitete kaže na kognitivno učinkovitost, socialno kompetenco in osebno kontrolo udeležencev projekta Aktivno in zdravo staranje. To pa lahko vpliva tudi na druge kazalce, na katere ta raziskava ni bila usmerjena. Številne tuje in rezultati naše raziskave nas usmerjajo v to, da je to področje potrebno še raziskovati.

IZHODIŠČA

S staranjem pride do zmanjšanja gibalnih in funkcijskih zmožnosti (1). To lahko pri starejših osebah vodi do sedečega življenjskega sloga in zmanjševanja gibalnih zmožnosti. Zato je zelo pomembno, da starejše osebe ohranijo čim višjo stopnjo gibalne aktivnosti. To vpliva tudi na posameznikovo samopodobo, na odnos do samega sebe, do ožjega in širšega okolja in doživljanje pozitivne identitete v sredini, kjer živi in tudi v družbi kot celoti. Kot piše Bilban (2) starostnik, ki lahko sam poskrbi za svoje osnovne potrebe, ohranja svojo neodvisnost, intimnost in samospoštovanje, kar je bistveno za njegovo samopodobo.

Jakovljevič in sod. (3) omenjajo, da v Sloveniji o telesni zmogljivosti starostnikov vemo zelo malo. Opravljeno je bilo nekaj raziskav na majhnem številu starostnikov v kliničnem okolju ali na terenu. Vendar pa telesna dejavnost predstavlja pomemben dejavnik za ohranjanje samostojnosti pri starostnikih, kot tudi potencialno možnost za preprečevanje, predvsem pa upočasnjevanje številnih bolezni (4).

Zmanjšane gibalne zmožnosti lahko povečajo vedno bolj prisotne starostne in bolezenske spremembe. Kajti pri staranju gre za zapleten proces, pri katerem se biološki (vidno upadanje telesne zmogljivosti), psihološki (zmanjševanje senzoričnih, intelektualnih funkcij, sposobnosti adaptacije, orientacije, pozornosti, pešanje spomina,..) ter socialni dejavniki (socialno – ekonomska odvisnost) med seboj tesno prepletajo. Nezmožljivost v starosti je združena tudi s slabo kakovostjo življenja, odvisnostjo od formalnih in neformalnih skrbnikov in pogosto z visokimi stroški medicinskih in negovalnih storitev (3). Takšna odvisnost slej ko prej privede v potrebo po institucionalnem varstvu.

Kot piše Mali (5) je posamezniku v domu starejših občanov odvzeta skrb za samega sebe, to pa lahko pomeni razkroj odnosa do svoje lastne identitete. Kajti pred odhodom v dom je sam (ali s pomočjo pomembnih drugih) skrbel zase, za prehrano, osebno higieno in za druga vsakdanja opravila. V domu za ta opravila skrbijo drugi. Ob tem pa ima star človek nenadoma veliko prostega časa, čuti se nepotrebne, nekoristne, osamljenega in vedno bolj pod vplivom različnih bolezni. Starejši so v domovih vedno bolj odvisni od zdravstvenega, predvsem negovalnega osebja pri izvajanju negovalnih intervencij za nemoteno izvajanje življenjskih aktivnosti (6). Adaptacija domskemu načinu življenja je proces, ki traja dolgo časa. Bolj se mora človek prilagajati življenju v domu, kot pa se dom prilagaja njemu. Prilagajanje vpliva na kvaliteto življenja v instituciji, ki jo lahko opredelimo kot stopnjo, da katere se spodbujajo osebna identiteta, samostojnost, svobodna izbira in interakcija z drugimi (7). Ljudje niso naklonjeni bivanju v instituciji, na drugi strani pa starejši v raziskavah navajajo, da ne želijo živeti s svojimi družinami in jim predstavljati breme. Z družino želijo ostati v dobrih odnosih, vendar ne biti od nje neposredno odvisni (8).

Iz naštetih razlogov je zaželeno, da starejši ljudje ostanejo tudi v visoki starosti v domačem okolju (seveda, če jim zdravstveno stanje in socialne razmere to omogočajo). To je poudarjeno tudi v različnih dokumentih, predpisih, resolucijah, ki so usmerjeni v skrb za staro populacijo (9, 10, 11, 12, 13,14).

Identiteta

Vprašanje človekove biti že od nekdaj zanima pripadnike vseh družb in kultur. Kot poskus odgovora nanj se je v znanstvenem mišljenju pojavila množica definicij, ki se nanašajo na njegovo bistvo in identiteto (15). Daniel (cit. po 16) opredeljuje bistvo kot ponotranjeno celoto najbolj tipičnih občutkov, predstav, imaginacij, vrednotenj, ki označujejo ali spremljajo posameznikove odnose do sebe. Je sestavina lastnega samospoštovanja, samoizkazovanja, samopotrditve, samoocenjevanja, ali pa nasprotno samoprezira, samozavračanja, razvrednotenja sebe v lastnih očeh, itd

Definicije bistva in identitete vključujejo predvsem značilnosti človeka kot biološke vrste, individualne osebnosti, družbenega bitja in člana kulture. Raziskovanje človekovega bistva je sila raznoliko, saj se lahko njegova avtorefleksija (tj. poglobljanje vase, razmišljanje o samem sebi) usmeri na različne vidike samega sebe. Vse dosedanje

obravnave sebstva in identitete vključujejo nujne individualne in kolektivne komponente, pogosto pa upoštevajo še njuno materialno podlago (15).

Po Kovačev (15) je za identiteto kot samopodobo značilno, da sta subjekt in objekt združena v eno osebo. Subjektova samopodoba namreč sovпада z njegovo samoidentifikacijo. Ta vidik identitete (tj. identitete kot samopodobe) temelji na razumevanju identitete kot posameznikovega samorefleksivnega procesa in tvori podlago za razvoj raziskovalnega polja, kjer posameznik glede na proučevanje pojavov identificira lastno sebstvo iz notranje perspektive.

Tudi Musek in Pečjak (17) enačita identiteto s samopodobo, ki jo opredeljujeta kot sklop predstav, pojmovanj, vrednotenj in prepričanj, ki jih nekdo oblikuje o samem sebi. Z njimi posameznik identificira samega sebe, identificira svoj lastni »jaz«. Za vsako stopnjo osebnostnega razvoja je značilna samopodoba, ki se oblikuje pod vplivom posameznikovih osebnih in medosebnih izkušenj. Tako se na vsaki stopnji pojavi značilna identiteta in samopodoba.

Kovačev (15) poudarja, da je treba notranji perspektivi, ki temelji na samorefleksiji in je preveč subjektivna in nezadostna, dodati še zunanjo perspektivo – kar človeku pripisujejo drugi. Šele njuna medsebojna usklajenost da relativno objektivno in realno podobo o sebi. Zato pogosto govorimo o različnih oblikah družbene identitete, ki se nanaša na človekov položaj v nekem družbenem sistemu ter vključuje kombinacijo lastnosti in pričakovanj, ki se navezujejo na njegovo vlogo v njem. Objekt identifikacije (tj. tisto, kar nekdo identificira) je v tem primeru neka oseba, subjekt identifikacije (tj. tisto, ki nekaj identificira) pa druga oseba. Posameznikovo družbeno identiteto tako lahko opredelimo kot kompleks lastnosti, ki ga posameznik dobi »od zunaj« (15).

Sočasno s posameznikovim zorenjem in staranjem se spreminja njegovo pojmovanje sebe, njegovih bližnjih, ožjega in širšega okolja ter dogajanja v njem. Staranje je proces, ki vpliva tudi na posameznikovo zaznavanje samega sebe in njegovo integracijo v družbeno okolje. Sočasno s subjektivnim zorenjem in staranjem pa se spreminja njegova samopodoba in tudi njegova družbena identiteta (18).

Proces staranja je pogosto povezan z občutki ranljivosti, izgubo lastne identitete in spremenjenim vedenjem (19, 20, 21). Menimo, da so osebe, ki so kljub starosti samostojne in živijo neodvisno življenje v domačem okolju, manj ranljive, imajo pozitivno identiteto, če imajo dobro kakovost življenja in zdrav življenjski slog, kamor sodi tudi skrb za telesno dejavnost. Zato smo izvedli raziskavo o individualni in družbeni identiteti oseb, ki se udeležujejo redne telesne dejavnosti v okviru projekta Aktivno in zdravo staranje.

Z namenom, da bi ocenili identiteto udeležencev projekta Aktivno in zdravo staranje, smo si zadali za cilj oceniti stopnjo individualne ter ožje in širše družbene identitete udeležencev glede na njihov spol, starost, izobrazbo in okolje, v katerem živijo. Postavili smo naslednje trditve:

- udeleženci se v individualni, ožji in širši družbeni identiteti razlikujejo glede na spol, starost, izobrazbo in okolje, iz katerega izhajajo.

METODE

Za raziskavo o individualni ter ožji in širši družbeni identiteti smo uporabili anketni vprašalnik zaprtega tipa (Vprašalnik identitete starostnikov – VIS (18)). Vprašalnik je obsegal 35 vprašanj. 15 vprašanj se je nanašalo na ugotavljanje individualne identitete, 17 na ugotavljanje ožje družbene in 3 na širšo družbeno identiteto. Vprašanja, ki so se nanašala na različne vrste identitete, so bila med seboj pomešana. Na vprašalnik so udeleženci odgovarjali tako, da so obkrožili DA ali NE pri posameznem vprašanju. Vprašalnik identitete starostnikov je vključeval tudi ključ za vrednotenje odgovorov. Raziskava je potekala v dveh delih v februarju 2009 in marcu 2010. Sodelovalo je 34 udeležencev projekta Aktivno in zdravo staranje.

Vsako obliko identitete smo analizirali na dva načina:

- vrednosti pri vsaki obliki identitete smo univariatno analizirali za vseh 34 udeležencev tako, da smo jih razvrstili v ranžirno vrsto po številu dogodkov in jih rangirali. Iz ranžirne vrste smo določili vrednost mediane, prvega in tretjega kvartila ter minimuma in maksimuma. Izračunali smo tudi povprečni rang. Razlike med spoloma smo testirali z Mann-Whitneyevim testom, neparametričnim analogom testa t, razlike med starostnimi in izobrazbenimi skupinami ter skupinami po bivalnem okolju pa s Kruskal-Wallisovim testom, ki je analog analizi variance med parametričnim testi,
- izraženost posamezne oblike identitete smo razvrstili v dve skupini: močneje izražena in šibkeje izražena identiteta. Razliko med spoloma, med starostnimi in izobrazbenimi skupinami ter med skupinami po bivalnem okolju smo testirali s Pearsonovim hi-kvadrat testom.

REZULTATI

Individualna identiteta

Tipične vrednosti porazdelitve (minimum in maksimum, prvi in tretji kvartil, mediana) vrednosti individualne identitete pri 34 udeležencih.

a.	Min	Q1	Mediana	Q3	Max
Tipična vrednost	9	11	12	13	15

Min = najnižja vrednost, Q1 = prvi kvartil, Q3 = tretji kvartil, Max = najvišja vrednost

Odstotek anketiranih, pri katerih je bila individualna identiteta močneje izražena, je bil veliko višji (za skoraj 50 odstotnih točk) od tistih, pri katerih je bila šibkejša.

Tabela 1: Stopnja izraženosti individualne identitete pri 34 udeležencih

Stopnja izražene identitete	Število	%
Šibkeje izražena	9	26,5
Močneje izražena	25	73,5

Tabela 2: Razlike v stopnji izraženosti individualne identitete pri 34 udeležencih v odvisnosti od spola, starosti, izobrazbe in bivalnega okolja.

Značilnost		N	Izraženost identitete			
			Šibkeje		Močneje	
			N	%	N	%
Spol	Moški	5	1	20,0	4	80,0
	Ženske	29	8	27,6	21	72,4
Starost	Do 70 let	22	5	22,7	17	77,3
	Nad 71 let	12	4	33,3	8	66,7
Izobrazba	Osnovna, srednja šola	19	3	15,8	16	84,2
	Višja, visoka šola	15	6	40,0	9	60,0
Bivalno okolje	Mestno	24	7	29,2	17	70,8
	Primestno, vaško	10	2	20,0	8	80,0

Analiza je pokazala, da v individualni identiteti ni bilo pomembnih razlik med udeleženci glede na spol, starost, poklic ali bivalno okolje (tabela 2).

Ožja družbena identiteta

Tipične vrednosti porazdelitve (minimum in maksimum, prvi in tretji kvartil, mediana) vrednosti ožje družbene identitete pri 34 udeležencih.

b.	Min	Q1	Mediana	Q3	Max
Tipična vrednost	10	13	14	15	17

Min = najnižja vrednost, Q1 = prvi kvartil, Q3 = tretji kvartil, Max = najvišja vrednost

Tabela 3: Stopnja izraženosti ožje družbene identitete pri 34 udeležencih.

Stopnja izražene identitete	Število	%
Šibkeje izražena	12	35,3
Močneje izražena	22	64,7

Pri ožji družbeni identiteti anketiranih se je pokazalo, da je tistih, pri katerih je ta identiteta močneje izražena, za 30 odstotnih točk več kot tistih z manj izraženo.

Analiza po spolu, starosti, izobrazbi in bivalnem okolju je pokazala, da se udeleženci v ožji družbeni identiteti razlikujejo glede na spol, starost, izobrazbo in okolje, iz katerega izhajajo. Vendar pa razlike niso statistično pomembne (tabela 4).

Širša družbena identiteta

Tipične vrednosti porazdelitve (minimum in maksimum, prvi in tretji kvartil, mediana) vrednosti širše družbene identitete pri 34 udeležencih.

c.	Min	Q1	Mediana	Q3	Max
Tipična vrednost	0	1,0	1,5	2,0	3

Min = najnižja vrednost, Q1 = prvi kvartil, Q3 = tretji kvartil, Max = najvišja vrednost

Tabela 4: Stopnja izraženosti ožje družbene identitete pri 34 udeležencih v odvisnosti od spola, starosti, izobrazbe in bivalnega okolja.

Značilnost		N	Izraženost identitete			
			Šibkeje		Močneje	
			N	%	N	%
Spol	Moški	5	3	60,0	2	40,0
	Ženske	29	9	31,0	20	69,0
Starost	Do 70 let	22	9	40,9	13	59,1
	Nad 71 let	12	3	25,0	9	75,0
Izobrazba	Osnovna, srednja šola	19	5	26,3	14	73,7
	Višja, visoka šola	15	7	46,7	8	53,3
Bivalno okolje	Mestno	24	8	33,3	16	66,7
	Primestno, vaško	10	4	40,0	6	60,0

Tabela 5: Stopnja izraženosti širše družbene identitete pri 34 udeležencih.

Stopnja izražene identitete	Število	%
Šibkeje izražena	17	50,0
Močneje izražena	17	50,0

Pri širši družbeni identiteti se je pokazalo, da je znotraj cele skupine identiteta enako izražena – ni odstopanj proti močnejši ali šibkejši izraženosti.

Analiza po spolu, starosti in izvornem bivalnem okolju je pokazala, da se udeleženci v širši družbeni identiteti razlikujejo glede na spol in izobrazbo. Razlike niso statistično pomembne (tabela 6).

Tabela 6: Stopnja izraženosti širše družbene identitete pri 34 udeležencih v odvisnosti od spola, starosti, izobrazbe in bivalnega okolja.

Značilnost		N	Izraženost identitete			
			Šibkeje		Močneje	
			N	%	N	%
Spol	Moški	5	3	60,0	2	40,0
	Ženske	29	14	48,3	15	51,7
Starost	Do 70 let	22	11	50,0	11	50,0
	Nad 71 let	12	6	50,0	6	50,0
Izobrazba	Osnovna, srednja šola	19	9	47,4	10	52,6
	Višja, visoka šola	15	8	53,3	7	46,7
Bivalno okolje	Mestno	24	12	50,0	12	50,0
	Primestno, vaško	10	5	50,0	5	50,0

RAZPRAVA

Z raziskavo smo želeli oceniti identiteto udeležencev projekta Aktivno in zdravo staranje. Ugotavljamo, da nam je to uspelo kljub majhnemu vzorcu.

Cilj oceniti stopnjo individualne ter ožje in širše družbene identitete udeležencev glede na njihov spol, starost, izobrazbo in okolje, v katerem živijo, pa ni bil v celoti dosežen, kajti statistične metode, s katerimi smo želeli dokazati razlike v doživljanju individualne ter ožje in širše družbene identitete, niso pokazale statistično pomembnih razlik med kategorijami. To ne pomeni, da razlik morda ni, vendar je na ta rezultat vplival majhen vzorec. V raziskavi je sodelovalo le 5 moških, kar je premalo za oblikovanje pomembnih zaključkov. Tudi starostne skupine so bile tako neizrazite, da nismo mogli oblikovati skupine od 65 let do 70 ali 80 let in ne pomembne skupine starejših od 80 let. Ta starostna skupina je zaradi demografskih sprememb zelo pomembna. V projektu Aktivno in zdravo staranje sta sodelovali le dve osebi starejši od 80 let in velika večina mlajših od 70 oziroma 65 let. Tako je bila onemogočena tudi primerjava z raziskavo identitete starostnikov v domovih starejših občanov (22), kjer je pomembna skupina starejših od 65 let in tudi skupina starejših od 80 let. V raziskavi je sodelovalo tudi izjemno veliko višje oziroma visoko izobraženih oseb, noben sodelujoči nima poklicne izobrazbe in le dve osebi imata samo osnovno šolo. To pa gotovo ni slika izobrazbene strukture slovenske starejše populacije. Glede bivalnega okolja smo ugotovili, da je največ udeležencev (70%) iz mestnega okolja, kar je razumljivo, saj so se udeleženci vključili v gibalno dejavnost, ki je potekala v Ljubljani.

Trditve, da se udeleženci v individualni identiteti razlikujejo glede na spol, starost, izobrazbo in okolje, iz katerega izhajajo, s statističnimi metodami nismo mogli potrditi. Vendar je bil rezultat kljub temu pomemben, kajti individualna identiteta je pri vseh kategorijah zelo močno izražena - za okoli 20 odstotnih točk močnejše kot v primerljivi raziskavi opravljeni v domovih starejših občanov (22).

V tuji literaturi veliko pišejo o starostni identiteti (23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31). O identiteti telesno dejavnih starejših oseb pa precej manj (32).

Človek igra v življenju različne vloge. Te ga spremljajo skozi življenje in oblikujejo njegovo individualno identiteto, vplivajo pa tudi na odnose v ožjih skupinah in v širši skupnosti. Nekatere vloge imajo pomembnejši vpliv kot druge in tudi različen vpliv na starostno identiteto. Shenk (30), Dorfman in sod. (26) ugotavljajo, da sta individualna identiteta in proces staranja odvisna od okolja, v katerem ljudje živijo. Udeleženci naše raziskave živijo pretežno v mestnem in primestnem okolju, kar vpliva na njihovo identiteto. Okolje, v katerem živijo, jim tudi omogoča, da se lahko vključujejo v dejavnosti, ki vplivajo na kakovost njihovega življenja. Organizirana redna telesna dejavnost ima velik vpliv na upočasnitev procesa staranja, ohranjanje zdravja in samostojnost. Z njo se ohranja moč, vzdržljivost, prožnost in dobro ravnotežje (2). Pomembna je tudi ugotovitev Strachan in sod. (32), da ima identiteta telesne dejavnosti (physical activity identity) starejših oseb pomemben vpliv na gibalne zmožnosti, sposobnost samooskrbe in zadovoljstvo z življenjem.

Trditve, da se udeleženci v ožji družbeni identiteti razlikujejo glede na spol, starost, izobrazbo in okolje, iz katerega izhajajo, nismo mogli potrditi. Tudi pri tej identiteti gre za pomembno močnejše izražanje pri vseh kategorijah, razen pri moškem spolu (kar pa je vprašljivo glede na majhen vzorec). Vpletenost posameznika v družino, delo in skupnost, je lahko zelo pomembna za njegovo identiteto (29). Udeleženci naše raziskave živijo v domačem okolju, so vključeni v dogajanje v ožjem okolju, kar kaže tudi izraženost ožje družbene identitete.

Udeleženci raziskave se tudi v širši družbeni identiteti ne razlikujejo glede na spol, starost, izobrazbo in okolje, iz katerega izhajajo. Tu ne gre za očitno močnejšo izraženost. Rezultat je celo nekoliko nižji kot v primerljivi raziskavi v domovih starejših občanov v Sloveniji (22). Vendar pa sta raziskavi težko primerljivi, saj je bilo v raziskavo identitete starostnikov domov starejših občanov vključenih 164 oseb, ki so bile razvrščene po spolu, treh starostnih, treh poklicnih skupinah in treh skupinah glede na izvorno okolje. V raziskavi identitete oseb, ki so bile vključene v projekt Aktivno in zdravo staranje, smo morali zaradi majhnega števila kategorije združevati.

Kot piše Bilban (2) je za kvalitetno življenje zelo pomembna telesna in duševna samostojnost. »Uspešno staranje« določajo naslednji kazalci: dolžina življenja, biološko zdravje, mentalno zdravje, kognitivna učinkovitost, socialna kompetenca in produktivnost, osebna kontrola in zadovoljstvo z življenjem.

SKLEP

Udeleženci projekta Aktivno in zdravo staranje so pripravljene marsikaj narediti za uspešno staranje. Redno se udeležujejo organizirane telesne vadbe, a verjetno zase naredijo še mnogo več. Intenzivno izražanje individualne in družbene identitete kaže na njihovo kognitivno učinkovitost, socialno kompetenco in osebno kontrolo. To pa lahko vpliva tudi na druge kazalce, na katere ta raziskava ni bila usmerjena. Z zdravim načinom življenja pomembno vplivajo na kakovost svojega življenja in na preventivo bolezenskega staranja.

Naša raziskava je imela pomembno omejitev, premajhen vzorec. Rezultati tujih in naše raziskave pa nas napeljujejo v to, da bi bilo dobro individualno in socialno identiteto telesno dejavnih starejših oseb raziskovati tudi v bodoče.

LITERATURA

1. Rugelj D, Uršič K (2006). Učinek vadbe, specifične za ravnotežje pri oskrbovancih doma. V: Zbornik predavanj. Posvetovanje Celostna obravnava starostnikov, 24. november 2006. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, 69-78.
2. Bilban M (2008). Telesna aktivnost za ohranjanje zdravja starejših. V: Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja, september 2008. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 42- 60.
3. Jakovljevič M, Rugelj D, Hlebš S, Kacin A, Sevšek F, Dremelj K, Špoljar J, Leskošek B (2006). Skupina testov za ocenjevanje telesne pripravljenosti starostnikov. V: Zbornik predavanj. Posvetovanje Celostna obravnava starostnikov, 24. november 2006. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, 49-58.
4. Karpljuk D, Meško M, Mlinar S, Videmšek M (2008). Vidiki telesne dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju. V: Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja, september 2008. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 62-69.
5. Mali J (2003). Možnosti za zmanjševanje institucionalnih značilnosti v domovih za stare. V: Zbornik referatov. Nega starejših in bolnih, Škofja Loka, 28.-30. januar 2003. Škofja Loka: Ljudska Univerza.
6. Mali J (2004). Kvaliteta življenja in zadovoljstvo stanovalcev in zaposlenih v domu starejših občanov. *Soc delo* 43 (2/3): 105-15.

7. Hojnik-Zupanc I (1994). Institucionalno bivanje starih ljudi. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
8. Hvalič Touzery S (2007). Tukaj smo! Opazite naše delo! Pomagajte nam! Raziskava o oskrbi starega človeka v družini. *Kakov Starost* 10 (3): 4–27.
9. Zakon o socialnem varstvu (2004). Ur List RS 14 (36): 4256-81.
10. Strategija varstva starejših do leta 2010 - solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva.
http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/strategija_varstva_starejsih_splet_041006.pdf <6.2.2011>
11. Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2006-2010. (2006). Ur List RS 16 (39): 4190-4209.
12. Nacionalno poročilo o strategijah socialne zaščite in socialnega vključevanja 2006-2008.
http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/nps_szsv_06_08_slo.pdf <6.2.2011>
13. Program razvoja starejših oseb na področju socialnega varstva v Sloveniji do leta 2005.
http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/program_starejsi_2005.pdf <6.2.2011>
14. Skupnost socialnih zavodov Slovenije (1999). Strateški razvojni program organizirane skrbi za starejše Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Ljubljana: Skupnost socialnih zavodov Slovenije, 11-16.
15. Kovačev AN (1997). Individualna in kolektivna identiteta. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
16. Ule NM (1994). Temelji socialne psihologije. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 295.
17. Musek J, Pečjak V (1997). Psihologija. Ljubljana: Educy, 238-40.
18. Kovačev AN, Zaletel M (2006). Identiteta starostnikov in njene značilnosti. V: Zbornik predavanj. Posvetovanje Celostna obravnava starostnikov, 24. november 2006. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, 107-122.
19. Habjanič A (2009). Quality of institutional elderly care in Slovenia. Doktorska disertacija. (Acta Universitatis Ouluensis, D Medica, 1021). Oulu: Oulun Yliopisto.
20. Moody HR (1998). Why dignity in old age matters. In: Disch R, Dobrof R, Moody HR, eds. Dignity and old age. New York: Haworth, 13-38.
21. Woolhead G, Calnan M, Dieppe P, Tadd W (2004). Dignity in older age: what do older people in the United Kingdom think? *Age Ageing* 33 (2):165–70.
22. Zaletel M (2007). Družbene determinante identitete starostnikov in komunikacija z njimi. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
23. Barrett AE (2005). Gendered experiences in midlife: implications for age identity. *J Aging Stud* 19 (2): 163-283.
24. Berger ED (2006). Aging identities: degradation and negotiation in the search for employment. *J Aging Stud* 20 (4): 303-16.
25. Cohen-Mansfield J, Parpura-Gill A, Golander H (2006). Saliency of self-identity roles in persons with dementia: differences in perceptions among elderly persons, family members and caregivers. *Soc Sci Med* 62 (3): 745-57.
26. Dorfman LT, Murty SA, Evans RJ, Ingram JG, Power JR (2004). History and identity in the narratives of rural elders. *J Aging Stud* 18 (2): 187-203.
27. Hagger MS, Anderson M, Kyriakaki M, Darkings S (2007). Aspects of identity and their influence on intentional behavior: comparing effects for three health behaviors. *Pers Individ Differ* 42 (2): 355-67.

28. Hendricks J (2004). Public policies and old age identity. *J Aging Stud* 18 (3): 245-60.
29. Kaufman G, Elder GH (2003). Grandparenting and age identity. *J Aging Stud* 17 (3): 269-82.
30. Shenk D, Kuwahara K, Zablotsky D (2002). Older women's attachments to their home and possessions. *J Aging Stud* 16 (2): 157-69.
31. Wellin C, Jaffe DJ (2004). In search of »personal care«: challenges to identity support in residential care for elders with cognitive illness. *J Aging Stud* 18 (3): 275-95.
32. Strachan SM, Brawley LR, Spink K, Glazebrook K (2010). Older adults' physically-active identity: relationships between social cognitions, physical activity and satisfaction with life. *Psychol Sport Exerc* 11 (2): 114-21.

Prilogi

VPRAŠALNIK IDENTITETE STAROSTNIKOV

1. Na splošno precej zaupam ljudem.	DA NE
2. Moje osebne vrednote in moralni standardi so pomembni za moje doživljanje samega sebe.	DA NE
3. Načeloma se dobro počutim v družbi – ljudje me sprejemajo in imajo radi, kar mi veliko pomeni.	DA NE
4. Moja družina in moji predniki so pomembno vplivali name in na moje pojmovanje samega sebe.	DA NE
5. Pomembno zame je, kako ljudje reagirajo na moje besede in moja dejanja.	DA NE
6. Precejšen pomen pripisujem svojemu zunanjemu videzu, svoji teži in svojim fizičnim sposobnostim (vzdržljivost, gibčnost).	DA NE
7. Vedno sem posvečal veliko pozornost svojim osebnim ciljem in načrtom za prihodnost.	DA NE
8. Z leti se je moja osebna zavzetost za vplivanje na lastno prihodnost zmanjšala.	DA NE
9. Vera je zame zelo pomembna.	DA NE
10. Moja čustva in občutja predstavljajo pomemben del moje osebnosti.	DA NE
11. Vedno sem se trudil/a doseči določen ugled pri drugih ljudeh in ni mi vseeno, kaj si drugi mislijo o meni.	DA NE
12. Pomemben je občutek, da sem še vedno dovolj samostojen/na in da nisem popolnoma odvisen/na od drugih.	DA NE
13. Včasih rad/a prevzamem iniciativo - začnem s kakšno aktivnostjo ali spodbudim druge.	DA NE
14. Čutim odgovornost za svoja dejanja.	DA NE
15. Bližina in razumevanje igrata pomembno vlogo v mojem življenju.	DA NE
16. Ni mi vseeno, v kakšnem socialnem okolju živim.	DA NE
17. Svoje misli in ideje pojmem kot pomemben del lastne osebnosti.	DA NE
18. Z leti se je pri meni marsikaj spremenilo.	DA NE
19. V primerjavi z drugimi ljudmi moje starosti, še vedno veliko zmorem.	DA NE
20. Rad pomagam drugim ljudem in imam dobre odnose z njimi.	DA NE
21. Včasih sem osamljen in si želim več družbe.	DA NE
22. Moti me, če se ljudje vedejo do mene tako, kot da sam nič več ne zmorem.	DA NE
23. Pogrešam svoje prijatelje, svojce, ki niso več živi.	DA NE
24. Upokojitev je zame predstavljal precejšen šok, saj mi je v celoti spremenila življenje.	DA NE
25. Menim, da me ljudje dobro sprejemajo in to mi veliko pomeni.	DA NE
26. Včasih začutim močan strah in tesnobo, ki si ju težko razložim.	DA NE
27. Vedno sem bil/a zelo navezan/a na svojo družino in svoje prijatelje.	DA NE
28. Menim, da moški lažje prenašajo starost. (Zakaj?)	DA NE
29. Načeloma sem družabna oseba.	DA NE
30. O sebi imam dobro mnenje.	DA NE
31. Občutim močno pripadnost skupnosti, v kateri živim.	DA NE
32. V življenju sem večinoma delal/a stvari, ki so me čustveno, osebno in miselno izpolnjevale.	DA NE
33. Zelo sem zadovoljen z odnosom okolice do mene in mislim, da me ljudje spoštujejo.	DA NE
34. Kljub številnim fizičnim spremembam v bistvu ostajam ista oseba.	DA NE
35. Hudo me prizadene, če izvem, da je nekdo od mojih prijateljev ali vrstnikov umrl.	DA NE

Starost (zaključeno leto starosti) _____

Spol M Ž

Dosežena stopnja izobrazbe

- a) osnovna šola
- b) poklicna šola
- c) srednja šola
- d) višja ali visoka šola

Okolje, iz katerega izhajate

- a) mestno
- b) primestno
- c) vaško

Ključ za vrednotenje Vprašalnika identitete starostnikov

Odgovor DA predstavlja eno točko, odgovor NE pa nič točk. Točke se seštevajo po posameznih faktorjih.

INDIVIDUALNA IDENTITETA.

Vprašanja: 2, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 22, 26, 30, 32, 34

KOLEKTIVNA IDENTITETA.

- OŽJA DRUŽBENA IDENTITETA

Vprašanja: 1, 3, 5, 11, 13, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 33, 35

- ŠIRŠA KOLEKTIVNA IDENTITETA

Vprašanja: 4, 9, 28