

PRIPRAVA PROGRAMOV O PREŽIVETVENI ZMOŽNOSTI ZA ODRASLE

Strokovne podlage

Uredila doc. dr. Petra Javrh

Ljubljana, 2026

Strokovne podlage: PRIPRAVA PROGRAMOV O PREŽIVETVENI ZMOŽNOSTI ZA ODRASLE

Uredila: doc. dr. Petra Javrh

Strokovna sodelavka pri vsebinski zasnovi gradiva: Mateja Kovšca

Avtorji prispevkov: doc. dr. Petra Javrh, asist. dr. Tjaša Potočnik, izr. prof. dr. Maša Filipovič Hrast, prof. dr. Valentina Hlebec, prof. dr. Roberto Biloslavo, izr. prof. dr. Danijela Brečko, prof. dr. Mateja Rek, prof. ddr. Ana Vovk, dr. Tanja Rupnik Vec in doc. dr. Andreja Lavrič.

Drugi strokovni sodelavci: Maja Bizjak (LU Celje), Poljanka Gros Brecl (izobraževalka odraslih), dr. Rahela Hojnik Kelenc (LU Lendava), Marija Kostadinov (BIC Ljubljana), Romana Morano (LU Ilirska Bistrica), mag. Estera Možina (ACS), Petra Odar (strokovna sodelavka), Jana Plaznik (ACS), Aleksandra Preglav (LU Ravne na Koroškem), Alenka Štrukelj (ACS), Sabina Tori Selan (CIK Trebnje).

Tehnična priprava: Mateja Kovšca

Izdal: Andragoški center Slovenije, Ljubljana, 2026

Zanj: dr. Nataša Potočnik

Objava: <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/strokovne-podlage-za-pripravo-programov-o-prezivetveni-zmoznosti-za-odrasle>

1. elektronska izdaja

Podatki za citiranje: Javrh, P. (ur.). (2026). *Strokovne podlage: priprava programov o preživetveni zmožnosti za odrasle*. Andragoški center Slovenije, elektronski vir.

Besedilo ni lektorirano.

Gradivo je financirano iz projekta Krepitev vseživljenjskega učenja (C3350-24-905001). Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.

Gradivo je brezplačno.



CIP – kataložni zapis o publikaciji

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS-ID: 293883139](#)

ISBN: 978-961-7294-01-9 (PDF)

Vsebina

Beseda urednice: Čemu bi odrasle izobraževali o preživetju	4
Spodbujanje zavedanja o pomenu skupnosti	7
Tjaša Potočnik, Maša Filipovič Hrast in Valentina Hlebec:	
Od samostojnosti k medsebojni odvisnosti: skupnost kot vir kakovosti življenja	8
Vpogled v dragocenost naravnih in človeških virov	18
Roberto Biloslavo:	
Preživetvene zmožnosti: Kaj ima o tem povedati vedenjska ekonomija	20
Danijela Brečko:	
Znanje kot ključni vir preživetja: zakaj je sposobnost učenja najpomembnejši kapital posameznika	31
Pomen zavestne in odgovorne rabe tehnologije in umetne inteligence ter ohranjanje avtonomije pri odločanju	41
Mateja Rek:	
Digitalna medijska in informacijska pismenost kot temeljna kompetenca odraslih v digitalni družbi	43
Od fizičnega in psihičnega zdravja, do razumevanja samooskrbe in trajnostnega delovanja ..	52
Ana Vovk:	
Skrb zase in trajnostni način življenja	54
Tanja Rupnik Vec:	
Rezilientnost – pomemben dejavnik v prevenciji stresa in ena od preživetvenih zmožnosti	78
Spopadanje z nepredvidljivimi situacijami	87
Andreja Lavrič:	
Psihološka prožnost kot preživetvena zmožnost v času negotovosti	88
Povzetki prispevkov	96
Abstracts	99
Kratka predstavitev avtorjev	102
Viri in priporočena literatura	105
Kazalo slik	120

Beseda urednice: Čemu bi odrasle izobraževali o preživetju

Pred bralcem je strokovno gradivo, katerega posebnost je v njegovi naravnosti: strokovnjakom, predvsem izobraževalcem, naj prinese širši vpogled v posamezna vsebinska področja preživetvene zmožnosti. Ta je opredeljena takole:

Preživetvena zmožnost je sposobnost posameznika, da se učinkovito sooča z izzivi vsakdanjega življenja v hitro spreminjajočih se in nepredvidljivih okoliščinah ter se zaveda soodvisnosti sistemov.

Pripravljalci teh strokovnih podlag smo razmišljali o potrebah po strokovnem vodniku, ko se bodo izobraževalci na področju izobraževanja odraslih začeli poglobljati v sistematično razumevanje vsebinskega področja in začeli pripravljati krajši ali daljši izobraževalni program za odrasle oziroma morda tudi na izvedbo javnoveljavnega programa Preživetveni kompas (ki je trenutno še v fazi pilotne izvedbe). Še posebej pa: ko bodo želeli razumeti in povezovati različne koncepte, ki jih bodo našli opisane v tem strokovnem gradivu in ko bodo razvijali lastno profesionalno mnenje o obravnavanih vsebinah. Naš namen pri pripravi gradiva ni bil le posredovati informacije, temveč izobraževalcem omogočiti samostojno odkrivanje in učenje na področju, ki je izjemno široko, aktualno in ta hip še dokaj vsebinsko nepovezano.

Posebno pozornost smo namenili prikazu dobro dokumentiranega začetnega iskanja, dilem in izvirnih pogledov izkušenih praktikov. Ti so se pri pripravi novega javnoveljavnega programa o preživetveni zmožnosti skupaj s timom Andragoškega centra Slovenije srečali prav s tem izzivom, torej z vprašanjem: kako sploh začeti raziskovati široko področje, ki bi obsegalo celovite informacije o tem, kaj v današnjih okoliščinah pomeni biti preživetveno opremljen.

Gros Brecl in Odar sta kot izkušeni izobraževalki opozorili na pomen oblikovanja izobraževalnih programov o tematiki preživetvene zmožnosti, še posebej posebnega javnoveljavnega programa na tem vsebinskem področju, takole: »Dodana vrednost programa bi lahko bila v tem, da celostno poveže osebno, socialno, digitalno, finančno in trajnostno pismenost, ki posameznika opolnomoči za odgovorno, sodelovalno in prožno delovanje v hitro spreminjajoči se družbi in v nepredvidljivih razmerah v prihodnosti.« (Gros Brecl in Odar, 2026a)

Na osnovi dela z različnimi ciljnimi skupinami sta Morano in Kostadinov, drugi dve izobraževalki našega razvojnega tima, ocenili: »Izobraževalni program bi ponudil celosten odgovor na kompleksnost sodobnega življenja in njegove izzive, ki posameznika postavlja pred vrsto nepredvidljivih življenjskih okoliščin. Te od njega zahtevajo prilagodljivost, angažiranost in kritičnost. Njegov temeljni namen bi moral biti opolnomočenje posameznika, da iz pasivnega uporabnika tehnologij in potrošnika virov preide v zavestnega, kritičnega in avtonomnega akterja lastnega življenja. Program naj doseže premik v razmišljanju in delovanju na treh ravneh, premik k odpornosti, k trajnosti in h povezanosti (Morano in Kostadinov, 2026a).

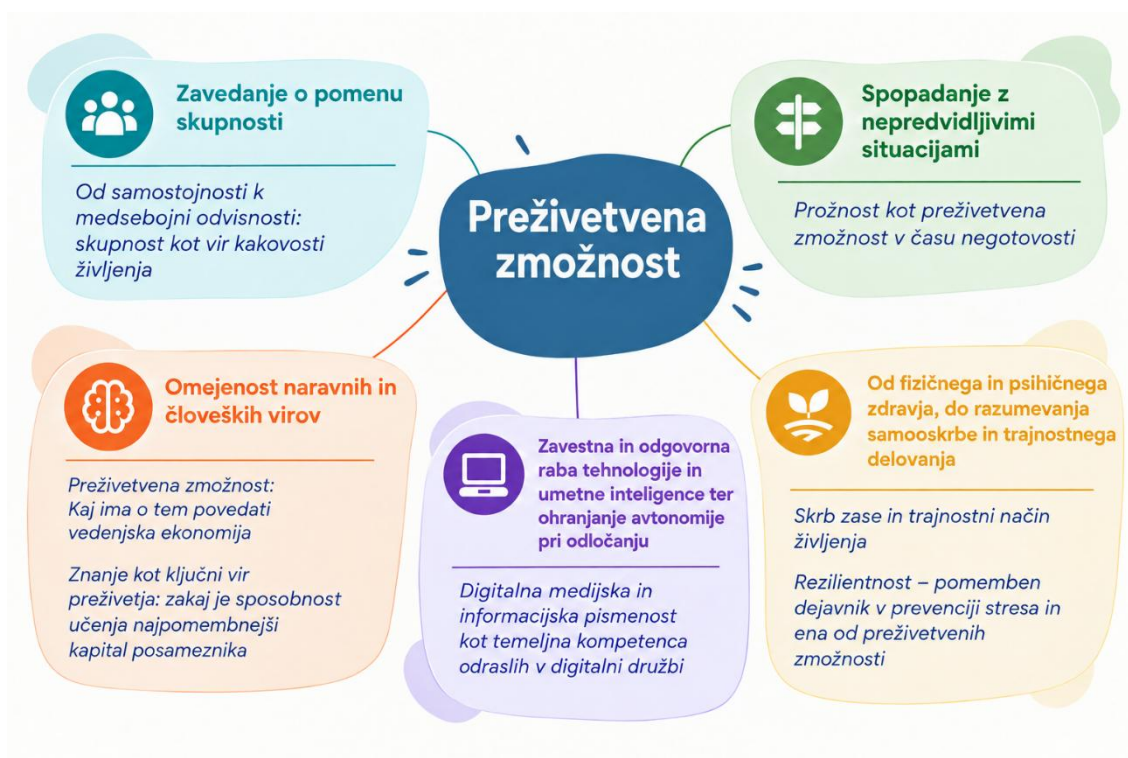
Razmišljanja o življenjskih veščinah za sedanjost in prihodnost nujno vodijo k odkrivanju širine, ki jo lahko zavzema tako področje. Posebej je pri pripravi na razumevanje obsega te temeljne zmožnosti pomembno upoštevati dejanske spremembe, ki se pokažejo skozi potrebe ljudi. Tori Selan in Hojnik Kelenc sta izpostavili: »Vsebinsko bi izobraževalci morali povezati štiri ključna področja preživetvene zmožnosti: kritično in smiselno rabo tehnologij, odgovorno ravnanje z življenjskimi viri, skrb za osebno in družbeno ravnovesje, z vzpostavljanjem in ohranjanjem kakovostnih odnosov ter sodelovanja v skupnosti.« (Tori Selan in Hojnik Kelenc, 2026a)

Preden pa se iskalec prepusti širini področja, je po mnenju naših sodelavcev smiselno oblikovati vsebinski in izvedbeni okvir: »Program naj izhaja iz skupno oblikovane definicije preživetvene zmožnosti. Program je zasnovan kot odprt program za širok krog odraslih in ne predvideva posebnih formalnih pogojev za vključitev. Vsebina omogoča prilagajanje potrebam različnih ciljnih skupin in življenjskih situacij.« (Tori Selan in Hojnik Kelenc, 2026a) Definicija, četudi delovna, začasna in morda negotova, bo skupaj z vsebinskim in izvedbenim okvirom pomagala ohranяти osredotočenost na temeljno zmožnost, hkrati pa dopuščala, da v načrte, kako bi vsebinsko zaokrožili razumevanje preživetvene zmožnosti, izobraževalci lahko vključijo zanimivosti in odgovore na konkretna, specifična pereča vprašanja, ki se pojavljajo v posameznih lokalnih okoljih. Preglav in Bizjak sta izpostavili potrebo po povezovanju vsebinskih področij: »Dodana vrednost bi bila v celostnem pristopu k problematiki in sicer bi bilo potrebno predvsem povezovanje digitalne pismenosti, finančne in življenjske pismenosti, trajnostne naravnosti ter socialne in komunikacijske zmožnosti. Tak poudarek odrasle spodbuja k večji samostojnosti, samozavesti in odgovornosti pri sprejemanju odločitev ter k bolj aktivnemu sodelovanju v družbi in skupnosti.« (Preglav in Bizjak, 2026a)

V nadaljevanju tega gradiva sledijo vsebinsko precej raznolika poglavja, ki naj bralca podpirajo pri odkrivanju obsega temeljne preživetvene zmožnosti. Za vsako vsebinsko celoto je izbrani strokovnjak pripravil pregled teoretskih izhodišč, novejša literatura in različnih pristopov ter modelov, pred njim pa je krajši povzetek razmišljanj, poudarkov in spoznanj, ki so pri raziskovanju usmerjala razvojni tim. Zavedamo se, da gradivo še zdaleč ne zaobsega vseh področij, ki bi jih bilo vredno vključiti. Je pa dobra osnova, tehtno izhodišče za poglobljen razmislek, kako sploh celostno opredeliti preživetveno zmožnost. S tem gradivom smo hkrati tudi skušali olajšati začetne dileme in pripravo pri oblikovanju izvedbenega kurikula.

Menimo, da bo spodnji shematski prikaz vsebinskih področij, ki jih obravnavamo v tem gradivu, bralcu pomagal najti hitrejšo orientacijo po vsebini. Hkrati pa je ta shema tudi prikaz obsežnosti, ki smo jo naslavljali med pripravljanjem programa za odrasle Preživetveni kompas, za katerega verjamemo, da se bo kot javnoveljavni program izvajal širom Slovenije za najrazličnejše odrasle skupine prebivalcev.

Slika 1: Shematski prikaz vsebinskih področij, ki jih obravnavamo v tem gradivu in pripadajoči naslovi posebnih prispevkov priznanih strokovnjakov



Vir: Lastni.

Naš odgovor na vprašanje, katere vsebine dejansko ustvarjajo spremembo in so ključne za razvoj preživetvene zmožnosti danes in tudi v prihodnosti, je ustvarjalna kombinacija različnih vsebinskih področij, ki jih lahko povežemo takole:

Temeljna za preživetje je prožnost za spopadanje z nepredvidljivimi situacijami, podpira jo zavedanje o pomenu skupnosti, zavedanje o dragocenosti omejenih naravnih in človeških virov v tem trenutku. Neobhodno ob tem je zavedanje o pomenu zavestne in odgovorne rabe tehnologije in umetne inteligence ter ohranjanje avtonomije pri odločanju posameznika. Celotna življenjska naravnost, znanje, neznanje, delovanje in nemoč pa se odrazijo v dejanski kakovosti fizičnega in psihičnega zdravja v posameznikovem vsakdanu, kar privede do vprašanja o samooskrbi in trajnostnem delovanju, ne le zase ampak tudi za dobrobit zanamcev.

Spodbujanje zavedanja o pomenu skupnosti

Eden od pomembnih preživetvenih ciljev je pripraviti posameznika na bolj premišljeno, mirno in odgovorno ravnanje v nepredvidljivih in kriznih situacijah. Sodobni čas kaže, da v neznanih razmerah sodobni človek ne potrebuje le informacij, ampak predvsem tudi sposobnost, da prepozna, kaj se v okolju dejansko dogaja, da obvlada svoje prve odzive v primeru hitrih nepredvidljivih dogodkov, da ne ostane pasiven ali paničen ter da se zna povezati z drugimi in poiskati ustrezno pomoč. Krepitev pripravljenosti za delovanje v situacijah, kot so: naravne nesreče, nasilni dogodki, vojna, gospodarska kriza, razpad podpornih sistemov ali druge nepredvidljive okoliščine, je pomemben del t.i. rezilientnosti.

Naravno se na samem začetku raziskovanja te zelo široke vsebinske pokrajine o ključnih vsebinah preživetvene zmožnosti postavi vprašanje spremenjenega razmerja med posameznikom in skupnostjo in s tem posledično širšo družbo. »Ne gre samo za posameznika, ampak za to, kako iz posameznika nastane človek, ki zna živeti in delovati z drugimi ter graditi zdravo in varno družbo za prihodnost in preživetje. Razumel bo, da za preživetje ni dovolj le obstajati, temveč je nujno sodelovanje tudi s preostalimi posamezniki v svoji okolici in širši družbi.« (Gros Brecl in Odar, 2026b)

Kot so z navedbami novih teoretskih iskanj v posebnem prispevku pokazale tudi T. Potočnik, M. Filipovič Hrast in V. Hlebec, je za preživetje v prihodnosti, v postmodernej družbi poudarjenega individualizma bistven premik nazaj k skupnosti, torej k zavedanju, da človek lažje, varneje in bolj odgovorno deluje, kadar je zmožen in se zna povezovati z drugimi ter soustvarjati skupnost. Izobraževanje naj bi torej posledično moralo zasledovati cilj, da bi posameznika usmerjalo od osebne stabilnosti k skupnostnemu delovanju in naprej k aktivnemu vključevanju v širšo družbo. Na osnovi raziskovalnih podatkov so zapisale: »Sosedske vezi predstavljajo ključen potencial za prehod od individualizma k skupnostnemu delovanju.« (glej: Potočnik, Filipovič Hrast in Hlebec, v nadaljevanju).

Cilj preživetja človeštva torej ni le obstajati kot posameznik ampak tudi kakovostno bivati v skupnosti – kar do določene mere zagotavlja vsaj psihološko varno prihodnost bodočih rodov. »Posameznika bi usmerjali od osebne stabilnosti k skupnostnemu delovanju in naprej k aktivnemu vključevanju v širšo družbo. Vsebina pa ni naključna, ampak sledi življenjski logiki – posameznik v sodobni družbi ne more zares delovati v skupnosti, če najprej ne razume sebe.« (Gros Brecl in Odar, 2026b)

Bistvo teh vsebinski poudarkov naj bi bil premik od individualizma k globljemu razumevanju pomena zavestnega vključevanja v različne skupnosti. »Kljub pogostim tezam o slabljenju skupnosti ali tezam o izginjanju skupnosti raziskave kažejo, da lokalne skupnosti in soseske ostajajo pomembni viri socialne opore, zaupanja, socialnega kapitala in kolektivne identitete ter skupnega delovanja. (...) Skupnost, ki zna skrbeti, ustvarja pogoje, v katerih lahko posamezniki ne le preživijo, temveč živijo varnejše, dostojnejše in bolj vključujoče življenje.« (glej: Potočnik, Filipovič Hrast in Hlebec, v nadaljevanju).

Od samostojnosti k medsebojni odvisnosti: skupnost kot vir kakovosti življenja

Tjaša Potočnik, Maša Filipovič Hrast in Valentina Hlebec

Uvod

Sodobne družbe posameznika pogosto razumejo kot avtonomnega, samostojnega in odgovornega za lastne izbire. Takšno razumevanje je povezano s procesi individualizacije, ki poudarjajo osebno odgovornost, izbiro in prilagodljivost, hkrati pa lahko zasenčijo dejstvo, da posameznik nikoli ne deluje zunaj družbenih odnosov. Njegove možnosti delovanja, prilagodljivost in odpornost, občutek varnosti, dostop do podpore in kakovost življenja se oblikujejo v odnosu do drugih ljudi, institucij, skupnosti in okolja. Od rojstva do smrti je posameznik vpet v odnose soodvisnosti, v katerih ne le prejema pomoč, temveč tudi sam prispeva k dobrobiti drugih (Tronto, 1993, 2013; Kittay, 1999). Kakovost življenja zato ni odvisna le od osebnih lastnosti, znanja ali materialnih virov, temveč tudi od socialnih omrežij, podpornih odnosov, skupnostnih praks in širših institucionalnih ureditev, ki posamezniku omogočajo sodelovanje, oporo in vključevanje.

Premik od individualizma k skupnosti zato ne pomeni zanikanja posameznikove odgovornosti, temveč njeno razumevanje v širšem okviru soodvisnosti. Skupnost je v sociološki perspektivi pomemben okvir družbene povezanosti, saj ne označuje zgolj kraja bivanja ali fizične bližine, temveč mrežo odnosov, norm vzajemnosti, zaupanja, pripadnosti in skupnega delovanja (Delanty, 2018). Posamezniku lahko omogoča občutek varnosti, orientacije in pripadnosti, hkrati pa je povezana s socialnim kapitalom, ki posameznikom in skupinam omogoča dostop do informacij, opore, sodelovanja in skupnega odzivanja na družbene izzive (Putnam, 2000). Pri tem niso pomembne le močne vezi z najbližjimi, temveč tudi širše, bolj raznolike in prožne mreže odnosov, v katerih imajo pomembno vlogo tudi srednje močne in šibkejšje vezi (Granovetter, 1973). Skupnost pa je lahko tudi prostor izključevanja, nadzora, neenakosti in neenakomerne porazdelitve bremen. Zato je treba skupnost razumeti skupaj s solidarnostjo in etiko skrbi. Socialna omrežja pokažejo, prek katerih odnosov posameznik dostopa do opore; solidarnost pojasnjuje oblikovanje vzajemnosti in odgovornosti; etika skrbi pa opozarja na vprašanja moči, priznanja in porazdelitve skrbstvenega dela v družbi.

Poglavje zato najprej obravnava skupnost kot spreminjajoč se družbeni pojav, nato vlogo socialnih omrežij, solidarnosti in etike skrbi, v zadnjem delu pa te poudarke poveže s primeri, in sicer s skrbjo za starejše ljudi in skrbjo za okolje. Obe področji pokažeta, da kakovost življenja ni le rezultat individualnih odločitev, temveč tudi sposobnosti skupnosti, da prepozna potrebe, omogoča sodelovanje, zagotavlja podporo in soustvarja pogoje za bolj vključujoče, varno in dostojno življenje.

Osnovna terminologija

Za razumevanje skupnosti kot družbenega okvira, v katerem se oblikujejo odnosi, podporne mreže, pripadnost, solidarnost in kakovost življenja, je treba najprej pojasniti nekaj temeljnih pojmov.

Skupnost

Skupnost označuje mrežo odnosov, praks, norm in virov, skozi katere ljudje razvijajo občutek pripadnosti, zaupanja, sodelovanja in medsebojne odgovornosti. Ni le prostor bivanja, temveč tudi okolje, v katerem se oblikujejo podpora, solidarnost in skrb, pa tudi razmerja moči in izključevanja.

Socialna omrežja

S tem so tesno povezana socialna omrežja, ki označujejo odnose, v katere je posameznik vpet, na primer družinske, prijateljske, sosedske, delovne in institucionalne povezave. Prek teh odnosov posameznik dostopa do informacij, čustvene opore, praktične pomoči in možnosti za sodelovanje.

Solidarnost

Solidarnost označuje družbeno vez, ki temelji na medsebojni odvisnosti, skupnih vrednotah, zaupanju in vzajemnih odgovornostih. Ne pomeni le osebne pripravljenosti pomagati, temveč tudi širše družbeno vezivo, ki krepí povezanost skupnosti ter odpira vprašanje pravične porazdelitve odgovornosti, pravic in virov.

Etika skrbi

Pomemben pojem je tudi etika skrbi, ki skrb razume kot temeljno odnosno in družbeno prakso. Opozarja na vprašanja, kdo pomoč potrebuje, kdo jo zagotavlja, pod kakšnimi pogoji ter ali je skrbstveno delo ustrezno priznано in pravično porazdeljeno.

Vloga skupnosti v sodobni družbi

Sociologija že od svojih začetkov namenja posebno pozornost vprašanjem razvoja in sprememb družbenih vezi. Klasični avtorji so družbene spremembe razlagali predvsem skozi preobrazbo oblik solidarnosti in družbene povezanosti od prostorsko omejenih, tesno povezanih skupnosti k bolj kompleksnim, formaliziranim in funkcionalno diferenciranim družbenim odnosom. Durkheim (1893/1984) je tako prehod iz tradicionalnih v moderne družbe opisal kot prehod od mehanske k organski solidarnosti, Tönnies (1955) pa kot prehod od *Gemeinschaft* h *Gesellschaft* – od manjših, tesno povezanih skupnosti h kompleksnim družbam. Tu ima pomembno vlogo tudi porast velikih mest, pri čemer je Wirth (1938) v svoji analizi urbanega življenja poudarjal, da slednje spodbuja bolj neosebne, segmentirane in prehodne družbene odnose.

V ospredju teh razprav je vprašanje spreminjanja družbenih vezi. Za tradicionalne skupnosti so bili značilni prostorska bližina, medsebojna soodvisnost, skupno delovanje, močne emocionalne vezi in tradicija, medtem ko sodobne družbe zaznamujejo večja individualizacija,

odtujenost, funkcionalna diferenciacija, mobilnost ter kompleksnejše in pogosto bolj instrumentalne oblike družbenih odnosov. Nekateri avtorji so zato opozarjali na upad pomena skupnosti, socialnega kapitala in solidarnosti v sodobnih družbah (Putnam, 1993, 1995, 2000; Bauman, 2001; Forrest in Kearns, 2001). Hkrati pa so te premisleke spremljala tudi opozorila o romantiziranju in idealiziranju tradicionalnih skupnosti, saj so slednje poleg podpore zagotavljale tudi mehanizme družbenega nadzora in omejevanja individualne svobode (Bauman, 2001). Kot povzameta Mandič in Hlebec (2018), skupnost torej ni enoznačen družbeni pojav in lahko deluje kot prostor opore, pripadnosti in zaščite posameznikove avtonomije pred širšimi družbenimi strukturami, hkrati pa lahko predstavlja tudi vir družbenega nadzora in omejevanja svobode. Skupnosti zato ni mogoče razumeti zgolj kot ostanek tradicionalnih družbenih oblik, temveč kot aktualen, dinamičen in spreminjajoč se družbeni pojav.

Kljub pogostim tezam o slabljenju skupnosti ali tezam o izginjanju skupnosti raziskave kažejo, da lokalne skupnosti in soseske ostajajo pomembni viri socialne opore, zaupanja, socialnega kapitala in kolektivne identitete ter skupnega delovanja. Socialni kapital se praviloma opredeljuje kot skupek socialnih omrežij, norm recipročnosti in zaupanja, ki posameznikom omogočajo učinkovitejše sodelovanje ter lažje doseganje skupnih ciljev (Putnam, 2000; Iglič, 2001). Omrežja predstavljajo pomemben vir zaupanja in sodelovanja, pri čemer imajo tako močne kot šibke vezi pomembno vlogo pri povezovanju posameznikov in skupin (Granovetter, 1973; Lin, 2001). Pomemben vidik povezanosti predstavlja tudi krajevna identiteta oziroma navezanost na kraj (angl. *place attachment*). Gre za proces identifikacije posameznika s krajem bivanja, ki vključuje občutke pripadnosti, zadovoljstva in simbolne povezanosti z lokalnim okoljem (Lewicka, 2011). Soroden koncept predstavlja občutek pripadnosti skupnosti (angl. *sense of community*), ki vključuje zaznano povezanost z drugimi člani skupnosti, občutek vzajemnosti, emocionalne varnosti ter prepričanje, da posameznik pripada širši družbeni celoti (McMillan in Chavis, 1986; McMillan, 1996).

Ne glede na uporabljene koncepte pa raziskave kažejo na pomembne pozitivne učinke, ki jih povezanost in pripadnost skupnosti prinašajo tako na individualni ravni za blaginjo posameznikov, kot tudi na kolektivni ravni širše blaginje v skupnosti. Tako sodobne raziskave kažejo, da socialni kapital pomembno prispeva k odpornosti skupnosti na družbene, gospodarske in okoljske krize (Aldrich in Meyer, 2015). Močnejša navezanost na kraj spodbuja sodelovanje v skupnosti, pripravljenost za kolektivno delovanje ter podporo trajnostnim praksam (Scannell in Gifford, 2010; Raymond idr., 2017). Višja raven pripadnosti skupnosti je tudi povezana z boljšim duševnim zdravjem, višjo kakovostjo življenja, večjo stopnjo participacije in večjo pripravljenostjo na sodelovanje pri reševanju skupnih problemov (Townley idr., 2013; Talò idr., 2014).

Skupnosti tako predstavljajo pomemben prostor oblikovanja družbenih vezi, razvoja zaupanja in kolektivnega delovanja, kar prispeva tako k odpornosti in blaginji posameznikov kot k širšemu družbenemu razvoju. Pri tem pa kljub razvoju podpornih politik in praks ostaja odprto vprašanje, v kolikšni meri so posamezniki pripravljeni sodelovati v lokalnem okolju, ali se čutijo usposobljene za sodelovanje in ali verjamejo, da lahko njihovo delovanje dejansko vpliva na razvoj skupnosti. Za uspešno participacijo namreč ni dovolj zgolj obstoj priložnosti za

sodelovanje, temveč morajo posamezniki razpolagati tudi z ustreznimi zmožnostmi, viri in motivacijo za vključevanje v skupnostne procese (Stephens, 2005; Sampson, 2012). Tu imajo ključno vlogo različna socialna omrežja in torej vezi v družini in skupnosti, ki jih podrobneje obravnavamo v nadaljevanju.

Vloga socialnih omrežij

Razvoj posameznika od rojstva prek odraslosti do starosti se ne dogaja v izolaciji, temveč znotraj dinamičnega socialnega okolja, ki ga Kahn in Antonucci (1980) opredeljujeta kot model konvoja. V tem modelu je posameznik skozi celotno življenje obdan s člani svoje generacije, kot so partner, sorojenci, prijatelji, sosedje in podobno, ter »pomembnimi drugimi«, s katerimi si izmenjuje socialno oporo, kar neposredno vpliva na njegovo osebno stabilnost in identiteto. Osebe, ki imajo izrazito ozko in rigidno omrežje (npr. le partner in en otrok), bodo v primerjavi z drugimi, ki imajo bolj dinamično in bolj razširjeno omrežje, kjer so vključeni tudi drugi, s katerimi nimamo nujno le »močnih povezav«, pač pa tudi srednje močne in šibke povezave, slabše opremljene za življenje. Takšno omrežje je bolj ranljivo za nenadne spremembe, saj posameznik v primeru bolezni ali nenadnih sprememb (npr. ločitev, odhod otrok v svoje gospodinjstvo ali smrt člana omrežja) nima na voljo nadomestnih virov opore. Sieber (1974) in Thoits (1983) poudarjata, da sočasno delovanje v večjem številu družbenih vlog (npr. kot zaposlen, starš in prostovoljec) poveča samospoštovanje in občutek lastne vrednosti, kar posamezniku omogoča boljšo odpornost na stresne dogodke. Delovanje v več vlogah po eni strani obogati naše vire povratnih informacij (npr. prijatelj bo drugače razumel neko stisko ali potrebo po pogovoru, kot družinski član, npr. sorojenec ali starš) ter tudi vire drugih vrst socialne opore (npr. čustvena ali praktična pomoč). Ne samo, da imamo na voljo več možnih virov, tudi sami smo v tem primeru vir socialne opore za druge. To je še posebej pomembno za občutek samozavesti in lastne vrednosti, saj nam to, da smo v položaju, da pomagamo drugi osebi, daje močno zadovoljstvo in občutek koristnosti in smisla v življenju.

Analiza omrežij starejših je pokazala pomembne razlike med omrežji kot viri opore in odpornosti posameznikov (Hlebec 2003). Z vidika dobre opremljenosti z viri socialne opore ter prožnosti omrežja, da se odzove na morebitno bolezen ali stresni dogodek, so ozka, družinska omrežja najbolj ranljiva. Zakaj? Zato, ker je na voljo malo virov, ti so nam sicer čustveno zelo pomembni, so tudi pogosto geografsko blizu. Ob povečanju potreb po socialni opori ali skrbi v primeru bolezni je majhno omrežje zelo obremenjeno, saj imajo pomembni drugi še vrsto drugih vlog (so tudi partnerji in starši ter sodelavci) in vsaka od teh vlog zahteva svoj časovni ter čustveni vložek. Osebe, ki so nam najpomembnejše, lahko obremenimo do te mere, da pri njih sprožimo utrujenost, naveličanost, razdražljivost ali pa celo izčrpanost in izgorelost. Večje in bolj raznoliko omrežje, kot je omrežje, vpeto v lokalno bivalno okolje, v katerega so vključeni prijatelji ter sosedji, je v tem smislu bistveno prožnejše in odzivnejše na različne vrste potreb.

Sosedske vezi predstavljajo ključen potencial za prehod od individualizma k skupnostnemu delovanju. Filipovič, Kogovšek in Hlebec (2005) poudarjajo, da so sosedje najpomembnejši vir manjše materialne ali instrumentalne opore (npr. manjša opravila, posoja orodja) in druženja. Čeprav so ti odnosi po naravi pogosto »površinski« (angl. *casual*), kot jih opisuje Barker (2002), predstavljajo pomembno varnostno mrežo, ki omogoča samostojno življenje v skupnosti.

Raziskave v Sloveniji kažejo, da pomen sosedskih vezi s starostjo narašča. Filipovič, Kogovšek, Hlebec (2005) ugotavljajo, da se v starostni skupini nad 70 let delež medgeneracijskih vezi s sosedi močno poveča, kar kaže na to, da mlajši sosedje postanejo ključni, ko znotrajgeneracijske vezi (vrstniki) zaradi bolezni ali smrti ne morejo več nuditi pomoči. Medgeneracijska solidarnost v skupnosti temelji na medsebojni odvisnosti, vzajemnosti in odgovornosti ter se oblikuje tako v vsakdanjih praksah skrbi kot tudi v institucionalnih ureditvah, ki omogočajo podporo ljudem v različnih življenjskih okoliščinah.

Solidarnost in etika skrbi

Razprava o socialnih omrežjih pokaže, da skupnost ni pomembna le kot prostor pripadnosti, temveč tudi kot okvir, v katerem se oblikujejo odnosi medsebojne odvisnosti, vzajemnosti in odgovornosti. Takšno razumevanje omogoča, da solidarnost obravnavamo kot eno temeljnih vezi skupnostnega življenja. V klasični sociološki teoriji Durkheim (1893/1984) solidarnost razume kot pogoj družbene povezanosti. Širše razumevanje solidarnosti izhaja iz zavesti o medsebojni odvisnosti: danes pomoč potrebuje nekdo drug, jutri jo lahko potrebujemo sami. Solidarnost je povezana tudi z vprašanjem socialne politike in pravične porazdelitve odgovornosti med družino, državo in skupnostjo (Haberkern in Szydlik, 2010; Powell 2019). Sodobne teorije solidarnosti dodatno poudarjajo, da gre za politično in institucionalno prakso (Laitinen in Pessi, 2014). Iz tega izhaja, da skrb za ranljive člane skupnosti ne more biti zgolj zasebna odgovornost posameznika ali družine, saj je kakovost življenja posameznika odvisna tudi od njegove umeščenosti v odnose, podporne mreže in širše institucionalno okolje. Prav tu etika skrbi ponuja pomemben analitični okvir, saj pokaže, da ni ključno le vprašanje, kdo pomoč potrebuje temveč tudi, kdo jo dejansko zagotavlja, pod kakšnimi pogoji, s kakšnimi obremenitvami in s kakšnimi posledicami za svoje življenje (Tronto, 2013; The Care Collective, 2020). Gilligan (1982) je etiko skrbi razvijala kot kritiko moralnih teorij, ki so poudarjale predvsem univerzalna pravila, pravičnost in avtonomijo, manj pa odnose in konkretne življenjske okoliščine. Tronto (1993, 2013) je ta pogled razširila v politično in demokratično razumevanje skrbi. Skrbi ne razume le kot zasebne ali družinske naloge, temveč kot družbeno prakso, ki razkriva, kako so v družbi porazdeljene odgovornosti, moč, viri in priznanje. Če je skrb temeljni pogoj življenja, mora biti tudi predmet demokratičnega dogovarjanja. Demokracija ni le pravica do volitev ali izražanja mnenja, temveč tudi vprašanje, kdo ima glas pri odločanju o skupnih pogojih življenja. Kadar so nekatere skupine sistematično odgovorne za skrbstveno delo, pri odločanju o njegovi organizaciji pa nimajo glasu, skrb postane vir neenakosti. Demokratična razsežnost etike skrbi zato poudarja, da skrb ne sme ostati nevidno ozadje družbenega življenja, temveč mora postati predmet javnega premisleka, politične odgovornosti in skupnega odločanja (Tronto, 2013; Urban in Ward, 2020). Rai (2024) s pojmom izčrpavanja opozarja na človeške stroške skrbi: kadar ljudje, ki skrbijo, dajejo več časa, energije, zdravja in čustvenih virov, kot jih lahko obnovijo, se izčrpavajo posamezniki, gospodinjstva in skupnosti. Etika skrbi zato razširja razumevanje kakovosti življenja, saj ne gre le za osebno sposobnost prilagajanja in samostojnega delovanja, temveč tudi za zmožnost povezovanja, sodelovanja, sprejemanja pomoči in odgovornega sobivanja. Učenje o skupnosti, solidarnosti in etiki skrbi pri posamezniku razvija zmožnost empatije, poslušanja, sodelovanja in odgovorne komunikacije. Hkrati krepi prepoznavanje ranljivosti, postavljanje meja, sprejemanje pomoči,

odgovorno ravnanje in kritično razumevanje družbenih neenakosti. Spodbuja razmislek o človekovi soodvisnosti in njegovi umeščenosti v širše družbeno okolje. Skupnost, ki zna skrbeti, ustvarja pogoje, v katerih lahko posamezniki ne le preživijo, temveč živijo varnejše, dostojnejše in bolj vključujoče življenje.

Kolektivno delovanje v skupnosti

V prejšnjih poglavjih smo skupnost obravnavali kot prostor odnosov, solidarnosti, socialnih omrežij in etike skrbi. V nadaljevanju ta teoretska izhodišča prenesemo na dve konkretni področji kolektivnega delovanja: skrb za stare ljudi in skrb za okolje. Obe področji pokažeta, da skupnost ni le ozadje posameznikovega življenja, temveč tudi vir skrbi, podpore, kolektivnega učenja in sprememb. Posameznikova varnost, dostojanstvo, prilagodljivost, odpornost in kakovost življenja zato niso odvisni samo od njegovih osebnih odločitev, temveč tudi od kakovosti odnosov, dostopnosti podpornih mrež ter sposobnosti skupnosti, da prepozna potrebe in ranljivosti svojih članov ter se nanje pravočasno, vključujoče in solidarno odzove.

Skrb za stare ljudi in skrbstveno delovanje v skupnosti

Podaljševanje življenjske dobe in staranje prebivalstva postavljata skrb za stare ljudi med osrednja vprašanja sodobnih družb. Staranje, bolezen, odvisnost od pomoči drugih in potreba po oskrbi niso izjemne okoliščine, temveč pričakovani del življenjskega poteka posameznika in skupnosti. Ne gre le za vprašanje, kdo bo posamezniku pomagal pri vsakdanjih opravilih, temveč za širše družbeno in politično vprašanje: kako se odgovornost za oskrbo porazdeljuje med družino, državo, skupnost, trg, civilno družbo, sosede, prostovoljce in druge akterje v sistemu mešane blaginje (Daly in Lewis, 2000; Kalavrezou idr., 2025). Način organizacije skrbi za stare ljudi razkriva, kako kot družba razumemo staranje, ranljivost, medsebojno odvisnost, dostojanstvo starega človeka in vprašanje socialne pravičnosti. V življenju se obdobja samostojnosti in odvisnosti od drugih pogosto prepletajo, zato skrbi ne smemo razumeti zgolj kot zasebne ali družinske naloge, temveč kot temeljno družbeno prakso, brez katere ne posameznik ne skupnost ne moreta obstajati (Fisher in Tronto, 1990; Tronto, 2013). Etika skrbi pri tem opozarja, da kakovost življenja starih ljudi ni odvisna samo od obstoja storitev, temveč tudi od tega, ali imajo okoli sebe ljudi, ki lahko opazijo spremembe v njihovem vsakdanjem življenju. Prav zato je pomembno skrb razumeti širše od formalnih storitev in institucionalne oskrbe, saj se pogosto začne že v vsakdanjih odnosih, pozornosti in odzivnosti ljudi v neposrednem okolju: s sosedom, ki opazi, da starejša oseba več dni ni zapustila iz stanovanja; s prostovoljcem, ki jo spremlja k zdravniku; z lokalnim društvom, ki organizira druženje ali skupino za samopomoč; z medgeneracijsko pomočjo pri nakupih, prevozu, urejanju dokumentov ali preprostem vsakdanjem stiku. Takšne oblike skrbi so pomembne, ker zmanjšujejo osamljenost, krepijo občutek pripadnosti in omogočajo, da starejši ljudje ostajajo vključeni v skupnost tudi takrat, ko potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih.

V zadnjem desetletju politike dolgotrajne oskrbe v večini držav EU vse bolj poudarjajo podporo starim ljudem pri tem, da bi lahko čim dlje živeli v domačem okolju oziroma v svoji skupnosti (Starr in Szebehely, 2017; Barslund idr., 2021). Takšna usmeritev je povezana tudi z raziskovalnimi ugotovitvami, da starejši ljudje dom pogosto povezujejo z občutkom varnosti, kontinuitete, identitete, socialnih vezi in nadzora nad vsakdanjim življenjem (Fonseca, 2020).

Pri tem so ključne neformalne oblike podpore, ki nastajajo v vsakdanjih odnosih med ljudmi: sosedska pomoč, prostovoljstvo (npr. projekt Starejši za starejše), medgeneracijske povezave, društva upokojencev, župnijske in humanitarne mreže, skupine za samopomoč, lokalni prevozi za starejše (npr. Prostofer) ter druge oblike organizirane ali spontane pomoči. Takšne oblike podpore zmanjšujejo osamljenost in krepijo občutek, da starejši ljudje ostajajo vidni in vključeni v skupnost.

Etika skrbi poudarja, da je skrb odnosna praksa: temelji na pozornosti do drugega, odzivnosti, odgovornosti, zaupanju in prepoznavanju konkretnih življenjskih okoliščin (Tronto, 2013; The Care Collective, 2020). Ob tem je pomembno, da neformalne in skupnostne oblike skrbi ne postanejo nadomestilo za javno odgovornost. Prostovoljstvo, sosedska pomoč in samopomočne skupine so dragocene zato, ker dopolnjujejo formalne storitve, krepijo socialne vezi in zmanjšujejo osamljenost, ne pa zato, ker bi lahko nadomestile pravico do kakovostne, dostopne in strokovne oskrbe, ki mora ostati del javne odgovornosti. Kadar so formalne storitve slabo razvite, cenovno nedostopne ali teritorialno neenakomerno razporejene, se breme skrbi prenaša na družine, sosede ali prostovoljce. Zato je ključno, da skupnostna skrb povezuje formalne in neformalne oblike podpore ter da so v skupnosti zagotovljeni tudi zadostni kadrovski, organizacijski in finančni pogoji za kakovostno oskrbo.

Takšno razumevanje skupnostne skrbi je pomemben del razmisleka o kakovostnem življenju. Pokaže, da dostojno staranje ni odvisno le od posameznikove sposobnosti prilagajanja, temveč tudi od odnosov, podpornih mrež in institucij, ki omogočajo pravočasno pomoč, vključenost in varnost. Hkrati posameznika usmerja k življenju v soodvisnosti z drugimi, k odgovornemu ravnanju v skupnosti in k prepoznavanju pogojev, ki omogočajo dostojno življenje tudi v okoliščinah staranja, ranljivosti ali potrebe po pomoči.

Delovanje v skupnosti in skrb za okolje

Podnebne spremembe niso zgolj okoljski problem, temveč vse bolj tudi eksistenčno in socialno vprašanje. Vplivajo na zdravje, bivanje, delo, mobilnost, prehransko in stanovanjsko varnost ter kakovost vsakdanjega življenja. Poplave, vročinski valovi, suše, neurja, vse dražji energenti in stroški zelenega prehoda ne prizadenejo vseh ljudi enako. Zato skrb za okolje ni samo stvar posameznika in njegovih vsakdanjih navad. Pomembno je tudi, kako kot skupnost preprečujemo okoljska tveganja, kako pomagamo ljudem, ki so jim najbolj izpostavljeni, in kako poskrbimo, da so ukrepi pravični za vse, ne le za nekatere.

V literaturi o zelenih vidikih države blaginje se podnebne spremembe obravnavajo kot vir ekoloških in socialnih tveganj, torej tveganj, ki nastajajo na presečišču okoljskih sprememb, socialnih neenakosti in politik zelenega prehoda (Mandelli, 2022; Mandelli idr., 2024; Zimmermann, 2024). Ranljivost v kontekstu podnebnih sprememb ne pomeni le, da je nekdo izpostavljen določenemu tveganju, na primer poplavam, vročinskim valovom, suši ali energetski revščini. Pomembno je tudi, kakšne možnosti ima posameznik, gospodinjstvo ali skupnost, da se na ta tveganja pripravi, se jim prilagodi in si po škodi opomore. Ranljivost zato nastaja v prepletu izpostavljenosti podnebnim nevarnostim, občutljivosti življenjskih razmer in zmožnosti odzivanja oziroma prilagajanja. Ljudje z nizkimi dohodki, slabšim zdravjem, negotovimi stanovanjskimi razmerami, omejenim dostopom do informacij, šibkimi socialnimi mrežami ali življenjem v slabše infrastruktarno opremljenih oziroma degradiranih okoljih so

pogosto bolj izpostavljeni posledicam podnebnih sprememb in imajo hkrati manj možnosti, da se nanje učinkovito odzovejo (Mandelli, 2022; Mandelli idr., 2024; Zimmermann, 2024). Ranljivost je zato družbeno pogojena: oblikujejo jo neenak dostop do materialnih virov, zdravstvenih in stanovanjskih pogojev, informacij ter podpornih odnosov, pri čemer imajo pomembno vlogo tudi starost, spol, invalidnost in migracijski status (Gough, 2017; Mandelli idr., 2024; Williams, 2023).

Podnebna tveganja se pri tem vedno udejanjajo v konkretnem lokalnem okolju, ki ne vključuje le geografskega prostora, temveč tudi infrastrukturo, institucije, socialne odnose in razpoložljive vire. Zato lahko isti podnebni dogodek v različnih okoljih povzroči zelo različne posledice. Lokalno okolje, v katerem so vzpostavljeni opozorilni sistemi, dostopni prostori za umik pred vročino, organizirana civilna zaščita, vključujoče socialne službe in močne podporne mreže, ima večjo zmožnost pravočasnega in usklajenega odziva na vročinske valove, poplave ali druge podnebne dogodke. Nasprotno pa so okolja, v katerih so storitve razdrobljene, informacije slabo dostopne, prebivalci pa socialno izolirani, praviloma bolj ranljiva, saj se tveganja hitreje prenesejo na tiste, ki imajo najmanj virov, podpore in možnosti za zaščito. Delovanje v skupnosti zato ne pomeni le odziva po nesreči, temveč tudi preprečevanje škode in krepitev odpornosti pred krizo. Vključuje sodelovanje med prebivalci, lokalnimi institucijami, civilno zaščito, nevladnimi organizacijami in prostovoljci ter ukrepe, kot so mapiranje ranljivih skupin, zmanjševanje toplotnih otokov, podpora energetske revnim gospodinjstvom, lokalni načrti za vročinske valove in poplavno varnost ter sosedske solidarnostne mreže. Primer takšnega preventivnega pristopa je Bologna, kjer občina ob vročinskih valovih v sodelovanju z zdravstvenimi službami, civilno zaščito, lekarnami, prostovoljskimi organizacijami in mrežo *Lepida E-Care* izvaja načrt zaščite ranljivih prebivalcev (Lepida, b.d.). Ta vključuje telefonsko svetovanje, dostavo hrane in zdravil, spremstvo pri nujnih opravkih, usmerjanje v socialno-zdravstvene storitve ter periodične telefonske klice ranljivim starejšim osebam. Takšen primer pokaže, da prilagajanje na podnebne spremembe ne pomeni le infrastrukturnih ukrepov, temveč tudi organizirano skupnostno skrb, ki temelji na zgodnjem prepoznavanju ranljivosti, rednem stiku in povezovanju formalnih služb z neformalnimi oblikami podpore v lokalnem okolju.

Delovanje v skupnosti ne pomeni le odzivanja na okoljske krize, temveč tudi postopno oblikovanje novih načinov življenja, sodelovanja in razumevanja odgovornosti. Pobude od spodaj navzgor (angl. *grassroots initiatives*), kot so lokalne okoljske iniciative, skupnostni vrtovi, energetske zadruge, popravljalnice, izmenjevalnice, lokalne prehranske mreže ali sosedske solidarnostne skupine, so pomembne zato, ker delujejo kot prostori učenja in preizkušanja bolj trajnostnih praks. V njih ljudje razvijajo drugačne načine rabe virov, potrošnje, mobilnosti, prehrane in medsebojne pomoči. Feola, Vincent in Moore (2021) poudarjajo, da takšne pobude ne gradijo le alternativ obstoječemu sistemu, temveč tudi preizprašujejo in razgrajujejo ustaljene potrošniške in netrajnostne vzorce delovanja. Pri tem so pomembni procesi učenja, zavračanja škodljivih praks, prilagajanja vsakdanjih navad in oblikovanja novih skupnostnih vrednot (Feola idr., 2021). Skupnost je zato lahko pomemben akter ekološke preobrazbe, saj ne prispeva le k reševanju konkretnih okoljskih problemov, temveč tudi k preoblikovanju razumevanja blaginje, varnosti in odgovornosti v smeri bolj trajnostnih in solidarnih oblik sobivanja.

Sklep

Poglavje je pokazalo, da kakovosti življenja posameznika ni mogoče razumeti ločeno od družbenih odnosov, podpornih mrež, skupnostnih praks in institucionalnih ureditev. Posameznik ni povsem samostojen in od družbenega okolja ločen akter, temveč se njegove možnosti za varnost, pripadnost, samostojnost, odpornost in dostojno življenje oblikujejo v odnosih z drugimi ljudmi, skupnostjo in širšimi družbenimi strukturami. Kakovostno življenje zato ni zgolj rezultat individualnih prizadevanj, temveč se oblikuje skozi dostop do družbenih virov, podpornih odnosov, priznanja, vključenosti in možnosti za sodelovanje.

Skupnost ima pri tem pomembno, vendar ne enoznačno vlogo. Predstavlja dinamično in ambivalentno družbeno okolje, v katerem se lahko oblikujejo odnosi pripadnosti, zaupanja, solidarnosti in skrbi, hkrati pa tudi razmerja moči, izključevanja in neenake porazdelitve odgovornosti. Zato je pri razumevanju skupnosti ključno vprašanje, kdo ima dostop do podpornih mrež, kdo ostaja spregledan, kdo prevzema breme skrbi in kako so ustvarjeni pogoji za pravičnejšo porazdelitev odgovornosti.

Socialna omrežja, solidarnost in etika skrbi omogočajo poglobljeno razumevanje teh procesov na ravni vsakdanjega življenja in širših družbenih ureditev. Socialna omrežja pokažejo, prek katerih odnosov posameznik dostopa do opore, informacij in sodelovanja. Solidarnost opozarja na pomen vzajemnosti in skupne odgovornosti, etika skrbi pa razširi razumevanje pomoči kot odnosne, družbene in politične prakse. Ti poudarki se posebej jasno pokažejo pri skrbi za starejše ljudi in pri odzivanju na podnebna tveganja. V obeh primerih postane očitno, da posameznik sam ne more zagotoviti vseh pogojev za varno, dostojno in vključeno življenje. Pri skrbi za starejše ljudi je kakovost življenja odvisna od povezanosti družinske, sosedske, skupnostne in javne podpore. Pri podnebnih tveganjih pa je pomembno, kako se osebno ravnanje povezuje z lokalno preventivo, socialno zaščito, institucionalnimi ukrepi in skupnostno odpornostjo. V obeh primerih je ključno, ali skupnost pravočasno prepozna ranljivosti, poveže formalne in neformalne vire podpore ter oblikuje odzive, ki odgovornosti ne prelagajo zgolj na posameznika, družino ali prostovoljce.

Skupnost je zato pomemben okvir za razumevanje kakovosti življenja, saj ne označuje le prostora bivanja, temveč mrežo odnosov, praks, norm, virov in institucij, skozi katere se oblikujejo možnosti za podporo, sodelovanje, solidarnost in skrb. Kakovost življenja je v tem smislu družbeno in skupnostno vprašanje, ki presega raven individualnih izbir in osebne odgovornosti. Oblikuje se v prepletu odnosov med posameznikom, socialnimi omrežji, skupnostnimi praksami in institucionalnimi ureditvami, ki lahko omogočajo ali omejujejo dostop do podpore, varnosti, priznanja, vključenosti in sodelovanja. Zato je za kakovostno življenje v skupnosti ključno, da so ustvarjeni pogoji, v katerih so potrebe ljudi prepoznane, odgovornosti pravičnejše porazdeljene, življenje z drugimi pa varno, dostojno in solidarno.

Priporočeni viri in literatura

1. Aldrich, D. P., in Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 254–269.
<https://doi.org/10.1177/0002764214550299>
2. Delanty, G. (2018). *Community* (3rd ed.). Routledge.
3. Filipovič Hrast, M. (2016). Opolnomočenje posameznikov na ravni soseske: analiza stališč, znanja in delovanja. *Teorija in praksa*, 53(2), 469–489.
4. Hlebec, V. (2003). Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19(43), 171–182.
5. Mandič, S., in Hlebec, V. (2018). Skupnost in kakovost življenja: med tradicijo in inovacijo. *Teorija in praksa*, 55(4), 715–731.
6. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
7. The Care Collective. (2020). *The care manifesto: The politics of interdependence*. Verso.
8. Tronto, J. C. (2013). *Caring democracy: Markets, equality, and justice*. New York University Press

Vpogled v dragocenost naravnih in človeških virov

V sodobnem okolju, ki ga zaznamujejo hitre spremembe, negotovost in informacijska preobremenjenost, postaja učinkovito ravnanje z omejenimi viri ena temeljnih kompetenc za zagotavljanje osebne stabilnosti, kakovosti življenja in odgovornega delovanja v družbi.

Celostno razumevanje upravljanja ključnih življenjskih virov – časa, denarja, znanja in odnosov - običajno med odraslimi poteka postopno, od vsakodnevnih odločitev do snovanja širših življenjskih strategij. Tako je mogoče dobro utrditi sprejemanje premišljenih in dolgoročno vzdržnih odločitev ne le posameznika, ampak družin in celo skupnosti. Pogosto spregledamo, da je čas temeljni in omejen vir, saj predstavlja osnovo vseh drugih odločitev. Vendar pa Biloslavo opozarja: »Vedenjska ekonomija in spoznanja nevroznosti o procesu odločanja so pri tem še posebej koristne, ker popravljajo še vedno razširjeno naivno predstavo, da se ljudje vedno odločajo racionalno, tako da opredelijo možne izbire in nato ocenijo njihove stroške in koristi.« (glej: Biloslavo, v nadaljevanju).

Pomembno je tudi nekoliko bolj zapleteno razumevanje upravljanja virov z vidika osebne odpornosti. Znanje je oblika človeškega kapitala, zato je v povezavi s tem na mestu razmislek o dolgoročnih življenjskih strategijah, za katere v hitrem tempu življenja kar mimogrede zmanjkuje prostora in časa. »Zgolj posedovanje znanja ne zagotavlja več dolgoročne varnosti. Spreminjajo se tehnologije, poklici, načini dela in problemi, s katerimi se srečujemo, zato del naših spretnosti in znanj sčasoma izgublja vrednost. Preživetvena zmožnost posameznika je zato vse bolj povezana z njegovo pripravljenostjo in sposobnostjo, da prepozna vrzeli v svojem znanju, se uči, novo znanje uporablja ter opušča načine razmišljanja in delovanja, ki v novih okoliščinah niso več učinkoviti.« (glej: Brečko, v nadaljevanju). Zagledati je potrebno širše povezave med ekonomskim razvojem, srečo in kakovostjo življenja, družbenimi normami, povezanimi z materialnim napredkom in statusom: »Oseba, ki bolje razume, kako deluje njen odločitveni proces, prepozna omejitve virov in zna postavljati prava vprašanja, lahko pogosteje sprejema dolgoročno koristne odločitve zase, za bližnje in širšo skupnost, katere del je.« (glej: Biloslavo, v nadaljevanju).

Upravljanje časa in razumevanje potrošniškega vedenja neposredno vplivata na kakovost življenja, medtem ko poudarek na dolgoročnem razmišljanju zmanjšuje tveganje za neracionalne odločitve, v en glas poudarjajo izbrani strokovnjaki. Posameznik s tem pridobiva večjo neodvisnost in stabilnost ter je usposobljen za sprejemanje odločitev, ki upoštevajo tako trenutne potrebe kot dolgoročne posledice. »Eno najpomembnejših spoznanj vedenjske ekonomije je, da ljudje lahko vedo, katera izbira je boljša, pa je kljub temu ne izvedejo. To opažanje je temeljno za izobraževanje odraslih. Če bi bilo dovolj informirati, bi bili številni problemi že rešeni.« (glej: Biloslavo, v nadaljevanju).

»Če ima znanje donos, ima tudi neznanje svojo ceno. Ta cena praviloma ni vidna takoj. Redko jo dobimo izpisano na računu, vendar jo lahko plačujemo skozi slabše odločitve, izgubljene priložnosti in posledice, ki se kopičijo več let. (...) Cena neznanja se lahko pokaže v slabih finančnih in kariernih odločitvah, ranljivosti za dezinformacije in prevare, neučinkovitem

upravljanju časa, slabših zdravstvenih odločitvah, konfliktnih odnosih ali manjši sposobnosti uporabe novih tehnologij.« (glej: Brečko, v nadaljevanju).

Preživetvene zmožnosti: Kaj ima o tem povedati vedenjska ekonomija

Roberto Biloslavo

Uvod

Predstavljajmo si odraslo osebo v običajnem jutru. Budilka zazvoni, vendar spanec ni bil zadosten. Še preden vstane, oseba preveri telefon: službena sporočila, bančna obvestila, novice o podražitvah energije, podobe vojn ali skrajnih podnebnih dogodkov, personalizirani oglasi, ponudbe »samo danes«, opomniki za plačila itd.. V nekaj minutah možgani prejmejo več dražljajev, kot jih je človek pred nekaj generacijami prejel v celem dnevu. Nato pridejo odločitve: Kaj narediti najprej? Kako plačati nepredviden strošek? Ali zaupati tej novici? Preložiti obisk? Sprejeti novo delovno mesto? Se vpisati v tečaj? Kupiti zdaj, ker se zdi popust neponovljiv?

Ta prizor je vsakdanji, vendar nikakor ne banalen. To je slika sodobnega odločitvenega okolja. Oseba si zjutraj ne »organizira dneva« zgolj v praktičnem smislu, ampak upravlja z omejenimi viri v okoliščinah negotovosti. Nenehno povprašujemo po in porabljamo razpoložljiv čas, denar, pozornost, fizično in mentalno energijo, znanje in odnose. Nekateri od teh virov so vidni, na primer stanje na bančnem računu. Drugi so manj vidni, vendar nič manj pomembni, kot npr. kakovost pozornosti, zaupanje v lastne zmožnosti, prisotnost zanesljive socialne mreže ali psihološki manevrski prostor potreben za jasno odločanje.

V tem pogledu preživetvene zmožnosti ne gre razumeti kot junaške sposobnosti, da posameznik sam razrešuje vse izzive, ki se vsakodnevno postavljajo pred njim. Nasprotno, to pomeni sposobnost orientacije v spremenljivih se okoliščinah, kritičnega vrednotenja informacij, varovanja bistvenih virov, iskanja pomoči, kadar je ta potrebna, stalnega učenja ter ohranjanja ravnovesja med individualnimi potrebami, skupnostjo, tehnologijo in okoljem. Preživetje ne pomeni le »ostati živ«, temveč ohraniti sposobnost izbire, lastno dostojanstvo, zdravje, avtonomijo in socialno udeležbo.

Vedenjska ekonomija in spoznanja nevroznanosti o procesu odločanja so pri tem še posebej koristne, ker popravljajo še vedno razširjeno naivno predstavo, da se ljudje vedno odločajo racionalno, tako da opredelijo možne izbire in nato ocenijo njihove stroške in koristi. Raziskave zadnjih petdesetih let pa kažejo, da na človeške odločitve vplivajo heuristike, kognitivne pristranskosti, čustva, stres, navade, socialna primerjava in značilnosti okolja, v katerem je posamezna izbira predstavljena (Tversky in Kahneman, 1974; Kahneman, 2011; Thaler, 2015). To ne pomeni, da so ljudje a priori »iracionalni«, ampak, da je človeška racionalnost omejena, umeščena v dano odločitveno okolje in ranljiva. Oseba se lahko dobro odloča v urejenem okolju in slabo v okolju, kjer je prisoten kaos, časovna stiska, čustvena obremenjenost ali manipulacije (Sunstein, 2025).

Mnogi izobraževalni in programi samopomoči udeležencem implicitno sporočajo: »Če veš, kaj je prav, boš to tudi naredil.« Toda resnično življenje je bistveno bolj zapleteno. Oseba lahko ve,

da bi morala varčevati, pa vseeno zapravlja, da bi umirila tesnobo. Lahko ve, da bi morala spati, pa ostane pozno v noč na družbenih omrežjih. Lahko ve, da bi se morala izobraževati, pa ne najde časa, energije ali zaupanja v lastne sposobnosti, da bi to naredila. Lahko ve, da je odnos pomemben, pa ga zanemari, ker se vse druge "nujne" stvari zdijo pomembnejše. V vedenjskem smislu ni torej dovolj zahtevati več samonadzora. Potrebno je oblikovati okolja, v katerih so zaželene izbire lažje prepoznane in udejanjene, pasti pa manj samodejne (Thaler in Sunstein, 2021).

Vsebina prispevka temelji na preprosti tezi. Temeljnih življenjskih virov ne smemo le porabljati po trenutnem navdihu, treba jih je najprej prepoznati, nato varovati, vanje vlagati in obnavljati. Pri tem je čas nekakšen virtualni "dirigent", ki določa ritem in tempo zmožnostim, s katerimi posameznik razpolaga.

Osnovna terminologija

Omejen vir

Omejen vir je nekaj, kar ima vrednost, vendar ni na voljo v neskončni količini. Čas, denar, pozornost, fizična energija, mentalna energija, zdravje, znanje in odnosi so omejeni viri. Ker so omejeni, nas silijo k izbiri. Vsaka izbira usmeri življenje v določeno smer in zmanjša razpoložljivost drugih možnosti.

Oportunitetni strošek

Oportunitetni strošek je vrednost najboljše alternative, ki se ji odpovemo, ko nekaj izberemo. Je eden najpomembnejših ekonomskih pojmov in hkrati eden najbolj uporabnih v vsakdanjem življenju. Če kupimo nov telefon, strošek ni le plačana cena zanj. Strošek je tudi tisto, česar s tem zneskom ne bomo mogli storiti, npr. zmanjšati dolg, plačati tečaj, opraviti zdravniški pregled pri zasebniku, pomagati družinskemu članu itd..

Kognitivna pristranskost

Kognitivna pristranskost je sistematično izkrivljenje presoje. Ni naključna napaka, temveč predvidljiva tendenca. Na ljudi lahko vplivajo številčna sidra, jezikovne formulacije, strah pred izgubo, želja po pripadnosti ali naklonjenost sedanjosti (Tversky in Kahneman, 1974; Kahneman, 2011).

Hevristika

Hevristika je mentalna bližnjica. Hevristike so pogosto koristne saj omogočajo hitro odločanje, ko je časa malo. Težava nastane, ko jih uporabljamo v kontekstih, kjer jih je mogoče manipulirati. »Če je dražje, je boljše.« »Če to kupujejo vsi, je zanesljivo.« »Če je v akciji, se splača.« »Če me novica prestraši, je pomembna.« Takšna hitra pravila odločanja lahko vodijo v izrazito napačne izbire.

Uokvirjanje

Uokvirjanje je način, kako je informacija predstavljena. Izjava »zdravljenje ima 90 % verjetnost uspeha« sproži drugačen odziv kot izjava »zdravljenje ima 10 % verjetnost neuspeha«, čeprav

je številčna vrednost enaka. Uokvirjanje vpliva na zdravstvene, finančne, politične in potrošniške odločitve (Kahneman in Tversky, 1979).

Averzija do izgube

Averzija do izgube je težnja, da izgubo doživljamo močneje kot enako velik dobiček. Je osrednje načelo teorije obetov (angl. *Prospect Theory*) (Kahneman in Tversky, 1979). Bolečina ob izgubi petih evrov bo večja kot zadovoljstvo ob dobičku enake količine denarja. Posledično se pri potencialnih dobičkih izogibamo tveganju in rajši izberemo manjše, a gotove dobičke. Pri potencialnih izgubah pa smo v želji, da bi se tem izognili pripravljeni sprejeti večje tveganje, pa če tudi to lahko pomeni izgubo večjega zneska.

Pristranskost sedanjosti

Pristranskost sedanjosti je težnja, da neposredni nagradi pripišemo preveliko težo v primerjavi s prihodnjimi koristmi. Literatura o časovnih preferencah kaže, da posamezniki prihodnost pogosto močno in ne vedno dosledno diskontirajo (Frederick, Loewenstein in O'Donoghue, 2002). Ta mehanizem je viden pri varčevanju, zdravju, učenju, spanju in odnosih.

Mejna koristnost

Mejna koristnost je dodatna korist, ki jo prinese ena dodatna enota nečesa, če vse ostalo ostane nespremenjeno. Praviloma se ta zmanjšuje, izjeme so npr. zbiratelji različnih predmetov ali odvisniki. Ko smo žejni ima prvi kozarec vode ogromno vrednost, peti precej manj. Prvi topel plašč je nujen, peti pa je lahko le raznolikost, status ali nakupni impulz. Ta pojem nam pomaga razlikovati med potrebo, udobjem, kopičenjem in potratu.

Sestavljene obresti

Sestavljene obresti so proces, pri katerem kapital raste ne le zaradi začetnega kapitala, temveč tudi zaradi že ustvarjenih obresti. To načelo ima vrednost tudi zunaj financ. Majhne ponavljajoče se navade ustvarjajo kumulativne učinke. Tako npr. deset minut branja na dan, vsakodnevni sprehod, tedenski telefonski klic dragi osebi, ali majhen mesečni prihranek lahko prinašajo dolgoročno pomembno korist.

Inflacija življenjskega sloga

Inflacija življenjskega sloga nastopi, ko povečanje dohodka samodejno povzroči povečanje izdatkov. Oseba zasluži več, vendar ne postane svobodnejša, ker se vsako izboljšanje absorbira v nove potrošniške navade, naročnine, višji življenjski standard ali udobje. Obstaja tveganje, da oseba živi na finančnem robu, tudi ob naraščajočem dohodku.

Čas: vir, ki organizira vse druge vire

Čas je najbolj očiten in hkrati najbolj podcenjen temeljni vir. Vsi vemo, da ima dan štiriindvajset ur, vendar le redki znajo natančno povedati, kam te ure dejansko odidejo. Časa ni mogoče shraniti, ga nalagati v banki ali ga povrniti, potem ko smo ga porabili. Brez časa, nad katerim imamo vsaj nekaj nadzora, postane težko upravljati denar, se učiti, vzdrževati odnose, skrbeti za telo, spati, razmišljati in sodelovati v skupnosti.

Čas nikoli ni samo količina, je tudi moč izbire. Dve osebi imata obe štiriindvajset ur na dan, vendar nimata enake stopnje nadzora. Samohranilka z dvema službama, dnevni migrant, oseba, ki skrbi za nesamostojnega družinskega člana, odrasli z zdravstvenimi težavami ali brezposelna oseba, ujeta v zapletene birokratske postopke, imajo lahko zelo malo resnično razpoložljivega časa. Govoriti o upravljanju časa pri posamezniku zato ne more postati del retorike krivde. Ne gre za sporočilo: »Če ti ne uspe, je to zato, ker si slabo organiziran.« Gre za vprašanje: »Kateri del časa si posameznik svobodno izbira, kateri mu je vsiljen, kateri razpršen in katerega je možno zaščititi?«

Z vidika nevroznanosti je doživeti čas neločljivo povezan s pozornostjo. Dan, razdrobljen z obvestili, prekinitvami, nujnostmi in menjavanjem nalog je izčrpavajoč, tudi če ne vsebuje intenzivnega fizičnega dela. Vsaka prekinitev zahteva strošek vrnitve. Treba se je spomniti, kaj smo počeli, ponovno zgraditi kontekst in obnoviti koncentracijo. Razlog se skriva v t. i. strošku preklapljanja (angl. *switch cost*). Vsakič, ko se vrnemo k prekinjenemu delu, mora možganski izvršilni sistem ponovno aktivirati ustrezna pravila naloge, obnoviti delovni spomin in znova osredotočiti pozornost na relevantne dražljaje (Monsell, 2003; Rubinstein, Meyer in Evans, 2001). Empirične študije v pisarniških okoljih kažejo, da povprečen administrativni delavec naloge zamenja vsakih nekaj minut, po prekinitvi pa potrebuje precej časa, da se vrne k prvotnemu delu — pogosto v vmesnem času opravi še eno ali dve dodatni opravili (Mark, Gudith in Klocke, 2008). Še bolj poveden je pojav ostanek pozornosti (angl. *attention residue*), ki ga je opisala raziskovalka Leroy (2009). Ta pravi, da ko nalogo prekinemo, del pozornosti še naprej »visi« pri prejšnji aktivnosti, kar zniža kognitivno učinkovitost pri naslednji. Posledica preklapljanja med številnimi opravili ni le izgubljen čas, ampak tudi povišana raven stresa, subjektivnega napora in števila napak. Nevroznanstvene raziskave kažejo, da večopravilnost (angl. *multitasking*) obremenjuje prefrontalni korteks in znižuje zmožnost možganov za usmerjeno pozornost (Ophir, Nass in Wagner, 2009), kar se v vsakdanjem življenju kaže kot občutek »meglene glave« ob koncu dneva.

Podobno razlaga tudi koncept odločitvene utrujenosti (*decision fatigue*): vsaka izbira čez dan — od jutranjih oblačil do delovnih prioritet — porablja prefrontalne vire, zato se kakovost odločitev proti večeru zniža (Vohs et al., 2008; Pignatiello, Martin in Hickman, 2020). Zmanjšana mentalna kapaciteta povzroči, da v navidezno prostih večernih trenutkih ne zmoremo načrtovati, ustvarjati ali počivati na način, ki bi nas dejansko obnovil. Namesto tega zapademo v t. i. pasivno zabavanje (Csíkszentmihályi, 1990), ki sicer napolni minute, a redko prinese občutek smisla ali energije. Zato na primer zvečer pogosteje sežemo po nezdravi hrani in vsebinah, ki nas v resnici duhovno ne nahranijo. Vse to ustvarja paradoks sodobnega človeka: imamo več »prostega časa« kot katera koli generacija pred nami, a manj dobrega časa, ko imamo še dovolj fizične in mentalne energije, da se lahko kakovostno odločamo.

Pri tem je potrebno omeniti, da je danes pozornost postala vir prihodkov. V svetu, kjer je informacij brezmejno, postane omejen vir tisti, ki jih sprejema, človeški um. Sodobni teoretik Tim Wu (2016) je ta razvoj imenoval »attention merchants« — trgovci s pozornostjo, katerih poslovni model temelji na tem, da uporabnikov pogled zadržijo čim dlje, nato pa to pozornost prodajo oglaševalcem ali jo monetizirajo prek interakcije z algoritmi. Številne digitalne platforme torej ne prodajajo izdelka uporabniku — uporabnik sam je izdelek, oziroma

natančneje, njegova pozornost, vedenjski podatki in čas so blago, ki se prodaja oglaševalcem (Zuboff, 2019). Obvestila, neskončno drsenje (*infinite scroll*), avtomatsko predvajanje naslednjega videa, kratke vsebine, algoritmčna priporočila in »všečki« niso nevtralne tehnične podrobnosti, temveč skrbno premišljene arhitekture izbire (Thaler in Sunstein, 2008), katere primarni namen je maksimizirati angažiranost uporabnika (*engagement*).

Psihološki mehanizem, ki to omogoča, je spremenljiva ojačitev (*variable ratio reinforcement*), ki sloni na istem principu, ki dela zasvojljive igralne avtomate (Schüll, 2012). Vsak potisk obvestila, vsak novi *post* na družbenem omrežju, vsako osveženje vsebine je psihološka različica vlečenja ročice - morda bo tokrat nekaj zanimivega, morda ne. Takšno nepredvidljivo nagrajevanje aktivira dopaminski sistem nagrajevanja (Berridge in Robinson, 1998), pri čemer dopamin ni signal *užitka*, temveč *iskanja* — sproži motivacijo, da nadaljujemo z dejavnostjo, tudi ko ta sama po sebi ne prinaša več zadovoljstva. To pojasni zakaj po uri brskanja po družbenih omrežjih pogosto čutimo praznino, a kljub temu odpremo aplikacijo še enkrat.

Vse to vodi v t.i. stanje permanentne razdrobljenosti pozornosti (Kushlev in Heintzelman, 2018) v katerem človek nikoli ni povsem prisoten ne pri delu, ne pri počitku, ne v odnosih. Posledica pa je izguba sposobnosti za poglobljeno, neprekinjeno koncentracijo, ki je nujna za zahtevno intelektualno delo (Newport, 2016). Pri tem ne gre zato, da bi demonizirali sodobno tehnologijo, temveč da bi se naučili postavljati meje uporabi tehnologije. Razviti je treba kognitivno suverenost — sposobnost zavestne izbire, kdaj, kako in zakaj posegamo po tehnologiji, namesto da bi tehnologija posegala po nas.

Čas pa ima še eno pomembno dimenzijo, ki se kaže kot napetost med takojšnjo in prihodnjo koristjo. Takojšnja korist je otipljiva, čutna, čustveno živa, prihodnja pa je abstraktna, negotova in pogosto zgolj statistična. Porabiti danes ali prihraniti za jutri? Iti spat ali nadaljevati z gledanjem videoposnetkov na YouTube? Preložiti težek pogovor s sodelavcem ali vlagati v odnos? V vseh teh mikroodločitvah se srečujemo z istim psihološkim pojavom, ki ga vedenjska ekonomija imenuje pristranskost sedanjosti (angl. *present bias*). Nesorazmerno težo dajemo nagradam, ki so na dosegu roke, prihodnost pa razvrednotimo kar po hiperbolični krivulji, ki pomeni takojšnji drastični upad vrednosti, in ne po racionalni eksponentni, ki predvideva enakomerno in konstantno zmanjšanje vrednosti (Laibson, 1997; O'Donoghue in Rabin, 1999).

Vendar Frederick, Loewenstein in O'Donoghue (2002) so pokazali, da časovne preference niso enotne ali dosledne — ista oseba lahko v različnih situacijah uporablja različne »diskontne stopnje«, odvisno od velikosti nagrade, časovnega okvira, čustvenega stanja in celo načina, kako je izbira zapisana. Z drugimi besedami, nismo racionalni kalkulatorji prihodnje vrednosti, temveč bitja, ki se odzivamo na *kontekst* odločitve. Slikanje z magnetno resonanco kaže, da bolj živo si znamo predstavljati prihodnji dogodek, manj strmo razvrednotimo prihodnjo nagrado (Peters in Büchel, 2011).

Tu nastopi koncept, ki ga je razvil Hal Hershfield — kontinuiteta s prihodnjim jazom (*future self-continuity*). Nevroznanstvene študije so pokazale, da možgani razmišljanje o oddaljenem »sebi« obdelujejo na način, ki je presenetljivo podoben razmišljanju o popolnoma drugi osebi (Ersner-Hershfield, Wimmer in Knutson, 2009). Če svoj prihodnji jaz doživljamo kot tujca, pa se postavlja vprašanje: Zakaj bi se odpovedoval užitku danes v korist neznanca?

Najbolj slikovit eksperiment je gotovo tisti, v katerem so Hershfield in sodelavci (2011) udeležencem pokazali digitalno postarano podobo lastnega obraza v virtualnem okolju. Tisti, ki so videli sebe pri 70 letih, so bili pripravljeni za pokojninski sklad nameniti opazno več sredstev kot kontrolna skupina, ki je videla svojo trenutno podobo. Vizualna konkretizacija prihodnosti je torej premaknila vedenje — ne s prepričevanjem, ampak s tem, da je »jaz čez 40 let« postal manj abstrakten in bolj prepoznaven kot resnična oseba, ki ji je vredno pomagati.

V svetu, ki je oblikovan tako, da maksimira takojšnje nagrade (algoritmi družbenih omrežij, »en-klik« nakupi, dostavne aplikacije), postaja sposobnost premostitve vrzeli med sedanjim in prihodnjim jazom pomembna življenjska spretnost. Ne gre za moralno vprašanje samodiscipline, temveč za nevrokognitivno spretnost, ki jo je mogoče načrtno graditi. S tem, ko prihodnost naredimo bolj vidno, otipljivo in čustveno blizu, jo lahko začnemo obravnavati kot del sebe — in ne kot tujca, ki mu nekaj dolgujemo.

Odločanje pod pritiskom: zakaj znanje ni dovolj

Eno najpomembnejših spoznanj vedenjske ekonomije je, da ljudje lahko vedo, katera izbira je boljša, pa je kljub temu ne izvedejo. To opažanje je temeljno za izobraževanje odraslih. Če bi bilo dovolj informirati, bi bili številni problemi že rešeni: vsi bi varčevali, dovolj spali, skrbeli za preventivo, brali pogodbe, jedli uravnoteženo in vlagali v svoje izobraževanje. Toda resnično življenje kaže drugače.

Kot navaja Kahneman (2011) večino vsakdanjih odločitev ne sprejmemo s premislekom, temveč avtomatsko — na podlagi navad, okoljskih signalov, čustvenih bližnjic in hevristik. Hitri Sistem 1 je energijsko poceni, nenehno aktiven in presenetljivo natančen v rutinskih situacijah; brez njega ne bi zmogli niti popoldanske vožnje domov. Težave nastopijo, ko se znajdemo v okoliščinah, ki zahtevajo drugačno orodje — Sistem 2, počasni, analitični, refleksivni del razmišljanja, ki primerja alternative, presoja posledice in usklajuje cilje z vrednotami. Ta sistem kot pojasnjuje nevroznanost deluje na omejenih virih. Pozornost, delovni spomin in kognitivni nadzor niso neskončni rezervoarji, temveč biološko utemeljene zmogljivosti, ki jih podpira predvsem prefrontalni korteks — predel možganov, ki je metabolično »drag« in občutljiv na stres, utrujenost in pomanjkanje energije (Diamond, 2013; Arnsten, 2009). Ko smo utrujeni, pod stresom, lačni, jezni ali preobremenjeni, se ravnotežje med prefrontalnim korteksom (sedež refleksije, načrtovanja, samokontrole) in limbičnim sistemom (sedež čustvenih in motivacijskih impulzov) nagne v korist slednjega. Akutni stres in negativna čustva oslabijo prefrontalno regulacijo ter okrepijo amigdalno, kar vedenje premakne k navadam, izogibanju in iskanju takojšnjega olajšanja (Arnsten, 2009; Schwabe in Wolf, 2009). Lakota z znižano ravniyo glukoze in povečanim grelinom vpliva na impulzivnost in pripravljenost prevzemati tveganja (Symmonds, Emmanuel, Drew, Batterham in Dolan, 2010). Neprespanost pa zmanjša zmožnost zaviranja impulzov in poveča čustveno reaktivnost (Yoo, Gujar, Hu, Jolesz in Walker, 2007; Killgore, 2010). To ne pomeni, da postanemo »manj inteligentni«, ampak sistem, ki podpira refleksijo, ima manj operativne energije in ga zato refleksne, hitre rešitve preprosto ugrabijo.

Praktični primer: Amina prejme telefonsko ponudbo za zamenjavo dobavitelja električne energije. Operater govori hitro, uporablja tehnične izraze in vztraja, da »ugodna« ponudba

poteče že danes. Amina je utrujena, pripraviti mora večerjo in noče izpasti nekompetentna. Ponudbo sprejme. Šele pozneje odkrije stroške, ki niso bili vključeni. V tem primeru ni manjkala samo informacija, manjkal je zaščiten odločitveni kontekst. Umetna nujnost, tehnični jezik in socialni pritisk zmanjšajo našo sposobnost presoje.

Še en pomemben element te sestavljanke ponuja vedenjska ekonomija s konceptom kognitivne pasovne širine. Mullainathan in Shafir (2013) sta pokazala, da pomanjkanje — časa, denarja, spanca, miru — deluje kot mentalni »davek«, ki oža kapaciteto za premišljeno odločanje. Ljudje, ki so pod intenzivnim finančnim stresom, na kognitivnih testih dosegajo opazno slabše rezultate, ne ker bi bili manj sposobni, temveč ker je del njihove kognitivne kapacitete trajno zaseden z reševanjem trenutne stiske (Mani, Mullainathan, Shafir in Zhao, 2013).

Praktično pravilo je, da se pomembnim odločitvam izogibamo, kadar smo v stanju izrazite fiziološke ali čustvene ranljivosti. V takih pogojih um daje prednost takojšnjemu olajšanju, izogibanju ali impulzivnemu odzivu. Vendar odločitve ni vedno mogoče preložiti. A tudi takrat je mogoče to upočasniti in s pomočjo posameznih tehnik zmanjšati možnost impulzivne odločitve. Tako lahko na primer zapišemo možnosti na papir kar aktivira drugačno kognitivno obdelavo, prosimo za drugo mnenje, preberemo pogoje odločanja na glas in tako pozornost iz emocionalnih impulzov preusmerimo v jezikovno-analitično obdelavo, ali se za pet minut umaknemo iz konteksta pritiska. Že kratek fizični premik — sprehod do okna, kozarec vode, nekaj globokih vdihov — sproži parasimpatični odziv, zniža raven kortizola in delno obnovi prefrontalno funkcijo (Thayer, Åhs, Fredrikson, Sollers in Wager, 2012). Tehnike upočasnjenega dihanja in kratke pavze zmanjšajo impulzivnost in izboljšajo kakovost odločitev v stresnih razmerah (Zaccaro et al., 2018).

Vedenjska ekonomija nas uči, da je največja iluzija sodobnega človeka prepričanje, da smo v vsakem trenutku enako sposobni racionalne presoje. V resnici je naša racionalnost stanjska — niha s spancem, hrano, čustvi, socialno povezanostjo in stopnjo kognitivne obremenjenosti. Spretnost ni v tem, da bi to nihanje odpravili, temveč v tem, da ga prepoznamo in spoštujemo ter damo s pomočjo tehnik upočasnjevanja reflektivnemu sistemu vsaj nekaj prostora za delovanje.

Potrošnja: ko se trg sreča z možgani

Sodobna potrošnja ne prodaja le predmetov. Prodaja identiteto, pripadnost, varnost, lepoto, mladost, učinkovitost, prestiž in olajšanje. Zato izbira, kaj kupiti, nikoli ni zgolj izračun cene. Je srečanje med resničnimi potrebami, čustvi, socialnimi aspiracijami in prepričevalnimi strategijami.

Zakon mejne koristnosti nam pri tem pomaga postaviti konkretno vprašanje: »Koliko vrednosti doda še ena dodatna enota?« Prvi par čevljev, primeren za delo, je lahko nujen. Peti podoben par pa lahko doda le malo. Prva dobro izbrana naročnina lahko obogati vsakdan; šesta postane mentalna razpršitev, ki troši pozornost, denar in prostor v glavi. Vprašanje, ki ga ta zakon (Varian, 2014) postavi v naš odločitveni proces, je preprosto in zelo praktično: »Koliko vrednosti mi dejansko doda še ena dodatna enota?«

Odgovora na to vprašanje pa ne oblikujemo v vakuumu. Vedenjska ekonomija je v zadnjih desetletjih prepričljivo pokazala, da kontekst izbire — t. i. arhitektura izbire (Thaler in Sunstein, 2008) — močno vpliva na to, kaj zaznamo kot vredno, potrebno in nujno. Cene, barve, vrstni red možnosti, število alternativ, sporočila o nujnosti, zvezdice ocen, slike in izbor besed niso nevtralna ozadja, temveč aktivni dejavniki, ki preoblikujejo naše zaznavanje vrednosti, pogosto brez naše zavedne presoje. To ne pomeni, da je potrošnik pasiven. Pomeni, da se mora naučiti brati okolje kot prepričevalno besedilo.

Sidranje je eden najpogostejših mehanizmov s katerimi prodajalci poskušajo vplivati na nakupno odločitev. Visoka začetna cena povzroči, da se znižana cena ob popustih zdi ugodna. Potrošnik ne ocenjuje več absolutne vrednosti, temveč razdaljo od sidra.

Praktični primer. Jakna se prodaja za 89 evrov, ob prečrtani ceni 249 evrov. Oseba pomisli: »Prihranim 160 evrov.« Toda če jakne ni potrebovala, ni prihranila. Porabila je 89 evrov. Pravilno vprašanje je: »Ali bi ta nakup upoštevali tudi brez prečrtane cene?«

Sporočila, kot so »samo danes«, »zadnji kosi«, »ponudba se izteka«, »drugi pravkar gledajo ta izdelek«, izkoriščajo našo averzijo do izgube. Nenakup je predstavljen kot izguba priložnosti in to skrajša naš čas za premislek. Koristno pravilo je, da kadar se nekomu mudi, da se mi odločimo, imamo razlog, da to upočasnimo.

Ljudje pri odločanju o nakupu opazujejo druge, zlasti kadar so negotovi. To je normalno, saj je socialni dokaz lahko koristen. Če številni ljudje pozitivno ocenjujejo storitev ali izdelek, je to pomemben podatek za odločanje. Toda na današnjih digitalnih trgih je socialni dokaz mogoče enostavno manipulirati: kupljene ocene, selektivno prikazane številke, plačani vplivneži, nereprezentativni komentarji. Praktično vprašanje, ki si ga lahko zastavimo, da bi se izognili tovrstnim manipulacijam je: »Ali mnenja drugih uporabljam kot informacijo ali popuščam želji po pripadnosti?«

Poleg tega sodobno življenje množi naše izbire. Supermarketi, digitalne platforme, naložbene možnosti, telefonski paketi, zavarovanja, izobraževalne poti, informacijski viri. Vse se zdi hitro in enostavno dostopno, vendar ni vse razumljivo. Raziskave o preobremenjenosti z izbiro kažejo, da več možnosti izbire ne pomeni vedno odločevalcu prijaznejše odločitveno okolje. Iyengar in Lepper (2000) sta v znameniti »študiji marmelad« pokazala, da več možnosti pogosto ne pomeni boljše izbire — ko je alternativ preveč, je verjetnost odločitve manjša, zadovoljstvo s sprejeto izbiro pa nižje. Chernev, Böckenholt in Goodman (2015) pa v metaanalizi pokažejo, da prevelika izbira postane problematična predvsem takrat, ko so možnosti kompleksne, preference negotove, naloga odločanja težka in oseba nima jasnih meril.

Nevromarketing je temu dodal še eno plast razumevanja. Slikovne raziskave možganov kažejo, da nakupne odločitve niso predvsem analitične, ampak da pri njih sodelujeta predvsem dva sistema: ventralni striatum kot osrednji center za sistem nagrajevanja v možganih in napovedovalec pričakovanega užitka ter insula kot napovedovalec »bolečine plačila« (Knutson, Rick, Wimmer, Prelec in Loewenstein, 2007). Ko je vizualna predstavitev izdelka mikavna, cena pa »skrita« v ugodnem okviru (npr. obročno odplačilo, »samo« 0,99 € na dan), se ravnovesje

med tema sistemoma nagne v korist nakupa — pogosto še preden pride do izraza refleksivna presoja ali izdelek dejansko potrebujemo.

V svetu, kjer je vsako digitalno in fizično nakupovalno okolje skrbno oblikovano s pomočjo vedenjskih spoznanj, je kognitivna pismenost potrošnika postala temeljna življenjska spretnost — primerljiva s finančno ali medijsko pismenostjo. Ne gre za cinizem do trga ali nezaupanje do izdelkov, temveč za zrelo razumevanje, da okolje ni nevtrarno in da je svoboda izbire toliko bolj resnična, kolikor bolj prepoznavamo arhitekturo, znotraj katere se odločamo.

Sreča, status in kakovost življenja

Številne sodobne družbe posredujejo implicitno sporočilo: če imaš več stvari, si več vreden; če si bolj viden, bolj obstajaš; če več trošiš, bolje živiš. To sporočilo je močno, ker se dotika naših resničnih potreb: priznanja, pripadnosti, varnosti, želje po izboljšanju. Toda to lahko spremeni življenje v tekmo brez cilja.

Ekonomija blagostanja in psihologija sreče sta pokazali, da dohodek šteje, zlasti kadar varuje temeljne potrebe, varnost in avtonomijo. Bilo bi naivno in krivično ljudem v stiski govoriti, da »denar ni pomemben«. Zelo je pomemben, kadar omogoča dom, zdravje, hrano, prevoz, izobraževanje, svobodo pred nasilnimi partnerskimi odnosi ali izkoriščevalskimi službami. Vendar nad določenimi ravni razmerje med večjo potrošnjo in večjim blagostanjem postane manj linearno, ker so pomembni tudi drugi elementi, ki dajejo smisel življenju in dvigujejo njegovo kakovost (Clark, Frieters in Shields, 2008; Kahneman in Deaton, 2010).

Mnogi ljudje so potisnjeni v simbolno potrošnjo, čeprav še niso utrdili svoje finančne stabilnosti in avtonomije. Kupujejo znake osebnega uspeha, medtem ko jim manjka varnostni manevrski prostor. To pa ustvarja izpostavljenost finančnim stiskam v primeru nepredvidenih izdatkov.

Kategorija »čustveni izdatki« je še posebej pomembna. To so nakupi, ki niso namenjeni zadovoljevanju funkcionalne potrebe, temveč uravnavanju notranjega stanja: tesnobe, dolgčasa, žalosti, jeze, osamljenosti ali občutka neuspeha. V vedenjski znanosti je ta pojav znan kot nakupovalna terapija (v angl. *retail therapy* ali *negative-state relief shopping*), raziskave pa kažejo, da gre za izjemno razširjen, predvidljiv in komercialno aktivno izrabljen vzorec (Atalay in Meloy, 2011; Rick, Pereira in Burson, 2014).

Mehanizem je presenetljivo eleganten in nevrobiološko utemeljen. Že pričakovanje nakupa aktivira ventralni striatum in dopaminski sistem nagrajevanja — torej iste vezi, ki se aktivirajo ob hrani, družbenem priznanju ali drugih primarnih nagradah (Knutson, Adams, Fong in Hommer, 2001; Knutson, Rick, Wimmer, Prelec in Loewenstein, 2007). To pomeni, da že brskanje po spletni trgovini, polnjenje košarice ali sprehod po nakupovalnem centru ustvari majhen, predvidljiv val ugodja, ki začasno preglasi neprijetno čustveno stanje. Posledično se v možganih oblikuje učenje: *negativno čustvo* → *nakup* → *olajšanje*. Ker je olajšanje skoraj takojšnje, čustveni problem pa ostaja, se zanka ponovi — in postane navada.

Pojav je tesno povezan tudi s konceptom čustvene regulacije v psihologiji. Gross (1998) je v svojem vplivnem modelu pokazal, da imajo ljudje na voljo cel spekter strategij za upravljanje s čustvi — od predizbire situacije in preusmerjanja pozornosti do kognitivnega preokvirjanja in

modulacije odziva. Nakupovanje sodi med najhitrejše, a tudi najmanj učinkovite oblike modulacije: prinaša takojšnje olajšanje brez kognitivnega dela, vendar ne razreši temeljne potrebe, ki je sprožila stisko. Raziskave kažejo, da impulzivni nakupi sicer kratkoročno znižajo žalost in povečajo občutek nadzora (Rick et al., 2014; Atalay in Meloy, 2011), dolgoročno pa pogosto vodijo do kesanja, finančnega stresa in poslabšanega počutja (Dittmar, Bond, Hurst in Kasser, 2014).

Praktični primer: Lucia trikrat na teden naroči hrano na dom. Pravi, da to počne, ker »se ji ne da kuhati«. Vendar to počne predvsem ob dnevih, ko se pozno vrne domov, se počuti osamljeno in noče vstopiti v prazno kuhinjo. Izdatek za naročeno hrano torej ni zgolj finančni, je čustvena regulacija. Čisti ekonomski predlog rešitve (»nehaj naročati hrano«) bi verjetno propadel. Boljša rešitev je lahko vnaprejšnja priprava dveh preprostih obrokov in dogovor za tedensko večerjo s sosedo ali sorodnico. Posegamo v vir denarja, hkrati pa tudi v čas in odnose.

Naslednja težava, s katero se posamezniki, ki uspejo izboljšati svoj ekonomski položaj, srečujejo, je inflacija življenjskega sloga. Ko se dohodek poveča, je naravno želeli si olajšanja. Problem nastane, ko se vsako povečanje samodejno spremeni v višje fiksne stroške. Dodatna naročnina, dražji avto, pogostejše restavracije, novejša tehnologija, višji socialni standard. Oseba zasluži več, vendar ne poveča lastne finančne varnosti.

Praktični primer: Delavec dobi povišico. Del bi lahko uporabil za zmanjšanje dolgov in oblikovanje majhnega sklada za nujne primere. Namesto tega kupi dražji avto, ker si ga »zdaj lahko privošči« in ker ga sodelavci po njem ocenjujejo. Po nekaj mesecih ga nepredviden zdravstveni strošek prisili v iskanje posojila in dodatne stroške povezane s tem. Problem ni nov avto sam po sebi. Problem je, da je povečanje dohodka vplivalo na povečanje lastne ranljivosti.

Inflacija življenjskega sloga je tesno povezana s socialno primerjavo, ki je del človeške narave. Ljudje se vrednotijo tudi tako, da se primerjajo z drugimi. Težava nastane, ko primerjava postane osrednje merilo osebne vrednosti. Družbena omrežja ta proces krepijo, ker prikazujejo izbrana življenja: eksotične počitnice, izklesana telesa, luksuzne domove, uspehe, nasmejane družine, zaželeno predmete. To je stvarnost, ki je ne moremo spremeniti, lahko pa se zavedamo, da se ne primerjamo z resničnim življenjem drugih, temveč z njihovo izločbo.

Sklep

Upravljanje temeljnih življenjskih virov — časa, denarja, znanja in odnosov — ni obrobna tema izobraževanja odraslih. Je osrednja sestavina preživetvene zmožnosti. V svetu, ki ga zaznamujejo stalne socialne, ekonomske, tehnološke, okoljske in podnebne spremembe, mora odrasla oseba znati delovati v pogojih negotovosti, preobilice informacij in omejenih virov.

Prvo ključno sporočilo tega prispevka je, da se ljudje ne odločajo kot racionalni stroji. Spoznanja vedenjske ekonomije in nevroznanosti kažejo, da na odločitve vplivajo kognitivne pristranskosti, čustva, navade, pomanjkanje, stres, pričakovanja, arhitektura izbire in socialni signali. Če vemo, da sidranje vpliva na zaznavo cene, se ga lahko učimo prepoznavati. Če vemo, da pristranskost sedanjosti oslabi prihodnost, lahko prihodnji jaz naredimo konkretnjšega. Če vemo, da pomanjkanje ključnih virov zmanjšuje razpoložljivo kognitivno kapaciteto, lahko

predlagamo preproste in učinkovite tehnike, ki nam lahko pomagajo. Če vemo, da tehnologija in marketing tekmujeta za našo pozornost, lahko razvijamo suverenost pozornosti in zavedanje, da se usmerjena pozornost — tista, ki nam omogoča delati, brati, poslušati in se upirati motnjam — postopoma izčrpa, podobno kot mišica.

Drugo sporočilo je, da sodobno preživetje zahteva manevrske prostore. Časovni manevrski prostor, da ne živimo vedno v nujnosti. Ekonomski manevrski prostor, da ob vsakem nepredvidenem dogodku ne zdrsimo v krizo. Kognitivni manevrski prostor, da premislimo, preden reagiramo. Odnosni manevrski prostor, da se z vsem ne soočamo sami. Izobraževalni manevrski prostor, da se prilagajamo spremembam. Etični manevrski prostor, da razlikujemo med blagostanjem, statusom, potrošnjo in kakovostjo življenja.

Noben posameznik ne more sam nadzorovati inflacije, trga dela, podnebne krize, digitalnih algoritmov ali socialnih ranljivosti. Lahko pa poveča svojo sposobnost odziva. Upočasniti, kadar je treba, primerjati alternative, graditi navade, negovati socialne mreže, razumeti arhitekturo izbire, ki jo za nas oblikuje poslovno okolje so kompetence, ki jih lahko razvijemo. Oseba, ki bolje razume, kako deluje njen odločitveni proces, prepozna omejitve virov in zna postavljati prava vprašanja lahko pogosteje sprejema dolgoročno koristne odločitve zase, za bližnje in širšo skupnost, katere del je.

Priporočeni viri in literatura

1. Ariely, D. (2008). *Predictably irrational: The hidden forces that shape our decisions*. HarperCollins.
2. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
3. Mullainathan, S., in Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. Times Books.
4. Thaler, R. H., in Sunstein, C. R. (2021). *Nudge: The final edition*. Yale University Press.

Znanje kot ključni vir preživetja: zakaj je sposobnost učenja najpomembnejši kapital posameznika

Danijela Brečko

Uvod

V razmerah hitrih tehnoloških, gospodarskih in družbenih sprememb postaja vprašanje, kaj posamezniku omogoča uspešno obvladovanje sedanjosti in prihodnosti, vse pomembnejše. Če so človekovo preživetveno zmožnost nekoč v večji meri določali fizična moč, zemlja, materialno premoženje in pozneje finančni kapital, danes vse večjo vrednost pridobivajo viri, ki jih nosimo v sebi: znanje, spretnosti, izkušnje, kompetence in predvsem sposobnost učenja. Znanje tako postaja oblika kapitala, ki posamezniku omogoča, da se odziva na spremembe, rešuje nove probleme ter ohranja svojo samostojnost in sposobnost delovanja.

Toda zgolj posedovanje znanja ne zagotavlja več dolgoročne varnosti. Spreminjajo se tehnologije, poklici, načini dela in problemi, s katerimi se srečujemo, zato del naših spretnosti in znanj sčasoma izgublja vrednost. Preživetvena zmožnost posameznika je zato vse bolj povezana z njegovo pripravljenostjo in sposobnostjo, da prepozna vrzeli v svojem znanju, se uči, novo znanje uporablja ter opušča načine razmišljanja in delovanja, ki v novih okoliščinah niso več učinkoviti.

Ta sposobnost se že danes neposredno odraža v vsakdanjem življenju. Vpliva na naše odločitve o delu, denarju, zdravju, odnosih, času in uporabi tehnologije. Znanje nam širi prostor možnih izbir, medtem ko ima lahko neznanje dolgoročne posledice v obliki izgubljenih priložnosti, slabših odločitev in manjše prilagodljivosti. Zato vlaganje v znanje ni samo vprašanje poklicnega razvoja, temveč dolgoročna naložba v lastno avtonomijo in kakovost življenja. Osrednje vprašanje tako ni več samo kaj danes znam, ampak predvsem ali se bom znal naučiti tistega, kar bom potreboval jutri.

Osnovna terminologija

Znanje

Znanje je več kot posedovanje informacij. Nastane, ko informacije razumemo, presojamo, povezujemo z izkušnjami ter jih znamo uporabiti pri odločanju in delovanju. Njegova posebnost je, da se z uporabo in deljenjem praviloma ne zmanjšuje, temveč se lahko še pogloblja.

Človeški kapital

Človeški kapital predstavlja znanje, spretnosti, kompetence, izkušnje in druge zmožnosti, ki jih posameznik razvija skozi življenje. Ni statičen: z učenjem, delom in izkušnjami ga lahko povečujemo in posodabljam, brez obnavljanja pa lahko njegova vrednost tudi upada.

Preživetveni kapital

Preživetveni kapital v prispevku označuje širšo sposobnost posameznika, da svoje znanje nenehno obnavlja, povezuje, uporablja, deli in po potrebi spreminja. Njegova vrednost zato ni predvsem v količini akumuliranega znanja, temveč v sposobnosti posameznika, da se z njim učinkovito odziva na nove okoliščine.

Vseživljenjsko učenje

Vseživljenjsko učenje pomeni kontinuiran razvoj znanja in kompetenc skozi različna življenjska obdobja in okolja. Ne poteka samo v formalnem izobraževanju, temveč tudi pri delu, skozi odnose, reševanje problemov, izkušnje, napake, povratne informacije in samostojno raziskovanje.

Učenje učenja/učna kondicija

Učenje učenja oziroma učna kondicija je sposobnost posameznika, da aktivno upravlja svoj učni proces: prepozna vrzeli v znanju, določi učne cilje, poišče ustrezne vire, se uči, novo znanje uporabi in preverja njegovo uporabnost.

Opuščanje zastarelega znanja

Opuščanje zastarelega znanja (*unlearning*) pomeni pripravljenost ponovno preverjati ustaljene predpostavke, načine razmišljanja, navade in znanja ter opustiti tista, ki v spremenjenih okoliščinah niso več ustrezna. Ne pomeni pozabljanja znanja, temveč zavestno presojo njegove aktualnosti.

Osebno upravljanje znanja

Osebno upravljanje znanja je načrtno ravnanje posameznika z lastnim kapitalom znanja. V članku je predstavljeno kot cikel petih dejavnosti: prepoznati → preveriti → načrtovati → pridobivati → deliti. Posameznik tako znanja ne prepušča naključju, temveč razmišlja, kaj že zna, katera znanja zastarevajo, kaj bo potreboval v prihodnosti, od koga se lahko tega nauči in komu lahko svoje znanje preda.

Znanje je nova svetovna valuta

Človek je za preživetje od nekdaj potreboval vire. Nekoč so bili to predvsem zemlja, fizična moč, orodja in materialno premoženje, z razvojem industrijske družbe finančni kapital in tehnologija, danes pa vse večjo vrednost pridobivajo viri, ki jih nosimo v sebi: znanje, sposobnosti, izkušnje, kompetence in predvsem zmožnost učenja (Brečko, 2025a).

Znanje je poseben življenjski vir. Z uporabo ga ne porabljamo, ampak ga lahko še povečujemo. Ko ga uporabimo pri reševanju novega problema, ga povežemo z izkušnjo ali razložimo drugemu, ga pogosto tudi sami bolje razumemo. Njegova vrednost zato ni v količini informacij, ki jih imamo, temveč v sposobnosti, da jih presojamo, povezujemo in pretvarjamo v uporabno znanje za odločanje in delovanje.

To razlikovanje postaja še pomembnejše v času izjemne dostopnosti informacij. Dostop do informacije danes praviloma ni več največja ovira. Večji izziv je presoditi, katera informacija je

zanesljiva, kaj pomeni, kako jo povezati z drugimi informacijami in predvsem, kaj z njo narediti (Brečko, 2015).

Toda tudi znanje ima svoj rok uporabnosti. Kompetence niso nekaj, kar enkrat pridobimo in nato uporabljamo vse življenje. Razvijajo se skupaj z nami in z okoljem, v katerem živimo. Nekatere z leti pridobivajo vrednost, druge jo izgubljajo, tretje moramo nadomestiti z novimi (Brečko, 2018b).

Od tod izhaja temeljna teza tega prispevka: naš preživetveni kapital ni količina znanja, ki smo ga do danes nakopičili, ampak sposobnost, da ga nenehno obnavljamo, povezujemo, uporabljamo, delimo in po potrebi spreminjamo. Znanje je kapital, učenje pa proces njegovega nenehnega ustvarjanja.

Od preživetja z mišicami do preživetja z možgani

Zgodovino človekovega razvoja lahko poenostavljeno prikažemo tudi kot spreminjanje ključnih virov preživetja od fizične moči pa vse do sposobnosti učenja in prilagajanja.

Slika 2: Ključni viri preživetja



Vir: Danijela Brečko, 2026 (lasten).

Seveda se posamezni viri med seboj ne izključujejo. Tudi danes potrebujemo finančne in materialne vire. Spreminja pa se njihova relativna vrednost. Vedno več je odvisno od tega, kako dobro jih znamo pridobivati, uporabljati in ohranjati. In prav pri tem postajajo znanje, presoja in sposobnost učenja osrednji.

S tem se spreminja tudi razumevanje kapitala. Pomemben del posameznikovega bogastva predstavlja človeški kapital – znanje, spretnosti, kompetence, izkušnje in druge zmožnosti, ki jih razvija skozi življenje (Brečko, 2025a).

Svetovna banka človeški kapital opredeljuje kot zdravje, znanje, spretnosti in izkušnje, ki ljudem omogočajo uresničevati njihov potencial. Human Capital Index Plus (HCI+) 2026 poleg

zdravja in formalnega izobraževanja vključuje tudi učenje pri delu oziroma pridobivanje človeškega kapitala po 18. letu skozi delovne izkušnje (World Bank, 2026).

To je pomemben konceptualni premik. Dolgo je veljalo, da se človek najprej izobražuje, nato pa pridobljeno znanje uporablja pri delu. Danes je takšna ločnica vse manj smiselna. Znanje nastaja doma, pri delu, skozi odnose, reševanje problemov, sodelovanje, izkušnje, napake, povratne informacije in samostojno raziskovanje.

Človeški kapital je zato dinamičen kapital. Lahko ga povečujemo, povezujemo in posodabljammo ali pa pustimo, da njegova vrednost postopoma upada. Njegova posebnost je, da se ne kopiči samo skozi formalno izobraževanje, temveč skozi celotno življenje.

Najhitreje zastareva znanje, ki ga ne obnavljamo

Znanje ima danes vse krajši rok uporabnosti. Ne zato, ker bi vse, kar smo se naučili, nenadoma postalo napačno, ampak zato, ker se spreminjajo problemi, tehnologije in načini dela, v katerih moramo to znanje uporabiti.

Future of Jobs Report 2025 ocenjuje, da se bo do leta 2030 spremenilo ali zastarelo približno 39 % obstoječih spretnosti ljudi, aktivnih na trgu dela. Poleg tehnoloških kompetenc hitro narašča pomen ustvarjalnega mišljenja, odpornosti, fleksibilnosti, agilnosti, radovednosti, vseživljenjskega učenja in sodelovanja (World Economic Forum, 2025). Ta podatek ne pomeni, da bo skoraj polovica vsega, kar danes znamo, čez nekaj let neuporabna. Pomeni pa, da bo velik del našega znanja treba dopolniti, nadgraditi ali uporabiti drugače. Prav zato postaja nevarno prepričanje, da je formalna kvalifikacija enkrat za vselej dokaz naše usposobljenosti. Diploma ostaja pomembna, ni pa več končna postaja. Odločilno postaja, kaj posameznik s svojim znanjem počne pozneje. Ali ga nadgrajuje, preverja, povezuje z novimi izkušnjami in dopolnjuje ali pa se zanaša na to, kar je nekoč že znal?

Pomembna je tudi miselna naravnost. Prepričanje, da lahko svoje sposobnosti razvijamo z učenjem, trudom in vztrajnostjo, vpliva na pripravljenost sprejemati zahtevnejše naloge in vztrajati ob neuspehu (Brečko, 2024a). Nasprotno pa lahko prepričanje, da so naše sposobnosti nespremenljive, hitro postane omejitel.

Toda vedeti, da bi se morali učiti, še ne pomeni, da se bomo tudi zares učili. Pomembna je motivacija. Ta je največja takrat, ko v učenju prepoznamo osebni smisel in povezavo s svojimi cilji (Brečko, 2025b). Zato bi morali ob svojem znanju občasno narediti nekaj podobnega kot pri drugih oblikah premoženja: preveriti njegovo vrednost. Kaj od tega, kar znam, je še aktualno? Kaj izgublja vrednost? Katero novo znanje bom potreboval jutri? Katere spretnosti mi bodo omogočale kakovostno življenje čez pet ali deset let? Največje tveganje prihodnosti tako ni, da nečesa ne znamo. Največje tveganje je, da izgubimo sposobnost in voljo, da bi se tega naučili.

Znanje je naložba vase

Ko govorimo o naložbah, pomislimo na denar, nepremičnine ali finančne instrumente. Toda ena najpomembnejših dolgoročnih naložb je odločitev, koliko bomo vlagali vase.

Vsako učenje zahteva investicijo časa, energije in pogosto denarja. Njegov donos pa se lahko kaže desetletja in daleč presega poklicno uspešnost. Izobraževanje ima neposredne in posredne učinke. Neposredni se lahko kažejo v večji zaposljivosti, kariernih možnostih in prihodkih, posredni pa v sposobnosti posameznika, da bolje obvladuje spremembe, sprejema kakovostne odločitve in z njimi usmerja svoje življenje (Brečko, 2025a).

To potrjujejo tudi rezultati mednarodne raziskave spretnosti odraslih PIAAC. Višje ravni pismenosti, numerične pismenosti in prilagodljivega reševanja problemov so povezane z večjo zaposljivostjo in višjimi dohodki, pa tudi z boljšim zdravjem in večjim življenjskim zadovoljstvom. Odrasli z visoko numerično pismenostjo so v povprečju za približno 11 odstotnih točk pogostejše poročali o zelo dobrem ali odličnem zdravju kot odrasli z najnižjimi ravni spretnosti (OECD, 2024).

Zakaj je povezava med znanjem in kakovostjo življenja tako široka? Eden od razlogov je kakovost odločanja. Življenje je zaporedje odločitev o delu, denarju, zdravju, odnosih, času in načinu življenja. Bolje ko razumemo informacije, presojava alternative in njihove posledice, več možnosti imamo za odločitve, ki nam koristijo tudi dolgoročno (Brečko, 2024c). Znanje nam torej širi prostor možnih izbir. Ne zagotavlja, da bomo vedno izbrali pravilno, nam pa omogoča, da bolje razumemo možnosti, ki jih imamo. S tem povečuje našo avtonomijo.

Donosi znanja imajo še eno posebnost: lahko se kumulirajo. Novo znanje se povezuje s prejšnjim, odpira dostop do zahtevnejših vsebin in ustvarja podlago za nadaljnje učenje. Osebni razvoj zato ni posledica enega izobraževanja, temveč številnih manjših odločitev za učenje, refleksijo in spremembo (Brečko, 2024b). Znanje zato ne povečuje samo naše vrednosti na trgu dela, temveč povečuje našo sposobnost kakovostnega življenja.

Obresti neznanja

Če ima znanje donos, ima tudi neznanje svojo ceno. Ta cena praviloma ni vidna takoj. Redko jo dobimo izpisano na računu, vendar jo lahko plačujemo skozi slabše odločitve, izgubljene priložnosti in posledice, ki se kopičijo več let.

Problem ni v tem, da nečesa ne vemo. Nihče ne more vedeti vsega. Tveganje nastane, kadar ne prepoznamo meja svojega znanja, jih nismo pripravljeni preveriti ali pa na podlagi pomanjkljivega razumevanja sprejemamo pomembne odločitve.

Cena neznanja se lahko pokaže v slabih finančnih in kariernih odločitvah, ranljivosti za dezinformacije in prevare, neučinkovitem upravljanju časa, slabših zdravstvenih odločitvah, konfliktnih odnosih ali manjši sposobnosti uporabe novih tehnologij.

Poseben primer je inflacija življenjskega sloga. Če z rastjo prihodkov samodejno raste tudi poraba, lahko posameznik kljub večjemu zaslužku ostaja finančno ranljiv. Več denarja še ne pomeni boljšega upravljanja denarja – tako kot več informacij še ne pomeni več znanja. Za

kakovostno odločanje potrebujemo sposobnost razlikovanja med kratkoročnimi željami in dolgoročnimi posledicami. Podobno velja za čas. Več prostega časa nam ne pomaga, če ga ne znamo smiselno razporediti. Več informacij nam ne pomaga, če ne znamo presoditi njihove kakovosti. Več možnosti nam ne koristi, če ne znamo izbrati med njimi.

Pri tem lahko govorimo o obrestih neznanja. Slaba odločitev danes lahko povzroča stroške še leta. Napačna finančna odločitev zmanjšuje prihodnje možnosti, zastarele kompetence zaposljivost, slabo obvladovanje konfliktov pa lahko iz manjšega nesporazuma ustvari dolgotrajno porušen odnos (Brečko, 2023a). Enako velja za odlašanje. Če pomembne odločitve nenehno prelagamo, se težave pogosto ne zmanjšajo, ampak povečajo, z njimi pa tudi občutek stresa in izgube nadzora (Brečko, 2019).

Cena neznanja zato ni samo cena tega, česar danes ne vemo. Je tudi cena odločitev, ki jih zaradi tega sprejmemo, in priložnosti, ki jih ne prepoznamo. Prav zato postaja pomembna nova oblika osebne odgovornosti sposobnost prepoznati, česa ne vemo, kje poiskati zanesljivo znanje in kdaj svoje razumevanje ponovno preveriti. Neznanje je morda danes še brezplačno, njegove obresti pa lahko plačujemo še dolgo.

Učenje kot preživetvena kompetenca

Če se znanje hitro spreminja, ni dovolj, da ga imamo. Naučiti se moramo učiti. Evropski okvir LifeComp sposobnost učenje učenja uvršča med temeljne kompetence za osebni razvoj, zaposljivost, socialno vključenost in prilagajanje spremembam. Vključuje miselno naravnost za rast, kritično mišljenje in upravljanje lastnega učenja (Sala et al., 2020).

Učenje učenja pomeni, da posameznik postopoma prevzema odgovornost za svoj učni proces. Zna prepoznati vrzeli v znanju, določiti cilj, poiskati ustrezne vire, izbrati način učenja in preveriti, ali novo znanje tudi zares razume. To sposobnost lahko poimenujemo tudi učna kondicija. Tako kot telesna kondicija tudi učna ni nekaj, kar enkrat pridobimo in nato trajno posedujemo. Ohranjamo jo z uporabo.

Slika 3: Učna kondicija



Vir: Danijela Brečko, 2026 (lasten).

Radovednost nas žene k raziskovanju. Samorefleksija nam pomaga prepoznati, kaj znamo in česa ne. Učenje zapolnjuje prepoznane vrzeli, uporaba pa novo znanje pretvori v delovanje. Peti element je opuščanje zastarelega znanja oziroma *unlearning*. Včasih naš največji problem ni, da nečesa ne znamo, ampak da se preveč oklepamo tega, kar smo se nekoč naučili. Način dela, ki je bil uspešen pred desetimi leti, je lahko danes neučinkovit. Prepričanje, ki nam je nekoč pomagalo razumeti svet, lahko v novih okoliščinah postane omejitev. Opuščanje starega znanja ne pomeni, da moramo pozabiti vse, kar vemo. Pomeni pripravljenost preverjati predpostavke in opustiti tisto, kar nam ne služi več. Učiti se zato ne pomeni samo dodajati novo znanje. Pomeni tudi imeti pogum podvomiti v staro.

Sposobnost učenja je v tem smislu meta-kompetenca, saj omogoča razvoj vseh drugih kompetenc (Brečko, 2018b). Človek z dobro učno kondicijo ne more vedeti, kakšne spremembe ga čakajo. Lahko pa zaupa svoji sposobnosti, da se bo nanje znal odzvati. Ne moremo vedeti, katero znanje bomo potrebovali jutri. Lahko pa danes razvijamo sposobnost, da se ga bomo znali naučiti.

Znanje raste, ko ga delimo

Znanje ima posebno lastnost: če nekomu damo del svojega denarja, ga imamo manj; če mu predamo svoje znanje, ga sami ne izgubimo. Ko ga razlagamo, preverjamo v dialogu in soočamo z izkušnjami drugih, ga pogosto celo poglobimo. Znanje je zato individualni kapital, vendar je njegovo nastajanje izrazito socialni proces. Velik del tega, kar vemo, smo se naučili od drugih – skozi opazovanje, vprašanja, sodelovanje, povratne informacije, konflikte, mentorstvo in skupno reševanje problemov.

Medgeneracijske raziskave kažejo, da se znanje prenaša v obe smeri in da imajo pomembno vlogo sodelovanje, skupno reševanje problemov in neformalno učenje (Brečko, 2021; Brečko, 2023b). Starejši lahko prispevajo izkustveno in kontekstualno znanje, poznavanje vzorcev ter razumevanje posledic preteklih odločitev. Mlajši lahko prinašajo nova strokovna, digitalna in tehnološka znanja ter drugačne poglede na obstoječe probleme. Ključna ni starost tistega, ki znanje ima, ampak pripravljenost ljudi, da izmenjujejo vlogi učitelja in učenca (Brečko, 2020).

Posebna oblika takšnega odnosa je mentorstvo. Pri kakovostnem mentorskem procesu ne gre zgolj za prenos informacij od bolj izkušenega k manj izkušenemu posamezniku. Skozi vprašanja, refleksijo, izmenjavo izkušenj in povratne informacije se razvijata oba udeleženca (Brečko in Painkret, 2018).

Da bi znanje lahko krožilo, potrebujemo še nekaj: zaupanje. Ljudje svojih dvomov, napak in tihega znanja ne delijo tam, kjer se bojijo presoje ali sankcije. Kakovost odnosov zato neposredno vpliva na to, koliko znanja se bo med ljudmi dejansko izmenjalo. Tu se srečata dva ključna življenjska vira: znanje in odnosi. Naš preživetveni kapital ni samo v tem, kar vemo, ampak tudi v tem, s kom smo povezani, od koga se lahko učimo in komu lahko svoje znanje predamo. Odnosi so infrastruktura znanja.

Osebna strategija znanja: kaj moram znati jutri?

Če je znanje eden ključnih življenjskih virov, ga ne bi smeli prepuščati naključju. Tako kot upravljamo denar in čas, lahko upravljamo tudi svoj kapital znanja.

Pri tem ne potrebujemo zapletenega sistema. Za začetek zadostuje da si redno postavljamo pet vprašanj.

1. Kaj že znam in katera znanja mi ustvarjajo največjo vrednost?

Vsa znanja niso enako pomembna. Smiselno je prepoznati tista, ki nam omogočajo kakovostno delo, dobre odločitve, samostojnost in doseganje življenjskih ciljev.

2. Katero moje znanje zastareva?

Nekatera znanja z leti pridobivajo vrednost, druga jo izgubljajo. Zato moramo preverjati aktualnost svojih kompetenc ter opuščati znanja, navade in načine razmišljanja, ki nam ne služijo več.

3. Česa se moram naučiti za življenje, ki ga želim živeti čez pet let?

To vprašanje spremeni perspektivo. Namesto da se učimo šele takrat, ko nas v to prisilijo okoliščine, začnemo znanje razvijati v smeri prihodnosti, ki jo želimo ustvariti. Razvoj kompetenc tako postane del osebne in poklicne strategije (Brečko, 2018b).

4. Od koga se lahko tega naučim?

Pomemben vir znanja niso samo knjige in izobraževalni programi. Znanje je tudi v ljudeh: mentorjih, sodelavcih, strokovnjakih, prijateljih in pripadnikih drugih generacij (Brečko, 2021).

5. Komu lahko svoje znanje predam?

Znanje pridobi dodatno vrednost, ko ga uporabljamo in delimo. Ko nekaj razložimo drugemu, moramo svoje razumevanje urediti, osmisliti in pogosto tudi ponovno preveriti (Brečko in Painkret, 2018).

Slika 4: Cikel osebnega upravljanja znanja



Vir: Danijela Brečko, 2026 (lasten).

Osebna strategija znanja ne pomeni, da moramo neprestano obiskovati izobraževanja ali kopičiti nova potrdila. Pomeni pa, da ostajamo radovedni, reflektivni in odgovorni za razvoj svojega znanja. Učenje tako preneha biti dogodek in postane način življenja.

Na začetku smo zapisali, da je znanje nova svetovna valuta. Njegova prava vrednost pa ni v količini znanja, ki smo ga nakopičili. Kaže se v tem, kaj znamo z njim narediti, kako hitro ga znamo obnoviti, kako dobro ga povezujemo z novimi okoliščinami in kako pripravljeni smo ga deliti. Zato preživetveni kapital prihodnosti ne bo pripadal nujno tistim, ki danes največ vedo. V prihodnosti bodo najboljše živeli tisti, ki bodo ohranili radovednost, sposobnost in pogum, da se jutri naučijo tistega, česar danes še ne znajo.

Sklep

V svetu, v katerem se znanje, tehnologije in načini življenja spreminjajo vse hitreje, preživetvena zmožnost posameznika ni več odvisna samo od virov, ki jih ima, temveč vse bolj od tega, kako dobro jih zna upravljati. Pri tem ima znanje posebno mesto, saj vpliva na kakovost naših odločitev, zaposljivost, prilagodljivost, avtonomijo in sposobnost ustvarjanja življenja, ki ga želimo živeti.

Toda znanje samo po sebi ni dovolj. Njegova vrednost se ohranja le, če ga obnavljamo, povezujemo z novimi izkušnjami, uporabljamo, delimo in smo pripravljeni opustiti tisto, kar je zastarelo. Zato postaja sposobnost učenja ena temeljnih preživetvenih kompetenc sodobnega človeka. Omogoča nam, da se odzovemo tudi na spremembe, ki jih danes še ne moremo predvideti, ter da svoj človeški kapital razvijamo skozi vse življenje.

Upravljanje znanja zato ni več le naloga organizacij ali področje strokovnega razvoja. Postaja osebna odgovornost vsakega posameznika. Vprašanja, kaj znam, katero moje znanje izgublja vrednost, česa se moram naučiti, od koga se lahko učim in komu lahko svoje znanje predam, postajajo sestavni del premišljenega upravljanja lastnega življenja.

Prav v tem je znanje nepogrešljiv del preživetvene zmožnosti: ne daje nam gotovosti, da bomo poznali odgovore na vse prihodnje izzive, daje pa nam sposobnost, da jih bomo znali poiskati. Preživetveni kapital prihodnosti zato ni v tem, da danes vemo dovolj, temveč v tem, da se bomo znali jutri naučiti tistega, česar danes še ne znamo.

Priporočeni viri in literatura

1. Brečko, D. (2018a). Medgeneracijsko učenje za uresničevanje strategije dolgožive družbe. *HR&M*, 4(17), 62–65. <https://www.hrm-revija.si/medgeneracijsko-ucenje-za-uresnicevanje-strategije-dolgozive-druzbe>
2. Brečko, D. (2018b). Vseživljenjski razvoj kompetenc. V N. Ličen in M. Mezgec (ur.), *Sodobne paradigme raziskovanja izobraževanja in učenja odraslih: Eseji v počastitev jubileja Ane Krajnc* (str. 107–120). Znanstvena založba Filozofske fakultete. <https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/download/125/218/3316?inline=1>

3. Brečko, D. (2020). Medgeneracijska dinamika in učenje na delovnem mestu. *HR&M*. https://sofos.si/wp-content/uploads/2020/09/Medgeneracijsko-u%C4%8Denje-in-dinamika-na-delovnem-mestu_HRM-september-2020.pdf
4. Brečko, D. (2023b). Učenje in prenos znanja na delovnem mestu vzdolž različnih generacij. V T. Devjak in D. Brečko (ur.), *Pravo in management v pogojih digitalnega poslovanja II* (str. 15–51). MLC Fakulteta za management in pravo. https://www.mlcljubljana.com/wp-content/uploads/2023/01/mlc_konferenca_zbornik_final.pdf
5. Brečko, D. (2025a). *Izobraževanje in kadrovski management: Izobraževanje, razvoj kadrov in upravljanje znanja*. Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov. https://sofos.si/wp-content/uploads/2025/03/Izobrazevanje-in-kadrovski-management_izobrazevanje-razvoj-kadrov-in-upravljanje-znanja.pdf
6. Brečko, D. (2024a). Mindset and academic performance. *Pedagoška obzorja*, 39(2), 120–136. <https://www.dspo.si/index.php/dspo/article/view/129>
7. Brečko, D. (2024b). *Osebna rast: Monografija*. Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov. https://sofos.si/wp-content/uploads/2024/01/Osebna-rast_monografija.pdf
8. Brečko, D. (2025b). Motivacija za učenje – kako prebuditi notranjo iskro? Sofos. <https://sofos.si/4756-2/>

Pomen zavestne in odgovorne rabe tehnologije in umetne inteligence ter ohranjanje avtonomije pri odločanju

Opolnomočiti posameznika, da zna samozavestno, varno in odgovorno uporabljati digitalne tehnologije ter razume njihov pomen za vsakdanje življenje postaja imperativ demokratične družbe. Vendar le: če je spoznala koristi digitalnih orodij in se hkrati soočila z nevarnostmi in omejitvami njihove uporabe. Izobraževalni programi o preživetveni zmožnosti bi morali odrasle varno voditi od negotovosti ali nekritične rabe tehnologije k zavestnemu upravljanju njihovega digitalnega vsakdana. Pri tem bi se ti morali naučiti, kako poiskati in presoditi najrazličnejše informacije, zaščititi svojo zasebnost ter sprejemati premišljene odločitve v svetu umetne inteligence in družbenih omrežij.

Ker digitalno okolje danes predstavlja enega ključnih prostorov vsakdanjega delovanja, je kritična, varna in zavestna raba digitalnih tehnologij brez dvoma neposredno povezana s posameznikovo preživetveno zmožnostjo. »Osrednji izziv v Sloveniji ni več predvsem zagotavljanje dostopa do digitalnih tehnologij, temveč razvijanje kompetenc za njihovo kritično, premišljeno in družbeno odgovorno uporabo. Podatki namreč kažejo visoko stopnjo digitalne vključenosti.« (glej: Rek, v nadaljevanju). Kot poudarja Rek, torej dostopnost ni več vprašanje, odnos do tehnologije, vrednote v zvezi s tem pa postajajo vse bolj izpostavljene, žal najpogosteje kot zelo pereč problem. Preživetveno zmožnost razumemo tudi kot sposobnost posameznika, da se učinkovito, samostojno in odgovorno sooča z izzivi sodobnega življenja ter razume soodvisnost družbenih, tehnoloških in drugih sistemov, kar je precej visoka stopnja avtonomije in opolnomočenja. Iz dolgoletne prakse raziskovanja področja ranljivih skupin odraslih je povsem jasno, da vsi odrasli teh stopenj individualne zrelosti ne dosegajo (Javrh 2025).

Osveščanje o digitalnem vsakdanu, ki usodno kroji posameznikovo realnost, bi moralo potekati postopno in logično: od razumevanja vloge digitalnih tehnologij v vsakdanjem življenju do ozaveščanja o njihovih prednostih, omejitvah in vplivih. To je predpogoj zavestne rabe, saj brez razumevanja lastne vpetosti v digitalno okolje posameznik ostaja pasivni uporabnik. »Raziskave kažejo, da večina uporabnikov digitalne tehnologije uporablja predvsem za dostop do informacij, komunikacijo in vsakodnevna opravila, precej manj pa za ustvarjanje vsebin ali vključevanje v javne razprave. Aktivno sodelovanje pri ustvarjanju digitalnih vsebin in vključevanju v javne razprave ostaja razmeroma omejeno. Takšen vzorec kaže, da številni odrasli nastopajo predvsem kot prejemniki informacij, bistveno redkeje pa kot njihovi ustvarjalci ali soustvarjalci digitalnega javnega prostora.« (glej: Rek, v nadaljevanju).

Posameznik, ki ne zna zaščititi svojih podatkov, prepoznati spletnih prevar ali kritično presojati informacij, je izpostavljen konkretnim tveganjem. »Odrasli kot starši, stari starši, mentorji in drugi pomembni člani skupnosti pomembno vplivajo na razvoj digitalnih navad mlajših generacij. S svojim zgledom prispevajo k oblikovanju okolja, v katerem se otroci učijo preverjati informacije, odgovorno uporabljati digitalna orodja in razumeti, da tehnologija ni nevtralna, ampak odraža odločitve ljudi, ki jo razvijajo in uporabljajo.« (glej: Rek, v nadaljevanju).

Vsebine, povezane z digitalnim ravnovesjem, psihološkim blagostanjem in odgovorno komunikacijo, bodo pomembno prispevale k razvoju osebne odpornosti ter omogočale bolj uravnoteženo delovanje med digitalnim in analognim okoljem.

M. Rek posebej poudarja, da si posebno pozornost zasluži tudi vprašanje zasebnosti, saj številne digitalne storitve zbirajo podatke o uporabnikih, njihovih navadah, lokaciji in interesih. »Ti podatki omogočajo razvoj personaliziranih storitev, hkrati pa predstavljajo pomemben gospodarski vir. Razumevanje, katere podatke posameznik deli, s kom jih deli in za kakšen namen se uporabljajo, postaja pomemben del digitalne pismenosti. To ne pomeni, da bi se morali uporabniki izogibati digitalnim storitvam, temveč da njihove odločitve temeljijo na informiranem soglasju in razumevanju posledic.« (glej: Rek, v nadaljevanju).

Digitalna medijska in informacijska pismenost kot temeljna kompetenca odraslih v digitalni družbi

Mateja Rek

Uvod

Digitalne tehnologije so v zadnjih desetletjih temeljito preoblikovale način, kako ljudje dostopamo do informacij, komuniciramo, opravljamo delo in sodelujemo v družbi. Nakupovanje, uporaba bančnih storitev, stik z javno upravo, iskanje zdravstvenih informacij, vzgoja otrok ali spremljanje aktualnih dogodkov danes pogosto potekajo tudi prek digitalnih platform. Številne odločitve, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja ljudi, temeljijo na informacijah, pridobljenih v digitalnem okolju. Zaradi tega digitalizacije ni mogoče razumeti zgolj kot tehnološke spremembe, temveč kot proces, ki spreminja samo strukturo vsakdanjega življenja in načine družbene participacije (EC, 2021a; Rek, 2025).

Takšen razvoj odpira vprašanje, katere kompetence odrasli potrebujejo za uspešno delovanje v sodobni družbi. Dolga leta je bilo v ospredju razvijanje digitalnih spretnosti, kot so uporaba računalnika, elektronske pošte, mobitela, raznih aplikacij, spletnih storitev ipd. Te sposobnosti ostajajo pomembne, vendar ne zadoščajo več. Mnogi ljudi danes brez težav tehnično uporabljajo različna digitalna orodja, pa kljub temu težko presodijo verodostojnost informacij, ki jih preko teh orodij dobijo ali delijo, niti ne razumejo vpliva AI in algoritmov na vsebine, ki jih uporabljajo. Več časa kot ljudje preživijo v digitalnem okolju, večji je njegov vpliv na njihove vsakdanje odločitve. Prav zato medijske in digitalne pismenosti ni več mogoče zožiti samo na sposobnost uporabe oziroma rokovanja z digitalnimi tehnologijami. Njeno bistvo je razumevanje digitalnega okolja, v katerem informacije nastajajo, krožijo in dosegajo uporabnike (Hobbs, 2010; OECD, 2026).

Tradicionalno je bila pismenost razumljena predvsem kot sposobnost branja, pisanja in razumevanja besedil. S širjenjem digitalnih množičnih medijev se je razumevanje razširilo tudi na sposobnost kritične interpretacije digitalnih medijskih sporočil. Dinamični procesi trajajočih digitalnih preobrazb ta okvir ves čas spreminjajo in nadgrajujejo. Če je bil v preteklosti osrednji izziv pridobiti informacije, se danes posamezniki soočajo predvsem z njihovim obiljem. Hkrati dostop do teh informacij vse pogosteje poteka prek digitalnih platform, katerih algoritmi so-vplivajo na to, katere vsebine bodo prikazane posameznemu uporabniku. Razumevanje sodobnega informacijskega okolja zato zahteva več kot zgolj iskanje informacij. Zahteva tudi razumevanje mehanizmov, ki usmerjajo njihovo vidnost.

Informacije tudi na spletu namreč niso predstavljene na nevtralen način. Ko uporabnik odpre spletni iskalnik ali družbeno omrežje, praviloma nima dostopa do nevtralnega pregleda vseh razpoložljivih informacij. Vsebine so že predhodno razvrščene z algoritmi, ki na podlagi različnih meril odločajo, kaj bo bolj izpostavljeno in kaj bo ostalo manj opazno. Pri razvrščanju vsebin algoritmi izhajajo iz podatkov o preteklih uporabniških dejavnostih in jih povezujejo z logiko delovanja platforme, katere cilj je uporabniku, še posebej, če uporabniki pričakujejo

brezplačen dostop do vsebin, ponuditi čim bolj privlačne oziroma z zornega kopa uporabnika relevantne vsebine. Posledično lahko dva posameznika ob istem iskanju prejmeta precej različen nabor informacij, kar vpliva tudi na njuno razumevanje iste teme ali vprašanja (Van Dijck, Poell, in De Waal, 2018). Sodobni mediji ne predstavljajo zgolj kanalov za prenos informacij, temveč aktivno sodelujejo pri konstrukciji družbene realnosti. Ljudje številnih tem in pojavov ne spoznava neposredno, temveč si predstavijo o njih ustvarijo na podlagi medijskih vsebin. Način, kako so te vsebine izbrane in predstavljene, zato pomembno vpliva na njihovo razumevanje družbene stvarnosti. Digitalna medijska in informacijska pismenost v takšnih okoliščinah presega razumevanje posameznega sporočila. Od posameznika zahteva tudi razmislek o tem, kako digitalno okolje usmerja njegov stik z informacijami in kako lahko to vpliva na njegovo presojo.

Poseben izziv predstavlja hiter razvoj generativne umetne inteligence. Orodja, ki ustvarjajo besedila, slike ali druge vsebine, postajajo del vsakdanjega dela in učenja. Za številne uporabnike predstavljajo koristno podporo pri vsakdanjem delu, saj lahko pospešijo pripravo vsebin in olajšajo začetne faze ustvarjalnega ali analitičnega procesa. A zavedati se moramo, da vsebine, ki jih generira AI ni nujno točna ali preverjena. Sistemi umetne inteligence lahko ustvarijo navidezno prepričljive razlage, ki vsebujejo dejanske napake ali celo izmišljene podatke. Zato se odgovornost za presojo pravilnosti informacij na strani človeka ne zmanjšuje, ampak postaja še pomembnejša. Evropska komisija (2026) in OECD (2026) poudarjata, da mora biti razvoj digitalnih kompetenc usmerjen predvsem v krepitev sposobnosti kritične presoje in odgovorne uporabe novih tehnologij. Takšna usmeritev izhaja iz spoznanja, da tehnološka usposobljenost sama po sebi ne zagotavlja kakovostnega odločanja. Bistveno je, da ljudje ohranijo kritično distanco do rezultatov digitalnih sistemov in se zavedajo, da ti ne nadomeščajo njihove lastne presoje. Prav na tej točki se pokaže razlika med digitalnimi spretnostmi in medijsko oziroma digitalno pismenostjo. Uporaba aplikacije ali spletnega orodja je mogoče razmeroma hitro osvojiti. Bistveno zahtevnejše pa je razviti sposobnost razumevanja širšega konteksta, v katerem tehnologija deluje. Posameznik mora znati presoditi, katere informacije so vredne zaupanja, razumeti omejitve avtomatiziranih sistemov in se zavedati, da digitalno okolje ni nevtrarno, temveč ga oblikujejo različni družbeni, politični in ekonomski interesi.

V tem smislu medijska in digitalna pismenost postajata temeljni kompetenci za življenje v sodobni družbi. Njun pomen presega učinkovito uporabo tehnoloških orodij, saj posamezniku omogočata, da sprejema informirane odločitve in se samozavestno vključuje v vse bolj digitalizirano družbeno okolje. Namesto pasivne uporabe tehnologije spodbujata razumevanje načinov, kako digitalni sistemi delujejo in kako lahko vplivajo na informacije, s katerimi se srečujemo, ter posledično tudi na odločitve, ki jih sprejemamo. Hobbs (2010) opozarja, da polno sodelovanje v sodobni družbi zahteva več kot zgolj sprejemanje informacij; od ljudi zahteva aktivno interpretacijo, kritično vrednotenje in odgovorno soustvarjanje medijskih vsebin. Takšne kompetence pomembno prispevajo k temu, da ljudje ohranjajo avtonomijo pri odločanju, se lažje znajdejo v hitro spreminjajočem se informacijskem prostoru in so manj dovzetni za manipulativne vplive, ki jih omogočajo sodobna digitalna okolja.

Ta premik je posebej pomemben v izobraževanju odraslih. Odrasli niso le uporabniki digitalnih tehnologij, temveč tudi zaposleni, potrošniki, pacienti, državljani ter pogosto starši ali stari starši. Njihove odločitve vplivajo na njihovo lastno življenje, hkrati pa oblikujejo digitalne navade in vrednote mlajših generacij. Krepitev medijske in digitalne pismenosti odraslih zato prispeva ne le k večji osebni avtonomiji, ampak tudi k razvoju družbe, v kateri posamezniki odgovorno uporabljajo tehnologijo in sprejemajo informirane odločitve.

Osnovna terminologija

Medijska pismenost

Medijska pismenost je sposobnost dostopanja do medijskih vsebin, njihovega razumevanja, analiziranja in ustvarjanja ter refleksije o njihovem vplivu na posameznike, institucije in družbo (OECD, 2026).

Kritično razmišljanje

V središču medijske pismenosti so veščine kritičnega mišljenja, ki so potrebne za stik z, razumevanje, presojanje in selekcioniranje podob, besed in zvokov, s katerimi se srečujemo v knjigah, časopisih, revijah, na radiu, televiziji, v videoigrah, na internetu in družbenih omrežjih (OECD, 2026).

Digitalni mediji

Danes so digitalne tehnologije in sistemi umetne inteligence sestavni del različnih oblik medijev ter pomembno zaznamujejo sodobno medijsko krajino (OECD, 2026).

Kaj o medijski in digitalni pismenosti odraslih razkrivajo podatki iz Slovenije?

V okviru Infrastrukturnega programa medijska pismenost, smo v letu 2025 izvedli raziskavo Medijska pismenost 2025 (Rek et al., 2025), ki razkrivajo stališča, navade in ocene odrasle populacije o lastni medijski pismenosti, medijskih navadah in odnosu do digitalnega okolja. V letu 2026 pa smo izvedli podobno raziskavo med seniorji starimi 65 let in več (Rek et al., 2026). Obe raziskavi se osredotočata na štiri ključna področja: dostop do digitalnih medijev, razumevanje digitalnih medijskih vsebin, kritično vrednotenje informacij ter aktivno ustvarjanje digitalnih medijskih vsebin in ponujata določen vpogled v stanje medijske in digitalne pismenosti odraslih. Njuni rezultati kažejo, da osrednji izziv v Sloveniji ni več predvsem zagotavljanje dostopa do digitalnih tehnologij, temveč razvijanje kompetenc za njihovo kritično, premišljeno in družbeno odgovorno uporabo. Podatki namreč kažejo visoko stopnjo digitalne vključenosti. Med delovno aktivnimi odraslimi je uporaba interneta in mobilnih naprav skoraj samoumevna, podobno pa vedno bolj velja tudi za starejše prebivalce. Velika večina anketiranih, starih 65 let ali več, ima dostop do interneta in uporablja pametni telefon, več kot polovica pa uporablja tudi družbena omrežja. Ti rezultati kažejo, da starejših ni več mogoče obravnavati kot skupine, ki je pretežno izključena iz digitalnega okolja. Nasprotno, digitalne tehnologije so postale, z izjemami, del njihovega vsakdana, zaradi česar so izpostavljeni enakim informacijskim priložnostim in tveganjem kot druge starostne skupine.

Hkrati raziskava razkriva, da dostop do tehnologije sam po sebi ne zagotavlja razvite medijske pismenosti. Čeprav se večina odraslih zaveda, da različni mediji in spletne platforme iste dogodke predstavljajo na različne načine, se pri presoji spletnih informacij pogosto zanašajo na intuitivne presoje ali splošni vtis, ki ga naredi spletna stran. Sistematično preverjanje informacij je precej manj razširjeno. Uporabniki pogosto ne raziščejo, kdo je vsebino pripravil oziroma ali obstajajo razlogi, da bi njeni verodostojnosti zaupali. To nakazuje razkorak med zavedanjem, da informacije niso nevtralne, in dejanskimi praksami njihovega kritičnega vrednotenja.

Posebej zanimiva je ugotovitev o načinu sodelovanja odraslih v digitalnem okolju. Rezultati kažejo, da večina digitalne tehnologije uporablja predvsem za dostop do informacij, komunikacijo in vsakodnevna opravila, precej manj pa za ustvarjanje vsebin ali vključevanje v javne razprave. Aktivno sodelovanje pri ustvarjanju digitalnih vsebin in vključevanju v javne razprave ostaja razmeroma omejeno. Takšen vzorec kaže, da številni odrasli nastopajo predvsem kot prejemniki informacij, bistveno redkeje pa kot njihovi ustvarjalci ali soustvarjalci digitalnega javnega prostora.

Ta ugotovitev je pomembna z vidika sodobnega razumevanja medijske pismenosti. Če je bila ta nekoč predvsem povezana z dostopom do informacij in njihovo kritično interpretacijo, danes vse bolj vključuje tudi sposobnost aktivnega sodelovanja v digitalnem okolju. Demokratična participacija namreč predpostavlja, da posamezniki ne znajo le presoditi kakovosti informacij, ampak jih znajo tudi odgovorno ustvarjati, argumentirano predstavljati svoja stališča ter sodelovati v javni razpravi. V času družbenih omrežij in generativne umetne inteligence postaja ta ustvarjalna razsežnost medijske pismenosti vse pomembnejša, saj posamezniki niso več zgolj občinstvo, ampak lahko z relativno majhnim naporom dosežejo širok krog ljudi in vplivajo na javni diskurz.

Pomembne razlike se kažejo tudi v medijskih navadah starejših odraslih. Raziskava med populacijo 65+ potrjuje, da televizija ostaja pomemben vir informacij in zabave, hkrati pa se vse več starejših vključuje tudi v spletno okolje. To pomeni, da programi digitalne medijske in informacijske pismenosti ne smejo biti usmerjeni zgolj v uporabo novih digitalnih platform, temveč morajo razvijati sposobnost kritične presoje informacij ne glede na medij, po katerem jih posameznik prejme. To zahteva razširitev tradicionalnega pojmovanja medijske pismenosti. Poleg kritične presoje medijskih vsebin morajo posamezniki razumeti tudi mehanizme, ki v digitalnem okolju vplivajo na dostop do informacij in njihovo predstavitev.

Skupaj rezultati obeh raziskav kažejo na pomemben premik v razumevanju izzivov digitalne družbe. V Sloveniji dostop do tehnologije za večino odraslih ni več ključna ovira. Ključno vprašanje zato ni več samo, ali imajo odrasli dostop do digitalnih tehnologij, ampak ali jih znajo uporabljati na način, ki temelji na razumevanju informacijskega okolja in premišljeni presoji. Izobraževanje odraslih lahko pomembno prispeva k razvoju teh zmožnosti ter posameznikom pomaga, da v digitalni družbi nastopajo kot aktivni in odgovorni udeleženci.

Rezultati raziskave potrjujejo, da prihodnji razvoj medijske in digitalne pismenosti ni povezan le z razširjenostjo digitalnih tehnologij, ampak predvsem z načinom njihove uporabe. Ključno postaja, da posamezniki ohranijo sposobnost samostojne presoje ter digitalne tehnologije v

svoje življenje vključujejo zavestno, ne zgolj rutinsko. Odločilno je, ali posamezniki razumejo digitalno okolje, v katerem delujejo, in znajo tehnologijo uporabljati tako, da podpira njihovo lastno presojo, namesto da jo nadomešča.

Kompetence odraslih za življenje v digitalni družbi

Razprave o digitalni pismenosti se pogosto osredotočajo na vprašanje, kako uporabljati nove tehnologije, precej manj pozornosti pa namenjajo temu, kako z njimi živeti. Prav to je eden ključnih izzivov sodobne družbe. Tehnološke rešitve se spreminjajo hitreje, kot jim lahko sledijo izobraževalni sistemi in odrasli se skozi življenje vedno znova srečujejo z novimi digitalnimi izzivi. Če želimo razvijati kompetence, ki bodo uporabne v vedno znova spreminjajoči se sedanjosti in tudi v prihodnosti, morajo te temeljiti na razumevanju in kritični presoji, ne zgolj na obvladovanju konkretnih orodij.

Prva pomembna kompetenca je sposobnost vrednotenja informacij. V preteklosti je bilo pogosto dovolj, da je posameznik znal poiskati ustrezen vir ali se orientirati v knjižnici. Danes je položaj bistveno drugačen. Informacij je neprimerno več, njihova kakovost pa zelo neenakomerna. Poleg vsebin, ki temeljijo na novinarskih ali znanstvenih standardih, digitalni prostor vključuje tudi promocijska sporočila, vplivniške objave in besedila, ki jih ustvarjajo sistemi umetne inteligence. Zaradi tega je vse težje presoditi, ali je določena vsebina namenjena obveščanju, prepričevanju ali predvsem zasledovanju komercialnih interesov. Medijska in digitalna pismenost zato od posameznika zahtevata več kot zgolj iskanje informacij – zahtevata sposobnost, da preveri njihov izvor, razume kontekst njihovega nastanka in presodi, ali ozirom v kolikšni meri jim lahko zaupa (Rek, 2025). Takšna presoja je pomembna tudi zato, ker digitalne platforme spodbujajo hitro odzivanje. Vsebinsko je mogoče deliti z enim klikom, komentar objaviti v nekaj sekundah, odgovor umetne inteligence pa uporabiti brez dodatnega preverjanja. Hitrost sicer povečuje učinkovitost, vendar lahko zmanjšuje pripravljenost za premislek. Digitalna medijska pismenost zato vključuje tudi sposobnost, da se posameznik zavestno ustavi in razmisli, preden informacijo sprejme kot resnično ali jo posreduje naprej. V digitalnem okolju je premišljenost prav tako pomembna kot hitrosti.

Druga pomembna kompetenca, ki bi jo izpostavili, je razumevanje logike delovanja digitalnih platform. Mnogi uporabniki se zavedajo, da družbena omrežja ali spletni iskalniki uporabljajo algoritme, vendar redkeje razmišljajo o posledicah njihovega delovanja. Algoritmi določajo, katere objave bodo v določenem kontekstu bolj vidne, katere novice se bodo pogostejše pojavljale in katere izdelke ali storitve bodo uporabniki prejeli kot priporočilo v nekem trenutku. S tem lahko pomembno vplivajo na informacijsko okolje posameznika in posledično tudi na njegove odločitve. Platformizacija družbe zato ne pomeni le tehnološke spremembe. Spreminja tudi način, kako posamezniki dostopajo do informacij in kako se vključujejo v družbeno življenje (Van Dijck et al., 2018; Poell et al., 2019).

Pomembna sestavina sodobne pismenosti je tudi odgovorna uporaba umetne inteligence. Generativna orodja lahko pomembno prispevajo k večji učinkovitosti pri delu. Pomagajo pri organizaciji informacij in ljudi podpirajo v ustvarjalnih procesih. Njihova uporabnost pa je tesno povezana z znanjem uporabnika. Kakovost rezultatov ni odvisna le od zmogljivosti algoritma,

ampak tudi od uporabnika, ki mora znati odgovor kritično ovrednotiti in po potrebi preveriti z dodatnimi viri. V tem smislu umetna inteligenca ne zmanjšuje pomena človeškega znanja, temveč ga postavlja v novo vlogo. Še vedno je človek tisti, ki nosi odgovornost za presojo pravilnosti informacij in za posledice njihove uporabe.

V vsakdanjem življenju postaja vse pomembnejša tudi digitalna varnost. Odrasli uporabljajo spletno bančništvo, elektronske zdravstvene storitve, sisteme elektronske identitete in številne druge digitalne storitve, pri katerih obdelujejo občutljive osebne podatke ali zgodbe, ki jih sicer ne bi želeli deliti z javnostjo. Nevarnosti niso omejene le na tehnično zahtevne kibernetске napade, ampak vključujejo tudi lažna elektronska sporočila, prevare prek SMS-sporočil, zavajajoče spletne trgovine ali poskuse kraje identitete. Za varno ravnanje zato ni dovolj poznavanje posameznih zaščitnih ukrepov. Učinkovita zaščita ni odvisna le od tehničnih ukrepov, ampak tudi od ravnanja uporabnika. Pomembno je, da zna prepoznati okoliščine, ki vzbujajo dvom, in informacije preveri, preden jim zaupa ali na njihovi podlagi ukrepa.

Posebno pozornost si zasluži tudi vprašanje zasebnosti. Številne digitalne storitve zbirajo podatke o uporabnikih, njihovih navadah, lokaciji in interesih. Ti podatki omogočajo razvoj personaliziranih storitev, hkrati pa predstavljajo pomemben gospodarski vir. Razumevanje, katere podatke posameznik deli, s kom jih deli in za kakšen namen se uporabljajo, postaja pomemben del digitalne pismenosti. To ne pomeni, da bi se morali uporabniki izogibati digitalnim storitvam, temveč da njihove odločitve temeljijo na informiranem soglasju in razumevanju posledic.

Med kompetencami, ki bodo v prihodnjih letih pridobivale pomen, je tudi sposobnost zavestnega upravljanja lastnih digitalnih navad. Digitalne tehnologije so zasnovane tako, da čim dlje ohranjajo pozornost uporabnikov in uporabnike spodbujajo k čim daljši uporabi. To dosegajo z različnimi mehanizmi, zaradi katerih posameznik pogosto ostane v digitalnem okolju dlje, kot je sprva nameraval. Zato je koristno razvijati navade, ki omogočajo bolj premišljeno uporabo tehnologije in usklajevanje digitalnih aktivnosti z drugimi področji življenja. Cilj ni zmanjševanje uporabe tehnologije za vsako ceno, ampak njena uporaba na način, ki podpira osebne potrebe, zdravje, učenje, delo in kakovostne medosebne odnose.

Digitalne navade so tesno povezane tudi z vprašanjem zdravja in dobrega počutja. Vse več raziskav opozarja, da lahko pretirana ali nepremišljena uporaba digitalnih tehnologij vpliva na kakovost spanja, zmanjšuje sposobnost dolgotrajne osredotočenosti, povečuje občutek stresa ter prispeva k psihološki preobremenjenosti. Posebej družbena omrežja in druge platforme so zasnovane tako, da z neprekinjenim tokom novih vsebin in sistemom obvestil spodbujajo pogosto preverjanje naprav ter podaljšujejo čas uporabe. Posledično se lahko zmanjšuje sposobnost zavestnega usmerjanja pozornosti, kar vpliva na učenje, delo in kakovost medosebnih odnosov. Medijska in digitalna pismenost zato vključuje tudi sposobnost prepoznavanja mehanizmov, s katerimi digitalne platforme vplivajo na uporabniške navade. Posameznik, ki razume, kako algoritmi, personalizacija in ekonomija pozornosti oblikujejo njegovo digitalno okolje, lažje sprejema odločitve o tem, kdaj, kako dolgo in za kakšen namen uporablja digitalne tehnologije. Cilj ni popolno zavračanje tehnologije, temveč razvijanje zavestnega in uravnoveženega odnosa do nje.

Poseben izziv predstavljajo tudi različne oblike problematične oziroma zasvojljive rabe digitalnih tehnologij. Čeprav večina uporabnikov digitalne medije uporablja brez večjih težav, lahko pri delu populacije pretirana uporaba družbenih omrežij, spletnih iger ali drugih digitalnih storitev postopoma začne negativno vplivati na vsakodnevno delovanje, medosebne odnose in duševno zdravje. Zato postaja pomemben del digitalne medijske in informacijske pismenosti tudi razvijanje sposobnosti samoregulacije, prepoznavanje lastnih vzorcev uporabe ter vzpostavljanje zdravih digitalnih navad. V tem smislu digitalna pismenost ni povezana le z učinkovito uporabo tehnologije, temveč tudi z ohranjanjem osebnega blagostanja in sposobnosti, da tehnologija ostane sredstvo za doseganje posameznikovih ciljev, ne pa dejavnik, ki usmerja njegovo vsakdanje življenje.

Pomembna značilnost vseh navedenih kompetenc je, da so med seboj povezane. Kritična presoja informacij je učinkovitejša, če posameznik razume delovanje platform. Varovanje zasebnosti je lažje, če razume poslovne modele digitalnih storitev. Odgovorna uporaba umetne inteligence temelji na sposobnosti preverjanja informacij in zavedanju njenih omejitev. Medijska in informacijska pismenost zato nista skupek nepovezanih spretnosti, temveč celovit okvir, ki posamezniku omogoča premišljeno delovanje v kompleksnem digitalnem okolju.

Izobraževanje odraslih kot naložba v prihodnje generacije

Pomen razvijanja teh kompetenc presega potrebe posameznika. Odrasli namreč pomembno vplivajo na oblikovanje digitalnih praks mlajših generacij v svojem socialnem okolju. Kot starši, stari starši ali drugi pomembni odrasli (na primer vzgojitelji, učitelji ipd.) predstavljajo prve vzornike pri uporabi medijev in digitalnih tehnologij. Otroci se ne učijo le iz formalnih izobraževalnih programov, temveč tudi z opazovanjem ravnanja odraslih in skozi vsakodnevne pogovore o informacijah, ki jih srečujejo na spletu.

To pomeni, da medijska in digitalna pismenost odraslih ustvarjata širše družbene učinke. Starš ali stari starš, ki zna preveriti zanesljivost spletnega vira, se z otrokom pogovarja o vsebinah na družbenih omrežjih ali kritično uporablja umetno inteligenco, ne prenaša zgolj znanja, ampak oblikuje način razmišljanja in navade. Raziskava Golob, Makarovič in Rek (2023) je pokazala, da meta-refleksivnost staršev pomembno prispeva h kakovostnejši medijski vzgoji otrok. Ključnega pomena ni le količina pravil ali omejitev, ki jih odrasli postavljajo, temveč njihova sposobnost razmisleka o lastnih medijskih praksah in pripravljenost na odprt dialog z mlajšimi generacijami.

Takšna ugotovitev je pomembna tudi za izobraževanje odraslih. Programi medijske in digitalne pismenosti ne krepijo zgolj kompetenc udeležencev, ampak imajo posredne učinke na družine, lokalne skupnosti in širšo družbo. Vlaganje v izobraževanje odraslih na tem področju je zato mogoče razumeti kot vlaganje v razvoj prihodnjih generacij, ki bodo verjetno odraščale v še bolj digitaliziranem in podatkovno podprtem okolju. V tem smislu medijska pismenost ni le individualna kompetenca, ampak pomemben element družbene odpornosti in demokratične kulture.

Hitrost tehnološkega razvoja odpira vprašanje, kakšna naj bo vloga izobraževanja odraslih v prihodnjih letih. Če se izobraževalni programi osredotočajo predvsem na uporabo posameznih digitalnih orodij, obstaja nevarnost, da njihova vsebina hitro zastara. Platforme se spreminjajo,

programske rešitve se posodabljaajo, na trg prihajajo nova orodja umetne inteligence in hitro se spreminjajo načini komuniciranja. Zaradi tega postaja pomembnejše razvijanje trajnejših kompetenc, ki posamezniku omogočajo razumevanje sprememb in prilagajanje novim okoliščinam.

To ne pomeni, da tehnične spretnosti niso pomembne. Nasprotno, brez osnovnega digitalnega znanja je sodelovanje v sodobni družbi oteženo. Vendar je dolgoročno še pomembnejša sposobnost kritičnega mišljenja, pripravljenost na preverjanje informacij in razumevanje širšega družbenega konteksta, v katerem delujejo digitalni mediji. Odrasli morajo razviti samozavest za uporabo novih tehnologij, hkrati pa ohraniti zdravo mero dvoma in zavedanje, da avtomatizirani sistemi niso nezmotljivi. Takšen pristop je skladen z razumevanjem medijske pismenosti kot kompetence za aktivno in odgovorno državljanstvo (Hobbs, 2010; Rek, 2025).

Pomemben cilj izobraževanja odraslih je tudi zmanjševanje digitalnih neenakosti. Te niso več povezane zgolj z dostopom do interneta ali digitalnih naprav, temveč vse pogostejše izhajajo iz razlik v sposobnosti razumevanja in uporabe digitalnega okolja. Posamezniki z razvitejšimi kompetencami lažje prepoznajo zavajajoče vsebine, učinkoviteje uporabljajo digitalne storitve in hitreje izkoristijo priložnosti, ki jih ponujajo nove tehnologije. Tisti z manj razvitimi kompetencami pa se lahko pogostejše znajdejo v položaju, ko sprejemajo odločitve na podlagi nepopolnih ali zavajajočih informacij oziroma ostanejo izključeni iz storitev, ki se selijo v digitalno okolje (Halford in Savage, 2010).

Prihodnost bo zelo verjetno prinesla še tesnejše prepletanje umetne inteligence z vsakdanjim življenjem. Digitalni pomočniki lahko postanejo še zmogljivejši, avtomatizacija bo posegala na nova področja dela, algoritmi pa bodo vse bolj vključeni v procese odločanja v javnem in zasebnem sektorju. Prav zaradi tega postaja pomembno, da posamezniki razumejo osnovna načela njihovega delovanja in se zavedajo, da končna odgovornost za presojo ostaja, vsaj zaenkrat še, na strani človeka. Tehnologija lahko podpira odločanje, ne more pa prevzeti moralne, družbene ali osebne odgovornosti za njegove posledice.

Za izobraževanje odraslih to pomeni pomemben premik od poučevanja uporabe digitalnih orodij k razvijanju sposobnosti njihove preiščljene uporabe. Kot že večkrat omenjeno, v ospredju ne bi smelo biti samo vprašanje, ali posameznik zna uporabljati določeno aplikacijo, ampak ali razume informacije, ki jih prejema, ali zna oceniti njihovo zanesljivost in ali je sposoben sprejemati odločitve, ki temeljijo na preverjenih dejstvih in lastni presoji. Takšen pristop krepi osebno avtonomijo in omogoča aktivno sodelovanje v družbi, kjer imajo digitalne tehnologije vse večji vpliv na delo, izobraževanje in demokratične procese.

Sklep

Medijska in digitalna pismenost sta v sodobni družbi postali bistveno več kot zgolj zbir tehničnih spretnosti. Predstavljata kompetenci, ki posamezniku omogočata razumevanje digitalnega okolja, kritično presojo informacij in odgovorno uporabo tehnologije pri sprejemanju vsakodnevnih odločitev. Ker digitalne platforme, algoritmi in umetna inteligenca vse bolj vplivajo na dostop do informacij in oblikovanje družbene realnosti, postaja sposobnost

samostojnega vrednotenja informacij eden ključnih pogojev za aktivno državljanstvo in vseživljenjsko učenje.

Pomemben izziv prihodnosti ne bo predvsem razvoj novih tehnologij, ampak zagotavljanje, da jih bodo ljudje uporabljali na način, ki krepi njihovo avtonomijo, ustvarjalnost in družbeno odgovornost. Izobraževanje odraslih ima pri tem osrednjo vlogo. Ne prispeva le k večji zaposljivosti ali učinkovitejši uporabi digitalnih storitev, temveč pomaga razvijati posameznike, ki znajo tehnologijo vključiti v svoje življenje premišljeno in kritično. Koristi takšnega izobraževanja segajo onkraj posameznika. Odrasli kot starši, stari starši, mentorji in drugi pomembni člani skupnosti pomembno vplivajo na razvoj digitalnih navad mlajših generacij. S svojim zgledom prispevajo k oblikovanju okolja, v katerem se otroci učijo preverjati informacije, odgovorno uporabljati digitalna orodja in razumeti, da tehnologija ni nevtralna, ampak odraža odločitve ljudi, ki jo razvijajo in uporabljajo.

Če želimo graditi vključujočo, demokratično in družbeno odporno digitalno prihodnost, mora medijska in digitalna pismenost postati sestavni del vseživljenjskega učenja. Njena vrednost ni več zgolj v tem, da posamezniku omogoča uporabo najnovejših tehnologij, ampak v tem, da mu pomaga ohraniti sposobnost samostojnega mišljenja, informiranega odločanja in odgovornega delovanja v svetu, kjer digitalni mediji vse bolj oblikujejo naše vsakdanje življenje.

Priporočeni viri in literatura

1. Council of Europe. (2020). *Digital Citizenship Education – Trainers' Pack*. Council of Europe.
2. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2026). *Guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/5220136>
3. Golob, T., Makarovič, M. in Rek, M. (2021). *Meta-reflexivity for resilience against disinformation*. *Comunicar*, 29(66), 107–118 <https://doi.org/10.3916/C66-2021-09>
4. OECD. (2026). *PISA 2029 Media and Artificial Intelligence Literacy (MAIL) Assessment Framework (First draft)*. OECD.
5. Rek, M. (2025). *Media Literacy and E-Democracy in the EU*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003642176>
6. Richardson, J. in Milovidov, E. (2022). *Digital Citizenship Education Handbook: Being Online, Well-being Online, Rights Online*. Council of Europe.
7. van Dijck, J., Poell, T. in de Waal, M. (2018). *The Platform Society: Public Values in a Connective World*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190889760.001.0001>
8. Vuorikari, R., Kluzer, S. in Punie, Y. (2022). *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens – With new examples of knowledge, skills and attitudes*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/115376>

Od fizičnega in psihičnega zdravja, do razumevanja samooskrbe in trajnostnega delovanja

Pogosto se zmožnost skrbi za lastno telesno in duševno zdravje zdi v času postmoderne že samoumevna. Realnost pa kaže, da odgovoren odnos do lastnega življenjskega sloga in okolja za velik del človeštva ni (več) vrednota. Pomemben del vsebin preživetvene zmožnosti zato usmerja v razumevanje pomena ravnovesja med aktivnostjo, gibanjem, počitkom in spanjem, vpliva življenjskega ritma in digitalnega okolja na zdravje ter razvijanje strategij za krepitev osebne odpornosti, samoregulacije in dobrega počutja. »Vedno več raziskav potrjuje, da zdravje ni odvisno le od zdravstvene oskrbe ali genetike, temveč predvsem od vsakodnevnih življenjskih navad, kakovosti medosebnih odnosov, socialne podpore, naravnega okolja in posameznikove sposobnosti, da v življenju prepozna smisel ter aktivno skrbi zase.« (glej: Vovk, v nadaljevanju).

Sodobno življenje se hitro spreminja zaradi digitalizacije, družbenih sprememb, ekonomskih negotovosti in okoljskih izzivov. »Rezilientnost ni prirojena osebna lastnost, temveč dinamičen proces uspešnega prilagajanja zahtevnim okoliščinam« (glej: Vec, v nadaljevanju) Za učinkovito delovanje posameznika v sodobni družbi tudi brez večjih katastrofalnih dogodkov je ključna vzpostavitev ravnovesja na osebni ravni.

Kot kažejo posledice sodobnega načina življenja, pa brez vpogleda v razloge za trajnostno rabo virov, trajnostne potrošnje, samooskrbe ter vpliva vsakodnevnih odločitev na kakovost življenja in neposredno okolje, prizadevanje za psihično in fizično zdravje za posameznika ostaja v praznini, v območju izgube smisla in pristajanja na izraziti individualizem in celo egocentrizem. »Povezanost človeka z naravo ni le fizična, temveč tudi psihološka in kulturna. Delo na vrtu, stik s prstjo, opazovanje letnih časov, skrb za rastline, gibanje po gozdu ali preprosto bivanje v naravi pri številnih ljudeh zmanjšujejo občutek stresa ter krepijo notranji mir, ustvarjalnost in občutek smisla. Narava tako ne predstavlja zgolj prostora za rekreacijo, temveč pomembnega partnerja pri ohranjanju zdravja in življenjskega ravnovesja.« (glej: Vovk, v nadaljevanju). »Najmočnejši zaščitni dejavnik ter dejavnik razvoja rezilientnosti skozi celotno življenjsko obdobje predstavljajo kakovostni medosebni odnosi.« (glej: Rupnik Vec, v nadaljevanju)

Razumevanje preživetvenih strategij mora biti usmerjeno tudi k blažjemu prehodu iz tradicionalnega preživetvenega scenarija k novim ekosistemom, ki bodo s seboj ponesli najbolj dragocene pridobitve preteklih generacij. Zato na primer usmerjenost k razvijanju ročnih in praktičnih spretnosti za ustvarjanje, pomenu popravil in vzdrževanju uporabnih predmetov ter k njihovi ponovni uporabi predstavlja pomembno minimalno varnost, ki je za slehernega posameznika na doseg roke. Tudi pomen lokalnih in sezonskih pridelkov za zdravo prehrano, kot tudi osnovnih procesov pridelave, shranjevanja in predelave domače hrane zagotavlja osnovni občutek neodvisnosti in večje odpornosti v primerih motene oskrbe. Opolnomočen posameznik lažje prepozna znake neravnovesja in preobremenjenosti, razume vpliv stresa

na telo in duševnost, morda pa tudi že pravočasno uporablja učinkovite tehnike za uravnavanje stresa.

Pri raziskovanju možnih vsebin, ki jih kot osnovne prepoznamo pri preživetveni zmožnosti, smo zaznali tudi določena neizogibna vsebinska prekrivanja. Po podrobnejši analizi smo ugotovili, da so posledica pogledov na tematiko z različnih vidikov in v različnih kontekstih. Takšen primer predstavljata na primer prav vsebinski področji o celostnem zdravju, ki omogoča dobro počutje, in digitalnem vsakdanu. Neobhodno za dobro zdravje, tako fizično kot tudi psihično, je, da so odrasli osveščeni o vplivu digitalnih tehnologij in umetne inteligence na telo in duševnost, pa tudi na vsakdanje življenje. Izobraževati in prosvetljevati je potrebno o novih možnostih, prednosti in tveganjih njihove uporabe, usmerjati k uravnoteženemu odnosu med digitalnim in analognim življenjem. Vsebina naj bo usmerjena predvsem v razumevanje vloge tehnologije in umetne inteligence v vsakodnevem življenju. Vsebine o dobrem počutju se zelo smiselno navezujejo, vendar jih je v tem kontekstu potrebno obravnavati s specifičnega vidika zdravja in dobrega počutja. Poseben poudarek naj bo namenjen vplivu digitalnega okolja na telesno in duševno zdravje, kakovosti spanja, vsakodnevemu ritmu ter pomenu digitalnega razbremenjevanja (npr. digitalnega detoxa). »Neprilagojeni odzivi spoprijemanja s stresom vključujejo odzive, kot so: izogibanje stresnim okoliščinam, socialni umik, predaja, zanikanje ali agresija, sovražnost, diskriminacija in zatiranje; neprilagojeni odzivi so lahko povezani z negativnimi zdravstvenimi izidi.« (glej: Vec, v nadaljevanju)

Poglobljena obravnava tematike je zato še kako utemeljena, saj omogoča aktualno razumevanje vpliva digitalnih navad na zdravje posameznika ter spodbuja oblikovanje zdravih življenjskih praks. Vsebine se tako medsebojno dopolnjujejo in omogočajo celovito razumevanje – od splošnega prepoznavanja vplivov digitalizacije do njihovega konkretnega vpliva na kakovost življenja, zdravje in dobro počutje.

Skrb zase in trajnostni način življenja

Ana Vovk

Uvod

Živimo v času hitrih družbenih, okoljskih in tehnoloških sprememb, ki pomembno vplivajo na naše zdravje, način življenja in kakovost bivanja. Podnebne spremembe, izguba biotske raznovrstnosti, onesnaževanje okolja, naraščajoč stres ter vse več kroničnih bolezni nas opozarjajo, da človek ne more več ločeno obravnavati svojega zdravja in zdravja planeta. Prihodnost bo zahtevala več odpornosti, znanja in odgovornosti tako do sebe kot do narave.

Prav zato postaja skrb zase ena najpomembnejših življenjskih kompetenc 21. stoletja. Ne pomeni le preprečevanja bolezni ali iskanja dobrega počutja, temveč zavestno oblikovanje življenjskega sloga, ki temelji na zdravih navadah, povezanosti z naravo, odgovorni rabi naravnih virov ter spoštovanju življenja v vseh njegovih oblikah. Vsaka odločitev od izbire hrane, gibanja, ravnanja z vodo in energijo do odnosov z ljudmi vpliva ne le na posameznika, temveč tudi na skupnost in okolje.

Ta prispevek temelji na sodobnih znanstvenih spoznanjih ter konceptih One Health, Planetary Health in salutogeneze, hkrati pa jih povezuje s praktičnimi izkušnjami trajnostnega življenja in samooskrbe. Njegov namen ni ponuditi hitrih rešitev, temveč spodbuditi razmišljanje in pokazati, da se velike spremembe začnejo z majhnimi vsakodnevnimi dejanji. Skrb zase in trajnostni način življenja nista ločena cilja, temveč dve plati iste zgodbe: zgodbe o zdravem človeku na zdravem planetu, kar je temelj preživetja.

Osnovna terminologija

Salutogeneza

Je koncept nastajanja in ohranjanja zdravja, ki ga je zasnoval medicinski sociolog Aaron Antonovsky. Namesto osredotočanja na vzroke bolezni raziskuje dejavnike, ki ljudem pomagajo ohranjati zdravje, odpornost in občutek smisla. V ospredje postavlja posameznikove notranje in zunanje vire, občutek koherentnosti ter sposobnost prilagajanja in soočanja s stresom. Poudarja krepitev zdravja z razvijanjem znanja, zdravih življenjskih navad, socialne podpore in drugih virov, ki posamezniku omogočajo dolgoročno telesno, duševno in socialno blagostanje.

Vitalno življenje

Celosten način življenja, ki temelji na ravnovesju med človekom, skupnostjo in naravo. Vključuje telesno vitalnost, duševno ravnovesje, kakovostne odnose, povezanost z naravo ter odgovoren odnos do okolja. Njegov cilj ni zgolj dolgo življenje, temveč kakovostno, smiselno in trajnostno življenje v ravnovesju s samim seboj in v sožitju z naravnimi sistemi.

Naravni sistemi

Naravni sistemi so medsebojno povezani ekosistemi in naravni viri, kot so prst, voda, zrak, sončna energija in biotska raznovrstnost, ki omogočajo obstoj človeka ter vseh drugih živih organizmov. Predstavljajo temelj delovanja ekosistemov, zdravja ljudi, prehranske varnosti in kakovosti življenja.

Samooskrba

Samooskrba je sposobnost posameznika, družine ali skupnosti, da del svojih življenjskih potreb zagotavlja z lastnim znanjem, delom in lokalnimi viri. Ne pomeni popolne neodvisnosti, temveč večjo prehransko, gospodarsko in socialno odpornost. Hkrati krepi zdravje, povezanost z naravo, odgovornost in razumevanje naravnih procesov.

Trajnostni način življenja

Trajnostni način življenja pomeni življenje v ravnovesju z naravnimi procesi, pri katerem posameznik z odgovornimi vsakodnevnimi odločitvami skrbi za svoje zdravje, zdravje skupnosti in ohranjanje naravnih virov. Temelji na preventivi, zdravih življenjskih navadah, povezanosti z naravo, varovanju prsti, vode, zraka in biotske raznovrstnosti ter odgovorni rabi virov. Njegov namen je zagotavljati kakovostno življenje sedanjim generacijam, ne da bi pri tem ogrožali možnosti prihodnjih generacij.

Skrb zase kot preživetvena strategija

Razumevanje skrbi zase

V preteklosti je bilo zdravje pogosto razumljeno predvsem kot odsotnost bolezni. Razvoj medicine, javnega zdravja in okoljskih znanosti pa je pokazal, da je zdravje bistveno širši pojem. Nanj vplivajo telesni, duševni, socialni, gospodarski in okoljski dejavniki, ki skupaj oblikujejo kakovost življenja posameznika in skupnosti. Danes zdravje razumemo kot dinamično stanje ravnovesja, ki posamezniku omogoča polno udeležbo v vsakdanjem življenju, prilagajanje spremembam in doseganje osebnega blagostanja (Huber et al., 2011).

Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja ter ne zgolj odsotnost bolezni ali slabotnosti« (World Health Organization [WHO], 1948). Čeprav je bila ta definicija sprejeta že leta 1948, ostaja ena najvplivnejših opredelitev zdravja. Sodobni pristopi jo nadgrajujejo z razumevanjem zdravja kot sposobnosti posameznika, da se prilagaja fizičnim, psihološkim in okoljskim spremembam ter aktivno upravlja svoje življenje (Huber et al., 2011).

Na zdravje vplivajo številni dejavniki. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije življenjski slog, prehrana, telesna dejavnost, kakovost zraka, vode, bivanjskega okolja ter socialni odnosi pomembno določajo tveganje za nastanek kroničnih bolezni (WHO, 2023). Zato sodobni koncept zdravja poudarja preventivo, krepitev zdravih življenjskih navad in ustvarjanje okolja, ki spodbuja dobro počutje.

Vitalno življenje pomeni več kot le dolgo življenje. Predstavlja način življenja, pri katerem posameznik ohranja telesno vitalnost, duševno ravnovesje, pozitivne odnose z ljudmi ter odgovoren odnos do narave. Zdrav človek namreč ne more obstajati brez zdravega okolja.

Koncept WHO

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) poudarja, da zdravje predstavlja eno temeljnih človekovih pravic in pomemben pogoj trajnostnega razvoja. V zadnjih desetletjih se njeno delovanje vse bolj usmerja v preprečevanje bolezni, krepitev zdravja ter zmanjševanje dejavnikov tveganja, povezanih z načinom življenja in stanjem okolja (WHO, 2023).

Koncept One Health

Koncept One Health (Eno zdravje) temelji na spoznanju, da so zdravje ljudi, živali in okolja neločljivo povezani. Razvoj nalezljivih bolezni, izguba biotske raznovrstnosti, onesnaževanje ter podnebne spremembe kažejo, da zdravja človeka ni mogoče obravnavati ločeno od zdravja ekosistemov.

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije, Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO), Svetovne organizacije za zdravje živali (WOAH) ter Programa Združenih narodov za okolje (UNEP) One Health predstavlja integriran pristop, ki spodbuja sodelovanje različnih strok pri varovanju zdravja ljudi, živali, rastlin in okolja (WHO et al., 2022).

Planetary Health – zdravje planeta

Koncept Planetary Health nadgrajuje One Health in poudarja, da je dolgoročno zdravje ljudi neposredno odvisno od stabilnosti Zemljinih naravnih sistemov. Podnebne spremembe, degradacija prsti, izguba opraševalcev, onesnaževanje voda in zmanjševanje biotske raznovrstnosti neposredno vplivajo na prehransko varnost, dostop do pitne vode in pojav številnih bolezni (Whitmee et al., 2015).

Planetary Health opozarja, da gospodarski razvoj ne sme presegati zmogljivosti planeta. Ohranitev zdravih ekosistemov predstavlja temelj človekovega zdravja, gospodarske varnosti in družbene stabilnosti.

Salutogeneza – zakaj nekateri ljudje ostanejo zdravi?

Dolga desetletja je medicina predvsem iskala odgovore na vprašanje, zakaj ljudje zbolevali, kateri dejavniki povzročajo bolezni in kako jih zdraviti. Takšen pristop je pomembno prispeval k razvoju sodobnega zdravstva, vendar ne pojasni, zakaj nekateri ljudje kljub številnim življenjskim obremenitvam, stresu ali neugodnim okoliščinam ostajajo telesno in duševno zdravi.

Pomemben premik v razumevanju zdravja je predstavil medicinski sociolog Aaron Antonovsky (1987), ki je razvil teorijo salutogeneze. Namesto vprašanja »Zakaj ljudje zbolevali?« je postavil novo vprašanje: »Zakaj nekateri ljudje kljub obremenitvam ostajajo zdravi?« S tem je pozornost usmeril z bolezni na dejavnike, ki ustvarjajo in ohranjajo zdravje.

Antonovsky je zdravje razumel kot dinamičen proces, pri katerem se človek ne nahaja le v stanju popolnega zdravja ali bolezni, temveč se ves čas giblje na kontinuumu med obema skrajnostma. Na to, kje se posameznik nahaja na tem kontinuumu, vplivajo biološki, psihološki, socialni in okoljski dejavniki ter način, kako se odziva na življenjske izzive.

Osrednji pojem salutogeneze je občutek koherentnosti (Sense of Coherence – SOC), ki predstavlja notranjo življenjsko naravnost posameznika. Sestavljajo ga tri med seboj povezane razsežnosti:

- Razumljivost – posameznik svet dojema kot urejen, predvidljiv in razumljiv. Dogodki niso povsem naključni, ampak jih zna osmisлити in razumeti.
- Obvladljivost – človek verjame, da ima na voljo dovolj notranjih sposobnosti ter zunanjih virov (znanje, izkušnje, podporo družine, prijateljev ali skupnosti), da se lahko uspešno sooča z življenjskimi izzivi.
- Smiselnost – posameznik v življenju prepoznava vrednote, cilje in namen, zato je pripravljen vlagati energijo v reševanje težav ter vztrajati tudi v zahtevnih obdobjih.

Ljudje z močnim občutkom koherentnosti običajno lažje obvladujejo stres, hitreje okrevajo po življenjskih preizkušnjah, sprejemajo bolj zdrave življenjske navade ter uspešneje ohranjajo telesno, duševno in socialno zdravje. Ne gre za to, da bi bili brez težav ali bolezni, temveč da se nanje odzivajo bolj prilagodljivo in konstruktivno.

Salutogeneza poudarja tudi pomen splošnih virov odpornosti, ki posamezniku pomagajo ohranjati zdravje. Mednje sodijo kakovostni medosebni odnosi, znanje, finančna in socialna varnost, izobrazba, dostop do zdrave hrane, gibanje, stik z naravo, duhovnost, občutek pripadnosti skupnosti ter zdravo življenjsko okolje. Več kot ima človek takšnih virov, lažje razvije močan občutek koherentnosti.

V sodobnem času salutogeneza predstavlja eno ključnih teoretičnih izhodišč promocije zdravja. Vedno več raziskav potrjuje, da zdravje ni odvisno le od zdravstvene oskrbe ali genetike, temveč predvsem od vsakodnevnih življenjskih navad, kakovosti medosebnih odnosov, socialne podpore, naravnega okolja in posameznikove sposobnosti, da v življenju prepoznava smisel ter aktivno skrbi zase.

Prav zato je salutogeneza tesno povezana tudi s trajnostnim načinom življenja. Samooskrba, kakovostna lokalna prehrana, redno gibanje v naravi, skrb za zdravo prst, povezanost s skupnostjo, odgovoren odnos do okolja in razvijanje notranjega ravnovesja niso pomembni le za varovanje narave, temveč predstavljajo tudi pomembne dejavnike, ki dolgoročno krepijo zdravje, vitalnost in kakovost življenja posameznika.

Povezanost človeka in narave

Človek je neločljiv del naravnega ekosistema. Njegovo zdravje in dobro počutje sta neposredno odvisna od kakovosti zraka, vode, prsti, hrane ter biotske raznovrstnosti, ki omogoča delovanje življenjsko pomembnih ekosistemskih procesov. Zrak, ki ga dihamo, voda, ki jo pijemo, prst, iz katere raste hrana, ter pestrost rastlinskih in živalskih vrst predstavljajo temelj človekovega obstoja. Ko se kakovost naravnega okolja zmanjšuje, se zmanjšuje tudi kakovost človekovega zdravja.

Naravni ekosistemi zagotavljajo številne ekosistemske storitve, brez katerih življenje ni mogoče. Med njimi so čiščenje zraka in vode, opravevanje rastlin, uravnavanje podnebja, kroženje hranil, nastajanje rodovitne prsti, zadrževanje vode ter blaženje posledic naravnih

nesreč. Čeprav jih pogosto jemljemo kot samoumevne, predstavljajo temelj zdravja, prehranske varnosti in kakovosti življenja.

Vedno več raziskav potrjuje, da ima narava pomembne neposredne učinke tudi na telesno in duševno zdravje človeka. Redno preživljanje časa v naravi zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje, krepi imunski sistem, spodbuja telesno dejavnost ter zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja (Twohig-Bennett in Jones, 2018). Poleg tega naravno okolje prispeva k boljši zbranosti, hitrejšemu okrevanju po boleznih, bolj kakovostnemu spancu ter večjemu občutku življenjskega zadovoljstva.

Posebej pomembna je vloga zelenih površin v urbanih območjih. Drevesa, parki, travniki, deževni vrtovi, mokrišča, zelene strehe in drugi elementi zelene infrastrukture izboljšujejo kakovost zraka, zmanjšujejo učinek mestnih vročinskih otokov, zadržujejo padavinsko vodo, zmanjšujejo hrup ter ustvarjajo prijetnejše življenjsko okolje. Hkrati predstavljajo življenjski prostor številnim rastlinskim in živalskim vrstam ter prispevajo k ohranjanju biotske raznovrstnosti. Takšne na naravi temelječe rešitve postajajo pomemben del prilagajanja mest na podnebne spremembe in izboljševanja kakovosti bivanja.

Povezanost človeka z naravo ni le fizična, temveč tudi psihološka in kulturna. Delo na vrtu, stik s prstjo, opazovanje letnih časov, skrb za rastline, gibanje po gozdu ali preprosto bivanje v naravi pri številnih ljudeh zmanjšujejo občutek stresa ter krepijo notranji mir, ustvarjalnost in občutek smisla. Narava tako ne predstavlja zgolj prostora za rekreacijo, temveč pomembnega partnerja pri ohranjanju zdravja in življenjskega ravnovesja.

Trajnostni način življenja zato pomeni življenje v ravnovesju z naravnimi procesi. Skrb za zdravo prst, čisto vodo, biotsko raznovrstnost in odgovorno rabo naravnih virov hkrati pomeni tudi skrb za lastno zdravje in zdravje prihodnjih generacij. Vsakodnevne odločitve, kot so izbira lokalno pridelane hrane, zmanjševanje odpadkov, varčna raba vode in energije, sajenje dreves, ohranjanje opraševalcev ali pridelava lastne hrane, niso pomembne le za okolje, temveč prispevajo tudi k bolj zdravemu in odpornejšemu življenjskemu slogu.

Sodobni koncepti One Health in Planetary Health poudarjajo, da zdravje ljudi, živali, rastlin in okolja tvori enoten, medsebojno povezan sistem. Podnebne spremembe, izguba biotske raznovrstnosti, degradacija prsti, onesnaževanje zraka in vode ter netrajnostna raba naravnih virov ne vplivajo le na delovanje ekosistemov, temveč tudi na pojav kroničnih bolezni, prehransko varnost, širjenje nalezljivih bolezni ter duševno zdravje prebivalstva (Whitmee et al., 2015). Zato postaja varovanje narave hkrati ena najpomembnejših strategij varovanja javnega zdravja.

Prihodnost zdravja bo vse bolj temeljila na razumevanju človeka kot sestavnega dela narave. Zdrav življenjski slog ne pomeni zgolj pravilne prehrane ali redne telesne dejavnosti, temveč tudi spoštovanje naravnih procesov, odgovorno ravnanje z okoljem, ohranjanje biotske raznovrstnosti in krepitev povezanosti med človekom, skupnostjo in naravo. Le zdravi ekosistemi lahko dolgoročno zagotavljajo pogoje za zdravo, varno in kakovostno življenje.

Temelji vitalnega življenja kot strategije preživetja

Naravni sistemi

Vitalno življenje temelji na zdravih naravnih sistemih, ki omogočajo obstoj človeka in vseh drugih živih organizmov. Čeprav se človek pogosto dojema kot ločen od narave, je v resnici popolnoma odvisen od delovanja ekosistemov. Prst, voda, zrak, sončna energija in biotska raznovrstnost predstavljajo osnovne naravne vire, brez katerih življenje ni mogoče.

V zadnjih desetletjih postaja vse bolj jasno, da zdravja ljudi ni mogoče obravnavati ločeno od zdravja planeta. Podnebne spremembe, degradacija prsti, onesnaževanje voda in zraka ter zmanjševanje biotske raznovrstnosti neposredno vplivajo na kakovost življenja, prehransko varnost in javno zdravje (Whitmee et al., 2015). Zato trajnostno življenje temelji na ohranjanju naravnih procesov, ki omogočajo delovanje vseh ekosistemov in življenje človeka.

Živa prst je temelj življenja na kopnem

Prst je eden najdragocenejših naravnih virov. Predstavlja živ ekosistem, v katerem sobivajo bakterije, glive, deževniki, členonožci in številni drugi organizmi. V enem gramu zdrave prsti lahko živi več milijard mikroorganizmov, ki sodelujejo pri razgradnji organske snovi, kroženju hranil ter nastajanju humusa (FAO, 2015).

Po ocenah Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo je več kot tretjina svetovnih tal že degradiranih zaradi neustrezne rabe, erozije, pozidave in onesnaževanja (FAO in ITPS, 2015). Varovanje prsti zato predstavlja eno ključnih nalog trajnostnega načina življenja.

Za ohranjanje vitalnosti prsti so pomembni dodajanje organske snovi, zastiranje tal, zmanjšana obdelava, kolobarjenje, uporaba komposta ter spodbujanje talne biotske raznovrstnosti, kar je sestavni del samooskrbnih konceptov tudi v Sloveniji.

Čista voda je vir vsega življenja

Voda je osnovni pogoj za življenje vseh organizmov. Pokriva približno 71 % Zemljine površine, vendar je manj kot 1 % vse vode neposredno dostopne za človekovo uporabo (UNESCO, 2024). Zaradi podnebnih sprememb, naraščajoče porabe in onesnaževanja postaja voda ena najpomembnejših strateških dobrin prihodnosti.

Naravni vodni krog zagotavlja oskrbo z vodo, uravnava podnebje ter omogoča delovanje ekosistemov. Mokrišča, gozdovi, travniki in zdrava prst pomembno prispevajo k zadrževanju padavinske vode, zmanjševanju poplav in obnavljanju podzemnih vodnih zalog. Ponovna raba vode in skrb za manjšo porabo so prav tako koncepti trajnostnih samooskrbnih pristopov.

Čist zrak je nevidna osnova zdravja

Človek lahko brez hrane preživi več tednov, brez vode nekaj dni, brez zraka pa le nekaj minut. Kakovost zraka zato neposredno vpliva na zdravje ljudi. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije onesnažen zrak povzroči približno sedem milijonov prezgodnjih smrti letno (WHO, 2022).

Rastline imajo pomembno vlogo pri izboljševanju kakovosti zraka, saj med fotosintezo vežejo ogljikov dioksid in sproščajo kisik. Drevesa prestrezajo prašne delce, zmanjšujejo hrup, blažijo učinek mestnih vročinskih otokov ter izboljšujejo mikroklimo.

Zelena infrastruktura postaja ena ključnih naravnih rešitev za izboljšanje kakovosti zraka in prilagajanje podnebnim spremembam. Tudi na podeželju je ključno ohranjati avtohtono vegetacijo, ki ima poleg prehranske vrednosti tudi ekosistemsko vlogo (preprečevanje poplav, požarov, suš, plazov).

Sončna energija je gonilo življenja

Skoraj vsa energija na Zemlji izvira iz Sonca. Sončno sevanje omogoča fotosintezo, pri kateri rastline iz vode in ogljikovega dioksida ustvarjajo organsko snov ter sproščajo kisik. Fotosinteza predstavlja osnovo prehranskih verig in omogoča življenje skoraj vseh organizmov (Campbell et al., 2021). Slovenija je v zadnjih letih zelo napredovala pri uvajanju sončne energije tudi zaradi subvencioniranja zasebnih sončnih elektrarn.

Biotska raznovrstnost je mreža življenja

Biotska raznovrstnost pomeni pestrost genov, vrst in ekosistemov. Večja kot je raznovrstnost živih organizmov, bolj odporni so ekosistemi na bolezni, podnebne spremembe in druge motnje (IPBES, 2019).

Opraševalci omogočajo razmnoževanje več kot treh četrtin najpomembnejših kulturnih rastlin. Mikroorganizmi skrbijo za kroženje hranil v prsti, plenilci uravnavajo populacije škodljivcev, rastline pa zagotavljajo hrano in življenjski prostor številnim organizmom.

Izguba biotske raznovrstnosti zmanjšuje stabilnost ekosistemov ter ogroža prehransko varnost in kakovost življenja ljudi. Zato je ohranjanje habitatov, naravnih vodotokov, mokrišč, travnikov, gozdov ter urbanih zelenih površin eden najpomembnejših ukrepov trajnostnega načina življenja. S projekti se podpirajo mestna in podeželska območja za ohranitev zlasti divjih opraševalcev ter vzpostavljanje koridorjev za njih.

Človek kot del ekosistema

Človek ni nad naravo, temveč njen sestavni del. Vsaka dejavnost od pridelava hrane, poraba energije, promet ali gradnja vpliva na delovanje ekosistemov. Hkrati pa spremembe v naravi neposredno vplivajo na zdravje, gospodarstvo in kakovost življenja ljudi.

Sodobni koncepti One Health in Planetary Health poudarjajo, da dolgoročno zdravje ljudi temelji na zdravih ekosistemih (Whitmee et al., 2015). Trajnostni način življenja pomeni odgovorno upravljanje naravnih virov, zmanjševanje okoljskega odtisa ter krepitev naravnih procesov. To pa se začne pri vsakem posamezniku, od izbire načina prehranjevanja, mobilnosti, preskrbe z materialnimi dobrinami in do odnosa do odpadkov, ki morajo biti surovine za ponovno rabo.

Zato vsak posameznik lahko prispeva k vitalnemu življenju z varovanjem prsti, racionalno rabo vode, sajenjem dreves, podporo biotski raznovrstnosti, lokalno samooskrbo ter zmanjševanjem odpadkov. Takšna dejanja ne izboljšujejo le okolja, temveč tudi zdravje in odpornost skupnosti.

Telesno zdravje je temelj vitalnega življenja

Kakovost življenja

Telesno zdravje predstavlja enega temeljnih stebrov vitalnega življenja. Omogoča posamezniku učinkovito opravljanje vsakodnevnih dejavnosti, dobro telesno zmogljivost, odpornost proti boleznim ter visoko kakovost življenja. Sodobne raziskave kažejo, da na zdravje veliko bolj kot zdravstvena oskrba vplivajo življenjski slog, prehrana, telesna dejavnost, spanje, stanje črevesnega mikrobioma ter preventivno ravnanje (World Health Organization [WHO], 2023).

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije je mogoče velik delež kroničnih nenalezljivih bolezni preprečiti z zdravimi življenjskimi navadami, saj so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, številne oblike raka in debelost tesno povezane z načinom življenja (WHO, 2023). Skrb za telesno zdravje zato ni le osebna odgovornost posameznika, temveč pomemben prispevek k trajnostni družbi, saj zmanjšuje obremenitev zdravstvenega sistema in izboljšuje kakovost življenja.

Prehrana je gorivo za telo in zdravje

Hrana ni zgolj vir energije, temveč je osnovni gradnik vseh telesnih procesov. Kakovost prehrane vpliva na rast, razvoj, delovanje imunskega sistema, hormonsko ravnovesje, presnovo ter tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Danes velja, da zdrava prehrana temelji predvsem na raznolikih rastlinskih živilih, polnovrednih žitih, stročnicah, sadju, zelenjavi, oreščkih in kakovostnih virih beljakovin (Willett et al., 2019).

Poseben pomen ima lokalno in sezonsko pridelana hrana, saj vsebuje več hranil, zahteva manj transporta in praviloma manj obremenjuje okolje. Takšna prehrana povezuje zdravje človeka z zdravjem prsti, saj kakovost tal neposredno vpliva na hranilno vrednost pridelkov (Montgomery in Biklé, 2022).

Priporočljivo je omejevati uživanje ultra predelanih živil, sladkih pijač, prekomernih količin soli in nasičenih maščob, saj povečujejo tveganje za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen ter nekatere vrste raka (WHO, 2023).

Gibanje je podpora vitalnosti

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Redna telesna dejavnost krepi srčno-žilni sistem, mišice, kosti in sklepe, izboljšuje presnovo ter zmanjšuje tveganje za številne bolezni. Poleg telesnih koristi pomembno vpliva tudi na duševno zdravje, saj zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in spodbuja izločanje endorfinov (Warburton in Bredin, 2017).

Svetovna zdravstvena organizacija odraslim priporoča najmanj 150–300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko oziroma 75–150 minut intenzivne dejavnosti ter redno izvajanje vaj za moč vsaj dvakrat tedensko (WHO, 2020a).

Posebno vrednost ima gibanje v naravi. Hoja po gozdu, delo na vrtu, pohodništvo ali kolesarjenje združujejo koristi telesne dejavnosti z blagodejnimi učinki naravnega okolja na duševno zdravje in zmanjšanje stresa (Twohig-Bennett in Jones, 2018).

Spanje je čas obnove organizma

Spanje je eden najpomembnejših bioloških procesov. Med spanjem se obnavljajo tkiva, utrjujejo spomini, uravnava hormonsko ravnovesje ter krepi imunski sistem. Dolgotrajno pomanjkanje spanja povečuje tveganje za debelost, sladkorno bolezen, bolezni srca in ožilja, depresijo ter zmanjšuje sposobnost koncentracije (Walker, 2017).

Odrasli potrebujejo praviloma med sedem in devet ur kakovostnega spanja na noč (Watson et al., 2015). K boljši kakovosti spanja prispevajo redna ura odhoda v posteljo, omejevanje uporabe elektronskih naprav pred spanjem, primerna temperatura prostora ter zadostna telesna dejavnost čez dan.

Mikrobiom je nevidni organ zdravje

Človeško telo naseljujejo milijarde mikroorganizmov, ki skupaj tvorijo mikrobiom. Največ jih živi v prebavilih, kjer sodelujejo pri prebavi hrane, sintezi vitaminov, uravnavanju imunskega sistema in zaščiti pred škodljivimi mikroorganizmi (Lynch in Pedersen, 2016).

Danes mikrobiom pogosto imenujemo kar »pozabljeni organ«, saj pomembno vpliva na telesno in duševno zdravje. Raziskave kažejo povezave med porušenim mikrobiomom in debelostjo, sladkorno boleznijo, vnetnimi črevesnimi boleznimi, alergijami ter celo depresijo in anksioznostjo (Lynch in Pedersen, 2016).

Posebej zanimive so raziskave, ki kažejo, da stik z naravno prstjo in raznolikimi mikroorganizmi v okolju prispeva k razvoju odpornejšega imunskega sistema, zlasti pri otrocih (Rook, 2013).

Preventiva je najbolj učinkovito zdravilo

Preventiva pomeni preprečevanje bolezni še preden se pojavijo. Je ena najpomembnejših naložb v zdravje posameznika in družbe. Poleg preventivnih zdravstvenih pregledov vključuje tudi vsakodnevne življenjske navade.

Lalonde (1974) je že pred desetletji opozoril, da na zdravje mnogo bolj kot zdravstveni sistem vplivajo življenjski slog, okolje in človekove vsakodnevne odločitve. To spoznanje ostaja eno temeljnih izhodišč sodobne preventive.

Duševno zdravje

Notranje ravnovesje je temelj preživetja

Duševno zdravje je temelj vitalnega življenja, saj vpliva na to, kako človek razmišlja, čuti, deluje, sprejema odločitve, vzpostavlja odnose in se sooča z vsakodnevnimi izzivi. V okviru vitalnega življenja duševno zdravje razumemo kot sposobnost notranjega ravnovesja, čustvene prožnosti, smiselnega delovanja in kakovostnega sobivanja z drugimi ljudmi ter naravo. Dobro duševno zdravje ne pomeni, da človek nikoli ne doživlja stresa, žalosti, negotovosti ali strahu. Pomeni pa, da ima razvite notranje in zunanje vire, s katerimi se lahko na življenjske izzive odziva bolj zavestno, umirjeno in ustvarjalno.

Stres je naravni odziv telesa na obremenitve

Stres je naravni telesni in psihološki odziv na zahteve okolja. V zmerni obliki je lahko koristen, saj posameznika spodbudi k dejavnosti, večji pozornosti in prilagajanju. Težava nastane, kadar

stres traja predolgo, je premočan ali posameznik nima dovolj virov za njegovo obvladovanje. Takrat lahko negativno vpliva na telesno in duševno zdravje.

Dolgotrajen stres je povezan s povišanim krvnim tlakom, motnjami spanja, oslabljenim imunskim sistemom, prebavnimi težavami, tesnobo, izgorelostjo in depresivnim razpoloženjem. Zato je obvladovanje stresa pomemben del preventive in skrbi zase. Pri tem niso pomembne le sprostitvene tehnike, temveč celoten življenjski slog: kakovostna prehrana, gibanje, spanje, socialna podpora, stik z naravo in občutek smisla.

Stres lahko zmanjšujemo z zavestnim načrtovanjem dneva, rednimi odmori, gibanjem v naravi, dihalnimi vajami, pogovorom, ustvarjalnostjo in omejevanjem pretirane izpostavljenosti digitalnim dražljajem. V trajnostnem načinu življenja ima posebno mesto tudi stik z naravnimi ritmi, saj narava človeka upočasni, umiri in mu pomaga ponovno vzpostaviti občutek povezanosti.

Čuječnost kot zavestna prisotnost v sedanjem trenutku

Čuječnost pomeni zavestno usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek, brez obsojanja lastnih misli, občutkov ali telesnih zaznav. Jon Kabat-Zinn je čuječnost razvil kot osrednji del programa zmanjševanja stresa na osnovi čuječnosti, znanega kot MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990).

Čuječnost človeku pomaga, da se ne odziva samodejno, temveč bolj zavestno. Namesto da bi ga stresni dogodek takoj potegnil v nemir, se nauči opaziti svoje misli, telesne odzive in čustva. S tem pridobi prostor za bolj miren in premišljen odziv.

Čuječnost se lahko razvija med hojo, vrtnarjenjem, opazovanjem rastlin, poslušanjem ptic, pripravo hrane ali preprostim dihanjem. Zato je zelo povezana s trajnostnim načinom življenja, saj nas uči počasnosti, zmernosti, hvaležnosti in spoštovanja življenja.

Odpornost je sposobnost prilagajanja in okrevanja

Psihološka odpornost pomeni sposobnost posameznika, da se prilagodi zahtevnim življenjskim okoliščinam, stresu, izgubi, bolezni ali drugim preizkušnjam. Ameriško psihološko združenje odpornost opredeljuje kot proces in izid uspešnega prilagajanja težkim življenjskim izkušnjam, pri čemer imajo pomembno vlogo duševna, čustvena in vedenjska prožnost (American Psychological Association, 2024).

Odpornost ne pomeni, da človek ne občuti bolečine, strahu ali negotovosti. Pomeni, da ima razvite notranje vire, podporne odnose in življenjske strategije, ki mu pomagajo, da se po težkih dogodkih postopoma ponovno vzpostavi. Krepi se z izkušnjami, učenjem, samozaupanjem, zdravimi odnosi, telesno dejavnostjo, stikom z naravo in občutkom smisla.

V trajnostnem kontekstu odpornost ni pomembna le za posameznika, temveč tudi za skupnosti. Skupnosti, ki imajo močne socialne vezi, lokalno samooskrbo, zdrave ekosisteme in kulturo sodelovanja, lažje preživijo krize, kot so podnebni ekstremi, gospodarske negotovosti ali zdravstvene krize.

Odnosi so socialna povezanost kot varovalni dejavnik zdravja

Človek je socialno bitje. Kakovostni odnosi z družino, prijatelji, sodelavci in skupnostjo pomembno vplivajo na duševno in telesno zdravje. Socialna povezanost zmanjšuje občutek osamljenosti, krepi občutek varnosti, podpira obvladovanje stresa in povečuje življenjsko zadovoljstvo.

Meta-analiza Holt-Lunstad, Smith in Layton (2010) je pokazala, da imajo ljudje z močnejšimi socialnimi odnosi večjo verjetnost preživetja kot ljudje s šibkejšimi socialnimi vezmi. Avtorji ugotavljajo, da so socialni odnosi pomemben dejavnik zdravja in dolgoživosti.

Tako kot v naravi organizmi ne živijo ločeno, tudi človek potrebuje mrežo podpore, sodelovanja in pripadnosti. Dobri odnosi niso le prijeten dodatek življenju, temveč eden od temeljev duševne odpornosti.

Občutek smisla je notranji kompas vitalnega življenja

Občutek smisla je eden najglobljih dejavnikov duševnega zdravja. Povezan je z vprašanjem, zakaj živimo, kaj nam je pomembno in kako s svojim delovanjem prispevamo k nečemu večjemu od sebe. Antonovsky (1987) je v teoriji salutogeneze poudaril, da je občutek smisla ena ključnih sestavin občutka koherentnosti, ki človeku pomaga ohranjati zdravje tudi v zahtevnih okoliščinah.

Smisel človeku pomaga, da lažje prenaša napore, vztraja pri dolgoročnih ciljih in svoje življenje doživlja kot vredno. Lahko izvira iz družine, dela, ustvarjalnosti, skrbi za naravo, izobraževanja, duhovnosti, pomoči drugim ali občutka pripadnosti skupnosti.

V kontekstu trajnostnega načina življenja ima smisel posebno vlogo. Ko človek razume, da njegova vsakodnevna dejanja vplivajo na zdravje prsti, vode, rastlin, živali, skupnosti in prihodnjih generacij, se njegovo življenje poveže z večjo celoto. Skrb zase tako ni sebično dejanje, temveč temelj za odgovorno sodelovanje v svetu.

Duševno zdravje in narava

Naravno okolje pomembno podpira duševno zdravje. Raziskave kažejo, da izpostavljenost zelenim površinam zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje, spodbuja telesno dejavnost in podpira socialno povezanost. Sistematični pregled raziskav je pokazal, da je stik z zelenimi površinami povezan z različnimi koristmi za zdravje, med drugim z nižjim stresom in boljšim splošnim počutjem (Twohig-Bennett in Jones, 2018).

Narava deluje kot prostor umirjanja, učenja, okrevanja in povezovanja. Vrtnarjenje, hoja po gozdu, opazovanje rastlin, delo z zemljo in skrb za živali so dejavnosti, ki lahko krepijo občutek smisla, telesno dejavnost in psihološko odpornost.

Narava kot zdravilo za preživetje

Bistvo življenja z naravo

Človek je večino svoje evolucijske zgodovine preživel v neposrednem stiku z naravo. Šele v zadnjih letih se je način življenja bistveno spremenil in večino časa preživimo v zaprtih prostorih, obdani z umetnim okoljem, digitalnimi tehnologijami in stalnimi informacijskimi

dražljaji. Posledice se kažejo v povečani pojavnosti kroničnega stresa, anksioznosti, depresije, srčno-žilnih bolezni ter zmanjšani telesni dejavnosti (World Health Organization [WHO], 2023).

Sodobne raziskave potrjujejo, da naravno okolje ni zgolj prijeten prostor za rekreacijo, temveč pomemben dejavnik ohranjanja telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Stik z naravo izboljšuje delovanje imunskega sistema, zmanjšuje raven stresnih hormonov, spodbuja telesno dejavnost, krepi pozornost, izboljšuje razpoloženje ter zmanjšuje tveganje za številne bolezni (Twohig-Bennett in Jones, 2018).

Koncept »narava kot zdravilo« temelji na spoznanju, da zdravi ekosistemi predstavljajo pomemben del javnega zdravja. Gozdovi, travniki, mokrišča, vrtovi, parki in druge zelene površine niso pomembni le zaradi varovanja narave, temveč tudi kot prostori preventive, rehabilitacije in izboljšanja kakovosti življenja.

Gozdna terapija kot zdravilna moč gozda

Gozdna terapija ali gozdno kopanje (*Shinrin-yoku*) izvira iz Japonske, kjer so jo v osemdesetih letih razvili kot preventivni zdravstveni ukrep. Ne gre za telesno vadbo ali šport, temveč za počasno in zavestno doživljanje gozda z vsemi čutili. Posameznik opazuje naravo, posluša zvoke, zaznava vonje, tipa drevesa in usmerja pozornost na sedanji trenutek.

Posebno vlogo imajo hlapne organske snovi fitoncidi, ki jih sproščajo drevesa. Te spojine imajo protimikrobne lastnosti in lahko prispevajo k večji aktivnosti imunskega sistema (Li, 2018).

V Sloveniji, kjer gozd pokriva skoraj 60 % površine države, je gozd izjemen potencial za preventivo, rehabilitacijo, izobraževanje in krepitev duševnega zdravja.

Terapevtski vrtovi so zdravilni prostori

Terapevtski vrtovi so namensko oblikovane zelene površine, ki spodbujajo telesno, duševno in socialno zdravje. Najdemo jih ob bolnišnicah, domovih za starejše, rehabilitacijskih centrih, šolah, vrtcih in vse pogostejše tudi v urbanih soseskah.

Roger Ulrich (1984) je dokazal, da so bolniki po operacijah hitreje okrevali in potrebovali manj protibolečinskih zdravil, če so iz bolniške sobe gledali na drevesa namesto na zid. Ta raziskava velja za eno najpomembnejših na področju terapevtskega vpliva narave.

Terapevtski vrtovi prispevajo k zmanjšanju stresa, izboljšujejo razpoloženje, spodbujajo gibanje, socialne stike in občutek varnosti. Zato postajajo pomemben del sodobnega načrtovanja zdravih življenjskih okolij.

Vrtnarjenje je naravna terapija

Vrtnarjenje združuje telesno dejavnost, stik z naravo, ustvarjalnost, odgovornost in zadovoljstvo ob pridelavi hrane. Poleg tega človeka povezuje z naravnimi ritmi letnih časov ter krepi občutek samooskrbe in neodvisnosti.

Posebej pomembni so skupnostni vrtovi, ki poleg pridelave hrane spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje, izmenjavo znanja in krepitev lokalne skupnosti.

Na učnih poligonih, kot je Dole, vrtnarjenje presega pridelavo hrane. Predstavlja način učenja o naravnih procesih, trajnostnem gospodarjenju z vodo, prstjo, biodiverziteti in odgovornem ravnanju z naravnimi viri. Ponuja celostno samooskrbo, povezano tudi s skrbjo zase.

Zelene površine so infrastruktura za zdravje

Parki, drevoredi, mestni gozdovi, zelene strehe, deževni vrtovi in druge zelene površine predstavljajo pomembno zeleno infrastrukturo mest.

Raziskave kažejo, da prebivalci mest z več zelenimi površinami poročajo o boljšem duševnem zdravju, manj kroničnega stresa in večji kakovosti življenja (WHO Regional Office for Europe, 2021).

Zelene površine zato niso le krajinska ureditev, ampak pomembna javnozdravstvena naložba.

Narava in možgani

Možgani so se razvijali v naravnem okolju. Kaplanova teorija obnove pozornosti (Attention Restoration Theory) pojasnjuje, da narava obnavlja sposobnost koncentracije in zmanjšuje duševno utrujenost (Kaplan in Kaplan, 1989).

Naravni prizori ne zahtevajo nenehnega usmerjanja pozornosti, zato se možgani lažje spočijejo. Stik z naravo zmanjšuje aktivnost možganskih centrov, povezanih z negativnim razmišljanjem in prekomernim premlevanjem težav (Bratman et al., 2015). To pomembno prispeva k preprečevanju anksioznosti in depresije.

Zaradi teh učinkov številne države vključujejo naravo v preventivne zdravstvene programe, rehabilitacijo in izobraževanje.

Narava človeku ne zagotavlja le hrane, vode in zraka, temveč daje tudi prostor regeneracije, učenja, ustvarjalnosti in notranjega ravnovesja. Vsakodnevni stik z naravo krepi telesno zdravje, izboljšuje duševno počutje in spodbuja trajnostni način življenja.

Trajnostna prehrana

Sodobni prehranski sistem

Hrana je ena temeljnih človekovih potreb, vendar njena vloga presega zagotavljanje energije in hranil. Način pridelave, predelave, distribucije in porabe hrane pomembno vpliva na zdravje ljudi, stanje naravnih virov ter podnebne spremembe. Sodobni prehranski sistem je odgovoren za približno tretjino svetovnih emisij toplogrednih plinov, hkrati pa prispeva k degradaciji prsti, izgubi biotske raznovrstnosti, onesnaževanju voda in nastajanju velikih količin odpadne hrane (Crippa et al., 2021).

Trajnostna prehrana pomeni način prehranjevanja, ki hkrati podpira zdravje ljudi in ohranja naravne vire za prihodnje generacije. Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) trajnostno prehrano opredeljuje kot prehrano z majhnim vplivom na okolje, ki prispeva k prehranski varnosti, zdravju prebivalstva ter varovanju biotske raznovrstnosti in ekosistemov (FAO in Bioversity International, 2012).

Trajnostna prehrana temelji na lokalni in sezonski hrani, raznoliki rastlinski prehrani, odgovorni rabi naravnih virov ter zmanjševanju izgub in odpadkov. Pomeni pomembno povezavo med zdravjem človeka, zdravjem prsti in trajnostnim razvojem.

Lokalna hrana je podpora zdravju in lokalnemu okolju

Lokalna hrana je pridelana v bližini kraja porabe in praviloma zahteva krajše transportne poti, manj skladiščenja ter manj embalaže. Zaradi krajšega časa med pridelavo in zaužitjem pogosto vsebuje več vitaminov, antioksidantov in drugih bioaktivnih snovi.

Pomembna prednost lokalne hrane je tudi večje zaupanje med pridelovalcem in potrošnikom. Neposreden stik omogoča boljše razumevanje načina pridelave ter spodbuja odgovorno potrošnjo.

Pri tem pa je pomembno poudariti, da lokalna hrana ni vedno samodejno najbolj trajnostna izbira. Poleg kratke razdalje je treba upoštevati tudi način pridelave, porabo energije, vode in drugih virov (Poore in Nemecek, 2018), saj konvencionalno pridelana hrana ne podpira vitalnostni življenja, četudi je lokalno pridelana.

Sezonska prehrana je prehranjevanje v ritmu narave

Sezonska prehrana pomeni uživanje živil v času njihove naravne zrelosti. Takšna hrana praviloma potrebuje manj umetnega ogrevanja rastlinjakov, manj energije za skladiščenje in manj transporta. Poleg tega ima pogosto boljšo hranilno vrednost, okus in aromo.

Prehranjevanje v skladu z letnimi časi človeka ponovno poveže z naravnimi ritmi. Spomladi prevladujejo mlada zelenjava in zelišča, poleti sadje ter sveža zelenjava, jeseni korenovke, stročnice in sadje za skladiščenje, pozimi pa živila, ki jih je mogoče naravno hraniti ali fermentirati. Zaradi različnih naravnih tveganj postaja sezonsko prehranjevanje zelo aktualno.

Takšen način prehranjevanja je pomemben tudi z vidika prilagajanja podnebnim spremembam, saj spodbuja lokalno odpornost prehranskih sistemov.

Biodiverziteta na krožniku

Biotska raznovrstnost ni pomembna le za naravne ekosisteme, temveč tudi za človekovo prehrano. Današnja konvencionalna prehrana temelji na razmeroma majhnem številu rastlinskih in živalskih vrst, čeprav je skozi zgodovino človek uporabljal več tisoč različnih rastlin za prehrano (FAO, 2019).

Raznolika prehrana povečuje vnos vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin, antioksidantov in drugih zaščitnih snovi. Poleg tega zmanjšuje odvisnost od nekaj osnovnih poljščin ter prispeva k večji odpornosti prehranskega sistema.

Biodiverziteta na krožniku vključuje:

- različne vrste zelenjave,
- sadje različnih sort,
- stročnice,
- polnovredna žita,
- oreščke,

- semena,
- zelišča,
- divje užitne rastline.

Posebno vrednost imajo avtohtone in stare sorte rastlin, ki so pogosto bolje prilagojene lokalnim razmeram, vsebujejo bogat nabor hranil ter prispevajo k ohranjanju genske raznovrstnosti.

Zmanjševanje zavržkov hrane

Po podatkih Programa Združenih narodov za okolje se vsako leto zavrže približno ena tretjina vse pridelane hrane, medtem ko se številni ljudje še vedno soočajo s prehransko negotovostjo (UNEP, 2024).

Hkrati razpadanje odpadne hrane na odlagališčih povzroča emisije metana, enega najmočnejših toplogrednih plinov.

Vsak posameznik lahko količino zavržkov zmanjša z:

- načrtovanjem obrokov,
- premišljenim nakupovanjem,
- pravilnim shranjevanjem hrane,
- uporabo ostankov pri pripravi novih jedi,
- zamrzovanjem presežkov,
- kompostiranjem bioloških odpadkov.

Načelo »od njive do krožnika brez izgub« postaja pomemben del sodobnega trajnostnega prehranskega sistema.

Trajnostna prehrana kot način življenja

Trajnostna prehrana naj bo način življenja. Pomeni odgovoren odnos do lastnega zdravja, naravnih virov in prihodnjih generacij. Vsaka prehranska odločitev vpliva na prst, vodo, podnebje, biotsko raznovrstnost in lastno zdravje.

Lokalna hrana, sezonski pridelki, raznolika prehrana ter zmanjševanje izgub so pomembni koraki k bolj zdravemu in odpornejšemu prehranskemu sistemu. Takšen pristop spodbuja samooskrbo, zmanjšuje okoljski odtis in krepi povezavo človeka z naravo.

Trajnostna prehrana je zato eden ključnih temeljev vitalnega življenja in podpira preživetveno strategijo in vitalno življenje.

Samooskrba je pot do večje odpornosti in vitalnega življenja

Samooskrba kot nujnost

Samooskrba pomeni sposobnost posameznika, družine ali skupnosti, da del svojih osnovnih življenjskih potreb zagotavlja z lastnim znanjem, delom in lokalnimi naravnimi viri. Ne pomeni popolne neodvisnosti od trga, temveč večjo prehransko, gospodarsko in socialno odpornost. V času podnebnih sprememb, motenj v dobavnih verigah in naraščajočih cen hrane postaja

samooskrba eden ključnih elementov trajnostnega razvoja (Food and Agriculture Organization [FAO], 2022).

Poleg pridelave hrane samooskrba prinaša številne koristi za zdravje. Delo na vrtu povečuje telesno dejavnost, zmanjšuje stres, spodbuja stik z naravo ter krepi občutek odgovornosti in zadovoljstva. Raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki redno vrtnarijo, bolj zdrave prehranske navade, večjo telesno pripravljenost in boljše duševno počutje (Soga et al., 2017).

Samooskrba temelji na spoštovanju naravnih procesov. Rodovitna prst, kakovostna semena, biotska raznovrstnost, kompostiranje in trajnostno gospodarjenje z vodo tvorijo osnovo odpornega prehranskega sistema.

Domači vrt kot učilnica narave

Domači vrt je mnogo več kot prostor za pridelavo zelenjave. Je živ učni laboratorij, kjer spoznavamo delovanje narave, kroženje snovi, vpliv vremena, pomen opraševalcev in rodovitnosti tal. Vrt povezuje človeka z letnimi časi in naravnimi ritmi ter spodbuja spoštovanje do hrane.

V domačem vrtu je priporočljivo kombinirati zelenjadnice, zelišča, cvetlice in sadno drevje. Takšna pestrost izboljšuje opraševanje, zmanjšuje pojav bolezni in škodljivcev ter prispeva k večji stabilnosti pridelka.

Posebej pomembni so učni vrtovi ob šolah, vrtcih in skupnostnih centrih, saj otrokom in odraslim omogočajo neposreden stik s pridelavo hrane ter razvijajo okoljsko odgovornost.

Zelišča so naravna lekarna in podpora biodiverziteti

Zelišča spremljajo človeka že tisočletja. Poleg kulinarične vrednosti vsebujejo številne bioaktivne snovi, ki lahko prispevajo k ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Med najbolj razširjenimi so meta, melisa, žajbelj, timijan, sivka, ognjič, kamilica, rožmarin in dobra misel.

Njihova uporaba sega od priprave čajev, začimb in tinktur do naravne kozmetike in aromaterapije. Pri uporabi zdravilnih rastlin je pomembno upoštevati priporočene načine uporabe in morebitne kontraindikacije, zlasti pri nosečnicah, otrocih in ljudeh z določenimi zdravstvenimi stanji.

Na trajnostnem vrtu imajo zelišča dvojno vlogo, izboljšujejo zdravje ljudi in podpirajo delovanje celotnega ekosistema.

Kompost je kroženje hranil v naravi

V naravi odpadkov skoraj ni. Odmrli listi, veje in drugi organski ostanki se razgradijo ter postanejo nova hranila za rastline. Kompostiranje posnema ta naravni proces in predstavlja eno najpomembnejših načel krožnega gospodarjenja z organskimi snovmi.

Kompost:

- povečuje vsebnost organske snovi v prsti,
- izboljšuje zadrževanje vode,
- spodbuja razvoj koristnih mikroorganizmov,
- izboljšuje strukturo tal,

- zmanjšuje potrebo po mineralnih gnojilih,
- veže ogljik v prsti.

Kakovosten kompost nastane z ustreznim razmerjem med materiali, bogatimi z ogljikom (suho listje, slama, lesni sekanci), in materiali, bogatimi z dušikom (pokošena trava, kuhinjski rastlinski ostanki, sveži rastlinski deli). Pomembni so tudi ustrezna vlaga, dostop zraka in redno obračanje kompostnega kupa (FAO, 2015).

Kompostiranje zmanjšuje količino bioloških odpadkov in prispeva k večji rodovitnosti tal, zato predstavlja pomemben element trajnostnega gospodarjenja.

Semena so temelj prehranske suverenosti

Vsako seme vsebuje genski zapis prihodnje rastline in predstavlja pomemben del biotske raznovrstnosti. Ohranjanje lokalnih in avtohtonih sort je ključnega pomena za dolgoročno prehransko varnost, saj so številne tradicionalne sorte bolje prilagojene lokalnim podnebnim razmeram, boleznim in škodljivcem (FAO, 2019).

Za shranjevanje semen izbiramo zdrave in dobro razvite rastline. Semena morajo biti pred shranjevanjem dobro posušena ter hranjena v suhem, temnem in hladnem prostoru.

Izmenjava semen med vrtnarji in lokalnimi skupnostmi pomembno prispeva k ohranjanju kulturne dediščine in biotske raznovrstnosti.

Zdrava prst je srce samooskrbe

Rodovitna prst predstavlja najpomembnejši naravni kapital vsakega vrta (Vovk, 2025). Je živ ekosistem, v katerem milijarde mikroorganizmov razgrajujejo organsko snov, omogočajo kroženje hranil in ustvarjajo pogoje za rast rastlin (FAO in ITPS, 2015).

Zdrava prst:

- vsebuje dovolj organske snovi,
- ima dobro strukturo,
- omogoča kroženje zraka in vode,
- je bogata z mikroorganizmi,
- ni prekomerno zbita ali onesnažena.

Prst ni le podlaga za rast rastlin, temveč eden najdragocenejših naravnih virov, od katerega je odvisna prehranska varnost človeštva.

Samooskrba kot življenjska kompetenca

Samooskrba ni le način pridelave hrane, temveč življenjska kompetenca, ki povezuje znanje, praktične spretnosti, odgovornost in spoštovanje naravnih procesov. Predstavlja način razmišljanja in delovanja, pri katerem človek postopoma prevzema večjo odgovornost za svoje zdravje, prehrano, življenjsko okolje in kakovost življenja. Ne pomeni popolne neodvisnosti od družbe ali trga, temveč krepitev sposobnosti, da lahko posameznik del svojih osnovnih potreb zagotavlja z lastnim znanjem, delom in lokalnimi naravnimi viri.

Skozi samooskrbo človek razvija razumevanje delovanja naravnih sistemov. Uči se opazovati letne čase, vremenske razmere, rodovitnost prsti, kroženje vode, pomen opravevalcev ter

medsebojno povezanost vseh živih bitij. Takšno znanje krepi spoštovanje do narave in pomaga razumeti, da človek ni ločen od okolja, ampak njegov sestavni del.

Samooskrba spodbuja številne praktične spretnosti od načrtovanja vrta, pridelave in shranjevanja hrane, kompostiranja, zbiranja semen in varčne rabe vode do priprave zdravih obrokov ter uporabe zelišč. Te veščine niso pomembne le v času kriz, temveč povečujejo samozavest, občutek kompetentnosti in zadovoljstvo ob ustvarjanju z lastnimi rokami. Hkrati omogočajo večjo prehransko kakovost, saj ima posameznik boljši nadzor nad načinom pridelave hrane in njeno svežino.

Pomembna vrednost samooskrbe je tudi razvoj odpornosti. V času podnebnih sprememb, gospodarskih negotovosti, motenj v dobavnih verigah in naraščajočih cen hrane postaja sposobnost lokalne pridelave in odgovorne rabe virov vse pomembnejša. Posameznik, ki obvlada osnovna znanja samooskrbe, lažje obvladuje spremembe, hitreje najde rešitve in je manj odvisen od zunanjih sistemov. Takšna odpornost ni pomembna le za posameznika, temveč tudi za družino, lokalno skupnost in celotno družbo.

Samooskrba pomembno prispeva tudi k zdravju. Delo na vrtu spodbuja redno telesno dejavnost, zmanjšuje stres, krepi duševno ravnovesje in povečuje stik z naravo. Pridelava lastne hrane spodbuja bolj raznoliko in sezonsko prehrano, bogato s svežimi živili, hkrati pa krepi zavedanje o pomenu zdrave prsti, čiste vode in biotske raznovrstnosti. Človek, ki sodeluje pri nastajanju hrane, običajno razvije večje spoštovanje do hrane in manj zavržkov.

Samooskrba ima tudi pomembno družbeno razsežnost. Izmenjava semen, skupnostni vrtovi, sodelovanje med generacijami ter prenos tradicionalnega znanja krepijo medsebojno povezanost in socialni kapital. Takšne skupnosti so praviloma odpornejše na različne krize, saj temeljijo na sodelovanju, zaupanju in medsebojni pomoči.

V sodobnem svetu samooskrba postaja ena ključnih kompetenc trajnostnega načina življenja. Povezuje človekovo zdravje z zdravjem narave, spodbuja odgovorno rabo naravnih virov, zmanjšuje okoljski odtis ter krepi prehransko suverenost. Ni korak nazaj v preteklost, temveč sodoben odgovor na izzive prihodnosti. Vsak vrt, vsako shranjeno seme, vsak kilogram komposta in vsak doma pripravljen obrok predstavljajo majhne, a pomembne korake k bolj odpornemu posamezniku, močnejši skupnosti in trajnostni družbi.

Takšen pristop ne prispeva le k večji prehranski varnosti, temveč tudi k boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju, večji kakovosti življenja ter odgovornemu odnosu do prihodnjih generacij. Samooskrba zato ni zgolj način pridelave hrane, ampak življenjska pot, ki človeka uči sodelovanja z naravo, spoštovanja njenih zakonitosti in zavedanja, da je največja varnost skrita v znanju, povezanosti in sposobnosti ustvarjati z lastnimi rokami.

Trajnostni dom je zdrav življenjski prostor za človeka in narav

Dom je prostor, kjer človek preživi velik del svojega življenja. Je veliko več kot le stavba, saj predstavlja prostor varnosti, počitka, družinskega življenja, ustvarjalnosti in vsakodnevnih navad, ki pomembno vplivajo na zdravje ter kakovost življenja. Kakovost bivalnega okolja neposredno vpliva na telesno zdravje, duševno počutje, porabo naravnih virov in okoljski odtis

posameznika. Trajnostni dom zato ni le energijsko učinkovit objekt, temveč življenjski prostor, ki spodbuja zdravje ljudi, odgovorno ravnanje z naravnimi viri in sobivanje z naravo.

Sodobni dom postaja pomemben del trajnostnega življenja, saj se v njem prepletajo vprašanja učinkovite rabe energije, kakovosti zraka, upravljanja z vodo, izbire gradbenih materialov, ravnanja z odpadki ter možnosti samooskrbe. Vsaka odločitev pri gradnji, obnovi ali vsakodnevnem upravljanju doma vpliva tako na kakovost bivanja kot tudi na širše okolje.

Po podatkih Programa Združenih narodov za okolje stavbe predstavljajo približno 37 % svetovnih emisij toplogrednih plinov, predvsem zaradi porabe energije za ogrevanje, hlajenje, razsvetljavo in pripravo tople vode (UNEP, 2023). Zato postajajo trajnostna gradnja, učinkovita raba energije, kroženje vode in uporaba naravnih materialov ključni elementi trajnostnega razvoja.

Trajnostni dom temelji na petih medsebojno povezanih stebrih:

- odgovorni rabi vode,
- učinkoviti rabi energije,
- uporabi naravnih materialov,
- kakovostnem notranjem zraku,
- vključevanju naravnih rešitev, kot so zelene strehe in zelene površine.

Odgovorna raba vode pomeni varčevanje z vodo, zbiranje deževnice, ponovno uporabo manj onesnažene vode, uporabo varčnih armatur ter skrb za čim večjo infiltracijo padavinske vode v tla. Na ta način zmanjšujemo obremenitve vodnih virov, blažimo posledice suše in poplav ter ohranjamo naravni vodni krog. Vse pomembnejši postajajo deževni vrtovi, ponikovalnice, vegetacijski pasovi in druge na naravi temelječe rešitve, ki vračajo vodo v okolje tam, kjer pade.

Učinkovita raba energije vključuje dobro toplotno izolacijo stavb, kakovostno stavbno pohištvo, uporabo obnovljivih virov energije, sončnih elektrarn, toplotnih črpalk, naravnega senčenja ter energijsko varčnih naprav. Najtrajnostnejša energija je tista, ki je sploh ne porabimo, zato je zmanjševanje izgub energije prvi korak k trajnostnemu domu.

Naravni materiali pomembno prispevajo k zdravemu bivalnemu okolju. Les, glina, kamen, apno, pluta, celulozna izolacija, konoplja in drugi naravni materiali imajo manjši okoljski odtis, omogočajo uravnavanje vlage ter pogosto vsebujejo manj škodljivih kemikalij kot številni sintetični materiali. Pri izbiri materialov je pomembno upoštevati njihov celoten življenjski cikel od pridobivanja surovin do možnosti ponovne uporabe ali recikliranja.

Kakovosten notranji zrak je eden najpomembnejših, a pogosto spregledanih dejavnikov zdravja. Ker ljudje večino časa preživimo v zaprtih prostorih, je pomembno redno prezračevanje, uporaba materialov z nizkimi emisijami hlapnih organskih spojin, preprečevanje nastanka plesni ter zagotavljanje ustrezne osvetlitve in naravne dnevne svetlobe. Kakovosten zrak zmanjšuje tveganje za bolezni dihal, alergije, glavobole ter izboljšuje počutje in delovno storilnost.

Pomemben del trajnostnega doma so tudi zelene površine, ki povezujejo stavbo z okoliško naravo. Zelene strehe, zelene fasade, drevesa, vrtovi, sadovnjaki, cvetoče grede in deževni

vrtovi prispevajo k hlajenju okolice, zmanjšujejo pregrevanje stavb, izboljšujejo kakovost zraka, zadržujejo padavinsko vodo ter ustvarjajo življenjski prostor za opraševalce in druge organizme. Hkrati povečujejo estetsko vrednost prostora ter pozitivno vplivajo na duševno zdravje in kakovost bivanja.

Trajnostni dom je tudi prostor samooskrbe. Domači zelenjavni vrt, zeliščni vrt, sadno drevje, kompostnik, zbiralnik deževnice ali manjši rastlinjak niso le način pridelave hrane, temveč pomembno prispevajo k prehranski varnosti, zmanjševanju okoljskega odtisa in večji povezanosti človeka z naravnimi procesi. Delo na vrtu spodbuja telesno dejavnost, zmanjšuje stres in krepi občutek odgovornosti do okolja.

Trajnost doma ni odvisna le od tehnologije, temveč predvsem od vsakodnevnih navad njegovih prebivalcev. Zmanjševanje količine odpadkov, ponovna uporaba predmetov, ločeno zbiranje odpadkov, premišljeni nakupi, popravila namesto zamenjav, varčevanje z energijo in vodo ter odgovorna potrošnja so preprosti ukrepi, ki skupaj pomembno zmanjšujejo obremenitve okolja.

Vsakodnevne navade vitalnega človeka kot preživetvena strategija

Življenjski slog

Vitalno življenje ni rezultat enkratnih odločitev, temveč se oblikuje skozi vsakodnevne navade. Majhna dejanja, ki jih posameznik ponavlja iz dneva v dan, pomembno vplivajo na telesno zdravje, duševno ravnovesje, odpornost organizma in kakovost življenja. Sodobna znanost potrjuje, da življenjski slog predstavlja enega najpomembnejših dejavnikov zdravja in dolgoživosti (World Health Organization [WHO], 2023).

Vsakodnevne navade določajo našo telesno pripravljenost, presnovo, kakovost spanja, sposobnost obvladovanja stresa in odnose z drugimi ljudmi. Hkrati vplivajo tudi na okolje, saj naše odločitve določajo porabo energije, vode, hrane in drugih naravnih virov.

Vitalen človek ne stremi k popolnosti, temveč k ravnovesju. Zaveda se, da zdravje nastaja skozi številne drobne odločitve, ki skupaj oblikujejo kakovosten in trajnosten način življenja.

Jutranja rutina je dober začetek dneva

Način, kako začnemo dan, pomembno vpliva na telesno in duševno počutje. Jutranja rutina pomaga uravnavati biološko uro, zmanjšuje občutek naglice in omogoča bolj umirjen začetek dneva. Izpostavljenost jutranji dnevni svetlobi pomaga uravnavati cirkadiani ritem, izboljšuje budnost in spodbuja večerno izločanje melatonina, hormona spanja (Walker, 2017).

V trajnostnem načinu življenja jutranja rutina vključuje tudi stik z naravo. Kratek sprehod, opazovanje vremena ali delo na vrtu človeka poveže z naravnimi ritmi in zmanjša občutek stresa.

Gibanje je vsakodnevna potreba telesa

Redna telesna dejavnost je ena najučinkovitejših oblik preventive. Gibanje izboljšuje delovanje srca, ožilja, mišic, sklepov in presnove, hkrati pa pozitivno vpliva na duševno zdravje.

Največ koristi prinaša gibanje, ki postane del vsakdanjega življenja:

- hoja,
- kolesarjenje,
- delo na vrtu,
- hoja po stopnicah,
- raztezne vaje,
- ples,
- rekreativni šport.

Svetovna zdravstvena organizacija odraslim priporoča najmanj 150 do 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko (WHO, 2020a). Še posebej koristno je gibanje v naravi, kjer se telesni učinki povezujejo z blagodejnim vplivom zelenega okolja na zmanjšanje stresa in izboljšanje razpoloženja (Twohig-Bennett in Jones, 2018).

Delo daje ustvarjalnost in ravnovesje

Delo predstavlja pomemben del človekove identitete. Omogoča osebni razvoj, ustvarjalnost, socialne stike in občutek koristnosti. Kadar je usklajeno z osebnimi vrednotami in sposobnostmi, pomembno prispeva k zadovoljstvu in dobremu duševnemu zdravju.

Po drugi strani pa pretirana delovna obremenitev, dolgotrajen stres in izgorelost zmanjšujejo kakovost življenja ter povečujejo tveganje za številne bolezni. Zato je pomembno vzdrževati ravnovesje med delom, počitkom in prostim časom.

Trajnostni način dela vključuje:

- dobro organizacijo časa,
- redne odmore,
- menjavanje miselnega in telesnega dela,
- sodelovanje,
- spoštovanje lastnih meja,
- ustvarjalnost in vseživljenjsko učenje.

Posebej pomembno je, da delo posamezniku omogoča občutek smisla in prispevka skupnosti. Takšno delo spodbuja notranjo motivacijo ter dolgoročno zadovoljstvo.

Počitek je čas za obnovo telesa in duha

Počitek je enako pomemben kot delo. Med počitkom se obnavljajo telesna tkiva, živčni sistem, hormonsko ravnovesje in duševne sposobnosti.

Počitek vključuje:

- kakovosten spanec,
- kratke odmore med delom,
- sprostitvene dejavnosti,
- druženje,
- čas v naravi,
- ustvarjalnost,
- tišino.

Dolgotrajno pomanjkanje počitka vodi v kronično utrujenost, zmanjšano koncentracijo, večje tveganje za bolezni in slabše duševno zdravje (Walker, 2017).

Trajnostni življenjski slog spodbuja kulturo ravnovesja, kjer ima počitek enako vrednost kot produktivnost.

Digitalna higiena za ravnovesje v digitalni družbi

Digitalne tehnologije so pomemben del sodobnega življenja, vendar njihova pretirana uporaba lahko negativno vpliva na zdravje. Dolgotrajna izpostavljenost zaslonom zmanjšuje telesno dejavnost, moti spanec, povečuje stres in zmanjšuje kakovost medosebnih odnosov.

Digitalna higiena pomeni zavestno in odgovorno uporabo tehnologije.

Priporočljivi ukrepi vključujejo:

- omejevanje uporabe zaslonov pred spanjem,
- izklapljanje obvestil, kadar niso potrebna,
- redne digitalne odmore,
- čas brez telefona med obroki,
- več neposrednih pogovorov,
- vsakodnevni stik z naravo brez elektronskih naprav.

Posebej pomembno je zmanjšati uporabo elektronskih naprav vsaj eno uro pred spanjem, saj modra svetloba zavira izločanje melatonina in poslabšuje kakovost spanja (Walker, 2017).

Vsakodnevne navade kot temelj vitalnega življenja

Vitalno življenje ni rezultat enkratnih odločitev ali kratkoročnih sprememb, temveč dolgoročen proces oblikovanja življenjskega sloga, ki temelji na vsakodnevni navadah in zavestnih odločitvah. Na zdravje posameznika bistveno vplivajo kakovost prehrane, redna telesna dejavnost, zadosten in kakovosten spanec, učinkovito obvladovanje stresa, smiselno delo, ustrezno ravnovesje med delom in počitkom ter odgovorna uporaba digitalnih tehnologij. Prav te navade skozi čas oblikujejo človekovo telesno odpornost, duševno stabilnost, socialno povezanost in splošno kakovost življenja.

Sodobna znanstvena spoznanja kažejo, da zdravje ne nastaja predvsem v zdravstvenih ustanovah, temveč v okoljih, kjer ljudje živijo, delajo, se učijo in preživljajo prosti čas. Zato ima vsakodnevno vedenje posameznika pomembno vlogo pri preprečevanju kroničnih bolezni, ohranjanju funkcionalnih sposobnosti ter kreptvi psihološke odpornosti. V tem kontekstu vitalno življenje predstavlja dinamično ravnovesje med telesnimi, duševnimi, socialnimi in okoljskimi dejavniki zdravja.

Posebno pomembno je, da posameznik svoje življenjske navade povezuje z razumevanjem naravnih procesov in odgovornim odnosom do okolja. Izbira lokalno pridelane hrane, skrb za rodovitno prst, racionalna raba vode in energije, zmanjševanje količine odpadkov, varovanje biotske raznovrstnosti ter podpora lokalni skupnosti niso zgolj okoljski ukrepi, temveč pomembni dejavniki, ki dolgoročno vplivajo tudi na zdravje in odpornost ljudi.

Pomembno vlogo pri oblikovanju vitalnega življenjskega sloga ima tudi občutek osebne odgovornosti. Posameznik, ki razume posledice svojih odločitev, lažje sprejema vedenjske spremembe in razvija navade, ki koristijo njemu samemu, skupnosti in okolju. Takšen način življenja spodbuja razvoj občutka koherentnosti, krepi sposobnost prilagajanja spremembam ter povečuje odpornost na zdravstvene, socialne in okoljske izzive sodobnega časa.

Vitalen človek zato ni opredeljen zgolj z odsotnostjo bolezni ali dobro telesno pripravljenostjo. Njegova vitalnost se odraža v sposobnosti, da odgovorno skrbi za svoje zdravje, razvija kakovostne medosebne odnose, ohranja duševno ravnovesje, se nenehno uči ter živi v skladu z nosilnimi zmogljivostmi naravnega okolja. Takšno razumevanje vitalnosti presega individualno raven in postaja pomemben dejavnik trajnostnega razvoja družbe.

Prihodnost zdravja bo vse bolj temeljila na sposobnosti posameznikov in skupnosti, da prepoznajo medsebojno povezanost človeka in narave. Vsakodnevne navade zato niso le osebna izbira, temveč izraz odgovornosti do sedanjih in prihodnjih generacij. Prav v teh navidezno majhnih, a dosledno ponavljajočih se dejanjih se skriva največji potencial za ustvarjanje bolj zdravega človeka, odpornejše skupnosti in trajnostne prihodnosti.

Kako trajnostno življenje uresničujemo na Učnem poligonu Dole

Učni poligon Dole je prostor, kjer trajnostni način življenja ni predstavljen le kot teoretični koncept, temveč kot način vsakdanjega življenja. Več kot dve desetletji se tukaj razvijajo, preizkušajo in izpopolnjujejo na naravi temelječe rešitve, ki dokazujejo, da je mogoče živeti kakovostno ob hkratnem spoštovanju naravnih procesov. Vsaka ureditev od zbiranja deževnice, sonaravne pridelave hrane, kompostiranja in ohranjanja rodovitnosti prsti do spodbujanja biotske raznovrstnosti in povezovanje z naravo preko radiestezije temelji na razumevanju, da človek ni ločen od narave, temveč njen sestavni del.

Na poligonu so prst, voda, rastline, živali in človek povezani v krožen sistem, kjer odpadki postajajo nova surovina, deževnica pomemben vodni vir, organski ostanki pa hranilo za nastanek rodovitne prsti. Zasaditve različnih drevesnih in grmovnih vrst, cvetoči travniki, zeliščni vrtovi, mokrišča, deževni vrtovi, habitatne ureditve za opraševalce ter številne druge ekoremediacijske ureditve ustvarjajo raznolike življenjske prostore in povečujejo odpornost ekosistema na podnebne spremembe.

Posebna vrednost Učnega poligona Dole je izkustveno učenje. Obiskovalci vseh generacij skozi delo, opazovanje in neposreden stik z naravo spoznavajo, kako kakovost prsti vpliva na kakovost hrane, kako rastline sodelujejo pri čiščenju vode in zraka, zakaj je biotska raznovrstnost temelj stabilnih ekosistemov ter kako lahko vsak posameznik z vsakodnevnimi odločitvami prispeva k varovanju okolja in lastnega zdravja.

To poslanstvo nadgrajuje Akademija celostne samooskrbe, ki deluje na Učnem poligonu Dole kot celostni izobraževalni program za posameznike, ki želijo razviti znanje, praktične veščine in notranjo naravnost za bolj neodvisno, trajnostno in odgovorno življenje. Program povezuje razumevanje naravnih procesov, ekosistemskih pristopov in praktičnih rešitev z osebno rastjo ter zavestnim odnosom do prostora, hrane, vode, energije in skupnosti. Udeleženci skozi

postopno učenje oblikujejo lastne samooskrbne načrte, spoznavajo permakulturne, ekosistemske in biodinamične pristope ter pridobljeno znanje preverjajo pri praktičnem delu na poligonu. Akademija tako združuje teorijo, izkustveno učenje in osebni razvoj ter spodbuja razvoj odgovornih posameznikov, ki razumejo, da sta zdravje človeka in zdravje narave neločljivo povezana.

Učni poligon Dole tako predstavlja živi laboratorij trajnostnega življenja, kjer se v praksi uresničujejo načela konceptov *One Health*, *Planetary Health* in salutogeneze. Povezuje znanstvena spoznanja, tradicionalno znanje in sodobne na naravi temelječe rešitve ter dokazuje, da je mogoče hkrati varovati naravo, izboljševati zdravje ljudi, krepiti samooskrbo in povečati odpornost skupnosti na izzive prihodnosti.

Sklep

Skrb zase ni razkošje in ni dejanje sebičnosti. Je temelj osebne odgovornosti, iz katere rasteta zdravje posameznika in trajnostna prihodnost družbe. Ko skrbimo za svoje telo, um in medsebojne odnose, hkrati ustvarjamo pogoje za odgovorno ravnanje z naravo. In ko varujemo prst, vodo, zrak ter biotsko raznovrstnost, varujemo tudi svoje zdravje in zdravje prihodnjih generacij.

Trajnostni način življenja ne pomeni popolnosti ali odpovedovanja, temveč zavestno sprejemanje odločitev, ki so v ravnovesju z naravnimi procesi. Vsak doma pridelan obrok, vsak sprehod v naravi, vsako posajeno drevo, vsak prihranjen liter vode in vsak spoštljiv odnos do drugega človeka predstavljajo korak k bolj odpornemu in kakovostnemu življenju. Prav majhna dejanja, ki jih izvajamo vsak dan, dolgoročno ustvarjajo največje spremembe.

Naj bo ta priročnik navdih za pot, na kateri boste odkrivali, da vitalnost ni le odsotnost bolezni, temveč način življenja. Pot, na kateri se zdravje človeka prepleta z zdravjem narave, samooskrba postane izraz odgovornosti, trajnost pa naraven del vsakdanjih odločitev. Prihodnost ni nekaj, kar bomo nekoč doživeli – ustvarjamo jo z vsakim dejanjem danes. Zato je največja naložba v prihodnost prav skrb zase, za druge in za planet, ki nam omogoča življenje.

»Vitalno življenje ni nekaj, kar dosežemo, ampak način, kako živimo vsak dan. Ko skrbimo za prst, vodo, zrak in biotsko raznovrstnost, hkrati skrbimo za svoje telo, um in prihodnost naslednjih generacij.«

Priporočeni viri in literatura

1. Robbins, J. (2019). *Zdravi pri stotih*. Založba Ara, Ljubljana.
2. Vovk, A. (2025). *Živa zemlja – zdrava prihodnost*. Založba Kmečki glas, Ljubljana.
3. Vovk, A. (2026). *Samooskrbno življenje*. Založba Kmečki glas, Ljubljana.
4. Wayne W. Dyer (2021). *Radost je pot*. Založba Premus, Ljubljana.

Rezilientnost – pomemben dejavnik v prevenciji stresa in ena od preživetvenih zmožnosti

Tanja Rupnik Vec

Uvod

Že nekaj desetletij se strokovnjaki različnih disciplin (psihologi, zdravstveni delavci, sociologi, nevroznanstveniki) osredotočajo tako na kratkoročne kot dolgoročne učinke stresa. Stres je namreč sestavina vsakodnevnega življenja, sploh v sodobnosti, saj življenje prinaša tempo, ki mu človeštvo v svoji zgodovini še ni bilo izpostavljeno. Nenehna »navzočnost drugih« in povezanost preko pametnih telefonov, socialne primerjave, ki so rezultat spremljanja družbenih omrežij, pritiski na delovnem mestu, povezani z visokimi zahtevami po produktivnosti in zaslužku ter po uspehu, usklajevanje družinskih obveznosti in nenehne družbene spremembe ustvarjajo okolje, v katerem besedo "stres" slišimo skoraj vsak dan. Kljub nenehni izpostavljenosti stresorjem in doživljanju stresa pa je ključno vprašanje »Kaj stres pravzaprav je?« le redko naslovljeno. Je stres odvisen od okoliščin, v katerih se posameznik znajde ali pa gre zgolj za njegov odziv na te okoliščine? Morda pa je resnica nekje vmes?

Stres ni enodimenzionalen pojav. Gre za kompleksen preplet bioloških, psiholoških in dejavnikov okolja. Da bi posameznik stres lahko obvladal, ga mora najprej natančno razumeti; to mu omogoča sistematično samorefleksijo ter posledično uravnavanje lastnih odzivov. Spričo vseprisotnosti stresa lahko njegovo razumevanje ter obvladovanje obravnavamo v sklopu seznama preživetvenih zmožnosti.

Namen tega prispevka je trojen: predstaviti različna pojmovanja stresa, analizirati glavne dejavnike, ki ga sprožajo (stresorje), ter raziskati preizkušene strategije, s katerimi posameznik uravnava svoj stresni odziv.

Osnovna terminologija

Stres

Je psihofiziološki odziv na zaznane zahteve ali grožnje. V sodobnem psihološkem razumevanju je stres dinamičen proces, ki nastane v interakciji med posameznikom in njegovim okoljem, ko posameznik oceni, da zahteve okolja presegajo njegove vire in sposobnosti.

Rezilientnost (psihološka odpornost)

Dinamičen proces uspešnega prilagajanja pomembnim življenjskim obremenitvam, stresu in travmatičnim dogodkom. Ne pomeni odsotnosti stresa ali stiske, temveč sposobnost njihovega učinkovitega predelovanja in prilagajanja.

Mentalna odpornost

Zmožnost posameznika, da ohranja ali ponovno vzpostavi psihološko ravnovesje ter učinkovito delovanje kljub stresu, pritiskom ali neugodnim življenjskim okoliščinam.

Samouravnavanje čustev

Sposobnost prepoznavanja, razumevanja, izražanja in uravnavanja lastnih čustvenih odzivov. Zmanjšuje impulzivne odzive na stres in omogoča učinkovitejše prilagajanje zahtevnim okoliščinam.

Raznolikost pogledov na stres: Od naravoslovnih pogledov do psihologije

Skozi desetletja so se znanstveniki in strokovnjaki spopadali z vprašanjem, kaj stres sploh je in razvili različne razlage. Sodobno pojmovanje utemeljuje stres kot dinamičen proces, ki poteka med posameznikom in svetom.

Stres kot zunanji dražljaj – fizikalno pojmovanje stresa

Zgodnji raziskovalci so stres pojmovali kot *zunanjo silo ali dogodek, ki deluje na posameznika* in ga ohromi. V osnovi tega pojmovanja je analogija s fizikalnim svetom: če na palico obesimo breme, se bo ta zvila ali celo zlomila. Zunanji pritiski - *stresorji* - dejansko obstajajo in obsegajo težke življenjske preizkušnje, kot so izpostavljenost nasilju, izguba bližnje osebe, izguba zaposlitve, ekonomska kriza z vsemi posledicami za posameznika, naravne nesreče, vojne. Vendar ljudje v interakciji z okoljem nismo pasivni: isti dogodek namreč nekoga popolnoma ohromi, drugemu pa predstavlja zgolj manjšo neprijetnost, zato so se razvile še druge razlage tega pojava.

Stres kot telesni odziv – biološko pojmovanje stresa

Biološki pogled opredeljuje stres kot *nespecifičen odziv telesa na kakršno koli zahtevo po spremembi* (Selye, 1956). Temelji na opažanju, da telo na različne nevarnosti (mraz, poškodbo, strah) odgovori na enak način, na temelju česar je nastal koncept *splošnega prilagoditvenega sindroma*, ki poteka v treh fazah:

1. *Faza alarma*: Telo prepozna nevarnost in aktivira simpatični živčni sistem. Izločita se adrenalin in kortizol. Srce bije hitreje, dihanje se pospeši, kri se preusmeri v mišice. To je starodavni odziv "*boj ali beg*" (*fight or flight*).
2. *Faza odpornosti*: Če nevarnost ne mine, se telo poskuša prilagoditi na dolgotrajen pritisk. Navzven delujemo mirno, vendar telo znotraj deluje s polno paro, da bi ohranilo ravnovesje.
3. *Faza izčrpanosti*: Če stres traja predolgo, se telesne zaloge energije izpraznijo. Obrambni sistemi odpovejo, kar vodi v oslabiljen imunski sistem, kronično utrujenost in bolezni.

Transakcijski pogled – psihološko pojmovanje stresa

Najsodobnejši pogled na stres predstavlja psihološki model stresa avtorjev Richarda Lazarusa in Susan Folkman (1984). Po tem pojmovanju stres ni niti zgolj zunanji dogodek oz. neugodna okoliščina, niti zgolj telesni odziv, pač pa *nastane v interakciji med posameznikom in njegovim okoljem*. Ključni element v tem procesu je posameznikova *kognitivna ocena situacije* oz. subjektivna interpretacija situacije. Ko se soočimo z dogodkom, naši možgani bliskovito izvedejo dve oceni:

- *Primarna ocena*: "Ali je ta dogodek zame nevaren, škodljiv ali morda predstavlja izziv?"

- *Sekundarna ocena*: "Ali imam dovolj moči, znanja, časa in podpore, da to težavo rešim?"

Stres se pojavi takrat, ko ocenimo, da zahteve okolja presegajo naše lastne vire in sposobnosti.

V vsakodnevem življenju pod pojmom stres običajno razumemo naš odziv na negativne močne ali dolgotrajne pritiske, ki ga spremlja občutek izgube nadzora, nemoči in stiske. Ta oblika stresa je pravzaprav *distres*, ki ga je smiselno razlikovati od eustresa. *Eustres* je kratkotrajni stres, ki ga občutimo kot vznemirjenje, višjo motivacijo, gonilo in osredotočenost. Povezan je s pozitivnimi dogodki, kot so uspehi v službi ali v športu, poroka, rojstvo otroka, zaključek šolanja, napredovanje ipdb. Tvrstni stres je pozitiven in je povezan z vrhunskimi dosežki, učenjem in osebnostno rastjo.

Dejavniki stresa

Viri stresa so izjemno raznoliki, v grobem pa jih lahko razvrstimo v dve kategoriji: zunanji stresorji, ki obsegajo objektivno obremenilne življenjske situacije ali dogodke ter notranji stresorji, ki so posledica posameznikove zaznave stresnosti dogodka oz. situacije.

Veliki življenjski dogodki, ki zahtevajo radikalno reorganizacijo našega vsakdana. Lahko so negativni (smrt, ločitev, izguba zaposlitve, bolezen ...) ali pa so vezani na pozitivne dogodke kot so poroka, upokožitev in druge okoliščine, ki terjajo prilagajanje. Čeprav je čustvena obremenitev pri teh dogodkih visoka, običajno ni trajna: stres izzveni, ko se posameznik novonastali situaciji prilagodi.

Za zdravje manj ugodni so mikrostressorji. To so dogodki in situacije, ki jih doživljamo vsakodnevno in nam neprestano in dolgotrajno povzročajo napetost in stisko. Te ponavljajoče kronične drobne težave so npr. težavni odnosi, ki se jim ne moremo izogniti in z njimi povezane napetosti in konflikti tako v družini kot na delovnem mestu, nerealna pričakovanja drugih, za nas nesprejemljiva ravnanja drugih, ki so nehote povezana z nami, neugodne okoliščine, ki se jim ne moremo izogniti (slabe internetne povezave, pomanjkanje parkirišč, prometni zastoji ...). V kontekstu nenehno prisotnih mikrostressorjev naj posebej izpostavimo te, ki so vezani na delovno in šolsko okolje, saj na delovnem mestu ali v izobraževalnih situacijah preživimo večino svojega časa:

- preobremenjenost z delovnimi nalogami ali učnimi obveznostmi (preveč nalog v prekratnem času),
- negotovost in pomanjkanje nadzora (ko delavec nima vpliva na to, kako in kdaj bo opravil katero od nalog oz. kadar študent ali učenec ne sodeluje pri načrtovanju učnih korakov ali uresničevanju načrta učenja, razporeditvi in načinih preverjanja itd.),
- slabi medosebni odnosi (konflikti z nadrejenimi oz. učitelji/profesorji, mobing na delovnem mestu, tekmovalnost med sodelavci ali med študenti itd.),
- konfliktnost vlog (nezdružljivost zahtev oz. pričakovanj, vezanih na različne vloge, ki jih imamo ljudje, npr. delovno mesto-starševstvo, študijske obveznosti-študentsko delo itd.).

Notranji stresorji pa so karakteristike posameznika, zaradi katerih na različne, zanj specifične situacije reagira občutljivo; gre za prepričanja in miselne naravnosti, ki zmanjšujejo posameznikovo odpornost na stres v specifičnih situacijah:

- nagnjenost k perfekcionizmu oz. nerealna pričakovanja do sebe, težnja k popolnosti, ne dopuščanje napak,
- potreba po ugajanju in zadovoljevanju potreb drugih oz. nezmožnost postavljanja meja; nezmožnost reči »ne« oz. postavljanje lastnih potreb v ozadje,
- izkrivljanja v percepciji in miselnih naravnostih, npr.
 - katastrofiziranje (predvidevanje oz. pričakovanje najslabšega možnega izida),
 - pretirano posploševanje (npr. neugodnih dogodkov na vse dogodke),
 - ozkoglednost (neupoštevanje kompleksnosti situacij, ki vodi v nepopolno zaznavo in s tem potencialno neugodno doživljanje),
 - diskvalifikacije pozitivnih vidikov situacij (ne zaznava pozitivnih vidikov, pretirana osredotočenost na negativno),
 - personalizacija (prevzemanje krivde za dogodke, ki niso pod kontrolo posameznika) itd.

Strategije spoprijemanja s stresom

Strategije spoprijemanja s stresom so veščine, ki se jih posameznik lahko nauči. Obsegajo misli in dejanja, ki jih posameznik uporablja za ublažitev negativnih vidikov stresne situacije oz. za obvladovanje notranjih in zunanjih zahtev. Vključujejo oceno stresorja in uporabo razpoložljivih virov, notranjih (npr. miselne naravnosti, pretekle izkušnje) in zunanjih (npr. socialna podpora), za obvladovanje psiholoških in fizičnih posledic stresa. Obvladovanje različnih tehnik obvladovanja stresa je izjemno pomembno za izgradnjo mentalne odpornosti. Splošno avtorji razlikujejo dve skupini strategij, ki se medsebojno dopolnjujeta.

Različni avtorji navajajo različne sezname tehnik obvladovanja stresa, npr. postavljanje jasnih osebnih in poklicnih meja (omogoča vzdrževanje ravnovesja med lastnimi potrebami in zahtevami okolja), vzdrževanje zdrave socialne podpirne mreže (nudi čustveno podporo), zdrava prehrana, krepčilen spanec in telesna vadba (poveča količino endorfinov, ki izboljšajo razpoloženje, omogoča dobro fizično pripravljenost), realistična pričakovanja (omogočajo uresničevanje ciljev in izogibanje nesmiselnemu izčrpavanju). (Shaw in sod., 2018, Kelly in sod., 2019)

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2020a) je izdala vodič obvladovanja stresa z naslovom »Početi, kar je pomembno v času stresa« (Doing What Matters in Times of Stress). V tem priročniku so strategije spoprijemanja razvrščene v pet kategorij, ki eksperimentalno dokazano zmanjšajo raven stresa, tudi če se uporabljajo le nekaj minut na dan:

- *Prizemljitev* (grounding) oz. ponovno osredotočenje na »tu-in-sedaj«, v trenutkih, ko smo raztreseni, preobremenjeni in imamo težave z osredotočanjem na nalogo. *Potek*: Prvi korak ozemljitve je, da opazimo, kako se počutimo in kaj razmišljamo. Nato se povežemo s svojim telesom tako, da se osredotočimo na dihanje. Popolnoma izdihnemo in počakamo tri sekunde, nato pa ponovno čim počasneje vdihnemo. Počasi

iztegnemo roke in noge ter potisnemo stopala ob tla. Naslednji korak je, da se osredotočimo na okolico. Opazujemo, kje smo in kaj počnemo. Uporabimo pet čutov. Katerih pet stvari lahko vidimo? Katere štiri stvari lahko slišimo? Kaj lahko vohamo? Potrkamo se po nogi ali stisnemo palec in štejemo do deset. Dotaknemo se kolen ali drugega predmeta v dosegu. Kakšen je občutek?

- *Odvezovanje/odpenjanje* (unhooking) oz. obvladovanje in zmanjšanje vpliva neželenih, vsiljivih negativnih misli, ki negativno vplivajo na nas. *Potek*: Najprej opazimo, da nas je misel ali občutek pritegnil, nato pa ga poimenujemo. Poimenovanje se začne s tihim izgovarjanjem: »Tukaj je misel« ali »Tukaj je občutek«. Z dodajanjem »Opazil sem« nas to še bolj odveže. Na primer: »Opazil sem, da imam vozel v želodcu.« Naslednji korak je, da se ponovno osredotočimo na to, kar počnemo, se v celoti posvetimo tej dejavnosti in posvetimo vso pozornost vsem, ki so z nami in temu, kar počnemo. Odločimo, da se ponovno osredotočimo in se povežemo s »tu-in-sedaj«.
- *Delovanje v skladu z lastnimi vrednotami*: ne glede na težave ali izzive ravnamo v skladu s tem, kar nam je pomembno oz. s tem, v kar verjamemo. Nenehno se sprašujemo: »Ali me moja dejanja premikajo k mojim vrednotam ali stran od njih?« Za delovanje v skladu z vrednotami se vedno znova zavestno odločamo; tudi v najbolj stresnem obdobju lahko z majhnimi dejanji živimo v skladu s svojimi vrednotami in ustvarjamo ali ohranjamo bolj zadovoljujoče in izpolnjeno življenje. Skrb zase nam daje energijo in vpliva na motivacijo.
- *Prijaznost* je četrto orodje za zmanjšanje stresa. Prijaznost lahko pomembno vpliva na naše duševno zdravje, saj smo prijazni do drugih in tudi do sebe.
- *Ustvarjanje prostora* uporabimo, kadar poskusi odganjanja bolečih misli in občutkov ne deluje. Takrat je smiselno čustvo opaziti in poimenovati ter mu »narediti prostor« oz. dovoliti, da ga doživimo in mu omogočimo, da izzveni. *Potek*: med dihanjem si predstavljamo, kako dih obkroži bolečino ter ji dovolijo, da se pretaka v njem. Ne boriti se z bolečino ali neprijetno mislijo dviguje energijo in omogoči početje stvari, ki so za nas pomembne.

Strategije spoprijemanja oz. dejanja ali miselni procesi, ki jih uporabljamo ob soočenju z neprijetnim, stresnim dogodkom, lahko razdelimo na prilagojene in neprilagojene (Amnie, 2018).

Neprilagojeni odzivi spoprijemanja vključujejo odzive, kot so izogibanje stresnim okoliščinam, socialni umik, predaja, zanikanje ali agresija, sovražnost, diskriminacija in zatiranje; neprilagojeni odzivi so lahko povezani z negativnimi zdravstvenimi izidi.

Prilagojeni odzivi spoprijemanja vključujejo na problem usmerjene strategije spoprijemanja ter na čustva usmerjene strategije spoprijemanja. Na problem usmerjene strategije vključujejo iskanje obravnave (npr. svetovanje, terapija), na čustva usmerjene strategije pa vključujejo npr. uporabo humorja, čuječnost, meditacije, jogo, spiritualne ali religiozne tehnike, vključevanje v fizične dejavnosti, uporabo dihalnih tehnik, iskanje socialnega suporta; povezani so s pozitivnimi zdravstvenimi izidi.

Na problem usmerjeno spoprijemanje

Te metode naslavlajo jedro problema oz. stresa in presegajo uravnavanje čustev. Usmerjene so na spreminjanje ali odpravo stresorja. Najučinkovitejši je, kadar je stresor pod posameznikovim neposrednim nadzorom (npr. tesen rok, konflikt itd.)

- *Analiza izziva in načrtovanje*: sistematična razčlenitev stresne situacije na manjše, obvladljive dele. Določimo problem, razmislimo o možnih rešitvah, ocenimo prednosti in slabosti vsake od njih ter ustvarimo konkreten akcijski načrt. S tem pridobimo nadzor nad situacijo.
- *Upravljanje s časom*: določanje prioritet nam omogoča delegiranje nalog, ki ne zahtevajo nujno našega sodelovanja in s tem sprostitev časa, za osredotočenost na ključno. Naloge razvrstimo v kategorije glede na nujnost (kako hitro mora biti opravljena) in pomembnost (kakšen vpliv ima na nas ali okolico). Sami opravimo nujne in pomembne naloge, ostale bodisi delegiramo ali jih opravimo kasneje.
- *Postavljanje meja in delegiranje* omogoča odstranitev nekaterih stresorjev (kadar odklonimo prevzem naloge oz. jo predamo drugi osebi).
- *Iskanje informacij* nam omogoča, da situacijo vidimo jasneje ter se izognemo napačnim interpretacijam; informacije dobimo pri strokovnjakih, inštruktorjih, za področje kompetentnih osebah.

Na čustva usmerjeno spoprijemanje

- *Sprememba perspektive* (kognitivno prestrukturiranje) oz. prepoznavanje in izpodbijanje negativnih ali popačenih miselnih vzorcev ter njihovo nadomestitev z bolj uravnoteženim, objektivnim notranjim govorom (self-talk); v osnovi posameznik raziskuje različne možne poglede na dogodek in situacijo, ki je vir stresa.
- *Pisanje dnevnika* omogoča osebi, da se bolj zaveda lastnega notranjega življenja in se poveže z lastno izkušnjo.
- *Sprostitvene tehnike* omogočajo umirjanje ter sprostitev napetosti, kar zmanjšuje fiziološke in psihološke vplive tesnobe:
 - meditacija
 - joga
 - preživljanje časa v naravi
 - čuječnost oz. polna osredotočenost na »tu-in-sedaj«
- *Fizična dejavnost* oz. ukvarjanje s športom
- Iskanje ali utrditev *socialne podpore* oz. skrb zase ter druge omogoča vzpostavljanje trdnih in kakovostnih odnosov z drugimi.

Rezilientnost oz. prihološka odpornost – dinamičen proces prilagoditve na zahtevne okoliščine

Pojem *rezilientnosti*, ki je eden osrednjih konceptov sodobne psihologije in raziskovanja duševnega zdravja. Opredelitve rezilientnosti so raznolike, večina avtorjev pa poudarja, da rezilientnost ni prirojena osebnostna lastnost temveč dinamičen proces uspešnega prilagajanja na pomembne življenjske obremenitve, stres ali travmatične dogodke.

Masten (2001) opredeli rezilientnost kot »proces, sposobnost ali izid uspešne prilagoditve kljub zahtevnim ali ogrožujočim okoliščinam« in poudarja, da rezilientnost ni izjemen pojav, temveč rezultat običajnih človeških prilagoditvenih mehanizmov, zaradi česar jo poimenuje »običajna čarovnija« (ordinary magic).

Podobno Ameriško psihološko združenje (American Psychological Association – APA) rezilientnost opredeljuje kot proces in rezultat uspešnega prilagajanja zahtevnim življenjskim izkušnjam, zlasti prek mentalne, čustvene in vedenjske fleksibilnosti ter sposobnosti prilagajanja zunanjim in notranjim zahtevam.

Luthar, Cicchetti in Becker (2000) opozarjajo, da rezilientnost ni stabilna osebnostna značilnost, ampak dinamična interakcija med posameznikom in njegovim okoljem. Posameznik je lahko rezilienten na enem življenjskem področju, na drugem pa ne.

Bonanno (2004), ki je raziskoval odzive ljudi po hudih travmah, ugotavlja, da je rezilientnost pogostejši odziv, kot smo nekoč domnevali. Velik delež ljudi po hudih življenjskih dogodkih ohrani relativno stabilno psihološko funkcioniranje, ne da bi razvili dolgotrajne psihične težave.

Skupni imenovalec teh definicij je, da rezilientnost ne pomeni odsotnosti stresa, bolečine ali neprijetnih čustev. Rezilienten posameznik doživlja enake stiske kot drugi ljudje, vendar jih uspe učinkoviteje predelati in se jim prilagoditi.

Postavlja se pomembno vprašanje: od česa je odvisna rezilientnost? Zakaj se nekateri posamezniki na stres hitreje prilagodijo kot drugi? Raziskave kažejo, da rezilientnost nastaja kot rezultat prepletanja bioloških, psiholoških in socialnih in okoljskih dejavnikov.

Najpomembnejši *individualni dejavniki* rezilientnosti so sledeči:

- realistična samopodoba,
- občutek lastne učinkovitosti (samoučinkovitost; self-efficacy),
- sposobnost uravnavanja čustev,
- optimizem oz. realistična pozitivna naravnost,
- kognitivna fleksibilnost,
- sposobnost reševanja problemov,
- notranji občutek nadzora (lokus kontrole).

Najmočnejši zaščitni dejavnik ter dejavnik razvoja rezilientnosti skozi celotno življenjsko obdobje predstavljajo *kakovostni medosebni odnosi*. Podpora družine, partnerja, prijateljev in širše skupnosti zmanjšuje vpliv stresnih dogodkov in spodbuja hitrejše okrevanje.

Na rezilientnost vplivajo tudi različni okoljski dejavniki, zato le-ta ni izključno odgovornost posameznika pač pa tudi odraz kakovosti njegovega socialnega okolja: socialno-ekonomske varnosti, dostopa do izobraževanja, občutka pripadnosti skupnosti, varnega življenjskega okolja ter kulturnih dejavnikov oz. širših družbenih vrednot.

Rezilientnost lahko posameznik krepi skozi vse življenje in sicer tako, da:

- razvija sposobnost *samouravnavanja čustev* (se uči prepoznavati, sprejemati in izražati čustva, kar zmanjšuje impulziven odziv na stres),

- krepi *kakovost odnosov* in lastne socialne mreže (na ta način si zagotovi socialno podporo, ki predstavlja enega najbolj dosledno potrjenih zaščitnih dejavnikov v raziskavah psihološke odpornosti),
- razvija zmožnost *učinkovitega reševanja problemov* (uporablja raznovrstne tehnike reševanja problemov, aktivno iskanje pa zmanjšuje njegov občutek nemoči),
- razvija občutek smisla, *osmišlja* lastno življenje (posameznik, ki osmišlja lastno življenje oz. življenjskim dogodkom pripisuje pomen, lažje premaguje težke okoliščine),
- skrbi za *telesno zdravje* (redna telesna dejavnost, kakovosten spanec in zdravo prehranjevanje pomembno prispevajo k boljšemu uravnavanju stresnega odziva)
- krepi zmožnost *kognitivnega prestrukturiranja* oz. pogleda na situacijo z različnih zornih kotov (prepoznavanje pretirano negativnih interpretacij ter nadomeščanje z bolj funkcionalnimi pogledi je ena osrednjih strategij uravnavanja stresnega odziva)
- razvija *psihološko fleksibilnost* oz. zmožnosti sprejemanja okoliščin, ki jih ni mogoče spremeniti (sprejetje okoliščin, na katere posameznik nima vpliva mu omogoči preusmeritev energije v dejavnike, na katere pa lahko vpliva).

Sklep

Rezilientnost je torej zmožnost posameznika, ki določa, kako učinkovito posameznik obvladuje stres oz. sodoloča psihofiziološki odziv organizma na zahteve okolja oz. na situacije, ki jih posameznik oceni kot ogrožajoče.

Rezilientno posamezniki:

- hitreje ponovno vzpostavijo psihološko ravnovesje,
- uporabljajo učinkovitejše strategije spoprijemanja,
- ohranjajo višjo raven psihološkega blagostanja,
- lažje poiščejo pomoč ter
- se iz težkih izkušenj pogosteje učijo.

Rezilientnost se razvija prav skozi soočanje z zmernimi življenjskimi obremenitvami. Če posameznik nikoli ne doživi izzivov, nima priložnosti razviti učinkovitih strategij spoprijemanja. Po drugi strani pa lahko pretirano intenziven ali dolgotrajen stres brez ustrezne podpore rezilientnost oslabi ter poveča tveganje za razvoj psiholoških težav.

Priporočeni viri in literatura

1. American Psychological Association. (2023). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. Amnie, A. G. (2018). Emerging themes in coping with lifetime stress and implication for stress management education. *SAGE Open Medicine*, 6.
3. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
4. Lazarus, R. S. in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

5. Luthar, S. S., Cicchetti, D. in Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
6. Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
7. Rupnik Vec, T. (2026). *Odkrivam, kdo sem, in uživam v tem. Zbirka vaj za učenje socialno-čustvenih veščin v različnih starostnih obdobjih*. Andragoški center Slovenije.
<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-30S9S7T8/d7d4a20d-414f-4cd4-9303-2ef4bf57ad30/PDF>
8. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill, New York.
9. World Health Organization (2020). *Doing What Matters in Times of Stress*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

Spopadanje z nepredvidljivimi situacijami

Brez pripravljenosti za delovanje v situacijah, kot so naravne nesreče, nasilni dogodki, vojna, gospodarska kriza, razpad podpornih sistemov ali druge nepredvidljive okoliščine, ne moremo govoriti o preživetveni zmožnosti. V predhodnih poglavjih smo spoznali, da se preživetvena zmožnost začne s posameznikovo rezilientnostjo, odpornostjo. V nadaljevanju ne govorimo le o rezilientnosti ampak o nekoliko drugačnem konceptu, o prožnosti: »Pomemben mehanizem psihološke prožnosti je uravnavanje čustev. To ne pomeni potlačitve strahu, jeze ali žalosti, temveč sposobnost, da posameznik svoja čustva prepozna, razume njihov pomen in se kljub njim odloča premišljeno.« (glej: Lavrič, v nadaljevanju)

Posameznik v neznanih razmerah ne potrebuje le informacij, ampak predvsem tudi zmožnost, da prepozna, kaj se dogaja, da obvlada svoje prve odzive, da ne ostane pasiven ali paničen ter da se zna povezati z drugimi in poiskati ustrezno pomoč. Biti mora dovolj odprt, da bo postopno bolje razumel svoje neustrezne odzive in morebitno grozeče odzive drugih. »Psihološka prožnost posamezniku omogoča, da tudi ob stresu, negotovosti in življenjskih spremembah ohranja usmerjenost k svojim vrednotam in pomembnim življenjskim ciljem, zato ni pomembna le za duševno zdravje, temveč postaja ena ključnih zmožnosti za življenje, učenje in delo v hitro spreminjajoči se družbi.« (glej: Lavrič, v nadaljevanju)

V okviru preživetvene zmožnosti je potrebno izobraževati o osnovnih načelih kriznega komuniciranja. Te veščine in znanja bi odraslim omogočile mirnejše odzivanje, hitrejše sodelovanje z drugimi, prevzemanje pobude ali del odgovornosti ter uspešnejše iskanje pomoči pri ustreznih ljudeh, skupnostih ali institucijah. Predvsem pa ozaveščanje o nujnosti ohranjanja in poglobljanja zadostne prožnosti ljudem omogoča alternativne rešitve v okoliščinah, ko običajni načini delovanja odpovejo, še posebej v situacijah, kjer so pomembni zbranost, povezanost, sodelovanje in hitra, odgovorna presoja.

Tudi v tem zaključnem poglavju se ponovno srečamo s pomenom skupnosti za posameznika: »Sodobne raziskave poudarjajo, da odpornost skupnosti ne nastaja zgolj kot seštevek odpornih posameznikov, temveč skozi kakovost odnosov, medsebojno zaupanje, sodelovanje in soustvarjanje znanja. (...) Prihodnost izobraževanja zato ne bo temeljila predvsem na prenosu znanja, temveč na ustvarjanju učnih okolij, v katerih se ljudje učijo sodelovanja, čustvene regulacije, kritičnega presojanja informacij, skupnega reševanja problemov in odgovornega odločanja v razmerah, ki jih danes še ne moremo predvideti.« (glej: Lavrič, v nadaljevanju) V časih negotovosti imamo številne izzive, ki lahko postanejo priložnosti za rast in povezovanje v močne socialne skupnosti. Kot izobraževalci smo zavezani poslanstvu, da kljub nepredvidljivim, morebiti celo katastrofalnim dogodkom prosvetlujemo in s tem širimo upanje.

Psihološka prožnost kot preživetvena zmožnost v času negotovosti

Andreja Lavrič

Uvod

Preživetvena zmožnost danes ne pomeni več le sposobnosti soočanja z neposrednimi nevarnostmi, temveč tudi sposobnost učinkovitega delovanja v svetu, ki ga zaznamujejo negotovost, hitre spremembe in nepredvidljivi življenjski izzivi. Tehnološki razvoj, digitalizacija, umetna inteligenca, podnebne spremembe, gospodarska nihanja in vse pogostejši krizni dogodki od posameznika zahtevajo nenehno prilagajanje novim okoliščinam. Pri tem ni odločilno le, koliko posameznik ve ali zna, temveč predvsem njegova sposobnost, da se na spreminjajoče se razmere odzove prožno in ohrani učinkovito delovanje.

V ospredje zato vse bolj stopa psihološka prožnost, ki posamezniku omogoča, da tudi ob stresu, negotovosti in življenjskih spremembah ohranja usmerjenost k svojim vrednotam in pomembnim življenjskim ciljem. Psihološka prožnost tako ni pomembna le za duševno zdravje, temveč postaja ena ključnih zmožnosti za življenje, učenje in delo v hitro spreminjajoči se družbi.

Osnovna terminologija

Za razumevanje psihološke prožnosti kot preživetvene zmožnosti je treba poznati nekaj temeljnih pojmov, ki predstavljajo osnovo sodobnih psiholoških raziskav in njihove uporabe v izobraževanju odraslih.

Psihološka prožnost

Psihološka prožnost (ang. psychological flexibility) je sposobnost posameznika, da tudi v okoliščinah stresa, negotovosti ali neprijetnih notranjih doživetij ohranja usmerjenost k svojim vrednotam in vedenje prilagaja zahtevam situacije. Ne pomeni odsotnosti neprijetnih misli ali čustev, temveč sposobnost, da kljub njim ravnamo v skladu z dolgoročnimi cilji in vrednotami. Kashdan in Rottenberg (2010) jo opredeljujeta kot sposobnost prilagajanja spreminjajočim se okoliščinam, Doorley idr. (2020) pa poudarjajo, da posamezniku omogoča vztrajanje pri pomembnih življenjskih ciljih tudi v prisotnosti stiske.

Psihološka odpornost

Psihološka odpornost (ang. psychological resilience) pomeni uspešno prilagajanje po težkih življenjskih dogodkih ali krizah. Bonanno idr. (2024) poudarjajo pomen regulativne fleksibilnosti, Jo idr. (2024) pa opozarjajo, da je psihološka prožnost proces, psihološka odpornost pa eden od njegovih možnih izidov.

Negotovost

Negotovost označuje okoliščine, v katerih prihodnjih dogodkov ali njihovih posledic ni mogoče zanesljivo predvideti. Hitre tehnološke spremembe, zdravstvene krize, podnebni izzivi in spremembe na trgu dela od posameznika zahtevajo sposobnost prilagajanja, odločanja ob nepopolnih informacijah ter učinkovitega uravnavanja čustev. Bonanno idr. (2024) zato negotovost razumejo kot običajen življenjski kontekst, v katerem postane regulativna fleksibilnost ključna za uspešno delovanje.

Psihološka prožnost – temelj učinkovitega prilagajanja v času negotovosti

Predstavljajmo si dve osebi, ki po več letih izgubita zaposlitev zaradi reorganizacije podjetja. Obe se znajdeti v enaki življenjski situaciji, vendar se nanjo odzoveta zelo različno. Ena izgubo razume kot nepremostljivo oviro, se umakne iz socialnega okolja, težko sprejema nove odločitve in izgublja zaupanje vase. Druga občuti enako negotovost, strah in razočaranje, vendar začne iskati nove možnosti, se dodatno izobražuje, sprejme začasno delo in ohranja usmerjenost k svojim življenjskim ciljem. Razlika med njima ni v tem, da druga oseba ne doživlja stiske, temveč v tem, da se nanjo odzove bolj prilagodljivo. Prav takšno odzivanje raziskovalci povezujejo s psihološko prožnostjo.

Psihološka prožnost pomeni sposobnost, da posameznik tudi v okoliščinah stresa, negotovosti in neprijetnih notranjih doživljanj svoje vedenje prilagaja zahtevam situacije ter ostaja usmerjen k pomembnim življenjskim ciljem. Kashdan in Rottenberg (2010) jo opredeljujeta kot sposobnost prilagajanja spreminjajočim se življenjskim zahtevam, preusmerjanja miselnih virov, spreminjanja perspektive ter usklajevanja različnih življenjskih področij. Doorley idr. (2020) poudarjajo, da njeno bistvo ni odpravljanje neprijetnih čustev, temveč sposobnost vztrajanja pri vrednotah in ciljih kljub njihovi prisotnosti.

Čeprav je psihološka prožnost danes eden najpogostejše uporabljenih konceptov sodobne psihologije, dolgo ni obstajalo enotno razumevanje tega pojma. Cherry idr. (2021) ugotavljajo, da se različni teoretični pristopi sicer razlikujejo v definicijah in načinih merjenja, vendar se večinoma prekrivajo v treh ključnih značilnostih: učinkovitem soočanju z notranjo stisko, dejavnem ravnanju ter usmerjenosti k pomembnim ciljem in vrednotam.

Psihološke prožnosti ne smemo enačiti s psihološko odpornostjo ali splošno prilagodljivostjo. Fletcher in Sarkar (2013) psihološko odpornost opredeljujeta kot uspešno prilagajanje po težkih življenjskih dogodkih, Jo idr. (2024) pa poudarjajo, da psihološka prožnost predstavlja proces, preko katerega se takšno prilagajanje sploh omogoča, medtem ko je psihološka odpornost eden od njegovih možnih izidov. Podobno Waldeck idr. (2021) opozarjajo, da psihološka prožnost presega splošno prilagodljivost (ang. adaptability), saj vključuje tudi način razumevanja, sprejemanja in uravnavanja lastnih misli, čustev in vedenja.

Kako psihološka prožnost prispeva k učinkovitemu delovanju posameznika?

Psihološka prožnost posamezniku ne pomaga le pri soočanju z življenjskimi spremembami, temveč pomembno vpliva tudi na način razmišljanja, doživljanja, odločanja in ravnanja. Sodobna psihologija jo razume kot skupek med seboj povezanih psiholoških procesov, ki omogočajo učinkovito delovanje tudi v okoliščinah, ki jih ni mogoče v celoti predvideti ali nadzorovati. McCracken (2024) poudarja, da psihološka prožnost temelji na odprtosti do notranjih izkušenj, zavedanju sedanjega trenutka in dejavnem ravnanju v skladu z osebnimi vrednotami. Takšno delovanje posamezniku omogoča, da neprijetnih misli ali čustev ne razume kot oviro, temveč kot del življenjske izkušnje.

Pomemben mehanizem psihološke prožnosti je uravnavanje čustev. To ne pomeni potlačitve strahu, jeze ali žalosti, temveč sposobnost, da posameznik svoja čustva prepozna, razume njihov pomen in se kljub njim odloča premišljeno. Troy idr. (2023) ugotavljajo, da uspešno prilagajanje temelji na fleksibilni uporabi različnih strategij uravnavanja čustev, Bonanno idr. (2024) pa ta proces pojasnjujejo z modelom regulativne fleksibilnosti. Posameznik mora prepoznati zahteve situacije, izbrati ustrezen način odzivanja in ga po potrebi prilagoditi. Uspešno prilagajanje zato ni posledica ene same strategije, temveč sposobnosti njenega sprotnega prilagajanja okoliščinam.

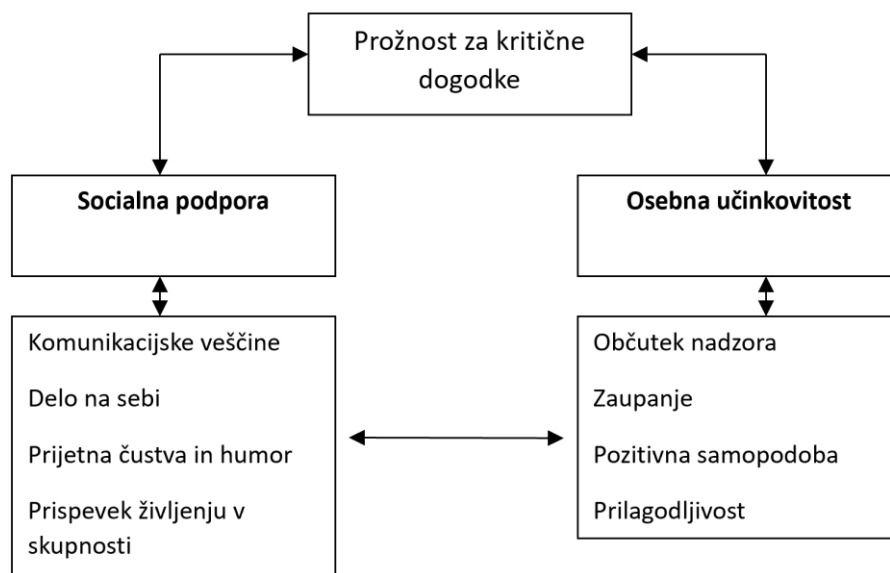
To lahko ponazorimo s primerom iz zdravstvenega okolja. Predstavljajmo si dve medicinski sestri, ki po zahtevni izmeni skrbita za več kritično bolnih pacientov. Obe sta utrujeni in čustveno obremenjeni. Ena po koncu izmene razmišlja predvsem o morebitnih napakah in se naslednji dan vrne na delo še bolj izčrpana. Druga doživlja enako stisko, vendar zna prepoznati svoje meje, poišče podporo sodelavcev, sprejme, da vseh okoliščin ne more nadzorovati, ter svojo pozornost usmeri na naloge, na katere lahko vpliva. Razlika med njima ni v količini stresa, ampak v načinu odzivanja nanj. Raziskave kažejo, da ljudje z višjo psihološko prožnostjo tudi v zahtevnih okoliščinah ohranjajo boljše psihološko blagostanje, učinkovitejše delovanje in višjo kakovost življenja (McCracken, 2024; Macri in Rogge, 2024). Sisto idr. (2019) ob tem poudarjajo, da uspešno prilagajanje temelji na prepletu osebnih virov, socialne podpore, vztrajnosti in občutka smisla.

Psihološka prožnost se kaže tudi v vsakdanjih življenjskih situacijah. Predstavljajmo si odraslo osebo, ki se mora zaradi digitalizacije prvič srečati z elektronskimi storitvami javne uprave. Če spremembo razume kot dokaz lastne nesposobnosti, bo nove naloge odlagala ali se jim izogibala. Če pa negotovost sprejme kot običajen del učenja, bo poiskala pomoč, se udeležila usposabljanja ali prosila za razlago. Izziv je v obeh primerih enak, razlikuje pa se psihološki proces, ki usmerja posameznikovo vedenje. Takšno ravnanje odraža odprtost za nove izkušnje, sprejemanje negotovosti in usmerjenost k dolgoročnim ciljem, ki jih McCracken (2024) opisuje kot temeljne značilnosti psihološke prožnosti, Bonanno idr. (2024) pa kot sposobnost sprotnega prilagajanja strategij zahtevam situacije.

Pomemben del učinkovitega delovanja predstavlja tudi samoučinkovitost. Johnston idr. (2021) ugotavljajo, da posamezniki, ki verjamejo v svojo sposobnost vplivanja na okoliščine, pogosteje iščejo informacije, prosijo za pomoč, se dodatno izobražujejo in vztrajajo pri iskanju rešitev. Hkrati Wang idr. (2023) opozarjajo, da je visoka intoleranca do negotovosti povezana z večjo

tesnobo, pogostejšim izogibanjem in manj učinkovitim spoprijemanjem. Nasprotno psihološka prožnost omogoča sprejemanje negotovosti kot običajnega dela življenja in spodbuja dejavno ravnanje. Serdiuk (2024) ob tem poudarja, da uspešno prilagajanje ni odvisno le od posameznikovih osebnih značilnosti, temveč tudi od kakovostnih medosebnih odnosov, socialne podpore in pripravljenosti za učenje.

Slika 5: Dejavniki prožnosti za kritične dogodke



Vir: Povzeto po Schaap idr., 2007.

Psihološka prožnost posamezniku omogoča, da tudi v okoliščinah, ki jih ne more v celoti nadzorovati, ohranja sposobnost učenja, odločanja, sodelovanja z drugimi in dejavnega iskanja rešitev. Pri tem ne temelji le na posameznikovih osebnih značilnostih, temveč na medsebojnem delovanju dveh ključnih področij: osebne učinkovitosti in socialne podpore (Schaap in drugi, 2007). Osebna učinkovitost vključuje občutek nadzora, zaupanje vase, pozitivno samopodobo in prilagodljivost, socialna podpora pa kakovostne medosebne odnose, komunikacijske spretnosti ter aktivno vlogo posameznika v skupnosti. Obe področji se medsebojno dopolnjujeta in krepita ter skupaj povečujeta sposobnost učinkovitega soočanja s kritičnimi dogodki, zato psihološka prožnost predstavlja enega ključnih temeljev učinkovitega delovanja v sodobnem svetu.

Razvijanje psihološke prožnosti skozi vseživljenjsko učenje

Ena najpomembnejših ugotovitev sodobnih raziskav je, da psihološka prožnost ni prirojena osebnostna lastnost, temveč zmožnost, ki se razvija skozi življenjske izkušnje, učenje, refleksijo in kakovostne medosebne odnose. Zato jo lahko posameznik načrtno krepí skozi vse življenje, kar psihološko prožnost uvršča med pomembna področja vseživljenjskega učenja. Metaanaliza Macri in Rogge (2024), ki je zajela 67 raziskav z več kot 9.000 udeleženci, je pokazala, da ustrezno zasnovani programi pomembno povečajo psihološko prožnost, zmanjšajo psihološko stisko ter izboljšajo psihološko blagostanje in vsakodnevno delovanje.

Da je psihološko prožnost mogoče sistematično razvijati, potrjujejo tudi druge raziskave. Chmitorz idr. (2018) ugotavljajo, da so programi za krepitev prožnosti najbolj učinkoviti takrat, ko poleg posredovanja znanja vključujejo praktične vaje, refleksijo ter uporabo novih strategij v vsakdanjih situacijah. Podobno Hsu idr. (2023) poročajo o povečanju psihološke prožnosti pri študentih po ustrezno zasnovanih programih, Rutschmann idr. (2024) pa ugotavljajo, da večja psihološka prožnost spremlja manj psiholoških simptomov, boljšo kakovost življenja in učinkovitejše vsakodnevno delovanje.

Pri razvijanju psihološke prožnosti je zato pomembno, kako poteka učenje. Odrasli se najuspešneje učijo takrat, ko novo znanje povezujejo z lastnimi izkušnjami, preizkušajo različne načine odzivanja ter razmišljajo o posledicah svojih odločitev. Posebej pomembna je refleksija, saj posamezniku pomaga prepoznati lastne vzorce razmišljanja in vedenja ter jih po potrebi spreminjati. Roessger (2014) ugotavlja, da imajo reflektivne učne dejavnosti največji učinek takrat, ko so povezane z reševanjem konkretnih delovnih nalog in prenosom naučenega v nove situacije.

V programih izobraževanja odraslih lahko psihološko prožnost razvijamo na različne načine. Reflektivni dnevnik spodbuja udeležence, da po pomembnih življenjskih ali učnih izkušnjah razmišljajo o svojih odzivih, občutkih in odločitvah ter iščejo učinkovitejše načine ravnanja. Analiza primerov omogoča obravnavo resničnih življenjskih situacij in skupno iskanje različnih rešitev. Problemsko učenje spodbuja samostojno raziskovanje, kritično presojanje informacij in sodelovanje pri reševanju zahtevnih nalog. Pri simulacijah in igranju vlog lahko udeleženci v varnem učnem okolju preizkušajo odzive na konfliktne situacije, izgubo zaposlitve, krizne dogodke ali druge življenjske izzive, nato pa skupaj analizirajo svoje odzive in iščejo učinkovitejše pristope. Pomembno vlogo ima tudi skupinska razprava, saj odraslim omogoča izmenjavo različnih življenjskih izkušenj, medsebojno učenje ter oblikovanje socialne podpore. Takšne dejavnosti povezujejo znanje z izkušnjo in spodbujajo prenos naučenega v vsakdanje življenje.

Pomembno vlogo pri razvoju psihološke prožnosti ima tudi organizacijsko okolje. Med pandemijo COVID-19 so Albott idr. (2020) razvili program Battle Buddies, ki je zdravstvenim delavcem omogočal redne podporne pogovore, medsebojno spremljanje počutja in zgodnje prepoznavanje psiholoških obremenitev. Program ni bil usmerjen v zdravljenje duševnih motenj, temveč v krepitev psihološke prožnosti, socialne podpore in občutka varnosti. Podobno smernice ARQ (2024) priporočajo, da organizacije psihološko podporo vključujejo v svoje vsakodnevno delovanje z rednimi pogovori, usposabljanjem vodij, medsebojno podporo zaposlenih ter ustvarjanjem psihološko varnega delovnega okolja.

Tudi v Sloveniji se vse bolj uveljavlja spoznanje, da je psihološko prožnost mogoče sistematično razvijati tudi na ravni organizacij. V poklicih z visokim tveganjem, kot so Policija ter sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, so že vrsto let vzpostavljeni sistemi psihosocialne podpore, ki vključujejo usposobljene zaupnike, psihološko pomoč po kriznih dogodkih, strukturirane razbremenilne pogovore in redna usposabljanja za krepitev psihološke prožnosti zaposlenih (Lavrič in Štirn, 2016). Podobni pristopi se v zadnjih letih razvijajo tudi v slovenskem zdravstvu, kjer zgodnje prepoznavanje psiholoških stisk, medsebojna podpora in organizirana psihološka pomoč prispevajo k večji psihološki prožnosti zaposlenih ter ustvarjanju psihološko

varnejšega in bolj odpornega delovnega okolja. Ti primeri kažejo, da razvoj psihološke prožnosti ni le naloga posameznika, temveč tudi odgovornost organizacij, ki lahko z ustrezno podporo pomembno prispevajo k učinkovitejšemu soočanju zaposlenih z vsakodnevnimi in kriznimi obremenitvami.

Za izobraževanje odraslih to pomeni, da razvijanje psihološke prožnosti ne temelji le na posredovanju informacij, temveč predvsem na ustvarjanju učnega okolja, v katerem lahko udeleženci razmišljajo o svojih izkušnjah, varno preizkušajo nove načine odzivanja ter pridobljeno znanje prenašajo v vsakdanje življenje. Prav takšno učenje pomembno prispeva k razvoju njihove preživetvene zmožnosti.

Psihološka prožnost kot preživetvena zmožnost prihodnosti

Psihološka prožnost danes ni več razumljena le kot pomemben dejavnik duševnega zdravja, temveč kot ena ključnih zmožnosti za uspešno življenje v svetu stalnih sprememb. Jo idr. (2024) poudarjajo, da predstavlja proces, preko katerega posameznik razvija psihološko odpornost in se učinkovito prilagaja novim okoliščinam. Bonanno idr. (2024) ob tem opozarjajo na pomemben premik v razumevanju prožnosti: v ospredju ni več vprašanje, *kdo* je prožen, temveč *kako* posamezniki in skupnosti razvijajo učinkovite načine prilagajanja spreminjajočim se okoliščinam. Prožnost zato ni osebna lastnost, ampak dinamičen proces, ki se nenehno oblikuje v odnosu med posameznikom in okoljem.

Posebnost sodobnega časa je, da posameznika ni več mogoče pripraviti na vse konkretne življenjske okoliščine, s katerimi se bo srečal. Razvoj umetne inteligence, podnebne spremembe, demografski premiki in nove oblike dela ustvarjajo razmere, ki jih pogosto ni mogoče zanesljivo predvideti. Zato bo v prihodnosti pomembnejša sposobnost sprotnega učenja, prilagajanja in odgovornega odločanja kot pa zgolj obseg že pridobljenega znanja. Znanje in poklicne kompetence bodo zastarevali hitreje kot doslej, zato bo preživetvena zmožnost vse bolj temeljila na pripravljenosti za ponovno učenje, spreminjanje ustaljenih načinov razmišljanja in iskanje novih rešitev.

Pomen psihološke prožnosti se še posebej kaže v starajoči se družbi, kjer bodo posamezniki vse pogostejše soočeni z življenjskimi prehodi, ki zahtevajo prilagajanje, učenje novih spretnosti in ohranjanje samostojnosti. Podaljševanje življenjske dobe pomeni, da se bodo številni starejši srečevali z izgubo partnerja, spremembami zdravstvenega stanja, digitalizacijo storitev ter potrebo po pridobivanju novih znanj za vsakdanje življenje. Psihološka prožnost jim omogoča, da se na te spremembe ne odzovejo zgolj z občutkom izgube ali nemoči, temveč jih postopoma sprejemajo kot del življenjskega poteka.

Tako lahko starejša oseba po smrti partnerja ob žalovanju postopoma prevzame urejanje financ, se nauči uporabljati elektronske storitve, poišče podporo družine, prijateljev ali lokalne skupnosti ter ponovno vzpostavi občutek smisla, samostojnosti in vključenosti. Pri tem ne poskuša odpraviti bolečine izgube, temveč se uči živeti z njo in kljub njej ohraniti dejavno življenje. V dolgoživi družbi bo zato psihološka prožnost vse tesneje povezana z vseživljenjskim učenjem, saj bo posamezniku omogočala, da tudi v poznejših življenjskih obdobjih razvija nove kompetence, se prilagaja spreminjajočim se razmeram in ohranja kakovost življenja.

Psihološka prožnost pa ni pomembna le za posameznika. Sodobne raziskave poudarjajo, da odpornost skupnosti ne nastaja zgolj kot seštevek odpornih posameznikov, temveč skozi kakovost odnosov, medsebojno zaupanje, sodelovanje in soustvarjanje znanja. Kožar Rosulnik idr. (2025) ugotavljajo, da ima izobraževanje odraslih pomembno vlogo pri razvoju odpornih skupnosti, saj spodbuja soustvarjanje znanja, socialno in čustveno blagostanje, motivacijo za sodelovanje ter aktivno vključevanje prebivalcev v reševanje skupnih izzivov.

Prihodnost izobraževanja zato ne bo temeljila predvsem na prenosu znanja, temveč na ustvarjanju učnih okolij, v katerih se ljudje učijo sodelovanja, čustvene regulacije, kritičnega presojanja informacij, skupnega reševanja problemov in odgovornega odločanja v razmerah, ki jih danes še ne moremo predvideti.

Sklep

Psihološka prožnost predstavlja eno temeljnih preživetvenih zmožnosti sodobnega človeka. Omogoča, da posameznik tudi v razmerah negotovosti, sprememb in življenjskih preizkušenj ohranja sposobnost učenja, uravnavanja čustev, premišljenega odločanja ter delovanja v skladu s svojimi vrednotami. Njena vrednost ni v odpravljanju težav, temveč v razvijanju prilagodljivih načinov odzivanja, ki omogočajo učinkovito delovanje tudi v okoliščinah, ki jih ni mogoče v celoti predvideti. Sodobne raziskave jo zato vse bolj razumejo kot dinamičen proces, ki se razvija skozi izkušnje, refleksijo, učenje in kakovostne medosebne odnose.

Takšno razumevanje spreminja tudi vlogo izobraževanja odraslih. Njegov namen ni več zgolj posredovanje znanja, temveč razvijanje zmožnosti za vseživljenjsko učenje, kritično presojo informacij, čustveno regulacijo, sodelovanje in odgovorno odločanje v kompleksnih okoliščinah. V svetu hitrih tehnoloških, družbenih in okoljskih sprememb bo prihodnost vse manj odvisna od količine že pridobljenega znanja in vse bolj od pripravljenosti posameznika, da se uči, prilagaja ter skupaj z drugimi išče nove rešitve.

Preživetvena zmožnost zato ni več le lastnost posameznika, temveč tudi skupnosti. Odpornost nastaja v odnosih, medsebojni podpori, zaupanju, sodelovanju in skupnem učenju. Izobraževanje odraslih pri tem ne razvija le kompetenc posameznikov, ampak prispeva tudi k oblikovanju bolj povezanih, odpornih in trajnostno naravnanih skupnosti, ki se učinkoviteje odzivajo na nepredvidljive spremembe.

Psihološka prožnost zato ni le pomembna življenjska kompetenca, temveč temelj preživetvene zmožnosti prihodnosti. Omogoča posameznikom in skupnostim, da se ne le odzivajo na spremembe, temveč se iz njih učijo, odgovorno odločajo in tudi v negotovih razmerah ohranjajo kakovostno življenje. Prav zato bi moralo njeno sistematično razvijanje postati sestavni del sodobnih programov vseživljenjskega učenja.

Priporočeni viri in literatura

1. Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R. in Galatzer-Levy, I. R. (2024). *Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat*. *Annual Review of Psychology*, 75, 573–599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>

2. Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y. in Yang, E. (2024). *What makes us strong: Conceptual and functional comparisons of psychological flexibility and resilience. Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100798.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100798>
3. Kashdan, T. B. in Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
4. Kožar Rosulnik, K., Blažič, M., Javrh, P. in Ličen, N. (2025). *Community education and resilience: Making knowledge, making community. Changing Societies and Personalities*, 9(2), 311–330. <https://doi.org/10.15826/csp.2025.9.2.330>
5. Lavrič, A., in Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih: Priročnik za vsakdanjo rabo*. Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije, Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.
6. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L., Ricci, G., Tartaglini, D. in Tambone, V. (2019). *Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
7. Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J. in Mauss, I. B. (2023). *Psychological resilience: An affect-regulation framework. Annual Review of Psychology*, 74, 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>

Povzetki prispevkov

Tjaša Potočnik, Maša Filipovič Hrast in Valentina Hlebec; Od samostojnosti k medsebojni odvisnosti: skupnost kot vir kakovosti življenja

Prispevek obravnava skupnost kot pomemben okvir družbene povezanosti, pripadnosti in sodelovanja v sodobni družbi ter s tem ključen vir odpornosti in prilagodljivosti posameznika. Izhaja iz razumevanja skupnosti kot dinamičnega prostora odnosov, vsakdanjih izkušenj, oblikovanja identitete, socialne opore in kolektivnega delovanja. Pri tem skupnost povezuje s koncepti družbene kohezije, socialnega kapitala, socialnih omrežij, solidarnosti in etike skrbi ter opozarja, da skupnosti niso samoumevno vključujoče, temveč lahko hkrati omogočajo podporo, sodelovanje in pripadnost ter reproducirajo izključevanje. V drugem delu prispevek te konceptualne poudarke razvije skozi dve področji skupnostnega delovanja: skrb za starejše ljudi ter skrb za okolje v kontekstu podnebnih tveganj in ekološke transformacije. Obe področji pokažeta, da posameznikova varnost, dostojanstvo, odpornost in kakovost življenja niso odvisni zgolj od osebnih odločitev, temveč tudi od kakovosti odnosov, dostopnosti podpornih mrež, delovanja institucij in sposobnosti skupnosti za pravičen, solidaren in pravočasen odziv na potrebe svojih članov.

Roberto Biloslavo; Preživetvene zmožnosti: Kaj ima o tem povedati vedenjska ekonomija?

Prispevek z vidika vedenjske ekonomije obravnava preživetvene zmožnosti kot kompetenco premišljenega upravljanja temeljnih življenjskih virov v razmerah negotovosti, informacijske preobilice in vse bolj prefinjenih arhitektur izbire. Izhajajoč iz paradigme omejene racionalnosti analizira mehanizme, prek katerih hevrstike, kognitivne pristranskosti, intertemporalne preference in stanjsko pogojeni kognitivni nadzor sistematično oblikujejo vsakdanje odločanje. Argumentacija je razvita prek treh tematskih sklopov, in sicer doživljanja in upravljanja časa kot meta-vira, ki strukturira preostale zmogljivosti, dinamike odločanja pod kognitivno in čustveno obremenitvijo ter potrošniške izbire kot stičišča med tržno oblikovanim okoljem, čustveno regulacijo in nevralnimi procesi vrednotenja. Prispevek sklene, da je razvijanje odločitvene suverenosti odvisno od kognitivne pismenosti, refleksije lastnih stanj ranljivosti in zavestnega oblikovanja podpornih okolij.

Danijela Brečko; Znanje kot ključni vir preživetja: zakaj je sposobnost učenja najpomembnejši kapital posameznika?

Prispevek obravnava znanje kot enega ključnih virov posameznikove preživetvene zmožnosti v hitro spreminjajočem se svetu. Izhaja iz teze, da preživetveni kapital posameznika ni predvsem količina že pridobljenega znanja, temveč sposobnost njegovega nenehnega obnavljanja, povezovanja, uporabe, deljenja in opuščanja zastarelih znanj. Učenje predstavlja dolgoročno naložbo vase, saj povečuje zaposljivost in možnosti izbire, hkrati pa prispeva h kakovostnejšemu odločanju, večji avtonomiji in kakovosti življenja. Prispevek zato sposobnost učenja opredeljuje kot preživetveno kompetenco ter predstavi preprost cikel osebnega upravljanja znanja, s katerim lahko posameznik načrtno razvija svoj človeški kapital.

Mateja Rek; Digitalna medijska in informacijska pismenost kot temeljna kompetenca odraslih v digitalni družbi

Prispevek izhaja iz ugotovitve, da digitalne, medijske ali informacijske pismenosti ni več mogoče razumeti zgolj kot tehnične usposobljenosti za uporabo digitalnih tehnologij. V ospredje stopa sposobnost razumevanja digitalnega informacijskega okolja, kritične presoje informacij ter odgovorne uporabe umetne inteligence in drugih digitalnih tehnologij. Analiza rezultatov raziskav o medijski pismenosti odraslih in seniorjev v Sloveniji kaže, da dostop do digitalnih tehnologij za večino odraslih ne predstavlja več ključnega izziva. Veliko pomembnejše postaja vprašanje, ali posamezniki razumejo mehanizme, ki usmerjajo pretok informacij na spletu, ter znajo digitalne tehnologije uporabljati na način, ki podpira njihovo lastno presojo. Izobraževanje odraslih ima pri tem pomembno vlogo, saj mora posameznikom pomagati razviti razumevanje digitalnega okolja in ohraniti sposobnost samostojnega odločanja tudi v času algoritmov in umetne inteligence. Ker odrasli s svojim ravnanjem pomembno vplivajo tudi na digitalne navade in vrednote mlajših generacij, krepitev digitalne medijske in informacijske pismenosti presega raven posameznika ter prispeva k razvoju bolj odporne in vključujoče digitalne družbe.

Ana Vovk; Skrb zase in trajnostni način življenja

Prispevek *Skrb zase in trajnostni način življenja* predstavlja celosten pogled na zdravje človeka kot rezultat medsebojne povezanosti telesnega, duševnega, socialnega in okoljskega blagostanja. Temelji na sodobnih konceptih One Health, Planetary Health in salutogeneze ter poudarja, da je dolgoročno zdravje posameznika neločljivo povezano z zdravimi ekosistemi in trajnostnim načinom življenja. Obravnava ključna področja vitalnega življenja, kot so zdrava prehrana, gibanje, duševno zdravje, stik z naravo, samooskrba, trajnostni dom in odgovorna raba naravnih virov. Poleg znanstvenih izhodišč ponuja številne praktične usmeritve za vsakodnevno življenje ter spodbuja razvoj življenjskih navad, ki prispevajo k večji odpornosti posameznika in skupnosti. Namen prispevka je spodbuditi razumevanje, da skrb zase hkrati pomeni tudi skrb za naravo in prihodnje generacije.

Tanja Rupnik Vec; Rezilientnost oz. psihološka odpornost – pomemben dejavnik v prevenciji stresa in ena od preživetvenih zmožnosti

Prispevek obravnava psihološko odpornost (rezilientnost) kot eno ključnih zmožnosti za učinkovito spoprijemanje s stresom. Stres je predstavljen kot dinamičen proces, ki nastane v interakciji med posameznikom in okoljem, pri čemer je pomembna posameznikova presoja, ali zahteve okolja presegajo njegove sposobnosti in vire za spoprijemanje. Avtorica predstavi različna pojmovanja stresa, opredeli zunanje in notranje stresorje ter poudari vlogo posameznikove interpretacije situacij pri doživljanju stresa. Obvladovanje stresa temelji na razvijanju učinkovitih strategij spoprijemanja z njim, kot so socialna podpora, zdrave življenjske navade, telesna dejavnost in čuječnost ter druge na problem ali čustva usmerjene strategije. Osrednji poudarek prispevka je rezilientnost, ki ni prirojena osebna lastnost, temveč dinamičen proces uspešnega prilagajanja zahtevnim okoliščinam. Psihološko odpornost lahko posameznik razvija skozi vse življenje z učenjem strategij spoprijemanja, krepitvijo socialne mreže, skrbjo za telesno zdravje, iskanjem smisla in razvijanjem psihološke fleksibilnosti. Rezilientni posamezniki se po stresnih dogodkih hitreje prilagodijo, učinkoviteje obvladujejo težave ter iz zahtevnih izkušenj pogosto izidejo močnejši.

Andreja Lavrič; Psihološka prožnost kot preživetvena zmožnost v času negotovosti

Prispevek obravnava psihološko prožnost kot eno temeljnih preživetvenih zmožnosti sodobnega človeka v razmerah naraščajoče negotovosti, hitrih tehnoloških in družbenih sprememb ter vse večje nepredvidljivosti prihodnosti. Predstavlja sodobno razumevanje psihološke prožnosti kot dinamičnega procesa učinkovitega prilagajanja, ki posamezniku omogoča fleksibilno uravnavanje čustev, sprejemanje premišljenih odločitev in delovanje v skladu z osebnimi vrednotami tudi v zahtevnih okoliščinah. Prispevek poudarja, da psihološko prožnost razvijamo skozi vseživljenjsko in izkustveno učenje, podporna organizacijska okolja in kakovostne medosebne odnose. Posebno pozornost namenja tudi njeni vlogi pri razvoju odpornih skupnosti, saj sodobno izobraževanje odraslih ne krepi le posameznikovih kompetenc, temveč spodbuja sodelovanje, soustvarjanje znanja in skupno odzivanje na prihodnje izzive. Psihološka prožnost zato predstavlja pomembno izhodišče za razvoj sodobnih programov izobraževanja odraslih.

Abstracts

Tjaša Potočnik, Maša Filipovič Hrast in Valentina Hlebec; From Independence to Interdependence: Community as a Source of Quality of Life

This chapter examines community as an important framework for social connectedness, belonging and participation in contemporary society. It understands community as a dynamic space shaped by relationships, everyday experiences, identity formation, social support and collective action. The chapter connects community with the concepts of social cohesion, social capital, social networks, solidarity and the ethics of care. At the same time, it emphasises that communities are not automatically inclusive: while they can provide support, cooperation and a sense of belonging, they can also reproduce exclusion. In the second part, the chapter applies these conceptual insights to two areas of community action: care for older people and environmental care in the context of climate risks and ecological transformation. Both areas show that an individual's safety, dignity and quality of life depend not only on personal decisions, but also on the quality of relationships, the accessibility of support networks, the functioning of institutions and the community's capacity to respond to the needs of its members in a timely, just and solidaristic way.

Roberto Biloslavo; Survival Capabilities: What Can Behavioural Economics Tell Us?

Drawing on behavioural economics this paper conceptualizes adult survival capabilities as the ability to consciously manage core life resources under conditions of uncertainty, information overload, and increasingly sophisticated choice architectures. Building on the concepts of bounded rationality, it examines the mechanisms through which heuristics, cognitive biases, intertemporal preferences, and state-dependent cognitive control systematically shape everyday decision-making. The argument unfolds across three thematic domains: the experience and governance of time as a meta-resource structuring all other capacities, the dynamics of decision-making under cognitive and emotional load, and consumer choice as a nexus of market-shaped environments, emotional regulation, and neural valuation processes. The paper concludes that the development of decisional sovereignty depends on cognitive literacy, reflective awareness of one's states of vulnerability, and the deliberate design of supportive environments.

Danijela Brečko; Knowledge as a Key Resource for Survival: Why Is the Ability to Learn an Individual's Most Important Asset?

The article examines knowledge as one of the key resources underpinning an individual's capacity to thrive and adapt in a rapidly changing world. It argues that an individual's survival capital is not primarily determined by the amount of knowledge already acquired, but by the ability to continuously renew, connect, apply and share knowledge, while letting go of knowledge that has become obsolete. Learning is presented as a long-term investment in oneself, enhancing employability and opportunities while also contributing to better decision-making, greater autonomy and quality of life. The article therefore defines the ability to learn as a key competence for navigating change and introduces a simple cycle of personal

knowledge management through which individuals can continuously develop their human capital.

Mateja Rek; Digital Media and Information Literacy as a Fundamental Competence for Adults in the Digital Society

This paper starts from the premise that digital media and information literacy can no longer be understood merely as technical competence in using digital technologies. Increasingly important is the ability to understand the digital information environment, critically evaluate information, and use artificial intelligence and other digital technologies responsibly. An analysis of research findings on media literacy among adults and older adults in Slovenia shows that access to digital technologies is no longer a key challenge. Of particular importance is whether individuals understand the mechanisms that shape the flow of information online and are able to use digital technologies in ways that support their own judgement. Adult education plays an important role in this process, as it should help individuals develop an understanding of the digital environment and maintain their capacity for independent decision-making in an age of algorithms and artificial intelligence. Since adults also significantly influence the digital habits and values of younger generations through their own practices, strengthening digital media and information literacy extends beyond the level of the individual and contributes to the development of a more resilient and inclusive digital society.

Ana Vovk; Self-Care and a Sustainable Lifestyle

The article *Self-Care and a Sustainable Lifestyle* presents a holistic understanding of human health as the result of the interconnectedness of physical, mental, social, and environmental well-being. It is based on the contemporary concepts of One Health, Planetary Health, and salutogenesis, emphasizing that long-term human health depends on healthy ecosystems and sustainable ways of living. The book explores the key pillars of a vital life, including healthy nutrition, physical activity, mental well-being, connection with nature, self-sufficiency, sustainable housing, and responsible use of natural resources. Alongside scientific foundations, it provides practical guidance for everyday life and encourages habits that strengthen both individual and community resilience. The article aims to demonstrate that caring for oneself also means caring for nature and the well-being of future generations.

Tanja Rupnik Vec; Psychological Resilience – an Important Factor in Stress Prevention and One of the Competencies for Coping and Survival

The paper discusses psychological resilience as one of the key abilities for effective coping with stress. Stress is understood as a dynamic process that develops through the interaction between the individual and the environment. An important role is played by how a person evaluates whether the demands of a situation are greater than their abilities and available resources for coping with them. The author presents different understandings of stress, describes external and internal stressors, and highlights the importance of how individuals interpret situations and how this affects their experience of stress. Effective stress management involves developing and using different coping strategies, such as social support,

healthy lifestyle habits, physical activity, mindfulness, and other problem-focused and emotion-focused strategies. The main focus of the paper is resilience, which is not an inborn personality trait but a dynamic process of adapting successfully to difficult or challenging situations. Psychological resilience can be developed throughout life by learning effective coping strategies, strengthening social networks, taking care of physical health, finding meaning, and developing psychological flexibility. Resilient individuals are generally able to adapt more quickly after stressful events, deal with difficulties more effectively, and may gain greater strength and new personal resources from challenging experiences.

Andreja Lavrič; Psychological Flexibility as a Survival Capability in Times of Uncertainty.

This article examines psychological resilience as one of the fundamental survival capabilities of modern humans in the context of growing uncertainty, rapid technological and social change, and an increasingly unpredictable future. It presents a contemporary understanding of psychological resilience as a dynamic process of effective adaptation that enables individuals to flexibly regulate their emotions, make thoughtful decisions, and act in accordance with their personal values, even in challenging circumstances. The article emphasises that psychological resilience is developed through lifelong experiential learning, supportive organisational environments, and high-quality interpersonal relationships. It also devotes special attention to its role in the development of resilient communities, as contemporary adult education not only strengthens individual competencies but also fosters collaboration, co-creation of knowledge, and collective responses to future challenges. Psychological resilience therefore represents an important starting point for the development of modern adult education programmes.

Kratka predstavitev avtorjev

Doc. dr. Petra Javrh (urednica) je dejavna raziskovalka na Andragoškem centru Slovenije. Sodeluje v različnih mednarodnih raziskovalnih in razvojnih projektih. Posveča se teoretskim temam v izobraževanju odraslih, med njimi raziskovanju pismenosti in spretnosti odraslih, učenju in ustvarjalnosti v tretjem življenjskem obdobju, trajnostnemu razvoju, konceptu profesionalizacije strokovnjakov v izobraževanju odraslih ter še posebej ranljivim ciljnim skupinam odraslih. Več let je predavala predmet Andragogika ciljnih skupin na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. S sodelavci pripravlja zbirke učnih gradiv za izbrane ciljne skupine. Je avtorica, soavtorica ali urednica znanstvenih monografij, strokovnih del, učbenikov za odrasle in serij izobraževalnih filmov.

Asist. dr. Tjaša Potočnik je raziskovalka na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. V svojem raziskovalnem delu se osredotoča na vprašanja skrbi, socialne politike in države blaginje, s posebnim poudarkom na dolgotrajni oskrbi, položaju ranljivih družbenih skupin, usklajevanju plačnega dela in oskrbe ter družbenih neenakostih. Na teh področjih je sodelovala v več mednarodnih in nacionalnih raziskovalnih projektih, med drugim ME-WE (Horizon 2020), Our Voices (CERV), Odzivi države blaginje na družbena tveganja v času podnebnih sprememb (CHANCE) in Stališča do zelenega prehoda: socialna tveganja in zaslužnost v kontekstu klimatskih sprememb (ARIS). Je avtorica in soavtorica več znanstvenih objav s področij dolgotrajne oskrbe, mladih oskrbovalcev, usklajevanja dela in oskrbe ter socioekonomskih razlikah, objavljenih v domačih in mednarodnih znanstvenih publikacijah.

Izr. prof. dr. Maša Filipovič Hrast je izredna profesorica na Fakulteti za družbene vede, Univerzi v Ljubljani. Je vodja Centra za proučevanje družbene blaginje in je nosilka predmetov Socialna izključenost in politike vključevanja, Socialna politika in Sociologija družbenih problemov na Fakulteti za družbene vede. V svojem raziskovanju se osredotoča na vprašanja družbene vključenosti in položaja ranljivih družbenih skupin, ter vlogo države blaginje in skupnosti. Na tem področju je sodelovala v številnih mednarodnih in nacionalnih projektih, med drugim kot vodja v Dejavniki sodelovanja v soseskah (ARIS), Brezdomstvo v Sloveniji (ARIS), Prihodnost države blaginje- Evropa naših otrok (Norface), Odzivi države blaginje na družbena tveganja v času podnebnih sprememb (CHANCE). Objavila je številne znanstvene prispevke v domačih in tujih znanstvenih publikacijah.

Prof. dr. Valentina Hlebec je redna profesorica na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani in članica ter namestnica predstojnice Centra za proučevanje družbene blaginje. Je nosilka predmeta Socialna omrežja in drugih predmetov s področja metod družboslovnega raziskovanja. Poleg poučevanja sodeluje tudi pri številnih raziskovalnih projektih in mentorira mlade raziskovalce. V svojem raziskovalnem delu se osredotoča na vprašanja skrbi, socialne politike in države blaginje, s posebnim poudarkom na dolgotrajni oskrbi, položaju ranljivih družbenih skupin, zlasti starejših. Posebej pomembno je njeno delo na področju staranja prebivalstva in dolgotrajne oskrbe. Raziskuje, kako družba skrbi za starejše, kako delujejo sistemi pomoči na domu ter kakšna je vloga družine in države pri skrbi za starejše ljudi. Svoje raziskovalne ugotovitve redno objavlja v uglednih domačih in mednarodnih znanstvenih publikacijah ter aktivno sodeluje na strokovnih in znanstvenih konferencah.

Prof. dr. Roberto Biloslavo je redni profesor managementa in podpredsednik Evro-sredozemske univerze (EMUNI University). Je v. d. predstojnika Inštituta za vedenjsko ekonomijo ZRS Koper, ki je bil ustanovljen leta 2023 z namenom interdisciplinarnega proučevanja dejavnikov, ki vplivajo na sposobnost pozitivnega prilagajanja posameznika, skupin in organizacij na spremenljive življenjske razmere v okolju, ki ga zaznamujejo volatilitnost, negotovost, kompleksnost in dvoumnost. Njegova raziskovalna in pedagoška dejavnost se osredotoča predvsem na strateški management, vodenje, modrost in trajnostni razvoj, v zadnjih letih pa tudi na vedenjsko ekonomijo kot interdisciplinarno polje, ki povezuje ekonomijo, psihologijo in nevroznanost odločanja.

Izr. prof. dr. Danijela Brečko je direktorica Sofosa, visokošolska učiteljica in raziskovalka, ki svoje strokovno poslanstvo že več kot 25 let gradi okoli prepričanja, da sta znanje in razvoj človeka najmočnejša vzvoda prihodnosti. Raziskuje upravljanje znanja, razvoj človeškega kapitala, vseživljenjsko učenje osebni razvoj ter osebno energijo. Je pobudnica in vodja raziskovalnega projekta Organizacijska energija, kjer povezuje organizacije pri raziskovanju in razvoju človeškega energijskega potenciala. Svoje znanje je strnila v 14 strokovnih knjigah in več kot 400 strokovnih ter znanstvenih prispevkih. Kot *EMCC Senior Practitioner Coach* in *Assessor* razvija področje coachinga in mentorstva. Njena strast do učenja in širjenja znanja se zrcali v častnem nazivu Ambasadorica znanja.

Prof. dr. Mateja Rek je profesorica na Fakulteti za informacijske študije v Novem mestu in Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici. Njeno raziskovalno delo je usmerjeno v medijsko pismenost ter vlogo medijev in digitalnih tehnologij v sodobni družbi. Posebno pozornost namenja vprašanjem državljanske participacije, digitalnega državljanstva, odpornosti proti dezinformacijam ter razvoju kakovostnega digitalnega izobraževanja za različne generacije. Aktivno sodeluje pri domačih in mednarodnih raziskovalnih projektih ter vodi raziskovalne pobude na področju digitalne družbe, medijske pismenosti in razvoja digitalnih kompetenc. Svoje raziskovalne ugotovitve objavlja v domačih in mednarodno priznanih znanstvenih publikacijah ter jih prek strokovnih in poljudnih prispevkov približuje tudi širši javnosti.

Prof. ddr. Ana Vovk je redna profesorica na Univerzi v Mariboru, Filozofski fakulteti, kjer deluje na področju fizične in regionalne geografije ter varstva okolja. Raziskovalno se posveča trajnostnostnemu načinu življenja, ekoremediacijam, naravnim rešitvam, samooskrbi, zdravi prsti, biotski raznovrstnosti ter povezovanju zdravlja človeka z zdravjem okolja v okviru konceptov One Health in Planetary Health. Je ustanoviteljica Mednarodnega centra za ekoremediacije na Univerzi v Mariboru in Učnega poligona za samooskrbo Dole, ki je primer dobre prakse trajnostnega načina življenja in izobraževanja. V okviru Mednarodnega centra in Inštituta za promocijo varstva okolja je vodila in sodelovala je pri številnih nacionalnih in mednarodnih raziskovalnih ter razvojnih projektih, za svoje delo na področju trajnostnih rešitev pa je prejela tudi mednarodna priznanja. Njeno delo povezuje znanstveno raziskovanje, pedagoško delo in prenos znanja v prakso za večjo odpornost družbe in kakovost življenja. Objavila je okoli 2.000 znanstvenih, strokovnih in poljudnih prispevkov in od tega 37 knjig.

Dr. Tanja Rupnik Vec je doktorica psiholoških znanosti, specialistka supervizije, docentka za psihologijo na Fakulteti za zdravstvene vede v Celju, transakcijska analitičarka in coachinja. Je

avtorica in soavtorica številnih tako znanstvenih kot strokovnih člankov in monografij z različnih področij, ki so predmet psihološke znanosti: kritično mišljenje, socialno-čustveno učenje, profesionalni razvoj, razvoj organizacij, supervizija idr. Deluje raziskovalno, razvojno in izvaja raznovrstne delavnice oz. izobraževanja. Kot aktivna supervizorka izvaja skupinsko supervizijo. Vodila je več nacionalnih projektov in bila nacionalna koordinatorica dveh tujih projektov (EUfolio in ATS 2020). Leta 2007 je prejela nagrado Zavoda RS za šolstvo za vidnejše dosežke.

Doc. dr. Andreja Lavrič je doktorica pedagoških znanosti, ki se strokovno in raziskovalno posveča razvoju ter vzpostavljanju sistemov psihološke pomoči po kriznih dogodkih. Njeno delo temelji na dolgoletnih izkušnjah iz sistema zaščite in reševanja, kjer je vodila vzpostavitev psihološke pomoči za gasilce, gorske reševalce in druge interventne službe ter razvila celovite pristope podpore. Zaposlena je na Fakulteti za zdravstvene vede v Celju, kjer nadalje razvija to področje za zdravstvene delavce. Kot doktorica pedagoških znanosti poučuje pedagoško psihologijo in visokošolsko didaktiko na Univerzi v Ljubljani ter na DOBA Fakulteti. V okviru Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani izvaja seminarje in delavnice za učitelje na različnih ravneh izobraževanja, s poudarkom na komunikaciji, motivaciji, aktivnih metodah poučevanja in soočanja s kriznim situacijami v šolskem prostoru. Svoja spoznanja redno objavlja v znanstvenih in strokovnih člankih ter je soavtorica monografij *Predavanje kot komunikacija* in *Psihosocialna pomoč ob nesrečah in drugih kriznih dogodkih*.

Viri in priporočena literatura

Albott, C. S., Wozniak, J., McGlinch, B., Wall, M., Gold, B. in Vinogradov, S. (2020). *Battle Buddies: Rapid deployment of a psychological resilience intervention for health care workers during the coronavirus disease 2019 pandemic*. *Anesthesia and Analgesia*.

<https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004912>

Aldrich, D. P., in Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 254–269. <https://doi.org/10.1177/0002764214550299>

American Psychological Association. (2023). *Building your resilience*.

<https://www.apa.org/topics/resilience>

American Psychological Association. (2024). *Resilience*.

<https://www.apa.org/topics/resilience>

Amnie, A. G. (2018). Emerging themes in coping with lifetime stress and implication for stress management education. *SAGE Open Medicine*, 6.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>

ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises. (2024). *Richtlijn psychosociale ondersteuning binnen hoog-risico beroepen*. ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum.

Atalay, A. S. in Meloy, M. G. (2011). Retail therapy: A strategic effort to improve mood. *Psychology in Marketing*, 28(6), 638–659. <https://doi.org/10.1002/mar.20404>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Barker, J. C. (2002). Neighbors, friends, and other nonkin caregivers of community-living dependent elders. *The Journals of Gerontology: Series B*, 57(3), S158–S167. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.S158>

Barslund, M., De Wispelaere, F., Lenaerts, K., Schepers, W., in Fries-Tersch, E. (2021). *Policies for long-term carers*. European Parliament, Policy Department for Economic, Scientific and Quality of Life Policies.

Bauman, Z. (2001). *Community: Seeking safety in an insecure world*. Polity Press.

Berridge, K. C. in Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: Hedonic impact, reward learning, or incentive salience? *Brain Research Reviews*, 28(3), 309–369. [https://doi.org/10.1016/S0165-0173\(98\)00019-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0173(98)00019-8)

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R. in Galatzer-Levy, I. R. (2024). *Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat*. *Annual Review of Psychology*, 75, 573–599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>

Brečko, D. (2015). Tehnike in orodja za upravljanje znanja. *Izobraževanje v praksi*. https://sofos.si/wp-content/uploads/2020/02/Razprostrimo-krila_Tehnike-in-orodja-za-upravljanje-znanja-.pdf

Brečko, D. (2018a). Medgeneracijsko učenje za uresničevanje strategije dolgožive družbe. *HR&M*, 4(17), 62–65. <https://www.hrm-revija.si/medgeneracijsko-ucenje-za-uresnicevanje-strategije-dolgozive-druzbe>

Brečko, D. (2018b). Vseživljenjski razvoj kompetenc. V N. Ličen in M. Mezgec (ur.), *Sodobne paradigme raziskovanja izobraževanja in učenja odraslih: Eseji v počastitev jubileja Ane Krajnc* (str. 107–120). Znanstvena založba Filozofske fakultete. <https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/download/125/218/3316?inline=1>

Brečko, D. (2019). Kako narediti konec z odlašanjem nalog in obveznosti? *HR&M*, 5(21), 70–72. <https://sofos.si/wp-content/uploads/2020/02/Kako-narediti-konec-z-odlasanjem-nalog-in-obveznosti.pdf>

Brečko, D. (2020). Medgeneracijska dinamika in učenje na delovnem mestu. *HR&M*. https://sofos.si/wp-content/uploads/2020/09/Medgeneracijsko-u%C4%8Denje-in-dinamika-na-delovnem-mestu_HRM-september-2020.pdf

Brečko, D. (2021). Intergenerational cooperation, learning and knowledge-sharing in the workplace. *Izzivi prihodnosti*, 6(2), 61–84. <https://doi.org/10.37886/ip.2021.020>

Brečko, D. (2023a). *Ravnanje s konflikti: Za več zadovoljstva in manj stresa*. Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov. <https://sofos.si/wp-content/uploads/2023/11/Ravnanje-s-konflikti-za-ve%C4%8D-zadovoljstva-in-manj-stresa.pdf>

Brečko, D. (2023b). Učenje in prenos znanja na delovnem mestu vzdolž različnih generacij. V T. Devjak in D. Brečko (ur.), *Pravo in management v pogojih digitalnega poslovanja II* (str. 15–51). MLC Fakulteta za management in pravo. https://www.mlcljubljana.com/wp-content/uploads/2023/01/mlc_konferenca_zbornik_final.pdf

Brečko, D. (2024a). Mindset and academic performance. *Pedagoška obzorja*, 39(2), 120–136. <https://www.dspo.si/index.php/dspo/article/view/129>

Brečko, D. (2024b). *Osebna rast: Monografija*. Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov. https://sofos.si/wp-content/uploads/2024/01/Osebna-rast_monografija.pdf

- Brečko, D. (2024c). Racionalni model odločanja in vpliv čustvene inteligentnosti. *Bančni vestnik*, 73(4), 24–30.
<https://bv.zbs-giz.si/bancni-vestnik/e-arhiv/2024-4/racionalni-model-odlo%C4%8Danja-in-vpliv-%C4%8Dustvene-inteligentnosti>
- Brečko, D. (2025a). *Izobraževanje in kadrovski management: Izobraževanje, razvoj kadrov in upravljanje znanja*. Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov.
[https://sofos.si/wp-content/uploads/2025/03/Izobrazevanje-in-kadrovski-management izobrazevanje-razvoj-kadrov-in-upravljanje-znanja.pdf](https://sofos.si/wp-content/uploads/2025/03/Izobrazevanje-in-kadrovski-management%20izobrazevanje-razvoj-kadrov-in-upravljanje-znanja.pdf)
- Brečko, D. (2025b). Motivacija za učenje – kako prebuditi notranjo iskro? *Sofos*.
<https://sofos.si/4756-2/>
- Brečko, D., in Painkret, S. (2018). Mentor in mentorski proces. *HR&M*, 4(14), 11–15.
<https://sofos.si/wp-content/uploads/2025/02/Mentor-in-mentorski-proces.pdf>
- Campbell, N. A., Urry, L. A., Cain, M. L., Wasserman, S. A., Minorsky, P. V., in Orr, R. B. (2021). *Campbell Biology* (12th ed.). Pearson.
- Chernev, A., Böckenholt, U. in Goodman, J. (2015). Choice overload: A conceptual review and meta-analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 25(2), 333–358.
- Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S. in Lumley, M. N. (2021). *Defining and measuring psychological flexibility: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives*. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M. in Lieb, K. (2018). *Intervention studies to foster resilience: A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies*. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Clark, A. E., Frijters, P. in Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46(1), 95–144.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy and proven way to build good habits and break bad ones*. Avery.
- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N., in Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic greenhouse gas emissions. *Nature Food*, 2(3), 198–209. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Daly, M., in Lewis, J. (2000). The concept of social care and the analysis of contemporary welfare states. *The British Journal of Sociology*, 51(2), 281–298.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2000.00281.x>

Delagran, L. (n.d.). What is spirituality? University of Minnesota. <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-spirituality>.

Delanty, G. (2018). *Community* (3rd ed.). Routledge.

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. in Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. in Kashdan, T. B. (2020). *Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know*. *Social and Personality Psychology Compass*, 14. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>

Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.

Durkheim, É. (1984 [1893]). *The Division of Labour in Society*. Macmillan.

European Commission. (2021a). *Digital Education Action Plan 2021–2027: Resetting education and training for the digital age*.

European Commission. (2021b). *Evaluating the impact of nature-based solutions: A handbook for practitioners*. Publications Office of the European Union.

European Commission. (2026). Guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/actions/plan/guidelines-for-teachers-to-foster-digital-literacy-and-tackle-disinformation>

Feola, G., Vincent, O., in Moore, D. (2021). (Un)making in sustainability transformation beyond capitalism. *Global Environmental Change*, 69, 102290. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102290>

Filipovič, M., Kogovšek, T. in Hlebec, V. (2005). Starostniki in njihova vpetost v sosedstva omrežja. *Družboslovne razprave*, 21 (49/50), 205–221.

Fisher, B., in Tronto, J. C. (1990). Toward a Feminist Theory of Care. V E. K. Abel in M. K. Nelson (ur.): *Circles of Care: Work and Identity in Women's Lives*. State University of New York Press.

Fletcher, D. in Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory*. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Fonseca, A. M. (2020). Aging in Place in Portugal. *Public Sciences & Policies*, 6(2), str. 21–39. <https://doi.org/10.33167/2184-0644.CPP2020.VVIN2/pp.21-39>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2015). *Healthy soils are the basis for healthy food production*. <https://www.fao.org>

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). *The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*. <https://www.fao.org>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *The State of Food and Agriculture 2022*. <https://www.fao.org>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations in Bioversity International. (2012). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action*. FAO.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations in Intergovernmental Technical Panel on Soils. (2015). *Status of the World's Soil Resources*. FAO.
- Forrest, R., in Kearns, A. (2001). Social cohesion, social capital and the neighbourhood. *Urban Studies*, 38(12), 2125–2143. <https://doi.org/10.1080/00420980120087081>
- Frederick, S., Loewenstein, G. in O'Donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351–401.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Golob, T., Makarović, M., in Rek, M. (2023). *Parents' Meta-Reflexivity Benefits Media Education of Children*. *Comunicar*, 31(76).
- Gough, I. (2017). *Heat, greed and human need: Climate change, capitalism and sustainable wellbeing*. Edward Elgar.
- Gros Brecl, P. in Odar, P. (2026a). Ciljna skupina, cilji in namen programa. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije. Februar 2026.
- Gros Brecl, P. in Odar, P. (2026b). Vsebinski moduli – namen in katalog znanj. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije Marec 2026.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Haag, A.C., Bagrodia, R. in Bonanno, G.A. (2024). Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A Systematic Review from Conceptualization to Methodology. *Clinical Child and Fam Psychol Rev* 27, 697–713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Haberkern, K., in Szydlik, M. (2010). State care provision, societal opinion and children's care of older parents in 11 European countries. *Ageing and Society*, 30(2), str. 299–323. <https://doi.org/10.1017/S0144686X09990316>
- Halford, S., in Savage, M. (2010). Reconceptualizing digital social inequality. *Information, Communication & Society*, 13(7), 937–955.

Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity: How conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235(1), 30–43.

Hershfield, H. E., Goldstein, D. G., Sharpe, W. F., Fox, J., Yeykelis, L., Carstensen, L. L. in Bailenson, J. N. (2011). Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self. *Journal of Marketing Research*, 48, S23–S37.

Hlebec, V. (2003). Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19(43), 171–182.

Hlebec, V. (2004). Socialna opora starostnikov v perspektivi spolov. *Teorija in praksa*, 41(5/6), 992–1007.

Hobbs, R. (2010). Digital and media literacy: A plan of action. Aspen Institute.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., in Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Hsu, T., Adamowicz, J. in Thomas, E. B. (2023). *The effect of acceptance and commitment therapy on the psychological flexibility and inflexibility of undergraduate students: A systematic review and three-level meta-analysis*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 169–180. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.006>

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., in Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343, d4163.

<https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>

Iglič, H. (2001). Socialni kapital, socialna omrežja in politično vedenje: Empirična študija. *Družboslovne razprave*, 17(37–38), 167–190.

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *Climate Change 2023: AR6 Synthesis Report*. <https://www.ipcc.ch>

Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. (2019). *Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services*. IPBES.

Iyengar, S. S. in Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.995>

Javrh, P. (ur.). (2025). *Opolnomočenje. Nove strategije doseganja in ozaveščanja odraslih*. [Elektronski vir]. Andragoški center Slovenije. <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/opolnomocenje/>

Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y. in Yang, E. (2024). *What makes us strong: Conceptual and functional comparisons of psychological flexibility and resilience*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100798. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100798>

Johnston, D., Kung, C. S. J. in Shields, M. (2021). *Who is resilient in a time of crisis? The importance of financial and non-financial resources. Health Economics.*

<https://doi.org/10.1002/hec.4428>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* Delacorte Press.

Kahn, R. L., in Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. V P. B. Baltes in O. G. Brim (ur.), *Life-span development and behavior*, št. 3, str. 253–286. Academic Press.

Kahneman, D. in Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>

Kahneman, D. in Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow.* Farrar, Straus and Giroux.

Kalavrezou, N., Pot, M., Kadi, S., Simmons, C., in Leichsenring, K. (2025). *Facts and figures on healthy ageing and long-term care.* European Centre for Social Welfare Policy and Research.

Kashdan, T. B. in Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kelly, J. F., in Coons, H. L. (2019, October 25). Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/chronic>.

Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–129. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5>

Kittay, E. F. (1999). *Love's labor: Essays on women, equality and dependency.* Routledge.

Knutson, B., Adams, C. M., Fong, G. W. in Hommer, D. (2001). Anticipation of increasing monetary reward selectively recruits nucleus accumbens. *The Journal of Neuroscience*, 21(16), RC159. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.21-16-j0002.2001>

Knutson, B., Rick, S., Wimmer, G. E., Prelec, D. in Loewenstein, G. (2007). Neural predictors of purchases. *Neuron*, 53(1), 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.11.010>

Kožar Rosulnik, K., Blažič, M., Javrh, P. in Ličen, N. (2025). *Community education and resilience: Making knowledge, making community. Changing Societies and Personalities*, 9(2), 311–330. <https://doi.org/10.15826/csp.2025.9.2.330>

Kushlev, K. in Heintzelman, S. J. (2018). Put the phone down: Testing a complement-interfere model of computer-mediated communication in the context of face-to-face interactions.

Social Psychological and Personality Science, 9(6), 702–710.

<https://doi.org/10.1177/1948550617722199>

Laitinen, A., in Pessi, A. B. (Ur.). (2014). *Solidarity: Theory and Practice*. Lexington Books.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., in Wardle, J. (2010). How are habits formed? Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*. Government of Canada.

Lavrič, A., in Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih: Priročnik za vsakdanjo rabo*. Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije, Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.

Lazarus, R. S., in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lepida S.c.p.A. (b. d.). e-Care. <https://www.lepida.net/welfare-integrazioni-digitali/e-care>

Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.04.002>

Lewicka, M. (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology*, 31(3), 207–230. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.10.001>

Lin, N. (2001). *Social capital: A theory of social structure and action*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511815447>

Luthar, S. S., Cicchetti, D., in Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Lynch, S. V., in Pedersen, O. (2016). The human intestinal microbiome in health and disease. *New England Journal of Medicine*, 375(24), 2369–2379. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1600266>

Macri, J. A. in Rogge, R. D. (2024). *Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review*. *Clinical Psychology Review*, 110, 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>

Mandič, S., in Hlebec, V. (2018). Skupnost in kakovost življenja: med tradicijo in inovacijo. *Teorija in praksa*, 55(4), 715–731.

Mandelli, M. (2022). Understanding eco-social policies: A proposed definition and typology. *Transfer: European Review of Labour and Research*, 28(3), 333–348.

- Mandelli, M., Beaussier, A.-L., Chevalier, T., in Palier, B. (2024). *Defining, operationalizing and classifying socio-ecological risks*. Sciences Po LIEPP Working Paper No. 170 / SET Papers No. 3.
- Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E. in Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science*, 341(6149), 976–980.
- Mark, G., Gudith, D. in Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (str. 107–110). ACM. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- McCracken, L. M. (2024). *Psychological flexibility, chronic pain, and health*. *Annual Review of Psychology*, 75, 601–624. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335>
- McMillan, D. W. (1996). Sense of community. *Journal of Community Psychology*, 24(4), 315–325. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6629\(199610\)24:4<315::AID-JCOP2>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6629(199610)24:4<315::AID-JCOP2>3.0.CO;2-T)
- McMillan, D. W., in Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134–140. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7)
- Montgomery, D. R., in Biklé, A. (2022). *What your food ate: How to heal our land and reclaim our health*. W. W. Norton.
- Morano, R. in Kostadinov, M. (2026a). Ciljna skupina, cilji in namen programa. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije. Februar 2026.
- Morano, R. in Kostadinov, M. (2026b). Vsebinski moduli – namen in katalog znanj. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije Marec 2026.
- Mullainathan, S. in Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. Times Books.
- Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing.
- OECD. (2024). *Do adults have the skills they need to thrive in a changing world? Survey of Adult Skills 2023*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b263dc5d-en>
- OECD. (2026). *PISA 2029 Media and Artificial Intelligence Literacy (MAIL) Assessment Framework* (First draft).

- Ophir, E., Nass, C. in Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Peters, J. in Büchel, C. (2011). The neural mechanisms of inter-temporal decision-making: Understanding variability. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(5), 227–239.
- Pignatiello, G. A., Martin, R. J. in Hickman, R. L. (2020). Decision fatigue: A conceptual analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 123–135. <https://doi.org/10.1177/1359105318763510>
- Poell, T., Nieborg, D., in Van Dijck, J. (2019). *Platformisation. Internet Policy Review*, 8(4).
- Poore, J., in Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
- Powell, M. (ur.). (2019). *Understanding the mixed economy of welfare* (2nd ed.). Policy Press.
- Preglav, A. in Bizjak, M. (2026a). Ciljna skupina, cilji in namen programa. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije. Februar 2026
- Preglav, A. in Bizjak, M. (2026b). Vsebinski moduli – namen in katalog znanj. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije Marec 2026.
- Putnam, R. D. (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton University Press.
- Putnam, R. D. (1995). Tuning in, tuning out: The strange disappearance of social capital in America. *PS: Political Science & Politics*, 28(4), 664–683. <https://doi.org/10.2307/420517>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rai, S. M. (2024). *Depletion: The Human Costs of Caring*. Oxford University Press.
- Raymond, C. M., Kytä, M., in Stedman, R. (2017). Sense of place, fast and slow: The potential contributions of affordance theory to sense of place. *Frontiers in Psychology*, 8, 1674. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01674>
- Rek et al. (2026). Medijske navade starejših (65 let in več). Infrastrukturni program – zbiranje, vodenje in arhiviranje podatkov o medijski pismenosti financira agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije – ARIS kot infrastrukturni program.
- Rek, M., Ljubotina, P. in Šilak, J. (2025). *Medijska pismenost 2025*. Infrastrukturni program – zbiranje, vodenje in arhiviranje podatkov o medijski pismenosti financira agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije – ARIS kot infrastrukturni program.
- Rek, M. (2025). *Media Literacy and E-Democracy in the EU*. Routledge.

- Rick, S. I., Pereira, B. in Burson, K. A. (2014). The benefits of retail therapy: Making purchase decisions reduces residual sadness. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 373–380. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2013.12.004>
- Roessger, K. M. (2014). The effects of reflective activities on skill adaptation in a work-related instrumental learning setting. *Adult Education Quarterly*, 64(4), 323–344. <https://doi.org/10.1177/0741713614539992>
- Rook, G. A. W. (2013). Regulation of the immune system by biodiversity from the natural environment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 18360–18367. <https://doi.org/10.1073/pnas.1313731110>
- Rubinstein, J. S., Meyer, D. E. in Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763–797. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.27.4.763>
- Rutschmann, R., Romanczuk-Seiferth, N., Gloster, A. T. in Richter, C. (2024). *Increasing psychological flexibility is associated with positive therapy outcomes following a transdiagnostic ACT treatment*. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1403718>
- Ryan, R. M., in Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., in Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>
- Sampson, R. J. (2012). *Great American city: Chicago and the enduring neighborhood effect*. University of Chicago Press.
- Schaap, I. A., De Ruijter A.M., Van Galen F.M. in Smeets E.C. (2007). *Resilience*. Amsterdam: Impact.
- Scannell, L., in Gifford, R. (2010). The relations between natural and civic place attachment and pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 30(3), 289–297. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.01.010>
- Schüll, N. D. (2012). *Addiction by design: Machine gambling in Las Vegas*. Princeton University Press.
- Schwabe, L. in Wolf, O. T. (2009). Stress prompts habit behavior in humans. *The Journal of Neuroscience*, 29(22), 7191–7198. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0979-09.2009>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill, New York.

- Serdiuk, L. (2024). *Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises*. *Psychological Journal*. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
- Shaw, W., Labott-Smith, S., Burg, M. M., Hostinar, C., Alen, N., van Tilburg, M. A. L., Berntson, G. G., Tovian, S. M., in Spirito, M. (2018, November 1). Stress effects on the body. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/body>.
- Sieber, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39(4), 567–578. <https://doi.org/10.2307/2094422>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L., Ricci, G., Tartaglini, D. in Tambone, V. (2019). *Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review*. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Soga, M., Gaston, K. J., in Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., in Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Starr, M. in Szebehely, M. (2017). Working longer, caring harder – the impact of ‘ageing-in-place’ policies on working carers in the UK and Sweden. *International Journal of Care and Caring*, 1(1), str. 115-119. <https://doi.org/10.1332/239788217X14866307026424>
- Sunstein, C. R. (2025). *Manipulation: What It Is, Why It's Bad, What to Do About It*. Cambridge University Press.
- Symmonds, M., Emmanuel, J. J., Drew, M. E., Batterham, R. L. in Dolan, R. J. (2010). Metabolic state alters economic decision making under risk in humans. *PLOS ONE*, 5(6), e11090. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011090>
- Talò, C., Mannarini, T., in Rochira, A. (2014). Sense of community and community participation: A meta-analytic review. *Social Indicators Research*, 117(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0347-2>
- Thaler, R. H. in Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press.
- Thaler, R. H. (2015). *Misbehaving: The making of behavioral economics*. W. W. Norton.
- Thaler, R. H. in Sunstein, C. R. (2021). *Nudge: The final edition*. Yale University Press.
- Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J. in Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neuroscience in Biobehavioral Reviews*, 36(2), 747–756. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.11.009>

- The Care Collective. (2020). *The Care Manifesto: The Politics of Interdependence*. Verso.
- Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48(2), 174–187.
<https://doi.org/10.2307/2095103>
- Tori Selan, S. in Hojnik Kelenc, R. (2026a). Ciljna skupina, cilji in namen programa. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije. Februar 2026.
- Tori Selan, S. in Hojnik Kelenc, R. (2026b). Vsebinski moduli – namen in katalog znanj. Interno gradivo. Andragoški center Slovenije Marec 2026.
- Townley, G., Miller, H., in Kloos, B. (2013). A little goes a long way: The impact of distal social support on community integration and recovery of individuals with psychiatric disabilities. *American Journal of Community Psychology*, 52(1–2), 84–96.
<https://doi.org/10.1007/s10464-013-9578-2>
- Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries: A political argument for an ethic of care*. Routledge.
- Tronto, J. C. (2013). *Caring democracy: Markets, equality, and justice*. New York University Press.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J. in Mauss, I. B. (2023). *Psychological resilience: An affect-regulation framework*. *Annual Review of Psychology*, 74, 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
- Tönnies, F. (1955). *Community and association (Gemeinschaft und Gesellschaft)*. Routledge & Kegan Paul.
- Tversky, A. in Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124–1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
- Twohig-Bennett, C. in Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- UNESCO. (2024). *United Nations World Water Development Report 2024: Water for Prosperity and Peace*. UNESCO.
- United Nations Environment Programme. (2023). *2023 Global Status Report for Buildings and Construction*. <https://www.unep.org>
- United Nations Environment Programme. (2024). *Food Waste Index Report 2024*. <https://www.unep.org>
- Urban, P., in Ward, L. (Ur.). (2020). *Care Ethics, Democratic Citizenship and the State*. Palgrave Macmillan.
- Van Dijck, J., Poell, T. in de Waal, M. (2018). *The Platform Society: Public Values in a Connective World*. Oxford University Press.

Varian, H. R. (2014). *Intermediate microeconomics: A modern approach* (9th ed.). W. W. Norton in Company.

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M. in Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883–898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>

Vovk, A. (2025). *Živa zemlja – zdrava prihodnost*. Založba Kmečki glas, Ljubljana.

Waldeck, D., Pancani, L., Holliman, A., Karekla, M. in Tyndall, I. (2021). *Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.002>

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

Wang, T., Jiang, L., Li, T., Zhang, X. in Xiao, S. (2023). *The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1136084>

Warburton, D. E. R. in Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F. in Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement. *Sleep*, 38(6), 843–844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>

Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., Dias, B. F. S., Ezech, A., Frumkin, H., Gong, P., Head, P., Horton, R., Mace, G. M., Marten, R., Myers, S. S., Nishtar, S., Osofsky, S. A., Pattanayak, S. K., Pongsiri, M. J., Romanelli, C., ... Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of the Rockefeller Foundation–Lancet Commission on Planetary Health. *The Lancet*, 386(10007), 1973–2028. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Sibanda, L. M., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

Wirth, L. (1938). Urbanism as a way of life. *American Journal of Sociology*, 44(1), 1–24. <https://doi.org/10.1086/217913>

Williams, F. (2023). Intersectionality and family policy: The transnational political economy of care. V M. Daly, B. Pfau-Effinger, N. Gilbert, in D. J. Besharov (Ur.), *The Oxford handbook of family policy: A life-course perspective*. Oxford University Press.

- World Bank. (2026). *The Human Capital Index Plus 2026: Findings brief*. World Bank.
<https://www.worldbank.org/en/publication/human-capital-report>
- World Economic Forum. (2025). *The future of jobs report 2025*. World Economic Forum.
<https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/>
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*.
<https://www.who.int>
- World Health Organization (2020). *Doing What Matters in Times of Stress*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- World Health Organization. (2020a). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2021). *WHO global air quality guidelines*. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2022). *Ambient (outdoor) air pollution*. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*.
<https://www.who.int>
- World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, United Nations Environment Programme in World Organisation for Animal Health. (2022). *One Health Joint Plan of Action (2022–2026)*. World Health Organization.
- Wu, T. (2016). *The attention merchants: The epic scramble to get inside our heads*. Knopf.
- Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A. in Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20), R877–R878.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. in Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- Zimmermann, K. (2024). ‘Varieties of green transitions’? Comparative welfare state research and the social dimension of green transitions. *European Political Science*, 23, 56–69.
<https://doi.org/10.1057/s41304-023-00456-3>
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.

Kazalo slik

Slika 1: Shematski prikaz vsebinskih področij, ki jih obravnavamo v tem gradivu in pripadajoči naslovi posebnih prispevkov priznanih strokovnjakov	6
Slika 2: Ključni viri preživetja	33
Slika 3: Učna kondicija	36
Slika 4: Cikel osebnega upravljanja znanja	38
Slika 5: Dejavniki prožnosti za kritične dogodke	91