

IZARNE LIZASO ELGARRESTA

**PERTSONA HELDUEN
BIZI-KALITATEA**



IZARNE LIZASO ELGARRESTA

**PERTSONA HELDUEN
BIZI-KALITATEA**

Utriusque Vasconiae

Liburu honek Eusko Jaurlaritzako Kultura Sailaren diru-laguntza jaso du

© Izarne Lizaso Elgarresta

© Utriusque Vasconiae

Lehen argitaraldia: Donostia, 2009ko Urria

ISBN: 978-84-937213-2-9

Lege-gordailua:

Diseinua eta maketazioa: P.I.A.

UTRIUSQUE VASCONIAE - Ategorrieta Hiribidea, 3-3.

20013 Donostia. Tel.: 943-270433

Iparraldean: 0033547640386

Banatzaila: BITARTE - 31195 Berriozar (Nafarroa).

Tel.: 948-302239

Debekatuta dago, legean aurrikusitako kasuetan izan ezik, liburu honen erreprodukzioa, banaketa, komunikazio publikoa eta eraldaketa egitea jabetza intelektuala duten titularren baimenik gabe. Aipatutako eskubideak haustea jabetza intelektualaren kontrako delitutzat har daiteke (Kodigo Penaleko 270 art. eta ond.)

AURKIBIDEA

ESKER ONA	9
SARRERA	11
1. ATALA: TEORIKOA	15
1.1. Erretiroaren kontzeptualizazioa	15
1.1.1. Erretiroa Gerontologia diziplina zientifikoaren barnean	15
1.1.1.1. Pertsona nagusiak historian zehar	15
1.1.1.2. Gerontologia diziplina berria	17
1.1.2. Erretiroa	21
1.1.2.1. Lana bizi-zikloan	21
1.1.2.1.1. Lana eta jarduera	21
1.1.2.1.2. Lanaren garrantzia bizi-zikloan	22
1.1.2.1.3. Lan-diskriminazioa pertsona helduengan	25
1.1.2.2. Erretiro terminoarekin zerikusia duten zenbait argitasun kontzeptual	27
1.1.2.3. Erretiroaren definizioa	30
1.1.2.4. Erretiroaren historia	34
1.1.2.5. Erretiro motak	38
1.1.2.6. Emakumearen erretiroa	41
1.1.3. Erretiroaren alderdi psikosozialak	44
1.1.3.1. Zuzenbide-legezko alderdia	44
1.1.3.2. Alderdi politiko-ekonomikoa	45
1.1.3.3. Alderdi pertsonala	47
1.2. Erretiroarekiko-egokitzapnea	48
1.2.1. Erretiroa egokitzeko prozesua	48
1.2.1.1. Erretiroarekiko jarrerak	49
1.2.1.1.1. Jarrera sozialak	49
1.2.1.1.2. Jarrera indibidualak	51
1.2.1.2. Erretiroa egokitzeko prozesuaren aroak	54
1.2.1.3. Erretiroarako prestakuntza-programak	59
1.2.1.3.1. Historia laburra	59
1.2.1.3.2. Helburuak	60
1.2.1.3.3. Edukiak	61

1.2.2. Gaur egungo pertsona helduari buruzko zenbait egileen ekarpen garrantzitsuak	64
1.2.2.1. Canes eta García (1989): pertsona helduen soslai berria	64
1.2.2.2. Bazo (1992; 1996; 2000): zahartzaro berria	66
1.2.2.3. De Zayas (1996): pertsona heldu berriak	69
1.2.2.4. Moen eta haren laguntzaileak (2000); Kim eta Moen (2001): integrazio soziala	71
1.2.3. Pertsona helduen ezaugarrien bilakaeran eragina izan duten faktoreak	73
1.2.3.1. Populazioaren zahartzea eta bizi-itxaropena luzatzea	73
1.2.3.2. Emakumea lan-mundura sartzea	76
1.2.3.3. Aisialdia eta astialdia	85
1.3. Erretirora eta zahartzarora egokitzeko prozesuaren teoria azaltzaileak	86
1.3.1. Jardutearen teoria (Havighurst, 1961)	86
1.3.2. Desloturaren teoria (Cumming eta Henry, 1961)	89
1.3.3. Jarraitutasunaren teoria (Atchley, 1976)	92
1.3.4. Rolaren teoria (Rosow, 1974)	93
1.3.5. Bestelako teoriak	95
1.3.5.1. Modernotasunaren teoria (Cowgill, 1974)	95
1.3.5.2. Estratifikazioaren teoria (Riley, 1971; 1987)	97
1.3.5.3. Azpikulturaren teoria (Rose, 1962; 1965)	99
1.4. Faktore psikosozial eraginkorrak pertsona helduen bizi-kalitatean	101
1.4.1. Osasun fisikoa eta psikologikoa	102
1.4.1.1. Osasun fisikoa	102
1.4.1.2. Osasun psikologikoa	106
1.4.2. Osasun soziala: laguntza soziala eta gizarte- harremanak	109
1.4.2.1. Laguntza soziala	110
1.4.2.2. Familia- eta bikote-harremanak	112
1.4.2.3. Adiskideak, lankideekiko harremanak eta erlazio berriak	116
1.4.3. Diru-sarrerak	117
1.4.4. Astialdia eta aisialdia	122
1.4.4.1. Astialdiaren eta aisialdiaren definizioa	122
1.4.4.2. Astialdiaren eta aisialdiaren historia	124
1.4.4.3. Aisialdiko jarduerak eta erretiroa	125
1.4.4.3.1. Jarduera motak	125
1.4.4.3.2. Jardueren garrantzia erretiroan	131

2. ATALA:-ENPIRIKOA	
2.1. Sarrera	135
2.2. Diseinua	135
2.3. Helburuak	137
2.4. Metodoa	137
2.4.1. Lagina	137
2.4.2. Tresnak	142
2.4.3. Prozedura	150
2.5. Emaitzak	155
2.5.1. Laginaren datu soziodemografikoak	155
2.5.1.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri soziodemografikoak	155
2.5.1.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten beste zenbait ezaugarri sozio-demografiko	157
2.5.2. Laginaren datu psikosozialak	162
2.5.2.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri psikosozialak	162
2.5.2.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten beste zenbait ezaugarri psikosozial	174
2.5.3. Aldagaien arteko erlazioak	176
2.5.3.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearen aldagai soziodemografiko eta psikosozialen arteko erlazioak	176
2.5.3.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen aldagai psikosozialen arteko erlazioak	178
3. ATALA: ONDORIOAK ETA EZTABAIDA	
3.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialak	182
3.1.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografikoak	182
3.1.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri psikosozialak	183
3.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarrien arteko erlazioa	187
3.2.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialen arteko erlazioa	187
3.2.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri psikosozialen arteko erlazioak	189
3.3. Ikerketaren mugak	191
3.4. Erabilgarritasuna eta erabilera soziala	194
3.5. Etorkizuneko ikerketak	196

OHARRAK	199
ERREFERENTZIAK	203
TAULEN AURKIBIDEA	211
IRUDIEN AURKIBIDEA	213

ESKER ONA

Lerro labur hauen bidez, nire eskerrak luzatzen dizkiet nire ahaleginetan bidelagun izan ditudan honako erakunde eta pertsonai: bate-tik, Euskal Herriko Unibertsitateko Euskara Errektoregoari, Euskaraz-ko testugintza sustatzeko diru-laguntza izan duelako aurkezten den lan honek; bestetik, Alberdania argitaletxeari, lan honen emaitza gizarte osoarentzat eskuragarria bilakatzeagatik.

Oroitzapen berezia “San Joxepe” erretiratuen etxeko zuzendaritza-batzorde osoari eta, bereziki, Tomasa Zabaleta andereari (g.b.), proiektuaren hastapenetik eskainitako babes eta laguntza osoagatik. Baita ere, *Labar Elkargoari* (Esku-hartze Psikosozialeko Elkartea) Hirugarren Adineko arloan ikerketa-lerroak garatzeko aukera gauzatzegatik.

Luixa Reizabal, Manuel Sánchez De Miguel eta Jokin Apalategi irakasleei, izan duten pazientzia eta jakinduriagatik.

Lan honen bilakaeran, neurri batean edo bestean, asko izan dira emozionalki ere lagundu nauten lagun min eta senitartekoei.

Azkenik, esker oneko hitz hauetan aipatu gabe utzitakoei ere nire aitortza. Guztiei, bihotz-bihotzez, esker mila.

SARRERA

Lanaren: nondik norakoak

“*Pertsona helduen bizi-kalitatea*” izenburupean aurkezten den liburua, garapen psikosozialaren eremuan kokatzen da. Hain zuzen ere, hirugarren adineko garapenaren ikerketa arloaren barruan. Nahiz eta biztanleriaren batez besteko adinari dagokionez mendebaldeko gizartea gero eta zaharragoa izan, erretiratzen diren gizabanakoak gero eta gazteagoak dira. Biztanleriaren zahartzea dela eta, erretiroaren eta pertsona helduen azterketa gai garrantzitsu bilakatu da gizarte osoarentzat, eta askok aztertu dute erretirora egokitzeko prozesua. Horren ondorioz, hainbat teoria psikosozial garatu dira (Jardutearen teoria, Desloturaren teoria, Jarraitasunaren teoria, Rolaren teoria, eta abar). Aipatu behar da horietatik bereziki bi teoria psikosozial erabiltzen direla: *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961) eta *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961). Lehenengo teoriaren arabera, pertsona helduak eta zahartzea arrakastaz bizitzeko, funtsezko baldintza da *aktibo* egoteko gaitasuna. Hau da, gizabanakoak erretiroarekin langilearen rola galdu eta gero lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo horien ordezkoak aurkitzen baditu –ordaindutakoak ez izan arren–, erretirora hobeto egokituko zaio. Bestela esanda, teoria horren arabera, aktibo dagoen gizabanakoa, emankorra dena, etekin bat eragiten duena eta besteentzat baliagarria dena bizi-asebeteta sentituko da. Gizabanakoak ordezko jarduerarik egingo ez balu, ostera, ezereztasun-sentipena garatuko luke.

Aurreko eredu teorikoak ez bezala, *Desloturaren teoriak* (Cumming eta Henry, 1961) azpimarratzen du pertsona helduek nolabaiteko

gizarte-isolamendua nahi izaten duela. Hain zuzen ere, ikuspegi horren arabera, helduak gizarte-harremanen murrizketa eta lan-munduarekiko haustura nahi izaten ditu, eta, horiek lortzen dituen heinean, bizi-asebeteta sentitzen da. Desloturaz gain, pertsona helduak bere buruarekiko arreta maila areagotu nahi izaten du, rol pasiboagoak desiratzen ditu, eta ekoizpen-sisteman erantzukizun gehien dutenengandik urrundu eta rol periferikoetan, familiakoetan eta lagunarte-koetan zentratu. Gizartearen eta pertsona helduaren artean, elkarre-kikoa, saihestezina eta unibertsala da deslotura edo urruntzea.

Erretirora egokitzeko prozesua deskribatzeko orduan erabiltzen diren bi teoria psikosozial nagusienak azaldu ostean, azpimarratu behar da duela gutxi arte erretiroaren adin “ofizialak” (65 urte) zahartzaroan sartzea adierazten zuela. Baina, gaur egun, erretiroa ezin daiteke zahartzaroaren sinonimotzat jo, gure gizartean gertatzen ari diren aldaketen ondorioz, besteak beste, populazioaren zahartzea eta bizi-itxaropena luzatzea eta erretiratuarentzat aisialdiak hartu duen garrantzia.

Hala, gaur egun, hainbat egilek erretiratuen edo pertsona helduen ezaugarrien aldaketaz hitz egiten dute. Besteak beste, *pertsona helduen soslai berria* (Canes eta García, 1989), *zahartzaro berria* (Bazo, 1992; 1996; 2000) eta *pertsona heldu berria* (De Zayas, 1996) kontzeptuak planteatzen dituzte. Egile horien arabera, egungo pertsona helduak aurreko belaunaldietako pertsona helduengatik bereizten duten hainbat ezaugarri zehatz lituzke, besteak beste, baliabide ekonomikoak izatea, hezkuntza maila egokia izatea, gazte erretiratzea, osasun-egoera ona izatea, bizi-asebeteta sentitzea eta jarduerak egitea. Ikuspuntu horren arabera, egungo pertsona helduak ez dira orain dela hogeita bost, hogeit hamar urteko pertsona helduak bezalakoak, ezta hemendik hamar urtera izango direnak bezalakoak ere.

Gure ekarpena zera litzateke: pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriak ikertzen saiatzea, horretarako erretirora egokitzeko prozesua azaltzerakoan erabiltzen diren teoria psikosozialak, azken hamarkadetakoa aldaketa sozio-historikoak eta soslai berriaren inguruan zenbait egilek egindako planteamenduak abiapuntutzat hartuz. Testuinguru horretan aurkezten da honako liburu hau. Ikuspuntu psikosozial batetik, egun pertsona helduen bizi-kalitatea aztertzea da ikerketaren helburu nagusia. Horrez gain, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta egon daitezkeen hainbat ezaugarriaren arteko erlazioa aztertu nahi da, eta, halaber, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografikoak eta psikosozialak deskribatu.

Liburuaren egituraketa

Liburu honek hiru atal nagusi ditu, eta hainbat azpiataletan banatua dago: lehenengo atalean, ikerlanari buruzko alde teorikoa biltzen da; ondoren, bigarren atalean, ikerketaren alde enpirikoa aztertzen da; azkenik, hirugarren atalean, ikerlanaren ondorioak eta eztabaida dira mintzagai.

Arestian aipatu bezala, lehenengo atalak alde teorikoa biltzen du. Hor ikerketarekin erlazionatuta dauden edukiak aurkezten dira, baita ikerketa hobeto ulertzea errazten duten kontzeptu eta ikuspegi batzuk ere. Atal horrek bost kapitulu ditu: lehenengo kapituluak, erretiroaren kontzeptualizatzea hartzen da gunetzat. Hain zuzen ere, 1.1.1. atalean, ikerlanaren ezagutza-arloa hobeto ulertzeko, interesgarria iruditu zaigu gerontologia diziplinaren ibilbidea argitzea, hau da, historian zehar pertsona helduen tratamenduari buruzko ikerketa sistematikoaren hasiera eta bilakaera nola gertatu den sakontzea; ondoren, 1.1.2. atalean, erretiroaren kontzeptualizatzearen hasierako hurbilketan, gizabana-koarentzat lanak duen garrantzia azpimarratzeaz gain, honako hauek aztertuko dira: erretiro terminoarekin zerikusia duten zenbait argitasun kontzeptual, erretiroaren definizioa, erretiroaren historia, erretiro motak eta emakumearen erretiroa; amaitzeko, 1.1.3. atalean, erretiroak zuzenbide-legezko alderdiarekin, alderdi politiko-ekonomikoarekin eta pertsonalarekin dituen lotura garrantzitsuak aztertuko dira.

Bigarren kapituluak, erretiroarekiko egokitzapena izango da aztergai. Hain zuzen ere, 1.2.1. atalean, erretiroari egokitzeko prozesuan gizarteak duen jarrera ez ezik, erretiroari egokitzeko prozesuaren aroak eta erretirorako prestaketa programen garrantzia ere izango dira hizpide; ondoren, 1.2.2. atalean, hainbat egileren ikuspuntuak kontuan hartuta, gaur egungo pertsona helduen ezaugarriak izango dira hizpide. Azkenik, 1.2.3 atalean, pertsona helduen ezaugarrien bilakaeran eragina izan duten faktoreak aztertuko dira.

Hirugarren kapituluak, erretiroa egokitzeko prozesua azaltzen duten teoria psikosozial garrantzitsuenak izango dira aztergai. Hain zuzen ere, 1.3.1. atalean, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961) azalduko da. Ondoren, 1.3.2. atalean, Desloturaren teoria (Cumming eta Henry, 1961). Halaber, 1.3.3. atalean, *Jarraitutasunaren teoria* (Atchley, 1976). Horrez gain, 1.3.4. atalean, *Rolaren teoria* (Rosow, 1974), eta, azkenik, 1.3.5. atalean, nahiz eta aurrekoak bezain garrantzitsuak ez izan, eragina izan duten edota duten teoriak azalduko dira, besteak

beste, *Modernotasunaren teoria* (Cowgill, 1974), *Estratifikazioaren teoria* (Riley, 1971; 1987) eta *Azpikulturaren teoria* (Rose, 1962; 1965).

Laugarren kapituluan, erretiro-prozesuan eraginkorrak izan daitezkeen faktore psikosozialak aztertuko dira. Hain zuzen ere, 1.4.1. atalean osasun fisiko zein psikologikoaren garrantzia azpimarratuko da; ondoren, 1.4.2. atalean, osasun sozialaren adierazleak diren giza harremanak aztertuko dira; horren ostean, 1.4.3. atalean, aipatu gabe utzi ezin daitezkeen diru-sarrerak gogoratuko dira; azkenik, 1.4.4. atalean, erretiroaren ondorioz astialdia eta aisialdian gertatzen diren aldaketak azalduko dira.

Eremu teorikoa aurkeztuta, bigarren kapitulari emango zaio hasiera. Atal hori enpirikoa da. 2.1. atalean, sarrera bat egiten da. Ondoren, 2.2. atalean, ikerlanean erabili den diseinu mota adierazten da. 2.3. atalean, berriz, ikerlanaren helburuak azaltzen dira. 2.4. atalean, ikerlana garatzeko erabili den metodoa izango da hizpide. Azkenik, 2.5 atalean, emaitzak aurkeztuko dira.

Hirugarren atala eztabaidari dagokio. Helburuak abiapuntutzat hartuz, emaitzen eztabaidari ekingo diogu. Hala, 3.1. atalean, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialak deskribatuko dira; ondoren, 3.2. atalean, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarrien arteko erlazioari buruzko hausnarketa egingo da; ondoren, 3.3. atalean, ikerlanaren mugak izango dira hizpide; horren ostean, 3.4. atalean, erabilgarritasun soziala izango da mintzagai, eta, azkenik, 3.5. atalean, zenbait gomendio aipatuko dira etorkizuneko ikerketei begira.

Bukatzeko, ikerlanean aipatzen diren *erreferentziak* aurkeztuko dira.

1. ATALA: TEORIKOA

1.1. Erretiroaren kontzeptualizazioa

Atal teorikoaren lehen zati nagusi honetan zehar, erretiroaren kontzeptualizazioarekin zerikusia duten hainbat eduki azalduko dira. Horretan hasi aurretik, ikerlanaren eremua hobeto ulertzeko, interesgarria iruditu zaigu erretiroa gerontologia diziplinaren ikuspuntutik aztertzea. Hala, 1.1.1. atalean, gerontologia diziplinaren ibilbidea argituko da, hau da, historian zehar pertsona helduen tratamenduari buruzko ikerketa sistematikoaren hasiera eta bilakaera. Ondoren, 1.1.2. atalean, erretiroa izango da mintzagai. Bukaeran, 1.1.3. atalean, erretiroaren dimentsio psikosozialak aztertuko dira.

1.1.1. Erretiroa Gerontologia diziplina zientifikoaren barnean

Atal honetan zehar, gerontologia diziplina zientifikoaren ibilbide historikoa azalduko da. Lehenengo, 1.1.1.1. atalean, historian zehar adineko pertsonak izan duten tratamendua aztertuko da. Ondoren, 1.1.1.2. atalean, gerontologiaren definizioa, ikerketa-eremua eta ibilbide historikoa azalduko dira.

1.1.1.1. Pertsona helduak historian zehar

Zenbait egileren, historialariren eta adituren¹ lanak kontuan edukita, ondoren, hainbat eredu sozio-kulturaletan pertsona helduek historian zehar izan dituzten kokapenak azalduko dira.

Gizarte primitiboek dagokienez, nomadismoaren, klimaren gogortasunaren, elikagaien urritasunaren eta antzerako faktoreen ondo-

rioz, pertsona helduak zamatzat jotzen ziren. Hala ere, komunitatearen biziraupena arriskuan jarri eta taldearentzat zama bihurtzen ez baziren, komunitatean gizarteraturik jarraitzen zuten.

Denboran aurrera egin ahala –eta bizi baldintzen hobekuntzarekin batera–, pertsona helduak magia– eta erlijio–arloan barnean zeregin garrantzitsuak eskuratuz joan ziren eta adin goiztiarragoetan izan zuten indar zein aberastasunaren jabe ez izan arren, botere handia izan zezaketen. Grezian eta Erroma Klasikoan, adibidez, zaharrak gurtu egiten ziren. Horren adierazle gisa, *Zaharren Kontseilua* aipatu behar da, eta, halaber, Gerasekiko edo Zahartzaroaren Jainkosarekiko begirunea.

Bibliako hainbat pasartek azaltzen dutenez, garai horretan zaharrek ohorezko kokapen soziala zeukaten. Herri judu-kristaua, adibidez, ezaguna zen hala zahartzaroarekiko zuen errespetu teorikoagatik, nola “zure aita eta ama ohoratuko dituzu” esaldiagatik. Hala ere, nolabaiteko mesfidantza zegoen aberastasuna, boterea eta abar gaizki erabiltzen zituzten zaharrekiko. Nahiz eta Erroma klasikoan “pater familias” eta gerontokraziaren boterea ia mugagabea izan, Plauto, Horacio eta beste batzuek zahartzaroarekiko gaitzespen-irudia adierazten zuten beren lanetan. Dena den, aldeko lekukoak ere aurkitzen dira: Zizeron, Platon, eta abar.

Erdi Aroan, zaharrak bizitza publikotik kanporatuak zeuden. XIII. mendetik XVIII. mendera, zaharrekiko mesprezua nabarmen adierazten zen, esaterako, Boccacioren, Erasmoren, Fernando de Rojasen, Quevedoren, Moliereren eta abarren lanetan. Hala ere, horren ordeztasun, magia, erlijioak nahiz ondasunen jabetzak botere zehatza eskaintzen zien zaharrei. Berpizkunde eta Erdi Aroan zehar, negatiboa zen zahartzaroari buruzko ikuspegia. Baina, ikuspegi ekonomiko-sozialetik, klase menperatzaileak zahar aberatsaren balioa handitzen jarraitu zuen. Alderdi ekonomikoaren eragina nabarmentzen da hor.

Egituratzeko konplexuagoa zuten nekazaritza eta abeltzaintza egonkorrean oinarrituriko gizarteetan, zaharrek rol nahikoa menperatzailea izan ohi zuten, botere politiko, ekonomiko, familiako eta errituala-rekin batera.

Iraultza Industrialaren garaiari dagokionez, pertsona helduen hainbat eredu taxutuz joan ziren. Beren estatus sozio-ekonomikoaren arabera, hainbat pertsona heldu mota bereizten hasi ziren, eta gaur egun arte iraun du horrek. Gizarte industrializatu konplexuetan, pertsona helduak beste adin talde batzuetako partaide diren pertsonen-

gandik isolatuta sentitzen hasi ziren. Haien rola bigarren mailakoa izaten hasi zen, eta ospe sozial handia galtzen zuten lan osteko aroan sartzen zirenean. XIX. eta XX. mendeen amaieran (ikus 1.1.2.4. atala), ekoizpenean eta lanean oinarrituriko gizarte industrialean, erretiroa agertzen hasi zen, eta pertsona heldu askorentzat, bizitza aktibo eta produktiboaren etete eta heriotzaren atari bihurtu zen lanaldiaren amaiera. Gaur, berriz, bizi-itxaropenaren luzatzea dela eta, erretiroaren amaierak ez du zertan heriotza aurrearen aroa izan. Izan ere, egun erretiratzen diren askok gizartearen parte aktiboa izaten jarraitu nahi dute. Hori guztia ikusita, pertsona helduen ezaugarri-aldaketaz hitz egiten da. Hala, egun pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta dauden ezaugarriak zein diren aztertzea da ikerlan honen helburuetako bat.

1.1.1.2. Gerontologia diziplina berria

Gerontologia pertsona zahar edo helduaz, zahartzaroz eta zahartzeaz arduratzen den diziplina berria da.

Mechnikov² sendagile errusiarrek (1845-1916) gerontologia terminoaren esanahia azaldu zuen XX. mende hasieran, bi erro grekoz osatua dagoela azpimarratuz: Geros –zaharra– eta logos –ikasketa–. Sendagile horrek berak tanatologia proposatu zuen gerontologiaren adar gisara. Gerontologia terminoa lehen aldiz nork erabili zuen azaltzerakoan, hainbat egileren artean desadostasunak daude. Hala, besteak beste, Agullóren (2001) arabera, N.A. Rybnikovek (1929) erabili zuen lehen aldiz terminoa. Aitzitik, Sáezen, Aleixandreren eta Meléndezen (1995) aburuz, Mechnikovek (1901) aipatu zuen lehen aldiz eta ondoren, Rybnikov (1929).

XX. mendearan lehen berrogeita hamar urteetan, gerontologia pixkaka garatuz joan zen. *Zahartzea*, adin ezberdintasunak eta adinarekin erlazionatuta arreta berezia eskatzen duten baldintza zehatzak dira diziplina horren iker-eremuak. *Zahartzea* eta *zahartzaroa* deituriko aldia (adinari egotzen zaizkion ezberdintasunetatik eratorria) dira gerontologiaren iker-eremuak, baita *zaharra* izena jasotzen duen adineko pertsonaren baldintza zehatzak ere. Schaieren eta Willisen (2003) arabera, berriz, gerontologia *zahartzearen* ikerketaz arduratzen da eta helduarotik zahartzarora (aro hori barne) gertatzen diren aldaketak aztertzen ditu. Hala, gerontologia zahartzean zehar normalean gertatzen denarekin, batez ere, zahartzaroa ikertzean dago interesatua.

Horrez gain, pertsona helduen bizi-kalitatea lortzea da egungo gerontologiaren helburua.

Bestalde, azpimarratu behar da gerontologiak, zahartzea eta zahartzaroa ezaguera biologiko, psikologiko eta sozialen eremu zabal batetik aztertzen dituela. Hau da, gerontologiaren hurbilketa teorikoa *bio-psiko-soziala* da. Horrek, aldi berean, gerontologiaren ezaugarri nagusienetako bat zehaztu eta mugatzen du: haren diziplina askotariko izaera.

Hala, gerontologiaren oinarrizko ezaguerak hiru motakoak dira: biologikoak, psikologikoak eta sozialak. Lehenak organismoaren sistema biologiko bakoitzean adinarekin eta denboraren iragatearekin gertatzen diren aldaketei buruzko ezagutzak dira; psikologikoez, berriz, besteak beste, arreta, hautematea, ikaskuntza, oroimena, emozioak eta nortasuna bezalako funtzio psikologikoetan denboraren iragatearekin suertatzen diren aldaketei edota egonkortasunari buruzko ezagutzarekin dute zerikusia; azkenik, sozialek, rol sozialetan, elkartrukean eta egitura sozialean adinaren ondorioz izaten diren aldaketak bilatzeaz gain, ikertzen dute azaleratzen diren ezaugarri kulturelek aldaketa horietan nola eragiten duten eta populazioaren zahartzea nola gertatzen den.

Gerontologiari buruzko lehen ikerketa garrantzitsuak 1920. urtearen inguruan argitaratu ziren AEBn, baina, 1950. urtera arte, gerontologiak ez zuen egun duen garrantzia lortu. 1961ean, gai honi buruz egindako azterketan ondorioztatu zen berrogeita hamarreko hamarkadan aurreko 115 urteetan baino ikerketa gehiago argitaratu zela. Beste datu batzuen arabera, 1968. eta 1979. urteen artean, gerontologiari buruzko argitalpen psikologikoak %270ean gehitu ziren; gaur egun ere, urtero, milaka material berriak argitaratzen dira. Hala ere, gerontologiak, egun duen egoera osasuntsura iritsi arte, ibilbide luzea egin behar izan du.

Ibilbide hori hiru arotan bana daiteke: hastapena, ikerketa sistematikoaren hasiera eta zabalkundea. Gerontologiaren eremuan azterketa zientifikoa noiz hasi zen zehazteko garaiari dagokionez, ez dago adostasunik jakitunen artean. Birrenek (1961) 1835. eta 1914. urteen artean³ kokatzen du hasiera. Comfortek, berriz, F. Baconen "*Bizitza eta Heriotzaren Historia*" liburuaren argitaratu zen garaian (Sáez eta haren laguntzaileak, 1995) –1561. eta 1626. urte artean– kokatzen du. Ikerketa sistematikoaren hasiera 1914. eta 1940. urteen artean⁴ izan zen, eta zabalkundea 1946. urtearen ostean. Garapen horretan, adierazgarria da argitalpen kopuruaren ugartzea.

Bi Mundu Gerren arteko Europan, ikerketa sistematikoen garaian, Gerontologiaren norabide geriatrikoa⁵ (egun gerontologia baino indartsuagoa dena) garatu zen. Hala, zahartzearen ikerketan, sendagile eta psikiatrak –psikologoaren aldean– nagusi ziren.

Autoreei dagokienez, Hall (1844-1924) lehen psikogerontologoz hartu izan da ikuspuntu psikologikoan oinarritutako *Senescence, the last half of life* (1922) lan klasikoagatik. Cowdryren *Problems of Aging* (1939) izeneko liburua ere ikuspuntu berekoa da (Birren, 1961).

Bigarren Mundu Gerraren ostean, hirugarren aldi batean (1946-1960), gerontologiak oraindik gaur egun irauten duen garapen aro garrantzitsu bat izan zuen. Horren adibide dira, besteak beste, AEBko lehen Gerontologia Elkartearen sorrera (*Gerontological Society*), 1946. urtean *Journals of Gerontology* Gerontologian lehen aldizkari espezializatuaren argitalpena eta 1961ean *The Gerontologist* aldizkari ospetsuarena.

Estatu espainiarreko ikerketa, gerontologikoaren hasierari dagokionez, soziologia eta psikologiaren aldetik –gai horiekiko interesa beste estatu europar eta AEBko aldean–, nahiko berria eta berantiarra da. Hala ere, bilakaera horretan azpimarratu behar dira, besteak beste, 1948an izandako *Sociedad Española de Geriatria y Gerontología* delakoaren sorrera, eta 1966an argitaratutako *Revista Española de Gerontología y Geriatria*. Geroago, 1970. urtean, Espainiako Aurrezki Kutxen Konfederazioak *La situación del anciano en España* izenburupean “GAUR” delako txostena argitaratu zuen, eta, gaur egun, Estatu espainiarreko helduei buruzko lehen azterketa sozial orokorra izateagatik, kontsultatu beharreko lantzat hartzen da.

Laurogeiko hamarkadan, Madrilgo Unibertsitate Autonomoko Gerontologia Institutua sortu zen beste erakunde batzuekin batera (hala nola, Autonomia Erkidego batzuetako *Sociedades Gerontológicas Regionales* delakoak)⁶. Azken urteotako gertakari garrantzitsuenen artean, 1993. urtean “*Pertsona helduen eta belaunaldi arteko elkartasunaren urte europarra*” eta 1999. urteko “*Pertsona helduen nazioarteko urtea*” ospatu izana azpimarratu behar da.

Azken hamarkadetan, hainbat terminologia erabili izan da gerontologiaren inguruan. Gerontologia terminoaz gain, nahasketa sortaraz dezaketzen antzerako hainbat kontzeptu ere ugaritu dira. Besteak beste, *geriatria*, *gizarte gerontologia*⁷, eta *psikogerontologia*⁸.

Aipatu bezala, gerontologia zahartzearen ikerketa zientifikoaz arduratzen da, eta honako diziplina hauen metodoak eta aurkikuntzak

erabiltzen ditu: biologia, psikologia, soziologia, epidemiologia, antropologia, medikuntza, erizaintza, zuzenbidea eta etika.

Geriatría, ostera, 65 urtetik gorako pertsonen gaixotasunak aztertzen dituen medikuntzaren adarra da. Geriatriaren antzerakoa den Psiko-geriatría, berriz, zahartzaroan gertatzen diren nahasketa psikiatrikoez arduratzen da. Hain zuzen ere, Alzheimer, depresioa edo/eta eskizofrenia gisako gaixotasunez.

Gizarte-gerontologia zahartzearen alde psikologikoa eta soziala barneratzen dituen kontzeptua da. Gizarte-gerontologia terminoa Stieglitzek erabili zuen 1943. urtean, pertsona helduaren eta haren testuinguruaren arteko harremanak aztertzea helburu duen gerontologiaren zati gisa. Beraz, gizarte-gerontologia honela defini daiteke: “*gerontologiaren espezializazioa, zahartzearen eta zahartzaroaren oinarri biologiko, psikologiko eta sozialen ikerketaz arduratzen dena. Horrez gain, zahartzean, zahartzaroan eta prozesu horien ondorio sozialetan zein zahartzea hobetzeko martxan jarri daitezkeen ekintza sozialetan izandako baldintza soziokulturalek eta inguruneko baldintzek eragiten dituzten ondorioak ere aztertzen ditu*” (Fernández-Ballesteros, 2000:36). Bigarren Mundu Gerraren ondoren sortutako zahartzaroaren diziplina arteko ikuspuntu zientifikoaren interesaren areagotzearen ondorioa da gizarte-gerontologia. Ikuspuntu horretatik, gizarte gerontologia gure ikuspegira gerturatzen da, gizartearen suertatzen da-eta.

Azkenik, *psikogerontologia* edo *psikologia gerontologikoak* bizi-zikloan zeharreko zein zahartzaroko prozesu eta eurastruktura psikologikoen azterketa du helburu nagusia.

Laburbilduz, gerontologiaren noiz sortu zen finkatzerakoan ez dago adostasunik. Izan ere, Birrenek (1961) 1835. eta 1914. urteen artean kokatzen du hasiera, eta Comfortek, berriz, 1561. eta 1626. urteen artean. Hala ere, XX. mendeko bigarren Mundu Gerraren ostean, asko garatu zen egun duen garrantzia izatera iritsi arte. Psiko-geriatría, geriatría, edo psikogerontologia bezalako beste diziplina batzuekin du zerikusia, batez ere, gizarte-gerontologiarekin, zahartzearen alde psikologikoa eta soziala barneratzen baititu. Aztergai den lan hau gizarte-gerontologia diziplinaren barruan kokatzen da. Izan ere, erretiroa batez ere gertaera soziala izan arren, planteatzen da gizabanakoarengan ondorio psikologikoak zein sozialak eragin ditzakeela.

1.1.2. Erretiroa

Atal honetan zehar, erretiroarekin zerikusia duten hainbat eduki azalduko dira. Horiek azaldu aurretik, 1.1.2.1. atalean, lanak gizabana-koarengan bizi-zikloan duen garrantzia azpimarratuko da erretiroaren testuingurua hobeto ulertzeko. Ondoren, 1.1.2.2. atalean, *erretiroa* terminoarekin erlazioatutako zenbait kontzepturen esanahia argituko da. 1.1.2.3. atalean, erretiroaren definizioari helduko zaio. Horrez gain, 1.1.2.4. atalean, erretiroaren jatorria laburbilduko da, hau da, erretiroa sortu zen une historikoa, fenomeno horretan eragina izan zuten faktoreak eta pentsioak eta gizarte-segurantza nola sortu ziren. Gainera, 1.1.2.5. atalean, hainbat erretiro mota aurkeztuko dira. Amaitzeko, 1.1.2.6. atalean, emakumearen erretiroa aztertuko da. Izan ere, hainbat egileren planteamenduak kontutan hartuta, gizonaren erretirotik bereizi beharrekoa da.

1.1.2.1. Lana bizi-zikloan

Atal horrek hiru azpiatal nagusi ditu: alde batetik, 1.1.2.1.1. atalean, lana eta jarduera kontzeptuak azalduko dira; bestetik, 1.1.2.1.2. atalean, lanak bizi-zikloan duen garrantzia aztertuko da; azkenik, 1.1.2.1.3. atalean azalduko da XX. eta XXI. mendeko lan-merkatuaren errealitate berriek adineko langileen lan-diskriminazioa eragin dutela azpimarratuko da, besteak beste, teknologia berriak, lan-ordutegiaren murrizketa, langileriaren hautaketa, pentsioak adin goiztiarrean erretiratzeko pizgarri gisa erabiltzea, birmoldaketa eta modernizazio industrialen ondorioz 50-55 urte inguruko langileak erretiratzea.

1.1.2.1.1. Lana eta jarduera

Atal honetan, jarduera eta lana kontzeptuen arteko nahasmena argituko da, lana jardutearen sinonimotzat hartzen da-eta. Peioren eta Grauen (1993) arabera, “lana giza jardueren multzoa da, ordaindua izan edo ez. Lanak, eskura dauden teknika, tresna, material edo informazioari esker, ahalbidetzen du ongizatea, produktuak zein zerbitzuak lortzea, ekoiztea edota mailegatzea. Gizabanakoak energiak, gaitasunak, ezagutzak eta beste hainbat baliabide erabiltzen ditu jarduera horretan, eta ordain material, psikologiko eta soziala lortzen du”. Peiok eta Grauek (1993) hala definitzen duten arren, egungo definizioz

hedatuaren arabera, lana “behar ekonomiko baten menpe egiten den jarduera da” (Brown, 1996:231). Beraz, lanaren eta jardueraren arteko ezberdintasun nagusia zera da: lehenengoa ordaindua izatea eta bigarrena, aldiz, ez. Horregatik, lana ez litzateke jardutearekin nahasi behar.

Ikuspuntu horretatik, pertsona helduak (etxeakoak eta ikasleen antzera) lanik gabekotzat hartzen dira. Lanari aplikatzen zaion definizio murriztailea da ikuspegi hori izateko arrazoietariko bat, lana ordain baten truke egindako jardueratzat hartzen duena, hain zuzen. Definizio horrek ez ditu kontuan hartzen lanak dituen beste alde batzuk: batetik, alde ekonomikoa, besteak beste, soldadak eta ordutegi zehatzak osatutakoa; bestetik, alde soziala, gizarteari egiten zaion ekarpena, gizarte-harremanak eta antzekoak osatutakoa; gainera, alde psikologikoa, lanak erabilgarritasun-sentipenean, autoerrealizazioan edo/eta identitatean eragiten du, egiten dugun *lanagatik garena* definitzera iritsi baitezke; azkenik, lana barneratutako beharra, eskubidea, zama eta abar ere bada. Hala, esan daiteke lan egitea “ogia irabaztea” baino gehiago dela. Ondorioz, lana uzteak, erretiratu edo langabe izateak dirua irabazteari uzteak baino esanahi konplexuagoa du.

1.1.2.1.2. Lanaren garrantzia bizi-zikloan

Gure gizartean, lanak izugarriko garrantzia du. Haurtzarotik hasita, gizakion heziketa guztia lan egiteko prestakuntzara dago zuzendua.

Lanak oso eginkizun garrantzitsua du gizakion garapenean. Haurrek handiak direnean zer izan nahi duten pentsatzen dute. Nerabeek, berriz, egingo duten lanaren araberrako ikasketak aukeratu behar dituzte.

Helduaroan zehar, bizitza lanaren inguruan antolatzen da; izan ere, egunaren herena lanean ematen da. Helduaro goiztiarrean (20-40 urte artean), gizabanakoa lan-jarduera osoa burutzen hasten da. Hala, helduaroaren bi ezaugarri garrantzitsu garatzen hasten da: independentzia ekonomikoa eta erantzukizunak aintzat hartzeko gaitasuna. Beranduago, tarteko helduaroan (40-60 urte artean), gizabanako batzuk borondatez lan-aldaketak egiten dituzte. Beste gizabanako batzuek, ordea, langabezia dela-eta, egoerari aurre egin behar izaten diote. Oro har, jendeak bere lanean lortzen du produktibotasun eta sortzailetasun mailarik altuena.

Lanak oinarrizko motibazio horiei erantzuten die, besteak beste, teorikoki, lanak gizabanakoa garai batean ikaskuntza zehatz batera

bultzatu zuten lanbide-nahiak edukiz betetzen dituelako. Ikuspuntu horretatik, ikasketekin bat datorren lanak gizabanakoaren autoestimua eta identitate-sentimenduak areagotu ditzake. Prestakuntza lanarekin bat ez datorrenean, berriz, frustrazio sentimenduak sortaraz ditzake.

Lana, gainera, nork bere buruaren gauzatze pertsonala lortzeko elementu garrantzitsua da: adin zehatz bateko pertsonak bete behar duten rolari eta ekoizpen-sistemari egokitzeko eskaria ere balitzateke. Baina lana ere kontsumo dinamikari eta bizi-kalitateari egokitzeko tresna da, eta, azkenik, biziraupenerako mekanismoa ere bai. Erretiroa, langile rolaren galera dakarren aldetik, galera garrantzitsua izan daiteke gizabanakoarentzat. Galera horrek hainbat arlotan eragin ditzake ondorioak: osasun fisikoan eta psikologikoan, besteak beste. Hori kontuan izanik, ondorio horiek aztertzen dira ikerlan honetan.

Lanak, bere osotasunean hartuta, funtzio ugari ditu: generoaren, lan motaren zein pertsonaren arabera alda daitezkeenak. Besteak beste, diru-iturria da eta ongizate materiala bermatzen du. Zenbait pertsonak, nahiz eta ekonomikoki beharrezkoa ez izan, lanean jarraituko lukete. Gainera, jarduera fisiko zein mentalak egiteko beharrak asetzen ditu. Jendea okupatuta eta interesaturik mantentzen du. Horrez gain, gure existentzia antolatzen du, nolabait esateko, gure jarduerak zehazten dituen ordulari soziala da. Horrekin batera, lana gizarte-estimua, gizarte-balioespena, gizarte-onarpena eta gizarte-begirunea lortzeko bidea da, eta baliagarritasun-sentimenduak sortarazten ditu pertsonarengan. Horretaz gain, industrializatutako herrialdeetan lana estatusaren adierazlea da baita nortasun- eta autoestimu-sentimenduen iturria ere. Azkenik, nortasuna egituratzean erabakigarriak diren bi- zipen emozionalen iturria da. Lan-asebetetzeak, adibidez, autoestimu eta bizitzaren inguruko asebetetze-sentimenduak areagotzen ditu. Lan-asebetetze ezak, berriz, autoestimu txikia, frustrazioa eta estresa sortarazten ditu.

Ikerketek adierazten dutenaren arabera, badira lan-asebetetzea oztokatzen duten zenbait faktore. Besteak beste, soldata txikia, soldata igoera txikia edo gabezia, lan monotonoa, erabakietan parte-hartze eskasa, lan nekeza edo gehiegia, lana eta etxeko lanak bateraezinak izatea, mobbinga eta langabezia. Bat-bateko lan-galtzea da arestian aipatu diren faktore guztien artean estres gehiena eragiten duena.

Laburbilduz, lana oso garrantzitsua da gizabanakoaren garapenerako. Erretiroak lanaren galera dakarrenez, uste dugu erretiroak lanaren bidez erlazionatzen diren hainbat faktoretan eragina izan

dezakeela. Ikerlan honetan, hain zuzen ere, erretiratuaren edo pertsona helduaren bizi-kalitatearekin erlazionatutako ezaugarriak aztertuko dira.

Azken hamarkadetan, lanaren ezaugarriak eta lan egiteko modua aldatzen ari dira. Egungo lana, alde batetik, informatizatua eta mekaniizatua dago; bestetik, lan-ordutegia murrizten ari da, eta astean gero eta ordu gutxiago lan egiteko joera dago; gainera, *telelanak edo lan mugikorrak sortu dira*, eta etxean lan egiteko joera gero eta handiagoa izatearekin zerikusia du; horrez gain, prestakuntzan jarraitu beharra dago, bizi-ziklo osoan zehar lanaren arabera trebetasun berriak eskuratu beharrarekin erlazionatua dago; horrekin batera, unibertsitario “trimasterduna eta eleaniztuna” litzateke egungo unibertsitarioen hezkuntza altuaren adierazlea; aisialdirako gehiago izatea; egonkortasun falta eta lehiaketa gogorra ere egungo lanaren ezaugarriak dira.

Lan-merkatuan gertatzen ari diren aldaketa horiek langilearen osasunean izan dezakete eragina. Ildo horretatik, Nazioarteko Lan Erakundeak 2000ko urrian egindako *Mental health in the workplace* txostenak azpimarratu zuen Europan eta Estatu Batuetan langileen estres eta depresio mailen igoera gertatu zela azken hamarkadan. Estimatzen da Europan hamar langiletatik batek depresioa, antsietatea, estresa edo nekea pairatzen duela. Estatu espainiarreko datuen arabera, berriz, esaten da miloi bat langile baino gehiagok horrelako egoerak jasan dituela.

Hala ere, azpimarratu da lan-merkatuan gertatzen ari diren aldaketek gizabanakoarengan ondorio negatiboak zein positiboak izan ditzaketela. Ondorio positiborik garrantzitsuena zera da: gizabanakoak lanegun gogorrez askatzea da. Ondorio negatiboak, berriz, “indartsuenaren legea”rekin du zerikusia; hau da, prestatuena eta azken joerei egokituena dagoenak bizirauten du. Testuinguru horretan, adineko langile eta langabetuak desabantaila-egoeran daude, sortzen ari den “Lan Merkatu berrira” egokitzeko zailtasun handiagoak dituztelako. Egoera horrek bi ondorio ditu: alde batetik, arestian aipatutako ezaugarrietara egokitzen ez den langileak adin ofiziala baino lehen erretiratu behar izaten du; bestetik, “emankortasun goreneko adina” delakoa egotea, hau da, bizi-zikloan lanari dagokionez, emankortasun mailarik altuena lortzen den adin kronologiko bat egotea. Pertsona helduak lehen aipatutako arrazoiak direla medio, adin horretatik at geratuko dira.

Orain arte esandakoa kontuan izanik, esan daiteke lanaren inguruko irudi eta kontzepzio asko zaharkiturik daudela. Hala ere, oraindik

nagusia da M. Weberrek (1905) –besteak beste⁹– idatzitako *Etika protestantea eta kapitalismoaren espiritua* delako lanean oinarritutako lanaren etika, lanak independentzia ekonomikoa lortzeko eta beste zenbait funtzio psikosozial betetzeko erarik onartuena izaten jarraitzen baitu.

1.1.2.1.3. Lan-diskriminazioa pertsona helduengan

Gizabanako aktibo bat nagusitzat jo daiteke adin aurreratu bat duenean. Baina ez dago zehaztuta zer den adin aurreratua izatea. Hala ere, 45-55 urtetik gorako langileek, besteak beste, lanaren teknifikazioa edota enpresaren berregituraketa-planak direla medio, lana aurkitzeko, dituzten lan-baldintzak mantentzeko edo baldintza hobekak lortzeko zailtasunak izaten dituzte. Hori zabaldua dagoen estereotipoen ondorio izan daiteke: langile nagusiak “ekoizlepeen gutxiak”, motelagoak, ahulagoak edo kualifikatu gabeak direlako, istripuak edo gaixotasunak izateko arrisku gehiago dutelako, esku-gaitasun gutxiago dutelako eta antzeko aurreiritziengatik ez dira horren errentagarriak.

Adin kronologikoa kontuan hartuta gizabanakoaren aurka arrazoirik gabeko aurreiritziari “adin-diskriminazioa¹⁰” deitzen zaio. Diskriminazioaren definizioari dagokionez, “arrazan, kolorean, sexuan, erlijioan, iritzi politikoan, naziotasunean edo jatorri sozialean oinarritutako desberdintzea, bazterketa edo hobespena da; ondorioz, lanean berdintasuna desagertzen da” (OIT, 1962). Palmorek (2001), 60 urtetik gorako 80 gizabanakorekin egindako ikerketa baten arabera, ondorioztatu zuen parte hartu zutenen artean adin-diskriminazioa hedatua zegoela adin-diskriminazioa aztertzeko 20 gertaeraz osatutako galdesortan, gehiengoak adierazi zuen hor agertzen ziren gertaeratariko bat baino gehiago pairatu izan zuela (adibidez, “norbaitek lan honetarako zaharregia nintzela esan zidan”). Horrez gain, erdiak baino gehiagok zioen “behin baino gehiagotan” izan zela.

Adin nagusikoek denbora gehiago ematen dute langabezian. Egile batzuen arabera, deigarria da lana bilatzen igarotako denbora: lanik gabe dauden 55-59 urte arteko langileen %60tik gora, urte bete baino gehiago ematen dute lan bila. Langile eta langabetu nagusientzat, hornidura falta ere agerikoa da: prestakuntza eta enplegu-programetatik baztertuta egoten dira, baita langabeziari aurre egiteko beste ekimeneztatik ere. Enpresetan, lan-bizitza laburra dutela eta, enplegatzaileak ziur daude langile nagusien heziketa ez dela errentagarria.

Hala eta guztiz ere, ikerketak ikuspegi triste hori desegiten ari dira pertsona helduen giza baliabideak zehaztuz. Adineko langileek honako ezaugarri hauek izaten dituzte: esperientzia handiagoa, enpresarekiko leialtasuna, autokontrola, egonkortasuna, gogoetarako gaitasuna, zuhurtasuna, ardura, seriotasuna, motibazioa, xehetasuna, puntualtasuna eta abar. Ildo horretan, Kalishek (1991:166) dio “50-70 urte bitarteko langileen jokaera lanean, gazteena bezain ona edo hobea dela”. Nagusien ekoizpen-maila ez da gazteena baino baxuagoa. Absentismoaren eta ekoizpenaren inguruan adineko pertsonen egotzitako gainbehera mito bat da errealitatea baino. Moragasek (1991) langile nagusiez aritzean estereotipoak eta gertaerak bereizten ditu. Estereotipo zabaldu baten arabera, pertsona helduaren ekoizpena txikiagoa da, baina ez dago baieztapen hori frogatzen duen datu empirikorik. Ikerketen arabera, ekoizpenaren beherakada ez da orokorra; gainera, suertatzen denean, esperientziak orekatu egiten du. Beste estereotipo baten arabera, langile nagusien asebetetzea baxuagoa da. Ikerketek adierazten dute hori ere ez dela egia, lanpostua duten langile nagusiek bere lana asko balioesten dutela eta lanarekin pozik daudela.

Hala ere, gero eta gutxiago dira langile nagusiak. Ia herrialde industrializatu guztietan, jaitsiera nabarmena beha daiteke langile nagusien parte-hartzean. Jaitsiera horretan, hainbat faktorek eragiten dute: lanaren teknifikazioa, eta, ondorioz, langileak soberan egotea, Gizarte Segurantzaren mailakako hobekuntzak dakarren pentsioen igotzea, langabezia, langile gazteagoak nahiago izatea, besteak beste. Gure gizartean beha daiteke lana gero eta gehiagotan kokatzen dela 25-45 urte bitartean, eta ondorioz, bizi-zikloaren lanaldia gero eta laburrago bihurtzen da. Alde batetik, langabeziaren eta prestakuntzaren zabalkuntza dela eta, gazteak gero eta beranduago hasten dira lanean; bestetik, pertsona nagusiak gero eta lehenago erretiratzen dira. Gaur egun esan daiteke 55 urte baino gehiagoko pertsonen lana uzteko joera nagusitzen ari dela. AEBn, azken hamarkadetan, erretiroaren batez besteko adina 3 eta 4 urte bitartean aurreratu da. Estatu espainiarrean, berriz, XX. mendearen hasieratik baina, batez ere, hirurogeita hamarreko hamarkadatik aurrera, erretiratzeko adina ere, batez beste, jaitsi da, batez besteko hori 60-64 urteen artean kokatzen zen 1992an. Egun, erretiratzen direnen adinaren batez bestekoa 59 urte da (Lehr eta Pohlmann, 2004). Horrekin zerikusia duten datu interesgarriak jaso ditu Albak (1997). Horien arabera, 1977an, 60-64

urte bitarteko ikerketa bateko partehartzaileen %70ek lanean jarraitzen zuen. Egun, berriz, %42ra jaitsi da kopuru hori. Hala ere, 60-64 urte bitarteko adin taldean, egitasmoei eta aurre-erretiro neurriei esker, langabezia gutxitu egin da gaur egun.

55 eta 64 urte bitartekoei buruz, berriz, Lópezek (1992:118) eta Cregok eta Alcoverrek (2004:321) diote “gazteegiak direla erretiratzeko eta zaharregiak lanean jarraitzeko”. Izan ere, ez dira langileak, ezta erretiratuak ere: zehazteke dagoen lanaldiaren eta erretiro-garaiaren arteko trantsizioan daude.

1.1.2.2. Erretiro terminoarekin zerikusia duten zenbait argitasun kontzeptual

Pertsona helduez edo adineko pertsonez hitz egiten dugunean, nortaz ari gara? 60 urtetik gorakoez edo 65 urtetik gorakoez? Erretiratu direnez soilik edo oraindik lanean ari direnez? Zahartzaroa erretiroaren sinonimotzat har al daiteke? Horrelako galderei erantzutearren, erretiroa, zahartzaroa eta “adineko pertsona” kontzeptuez jardungo gara. Ondoren azalduko diren kontzeptuak “familia semantikoen” –hau da, hitzen esanahiaren antzeko sustrai etimologikoaren– irizpidea erabiliz aztertuko dira.

Zahartzea

Zahartzea *prozesu* baten adierazle da eta ez *egoera* baten adierazlea. Jarraikortasunaren ideia dakar implizituki: bizitzan zehar gauzatzen den prozesu jarrai bat da.

Zahartzaroa, zaharrak

“Zahartzaro” adiera, “zahartasun” eta “zahar” edo pertsona heldua adiera bezala, irizpide kronologikoen (erretiroarekin hasten da 65 urte betetzean) edo irizpide funtzionalen arabera (psikikoki edo sozialki ezgai edo mugatu izatean) defini daiteke. Hala, zahartzaroa adiera estatiko gisa aurkezten da, denbora zehatz batean bizi izandako egoera edo aro baten moduan. Bizitzaren azken aroa da. Moragas (1991) bat dator definizio horrekin, ikusmolde orekatu eta eguneratuena –gaurkotuena– izango litzateke-eta. Ondorioz, zaharrak aro horretan kokatzen diren pertsonak dira.

Zahartzearen adiera desberdinak

Denboran mugatua dagoen egoera bati eta zehazki banakoarengan denborak dituen ondorioei –hau da, adinari– dagozkio kon-

tzeptu horiek guztiak (zaharra, zahartzaroa eta zahartzea). Zahartzearen barruan hainbat adin bereizten dira: adin kronologikoa, adin fisikoa, adin psikologikoa, adin soziala eta adin funtzionala.

Adin kronologikoa zera da: gizabanakoak jaiotzaren unetik bizi izan duen urte kopurua. Gizabanakoaren informazio-iturri garrantzitsu eta erabilgarriena da, nahiz eta adin kronologikoa bakarrik ezer gutxi azaltzeko balio izan. Hala, egun, zahartzaroa ez da adin kronologikoaren arabera bakarrik zehazten.

Adin fisikoa gainbehera fisikoarekin erlazionatua dago. Hazkuntza azkarraren aldiaren eta egonkortasun aroaren ostean (izaki bizidun oro bezala) giza organismoak denborak aurrera egiten duen heinean pairatzen duen eragingarritasun biologikoaren galerarekin erlazionatzen da. Misharak eta Riedelek (1995) dioten bezala, gizabanako guztiak fisikoki ez dira erritmo berean aldatzen edo zahartzen; gorputza trebatzeak eta zaintzeak adinean zaharragoak diren gizabanakoak fisikoki gazteagoak diren beste batzuk baino hobeto egotea eragin dezakete; adineko pertsonak gazteagoak diren gizabanakoek baino osasun hobea izan dezakete; bestalde, gaixotzeari dagokionez, aldakortasun ikaragarria dago helduen artean.

Adin psikologikoa edo zahartze psikologikoa, besteak beste, nortasuna eta adimenaren orekarekin erlazionatuta dago. Egonkortasunaren eta aldaketaren arteko zein hazkuntzaren eta gainbeheraren arteko orekan datza. Hau da, alde batetik, badira adin zehatz batetik aurrera egonkortzen diren hainbat funtzio (adibidez, nortasunaren aldagai gehienak). Bestetik, egon ere badaude (gaixotasunik ez dagoen egoeretan) bizi-ziklo osoan zehar hazten direnak (esate baterako, esperientzia edo ezaguerak). Azkenik, badira “adin fisikoaren” antzera, beherantz jotzen dutenak (besteak beste, adimen-malgutasuna eta erreakzio-denbora).

Adin soziala gizabanakoak bereganatzen dituen rolekin estuki erlazionatua dago (adibidez, erretiratuaren rola). Gizarteak eginkizun edo rol zehatzak ezartzen dizkio adin-talde bakoitzari. Gizarte gehienetan, hezkuntza, familia-rolak eta lana arautu egiten dira. Banakoa zahartzarora esleitzeko garrantzitsuena da azken hori; zahartzaroa lanadina oinarritzat hartuz erregulatzen da, zahartzaroa erretiroarekin hasten dela pentsatzen delako.

Adin funtzionala gizabanakoaren mendekotasun-autonomiarekin erlazionatua dago. Zahartzaro arrakastatsua (aldaketa gutxi eta egon-

kortasun handia) aurreatea ahalbidetzen duen adierazle multzoa (funzio bio-psiko-sozialak kontuan hartuz) litzateke adin hori.

Adin horietatik guztietatik, adin soziala azpimarratu nahi genuke. Izan ere, 1.1.2.3. atalean azalduko den bezala, langileak, ikuspegi ekonomikotik, *rol aktiboa* (emankorra, errenta sortzailea, arduratsua eta abar) betetzen du eta erretiratuak, berriz, *rol pasiboa* (ez emankorra, pentsio hartzailea, jarduera gutxikoa eta abar). Hala ere, egun erretiratuak ikuspegi sozialetik *rol pasiboa* duela dioen zalantzan jartzen da eta *rol aktiboa* izaten jarraituko du, besteak beste, jarduera sozialetan parte hartuz. Hain zuzen ere, testuinguru horretan kokatzen da ikerlan hau. Hala, ikerlan honen helburuetako bat zera da: egun pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta duten ezaugarrien artean jarduera sozialetan parte hartzeko joera dagoen aztertzea.

Erretiroa, jubilaria

Euskaraz “erretiroa” edo “jubilaria” kontzeptuen artean nahaske-tarik egon daiteke, gaztelaniaz “jubilación, jubilar, jubilado/a” delako kontzeptuak erabiltzen direla-eta. Elhuyar hiztegiaren arabera, hala nola, atera berria den ZEHAZKI hiztegiaren arabera ere, “erretiroa” da euskarazko forma zuzena. Horren ondorioz, termino hori erabiliko da, eta gaztelaniaz “jubilaria” adierarekin erlazionaturik topa daitezkeen sinonimoek eragin dezaketen nahastea ekiditen saiatuko da. Adibidez, beren esanahi etimologikoari kontrajarririk, sinonimo horietako gehienek kutsu negatibo bat dute gaur egun. Esate baterako, jubilaria (“jubilación”) erretiroaren (“retiro”) sinonimo moduan agertzen da, eta jubilatua (“jubilado”) adiera, berriz, erretiratu (“retirado”), “lizentziatu” edo “pasibo” adieren sinonimo moduan. Erretiratu (“retiro”) adieraren sinonimoei dagokienez, argi beha daitezke haren esangura negatiboak (isolamendua, bakardadea, bazterketa, besteak beste).

Diccionario de la Real Academia delako (2001) hiztegiaren arabera, gaztelaniaz “jubilar” hitzak hainbat esanahi ditu. Lehenengoaren arabera, eritasun batengatik edo zahar egoteagatik pertsona bat bere lanpostutik salbustea edo kanporatzea da; horri, “hartzeko pasiboa” edo erretiroa (“jubilación”) deritzan soldata bat egozten zaio; beste esangura batek poztearen, alaitzearen esanahia dauka. “Jubileo” hitzak esanahi ezberdin bat gogorarazten du. Batetik, 25 urtetik behin Aita Santuak bere jarraitzaileei ematen dien barkamen osoa da; eta, beste esanahiaren arabera, berriz, antzinako judutarren artean 50 urtetik behin ospatzen zen festa herrikoia; han, gatibuak aske utzi eta bahituran zeuden jabetzak aurreko jabeen eskuetara itzultzen ziren.

Etimologikoki, “jubilar”, latineko *jubilare*-tik dator: “poztasun oihuak jaurtitzea” edota gaztelaniazko “jubilación” delakoa eskuratzea gisa definitzen da. Beraz, “poztasuna, alaitasuna, zorientasuna” dira “Jubilación” delako hitzaren jatorria; baina “jubilarse” delakoa –hasiera batean zorientasun seinale izan daitekeena– “retiro” triste bihur daiteke. Ildo horretan, López-Aranguren aburuz (1994), erretiroa hitz nahasgarria da, erretiroak gaztelaniazko “jubilación” delakoaren pozaldiarekin oso erlazio argia duelako, hau da, lanagatik aske geratzearen, gizarteari fruitu bat errendiarazteko eta nahi dena dedikatzeko beharraren pozaldiarekin. Hala ere, erretiratzen direnen kopuru batek ez du erretiroa onartzen eta, noski, ez dio inongo pozaldirik sortzen, guztiz kontrakoa baizik.

1.1.2.3. Erretiroaren definizioa

“Erretiroaz” hitz egiten denean, lan-ñabardura nabarmentzen da. Hau da, adiera horrek soldatapeko lanagatik pentsio bat jasotzen duten horiei egiten die erreferentzia. Gaur egungo gizartean, erretiroa zahartzarora daraman abiaburua edo zahartzaroaren ataritzat hartzen da, eta, askotan, zahartzaroarekin nahasten edo parekatzen da. Argi geratu behar luke, “erretiro” hitza erabiltzen denean, lanarekin lotutako rola amaieraz ari dela; aitzitik, “zahartzaroaz” hitz egiten denean, bizitzaren azken aldiaz.

Erretiroaren definizioari dagokionez, autore gehienak bat datoz antzerako definizioa proposatzearekin. Erretiroa bizitzan zehar burutu den ordaindutako lan profesional baten amaiera da, oro har bat-batean gertatzen dena, eta, horren ondorioz, pentsio bat eskuratzen da (Birren 1996; Ekerdt, 2002). Hamarkada batzuk atzera begiratuta, Calvoren eta Sánchez-Maloren (1968) arabera, bizitzan, bi aro baino ez zeuden: lehenak ikaskuntzarekin zuen zerikusia, eta bigarrenak, aldiz, ordaindutako lanbidea burutzearekin. Egun, berriz, aurreko bien ordainetan hirugarren aro bat agertzen da: erretiroaz gozatzeko aukera (gaztelaniaz “el placer del retiro” delakoa). Ildo horretan, arestian aipatutako egileen esanetan, erretiroa denbora luzean zehar lanbidea izan den ordaindutako lan baten amaiera gisa onartzen da. Horrez gain, “maila ekonomikoaren aldaketa esan nahi du” eta “modu batean edo bestean, ondasun materialetan errentagarri¹¹ izateari uzten zaion momentua da”, Sáezen (1985:103) aburuz.

Bizitza profesionaletik urruntzeak dituen inplikatzek ugariak izan daitezke: alde batetik, ongi edo gaizki balioetsita dagoen jarduera bat uztea; bestetik, hainbat portaera-itxarobide ekarriko dituen rol berri bat eskuratzea. Gainera, bizitzaren ohiko norabidearen eraldatze berri bat, lehen lan-jardueraren eritmoaren menpe zegoena. Bestalde, eremu soziala berregituratzen da, familia-harremana barne, baita norbere ekonomian hainbat aldaketa ere. Horrez gain, erantzukizun eta interes pertsonalak lan-mundutik aisialdira lekualdatzea eta aisialdiko jardueretan aldatzea. Erretiroaren ondorioz, osasun fisikoan zein psikologikoan aldaketak ere suerta daitezke.

Oraindik indarrean dagoen ikuspegi zahar baten arabera (Atchley, 1976), erretiroa prozesu, gertaera eta rol gisa definitu ohi da. Prozesuari dagokionez, prestakuntza bat dakar kanpoko arau objektibo batzuek antolatutako rol batetik –langilearen roletik– norberak ezarritako arauen arabera jarduten duen beste batera –erretiratuarena– igarotzeak. Gizabanakoa denbora askoan zehar kanpotik zuzendua izaten ohitua dago, bere lanpostuan, eta nahasi eta kezkatuta senti daiteke bere jardueraren eta bizi-denboraren banaketa bakarrik bere esku daudela ohartzean. Bestalde, erretiroak langilearen rola desagertzera dakar. Izan ere, gizabanako bat erretiratzen denean, bere lan-jardueraren eskakizunei lotua egoteari uzten dio. Horrek eragina izan dezake bere buruari buruz duen kontzeptuan, besteak beste. Ildo horretan, ondorio horren azterketa da aurkezten den ikerlanaren helburuetako bat.

Erretiratuaren rola sozialki “rolik gabeko roltzat” (Moragas, 1991:161; 2000:454) hartu da, gizarte garaikideak ez duelako adinekoentzat antzinako gizarteek ematen zuten eginkizun sozialik onartzen (ikus 1.1.1. atala). Gizarte haietan, gerra-jardueraren nahiz eskulan jardueraren amaierak ez zekarren *estatus* sozialaren galerarik. Ideia horrekin erlazionatuta, Quinteroren eta Quinteroren (1998:60) arabera, “ekonomikoki aktiboa den rol batetik pasiboa den beste rol baterako aldaketa da” erretiroa.

Ildo beretik, “lana eta pertsona helduak aurkako errealitatez hartzen dira edo behintzat bateragarritatze zailekotzat” (Moragas, 1991:156) eta bati zein besteari aurkako rolak esleitzen zaizkio: langileak *rol aktiboa* betetzen du (emankorra, errenta sortzailea, arduratsua, mota guztietako eskakizunak, eritmo bortitza eta abar), eta pertsona helduak, berriz, *rol pasiboa* (ez emankorra, pentsio hartzailea, jarduera gutxi, bizi-eritmo motela, obligazio eza, mendekotasuna eta

abar). Gaur egun, ikuspuntu ekonomikoa da nagusi, eta, horren arabera, pertsona heldua da emankorra izateari uzten diolako eta erretiro pentsio batekin bizitzera pasatzen delako. Ikuspegi ekonomikotik, pertsona ez litzateke heldua buruaskia eta emankorra bada. Baina, lana uzteko ezartzen diren mugak pertsona helduaren gaitasun errealekin bat etortzen ez direnean, arazo bat sortzen da.

Egun, gizartearen hainbat aldaketa kontuan izanik (ikus 1.2.3. atala), zalantzan jartzen ari da erretiratutako gizabanakoek *rol pasiboa* izaten dutela. Izan ere, zenbait faktore aintzat hartuta –besteak beste, populazioaren zahartzea eta bizi-itxaropenaren luzatzea, aisialdia eta astialdiaren garrantzia–, egun erretiratura dauden gizabanakoek gizartean integraturik jarraitu nahi dute. Erretiratuari rol aktibo bat egiteko jarduerak eskaintzean legoke gizartearen erronka.

Egungo erretiratuaren arazoaren ebazpena honako honetan datza: “gizarte industrialeko rolik gabeko rol hori lehen laboralak ziren eta orain sozialak izango diren ardurak, estatusa eta ospea esleituko dizkien roldun bilakatzean” (Moragas, 1991:162). Horretarako, adin nagusiko populazio handia duten herrialde aurreratuetan onartzen da honako baldintza hauek ezinbestekoak direla: alde batetik, bizi aktiboan zehar lanak duen garrantzia desmitifikatu behar da; bestetik, erretiratuaren atsedena sozialki duindu behar da; gainera, lana, haren ondorio ekonomikoa eta haren ospe soziala miresten dituzten gizarteetan, aisialdiaren baliagarritasuna baieztatu behar litzateke; eta, azkenik, erretiratuak inolako ekarpenik egin gabe ekonomiaren ondare eta zerbitzuak murrizten dituzten pertsona pasibotzat dituzten hainbat planteamendu sozial zein ekonomiko gaingitu behar dira.

XXI. menderako, ikuspegi ekonomiko-ekoizletik ikuspegi psiko-sozialerako aldaketa espero da erretiroa aintzat hartzeko tenorean. Alderdi ekonomikoa ahaztu gabe, “rolik gabeko roletik” “rol ezberdin batera” igaroko da, eta erretiratuarentzat sozialki garrantzitsuak diren beste rol batzuk badirela onartuko du azken horrek. Ildo horretan, Sickeren (1994) arabera, lan munduan duten parte-hartze aktiboa goizegi uztera behartuak dauden adin guztietako langileentzat rol sozial esanguratsu bat sortzeaz kezkatzen hasteko garaia da. Ekonomikoa ez den paradigma berri bat planteatzea ere ezinbestekotzat hartzen da. Gaur egun, rol horiek garatzeko, astialdi eraikitzailea agertzen da, eta, ezer ez egitean edo erabateko egonaldian oinarritzen zen garai bateko aisialditik, asko urruntzen da.

Populazio aktiboaren zati handi batek erretiroa legalki zein sozialki, zahartzarorako sarrera moduan definitzen du. Oinarrizko faktore erabakigarria adina da, eta ez langilearen egoera psikiko edo fisikoa. Baina gauza anitz aldatzen ari dira gaur egungo gizartean, baita erretiroaren eta pertsona helduaren inguruan ere. Hala, erretiroa, bizitzako “gertaera normatibo” bilakatu da (Bossé, 1998), hau da, eskolaratzea edota lanean hastea bezala, adin jakin batean *espero* daitekeen zerbait bihurtu da. Gertaera sozial hori nahiko berria dela esan behar da. Hain zuen ere, industrializazioarekin batera agertu den fenomeno arrunta da (ikus 1.1.2.4. atala), industria aurreko gizarteetan gizabanakoek hil arte jarraitzen baitzuten lanean. Zenbait autoren iritziz, nahiko berria den egoera horrek gizarte-politikarekin erlacionatutako bi gai garrantzitsu sortarazi ditu: lehena erretiroaren *pentsio eskubidean* datza, hau da, langilea erretiratzen denean pensio baterako eskubidea izatea; bigarrena, berriz, erretiratzeko *nahitaezko adinik* egon behar duen ala ez eztabaidari dagokio.

Erretiro-pentsiorako eskubidea (ikus 1.1.2.4. atala) XIX. mendean amaieran azaldu zen lehen aldiz, Alemaniko Otto von Bismarck kantzeliariak 65 urtetik gorako pertsonentzat lehen laguntza instituzionala izan zen pensio estatal bat ezarri zuenean.

Azken hiru hamarkadetan, AEBko gizarte-politikak erretirorako nahitaezko adina desagerrarazteko joera izan du eta, oro har, joera bera behatzen da beste hainbat herrialde aurreratutan. Gure testuinguru hurbilean, azken 20 urteetan krisi ekonomikoari eta gaztediaren langabeziari aurre egiteko, erretiratzeko adina gero eta gehiago aurreratu da.

Bartzelonako Unibertsitateko Ricardo Moragas irakaslea da gai honi buruz idatzi duen autore nagusienetakoa. Haren iritziz, egun, erretiratzeko bi modu nagusi daude gure gizartean: alde batetik, gizabanakoa 65 urte betetzen dituen erretiroa hartzera behartuta; bestalde, hainbat arrazoi direla medio, adin ofiziala baino lehen erretiratzea. Gai horretaz, 1.1.2.5. atalean arituko da.

Laburbilduz, esan daiteke erretiroa lan-merkatuan lan egin ondoren eskuratzen den egoera dela. Egund, adin ofiziala 65 urteetan finkatzen da, baina langilearen ehuneko altu bat adin hori baino lehen erretiratzen da. Horrek, besteak beste, honako gogoetara haue-tara garamatza: alde batetik, erretiratuta dagoen gizabanakoa zahartzat jotzen da; izan ere, erretiro adin ofiziala zahartzaroaren hasieratzat hartzen da; Bestalde, erretiratzen den gizabanakoa orain arte lanbi-

dearen bidez zuen rola galtzen du. Orain arteko rol aktiboa edo prestigiduna galdu egiten du erretiroarekin. Egun, poliki bada ere, ikuspegi ezkor hori zalantzan jartzen ari da. Hainbat aldaketa (ikus 1.2.3. atala) gertatzen ari dira gizartean, eta, horiei esker, pertsona helduen ezaugarrien aldaketaz hasi da mintzatzen. Gai horretaz ere, 1.2.2. atalean hitz egingo da.

1.1.2.4. Erretiroaren historia

Erretiroaren historia pentsio-sistemarekin eta aldaketa sozio-politikoarekin eta lan-aldaketekin erlazioan dago. Jakina, erretiroa ez da gertaera unibertsala, ezta transkulturala ere. Hau da, ez da herrialde guztietan gertatzen, soilik sozio-ekonomikoki aurreratuenak dauden estatuetan. Hain zuen ere, Europako mendebaldeko herrialde guztietan, AEBn eta Japonian. Arestian aipatu den bezala, erretiroa “gertaera normatibo” bilakatu da herrialde horietan, eskolatzea edo lanean hastea bezala.

Erretiroaren sorrera azaltzerakoan eta prozesu horretan eragin duten faktoreak aztertzerakoan, ados daude hainbat egile. Lehen, erretiroa ez zen existitzen, eta, familiek ekoizpenerako oinarritzko guneak zituztenez, pertsona heldua ez zen lanetik baztertzen, baizik eta eginbehar eta rol berriak eskuratzen zituen. Esan daiteke duela hamarkada gutxi hilobira arte lan egiten jarraitzen zela; norbanakoaren muga fisikoak izan ezik, ez zegoen lana uzteko adin mugarik.

XIX. mendean gertatutako aldaketetan kokatzen da erretiroaren sorrera, garaiko gizarte nekazaria gizarte hiritar eta industrializatu bihurtzean eta lanaren teknifikazioak garrantzia hartzean¹². Erretiroa gizarte industrial modernoaren fenomeno da. Gizateriaren historian, aurreko sistema sozio-ekonomikoek pertsona heldu kopuru aldakorak izan dituzte, baina inork ez du egungo kopurua izan, ezta gizarte industrializatuak duen errentagarritasuna ere. Are gehiago, aurreko gizarteetako pertsona helduak ez ziren erretiratuak, rol hura existitzen ez baitzen.

Industrializazio-prozesua izan zen erretiroa agertzera bultzatu zuen lehen faktorea, bereziki, nekazaritzaren gainbehera. Ekoizpen-sistema berriaren oinarrian (fabrikan), familiak ez zuen bere esku errentagarritasun-bitartekoen kontrola, eta zahartzarorako babes beharra azpimarratu zuen horrek. Familiako enpresek, nekazaritza-ustiapenek eta artisau-merkataritza txikiak enpresa handiari utzi zioten

lekua: orduan ez zen etxean lan egiten, kanpoko nagusi batentzat baizik. Adin nagusieneko pertsonak ezin zioten ordu askotako lan mekanizatuari eta beste baldintza kaxkarretako egoerari eutsi.

Sindikatuak agertzea izan zen beste faktoreetako bat. Langileen ziurtasun ekonomikoa ezinbesteko helburu bihurtu zuten erakunde horiek. XIX. mendearen erdialdean, pentsio-plan pribatuak sortu ziren zenbait herrialdeetan. Baina 1889ra arte ez zen lehen pentsio plan publikoa sortu. Gizarte-segurantza plangintza zabalago baten barruan sortu zen; Alemanian, Bismarckek sustatua eta adostua, industrializazioaren gizarte- eta lan-aldaketan presioei erantzuteko. Zahartzaroarekiko politika berri hori, Estatua langile nagusien babesle gisa, azkar zabaldu zen Europan zehar. AEBra beranduago iritsi zen, 1935era arte ez zen antzeko sistemarik ezarri, 1929ko depresio ekonomikoaren erantzun gisa.

Aurrerapen zientifiko eta medikuei esker gertatutako bizi-itxaropenaren luzatzea hartzen da erretiroaren sorrera bultzatu zuen faktore garrantzitsutzat. Luzatze horrekin batera, belaunaldien arteko gatazka gertatzen hasi zen lanpostuak lortzeko. Teknologia berriak zirela-eta, pertsona helduak atzeratuak geratzen ziren; ondorioz, haientzat gero eta lanpostu gutxiago zegoen. Hori dela eta, erretiroa pertsona nagusiekiko diskriminazio-faktoretzat ikusten zen, haren estatusa jaitsi eta mendekotasun-egoera baterantz hurbiltzen zirelako.

Erretiroa, beraz, aipatutako mailakako aurrerapen industrial eta teknologikoen emaitza edo eraikuntza soziala da. Aymerichen (1999) arabera, aipatu diren faktoreen eraginez, egungo egoera soziala ez da XIX. mende amaierakoa bezalakoa. Nahiz eta aldaketa horiek gertatu, ez dira kontuan hartzen. Egun, erretiratzeko erabiltzen den irizpide nagusia 65 urte betetzea da. Ondorioz, erretiratzen diren pertsona gehienek osasun fisiko zein psikologiko onarekin bizitzen jarraitzen dute; hala, beren bizitzaren zati handi bat gaitasun osoarekin bizitzen dute. Hala ere, egun, erretiratzeko adinaren malgutasuna azpimarratu behar da, eta hainbat arrazoi sortu dira horretarako. Besteak beste, enpresaren politikaren garrantzia, lan-osasunaren zein osasun pertsonalaren baldintzak, egoera ekonomikoa edo aldagai psikologikoak. Pertsona helduen bizi-kalitatean eraginkorrak diren faktore psikosozialak laugarren atalean aztertuko dira zehatzago.

Erretiroaren sorrerak pentsioen eta gizarte segurantzaren sorrerarekin bat egiten duenez, ezin da bataz hitz egin bestea kontuan izan gabe. Garapen ekonomikoak eta gizarte industrialak eragindako alda-

ketek Estatuak kontrolatutako pentsio-sistema erregulatu bat sortu zuten. Europako herrialde gehienetan, 1890. eta 1920. urteen bitartean sortu ziren pentsio-sistema horiek. Arestian aipatu bezala, Alemanian sortu zen lehenengoz elbarritasun- eta erretiro-pentsioen sistema estatala. Ondorengo urteetan, Europan zehar orokortu ziren horrelako pentsio-planak.

Pentsio sistemen sorrerari dagokionez, AEBn 1935eko *Social Security Act* delakoak aurrezteko sektore publikoaren esku-hartzea bultzatu nahi izan zuen erabaki indibidualean. AEBn adineko pertsonentzako lehen neurri garrantzitsua izan zen. Testuinguru horretan, Sir Willian Beveridgen Plana (1941) ezarri zen, elkartasunean eta arriskuari aurre egiteko bermean oinarritua. Hala, pentsio unibertsala garatu zen, zahartzaroan populazio osoari minimo bat ziurtatzen ziona, ekarpen fiskalei esker finantzatuta. Beveridgen planarekin, lurralde bereko biztanleria osoarentzako gizarte-segurantza unibertsala ezarri zen.

Estatu espainiarrean, 1919ko Errege Dekretuak “Beharrezko Langile Erretiroa” –gatzelaniaz, “*Retiro Obrero Obligatorio*” delakoa– sortu zuen soldatadunentzat; hori pentsio publikoak ezartzeko lehen pausua izan zen¹³. XIX. mendearen amaierako pentsioek Estatuako funtzionarioak eta garai hartako sektore industrial nagusienetako langileak babesten zituen (ehungintza, meatzaritza, trenbide eta abarretako langileak).

Lópezen arabera (1992), ezin daiteke esan lehendik pertsona helduentzako babesik ez zegoenik. Babes mota hori ongintza-etxeen eta laguntza publiko zein pribatuko zentroen bidez bideratzen zen, nahiz eta legeak ez erregulatu eta biztanleria osoarentzat orokortua ez egon. Autore horrek hiru aro bereizten ditu babes sozialaren prozesuan: lehenena paternalismoa zen, babes soziala karitate publiko eta pribatuaren erakundeen bitartez bideratzen zuena; bigarrenean, berriz, gizarte-aseguratuak sortu eta hedatu ziren; azkenik, hirugarren aroan, unibertsaltasuna gertatu zen, pentsioa pertsona helduen bitarteko minimoa izatera iritsi zena.

1905ean, “baliabide gabeko adineko pertsonentzat” beharrezko laguntzaren lehen legea sortu zen, “adinagatik edo gaixotasunagatik bere oinarrizko beharrak asetzeko gaitasunik ez duenarentzat”; ondorioz, “pertsona nagusiak lan egiteko gaitasunik ez dutenekin nahasten dira” (López, 1992:74). Adineko pertsonen lehen beharturiko pentsioa “Beharrezko Langile Erretiroa” izendatu zen eta 4.000 pezeta baino gutxiagoko urteko errenta zuten “lan mota guztiak” barneratzen

zituen (1919ko martxoaren 11ko E.D.). Pentsio horrek (Zahartzaroaren Nahitaezko Asegurua –gaztelaniaz “*Seguro Obligatorio de Vejez*” izendatua–) orain gutxi arte iraun du. Gerra zibilaren ondoren, Zahartzaroaren Subsidoak (gaztelaniaz “*Subsidio de Vejez*”) ordezkatu zuen (1939-09-01). Berrogeita hamarreko hamarkadaren ondoren, erretiroarekin gehiago identifikatu zen zahartzaroa, eta sozialki instituzionalizatu eta legeztatu zen.

1955era arte “ez zen Gizarte Segurantzaren kontzeptua finkatu” (Moragas, 1991:184). 1960an, FONAS delakoa sortu zen (Fondo Nacional de Asistencia Social), aberastasuna hobeto banatzeko egiteko. Urte horietan, nekazaritzara eta etxeko zerbitzuetara zabaldu ziren zahartzaroaren pentsioak. 1963an, Gizarte Segurantzaren Oinarrizko Legea (gaztelaniaz, *Ley de Bases de la Seguridad Social*-delakoa) sustatu zen, eta, 1967an martxan jarri zen aurreikuspen sozial sistema zaharra erregimen “moderno” batez aldatu nahi izan zen. 1971an, Zaharrentzako Laguntzaren Lehen Plan Nazionalarekin osatu zen sistema berria. Bilakaera hori amaitutzat eman zen 1974az geroztik, Gizarte Segurantzaren Lege Orokorra martxan jarri zenetik, hain zuzen. 1978ko konstituzioarekin, sistema horiek berri-ekin ziren INSS, INSALUD eta INSERSO sortzearen ondorioz. Bestelako berrikuntzak 1980 eta 1985ean gertatu ziren eta, gertuago jada, 1990eko “Zergarik ordaintzen ez duten pentsioen Legeak” –gaztelaniaz “*Ley de pensiones no contributivas*” delakoa– funtsezko aldaketa eragin zuen, Gizarte Segurantzaren barruan lehen aldiz zergak ordaintzen ez dutenentzako pentsioak barneratzen baitira. 1995ean, Gizarte Segurantzaren oinarriak ezarri ziren Toledoko Hitzarmenaren bidez (ikus 1.1.3.2. atala).

Nahiz eta Europako beste herrialdeetako babes-mailak altuak ez izan, garbi dago egungo pertsona helduak Ongizate Estatua ezarztearen lehen fruituak jasotzen ari direla. Egun, Gizarte Segurantzak eta pentsioen sistemak duten egoeran, arazo nabarmena dago berdintasun indibidualaren eta nahikotasun sozialaren artean oreka mantentzeko. Arazo horiek, honako hauek dira: “finantza-desoreka, izaera kontributiboaren eta asistentzialaren arteko nahasmena, errekursoen esleipen desegokia, erregimen berezien ugaritasuna, ekintza babesle akastuna, finantzatze-zailtasunak eta kotizazioen pisu-gehiegikeria”. Onuradun kopuru handiagoaren (kasu horretan, helduak) eta kotizatzaile kopuru txikiagoaren artean sortu den belaunaldi arteko gatazka gehitu behar zaio egoera horri. Orain arte balioa izan duten

eredu ekonomikoak alarma-egoeran sartzen hasi dira. Langile aktibo kopurua txikitzeak eta lanik gabeko pertsonen kopurua handitzeak Ongizate Estatua mantendu ahal izateko zalantzak ekarri ditu mahai gainera, banaketa-sistema hain zuen; baina irteera hoberenaren inguruan ez dagoen adostasunik. Beraz, finantzazioa eta neurri berriak beharrezkoak dira “erretiroaren gilotina” delakoa gertatu ez dadin, horrek dakartzan ondorio sozial eta psikologikoak kontuan izanda. Pentsioen gaiak eguneroko eztabaida azaleratzen du lan-munduan. Horrez gain, pertsona helduak gehien kezkatzen dituen gaietako bat da. Beraz, ikerketa honetan ezin genuen aipatu gabe utzi.

1.1.2.5. Erretiro motak

Erretiroa hirurogeita bost urteko adin kronologikoa betetzean eskuratzen zen gertaera uniforme bat izatetik, lanpostuaren baldintzen, sektore ekonomikoaren edo gizabanakoaren baldintza subjektiboen araberrako gertaera aldakorra izatera igaro da. Ildo horretan, egun, hainbat erretiro mota bereizten dira: hain zuzen ere, borondatezko erretiroa; erretiro normala edo nahitaezko erretiroa; erretiro aurreratua; mailakako erretiroa; erretiro atzeratua; biguntzeagatik erretiroa edo aktibitate-aldaketa; aurreko erretiroa; eta azkenik, gaixotasunaren ondorioz eskuratzen den erretiroa.

Erretiratzeke uea norberak aukeratzen duenean gertatzen da *Borondatezko erretiroa*¹⁷. Esan daiteke erretiroa bizitza sozial eta ekonomikoaren beste gertaera anitz bezala banakoaren borondatean eragina duten datu objektibo nahiz subjektiboek baldintzatzen dutela. Besteak beste, gizarte-segurantzari egindako ordaintzeen antzinatasuna (laguntza ekonomikoak jasotzeko eskubidea izateko lehenengo baldintza delako), gizabanakoaren osasuna, erretiro osterako beste jarduera batzuekiko gizabanakoak dituen itxarobideak, eta abar.

Borondatezko erretiroak zenbait abantaila ditu. Besteak beste, honako hauek azpimarratu behar dira: alde batetik, adina ez da gizabanakoak diskriminatzeke erabiltzen; bestetik, lanerako eskubidea errespetatzen da; azkenik, gizarte-segurantzaren gastuak murrizten dira erretiro adina atzeratzen den kasuetan. Gainera, gizabanakoak bere erretiro-uea erabakitzeko askatasun eta autonomia du. Amaitzeko, –gaixotasunaren ondorioz erretiratzen direnen aldean– antsietate eta depresio kasu gutxiago gertatzen dira.

Abantaila horiek guztiak azpimarratzeaz gain, borondatezko erretiroa eta beste erretiro moten arteko desberdintasunak aztertu dituzte hainbat ikerketek. Horietan, adibidez, borondatezko erretiroa (nahitaezko erretiroaren aldean) bizitzaren asebetetzearen mailarekin eta osasun-egoera onarekin erlazionatzen da gizabanakoaren mesedetan. Hain zuzen ere, Suitzako enpresa bateko langileekin burutu-tako ikerketa batean ikertu zen erretiro motak (borondatezkoa Vs. nahitaezkoa) zenbait aldagaitan (esaterako, bizitzaren asebetetzean eta osasunean) ondoriorik eragiten ote zuen. Emaitzek adierazi zuten borondatez erretiratutakoak bizitzaren asebetetze maila altuagoa eta osasun-egoera hobea zituztela.

*Erretiro normala edo nahitaezko erretiroa*¹⁴ hirurogeita bost urtetan zehazten da gure Gizarte Segurantzaren Sistemari, bai emakumezkoentzat, baita gizonezkoentzat ere. Funtzionario publikoen kasuan, gizabanakoari inposatu egiten zaio, arauz ezarria dagoen adina betetzeari. Beste kasu batzuetan, berriz, berregituraketa sektorialen prozesuak, enpresaren lekualdatzeak edo ixteak edo antzeko gertakariak behartuta erretiratu behar izaten da.

Nahitaezko erretiroak zenbait abantaila ditu: alde batetik, gizabanako guztiak modu berean tratatzen dira, eta, beraz, desberdintasunak saihestu; bestetik, langile gazteen promozioa eta lana erraztu, elkartzasuna sustatu eta belaunaldi arteko aurre egiteak saihestu daitezke; azkenik, pentsioetarako finantza-beharren aurreikustea ahalbidetzen du. Desabantaileri dagokionez, honako hau esan daiteke: alde batetik, ez dira langile nagusien trebeziak kontuan hartzen; bestetik, nahitaezko erretiroa izan duten gizabanakoek zahartzaroarekin erlazionatutako estereotipo gehiago adierazten dituzte (Sáez eta haren laguntzaileak, 1995); horrez gain, erretiro aldia gogokoa ez delako ideiarekin erlazionatu daiteke; azkenik, osasun psikologikoan eragin ezkorra duela. Erretiro motak aztertu dituen ikerketa baten arabera, ondorioztatu da hiru langiletatik bat behartuta erretiratzen dela.

*Erretiro aurreratua*¹⁵, oro har, zera izaten da “erretiro adina 65 urtetakoa denean, langile jakin bati baldintza zehatz batzuetan, lehenago erretiratzeko aukera izatea”. Hainbat arrazoiengatik izan daiteke: lana burutzeko ezintasuna eragiten duen gaixotasun fisiko bat, taldearen egoera berezia edo banakoaren erabakia eta abar.

Gai horren inguruan, Asturiaseko Autonomia Erkidegoko 55 eta 65 urte bitarteko erretiro aurreratua hartua zuten 222 gizonezko hartu zituztenen eta antsietatea eta depresioa neurtu zituzten. Erretiro

aurreratua hartu zuten gizonezkoek –lanean jarraitu zutenen aldean– osasun psikologiko hobea adierazi zuten, hau da, antsietate eta depresio maila baxuagoak zituzten. Datu horiek azpimarratzen dute erretiro aurreratua osasun psikologiko hobearekin erlazionatzen dela.

Erretiro aurreratuaren barruan, *mailakako erretiroa*¹⁶ kokatzen da, hau da, mailaz mailakako erretiroa. Erretiro mota horri buruz, honako hau aipa daiteke: alde batetik, gizabanakoa adin jakin batera iristean, lan-eskeman berrikuntza bat barneratzea dakar; bestetik, modu ezberdinetan gauzatu daitekeela (esaterako, lan-ordu kopurua mailaka murriztuz, oporraldi epea luzatuz, bi egunetan behin lan eginez eta abar); azkenik, oso herrialde gutxitan erabili izan da.

*Erretiro atzeratua*¹⁷ gizabanakoak eta erakundeak elkarren arteko interesengatik erretiroaren unea luzatzen dutenean suertatzen da. Egoera hori ohiz kanpoko egoera bat izaten da. *Biguntzeagatiko erretiroa edo aktibitate-aldaketa*¹⁸, gertatzen denean, berriz, banakoak lan gogorrenak utzi eta erakunde berean eramangarriagoak diren beste batzuez ordezkatzeko dituzte.

*Aurreko erretiroa*¹⁹ eta erretiro aurreratua bereizi egin behar dira. Industria-birmoldaketan ondorioz, 55 urte inguru dituzten langileak lanik gabe geratzean gertatzen da *aurre-erretiroa*. Hala, lan ezak ezaugarritzen du (langabezia ez dena) eta erretiroa da haren itxaropena (nahiz eta oraindik ofizialki erretiratuak ez izan). Langabetuak aurretik erretiratuaren aldean, lanera itzultzeko itxaropena du eta aurretik erretiratuak, ordea, ez du horrelako itxaropenik.

*Gaixotasunaren ondorioz eskuratzen den erretiroa*²⁰; osasun-arazoak direla-eta, 65 urte bete aurretik lana utzi behar denean gertatzen da. Erretiro mota horrek eragin kaltegarriak izan ditzake, esaterako, patologia garatzeko arrisku-faktore bat izan daiteke. Luzerako ikerketa batean, aztertu zuten borondatezko erretiratuen eta gaixotasunaren ondorioz erretiratutakoen artean antsietatean eta depresioan alderik zegoen. Emaitzen arabera, gizonezkoen zein emakumezkoen kasuan, borondatezko erretiroa antsietate eta depresio maila baxuagoarekin erlazionatu zen.

Atal hau amaitezko, AEBko, Europako, Estatu espainiarreko eta EAeko langileria-erretiro-adinari buruzko zenbait datu aurkeztuko dira. Hain zuzen ere, AEBko eta Europako datuen arabera, langileria-gehiengoa erretiratzeko adin ofiziala (65 urte) bete baino lehen erretiratzen da. Hain zuzen ere, egun erretiroa hartzeko adinaren batez bestekoa 59 urte dira. Frantzia eta Holandan, adibidez, gizonezkoen

55 eta 59 urte bitartekoen %60 baino gutxiagok dihardu lanean, eta 60 eta 64 urte bitartekoen %20k baino ez. Estatu espainiarrean, 1985eko datuen arabera, jadanik partehartzaileen gehiengoak 60 eta 64 urte bitartean erretiratzen zen. EAEn, langileen %65 erretiratzen da adin ofiziala baino lehen. Azkeneko datuen arabera, Estatu espainiarreko biztanleriaren gehiengoak (%73) uste du erretiro adin ofiziala baino lehen erretiratuko dela. Horrez gain, batez beste, 65 urte baino lau urte lehenago erretiratuko dela pentsatzen du.

1.1.2.6. Emakumearen erretiroa

Erretiroari buruzko ikerketa gehienak gizonezkoen erretirora mugatu ohi dira. Horregatik, erretiroari buruz hitz egiten denean, gizonezkoaren erretiroari buruz hitz egiten da bereziki, hau da, *eredu maskulinoaz* (Calasanti, 1996). Gaur egun, ordea, emakumezkoen erdia baino gehiago (ikus 1.2.3.2. ataleko 1.2.02 taula) lan-merkatuan dago, eta gehienak ezkonduak daude. Etorkizunean, bikote gehienetako bi kideak arituko dira lanean. Egoera berri horrek bikotekideen elkarrekiko doikuntza-prozesu ezezagun batera garamatza. Hala ere, orain arte badirudi topiko bihurtu dela esatea “emakumeak ez direla inoiz erretiratzen” (Moragas, 1991:177; Agulló, 2001:404), edo emakumea “gizona baino hobeto egokitzen dela” erretirora (Sterns eta Hurd, 1999:377; Agulló, 2001:404).

Egile batzuek diote, emakumezkoek –gizonezkoen aldean– erretiratzeko zailtasun gehiago izaten dutela. Beste batzuek, berriz, aurkakoa. Adibidez, Pricek (2000) luzerako ikerketa batean oinarrituta, 64-82 urte arteko 14 emakumeren erretiroa erraza edo zaila den ikertu zuen. Bi unetan egindako elkarrizketen emaitzen arabera, lan-ibilbide luzea eta jarraitua zuten emakumeen kasuan, erretirora egokitze prozesua eta rol profesionala galtzea erraz gainditzen ziren, itxuraz.

Ikerketa askok mota horretako ondorioekin azaldu dute emakumezkoaren erretiroa. Baina, errealitatea haratago doa. 1.2.3.2. atalean azalduko den bezala, gero eta emakume gehiago dira etxetik kanpo lan egiten dutenak; beraz, hemendik aurrera, emakumezko gehiago erretiratzea espero da. Horrek ondorio positibo zein negatiboak ekarriko ditu: izan ere, kanpoko lana eta etxekoa bateratzeko duten gehiegizko zama erretiroarekin amaitu daiteke. Hala ere, emakumeak beren lanetan buru-belarri aritu badira, erretiroak, txera itzultzetzat hartuta, krisi bat eragin dezake –gizonezkoen antzera edo maila altuagoan–.

Emakumezko gehienen aburuz, erretiroak ez du jardueren aldaketa bortitza eragiten, gizezkoekin alderatuz gero, etxeko andrearen rolaekin erlazonaturik dauden eskaerek eguneko denbora gehiena egituratzen jarraitzen dutelako. Emakumearen erretiroaren bizipena konplexuagoa da, lan-ibilbidea ez baita –gizezkoen kasuan gertatzen den bezala– hain lineala eta jarraitua izaten. Lan-merkatuan lan egin duten emakumeek beren etxeko lanak egiten jarraitzen dute, eta horrek (beren oinarrizko rola lanbidetzat jo arren) aukera eskaintzen die etxea “koltxoi” modura erabiltzeko (nahiz eta beti horrela ez izan, are gutxiago etorkizuneko emakume langileen kasuan). Ildo horretatik, emakumezko gehienen iritziz, erretiroak ez du jardueren amaiera eragiten, betidanik eginiko beste jarduera batzuek aldatzen baitira, horietarako denbora gehiago izanda. Etxetik kanpo lan egin duten emakumeek bizitza-ibilbidean zehar aldi berean garatu dituzten rol guztietatik bat besterik ez dute galtzen (rol profesionala). Gainontzeko guztiak, ordea, mantentzen dituzte, eta etxekoandrearen rol orokorrean sartu. Moragasen (1991:177) arabera, emakume erretiratuak –gizezkoaren aldean– ez du “rolik gabeko rola” eskuratzen. Gizezko erretiratu guztiek lan egiteari uzten diotenean, erretiroaren aro berrira igarotzeaz kontziente izaten dira; baina ez da berdin gertatzen emakume erretiratuen kasuan. Emakumeek lan ordainduaren amaiera ikusten dute, baina ez dute hautematen kontzeptuaren zentzu heretsian, izan ere, “erretiroa” ezinezkoa den kontutzat antzematen dute, etxeko lana “ez delako lantzat hartzen” (Agulló, 2001:406).

Ildo horretan, Poalen (1993) analisi interesgarri bat ekarri nahi da gogora. Autore horrek etxekoandrearen²¹ egoera aztertu zuen –egun Estatu espainiarrean erretiro adina duten emakumeen gehiengoaren kasua–. Belaunaldi horretako emakumeen inguruan, erretiroarekin erlazonatutako hainbat ezaugarri azpimarratu zituen: alde batetik, erretiroa *zuzenean* bizi dute, berarekin bizi den gizabanako batek (senarra) aldaketa erradikal bati aurre egitean; bestetik, emakume horien bizitzek aldaketa sakona pairatzen dute, bere bikotekidearekin zuten bizimodua aldatu egiten da-eta. Askatasuna murrizten da, denbora gehiago igarotzen dute elkarrekin, nahiz eta eguneroko ardurak emakumearen eskuetan jarraituko duen. Bestalde, pertsonarteko harremanak ez dira bat-batean aldatzen. Azkenik, ez dute sentitzen lantokia edo enpresa uzteak eragiten duen partaidetza-sentimenduaren galerarik, batez ere, haien nortasuna etxean nahiz familian egon daitekeelako.

Analisi berarekin jarraituz, Poalek (1993) genero arteko konparaketa eskaintzen du erretiroa gertatu aurretik eta ondoren. Gizonezkoek, erretiroa gertatu aurretik, egunaren ordu gehienak lantokian igarotzen dituzte, etxetik urrun. Bizitzaren ardatz nagusia da lana, lantoki edo enpresa batekiko partaidetza-sentimenduak, ordutegi egituratuak, nolabaiteko autonomia, norberarentzako espazioa, eta astialdi gutxi dira ezaugarri nagusiak, besteak beste.

Emakumezkoen kasuan (etxeoandrea delakoan), ordea, egunaren ordu gehienak etxean igarotzen dira, bizitzaren ardatz nagusia familia eta etxeo lanak dira; ordutegi desegituratuak dituzte (eguna antolatzerakoan aldaketak egiteko aukera), eta, halaber, nolabaiteko autonomia, norberarentzako espazioak eta astialdi gutxi. Lehen aipatu bezala, gizonezkoen erretiroa gertatu ondoren, ordu gehiago igarotzen dute etxean; bizitzaren ardatz nagusia definitzeaz dago; partaidetza-sentimenduan aldakuntza gertatzen da, pertsonarteko harremanak murrizten dira, denbora egituratzen zuen elementua (lana) desagertzen da; astialdia gehiago izaten dute; autonomia eta norberarentzako espazioa murrizten dira, besteak beste. Emakumezkoaren (etxeoandrea) kasuan, ordea, ez da aldaketarik gertatzen, ez eguneko ordu gehienak igarotzen dituen tokiari dagokionez, ez lehentasuneko funtzioei dagokionez, ezta haren bizitzaren ardatz nagusiari dagokionez ere. Etxeko lanen funtzioen arduradun gisa jarraitzen du, oraingoan bere denboraren antolamenduari dagokionez, baina aldaketak egiteko aukera murriztu egiten da. Beraz, erretiroak egoera konplexua eragiten du bikotekideengan

Bazoren arabera, senarraren erretiroa edo alarguntasun-pentsioa (ikus 1.4.3. atala) jasotzeagatik, emakumeek erretiratuta sentitzeko joera izaten dute. Kasu gehienetan, hautemate hori pensioa kobratzeagatik edo erretiro adina gainditzeagatik dator, eta ez haren lanagatik (aipatu bezala, kasu gehienetan etxeoandreak dira-eta). Hau da, emakumezkoarentzat, zailtasun garrantzitsuenak ez dira norberaren erretiroaren ondorioz gertatzen, haien senarraren erretiroagatik baizik. Seme-alaben joatearekin, badira “kabi hutsa”ren bizipena jasan behar duten etxeoandreak, beren identitatearen oinarri izan diren ama eta zaintzaile rolak galtzea baitakar. Gertaera horrek “identitatearen galera” dakarrenez eta haien bizitzetan kabi hutsaren sentsazioa sortaraz dezakeenez, badauka antzekotasun bat erretiroarekin. Hala ere, beste egile batzuen iritziz, seme-alabak joateak zenbait arduratitik “askatzea” ekar liteke.

Laburbilduz, emakumearen erretiroa hiru ikuspegitatik azter daiteke: lehenengoaren arabera, senarraren erretiroaren ikuspuntua litzaiteke. Izan ere, egun erretirorako adina duten emakumezkoen gehiengoak etxeoandreak dira, eta, senarraren erretiroaren ondorioz, aldaketa ugari pairatzen ditu: askatasuna murriztea, senarrarekin denbora gehiago igarotzea, eta abar. Bigarren ikuspuntuak emakumearen erretiroarekin zerikusia du. Hala ere, egun erretiratzearen dauden emakumezkoen gehiengoak etxeoandrea izan denez, erretiroaren ondorioz gerta litezkeen eraginak aztertzearen daude. Hirugarren ikuspuntua “kabi-hutsaren” fenomenoarekin erlazionatzen da; alegia, erretirorako adina duten gizonezkoen eta emakumezkoen artean antzekotasun bat ezartzen da. Gizonezkoen erretiroaren ondorioz langile rola galera galarak eragindako identitate galera antzekoa pairatuko luke emakumezkoak seme-alabak joatearekin.

1.1.3. Erretiroaren alderdi psikosozialak

Zuzenbide-legearen alderdiarekin, politiko-ekonomikoarekin eta dimentsio pertsonalarekin lotura garrantzitsuak dituen fenomeno konplexua da erretiroa. Lotura horiek kontuan hartu behar dira erretiroaren ondorioak sakonki ulertu ahal izateko.

Alde batetik, erretiroa zuzenbide-legearen dimentsiotik aztertu behar da, Estatuan indarrean dagoen legeriaz arautua dagoelako. Bestalde, alderdi politiko-ekonomikotik aztertu behar da, talde jakin batek lan-jarduera uzteak lan-merkatuaren erregulazioan eta gizarte-zerbitzuen politikan ondorio garrantzitsuak dituelako. Azkenik, alderdi pertsonaletik ere aztertu beharra dago, banakoa bere lan-inguruntetik banandu ostean bizi-egoera berrira egokitzea behartua dagoelako.

1.1.3.1. Zuzenbide-legezko alderdia

Hasieran aipatu bezala, erretiroa legez araututako gertakari bat da. Langileek erretiroa hartzeko dituzten baldintzak herrialde bakoitzak zehazten ditu, Nazioarteko Lanaren Erakundeak, Europar Legebiltzarrak eta Langileen Eskubideen Eskutitz Europarrak ezarritako nazioarteko arauetara egokituz.

Nazioarteko erakunde horiek erretiroari buruz egiten dituzten gomendiorik azpimarragarrienak honako honetaz dihardute: alde

batetik, bizitza ekonomiko aktibotik bizitza ekonomiko pasibo iraunkorrera gertatzen den pixkakako trantsizioaz. Bestetik, estatus berrira egokitzeko prestakuntzaz. Gainera, lan-orduen pixkakako murrizketaz, eta, azkenik, erretiroa eta lana kontrakotzat dituen ikuspegi bat ez garatzeaz.

Egun, Estatu espainiarrean, *erretiro normala edo nahitaezko erretirorako* (ikus 1.1.2.5. atala) 65 urte da adina, modu zehatzean araututako ñabardura batzuekin; batetik, langile talde bakoitzak erretiratzeko adinean izan dezakeen aldakortasuna (meatzariak, trenbidetako langileak, merkataritzakoak, marinelak edo hegazkinetako langileak beste adin batzuetan erretiratzen dira); eta bestetik, erretirorako unea egokitzeko aukerak (unibertsitate-irakasleen kasua, adibidez, horiek erretiroa 70 urterekin har baitezakete).

Erretiroaren adinaren malgutzeari dagokionez, langileentzako erretirorako adina atzeratzea onartzen duten enpresentzako pizgarriak egoteaz gain, badira, halaber, alde zurretiko erretiroagatik burutzen diren ordezkatzeko kontratuentzako erregulazio zehatzak (Errege Dekretua 1194/85) edo erretiroagatik sortzen diren txandakako kontratuak (Errege Dekretua 799/85).

1.1.3.2. Alderdi politiko-ekonomikoa

Erretiroak, pentsio batez konpentsatzen den lan-jarduera gelditzea den neurrian, ondorio ekonomiko nahiz politikoak ditu Gobernuaren politikan. Ondorio ekonomikoen artean, aipagarria da jardueraren turistikoa hirugarren adinari hedatu izanaren ondorioz lortutako aberastasuna. Arlo politikoan, berriz, azpimarratu behar da hirugarren adinak hauteskundeetan izan dezaken eragina.

Nahiz eta politika ekonomikoa ez izan ikerlan honen ardatza, funtsezkoa iruditzen zaigu eremu horretan gaur egungo aurreikuspenen inguruko hainbat hausnarketa azaltzea.

Estatuaren babes sozialerako sistema, –erretiro-pentsioa barnerrazten duena–, une historiko bakoitzaren behar sozial bereziei erantzun bat emateaz gain, lan-merkatuaren erregulaziorako tresna malgua ere bada. Langabezia-tasa handiak edo azken hamarkadetan bizi izan den garapen teknologiko garrantzitsuak, besteak beste, ezartzen dute erretiro adina aurreratzea bideratzen duen politika sozial berri bat.

Nahiz eta erretiro-adina aurreratzeko pixkakako joerarekiko kezka orokorra izan, egun gertatzen ari diren eraldatze sozialeko hainbat

fenomenoren analisisiek zalantzan jartzen dute hark aurrera egin ahal izatea. Eraldatze sozialeko fenomeno horien artean, bereziki aipatu behar da heriotza- eta jaiotza-tasen beherakada handiak eragin duen biztanleriaren pixkakako zahartzea (ikus 1.2.3.1. atala). Halaber, aipatzekoa da emakumea lan-merkatuan sartu izana (ikus 1.2.3.2. atala). Egun, gutxi dira erretiroagatik pentsio bat eskuratzen duten emakume helduak, baina, epe laburrean, emakume asko eta asko lan-munduan sartu direla kontuan harturik, pentsio bat izateko eskubidea izango duen erretiratu taldearen ehuneko garrantzitsua izango dira. Gainera, uste da emakume horiek pentsioa jasotzen igaroko duten denbora gizonetzkoena baino luzeagoa izango dela, horiek gizonetzkoek baino bizi-itxaropen luzeagoa dutelako (ikus 1.2.3.1. atala). Gertaera horri pertsona helduen kopurua handitzea eta bizi-itxaropena areagotzea gehitzen bazaizkio, esan daiteke pentsioen kostua gero eta handiagoa dela. Gainera, kotizatzen duen biztanleria kopurua gero eta txikiagoa dela kontuan izanik, aurreikusten da Gizarte Segurantzaren Sistemak etorkizunean arazo larriak izan ditzakeela.

Hasieran, erretiroa Estatuarentzako lorpen garrantzitsutzat hartzen zen; orain, berriz, epe labur eta luzerako arazo sozial larritzat jotzen da esparru sozio-ekonomiko horretan. Ildo horretatik, herrialde garatuak aurreikuspen-sistemen kostua murrizteko hainbat irtenbide dituzte eskuartean. Estatu espainiarrean, *Toledoko Hitzarmena* bideratu zuten alderdi politiko guztiek, sindikatuekin eta enpresaburuen elkartearekin adostu ostean. Hitzarmen horrek auresan daitezkeen arazoak ebazteko iradokizunak eskaintzen ditu, eta funtsezko zazpi neurritan oinarritzen da: 1) erretiro-adina atzeratzea; 2) pentsioaren zenbatekoa kalkulatzeko oinarritzat hartzen den urte kopurua luzatzea; 3) kotizaturiko urte guztiei garrantzia bera ematea; 4) elbarritasun-pentsioaren proportzionaltasuna handitzea; 5) osasun-laguntzaren funtzionamendua eta laguntza-prestazioak bereiztea; 6) iruzurra gutxitzeko kudeaketa hobetzea, eta 7) pentsio-plan pribatuak sustatzea.

Toledoko Hitzarmenean proposaturiko erantzun multzoa eta adinarekin erlazioaturik dauden lanpostu eta erretiro politikari buruzko nazioarteko joerak kontuan hartuta, lan-mundu aktibotik irteteko erregulazioari dagokionez, aldaketa garrantzitsuak espero daitezke. Hala, Estatu asko hasi dira erretirorako adina atzeratzen (Estatu Batuak, Alemania edo Japonia), beste batzuk, berriz, pentsio oso baterako esku-bidea eduki ahal izateko nahitaezko kotizazioak luzatzea planteatzen ari

dira, adibidez, Estatu frantziarra. Hala ere, erretiratzeko baldintzak erabakitzen dituzten norabide politiko eta ekonomikoak, berez, oso aldakorrak eta iragarpen zailekoak dira. Horregatik, komeni da zuhurrak izatea, espekulazioen inguruan bakarrik mugitzen baikara.

1.1.3.3. Alderdi pertsonala

Erretiroak ondorio pertsonal ugari eragiten ditu norbanakoarengan, erretiratzen den gizabanakoarentzat aldaketa prozesu bat izaten da-eta. Alde batetik, osasun fisiko zein psikologikoan sortaraz ditzake aldaketak. Bestetik, lan egiteari uzteak harreman sozialen berrantolaketa eragiten du. Horrez gain, erretiroak zerikusi zuzena du egoera ekonomikoaren okertzean. Gainera, erretiratuaren denboran, egituratze garrantzitsua pairatzen da. Ondoren, alderdi horiek aipatu besterik ez dira egingo, laugarren azpiatalean pertsona helduen bizi-kalitatearekin zerikusia duten faktore psikosozialean sakonki aztertuko dira-eta.

Zalantzarik gabe, *osasun fisikoa zein psikologikoa* (ikus 1.4.1. atala) erretiroarekin erlazionatuta aztertu diren bi faktore garrantzitsuenetarikoak dira. Osasun-egoera fisiko zein psikologikoa erretiro garaian erabakigarria izan daiteke, eta, gai horren inguruan, hainbat argitalpen daude. Ildo horretatik, honako gaia honek eztabaida eragin du: erretiratzeak osasunaren gainbeheran zerikusia ote duen edo, aitzitik, osasun-egoera kaxkarrak erretiroa hartzeko erabakian eragiten ote duen.

Osasunaren eta erretiroaren arteko harremanari buruzko eztabaida horrez gain, lan-munduak *harreman sozialak* (ikus 1.4.2. atala) errazten ditu, baina, erretiroarekin, egoera hori partzialki –kasu batzuetan osorik– galtzen da. Kalishen (1991) ustez, gizabanakoa lanean ari den bitartean lankideekin dituen elkarrekintzak poztasun pertsonalerako faktore garrantzitsuenetarikoak dira. Erretirora egokitzeko harreman sozial iraunkor horiek galtzea dakar, eta beste elkarrekintza-sare batez jakin beharko da ordezkatzen. Familia-*harremanak* ere egokitu behar izaten dira, bikote-harremana bereziki, erretiratutako gizabanakoak etxean lehen baino denbora gehiago igarotzen du-eta. Bestalde, erretiroak beste *diru-sarrera* maila (ikus 1.4.3. atala) batera egokitu beharra eragiten du, langileak bere hileroko soldata galdu eta bizitzan zehar kotizatutakoaren araberako pentsio –gehienetan kaxkar– bat jasotzen hasten baita.

Denboraren egituraketan ere (ikus 1.4.4. atala) egokitze garrantzitsu bat dakar horrek. Gizabanakoa lanean ari den bitartean, lanak

zehazten du denboraren egitura, esnatzeko, bazkaltzeko, etxera itzultzeko edota oporretara joateko ordutegia ezarriaz. Ondorioz, erretirora egokitze prozesuak denbora-egituraketa hori beste batez ordezkatzeari haren barne. Horri lotuta, egokitze garrantzitsu bat gertatzen da gizabanakoak egiten dituen *jardueretan ere*. Lanean ari den bitartean, jarrerak, trebetasunak, ezagutzak eta gaitasunak garatzen eta jokoan jartzen dituen jarduera profesional mota zehatz batzuk egiten ditu langileak. Erretirora egokitze prozesuan, kasu gehienetan, jarduera horiek egiteko nahitaezkotasuna desagertzen da, eta aisialdi hori ordeztu jarduera batzuekin betetzeko beharra dago.

Ikuspuntu horretatik, azpimarratu behar da erretiratzen den gizabanakoarengan aldaketa ugari gerta daitezkeela. Agullóren (2001) arabera, adibidez, langile izatetik erretiratu izaterako trantsizioa bizitzaren azken herenean gertatzen den aldaketarik garrantzitsuenetako bat da.

Laburbilduz, ikus daiteke erretiroarekin batera aldaketa ugari gertatzen direla. Ildo horretatik, hainbat galdera egin daitezke, besteak beste: erraza ala zaila suertatzen da aldaketa horietara egokitzea? nola egiten dio aurre gizabanakoak egoera horri? nolakoak dira gaur egungo pertsona helduen ezaugarriak? pertsona horiek asebeteta asebeteta sentitzen al dira? Liburu honetan horrelako galderak erantzuten saiatuko da.

1.2. Erretiroarekiko egokitzapena

Bigarren atal nagusi honetan, erretirorako egokitzapena izango da hizpide. Hain zuzen ere, 1.2.1. atalean, erretirora egokitze prozesua azalduko da. Ondoren, 1.2.2. atalean, gaur egungo pertsona helduen ezaugarrien inguruan hainbat autorek egin dituzten ekarpenak bilduko dira. Azkenik, 1.2.3. atalean, pertsona helduen ezaugarrien bilakaeran eragina izan duten faktoreak izango dira mintzagai.

1.2.1. Erretirora egokitze prozesua

Atal honetan, erretirora egokitze prozesua da hizpide. Prozesu horretan, hainbat jarrerak eragin dezaketela kontuan izanda, 1.2.1.1. atalean, erretiroarekiko jarrera sozialak zein indibidualak aztertuko dira. Ondoren, 1.2.1.2. atalean, erretiro prozesua azalduko da. Erretiro-

prozesua errazten dutelakoan, autore askok azpimarratzen dute erretirorako prestaketa programak oso garrantzitsuak direla. Hala, amaitzeko, 1.2.1.3. atalean, erretirorako prestakuntza programen historia, helburuak eta edukiak aztertuko dira.

1.2.1.1. Erretiroarekiko jarrerak

Atal hau, bi azpiataletan banatu da: lehenengoan, 1.2.1.1.1. atalean, jarrera kontzeptua definitzeaz gain, erretiroarekiko jarrera sozialak zein diren argitzen saiatuko da; bigarrenengan, 1.2.1.1.2. atalean, erretiroarekiko jarrera indibiduala nolakoa izan daitekeen aztertuko da.

1.2.1.1.1. Jarrera sozialak

Jarrerez hitz egin aurretik, beharrezkoa da jarrerak zer diren argitzea. Hala, atal honen hasieran, jarrerak definitu eta jarrera motak argituko dira.

Jarrera kontzeptuak hainbat definizio ditu; besteak beste, ikuspuntu orokor batetik, honela defini daiteke: “gai edo arazo baten aurrean izaten den ikuspegia, ondorioz jokaera jakin bat dakarrena” (Harluxet hiztegi entziklopedikoa, 2004²²) edo “modu zehatzean alde aurretik erantzutera zuzendua dagoen helburu edo egoera batekiko sinesmen iraunkorra” (Garanto, 1984:10)²³.

Hala ere, jarrera terminoak hiru definizio barneratzen ditu ikuspuntu psikosozialetik: definizio soziala, jokabidezko definizioa eta ezagutzazko definizioa. Definizio sozialean, “balio soziala” da funtsezko kontzeptua, gizarte-talde batek landuriko eta partekaturiko arau, uste eta abarren multzoa izanik mundu sozialean talde horien kideak gidatzen baitituzte. Gizabanakoaren taldeko balio sozialen isla maila indibidualean agertuko da. Beraz, jarrerak, talde bateko kideen arteko desberdintasunak ezarri baino, taldekide horiek partekatzen dituzten alderdi komunak islatzen dituzte. Behavioristen ustez, jarrera zera da: objektu nahiz estimulu baten aurrean modu mugatu batean erantzuteko edo jokatzeko joera da, hots, aurretiko portaera. Azkenik, kognitibisten aburuz, interpretatze-sareak edo eskema kognitiboak dira jarrerak, gizabanakoak edozein objektu edo egoera balioesteko eta interpretatzeko erabiltzen baititu. Nahiz eta definizioa hiru sailtan banatu, elementu komuna dute elkarren artean, jarrera ikasten den zerbait dela, hain zuzen ere.

Erretiroarekiko jarrera, berriz, honela definitzen da “erretiroaren alde edo aurka gizabanakoak duen sinesmen iraunkor” gisa (Rodríguez, 2001:35).

Lehen esaten zen bezala (ikus 1.1.2.4. atala), antzina, erretiroak bizitzaren amaieraren sinboloa adierazten zuen. Gizabanako osasuntsuek soldata bat kobratzen zuten eta erretiroa pertsonaren errendimendu maila edo osasun-egoera kaxkarra izatera pasatzen zenean gertatzen zen. Egun, maila ekonomiko onarekin erretiratzen diren gizabanakoen kopurua handituz joan den heinean, erretiroarekiko jarrerak aldatu egin dira.

Egun, gizartean, erretiroarekiko jarrera positibo eta negatiboak aurki daitezke. *Jarrera positiboaren* arabera, erretiroa “denbora luzean desiraturiko lorpena” da. Kasu horretan, “merzitako atsedenez gozatzea” litzateke helburua. Aurreratutako herrialdeetan, mentalitate-aldaketa bat gertatu da, eta gizarteari eskainitako zerbitzuen eta egindako ahaleginen ordain gisa emandako saria da erretiroa. Azken hiru hamarkadetan Europan eta AEBn zabaltzen ari den joera da ikuspuntu hori. Horren erakusle da, 1991. urtean Estatu espainiarrean zahartzaroari eta osasunari buruz egindako ikerketa. Han parte hartu zuten lagin errepresentagarriaren (N=1215) %85aren arabera, “bizi osoa lan egin ondoren atsedena hartzeko garaia da zahartzaroa²⁴”.

Erretiroarekiko jarrera negatiboa, berriz, sobera egotearen beldur gisa deskribatu daiteke, eta “baliagarria ez izatea”, “amaieraren hasiera” eta antzeko sentimenduen bidez adierazten da.

Hala ere, azken urteotan azaldu berri den ikuskera hori zalantzan jartzen duen autore ugari dago. Hala, adibidez, De Zayasek (1996), pertsona helduen “partaidetza sozial” terminoaren bidez, dio pertsona helduek gizartearen parte izaten jarraitu nahi badute sozialki inplikaturata jarraitu behar luketela.

Laburbilduz, erretiroarekiko jarrera bi motakoa izan daiteke: jarrera positiboaren arabera, erretiroa “denbora luzean desiraturiko lorpena” da, atsedena izateko aukera eskaintzen baitu. Jarrera negatiboaren arabera, berriz, ezgaitasuna, soberan egotearen beldurra eta antzerako sentipenak egon daitezke.

Jarrerak, positiboak zein negatiboak izan ezik, irekiak edo itxiak ere izan daitezke²⁵. Ikuspuntu horren arabera, jarrera “ireki” batek eragiten du gizabanakoak gertaerei, egoerei eta aldaketei arreta handiz eta modu lasaian behatzea. Interes eta bizitasun horrek ahalbidetuko du egokitzapenerako eta autoerrealizaziorako aukerak areagotzea;

esanahiz hornituko du aro berri hori, eta harreman sozialak, jarduerak eta osasuna, besteak beste, errealitate berriarekiko zabalagoa den beste ikuspegi batetik atzeman beharko dira.

Jarrera “itxi” batek, berriz, portaera eta jokabide ezkorrak eragingo ditu. Ezkortasun horren ondorioz, aldaketa, bakardadearen eragile gisa, mehatxu sozial eta pertsonaltzat hartuko da.

1.2.1.1.2. Jarrera indibidualak

Erretiroarekiko jarrera indibiduala aztertu duten hainbat ikerketaren arabera, erretiroa urrun dagoenean desiratu egiten den neurri berean, negatiboki balioesten da iritsi eta berehala. Schaiiek eta Willisek 2003an egindako ikerketa batean, adibidez, lau herrialdeetako (bi Europarrak eta beste bi AEBkoak) lau lagin errepresentagarri galdera hau planteatu zitzaion: “langile guztiak legeak esaten duen adinean erretiratu behar dutela uste al duzu?”. Aztertutako Europako bi herrialdeetan, behartutako erretiroaren aldeko jarrera nagusi zen; aldiz, AEBko jarrerak aurkakoak ziren. Jarrera horien arteko desberdintasunean, faktore psikologiko, sozial, ekonomiko eta politikoek dute eragina, Schaieren eta Willisen (2003) iritziz.

Uste da egoera profesionala dela erretiroarekiko jarreraren eragina duen faktoreetako bat. Hala, langile ez-kualifikatuengan, handiagoa da lehenago erretiratzeko nahia. Baldintza hobetan lan egiten duten enplegatuek, berriz, erretiratzeko erresistentzia handiagoa izaten dute, lan-asebetetze handiagoa dutelako eta bere lanean motibatuagoak daudelako eta beren buruak gauzatuago ikusten dituztelako. Giza-banakoak lanarekiko duen lotura da erretiroarekiko jarreraren eragina duen beste aldagaietako bat. Hau da, ea lanarentzat bizi den edo bizitzeko lan egiten duen.

Lehrek (1980) pertsonaren egitasmoen eta erretiroarekiko jarre-
ren arteko harremanari buruz egindako azterlan batean behatu zuen, 60-65 urte bitartean bi aldagai horien arteko harreman esanguratsua zegoela. Hala, badirudi jarduera profesionala uztearen aurrean jarrera itxaropentsua eta proiektuak egiteko asmoa izatea batera doazela.

Berjano, Llopis, Corts, Benlloch, Pinazo eta Calatayud iker-
tzailerek (1996), 55 eta 64 urte bitarteko pertsona helduek erretiroaren aurrean abian jar ditzaketen jarrerak ezagutzeko asmoz, 24 itemez osatutako eskala bat sortu eta ikerketa bat egin zuten. Ikerketa horren emaitzek honako hau adierazi zuten: a) partehartzaileek erretiroare-

kiko hautemandako jarrera positiboen maila desberdinak adierazten zituztela; b) uste zutela erretiroarekin gizabanakoek ondorio positibo zein negatiboak agertuko direla; c) erretiroak ekonomiarekin erlazionatutako ondorioak zekartzala; d) uste zutela gizabanakoek erretiroak esanahi negatiboak dituela.

Bazok egindako ikerketa baten arabera, nahiz eta enpresaburuak langile-rolaren galerara okerren egokitzen den taldea izan, erretiroaren alde positiboak gehien estimatzen dituztenak dira. Egoera horren beste muturrean, etxekoandreak eta artisauak daude. Ikerketa berari jarraituz, bakarrik sentitzen direnek eta diru-sarreraren maila baxua dutenek erretiroarekiko jarrera txarrena dute. Arestian aipatu denaren antzera, langileriaren gehiengoak erretiroa desiratzen du, baina etorkizuneko erretiroarekin ilusionatuta egotea gauza bat da eta bizitza osoan bizi-asebeteta egotea lortu duen ogibide bat uztea, beste bat. Zenbait kasutan lana uztea erabaki zaila izan daitekeen arren, uste da gizabanakoa *trantsizio* garai hori iritsi baino askoz ere lehenago hasten dela emozionalki prestatzen. Hala ere, Boston hiriko 816 gizonez osatutako luzerako ikerketa batean ondorioztatu zen langileek ez zutela erretirorako planik egiten. Erretiroaren momentua hurbiltzen zen heinean, prestaketa modu linealean gehituz zihoan, eta baieztatu zen, halaber, erretiratzeko oraindik hamabost urte falta zituzten gizonak modu *informalean* (ikus 1.2.1.3.3. atala) prestatzen zirela.

Soziologoek *gizarteratze aurreratua* deitzen diote barne-prestaketa horri. Gizarteratze aurreratu horrek erretiro ondorengo aldira egokitzen laguntzeaz gain, langile askok erretiratzeko duten gogoia hobeto ulertzen laguntzen du. Aldi horretarako, oso ondo prestatuak daude irudimenaren bidez urteetan zehar saiakuntzak egin dituztelako.

Ildo horretatik, autore batzuen arabera, erretiratzear daudenen jarrera *Jarraitutasunaren teoriari* (Atchley, 1976) egokitzen zaio. Hain zuzen ere, uste dute erretiroarekiko jarreran ez dagoela aldaketarik. Ideia hori esaldi baten bidez laburbiltzen dute: “nolakoa izan zaren esan ezazu eta nola zahartuko zaren esango dizut”. Horren arabera, lehenaldia (diru-sarrerak eta osasunarekin batera) zahartzearen adierazle garrantzitsuen da. Horien artean, besteak beste, estatus altuko langileen eta etxekoandreen kasua aipa daitezke. Estatus altueneko erretiratuak, oraindik lanean jarraitzen dutelako edo beren maila altuak eta bitartekoen bidez (diru-sarrera handiagoa, prestakuntza hobea eta abar) aldaketa negatiboen aurrean babestu egiten direlako, intentsitate baxuagoarekin hautematen dituzte erretiro-

prozesuaren aldaketak. Hainbat arrazoiengatik baldin bada ere, etxeoandreek jarraipenaren ideia dute: erretiratzen ez direnez, aldaketarik ez dute hautematen. Haien egoera mendekoa izaten jarraitzeaz gain, ez dago hobetzeko aukera handirik.

Hala eta guztiz ere, espero daiteke egun erretiratzen diren gizabanakoek erretiratzen direnean baino modu ezkorrago batean erantzutea, azken batean, rol maskulinoa galtzeari aurre egiten baitiote. Erretiro eguna gerturatzen den heinean, zergatik ez da gizabanakoen gehiengo arduratuta sentitzen? Azalpen batek Gutmanen (1977) teoria eztabaidatua erabiltzen du. Horren arabera, helduaroan generoaren rol aldaketa bat gertatzen da: bizitzaren bigarren erdialdeko azken urteetara iritsiz doazen neurrian, gizonak kanpo-munduko lorpenengatik interesatuak ez egotera iristen badira eta etxe-orientazioko eta tradizionalki emakumezkoenak diren balioengatik arduratsuagoak agertzen badira, erretirorako egokitzapena ikuspuntu emozionaletik azaldu daiteke. Erretiro-adinean, itzali egiten da arrakasta-sinboloekiko ilusioa; ikuspuntu psikologikotik, lana ez da hain garrantzitsua, identitatearen oinarria izateari uzten baitio.

Ekerdtek dioen bezala, lan-etikatik bereiztea zailagoa izatera irits daiteke; lasaitzeko beldurra sentitzen da. Ikuspuntu psikologikotik erretiroa erabateko aukera atsegina izateko, Ekerdtek uste du langileek “aktibo egoteari” indarra ematen dion erretiroaren etika berri bat garatzen dutela. Frogatzen dute “Aktibo eta beti bezain okupatuak egoten badira” pertsona helduak ez direla baztertuta egoten. Erretiroa baldintzarik gabe onartu ahal izateko, Ekerdten hipotesi interesgarriaren arabera, astialdiari lanak dituen esanahi berak eman behar zaizkio.

Nahiz eta erretiroa gertaera desiragarri bihurtu den, langile guztiek ez dute inola ere beren lanbidea utzi nahi. Banako askok ez dute bizitzaren aro hori irrikaz ikusten, eta beldurra sentitzen dute.

Erretiroari buruzko itxarobideak dira erretirorako beste faktore erabakigarria, hau da, zerbait egin edo lortzeko itxaropena. Aragoren (1985) iritziz, jakitun guztiek azpimarratzen dute itxarobideak erretiro-prozesuan faktore garrantzitsuena direla.

Autore horien arabera, errealitatea eta erretiro aurreko itxarobideen artean gero eta tarte txikiagoa egon, orduan eta handiagoa izango dira bizi-asebetetzea eta egokitzapena. Rosowen ustez, erretiroarekiko lehendik zeuden itxarobideak erretiro prozesuarekiko egokitzapenaren auresale garrantzitsuenak dira.

Hain zuzen ere, erretiroarekiko itxarobide positiboek edo negatiboek erretiro-prozesura egokitzea erraztu edo oztopa dezakete. Hala ere, erretiro-prozesuarekiko itxarobideek duten eragina aztertu duten ikerketa gutxi egin da.

Horien artean, Madrilgo Erkidegoan egindakoa dago. Enpresa handiko langileek erretiroarekiko zituzten itxarobideak ikertu ziren. Elkarrizketatuen %29,3 ilusionatua zegoen; %45,2k onartu egiten zuen; %1,8 indiferentea; %0,9k baztertu egiten zuen, eta %3,2 deprimatua azaltzen zen. Emaitzen arabera, beraz, lana uztea itxarobide positiboekin erlazionatuta dago.

Valentziako Erkidegoan bizi diren partehartzaileekin eginiko ikerketa batean, Berjanok eta haren laguntzaileek (1996) ezberdintasun esanguratsuak aurkitu zituzten erretiroarekiko itxarobideetan, elkarrizketatuen hezkuntza mailaren eta generoaren arabera. Hau da, hezkuntza maila altuagoa zutenek –baxuagoa zutenen aldean– itxarobide ezkorragoak zituzten erretiroaren aurrean. Generoari zegokionez, emakumeek erretiroarekiko irudi positiboagoa zuten. Aldi berean, ikerketa horren egileek pertsona askoren artean hala moduko ambibalentzia bat aurkitu zuten, partehartzaile horien aburuz erretiroa aldi berean desiragarri eta beldugarria baitzen.

Azkenik, aipatu behar da erretiro-aurreko itxarobideak aldatu egiten direla, besteak beste, lan motaren, estatus sozio-ekonomikoaren (diru-sarrerak eta ikasketak), generoaren eta osasun-egoeraren arabera.

1.2.1.2. Erretirora egokitzeko prozesuaren aroak

Erretiro motak azaltzeko garaian autoreen artean adostasuna badago ere, ez da gauza bera gertatzen erretiroaren izaerarekin. Autore batzuek uste dute erretiroa bat-bateko aldaketa dela. Gehiengoak, berriz, erretiroa prozesu jarraitua dela azpimarratzen du.

Erretiroa bat-bateko aldaketa dela diotenen artean, erretiroa beste edozein errituko dituen urratsak jarraitzen ez dituen bazterte-erritu berezi bat da. Errituetan, “banaketa” (gizabanakoa aurretiko egoetatik aldentzen da), “liminalidad” delakoa (gizarte-egoera edo egoera kultural baten egiturarekiko egoera marjinala) eta egoera berri batekiko “berriz elkartzea” edo bergizarteratzea gertatzen dira. Eskema hori ez da erretiroaren kasuan betetzen, erretiroak ez dakarrelako barneratzen erretiro osteko “bergizarteratzea”. Matusevichek (1996) eta Valladares (1995), “heriotza sozial” kontzeptua erretiroarekin –instituzionaliza-

tzarekin batera— erlazionatzen dute. Hau da, gizabanako batek talde jakin bateko partaide izateari uzten dio eta egoera hori “banaketa sozialeko erritu”tzat jotzen dute. Erretiroaren kasuan, gizabanakoak ez du lehenago partaide zen eta sozialki onetsirik zegoen mundura itzultzeko aukerarik. Aurreko ideiarekin antzera, erretiroa arazo sozio-ekonomiko larria da eta “aparkaleku” eta “ezerezerako trantsizioa” terminoak erabiltzen dituzte erretiroaren prozesua adierazteko.

Erretiroa prozesu gisa hartzen duten autoreen artean, Havighurst (1954) azpimarratu behar dugu. Egile horren arabera, erretiratu ostean, gizabanakoak hainbat aro igarotzen ditu:

1) Lana utzi ondoren berehala gertatzen dena: gizabanakoa zapuztua eta etengabeko antsietate-egoeran egoten da.

2) Ezinegona eta rol sozial edo psikologiko berri bat bilatzeko nahia. Aro horretan zehar aurreko aroko ezinegona mantentzen bada ere, rol berri bat bilatzean oinarritzen da. Horrekin batera, itxarobideak desagertzen hasten dira eta egoera berriarekiko egokitzapena gertatzen da.

3) Egonkortzea: aro horretan, gizabanakoak bere jarduera eza orekatzea ahalbidetzen dion rol bat aurkitzen du. Azkenean, denboraren banaketa berri bat ezarriko du; harreman sozial berriak izango ditu, eta bere egoerara nahiz baldintzetara moldaturiko egitekoak bilatuko ditu.

Hala ere, erretiroa prozesu jarraitutzat hartzen dutenen artean, nolabaiteko adostasuna dago Atchleyren²⁶ (1976) ereduaren baliagarritasuna azpimarratzeko garaian.

Atchleyren ustez, erretirora egokitzeko prozesuan, unibertsalak ez diren honako aro hauek izaten dira: erretiro aurreko aroa, eztei-bidaia, desengainua, berrorientazioa eta egonkortasuna.

0. *Erretiro aurreko aroa*. Hori erretiratu aurreko aldia da, eta, aro horretan, gizabanakoak etorkizuneko bizitzarekiko egitasmoak planteatzen ditu. Aro horren barruan, bi azpi-aroei bereizten ditu: *erretiroarekiko urrutiko aroa eta hurbileko aroa*. Lehenengoa gizabanakoari erretiratzeko oraindik denbora asko falta zaion aroa da eta, horretan, gizabanakoen gehiengoa oraindik ez dago psikologikoki erretiratzeko prest. Aragók (1985) “ikasten ikastea” deitzen dio aro horri, eta uste du horretan enfasi handiagoa jarri beharko litzatekeela. Aragók garrantzi handia ematen dio hezkuntzari. Izan ere, uste du hezkuntzaren bidez erretiro arora arrakastaz egokitzeko lagungarria dela. Bigarrenengoa, berriz, banakoa erretiratzear dagoen aroa litzateke eta, horretan, langile

batzuek prestakuntza-programetan parte hartzen dute (ikus 1.2.1.3. atala). Aro horretan, itzarobide bideragarriak planteatu behar lirateke, desengainu- eta nahasketa-arotik igarotzea saihestuko luketenak.

1. *Eztei-bidaia*. Nahiko euforikoa den erretiratu osteko lehen aro horretan, lehen lanarengatik gozatzerik izan ez duten “amaigabeko oporraldia” bizi izango balute bezala sentitzen dira gizabanako batzuk. Gizabanakoa “lehen denbora faltagatik egin ez dudana orain aldi berean guztia egiten” saiatzen den aldia litzateke (Atchley, 1976:68). Denbora aldi berean burutzen diren jarduera anitzez betetzen da, “langilearen bizimoduaren” antzera. *Eztei-bidaia* aroa laburra zein luzea izan daiteke, hainbat urte irautera iritsi baitaiteke. Ildo horretatik, gizabanako batzuk ohartzen dira amaigabeko aroan egon ez daitezkeela eta errutina batzuk egiten has litezke. Egoera horietaz gain, Aymerichek (1999) *jarraitutasuna* deituriko beste egoera bat planteatzen du, pertsonak erretiroa hartu aurretik bere aisialdian egiten zituen jarduerak mantentzen dituenak. Eztei-bidaia bi eratan amai daiteke: pertsona heldu batzuk *desengainua* delako aroan sartzen dira; beste batzuk, berriz, *egonkortasun*-aroen sartzen dira zuzenean.

2. *Desengainua*: erretiratu batzuk “eztei-bidaia” amaitzean, zailtasunak izan ohi dituzte jarduera atseginak bilatzeko, eta desengainu-aldi batetik igarotzen dira; hainbat kasutan, depresiora eta zapuzketara iritsi daiteke. Erretiroari buruzko itzarobideak eta haren abantailak ez dira betetzen; pertsona haserre dago gizartearekin, bere bizitza lanari eskaini diolako. Ohartzen da erretiroa eskuratu beharko den bizimodu berri bat dela, eta ez pozaldi edo oporraldi epe bat. Desengainu hori gehiago korapila daiteke beste faktore batzuk gehitzen bazaizkio: osasun kaxkarra, pentsio baxua, familiakideen heriotza eta abar, besteak beste.

3. *Berrorientazioa*. Norbanakoaren esperientzia kontuan hartuz, errealitatea onartzea eta asebetetzea eragiten duten jarduerak garatzen jarraitzeko benetako ahalegina dakar aro horrek. Bazok dioen bezala, honako gauza hauetarako balio du aro horrek: bizitza berriro erarik pozgarrienean antolatzeko, harreman berriak sortzeko eta egoera berriaz modu errealistago batean jabetzeko. Erretiratuen gehiengoak inguruko laguntzarik gabe pasatzen du aro hori. Hala ere, laguntza behar izatekotan, familia eta gertuko lagunen bidez lor dezake.

4. *Egonkortasuna*: erretiroari egokitze prozesuaren azken aro horren ezaugarri nagusia itzarobideen eta errealitatearen arteko egoki-

tzapena da. Eguneroko jarduerak burutzea nagusi izaten da. Erretiratu batzuk atsedeen-lasaitasun egoeran mantendu ohi dira beren bizitzaren azken egunak iritsi arte. Hala ere, gehienek lana ordezkatu duen jardueraren bat bilatzen dute, norberak bere buruari ezartzen dizkion edo kanpotik inposatzen zaizkion jarduera eta betebeharrekin lortzen dena. Ez dago inolako arau edo formula magikorik okupazio, ardura eta onarpen-beharrari erantzun bat eman diezaiokeen jarduera bat aukeratzeko bidea erakusten duenik.

Prozesu horretako aroak ziurtatu nahian, erretiratuta 6 hilabete eta 3 urte bitartean zeramatzaten 293 gizona zuten bizi-asebetetzea eta aisialdiko jarduerak aztertu zituzten ikerketa batean. Emaitzen arabera, 13 eta 18 hilabete erretiratuta zeramatzatenek (erretiratuta denbora gutxiago zeramatenen aldean) bizi-asebetetze txikiagoa eta jarduera fisikoetan parte-hartze maila baxuagoa zituzten. Ikerketa horren antzera, azpimarratzen da erretiro ondorengo lehen urtea, bigarren urtearen aldean, positiboagoa izaten dela. Datu horiek berres-ten dute erretiro ondorengo lehen aroa nahiko euforikoa dela eta erretiro ondorengo bigarren urtean poztasun hori gutxitu egiten dela.

Laburbilduz, ikuspuntu horren arabera, oro har, erretiratzen diren gizabanakoak, hasieran, poztu egiten dira, lanera bueltatu beharko ez dutelako. Egoera euforiko bat bizi izaten dute; atsedena nahiz dibertsioa nagusitzen dira, eta ez dute ezer egiten. Baina, beranduago, hilabeteek aurrera egiten duten neurrian, nora joan edo denbora nola bete ez jakitea gerta liteke, eta, ondorioz, aspertzeko, “zentzugabetasuna” sentitzeko, depresioa jasateko eta etsitzeko arriskua gerta daiteke.

Moragasek (1991) eta Agullók (2001) *mendekotasuna* delako aroa gehitzen diete Atchleyk proposatutako aro horiei. Moragasen arabera, erretiratuen %5 eta 7 jasango luke. Aro horretan, pertsona heldu osasuntsu eta independentea izateko, mendeko pertsona izatera pasatzen da. Aro hori, kasu askotan, elbarritasunean, ezintasunean, burua galtzean edo heriotzan amaitzen da. Pentsatzen da trantsizio hori lan-egoeratik erretiroa suertatzen dena baino traumatikoagoa izan daitekeela. Hala ere, aro hori erretiroan sartzea eztabaidagarria izan daiteke, naturala, itzulezina eta gehiengoaren ustez beldurgarria den zahartzaroaren amaierari dagokiolako. Askotan, aro hori erretiroarekin identifikatzen da. Hori izan daiteke gizartearen erretiroaren inguruan dagoen ikuskera negatiboaren zergatietako bat.

Moragasen²⁷ ustez (1991), Atchleyk (1976) proposatutako aroetatik, bi dira garrantzitsuenak: erretiro aurrekoa (*aurre-erretiroa*

deiturikoa) eta erretiro ostekoa (*erretirorako prestaketa* deiturikoa). Erretiro aurreko aroan, erretiratzeko erabakia hartzen da eta hainbat aukera hartzen dira kontuan. Erretiro osteko aroari dagokionez, erretiratuaren rola bereganatzen den unean hasten da, eta Atchleyren (1976) aroen banaketarekin bat egiten du.

Beraz, erretiroan zehar hainbat aldi igaro daitezke egoera berrira egokitu arte, bizi-zikloan zehar, hainbat aro zeharkatzen diren modu berean. Etengabeko *bergizarteratsetzat* jotzen da; pertsona helduek rol berriak eskuratu (aitona-amonarenarena, erretiratuarena, alargunarena, alegia) eta lehen zituzten rolak (adibidez, gurasoarena, ezkontidea-rena, langilearena) egokitu beharko dituzte. Arriskua rol zaharrak mantendu nahi izatean datza, horiek rol berrietara egokitu gabe. Bizitza aktibo batetik erretirorako trantsizioan gizabanakoak eskuratuko duen bizimodu berria nabarmentzen da. Ildo horretan, Lowenthalek (1972) erretiro ondoren gara daitezkeen bizimoduak deskribatu zituen:

1. *Obsesiboki instrumentala* den estiloa. Bizimodu horri jarraitzen dioten pertsona helduek bizitzarekiko konpromiso maila altua adierazten dute.
2. *Besteei zuzendutako estilo instrumentala*. Erretiratu horiek beste pertsonekin mantentzen dituzten harreman sozialen bidez lortzen dute asebetetzea.
3. *Hitzezko estilo harkorra*. Gizabanako horiek pertsonarteko harreman mamitsuak garatzen dituzte. Erretiroak eragin gutxi izaten du haiengan, lanetik kanpo garatu daitezkeen harreman sozialak alde batera utzita.
4. *Estilo autonomoa*. Gizabanako autonomoek, oro har, beharrezkoa denean sortzaileak dira, eta ekintzarako gaitasuna izaten dute. Gizabanako horiek beren garapen pertsonalari garrantzi handia ematen diote eta rol profesionalaren galerak ez du haiengan ondorio ezkorrik eragin behar, rol eta gaitasun berriak sortzeko gaitasuna dutelako.
5. *Estilo babeslea*. Gizabanako horiek beren burua babesten dute mendekotasun egoerarik ez adierazteko eta harreman sozial gutxi garatzen dute. Beraz, erretiroa eta horren ondorioz gertatzen den deslotura desiratuak dira.

Laburbilduz, langile izatetik erretiratu izaterako trantsizioan planteatzen diren hainbat ikuspuntu azaldu dira. Alde batetik, bat-

bateko aldaketarena, eta bestetik, egile gehiengoaren adostasuna duena erretiroa prozesu jarraitutzat hartzen duena.

Gure ikuspuntuaren arabera, azpimarratu nahi da aldaketak jarraituak direla. Izan ere, etengabeko gizarteratze-prozesu batean gaude. Gizarteratze-prozesuan, pertsonak lana lortzea oinarritzotzat jotzen da; beraz, gizabanakoak lanik gabeko aroan edo ordaindu gabeko jardueran gizarteratzea lortzen ez badu, uste dugu prozesua amaitu gabe geratzen dela. Beraz, erretiroa eta zahartzea denboraren jarioan “trantsiziozko” prozesutzat hartzea proposatzen dugu.

1.2.1.3. Erretirorako prestakuntza-programak

“Erretirorako prestakuntza-programak” izeneko atal honetan, hainbat eduki azalduko dira. Hain zuzen ere, 1.2.1.3.1. atalean, prestaketa programa horien historia laburra azalduko da. Ondoren, 1.2.1.3.2. atalean zehar, prestaketa programa horien helburuak, arrazoiak eta parte hartzen duten ehunekoak –Europa zein Estatu espainiarreko datuak– aipatuko dira. Azkenik, 1.2.1.3.3. atalean, prestaketa-programen eduki garrantzitsuenak azalduko dira.

1.2.1.3.1. Historia laburra

Erretirorako prestatzeko lehen programak Erresuma Batuan –Bigarren Mundu Gerratearen ostean bizi-itxaropena luzatzean– sortu ziren 50eko hamarkadan. Une hartan, hainbat erakunde britainiarrek beren jardueren artean erretirorako prestakuntza-programak egitea onartu zuten. Ondorioz, “Pre-retirement Association” sortu zen.

Geroago, 1977an, Europako Kontseiluak erretirorako prestakuntzaren egokitasunaren berri eman zuen. 1982an, Zahartzaroari buruzko Nazio Batuen Batzarrak lanaren eta erretiroaren arteko trantsiziorako prestakuntzak zuen garrantzia aitortu zuen Vienan. 1988ko urrian, Europako Elkartea Ekonomikoak gaiari buruzko mintegi bat antolatu zuen Frankfurturten. 1998an, Europar Batasunak 1955ean iragarritako erretirorako prestakuntzaren erraztasunari buruzko proiektu bat amaitu zuen. XXI. mende hasieran, egoerak 1977an bezala edo okerrago jarraitzen du.

Estatu espainiarri dagokionez, 1966ko ekainean Madrildo Konplutenseko Medikuntza Fakultatean egin zen III. Batzar Nazionalan, Espainiako Gerontologia Elkarteak (gaur egun *Sociedad Española de Geriatria y Gerontología* delakoak) erretirorako prestakuntzari buruzko

mahai inguru bat antolatu zuen. Kongresu hartaz geroztik, Estatu espainiarrean, ezer gutxi egin da erretirorako prestaketa programak sustatzeko. Horren arrazoiak, besteak beste, psikosozialak, ekonomikoak eta antolakuntzarenak izan dira (ikus 1.2.1.3.3. atala).

Hego Euskal Herrira hurbilduz, Eusko Jaurlaritza zein Nafarroako Gizarte Ongizate sailetik ekintza zehatz gutxi bultzatu dira erretirorako prestakuntzaren inguruan. Hala ere, eremu horretan, Gipuzkoako Foru Aldundia izan da ekimen gehien egin dituen erakunde. Erakundeen aldetik, erretirorako prestakuntza-programek gaur egun nolabaiteko “impasse” edo “bide hila” topatzen dute, erantzun eza izan dela eta.

Laburbilduz, erretirorako prestatzeko lehen programak Erresuma Batuan sortu ziren 50eko hamarkadan. Hain zuzen ere, “Pre-retirement Association” sustatu zuten erakunde britainiarrek. Ondoren, Europako kontseiluak, Zahartzaroari buruzko Nazio Batuen Batzarrak, Europako Elkarte Ekonomikoak, Europar Batasunak zein Estatu espainiarreko Gerontologia Elkarteak eta, gure testuinguru hurbilean, Eusko Jaurlaritzak programa horien garrantzia azpimarratu duten arren, hainbat arrazoi medio, ezer gutxi egin da gai horren inguruan.

1.2.1.3.2. Helburuak

Moragasen (1989; 1991; 2000) iritziz, erretiratzear dauden gizabanakoei erretiratu rola positiboki bereganatzeko laguntza eraginkorra izan daiteke erretirorako prestakuntza-programak²⁸. Gainera, programa horiek pertsona helduen bizi-kalitatea hobetzen dute. Programa horien bidez erretiratzeko unean langile askok pairatu dezaketen antsietatea eta egonezina murriztu nahi da. Erretiro-prozesuan inplikaturako gizabanakoak erretiratu ondoren jardueren garapenarekin has daitezten lortzea da helburuetariko bat. Jarduera horiek motibazio eta baliabide pertsonalen artean orekatuta egon behar dute. Hala, gizabanakoak hiru galdera nagusienei erantzun diezaieke: egoera berriari aurre egiteko nahiko baliabide ekonomiko izango al dut? zer gertatuko da nire osasunarekin? non beteko dut nire astialdia?

Asko dira erretiratzeko prestakuntza programak egitearen garrantzia azpimarratzen duten autoreak. Ikerketa batzuen arabera, erretiratzear dauden gizabanakoen ehuneko altu batek hainbat arazo pairatu ditzake: besteak beste, ekonomikoak, osasun-arazoak, ezereztasun-sentipena, rol berria eskuratzeko zailtasunak, familia-harremanetako

gorabeherak (bikotekidearekin bereziki), eta etxebizitzaren inguruko arazoak. Hori kontuan hartuta, erretirorako prestakuntza beharra indartzen duten lau arrazoi garrantzitsu daude: alde batetik, erretiroa gero eta lehenago gertatzen delako; bestetik, erretiratuen kopuru esanguratsu baten diru-sarrera baxuak direlako eta beren osasun-egoe-rak okerrera egin dezakeelako; gainera, zenbait erretiratuk erretiroare-kiko jarrera ezkorra duelako; azkenik, prestakuntza-ikastaroetan pertsona helduek gizartearen onurarako rol positiboa eta emankorra bete dezaketela azpimarratzen delako.

Nahiz eta programa horiek oso garrantzitsuak izan, zoritxarrez, langile gutxi hartzen duten parte horietan. Oro har, Europako herrial-deetan, langileen %5ek baino gutxiagok hartzen du parte programa horietan. Adibidez, Erresuma Batuan, langileen %5ek; Norvegian, %7k; Frantzia, %4k. Estatu espainiarrean %1ek baino ez. Hala ere, helduek erretiroa prestatzen ote zuten jakin nahian Sorian 30-60 urte bitarteko 200 partehartzailerekin egindako ikerketa baten emaitzen arabera, 50 eta 60 urteko gizabanakoek erretiroa prestatzen zuten. Gure testuinguruan, hau da, Gipuzkoan eta Bizkaian “*ia ezertxo ere egin ez dela*” dio Martínezek (1990). Frantziako eta Erresuma Batuko batezbestekora gerturatzeko (%5), ikastaro horiei bultzada sendo bat eman beharko litzaeke. Datu horiek kontuan hartuta, esan daiteke langile gehienek ez dutela prestateta programa *formalik* burutzen.

Laburbilduz, erretirorako prestaketa-programen helburu garrantzitsuenak dira, besteak beste, erretiratzear dauden gizabanakoei erretiratu rola positiboki bereganatzeko laguntza eskaintzea; pertsona heldueren bizi-kalitatea hobetzea; erretiratzeko unean langile askok paira dezaketen antsietatea eta egonezina murriztea; eta erretiro-prozesuan inplikaturako gizabanakoak erretiratu ondoren jardueren garapenarekin has daitezen lortzea.

1.2.1.3.3. Edukiak

Europa osoan, 65 urtetik gorako gizabanakoen kopurua igo denez (ikus 1.2.3.1. atala), eta oro har erretiroarekin batera gertatzen ari diren aldaketak kontuan hartuta, egungo erretirorako prestakuntza-programen edukia zehazteko garaian, aldagai asko hartu behar dira kontuan. Besteak beste, honako hauek dira garrantzitsuenak: gizabanakoen adina, prestakuntza modua, prestakuntzaren edukiak, edukien aurkezpena, babeslea, irakasleria eta iraupena.

Adinari dagokionez, aipatu behar da partehartzaileak gero eta gazteagoak direla. Horren ondorioz, oro har hezkuntza maila altuagoa, erretiroaren ikuspegi errealistagoa eta positiboagoa dute. Ekerdten arabera, gomendagarriena da prestakuntza 40-50 urte bitartean jasotzea; Madrident eta Garcés de los Fayosen (2000) ustez, ordea, 50-55 urte bitartean hastea nahikoa da, eta beste zenbait egileren iritziz, berriz, gizabanakoak bizi-zikloan zehar erretiroarekiko prestaketa eskuratu beharko luke. Hala ere, ia programa guztiak erretiratu aurreko urtean edo erretiratu ostekoan egiten dira.

Prestakuntza moduei dagokienez, bi motakoak izan daitezke: alde batetik, formalak; bestetik, informala. Prestaketa *formalaren* bidez egoera berrirako gizabanakoaren trantsizioa erraztu nahi da jakitun bat edo batzuen laguntzaz. Ikuspuntu horretatik, erretiroa krisialditzat hartzen da; hala, programak lan-jardueren berehalako utzieraren aurrean gizabanakoak duen jarrera aldatzen saiatzen dira. Programa mota horiek honako helburu hau dute: etorkizunean planak egiteko informazioaren bilaketa estimulatu eta, erretiroaren data erreala eta efektiboa gerturatzean, gizabanakoak pairatu dezakeen antsietatea murriztea. Prestakuntzaren eraginkortasunerako, beharrezkoa da langilearen ezkontidearen parte-hartzea. Prestakuntza *informalaren* bidez, berriz, bikotekidea, familia edo lagunei esker lantzen da erretiroaren ondorioen planifikazioa.

Prestakuntza programen edukiei dagokienez, oro har, erretiratuaren bizi aro berriarekin dute zerikusia: osasun fisiko eta psikikoa, finantzak eta pentsioak, alde legalak, fiskalak, oinordetzarekin erlazionatutakoak, bikotekide- eta gizarte-harremanak, etxebizitza, astialdia, aisialdia eta jarduerak, besteak beste. Hala, programa horietan zehar, hainbat eduki lantzen dira: biologikoak (osasun-ohituren programa prebentiboa); ekonomikoak (aurrekontuen administrazioa, zerbitzu eta deskontuei buruzko abantailak, erosketa ekonomikoak, argindar-aurrezkia, eta abar); psikosozialak (programek erretiratuaren interesak suspertzeko balio behar dute). Quinteroren eta Quinteroren (1998) arabera, programa horien guztien hasieran, eduki komun batzuek egon behar lukete, bizitzaren aro horretan gertatuko diren aldaketen berri emango luketenak (egoera fisiko, psikikoa, erretiroarekiko jarrera, egoera ekonomikoa, gizarte-familiako egoera, astialdiaren erabilera egokia, aisialdia, bizilekua eta ingurumena). Bigarren zatian, programa horietan parte hartuko duten taldeek biltzen dituzten berezitasunak aztertzen dira. Berezitasun ezberdinak izango dira

taldearen izaeraren arabera: profesionalak, enplegatuak, langileak, funtzionarioak, nekazaritza-inguruneko langileak, eta abar.

Erretirorako prestakuntzaren edukiaren aurkezpenaren inguruan aipatu behar da bi aurkezpen mota izan daitezkeela: profesionala eta orokorra. Lehenengo aurkezpen motari dagokionez, erretiroan iaioa den profesional bat edo batzuen bidez garatzen da, gai nagusia erretiro-prozesuan gertatzen diren aldaketak dira. Bigarren aurkezpen motari dagokionez, erretiro-prozesuan zehar gerta daitezkeen aldaketez gain, zahartzaroa ere kontuan hartzen da.

Prestakuntzaren babesleari dagokionez, Administrazio publikotik at, prestaketa-programak antolatzen dituzte zenbait ongizate- eta gizarte-zerbitzuek eta enpresa handiek. Azken horien artean, ENDESA, NUTREXPA eta FREMAP enpresetan egindako prestakuntza-programak azpimarratu behar dira. Estatu espainiarrean, INSERSOk hasi zuen esperientzia 1970an; 80ko hamarkadan, industria sektoreetako birmoldaketekin erlazionatuta garatu ziren prestakuntza-programak; egun prestaketa-programak enpresa handietan (Endesa, Renfe, Telefonica, Union Fenosa, Danone) gauzatzen dira batez ere.

Ikastaroen irakasleriari dagokionez, gaien iaioa izaten da –langilea zein erretiratua–. Motibazioan, talde-lanean eta gaitasun pertsonalen prestakuntzan, esperientzia izan behar du. Horretaz gain, enpresa eta enpresako giza baliabideen parte-hartzearen garrantzia azpimarratzen duenik ere bada.

Iraupena kontuan izanda, 3 orduko informazio-saio bakarretik hasita, 50 orduz osatutako programarainokoa izan daiteke prestakuntza.

Atal honekin amaitzeko, azalduko da zergatik Estatu espainiarrean erretirorako prestakuntza-programak landu diren hain gutxi. Arrazoi nagusien artean, hiru azpimarratu behar dira: psikosozialak, ekonomikoak eta antolakuntza arazoak. Horiatariko lehena, psikosozialak, erretiratuari buruzko estereotipo negatiboekin du zerikusia: gaur egungo gizartean, erretiratuaren rola baliogabetzat hartzen da, ekonomikoki eta sozialki pasibotzat. Erretiroa zahartzaroarekin eta aguretasunarekin edo atsotasunarekin erlazionatzen da askotan, eta muga fisiko, funtzional eta psikosozialek ezaugarritzen dute. Dena dela, hori ez da egia, osasun eta pentsio maila ona dituzten erretiratu gazteengan bereziki. Arrazoi psikosozialen artean, Moragasek (2000) erretirorako prestakuntzak dakarren etekinen ezjakintasuna azpimarratzen du. Arrazoi ekonomikoek dagokienez, erretiroa gai pribatutzat eta pertsona bakoitzak norberaz ebatzi beharreko gaitzat hartzen da.

Gizabanako bakoitzak 60€ -90€ artean ordaindu behar du. Oztopo ekonomikoen artean aipatu behar da programa gehienak lan-ordutegian garatzen direla, ondorioz, enpresak bere soldata murrizten dio erretiratzear dagoenari. Horrekin erlazionatuta, egile batzuen arabera, enpresek beren beharretatik kanpotzat hartzen dituzte erretiratzeko prestakuntza-programak, eta, ondorioz, ez dituzte sustatzen. Azkenik, antolakuntza-arazoei dagokienez, erretiratzear daudenen mesfidantza ere aipatu behar da; izan ere, langileak ez dira enpresak antolaturiko ikastaroez fidatzen. Ondorioz, erretiratzear daudenen aldetik eta haien ordezkari sindikalen aldetik, ez dago programa horiek antolatzeko eskabide nahikorik.

Laburbilduz, erretirorako prestakuntza-programen edukiei dagokienez, hiru dimentsio garrantzitsu lantzen dira: batetik, biologikoa, eta hain zuzen ere, osasuna hartzen du gunetzat; bestetik, ekonomikoa, izan ere, erretiratuaren kezka nagusia izaten da; azkenik, psiko-soziala, harreman sozialak, bikotekide-harremana, aisialdia, jarduera berriak sustatzea eta antzerakoak lantzen dira.

1.2.2. Gaur egungo pertsona helduari buruzko zenbait egileen ekarpen garrantzitsuak

Egungo pertsona helduen ezaugarriak zehazteko orduan, ikerlarien artean ez dago adostasunik, eta, erretiratuta dauden pertsona helduen ezaugarriak nolakoak diren azaltzerakoan, kontzeptu ugari erabiltzen dira. Atal honetan zehar hainbat autoreren ekarpenak kontuan hartuta, gaur egungo pertsona helduen ezaugarrien inguruan bildutakoa laburbiltzen saiatuko da. Hain zuzen ere, 1.2.2.1. atalean, Canesek eta Garcíak (1989) gai horren inguruan argitaratutako ikerketa azalduko da. Ondoren, 1.2.2.2. atalean, aztergai honetan gehien ikertu duen Bazoren (1992; 1996; 2000) ekarpenak aztertuko dira. Horrez gain, 1.2.2.3. atalean, De Zayasen (1996) ikuspegia izango da mintzagai. Gainera, 1.2.2.4. atalean, Sternsen eta Hurden (1999) ideiak jasoko dira. Azkenik, 1.2.2.5. atalean, gai horren inguruan Moen, Field, Quick, eta Hofmeiseren (2000) eta Kimen eta Moenen (2001) hainbat ekarpen hartuko dira aintzat.

1.2.2.1. Canes eta García (1989): pertsona helduen soslai berria

XX. mendean bizi-itxaropena luzatu egin dela-eta, triangelu itxura duen piramidea “eltzeitsu” itxura hartzen ari den errealitatetik

abiatzen da ikerketa hori. Hain zuzen ere, kulturak, lanak, zientziak, ekonomiak, komunikazioak eta, oro har, gizartearen garapenak erre-tiratuaren ezaugarrietan nola eragin dezaketen ikertu zuten egile horiek.

Aztergai den gaiaren inguruan argitaratutako lehenenatariko ikerketa izan zen, eta Canesek eta Garcíak (1989), 65 urtetik gorakoen egoera aldatzen ari dela dioen hipotesitik abiatuta, 2000. urterako 65 urtetik gorakoen artean *ezaugarri berri* bat sortuko zela aurreratu zuten.

Ikerlan horretan, 45 eta 64 urte arteko 695 lagunek hartu zuten parte, gizabanako bakoitzarekin elkarriketa pertsonala eginez. Laginaren datu soziodemografikoei zegokionez, %53 emakumezkoak ziren eta %47a, berriz, gizonezkoak. Egoera zibila kontuan hartuz, %85 ezkondua zegoen eta ehuneko altu bat familiarekin bizi zen (%95). Hezkuntzari zegokionez, partehartzaileen ehuneko altu batek ez zituen oinarritzko ikasketak burutu, baina gizonezkoek emakumezkoek baino hezkuntza maila altuagoa zuten.

Datu psikosozialei zegokionez, alde batetik, lanbidea eta, bestetik, aisialdia eta aisialdiarekin erlazioatutako emaitzak azaldu zituzten. Lanbideari zegokionez, emakumezkoen ehuneko altu batek ez zuen etxetik kanpo lan egin, eta, ondorioz, “etxekoandreak” ziren. Gizonezkoen artean, berriz, gehiengo langile gaitua zen. Aisialdia eta astialdia kontuan hartuz, laginaren heren batek ohikoa ez zen jardueraren bat egiten zuen. Autoreek genero arteko desberdintasunak azpimarratu zituzten. Emakumezkoek etxeko zereginekin zerikusia zuten jarduerak egiten zituzten. Gizonezkoek, berriz, kirolean edo jokoetan aritzen ziren. Datu horiez gain, beste bi datu gehitu zituzten ikerketa horren egileek: laginaren ehuneko altu batek beren etxean bizi nahi izatea eta osasun-egoera ona zutela hautematea.

Ikerketa horren emaitzetan oinarrituz, aurreratu zuten 2000. urterako 65 urtetik gorakoen artean *ezaugarri berri* bat sortuko zela; honako hauek ziren horren ezaugarri garrantzitsuenak: maila kultural altua, astialdia eta aisialdirako ohitura, bidaiatzeko nahia, gizarteak maitatua eta onetsia izateko nahia, osasuna zaintzea, erretirorako proiektuak egitea eta ahal den bitartean bere etxean bizitzea.

Canesek eta Garcíak (1989) proposaturiko lana kontuan hartuz, gure ikerlanaren helburuetako bat da pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriak aztertzea.

1.2.2.2. Bazo (1992; 1996; 2000): *zahartzaro berria*

Egungo pertsona helduen gaia gehien ikertu duen autoreetako bat Ma Teresa Bazo (1992; 1996; 2000) Euskal Herriko Unibertsitateko Soziologiako Katedraduna da. Bazok *zahartzaro berria* kontzeptua aipatzen du, eta hainbat argitalpenetan garatuz joan da kontzeptu horren esanahia.

Bazok 1992. urtean aipatu zuen lehen aldiz *zahartzaro berri* baten existentzia, aurreko belaunaldietatik desberdinak diren pertsona helduek osatzen dutena. Ondoren, 1996. urtean, erretiratu berri diren belaunaldiek aurreko belaunaldietako erretiratuengandik bereizten zituzten zenbait ezaugarri azpimarratu zituen. Geroago, 2000. urtean, egun pertsona helduen direnen ezaugarri izan daitezkeenak azaldu zituen. Ondoren, prozesu hori azalduko da.

Aipatu bezala, Bazoren lehenetariko ikerketa 1992. urtean egindakoa da; han, *zahartzaro berri* baten existentzia azpimarratu zuen, baina ez zuen kontzeptu horren esanahia azaldu. Soilik zioen egun erretiratzen diren belaunaldiek osatzen dutela eta ezaugarri zehatz batzuk izango lituzkeela. Izan ere, erretiratuen belaunaldi berria aurreko belaunaldiengandik desberdina litzateke.

Ikerketa horretan (Bazo, 1992) azpimarratu zuen azken hamarkadetan Estatu espainiarrean –beste herrialde industrializatuen gisara– egun erretiratzen direnek –aurreko belaunaldien aldean– baliabide ekonomiko, material eta sozial gehiago dituztela gertaturiko aldaketa ekonomiko, sozial eta kulturalen ondorioz. Horretaz gain, aisialdia masa-fenomeno bihurtu dela ere esan zuen. Ikuspuntu horretatik, aipatu zuen gizarte industrialetako pertsona helduek dituzten baliabide ekonomikoei esker aisialdia eta astialdiaz gozatzeko aukera dutela.

Gainera, Bazok azpimarratu zuen erretiratutako gizabanakoaren aurreko bizimodua erretiroaren ondoren gizabanakoak mantenduko duen jarduera kopurua eta mota faktore baldintzatzaileetako bat dela. Askok dira pertsona helduek gara ditzaketen jarduera motak. Gaur egun, erretiratzen diren askok jarduera pasiboak edo egoneko jarduerak egiten dituzte oraindik. Hala ere, erretiratu batzuek denbora berrantolatu beharra hautematen dute, eta, erabilgarriak izaten jarraitzeko, jarduera aktiboak egitea nahiago izaten dute.

Laburbilduz, Bazok *zahartzaro berria* kontzeptua planteatu zuen 1992. urtean. Ez zuen termino horren definizioa azaltzen. Hala ere,

esan zuen egun erretiratzen diren belaunaldiek osatzen dutela eta ezaugarri jakin batzuk litzukeela.

Ondoren, 1996. urtean egindako ikerketan, azaldu berri den ikerketaren hipotesia hartu zuen abiapuntutzat: egungo erretiratuak aurreko belaunaldiengandik desberdinak direla. Hori egiaztatzeko asmoz, metodologia kualitatiboa erabiliz (elkarrizketa sakonak, erdi egituratuak eta taldekoak), gizabanakoak erretirora iristen direnean egiten dituzten jarduera batzuei buruzko emaitzak aurkeztu zituen Euskal Autonomia Erkidegoko, Nafarroako, Madrilgo, Bartzelonako eta Zaragozako 60 pertsonako lagin batekin.

Ikerlan horren emaitza nagusiaren arabera, erretiratu berri diren belaunaldiek, aurreko belaunaldietako erretiratuen aldean, jarduerak egiteko joera handiagoa dute. Jarduerak aisialdikoak zein altruistak izan daitezke. Jarduerak egiteko arrazoen artean, besteak beste, honako hauek daude: oinarritzko pentsioa izatea, aktibo izaten jarraitu nahi izatea, erabilgarria sentitu nahi izatea edo aurreko bizimodua izaten jarraitzea. Jarduerak burutzearen abantailei dagokienez, besteak beste, osasuna, ongizatea edo erlazio sozialak mantendu edo hobetzea dira. Azken batean, jarduerak burutzea integrazio soziala lortzeko lagungarria litzateke ikerketa horretako egilearen arabera.

Beraz, Bazok, ikerlan horren bidez, *zahartzaro berriaren ezaugarriak* hobeto azaltzen ditu. Aipatu bezala, esaten du erretiratu berri diren belaunaldiek aurreko belaunaldietako erretiratuen aldean jarduerak egiteko joera handiagoa dutela.

Geroago, 2000. urtean, argitaratutako beste ikerlan batean, aurreko lana osatu zuen egile berak. Han, bi analisi egin zituen erretiroaren inguruan. Lehenengoan, "*makroanalisia*" deiturikoan, Europar Batasunean azken hogeita bost urtean erretiroaren inguruan gertatu diren aldaketak aztertzen zituen (erretiro-adina, ondorioak eta langabezia politika, besteak beste). Bigarren analisisian, "*mikroanalisia*" deiturikoan, egun erretiratzen diren ezaugarri izan daitezkeenak azaldu zituen.

Hain zuzen ere, Bazok dio egungo pertsona helduak (egokitze prozesu baten ondoren) bizitzarekin asebeteta sentitzen direla egoera berrian, betiere bere behar ekonomikoak asebeteta dauzkatenean. Askok gazterik erretiratzen dira. Gainera, hezkuntza maila egokia dute, osasun-egoera ona baita baliabide ekonomikoak ere. Ezaugarri horiek dira, hain zuzen, egungo erretiratuak aurreko belaunaldietakoengandik bereizten dituztenak. Gizabanako horiek langilearen rol nagusia galdu dute –gizonezkoen kasuan, bereziki–. Horregatik, erretiratu

berriak direnentzat, rol berriak aurkitu beharra azpimarratzen du Bazok (2000).

Lan horren ideia nagusiaren arabera, gizabanakoa eta gizartea zahartzen ari dira, baina egungo erretiratuek gero eta antzekotasun gutxiago dute erretiratutako aurreko belaunaldiekin. Arestian aipatu bezala, besteak beste, baliabide ekonomiko gehiago dute. Errealitate horri *zahartzaro berria* deitzen dio egile horrek.

Hori guztia kontuan hartuta, erretiratu berrientzat rol berriak aurkitu beharraren garrantzia azpimarratzen da. Aitortzen du gizartean pertsona helduen “parte-hartzea” eta “erabilgarritasun soziala” lortu behar dela. Hori lortzeko, besteak beste, bi proposamen nagusi eskaintzen dira: lehenengoa, lan produktiboan lanaldi partziala eginez lan-merkatuan parte hartzen jarraitzea; bigarrena, jarduerak egitea. Horien artean, besteak beste, jarduera altruistak, hezkuntzarekin zerikusia duten jarduerak eta aisialdiko jarduerak egongo lirarteke.

Jarduera altruisten bidez sortzen diren erlazio sozialei esker, pertsona helduek gizartean integratuak jarraitzen izateko aukera dute. Hezkuntzarekin zerikusia duten jardueren bidez, berriz, ezagutza eta trebezia berriak eskuratzea izatera “erabilgarri” eta “produktibo”arekin erlaxionatua dago. Ikaskuntza berriak eta ezagutza hobetzea gizartean onesten diren helburuak dira. Aisialdiarekin zerikusia duten jardueri dagokienez, jarduera batzuk “produktiboagoak” dira; ondorioz, gizartearen ikuspuntutik gehiago onesten dira. Adibidez, antzerkia egitea. Horrez gain, ibiltzea, igeri egitea eta, oro har, kirola egitea jarduera osasungarritzat jotzen dira; ondorioz, erabilgarriak eta, zenbait kasutan, beharrezkoak dira.

Laburbilduz, esan daiteke 2000. urtean Bazok egindako ikerketa, aurreko ikerketen osagarria dela. Izan ere, aurreko belaunaldietatik bereizten diren erretiratuek osatzen duten *zahartzaro berri* baten existentziaren ideiatik abiatuz (Bazo, 1992; 1996), erretiratu berrien ezaugarri buruzko ekarpenak eskaintzen ditu. Honako hauek dira horien ezaugarriak: biziarekin asebeteta sentitzea, gazte erretiratzea, hezkuntza maila egokia izatea, osasun-egoera ona eta baliabide ekonomikoak izatea. Ezaugarri horiek dira, hain zuzen, egungo erretiratuak aurreko belaunaldietakoengandik bereizten dituztenak.

Bazok (1992; 1996; 2000) egindako ikerketetan, *zahartzaro berria* kontzeptua sortu duela azaldu da. Gogorarazi behar da ez duela termino horren definizioa azaltzen, baina esaten du egun erretiratzen diren belaunaldiek osatzen dutela eta ezaugarri zehatz batzuk dituztela.

Hori kontuan izanik, uste dugu Bazok proposatzen duen *zahartzaro berria* eta ikerlan horretan erabiltzen den *pertsona helduen ezaugarri berria* parekoak izan daitezkeela.

Bazoren (1992) lana kontuan hartuz, gure ikerlanaren helburuetako bat da pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriak aztertzea.

1.2.2.3. *De Zayas (1996): pertsona heldu berriak*

De Zayasek (1996) *pertsona heldu berriak* kontzeptuaren barnean kokatzen ditu, besteak beste: erretiro aurreratua hartu dutenak, lan-merkatutik adin ofiziala baino lehen erretiratzen direnak, zaharragoak diren gizabanakoen beharrak ez dituztenak, eta lan-merkatuaren dinamikan (batez ere, hezkuntza mailan eta lan egiteko moduan) gertatu diren aldaketan ondorioz erretiratu behar izan dutenak. Hori guztia kontuan hartuta, esaten du bizi-zikloaren zati den lanaldia zehaztu gabe eta zorizko bihurtu dela. Helduaroan, bizitza aktiboan sartzeko unea, modua eta irteera ezin dira aldeztatik jakin. Hezkuntza, lana eta erretiroa osatzen duten hiru aroak ez dira gertatzen garai batean bezala. Izan ere, hainbat egoera tartekatuta daitezke: erdi erretiratua, erdi langilea, eta abar.

Hori dela eta, diziplinaren eta instituzio-aldeen laguntzarekin bizitzari zentzua emango dion “okupazioa” proposatzen du De Zayasek (1996:2366). Laguntza mota horrek enpresetan zein elkarteetan (kulturala, gizartekoa, adinekoena) gauzatu behar litzateke. Egile berarekin jarraituz, kritika zorrotza egiten dio Estatu espainiarrari. Izan ere, oraingo pertsona helduak jakintsuagoak eta osasun maila hobea dutela kontuan hartuta, horiei *rol aktibo eta erabilgarri* bat eskaintzen jakin ez dielako. Hau da, pertsona heldu bakoitzaren gaitasunak gunetzat hartzea abaztu zaie gizarte-, eta osasun-zerbitzukoiei, ondorioz, helduen edozein ezaugarri fisiko, mental edo sozial “mendekotasun” sozial bilakatzen dute.

Ildo horretatik, erretiratuen *krisi sozial eta kulturala* aipatzen du: 65 urte inguruko partehartzaileen gehiengoak osasun-egoera ona duen arren, gizarteak pertsona horiei ez die *rol aktibo* edo *erabilgarri* eskaintzen. Eguneko pertsona helduek pilulak eta bidaiak baino haien bizitzari esanahia emango dioen jarduera bat nahiago lukete. Krisi horren irtenbide gisa, “pertsona helduen partaidetza sozial aktiboa”²⁹ proposatzen du De Zayasek (1996:2367), eta, hori sustatzeko,

ezinbestekotzat jotzen ditu familia, auzokoak, lagunak, elkarri lagun-
tzeo taldeak, lankidetzaz soziala eta boluntariotza.

Egile horren arabera, *familia* laguntza afektibo, sozial eta materia-
laren trukerako gune pribilegiatua da, baina, ingurune kultural eta
sozialean gertatzen ari diren aldaketengatik, familiak egoera berriei
aurre egin behar izaten diote. Jaiotza-tasaren beherakadaren eta bizi-
itxaropenaren luzatzearen ondorioz, familiak bi edo hiru belaunaldiz
osaturiko “laranja itxurako” egitura zabal bat izatetik, aldi berean bizi
diren hiru edo lau belaunaldiz osaturiko “platano itxurako” egitura
izatera pasatu dira (De Zayas, 1996) (ikus 1.2.3.1. atala). Familiaren
garrantzia berezia izango da krisi momentuetan, adibidez, gaixotasu-
nak gertatzen direnean. Hala ere, pertsona helduek haien etxean bizi
nahi dute, nahiz eta, seme-alaben laguntza behar dutenean, eskura
izaten duten. Ildo horretatik, familiak parte-hartze sozialaren muina
dira, laguntzaren eta informazioaren trukearen bidez. Adibidez, aiton-
amonek istorioak kontatzen ikastea beharrezkoa litzateke umezain-
lana aberasteko. Heziketa berri bat eskatzen du horrek guztiak, eta,
tamalez, errealitatetik urrun dago. De Zayasen (1996) iritziz, adibide
hori adinekoen giza gaitasunaren adierazlea litzateke.

Familiaren antzera, *auzokoak* elkartzasun- eta laguntza-barruti bat
dira, hala nola, partaidetza sozialerako nahiz banaka edo taldeka ekin-
tza boluntarioak aurrera eramateko leku pribilegiatua. Adibidez,
adinarekin batera etxean autonomiaz bizitzeko bizilagunen laguntza
asko estimatzen da etxeko zeregin txikietan bada ere: loreak zaintzea,
giltza gordetzea, eta abar.

Lagunek laguntza emozionala eskaintzen dute bizi-asebetetzea-
rekin zahartzeko. Erlazio afektiboak eta lagunartekoak ezarri eta izatea
bitzitza osasuntsu baterako oinarrizkoak dira. Bikotekidea eta lagunez
arduratzea ere parte-hartze sozialerako modu garrantzitsuak dira.

Elkarri laguntzeko taldeak arazo bera pairatzen duen edo haren
osasun zein ongizatean negatiboki eragiten duen egoera bat bizi duen
pertsona talde gisa definitzen dira; aldizka, modu formal batean
biltzen dira, eta beren egoera hobetzeko helburu jakin batzuk zehazten
dituzte. Talde mota horien ezaugarriak, besteak beste, profesional baten
esku-hartzerik gabe antolatzea eta taldekideen arteko elkarrekikota-
suna lirateke. Izan ere, partehartzaile bakoitzak irakatsiz ikasteko eta
lagunduz lagundua izateko aukera du. Alegia, arazoak ebazteko kon-
ponbideak proposatuz, haren ahotsa entzutea bideratzen da. De Zayasek
azpimarratzen du pertsona helduen artean mota horretako elkarri

laguntzeko talde gutxi daudela eta parte-hartze sozialerako horrelako esperientziak garatzea garrantzitsua litzatekeela (1996).

Azkenik, *lankidetzaz soziala* eta *boluntarioritza* ere proposatzen ditu pertsona helduen partaidetza sozial aktiboa sustatzeko. Lagunaren laguntzaren antzera, dohainekoa da boluntarioritza, eta, horren ordainetan, gizabanako hobea izatea lortzen da. De Zayasen (1996) arabera, hainbat erakundetatik “parte-hartzeari” buruzko gogoeta-bide asko dauden arren, gizartearen parte-hartze maila baxua da ezaugarrietako bat. Ildo horretatik, hainbat elkartetako lagunak parte-hartzea sustatu beharra dagoela azpimarratzen du egile horrek. Izan ere, zenbait erakundetan, barne-demokrazia falta nabaria izaten da. Hala, honako hauek dira boluntarioritzaren lau ezaugarriak: a) askatasunez egitea; b) taldean egitea; c) parte-hartze sozialerako bidea izatea; eta d) arazoei irtenbideak proposatzea. Hala, ekintza boluntarioek, besteak beste, gizarte aldaketa, parte-hartzea eta elkartasuna sustatzen dute. Amaitzeko, De Zayasek (1996) azpimarratzen du pertsona helduek boluntarioritzaren bidez erabilgarritasun sozialeko lanak egin ditzaketela.

Laburbilduz, De Zayasek (1996) azpimarratzen du “pertsona helduen partaidetza sozial aktiboa” leloarekin egun bizi den krisi sozial eta kulturak eskatzen duela adinekoen parte-hartze sozial bide berriak sustatzea. Horretarako, pertsona helduei informazioa eta aukerak eskaintzeak eta rol sozial erabilgarria eskuratzeko haien irudi soziala hobetzen lagundu dezake. Azaldutako familiak, bizilagunak, lagunak eta bestelakoak lan mota horiek garatzeko euskarria izan litezke. Ideia hori oinarritzat hartuz, *persona heldu berriak* kontzeptua erabiltzen du egun erretiratu diren gizabanakoak nolakoak diren azaltzerakoan. Horien ezaugarriak, hezkuntza maila egokia, osasun maila ona, jarduerak egiteko joera (boluntarioritza barne) eta erlazio sozialak izatea dira.

1.2.2.4. Moen eta haren laguntzaileak (2000); Kim eta Moen (2001): integrazio soziala

Egile garrantzitsu horiek gaur egungo pertsona helduari buruz egin dituzten ekarpenak kontuan hartuta, zenbait autorek ideia beraren inguruan aztertu dutena azalduko da.

Hain zuzen ere, egungo pertsona helduaren eta gizartearen arteko loturaren ideian sakondu nahi da. Gogorazi behar da, De Zayasek (1996:2367) familiaren garrantzia azpimarratzen duela “erretiratuaren

partaidetza sozial aktiboa” sustatzeko, bereziki, krisialdian, adibidez, gaixotasunak gertatzen direnean. Ildo horretatik, esaten du familiak parte-hartze sozialaren muina direla, laguntzaren eta informazioaren elkartrukearen bidez. Horrez gain, Bazok (2000:283) “parte-hartze” eta “erabilera soziala” terminoak erabiltzen ditu. Jarduera altruisten bidez, hau da, integrazio sozialari esker, harreman sozialaren eta erabilgarritasun sozialaren sentimenduaren bidez, bizitzari esanahia aurkitzeko modua topatuko luke erretiratutako gizabanakoak.

“Pertsona helduaren partaidetza sozial aktiboa”, “parte-hartzea” eta “erabilera soziala” terminoekin bat egiten dute Moenek eta haren laguntzaileek (2000) eta Kim eta Moen (2001) autoreek. Autore horiek, besteak beste, integrazio soziala (“*social integration*”-delakoa) aipatzen dute. Haien iritziz, egun *sozialki integratua* dagoen pertsona heldua hainbat jardueratan (boluntariotzan adibidez) aritzen da, sozialki partaide izanik.

Kimek eta Moenek (2001) erretiro ondoren bitzta produktiboa eragiten zituzten faktoreak aztertu zituzten egindako ikerketan. Horretarako, osasunari, lanari, jardueri eta erlazio sozialei buruzko informazioa eskatu zitzaien partehartzaileei. Ikerlanaren lagina 50 eta 72 urte bitarteko 762 gizon-emakumez osatzen zuten; horietatik, %56 erretiratu zegoen. Erretiratuak zeudenen batez besteko adina 62 urte zen. Erretiratu gabe zeudenen batezbesteko adina, berriz, 56 urte. Ikerlari horien hipotesia zera zen: erretiratuta zeuden gizon-emakumeak, erretiratu gabe zeudenen aldean, sozialki bakartuta egoteko arrisku handiagoa zutela.

Emaitzei dagokienez, honako hau azpimarratu daiteke: jarduera boluntarioetan parte hartzeko joera adinarekin batera handitu egiten dela. Hori kontuan izanik, ondorioztatu zuten boluntariotza-jarduera pertsona helduaren rol garrantzitsua dela. Horrez gain, boluntariotza-jardueretan parte hartzen zutenen artean genero arteko desberdintasunak aurkitu zituzten. Hain zuzen ere, emakumezkoek jarduera boluntarioetan gizonetzkoek baino gehiago parte hartzen zuten. Hori guztia kontuan hartuz, azpimarratu zuten pertsona helduek jarduera sozialetan parte hartzeak sozialki integratua jarraitzen izateko faktore garrantzitsua dela; parte-hartze sozialaren bidez (erretiratuen etxeak, jarduera sozialak, eta abar), lehen ordaindutako lanaren bidez lortzen zena integrazio sozialak ordezkatzeko luke.

Aurreko ataletako egile guztien ekarpenak laburbilduz, honako hauek dira pertsona helduaren ezaugarriak: baliabide ekonomikoak

izatea (Bazo, 2000), hezkuntza maila egokia izatea (Canes eta García, 1989; De Zayas, 1996; Bazo, 2000), bere etxean bizitzea (Canes eta García, 1989), gazte erretiratzea (Bazo, 2000), osasun-egoera ona izatea (Canes eta García, 1989; De Zayas, 1996; Bazo, 2000), biziarekin asebeteta sentitzea (Bazo, 2000) eta erlazio sozialak izatea (De Zayas, 1996), jarduerak egitea (Canes eta García, 1989; Bazo, 1996; 2000).

Arestian azaldu bezala, gure ikerlanaren helburua da pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriak aztertzea.

1.2.3. Pertsona helduen ezaugarrien bilakaeran eragina izan duten faktoreak

Gure ustez, gaur egungo pertsona helduen ezaugarriak azaltzerakoan, hainbat faktore hartu behar dira kontuan. Alde batetik, ezin ahaztu daiteke XXI. mendean gero eta normalagoa dela adin nagusietako gizabanakoak denbora luzez bizitzea. Horren ondorioz, populazioaren zahartzea gertatzen ari da. Hala, lehenik 1.2.3.1. atalean, populazioaren zahartzea eragin duten faktoreak azalduko dira. Bestalde, egun erretiratzen direnen gehiengoa gizonezkoak izan arren, ezinbestekoa da azken hamarkadetako aldaketa sozial garrantzitsu bat mahai gainean jartzea. Hala, 1.2.3.2. atalean, lan-munduan emakumezkoek duten partaidetza eta horrek eragiten dituen ondorioak aztertuko dira. Ondoren, 1.2.3.3. atalean, gizartean, oro har, eta erretiratuen kasuan, bereziki, aisialdia eta astialdiak eskuratu duten garrantziaz mintzatuko da.

1.2.3.1. Populazioa zahartzea eta bizi-itxaropena luzatzea

XX. mendeko joera demografiko nagusia 65 urtetik gorako kopuruaren igoera itzela izan da. Azterketa demografikoek diote gure planetan 60 urtetik gorako 600 milioi pertsona bizi direla³⁰ eta aurrea dute 2025. urterako adin horretako 1000 milioi pertsona biziko direla. Datu horiek adierazten dute populazioa zahartzen ari dela. “Populazioaren zahartzea” deitzen zaio fenomeno horri. Ikuspuntu demografikotik, populazio osoarekin alderatuta zahartzat hartzen diren pertsonen ehunekoaren handitzea da populazioaren zahartzea.

Herrialde industrializatuetan, biztanleria zahartzeak interes eta kezka handia sortu du XX. mendearen bigarren erdialdetik aurrera.

Autore gehienen arabera, zahartze hori gertatzeko, bi izan dira faktore nagusiak: batetik, jaiotza eta heriotza tasak jaisteak; eta, bestetik, bizi-itxaropena³¹ areagotzea.

Jaiotza-tasak izandako jaitsiera, gutxieneko ordezkapen-tasara (emakume bakoitzeko 2,1 seme-alaba izatean kokatzen dena) ez iristea du ondorioztat. Estatu espainiarrak EBko eta munduko jaiotza-tasarik baxuena du (emakumeko 1,2 seme-alaba). Jaiotza tasak jaisteak eragin duten faktoreen artean, honako hauek azpimarratu behar dira, besteak beste: ezkontza-adina atzeratzea (edo emantzipazio-adinarena), ikusmolde moral-erlijiosoetan jazo den aldaketa, baliotan gertatu den aldaketa orokorra, emakumea lan-munduan sartzea, eskuratu den maila kulturala, edo familien bizimoduan gertatu diren eraldatzeak.

Aipatu bezala, heriotza-tasa jaisteak ere zahartze demografikoaren faktore azaltzaile bat da. Funtsean, medikuntzan eta gizartean suertatu diren aurrerapenen eta osasun-egoeran zein oro har bizi-kalitatean gertatu diren hobekuntzen ondorio da jaitsiera hori.

Dena dela, heriotza tasa jaisteak ez da, pentsatu izan den moduan, populazioa zahartzearen faktore eragile nagusia. Bai, ordea, bizi-itxaropen handia adineko pertsonen zati handi bati orokortzea. 1680. urtean, bizirik jaiotako 19 gizabanakoetatik, zazpi hamar urtetara iritsi baino lehen hiltzen ziren, eta beste lau 30 urte bete aurretik. Bizirik jaiotako 19 haurretatik, lauk bakarrik lortzen zuten 60 urte edo gehiagora iristea. 1980. urtean, berriz, bizirik jaiotako 19 pertsonetatik bi bakarrik ez ziren 60 urtetara iritsiko. Ildo horretatik, gogorarazi behar da aurreko mende hasieran 65 urtetik gorakoak %5 baino ez zirela. Egun, berriz, arestian aipatu bezala, %17ra iristen dira. Hala ere, bizi-itxaropenaren areagotzea ez dator bat ongizate handiagorekin. Gaur egun, 65 urtetik gorako pertsonen %20-25k muga funtzionalaren bat du. Historian zehar, adin aurreratua izan duen pertsonarik izan da, nahiz eta aparteko egoerak izaten ziren³². Beraz, zalantzarik gabe, bizi-itxaropena luzatzea populazio osoari zabaltzea da gertaera nagusia; dagoeneko, 100 urte betetzera edo birraitona izatera iristen direnak gero eta gehiago dira, alegia, populazioaren %3. 30-40 urteko pertsonak gaur egun duten aitona-amonak izateko aukera berria da zalantzarik gabe.

Familien bizimoduren aldaketen eta osasun mailaren hobekuntzaren ondorioz gertaturiko bizi-itxaropen handiagoak, heriotza tasa txikiagoak eta ugalkortasun-tasa baxuaren mantentzeak populazioaren piramide klasikoa “dorre” bihurtzea eragin dute: tontor zabala, zahar

kopurua handitu delako, eta oinarri estua, gazte gutxiago dagoelako. “Bertikalizatu” egin da; hau da, belaunaldi ezberdin gehiago bizi da elkarrekin, baina, belaunaldi bakoitzean, lehen baino kide gutxiago dago.

2000. urtean, Osasunaren Munduko Erakundeak honako helburu hau ezarri zuen herrialde garatuentzat: 75 urteko bizi-itxaropena³³ lortzea izan zen. Dagoeneko, xede hori lortu da. Estatu espainiarrean, adibidez, 1991. urtean, zegoen bizi-itxaropenaren batez bestekoa 80,49 zen emakumeentzat eta 73,40 gizonezkoentzat eta munduko lehenengo herrialdeen artean kokatuta dago. Egun bizi-itxaropena areagotu egin da. Azken datuen arabera, Estatu espainiarrean, emakumezkoen bizi-itxaropenaren batez bestekoa 81,9 urte da eta gizonezkoena, berriz, 74,7 urtekoa. Hau da, bizi-itxaropenaren areagotzea abiada handiz gertatzen ari da. Bizi-itxaropenaren areagotzearen ondorioz, egun 65 urteko pertsona bati bere bizitzaren %25a gelditzen zaio bizitzeko; baina, emakumeen kasuan, ehuneko hori %28ra igotzen da. Goranzko joera hori mailakako populazioaren zahartze bihurtzen da, bereziki, emakumezkoen kasuan (*zahartzearen feminizazioa*³⁴ deritzona) eta 75 urtetik gorako pertsonen kasuan³⁵ (*zahartzearen zahartzea* deitua). Egun, 85 urtetik gorakoen populazio sektorea da gehien hazten ari dena. Laurogei urtetik gorako biztanle kopuru handiena duten Europako herrialdeen artean, Estatu espainiarra dago, eta bosgarren herrialde zaharkituena da.

1980. urtean, 65 eta 69 urte bitarteko taldean, 100 emakumeko 82 gizon zegoen batez beste, eta, 70 eta 79 urte bitarteko taldean, aldiz, 100 emakumeko eta 71 gizonezko; hala ere, mutil gehiago jaiotzen da neska baino (100 neskako 105 mutiko jaiotzen dira). OCDEko datuek adierazten dutenaren arabera, 80 urtetik gorako taldean, emakumeek gizonak bikoizten dituzte. Estatu espainiarrean, 65 urtetik gorako emakumezkoen biztanleria %57 da, eta, 80 urtetatik aurrera, berriz, emakumeak ia gizonen bikoitza dira.

Adibide gisara, ondoren CIS/IMSERSO galdesortaren datuak azalduko dira: datu horien arabera, adinak aurrera egiten duen neurrian, emakumeen ehunekoaren etengabeko areagotzea behatzen da. 65 eta 69 urte bitarteko adin-taldean, emakumeek biztanleriaren %54 osatzen dute; 70 eta 74 urte bitartean %57 eta dagoeneko 75 urteak bete dituztenen artean, %61.

Mugimendu migrazioaileek ere adinen araberako egitura demografikoan eragiten dute. Estatu espainiarra, orain hamarkada gutxi batzuk

arte, herrialde migratzailea izan da tradizioz. Baina, 70eko hamarkadaren inguruan, etorkinen hartzaile izaten hasi zen, eta migrazioen norabidea aldatu egin zen. Erbesteturiko arbaso espainiarren itzultze-migrazioek ere (lan-arrazoiengatik Europako beste herrialde batzuetara joan zirenak) nahikoa eragin zuten, beren jatorrizko lurraldera itzultzeko joera erakutsi baitzuten. Bestalde, adineko pertsona batzuk beste lurralde batzuetatik ere etorri izan dira, klima epelagoa bilatu nahian.

Laburbilduz, XX. mendeko gertaera sozial garrantzitsu bat biztanleriaren zahartzea izan da. Horren arrazoi nagusienak jaiotza eta heriotza-tasak jaitea eta bizi-itxaropena luzatzea izan dira. Populazioaren zahartzeaz gain, *zahartzearen feminizazioa* eta *zahartzearen zahartzea* fenomenoak garatu dira. Errealitate hori aintzat hartuta, uste dugu: egun erretiratzen diren gizabanakoengan bizi-itxaropenaren luzatzeak honako hauetan izan dezakeela eragina, besteak beste: osasun fisikoan zein psikologikoan, jarduera mailan, bizi-asebetetzean eta erlazio sozialetan. Planteamendu hori oinarritzat hartuz, ikerketa honetan, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriak aztertu nahi dira.

1.2.3.2. Emakumea lan-mundura sartzea

Azken hamarkadetan, lan eta gizarte-aldaketa handiak gertatzen ari dira. Aldaketa horien artean, emakumea lan-merkatuan murgiltzea azpimarratu behar da. Hala, lan-merkatuan lan egiten duten emakumeen ehunekoa igotzen ari da. Orain arteko egoera *normala* poliki-poliki aldatzen ari da. Izan ere, familiako gizona etxeko burua eta diru-sarreraren ekarle nagusia zen, emakumea, berriz, etxekoandrea. Egungo errealitatean, ordea, emakumezkoa lan-merkatuan sartzen ari da; ondorioz, sarritan, bikotearen bi kideek lan egiten dute. Gainera, lan egiten duten emakume asko ama ere badira, eta etxeko lanak hein handi batean haren ardura izatea gehitu behar zaio egoera horri. Hori dela eta, gizonezkoek eta emakumezkoek lan-desberdintasun handiak izaten jarraitzen dute.

Tradizioz, ugaltze-lana (etxean egiten dena) emakumeak egiten zuen. Ekoizte-lana, berriz (produktibitatea helburu duen ordainduta-ko lana), gizonezkoak egin ohi zuen. Emakumeak lan-munduan sartzera bultzatzen dituzten arrazoiaren artean, besteak beste, ekonomikoak, gizartekoak eta pribatuak daude.

Ekonomia-arloari dagokionez, besteak beste, hiru arrazoi garrantzitsu azpimarratzen dira. Lehenengoa, abagune ekonomiko egokia. Egoera horren ezaugarri nagusia, industrializazio-prozesu aurreratua da, enpresa eta industria sortu berrietan langile kopurua areagotzea ahalbidetu eta sortarazten duen prozesua, alegia. Enpresa eta industria horietan fabrikatzen diren produktuak eta bestelako arrazoiak direla-eta, emakumezko langileen egotea bereziki estimatzen zen (ehungintzan, tabakoaren industria, elikadura-sektorean, eta abar). Bigarren arrazoa, emakumeen lanerako eta prestakuntzarako eskubidea da. Azkenik, emakumeen prestakuntza-mailaren gorakada handia litzateke hirugarren arrazoa. Astiro-astiro, emakumeak lehen mailako irakaskuntzarako eskubidea zabalduz joan dira, bigarren eta goi-mailako irakaskuntzara iritsi arte.

Gizarte-arloan, berriz, honako arrazoi hauek aipa daitezke: alde batetik, emakumeek aurreneko talde feministak antolatu zituzten; “emakumearen askapena” edo “emakumearen emantzipazio eskubidea”ren lelopean hainbat emakumeren hausnarketa, elkartzea edo ekintza sortarazi zituzten, besteak beste. Beste alde batetik, ordura arteko moral eta gizarte-ohitura hertsia arindu egin ziren. Gainera, emakumea “arlo-publikoa” delakoan integratzearen aldeko prozesuan, marketingaren eta publizitatearen eragina aipatu beharra dago. Emakume berriaren irudia itxuratzen ari da: gizalegetsua, dinamikoa, aktiboa, eta abar. Eta, horrenbestez, arlo publikoan sartzera ausartzen den emakumea modernoa bada, bere lanpostuen zerrendan emakumeak onartzen dituen enpresa ere modernoa izango da, noski.

Arlo pribatuari dagokionez, familiaren nuklearizatzerantzko joera azpimarratu behar da. Familiak ekonomia eta lan-egitura berriei aurre egin behar diete, baita hainbat arkitektura-egiturari ere. Beraz, hiriko etxebizitzek, etxebizitza txikiek, hainbat belaunaldiren elkarbizitza eragozten du –ordura arteko ohiko elkarbizitza, alegia–.

Emakumeen lan-munduratzeari bultzatzen duten arrazoi horiek “iraultza isila” delakoa sortu dute XX. mendean, eta batez ere, mende horren bigarren erdialdean. Hau da, emakumea lan-merkatuan sartzeari. Gertaera horrekin, pentsa liteke etxekoandarearen irudia desagertuko dela, baina, Estatu espainiarreko datuetan oinarrituz, egun, bost miloi emakume etxeko zereginetan aritzen dira. Ildo horretatik, etxeko bizitza emakumearentzat babesgune bat dela dioen ideiaen aurka, haien etxetik kanpo lan egitea –hau da, *emaztea, ama* eta *etxekoandre*

rolez gain, *langile* rola izatea– bizi-asebetetzearen maila altuagoarekin lotzen da.

Arestian aipatu bezala, mantso-mantso bada ere, emakumearen lan-munduratzea errealitate bat da, eta emakumearen enplegu-tasak igoera handia izan du, nahiz eta gizonezkoaren parekoa ez izan. Ilde horretatik, populazioaren erdia emakumezkoa izan arren, Europako herrialdeetan, ez dira inon biztanleria aktiboaren erdira iristen. Europar Batasunean, 2000. urtean 15 urtetik gorako emakumeak %51,7 ziren. Hala ere, biztanleria aktiboaren %43,5 izatera baino ez ziren iristen (EUROSTAT, 2005). Euskal Autonomia Erkidegoko datuei dagokienez, urte berean emakumezkoaren enplegu tasa %43,3 zen (EUSTAT, 2005). Ondorioz, gizonezkoen eta emakumezkoen artean, desberdintasunak adierazten dituzte datu estatistikoek. Hala, 1.2.01 taulan beha daitekeen bezala, emakumearen enplegu-tasa gizonezkoarena baino baxuagoa da. Hain zuzen ere, INEren datuen arabera, Euskal Autonomia Erkidegoaren gizonezkoen enplegu-tasa %67,37 da. Emakumezkoen enplegu-tasa, berriz, %46,69 da.

Taula bereko emaitzekin jarraituz, emakumezkoen enplegu-tasa, Gipuzkoan %48,71 da. Gizonezkoena, berriz, %68,17. Gainera, gizonezkoa lan-merkatuan sartzen den momentutik, erretiro-garaia arte ez da ateratzen. Emakumearen kasuan, berriz, egoera ez da berdina izaten, batez ere, familiaren eraginez. Kasu horretan, lana ez da jarraitua izaten, eta lan-munduan sartu-irten ugari egon daitezke.

1.2.01 TAULA EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO ETA NAFARROAKO DATU SOZIO-EKONOMIKOAK
(zenbaki absolutuak milakoetan eta tasak ehunekoetan)

Komunitatea	a				b				c			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Totala	18894,9	1944,7	57,35	9,33	11317,8	890,1	68,71	7,29	7577,1	1054,6	46,49	12,22
Nafarroa	271,7	14,7	58,77	5,12	160,6	6,5	69,12	3,89	111,1	8,2	48,58	6,84
EAE	954,7	78,2	56,88	7,57	562,3	32,5	67,37	5,47	392,4	45,7	46,96	10,43
Araba	141,8	8,2	58,76	5,43	82,4	3,3	68,77	3,82	59,5	4,9	49,23	7,58
Gipuzkoa	320,9	18,1	58,28	5,35	188,1	7,1	68,17	3,62	132,8	11,1	48,71	7,70
Bizkaia	492,0	51,9	55,56	9,55	291,8	22,2	66,52	7,07	200,1	29,7	45,35	12,94

a: bi sexuak; b: gizonzkoak; c: emakumezkoak

1: okupatuak; 2: langabeak; 3: enplegu-tasa; 4: langabezia-tasak
Iturria: INE, 2005

Emakumezkoen enplegu-tasaren garapenari dagokionez, 1.2.02 taulan ikus daitekeen bezala, azpimarratzekoa da azken hamarkadan gertatu den igoera handia. Hain zuzen ere, 1994. urtean emakumezkoen %32,5ak lan egin zuen Euskal Autonomia Erkidegoan. Ia hamar urte geroago, 2003. urtean, berriz, %51,4ak.

1.2.02 TAULA. 16 URTEK 64RA ARTEKO EMAKUMEZKOEN ENPLEGU TASA (1994-2003)

	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
EAE	32,5	34,4	35,3	36,4	38,8	42,3	43,3	45,7	49,3	51,4
Araba	36,2	38,0	39,5	42,1	45,3	47,2	49,4	51,5	54,8	55,5
Gipuzkoa	32,8	34,8	36,0	38,1	41,0	45,4	47,0	49,0	53,5	55,6
Bizkaia	31,4	33,2	33,8	34,0	35,8	39,2	39,4	42,2	45,3	47,9

Iturria: EUROSTAT eta EUSTAT (2005)

Adineko emakume langileen enplegu-tasari dagokionez, 1.2.03 taulan beha daiteke azken hamarkadan pixkaka lan-munduan txertatzen ari dela. Hain zuzen ere, Euskal Autonomia Erkidegoan, 1994. urtean %13,7k lan egiten zuen. 2003. urtean, berriz, %24,4k. Hala ere, adineko emakumeen enplegu-tasa baxua dela esan daiteke.

1.2.03 TAULA. 55 URTEK 64RA ARTEKO EMAKUMEZKOEN ENPLEGU TASA (1994-2003)

	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
EAE	13,7	14,4	14,8	15,7	15,3	17,2	17,7	19,1	22,7	24,4
Araba	17,3	18,3	20,5	18,9	17,8	18,7	18,6	25,5	29,3	29,1
Gipuzkoa	14,8	15,0	15,1	16,5	17,7	18,6	18,9	22,6	27,7	29,1
Bizkaia	12,4	13,3	13,4	14,6	13,4	16,0	16,9	15,5	18,0	20,5

Iturria: EUROSTAT eta EUSTAT (2005)

Horrez gain, langabezia-tasak emakumezkoaren kasuan altuagoak izaten dira gizonezkoarenaren aldean. 1.2.04 taulan beha daitekeen bezala, Euskal Autonomia Erkidegoaren emakumezkoen langabezia-tasa 7,8 da. EUROSTATEko 2002.urteko azken datuen arabera, Europa Batasuneko langabezia-tasa %7,7 zen. Estatu espainiarrari dagokionez, berriz, %11,3 zen. Biztanleria aktiboaren langabezia-tasaren banaketa desberdina da; batez ere, emakumeei eta gazteei eragiten die. Europar Batasuneko herrialdeetan, 2002. urteko gizonezkoen langabezia-tasa 6,9 zen. Emakumezkoena, berriz, %8,7.

Orain bost urte, emakumezkoen langabezia-tasek gizonezkoarena bikoizten zuten –emakumezkoak %20,6 eta gizonezkoak %9,8– (EUROSTAT, 2000). Emakumezkoen langabezia-tasak gizonezkoena baino altuagoa izaten jarraitzen du, baina tartea gutxitu egin da.

1.2.04 TAULA. 16 URTE ETA GEHIAGOKO BIZTANLARIAREN LANGABEZIA TASA, HIRUHILEKOREN ARABERA, SEXUARI, ADINARI ETA INSTRUKZIO MAILARI JARRAITUZ (%)

	Sexua				Adina				Eskolarze-maila		
	Guztira	Gizonerkoak	Emakumerkoak	16-24 urte	25-34 urte	35-44 urte	>45 urte	Lehen mailako ikasketak	Bigarren mailako ikasketak	Unibertsitate-ikasketak	
2003											
IV	8,8	6,6	11,9	22,8	11,9	6,8	3,8	5,3	9,1	10,3	
2004											
I	8,6	7,0	10,9	20,9	11,8	6,5	4,1	5,4	9,6	8,3	
II	8,0	6,5	10,1	19,7	10,4	5,8	4,6	5,5	9,3	6,7	
III	7,6	6,2	9,4	22,1	9,7	5,5	3,5	4,1	8,1	8,4	
IV	7,0	6,4	7,8	18,9	9,4	5,1	3,5	4,3	8,1	6,2	

Data 2005eko Urarrilaren 21a
 Iturria: EUSTAT. Biztanleria Jarduaren Arabera sailkatuzeko Inkesta

Emakumezkoen langabezia-tasa %7,8 da; alegia, 1,5 ehuneko-puntu gutxitu da; gizonezkoen tasa, bestalde, ia ez da aldatu (%6,4). Emakume langabeak 6.300 gutxiago dira, 32.900 gutzira. Lehen aldiz, 1985az geroztik, gizonezko langabeak (35.700) baino gutxiago dira. Halaber, 16tik 24 urtera bitartekoen taldea nabarmendu da, hor 4.300 langabe gutxiago baitaude (EUSTAT, 2005/01/21eko prentsa-oharra).

Ilido horretatik, baieza daiteke emakumezkoen aurkako diskriminazioa oso handia dela: besteak beste, jarduera-tasa baxuagoa, lanaren etetea, amatasun –baimena hartzeko zailtasunak, orain arte gizonezkoen aldean– izan dituzten langabezia-tasa altuagoak, diru-sarrera baxuagoak, lana garatzeko oztupoak, lan-oreka falta, eta abar.

Hori dela eta, Segerman-Peckek (1991) “kristalezko sabaia” terminoa erabiltzen du emakumezkoek lanean hobekuntzak lortzeko dituzten zailtasunei erreferentzia egiteko. EBko diru-laguntzaz, NOW delako (New Opportunities for Women) ekimenak, emakumeen aurkako lan-diskriminazioa ezabatzea sustatzen du Valentziako Unibertsitateko laguntzarekin batera. Horien arabera, emakumeek lana garatzeko dituzten oztupo garrantzitsuenak honako hauek dira: zuzendaritzek osatzen duten estruktura zurruna, emakumearen lanarekiko egun dagoen jarrera atzerakoia, batez ere, etxeko zereginen banaketan dagoen oreka falta. Faktore horiek guztiek –autore horien arabera– lana utzi behar izatea eragiten dute; ondorioz, bizitzan zehar lanaldi osoa, lanaldi erdia eta langabezia tartekatzen dira. Hala, NOW programak eskaintzen dituen datuen arabera, emakumeek aukeratu behar izaten dutela beren lanean arrakasta izan nahi badute, azpimarratzen da seme-alabarik ez izatea, seme-alabak lana finkatuta dagoenean izatea, seme-alabak goiz izan eta gero lana etengabe egitea edo kanpo laguntza egun osoan izatea.

Testuinguru horretan, hainbat erakunderen aldetik babes eta laguntza sozial handiagoa eskatzen da lan-malgutasuna lortzeko helburuarekin. Emakumeen kasuan, “ama” rolaen barneratze indartsu bat dago, eta emakumezkoek amatasun-baimen gehiago eskatzen dute gizonezkoek baino. Horrek, kasu batzuetan, ama eta enpresaren arteko interesen gatazka bat sortarazten du, eta egoera azken muturreraino eramanez, amak lana utzi egiten du. Beste zenbait kasutan, amatasun-baimenaren ostean, emakumea bere lanera itzultzen da.

Diru-sarrereri dagokionez, jakina da emakumeek gizonen aldean, hileko soldata baxuagoa kobratzen dutela: 1996an % 26,8 eta 2001ean 24,6. Gai horren inguruan egindako txosten baten arabera, 2000.

urteko gizonezkoen soldata 219.949 pta. ziren (1.320€). Emakumezkoena, berriz, 167.112 pta. (1.000€). Beraz, emakumezkoen hileko soldata gizonezkoena baino %24a baxuagoa zen. Ezberdintasun horiek, bere horretan jarraitzen dute, erretiroa hartu eta gero; nahiz eta burututako lana bera izan, emakumezkoek gizonezkoek baino pentsio baxuago dute.

Emakumearen lana garatzeko, beste oztopo handi batek lan-oreka faltarekin du zerikusia. Gai horren inguruan 1.633 partehartzailerekin buruturiko ikerketaren emaitzen arabera, gizonezkoek lana denbora luzeagoan mantentzeko joera zuten eta arrakastaz beteriko karrerak zituzten. Bestalde, ondorioztatu zuten emakumezkoek hainbat arrazoi zirela eta (lan-historia, senarraren erretiroa, estatus ekonomikoa, eta abar) erretiroa hartzeko erabakia azkartzen zutela. Ondorio horren antzera, 55-59 urte bitarteko partehartzaileekin egindako beste ikerketa baten arabera, emakumezkoek –gizonezkoen aldean– denbora gutxiagoan lan egiten izaten dute. Egoera horren eragile garrantzitsuenetarikoa familia-arrazoia izan daitezke. Ildo horretatik, 2003. urteko Lan Ministerioaren azken txostenaren arabera, emakumeek baino 10.714 gizon gehiagok lortu zuten behin-behineko lanetik lan finkora pasatzea. Egoera kaskarrena 45 urte baino gehiagoko emakumeena da: behin-behineko lana zuten 51.828 emakumetatik 1.208k bakarrik lortu zuen lan finkoa izatea. Hala, generoari eta adinari dagokienez, emakumezkoa galtzaile nagusia da lan-egonkortasuna bilatzerakoan.

Egun, aldiko lana femeninoa dela esan daiteke. 2002. urtean, Europako Batasunean, gizonezkoen %6,3k lan partzialean egiten zuen lan. Emakumeen kasuan, berriz, %33,7ra igotzen zen ehunkoa. Estatu espainiarreko datuei dagokienez, gizonezkoen kontratuetatik %2,5 aldiko lanak ziren. Emakumezkoen kontratuetatik, berriz, %16,6 ziren. Ildo horretatik, azpimarratu behar da lan kontratu partzial guztietatik %80 emakumezkoena izaten dela.

Laburbilduz, egun, emakumezkoa lan-munduan sartzearen ondorioz, aldaketa handiak gertatzen ari dira. Hala ere, gizonezkoen eta emakumezkoen artean desberdintasunak daude. Gainera, etxeko lanek emakumearen lana izaten jarraitzen dute eta lan-baldintza kaskarragoak izaten ditu. Hori guztia kontuan izanik, ikerlan honetan lan-merkatuan aritu diren emakumezkoen egoera aztertzeaz gain, genero arteko desberdintasunak ikertu nahi dira. Horretarako, lan-merkatuan aritu diren emakumezkoak baino ez dira kontuan hartuko.

1.2.3.3. Aisialdia eta astialdia

Gure testuinguruan –beste gizarte industrializatu batzuetan bezala–, azken hamarkadetan gertaturiko aldaketa ekonomiko, sozial eta kulturalak direla medio, egungo pertsona helduek aurreko belaunaldikoek baino baliabide material, ekonomiko eta sozial gehiago dituzte. Horretaz gain, aisialdiaren bidez jarduerak egiteko aukera areagotu egin da. Pertsona helduei dagokienez, aurreko gizarteetan ez ziren existitzen astialdiaz eta aisialdia (ikus 1.1.2.4. eta 1.4.4. atalak). Orain erretiratzen diren pertsonak, berriz, astialdiaz eta aisialdiaz disfrutatzeko aukera dute, baina horiek disfrutatzeko modua baliabide ekonomikoen arabera alda daiteke.

Hori dela eta, hainbat autorek, bizi-zikloaren berrantolaketa bat proposatzen dute. Izan ere, bizi-zikloaren banaketa tradizionalak (hezkuntza, lana eta erretiroa hirukoteak) gaurkotasuna galdu du. Horren arrazoiak, besteak beste, honako hauek dira: batetik, biztanleria zahartzea eta bizi-itxaropena luzatzea; bestetik, bizi-kalitatea hobetu izana; gainera, adin aurreratuetan osasun-egoera ona izateko aukera areagotzea, eta, ondorioz, autonomia eta independentzia bermatzea; horrez gain, lan-merkatuan gero eta beranduago hastea; azkenik, lan ez egonkorak, erretiro goiztiarrak, lan-etenaldiak, eta abar.

Horren ondorioz, pertsona helduek astialdia eta aisialdiaz gozatzeko duten aukera errealitate bilakatu da. Ildo horretatik, hainbat autorek azpimarratzen dute jarduera mota asko egiteko aukera dagoela: osasun fisikoarekin zerikusia dutenak, eskulanak edo jarduera praktikoa, jarduera intelektualak eta izaera sozialeko jarduerak.

Ildo horretatik, ezin da ahaztu pertsona helduek jardueretan parte hartzea bizi-asebetetzearen maila altuarekin erlazionatzen dela. Hori dela eta, erretiratutako gizabanakoek jarduerak egitearen garrantziaz jabetuta, administrazio publikoetatik, hainbat baliabide eskaintzen dira erretiratuen jarduerak sustatzeko helburuarekin. Horren adibide dira, besteak beste, jarduera fisikoak, igeriketa-ikastaroak, hezkuntza-ikastaro bereziak, komunikaziorako teknologia berrietan trebatzeko ikastaroak, hitzaldiak, irteerak eta abar.

Laburbilduz, azken hamarkadetako gertaera sozial garrantzitsuen artean, honako hauek azpimarratu daitezke: biztanleria zahartzea eta bizi-itxaropena luzatzea, emakumea lan-merkatuan sartzeta eta egungo pertsona helduek aisialdiaz eta astialdiaz disfrutatzeko aukera izatea. Astialdiak eta aisialdiak duten garrantzia kontuan hartuta, beharrezkoa

dirudi arlo hori zabalago aztertzeak. Horretarako, 1.4.4. atalean, “asialdia eta aisialdia” izeneko atalean, sakonago aztertuko da hori guztia.

1.3. Erretirora eta zahartzarora egokitzeko prozesuaren teoria azaltzaileak

Atal teorikoaren hirugarren zati nagusi honetan zehar, erretirora eta zahartzarora egokitzeko prozesua azaltzen duten teoria garrantzitsuenak izango dira aztergai. 1.1.2.2. atalean aipatu den bezala, ikerketa askotan, *erretiroa* eta *zahartzarora* terminoak sinonimotzat hartzen dira edota termino horien arteko desberdintasunak ez dira argi zehazten. Hori dela eta, erretirora zein zahartzarora egokitzeko prozesuen inguruan dauden teoria garrantzitsuenak azalduko dira. Hala ere, erretiroari egokitzeko prozesua deskribatzeko orduan, bi teoria psikosozial erabiltzen dira bereziki: batetik, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961), eta, bestetik, *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961). Hala, 1.3.1. atalean, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961) izango da mintzagai; ondoren, 1.3.2. atalean, *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961). Teoria horiez gain, erretirora zein zahartzarora egokitzeko prozesua azaltzen duten beste zenbait teoriaren berri emango dugu. Hain zuzen ere, 1.3.3. atalean, *Jarraitutasunaren teoria* (Atchley, 1976); 1.3.4. atalean, *Rolaren teoria* (Rosow, 1974), eta 1.3.5. atalean, aurrekoak bezain garrantzitsuak ez izan arren, eragina izan duten teoriak: *Modernotasunaren teoria* (Cowgill, 1974), *Estratifikazioaren teoria* (Riley, 1971; 1987) eta *Azpikulturaren teoria* (Rose, 1962; 1965), besteak beste.

1.3.1. Jardutearen teoria (Havighurst, 1961)

Ikuspuntu horretatik azpimarratzen da erretiroa eta zahartzarora arrakastaz bizitzeko aktibo egoteko gaitasuna funtsezko baldintza dela. Planteamendu horren arabera, pertsona batek erretiroarekin langilearen rola galdu ostean lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo horien ordezkoak aurkitzen baldin baditu –horiek ordaindutakoak ez izan arren–, hobeto egokituko da erretirora. Beste modu batera esanda, aktibo egoten den pertsona, emankorra dena, etekin bat sortzen duena eta besteentzako baliagarria dena asebeteta sentituko da. Gizabanakoak ordezko jarduerarik egingo ez balu, ostera, ezereztasun-sentipena garatuko luke.

Honako hauek dira teoria horrek defendatzen dituen funtsezko ideiak: a) pertsona helduen ehuneko handi batek jarduera maila nahiko egonkorrak mantentzen ditu; b) aurreko bizimoduek eta faktore sozio-ekonomikoek jardueran edo jarduera ezan eragiten dute; c) zahartzaroa arrakastatsua eta asebetegarria izan dadin, beharrezkoa da bizitza alor guztietan (batez ere, fisiko, mental eta sozialean) jarduera maila mantentzea edo handitzea.

Gaur egungo gizarte industrializatuetan, pertsona helduak langilerola eta familia-rola galtzen du erretirora iristean. Egoera horrek rol horiekin zerikusia duten zereginak galtzea dakar; ondorioz, besteak beste, asebetetze maila baxua eta “behartutako jarduera ezaren” areagotzea gerta daitezke. Hori saihesteko, rol horiekin galdu diren zereginak beste jarduera batzuek ordezkatu behar lirateke.

Havighursten (1954) arabera, gizabanakoak 50 eta 75 urte dituen bitartean, rol batzuen garrantzia areagotu egiten da eta beste batzuen, gutxitu. Arestian aipatu den bezala, azken horien artean, besteak beste, honako hauek daude: langilearena, gurasoarena eta, bikotekidea hiltzean, senarra edo emaztearena. Areagotzen diren rolen artean, berriz, honako hauek aurkituko lirateke, besteak beste: etxeakoandre edo etxeako gizonarena, herritar aktiboarena eta jarduerak burutzearekin zerikusia duten rolak (dekoratzailea, lorezaina, eta abar). Hala, rol sozialen garrantzia azpimarratzen du autore horrek. Rol horiek zerikusia dute gizabanakoak aktibo egoteko egiten duenarekin, eta, horiei esker, asebeteta sentitzen da.

Zenbait ikerketatan, *Jardutearen teoriarekin* bat datozen emaitzak jaso izan dira. Adibidez, Duke Unibertsitatean hamar urtean zehar Palmorek (1968) zuzenduriko luzerako ikerketa batean egiaztatu zen gertaera zehatz batzuen aurrean eta denbora jakin batean jarduerak gutxitzen zirela, baina denbora aurrera igarota jarduera ugaritzen dira. Hala, aurkitu zen, adibidez, osasun-arazoak zituzten pertsona helduek izandako jarduera eza berezkoa zela. Palmorek azpimarratzen du zeregin eza ez dela zahartzaroaren ezinbesteko ezaugarria; izan ere, jarduerak burutzea bizi-asebetetze altuarekin erlazionatua dago. Horrez gain, aurreko bizimoduak ere eragina izan dezake. Benetako deslotura eta jarduera eza heriotza aurretiko unean gertatzen direla ondorioztatzen du ikerlari horrek.

Kalifornia hegoaldeko erkidegoan eginiko ikerketa batean, teoria horren aldeko argudioak aurkitu ziren. Emaitzak Palmoreren antzekoak dira: jarduera bizi-asebetetzearekin erlazionatuta dago. Elkarriz-

ketaturiko pertsonak pentsatzen zuten aktibo egotea gazte irautea zela, aitzitik, pasibo mantentzeak zahartzea zekarrela uste zuten.

Teoria horren jarraitzaileen arabera –besteak beste, Rodríguezen arabera (1994)–, pertsona helduek erretiroa gizarte-ezarpenzat hartzen dute, utzi nahi ez dituzten gizarte-harremanak, erantzukizunak eta jarduerak baztertzea behartzen baititu. Baina muturreko ikuspuntu horren (lanean jarraitzea defendatzen duena) eta erabateko desloturaren artean (1.3.2. atalean azalduko dena), tarteko jarrera egongo litzateke. Horren arabera, erretiratuarentzat bi ezaugarri izango lituzkeen “rol egoki” bat legoke: alde batetik, lan-mundutik deslotzeaz jabetzea, eta, bestetik, gizabanakoari asebetetzea eragiten dioten jarduera berrien egokitzapena sustatzea (zaletasunak, lagunak, astialdia, boluntariora eta abar).

Jardutearen teoria aitzindaria izan zen pertsona helduei buruzko hausnarketetan, AEBn zahartzaro ezin hobe baten eredia planteatu zuen lehena izan zen-eta. Zahartzaro egokienaren ezaugarri nagusiak honako hauek lirateke: jarduera, gizartekoitasuna eta parte-hartzea. Hala ere, *Desloturaren teoriaren* planteamenduaren eraginez (ikus 1.3.2. atala), teoria hori zalantzan jartzen hasi zen, batez ere 60ko hamarkadan.

Teoria horren mugei buruz, desabantailak baino alde positiboak azpimarratu izan dira. Lehenengoan artean, oinarritzko ideia baieztatzen duten ikerketa asko dago. Hala, Rodríguezen (1994) arabera, hori izan da denboran zehar gehien iraun duen teoria, haren ustez etengabe frogatzen baita *aktibo* izatea aro horretan gizarteratze-egokitzapen ezin hobe batekin erlazionatua dagoela.

Lehrrek (1980) egindako ekarpenak ere oso garrantzitsuak dira. Alde batetik, ikerketa garapen handia lortu zuen gerontologian. Bestetik, hirugarren adineko pertsonen inguruko eztabaida handia bultzatu zuen. Beraz, teoria horren ekarpen garrantzitsuenetarikoa, besteak beste, zera da: bere garaian –60ko hamarkadan– gerontologiaren gai polemiko bat plazaratu zuela.

Azkenik, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961) hainbat ikuspunturen artean –besteak beste, *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961), *Jarraitutasunaren teoria* (Atchley, 1976) edo *Rolaren teoria* (Rosow, 1974)–, garrantzitsuena da.

Laburbilduz, teoria horren arabera, pertsona batek erretiroarekin langilearen rola galdu ostean lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo horien ordezkioak aurkitzen baldin baditu, erretirora hobeto

egokituko da. Alegia, aktibo egoten den pertsona, emankorra dena, etekin bat sortzen duena eta besteentzako baliagarria dena asebeteta sentituko da; ondorioz, hobeto egokituko da erretirora. Gizabanakoak ordezeko jarduerarik egingo ez balu, ostera, ezereztasun-sentipena garatuko luke. Gai horren inguruan egindako hainbat ikerketaren arabera, jarduerak burutzea bizi-asebetetzearekin erlazionatzen da.

Gure ikuspuntuaren arabera, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961) garrantzitsua da. Izan ere, teoria horren egileak zioen bezala, langile rola galtzeak bizi-asebetetzean eragina izan dezake. Hori dela eta, garrantzitsua izango da gizabanakoek lan-jarduera beste jardueretzordekatzea haien bizi-asebetetzearen maila mantentzeko. Horregatik, planteamendu hori egiaztatzeko asmoz, egungo pertsona helduen jarduera maila aztertzea izango da ikerlan honen helburuetako bat.

1.3.2. *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961)

Elaine Cummingen eta William Henryren (1961) *Growing old, the Process of Disengagement* izenburuko liburuan azaldu zen lehen aldiz Desloturaren teoria.

Egile horiek zahartzaroaren ikuskera berri eta polemiko bat ezarri zuten *Desloturaren* (gizarte-loturak etetearen) *teoriarekin*. Teoria horren egileek, TAT galdesortan oinarrituz, *Kansas City Studies of Adult Life* delako zeharkako ikerketa bat burutu zuten 1955. eta 1961. urteen artean Chicagoko Unibertsitatean. Ikerketa horretako lagina klase ertaineko langileek osatzen zuten, 50 urtetik 70 urtera bitarteko 172 helduk eta 70 urtetik 90 urte bitarteko 107k, hain zuzen, eta, hango emaitzetan oinarrituz, baieztatu zuten gizabanakoaren eta gizartearen arteko deslotura saihestezina zela.

Aurreko eredu teorikoak ez bezala, *Desloturaren teoriak* (Cumming eta Henry, 1961) azpimarratzen du pertsona helduek nolabaiteko gizarte-isolamendua nahi izaten duela. Hain zuzen ere, ikuspegi horren arabera, adinduak gizarte-harremanen murrizketa eta lan-munduarekiko haustura nahi izaten ditu eta, lortzen dituen heinean, asebeteta sentitzen da. Desloturaz gain, pertsona helduak bere burua-arekiko arreta maila areagotu nahi izaten du, rol pasiboagoak desiratzen ditu. Hain zuzen, ekoizpen-sisteman erantzukizun gehien duten roletatik urrundu eta rol periferiko, familiar eta lagunartekoak hartzen ditu gunetzat. Deslotura edo urruntzea gizartea eta pertsona helduaren artean elkarrekikoa, saihestezina eta unibertsala da.

Honako hauek dira zahartzaroaren ikuspuntu horretatik defendatzen diren oinarritzko usteak: a) gizarteak zahartzen doazen pertsonen deslotura prozesuarekiko duen jarrera naturala da; b) horren ondorioz sortzen den uzkurutasuna elkarrekikoa da; c) deslotura saihestezina den prozesua da; d) gizabanakoak edo gizarteak has dezakeen banaketa hori gizarte-oreka eta ordena mantentzeko eta belaunaldi arteko gatazkak murrizteko baliagarria denez, gustukoa eta onuragarria izaten da; e) maila pertsonalean (helduarentzat lasaitasun eta askatasun handiagoa), zahartzaro arrakastatsu bat izateko beharrezkoa da.

Teoria horrek honako bi bertsio hauek eragin ditu nagusiki:

- a) *Deslotura-lotura selektiboa*. Jardutearen teoria azaltzerakoan, teoria horren egileak (Havighurst, 1961) ñabardura batzuk gehitu zituela esan behar da. Horiek deslotura teoriaren bertsio horrekin zerikusia dute. Hala, autore horien arabera, deslotura bat baino gehiago, zahartzaroan aldaketa kualitatibo bat gertatuko litzateke, gizarte-jardueren berregituraketa gertatzen da-eta. Adibidez, lan-jarduera murrizten bada, beste harreman batzuk areagotuko dira (familia, lagunak) eta aldaketa horrek gizabanakoa oreka batera eraman dezake. Deslotura gertatzekotan beti alde batekoa da, baina inoiz ez erabatekoa. Ildo horretan, helduak bere adinagatik jarduera batzuetatik erretira daitezke, baina beste jarduera berri batzuetan parte hartzen has daitezke.
- b) *Behin-behineko deslotura*. Maila ertaineko estatusa zeukaten langileekin (Bonneko industria burdingintzakoak) egindako ikerketetan oinarrituta, desloturaren teoriari alde berri bat aurkitu zioten: zama duten egoera zehatzei (erretiroaren kasua adibidez) aurre egiteko erreakzio gisa, proposatu zuten gizabanakoek asebetetze maila altua eta gizarte-harremanen maila baxua adieraz zezaketela. Ikuspuntu horren arabera, deslotura behin-behinekoa izango litzateke bakarrik, eta erretiro ondorengo lehen momentuan suertatuko litzateke. Horrez gain, generoaren arteko desberdintasunak aurkitu zituzten: deslotura emakumezkoengan 50 urte inguruan gertatzen da. Gizonezkoengan, berriz, 60 urte inguruan.

Desloturaren teoria (Havighurst, 1961) R. Köningen *Desgizarteratzearen teoriarekin* (1976) erlazionatzen da. Haren ustez, zahartzaroan “gizarteratzearen” kontrako fenomeno bat gertatzen da, aurreko adinetan ingurunearekiko mailakako interes galeraren bidez adierazten

dena. Baina deslotura prozesua, batez ere, gizarte industrializatueta gertatzen da, horietan lan-teknika modernoak sartzeko eta mantentzeko langile gazteagoek adinekoak ordezkatzeari beharrezko neurri bat izaten baita. Horrek esan nahi du gizarte-presioak deslotura prozesuan eragiten duela, Rileyk (1971; 1987) izendutako “kohorte fluxua” fenomenoaren bitartez, hain zuzen.

Jardutearen kasuan ez bezala, *Deslotura teoriaren* (Cumming eta Henry, 1961) aldekoak eta aurkakoak daude. Esaterako, Rodríguez (1994) ez dator bat deslotura desiratzeko joera indibidual bat dagoela dioen ideiarekin. Horren arabera, helduek aktibo egoten jarraitu nahiko lukete eta asebeteta sentituko lirateke beren harreman sozialetan eta gizartearekiko harremanetan jarraitzen baldin badute. Baina, beste autore batzuek, berriz, egiaztatzen dute pertsona asko ongi sentitzen direla gizartetik urruntzea lortzen dutenean; gizabanako horiek pasiboak eta bizimodu etxekoiagokoak izaten dira. Ondorioz, deslotura-prozesu hori adineko pertsonentzat unibertsala, saihestezina eta asebetegarria den jakitean legoke zalantza nagusia.

Beste kritika batek arlo metodologikoarekin du zerikusia, teoriaren oinarri den ikerketaren diseinua zeharkakoa izan zen, ondorioz, adinaren berezko aldaketak neurtu baino, ikertutako kohorteen arteko aldaketak neurtu zituen. Bestetik, erabilitako ebaluazio-tresnaren (T.A.T.) baliaagarritasuna zalantzan jarri dute orientabide ez dinamikoa duten psikologoek. Gainera, Rodriguezen (1994) arabera, laginak osatzeko garaian, maila ertaineko langileak bakarrik hartu ziren, erretiratu ez diren beste maila sozioekonomikoetako langileekin zer gertatzen den azaldu gabe (profesional liberalak, artisauak eta abar). Beraz, ez da ego-kia ikerketa horren emaitzak langile mota guztiei orokortzea.

Teoria horren ikuspuntu kritikoen artean, Atchleyren proposamena azpimarratu behar da. Autore horrek dio deslotura ez dela fenomeno natural eta saihestezina. Autore horren ustez, pertsona heldu gehienek ez dute okupazio eza desiratzen. Hala ere, gehienek eskuratzen dute. Horregatik, erretirorako trantsizioa, *behartutakoa* eta gizabanakoaren nahiak kontuan hartu gabe izanik, gizartearen faktore banatazaila bihur daiteke; baina, deslotura hori ez da fenomeno unibertsala eta ez du zahartzaroaren aldi osoa barneratzen. Hala, aipatzen du erretiroa bezalako nahitaetzko egoera azaltzeko balio duen teoria bat dela.

Gure ustez, erretiroarekin lanbide gehienetan gertatzen den deslotura gizarteak oraindik lan ondorengo aroan balioetsiak eta erabilgarriak diren rol berriak ez eskaintzearen ondorioz gertatuko litzateke.

Ikusi den bezala, *Desloturaren Teoriak* (Cumming eta Henry, 1961) hainbat kritika eragin ditu. Hala ere, Lehrren ustez (1980) hainbat ekarpen positibo izan zituen. Alde batetik, ikerketa gerontopsikologikoan, garapen handia lortu zuen. Bestetik, hirugarren adineko pertsonen inguruko eztabaida handia bultzatu zuen. Beraz, jardutearen teoriaren antzera, bere garaian, gerontologiaren gai polemiko bat plazaratu izana da teoria horren ekarpen garrantzitsuenetarikoa.

Orain arte esandakoaren arabera, teoria horrek zahartzaroaren ikuskera berri eta polemiko bat planteatu zuen: adineko pertsonak nolabaiteko gizarte-isolamendua nahi izaten duela. Hain zuzen ere, planteatzen da adinduak gizarte-harremanen murrizketa eta lan-munduarekiko haustura nahi izaten dituela eta horiek lortzen dituen heinean asebeteta sentitzen dela. Desloturaz gain, pertsona helduak bere buruarekiko arreta maila areagotu nahi izaten du, rol pasiboagoak desiratzen ditu, rol periferikoa, familiakoa eta lagunartekoa. Deslotura gizartearen eta pertsona helduaren artean elkarrekikoa, saihestezina eta unibertsa da. Teoria horren aldekoak zein aurkakoak daude. Aldekoek azpimarratzen dute gizabanakoak gizartetik urruntzean ongi sentitzen direla. Aurkakoek, berriz, esaten dute helduak harreman sozialak eta gizarte-harremanak izaten jarraitu nahi dutela, horiek lortzen dituen heinean asebeteta sentitzen baitira.

1.3.3. *Jarraitutasunaren teoria* (Atchley, 1976)

Hirugarren ikuspuntu psikosozial horretatik esaten da gizabanakoak zahartzean urteetan zehar garatu dituen ohitura, bizimodu eta zaletasunetan egonkortasunerako joera duela. Hala, erretirora eta beste gizarte-gertaerara egokitzea batez ere aurreko bizi ibilbideak baldintzatua egongo litzateke.

Atchleyek (1976), teoria horren sortzaile nagusienak, dio bizitzako azken aroa bizi-zikloaren jarraipena eta luzatzea besterik ez dela. Zentzu horretan, erretiro-prozesuan izaten diren nortasuna, bizimodu eta ohiturak aurreko aroetan izan direnen arabera irateke. Beste modu batean esanda, bizitzan zehar eskuratu eta landutako ohiturak, gustuak eta estilo pertsonalak zahartzean mantendu egingo lirateke; ondorioz, zahartzaroa asebetegarriagoa izango litzateke. Adibidez, ehiza betidanik gustukoa izan duen pertsonak, erretiratzen denean, denbora gehiago izango du bere zaletasunerako, beraz, erretiratzeko gustukoa izango du.

Hala, teoria horren arabera, erretiro-prozesua aurreko bizimoduaren jarraipena da; pertsonak bere nortasunaren ezaugarri nagusiak mantenduko ditu eta asebeteta sentituko da, nahiz eta saihestezineko bizi-aldaketak gerta daitezkeen, besteak beste, erretiroa eta gainbehera fisikoa.

Ikuspuntu hori, hipotesi honetan oinarritzen da: gizabanakoek denboran zehar beren nortasuna mantentzeko joera izaten duten arren, barnerakoitasuna sentitzeko joera garatzen dute norbere buruarekiko interes eta arreta maila areagotzean.

Teoria horrek kritika ugari jaso du. Azpimarragarrienaren arabera, teoria hori ez da egokia zehatzegia den alde batean –nortasunean– zentratzen delako. Ikuspuntu horretatik, *Desloturaren teoriarekin* (Cumming eta Henry, 1961) eta *Jardutearen teoriarekin* (Havighurt, 1961) alderatuta, maila baxuagoko teoria bat litzateke. Bizimoduaren jarraipena lortu ahal izateko, ezinbestekoa da gizabanakoak aberastasuna, boterea edo osasuna izatea. Hau da, ezinbestekoa da gizarte-egituraren eskakizun jakin batzuekin bateragarriak diren ezaugarriak izatea.

Laburbilduz, teoria horren egileak dio bizitzako azken aroa bizizikloaren jarraipena eta luzatzea besterik ez dela. Ildo horretan, erretiro-prozesua aurreko bizimoduaren jarraipena da, pertsona helduak bere nortasunaren ezaugarri nagusiak mantenduko ditu eta asebeteta sentituko da.

1.3.4. *Rolaren teoria* (Rosow, 1974)

Rodriguezen (1994:61) arabera, *Rolaren Teoria* (Rosow, 1974) *Jardutearen teoriarekin* (Havighurst, 1961) erlazionaturik dago, biak gizabanakoaren jarrera, identitatea eta autoestimua martxan jartzen dituzten jarduera eta rolek erlazionatuta daude-eta. Gogora dezagun *rola* zera dela: gizarteak kokapen edo estatus zehatz bat duenaren-gandik espero duen arau, jokatzeko modu, eskubide eta betebeharrak multzoa. Haiek ikastea eta barneratzea *gizarteratze-prozesuaren* bidez gertatzen da.

Ikuspuntu horretatik, oro har, zahartzearekin, rol garrantzitsuenak galtzen dira. Horren ondorioz, helduarekiko edo aurreko adinarekiko estatus sozio-ekonomikoaren jaitsiera gauzatzen da. Beraz, pertsona helduak bere rol nagusienak galtzen ditu, ezin duelako lanean (aktiboan) jarraitu (hala nahi izan arren). Orduan, bere irudia, ospea eta

boterea, mugatuta edo murriztuta gerta daitezke; hala ere, azken urteotan pertsona helduen parte-hartze sozialean gorakada bat gertatu da.

Rolaren teoriaren (Rosow, 1974) ardatz nagusia zera da: helduaroak aurrera egiten duen heinean gertatzen den mailaz mailako rol-galera. *Rolaren* garrantzia nabarmentzen duten ikuspegietatik azpimarratzen da bizi-zikloan zehar nortasun pertsonal eta sozial bat ekartzen duten rol kopuru handi bat garatzen dela. Adinaren arabera, hainbat rol garatzen dira. Zahartzaroarekiko egokitzapen maila ere rol horiek betetzeko moduaren menpe egongo da. Baina kasu gehienetan, zahartzaroa, besteak beste, rol batzuk galtzea eta beste rol berri batzuk lortzea da, baina azken rol horiek ospe eta estatus maila baxuagoak dira.

Zahartzaroarekin batera, pertsonak behin betikoa izango den azken rola eskuratzen du, Burgessen (1960) aburuz, «*the role of the retired person in "roleless"*», rolik ez duen erretiratutako pertsonarena, alegia. Burgessek (1960) eta Rosowek (1974) funtzio ekonomikoaren eta familiako rolen galera gisa nabarmentzen dute zahartzaroa. Burgessek «rol-galera» deitzen dio; Rosowek, berriz, «rolik eza» (Rodríguez, 1994:60). Galera horiek hainbat modutakoak izan daitezke. Esaterako, Cowgillek (1974) pertsona zaharraren rola ezagueraren igorletzat hartzen du, eta liburutegiak eta komunikabideak pertsona zaharrak ordezkatzeko ari direla zehazten du. Rol-aldaketa horiek hainbat rolen galtzea dakarte, eta ondorio larriak eragiten ditu: ezereztasun-sentimenduak, nahasmena, desegituratzea eta abar.

Egoera hori lan-ibilbide luze eta jarrai baten ostean erretirora modu gogorren pasatzean gertatzen da. Hau da, ikuspuntu horren arabera, lan-ibilbide luze baten ondoren normala da nahasita sentitzea, orain pertsonak ez baitu zer egin dezakeen esango dionik aurkitzen. Ildo horretatik, erretiroa desegituratzailea eta desegituratua den erri-tual bat da. Beraz, zenbat eta handiagoa izan lanarekiko identifikazioa, orduan eta handiagoa izango da langile-rola galtzearen ondorioak pairatzeko arriskua, hutsune hori beste rol batzuekin betetzen ez bada behintzat.

Rolaren teoriarekin erlazionaturiko ikuspegi berriagoak baikorra-goak dira, adin horietan suertatzen den rolen galera azaltzeaz gain, zahartze- eta erretiro-prozesura egokitzeko eginkizun berriak (rolak, jarduerak, harremanak) bilatzeko aukera ere azpimarratzen dutelako.

Beste teoriaren antzera, alde positiboak eta negatiboak ditu teoria horrek. Positiboen artean: adineko pertsonak rol edo jarduera berrien bidez erretiro-prozesura ondo egokitu ahal izatea, eta, ondorioz, bizi-

zikloaren gizarteratzearen jarraipena bermatzea. Ildo horretan kokatzen dira, hain zuzen ere, erretirorako prestaketa-programak (ikus 1.2.1.3. atala). Teoria horren alde negatiboen artean, berriz: lana gizarte honetako balio nagusizat hartzea, eta gainontzeko jarduerak (aisialdikoak, boluntariotza, pertsonen zaintza eta abar) bigarren maila batean uztea. Horrez gain, egun erretiratzen diren gizonezkoen gehiengoaren ustez, lana oso garrantzitsua izan arren, emakumezkoen aburuz, lana (batez ere, azken urteotan) bilakatu da garrantzitsu (ikus 1.1.2.6. eta 1.2.3.2. atalak). Zentzu horretan, *Rolaren teoria* (Rosow, 1974) gizonezkoen kasua ulertzeko baliagarria izan daitekeen arren, ez dugu uste emakumezkoen kasuan berdin gertatzen denik.

Laburbilduz, helduaroak aurrera egiten duen heinean, zahartzearekin rol garrantzitsuenen galera gertatzen da, horien artean langilearena. Hala ere, beste rol berri batzuk lortzen ditu, adibidez, aitona edo amonarena; baina azken horiek ospe eta estatus baxuagokoak dira. Hain zuzen ere, teoria horren aitzindarietako den Burgessek “rol-galera” deitzen dio horri. Rosowek, berriz, “rolik eza”. Arestian esan bezala, teoria horrek alde positiboak zein negatiboak ditu: positiboen artean, pertsona helduak rol berrien bidez erretirora ongi egokitzea; negatiboen artean, berriz, lan-jarduera bizi-zikloaren jarduera garrantzitsutzat hartzea, beste jarduerak bigarren mailan utzita.

1.3.5. Bestelako teoriak

Atal honetan, erretiroa eta zahartzaroaren azterketan eragina duten beste hiru teoria azalduko dira. Hain zuzen ere, 1.3.5.1. atalean, *Modernotasunaren teoria* (Cowgill, 1974). Ondoren, 1.3.5.2. atalean, *Estratifikazioaren teoria* (Riley, 1971; 1987). Azkenik, 1.3.5.3. atalean, *Azpikulturaren teoria* (Rose, 1962; 1965).

1.3.5.1. Modernotasunaren teoria (Cowgill, 1974)

Ikuspuntu orokor batetik azaldu nahi du makroteoria horrek gizarte-aldaketa eta horrek zahartzean duen eragina. Horretarako, honako uste honetatik abiatzen da: garaturik gabeko gizarteak, poliki-poliki, industrializazioagatik eraldatuko direla. Halaber, aldarrikatzen du mundua estatu industrializatu aberatsetan eta garapen-bidean dauden nazio edo estatu aurre industrializatutan zatitua dagoela.

Zahartzeari dagokionez dio teoria horrek zahartzearen eta modernotasunaren artean erlazio sistematiko bat dagoela. Hain zuzen ere, ikuspuntu horretatik (Cowgill, 1974), modernotasun-prozesua da populazioaren zahartzearen arrazoï nagusia. Hala, zahartzaroaren ikuskera gizartearen modernotasun mailaren arabera da. Cowgillen ustez (1974), gizartearen modernitate maila areagotzen den heinean, pertsona helduen estatusa jaitsi egiten da. Hain zuzen ere, garapen-bidean dauden herrialdeetan, kronologikoki lehenago kokatzen da zahartzaroa eta adinekoen estatus maila altuagoa da industrializatu-tako herrialdeetan baino.

Oro har, sozio-ekonomikoki garatuagoak dauden herrialdeetan, denbora gehiagoan bizi izaten da, baina zaharren estatusa baxuagoa izaten da. Hala, eredu kulturalaren, gizartearen garapen mailaren (funtzioak eta rolak) edo aldi historikoaren arabera, zahartzaroari estatus edo rol desberdina egozten zaio.

Garatuagoak dauden gizarteetan, teknologia eta gizarte-aurrerapena direla eta, helduak jaitsiera bat jasaten ari dira bere estatusetan. Hala ere, aurrerapenak badu bere alde positiboa: bizi-itxaropenaren luzatzea, nahiz eta hori bizi-kalitate handiagoan islatu ez. Hala, modernotasunaren fenomenoak bi ikuspuntu kontrajarritak azter daiteke: alde batetik, zahartzea modernotasunaren emaitza da, eta orain arte aurrekaririk izan ez duen arrakasta dakar horrek; baina, beste aldetik, modernotasunak desabantaila ugari du adineko pertsonentzat.

Modernotasunaren oinarritzko premisek (hezkuntza, erretiroa, teknifikazioa, eta abarrek) nagusien funtzioetan izaten dute eragina. Horrek zaharren estatus psikosoziala alda dezake. Ildo horretan, Cowgillek (1974) nagusien estatus maila gutxitzen duten lau joera azpimarratzen ditu gizarte moderno baten garapenean: osasun-teknologia, teknologia ekonomikoa, eraikuntza eta heziketa. Hala ere, egungo gizarte-joerak kontuan hartuta (besteak beste, bizi-itxaropena ez dela orain arteko erritmoarekin luzatuko, aldaketa teknologikoen eraginez langileak beren lana uztera ez direla behartuko eta hainbat talderen artean heziketa maila txikitzen dela), erabilgarritasun maila jaitsi egin daiteke.

Ildo horretatik, gizarte aurreratuei eskaintzen dien kokapen pribilegiatua da ikuspegi horri jartzen zaion eragozpen nagusia, gizarte horiek eredutzat hartuaz, bereziki ekonomikoak diren prototipoak balira gatazkatsuak diren gaiak alde batera utziaz. Besteak beste, aurrerakuntza

teknologikoak, oro har, positibotzat hartzen dira, kasu batzuetan nagusientzako negatiboak izan daitezkeela kontuan hartu gabe; teoria horrek proposatzen du modernotasunaren bide bakarra heldutasun teknologikoa dela; ez da baliagarria gizarte edo kultura guztientzat, gizarteen artean ez ezik, gizarte berean ere desberdintasunak daudelako.

Arestian aipatu bezala, gizarte garatuetan gertatzen den zaharrekiko estatus positibo baterako joera da ikuspegi horrek zalantzan jartzen duen beste argudioetako bat. Esate baterako, gaur egungo gizartean pertsona zaharren estatusa baxua dela azpimarratzen da, nahiz eta estatus altuago eta bizi-kalitate hobe batekiko nolabaiteko joera bat hauteman. Modernotasunaren aldaketa positiboan artean, pentsioen iguera eta beste etekin batzuk nabarmentzen dira.

Oro har, gure ustez, modernotasunaren ikuspuntu baikorra zenbait baldintzaren arabera gertatzen da. Hau da, gizartearen modernotasunak ez du, berez, pertsona nagusiaren estatus maila altu edo baxua azaltzen. Gizartearen garapen sozio-ekonomikoak ez ezik, aldagai kulturalak ere kontuan hartu behar dira. Adibidez, Japonia herrialde aurreratua izan arren, pertsona helduek gizarteraturik jarratzen dute han. Horrez gain, gizarte bereko pertsona helduen artean desberdintasun handiak egon daitezkeela azpimarratu behar da. Hala, modernotasunaren ondorioz nagusiaren estatus maila definitzea errazegia dela deritzogu. Guk, zaharrekiko, zahartzaroarekiko jarrera positiboago baten alde egiten dugu.

1.3.5.2. Estratifikazioaren teoria (Riley, 1971; 1987)

Demografia aztertzen duten askok defendatzen duten ikuspegia da, zahartzaroa adin zehatz batzuetan kokatzen dela diolako. Ikuspuntu horretatik, zahartzaroa bizi-zikloaren zati bat balitz bezala definitzen da.

Teoria horren arabera, gizartea adinaren araberako hainbat belau-nalditan banatua dago. Belaunaldi bakoitzak bizi-ibilbide ontogeniako bat (bizi-zikloaren aroei erreferentzia egiten dioena) eta dimentsio historiko batzuk izango ditu. Hala, gizabanakoak, bizitzea egokitu zaien une historikoaren arabera, adin talde bateko partaide izango dira, eta, horren arabera, rolak, esperientzia eta itxarobideak partekatuko dituzte beren taldekideekin. Dirudienez, adin berdintsua duten pertsonak antzeko rolak dituzte, eta bizitzan zehar antzeko baldintzei aurre egin behar izaten diete.

Adin-talde bakoitza bi faktorek ezaugarritzen dute: alde batetik, banakoaren aroak, eta bestetik, bizi izandako une historikoak. Bi faktore horiek kontuan izanik, beste belaunaldi batekiko jarreretan, balioetan nahiz jokaeretan desberdintasunak adierazten dituzte. Aurreko adibideari jarraituz, esan daiteke gerra zibila eta horren ondorengo aldia bizi izan duten helduek oro har dirua aurrezteko joera dutela belaunaldi gazteagoen “erabili eta bota” leloarekin alderatuta. Beraz, belaunaldi bakoitzak beste belaunaldietatik bereizten duten hainbat ezaugarri ditu.

Antzeman daiteke ikuspegi horren hainbat premisa 1.3.4. atalean aipatu den *Rolaren teoriaren* (Rosow, 1974) planteamenduen antzekoak direla. Rolak, dagokien taldearen arabera, adin kategoriekin daude erlazionatuta. Rolak, eskubideak eta lehentasunak banatzeko irizpide unibertsaltzat hartzen da adina. Lan egiteko, ezkontzeko, erretiroa hartzeko, eta abar, adinak zehaztuak daude. Belaunaldi horretako rolek sozialki duten balioaren arabera izango da adin talde bakoitzaren ospea.

Ildo horretatik, egungo helduak, nahiz eta adin bera eduki, ez dira ez atzokoak ezta biharkoak bezalakoak ere. Talde horien artean, gertaera sozial, politiko zein ekonomiko berriak suertatu dira eta bizizikloaren aro hori garai historikoaren arabera desberdina izatea eragiten du horrek. Are gehiago, gizartearen zahartzea gertatzen ari dela kontuan izanik, ausartu gaitezke esatera egungo gazteen zahartzaroa ez dela egungo nagusien zahartzaroaren gisakoa izango.

Hala ere, nahiz eta alderdi batzuetan ikuspegi hori indartsua izan, kritika ugari jaso du. Teoria horri eragozpenak ezarri dizkiote. Esaterako, zalantzan jarri dute estratifikazioaren ikuspegia teoria bat denik, desberdintasun sozialak eta belaunaldi barneko desberdintasunak eta, bereziki, desberdintasun sozio-ekonomikoak –belaunaldi arteko desberdintasunak baino garrantzitsuagoak izatera irits daitezkeenak– kontuan hartzen ez dituelako. Bestalde, badira teoria horrek kontuan hartzen ez dituen eta zahartzea eta erretiro-prozesua baldintzatzen duten beste aldagai garrantzitsu batzuk. Besteak beste, estatus sozio-ekonomikoa, generoa, osasuna/gaixotasuna, laguntza soziala, eta abar. Beraz, belaunaldi barneko desberdintasunak kontuan ez hartzea da ikuspegi horren gunerik ahulena.

1.3.5.3. Azpikulturaren teoria (Rose, 1962; 1965)

Aurreko atalaren hariari jarraituz, eta teoria honen egile den Rosen (1962; 1965) iritzia kontuan izanik, adinak talde sozial bereizia osatzen du, eta horrek jokabidea definitu eta bere norabidea zehazten du. Zahartzaroa zabalagoa den sistema sozialaren azpistema bat litzateke. Roseren (Algado, 1997:30) aburuz, “zaharren ezaugarri komunek, beren esperientzia berdinek, antzeko beharrek eta beste adin talde batzuekiko duten isolamenduak azpikultura bat agertzea errazten du”. Zaharren ezaugarrien artean, honako hauek azpimarratzen dituzte: maila ekonomikoaren jaitsiera, gizartearen gehiengoarekiko desberdina den bizitza zein heriotzarekiko jarrera komuna, sexuarekiko interesa galtzea eta jokatzeko antzeko moduak, besteak beste.

Rileyren ustez (1971; 1987), onuragarriagoa da zaharren taldea “*adinaren*” arabera aztertzea, “*klase kategoriaren*” arabera aztertzea baino. Zahartzaroen azpikulturak, Bazoren analisiari jarraituz, eta gizabanakoen eta azpikulturen aniztasuna gertaera esanguratsua dela kontuan izanik, modu garrantzitsu batez errazten du zaharren egoeran nola ulertu gure gizartean. Beraz, teoria hori oso egokia da hainbat alderdiri dagokionez.

Rodríguez (1994:63) arabera, Festingerren (1954) *Erkaketa Sozialaren teoriaren* hainbat ideiarekin bat egiten du teoria horrek. Hark dioenez, adineko pertsonak beren artean aritzeko joera handiagoa dute beste adin talde batzuekin baino. Adineko pertsonak balioak, iritziak eta egoera pertsonala balioztatu behar dituztenean, bere adin taldeko pertsonak hartzen dituzte erreferentziatzat. Gure burua gugandik oso desberdinak diren taldeekin erkatzen badugu, gure autoestimua murriztu egin daiteke. Horregatik, konparazioa egiteko garaian, beren testuinguruko pertsonak bilatzen dituzte pertsona helduek, edo beren adinekoak, beren iragan bera dutenak, balio, lehentasun, eta abar berak dituztenak.

Beraz, adineko pertsonen, bereizturiko azpi-kultura bat osatzen dute, “gutxiengo” sozial bat, beren identitatea eta autoestimua mantentzen lagunduko diena. Hala, antzeko egoeran dauden beste pertsonekin konparatzen dute beren burua; ondorioz, ez dute beste adinekoekin konparatu behar. Azpitaldearen irudipena izateak abantaila eta desabantailak ditu. Desabantaila bat, adibidez, helduen taldeak beste azpitaldeen antzera desabantaila sozialak izatean datza: sozialki parte-hartze eskasa izatea, estatus sozio-ekonomiko baxuagoa, hobetzeko

aukera gutxi, bazterketa eta abar. Abantailen artean, helduen elkartean areagotzea legoke.

Amaitzeko, nahiz eta helduen taldekideek ezaugarri komunak izan, ez dugu uste adina azpitalde baten oinarritzko ezaugarria denik. Izan ere, helduen taldeko gizabanakoek adin gazteagokoen ezaugarri berdintsuak izan ditzakete, besteak beste, maila sozio-ekonomikoan. Hala, adinekoak beste taldekideekiko desabantaila-egoeran badaude, lehendik ere desabantaila-egoerak zeudela pentsatu behar da, eta, baztertuak badaude, besteak beste, maila sozio-ekonomiko baxua izateagatik izan daiteke. Beraz, gure ikuspuntutik, helduen aniztasuna kon-tuan izanik, murriztailea da adin kronologikoaren arabera helduek azpitalde bat osatzen dutela baieztatzea.

Laburbilduz, hirugarren atal honetan azaldu diren teoria psiko-sozial garrantzitsuenen ideia nagusienak gogoraraziko dira ondoren. *Jardutearen teoriak* (Havighurst, 1961) dio pertsona batek erretiroa-rekin langilearen rola galdu ostean lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo horien ordezkioak aurkitzen baldin baditu erretirora hobeto egokituko litzatekeela. Gai horren inguruan egindako hainbat ikerketaren arabera, jarduerak burutzea bizi-asebetetzearekin erlazioatua dago.

Desloturari buruzko teoriak (Cumming eta Henry, 1961) zahartzaroaren ikuskera berri eta polemiko bat planteatu zuen: adinduak gizarte-harremanen murrizketa eta lan-munduarekiko haustura nahi izaten dituen eta horiek lortzen dituen heinean, asebeteta sentitzen dela. Jardutearen kasuan ez bezala, teoria horren aldekoak eta aurkakoak daude. Aurkakoak ez datoz bat deslotura desiratzeko joera indibidual bat dagoela dioen ideiarekin. Aldekoek, berriz, esaten dute pertsona asko gizartetik urruntzea lortzen dutenean ongi sentitzen direla.

Ondoren aztertu den *Jarraitutasunaren teoriak* (Atchley, 1976) bizitzako azken aroa bizi-zikloaren jarraipena eta luzatzea besterik ez dela dio. Zentzu horretan, erretiro-prozesua aurreko bizimoduaren jarraipena litzateke, pertsonak bere nortasunaren ezaugarri nagusiak mantenduko litzuzke eta asebeteta sentituko litzateke.

Rolaren teoriaren (Rosow, 1974) arabera, zahartzarekin rol garrantzitsuenak galtzen dira, besteak beste, langilearena. Horrez gain, beste rol batzuk lortzen dira, baina azken horiek ospe eta estatus baxuagoak dituzte. Teoria horren alde positiboen artean, honako hau azpimarratu behar da: adineko pertsonak rol edo jarduera berrien bidez erretiro-prozesuari ondo egokitu ahal izatea, eta, ondorioz, bizi-

zikloaren gizarteratzearen jarraipena bermatzea. Teoria horren alde negatiboan artean, berriz: lana gizarte honetako balio nagusia azpimarratzea, eta gainontzeko jarduerak (aisialdikoak, boluntariora, pertsonen zaintza eta abar) bigarren maila batean uztea. Hala ere, ikuspegi berriagoak baikorragoak dira, rol berriak garatzeko aukera azpimarratzen dute-eta.

Teoria psikosozial nagusi horietaz gain, beste hiru teoria azaldu dira. Hain zuzen ere, *Modernotasunaren teoria* (Cowgill, 1974); *Estratifikazioaren teoria* (Riley, 1971; 1987); eta azkenik, *Azpikulturaren teoria* (Rose, 1962; 1965).

Modernotasunaren teoriaren (Cowgill, 1974) arabera, modernotasun-prozesua da populazioaren zahartzearen arrazoi nagusia. Modernotasunaren fenomeno bi ikuspuntu kontrajarritatik azter daiteke: alde batetik, zahartzea modernotasunaren emaitza da, eta horrek orain arte aurrekaririk izan ez duen arrakasta dakar; baina, beste aldetik, modernotasunak desabantaila ugari du adineko biztanleriarentzat. *Estratifikazioaren teoriak* (Riley, 1971; 1987), berriz, dio gizartea adinaren arabera belaunalditan banatua dagoela. Belaunaldi bakoitzak bizi-ibilbide ontogeniako bat eta dimentsio historiko batzuk izango ditu. Hala, adin talde bakoitza bi faktorek ezaugarritzen dute: batetik, banakoaren aroak eta bestetik, bizi izandako une historikoak. Bestalde, *Azpikulturaren teoriak* (Rose, 1962; 1965), aurreko teoriaren hariari jarraituz, planteatzen du adinak talde sozial berezi bat osatzen duela, zabalagoa den sistema sozialaren azpisistema litzatekeena.

1.4. Faktore psikosozial eraginkorrak pertsona helduen bizi-kalitatean

Asko dira pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta egon daitezkeen faktore psikosozialak. Guztiak aztertzea ezinezkoa denez, ikerketa honetan garrantzitsutzat jo diren faktoreak izango dira aztergai. Hain zuzen ere, 1.4.1. atalean, osasun fisiko eta psikologikoaren garrantzia azpimarratuko da. Ondoren, 1.4.2. atalean, erretiratutako gizabanakoaren laguntza soziala eta harreman sozialen arteko erlazioa aztertuko da. Horren ostean, 1.4.3. atalean, aipatu gabe utzi ezin daitezkeen diru-sarrerak gogoratuko dira. Azkenik, 1.4.4. atalean, erretiroaren ondorioz astialdian eta aisialdian gertatzen diren aldaketak azalduko dira.

1.4.1. Osasun fisikoa eta psikologikoa

Osasuna pertsona helduen kezkarik nagusiena da. Gogorarazi behar da Osasunaren Munduko Erakundearen (OME) arabera gaixotasun eza ez ezik ongizate fisiko, psikiko eta sozial osoa dela osasuna. Hori kontuan izanik, erabaki da osasun fisikoa eta osasun psikologikoa atal berean aztertzea, ondorioz, osasun fisiko eta psikologikoa izango dira hizpide atal honetan.

Azken urteotan, ugaritu egin dira pertsona helduen osasun fisikoa zein psikologikoari buruzko argitalpenak. Osasuna eta erretiroaren arteko erlazioari dagokionez, ezin da ahaztu erretiroaren arrazoietakoa bat dela osasun-egoera kaskarra izatea. Urte askoan zehar uste izan da osasun-egoera erretiro-prozesuaren ondorioz okertzen zela. Zabalduta dagoen uste horren aurka, ikerketek adierazten dute erretiro-prozesuak ez duela osasun fisiko zein psikologikoan kalterik eragiten. Martínezen (1990) arabera, nahiz eta kasu batzuetan osasun fisiko eta psikologikoan nahasketak gertatu, oro har, erretiroaren ondorioz osasun-egoera ez da modu esanguratsuan aldatzen. Hau da, erretiro-prozesuak ez du zertan gizabanakoaren osasun-egoera esanguratsuki aldatu. Beraz, ondoriozta daiteke erretiro-prozesuak pertsonaren osasun-egoera fisikoan zein psikologikoan eragin txarrik ez duela.

Hori guztiaz sakonago arituko gara hurrengo ataletan zehar. Horretarako, arestian aipaturiko Osasunaren Munduko Erakundearen osasunari buruzko definizioa kontuan hartuta, bi azpiataletan banatu da atal hau. Lehenengoan, osasun fisikoa izango da mintzagai. Bigarrenak, berriz, bereziki osasun psikologikoa izango du hizpide. Osasun sozialak duen garrantzia kontuan izanik erabaki da atal honetatik at 1.4.2. atalean garatzea egokiagoa dela.

1.4.1.1. Osasun fisikoa

Osasun fisikokoaren gainbehera zahartzaroaren alderik negatiboenetarikoa dela azpimarratzen da, eta, adineko pertsonen buruz egindako ikerketa gehienetan, osasuna edota gaixotasuna gaiei buruzko erreferentziaren bat azaltzen da.

Hala ere, ikerketa askok 65 urtetik gorako pertsona helduen osasun maila arorik bereizi gabe tratatzen dute. Erretiratu ondorengo lehenengo urteetan (adibidez, 55-65 urteen artean edo 65-75 urteen artean) eta adin horien ondorengo urteetan (adibidez, 75-85 urtetik

aurrera) osasun-egoera asko alda daitekeenez, zenbait argitalpenetan zaila egiten da informazioa egiaztatzen, kasu batzuetan, helduak oro har aipatzen direlako eta beste kasu batzuetan, berriz, helduagoak diren pertsonetan (80 urte baino gehiago dituztenengan) oinarritzen direlako.

Adin horietan, osasuna/gaixotasuna patologia anitzez ezaugarritzen da. Hau da, gaixotasun, urritasun (“zerbait falta” dena) eta ezgaitasun (“aldatu den zerbait”) asko pairatzen dira aldi berean. Adin horietan, gaixotasunen metaketaz gain –gazteagoak diren adin taldeen aldean–, beste ezaugarri batzuk hartu behar dira kontuan. Besteak beste, gaixotasunaren ondorengo aldia luzatzea; horrez gain, gaixotasun berean erortzeko arriskua handitzea; gainera, baliaezintasuna eta mugitzeko zailtasunak izateko joera handitzea; edo, baliabide, zerbitzu eta antolaketa beharrak gehitzea; eta, larritasun-sentipena areagotzea (pertsonea helduarena zein bere inguruarena), eta abar.

Hala ere, hainbat ikerketa kontuan izanik, osasun/gaixotasunaren arazo garrantzitsuenak 80-85 urtetik aurrera gertatzen dira. Adinekoen arabera, gehien aipatzen diren arazoak, erreuma-arazoak, bihotz-arnasketaren nahasketak, ikusmen-arazoak (beste zentzumenekin batera) eta nahasketa metaboliko eta nerbioetakoak dira³⁶, besteak beste.

Gai horren inguruan, zera azpimarratu nahi da: osasun objektiboa eta subjektiboaren arteko bereizketa. Osasun objektiboa datu zehatzetan oinarrituta (adibidez, analisi batean) gizabanakoek beren osasunari buruz duten informazioa da, eta, ondorioz, osasun fisikoaren sinonimotzat hartzen da. Osasun subjektiboa, berriz, beren osasunari buruz gizabanakoek hautematen dutenari dagokio, eta osasun psikologikoarekin erlazionatua dago. Bi kontzeptu horien arteko desberdintasun semantikoak argitu ostean, hainbat egilek gai horri buruz diotena laburbilduko da.

Zenbait ikerketaren arabera, pertsona helduen autoinformeen³⁷ bidez lortzen diren osasun-egoera subjektiboaren adierazleak, askotan, osasun fisikoaren egoera baino garrantzitsuagoak izan daitezke. Horren harira, osasunaren hautematea osasun objektiboa baino bizi-asebetetzearen adierazle hobea da. Ideia horren antzera, Aleixandrek (1993) dio hautemandako osasun-egoera erretiro aldian bizi-asebetetzearen maila egokiarekin erlazionatzen den faktore garrantzitsuenetarikoa dela.

Ikerketen emaitzak kontuan hartuta, baieztatu daiteke, oro har erretiratuaren osasun fisiko subjektiboa positiboa dela. CIRES (1995)

izeneko inkestan, 65 urtetik gorako nagusien artean %14k bakarrik dio ez dagoela gustura bere osasun-egoerarekin eta %33ek nahiko gustura dagoela. %20k galdesortan azaltzen diren gaixotasunak askotan pairatzen dituela. Hala ere, %11ak bakarrik uste du bere osasun-egoera beste pertsonena baino okerragoa dela, eta ia erdiak pentsatzen du hobea edo askoz hobea dela. Datu horien antzerakoak aipatzen dituzte Suárezek eta Fernández-Ballesterosek (1996). Hain zuzen ere, pertsona helduen gehiengoak osasun-egoera ona edo oso ona duela adierazten du %78ren kasuan, eta %12ak bakarrik dio osasun txarra duela.

Ildo horretatik, gure testuinguruko azken datuen arabera, 2002. urtean Euskal Autonomia Erkidegoko 65 urtetik gorakoek %7,2k hautematen zuten bere osasun-egoera “oso ona” zela; %37,1ek “ona” eta %37,2k “normala” (EUSTAT, 2004). Generoari dagokionez, emakumezkoek –gizonezkoen aldean– zertxobait okerrago hautematen zuten bere osasun-egoera. Edozein kasutan, osasun-egoera arretaz balioetsi behar da, batzuetan helduekiko estereotipo eta mitoei eragina izaten baitute.

Hain zuzen ere, uste izan da osasun-egoera erretiro-prozesuaren ondorioz okertzen zela urte askotan zehar, eta ideia horrek eztabaida interesgarria eragin du. Eztabaidaren puntu horretan, bi gauza bereizi behar dira: batetik, osasun-egoera kaskarraren eta erretiroa hartzeko erabakiaren arteko erlazioa; bestetik, erretiroaren ondorioz gizabanakoaren osasun-egoeran aldaketarik gertatzen denaren inguruan datu kontraesandunak daudela.

Osasun-egoerari eta erretiroa hartzeko erabakiari dagokionez, osasun-egoera kaskarra lana utzi behararekin erlazionatu da 55-69 urte bitarteko gizonezkoekin egindako ikerketa batean.

Erretiroaren ondorioz gizabanakoaren osasun egoeran aldaketarik gertatzen ote den eztabaidari dagokionez, aipatu bezala, datu kontraesandunak aurkitu dira. Arestian aipatutako CIRES (1995) inkestaren arabera, kasu gehienetan (%72) ez da aldaketa garrantzitsurik gertatzen; %18ren kasuan, berriz, erretiratzekoan, osasun-egoera okertu egiten da, eta %10ek dio hobetu egin dela.

Ondoren, erretiroak gizabanakoaren osasun-egoeran negatiboki eragiten dutela dioten hainbat ikerketa aipatuko dira. Adibidez, 1966. urtean jada, Ipar Ameriketako Medikuntza Elkartearen txosten baten arabera, behartutako erretiroa erretiratu askorentzako osasun fisiko zein psikologikorako kaltegarria da. Adostasunik ez dagoen arren,

ikerketa epidemiologiko batzuek aurkitu dute erretiroaren eta osasunaren artean erlazioa dagoela. Hau da, azpimarratu dute osasun-egoeraren hautematea okertu egiten dela. Esaterako, gizabanakoaren bizitzan gertatutako aldaketa garrantzitsuen eta ondoren agertzen diren gaixotasunen arteko erlazioa zuzena da. Alarguntasunak edo lanpostu bat galtzeak, besteak beste, heriotzaren edo gaixotasun larri baten arriskua gehi dezakete. Ideia horretan, erretiroak eragin psikosozial txarrak izateaz gain, lehen urtean heriotza arriskua ere handitzen du.

Beste ikerketa batzuek, ordea, diote erretiroaren ondorioz gizabanakoaren osasun-egoera hobetu egiten dela. Adibidez, Thompsonék eta Screibek 1958. urtean jada egindako luzerako ikerketa batean ondorioztatu zuten erretiroaren ondoren osasunean hobekuntza orokorra gertatzen zela. Horren antzera, 301 erretiratu gizonetakoekin egindako ikerketa batean behatu zuten erretiratu aurretik zenbait osasun-faktoreen arabera (besteak beste, osasun-arazoak pairatzea, estres maila altuko lana izatea, lana gustukoa ez izatea, gaixotasunagatik erretiratzea, eta abar) erretiratu ondoren osasun-egoera hobetzen zela kasuen %38n. Bossék (1998), berriz, honako hiru gertaera hauek desmitifikatuz azaltzen du interesgarria nahiz bitxia den erretiro-prozesuaren eta osasunaren arteko paradoxa: alde batetik, erretiro-prozesuak osasun fisikoan ondorio negatiboak eragiten dituela; bestetik, erretiro-prozesuak osasun psikologikoan ere ondorio negatiboak eragiten dituela; azkenik, erretiro-prozesua gertaera estresagarria dela. Horren guztiaren ondorioz, azpimarratzen du erretiro-prozesua *gertaera normatibo* bat dela (ikus 1.1.2.3. atala).

Orain arte aipatutakoa kontuan izanik, erretiroaren eta gaixotasunaren arteko erlazioa ezin baiezta daiteke, erretiroaren ondoren osasun-egoera hobetzen dela esaten duen ikerketarik badagoelako, eta horiek erretiroaren ostean osasun-egoera okertzen dela errefusatzen dutelako.

Ikerketen ondorioetan oinarrituta, askotan ezin izaten da jakin erretiroa ote den osasun-gorabeheren arrazoia edo gaixotasuna den erretiroa hartzeko erabakia azkartzen duena. Edozein kasutan, osasun fisikoa okertzea zahartze-prozesuaren beste faktore batzuk kontuan hartuta aztertu behar da eta ez soilik erretiroa gunetzat hartuta. Zentzu horretan, Buendíak eta Riquelmek (1994) helduengan gertatzen den “jarraipenaren” (Atchley, 1976) tesiarekin bat egiten dute. Hau da, osasun-egoera ona zuenak aro horretan osasunez gozatzen jarraituko du eta lehenago osasun-arazoak zituenak, berriz, horiek okertzeko joera izango du.

Laburbilduz, osasun fisikoaren gainbehera zahartzaroaren alderik negatiboenetakoa da. Hala ere, erretiroaren eta osasun fisikoaren arteko erlazioa aztertzerakoan zehaztapenak egitea beharrezkoa da. Alde bate-tik, baieztatu da osasun-egoera kaskarraren eta erretiroa hartzeko erabakiaren artean erlazioa dagoela. Baina azpimarratu behar da erreti-roaren ondorioz gizabanakoaren osasun fisikoan aldaketarik gertatzea-ren inguruan datu kontraesandunak daudela. Batzuek diote erretiroak gizabanakoaren osasun fisikoan negatiboki eragiten duela. Beste bat-zuek, berriz, positiboki eragiten duela. Hori guztia kontuan izanik, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriak iker-tzea da ikerlan honen helburuetariko bat.

1.4.1.2. Osasun psikologikoa

Osasun psikologikoa gizabanakoaren egoera psikikotzat jotzen da. Egoera psikologikoa antsietateari, depresioari, bizi-asebetetzeari eta, oro har, egoera emozionalari dagokio. Depresio eta antsietate-egoerek hainbat arlotan eragin dezakete, besteak beste, ondoezean, egiten diren jardueretan eta jardueretik jarreran.

Gerontologia-arloan orain dela 50 urte egindako lehen luzerako ikerketa batean, jadanik azpimarratzen zen erretiroak buru-osasunean zein psikologikoan eragin txarrik ez zuela. Aipaturiko ikerketa Thom-sonen, Streibek eta Sneiderrek gauzatu zuten AEBko *Cornell uniber-sitatean* 1952. eta 1959. urteen artean. Han, erretiro-prozesuarekiko egokitzapena ikertu zuten 63-69 urte bitarteko 4.000 partehartzailez osatutako lagin batean, lau unetan (1952, 1954, 1956 eta 1959. ur-teetan). Ikerketa horren emaitza nagusia –esan den bezala– zera izan zen: erretiroak buru-osasunean zein psikologikoan eragin txarrik ez zuela.

Arestian aipatutako CIREs (1995) inkestaren arabera, pertsona helduen egoera emozionala positiboa da. %60 ez da inoiz edo ia inoiz triste sentitzen, %30, berriz, batzuetan bakarrik. Hala ere, %7k sarritan ditu horrelako sentimenduak. Erretiroaren ondoren ea egoera emozionala aldatzen den galdetzean, %13ren arabera, okertu egiten da, eta %9ren arabera, hobetu. Antzeko datuak adierazten dira INSERSOren (1995) ikerketa batean. Kalishek (1991:167) dio erretiratu asko psikologikoki deprimitu, gaixotu eta “itzaltzen” hasten direla. Beste datu batzuen arabera, berriz, helduen %37 batzuetan edo sarritan deprimitua, triste, urduri edo antsietatearekin sentitzen da. Beste ikerketa baten arabera egiaztatu da deprimituriko helduetatik

%78k arazo emozionala agertu aurreko asteetan edo hilabeteetan zenbait gertakari kritiko pairatu zituela. Gertakari kritikoek familiakoen heriotzarekin (batez ere, emaztea/senarra, semea/alaba), gaixotasun fisikoekin edo "galera"tzat jotzen diren beste gertakariekin dute zerikusia (erretiroa, arazo ekonomikoak, familiarrak, bazterketa eta abar).

Ondoren, adinekoaren osasun psikologikoa zehatzago aztertuko da. Osasun psikologikoaren hiru adierazle nagusienak depresioa, antsietatea eta bizi-asebetetzea direnez, horien definizioa, arrazoiak, epidemiologia eta antzerakoak azalduko dira.

Pertsona helduen ondoeza fisiko edota psikologikoan islatu daiteke depresioa. Nahiz eta hasierako ezaugarria amoregabezia eta melankolia (disforia) izan, depresioak beste ezaugarri batzuk ere baditu. Hala nola, jokabide eta pentsamendu jakin batzuk (ezertarako balio ez duela ustea edo antzerakoak) eta zenbait adierazpen fisiologiko (elikadura-nahasteak, lo egiteko arazoak, eta abar). Horri lotua, depresioarekin erlazionaturiko sintomak, besteak beste, honako hauek dira: gizarte-gaitasunak galtzea, bizitzako gertaeretan aldaketak eta egiten diren jarduerak mantentzeko ezintasuna.

Gaixotasun psikologiko hori arrazoi anitzen ondorioz gara daiteke: besteak beste, faktore genetikoa, nortasuna, bizitzako esperientziak eta egungo edo iraganeko galerak. Epidemologiari dagokionez, zaharren %7 eta %11 bitartean pairatzen dute. Estatu espainiarrean %25 arte igo daiteke egoitzetan bizi diren pertsonen artean. Hau da, testuinguruaren arabera ager daiteke depresioa. Hala, adibidez, komunitatean bizi direnen artean, %10ek pairatzen du; egoitzetan bizi direnen artean, berriz, %15-%35ek; ospitaleratuen artean %10-%20k, eta azkenik, arazo psikiatrikoak dituztenen artean, %50era igo daiteke.

Hainbat egileren arabera, erretiroa baino lehenago pertsonak izan dezakeen depresio-egoera erretiro ondoren mantendu edo areagotu egin daiteke, baina erretiroak ez du zertan depresioa eragin. Hala, Birrenen (1996) arabera, erretiroak depresioa eragiten duela baieztatzea gero eta gertaera arraroagoa da. Erretiroa izan daiteke pertsonak depresioa jasateko arrazoietakoa bat, baina ez bakarria edota nagusia. Berriki, erretiroa eta buru-osasun arteko harremana aztertzeko helburuarekin egindako ikerketa batean ondorioztatu zuen erretiroa ez dela depresioarekin erlazionatzen. Hala ere, azpimarratzen da depresioa pairatzen dutenak, batez beste, depresiorik ez dutenak baino urte eta erdi lehenago erretiratzen direla.

Aipatu den bezala, antsietatea da osasun psikologikoaren beste adierazle garrantzitsua. Depresioaren antzera, antsietatea nahasketa afektibo bat da eta zerikusi handia du depresioarekin. Antsietatea zerbait arriskutsua edo mehatxatzailea dela pentsatzearen ondorioz sortzen den erreakzio emozionala litzateke. Batzuetan, arazo bihurtzen da, erreakzioa intentsuegia, denboran luzeegia edo egoera sortzailearekiko gehiegizkoa delako. Beste batzuetan, gauzei garrantzia gehiegi edo gehiegizko kezka adierazten delako gara daiteke. Epidemiologiari dagokionez, uste da helduen %10 eta %20 bitartean antsietatearen sintomak adierazten dituztela: alde batetik, fisikoak (dardara, tentsio muskularra, izerdia, taupadak, aho lehortzea, eta abar), bestetik, psikologikoak (lo egiteko arazoak, ardurak, egonezina, pentsamendu ezkorrak, arreta mantentzeko zailtasunak, eta abar).

Erretiroaren, depresioaren eta antsietatearen arteko erlazioaren inguruan, genero desberdintasunak aztertu izan dira, alegia, erretiro-prozesuak gizonezkoei edo emakumezkoei nahasketa emozional gehiago edo gutxiago eragiten ote dien, eta datu kontraesandunak aurkitu dira. Batetik, gizonezkoek –emakumezkoek baino– nahasketa psikologiko handiagoak pairatzen dituzte. Adibidez, erretiro-prozesuak gizonezkoengan depresio kasu gehiago eragiten duela. Bestetik, aldiz, emakumezkoek antsietate zein depresio maila altuagoa izaten dutela. Horren antzera, emakumezkoek depresio maila altuagoa dutela.

Depresioa eta antsietateaz gain, bizi-asebetetzea da osasun psikologikorena dierazle garrantzitsu bat. Ikerketa gutxik aztertu dute erretiroaren eta bizi-asebetetzearen arteko erlazioa.

Aitortu behar da bizi-asebetetzearen definizioa literaturan aurkitzea zaila izan dela. Hala ere, hiru definizio aurkitu dira. Lehenengo definizioaren arabera, *bizi-asebetetzea* bizi-kalitatearen adierazlea da. Hau da, bizi-kalitatea konstruktua mamitsua dela kontuan izanda, bizi-kalitatearen dimentsiorik garrantzitsuenetarikoa da bizi-asebetetzea. Bigarren definizioaren arabera, berriz, ongizate psikologikoaren adierazle bat da *bizi-asebetetzea*. Hain zuzen ere, gizabanakoek haien bizitzari buruz egiten duten balioespena edo ezagutzazko erantzuna da. Beste modu batera esanda, helburu-mailaren eta lortutakoaren arteko konparazioan oinarritutako norbere existentziaren balioespen orokorra da. Horren arabera, bizi-asebetetzea handiagoa izango da lortutakoa helburuekin bat datorrenean. Helburuak lortzen ez direnean, ordea, bizi-asebetetzea gutxitu egiten da. Azkenik, hirugarren

definizioaren arabera, bizi-asebetetzea norberak bizitzan duen sentipena eta aldatu ezin den horren lorpena da asebetetzea (Lawton, 1972). Orain arte azaldutakoaren arabera, bizi-asebetetzea hiru dimentsioren adierazle izan daiteke, besteak beste, bizi-kalitatearena.

Bizi-kalitateari buruz, hainbat definizio aurkitu dira. Ikuspuntu orokor batetik, Osasunaren Munduko Erakundearen arabera, “gizabanakoak bizi den kultura eta balio-sisteman izandako bizitzaren haute-matea da, eta haren helburuekin, itxarobideekin eta ardurekin erlazioatuta egongo da” (Reig, 2000:7). Horren antzera, Badíak eta Larak diote “gizabanakoen bizipenetan oinarrituta dagoen fenomeno subjektiboa” dela (2004:782). Horrez gain, bizi-kalitatearen hainbat adierazle erabiltzen dira: besteak beste, osasuna, egoera ekonomikoa, harreman sozialak, jarduera fisikoa eta bizi-asebetetzea. Ildo horretatik, faktore objektibo eta subjektiboen arteko bereizketa proposatzen da. Lehenengoen artean, egoera ekonomikoa, laguntza soziala eta osasun-egoera objektiboa daude, besteak beste. Bigarrenengoen artean, berriz, osasunaren haute-matea adibidez.

Laburbilduz, osasun psikologikoa gizabanakoaren egoera psikiko gisa definitzen da. Depresioa, antsietatea eta bizi-asebetetzea dira horren hiru adierazlerik nagusienak. Adinekoen depresioak zenbait ezaugarri ditu, besteak beste: ezertarako balio ez izatea pentsatzea, elikadurarahasteak eta lo egiteko arazoak. Antsietatearen ezaugarriak, berriz, honako hauek izan daitezke: dardara, tentsio muskularra, izerdia, tau-padak, lo egiteko arazoak, ardurak, egonezina, pentsamendu ezkorrak eta arreta mantentzeko zailtasuna. Erretiroaren eta osasun psikologikoaren arteko erlazioa aztertu duten egileen arabera, erretiroak ez du zertan depresioa eragin. Genero desberdintasunak aztertu izan dira, eta horien inguruko datu kontraesandunak aurkitu dira. Batzuen iritziz, gizonezkoek nahasketa psikologiko gehiago pairatzen dute. Beste batzuen iritziz, berriz, emakumezkoek antsietate eta depresio maila altuagoak pairatzen dituzte.

Hori guztia kontuan izanik, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten depresioa, antsietatea eta bizi-asebetetzea ikertzea da ikerlan honen helburuetariko bat.

1.4.2. Osasun soziala: laguntza soziala eta gizarte-harremanak

Atal honetan, hiru azpiatal bereizi dira: lehenengoan, 1.4.2.1. atalean, laguntza soziala definitzeaz gain, harreman sozialekin izan deza-

keen erlazioa ere azpimarratzen da; ondoren, 1.4.2.2. atalean, harreman sozialek, oro har, eta, bereziki, familia- eta bikote-harremana eta pertsona helduen arteko erlazioa azaltzen da; azkenik, 1.4.2.3. atalean, aurreko atala osatuz, adiskideen, lankideekiko harremanen eta harreman berrien garrantzia aztertzen da.

1.4.2.1. Laguntza soziala

Erretiratzean harreman sozialak izateak duen garrantzia azpimarratzen dute hainbat ikerketek. Horien bidez oinarritzko giza beharretako bat asetzearekin batera, laguntza soziala lortzen da. Laguntza soziala, laguntza, afektua eta baieztapena barneratzen dituen pertsonarteko konpromisoa da. Definizio horren arabera, harreman sozialetan oinarritzen den trukea litzateke laguntza sozialaren funtsezko ezaugarria.

Laguntza soziala hiru aldeak osatzen dute: laguntza emozionala (maitatua sentitzea, intimitatea, konfiantza, erabilgarritasuna), laguntza instrumentala (etxeko laguntzak, zainketak) eta informazio bidezko laguntza (informazio bilaketa, aholkua). Oro har, laguntza soziala pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazio positiboa duen faktore bat da. Osasun fisikoarekin ere erlazionatuta dago. Hain zuzen ere, zenbat eta laguntza sozial handiagoa izan, orduan eta gaixotzeko aukera txikiagoa eduki. Gainera, laguntza sozialaren bidez gertaera estresagarri edo negatiboen aurrean babesa lortzen du gizabanakoak. Ildo horretatik, azpimarratzen da laguntza sozialak estresa edo bizi aldaketa negatiboen eragina gutxitu eta pertsonaren osasun fisikoa eta psikologikoa zaindu ditzakeela. Erretiro-prozesua gertaera estresagarria izan daitekeela kontuan izanik, laguntza soziala eta erretiroaren arteko erlazioa ikertu izan da.

Erretiratura zeuden 65 urtetik gorako 217 gizonetzkoen ongizatea aztertu zuten ikerketa batean zera azpimarratu zuten: ondorioen artean, denbora luzeko gaixotasunaren edo ezintasun fisikoaren, bizi-kalitatearen eta laguntza sozialaren artean erlazioa dagoela. Hain zuzen ere, laguntza sozial gutxi osasun kaxkarrarekin eta bizi-kalitate eskasarekin erlazionatzen zen.

Baieztatua da oro har laguntza sozialaren eta osasun fisikoaren artean erlazio positiboa dagoela. Ikerketa epidemiologikoek adierazi dute laguntza sozialaren eta erikortasunaren arteko erlazio negatiboa dagoela. Bederatzi urtean zehar egindako luzerako ikerketa bati esker

ondorioztatu zuten laguntza sozial maila kaxkarra zuten gizabana-koengan –laguntza sozial ona zutenen aldean– ikerlanak iraundako denboran heriotza-arriskua hirukoiztu egiten zela.

Beste ikerketa interesgarri baten arabera, laguntza sozial maila kaskarra dutenen artean, sendagilearenganako bisita kopurua eta pilulen kontsumoa handiagoak dira.

Laguntza sozialaren barruan, faktore kuantitatiboa edo objektiboa eta kualitatiboa edo subjektiboa bereizten dira. Lehenengoaren ezaugarriak, besteak beste, honako hauek dira: pertsonarteko kontaktuak, elkarrekintza sozialen sarea, tamaina, harreman kopurua eta maiztasuna. Bigarrengoaren ezaugarriak, berriz, hautemandako laguntza soziala eta asebetetzea lirateke. Ildo horretatik, erretiratu berri zirenen bizi-kalitaterako laguntza soziala garrantzitsua dela ondorioztatu da. Are gehiago, azpimarratu zuten arestian azaldu denarekin bat etorritik, laguntza sozialaren alde objektiboak (harreman sozialak izatea, lagunekin izandako harreman kopurua, sare sozialaren zabalera eta abar) eta horien hautematea –hau da, alde subjektiboa– pertsona helduen bizi-kalitaterako garrantzitsuak direla.

Zenbait autoreren arabera, ordea, laguntza sozialaren faktore kualitatiboa garrantzitsuagoa da kuantitatiboa baino, bereziki, gizabana-koaren bizi-kalitatearekin erlazionatzen delako.

Autore batzuen iritziz, erretiroarekin batera, harreman sozialen alde kuantitatiboan (sarean eta maiztasunean) jaitsiera gertatzen da. Hala ere, hautemandako laguntza sozialaren kalitatean ez du zertan aldaketarik gertatu. Ideia hori, *Convoy theory* eta *Selectivity theory* izeneko teoriekin dator bat. Teoria horien arabera, harreman sozialen bidez jasotzen den laguntza sozialaren kantitatea gutxitzeak ez du helduen bizi-asebetetzean eragiten. Oro har, teoria horiek baieztatzen dute laguntza sozialaren kantitatea gutxitu arren kontaktuen kalitateak ona izaten jarraitzen duela.

Orain arte esandakoa laburbilduz, bi gauza azpimarratu daitezke: alde batetik, erretiratu ondoren harreman sozialak izateak duen garrantzia, horien bidez laguntza soziala lortzen da-eta. Beste aldetik, harreman sozialen azpifaktore kuantitatiboa (tamaina, harreman kopurua eta maiztasuna) baino, azpifaktore kualitatiboaren (hautemandako laguntza soziala eta asebetetzea) garrantzia. Izan ere, hautemandako laguntza soziala bizi-asebetetzearekin erlazionatzen da. Zentzu horretan, egungo pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten

erlazio sozialen maiztasuna eta horiekiko asebetetzea aztertzea da ikerlan honen helburuetariko bat.

1.4.2.2. Familia- eta bikote-harremanak

Egungo adinekoak batez ere familia nuklearrean oinarritutako harremanak dituzte. Hain zuzen ere, bikotekidearekiko, seme-alaba helduekiko eta bilobekiko harremanak.

Ikuspegi sozial nahiz emozionaletik, esan daiteke familia oinarrizko sistema dela. Izan ere, gizabanakoak, batez ere, familiaren bidez asetzen du segurtasun emozionala. Gainera, helduen bi herenak –adinekoak isolatuak eta babes familiarrik gabe daudela dioen ideiaaren aurka– senideekin edo lagunekin izaten duten harremana egunerokoa da.

Familiak, zalantzarik gabe, pairatzen ditu aldaketa handienak bere partaidetariko bat erretiratzenean. Kasu gehienetan, erretiratutako pertsona gehiago hurbiltzen da familiarengana, eta harreman estua-goak lantzen ditu. Hain zuzen ere, Antonuccik eta Jacksonek (1989) azpimarratu zuten erretirorako egokitzapen-krisialdien uneetan familiak funtsezko garrantzia duela. Hau da, gizabanakoak behar-uneetan familiarengana hurbiltzeko joera izan ohi duela, senideen artean bizitza osoan zehar elkarrekikotasun-sentimendua garatzen da-eta. Horren ondorioz, erretiratuak eta haren familiak egoera berri horretara egokitu beharko dute.

Erretiratuak laguntza mota hori ez izatea kaltegarria litzateke bere bizi-asebetetzerako. Ideia horrekin bat etorritz, gizabanakoa zahartzean pairatzen dituen bizi-krisialdiei ongi aurre egiteko familiaren laguntza soziala garrantzitsua da. Hala, familiaren laguntza sozialak pertsonen egokitzapena hobetzen du bizitzako trantsizioen aurrean. Ildo berean, familia-harremanekin zerikusia duten egoeren ondorioz (familiakideengandik gertu sentitzea, familiakoekin denbora gehiago izatea, eta abar), adinekoen bizi-asebetetzea handiagoa izaten da.

Hala, badirudi familiaren laguntza sozial maila ona erretiro-prozesuan egokitzeko elementu erabakigarria dela, ondorioz, baita erretiroarekiko bizi-asebetetzean ere. Erretiratuari bere inguruko pertsona garrantzitsuengandik (senideak eta lagunak) jasotzen duen laguntzak lagunduko dio egoera berrira hobeto egokitzen, eta pertsonaren bizi-asebetetzean positiboki eragin dezake. Hala, familiak laguntza sozial, emozional eta materialaren trukerako baliagarria izaten jarraitzen du.

Hainbat arrazoi direla medio (osasun-arazoak, txirotasuna, ezintasuna) erretiratutako pertsonen laguntza behar izaten dutenean, haien seme-alabak bihurtzen dira laguntza emaile garrantzitsuen. Egungo pertsona heldu asko, ordea, seme-alaben betebeharren mesedetan, laguntza emozional eta instrumentalaren emaile nagusiak edo nagusienetakoak dira bilobak zaintzeko, etxeko lanetan, eta abar. Hala, bizitzako betebeharrak edo beharren arabera, gurasoak (erretiratutakoak), kasu batzuetan, seme-alabekiko laguntza-emaileak eta, beste kasu batzuetan, berriz, laguntza-hartzaileak izango dira. Beraz, familia-kideen arteko harreman sozialei esker, gizabanakoak laguntza soziala eman edo har dezake. Gai horren inguruan egindako ikerketa batean, erretiratuak haien bilobak zaintzeaz arduratzeak osasun psikologikoan eraginik ote duen aztertu da. Hartan, genero arteko desberdintasunak aurkitu dira: gizonezkoen kasuan, bilobak zaindu beharra bizi-asebetetzearen maila baxuagoarekin erlazionatzen da. Emakumezkoen kasuan, berriz, osasun psikologikorako mesedegarria da.

Familiakideen artean, bikotekideak pairatzen dituen erretiroaren eraginik garrantzitsuenak. Izan ere, gizabanakoa lanean jarduten zen bitartean, egunean zehar denbora mugatua partekatzen zuen bikotekidearekin. Erretiroarekin, ordea, egun osoa elkarrekin egotera igarotzen dira. Hori dela eta, erretiro-garaian bikotekideak duen garrantzia aztertu dute hainbat autorek. Ikerketa horien ondorio nagusia zera da: ezkondua egoteak erretiro-prozesuko eta erretiro osteko bizi-asebetetzean positiboki eragiten duela.

Erretiroan, bikote-harremana indarberritu edo ahuldu egin daiteke. Jakina da bikote-harremanak askotan aldatzen direla, bikotearen harmonia hobea lortzeagatik zein desadostasun handiak sortzeagatik. Bikote-harremana hobetu edo okertzeko arrazoiak askotarikoak izan daitezke: hezkuntza maila, adin-desberdintasunak, nortasuna, maila soziala, seme-alabekiko eta beste senitartekoekiko elkarbizitza, besteak beste.

Gai horren inguruan, hainbat ikerketaren ondorioak azaldu daitezke: horietariko batean, gizartean gertatzen ari diren aldaketak direla eta (bizi-itxaropenaren luzatzea, gizabanakoa lan-merkatutik gero eta lehenago erretiratzea eta abar.), azpimarratzen da bikoteak aisialdiko jarduerak elkarrekin gozatzeko aukera zabala duela. Sáez eta haren laguntzaileak (1995) honako ondorio hauek azpimarratu zituzten Valentziako Autonomia Erkidegoan 50 eta 84 urte bitarteko 241 bikoterekin egindako ikerketa batean: erretiroak bikotekidearen asebe-

tzean eragin garrantzitsurik ez zuela; horrez gain, adinak ez zuela bikotekidearen asebetetzean eragiten; gainera, hirugarren adineko bikote harremanetan ez dagoela alde handirik aro horretan eta beste batzuen artean; azkenik, bikote-harremana hobetu edo okertzearen arrazoia hainbat faktoreren menpe zegoela eta ez soilik erretiroaren menpe.

Bikotekideen artean garatzen den atxikimendu³⁸ –harremanean, heldutasuna areagotuko litzateke, garai horretan aurreko aroetan gurasoek nahiz seme-alabek eragiten zituzten arazoetatik kanpo baitaude. Hala, bakardadean bikotekidearen laguntzaz, behin gurasoak galdu ondoren, seme-alaba nahiz bilobekin lotura estuak mantentzen direnean, eta oraindik besteei laguntzeko nahiz gozatzeko gaitasuna dagoenean, bikotekideen arteko atxikimendua behin betiko indartu daiteke.

50 eta 59,5 urte bitarteko 2.532 gizon-emakumez osatutako laginarekin egindako ikerketa baten arabera, bikote arteko gatazkak daudenean, erretiroa hartzeko unea gehiago luzatzen da. Beste luzerako ikerketa interesgarri baten arabera, 569 bikoteren harremana erretiro-prozesuaren hiru alditan aztertu zen: erretiroa urrun zegoenean (7-10 urte), gerturatuz zihoanean (0-2 urte) eta erretiratu ostean (0-2 urte). Ondorioen artean, honako hauek azpimarratu ziren: alde batetik, bikotekide bakoitzaren aburuz, bikote-harremana lehen aroan indartsuagoa zen ondorengo bi arotan baino. Bestalde, gizezkoak aurreko aroetan baino gehiagotan parte hartzen zuen etxeko lanetan. Azkenik, generoaren arabera desberdintasunak aurkitu ziren: gizezkoek erabaki “garrantzitsuak” hartzeko joera zuten. Emakumezkoek, berriz, “familia-harremanak” sendotzeko joera.

Bikote-harremanean eraginak izateaz gain, erretiroak badu bikotekidearengan eraginik. Alde batetik, etxekoandreek pribatutasuna galtzen dute beren senarraren erretiroaren ondorioz. Bestalde, aipatu den bezala, azpimarratzen da etxeko lanetan senarraren laguntza –lanaldiaren aldean– gehitzen dela. Edozein modutan, ohiko arazoa etxetik kanpo lan egin ez duten emakumeek pairatzen dute, are gehiago, senarra erretiratu aurretik bikote-harremanean arazoak izanez gero. Arazo horiek areagotu egin daitezke, besteak beste, erretiroaren ondorioz diru-sarrerak murrizten badira eta seme-alabak oraindik etxean badaude.

Bikotekide-harremana alde batera utzirik, ondoren seme-alabekiko harremana izango da mintzagai. Nahiz eta dagoeneko elkarrekin ez bizi eta bigarren maila batean izan, seme-alabak garran-

tzitsuak dira gizabanakoaren bizi-asebetetzean. Pertsona helduen eta seme-alaben arteko harremanak zailak edo arazodunak direnean, erretiratuaren bizi-asebetetzea gutxitu egiten da.

Szinovaczek eta Daveyk (2001) aztertu zuten 55-75 urte bitarteko gurasoek etxetik kanpora bizi ziren seme-alabekin zituzten harreman sozialetan erretiroaren ondorioz eraginik ote zegoen. Besteak beste, honako ondorio hauek azpimarratu daitezke: batetik, telefonoz mantentzen zituzten kontaktuetan ez zutela alde esanguratsurik aurkitu. Bestetik, gurasoek seme-alabak maiz bisitatzen zituztela. Gainera, 15 kilometro baino gertuago bizi ziren gurasoen artean, aitek amek baino bisita gehiago egiten zituztela, nahiz eta seme-alaba kopuruaren, seme-alaben generoaren edo erretiratutako urteen arabera desberdintasunak egon. Ideia hori ez dator bat emakumezkoek erretiroa hartu ondoren, familia-harremanak sendotzen dituztela diotenekin.

Familiaren eragina, oro har, positiboa da. Hala ere, bada negatiboa gerta daitekeen egoera: familiakide baten (gurasoak, bikotekidea edo seme-alabak) zaintzarena, hain zuzen ere. Familiakide ezindu baten zaintzak pertsonarengan eragiten dituen ondorioak ere aztertu izan dira. Azken hamarkadetan gertaturiko aldaketa demografikoen ondorioz (ikus 1.2.3.1. atala) adinekoen artean zaharrak gehiagotzean, besteak beste, adineko pertsonak dementzia motaren bat pairatzea gerta liteke. Kasu gehienetan, dementzia duen pertsona familiakide batek zaintzen du. Mendebaldeko gizartean, kasuen %86,5ean familia da adineko pertsonen zaintzaile nagusia. Zaintzailearen ezaugarriak: emakumea (%61,3), 35-54 urte bitartekoa (%42,2) eta laguntza egunero eskaintzen du (%60). Horrelako kasuetan, zama kontzeptua (*carga* gazteleraz eta *burden* ingeleraz) aipatzen da, hau da, eragin objektiboak (aisialdia gutxitzea, estresa edo osasuna galtzea) dituen egoera subjektiboa (zaintzeak eragindako deserosotasun edo eragozpenekin erlazionatua) da. Hala ere, dementzia-kasuak alde batera utzita, Badíaren eta Lararen (2004) arabera, emakumeen kasuan, bizikalitatean eragina izan dezaken faktoreetako bat da pertsona gaixo bat bere kargu izatea (kasu gehienetan, gurasoa/k edota bikotekidearen gurasoa/ak). Szinovaczek eta haren laguntzaileek (2001) 55-75 urte bitarteko 897 subjektuz osatutako lagin bateko emaitzetan oinarrituta, azpimarratu zuten familia-zamak erretiroa hartzeko erabakian eragin dezakeela. Ildo berean, Brownen (1996) iritziz, emakumezkoen kasuan

familiakide bat gaixo edo laguntza beharrean izateak erretiroa hartzeko erabakia azkartu dezake.

Laburbilduz, familiaren (bikotekidea eta seme-alabak) eta erretiratuaren arteko erlazioa aztertu da, familiako partaideetariko bat erretiratzean aldaketa gehien jasaten duena da-eta. Familiaren laguntza soziala elementu erabakigarria da, erretiro-prozesuan eta erretiroarekiko bizi-asebetetzean. Ildo horretan, egungo pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten erlazio sozialak nolakoak diren aztertzea da ikerlan honen helburuetariko batzuk.

1.4.2.3. Adiskideak, lankideekiko harremanak eta erlazio berriak

Familia harremanez gain, erretiroak hiru harremanetan eragin garrantzitsua izan ohi du: adiskide-harremanetan, lankideekiko harremanetan eta harreman berrietan.

Lagunak –familiakoak ez bezala– aukeratuak dira. Baiezta daiteke lagunak erretiratuarentzat gizarteratze-prozesuan paper garrantzitsua dutela. Antonucciren eta Jacksonen (1989) arabera, denbora aurrera doan heinean eta gizabanakoak rolak murriztuak ikusten dituenean (langilea, bikotekidea edo “kabi hutsarena”), adiskidetasunak esanahi berezia eskuratzen du. Hala, adinarekin erlazionaturiko rol galeren aurrean, adiskidetasunak egoera zaileri aurre egiteko balio du.

Hamar urtean zehar egindako ikerketa batean ondorioztatu da adiskidetasunak –erlazio familiarren aldean– adinekoen bizi-itxaropena luzatzen duela. Adiskidetasunak hainbat abantaila eskaintzen dizkio erretiratuari. Besteak beste, bizi-kalitatea hobetzea, familiakideen galera konpentsatzea, lagunak laguntza izatea, hainbat ikuspunturen aberastasuna izatea, besteak errespetatua eta aitortua izatea.

Lankideekiko erlazioei dagokienez, erretiroak nahitaez lankide izan direnekiko harremana gutxitzea dakar. Kasu batzuetan, erretiratu den pertsonak hasieran bere lankideekin harremana izaten jarraitzen du, baina, oro har, denbora aurrera doan heinean, harremanen maiztasuna gutxitu egiten da.

Erlazio berriek, berriz, zerikusia dute erretiro unetik aurrera pertsonak sortu behar dituen harremanekin. Astialdia luzatzeak harremanak gehitzea erraztu dezake, nahiz eta hori ez den beti hala izaten. Harreman berrien bidez (belaunaldi berekoak edo/eta belaunaldi artekoak), gizabanakoak onuragarriak diren ondorioak lor ditzake. Besteak beste, jarduera berriak egitea (bidaiak, irteerak eta

abar), ideiak trukatzeari, pentsamenduak aberastea, hausnarketa bultzatzea eta abar.

Gai horren inguruan, egindako ikerketa batean, harreman sozialen eta bizi-asebetetzearen arteko erlazioa aztertu zuten. Emaitzen artean, pertsonak beren harreman sozialen hautematearen eragina azpimarratu zuten. Hala, harreman sozialak “oso onak” edo “ontzat” hartzen zituztenek harreman sozialen hautemate txarra zutenengandik era esanguratsuan bereizten ziren.

Laburbilduz, erretiratuak familia (bikotekidea, seme-alabak, bilobak) edota familiakoak ez direnekin (lagunak eta ezagunak) izaten dituen harreman sozialen alde kuantitatiboa (alderdi objektiboa, tamaina, kopurua, maiztasuna) zein kualitatiboa (alderdi subjektiboa, hautematen den laguntza, asebetetzea), eragin handia izan dezakete haien bizi-kalitatean. Harreman horien bidez, laguntza emozionala (afektibitatea, maitatua sentitzea, konfiantza, intimitatea), instrumentala (etxeko lanetan laguntza, zainketak) eta informaziozkoa (informazioa lortzea, aholkuak) eskuratu daiteke. Hala, gertaera zailei (kasu batzuetan, erretiro-prozesua) eta erretiroari aurre egiteko eta egoera berrira egokitzen laguntzeko lagungarria izan daiteke harreman sozialetatik eratortzen den laguntza soziala.

Hori guztia kontuan izanik, egungo pertsona helduen bizikalitatearekin erlazioa duten erlazio sozialen maiztasuna eta horiekiko asebetetzea aztertzea da ikerlan honen helburuetako bat.

1.4.3. Diru-sarrerak

Diru-sarrerak oso garrantzitsuak dira hainbat arrazoi direla medio. Jakina da egoera ekonomiko txarra adin guztietan antsietatea eta estresa eragiten duen gaietako bat dela. Maila indibidualean gertatzen diren eragin horietaz gain, gatazka eta eztabaida sozialen zergatia ere izan ohi da dirua (familian, lagunaren artean, lanean). Diru-sararren murrizketa garrantzia handiko aldaketa izaten da erretiro-garaian, ondorioz, gizabanakoaren bizi-kalitatea okertu daiteke. Hala, egoera horrek erretiro garaiko aroaren bizipen hobea/okerrago batekin du zerikusia.

Asko dira erretiro-prozesuaren eta arlo ekonomikoaren arteko erlazioa aztertu duten autoreak. Ikerketa gehienetan –guztietan ez esatearren– azpimarratzen da egoera ekonomikoa eta zehazki diru-sararren murrizketa erretiroarekin erlazionaturiko galerarik garrantzi-

tsuenetakoa dela. Zehazki, Sáez eta haren laguntzaileen (1995), araberak, ekonomikoa da erretiroarekin erlazioatutako arazo nagusia, ondoren, bakardadea eta osasuna.

Hain zuzen ere, egoera ekonomikoan zailtasunak izateak eragin garrantzitsua du erretiratuaren bizi-kalitatean. Hau da, diru-sarrera eskasak erretiratuaren bizi-asebetetzea negatiboki eragiten du. Aitzitik, diru-sarrera altuak, positiboki. Ildo beretik, Aymerichen (1999) araberak, zailtasun ekonomikoek larriki oztopatzen dute erretiratuaren ongizatea.

Oro har, Estatu espainiarreko populazioaren ustez, osasun ona izatea eta baliabide ekonomiko nahikoak izatea, zahartzaro ona izateko aukerak areagotzen dituzten ezinbesteko bi baldintzak dira. Ildo horretatik, erretiratu aurreko bizi maila bera mantentzen jarraitzeko dirurik ez izateak beldurra eragiten du erretiratuarengan. Beldur hori, kasu zehatz batzuetan, arazo patologiko eta traumatiko bihurtzera irits daiteke. Hala, egoera hori saihestearren, autore gehienen arabera funtsezkoena da erretiratuek beren egoera ekonomikoa nahikoa dela hautematea.

Nahiz eta oro har, erretiroarekin batera diru-sarrerak txikitu, pertsona helduen gehiengoak, oro har, egoera ekonomikoaren nahiko balioespen ona egiten du. Diru-sarrera mailaren balioespena, termino absolutuetan baino, termino erlatiboetan egiten da. Hau da, pertsonak aurretik zeukan diru-sarrera mailarekin alderatuz. Azken finean, erretiratuek dituzten gastu guztiak kitatzeko, pentsioa mugatua gelditzen zaie, besteak beste, gizonezkoen kasuan emaztea mantendu behar izaten dutelako (gehienetan ekonomikoki mendekoa, etxekoandrea bada, eta, langilea izan bada, askotan, senarrarena baino okerragoa izaten da haren egoera ekonomikoa); gainera, kasu askotan, oraindik independentzia lortu ez duten seme-alaben mantenua ordaintzen jarraitu behar izaten dute (esaterako, langabezia daudelako, seme-alabak dituztelako edo etxebizitza bat ordaintzen ari direlako). Adineko pertsonen beharrak lehengo berak (edo agian gehiago) izan arren eta kontsumo-gaitasuna aldatu arren (joera areagotzen ari da), paradoxikoa dirudi haien diru-sarrerak soldatadun populazioarenak eta erretiro-aurreko egoerakoak baino baxuagoak izateak.

Esan den bezala, nahiz eta erretiratu gehienek diru-sarrerak txikitzen dituzten, adineko emakumeengan –gizonezkoen aldean– joera areagotzen da. Emakume erretiratuaren egoera ekonomikoa desberdina da hiru prozesuren ondorioz. Batetik, dagoeneko lanean ari

zirenean beren soldatak baxuagoak zirenez, erretiratu ondoren diru-sarrerak gehiago txikitzen direlako. Bestetik, emakume alargunek oso pentsio baxuak jasotzen dituztelako (senarraren oinarrizko soldataren %45). Azkenik, nahiz eta erosteko ahalmenean erretiratua izategatik gaitasuna galdu, etxekoandreen kasuan ez da diru-sarreretan aldaketarik nabarituriko, sekula diru-sarrerarik izan ez baitute.

Estatus maila altuena dutenek salbu, erretiratuen pentsioaren kantitatearekin batez bestekoa kontuan hartua, hala nola lortzen dute bizirautea. Estatu espainiarreko datuen arabera, erretiroa pentsioaren batez bestekoa 610,77€ da.

Euskal Autonomia Erkidegoko azken datuen arabera (EUSTAT, 2004), 2003. urteko erretiro pentsioen batez bestekoa 809,42€ dira (ikus 1.4.01 taula), orain hamar urteko erretiro pentsioaren batez bestekoa, berriz, 499,57€ zen (ikus 1.4.02 taula). Beraz, hamar urtetan %38 igo da erretiroaren pentsioa. Gipuzkoari dagokionez (gure lagina han kokatzen baita), egungo erretiro pentsioen batez bestekoa 784,37€ da, Euskal Autonomia Erkidegoaren batez bestekoa baino baxuxeagoa (ikus 1.4.01 taula).

1.4.01 TAULA. INRARREAN DAUDEN BATEZ BESTEKO PENTSIOA (1), MOTEN ARABERA SAILKATUTA. 2003-XII-31AN

	EAE	Araba	Bizkaia	Gipuzkoa
Guztira	697,67	675,65	708,52	688,26
Erretiroa	809,42	769,95	835,14	784,37
Alarguntza	467,95	443,07	474,40	465,30
Ezintasun iraunkorra	837,68	843,37	835,93	838,39
Zurztasuna	282,33	270,39	283,46	284,52
Familia mesedea	351,31	296,57	357,09	354,89

(1) Urteko batez bestekoa Eurotan/hileko
Data 2004ko abenduaren 14a
Iturria: EUSTAT

1.4.02 TAULA. ERRETIRO PENTSIOAREN BILAKAERA (1992-2002)

	EAE		ARABA		BIZKAIA		GIPUZKOA	
	Balioa (Eurotan)	Indizea	Balioa (Eurotan)	Indizea	Balioa (Eurotan)	Indizea	Balioa (Eurotan)	Indizea
1992	464,42	100,0	422,30	100,0	476,97	100,0	457,34	100,0
1993	499,57	107,6	458,13	108,5	513,56	107,7	490,17	107,2
1994	514,88	110,9	473,96	112,2	528,64	110,8	506,12	110,7
1995	553,15	119,1	509,50	120,7	568,72	119,2	542,73	118,7
1996	591,49	127,4	549,05	130,0	608,59	127,6	578,53	126,5
1997	612,77	131,9	565,87	134,0	634,22	133,0	595,57	130,2
1998	638,03	137,4	592,34	140,3	660,81	138,5	618,48	135,2
1999	656,31	141,3	610,63	144,6	680,35	142,6	635,27	138,9
2000	696,86	150,0	652,87	154,6	722,24	151,4	673,09	147,2
2001	737,12*	158,7	694,58	164,5	762,67	159,9	712,81	155,9
2002	765,52	164,8	723,82	171,4	791,33	165,9	740,82	162,0

Data 2004ko abenduaren 14a

Iturria: EUSTAT.

* Galde-sortaren irizpide ekonomikorako erabili da.

Pentsio motak kontuan hartuta, bi kategoria nagusi azpimarratu behar dira: batetik, erretiro-pentsioarena (%59,1), eta bestetik, alarguntza-pentsioarena (%27,7) (ikus 1.4.03 taula). Jakin badakigu emakume alargunen pentsioak pentsiorik baxuenak direla. Euskal Autonomia Erkidegoan, 467,95€ dira alargunen pentsioen batezbestekoa. Gipuzkoan, 465,30€ dira (ikus 1.4.01 taula).

1.4.03 TAULA. INDARREAN DAUDEN PENTSIOEN KOPURUA, MOTEN ARABERA SAILKATUTA. 2003-XII-31

	EAE		ARABA		BIZKAIA		GIPUZKOA	
	KOP.	%	KOP.	%	KOP.	%	KOP.	%
Guztira	438.634	100,0	53.605	12,2	237.126	54,1	147.903	33,7
Erretiroa	259.332	59,1	33.496	62,5	137.454	58,0	88.382	59,8
Alarguntza	121.378	27,7	13.728	25,6	68.883	29,0	38.767	26,2
Ezintasun iraukorra	40.916	9,3	4.559	8,5	21.097	8,9	15.260	10,3
Zurztasuna	13.548	3,1	1.531	2,9	7.610	3,2	4.407	3,0
Familia mesedea	3.460	0,8	291	0,5	2.082	0,9	1.087	0,7

Data 2004ko abenduaren 14a
Iturria: EUSTAT.

Ikus daitekeenez, pentsioak oso baxuak dira, Estatu espainiarreko altuenak diren arren.

Ildo horretatik, erretiratuen diru-sarreraren batez bestekoak baxuak kontuan izanik, gogoeta-bide batzuek baikorrak dirudite, edo, zehatzago esanda, “konformistak” dira. Hau da, etsipen-iritzi konformista horiek egungo egoera lehenagoko egoerarekin konparatzen dute. Besteak beste, haurtzaroan nahiz helduaroan pairatu dituzten bizi-maila zein lan-baldintza txarrekin; horrez gain, beren arbasoek bizi zuten egoerarekin; gainera, baztertuak dauden beste talde sozial batzuekin; azkenik, adinekoen artean desberdintasun asko daudela (adibidez, nekazari-abeltzainak) kontuan izanda ez dela asko aurrera egin pentsatzen dute.

Horrez gain, kasu askotan, “hartzaile pasibo” izatearen sentipena agertu ohi da. Hau da, soldata bat irabaztetik (balioa eta autonomiarekin identifikatzen dena) ekoizpenarekin zerikusia ez duen pentsioa era pasibo batean jasotzearekin erlazionatzen da. Diru-sarrerak ez dira, dagoeneko, gaitasun-trebetasun edo lanaren intentsitatearen menpe egongo; orain, haren zenbatekoa norberaren

kontrol eta esku-hartzetik at gelditzen da; ondorioz, mendekotasuna areagotu eta eskuratze-gaitasuna murrizten da. Horren guztiaren ondorioz, urte askotan zehar haren identitatearen oinarri izan den rol eta estatus pertsonal eta sozialaren galera gertatzen da. Beraz, bi galera garrantzitsu gertatzen dira aldi berean: ekonomikoa (materiala) eta psikosoziala (estatus-hierarkia).

Laburbilduz, erretiroarekin batera diru-sarrerak urritu egiten dira. Hainbat ikerketak diote erretiratuaren diru-sarreraren murrizketa erretiroarekin erlazionatutako galerarik garrantzitsuenetakoa dela. Horrez gain, azpimarratzen da egoera ekonomikoan zailtasunak izateak erretiratuaren bizi-asebetetzean eragin dezakeela. Hala, egungo pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten diru-sarrerak aztertzea da ikerlan honen helburuetariko bat.

1.4.4. Astialdia eta aisialdia

Erretiroaren, astialdiaren eta aisialdiaren arteko erlazioa aztertu baino lehen, beharrezkoa iruditu zaigu kontzeptu horien esanahia azaltzea, termino horien esanahien artean nahasketa egon daitekeela-koan. Gure ikuspuntuaren arabera, astialdia ez da halabeharrez aisialdiaren sinonimotzat hartu behar, nahiz eta termino hori sortu zenetik hala erabili izan den. Horregatik, 1.4.4.1. atalean nahasketak saihestearren, bi kontzeptu horien definizioak azalduko dira. Ondoren, 1.4.4.2. atalean, astialdia eta aisialdiaren jatorri historikoa argituko dira. Azkenik, 1.4.4.3. atalean, aisialdiko jarduera motak eta erretiroan horiek duten garrantzia izango dira hizpide.

1.4.4.1. Astialdiaren eta aisialdiaren definizioa

Astialdiari dagokionez, hainbat autorek antzeko definizioa eskaintzen dute. Moragasen (1991) arabera, adibidez, astialdia zera da: lana zein gizarte- eta familia-betebeharrei zuzenduriko beharrezko jardueretatik at gelditzen den denbora. Horren antzera, astialdia da lana edo hezkuntza gisako nahitaezko jarduerak betetzen duten denboratik kanpo geratzen den denbora.

Astialdia hainbat bidez bete daiteke. Adibidez, bere lanagatik nekatua dagoen langilearentzat, atsedena litzateke astialdia betetzeko modua. Hala ere, kontuan izanik egungo langilearen joera gero eta astialdi gehiago edukitzea dela, denbora beste moduan betetzeko

beharra planteatzen da, besteak beste, aisialdiaren, dibertsioaren edota jardueren bidez.

Astialdia aldatu egiten da bizi-zikloan zehar: haurtzaroan eta nerabezaroan astialdi asko izan ohi dira; helduaroan, gizabanakoa lanean hastean, murriztu egiten da; azkenik, erretiro ostean handitu egiten da berriz (Moragas, 1991). Heldu baten eguna, oro har, zortzi ordutako hiru zatitan banatzen da: lehenengoa, lana; bigarrena, atsedena/loa; hirugarrena, astialdia/otorduak eta beste jarduera batzuk. Pertsona helduaren kasuan, egoera zeharo aldatzen da, lanean ez baitu jardun behar. Izan ere, denboraren esanahia aldatu egiten da, lehen lanean igarotzen ziren zortzi orduak atsedenerako edota beste jarduera batzuetarako libre geratzen baitira.

Astialdiaren esanahiarekin gertatzen den bezala, hainbat autorek aisialdiaren³⁹ antzeko definizioa eskaintzen dute. Bermejok (1994:53) dioenez, “gizabanakoak lana, familia eta gizarte beharrekin amaitu ondoren borondatez egiten duen jarduera multzoa da”. Nahitaezkoa ez den eta zentzua duen zerbait egitea litzateke. Mishara eta Riedelen iritziz (1995:93), berriz, “asebetetzea helburu duen jarduera multzoa da”.

Aisialdiak derrigorrezko betebeharretatik kanpo geratzen den denboran edozein jarduera egiteko askatasunaren hautemate subjektiboarekin du zerikusia. Kasu batzuetan, lanean ere askatasunaren hautemate subjektiboa gertatzen da. Hala, gizabanako batzuen ustez, lanak aisialdiarekin luke zerikusia. Are gehiago, esan ohi da pertsonak kobratu gabe egingo lukeen gustuko jarduera dela, aisialdia pertsonaren izateko eta pentsatzeko moduarekin bat datorrelako. Aisialdia nola bete argi duenak aisialdi-jarduera horien bidez gozatu egiten du. Hala ere, esan behar da astialdia ez dela beti aisialdi bihurtzen.

Aisialdiak oinarrizko hiru funtzio ditu: atsedena, dibertsioa eta giza garapena. Atsedanak pertsona neke fisiko nahiz psikologikotik askatzen du; dibertsioari esker, asperdura eta egunerokotasunarekin hautsi ahal izatea lortzen da; azkenik, garapenak sorkuntza eta mota guztietako gaitasun eta trebetasunak eskuratzea ahalbidetzen du, hala nola intelektualak, emozionalak, zentzumenezkoak, mugimenduzkoak eta abar.

Hainbat autoreren ikuspuntutik (Moragas, 1991), aisialdiko jarduerak zerikusia dute bururuturiko lan motarekin, eta lanaren eta astialdiaren arteko erlazioa sendotzen dute. Oro har, aisialdirako bi jarrera bereizten dira: batetik, integratzailea, eta bestetik, banatzailea. Jarrera

integratzailea, batetik, astialdian egiten diren jarduerak gizabanakoak bizitzan zehar garaturiko lan motarekin bat datozenean direnean suertatzen da. Hau da, pertsonak bere lanarekin bat datozen jarduerak nahiago dituzenean. Adibidez, lanean bere gaitasun intelektualak erabiltzen dituztenek irakurketa, hezkuntza eta jarduera kulturaletan aritzeko joera izango dute. Kasu horretan, lanean egiten denaren eta aisialdian egiten denaren artean, desberdintasun gutxi dago eta gizabanakoa bere gaitasunak gauzatzean koherentea da hainbat testuingurutan.

Jarrera banatzailearen arabera, bestetik, lana eta aisialdia kontrajarriak dira. Aisialdiak aldaketarako aukeraren, garapen pertsonalarena eta lanean burutzen ez diren jardueren arteko oreka eskaini behar du. Hau, adibidez, langile intelektualarengan kirola eginez gauzatu daiteke. Ikuspuntu horren arabera, lana eta aisialdia eskala baten bi muturretan kokatuko lirateke, eta txandakatzek oreka eskainiko behar lioke gizabanakoari.

1.4.4.2. Astialdiaren eta aisialdiaren historia

Momentu historikoaren arabera, astialdiak eta aisialdiak hainbat esanahi izan dituzte (Brown, 1996). Antzina astialdirik ez izatetik, egun duen mailara igaro da. Historikoki, denboraren erabilera gizarte-klasearen araberakoa izan da: gatibuek lan egiten zuten; helduek filosofatu edo agindu; gudariek borrokatu. Hau da, ez zen denboraren banaketarik. Hala, esan daiteke egun ezagutzen den astialdia ekoizpen moderno bat dela.

Moragasi (1991) jarraituz, Grezia klasikoan, aisialdiak heziketaren eta gizabanakoaren hobekuntzaren esanahia zuen. Erroman, berriz, hobeto lan egiteko, deskantsatzeko eta indarberritzeko erabiltzen zen aisialdia. Erdi Aroan, elizak erregulatzen zuen aisialdia (egin beharreko jaiak). Protestantismoak astialdia denbora-galtzetzat gisa jotzen zuen, bertute faltatzat edo biziortzat.

Nahiz eta 1833. urtean langileen aisialdia defendatu zuen lehen aldarrikapena kaleratu, Iraultza Industrialaren inguruan sortu zen (Moragas, 1991). Garai hartako langileek lan-baldintzak gogorrik izaten jarraitzen zuten, baina aurrerapen teknologikoen lan-ordu gutxiago eta ekoizpen bera lortzea bideratu zuten. Hala, langileen eskakizunak lana murrizteko eta astialdia gehitzeko areagotu ziren. Astialdiaren eta lan-denboraren arteko ezberdintasuna une horretan agertu

zen. Astialdia onuragarritzat jotzen hasi zen gizabanakoaren garapenerako. Hau da, astialdia osasuna hobetzeko, familia-loturak sendotzeko, eta, oro har, giza garapenerako aukeratzat jotzen hasi zen (Buendia eta Riquelme, 1994). Hala ere, 1930eko Depresio Handiaren garaian langabeziaren fenomenoak sortu zenean, planteatu zen aisialdia giza garapenerako oztopo izan zitekeela. Ildo horretan, azpimarratu behar da aisialdia/astialdia erretiroaren sorrera paraleloa izan zuela.

1.4.4.3. Aisialdiko jarduerak eta erretiroa

Atal hau bi azpiataletan antolatu da: lehenengoan, *aisialdiko jarduerak* kontzeptuaren esanahia azaltzeaz gain, jarduera motak aztertu eta hainbat ikerketaren emaitzak ere laburbilduko dira; ondoren, 1.4.4.3.2. atalean, erretiroan jarduerak egitearen garrantzia azpimarratuko da.

1.4.4.3.1. Jarduera motak

Zaletasunak, aisialdiko jarduerak edo hobbyak gizabanakoak askatasunez aukeratu eta asebetetzea eskaintzen dioten jarduerak dira. Hala, zaletasunak, aisialdiko jarduerak eta hobby terminoak sinonimotzat hartuko dira.

Jarduerak bost multzotan sailka daitezke (Vega eta Bueno, 1996): lehenengoan, arlo fisikoarekin zerikusia duten jarduerak; bigarrenean, jarduera praktikoekin zerikusia dutenak; hirugarrenean, jarduera kulturalak; laugarrenean, izaera sozialeko jarduerak; azkenik, ezagutza trebatzen duten jarduera intelektualak.

Arlo fisikoari dagokionez, hainbat kirol egin daitezke, besteak beste, oinez edo/eta bizikletaz ibiltzea, igeriketa, yoga eta abar. Ariketa fisiko horien guztien helburuak, besteak beste, zera dira: bizimodu sedentarioa uxatzea, giharrak indartzea, malgutasuna lantzea, biriken gaitasuna gehitzea eta odol zirkulazioa hobetzea.

Jarduera fisikoarekin erlazionatuta dagoen 1.4.04 taulako datuetan oinarrituz, bi ideia azpimarratu daitezke: batetik, 1997. urtetik 2002. urte bitartean bizimodu sedentarioaren ehunekoak igo egin dela; bestetik, jarduera fisikoa egiteko orduan 65 urtetik gora genero arteko desberdintasunak agertzen direla. Izan ere, emakumezkoek –gizonezkoek baino– jarduera aktiboaren maila baxuagoa dute.

1.4.04 TAULA. JARDUERA FISIKOA, SEXUAREN ETA ADIN TALDEAREN ARABERA (%). 1997-2002

	Sedentarioa		Ez oso aktiboa		Aktiboa		Oso aktiboa	
	1997	2002	1997	2002	1997	2002	1997	2002
Guztira								
45-64	58,2	65,0	19,1	16,9	14,7	11,2	8,0	6,4
>65	58,4	68,4	19,3	15,0	16,3	11,2	6,0	5,4
Gizonezkoa								
45-64	57,1	64,1	20,1	16,5	13,4	12,3	9,4	7,1
>65	54,3	61,1	16,4	15,3	20,0	15,3	9,3	8,4
Emakumezkoa								
45-64	59,3	65,9	18,2	17,3	15,9	11,1	6,6	5,7
>65	61,2	73,6	21,3	14,7	13,8	8,4	3,7	3,2

Iturria: Osasun Saila. Eusko Jaurlaritzza. EUSTAT, 2004

Jarduera praktikoei edo eskulanei dagokienez, artisautza, egurlana, buztina, argazkigintza, liburuak koadernatzea, lorezaintza, eta abar landu daitezke. Eskulan horiek egiteak gizabanakoaren sentsibilitatea lantzeko balio du.

Jarduera kulturalen barnean, besteak beste, honako hauek azpimarra daitezke: irakurtzea, bildumak egitea (altzari zaharrak, liburu bereziak, ordulariak, zigiluak, eta abar), musika jotzen ikastea, abesbatza batean abestea, antzerkira eta zinemara joatea. Hainbat izan daitezke jarduera horiek egitearen abantailak. Irakurketaren bitartez, adibidez, gizabanakoak irudimena landu dezake.

Izaera sozialeko jardueri dagokienez, ospakizunak, erretiratuen etxean parte hartzea, elkarreterako jarduerak eta boluntarioritza, besteak beste, aipa daitezke. Erretiratuen etxeekin lotuta, Guilléne eta Riberaren (2000) arabera, gizonezkoen %60 eta emakumezkoen %33

sarritan (astean behin gutxienez) joaten da erretiratuen etxera. Horrelako lekuak adinekoak elkartzeko eta jarduerak burutzeko baliagarriak dira.

Azken urteotan, boluntariotzaren fenomenoak zabaltzen ari da. Boluntariotza honela defini daiteke: “behar bat burutzen modu askean laguntzen duten pertsonen egindako lan ez-ordaindua” (Morris eta Caro, 1995:383). Pertsona boluntario izatera bultzatzen duten arrazoiak ugariak izan daitezke. Adibidez, gauzatze pertsonalerako, jarduera sozialak egiteko, osasuna mantendu edo hobetzeko, ongizatea eta gizarte-harremanak lantzeko, edota gizarteratzeko.

Duela urte batzuk, Erresuma Batuko Boluntarioen Zentroak 12 herrialde europarretako boluntariotzari buruzko ikerketa bat argitaratu zuen *A New Civic Europe?* izenburupean. Han, boluntariotzak Europan duen eragin garrantzitsua azaltzen da: populazioaren %27 boluntarioa da, eta horietatik %21 adineko pertsonak dira. Batez beste, 21 ordu inguru igarotzen dituzte hilabetean boluntariotzalanetan. Laginaren laurdena, erretiratu ostean hasi zen boluntario gisa lan egiten, eta ehuneko bera 30 urte bete baino lehen hasi zen. Txosten horretan ere azpimarratzen da boluntariotza mundu osoko gertakari bat dela, baina Estatu espainiarrean oraindik ez dago oso hedatua. *International Association for Volunteer Effort* (IAVE) kontinente guztietako bazkideak dituen boluntarioen erakunde sare bat da. IAVEk 40 herrialde baino gehiagotako ordezkariak biltzen dituen konferentzia bat egiten du bi urtetik behin. Europan %21ek parte hartzen du boluntario zereginetan. Azken datuen arabera, berriz, (Lehr eta Pohlmann, 2004), 55 eta 70 urte bitartekoen %13k eta 70 eta 85 urte bitartekoen kasuan, %7k. Estatu espainiarreko datuei dagokienez, 65 urtetik gorakoek %2k baino ez du parte hartzen boluntarioen elkarteetan.

Boluntariotzarekin erlazioatutako hainbat esperientzia azpimarratu daitezke, bai atzerrian, bai gure inguruan. Atzerrian, Project REACH aipa daiteke. Programa horren helburua boluntarioak bildu eta osasunaren hezitzaile gisa trebatzea da. Partehartzaileen asebetetzea oso handia izaten da. Estatu espainiarren dagokionez, SECOT (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) da elkarte ezagunena eta gure inguru hurbilean *Nagusilan*. Lehenengo taldea, enpresari ohiek osatzen dute, eta haien helburu nagusia haien enpresa sortu nahi duten gazteak aholkatzea da. Nagusilan boluntario taldeak, berriz, zahartzaroarekin erlazioatutako hezkuntza-ikastaroak (depresioa eta antsietate-kasuei nola aurre egin, Alzheimer gaixotasunaren aurrean

zer egin, eta abar) antolatzen ditu Gipuzkoako Foru Aldundia “Gizartekintza”ren laguntzari esker. Haren jarduera, batez ere, egoitzetan garatzen da. Horrez gain, hirietan esperientziak ugaritzen ari dira: Gasteizen, adibidez, 1994an sortutako 50/70 Foruma delako taldea azpimarratu daiteke. Hainbat arrazoi dela medio, goiz erretiratu diren pertsonak osatzen dute talde hori. Gizarteko rol esanguratsuetako bat galdu ostean, jardueren, lantegien, hitzaldien eta antzerako eginkizunen bidez, astialdiari etekin hobereana ateratzea da haien helburu nagusia. Esperientzia horren antzekoa Madrilen aurki daiteke (Dominguez eta Vera, 2000).

Jarduera motekin amaitzeko, jarduera intelektualak azalduko dira. Adibide gisara, adinekoei zuzendutako unibertsitate-ikasketak eta oroimena trebatzea eta informatika edo teknologia berriak ezagutzeko helburu duten programak aipa daitezke. Ezagutza trebatzen duten jarduera intelektual horiek, boluntariorzaren antzera, modan jarri dira azken urteotan.

Pertsona helduek egiten dituzten jardueren inguruan, zenbait ikerketa burutu da. Ondoren, horietariko batzuen emaitzak azalduko dira. Duela bi hamarkada (1986) *Sociedad Española de Geriatria* delako elkarteak egindako ikerketa baten arabera, garai hartan, honako hauetan ematen omen zuten beren astialdia: helduek paseatzen, telebista ikusten, lagunekin hitz egiten, irratia entzuten, irakurtzen eta zahar etxeak bisitatzen. Geroago, Bilbon buruturiko ikerketa batean, elkarrizketatuen erdiak baino gehiagok aitortu zuen haien astialdia betetzeko jarduera nagusiak paseatzea eta telebista ikustea zirela. Estatu espainiarrean zein Gipuzkoan egindako beste ikerketa batean, Bazoren ikerketaren antzerako emaitzak aurkitu ziren (Berjano eta Llopis, 1996). Beranduago, 1998. urtean IMSERSOK egindako ikerketa baten arabera (1.4.05 taulan beha daiteken gisa), pertsona helduen ehuneko altu batek telebista ikusten zuen.

1.4.05 TAULA. AZKEN ASTEAN EGINDAKO JARDUERAK

	GUZTIRA	GIZONEZ- KOAK	EMAKU- MEZKOAK	65-69	70-74	75-79	>80
IRAKURRI	51,1	58,5	45,4	52,9	51,1	53,7	47,0
IRRATIA ENTZUN	71,4	76,2	67,6	71,2	71,4	72,7	70,7
TELEBISTA IKUSI	96,9	97,8	96,2	97,3	96,9	98,1	95,5
OINEZ IBILI	70,0	77,7	64,1	73,4	71,9	64,9	67,7
HITZALDIK, KONTZERTUAK	3,6	3,1	4,0	4,4	5,8	2,2	1,5
ERRETIRATUEN ETXERA JOAN	23,7	34,0	15,6	26,4	24,6	22,6	20,4
KIROLA EGIN	7,1	9,2	5,4	10,2	8,7	3,8	4,0

ITURRIA: 2.279 IMSERSO-CIS IKERKETA, 1998.

Autore batzuek jarduera *aktiboaren* eta *egoneko* jardueraren artean bereizten dute (1996; Agulló, 2001). Egile horien arabera, helduen astialdiak deskantsatzeko denbora hutsa izateari utzi dio. Hori dela eta azpimarratzen dute, aisialdiaren kontzeptua gustuko jarduerekin erlazionatzen hasi dela. Ondorioz, aisialdia aktiboagoa da. Hala ere, hainbat autorek argi adierazten dute aldaketa txikiak astiro-astiro gertatzen ari direla, eta, hein handian, aisialdiak egonekoa izaten jarraitzen duela diote. Izan ere, etxeko jardueretan oinarritutakoa, parte-hartze sozial maila baxukoa, eskaera pertsonal, psikiko zein fisiko gutxikoa baita. Horren adierazle, Rosenkoetterrek, Garrisek eta Engdahlek (2001) egindako ikerketa, izaera egoneko jardueretan igoera bat behatu zutena.

Jarduerak egitea oro har positiboa izan arren, badira hainbat faktore pertsona helduek jarduerak egiteak mugatzen dutenak: alde batetik, oro har, egungo helduen maila kultural baxua dela medio, gehiengoak ez du irakurtzeko zaletasunik; horrez gain, kasu batzuetan, gertatzen den egoera ekonomiko kaxkarrak ez du laguntzen aisialdiko

jarduerak egiteko orduan; gainera, egoera soziala eta osasuna ere kontua hartu behar dira.

Pertsona helduen aisialdia betetzeko jarduerak aldatu egiten dira hainbat faktoreren arabera. Besteak beste, hezkuntza-maila, dirua, osasuna, gizabanakoaren zaletasunak eta erretiratuaren aurreko bizi-modua (Kalish, 1991; Buendía, 1994; Bazo, 1996; Berjano eta Llopis, 1996). Ildo horretatik, Berjano eta haren laguntzaileek (1996) aisialdiaren, aisialdiko jardueraren eta aldagai soziodemografikoen arteko harremana aztertu zuten 54-64 urte bitarteko 31 pertsonen osatutako lagin batean. Emaitzen arabera, pertsonen ikasketa mailaren eta jarduera intelektualen artean, erlazioa positiboa antzeman zen. Beste luzerako ikerketa baten arabera (Rosenkoetter eta haren laguntzaileak, 2001), berriz, 40 eta 90 urte bitarteko 1565 partehartzailerik (%53 gizonezkoak eta %45 emakumezkoak) galdetu zitzaizkien zenbatetan hartzen zuten parte zenbait jardueratan, besteak beste: telebista ikustea, irakurtzea, familiakoak edo/eta lagunak ikustea, ariketa fisikoa erregulariki egitea, eta bestelako aktibitateak. Emaitzei dagokienez, *Jardutearen eta Jarraitutasunaren* (Havighurst, 1961; Atchley, 1976) teoriakin bat eginda, pertsonak erretiro aurretik burutzen zituzten ariketa fisikoak eta jarduera sozialak erretiro ondoren egiten jarraitzen zutela ondorioztatu zuten. Beste autore batzuen arabera, erretiratu ondoren, zenbait zereginetan, denbora gehiago igarotzen da. Kasu batzuetan, etxeko zereginetan, eta beste kasu batzuetan, berriz, ariketa fisikoa erregularitasunez egiteko ohituran.

Horrez gain, genero arteko desberdintasunak ere aztertu izan dira. Hala, Berjanoren eta haren laguntzaileen (1996) iritziz, emakumezkoek –gizonezkoen aldean– zenbait jarduera maizago egiten dituzte. Besteak beste, jarduera fisikoak, etxeko lanak, harreman sozialak eta erlijiozkoak. Gizonezkoak, berriz, gehiagotan joaten dira tabernara eta telebista maizago ikusten dute. Guillénen eta Riberaren (2000) arabera ere, emakumezkoek –gizonezkoen aldean– zenbait jarduera sarriago egiten dituzte. Adibidez, elizara gehiagotan joaten dira; haurrak zaintzen dituzte; eskulanak egiten dituzte eta etxeko zereginetan maizago aritzen dira. Gizonezkoak, berriz, sarriago irakurri, irratia gehiagotan entzun, gehiago ibili, eta, aisialdiko jokoetan, gehiagotan hartzen dute parte. Ildo horretatik, azpimarratzen da emakumezkoek lanmerkatuan gutxiago lan egin dutelako edo, oro har jarduerak egiteko jarrera irekiagoa azaltzen dutela (Montes, 2001). Orain arte, *zaintzailearen* funtzio sozial garrantzitsua bete dute, eta, poliki-poliki, parte-

hartze sozialeko jardueretan, kultur etxeetan edota pertsona helduen unibertsitean, besteak beste, hartzen dute parte gero eta gehiagotan.

Pertsona helduak jarduerak gehiagotan edo gutxiagotan egitera bultza ditzaketen faktore horietaz gain, erretiratuak jarduera berriak egiteko duen joera ere azpimarratu behar da (Buendía eta Riquelme, 1994; Berjano eta Llopis, 1996). Astialdia betetzeko, eta, beraz, aisialdiko jarduera atseginak egiteko aukerak mugagabeak dira. Jarduera horien artean, besteak beste, honako hauek aipa daitezke: irakurtzea (liburuak, aldizkariak, egunkariak), ikus-entzunezkoak (zinema, antzerkia, telebista, irratia eta abar), bidaiak, ariketa fisikoak (ibilaldiak, kirol ez-lehiakorak, irteerak), loreak zaintzea, jarduera kulturalak (hirugarren adinekoentzako hezkuntza ikastaroak, hitzaldiak), giza harremanak (familia, lagunak edota ezagunekin) eta, oro har, zaletasunak.

Orain arte esandakoaren arabera, hainbat jarduera mota sailka daitezke: arlo fisikoarekin zerikusia dutenak, jarduera praktikoekin zerikusia dutenak, jarduera kulturalak, izaera sozialeko jarduerak eta ezagutza trebatzen duten jarduera intelektualak. Erretiratuen astialdia betetzeko orduan jarduerak aldatzen ote diren zehaztean, ez dago adostasunik hainbat ikerketaren artean. Batzuen arabera, erretiro aurretik burutzen ziren jarduerak erretiro ondoren egiten jarraitzen dira. Beste batzuen arabera, berriz, erretiratu ondoren zenbait zereginetan denbora gehiago ematen da. Ildo horretan, egungo pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten jarduera maila ezagutzea da ikerketa honen helburuetariko bat.

1.4.4.3.2. Jardueren garrantzia erretiroan

Asko dira aisialdiko jarduerak egiteak erretiro-prozesua errazten dutela dioten autoreak. Horien arabera, erretiratuek lan egiteari uzten diotenean, bete eta antolatu behar duten astialdi handia dute. Hori dela eta, azpimarratzen dute erretiro-prozesua erraztearren garrantzitsua dela aisialdiko jarduerak egitea baldin eta biziraupeneko oinarritzko beharrak asebeteta badaude. Prozesu hori ez da nekeza, gizabakoak aurretik bere interes eta baliabide pertsonalen arabera atseginak egiten zaizkion zaletasunak izaten baditu (Moragas, 1991).

1.2.2.2. atalean azaldu den bezala, Bazoren (1996; 2000) iritziz, erretiratu berri diren belaunaldiek, aurreko belaunaldietako erretiratuen aldean, hainbat ezaugarri dituzte, eta, ezaugarri horiek dituzten erretiratuak definitzeko orduan, *zahartzaro berria* kontzeptua erabiltzen

du egile horrek. Ezaugarri horien artean, besteak beste, jarduerak egiteko joera handiagoa izatea azpimarratzen du. Bazoren ustez, altruistak, hezkuntzarekin zerikusia dutenak eta aisialdikoak izan daitezke jarduerak.

Jarduera altruistetan parte hartzen duten erretiratuek gizartean integratuta jarraitzeko aukera dute sortzen diren erlazio sozialei esker. Hezkuntzarekin zerikusia duten jardueren bidez, berriz, ezagutza eta trebezia berriak eskuratzen dira eta izaera “erabilgarri” eta “produktibo”arekin erlazionatua dago hori. Aisialdiarekin zerikusia duten jardueren artean, besteak beste, antzerkia egitea, ibiltzea, igeri egitea eta, oro har, kirola egitea azpimarratu daitezke.

Hainbat autorek behatu dute adinekoak jardueretan parte hartzea bizi-kalitatearekin erlazionatzen dela. 1.2.2. atalean aipatu diren egileen ikerlanak azaldu diren arren, ikerketa pare bat ekarri nahi da gogora. Horietako batean aztertu zen 618 partehartzaileraren jarduera mailak bizi-asebetetzearekin zer nolako erlazioa zuen. Eraitzen arabera ondorioztatu zuten jardueretan parte hartzea bizi-asebetetzearen auresalea zela. Hain zuzen ere, behatu zuten jarduera sozialak bizi-asebetetzearen auresale garrantzitsuak zirela. Beste ikerketa batean, boluntario gisako jarduera batean aritzeak bizi-asebetetzearekin duen erlazioa aztertu dute. 501 partehartzaitatik %65, asteen, batez bestez, 4 orduz aritzen zen boluntario-lanetan. Eraitzen arabera, boluntario-lanetan aritzen zirenek –ez zirenen aldean– bizi-asebetetzearen maila altuagoa, osasun fisiko hobea eta depresio maila baxuagoa erakusten zuten.

Orain arte esandakoaren arabera, erretiratutako gizabanakoek jarduerak egitearen garrantziaz jabetuta, administrazio publikoetatik hainbat baliabide eskaintzen dira pertsona helduen jarduerak sustatzeko helburuarekin. Gure testuinguru hurbilean, besteak beste, honako errekurtsio hauek aipa daitezke: alde batetik, udal gehienek, erretiratu en txeen bidez, jarduerak egiteko aukera zabala eskaintzen diete herriko erretiratuei. Arestian aipatu den bezala, erlaxazioa, oroimenterbakuntza eta aromaterapia gisako programa eta lantegiez gain, hitzaldiak, irteerak eta antzerakoak ere antolatzen dituzte. Beste aldetik, udalaren arabera, jarduera fisikoa sustatzeko helburuarekin udal-kiroldegietan programa bereziak eskaintzen dira adinekoentzat. Horren adibide, igeriketa-ikastaroak. Gainera, IMSERSOren bidez, oporretarako programa zabala eskaintzen da. Horrez gain, KUTXA eta La CAIXA aurrezki-kutxek 55 urtetik gorakoentzat jarduera eskaintza interesgarria dute. Adibidez, hezkuntza-ikastaro bereziak (hizkuntzak,

ikasketa teknikoak, sorkuntza ikastaroak, eta abar), komunikaziorako teknologia berrien inguruko ikastaroak, adinekoei zuzendutako web-gune jakinak eta abar.

Laburbilduz, erretiratu ondoren, gizabanakoaren astialdia nabarmen handitzen da. Hori dela eta, denboraren esanahia aldatzen da, eta garrantzitsua da aisialdiko jarduerak burutzea. Izan ere, behatu da pertsonak gustuko dituen jarduerak egiteak bizi-kalitatearekin positiboki eragiten duela. Batzuek etxeko zereginekin nahikoa dute. Beste batzuek, berriz, etxeko zereginak egitearekin ez dira bizi-asebeteta sentitzen, ondorioz, beste jarduera batzuk (sozialak, kulturalak, intelektuallak, eta abar) egin behar dituzte. Hori kontuan izanik, egungo pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duen jarduera maila aztertzea da ikerlan honen helburuetako bat.

2. ATALA: ENPIRIKOA

2.1. *Sarrera*

Orain arte, egungo adinekoen bizi-kalitatearekin erlazionatutako ezaugarriak aztertzeko orduan, honako hauek hartu dira kontuan: erretirora egokitzeko prozesua azaltzeko erabiltzen diren teoria psikosozialak, azken hamarkadetako aldaketa sozio-historikoak eta ezaugarrien inguruan zenbait autorek egindako ekarpenak.

Erretirora egokitzeko prozesua azaltzeko orduan aipatu da bereziki bi teoria psikosozial erabiltzen direla: batetik, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961), eta, bestetik, *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961). Jardutearen teoriaren arabera, gizabanakoak erretiroarekin langilearen rola galdu ostean lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo horien ordezkioak aurkitzen baldin baditu, hobeto egokituko da erretirora. Jarduerak egitea bizi-asebetetzearekin erlazionatu da. Desloturaren teoriaren arabera, berriz, azpimarratzen da, pertsona helduak nolabaiteko gizarte-isolamendua nahi izaten duela. Hain zuzen ere, ikuspegi horren arabera, adinduak gizarte-harremanak murriztea eta lan-munduekiko haustura nahi izaten ditu eta horiek lortzen dituen heinean, asebeteta sentitzen da.

Azken hamarkadetako aldaketa sozio-historikoei dagokienez, besteak beste, honako hauek aztertu dira: alde batetik, biztanleria zahartzea eta bizi-itxaropena luzatzea; bestetik, emakumea lan-merkatuan sartzea; azkenik, aisialdiak eta astialdiak egun duten garrantzia.

Azpimarratu da egun erretiratzen den gizabanakoaren osasun fisiko zein psikologikoa ona izan daitekeela. Hala, esan daiteke populazioa zahartzearen eta bizi-itxaropena luzatzearen ondorioz osasun-

egoera onarekin denbora luzez bizitzeko aukera berria dela nolabait. Horrez gain, egun erretiratzeko direnen batezbesteko adina hirurogei urtera iristen ez dela kontuan izanik, gizabanakoaren astialdia eta aisialdiak garrantzia berezia eskuratzen dute.

Aipatutako faktoreen ondorioz, pertsona helduen egoera aldatzen ari dela proposatzen da. Planteamendu hori aintzat hartuta, hainbat egileren proposamenak abiapuntutzat hartu dira ikerlan hau egiteko orduan (Canes eta García, 1989; Bazo, 1992; 1996; 2000; De Zayas, 1996; Moen eta haren laguntzaileak, 2000; Kim eta Moen, 2001).

Canesek eta García (1989) aztergai honen inguruan argitaratutako lehenengo ikerketetako batean, 65 urtetik gorakoen egoera aldatzen ari dela dioen hipotesitik abiatuta aurrez aurre zuten 2000. urterako 65 urtetik gorakoen artean *soslai berri* bat sortuko zela. Honako hauek dira horren ezaugarri garrantzitsuenak: maila kultural altua, astialdirako eta aisialdirako ohitura mantentzea, bidaiatzeko nahia izatea, gizarteak maitatua eta onetsia izan nahi izatea, osasuna zaintzea, erretiroarekiko proiektuak egitea eta ahal den bitartean beren etxean bizitzea.

Bazok (1992) *zahartzaro berri* baten existentzia azpimarratu zuen, aurreko belaunaldietatik desberdinak diren erretiratuek osatzen dutena. Soslai berri horren ezaugarriak honako hauek dira: jarduerak egiteko joera, bizi-asebeteta sentitzea, gazte erretiratzea, hezkuntza maila egokia izatea, osasun-egoera ona eta baliabide ekonomikoak izatea. Ezaugarri horiek dira, hain zuzen, egungo erretiratuak aurreko belaunaldietakoengandik bereizten dituztenak.

De Zayasek (1996) *pertsona heldu berriak* kontzeptua erabiltzen du egun erretiratu diren gizabanakoak nolakoak diren azaltzeko. Horien ezaugarriak honako hauek dira: hezkuntza maila egokia, osasun maila ona, jarduerak egiteko joera (boluntariora barne) eta erlazio sozialak izatea dira.

Moenek eta haren laguntzaileek (2000) eta Kim eta Moen (2001) egileek egungo helduen eta gizartearen arteko loturaren ideian sakondu dute. Hain zuzen ere, *integrazio soziala* aipatzen dute. Haien iritziz, egun *sozialki integratua* dagoen erretiratuaren soslaia jardueretan (boluntariora, adibidez) aritzen da, eta, beraz, sozialki parte hartzen du.

Laburbilduz, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarrien artean, honako hauek azpimarratu dira: baliabide ekonomikoak izatea, hezkuntza maila egokia, beren etxean bizitzea, osasun-egoera ona, erlazio sozialak izatea eta jarduerak egitea, besteak beste.

Hori kontuan izanik, egungo pertsona helduen bizi-kalitatea aztertzea da ikerlan honen helburu nagusia. Horrez gain, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta egon daitezkeen hainbat ezaugarriren arteko erlazioa aztertu nahi da, eta halaber, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografikoak eta psikosozialak deskribatu.

2.2. Diseinua

Diseinu ez esperimentalak erabili zen aztertutako aldagaien adierazleak (ikerketak deskriptiboak) eta erlazio-neurketak (ikerketak korrelazionalak) lortzeko helburuarekin.

2.3. Helburuak

“Pertsona helduen bizi-kalitatea” izena duen ikerlan honen helburu nagusia da egungo pertsona helduen bizi-kalitatea aztertzea. Horrez gain, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta egon daitezkeen hainbat ezaugarriren arteko erlazioa aztertu nahi da, eta halaber, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografikoak eta psikosozialak deskribatu.

2.4. Metodoa

2.4.1. Lagina

Lagina bi lekutako pertsona helduek osatzen zuten, alde batetik, Bergarako (Gipuzkoa) “San Joxepe” erretiratuen elkarteak eta, bestetik, Donostiako (Gipuzkoa) udaleko erretiratuen etxeak. Bizitokiari dagokionez, %59,6 Bergaran bizi zen; %31,1, Donostian, eta %9,3a beste zenbait herritan. Bergarako erretiratuen etxeak bazkideen zati batek bi egitasmo garrantzitsuetan aktiboki parte hartu zuten. Alde batetik, denen artean 2003. urtean Gipuzkoako pertsona helduen kontseiluak “Premios solidarios 2003” delako lehiaketarako *Diseño e implementación de un Proyecto de Reconversión del Hogar de Bergara* aurkeztutako proiektua burutu zuten⁴⁰. Bestetik, urte bereko uztailaren 4an erretiratuen etxe horrek eta Euskal Herriko Unibertsitateko Psikologia fakultateko Oinarrizko Psikologia Prozesuak eta haien

Garapena Sailak ohikoa ez den hitzarmen bat sinatu zuten, etxe horretako erretiratuen parte-hartze aktiboa inplikatu zuena.

Lagina lortzeko helburuarekin, 2003ko maiatza eta ekaina bitartean leku bakoitzeko arduradunarekin lehen kontaktua egin eta gero, Bergarako erretiratuen etxeko zuzendaritza-batzordeko lehendakaria zen Tomasa Zabaletarekin (G.b.) eta Diana Macías Donostiako udaleko Hirugarren Adineko sustapen teknikariarekin egin ziren lehen bilerak. Ondoren, Diana Macíasekin (Donostiako udaleko zerbitzu sozialen egoitzan) eta Bergarako “San Joxepe” erretiratuen etxeko zuzendaritza-batzorde osoarekin, zenbait bilera egin ziren ikerlan honen inguruan behar adinako informazioa lortzeko asmoz. Aipatutako bi tokietako ordezkarien oniritzia lortu zen.

Bergara udalerriak garai hartan 14.965 biztanle zituen (EUSTAT, 2001). Elkarteak 1.642 bazkide zituen, eta herriko 65 urtetik gorakoen %58 ordezkatzan zuen.

Gipuzkoako hiriburuak, berriz, 178.377 biztanle zituen (EUSTAT, 2001). Orotara, hogeita lau erretiratuen etxe zeuden Donostian. Horietatik, hamaika udalarenak ziren, eta beste hamahiruak pribatuak edo gizarte-zentroak ziren. Udalaren erretiratuen kasuan (lagina handik hartu zen), bazkideen kopurua 4.999 zen, eta Donostiako erretiratuen etxe guztien %28 ordezkatzan zuen.

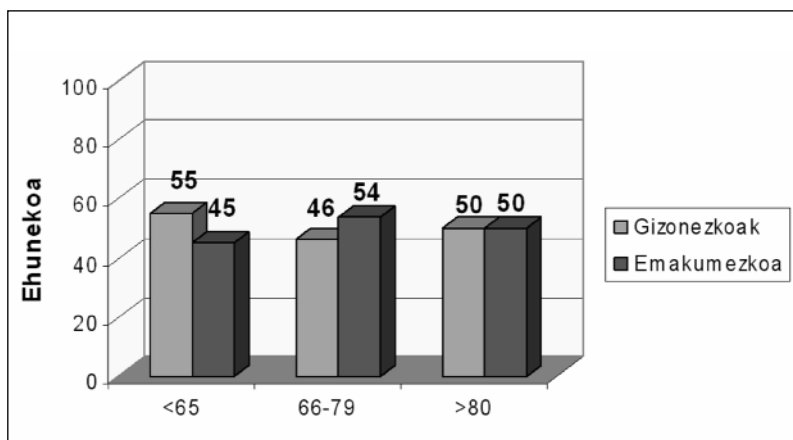
Guztira, 161 partehartzailek osatu zuten lagina: 80 emakume (%49,7) eta 81 gizon (%50,3), aurretik aipatutako erretiratuen etxeetako bazkideak gehienak. Ikerlan honetan erabili den laginketa intzidentalak izan da; hau da, ez da zorizkoa izan. Bi herrialde zehatzetan kokatu da lagina eta, besteak beste, galera kognitiborik ez zuten partehartzaileak aukeratu ziren. Horietatik (ikus 2.4.01 taula), 112 partehartzaile (%69,6) Bergaran, eta gainerakoak, hau da, 49 (%30,4) Donostian elkarrizketatu ziren. Elkarrizketaren hizkuntzari dagokionez, 135 (%83,85) gaztelaniaz izan ziren, 26 (%16,15), berriz, euskaraz.

2.4.01 TAULA. LEKUAN LEKUKO PARTAIDETZAREN BANAKETA SEXUAREN ETA HIZKUNTZAREN ARABERA

	EMAKUMEZKOA	GIZONEZKOA	EUSKARA	GAZTELANIA	Egunekoak
Donostia	n=29	n=20	n=2	n=47	Totala N=49 %30,4
Bergara	n=51	n=61	n=24	n=88	Totala N=112 %69,6
	Totala=80 %49,69	Totala=81 %50,31	Totala=26 %16,15	Totala=135 %83,85	Guztira=161 (%100)

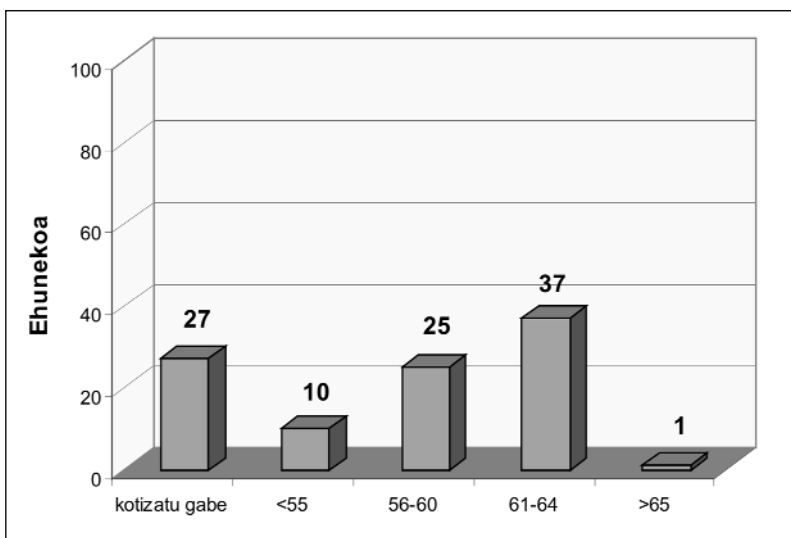
Elkarrizkeratuen batez besteko adina 66 urte (SD = 6,35) izan zen. Adinari dagokionez, (ikus 2.4.01 irudia) 52 eta 88 urte bitartekoa zen. Horren arabera, laginaren 89 partehartzaile (%55,3) 66 – 79 urte bitartean biltzen ziren. Beste 69 partehartzaile (%42,9), berriz, 65 urte baino gutxiago zituzten. Azkenik, 3 partehartzaile baino (%1,9) ez ziren 80 urtetik goragokoak. Kuartilak honako hauek ziren: $P_{25}= 62$ urte, $P_{50}= 66$ urte eta $P_{75}=70$ urte.

2.4.01 IRUDIA. PARTEHARTZAILEEN ADINA SEXUAREN ARABERA (%)

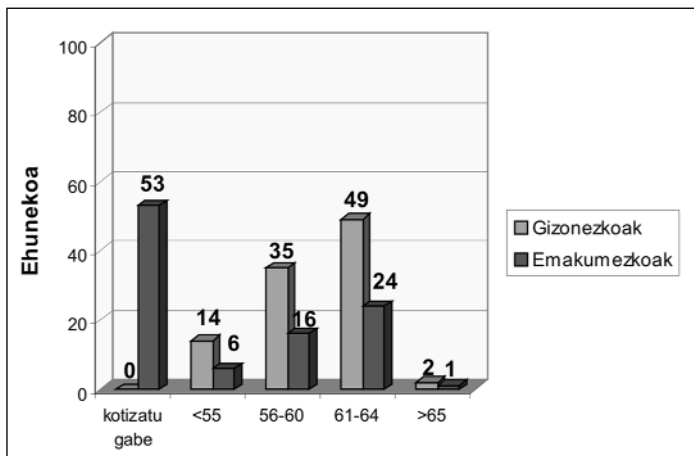


Erretiro adinari zegokionez (ikus 2.4.02 irudia), laginaren zati handiena (%37) 61 – 64 urte artean erretiratu zen. Horietatik, gehien-goia (%68) gizonetzkoak ziren (ikus 2.4.03 irudia). Belaunaldi horretako gizon-emakumeen lan-egoeraren ezaugarri normalaren adierazletzat jo daiteke datu hori; izan ere, gizonetzko gehienek lan-merkatuan parte hartzen zuten, emakumezko gehienek, berriz, lan-merkatuan ez zuten kotizatzen eta etxeko lanetan edo zerbitzuetan ziharduten.

2.4.02 IRUDIA. ERRETIROAREN ADINA (%)

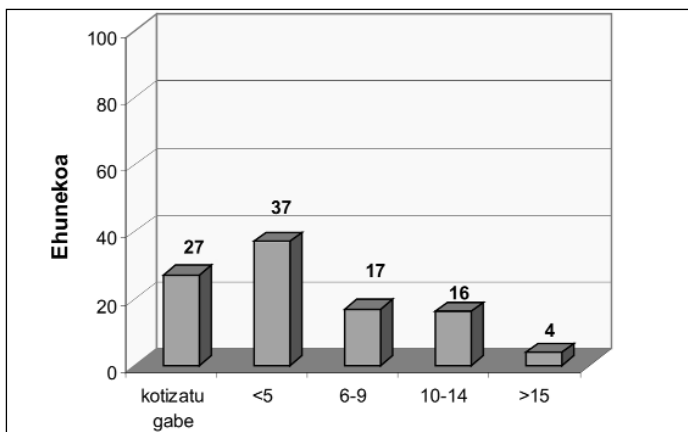


2.4.03 IRUDIA. ERRETROAREN ADINA SEXUAREN ARABERA (%)

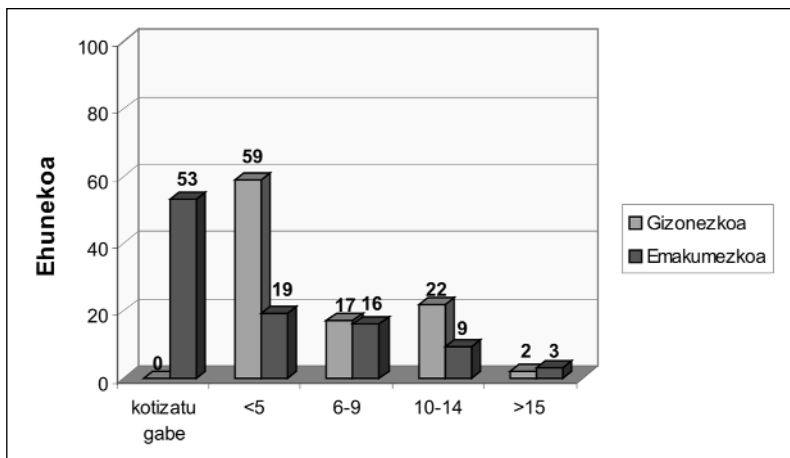


Lan-merkatuan lan egin zutenen artean erretiratuta zeramat denborari zegokionez (ikus 2.4.04 irudia), laginaren gehiengoak (%37) 5 urte baino gutxiago zeraman erretiratuta. Espero zitekeen bezala, gizonezkoak (%75) emakumezkoak (%25) baino gehiago ziren erretiratu zirenen artean (N=119) (ikus 2.4.05 irudia).

2.4.04 IRUDIA. ERRETIRATUTA DARAMAN URTE KOPURUA (%)



2.4.05 IRUDIA. ERRETIRATUTA DARAMAN URTE KOPURUA SEXUAREN ARABERA (%)



2.4.2. Tresnak

Planteatutako helburuei heldu ahal izateko, honako tresna hauek erabili ziren, ordena honetan:

1. Egoera mentala aztertzeke galde-sorta laburra (Pfeiffer, 1975; Fernández-Ballesteros eta Guerrero, 1984; Guerrero, 1984).
2. “*Ad Hoc*” elkarrizketa.
3. Aisialdiko jardueri buruzko galde-sorta laburra (Berjano eta Llopis, 1996).
4. Antzietate eta depresio eskala (Goldberg, Bridges eta Duncan-Jones, 1988; Montón, Pérez-Echeverría eta Campos, 1993).
5. Antzietate-eskala (Hamilton, 1969; Carrobles, Costa, Del Ser eta Bartolomé, 1986).
6. Depresio-eskala (Brink, Yesavage, Lum, Heersema, Adey eta Rose, 1982; Montorio, 1994).
7. Bizi-asebetetzearen eskala (Lawton, 1972; 1975; Morris eta Sherwood, 1975; Montorio, 1994).
8. Baliabide sozialen galde-sorta zahartzaroan (Diaz Veiga, 1985).
9. Osasunarekin erlazionatutako bizi-kalitateari dagozkion irudi-orriak (Nelson, Wasson eta Kirk, 1987; Lizán, 1997; 1999).

1. Egoera mentala aztertzeke galde-sorta laburra

Egoera mentalaren galde-sorta labur hori erabilera errazekoa da. 10 item dikotomikoz osatua dago, eta galera kognitiborik dagoen jakiteko *screening* edo kontrol gisara erabiltzen da. Horretan, 2 puntu baino gehiago lortzen duten partehartzaileak baztertuta geratzen dira. Galde-sorta hori gaztelaniara itzuli eta egokitu egin da (Fernández-Ballesteros eta Guerrero, 1984; Guerrero, 1984). Jatorrizko autorearen arabera, froga horrek honako ezaugarri hauek ditu: 1) adimenaren funtzionamenduaren alderdi garrantzitsuak ebaluatzeke baliagarria da. Hain zuzen ere, iraupen luze eta laburreko oroimena, orientazioa, eguneroko bizitzaren galderei buruzko informazioa eta lan aritmetiko jarraituak egiteko gaitasuna; 2) laburra eta erabilerraza da; 3) balioespen errazekoa da; 4) narriadura mailak biltzen ditu. Akats kopuruaren arabera, hainbat maila sailkatzen dira: galera kognitiborik eza (0-2 akats), galera kognitibo arina (3-4 akats), galera kognitibo moderatua (5-7 akats) eta galera kognitibo larria (8-10 akats). Jatorrizko neurketan, frogaren sentsibilitatea %50 eta %87ren artean dago eta espezi-fikotasuna %90 da, gutxi gorabehera. Test-birtest korrelazioak 0.82 eta 0.83 bitartekoak dira lau asteko tartean.

2. “*Ad Hoc*” elkarrizketa. Partehartzaileei, besteak beste, honako informazio hau eskatu zitzaion: adina, sexua, egoera zibila, ikasketa maila, bizilekua, norekin bizi ziren, seme-alaben kopurua, bizitzan zehar burututako lanbide nagusia, zenbat urterekin erretiratu ziren eta zenbat denbora zeramaten erretiratuta, erretiro mota, diru-sarrerak, gaixotasunik ote zuten, bizimoduari buruzko erantzunak, erretiroari buruzko arrazoiak, erretiratutako lehen momentuak nola bizi izan zituzten eta abar.

3. Aisialdiko jardueri buruzko galde-sorta laburra

Tresna horren bidez adineko pertsonak jarduerak zenbatetan egiten zituen jakin nahi zen. Jatorrizko eskala 26 itemez osatutakoa da. Psikologian adituak diren irakasle elebidunek osatutako epaileen arteko adostasunaren ondorioz, bi azpialdagai sortu ziren: jarduera fisikoa (7 item) eta psikologikoa (8 item) neurtzen zituztenak. Oro-tara, 15 itemez osatutako galde-sorta erabili zen. Adostasunaren egokitasuna ziurtatzeko, jatorrizko faktore-analisan proposaturiko zortzi faktoreak hartu ziren kontuan. Elkarrizketuak jarduera bakoitza zenbatetan egiten duen adierazi behar zuen. Lau erantzun aukera eskaintzen ziren: inoiz ez, batzuetan, astero eta egunero.

Horretarako, bai galde-sorta horretan bai ondorengoetan ere, faktore-analisia burutu zen, varimax errotazioaren eta osagai nagusiak ateratzearen metodoaren bidez: ($\alpha = .48$), bariantza osoaren %27,14 azaltzen zen. Bi dimentsioak elkar erlazionatuta edo nahastuta egotea adieraz zezakeenez, analisisien bigarren norabiderantz abiatu zen. Jatorrizko dimentsioak errepikatzen ote ziren jakiteko, mugarik gabeko metodoa erabili zen. Gogoratu behar da Berjanoren eta Llopisen (1996) jatorrizko bertsioak 26 item (gure bertsioak baino 15 item gehiago) eta 8 faktore zituela. Gure kasuan, 7 faktore lortu genituen, eta bariantzaren %70,27 azaldu. Jatorrizko bertsioari dimentsio berri bat erantsi zitzaion *ikasketa jarduerak*⁴¹ izenekoak. Aurretik, KMO (Kaiser/Meyer/Olkin) eta Barletten espezifikotasun-testak burutu ziren, eta emaitza nolabait onargarriak lortu ziren. Hala, tresnaren faktorizazioa bermatu zen, [KMO=0.50 $\chi^2_{(105)} = 210,00$ $p < .001$] hurrenez hurren. Fidagarritasuna, $\alpha_T = .64$ izan zen.

4. Antsietate eta depresio eskala

Depresioa eta antsietatea diagnostikatzeko, *screening* gisara erabiltzen da. Montónek eta haren laguntzaileek (1993) bertsio espainiarra egokitu eta balioztatu zuten. Bi eskalaz osatua dago: bata, antsietateari dagokiona, eta bestea, depresioarena. Azpieskala bakoitza 9 itemez osatua da, eta erantzun guztiak dikotomikoak (Bai/Ez) dira. Hala, hainbat erantzunen artean aukeratu behar ez izatea eta erantzuna erraztea bideratzen da. Eskala bakoitzeko, puntuazio independente bat ematen da; baiezko bakoitzarentzat, puntu bat. Elkarrizketan zehar, pertsona nagusiari galdetzen zaio *azkeneko bi asteetan* item bakoitzari erreferentzia egiten dion sintomaren bat gertatu ote zaion. Bi aste baino gutxiago irauten duten sintomak edo intentsitate baxukoak direnak ez dira puntuatzen.

Azpieskala bakoitzean, hasierako 4 itemak *screening* gisa erabiltzen dira. Antsietatearen azpieskalan hasierako itemetan baiezko erantzunik bada (2 edo gehiago), ondorengo 5 itemak planteatzen dira. Horren ostean, depresioaren azpieskalan hasierako 4 itemetan baiezko erantzun bakar bat nahikoa da hurrengo 5 itemak galdetzeko. Antsietate azpieskalarako, ≥ 5 da ebaki puntua, eta depresio azpieskalarako, ≥ 3 . Hala, partehartzaileak antsietatearen azpi-eskalan ≥ 5 lortzen bazuen soilik, antsietate eskala (Hamilton, 1969; Carroblek eta haren laguntzaileak, 1986), erabiltzen zen elkarrizketatuaren antsietate maila hobeto neurtzeko. Horren antzera, depresioaren azpieskalan ≥ 3 lortzen

bazuen soilik, depresio eskala (Brink eta haren laguntzaileak, 1982; Montorio, 1994) erabiltzen zen elkarrizketatuaren depresio maila hobeto neurtzeko xedearekin.

Jatorrizko bertsioak %74ko sentsibilitatea eta %93ko espezifikotasuna erakusten du. Antzeko edozein tresna bezala, *GADS* nahaste afektiboa ager dezaketen kasuak aurkitzeko diseinatua dago, eta ez antsietatea edo depresio kasuak diagnostikatzeko.

Montónen eta haren laguntzaileen (1993) bertsioak %83ko sentsibilitatea eta %82ko espezifikotasuna erakusten du; depresioaren azpieskalak %86eko sentsibilitate altua erakusten du nahasketa depresiboa dutenak diagnostikatzeko, eta antsietatearen azpieskalak, %72ko espezifikotasuna.

5. Antsietate-eskala

Galde-sorta horren egileak 1959. urtean diseinatu zuen. Hasiera batean, 15 itemez osatua zegoen, baina horietako lau bitan bateratu ziren, eta eskala 13 itemera murriztu zen. Geroago, 1969. urtean, hain zuzen ere, *sintoma somatiko orokorrak* itema bitan banatu zen (*somatiko muskularrak* eta *somatiko sentsorialak*), eta eskala 14 itemez osatuta egotera pasa zen. Azken hori da gaur egun gehien erabiltzen den bertsioa. Aldez aurretik antsietatea izan dezakeen pertsona helduaren egoera aztertzea da haren helburua.

Ikerlan honetan erabili den gaztelaniazko bertsioa Carrobles eta haren laguntzaileena (1986) da. Esan den bezala, 14 itemez osaturik dagoen eskala da; horietatik, lehen hamahiruek antsietate-seinale eta -sintomak aztertzen dituzte, eta azkenak pertsona helduak elkarrizketan zehar adierazi duen portaera balioesten du. Item bakoitzean, intentsitatea zein maiztasuna hartu behar dira kontuan. Eskala likert motakoa da eta lau erantzunen artean aukeratu daiteke: 0 bat ere ez; 1 arina; 2 moderatua; 3 larria eta 4 oso larria.

Item bakoitzean jaso diren puntuazioak batzen badira, azken puntuazio bat lortzen da. Puntuazioen heina 0 eta 56 artean kokatzen da. Horrez gain, bi puntuazio mota lor daitezke: batetik, *antsietate psikikoari* dagokiona (1, 2, 3, 4, 5, 6 eta 14. itemak), eta bestetik, *antsietate somatikoari* dagokiona (7, 8, 9, 10, 11, 12 eta 13. itemak). Baremoak honako hauek dira: antsietate eza (0-5); antsietate maila baxua (6-14); antsietate maila altua (> 15).

Carroblesek eta haren laguntzaileek (1986) gaztelaniara egokitu-tako bertsioaren fidagarritasuna $\alpha = 0.79$ eta 0.86 bitartekoa da. Test-

birtest korrelazioa, ($r = 0.96$) aste beteko tartean, eta urte bete pasa ostean, ($r = 0.64$). Baliotasunari dagokionez, *HAS* galde-sorta antsietatea neurtzen duten beste galde-sorta batzuekin erkatu zen. Alegia, Covi galde-sortarekin ($r = 0.63$ eta 0.75) eta Beck galde-sortarekin ($r = 0.56$). Horrez gain, Hamilton galde-sortarekin konparatu ostean, korrelazio altua adierazten du ($r = 0.62 - 0.73$). Antsietatearen aurkako tratamendua aplikatu ondoren, galde-sorta sensiblerik da; hau da, antsietateari dagozkion aldaketak hautematen ditu.

6. Depresio-eskala

30 itemez osatutako tresna da. Brinkek eta haren laguntzaileek (1982) galera kognitiborik gabeko adineko pertsonen egoera afektiboak ebaluatzeko sortu zuten. Horri esker, 30 itemez (Bai/Ez erantzun dikotomikoez) osaturiko eskala sortu zen. Arestian aipatu bezala, adineko pertsonen erantzun desberdinen artean aukeratzea ekiditen da, eta erantzuna erraztea ahalbidetu. Galderen esanahia alderantziz ipinita dago zorizko modu batean, norabide bakar batean erantzuteko joerak ahal diren neurrian ekiditeko. Denbora-esparruak gaurko egunari edota aurreko asteari egiten die erreferentzia. Haren edukia adineko pertsonengan gertatzen den depresioaren ezaugarri zehatzekin erlazioaturiko alderdi kognitibo-jokabidezkoak hartzen ditu gunetzat.

Item bakoitzari 0 edo 1 balioa ematen zaio; baiezko erantzunak nahaste afektiboaren sintoma adierazle izango dira, eta ezezkoak, normaltasunaren adierazleak. Puntuazio totala itemen baturaren ondorio izango da, 0 eta 30 puntu artean. Montorioren (1994) tresnan proposaturiko ebaki puntuak honako hauek dira: depresio eza (0-10 puntu); depresio arina (11-15 puntu); depresio handia (16-22 puntu), eta depresio larria (23-30).

Tresna hori 12 hizkuntzatarara itzuli eta balioztatu da: hala nola, japoniera, portugesa, italiara eta frantsesa, besteak beste (Montorio eta Izal, 1996). Gaztelaniazko bertsioak %84ko kasuetan (sentsibilitatea) hautematen du depresioa eta %95ean, depresioaren gabezia (espezifikotasuna). Bi erdiko metodoaren arabera, fidagarritasun altua agertzen da ($r_{xy} = 0.88$). Beraz, berme psikometrikoa kontuan izanik esan daiteke gaur egungo pertsona helduen depresioa ebaluatzeko tresnarik egokienetariko bat dela.

7. Bizi-asebetetzearen eskala

Arlo emozionalarekin amaitzeko, partehartzailearen bizi-asebetetzea neurtzeko erabili zen tresna hori.

Filadelfia bizi-asebetetze eskala originala 22 itemez osatutako eskala dikotomikoa (Bai/Ez) zen. Hala ere, bertsio original horren erabilera ez zen asko zabaldu, Morrisen eta Sherwooden (1975) eta Lawtonen (1975) ondorengo lanetatik eratorri diren 16 itemez osatutako beste bi bertsiotako edozein tresna erabiltzea nahiago izan da eta. Lehen ikerketan, hainbat analisiren ondoren, hiru faktore aurkitu ziren: *aztoramena edo urduritasuna* (antsietatea edo umore disforikoa), *norbere zahartzaroarekiko jarrera* (zahartzen garen neurrian norberak sumatzen duen aldaketaren edo aldaketa ezaren ebaluazioa), eta *azkenik, bakardadearekiko asebetetze eza* (orainaldian bizi izaten ari den elkarrekintza sozialaren mailarekiko onarpena edo asebetetze eza adierazten du). Geroago, Lawtonek (1975) bere jatorrizko tresna berrikusi zuen. Berrikuspen horretan, Morrisek eta Sherwoodek (1975) nabarmendu zituzten lehenengo hiru faktoreak aurkitu zituen.

Tresna horren erabilera zeharo erraza da, besteak beste, laburra izateagatik; pertsona helduei ez baitzaie neketsu suertatzen ebaluazioak irauten duen bitartean arreta mantentzea.

Hiru dimentsioei dagokien puntuazioa honela lortzen da: berezko aldagaiari dagokion bizi-asebetetzea adierazten duen erantzun bakoi-tzarengatik puntu bat batuz, eta ondoren, puntuazio guztiak batzen dira azken puntuazioa lortu ahal izateko. Baremoak honako hauek dira: bizi-asebetetze txarra (0-5); tarteko bizi-asebetetzea (6-11); eta bizi-asebetetze ona (≥ 12).

Montoriok 1994. urtean sortu zuen 16 itemez osatutako gaztelaniazko bertsioa, eta, haren fidagarritasuna oso egokia da; halaber, haren barne tinkotasuna ($\alpha = .80$), bi erdiko fidagarritasuna ($r_{xy} = 0.78$) edo test-birttest fidagarritasuna ($r_{xy} = 0.85$). Balio horiek tresnaren sortzaileek aurkitutako en antzeko balioak dira, bai barne fidagarritasunari dagokionez ($\alpha = .79$), baita bi erdiko fidagarritasunari dagokionez ere ($r_{xy} = 0.79$).

Gure kasuan ikusi zen egindako faktore-analisen emaitzak oso ez zirela indartsuak. Pentsatu genuen horren arrazoia, besteak beste, izan zitekeela tresna osatzen zuten 16 itemetatik bi (ESF7, ESF14) ez zirela dikotomikoak eta beste biren (ESF2 eta ESF9) erantzun modua baiezko norabidean planteatuta zegoela. Hala, ESF2, ESF7, ESF9 eta ESF14 itemak baztertu ziren; ondorioz, $\alpha = 0.65$ lortu zen. Hala, 12 itemekin faktORIZAZIO-teknika erabiliz, lau faktoreko soluzioa lortu zen. Lawton (1975) eta Morris eta Sherwood (1975) jatorrizko autoreen ikerketen antzera, analisisetan, hiru faktore agertu zituen: 1. *zahartza-*

roarekiko jarrera, 2. bakardadearen asebetegarritasun eza eta 3. agitzioa/urduzitasuna. Horretaz gain, gaztelaniazko bertsioaren autorearen antzera (Montorio, 1994), laugarren dimentsioa lortu zen, *beldurtia* izeneko. Item guztiek bariantza osoaren %53 azaltzen zuten. Aurretik, KMOren (Kaiser/Meyer/Olkin) eta Barletten espezifikotasun-testak burutu ziren. Emaizta onak lortu ziren eta, hala, tresnaren faktorizazioa bermatu, [KMO=0.72, $\chi^2_{(66)} = 226,98$ p < .001] hurrenez hurren. Fidagarritasuna $\alpha_T = .64$ koa izan zen.

8. Baliabide sozialen galde-sorta zahartzaroan

Tresna horrek harreman sozialen egituraren aldeak (kontaktuen tamaina eta maiztasuna), funtzioak (laguntza emozional eta instrumentala) eta harremanen alde subjektiboa aztertzen ditu. Tresna hori erabiliz, harremanen maiztasuna eta asebetetzea neur daitezke. Maiztasunak galde-sortaren alde objektiboa neurtzen du. Asebetetzeak, berriz, alde subjektiboa. Galde-sortaren erabilera erraza da. Aipaturiko alde objektiboa eta subjektiboa ezagutzeko, lau elkarrekintza sozialetan neurtzen dira giza erlazioak: bikotea, seme-alabak, familia eta lagunak. Maiztasunari dagokionez, hiru aukera daude: 1, hilabetean behin baino gutxiagotan; 2, hilabetean behin edo bitan; 3, astean behin edo bitan. Asebetetzeari dagokionez ere hiru erantzun-aukera daude: 1, gutxi; 2, zerbait; 3, asko. Orotara, dimentsio bakoitzaren puntuazioa 0 eta 12 artean kokatzen da.

Pertsona helduari, lehenik eta behin, galde-sortak eskaintzen zituen erlazio sozialetik harreman gutxi edo asko mantentzen duen esatea eskatzen zaio. Ondoren, erlazio horretan zenbateraino sentitzen den gustura azaldu behar du.

Jatorrizko bertsioaren fidagarritasuna $\alpha = 0.86$ izan zen. Ondoren, Montoriok (1990) bigarren egiaztapena burutu zuen. "Laguntza subjektiboa"ren test-birtest metodoaren fidagarritasun-indizea nahiko altua da ($r_{xy} = 0.69$). Bi indizeen arteko elkarketa indizea izan nahiz tarteko balioa izan ($r_{xy} = 0.45$), esan daiteke laguntza objektiboaren eta subjektiboaren arteko independentzia maila adierazten duela.

Hasieran, jatorrizko bertsioaren dimentsioen fidagarritasuna neurtu zen, eta $\alpha_T = .36$ izan zen. Ondoren, jatorrizko dimentsioak errepikatzen ote ziren jakiteko, mugarik gabeko metodoa erabili zen. Gogoratu behar da Díaz Veigaren (1985) jatorrizko bertsioak 12 itemetan (gure bertsioak baino 4 item gehiago) eta lau kategorietan banatuta zegoela. Gure kasuan, lau faktoreen soluzioa lortu zen.

Laguntza emozionala eta instrumentala neurtzen zuten 4 itemak baztertu ziren, beste 8 itemekin alderatuz gure proposamen teorikoari ekarpen gutxi egingo ziotelako susmoa baikenuen. Lortutako lau dimentsioak honako hauek ziren: 1. lagunak; 2. seme-alabak; 3. senideak eta 4. bikotea. Jatorrizko bertsioaren fidagarritasuna 0.35 eta 0.86 artekoa zen. Gurea, berriz, 0.11 eta 0.63 bitartekoa zen.

9. Osasunarekin erlazionatutako bizi-kalitateari dagozkion irudi-orriak

Galde-sorta horrek egoera fisikoa eta emozionala, besteak beste, neurtzen ditu, hau da, denbora zehatz batean gizabanakoak –objektiboki zein subjektiboki– ingurunera egokitzeko duen gaitasuna. Osasunarekin erlazionatutako bizi-kalitatea neurtzeko irudi-orriak “hautemandako osasun egoeran eta bereziki, dimentsio fisiko, mental, sozial eta osasunaren hautemate orokorrean zentratzen dira” (Badía eta Lara, 2004:783). Galde-sorta bederatzi irudi-orriez osaturik dago. Irudi-orri bakoitzak *azkeneko bi astetan* elkarrizketatuaren osasun-egoerari dagokion item bat du, eta item bakoitzak bizi-kalitateko dimentsio bat betetzen du. Irudi-orriak beti ordena berean aurkeztu behar dira: gaitasun fisikoa, sentimenduak, eguneroko jarduerak, gizarte-jarduketak, osasun-egoeraren aldaketa, osasun-egoera orokorra, mina, gizarte-laguntza eta bizi-kalitatea. Irudi-orri bakoitzean, irudi bat agertzen da, eta, item bakoitzean, bost erantzun kategoria daude. Dimentsio bakoitzaren puntuazioa 1etik 5era doa. Puntuazio altuenak ebaluatutako dimentsioan gaitasun funtzional okerrean azaltzen du. Tresna horren fidagarritasuna $\alpha = .77$ izan zen; bariantza osoaren azalpena, berriz, %65. Bi astetan izandako egonkortasuna Spearman ($r = 0.52 - 0.72$) izan da. Galde-sorta horrek egokitzapen ona du eta oso gomendagarria da (Reig, 2000).

Nelson eta haren laguntzaileek (1987) proposaturiko soluzio faktoriala egiaztatzeari ekin genion. Lehenago, KMOren eta Barletten espezifikotasun-testak burutu ziren, eta emaitza onak lortu ziren, eta, hala, tresnaren faktorizazioa bermatu zen [KMO=0.74, $\chi^2(36) = 291,623$, $p < .001$]. Lizáñen, Reigen eta Urisen ustez (1996), lorturiko soluzioa hiru dimentsiotan oinarritzen zen: 1.-*egoera fisikoa eta mina*, 2.-*egoera psikosoziala*, 3.-*osasun-egoeraren aldaketa*. Bariantza osoaren %57 azaltzen zen. Gure laginaren fidagarritasuna $\alpha = .71$ izan zen, jatorrizko eskalan lortu zutenetik oso gertu ($\alpha = .77$).

2.4.3. Prozedura

Bergarako kasuan arestian (2.4.1. atala) aipatu hitzarmenari esker, eta Donostiako erretiratuen etxeetako dinamizatzaileen eta Hirugarren Adineko sustapen teknikariaren laguntzarekin, 161 pertsonen osatutako lagina lortu zen. Horretarako, aurretik, Bergarako erretiratuen etxeko zuzendaritza-batzordeko lehendakaria zen Tomasa Zabaletarekin (G.b.) eta Donostiako erretiratuen etxeetako Silvia Camio eta Ainhoa García dinamizatzaileekin hainbat kontaktu eta bilera egin ziren. Lehenengo bilerak egin ostean, ikerlanaren helburuak eta prozedura azalduta, eta bi aldeen oniritziarekin, lekuan lekuko arduradun nagusiekin batzarrak egin ziren haien oniritzia lortzeko xedearekin, Diana Macías, Donostiako udaletxearen teknikariarekin eta Bergarako erretiratuen etxeko zuzendaritza batzorde osoarekin. Bilera horietan, arestian aipatutako edukiak azaltzeaz gain, ikerlariaren iritziz oso inportanteak ziren elkarrizketak egin beharreko lekuaren hainbat baldintza bermatuta izatea: gelaren egokitasuna, aulki erosoak, isiltasuna, argitasuna eta intimitatea izateko aukera, besteak beste. Hala, egin beharreko elkarrizketak ahalik eta modu erosoenean eta klimarik egokienean gauzatuko ziren. Ildo horretan, Bergarako erretiratuen etxean, goizez lau gela eta arratsaldez hiru gela erabiltzeko aukera izan zen. Donostiako Udalaren erretiratuen etxeetan, berriz, lekuaren arabera, normalean, gela bat edo, gehienez, bi gela erabili ahal izan ziren. Bi erakunde horien konpromisoaren bidez, telefonoz egin zen hitzordua lagineko pertsonekin elkarrizketarako.

Protokoloaren pilotazioa martxan jarri baino lehen, lagina lortzeko konpromisoa eskuratu zen, eta protokoloan zehar neurtuko ziren aldagaiak definitu eta tresnak aukeratu ziren. Gainera, aldagai soziodemografikoak neurtzeko galde-sorta gaztelaniatik euskarara itzuli zen, arestian aipatu bezala epaile arteko adostasuna erabiliz; elkarrizketa-eredu egokiena lortzea genuen xede nagusizat. Helburu horien artean, oso garrantzitsuak ziren, alde batetik, elkarrizketan zehar ulermen arazorik ez izatea, eta, bestetik, elkarrizketaren iraupena egokia izatea, pertson helduak izango zirelako aztergai, eta aipatu bi faktore horien kontrol ezak erantzunetan eragin ezkorra izan zezakeelako; hau da, ulermen-arazoez elkarrizketaren erritmoa moteldu eta komunikazioa zailagoa egiten zuten eta elkarrizketa luzeegiak arreta maila jaits zezakeen. Horregatik pentsatu zen elkarrizketaren iraupen egokia 40 - 45' izango zela, elkarrizketa luzeago batek nekea

eragin baitzezakeen pertsona helduengan. Horretarako, elkarrizketaren itemak zuzendu ziren, hizkuntza ulerterraz erabiltzeko xedearekin. Horrez gain, itemen ordena ere kontuan izan zen, eta erlazonaturiko itemak elkarren ondoren kokatu ziren koherentzia mantentzeko. Gainera, elkarrizketa-garaian pentsiorik jasotzen ez zuena lan-merkatutik at zegoela kontsideratu zen; ondorioz, ez zitzaizkion erretiroarekin zerikusia zuten zenbait item proposatu. Elkarrizketa erritmoa erraztearren, item horiek “*” sinboloarekin adierazi ziren.

Ikerlan hau landa-lanaren bidez gauzatu zen tartekatutako bost astez. Horretarako, ikertzaile nagusia ez ezik, zortzi laguntzailek ere parte hartu ahal izan zuten. Horietatik bi Psikologian lizentziatuak ziren, eta beste seiak Psikologiako bigarren zikloko ikasleak. Hain zuzen ere, zahartzaroari buruzko unibertsitateko *Practicumean* ziharduten. Guztira, zazpi elebidunak ziren. Datuen bilketa eta elkarrizketaren prozedurari zegokion laguntzaileen prestakuntza honako zeregin hauetan oinarritu zen: elkarrizketa eta galde-sorten edukien azalpena; tresna horien erabileran trebatzea; galde-sorta eta elkarrizketaren inguruko *rol-playing*-a (simulazioa edo trebakuntza).

Lehen aipatutako edukiak prestakuntza ikastaro/lantegi teoriko-praktiko baten bidez landu ziren (ikus 2.4.02 taula) Psikologia fakultateko gela txiki batean, lau egunez.

2.4.02 TAULA. ELKARRIZKETARAKO TREBAKUNTZA IKASTAROAREN EGUTEGIA ETA EDUKIAK

DENBORA	EDUKIA	PROZEDURA	LAGUNTZA	JARDUERA
LEHEN EGUNA 45'	Aurkezpena: ikertzailea, ikerlana, lanategia (egutegia, ordutegia, lekua, saiok), erreferentzia bibliografiakoak	Azalzailea	<ul style="list-style-type: none"> • Arbela, forotokiak • Protokoloaren elkarrizketa: gaztelaniaz eta euskaraz 	Dinamika (Fritzen, 1984)
75'	<ul style="list-style-type: none"> • Elkarrizketa: nola lortu elkarrizketa on bat? • Komunikazioaren garrantzia 			
60'	<ul style="list-style-type: none"> • Elkarrizketaren trebakuntza eguna 	Azalzailea	<ul style="list-style-type: none"> • Ezaugarriak: sexua, adina, egoera zibila, ikasketak, familia, lanbidea, erretiroa, eta abar. 	<i>Rol playing</i>
60'	<ul style="list-style-type: none"> • Tresnak, alor kognitiboa eta afektiboa: SPMSQ, GADS, GDS/30, HAS 			
120'				
HIRUGARREN EGUNA 45' 135'	<ul style="list-style-type: none"> • Tresnak: aurreko egunekoaren errepasoa • Tresnak: Filadelfa balabide sozialak eta COOP-WONCA 	Azalzailea	<ul style="list-style-type: none"> • Soslataren datuak 	<i>Rol playing</i>
LAUGARREN EGUNA 180'	<ul style="list-style-type: none"> • Protokoloa erabiltzea: elkarrizketa eta tresnak 			

Aukeratutako egutegia laguntzaileen artean adostu zen eta pentsatu zen egunen artean egun pare bateko tarte txiki bat uztea egokia zela, laguntzaile bakoitzak edukia bere kabuz hobeto ikas zezan eta horretan hobeto treba zedin. Egun bakoitzean, hiru orduko lan-saioa egiten zen, arratsaldeko 15:00tatik 18:00tara.

Elkarrizketak egiteko orduan irizpide berdinak izatearren, honako atal hauek azpimarratu ziren: elkarrizketatzaileen abilezia eta trebezia soziala; pertsona helduekin elkarrizketa zuzena mantentzeko gaitasuna; duintasunez tratatzeko eskubidea; enpatia eta entzute aktiboa; ahozko komunikazioa (hizkuntza argia, ulergarria, tonu egokia, ziurtasuna, egokitasuna, eta abar) eta ahozkoa ez dena (begirada, keinuak, jarrera simetrikoa, isiltasuna, eta abar); elkarrizketaren hasierako aurkezpena, garapena eta amaiera; elkarrizketan zehar arreta mantentzea, erritmo egokia eta behar diren atsedeen txikiak egitea.

Lau egunez garatutako ikastaroak hiru eduki garrantzitsu izan zituen: lehena, elkarrizketatuaren eta elkarrizketatzailearen arteko aurkezpena eta hasierako informazioa eskaintzeko unea; bigarrena, elkarrizketaren garapena, eta, azkenik, hirugarrena, elkarrizketaren amaiera eta borobiltzea.

Lehen atalerako elkarrizketatzaileak elkarrizketatuko zuen pertsona bere zain egongo zela jakinda, aurkezpenaren garrantziaz jabetu eta aurkezpen egokia landu zen. Zenbait eduki elkarrizketari guztiontzat bete beharrekoak ziren. Hain zuzen ere, agurra, aurkezpena, oharren bat (hautazkoa), ikerlanaren azalpen txikia, hitzarmenaren aipamena (Bergarako kasuan), datuen konfidentzialtasuna eta anonimatuaren bermea, elkarrizketak bi zati izango zituela (lehena orokorra eta bigarrena konkretua), eta iraupenaren batez bestekoa 40-45 minutu inguru izango zela. Ondoren, protokoloaren azalean, honako datu hauek biltzen ziren: datuen bilketa-data, lekua eta ordua, eta elkarrizketatzailearen izena. Elkarrizketa amaitutakoan, horren iraupena eta behatutakoaren arabera zerbait azpimarragarria izanez gero (esaterako, alargun berria izanez gero, egoera horrek haren sentimentuetan eragin zuzena izan zezakeela pentsa zitekeen), idatzi egiten zen. Parthartzzaileen kodifikazioa elkarrizketa guztiak jasota egin zen.

Bigarren atala (elkarrizketaren garapenari dagokiona) protokoloa erabiltze oinarritu zen. Atal horretako tresnen azpiatalean azaldutako ordena bera erabili zen (ikus 2.4.2. atala).

Hirugarren atalari dagokionez, bi gauza azpimarratu behar dira: batetik, esker bereziak eman zitzaizkien parthartzzaileei, haien lagun-

tzarik gabe ikerketa egitea ezinezkoa baitaiteke; bestetik, esan zitzaien galde-sortaren azken bi itemei buruzko informazioa txosten baten bidez helaraziko zitzaielako elkarteko zuzendaritza-batzordearen bidez.

Datuen bilketa hiru astean burutu zen: 2003. Partehartzaileen %69,6ri (n= 112) Bergaran elkarrizketatu zitzaion, eta %30,4ari (n=49), Donostian. Elkarrizketen iraupena, batez beste, 42,16 minutu izan zen (SD = 13,53), kuartilak $P_{25} = 30$; $P_{50} = 40$; eta $P_{75} = 50$ ziren, eta partehartzaile bakoitzari esan zitzaion datuak isilpekoak eta anonimoak izango zirela. Elkarrizketak banakakoak eta ahozkoak izan ziren; hau da, elkarrizketa-egileak baino ez zuen apunterik hartzen. Hala, kontuan izanik gure helburua zela informazio gehiena elkarrizketa goxo baten bidez lortzea, elkarrizketatuek ez zuten ezer idatzi behar; izan ere, idatzi behar izateak denbora gehiegi luzatu zezakeela jakinda, arazo bat ekidin nahi zen.

Lagina osatzen zuten partehartzaile guztiek euskaraz edo gaztelaniaz (EAEko bi hizkuntza ofizialak) erantzun ahal izan zuten. Elkarrizketa egiteko bederatzir arduradun ginela kontuan izanik, eta horietatik zazpi elebidunak, protokoloaren lehen zatia euskaraz (batuan zein euskalkian) egin zen hogeita sei partehartzaileekin (%16,15). Nahiz eta elkarrizketatuen %45,4k euskara “nahiko ondo” edo “oso ondo” zekiela baieztatu, %83,85aren (n=135) kasuan, gaztelania erabili zen. Protokoloaren bigarren zatiko galde-sortak gaztelaniaz erabili behar izan ziren, ez baitzeuden euskaraz balioztatuta eta egokituta. Gaztelania erabiltzeko zailtasunak agertzen baziren, euskaraz eskaintzen ziren beharrezko azalpenak. Horretarako, oroitu nahi da protokoloaren erabilera adostu zela.

Gogorarazi behar da elkarrizketa gaztelanietatik euskaratu zela epaile arteko adostasuna lortuz.

Atal honekin amaitzeko, bi gauza gehitu nahi dira: alde batetik, arestian aipatu bezala, Bergarako erretiratuen etxearen eta Oinarrizko Psikologia Prozesuak eta haien Garapena Sailaren arteko hitzarmenaren konpromisoari erantzunez, Bergaran ikerlanaren datuen bilketan parte hartu zutenen datu soziodemografikoak eta protokoloaren azken bi itemen emaitzak txosten baten bidez itzuli zitzaizkien; bestetik, ikerlan honetan zehar laguntzaile izan zirenei, hau da, elkarrizketak egiteko ikastaro teoriko-praktikoan parte hartu zutenei lankidetzaz-ziurtagiri bat sinatu zitzaion.

Elkarrizketa guztien bidez jasotako datuekin, SPSSren (11.5 bertsioa) bidez datu-matrizea sortu eta txertatu ondoren, oinarrizko

analisiak gauzatu ziren. Horri lotuta, egiturazko ekuazioen bitartez dimentsio anitzeko analisiak egiteko, AMOS (5.0 bertsioa) erabili zen. Azkenik, bi lagin independenteen (tesi honetako lagina eta Meléndez-en ikerketarena) puntuazioak konparatzeko EXCEL (2002. bertsioa) erabili zen, beharrezko formula estatistikoak erabiliz.

2.5. *Emaitzak*

2.5.1. Laginaren datu soziodemografikoak

Atal honetan, laginaren datu soziodemografikoak izango dira mintzagai. Lehenik, 2.5.1.1. atalean, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten datu soziodemografikoak aztertuko dira; ondoren, 2.5.1.2. atalean, laginaren beste zenbait datu soziodemografiko.

2.5.1.1. *Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri soziodemografikoak*

1.2.2. atalean aipatzen zen bezala, hainbat autoreren (Canes eta García, 1989; Bazo, 1996; 2000) ekarpenak kontuan hartu dira gure proposamena egiteko orduan. Horren arabera, honako hauek dira helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri soziodemografikoak: *baliabide ekonomikoak izatea* (erretiratuen diru-sarrereren batez bestekoa baino gehiago kobratzea), *gazte erretiratzea* (lan-merkatutik adin ofiziala baino lehen erretiratzea), *hezkuntza maila egokia izatea* (oinarrizko hezkuntza izatea) eta *haien etxean bizitzea*. Ondoren, gure laginean ezaugarri horiek aztertuko dira.

Diru-sarrerei dagokienez, laginaren %4,3, hilabetean, 359€ baino gutxiagorekin bizi da; %16,1ek 360€ eta 599€ bitarteko diru-sarrerak ditu, %11,8ak 600€ eta 740€ bitartekoak; %18,6ak 741€ eta 1020€ bitartekoak, eta azkenik, %49,1ak 1021€ baino gehiago jasotzen du hilean. Datu horien arabera, elkarrizketatuen gehiengo nagusia batezbestekoaren gaineratik kokatzen da⁴². Izan ere, %67,7ak hilean 740€ baino gehiagoko pentsioa jasotzen du. Genero arteko desberdintasun esanguratsuak izan dira, gizonezkoen %87,7ak batezbestekoaren gaineratik diru-sarrerak ditu. Emakumezkoen artean, berriz, %47,6ak baino ez du batezbesteko hori gainditzen $\chi^2(4)=36,239$ $p < .001$, $C=.429$

Erretiro-adinari dagokionez, lan-merkatuan kotizatu dutenen artetik, erretiroaren batezbesteko adina 60 urte da (SD= 5,13). Generoari dagokionez, gizezkoen (n=81; %68,07) erretiro-adina 59,88 urte dira (SD=2,38). Emakumezkoena (n=38; %31,98), berriz, 60,13 urte (SD=5,54).

Hezkuntza mailari dagokionez, %38,5ek amaitu gabeko ikasketak ditu; %42,9k, lehen mailako ikasketak; %13k, bigarren mailakoak, %4,3k, erdi-mailako unibertsitate-ikasketak, eta, azkenik, %1,2k goi-mailako unibertsitate-ikasketak ditu. Datu horiek jasotzen dituen 2.5.01 taulan ikus daitekeen bezala, laginaren gehiengoak oinarriko ikasketak ditu.

Bizi-tokiari dagokionez, elkarrizketatuak beren etxean bizi ziren.

Ondoren, 2.5.01 taulan, orain arte aipatutako datu garrantzitsuenak laburbiltzen dira.

2.5.01 TAULA. PERTSONA HELDUEN BIZI-KALITATEAREKIN ERLAZIOA DUTEN ZENBAIT DATU SOZIODEMOGRAFIKO

	Gizezkoak %51,31 n=81		Emakumezkoak %49,69 n=80		Guztira ⁴³ 100 N=161	
	%	n	%	n	%	N
DIRU SARRERAK ⁴⁴						
< 359€	1,2	1	7,5	6	4,3	7
360€ - 599€	1,2	1	31,3	25	16,1	26
600€ - 740€	9,9	8	13,8	11	11,8	19
741€ - 1020€	23,5	19	13,8	11	18,6	30
> 1021€	64,2	52	33,8	27	49,1	79
HEZKUNTZA MAILA						
Lehen mailako ikasketak (amaitu gabe)	33,3	27	43,8	35	38,5	62
Lehen mailako ikasketak (amaituak)	42,0	34	43,8	35	42,9	69
Bigarren mailakoak	19,8	16	6,3	5	13	21
Erdi mailakoak/ Unibertsitate ikasketak	3,7	3	5,0	4	4,3	7
Goi-mailako unibertsitate- ikasketak	1,2	1	1,3	1	1,2	2

Egindako analisi estatistikoen ondorioz, erretiratuen soslai berriaren ezaugarri soziodemografikoen artean, honako hauek aipatzen ziren: *baliabide ekonomikoak* izatea (erretiratuen diru-sarrereren batez bestekoa baino gehiago kobratzea), *gazte erretiratzea* (lan-merkatutik adin ofiziala baino lehen erretiratzea), *hezkuntza maila egokia izatea* (oinarritzko hezkuntza izatea) eta beren etxean bizitzea.

2.5.1.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten beste zenbait ezaugarri soziodemografiko

Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten datu soziodemografikoak alde batera utzita, laginaren beste zenbait ezaugarri soziodemografiko azalduko dira atal honetan. Alde batetik, adina, generoa, egoera zibila, jaiolekua, bizitokia, elkarbizitza mota, partehartzaileek ea norbait duten beren ardurapean, seme-alaba eta biloba kopurua, eta, azkenik, partehartzaileen euskara maila izango dira mintzagai. Bestetik, lanarekin eta erretiroarekin erlazionatutako ezaugarriak izango dira hizpide. Hain zuzen ere, lanaldian burututako lan-jarduera, erretiro-adina, erretiratuta daramaten batez besteko urte kopurua, erretiro mota, ea erretiroa nahi izan duten, estatus sozio-ekonomikoa eta hautemandako estatus sozio-ekonomikoa.

Adinari dagokionez, aipatu behar da batezbestekoa 66 urte (SD= 6,35) dela, 52–88 tartean, eta kuartilak $P_{25} = 62$; $P_{50} = 66$; eta $P_{75} = 70$ direla (ikus 2.5.02 taula). Generoaren inguruan, partehartzaileen %50,31 (n= 81) gizonezkoak ziren eta %49,69 emakumezkoak (n= 80); laginaren banaketa erabat orekatua da, beraz.

Egoera zibilar dagokionez, elkarrizketatuen %10,6 ezkongabea zen, %71,4, ezkondua, %15,5, alarguna, eta %2,5, banandua (ikus 2.5.02 taula).

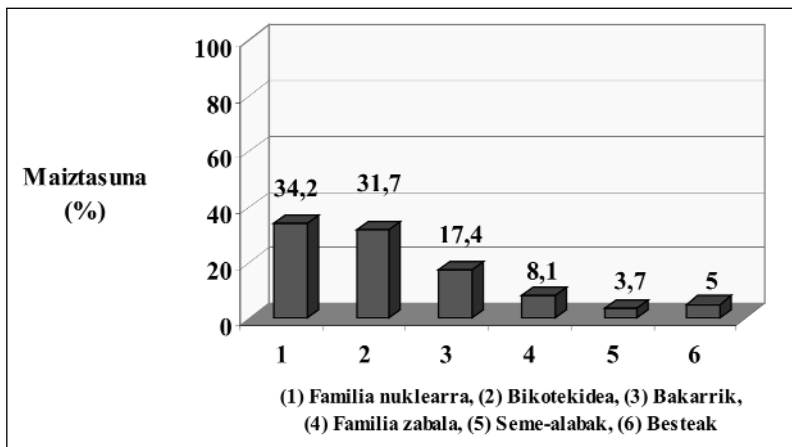
Jaiolekuari dagokionez, elkarrizketatuen %28 Bergaran jaio da, %5,6 Donostian, %18,1 Gipuzkoako beste herriren batean, %8,1 Euskal Herriko beste probintzia batean eta %40,4a Estatu espainiarreko Autonomia Erkidegoren batean.

Bizitokiari dagokionez, %59,6 Bergaran, %31,1 Donostian eta %9,3a beste zenbait herritan bizi ziren elkarrizketak egindako garaian.

Elkarbizitza motari dagokionez, %17,4 bakarrik bizi da, %40,4, beste pertsona batekin; %38,5, hiru edo lau pertsonekin, eta %3,7a bost edo pertsona gehiagorekin. Bakarrik bizi direnak alde batera utzita, %31,7a bikotekidearekin bizi da; %3,7 seme-alabekin; %34,2,

familia nuklearrarekin (bikotekidea eta seme-alabak); %8,1, familia zabalarekin (izeba-osabak, lehengusuak, eta abar), eta %5a bestelakoe-kin (lagunak, eta abar) (ikus 2.5.01 irudia).

2.5.01 IRUDIA. ELKARBIZITZA MOTA



Ardurapekoei dagokionez, %81,4k ez du inor bere ardurapean; %4,3k, ama/aita, %7,5ek, seme-alabak, eta %6,8ak bestelakoren bat (izeba-osaba) zuen bere kargu.

Seme-alaba kopuruari dagokionez, partehartzaileen %12,4k ez du seme-alabarik; ehuneko berak seme-alaba bakarra du; %32,3k bi seme-alaba ditu; %19,9k hiru seme-alaba, eta %23ak hiru seme-alaba baino gehiago ditu. Bilobei dagokienez, %54,7k baditu eta %45,3ak bilobarik ez duela aitortzen du.

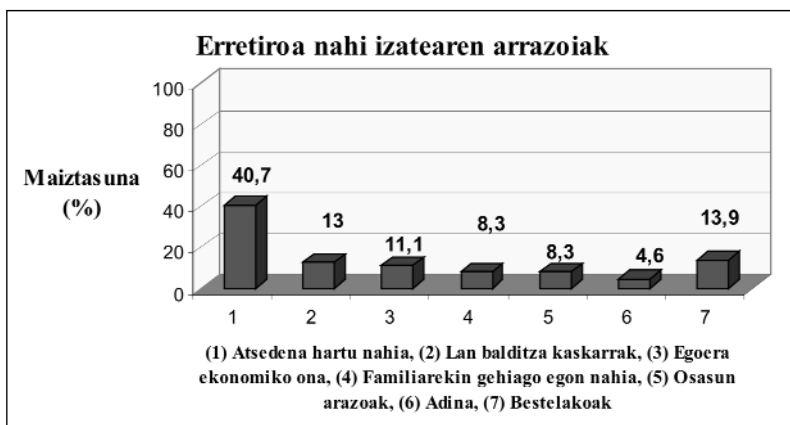
Elkarrizketatuen euskara mailari dagokionez, %31ak ez daki euskaraz, %18ak “gutxi” daki, %5,6ak “zertxobait”, %11,2ak “nahiko” ondo daki eta %34,2ak oso ondo daki.

Lanaldian burututako lan-jarduera nagusiari dagokionez, %14,9 langile ez-gaitua (igeltsero laguntzailea adibidez) zen, %33,5, langile

gaitua (fabrika/enpresa atal bateko ofiziala, arduraduna, nagusia, mekanikoa, eta abar); %15,5, goi-mailako teknikaria (irakaslea, enpresa-gizona/emakumea, administraria, eta abar), %2,5, arrantzalea edo baserritarra, %12,4, zerbitzuetako langilea eta %21,1a etxeko lanetan aritu dira (ikus 2.5.02 taula). Gogorazi behar da ikerlan honetarako hartu den lagina 161 partehartzailez osatuta zegoela. Horietatik guztietatik, %73,92ak (n= 119) lan-merkatuan egin dute lan, eta, %26,08k (n= 42) lan-merkatuan lanik egin ez dutenez, egun ez dute erretiro-pentsiorik jasotzen. Beraz, erretiroarekin erlazionatutako analisiak, lan-merkatuan jardun duten 119 *partehartzailerengan oinarritu dira*. Ildo horretan gogorazi behar da lan-merkatuan kotizatu dutenen artetik, erretiroaren batezbesteko adina 60 urte (SD= 5,13) dela, eta erretiratuta daramaten batezbesteko urte kopurua 6,48 (SD= 4,84).

Erretiro motari dagokionez, %16,8k nahitaezko erretiroa hartu du; %10,9k, erretiro aurreratua; %19,3k, borondatezkoa, %18,5ek, gaixotasunaren ondoriozkoa, eta, azkenik, %34,5a aurre-erretiratua da (ikus 2.5.02 taula). Erretiroa nahi ote zuten galdetutakoan, %35,3k ezetz erantzun dute, eta %64,7ak, aldiz, maila ezberdinetako baietza: “zerbait” (%6,8) edo/eta “asko” (%41,1). Ezezkoa erantzun dutenei, arrazoiengatik inguruan galdetu zaie, eta honako erantzun aukera hauek eskaini dituzte: *arrazoi ekonomikoak, lanean gustura nengoen, gaitasun fisikoak izatea, harreman sozial eta laboral onak, eta arlo sozial eta familiarrean izandako esker ona*. Horietatik, %27,8k arrazoi “ekonomikoak” ditu arrazoi nagusizat. Baiezkoa erantzun dutenei, arrazoiengatik inguruan galdetu zaie, eta honako aukera hauek eskaini dituzte: *atseden hartu nahia, adinagatik, lan-baldintza kaskarrak, egoera ekonomiko ona, osasun-arazoak, familiarekin gehiago egon nahia*. Horietatik, bi datu azpimarratu daitezke: %40,7k “atsedena hartu nahia” azpimarratzen du, eta %93,5ek erantzun du “adina” ez dela erretiratzeko arrazoi nagusienetakoa.

2.5.02 IRUDIA. ERRETIROA NAHI IZATEKO ZENBAIT ARRAZOI



Estatus sozio-ekonomikoari dagokionez, %4,3 estatus sozio-ekonomiko oso baxukoa da, %16,1 berriz, baxukoa, %11,8a erdi-mailakoa; %18,6 altukoa, eta %49,1 oso altua dela; baina parte-hartzaileen %5,6k oso egoera ekonomiko maila kaskarra du; %12,4k, kaskarra; %36k, normala; %38,5ek, ona eta, % 7,5ek oso ona.

Ondoren, 2.5.02 taulan, datu garrantzitsuenak laburbiltzen dira.

2.5.02 TAULA. PERTSONA HELDUEN BIZI-KALITATEAREKIN ERLAZIONATUTAKO ZENBAIT DATU PSIKOSOZIAL

	Gizonezkoak %51,31 n=81		Emakumezkoak %49,69 n=80		Guztira ⁴⁵ 100 N=161	
	%	n	%	n	%	N
ADIN TARTEAK						
<65	46,9	38	38,8	31	42,85	69
66-79	50,6	41	60,0	48	55,28	89
>80	2,5	2	1,3	1	1,86	3
EGOERA ZIBILA						
Ezkongabea	3,7	3	17,5	14	10,6	17
Ezkondua/Bikotea	91,4	74	51,3	41	71,4	115
Alarguna	1,2	1	30,0	24	15,5	25
Banandua	3,7	3	1,3	1	2,5	4
LANALDIKO JARDUERA PROFESIONAL						
Langile ez-gaitua	24,7	20	5,0	4	14,9	24
Langile gaitua	54,3	44	12,5	10	33,5	54
Goi-mailako teknikaria	14,8	12	16,3	13	15,5	25
Arrantzale/Baserritarra	2,5	2	2,5	2	2,5	4
Zerbitzuak	3,7	3	21,3	17	12,4	20
Etxeko lanak	0,0	0	42,5	34	21,1	34
ERRETIRO MOTA						
Nahitaezkoa	17,3	14	15,8	6	16,8	27
Erretiro aurreratua	7,4	6	18,4	7	10,9	18
Borondatezkoa	16,0	13	26,3	10	19,3	31
Gaixotasunaren ondoriozkoa	16,0	13	23,7	9	18,5	30
Aurre-erretiroa	43,2	35	15,8	6	34,5	55

2.5.2. Laginaren datu psikosozialak

Atal honetan laginaren datu psikosozialak aztertuko dira. Lehenengo, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarriekin bat etor daitezkeen datu psikosozialak izango dira hizpide. Ondoren, 2.5.2.2. atalean, laginaren beste zenbait datu psikosozial hartuko dira kontuan.

2.5.2.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazizona duten ezaugarri psikosozialak

1.2.2. atalean aipatzen zen bezala, hainbat autoreren (Canes eta García, 1989; De Zayas, 1996; Bazo, 1992; 1996; 2000; Moen eta haren laguntzaileak, 2000; Sterns eta Hurdek, 1999; Kim eta Moen, 2001) ekarpenak kontuan hartu dira gure proposamena egiteko orduan. Horren arabera, honako hauek liriateke pertsona helduaren bizi-kalitatearekin erazioa duten ezaugarri psikosozialak, osasun fisiko ona (*ez luke gaixotasun fisiko larririk izango eta bere osasun-egoera positiboki hautemango luke*), osasun psiko-emozional ona (*depresio eta antsietate maila baxua izatea eta bizi-asebeteta sentitzea*), osasun sozial ona (*erlazio sozialen maiztasun altua izatea eta erlazio horiekin asebeteta sentitzea*), eta *jardueretan parte hartzea* (aisialdikoak, fisikoak edo boluntarioria). Gogora ekarri nahi da osasuna definitzerakoan OMEren definizioa kontuan hartu dela: hain zuzen ere, osasuna gaixotasun eza ez ezik, ongizate fisiko, psikiko eta sozial osoa ere bada. Hala, osasun fisikoa (objektiboa eta subjektiboa), psikologikoa (antsietatea, depresioa eta bizi-asebetetzea) eta soziala (erlazio sozialen maiztasuna eta asebetetzea) hartu dira kontuan. Orain gure laginak ezaugarri horiek ote dituen aztertuko da.

Elkarrizketatuen osasun fisikoari dagokionez, %66,5k ez zuen gaixotasunik, aldiz, %33,5ak gaixotasunen bat edo gehiago pairatzen zuen. Azken horien artean, gaixotasun kardiobaskularrak ziren nagusi (%28), ondoren, gaixotasun traumatologiko-erreumatologikoak, nefro-urologikoak, endokrino-metabolikoak eta arnaste-arazoak, besteak beste. Generoari dagokionez, nahiz eta gizonezkoek –emakumezkoen aldean– gaixotasunik ez zutela ziotenen ehunekoak altuagoa izan (%70,4 eta %62,5), diferentziak ez ziren esanguratsuak $\chi^2 (1) = 1,118, p < .290$ n.s.

Horrez gain, bizimoduari buruz eginiko galderen erantzunari dagokienez, elkarrizketatuen gehiengoaren erantzunak kontuan hartuta, honako datu hauek azpimarratu daitezke: alde batetik, %82,6k ez du erretzen; bestetik, %42,9k ez du edari alkoholduunik edaten eta %38,5ek edari alkoholdu "gutxi" edaten du. Gainera, %34,2k "nahikoa" ariketa fisiko egiten du eta %24,8k "zerbait" egiten du. Azkenik, %39,8k elikadura "nahikoa" zaintzen du.

Generoa kontutan hartuz, diferentzia esanguratsuak aurkitu dira edateari eta elikadura zaintzeari dagokionez. Hala, alde batetik, emakumezkoen %66,3k ez du ezer edaten, eta, gizonezkoen artean, berriz, %19,9k edaten du ($M= 1,37$; $SD= 0,56$ eta $M= 2,23$; $SD= 0,90$), hurrenez hurren, $t(159) = -7,277$ $p < .001$. Bestetik, emakumezkoen %47,5ek "nahikoa" zaintzen du bere elikadura. Gizonezkoen artean, berriz, %32,1ek, ($M= 3,56$; $SD= 1,02$ eta $M= 2,95$; $SD= 1,25$), hurrenez hurren, $t(159) = 3,382$ $p < .001$. Erretzeari eta ariketa fisikoa egiteari dagokienez, ez da genero arteko diferentzia esanguratsurik aurkitu. Hala, alde batetik, emakumezkoen %54,1ek ez du ezer erretzen eta gizonezkoen artean, berriz, %45,9k [$t(4) = 7,786$ n.s.]. Bestetik, emakumezkoen %56,3k ez du ariketa fisikorik egiten, eta gizonezkoen artean, berriz, %45,8k [$t(4) = 4,169$ n.s.].

Osasun-egoeraren hautemateari dagokionez, oro har, osasun-egoera ona hauteman dute ($M= 2,95$, $SD= 0,78$). Generoari dagokionez, emakumezkoek gizonezkoen aldean puntuazio altuagoa erakutsi dute, ($M= 3,01$, $SD= 0,78$ eta $M= 2,89$, $SD= 0,79$), hurrenez hurren, $F(1,160)=0,987$ n.s.. Adin tartekak kontuan hartuz, berriz, 65 urte baino gazteagoek, 66-79 urte dutenekin erkatuz, antzerako osasun-egoera adierazi dute, ($M= 2,94$, $SD= 0,83$ eta $M= 2,94$, $SD= 0,73$), hurrenez hurren, $F(2,160)=2,323$ n.s.

Adinari dagozkiak datuak aztertzeo orduan, zera argitu nahi da: laginaren partehartzaileen artetik 80 urtetik gorakoak gutxi direla kontuan hartuz ($n=3$), datu deskriptiboak baino ez direla azalduko. Alde batetik, orekaren printzipioa ez dela betetzen jakinik, eta, bestetik, errepresentagarriak ez direla aintzat hartuta, azterketa estatistikoak ez egitea erabaki da.

Osasun psikologikoa⁴⁶ aztertzeo garaian, 2.5.2. atalean azaldu den bezala, bi *screening* egin direla ekarri behar da gogora: lehenengoa, partehartzaileek buru-egoeran galera kognitiborik ba ote zuten jakiteko, *SPMSQ* galde-sorta laburra erabili zen. Bi puntu baino gehiago lortzen zuten partehartzaileak baztertu behar izan ziren. Gure

kasuan ez zen horrelakorik gertatu, elkarrizketatutakoek arazo kognitiborik ez zuten-eta. Horrez gain, egoera psiko-emozionala ezagutzeko, *GADS* galde-sorta erabili zen antsietatea eta depresioa gaixotasun psikologikoak antzemateko *screening* gisara (ikus 2.5.03 taula).

2.5.03 TAULA. ANTSIETATEAREN ETA DEPRESIOAREN GALDE-SORTAREN ESTADISTIKO DESKRIBATZAILEAK (SCREENING)

	(1) Antsietatea	(2) Depresioa
Lagina	161	161
M (0-9)	1,37	0,60
Item kopurua	9	9
SD	2,17	1,41
Heina	0-8	0-6
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(sexuaren arabera)	
Gizonezkoak	1,06 (1,84)	0,36 (0,94)
Emakumezkoak	1,70 (2,43)	0,85* (1,75)
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(adinaren arabera)	
<65 (n = 69)	1,72 (2,54)	0,75 (1,64)
66-79 (n = 89)	1,15 (1,83)	0,50 (1,24)
>80 (n = 3) ^a	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)

* p < .05

^a Lortutako puntuazioa 0 da.

Taula horretan ikus daitekeen bezala, oro har batez bestekoen emaitzak kontuan izanik, antsietatearen (≥ 5) eta depresioaren (≥ 3) batez bestekoak baxuak izan dira, (M= 1,37; SD= 2,17 eta M= 0,60; SD = 1,41), hurrenez hurren.

Generoari dagokionez, diferentzia esanguratsuak aurkitu dira. Hala, emakumezkoek depresio maila altuagoa (M=0,85; SD= 1,75) dute gizonezkoek baino, (M=0,36; SD= 0,94), hurrenez hurren, t (159) = 2,22 p < .05. Antsietateari dagokionez, berriz, ez da aurkitu ezberdintasun esanguraturik, (M= 1,70; SD=2,43) eta (M=1,06; SD=1,84), hurrenez hurren, t (159) = 1,88 n.s..

Adin-tarteak kontuan hartuta, antsietatean ez dira diferentzia esanguratsuak aurkitu 65 urte baino gutxiago dituztenen 65-79 urte bitartekoan artean, (M=1,72; SD=2,54) eta (M=1,15; SD=1,83), hurrenez hurren, $t(156) = 1,63$ n.s.. Depresioari dagokionez ere, ez da diferentzia esanguratsurik aurkitu, (M= 0,75; SD= 1,64) eta (M= 0,50; SD=1,24), hurrenez hurren, $t(156) = 1,08$ n.s..

Arestian aipatu bezala, tresna hori *screening* gisara erabili da. Hala, partehartzaileek ez dituzte tresna horren item guztiak erantzun, eta antsietate (n=53) eta depresio sintomak (n=33) adierazten dituztenen kasua izan dira (ikus 2.5.04 taula). Partehartzaile horien emaitzak kontuan izanda, ebaki-puntua baino puntuazio altuagoa duten partehartzaileek antsietatearen galde-sortan (≥ 5) eta depresioaren galde-sortan (≥ 3) baino ez diote erantzun *HASi* eta *GDS/30*-i.

Horietatik, 18 (%11,2) partehartzailek antsietatea erakutsi dute, depresioa, berriz, 16k (%9,94). Gure laginaren generoa kontuan hartuta, antsietatea pairatzen duten guztietatik 13 (%72,2) pertsona emakumezkoak ziren. Gizonezkoak, ostera, 5 (%27,8). Depresioari dagokionez, emakumezkoak 12 dira (%75), eta gizonezkoak 4 (%25) baino ez dira.

2.5.04 TAULA. ANTSIETATEREN ETA DEPRESIOAREN GALDE-SORTAREN ESTADISTIKO DESKRIBATZAILAK.

	(1) Antsietatea	(2) Depresioa
Lagina	53	33
M (0-9)	4,19	2,94
Item kopurua	9	9
SD	1,59	1,73
Heina	2-8	1-6
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(sexuaren arabera)	
Gizonezkoak	3,91 (1,15)	2,07 (1,27)
Emakumezkoak	4,38 (1,84)	3,58* (1,77)
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(adinaren arabera)	
<65 (n = 13/9)	4,76 (1,81)	3,47(1,73)
66-79 (n = 5/7)	3,67**(1,18)	2,50(1,65)
>80 ^a (n = 0/0)	0 (0,00)	0 (0,00)

**p< .01 / * p< .05 / ^a Lortutako puntuazioa 0 da.

Taula horretan ikus daitezkeen bezala, oro har, batez bestekoen emaitzak kontuan izanik, ez dago antsietate (≥ 5) eta depresioa (≥ 3) kasurik, ($M= 4,19$; $SD= 1,59$ eta $M= 2,94$; $SD = 1,73$), hurrenez hurren.

Generoari dagokionez, diferentzia esanguratsuak aurkitu dira. Hala, emakumezkoek depresio maila altuagoa ($M= 3,58$; $SD= 1,77$) adierazten dute gizonezkoek baino ($M= 2,07$; $SD= 1,27$), $t(31) = 2,706$ $p < .05$. Antsietateari dagokionez, ez da ezberdintasun esanguratsurik aurkitu, $t(51) = 1,077$ n.s.. Horretaz gain, esan daiteke emakumezkoek ez dutela gaingitzen antsietatearen ebaki-puntua (≥ 5) ($M= 4,38$). Depresioaren emaitzak behatuz, berriz, ebaki-puntua (≥ 3) puntu erdi batean gaingitzen dutela esan behar da ($M= 3,58$). Horrek esan nahi du, emakumezkoek depresioa pairatzeko aukera handiagoa dutela gizonezkoek baino.

Adin-tarteak kontuan hartuta, 65 urte baino gutxiago dituztenen artean, antsietate eta depresio maila altuagoak beha daitezke 66-79 urtekoekin erkatuz gero, ($M= 4,76$; $SD= 1,81$ eta $M= 3,47$; $SD= 1,18$), hurrenez hurren, $t(51) = 2,598$ $p < .01$.

Egoera psiko-emozionala sakontzeko asmoarekin, *PGC* galde-sorta erabili da partehartzailearen bizi-asebetetzea neurtzeko. Galde-sorta horren emaitzak 2.5.05 taulan beha daitezke.

2.5.05 TAULA. ASEBETETZEAREN GALDE-SORTAREN ESTATISTIKO DESKRIBATZAILEAK

	(1) Bizi -asebetetzea
Lagina	161
M (0-16)	11,46
SD	3,30
Heina	0-16
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(sexuaren arabera)
Gizonezkoak	12,43** (2,26)
Emakumezkoak	10,49 (3,88)
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(adinaren arabera)
<65	11,47 (3,26)
66-79	11,48 (3,38)
>80	10,66 (3,05)

** $p < .001$

Taula horretan ikus daitekeen bezala, batez bestekoak kontuan izanik, oro har bizi-asebetetzea nahiko altua da (M= 11,46; SD= 3,30).

Generoari dagokionez, aurreko datuekin bat etorritz diferentzia esanguratsuak aurkitu dira, emakumezkoek bizi-asebetetzearen maila kaskarragoa dute gizonezkoek baino, (M= 10,49; SD= 3,88 eta M= 12,43; SD= 2,26), hurrenez hurren, $t(159) = -3.892$ $p < .001$. Gizonezkoen batez bestekoaren bizi-asebetetzearen maila ona da (>12). Emakumezkoena, berriz, nahiz eta puntuazio horretatik gertu egon, hala-holakoa (6-11) dela beha daiteke.

Adin-tarteak kontuan hartuz, ikus daiteke oro har, bizi-asebetetzearen inguruan desberdintasun handirik ez dagoela $F(2,160) = 0,088$ n.s.

Osasun sozialaren inguruan (1.4.2. atalean aipatzen zen bezala), gogoratu behar da osasun sozialaren baitan harreman sozialen maiztasuna (alde objektiboa) eta kalitatea (alde subjektiboa) bereizten direla: lehenengoaren ezaugarriak, besteak beste, pertsonarteko kontaktuak, elkarrekintza sozialen sarea, tamaina eta harreman kopurua dira; osasun sozialaren kalitatearen ezaugarria, berriz, hautemandako laguntza soziala da. Aldagai horiei dagokien emaitzak 2.5.06 taulan ikus daitezke.

2.5.06 TAULA. ZAHARTZAROKO BALIABIDE SOZIALEN GALDE-SORTAREN ESTADISTIKO DESKRIBATZAILEAK

	Harreman sozialak	
	(1) Antsietatea	(2) Depresioa
Lagina	161	161
M (0-3)	2,73	2,80
SD	0,27	0,28
Heina	2 - 3	1,75 - 3
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(sexuaren arabera)	
Gizonezkoak	2,71 (0,27)	2,82 (0,26)
Emakumezkoak	2,75 (0,26)	2,77 (0,33)
<i>Batezbestekoen puntuazioak</i>	(adinaren arabera)	
<65	2,73 (0,27)	2,80 (0,28)
66-79	2,73 (0,26)	2,80 (0,29)
>80	2,62 (0,17)	3 (0,00)

Taula horretan ikus daitezkeen batez bestekoak kontuan izanik, oro har, harreman sozialen maiztasuna eta asebetetzea altuak dira, ($M=2,73$; $SD=0,27$ eta $M=2,80$; $SD=0,28$), hurrenez hurren.

Generoari dagokionez ikus daiteke emakumezkoek nahiz gizonekoek harreman sozialen maiztasuna ($M=2,75$; $SD=0,26$ eta $M=2,71$; $SD=0,27$) eta asebetetzea ($M=2,77$; $SD=0,33$ eta $M=2,82$; $SD=0,26$), hurrenez hurren, altuak⁴⁶ direla. Hala ere, ez da generoari buruzko desberdintasunik aurkitu asebetetzean $F(1,110) = 0,514$ n.s., ezta maiztasunean ere $F(1,110) = 0,788$ n.s..

Adin-tarteak kontuan hartuz, ikusten da, oro har, harreman sozialen maiztasunean desberdintasun handirik ez dagoela, ($M=2,73$; $SD=0,27$, $M=2,73$; $SD=0,26$ eta $M=2,62$; $SD=0,17$), hurrenez hurren, $F(1,110) = 0,141$ n.s., eta asebetetzearen kasua ere ez ($M=2,80$; $SD=0,28$, $M=2,80$; $SD=0,29$ eta $M=3$; $SD=0,00$), hurrenez hurren, $F(1,110) = 0,491$ n.s..

Taula horretako lau dimentsioen emaitzak kontuan izanda, laugarren dimentsioak (4f *bikotekidea*), aurreko hiru dimentsioen aldean (1f *lagunak* 2f *seme-alabak* 3f *senideak*), fidagarritasun maila ahulagoa adierazi zuen. Hala, dimentsio horren emaitzak generoa aldagaia irizpidetzat hartuta datuak aztertu ziren. Gizonezkoen batez besteko puntuazioak altuagoak ziren emakumezkoenak baino, (2,90 vs 2,61), hurrenez hurren $t(113)=3.289$ $p<.001$.

2.4.2. atalean aipatu bezala, osasun fisikoa, psikologikoa eta sozialak aztertzeke, beste tresna dimentsioaniztuna erabili zen. Hain zuzen ere, *COOP-WONCA*. Osasunarekin erlazionatutako bizikaltatea neurtzeko, bederatzirudi-orri erabiltzen ditu horrek, eta, besteak beste, gizabanakoaren egoera fisikoa eta psiko-emozionala neurtzen dira (ikus 2.5.07 taula).

2.5.07 TAULA. OSASUNAREKIN ERLAZIONATUTAKO BIZI-KALITATEAREN ORRIEN ESTATISTIKO DESKRIBATZAILAEK

(1) Egoera Fisikoa	(2) Sentimendu negatiiboak	(3) Eguneroko jarduerak egiteko ezintasuna	(4) Jarduera sozialak egiteko ezintasuna	(5) Osasun-egocetaren aldaketa	(6) Osasuna	(7) Mina	(8) Laguntza	(9) Bizikaltatea
Lagina	161	161	161	161	161	161	161	161
M (0-5)a	1,66	1,36	1,26	2,87	2,95	1,96	1,90	2,18
SD	0,80	1,12	0,78	0,49	0,78	1,30	0,90	0,62
Heina	1-5	1-4	1-5	1-4	1-5	1-5	1-5	1-4
Batezbestekoaren puntuazioak (sexuaren arabera)								
Gizonezkoak	3,07 (0,79)	1,36 (0,88)	1,17 (0,59)	1,22 (0,81)	2,89 (0,79)	1,58 (1,06)	1,74 (0,77)	2,11 (0,57)
Ermakumezkoak	2,99 (0,83)	1,98**(1,25)	1,55* (0,95)	1,34 (0,76)	2,94 (0,51)	2,35**(1,42)	2,08*(0,99)	2,26 (0,67)
Batezbestekoaren puntuazioak (adinarekin arabera)								
<65	3,13 (0,76)	1,71 (1,16)	1,42 (0,91)	1,42 (1,05)	2,86 (0,48)	2,11 (0,83)	2,04 (0,93)	2,13 (0,60)
66-79	2,94 (0,83)	1,62 (1,10)	1,31 (0,73)	1,13 (0,43)	2,87 (0,52)	1,84 (1,14)	1,80 (0,88)	2,22 (0,63)
>80	3,33 (1,15)	1,66 (1,15)	1,33 (0,58)	1,66 (1,15)	3,00 (0,00)	2,00 (1,00)	1,66 (0,58)	2,33 (1,15)

**p< .001

*p< .05^a

a puntuazio baxuek honako hau erakusten dute: egoera fisiko ona, sentimendu negatibo baxua, eguneroko jarduerak egiteko ezintasun eza, jarduera sozialak egiteko ezintasun eza, osasun-egoera hobea, osasun-egoera bikaina, min eza, laguntza sozial oso altua eta bizi-kalitate oso ona.

Taula horretan ikus daitekeen bezala, lortutako emaitzak bat datoz aurreko ataletan behatutakoarekin. Hala, batez bestekoak kontuan izanik, partehartzaileek egoera fisikoa eta osasun-egoera orokorra ona dute ($M= 3,03$; $SD= 0,80$ eta $M= 2,95$; $SD= 0,78$). Horrekin batera, osasun-egoerak ez du jarduera sozialik mugatu ($M= 1,26$; $SD= 0,78$). Horrez gain, egoera psiko-emozional ona ikus daiteke ($M= 1,66$; $SD= 1,12$), min oso arina dutela hauteman arren ($M= 1,96$; $SD = 1,30$). Gainera, laguntza sozial handia dutela ikus daiteke ($M= 1,90$; $SD= 0,90$). Azkenik, haien bizi-kalitatea nahiko altutzat jotzen dute ($M= 2,18$; $SD= 0,68$). Taula horretan ere, adierazten da eguneroko jarduerak egiteko ezintasun maila txikia dutela ($M= 1,36$; $SD=1,81$) eta osasuna ere azkenaldian berdintsua dutela ($M= 2,87$; $SD= 0,49$).

Atal honen hasieran aipatu den bezala, 2.5.07 taulan lortutako emaitzak bat datoz aurreko tauletako emaitzekin. Hala, generoa eta adin tartek kontuan hartuz, datuak aztertuko dira.

Generoari dagokionez, diferentzia esanguratsuak aurkitu dira hainbat arlotan. Esaterako, emakumezkoek egoera psiko-emozional kaskarragoa dute gizonezkoek baino, ($M= 1,98$; $SD= 1,25$ eta $M= 1,36$; $SD= 0,88$), hurrenez hurren, $t(159)= -3,613$ $p< .001$. Horrez gain, emakumezkoek –gizonezkoen aldean– eguneroko jarduerak egiteko zailtasun handiagoa izan dute, ($M= 1,55$; $SD= 0,95$ eta $M= 1,17$; $SD= 0,59$), hurrenez hurren, $t(159)= -3,027$ $p< .01$. Gainera, emakumezkoek min maila altuagoa dute ($M= 2,35$; $SD = 1,42$ eta $M= 1,58$; $SD= 1,06$), hurrenez hurren, $t(159)= -3,911$ $p< .001$. Azkenik, laguntza sozialaren maila baxuagoa ere jasotzen dutela adierazi dute, ($M= 2,08$; $SD= 0,99$ eta $M= 1,74$; $SD = 0,77$), hurrenez hurren, $t(159)= -2,391$ $p< .05$.

Adin-tartek kontuan izanik, zera azpimarratu daiteke: espero daitekeen antzera, 65 urte baino gazteagoak eta 66-79 urte bitartekoak egoera fisiko hobea dutela zaharragoek (>80 urte) baino, ($M= 3,13$; $SD= 0,76$, $M =2,94$; $SD= 0,83$ eta $M= 3,33$; $SD= 1,15$), hurrenez hurren, $F(2,160) = 1,250$ n.s..

Aipatu bezala, Bazoren (1996) arabera, egungo erretiratuen beste ezaugarri bat jarduerak egitea litzateke. Hala, 2.5.08 taulan beha daitezke aldagai horri dagozkion emaitzak.

2.5.08 TAULA. AISIALDIKO JARDUEREI BURUZKO GALDE SORTAREN ESTADISTIKO DESKRIBATZAILAK

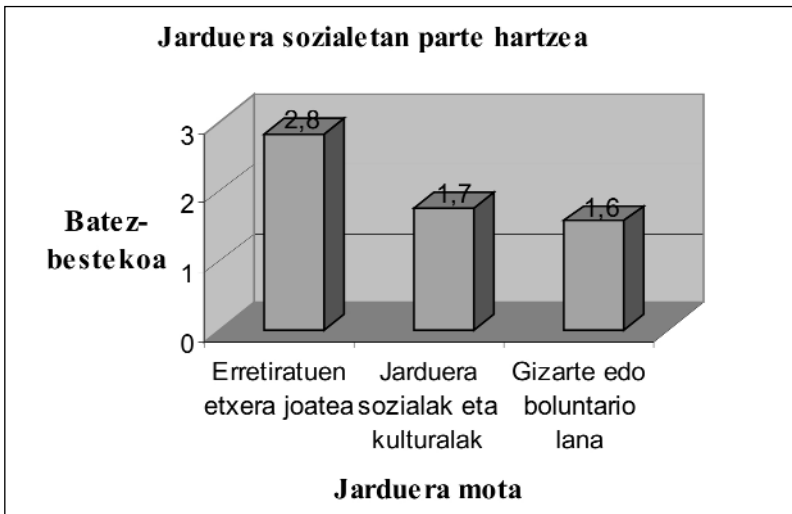
	(1) Elkartasun -jarduerak	(2) Ikasketa jarduera	(3) Jarduerak intelektualak	(4) Aisialdiko jarduerak	(5) Ariketa fisikoaren jarduerak	(6) Etxeko jarduerak
Lagina	161	161	161	161	161	161
M (0-4)	2,05	1,64	2,74	3,37	2,97	2,74
SD	0,63	0,79	0,83	0,57	0,81	0,83
Heina	1-3,66	0,5-4	1-4	1,3-4	1-4	1-4
Batezbestekoen puntuazioak		(sexuaren arabera)				
Gizonezkoak	2,05 (0,67)	1,49 (0,72)	2,65 (0,80)	3,40 (0,55)	2,94 (0,81)	2,43 (0,89)
Emakumezkoak	2,07 (0,61)	1,81* (0,83)	2,82 (0,87)	3,35 (0,61)	2,99 (0,81)	3,05** (0,64)
Batezbestekoen puntuazioak		(adinarekin arabera)				
<65	1,85 (0,56)	1,63 (0,81)	2,74 (0,82)	3,30 (0,63)	2,83 (0,77)	2,71 (0,87)
66-79	2,22** (0,64)	1,65 (0,80)	2,71 (0,85)	3,42 (0,53)	3,07 (0,81)	2,76 (0,80)
>80	1,77 (0,77)	1,50 (0,00)	3,16 (0,76)	3,22 (0,77)	2,83 (1,04)	2,50(1,32)

*p< .05

**p< .001

Batezbesteko puntuazioak kontuan hartuta, esan daiteke jarduera garrantzitsuenak aisialdikoak direla ($M= 3,37$; $SD= 0,57$). Ondoren, osasuna zaintzarekin zerikusia duten jarduerak daude ($M= 2,97$; $SD= 0,81$). Horren ostean, maila berean, jarduera intelektualak ($M= 2,74$; $SD= 0,83$) eta etxeko jarduerak ($M= 2,74$; $SD= 0,83$). Horren atzetik, elkartasun-jarduerak aipa daitezke (ikus 2.5.08 taula) eta, azkenik, ikasketa-jarduerak.

2.5.03 IRUDIA. ELKARTASUN JARDUERAK

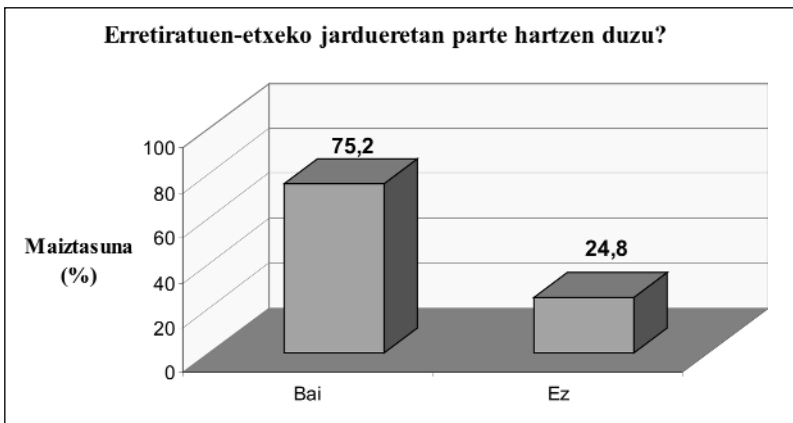


Generoari dagokionez, bi datu azpimarratu daitezke bereziki: alde batetik, espero zitekeenaren antzera, emakumezkoek etxeko jarduera gehiago egiten dituzte gizonezkoek baino, ($M= 3,05$; $SD=0,64$ eta $M=2,43$; $SD= 0,89$), hurrenez hurren, $F(1,160)= 25,538$ $p< .001$; bestetik, emakumezkoek ikasketa-jarduera gehiago egiten dituzte gizonezkoek baino, ($M= 1,81$; $SD= 0,83$ eta $M= 1,49$ $SD= 0,72$), hurrenez hurren, $F(1,160) = 6,750$ $p< .010$.

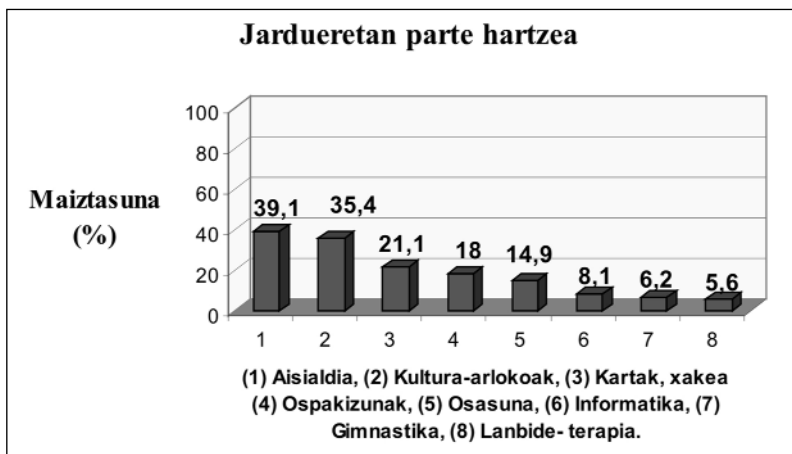
Adin-tarteei dagokienez, diferentzia txikiak izan arren, honako hau azpimarratu daiteke: alde batetik, elkartasun-jardueren eta ariketa fisikoen maila altuenak 66 eta 79 urte bitartekoez egiten dituzte, 65 urte baino gazteagoen eta 80 urte baino zaharragoen aldean; bestetik, elkartasun-jarduerei dagokienez, diferentzia esanguratsuak izan dira, (M=2,22; SD= 0,64, M=1,85; SD= 0,56 eta M=1,77; SD=0,77), hurrenez hurren, $F(2,158)= 7,250$ $p < 0.001$; azkenik, ariketa fisikoari dagokionez, berriz, ez da diferentzia esanguratsurik ikusi, (M= 3,07; SD= 0,81, M= 2,83 SD= 0,77 eta M=2,83; SD= 1,04), hurrenez hurren.

Ondoren, 2.5.04 irudian, elkarriketatutako partehartzaileek erretiratuaren etxeetako jardueretan parte hartzen duten galderaren erantzunari dagokion emaitza adierazten da. Horrez gain, 2.5.05 irudian, zehazten da zer jarduerara motatan diharduten.

2.5.04 IRUDIA. ERRETIRATUEN ETXEKO JARDUERETAN PARTE-HARTZEA



2.5.05 IRUDIA. JARDUERA MOTAK



Egindako analisi estatistikoaren ondorioz, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri psikosozialen artean honako hauek daude: osasun fisiko ona (*ez luke gaixotasun fisiko larriarik izango eta bere osasun-egoera positiboki hautemango luke*), osasun psiko-emozional ona (*depresio eta antsietate maila baxua izatea eta bizi-asebeteta sentitzea*), osasun sozial ona (*erlazio sozialaren maiztasun altua eta erlazio horiekin asebeteta sentitzea*), eta jarduerak egitea (aisialdikoak, fisikoak edo boluntariorza).

2.5.2.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten beste zenbait ezaugarri psikosozial

Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioan dauden datu psikosozial garrantzitsuak deskribatuta, laginaren beste zenbait ezaugarri psikosozial azalduko dira atal honetan. Besteak beste, honako hau deskribatuko da: erretiratu aurretiko itzarobideak egungo egoerarekin bat datozen, erretiratu ondorengo lehenengo hilabeteetan nola sentitu diren, erretiratu ondoren hasitako jarduerak, erretiratu izanak haien egoera aldatu duen, berriro lanera itzuliko liratekeen eta erretiro

aurretik prestakuntza jarduerarik burutu zuten. Azkenik, haiek egungo egoera nola hautematen duten azalduko da.

Erretiratu aurretiko itxarobideak gaur egungo egoerarekin bat datozen galderaren erantzunari dagokionez, %12,6k dio ez duela itxarobiderik izan; %26,1ek ez datozela bat dio; %8,4k “noizbait”, eta %52,9k bat datozela dio. Ezezkoa erantzun dutenei, arrazoiengatik inguruan galdetu zaie, eta hainbat alorretako aukerak eskaini dituzte: *osasunean, egoera ekonomikoan, harreman sozial eta familiakoetan, jardueretan eta bestelakoetan*. Horietatik, %34,1ek “egoera ekonomikoa” du arrazoi nagusizat. Baiezkoa erantzun dutenei (ezezkoa erantzun dutenei arrazoiengatik inguruan galdetu zaien antzera), hainbat alorretako aukerak eskaini zaizkie: *osasunean, egoera ekonomikoan, harreman sozial eta familiakoetan, jardueretan eta bestelakoetan*. Horietatik, datu bat azpimarratu daiteke: %65,8k “jarduerak” (aisialdia, astialdia) ditu arrazoi nagusizat.

Erretiratu ondoren nola sentitu zen galderaren erantzunari dagokionez, %4,3 “oso gaizki” sentitu da; %14,3 “gaizki”; %13,7 “normal”; %23 “ondo” eta %18 “oso ondo”. Beraz, esan daiteke %54,7 ez dela gaizki sentitu eta %18,6 gaizki sentitu dela.

Erretiratu ondoren hasitako jardueri dagokienez, %69,7k erantzun du ez dela jarduera berriak egiten hasi, eta %30,3k, aldiz, baietz. Baiezkoa erantzun dutenei zer jarduera berri diren galdetu zaie, eta honako erantzun-aukera hauek eskaini zaizkie: *etxeko lanak, bidaiatu eta atsedenaldira disfrutatu, eskulanak eta jarduera fisikoak, jarduera ekonomikoak, jarduera komunitarioak eta bestelakoak*. Horietatik, %26,9k bidaiatu eta atsedenaldira gozatzeko aukera azpimarratu du.

Erretiratu izanak haien egoera aldatu ote duen galderaren erantzunari dagokionez, %26,6k ezetz erantzuten du; %9,3k “gutxi”; %11,8k “zerbait”; %17,4k “nahiko”, eta % 8,7k uste du egoera “asko” aldatzen dela.

Lan egitea gustatuko litzaiokeen galdetzean, %79k ezetz erantzun du. %21ak, aldiz, baietz.

Erretiroarekin zerikusia zuten aldagaiekin amaitzeko, erretiroa aldia baino lehenagoko prestakuntzari dagokionez, %72,3k ez zuen inolako prestakuntzarik; %10,9k prestakuntza formala jaso zuen (enpresak edo instituzio publiko zein pribatuak eskainitakoak), %13,4k prestakuntza ez formala (lankide, familia eta lagunengatik bidez jasotako laguntza); %3,4k soilik izan zuen prestakuntza formala eta ez formala.

Azkenik, haien egungo egoera oro har nola hautematen duten galdetu zaie: %1,2ak “oso txarra” dela erantzun du; %3,1ek, berriz, “txarra”; %25,5ek “normala”; %54,7k “ona” eta % 15,5ek “oso ona” erantzun du.

2.5.3. Aldagaien arteko erlazioak

Atal hau bi azpi-ataletan banatu da. Lehenengoan, pertsonena helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten aldagai soziodemografiko eta psikosozialen arteko korrelazioak izango dira mintzagai. 2.5.3.2. atalean, berriz, aldagai psikosozialen arteko korrelazioak aztertuko dira.

2.5.3.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten aldagai soziodemografiko eta psikosozialen arteko erlazioak

Arestian aipatu den bezala, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten aldagaiak gai honen inguruan hainbat egileren (Canes eta García, 1989; Bazo, 1992; 1996; 2000; De Zayas, 1996; Sterns eta Hurd, 1999; Moen eta haren laguntzaileak, 2000; Kim eta Moen, 2001) ikuspuntua kontuan hartuz aukeratu dira. Aztertutako aldagai soziodemografikoak honako hauek izan dira: diru-sarrerak, erretiro-adina eta hezkuntza maila. Aldagai psikosozialak, berriz: osasun fisikoa, psikologikoa eta soziala eta, jarduerak.

Aldagai horien arteko korrelazioak egiteko, *chi karratu* proba erabili da. Izan ere, analisiak egiteko aintzat hartu diren aldagaiak kategorikoak izan dira. Kasu batzuetan, jatorrizko galde-sortan kategorikoak dira. Beste kasu batzuetan, berriz, laginaren banaketa proportzionala lortzeko, aldagaiak kategoriatan antolatu dira. Aldagai soziodemografikoen artean, erretiro-adina lau kuartiletan banatu da. Aldagai psikosozialen artean, berriz, bizi-asebetetzea hiru kuartiletan banatu dira. Ondoren aurkitutako emaitza esanguratsuak eta, nolabait, indartsuak aipatuko dira.

Bizi-asebetetzeari dagokionez, ohar gaitzke diru-sarrera altuena dutenek bizi-asebetetzearen maila hobea adierazten dutela [$\chi^2(8)=27.685$; $p<.001$; $C=.383$]. Horren arabera, diru-sarrera maila baxua dutenak bizi-asebetetzearen maila baxuarekin erlazionatzen dira. Aitzitik, diru-sarrera maila altua dutenak bizi-asebetetzearen maila onarekin erlazionatzen dira. Horrez gain, gazterik erretiratu

direnek bizi-asebetetzearen maila baxuagoa adierazi dute [χ^2 (6)=12.415 ; $p<.05$; $C=.307$]. Horren arabera, erretiro-adina erretiro-adin ofizialera gerturatu ahala bizi-asebetetzearen maila hobea ikus daiteke. Egoera horren arrazoiak jakin nahian, geroago azalduko diren analisi osagarriak egin dira.

Azkenik, jarduera sozialak egiteko izandako zailtasunei dago-kienez, diru-sarrera altua dutenek [χ^2 (16)=37.655 ; $p<.002$; $C=.435$] ez dute adierazi jarduerak egiteko zailtasunik. Gogoratu behar da diru-sarrera altua dutenak laginaren erdia baino gehiago direla.

Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten aldagai sozio-demografiko eta psikosozialen arteko korrelazioen emaitzak ikusita, arestian aipatu bezala, analisi osagarriak egin dira. Izan ere, hainbat galdera erantzuten saiatu da. Lehen aipatu den emaitza baten arabera, gazteago erretiratu direnek adierazten dute bizi-asebetetzearen maila baxuagoa. Horren arrazoa zein izan daitekeen jakin nahian, egindako *chi karratuaren* bidez adin goiztiarrean erretiratu direnek erretiro unean okerrago sentitu direla adierazi dute [χ^2 (12)=29.697 ; $p<.003$; $C=.448$]. Horren arabera, adin ofizialetik gertu erretiratu direnak hobeto sentitu dira erretiro-garaian gazteago erretiratutakoa baino. Gainera, gazteago erretiratu direnak erretiratzeko nahi gutxiago adierazi dute [χ^2 (6)=22.155 ; $p<.001$; $C=.396$]. Horrek adierazten du erretiratzeko adin ofizialetik gertu direnen artean erretiratzeko nahia handiagoa izan dela gazte erretiratu direnen artean baino.

Hori guztia ikusirik, erretiro-adina eta erretiro motaren arteko korrelazioa aztertzeari ekin zaio *chi karratu* probaren bidez. Aurkitutako emaitzen arabera, erretiro-adina erretiro motarekin erlazionatzen zen [χ^2 (12)=40,935 ; $p<.001$; $C=.506$]. Horrela, erretiro-adin goiztiarra gaixotasunaren ondorioz edota aurre-erretiroa izan dutenekin erlazionatzen da. Aitzitik, erretiro adin ofizialetik gertu izan dutenek nahitaezko erretiroa, erretiro aurreratua eta borondatezko erretiroarekin erlazionatzen dira. Alegia, erretiratzeko arrazoi nagusia osasun-egoera kaskarra edo enpresaren gorabeherak dira.

Azkenik, diru-sarrera altua dutenek adierazi dute beren egungo egoera hobea dela [χ^2 (16)=28.834 ; $p<.025$; $C=.390$]. Horren arabera, diru-sarrera baxua erretiratuen egungo egoera okerragoarekin erlazionatzen da.

Egindako analisi estatistikoaren ondorioz, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri soziodemografiko eta psikoso-

zhalen artean honako erlazio hauek dira esanguratsuak: batetik, *diru-sarrerak eta bizi-asebetetze altua; bestetik, gazterik erretiratzea eta bizi-asebetetze baxua*. Aldiz, ez zen erlazio esanguratsurik aurkitu honako bikote hauen artean: batetik, hezkuntza mailaren eta bizi-asebetetzearen artean; bestetik, hezkuntza mailaren eta depresio zein antsietatearen artean; azkenik, erretiro adin goiztiarraren eta depresio zein antsietatearen artean. Hala ere, egindako analisi osagarrien ondorioz, erlazio esanguratsua aurkitu zen *diru-sarrearen eta jarduera sozialik egiteko zailtasunik ez izatearen artean*.

2.5.3.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen aldagai psikosozialen arteko erlazioak

Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten aldagai soziodemografikoen eta psikosozialen arteko korrelazioak aztertu ostean, aldagai psikosozialen arteko korrelazioak izango dira mintzagai. Aldagai psikosozialen arteko korrelazioen emaitzak 2.5.09 taulan beha daitezke.

2.5.09 TAULA. PERTSONA HELDUEN BIZI-KALITATEAREN ERLAZIOA DUTEN EZAUGARRI PSIKOSOZIALEN ARTEKO ERLAZIOAK

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Antzietatea	--									
2. Depresioa	.480**	--								
3. Bizi-asebeterzea	-.542**	-.542**	--							
4. Autontzeptu negatiboa	.364**	.406**	-.465**	--						
5. Sentimendu negatiboak	.608**	.472**	-.518**	.248**	-.134	--				
6. Osasun-egoera	.270**	.267**	-.350**	.282**	-.275**	.242**	--			
7. Mina	.316**	.347**	-.447**	.341**	-.142	.367**	.478**	--		
8. Laguntza soziala	.172*	.240**	-.193*	.257**	-.011	.083	.143	.226**	--	
9 Egoera fisikoa	.110	.163*	-.269**	.206*	-.288**	.08	.267**	.173*	-.005	--
10. Eguneroko jarduerak (zailtasuna)	.326**	.413**	-.452**	.444**	-.241**	.456**	.253**	.391**	.149	.288**

** P<.01

* P<.05

Ondoren, 2.5.09 taulan behatutako emaitzen artean, korrelazio esanguratsuenak eta nolabait, indartsuak aipatuko dira: antsietatea, depresioa, bizi-asebetetzea eta eguneroko jarduerak egiteko zailtasunak, besteak beste.

Antsietatea depresioarekin eta sentimendu negatiboarekin erlazionatzen da, ($r = .480$, $r = .608$), hurrenez hurren, $p < .01$. Horrez gain, ezezko norabidean erlazionatzen da bizi-asebetetzearekin ($r = -.542$, $p < .01$).

Depresioa, berriz, sentimendu negatiboekin eta eguneroko jarduerak egiteko zailtasunarekin erlazionatzen da, ($r = .472$, $r = .413$), hurrenez hurren $p < .01$. Gainera, ezezko norabidean erlazionatzen da bizi-asebetetzearekin ($r = -.542$, $p < .01$).

Bizi-asebetetzea ezezko norabidean erlazionatzen da sentimendu negatiboekin, minarekin, eguneroko jarduerak egiteko zailtasunarekin eta osasun-egoerarekin, ($r = -.518$, $r = -.447$, $r = -.452$, $r = -.350$), hurrenez hurren, $p < .01$.

Eguneroko jarduerak egiteko zailtasuna, bestalde, sentimendu negatiboekin erlazionatzen da ($r = .456$), hurrenez hurren, $p < .01$.

Azkenik, osasun-egoera ona minarekin erlazionatzen da ezezko norabidean ($r = .478$, $p < .01$).

Egindako analisi estatistikoen ondorioz, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri psikosozialen artean honako erlazio hauek esanguratsuak dira: batetik, *antsietatea depresioarekin, sentimendu negatiboarekin eta bizi-asebetetzearekin*; bestetik, *depresioa sentimendu negatiboarekin, eguneroko jarduerak egiteko zailtasunarekin eta bizi-asebetetzearekin*; horrez gain, *bizi-asebetetzea sentimendu negatiboarekin, minarekin eta eguneroko jarduerak egiteko zailtasunarekin*; gainera, *eguneroko jarduerak egiteko zailtasuna sentimendu negatiboekin*; azkenik, *osasun-egoera minarekin*. Egindako analisi osagarrien ondorioz, erlazio esanguratsuak aurkitu ziren honako erlazio hauetan: batetik, *eguneroko jarduerak egiteko zailtasunen eta sentimendu negatiboaren artean eta bestetik, osasun-egoeraren eta minaren artean..*

3. ATALA: ONDORIOAK ETA EZTABAIDA

“*Pertsona helduen bizi-kalitatea*” izenburupean aurkezten den ikerlanaren helburu nagusia da pertsona helduen bizi-kalitatea aztertzea da. Horrez gain, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta egon daitezkeen hainbat ezaugarriren arteko erlazioa aztertu nahi da, eta halaber, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografikoak eta psikosozialak deskribatu.

Ikerlanaren ondorioak azaltzen hasi aurretik, bi ideia garrantzitsu azpimarratu behar dira. Lehenengoak pertsona helduen inguruan hainbat egilek egindako ekarpenekin du zerikusia. Hain zuen ere, egun, egile batzuek pertsona helduen ezaugarrien aldaketaz hitz egiten dute. Ideia hori adierazteko, hainbat kontzeptu erabiltzen dituzte, besteak beste, *pertsona helduen soslai berria* (Canes eta García, 1989), *zahartzaro berria* (Bazo, 1992; 1996; 2000) eta *pertsona heldu berria* (De Zayas, 1996). Erabili beharreko kontzeptuan ados ez egon arren, egile horien arabera, egungo pertsona heldua aurreko belaunaldieta-koengandik bereizten da eta zenbait ezaugarri zehatz ditu: baliabide ekonomikoak izatea, hezkuntza maila egokia izatea, gazte erretiratzea, osasun-egoera ona izatea, bizi-asebeteta sentitzea eta jarduerak egitea, besteak beste.

Bigarren ideiak osasunaren definizioarekin du erlazioa. Hain zuzen ere, aipaturiko egileek egungo pertsona helduen ezaugarriak deskribatzeko orduan, besteak beste, osasun ona dutela aipatzen dute. OMEren osasunari buruzko definizioa kontuan hartuz, osasuna gaixotasun eza ez ezik, ongizate fisiko, psikiko eta sozial osoa ere litzateke (Castellon eta Sanchez del Pino, 2003). Planteamendu hori aintzat

hartuta, egungo pertsona helduen osasun-egoeraz aritzean, osasun fisikoa, psikologikoa eta soziala hartu dira kontuan.

Hala, atal honetan helburuetatik abiatuta emaitzen eztabaida egingo da, beste ikerketa batzuen datuekin erkatuz. Lehenengo eta behin, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialez hitz egingo dugu. Ondoren, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarrien arteko erlazioa izango dugu mintzagai. Azkenik, atalaren amaieran, ikerketa horren mugei, erabilgarritasun sozialari eta etorkizuneko ikerketei begira, zenbait gomendio aipatuko dira.

3.1. Pertsona helduen bizi kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialak

Atal hau bi azpiataletan banatu da. Lehenengoan, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri soziodemografikoak izango dira mintzagai. 3.1.2. atalean, berriz, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri psikosozialak izango ditugu hizpide.

3.1.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografikoak

Atal honetan, diru-sarrerak, erretiratzeko adina, hezkuntza maila eta bizitokia izango dira mintzagai.

Diru sarrerei dagokienez, laginaren gehiengoa batezbestekoaren gainetik kokatzen da⁴⁷. Izan ere, %67,7k hilean 740€ baino gehiagoko pentsioa jasotzen du. Datu horiek bat datoz, besteak beste, Canesen eta Garcíaren (1989) iragarpenarekin. Horren arabera, diru-sarrera altuak izatea da 2000. urteko erretiratuen ezaugarrietako bat. Hala ere, emakumezkoek, gizonezkoek baino diru-sarrera txikiagoak dituzte. Izan ere, gizonezkoen gehiengoak (%87,7) hilero batezbesteko pentsioa baino diru gehiago jasotzen du. Emakumezkoen artean, berriz, erdiak ere (%47,6) ez du kopuru hori eskuratzen.

Erretiro adinari dagokionez, laginaren batezbesteko adina 60 urte (SD= 5,13) da Horren arabera, egun, pertsonak gazte erretiratzen dira. Hau da, gure laginaren emaitzen arabera, pertsonak erretiro-adin ofiziala baino lehen erretiratzen dira. Horrez gain, datu hori bat dator Estatu espainiarreko gizabanakoen erretiro-adinaren batez bestekoa-rekin, 59 urtekoa da-eta; gainera, bat dator herrialde industrializa-

tuetan erretiratzeko adinaren batez bestekoaren jaitsierarekin. Gene-
roari dagokionez, emakumezkoen zein gizonezkoen erretiro-adina
berdintsua da.

Hezkuntza mailari dagokionez, laginaren gehiengoak oinarrizko
ikasketak ditu. Horren arabera, erretiratu berrien ezaugarrietako bat
hezkuntza maila egokia izatea da. Gure ustez, gure lagineko pertsonak
oinarrizko ikasketak dituzte, eta, betiere, alfabetatuak daude.

Bizitokiari dagokionez, elkarrizketatuak beren etxean bizi dira.
Horren arabera, erretiratu bere etxean bizitzea da pertsona helduen
ezaugarrietako bat.

Laburbilduz, laginaren gehiengoak diru-sarrerari dagokienez
batezbestekoaren gainera kokatzen da; erretiro-adin ofiziala baino
lehen erretiratzen da; oinarrizko ikasketak ditu, eta bere etxean bizi da.

3.1.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri psikosozialak

Arlo psikosozialari dagokionez, osasuna –fisikoa, psikologikoa eta
soziala–, eta jarduerak izango dira mintzagai.

Gogora ekarri behar da, osasun fisikoari dagokionez, osasun fisiko
objektiboaren eta subjektiboaren arteko bereizketa egiten dela. Osasun
fisikoari dagokionez, azpimarratu behar da laginaren gehiengoak gai-
xotasunik ez duela. Hain zuzen ere, pertsona nagusien gehiengoak
osasun-egoera ona edo oso ona du %78ren kasuan. Hori guztia
kontuan hartuta, aipatu behar dugu erretiroak ez duela eragiten
ondorio negatiborik osasun fisikoan. Horrez gain, gogora ekarri behar
da gure laginak oro har bizimodu egokia duela. Hala ere,
emakumezkoek bizimodu osasuntsuagoa dute gizonezkoek baino.
Esaterako, edari alkoholodun gutxiago edaten dute.

Osasun-egoera hautemateari dagokionez, adierazi behar da oro
har, guk aztertutako pertsonak osasun-egoera ona hautematen dutela.
Datu hori gure testuinguruko azken datuekin erkatuz, azpimarratu
behar da osasunaren hautemate hobea adierazi dutela. Izan ere, 2002.
urtean Euskal Autonomia Erkidegoko 65 urtetik gorakoak ia erdiak
osasun egoera “oso ona” eta “ona” hauteman zuen. Gure laginaren
kasuan, berriz, oro har, laginaren gehiengoak osasun-egoera ona
hautematen du.

Laburbilduz, osasun fisiko objektibo eta subjektiboari buruz esan
daiteke, oro har, gure laginean aztertutako lagunek osasun fisiko

objektibo eta subjektibo onak dituztela. Alegia, ez dute gaixotasun fisiko larriarik eta positiboki hautematen dute bere osasun-egoera. Horren arabera, egungo pertsona helduek osasun-egoera ona du. Osasun psikologikoaren adierazle diren antsietateari, depresioari eta bizi-asebetetzeari begiratzan badiegu, oro har, ondoriozta daiteke lagina osatzen duten partehartzaileen egoera psiko-emozionala ona dela. Ondoren, depresioaren, antsietatearen eta bizi-asebetetzearen inguruko ondorio garrantzitsuenak aipatuko dira.

Depresioari dagokionez, laginaren gehiengoak depresio maila baxua duela azpimarratu da. Datu hori bat dator Estatu espainiarrean egindako ikerketa garrantzitsu baten emaitzarekin. Han, partehartzaileen gehiengoak ez da inoiz edo ia inoiz triste sentitzen. Hala ere, ez dator bat beste zenbait ikerketaren emaitzekin. Izan ere, esaten dute erretiratuak deprimituta sentitzen direla. Generoa kontuan hartuta, ikusi da emakumezkoek depresio pairatzeko arrisku handiagoa dutela. Horren arrazoiak, honako hauek izan daitezke, besteak beste: alarguna izatea, familiakide baten zaintzaile nagusia izatea zein osasun fisikoaren gainbehera. Depresioaren eta generoaren inguruan, datu kontrajarriak aurkitu dira hainbat ikerketatan. Kasu batzuetan, gizezkoek nahasketa psikologiko handiagoak pairatzen dituzte. Beste kasu batzuetan, berriz, emakumezkoek adierazten dute egoera psiko-emozional okerragoa.

Antsietateari dagokionez, laginaren gehiengoak antsietate maila baxua du.

Depresioari eta antsietateari buruz esandakoak kontuan hartuta, uste dugu laginak osasun psikologikoa ona izateak, besteak beste, osasunarekin, diru-sarrerekin eta laguntza sozialarekin izan dezakeela zerikusia. Hau da, batetik, osasun fisikoaren egoera ona; bestetik, pentsio duina jasotzea; azkenik, familiaren laguntza izatea, bereziki, bikotekidearena eta seme-alabena. Alegia, osasunaz, diruaz eta maitasunaz gozatzeko aukera izatea.

Antsietatea eta depresioa pairatzen duten partehartzaileen emaitzei buruz zera esan daiteke. Alde batetik, zahartzaroko antsietatearen eta depresioaren epidemiologiari buruzko datuekin bat datozela. Are gehiago, zehatzaigoak izanda, ondoriozta daiteke laginaren antsietate maila baxuagoa dela. Bestetik, depresioa pairatzen zutenen gehiengoak emakumezkoak dela. Azkenik, 65 urte baino gutxiago dituztenen artean, antsietate eta depresio kasu gehiago beha daitezke 66-79 urtekoen artean baino. Laginaren erretiro-adina 60 urte dela kontuan

hartuta, uste dugu horren arrazoiak, besteak beste, zerikusia izan deza-keela bizi-zikloaren egoera berri bati aurre egitean azaldu daitezkeen beldurrarekin, ezjakintasunarekin eta antzeko erantzun emozio- nalekin.

Laginaren bizi-asebetetzeari dagokionez, oro har, nahiko altua da. Gure ustez, horrek erlazioa du, besteak beste, laginaren egoera zibila- rekin, diru-sarrerren mailarekin, osasun fisikoarekin eta jarduera mailarekin. Alegia, uste dugu bikotekidea izatea, diru-sarrera altuak izatea eta osasun fisiko ona bizi-asebetetzearekin positiboki erlazio- natzen direla. Ideia hori bat dator hainbat ikerketaren emaitzekin. Alde batetik, ezkondua egoteak, bizi-asebetetzean positiboki eragiten duela baieztatzen da. Bestetik, diru-sarrera altuak positiboki erlazio- natzen dira bizi-asebetetzearekin. Azkenik, osasun fisiko ona positi- boki erlazionatzen da bizi-asebetetzearekin. Generoa kontuan hartuta, gure lagineko emakumezkoek bizi-asebetetzearen maila ona izan arren, gizezkoek baino bizi-asebetetzearen maila baxuagoa adierazi zuten.

Hori guztia kontuan hartuta, aipatu behar dugu Bosséren (1998) planteamendurekin bat gatzela. Planteamendu horren arabera, erretiroak osasun psikologikoan ez du ondorio negatiborik eragiten. Hala ere, argi geratu behar da emakumezkoen egoera psikologikoa gizezkoena baino kaskarragoa dela. Gure ustez, emakume nagusiek gaitzespen bat adierazten dute, ez erretiroarena, baizik eta erretiroa- rekin zerikusia duten beste arazo batzuenak: bakardadea, seme-alabak joan izana, laguntzarik eza, diru sarrerak jaitsi, harreman sozialak galtzea, eta abar. Hala, emakume batzuk lehen baino okerrago senti- tzen dira, gehiegizko zamagatik eta beren lanagatik (etxeoandrea) aitortenik ez jasotzeagatik erlazionatutako beste baldintza batzuen ondorioz. Hori dela eta, erretiroarekiko jarrera ezkorra dute, baina, jarrera horren atzean ez dago erretiroarekiko errefusatzerik, oro har zahartzaroak dituen ondorio sozio-ekonomikoekikoa baizik.

Laburbilduz, laginaren egoera psiko-emozionalaren adierazleak diren antsietateari, depresioari eta bizi-asebetetzeari buruz zera esan daiteke: gure laginak egoera psiko-emozional ona duela. Alegia, depre- sio eta antsietate maila baxua eta bizi-asebeteta sentitzen dela. Horren arabera, egungo pertsona helduen osasun-egoera ona da.

Osasun sozialari dagokionez, gure laginak, oro har, harreman sozialen maiztasuna eta asebetetzea altuak dituela azpimarratu behar da. Horrez gain, laguntza sozial handia du. Laguntza soziala izatearen garrantzia hainbat egilek azpimarratu dute, besteak beste, erretiroaren

egoera berrira hobeto egokitzen laguntzeko, bizi-aldaketa negatiboen eragina gutxitzeko, pertsonaren osasun fisikoa eta psikologikoa zain-
tzeko eta bizi-asebetetze hobea izateko. Gure ustez, laginak laguntza
sozial handia izatearen arrazoien artean, besteak beste, haien egoera
zibila eta familia aipa daitezke. Izan ere, laginaren gehiengoak ezkondua
dago, eta laguntza soziala izateko modurik zuzenena bikotekidearen
laguntza da. Horrez gain, seme-alabak dituzte; haiekin, sarritan elkar-
tzen dira, eta asebeteta sentitzen dira. Generoa kontuan hartuta,
emakumezkoek laguntza sozial maila kaskarragoa dute. Horrez gain,
eguneroko jarduerak egiteko zailtasun gehiago eta, gainera, min
handiagoa izaten dute. Berriz ere, emakumezkoek pairatzen dute
egoera kaskarra. Gure ikuspegiaren arabera, hainbat faktorekin
izan dezakete zerikusia egoera horiek. Esaterako, “kabi hutsaren”
fenomenoarekin erlaziona liteke laguntza sozial maila kaskarragoa
izatea. Izan ere, kontuan hartu behar da lagineko emakumeen erdia
inguru, etxeoandrea izan dela. Horren arabera, emakume horien
bizitza, batez ere, etxeko jardueretan zentratu da. Seme-alaben
hazkuntza eta hezkuntza izan dira zeregin horietako funtzio
garrantzitsu bat. Seme-alabak hazi eta horiek etxetik alde egitean,
laguntza sozial garrantzitsu bat galtzen dute.

Laburbilduz, laginaren osasun sozialaren adierazleak diren erlazio
sozialei buruz zera esan daiteke: gure laginak osasun sozial ona duela.
Izan ere, erlazio sozialen maiztasun altua adierazten du eta erlazio
horiekin asebeteta sentitzen da. Horien arabera egungo pertsona
helduen osasun-egoera ona da.

Oro har, gure laginak hainbat jarduera egiten ditu, besteak beste,
aisialdikoak, osasuna zaintzearekin zerikusia dutenak, jarduera intelek-
tualak eta etxeko jarduerak. Jarduerak egitea garrantzitsua da hainbat
egileren arabera, bizi-asebetetzearen maila altuarekin positiboki
erlazionatzen baita. Ideia horrek *Jardutearen teoriarekin* (Havighurst,
1961) egiten du bat. Hala ere, azpimarratu behar da elkartasun-
jarduerak burutzen dituztenen ehuneko txikia dela. Ondorio hori bat
dator Estatu espainiarreko datuekin. Horien arabera, adinekoen ehu-
neko txiki batek hartzen du parte boluntariotzarekin zerikusia duten
jardueretan.

Generoari dagokionez emakumezkoek etxeko jarduera eta
ikasteko jarduera gehiago egiten dituzte gizonezkoek baino. Etxeko
jardueri dagokienez, uste dugu belaunaldi horretako gizon-
emakumeen testuinguru sozio-politikoak (gerra zibilaren garaiak) eta

heziketa motak (sexuen arteko bereizketak) eragina izan dezaketela. Horren arabera, emakumezkoaren zereginak, batez ere, etxean zentratzen ziren (seme-alabak zaintzen eta babes emozionala ziurtatzen). Gizonezkoarena, berriz, lan-merkatuan kokatzen zen. Datu hori bat dator hainbat egilek egindako ikerketen emaitzekin (Berjano eta haren laguntzaileak, 1996; Guillén eta Ribera, 2000). Hala ere, denbora pasa ahala, generoarekin erlazionatutako zenbait jardueratan, aldaketa txikiak gertatzen hasi dira. Esaterako, egun erretiratutako emakumezkoek ikasketa jarduera maila altuagoa izatea.

Laburbilduz, gure lagineko pertsonen aisialdiko jarduerak eta osasun fisikoarekin zerikusia duten jarduerak egiten dituzte. Horren arabera, jarduerak egitea da pertsona helduen ezaugarrietako bat.

Orain arte esandakoaren arabera, gure ikerketako partehartzaileek osasun-egoera ona dute. OMEren osasunaren definizioa aintzat hartuz, ez dute gaixotasun fisiko larririk eta beren osasun-egoera positiboki hautematen dute; horrez gain, depresio eta antsietate maila baxua dute eta bizi-asebeteta sentitzen dira; gainera, maiz izaten dituzte erlazio sozialak, eta erlazio horiekin asebeteta sentitzen dira; azkenik, aisialdiko jarduerak eta osasun fisikoarekin zerikusia duten jarduerak egiten dituzte.

3.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarrien arteko erlazioa

Atal hau bi azpiataletan banatu da. Lehenengoan, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialen arteko erlazioen ondorio nagusiak aztertuko ditugu. 3.2.2. atalean, berriz, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri psikosozialen arteko erlazioen ondorio garrantzitsuenak izango dira mintzagai.

3.2.1. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri soziodemografiko eta psikosozialen arteko erlazioa

Ezaugarri soziodemografikoen eta psikosozialen arteko erlazioari dagokienez, emaitzen arabera, honako lau erlazio hauek azpimarratu nahi dira: lehenengo, diru-sarreraren eta bizi-asebetetzearen artekoa; bigarrena, diru-sarreraren eta jarduera sozialak egiteko zailtasunen artekoa; azkena, erretiro-adinaren eta bizi-asebetetzearen artekoa.

Ondoren, erlazio horiek aztertzen dira. Diru-sarreraren eta bizi-asebetetzearen arteko erlazioari dagokionez, zera aurkitu da: diru-sarrera altuak izatea bizi-asebetetzearen maila altuagoarekin erlazionatzen dela. Horrek esan nahi du gure lagina osatzen dutenen artetik diru-sarrerarik altuenak dituztenek bizi-asebetetzearen maila altuagoa dutela. Hau da, beren buruarekin gusturago sentitzen dira. 3.1.1. atalean esan bezala, emakumezkoek, gizonezkoekin konparatuz, diru-sarrera txikiagoak dituzte. Izan ere, gizonezkoen gehiengo nagusi batek (%87,7) batez bestekoaren gainetik dagoen pentsioa jasotzen du hilero. Emakumezkoen artean, berriz, erdiak ere (%47,6) ez du ez kopuru hori eskuratzen.

Diru-sarreraren eta jarduera sozialak egiteko zailtasunen arteko erlazioaren kasuan, emaitzek adierazten dute gure laginean diru-sarrera altuak dituztenek ez dutela jarduera sozialak egiteko zailtasunik.

Diru-sarrerak bizi-asebetetzearekin, jarduera sozialak egiteko zailtasunik ez izatearekin erlazioa dutela dioten ondorio horiek oso garrantzitsuak dira; are gehiago, kontuan izanik erretiroaren ondorio objektibo nagusienetako bat diru-sarreraren jaitziera dela.

Erretiro adinaren eta bizi-asebetetzearen arteko erlazioari dagokionez, emaitzek adierazten dute gazte erretiratzea bizi-asebetetzearen maila baxuarekin erlazionatzen dela. Horren arabera, gure lagineko partehartzaileen artetik erretiro-adin ofiziala baino lehen erretiratu direnek bizi-asebetetzearen maila baxuagoa adierazi dute erretiro-adin ofizialek gertuago zeudenekin konparatuz. Horrez gain, erretiro-unean okerrago sentitu zirela adierazi dute. Gainera, erretiratzeko gogo gutxiago omen zuten.

Hala, pentsatzen dugu erretiro-adinaren eta erretiro motaren artean erlazioa egon daitekeela. Ildo horretatik, ondorio interesgarriak azpimarratu daitezke. Hala nola, goiz erretiratu direnak erretiro motaren ondorioz erretiratu direla: aurre-erretiroa hartuz (%34,5) edo gaixotasunaren ondorioz (%18,5); betiere, gizabanakoaren esku ez dauden aukerak dira. Gaixotasunaren kasuan, osasuna galtzearen ondorioz suertatzen da, eta egoera horrek gizabanakoa erretiratzera behartzen du. Datu horiek bat datoz gai horren inguruan egindako hainbat ikerketaren emaitzekin. Aurre-erretiroaren kasuan, gogorarazi behar da industria birmoldatzearen ondorioz 55 urte inguru dituzten langileak lanik gabe geratzen gertatu dela. Hala, ez dago pertsonaren esku erretiroaren unea erabakitzea.

Beste ondorio interesgarri batek erretiroaren adin ofiziala gertuago zutenekin du zerikusia. Kasu honetan, hiru erretiro moten ondorioz erretiratu ziren: nahitaezko erretiroaren, erretiro aurreratuaren eta borondatezko erretiroaren bidez. Kasu batzuetan, gizabanakoak aukeratu zuen erretiro unea, eta, besteetan, aldiz, ez. Esaterako, nahitaezko erretiroa 65 urtetan finkatua dago gizarte-segurantzaren sisteman. Erretiro aurreratua, berriz, langile jakin bati baldintza zehatz batzuetan 65 urte baino gutxiago dituenean erretiratzeko aukera ematen zaionean gertatzen da.

Laburbilduz, pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri sozio-demografikoen artean, badirudi diru-sarrerak izatea bizi-asebetetze altuarekin eta jarduera sozialak egiteko zailtasun maila baxuagoarekin erlazionatua dagoela. Goiz erretiratzea, berriz, bizi-asebetetzearen maila baxuagoarekin erlazionatzen da.

3.2.2. Pertsona helduen bizi-kalitatearen ezaugarri psikosozialen arteko erlazioak

Ezaugarri psikosozialen arteko erlazioei dagokienez, emaitzen arabera, honako bost erlazio hauek azpimarratu nahi dira: lehenengoa, antsietatearen eta hainbat ezaugarriren artekoa; bigarrena, depresioaren eta hainbat ezaugarriren artekoa; horrez gain, bizi-asebetetzearen eta hainbat ezaugarriren artekoa; gainera, eguneroko jarduerak egiteko zailtasunen eta hainbat ezaugarriren artekoa; azkenik, osasun-egoeraren eta hainbat ezaugarriren artekoa.

Erlazio horiek aztertzen hasi aurretik, aurreko atalean aipatu den bezala, gogorarazi behar da gure laginaren egoera psiko-emozionala ona dela. Alegia, depresio eta antsietate maila baxuak ditu eta bizi-asebeteta sentitzen da. Hala ere, zenbait kasutan, partehartzaileek arazo emozionalak pairatzen dituzte: batetik, antsietatea izaten dute; bestetik, deprimetuta sentitzen dira; azkenik, bizi-asebetetzearen maila baxua dute. Hori kontuan hartuz, uste dugu nahasketa psikologiko horiek hainbat egoerarekin erlazionatuta egon daitezkeela. Ondoren, hori guztia azalduko da.

Antsietatearen eta hainbat ezaugarriren arteko erlazioari dagokionez, zera aurkitu da: depresioarekin eta sentimendu negatiboekin, hurrenez hurren, erlazionatzen dela. Horrez gain, bizi-asebetetzearekin ezezko norabidean erlazionatzen da.

Depresioaren eta hainbat ezaugarriren arteko erlazioari dagokionez berriz, sentimendu negatiboekin eta eguneroko jarduerak egiteko zailtasunekin, hurrenez hurren. Horrez gain, bizi-asebetetzearekin ezezko norabidean erlazionatzen da.

Antsietatea zein depresioa bizi-asebetetzearekin zein sentimendu negatiboekin erlazionatzea bat dator hainbat ikerketaren emaitzekin. Horrez gain, antsietateak depresioarekin zerikusia duela ere ondorioztatu da.

Bizi-asebetetzearen inguruan ondoriozta daiteke sentimendu negatiboekin, minarekin, eguneroko jarduerak egiteko zailtasunarekin eta osasun-egoerarekin ezezko norabidean erlazionatzen dela. Bizi-asebetetzea osasun fisikoarekin zein psikologikoarekin erlazionatzea bat dator hainbat ikerketaren emaitzekin. Gure ustez, osasun fisikoan gerta daitezkeen aldaketek erretiratuaren bizi-asebetetzearekin izan dezakete erlazioa, eta, ondorioz, osasun fisikoa bizi-asebetetzearen adierazle garrantzitsutzat jo daiteke.

Eguneroko jarduerak egiteko zailtasunen eta hainbat ezaugarriren arteko erlazioari dagokionez, ordea, ondoriozta daiteke minarekin erlazionatzen dela.

Azkenik, osasun-egoeraren eta hainbat ezaugarriren arteko erlazioari dagokionez, ondoriozta daiteke batez ere minarekin erlazionatzen dela.

Arestian aipatu bezala, antsietatea zein depresioa eta antzeko nahasketa psikologikoak izatea hainbat egoerarekin erlazionatuta egon daitezke. Alde batetik, antzematen dugu osasun-egoeran oro har aldaketak gertatzeak gizabanakoaren antsietatean, depresioan eta bizi-asebetetzean eragina izan dezakeela. Ondoren, ideia hori azalduko dugu.

Osasun fisikoak osasun psikologikoan izan dezakeen eraginari dagokionez, giza organismoan adinarekin batera gertatzen diren aldaketek, hala nola, itxura fisikoa aldatzeak, zentzumen-gaitasunak gainbeheran joatea edo osasun fisikoa galtzeak hainbat emozio sortaraz ditzake erretiratuarengan: urduritasuna, tristezia, haserre, etsipena, beldurra, sentimendu ezkorrak, mina, eta abar.

Laburbilduz, badirudi osasun psikologikoaren adierazle diren antsietatearen, depresioaren eta bizi-asebetetzearen maila baxua sentimendu negatiboekin, eguneroko jarduerak egiteko zailtasunekin eta minarekin erlazionatzen direla. Gure ikuspegiaren arabera, bi ideia azpimarratu nahi ditugu: batetik, osasun psikologikoaren eta osasun

fisikoaren arteko erlazioa; bestetik, arestian aipaturiko nahasketa emozionalak identifikatu eta manciatzea garrantzitsua litzatekeela erretirora arrakastaz egokitzeko eta bizi aro berriaz positiboki gozatu ahal izateko. Hala, pertsona helduak erretiroa, besteak beste, aukera pertsonal berriak gauzatzeko, ikasketa-maila hobetzeko, zenbait jarduera egiteko edota jarrera aktiboagoa izateko hautemango du.

3.3. Ikerketaren mugak

Atal honetan, ikerlana egiteko orduan izan diren hainbat arazo zehaztuko dira: alde batetik, pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta dauden aldagaiak neurtzeko erabili diren galde-sorten ingurukoa (teknika kuantitatiboa edo kualitatiboa izatea, hizkuntzaren egokitasuna, elkarrizketaren iraupena, eta abar); bestetik, erretiratua- ren adinari buruzkoa; gainera, ikerketaren hizkuntzarekin zerikusia duena; azkenik, lagineko partaideak lortzerakoan sortutako zailtasunak.

Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazionatuta dauden aldagaiak aztertzeko galde-sortak aukeratzekoan zailtasunak izan ditugu. Izan ere, kasuren batean, jatorrizko galde-sorta neurtu nahi genuenerako, luzeegia izateagatik zein neurtu nahi genuenetik kanpo geratzeagatik egokitu egin behar izan dugu. Adibidez, *aisialdiko jardueren buruzko galde-sortaren* kasuan, jatorrizko eskala 26 itemez osatutakoa zen. Horietako batzuk ez ziren kontuan hartu, gure eremu teorikoarekin zerikusirik ez zutelako. Orotara, 15 itemez osatutako galde-sorta erabili zen. Egokitzapen horiek aldaketak eragin zituzten balio psikometrikoetan, jatorrizko bertsioarena baino baxuagoak baitziren. Horrez gain, beste kasuren batean, aztertu nahi genuen aldagaia neurtzeko, talde horretarako egokituta zegoen galde-sorten artean ez zegoen aukerarik. Hau da, galde-sorta bakarra aurkitu genuen, eta, horren ondorioz, gai horren inguruan, balio psikometriko horiek onartu behar izan genituen.

Protokoloa sortzerakoan, teknika kuantitatiboak erabiltzea aukeratu genuen. Izan ere, ikerketa hau burutzeko oinarritzat hartu ditugun ereduak horrela egin izan dute. Hala ere, protokoloaren lehen zatian, elkarrizketa *ad hoc* prestatu genuen, eta, horren bidez, elkarrizketaren lehen unea erdi egituratua izatea lortu genuen, metodo kualitatiboak alde batera utzi gabe.

Datu bilketarako erabili genituen galde-sortekin, zenbait arazo ere pairatu genituen: hizkuntza eta iraupena, besteak beste.

Hizkuntzari zegokionez, ia ez zegoen euskarara itzulitako eta egokitutako galde-sortarik. Beraz, ez zegoen zalantzarik. Erabili behar genituen galde-sorta guztiak gaztelaniaz izango ziren. Kasu batzuetan, jatorrizko bertsioa ingelerazkoa zen, adibidez, *GADS* galde-sorta (ikus 2.4. atala) eta beste kasu batzutan, berriz, gaztelaniazkoa, esaterako *Inventario De Recursos Sociales en Ancianos* (ikus 2.4. atala). Horrez gain, gizabanakoen jatorrizko hizkuntza kontuan izan behar genuen: euskara edo gaztelera. Azken horien kasuan, ez zegoen zailtasunik, elkarriketan erabiliko zen hizkuntza haren jatorrizko hizkuntza izango zen-eta. Euskaldunen kasuan, berriz, nahiz eta euskaldun *zaharrak* izan, adin horretako gizabanakoen gehiengoak ez da euskaraz alfabetatua, eta euskara batuarekin zailtasunak izaten dituzte. Horrelako zailtasunak saihestearren, erretiratuaren esku uzten genuen elkarriketan erabili beharreko hizkuntza hautatzea. Ikerlaria elkarriketatuen hizkuntzara egokitu zen.⁴⁸

Hainbat buruhauste eragin zizkigun protokoloaren iraupenak. Hau da, alde batetik, informazio ugari bildu nahi genuen; bestetik, ez genuen erretiratu nekarazi nahi. Non ote zegoen muga? Zenbat denboran manten dezake arreta adineko pertsona batek? Horretarako, protokoloaren pilotazioa martxan jarri zen elkarriketa-eredu eta iraupen egokiena lortzeko helburuarekin. Hala, pentsatu genuen elkarriketaren iraupen egokia 40 minutu zirela.

Laburbilduz, pertsona helduen bizi-kalitatea ezagutzeko asmoz erabili beharreko galde-sorten inguruan hainbat zailtasun izan dira. Hala ere, etorkizunari begira konstruktua berria ezagutzeko baliagarria izan daitekeen protokoloa osatzen saiatu gara.

Pertsona helduen adinari dagokionez, egun erretiratzen direnen gehiengoak adin ofiziala baino lehen erretiratzen direla kontuan izanda, erabaki zen gure lagina ofizialki erretiratuek zein 65 urte baino gazteagoek osa zezaketela. Horren ondorioz, bizi-zikloaren bi aro garrantzitsu biltzen ditu ikerketa honek: helduaro berantiarra eta zahartzarora.

Ikerlanaren hizkuntzari buruz, zera esan behar da: hizkuntza nagusia euskara izatea erabaki zela. Horrek aldeko zein aurkako arrazoiak zituen: aldeko arrazoien artean, besteak beste, egilearen jatorrizko hizkuntza zegoen, eta, batez ere, Euskal Herriko Unibertsitateak euskararen normalizazioaren garapenean, aurrerapauso txiki bat ematea zen gure nahia. Aurkako arrazoien artean, berriz, paradoxa

badirudi ere, euskara txukuna eta garbia erabiltzeko zailtasuna zegoen. Hau da, nola erabili edo itzuli hainbat eta hainbat termino ingelesetik zein gaztelaniatik? Adibidez, ingeleraz *retirement*, gaztelaniaz *jubilación* eta euskaraz? Erretiroa edo jubilazioa? Ingeleraz *expectation*, gaztelaniaz *expectativas* eta euskaraz? Horrelako zailtasunak etengabeak izan dira ikerlanaren bilakaeran. Bidelagun izan genituen hiztegiak, entziklopediak, *euskalterm* interneten, hedabideen erabilerak, eta abar. Horrez gain, euskaraz jakitun diren irakasle eta lankideen laguntza ere behar izan genuen.

Lagineko partaideak lortzeko ere, zailtasun ugari izan genuen. Hainbat erretiratuen etxetan, lehendik, eginak genituen kontaktuak, baina, kasu horretan, lagin nahiko zabala behar genuen, eta hasierako momentuan hainbat oztopo gainditu behar izan genituen: lekuan lekuko arduradunekin bilerak egitea, ikerketari buruzko azalpenak eskaintzea, lagina lortzeko modurik egokiena eztabaidatzea, egutegia eta ordutegia finkatzea, elkarrizketa lekuak erabakitzea, eta abar (ikus 2.4.2. atala). Hala ere, lekuan lekuko arduradun nagusiek beren laguntza osoa eta babesa eskaini ziguten hasieratik, eta aitortu behar dugu horrek gure lanerako konfiantza handia eman zigula.

Laginaren kalitateari zegokionez, azpitalde hori sortzea, berez, lorpentzat hartu daiteke. Lagin interesgarri baten aurrean gaudela pentsatzen dugu, nahiz eta orokortu daitezkeen baieztapenak egiteko partehartzaile kopuru nahikorik ez den lortu. Horrelako ezaugarriak dituen biztanleriarengana iristea ez da erraza. Are gutxiago, elkarrizketatua den pertsona helduak ezezaguna den ikerlariarekin edota elkarrizketatzailearekin bere gauza pertsonalez hitz egitea. Hala ere, partehartzaileek borondatez parte hartu zutela eta elkarrizketak indibidualak zirela gogorarazi behar dugu; ondorioz, uste dugu gizabanakoak askatasunez erantzun zuela. Hala, nahiz eta desiragarritasun soziala neurtzeko galde-sortarik ez erabili, bildutako informazioa ez dugu zertan zalantzan jarri. Generoa kontuan hartuz, gizonezkoek, emakumezkoen aldean, desiragarritasun sozial altuagoa adieraztea gerta zitekeen. Emaizta horietan eragina izan zuten faktoreei dagokienez, besteak beste, honako hau pentsa zitekeen: laginaren batezbestekoa kontuan izanda (66 urte), partehartzaileen belaunaldia 1930eko eta 1940ko hamarkadakoak izanik, haien heziketak egungo egoeran eragina izan zezakeela (esaterako, partehartzaileek pentsatzen dutena erantzun ordez, ingurukoek espero dutena erantzutea).

Jakin badakigu elkarrizketa baten bidez ezinezkoa dela erretiratuaren egoera guztiaren berri jasotzea. Gainera, horretan lagunduko digun teknika estatistikorik ez dugu. Hala ere, apaltasun osoz, oztopo horiek guztiak ahaztu gabe, uste dugu ikerketa honen diseinuak, erabilitako galde-sortak eta teknika estatistikoek *pertsona helduen bizi-kalitatea* ezagutzen laguntzen ditutela. Haren osotasunean ez izan arren, pertsona helduei buruz zertxobait gehiago dakigula susmatzen dugu.

3.4. Erabilgarritasuna eta erabilera soziala

Atal honetan, ikerlanaren erabilgarritasuna eta erabilera soziala izango dira mintzagai. Gure aburuz, garrantzi handia duen gaia da hori: zertarako balio du honek guztiak? Norentzat da onuragarria? Zer ekarpen egiten du eta zer eskaintzen du ikerlan honek? Gizartearen-tzako baliagarria ote da? Galdera horiek erantzun nahian, gai horren inguruko hausnarketak izango dira hizpide.

Pertsona helduen bizi-kalitatea izendaturiko ikerlanak gai berri baten aurrean gaudela jakinarazten du. Hau da, zahartzaroan, oro har, eta erretiratuen artean, zehazki, azken urteotan hainbat aldaketa sozial gertatu direla kontuan izan behar da, besteak beste, bizi-itxaropena luzatzea eta biztanleria zahartzea, osasun-egoera hobetzea, hezkuntza maila altuagoa izatea, estatus sozio-ekonomikoa hobetzea, eta abar. Hala ere, pertsona helduen artean azpimarratu behar da heterogeneotasun handia dagoela.

Ikerlanaren bilakaeran zehar eta datuen bilketa egin ahala, ikerketaren erabilgarritasuna egiaztatzeko aukera izan genuen. Ikerketa honetan parte hartu duten erretiratuen etxeetako arduradun eta partehartzaileek interes handia erakutsi zuten gaiarekiko. Erretiratuen etxeen eta ikerlariaren arteko giza harremanak estutzen zihozten heinean, argi geratu zen elkarkidetzaren modu berriak garatzeko aukera zegoela erretiratuen etxeko zuzendaritza batzordearen eta unibertsitatearen artean. Besteak beste, elkarteko arazoak zein diren jakiteko, barne-antolakuntzaren funtzionamendurako eta egitasmo berriak aurrera eramateko laguntza teknikoa eskaintzeko. Hala, unibertsitatearen eta gizartearen arteko lotura indartzen zen, eta unibertsitatea beren zerbitzura zegoela adierazi.

Horren adierazle da ikerlan honetako ikertzaile nagusiak zuzendutako ikastaroa: arestian aipatutako hitzarmen lankidetzaren bidez,

boluntarior-talde bat sortzeko helburuarekin, hiru egunean zehar, Bergarako “San Joxepe” erretiratuen etxean. Horrez gain, erakunde horrek urte berean Gipuzkoako Pertsona Nagusien Kontseiluak “Premios solidarios 2003” delako lehiaketarako *Diseño e implementación de un Proyecto de Reconversión del Hogar de Bergara* izeneko proiektua aurkeztu zuen. Ikerketa horren analisia burutu zuen Euskal Herriko Unibertsitateak. Ahalegin horrek zenbait emaitza izan zituen, eta, hala, aurkeztutako komunikazio hoberenaren “Salgado Alba 2004” saria⁴⁹ jaso zuen 2004ko ekainaren 9tik 12ra Las Palmas Kanariar uhartean egindako Geriatria eta Gerontologiako XLVI. Kongresu Nazionalan.

Ildo horretatik, uste dugu horrelako ikerlan bat unibertsitatearen eta erakunde publikoen arteko lankidetzarako lagungarria izan daitekeela, adibidez, Gipuzkoako Gizartekintzarako. Erakunde horrek mendekotasun fisikoa zein psikologikoa duten zaharrekiko hainbat baliabide bideratzen ditu, besteak beste, etxez-etxeko laguntza, egoitzak sustatzea eta hedatzea, *sendian* programa, mendekotasuna duten senideei zuzendutako aisialdi programak, eta abar. Aipaturiko zerbitzuen errealitatea diagnostikatzeko eta ezagutzeko, hainbat galde-sorta erabiltzen dira, esaterako, *Mini-Examen Cognoscitivo* delakoa, galera kognitiboa ezagutzeko edo *Eguneroko jarduerak ezagutzeko indizea* delakoa mendekotasun funtzionala jakiteko. Beraz, pentsatzen dugu aztergai den ikerlana mendekotasunik ez duten nagusien egoera ezagutzeko baliagarria dela. Hau da, biztanleriaren 55 eta 65 urte artekoei, 65 urtetik gorakoehuneko (%17) gehituz gero, onartu behar da biztanleriaren ehuneko garrantzitsu bat dela. Horrez gain, 55 urtetik 75 urte bitartean dauden erretiratuen gehiengoak mendekotasun larriarik ez duela gogorarazi behar da. Hori kontuan izanik, gizabanako horien egoera bio-psiko-soziala ezagutzeko, protokolo psikosozial egokia eta beharren arabera eguneratu daitekeena eskaintzen da, Gizartekintzaren edo beste entitate publiko baten mesederako.

Euskal Herriko Unibertsitatea osatzen dugun profesionalen sentsibilizaziotik abiatuta gizartean poliki-poliki gertatzen ari diren aldaketak kontuan izanda (besteak beste, egungo erretiratuairen egoera), uste dugu horrelako esperientzia berrien beharrei nolabait erantzuten diegula.

3.5. Etorkizuneko ikerketak

Etorkizuneko ikerketek ikerlan honetan aztertutakoa garatzen jarrai dezakete, besteak beste, luzerako ikerketen bidez aldaketak hobeto ikertuz, laginketa-metodoa aldatuz, beste kulturetako laginak erabiliz, edo konparaketak eginez.

Lagina osatzen duten partehartzaileei buruz eta datuen orokortzeari dagokionez, iruditzen zaigu laginaren tamaina handiagoarekin antzeko ikerketak egitea garrantzitsua litzatekeela, beste testuinguru batean (ekologikoan) eta hainbat adin kategoriatako (55etik 85 arte) erretiratuekin, batez ere. Pentsatzen dugu hala ikuspegi zabalagoa eta errealagoa lortuko genukeela, alde batetik, erretiratuen etxeetatik at aztertu ez diren pertsona helduen errealitatea ezagutzeko, eta, bestetik, lortutako emaitzak hainbat testuingurutan errepikatzen ote diren ziurtatzeko. Ildo horretatik, azpitaldeen arteko konparaketak egin litezke, analisi diskriminatzailearen bidez.

Bestalde, teknika kualitatiboak pertsona helduen bizi-kalitatea ezagutza hobea lortzeko baliagarriak liriateke. Nahiz eta protokoloaren lehen zatia erdi egituratua izan eta horren ondorio, elkarriketarako aukera txiki bat eduki, gogoratu behar da ikerketa honetan erabilitako teknika nagusia kuantitatiboa izan dela. Ildo horretan, susmatzen dugu hainbat eduki behar bezala aztertu gabe geratu direla, adibidez: pertsona helduak zergatik sentitu zituen hainbat emozio jakin erretiratu ondorengo uneetan? Noiz eta zergatik hasi zen urduriegi edo triste sentitzen (antsietate eta depresio sintomak baditu)? Zer egiten du egoera desatsegin horiei aurre egiteko? Alarguntza berri edo osasun-arazo larri baten aurrean nola sentitzen da? Zein dira bikotekidearekin duen harreman txarraren arrazoiak (txarrak direnean soilik)? Hau da, erantzunak ezartzen ez duen ikerketetaz ari gara, elkarriketan zehar ikerlariaren eta gizabanakoaren arteko komunikazioaren bidez, azken horren errealitate sakona aztertzeko aukera eskaintzen diguna.

Erabilitako galde-sorten erabilgarritasuna eta proposatutako eredu teorikoaren baliagarritasuna garrantzitsuak dira. Hala, jakin dezakegu egindako lana eraginkorra ote den edo izandako hutsuneak zein diren.

Ildo horretatik, diziplina arteko lankidetzak (gerontologia, geriatria, soziologia, zuzenbidea, etika, biologia eta bestelako espezialitateena, besteak beste) garrantzitsua litzateke, alde batetik, ikerketa horiek fidagarriak eta baliagarriagoak izan daitezken, eta bestetik,

ezagutza arlo horietatik aurreikusten diren hutsuneak hobeto uler daitezzen.

Horrez gain, beharrezkoa da argitalpen, kongresu, mintegi eta antzekoen bidez ahalik eta ikerketa kopuru handiena hedatzea. Ikerketa horiek arrakastatsuak zein arrakastarik gabeak izan daitezke. Izan ere, azken horiek argitaratzen ez badira, akats berak errepikatzeko arriskua gerta daiteke, eta, hala, ahaleginak alferrikakoak izango dira.

Azkenik, uste dugu lan hau amaitu gabe dagoela. Izan ere, gure aburuz horrelako ikerketak eta argitalpenak beti hobetu daitezke. Parte hartu nahi duenak ...

OHARRAK

1. Atala: Teorikoa

- ¹ Ikus Simmoms (1945) egilearen *The role of elders in primitive societies*. London: Yale University
- ² Medikuntzaren nobel saria jaso zuen 1908. urtean. Pariseko Pasteur Institutoko irakaslea.
- ³ Autore garrantzitsuak: Quetelet, Galton, Wundt eta Paulov, besteak beste.
- ⁴ Autore garrantzitsuak: Hall eta Cowdry, besteak beste.
- ⁵ “Geriatría” adiera Nasherek (1863-1944) erabili zuen lehen aldiz. Adineko pertsonen gaixotasunak aztertzen duen medikuntzaren espezialitatea.
- ⁶ 2002. urtean, *Zahartzaroa* izeneko elkarte sortu zen Euskal Autonomia Erkidegoan.
- ⁷ Gaztelaniaz, *Gerontología Social*.
- ⁸ Gaztelaniaz, *Psicogerontología*.
- ⁹ López-Aranguren (1994) irakaslearen iritziz, antzina lana gaizki kontsideratua zegoen. Baina, protestantismoaren iraultzaren ondoren, oinarritzko bertute bilakatu zen lana. Erdi Aroan, adibidez, txirotasuna bertute bat zen, eta, protestantismoaren ondoren, alderantzizkoa gertatu zen: aberatsa izatea bertute bilakatu zen.
- ¹⁰ Gaztelaniaz, “*Discriminación por la edad*” eta, ingelesez “*Ageism*”.
- ¹¹ *Zahartzaro ekoizlearen paradoxa* (ikus Sicker, 1994).
- ¹² Erretiroaren historiari buruz gehiago jakiteko, Goudy, W.J. (1982), *The retirement history study: two methodological examinations of the data*. Department of Sociology and Anthropology, Iowa State University; Cole, T. (1992), *The journey of life: a Cultural History of Aging in America*. Cambridge: Cambridge University Press; Maldonado, J.A. (1996), *Jubilación y pensiones. Un ensayo bibliográfico*. Madrid: CES
- ¹³ Garai haietan, Casalsen arabera (1982), “eguneko, pezeta bat zen erretiroa, eta, hura lortzeko, langile bakoitzak bete behar zuen kapitalizazio-sistema bat ezarri zen. Hau da, erakunde publikoak antolatua zegoen, baina pertsona bakoitzak

- finantzatua. Ez zuen biztanleria osoa babesten, langileria industrialia baizik; gutxiengoa zen oraindik, eta ez kasu guztietan. 1939. urteko irailaren 1ean, kapitalizazio-sistema zaharra ezabatu zen eta pezeta bat kobratzen zutenak 3 pezeta kobratzera ailegatu ziren. 1948an, 125 pezetara igo zen hilerio”.
- 14 Gaztelaniaz *jubilación normal u obligatoria*.
 - 15 Gaztelaniaz *jubilación anticipada*
 - 16 Gaztelaniaz *jubilación progresiva*
 - 17 Gaztelaniaz *jubilación retrasada*.
 - 18 Gaztelaniaz *jubilación por suavización o cambio de actividad*.
 - 19 Gaztelaniaz *prejubilación*.
 - 20 Gaztelaniaz *jubilación por enfermedad*.
 - 21 Rodriguezek (1992) egindako ikerketa soziologiko baten arabera, 65 urtetik gorako emakume espainiarrek (%60) gizarte-funtzio garrantzitsua betetzen dute seme-alaben –kasu batzuetan biloben– eta familiako gaixoen eta zaharren zaintzaile gisa. Hau da, maila pribatuan behartuak bizi dira, gizartean parte hartzeko denborarik izan gabe. Hala ere, pertsona nagusientzat prestatzen diren jardueretan (gerontologia-zentroetan, 55 urtetik gorako unibertsitatean, kultura-geletan, eta abar), emakumeak nagusitzen ari dira (Montes, 2001).
 - 22 Harluxet hiztegi entziklopedikoa. Azken eguneratzea: 2004-04-16. Kultura Saila. Hizkuntza Politikarako sailburuordetza.
 - 23 Autore berari jarraiki, hiru oinarritzko osagai ditu: kognitiboa, afektiboa eta portae-rakoa: a) osagai kognitiboa jarreraren objektuari buruzko buru-irudiari dagokio; b) osagai afektiboak, berriz, jarreraren osagai kognitiboarekin erlazioatzen den erantzun emozionalarekin du zerikusia; d) azkenik, portae-rakozko osagaia jarrera objektuaren aurrean pertsonak duen jokabideari dagokio.
 - 24 Gogoratu hainbat autorek ez dutela *zahartzaroaren* eta *erretiroaren* arteko bereizketarik egiten. Hala, zahartzarora erretiroaren parekoa dela pentsa daiteke.
 - 25 “Jarrera irekiak” honako sentimendu hauen gainean eraikitzen dira: *eupatia* (bat ondo sentitzen da bere buruarekin), *sinpatia* (bat ondo sentitzen da besteekiko kideasunean), *autonomia* (batek besteen aurrean baliagarria dela sentitzen du) eta *anastasia* (gertatzen dena gertatzen dela, bizitzak bizitzea merezi du). “Jarrera itxi”ekin, kontrako sentimenduekin sendotzen dira: *kakopatia* (gutxiago eta ezgai sentitu), *dispatia* (etsaitzat hartzen diren gizabanako eta mundu batez inguratua sentitu), *heteronomia* (besteen borondatearen menpe sentitu) eta *katastasia* (ahalegina alferrik dela eta ez duela merezi sentitu).
 - 26 Azken hiru hamarkadetan, erretiroari egokitzeko prozesuaren aroak gehien ikertu duen autoretarikotzat jo da.
 - 27 Autore beraren ideiei jarraiki, erretiratzeko erabakia –prozesu horren onarpenaren oinarritzko faktorea– faktore instituzionalen edo pertsonalen ondorio izan daiteke. Faktore instituzionalak gizabanakoak inolaz ere kontrolatu ezin dituenak dira: ziklo ekonomikoa (sektoreen berregituraketa, lan-aukerak), legeria sozialaren joerak, organizazioaren politika (adin nagusiko langileei eskaintzen zaien tratua),

- buruturiko lanpostua (horren eskakizunak eta etorkizuna) eta erretiroari buruzko jarrera sozialak. Faktore pertsonalak honako hauek izan daitezke: osasun-egoera, beste jarduera batzuekiko motibazio eta interesa, finantza pertsonalak eta beste diru-sarrera batzuk izateko aukera, familiaren jarrera (familia-ardurak, mendekotasuna duten pertsonak izatea), jarduera berri bat egiteko edo aldaketa bat aurrera eramateko desioa eta lanarekiko bizi-asebetetzea.
- 28 Gaztelaniaz, *Programas de preparación a la jubilación*. Ingelesean, *The retirement preparation/The retirement planning*.
- 29 Ikus Díaz, M^a.P. (2002) *La participación social como estrategia de afrontamiento en la jubilación. Una aproximación desde el modelo transaccional de estrés*. Universidad de Granada. Tesia.
- 30 Estatu espainiarraren kasuan, 2000. urtean, 65 urtetik gorako 6.842.143 gizabaren bizi ziren, populazioaren %16,9a (IMSERSO, 2003).
- 31 Jaiotza-unea kontuan hartuta, pertsona iritsi daitekeen adina.
- 32 1900. urtean bizi-itxaropena 47,3 urte zen (Moody, 1998; Lehr eta Thomae, 2003).
- 33 Japoniarrak munduko bizi itxaropenik altuena dute: 76,6 urte gizonek eta 83 urte emakumeek. Baxuenak Asiako herrialdeetan aurkitzen dira: 60 urtetik behera (Lehr eta Thomae, 2003).
- 34 Sexuaren araberako bizi-itxaropenaren desberdintasuna faktore askorekin erlazionatzen da: psikologikoak, ingurumenekoak eta genetikoak, besteak beste (Muñoz, 2002).
- 35 Gerontologoek *zahar-gazteen* (65-75 urte) eta *zahar-zaharren* (75 urte <) artean bereizten dute (Suárez eta Fernández-Ballesteros, 1996; Chumillas, 1999). Lehenengoek ez bezala, zahar-zaharrek gaixotasuna eta dependentsia pairatzen dute.
- 36 Emakumeen kasuan, eragin maila altuagoa azaltzen da.
- 37 Gogorarazi behar da, gure ikerketarako aldagai emozionalak aztertzekeko autoinformeak erabili izan direla (*GADS, HAS* eta *GDS*. Ikus 2.5.2. atala).
- 38 Atxikimenduarren teoria (Bowlby, 1969) haurtzaroen lotura afektiboen funtzioa azaltzeko garatu zen hasiera batean. Egun, interes eta erabilgarritasun handiko esparru kontzeptual bat da, eta bizitzaren aro bakoitzean garatzen diren erlazio afektiboen dinamika ulertzeko oso baliagarria. Hala, atxikimendua bizi-ziklo osoan zehar garatzen da (Ortiz eta Gómez, 1997).
- 39 “Ocium” latinetik eratorria (López-Aranguren, 1994:49). Irakasle horren aburuz, antzina, ikasketari eskaintzen zitzaion denbora zen aisialdia.

2. Atala: Enpirikoa

- 40 2004ko ekainaren 9tik 12ra Las Palmas Kanariar uhartearen egindako geriatriako eta gerontologiako XVLLI. Kongresu nazionalan aurkeztutako komunikazio hoberearen “Salgado Alba 2004” saria lortu zuen.
- 41 Actividades de aprendizaje.
- 42 737,12€ (EUSTAT, 2004).

⁴³ ADINA: $M = 66$ urte ($SD = 6,35$) Heina: $[52 - 88]$ $P_{25} = 62$; $P_{50} = 66$; $P_{75} = 70$.

⁴⁴ Irizpide ekonomikoak EUSTATen (2002) tauletatik ateratakoak dira.

⁴⁵ ADINA: $M = 66$ urte ($SD = 6,35$) Heina: $[52 - 88]$ $P_{25} = 62$; $P_{50} = 66$; $P_{75} = 70$.

⁴⁶ Gogoratu behar da osasun psikologikoa aztertzeko egoera mentala eta psiko-emozionala kontuan hartu direla.

3. Atala: Ondorioak eta eztabaidak

⁴⁷ 737,12€ (EUSTAT, 2004).

⁴⁸ Gogoratu behar da elkarrizketa epaile arteko adostasuna erabiliz itzuli zela gaztelaniatik euskarara.

⁴⁹ Lan honen helburu nagusiak honako hauek izan ziren: Elkartearen barne-antolamendua hobetzea, belaunaldien arteko truketzea, hainbat entitateren lan-kidetza gehitzea eta parte-hartzea eta boluntarioritza sustatzea. Horretarako, lau ekintza-ardatz proposatu ziren: a) Gizartearen garapena; b) Gaitasunen garapena; c) Bitartekotza; d) Bizi-kalitatea.

ERREFERENTZIAK

- AGULLÓ, M. S. (2001). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación*. IMSERSO, Madril.
- ALBA, V. (1997). Labor force participation and transitions of older workers in Spain. *Working papers*, 4, 39-97.
- ALEIXANDRE, M. (1993). *La preparación a la jubilación: análisis de las variables que posibilitan la satisfacción y su aplicación a un programa de intervención*. Valenciako Psikologia Fakultateko Doktorego Tesia.
- ALGADO, M. T. (1997). *Envejecimiento y sociedad. Una sociología de la vejez*. Alicante: Instituto Juan Gil-Albert.
- ANTONUCCI, T. C., & JACKSON, J. S. (1989). Apoyo social, eficacia interpersonal y salud: una perspectiva del transcurso de la vida. In L. Carstensen & B. Edelstein (Arg.), *Gerontología clínica* (129.-147. or.). Bartzelona: Martínez Roca.
- ARAGÓ, J. M. (1985). Aspectos psicosociales de la senectud. In A. Marchesi, J. Palacios & M. Carretero (Arg.), *Psicología Evolutiva. Adolescencia, madurez y senectud* (III. liburukia, 289.-325. or.). Madril: Alianza.
- ATCHLEY, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge, Mass: Schenkeman.
- AYMERICH, M. (1999). *El proceso de ajuste a la jubilación. Modelización de las variables implicadas*. Bartzelonako Psikologia Fakultateko Doktorego Tesia.
- BADÍA, X., & LARA, N. (2004). Calidad de vida. In L. Salvador-Carulla, A. Cano & J. R. Cabo-Soler (Arg.), *Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida*. (788-789. or.). Madril: Médica-Panamericana.

- BAZO, M. T. (1992). *La ancianidad del futuro*. Bartzelona: SG.
- (1996). Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico. *Reis*, 73(209-222).
- (2000). La jubilación desde la perspectiva macro y micro. In *Políticas sociales para las personas mayores en el próximo siglo: Actas del Congreso Murcia. 10-12 de Noviembre de 1999* (269-294. or.): Universidad de Murcia.
- BERJANO, E., & LLOPIS, D. (1996). *Jubilación: expectativas y tiempo de ocio*. Madril: Fundación Caja Madrid.
- BERJANO, E., LLOPIS, D., CORTS, P., BENLLOCH, V., PINAZO, S., & CALATAYUD, G. (1996). Las actividades de ocio y tiempo libre de las personas mayores. In *IV Jornadas de Intervención Social del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*. (3. liburukia, 2451-2461. or.). Madril: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto Nacional de Servicios Sociales (INSERSO).
- BERMEJO, L. (1994). *Viva la jubilación*. Madril: Popular.
- BINSTOCK, R. H., & GEORGE, L. K. (2001). *Handbook of aging and the social sciences*. San Diego: Academic Press.
- BIRREN, J. E. (1961). Brief History of the Psychology of Aging. *The Gerontologist*, 1(2), 69-77.
- (1996). *Encyclopedia of Gerontology. Age, Aging and the Aged* (2. liburukia). New York: Academic Press.
- BOSSÉ, R. (1998). Retirement and Retirement Planning in Old Age. In J. H. Nordhus, G. R. VandenBos, S. Berg & P. Fromholt (Arg.), *Clinical Geropsychology* (155-159. or.). Washington: American Psychological Association.
- BRINK, T. L., YESAVAGE, J. A., LUM, O., HEERSEMA, P., ADEY, M., & ROSE, T. L. (1982). Screening tests for geriatric depression. *Clinical Gerontologist*, 1, 37-44.
- BROWN, A. S. (1996). *The social processes of aging and old age*. New-Jersey: Prentice-Hall.
- BUENDÍA, J. (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madril: Siglo XXI.
- BUENDÍA, J., & RIQUELME, A. (1994). Jubilación, salud y envejecimiento. In J. Buendía (Arg.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (69-87. or.). Madril: Siglo XXI.

- (1997). Personalidad, procesos cognitivos y envejecimiento. In J. Buendía (Arg.), *Gerontología y salud* (77-92. or.). Madrid: Almagra.
- BURGESS, E. W. (1960). *Aging in Western Societies*. Chicago: University Press.
- CALASANTI, T. M. (1996). Gender and life satisfaccion in retirement: an assessment of the male model. *Journals of Gerontology*, 51B(1), 18-29.
- CALVO, J., & SÁNCHEZ-MALO, P. (1968). Preparación para el retiro. *Revista Española de Gerontología*, 2, 71-85.
- CANES, C., & GARCÍA, R. M. (1989). Perfil del anciano del año 2000. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 24(5), 335- 341.
- CARROBLES, J. A., COSTA, M., DEL SER, T., & BARTOLOMÉ, P. (1986). *La práctica de la terapia de conducta*. Valencia: Promolibro.
- CIRES (1995). *Encuesta sobre Los Mayores*. Madrid: CIRES.
- COWGILL, D. O. (1974). Aging and modernization: A revision of the theory. In J. Gubrium (Arg.), *Late Life: Communities and Environmental* (185-258. or.). New York: Appleton Century-Crofts.
- CREGO, A., & ALCOVER DE LA HERA, C. M. (2004). La experiencia de prejubilación como fenómeno psicosocial: estado de la cuestión y propuesta de un marco teórico para la investigación. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 20(3), 291-336.
- CUMMING, E., & HENRY, W. E. (1961). *Growing Old: The process of Disengagement*. New York: Basic Books.
- DE ZAYAS, I. (1996). El reto de la atención socio-asistencial de los nuevos jubilados. In *IV Jornadas de Intervención Social del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid* (3. liburukia 2365-2373. or.). Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto Nacional de Servicios Sociales (INSERSO).
- DÍAZ VEIGA, P. (1985). *Redes sociales y comportamiento afectivo en ancianos*: Memoria de Licenciatura (no publicada). Universidad Autónoma de Madrid.
- DOMÍNGUEZ, C., & VERA, C. (2000). Jubilación y prejubilación. Un modelo de participación con prejubilados. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 11, 113-124.
- EKERDT, D. J. (2002). *Encyclopedia of Aging* (IV. liburukia). New York: Thompson.

- EUROSTAT (2005). *Encuesta de la población activa*. Luxemburg: Office for Official Publications of the European Communities.
- EUSTAT (2001). *Encuesta de la población activa*. Bilbo: Eusko Jaurlaritzza.
- (2004). *Encuesta de la población activa*. Bilbo: Eusko Jaurlaritzza.
- (2005). *Encuesta de la población activa*. Bilbo: Eusko Jaurlaritzza.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (2000). Gerontología social. Una introducción. In R. Fernández-Ballesteros (Arg.), *Gerontología Social* (31-54. or.). Madril: Pirámide.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., & GUERRERO, M. A. (1984). *Adaptación de Instrumentos de Evaluación para Ancianos*. I Congreso de Evaluación Psicológica, Madril.
- FESTINGER, L. (1954). A theory of Social Comparison Processes. *Human relations*, 7(may), 117-140.
- GARANTO, J. (1984). *Las actitudes hacia sí mismo y su medición*. Bartzelona: Universitat de Barcelona.
- GOLDBERG, D., BRIDGES, K., & DUNCAN-JONES, P. (1988). Detecting anxiety and depression in general settings. *British Journal of the Medicine Psychologist*, 97, 897-899.
- GUERRERO, M. (1984). *Evaluación de la ancianidad. Una adaptación de instrumentos*. Memoria de Licenciatura. Universidad Autónoma de Madrid.
- GUILLÉN, F., & RIBERA, J. M. (2000). *Geriatría XXI. Análisis de Necesidades y Recursos en la atención a Personas Mayores en España*. Madril: Editores Médicos, S.A.
- HAMILTON, M. (1969). Diagnosis and rating of anxiety. *British Journal of the Psychiatry*, 3, 76-79.
- HAVIGHURST, R. J. (1954). Flexibility and the social roles of the retired. *Americal Journal of Sociology*, 59, 309-311.
- (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
- INSERSO (1995). *Las personas mayores en España. Perfiles. Reciprocidad familiar*. Madril.
- KALISH, R. (1991). *La vejez: perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madril: Pirámide.
- KIM, J. E., & MOEN, P. (2001). Moving into Retirement: Preparation and Transitions in Late Midlife. In M. E. Lachman

- (Arg.), *Handbook of Midlife Development* (487-527. or.). New York: Wiley.
- LAWTON, M. P. (1972). Assessment the competence of older people. In D. Kent, R. Kastenbaum & S. Sherwood (Arg.), *Research planning and action for the elderly* (122-143. or.). New York: Behavioral Publications.
- (1975). The Philadelphia Center Morale Scale: a revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- LEHR, U. (1980). *Psicología de la senectud*. Bartzelona: Herder.
- LEHR, U., & POLHMANN, S. (2004). Participación de las personas mayores en el mercado de trabajo y en la sociedad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 39(3), 180-184.
- LIZÁN, L. (1997). *Adaptación transcultural de una medida de la calidad de vida relacionada con la salud: la versión española de las viñetas COOP/WONCA*. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández.
- LIZÁN, L., & REIG, A. (1999). Adaptación transcultural de una medida de la calidad de vida relacionada con la salud: la versión española de las viñetas COOP-WONCA. *Atención Primaria*, 24(2), 75-82.
- LIZÁN, L., REIG, A., & URIS, J. (1996). La versión española del cuestionario de salud COOP - WONCA: un estudio piloto. *Atención Primaria*, 18, 375S.
- LÓPEZ, J. J. (1992). *El envejecimiento y las personas ancianas en Madrid*. Madrid: Área de Servicios Sociales, Ayuntamiento de Madrid.
- LÓPEZ-ARANGUREN, J. L. (1994). Jubilación, creatividad, ocio y participación. In J. Pinillos (Arg.), *Una aproximación pluridisciplinar al entorno de la vejez* (45-54. or.). Bartzelona: SG.
- MADRID, A. J., & GARCÉS DE LOS FAYOS, E. (2000). La preparación para la jubilación. Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-89.
- MARTÍNEZ, A. (1990). Preparación a la jubilación en Bizkaia. In Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (Arg.), *Preparación para la jubilación. Jornadas Internacionales 26 y 27 de Noviembre de 1990* (159-170. or.). Madrid: Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España.

- MATUSEVICH, D. (1996). La muerte social como destino posible en la vejez. *Acta psiquiátrica y psicológica de América Latina*, 42(3), 212-215.
- MISHARA, B. L., & RIEDEL, R. G. (1995). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Ediciones Morata.
- MOEN, P., FIELD, V., QUICK, H. E., & HOFMEISER, H. (2000). A Life-Course Approach to Retirement and Social Integration. In K. Pillemer, P. Moen, E. Wethington & N. Glaswov (Arg.), *Social Integration in the Second Half of Life* (75-107. or.). Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- MONTES, A. (2001). Mujer y rol social: propuestas de cara al futuro. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11(4), 201-203.
- MONTÓN, C., PÉREZ-ECHEVERRÍA, M. J., & CAMPOS, R. (1993). Escalas de ansiedad y depresión de Goldberg: una guía de entrevista para la detección del malestar psíquico. *Atención Primaria*, 12, 345-349.
- MONTORIO, I. (1990). *Evaluación psicológica en la vejez: Instrumentalización desde su enfoque multidimensional*. Tesis Doctoral Facultad de Psicología Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- (1994). *La persona mayor. Guía aplicada de evaluación psicológica*. Madrid: INSERSO.
- MONTORIO, I., & IZAL, M. (1996). The Geriatric Depression Scale: A review of its development and utility. *International Psychogeriatrics*, 8(1), 103-112.
- MORAGAS, R. (1989). *La jubilación. Un enfoque positivo*. Barcelona: Grijalbo.
- (1991). *Gerontología Social*. Barcelona: Herder.
- (2000). Preparación a la jubilación. In R. Fernández-Ballesteros (Arg.), *Gerontología Social* (453-472. or.). Madrid: Pirámide.
- MORRIS, J. N., & SHERWOOD, S. (1975). A retesting and modification of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale. *Journal of Gerontology*, 30, 77-84.
- MORRIS, R., & CARO, F. G. (1995). Los jubilados y su potencial contribución a la solución de problemas sociales. *Revista de Gerontología*, 5, 381-387.

- NELSON, E. C., WASSON, J. H., & KIRK, J. W. (1987). Assessment of function in routine clinical practice: description of the COOP chart method and preliminary findings. *Journal of Chronic Disease*, 40, 55S-60S.
- OIT (1962). *Trabajadores de edad: problemas de empleo y retiro. Conferencia Internacional de Trabajo*. Ginebra: Oficina Internacional de Trabajo.
- PALMORE, E. (1968). The effects of aging on activities and attitudes. *The Gerontologist*, 8, 259-263.
- (2001). The Ageism Survey: First Findings. *The Gerontologist*, 41(5), 572-575.
- PEIRO, J. M., & GRAU, R. (1993). Identificación de los factores psicosociales en el trabajo. *Dirección y organización*, 5 (Enero-marzo), 7-15.
- PFEIFFER, E. (1975). A short portable mental status questionnaire for the assessment of organic brain deficit in elderly patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 23, 433-441.
- POAL, G. (1993). Jubilación no equivale a tercera edad. *Revista Trevall Social*, 132, 35-43.
- PRICE, C. (2000). Women and retirement: Relinquishing professional identity. *Journal of Aging Studies*, 14(1), 81-101.
- QUINTERO, R., & QUINTERO, A. J. (1998). Pre-jubilación. Implementación de programas. *Geriatríka*, 14(5), 59-62.
- REIG, A. (2000). La calidad de vida en gerontología como constructo psicológico. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 35(2), 5-16.
- RILEY, M. W. (1971). Social Gerontology and the age stratification of society. *The Gerontologist*, 11, 79-87.
- (1987). On the significance of age in society. *American Sociological Review*, 52(1).
- RODRÍGUEZ, A. (1994). Dimensiones psicosociales de la vejez. In J. Buendía (Arg.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (53-68. or.). Madrid: Siglo XXI.
- RODRÍGUEZ, R. (2001). Grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y actitudes hacia la jubilación. *Publicación virtual de la Facultad*

- de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador, Año II, nº 2.*
- ROSE, A. M. (1962). The subculture of the Aging: a topic for Sociological Research. *The Gerontologist*, 2, 123-127.
- (1965). The subculture of the Aging: a Framework for Research in Social Gerontology. In A. M. Rose & W. Peterson (Arg.), *Older people and their social world* (3-16. or.). Philadelphia: Davis.
- ROSENKOETTER, M., GARRIS, J., & ENGDAHL, R. (2001). Postretirement use of time: Implications for preretirement planning postretirement management. *Activities, Adaptation and Aging*, 25(3-4), 1-18.
- ROSOW, I. (1974). *Socialization to old age*. Berkeley: University of California.
- SÁEZ, N. (1985). *La tercera edad. Un acercamiento teórico y algunas implicaciones*. Valencia: Promolibro.
- SÁEZ, N., ALEIXANDRE, M., & MELÉNDEZ, J. C. (1995). *Introducción a la Gerontopsicología*. Valencia: Promolibro.
- SCHAE, K. W., & WILLIS, S. L. (2003). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. Madrid: Pearson.
- SEGERMAN-PECK, L. (1991). *Networking and mentoring: a woman's guide*. Londres: Judy Piatkus Ltd.
- SICKER, M. (1994). La paradoja del concepto de vejez productiva. *Revista de Gerontología*, 3, 199-201.
- STERNS, H. L., & HURD, J. (1999). Work, Leisure and Retirement. In J. C. Cavanaugh & S. Krauss (Arg.), *Gerontology. An Interdisciplinary perspective* (355-390. or.). New York: Oxford University Press.
- SUÁREZ, F., & FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1996). La atención psicosocial del anciano en España: un desafío. In *IV Jornadas de Intervención Social del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid* (3. liburukia, 2305-2319. or.). Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales (INSERSO).
- SZINOVACZ, M. E., & DAVEY, A. (2001). Retirement effects on parent-adult child contact. *The Gerontologist*, 41, 191-200.
- VALLADARES, S. (1995). Mitos de la vejez. Una aproximación antropológica. *Infancia y sociedad*(29), 79-100.
- VEGA, J. L., & BUENO, M. B. (1996). *Pensando en el futuro. Curso de preparación para la jubilación*. Madrid: Síntesis.

TAULEN AURKIBIDEA

1.2.01 TAULA. Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako datu sozio-ekonomikoak	79
1.2.02 TAULA. 16 urtetik 64ra arteko emakumezkoen enplegu-tasa (1994-2003)	80
1.2.03 TAULA. 55 urtetik 64ra arteko emakumezkoen enplegu-tasa (1994-2003)	80
1.2.04 TAULA. 16 urte eta gehiagoko biztanleriaren langabezia-tasa, hiruhilekoaren arabera, sexuari, adinari eta instrukzio-mailari jarraituz (%)	82
1.4.01 TAULA. Indarrean dauden batezbesteko pentsioak (1), motei jarraiki sailkatuta. 2003-XII-31an	119
1.4.02 TAULA. Erretiro pentsioaren bilakaera (1992-2002) .	120
1.4.03 TAULA. Indarrean dauden pentsioen kopurua, motei jarraiki sailkatuta. 2003-XII-31	121
1.4.04 TAULA. Jarduera fisikoa, sexuaren eta adin-taldearen arabera (%). 1997-2002	126
1.4.05 TAULA. Azken astean egindako jarduerak	129
2.4.01 TAULA. Lekuan lekuko partaidetzaren banaketa sexuaren eta hizkuntzaren arabera	139
2.4.02 TAULA. Elkarriketarako trebakuntza ikastaroaren egutegia eta edukiak	152
2.5.01 TAULA. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten zenbait datu soziodemografiko	156

2.5.02 TAULA. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten zenbait datu psikosozial	161
2.5.03 TAULA. Antsietateren eta depresioaren galde-sortaren estatistiko deskribatzaileak (screening)	164
2.5.04 TAULA. Antsietatearen eta depresioaren galde-sortaren estatistiko deskribatzaileak	165
2.5.05 TAULA. Asebetetzearen galde-sortaren estatistiko deskribatzaileak	166
2.5.06 TAULA. Zahartzaroko baliabide sozialen galde-sortaren estatistiko deskribatzaileak	167
2.5.07 TAULA. Osasunarekin erlazioatutako bizi-kalitatearen orrien estatistiko deskribatzaileak	169
2.5.08 TAULA. Aisialdiko jardueri buruzko galde-sortaren estatistiko deskribatzaileak	171
2.5.09 TAULA. Pertsona helduen bizi-kalitatearekin erlazioa duten ezaugarri psikosozialen arteko erlazioak	179

IRUDIEN AURKIBIDEA

2.4.01 IRUDIA. Partehartzaileen adina sexuaren arabera (%) ..	139
2.4.02 IRUDIA. Erretiroaren adina (%)	140
2.4.03 IRUDIA. Erretiroaren adina sexuaren arabera (%)	141
2.4.04 IRUDIA. Erretiratuta daraman urte kopurua (%)	141
2.4.05 IRUDIA. Erretiratuta daraman urte kopurua sexuaren arabera (%)	142
2.5.01 IRUDIA. Elkarbizitza mota	158
2.5.02 IRUDIA. Erretiroa nahi izateko zenbait arrazoi	160
2.5.03 IRUDIA. Elkartasun-jarduerak	172
2.5.04 IRUDIA. Erretiratuen etxeko jardueretan parte hartzea	173
2.5.05 IRUDIA. Jarduera motak	174

BILA

BILDUMA

1. Paulo Iztueta: *Euskal irakaskuntza Autonomi Aroan (1983-1994)*, 2000
2. Paulo Iztueta: *Hezkuntza, hizkuntza eta boterea Euskal Herrian*, 2000
3. Paulo Iztueta: *Erbesteke euskal pentsamendua*, 2001
4. Ander Iturriotz: *Boterea gizarte homerikoan*, 2002
5. Paulo Iztueta: *Orixe saiogilea*, 2003
6. Paulo Iztueta: *Orixe auzitan*, 2003
7. Paulo Iztueta: *Orixe gaitzesia*, 2003
8. Txomin Peillen (koord.): *Euskal etorkinak Ameriketean*, 2003
9. Begoña Bilbao: *Curriculuma eta kultura Euskal Herrian*, 2003
10. Karmele Perez: *Curriculuma eta testuliburua Euskal Herrian*, 2004
11. Josu Amezaga: *Satelite bidezko nortasunak*, 2004
12. Gurutze Ezkurdia: *Curriculuma eta ingurunea Euskal Herrian*, 2004
13. Begoña Bilbao; Gurutze Ezkurdia; Karmele Perez: *Euskal curriculuma ala euskal dimentsioa curriculumean*, 2004
14. Pello Jauregi; Asier Huegun: *Sentitu*, 2005
15. Jose Inazio Imaz Bengoetxea: *Lanaldi murrizketari buruzko eztabaida, 1995-2005*, 2006
16. Joxe Garmendia Larrañaga: *Azkoitiko bailaretako eskolak, 1824-1977*, 2006
17. M. Jaione Apalategi: *Ikastetxeen egitura intelektuala*, 2006
18. Ane Larrinaga; Mila Amurrio (biltzaileak): *Hezkuntza Euskal Herrian aztergai hurbilketa soziologikoa*, 2006
19. Ane Larrinaga: *Kulturugileak eta kulturaren esparrua. I. Tradizio intelektualak beranduko modernitatean*, 2007

20. Ane Larrinaga: *Kulturgileak eta kulturaren esparrua. II. Euskal kulturgileak euskalgintza mugimenduaren eraikuntzan*, 2007
21. M.A. Unanua Garmendia: *To eta no sesioan euskaraz*, 2008
22. Ana Eizagirre Sagardia: *Euskaldun zintzoaren etxerako eskuliburua*, 2008
23. M.A. Unanua Garmendia: *Cesare Pavese, mendeko idazlea*, 2009
24. Xabier Irujo Ametzaga: *Itzulpena erbestean. Bingen Ametzagak Ameriketara euskarara eramandako lanak (1938-1968)*, 2009
25. Xabier Irujo Ametzaga: *Homo Spelens. Bingen Ametzaga Aresti (1901-1969). Algortar baten bizitza erbestean*, 2009.
26. Izarne Lizaso Elgarresta: *Pertsona helduen bizi-kalitatea*, 2009.