

**RAZISKAVA O VPLIVU IGRANJA
BRIDŽA NA KAKOVOST
ŽIVLJENJA STAREJŠIH OSEB**

Raziskavo je izvedlo podjetje:

NEURO**VIRTU**

Koper, februar 2023

POVZETEK

Podjetje **Neurovirtu d.o.o.** je v sodelovanju z **Bridge zvezo Slovenije (BZS)** in **slovenskimi bridž klubi** izvedlo kvalitativno raziskavo med starejšimi igralci bridža v Sloveniji. Glavni cilj raziskave je analiza dejavnikov ukvarjanja z bridžem, ki bistveno vplivajo na kakovost življenja starejših oseb. Dodatni namen raziskave je, kako na podlagi preučevanja dejavnikov ukvarjanja z bridžem utemeljiti argumente za promocijo igranja bridža kot miselnega športa, ki pomembno vpliva na možgansko zdravje starejših oseb.

Gre za konceptualno replikacijo raziskave z naslovom »*Serious leisure activities and well-being of senior citizens: Case of contract bridge*« (Brkljačič, Sučić in Brdovčak, 2017), ki je izvedena na vzorcu osmih udeležencev (pet igralk in trije igralci), ki so v času izvajanja raziskave bili starejši od 65 let in so več kot pet let redno igrali v bridž klubih v Zagrebu. Njihove ugotovitve kažejo, da ima igranje bridža pri starejših osebah učinek zaščitnega mehanizma zaradi njegovih socialnih, kognitivnih in tekmovalnih koristi.

Z namenom širitve znanja o “partikularnemu pojavu (misli in izkušnje starejših v povezavi z igranjem bridža)”, smo v konceptualni replikaciji razširili raziskovalni načrt, da bi presegli omejitve originalne raziskave. Namesto osem smo opravili 20 polstrukturiranih intervjujev s starejšimi igralci bridža (60 let ali več), ki redno igrajo v bridž klubih v različnih slovenskih krajih in ne le v enem, kot je bilo to v originalni raziskavi. Poleg tega smo oblikovali dve skupini udeležencev na podlagi kriterija, ali igrajo bridž več kot pet let (10 udeležencev), ali manj kot pet let (10 udeležencev). Obe skupini sta bili ob tem tudi spolno uravnoteženi, po pet igralk in pet igralcev v vsaki skupini. Vzorec originalne raziskave je bil neuravnotežen po spolu in je obsegal le igralce, ki igrajo bridž več kot pet let.

V raziskavi smo uporabili isto strukturo intervjuja, ki smo ga dopolnili z vprašanji glede prehranjevanja, telovadbe in igranja bridža v času epidemije covid-19. Poleg izvedbe intervjujev v živo (dva udeleženca), smo v našem primeru opravili intervjuje tudi prek telefona (6 udeležencev) in e-pošte (12 udeležencev).

Rezultati raziskave kažejo, da igranje bridža nedvomno pozitivno vpliva na kakovost življenja starejših oseb. Spodbudni dejavniki za učenje in igranje bridža se nanašajo na razvoj mentalnih sposobnosti (urjenje kratkoročnega in dolgoročnega spomina, kombinatorike, osredotočenosti,

miselne kondicije in umske bistrosti), večji socialni vključenosti (spoznavanje in druženje s čudovitimi ljudmi, obiskovanje novih krajev, tekmovanje med konkurenti, grajenje socialnih veščin ipd.) in izboljšanje duševnega zdravja (bridž kot sprostitev oz. oblika meditacije).

Ena večjih ovir, ki je v zadnjem času vplivala na igranje bridža, je pandemija covid-19. Glede na odgovore udeležencev, lahko sklepamo, da je šlo za premagljivo oviro, ker se je v tem času igranje bridža preselilo na splet. Pri tem je pomembno izpostaviti, da je ena tretjina udeležencev bila navdušena s spletnim igranjem, druga tretjina se je priključila spletnemu igranju z nekaj pomisleki, tretja tretjina pa je to možnost odločno zavrnila. Prednost spletnega igranja se kaže v dostopnosti bridža za vse, ki se zaradi objektivnih ali subjektivnih razlogov ne morejo udeležiti bridža v živo.

Kljub temu, da vsi udeleženci starejšim osebam priporočajo igranje bridža, navajajo tudi določene omejitve. Tisti, ki nimajo radi igranja kart ali smisla za matematiko in logiko, ali nimajo dobrega spomina, ali pa niso pripravljene na kognitivni napor in dolgotrajno sedenje, imajo lahko pri učenju bridža težave. Poleg tega izpostavljajo, da je za tekmovalni bridž prepozno začeti igrati v starejših letih, lahko je pa ta miselni šport izvrsten hobi. Poudarjajo tudi, da je pri oceni, ali je bridž prava izbira za posameznika, zelo pomembna samokritičnost, ker je v nasprotnem učenje bridža lahko tudi precej stresno.

Ključne besede: miselni športi, bridž, tečaj bridža, kakovost življenja, motivacija, covid-19, starejše osebe, kvalitativno raziskovanje

KAZALO

1 UVOD	5
2 METODA	7
2.1 Udeleženci	7
2.2 Pripomočki	8
2.3 Postopek zbiranja in analize podatkov	9
3 REZULTATI	10
3.1 Motivacija za igranje bridža	10
3.1.1 Dejavniki vpliva na odločitev za bridž	10
3.1.2 Bridž kot del življenja	13
3.2 Vpliv epidemije covida-19 na igranje bridža	17
3.2.1 Prepoved druženja	18
3.2.2 Bridž na spletu	19
3.2.3 Bridž po covidu-19	20
3.3 Integracija rezultatov	21
4 RAZPRAVA	23
5 SKLEPI	28
PRILOGE	31

1 UVOD

Podjetje Neurovirtu d.o.o. je v sodelovanju z Bridge zvezo Slovenije (BZS) in slovenskimi bridž klubi izvedel kvalitativno raziskavo med starejšimi igralci bridža v Sloveniji. Glavni **cilj raziskave** je bila **analiza dejavnikov ukvarjanja s tem miselnim športom, ki bistveno vplivajo na kakovost življenja starejših oseb**. Dodatni namen raziskave je bil, **kako na podlagi preučevanja teh dejavnikov utemeljiti argumente za promocijo igranja bridža kot dejavnosti, ki pomembno vpliva na možgansko zdravje starejših oseb**.

Pozitivne učinke igranja bridža na kakovost življenja in možgansko zdravje vseh generacij je potrdilo že več raziskav. Med temi je tudi raziskava hrvaške igralke bridža in profesorice psihologije [Tihane Brkljačić](#)¹, ki je s sodelavci izvedla raziskavo o vplivu igranja bridža na kakovost življenja starejših oseb na Hrvaškem. Njihove ugotovitve so bile izhodišče za izvedbo razširjene raziskave med slovenskimi starejšimi igralci bridža, v kateri smo preučevali izkušnje, dožemanje in mnenja o tej temi. Gre za konceptualno replikacijo originalne raziskave, ki je na področju kvalitativnega raziskovanja smiselna v kontekstu pridobivanja dodatnih spoznanj o obravnavanemu pojavu.

V raziskavi je sodelovalo 20 oseb starejših od 60 let, pri čemer jih 10 igra bridž več kot pet let in 10, ki igrajo bridž manj kot pet let. V vsaki skupini je bilo po pet ženskih in pet moških oseb. Udeleženci raziskave prihajajo iz različnih slovenskih bridž klubov. Raziskavo smo izvedli s pomočjo poglobljenih intervjujev, ki so potekali bodisi v živo, prek telefona ali e-pošte. Pri vprašalniku smo izhajali iz raziskave, ki so jo izvedli na Hrvaškem, dodali pa smo vprašanja o vplivu epidemije covid-19 na igranje bridža ter vprašanja o telovadbi in prehrani.

Udeležence smo najprej vprašali nekaj osnovnih vprašanj o življenjskih navadah (telovadba in prehranjevanje), družabnem življenju in o njihovem začetku igranja bridža. Temu so sledila vprašanja, ki so se nanašala na motivacijo za igranje bridža, učinke igranja bridža na kakovost njihovega življenja in vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža.

Rezultati raziskave kažejo, da so slovenski starejši bridžisti v veliki večini dobrega zdravja, se uravnoteženo prehranjujejo in skrbijo za svojo fizično kondicijo. Velika večina jih prav tako pravi,

¹ Brkljačić, T., Sučić, I. in Brdovčak, B. (2017). Serious leisure activities and well-being of senior citizens: Case of contract bridge. *Rocznik Andragogiczny* 24, 157-174.

da so družbeno aktivni in svoj čas več ali manj podrobno strukturirajo, pri čemer ima bridž svoje posebno mesto. V njihova življenja vnaša veliko mero kognitivne čilosti in lepo preživetega časa v krogu prijetnih ljudi. Klubska druženja so nadgrajena z različnimi družabnimi srečanji, ki se organizirajo v različnih krajih. To ocenjujejo kot veliko dodano vrednost ukvarjanja z bridžem.

Igranje bridža je za večino sprostitev, ko izgubijo občutek za čas in prostor ter zaradi osredotočenosti na igro pozabijo na morebitne vsakdanje skrbi. Čas epidemije covida-19 je prinesel spremembe, na katere so se udeleženci precej prožno prilagodili. Spletno igranje se je izkazalo za dobro alternativo, ko ni možnosti za igranje v živo, kar je sicer za veliko večino udeležencev še vedno edini »ta pravi bridž«. Poudarjajo pa, da je možnost spletnega igranja dobra opcija za gibalno ovirane posameznike ali za tiste, ki se zaradi krajevne oddaljenosti sicer ne bi mogli udeleževati turnirjev v živo.

V nadaljevanju predstavljamo rezultate raziskave bolj podrobno.

2 METODA

Pri obdelavi in analizi gradiva smo uporabili kvalitativni pristop, ki omogoča globlji vpogled v doživljanje in razumevanje udeležencev raziskave. Metodološko smo izhajali iz raziskave na Hrvaškem, ki je s pomočjo kvalitativnega pristopa analizirala razmišljanje in izkušnje starejših v zvezi z igranjem bridža.

Izhajajoč iz iste strukture polstrukturiranega intervjuja, ki smo ga dopolnili z vprašanji o prehranjevanju, telovadbi in igranju bridža v času epidemije covid-19, smo v raziskavo vključili 20 udeležencev. V originalni raziskavi so opravili intervjuje z osmimi udeleženci iz različnih bridž klubov v Zagrebu, ki so igrali bridž več pet let. Z namenom širitve znanja o partikularnem pojavu (misli in izkušnje starejših v povezavi z igranjem bridža), je bil eden od ciljev raziskave preseči omejitve originalne hrvaške raziskave.

Namesto homogeniziranega vzorca smo zato v našo raziskavo vključili udeležence, ki igrajo v bridž klubih različnih krajev Slovenije. Vzorec smo razdelili v dve skupini in sicer po kriteriju izkušenosti, pri čemer udeleženci ene skupine igrajo bridž več kot pet let, udeleženci druge skupine pa manj kot pet let. Za razliko od originalne raziskave, smo udeležence obeh skupin tudi uravnotežili po spolu.

2.1 Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 20 udeležencev, in sicer 10, ki igrajo bridž več kot pet let (t.i. izkušeni bridžisti) ter 10, ki igrajo bridž manj kot pet let (t.i. začetniki v bridžu). Starost udeležencev je bila od 60 do 86 let. Obe skupini sta bili uravnoteženi po spolu.

Vzorčenje je potekalo na način, da so kontakti udeležencev posredovani s strani Bridge zveze Slovenije (BZS), ko je šlo za izkušene bridžiste, in posameznih bridž klubov, ki izvajajo tečaje bridža (Ljubljana, Celje in Maribor), ko je šlo za začetnike. Vsi kontaktirani udeleženci so se odzvali na povabilo k sodelovanju, razen ene udeleženke, ki je zaradi bolezni sodelovanje odklonila.

Večina udeležencev (12) je poročenih, eden je v zunajzakonski skupnosti, trije so udovci in štirje so ločeni oz. samski. Vsi udeleženci, z izjemo dveh, so že v pokoju, od katerih dve osebi še vedno opravljata občasno delo na podlagi pogodbe.

Udeleženci poročajo, da so dobrega ali pa zelo dobrega zdravja (14), nekateri so omenili težave s povišanim pritiskom in telesno šibkostjo, štirje pa, da gre za kronične bolezni, za katere pravijo, da so letom primerne. Večina jih ocenjuje (18), da se zdravo oz. zmerno prehranjujejo, od tega sta dva udeleženca vegetarijanca, dva udeleženca pa menita, da se slabo prehranujeta. Dobra polovica (11) jih pravi, da so redno telesno aktivni (hoja, telovadba doma ali v telovadnici, skupinska telovadba, smučanje, plavanje, jadranje in joga), pet udeležencev meni, da se zmerno oz. premalo gibajo (razen delo na vrtu), le trije udeleženci pravijo, da nič ne telovadijo. Od vseh udeležencev, le dva poročata, da ste kadilca, čeprav o tem nihče ni bil vprašan.

Dobra večina (12) ocenjuje, da živijo aktivno in družbeno angažirano življenje, šest pa jih pravi, da je njihovo družbeno življenje umirjeno/solidno/prijetno/nič posebnega, le dva udeleženca pravita, da nista družbeno aktivna. V prostem času igrajo miselne igre (bridž v živo ali prek spleta, backgammon, tarok, go, šah, rešujejo sudoku) ali pa aktivne fizične igre (tenis in golf), se družijo (s prijatelji, z vnuki in z odraslimi otroki), sprehajajo psa, učijo se tujega jezika, berejo, se sprehajajo, obiskujejo različne dogodke (glasbene koncerte, gledališča, razstave), hodijo v kino, potujejo in hodijo na izlete (npr. v hribe), izdelujejo ročna dela, gledajo televizijo, urejajo okolico hiše, vrtnarijo, telovadijo, kmetujejo, gospodinjijo in kuhajo za širšo družino.

2.2 Pripomočki

Enota analize je polstrukturirani oziroma poglobljeni intervju, ki je glede na vprašanja vsebinsko razdeljen na pet delov (predloga intervjuja je v Prilogi A): (1) Uvod; (2) Motivacija za igranje bridža; (3) Koristi od igranja bridža; (4) Vpliv epidemije covida-19 na igranje bridža in (5) Zaključek.

Za polstrukturirani intervju kot metodo raziskovanja smo se odločili zato, ker je bil uporabljen tudi v originalni raziskavi in z namenom, da ista vprašanja zastavimo slovenskim bridžistom ter preverimo, kako razmišljajo in doživljajo iste vsebine. Na predlog nosilke originalne raziskave smo vključili še sklop vprašanj pod točko (4) Vpliv epidemije covida-19 na igranje bridža, ker gre za

okoliščino, ki ji v času izvedbe originalne raziskave udeleženci še niso bili priča in jo je pomembno raziskati. Hkrati smo v uvodu pri vprašanju o zdravju dodali podvprašanja glede telovadbe in prehranjevanja. Poleg zastavljenih tem pogovorov, so udeleženci poročali o še nekaterih vidikih doživljanja bridža, ki smo jih nato vključili v analizo.

Za polstrukturirani oziroma poglobljeni intervju je namreč značilna neposredna komunikacija med intervjuvancem in izvajalcem intervjuja, pri kateri izvajalec intervjuja zastavlja vprašanja, intervjuvanec pa samostojno presodi, kako bo oblikoval odgovor.

2.3 Postopek zbiranja in analize podatkov

Udeležencem smo ponudili izvedbo intervjujev prek avdio/video klica ali tako, da jim vprašanja posredujemo po e-pošti, oni pa nam odgovore vrnejo v pisni obliki. Le z dvema udeležencema smo opravili pogovor v živo. Izbiro smo jim omogočili zato, ker gre za starejše udeležence, ki so zaradi izkušnje s covid-19 večinoma previdni glede navezovanja stikov v živo. V originalni raziskavi so bili vsi intervjuji opravljeni v živo.

Udeleženci, s katerimi smo se imeli priložnost pogovoriti v živo ali pa slišati po telefonu, so se odzvali izjemno sodelujoče in so ti pogovori večinoma trajali tudi več kot predvidenih 30 minut. Tisti, ki so nam svoje odgovore posredovali po e-pošti, so si prav tako vzeli čas in so večinoma poglobljeno odgovarjali na posredovana vprašanja. Dobra večina je svoje odgovore posredovala prek e-pošte (12), dva intervjuja sta potekala v živo, ostali (6) pa so izrazili željo po pogovoru prek telefona. V tem primeru smo intervjuje registrirali s sprotnim dobesednim zapisovanjem odgovorov udeležencev.

Izvajalec intervjujev je bil izkušeni raziskovalec, ki ni bridžist in razen dveh udeležencev ostalih nikoli prej ni spoznal. Udeležence smo seznanili z namenom raziskave, raziskovalcu pa so dovolili uporabo njihovih odgovorov v znanstvene namene.

Kvalitativna vsebinska analiza je potekala po naslednjem vrstnem redu: (1) zapisane intervjuje smo registrirali v elektronski obliki in uredili; (2) posameznim delom besedila smo določili pomen oz. kodo; (3) sorodne kode smo glede na podobne pojave združevali v kategorije; (4) kategorije smo definirali; (5) sorodne kategorije smo glede na podobne pojave združevali v teme in (6) na podlagi integracije pridobljenih tem smo opisali obravnavani pojav.

3 REZULTATI

S kodiranjem in kategoriziranjem analiziranega besedila pojasnujemo preučevani pojav - učinke igranja bridža na kakovost življenja starejših oseb. Kategorije smo združili v pomenski temi: *Motivacija za igranje bridža* in *Vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža*, ki ju v nadaljevanju tudi opisujemo.

3.1 Motivacija za igranje bridža

Prva tema - *Motivacija za igranje bridža* združuje dve kategoriji: *Dejavniki vpliva na odločitev za bridž* in *Bridž kot del življenja*, ki skupaj s pripadajočimi kodami (označene s krepkim tiskom) opisujeta dejavnike, zaradi katerih so se udeleženci raziskave odločili za bridž in v kateri meri je bridž postal del njihovega življenja.

3.1.1 Dejavniki vpliva na odločitev za bridž

Ko gre za odločitev za bridž, udeleženci v svojih odgovorih navajajo različne **osebne (O)** in **družbene (D)** dejavnike, ki so med seboj prepleteni ter neločljivi. Zaradi lažje preglednosti bomo pri delu citata, ki se nanaša na osebne dejavnike v oklepaju zapisali črko O, ko pa gre za družbene dejavnike črko D.

Izkušeni bridžisti so z bridžem začeli »v študentskih letih (D),« ko so se »sami učili iz mađarskih knjig,« ali pa »smo gledali druge, kako igrajo in takrat, ko je kdo manjkal, smo ga lahko zamenjali in se tako urili v bridžu«. Takrat se je »igralo v Slonu (D),« pravijo. Le eden od izkušenih bridžistov je začel z bridžem pri štiridesetih letih, ampak je pred tem »bil aktiven šahist« (O). Pri izkušenih bridžistkah so začetki učenja bridža premaknjeni v starejša leta in sicer v pozna trideseta in pozna štirideseta leta oz. po šestdesetem letu starosti, kar sovпада z upokojitvijo.

Začetniki v bridžu, ne glede na spol, so z bridžem začeli šele v pokoju: »Tisti dan, ko sem stopila v penzijo sem obiskala Univerzo za tretje življenjsko obdobje (D). Tam je pisalo bridž. Sem kvartopirc po duši in ker je bridž igra s kartami, me je takoj pritegnil (O). Tarok mi ni več dovolj«. Vsi začetniki so se z bridžem spoznali prek organiziranih tečajev, ki jih izvajajo določeni bridž klubi (Ljubljana, Maribor, Celje in Novo mesto).

Prvi stik z bridžem, ki je za udeležence bil usoden za odločitev za učenje bridža se razlikuje za izkušene bridžiste in tiste, ki so začeli z bridžem v pokoju. Pri tem ni bistvene razlike med spoloma.

Za nekatere izkušene bridžiste je »prvi stik z bridžem« bil »turnir v Portorožu (D)« in so potem ustanovili klub in izvajali tečaje. Mnenja so: »To je ena zanimiva igra s kartami. Prej smo igrali tarok in šah. Miselne igre so mi bile zanimive. Rad imam uganke.« (O) Z bridžem so se srečali v študentskih letih, ko »sem videl sestavek o bridžu v hrvaških časopisih, pa tudi moj sošolec je igral in me je povabil v klub« (D). Tisti, ki so začeli z bridžem, ko je »prenehal tekmovalno igrati šah, sem nekako potreboval nadomestno miselno aktivnost,« so ugotavljali: »Počasni šah je zahteval kar veliko časa. V enakem času lahko odigraš veliko iger bridža z več ljudmi v stiku. To je bil eden od motivov (O).« Velik vpliv na odločitev je imelo dejstvo, da je pri bridžu »veliko kombinatorike, matematika je zraven,« kar so nekateri študirali in so zaradi tega »bil kar uspešen na začetku, kar me je dodatno motiviralo« (O). Tudi organizacija tečajev in druženje je nekaj, kar pritegne k bridžu, pravijo.

Pri izkušenih bridžistkah, kot tudi pri začetnikih obeh spolov, ki so z bridžem povprečno začeli v šestdesetih letih, je več poudarka na tehtni odločitvi o začetku igranja. »K bridžu me je pritegnilo to, da res moraš svoj um uporabiti maksimalno oziroma res je potrebno se fokusirati in razmišljati. Prav tako me je pritegnila ta vljudnost in spoštljivost med partnerjema in nasprotniki. Med pritegnitvijo do bridža je tudi poštenost in korektnost med licitacijo (O),« menijo. Tiste, ki so jim igre s kartami že od prej blizu, je pritegnilo, da gre pri bridžu za »logično mišljenje in ohranjanje spomina,« in »zelo zahtevno miselno igro, konfrontacijo mnenj, spoznaš veliko zanimivih ljudi«. So pa tudi tisti, čeprav v zelo majhnem deležu, ki »nikoli nisem igrala kart« in »k bridžu so me nagovorile prijateljice« (D).

Za razliko od izkušenih bridžistov, ki ob svojih začetkih niso imeli priložnosti udeležbe na tečajih, so se začetniki, ki so začeli pozneje (v pokoju), praviloma udeleževali tečajev bridža. Za tečaj so se odločali zato, ker so želeli »izkoristiti svoje umske sposobnosti« in jim »ni motivacija prvo mesto na turnirju, ampak razvijati umske sposobnosti,« ker »vidiš napredek v spominu, ki se je še izboljšal« (O).

Udeleženci kot pomemben motivacijski dejavnik izpostavljajo osebne lastnosti predavatelja: »Moj predavatelj, ugleden in izredno razgledan gospod, ki ima globoko ljubezen do bridža, je to

ljubezen prenesel tudi na nas tečajnike. Naredil je hvalospev bridžu in ga je s srcem predaval, »gor« nas je držal» (D).

Ženske navajajo: *»Ženska z ostalimi obveznostmi ne more utegniti... Šele kasneje se utegneš ukvarjati z bridžem, ko je čas« (D).* Zahtevno obdobje usklajevanja družinskega in poklicnega življenja je za ženske najpogostejši razlog za prestavitev bridža v poznejša leta življenja.

Pri veliki večini udeležencev je odločitev za bridž bila naravna, *»ker so mi bile igre s kartami že od prej blizu« (O).* Bridž pa je *»velika nadgradnja v primerjavi z ostalim,«* ker je *»bil drugačen, licitacija, igranje, odprte karte in moral si misliti,«* ter je *»bil čudovita zamenjava za šah« (O).* Nekateri so se za bridž odločili, ker *»sem bolj oseba, ki rada »miga« z umom, kot s telesom« (O).* Eni so začeli z bridžem zaradi *»zvedavosti«* oz. *»radovednosti«,* drugi zato, ker *»sem mislila, da mi bo v pokoju dolgčas,«* tretji pa, ker *»je to edini z možem skupni hobi« (O).* Seveda poleg želje po druženju, sprostitvi in *»zahteve po ohranjanju kognitivnih sposobnosti« (O).*

Če strnemo, je motivacija za igranje bridža, vse od prvega stika z bridžem prek razlogov, zaradi katerih so se odločili za bridž in še vedno vztrajajo pri tej igri, ki jih hkrati navdušuje ter sprošča:

- druženje (*»prek bridža sem spoznal veliko ljudi, zlasti prijetnih«, »dobila sem prijetno družbo, vrsto sogovornikov, ki lahko razpravljajo o bridžu in tudi o drugih zanimivih stvareh«*),
- tekmovanje (*»sem športnik po duši, rad tekmujem«, »sem zelo tekmovalna, ne pa za vsako ceno - zelo rada zmagam, če pa zmage ni, ni stres, ni šlo, bo pa drugič«*),
- razmišljanje (*»vsaka razdelitev kart je drugačna in ko želimo, da igro naredimo, res moramo močno napeti svoje možgane in razmisliti«, »čudovita miselna igra, ki v precejšnji meri zadosti mojim potrebam po miselni aktivnosti«, »neprestano učenje«, »vsak dan urim svoje možgane, nikoli mi ni dolgčas«, »spoznavanje svojih umskih sposobnosti«*),
- narava igre (*»to je igra, ki je tiha, pokažeš svojo moč, znanje in izkušnje skozi igro - se izkažeš v igri, štejejo dejanja«, »bridž lahko igraš ne glede na leta«, »igra je zanimiva in zahtevna«, »so pravila, po katerih moraš vedno igrati in ni odstopanj«*),
- odnosi (*»spoštljiv in vljuden odnos do partnerja in nasprotnikov pri mizi«*),

- aktivnosti v povezavi z bridžem (*»okrog bridža je veliko aktivnosti, kar mi je všeč, npr. počitnice na Kozari in podobna potovanja - na morje grem izključno, da lahko v senci igram bridž, kar je od zmeraj bila moja velika želja«*),
- sproščanje (*»gre za čisti užitek«* oz. *»pravo notranje zadovoljstvo«, »takrat ne misliš na nič drugega«, »ne zavedaš se svojega telesa, ker si povsem osredotočen na igro«*).
- razvijanje socialnih veščin (*»mogoče me zraven rešuje moja potrpežljivost, ki mi jo je podarila mati narava«, »prikaz nasprotnikovega karakterja«, »največji sovražnik pa je ego, posebej, ko gre za osebno preценjevanje«*),
- kombinatorika, *»ki jo šele z leti poglobiš in ti pomaga pri odločanju«*.

Začetniki pa večkrat izpostavljajo, da jih pri bridžu navdušujejo *»novosti in neprestano izpopolnjevanje,«* ker je *»vsaka igra drugačna, nikoli se ne ponovi«*. Učijo se novih konvencij ter jim je poseben izziv *»licitacija - na kakšen način boš povedal, kakšne karte imaš – pa da boš tudi razumel, kakšne karte ima partner«*. Navdušuje jih *»vse od napovedi, do odigravanja - vse ima svoj čar,«* do tega, da so *»kompleti že pripravljeni, vsi igrajo isto«*. Čutijo *»tekmovalni naboj«* in se zavedajo, da *»z igranjem raste znanje in s tem so partije bolj zanimive«*. Bridž doživljajo kot raznolik, kjer je *»milion kombinacij, igra težko postane rutina«* in je *»milion pravil«* ter priznavajo, da *»vseh itak ne morem znati, se pa trudim, da bi jih osvojila čim več«*. Veselijo se slehernega *»dobro odigranega borda«*. Bridž jim kot miselni šport *»dopolnjuje fizične aktivnosti«*.

3.1.2 Bridž kot del življenja

Pri vprašanju o **pomembnosti bridža v življenju** se odgovori udeležencev razlikujejo glede na to, kako dolgo že igrajo bridž. Pri tej točki se pokaže zelo pomembna razlika med obema skupinama. Odgovori izkušenih bridžistov, ne glede na spol, kažejo vlogo bridža v njihovem vrednostne sistemu. *»Bridž je zame zelo pomemben, ker so v bridžu vsi elementi iz realnosti (npr. blefiranje). Že to da igraš v paru... da se boš tudi v življenju bolj prav v paru obnašal. Zelo pomembno je, da se s partnerjem osebno ujemaš,«* pravijo. To je za nekatere tudi *»edini hobi in me sprosti, saj ko igram ne mislim na nič drugega - je prava sprostitev«*. Celo od partnerja slišijo, *»da brez bridža ne more živeti«*. *»Menim, da sem tudi osebno zrasla, saj je bridž že moj način življenja«,* pojasnjujejo. Ko pa se upokojijo, je *»bridž na prvem mestu«* oz. *»svoj urnik zelo prilagajam urniku*

bridž turnirjev, nobenega ne želim izpustiti«. Pri redkih pa nekoliko miruje: *»So problemi z bridž partnerjem in zdravjem, a za igranje bridža moraš biti v dobri koži... pomembna je zbranost*«.

Poudarjajo pomen bridža v kontekstu druženja z drugimi ljudmi: *»Še ko sem bila zaposlena, sem po delu 3 x na teden učila osnove bridža igralce / .../ Na učenje po delu sem vedno prišla z nasmehom na obrazu in veseljem v srcu. Ko sem videla te nasmejane obraze, ki so me sprejeli z veseljem, povem, da je to nekaj najlepšega kar lahko doživimo v druženju z drugimi ljudmi. Vedno smo se toplo objeli, teh objemov se ne da opisati, kaj vse so nam dajali*«. Pravijo, da so prek bridža spoznali *»toliko prijetnih ljudi*« in je *»ogromno družabnih srečanj prek bridž akademije in bridž zveze (dnevi bridža)*«, da hodijo skupaj na počitnice in srečanja, *»kjer imamo organizirana predavanja in klubske turnirje*«. Na ta način so obiskali *»različne kraje (od hribov do morja), kar obogati družbeno življenje*«. Ko ni srečanj, *»smo povezani po mailu*«, še dodajajo.

Začetniki in začetnice v bridžu, pa po drugi strani pravijo, da jim je bridž nekoliko *»manj pomemben*« oz. *»eden od hobijev*« in da je *»prijetna dopolnitev tedenskega urnika*«, nikakor pa *»ni obsesija*«. Vzamejo si čas *»za učenje, za tekmovanje in družaben bridž / .../ igram tudi na BBO kadar imam čas*«, vendar *»v mejah vseh drugih obveznosti*« oz. čas razporedijo *»1/3 bridž, 1/3 družinsko življenje in 1/3 družbeno življenje*«. Bridž jim predstavlja del življenja, *»ne pa obveza ali dolgoročni cilj*«. Nekateri si v pokoju ustvarjajo *»prostor, da bom lahko več časa posvetil bridžu*«.

Za izkušene bridžiste, tako moške kot tudi ženske, je torej življenje brez bridža nekoliko bolj nepredstavljivo, ker ta dejavnost zapolnjuje večji del njihovega življenja in je del njihove življenjske rutine oz. ritma. Zatrjujejo, da brez bridža ne morejo, *»ker sem z njim zasvojen*«. So tudi nekateri, ki so vmes imeli pavzo od bridža, a so se mu naposled vrnili: *»Odločila sem nadaljevati, da glava dela*«.

Začetniki pa v večji meri menijo, da se njihovo življenje brez bridža ne bi bistveno razlikovalo, ker bi si namesto bridža izbrali kakšno drugo aktivnost (tarok, remi, branje, jezikovni tečajji, hoja, šport, golf, ...). Priznavajo pa tudi, da jim je bridž popestril življenje. Nekateri so si z učenjem bridža v pokoju izpolnili *»mladostno željo iz leta 1972*«.

Če strnemo odgovore udeležencev, pravijo, da bi jim življenje brez bridža bilo *»nezanimivo*« oz. *»precej bolj dolgočasno*«, *»manj polno*« oz. *»manj dinamično*«, *»bolj samotno*«, *»manj*

adrenalinsko» in bi bili »manj mentalno aktivni«. Eni obžalujejo, da z bridžem »nisem prej začela, a zavedam se, da za bridž rabiš čas, ker je to tek na dolge proge. Ko si mlajši, imaš druge prioritete, pa tudi poleg sedečega dela v službi, težko sediš še pri bridžu. Prej sem bila vpeta v službi, nisem imela časa, a niti možnosti za igranje bridža«.

Udeleženci ocenjujejo, da **bridž vpliva na kakovost življenja** in sicer na treh ravneh:

a) mentalni ravni

- *»z bridžem obnavljamo spominske zmožnosti možganov: dolgoročni spomin – moraš vedeti konvencije na pamet, kratkoročen spomin – za vseh 52 kart moraš vedeti v katerem štihu so padle«,*
- *»z igranjem bridža razvijamo kombinatorni svet glede analize scenarijev – avtomatična koncentracija ne popušča – uriš osredotočenost«,*
- *»razvijam kognitivne sposobnosti, o bridžu razmišljam 100%, ti omogoča, da si v miselnem pogonu«,*
- *»um je bistrejši«.*

b) socialni ravni

- *»v mladosti sem se udeleževal vsakega turnirja skupaj z družino in še sedaj se moji odrasli otroci spominjajo, kako je bilo lepo«,*
- *»z igranjem bridža sem sebi dokazala, da zmorem več kot so mi doma priznavali«,*
- *»zaradi njega se družim s čudovitimi ljudmi, kar mi je v veliko veselje«,*
- *»spoznavanje novih ljudi in krajev«,*
- *»daje mi tekmovalni izziv«,*
- *»gradiš tudi potrpljenje / .../ in druge prijetne lastnosti - odnos do sočloveka«.*

c) duševni ravni

- *»sprostitev, mir in koncentracija – neke vrste meditacija, sprosti se človek«.*

Nekateri udeleženci so izpostavili posebne koristi, ki jim igranje bridža prinaša v vsakdanjem življenju. Nekateri pravijo, da so te koristi opažali v službi, ko jim je *»kombinatorika, ki sem jo razvijal pri igranju bridža pomagala pri urejanju rezervacij gostov«*, ali pa *»pri pripravi 36 jedi za božični večer, ko sem zaradi kombinatorike, ki sem jo okrečila skozi bridž, skrajšala priprave za dan in pol«*. Eni so tudi opazili, da *»če je huda proga pri smučanju, starejša kot sem, se manj bojim, ker sem bolj osredotočena«*. Udeleženci poročajo o nematerialnih koristih na osebni, kognitivni, socialni in duševni ravni, ki so jih večinoma že navedli pri vprašanju o vplivu bridža na kakovost življenja. Bridž *»materialno prej odnaša, kot prinaša, se pa vložek izplača,«* pravijo.

Usklajevanje igre bridža z drugimi dnevnimi oz. tedenskimi aktivnostmi je za udeležence precej preprosta, ker je *»bridž praktično na prvem mestu«*. Poročajo, da pri tem nimajo težav, ker *»druge zadeve prilagajam bridžu«*. Poudarjajo pa, da si naredijo tedenski načrt, ker igranje v klubu poteka ob določenih terminih. *»Družabni bridž gre, na tekmovalnem področju pa zahteva preveč aktivnosti med vikendi in veliko izobraževanja«*, razlagajo začetnice v bridžu.

Opazna je razlika v odgovorih izkušenih bridžistov, v življenjih katerih ima bridž že ustaljeno mesto in se nekoliko bolj prioritarno odločajo za aktivnosti v povezavi z bridžem, ter tistimi, ki se šele uvajajo v ta ritem življenja. Pri njih ima bridž status le enega od hobijev, brez večjih ambicij po tekmovalni plati. Nihče od udeležencev pa ne poroča, da bi zaradi igranja bridža imel težave v partnerskem odnosu.

Po upokojitvi so nekateri udeleženci manj aktivni pri bridžu, ker jih pri tem ovira zdravje ali pa ni več lokalnega bridž kluba, kjer bi lahko igra potekala, *»kar je vplivalo na obseg igre«*. Na vse pa je vplivala epidemija covid-19, ko zaradi omejitve osebnih stikov, igra ni bila niti možna.

Vsi udeleženci raziskave brez izjeme bi **drugim starejšim osebam priporočili igranje bridža**. Navajajo različne razloge, ki pa imajo skupna imenovalca in sicer pozitiven vpliv na kognitivne sposobnosti in socialno življenje:

- *»dobro je za možgane, dobro je izkoriščen prosti čas in je dobra priložnost za druženje«*,
- *»bridž je preventiva pred psihičnimi in možganskimi boleznimi«*,
- *»zmeraj povem tečajnikom, da dokler delaš z glavo – SI, ko glava več ne dela – te ni več - bridž animira kognicijo in druženje«*,

- *»saj je v starejših letih pomembno, da nam um ostane čil«,*
- *»življenje bo postalo dosti bolj zanimivo«,*
- *»tako zaradi družbe kot tudi zaradi učenja logike, zaradi miselnih naporov in ne nazadnje zaradi tekmovalnih izzivov«,*
- *»gre za ohranjanje možganskih funkcij«.*

Navajajo tudi določene omejitve pri vključevanju v bridž v starejših letih:

- *»samo zaradi zabave, saj za tekmovalni bridž je malo pozno, če se na stara leta pričneš učiti«,*
- *»priporočam igranje bridža vsem starejšim, ki radi igrajo karte oziroma imajo sposobnosti, da lahko dalj časa sedijo«,*
- *»ni sicer vsak za bridž, težko je gledati, kadar ne gre, moraš biti samokritičen, moraš biti odprte glave, nagnjen za matematiko in logiko, ter imeti dober spomin«,*
- *»treba je začeti malo prej, vsaj pri šestdesetih, malo je treba biti tekmovalen, nekateri imajo bridž samo za hobi, kar je tudi v redu«,*
- *»DA, če želijo biti v družbi kulturnih ljudi in se obenem malo možgansko razgibati. NE, če ne želijo angažirati možgane in jih to potem spravlja v stres«.*

Opozarjajo pa, *»treba je začeti z mladino«* in da je pomembna *»promocija bridža, da ljudje za to igro slišijo in za to je pa nujen denar, ki ga zmanjka«.*

3.2 Vpliv epidemije covida-19 na igranje bridža

Druga tema - *Vpliv epidemije covida-19 na igranje bridža* združuje tri kategorije: *Prepoved druženja, Bridž na spletu in Bridž po covidu-19*, ki skupaj s pripadajočimi kodami (označene s krepkim tiskom) opisujejo, kako so spremenjene okoliščine povezane z omejevanjem osebnih stikov v času covida-19 vplivale na odnos udeležencev do bridža.

3.2.1 Prepoved druženja

Omejevanje osebnih stikov v obdobju epidemije Covid-19 je vplivalo na ustaljene navade in pristop k igranju bridža. Nove okoliščine so pretrgale dotedanje rutine in strukture, ki so bile povezane z igranjem na vseh ravneh: klubski, državni in mednarodni. Nekateri udeleženci pravijo, da je v tem obdobju bridž »zamrl« in so pogrešali »stike v živo s prijatelji bridžisti«. »Držali smo se ukrepov, a ko je blokada padla, smo spet igrali,« razlagajo.

So tudi udeleženci, ki so se »v klubu dobivali na skrivaj,« a so bili previdni in so v družbi »nosili maske in zračili«. »Tisti, ki se niso dobro počutili, niso prišli, da ne bi prihajalo do prenosov okužbe,« dodajajo. Poleg klubov, so se sestajali tudi v privatnih stanovanjih, »enkrat smo igrali pri enemu, drugič pri drugemu, dva do trikrat na teden, a se je s časom skupina razblinila zaradi obolelosti s covidom«. »Dobivale smo se pod pogojem, da so vsi z vseh strani bili zdravi, igrale smo v maskah in živele vsaka v svojem mehurčku,« pojasnjujejo.

Medtem pa so se drugi »preselili na splet« in niso pogrešali osebnih stikov. »Bridž sem igrala vsak dan na Bridge base online – proste partije, da sem trenirala svoj um ter utrjevala znanje bridža še naprej,« povedo. Nekateri so se prek spleta udeleževali tudi turnirjev, ker »lahko igraš s celim svetom«. Pohvalili so bridž zvezo, ki je »zelo fajn naredila« in omogočila, da so »člani bridž zveze ohranjali stike in igrali s svojimi«, a so »tudi posamezniki in klubi prispevali«. »Bridž akademija je pripravila turnirje pod okriljem bridž zveze,« pojasnjujejo.

»Igranje preko spleta je tudi za tiste, ki se fizično ne morejo udeležiti tekmovanj in jim to nudi komoditeto,« izpostavljajo prednosti spletnega igranja in dodajajo, »kar je še posebej pomembno za starejše, ki niso mobilni, če pa igrajo prek BBO-ja še vedno ohranjajo družabno življenje«. »Meni to zelo ustreza, zato še danes igram na spletu,« zatrjujejo nekateri. Začetnikom pa je omejevanje stikov prineslo »upočasnitev napredovanja«.

Udeleženci so se različno **prilagodili novim okoliščinam**. Eni niso niti razmišljali, da bi igrali prek spleta, razen »sam z roboti,« ker »na računalniku ni ta pravi bridž,« pa tudi, »ko se nekateri skrijejo za anonimnostjo, niso več ljudje in dobivaš takšne pripombe ter opombe, kar ni za prenašati«. Drugi so »igral na BBO, vendar ni enako kot živa igra« in se hkrati »dobivali na skrivaj v klubu«, medtem ko je za tretje igranje prek spleta »dodatna možnost«, ki jo zelo podpirajo. So tudi tisti, ki zaradi možnosti igre prek spleta »sedaj čutim manj potrebe po osebnih stikih«.

3.2.2 Bridž na spletu

Eni udeleženci so se udeleževali bridž turnirjev prek spleta, drugi pa so na spletu igrali le z robotom. Tretji pa kljub temu, da so igrali turnirje prek spleta, nad to opcijo niso bili navdušeni, ampak so jo sprejeli kot (takrat) edino možno. Četrtri so omenjeno opcijo povsem zavrnili, ker se jim je zdela neosebna in če se je izkazala priložnost, so se raje dobili v živo, pri čemer so upoštevali varnostne ukrepe za zaščito pred Covid-19. Zaradi boljše preglednosti dejavnikov, ki so jih udeleženci navajali za ali proti spletnemu igranju bridža, smo jih razvrstili v tri skupine in sicer:

1. Da, udeleževal/a sem se spletnega igranja bridža, ker...:

- *»... smo igrali bridž še dosti pogosteje – vsak dan smo igrali turnirje, tudi po več turnirjev na dan. Izobraževali smo se preko Bridge akademije in tako izpopolnjevali svoje znanje bridža«.*
- *»... se prilagodiš, super je bilo, me ni motilo«.*
- *»... mi je super, ker je tišina, ne vidim grimas partnerja«.*
- *»... mi to zelo ustreza, zato še danes igram na spletu«.*

2. Da, udeleževal/a sem se spletnega igranja bridža, ampak...:

- *»...boljše nekaj kot nič, vendar se ne da primerjati z igro za mizo«.*
- *»...vtisi so " tako-tako". Ni pa to ustrezna zamenjava za bridž v živo«.*
- *»...to ni to«.*
- *»...igranje v živo je boljše. Imam pa mešane občutke, ko igram z robotom – zdi se mi, da me robot okrog prenaša, ve kje imam figure, a za sprostitvev je dobro«.*
- *»...mi ni všeč. Sem preveč družabna in me samota in ekran ne navdušujeta«.*
- *»...živa igra je prijetnejša«.*

3. Ne, nisem se udeleževal spletnega igranja bridža, ker...:

- *»... zmanjka osebni stik. Kot da bi igral pasjanso. Preveč pasivno«.*

- *»... je zame živi bridž prava stvar, v smislu neposrednega stika. Preko interneta so slabi komunikacijski kanali, slab komunikacijski software (igra z roboti)«.*
- *»... sem mnenja, da v Sloveniji bridž igralci niso dovolj kulturni in pošteni, da bi ne izkoristili nepoštenih pomoči, ki so zaradi spleta omogočene. Seveda, to je le majhen odstotek, je pa dovolj, da uniči pravo igro. Osebno sem za živo igro, kar se tiče resnih državnih turnirjev. Prav tako se igralci bridža »pokvarijo« v pravilih bridža prek spletnih turnirjev, oziroma nazadujejo v teh pravilih. Sem imela to priložnost sama spoznati. Osebno sem in še igram proste partije na BBO-ju, skoraj vsak dan. Tudi pred Corono sem«.*
- *»... zaradi anonimnosti prihaja do neprimernih opomb in pripomb«.*
- *»... se mi spletno igranje dozdeva kot ljubezen s samim seboj. Bridž je družabna igra. A je mogoče razgovor dveh ob kavi boljši, lepši direktno ali preko mobilca?«.*
- *»... je neosebno«.*

Udeleženci so se, glede na zgoraj omenjene dejavnike, enakomerno razdelili v vse tri skupine, s poudarkom, da so nad spletnim igranjem bridža bile navdušene le ženske, ne glede na to, ali gre za izkušene igralko ali pa začetnico. V največji meri so spletnemu igranju bridža nasprotovali moški udeleženci, ne glede na to, da so nekateri vseeno sprejeli nove okoliščine in odigrali nekaj turnirjev preko spleta.

3.2.3 Bridž po covidu-19

Okoliščine v povezavi z epidemijo covid-19 so različno vplivale na udeležence in njihov odnos do igranja bridža. Za nekatere je covid predstavljal *»pavzo od bridža«* in so igrali le *»z roboti,«* za druge pa spoznavanje in sprejemanje nove **spletne opcije**, zaradi katere so *»še več igrala kot pred pandemijo«*. *»Igralo se je bolj malo, a zdaj se vračamo na predcovidno obdobje, že 90% ljudi se je vrnilo v klub,«* dodajajo. Večina udeležencev je *»znala izkoristiti možnosti spleta, ko je bilo to nujno, takoj pa, ko so se zadeve umirile, sem z veseljem spet pričela z igranjem v živo«*.

Nekaterim, *»so okoliščine v povezavi pandemije Covid19 precej zamajale življenje«*. Pred tem *»sem 3 x na teden učila osnove in nadaljevanje bridža, vsak petek sem organizirala, vodila in igrala na klubskem turnirju«*. Organizirala je damska državna prvenstva, *»ki so mi v velik ponos«*.

Ugotavljajo, da se je »kar precej igralcev prenehalo udeleževati turnirjev v živo, manjša je tudi udeležba na državnih turnirjih«. Ko eni po pandemiji »bolj cenimo igro v živo,« drugim se je odnos do bridža »delno spremenil«. »Pri igri prihaja do bližnjih stikov in **strah** je vedno prisoten zaradi možnosti okužb,« pojasnjujejo.

3.3 Integracija rezultatov

V tabeli 1 sta prikazani dve osnovni temi, ki smo ju oblikovali na podlagi odgovorov udeležencev raziskave: *Motivacija za igranje bridža* in *Vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža*. Osnovni gradniki omenjenih tem so kategorije, ki skupaj s pripadajočimi kodami pojasnjujejo preučevani pojav.

Tabela 1 Prikaz rezultatov kvalitativne analize vsebine intervjujev

Teme	Kategorije	Kode
Motivacija za igranje bridža	Dejavniki vpliva na odločitev za bridž	<ul style="list-style-type: none"> ● Osebni ● Družbeni
	Bridž kot del življenja	<ul style="list-style-type: none"> ● Pomembnost bridža ● Vpliv na kakovost življenja ● Usklajevanje z dr. aktivnostmi ● Priporočilo za druge
Vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža	Prepoved druženja	<ul style="list-style-type: none"> ● Omejevanje osebnih stikov ● Prilagajanje novim okoliščinam
	Bridž na spletu	<ul style="list-style-type: none"> ● Udeležba ● Udeležba, ampak... ● Neudeležba
	Bridž po covidu-19	<ul style="list-style-type: none"> ● Spletna igra kot opcija ● Strah pred okužb

Tabela 1 kaže, da udeleženci navajajo osebne in družbene dejavnike, ki so vplivali na motivacijo za začetek ukvarjanja z bridžem. Za nekatere je bil to naraven prehod, ker so se že od prej ukvarjali

z miselnimi igrami, pri drugih pa je bila ključna možnost udeležbe na tečaju bridža. Med ugotovitvami raziskave je tudi razlika med spoloma, saj kaže, da so izkušene igralke začele igrati bridž v poznejših letih od izkušenih igralcev.

Ko so enkrat začeli z bridžem, je za naše udeležence postal pomemben del življenja, ki so ga umestili v svoje ostale vsakdanje aktivnosti. Glede vloge, ki jo bridž igra v njihovem življenju, pa je opazna razlika med obema skupinama, ki se delita po izkušenosti. Za izkušene igralce, ki so z igro začeli v študentskih časih ali v srednjih letih, je ta miselni šport med osrednjimi dejavniki njihovega obstoja. Po drugi strani pa je za tiste, ki so ga začeli igrati v starejših letih, sicer pomemben del življenja, a uravnotežen z drugimi življenjskimi dejavniki. Udeleženci poročajo o pozitivnem vplivu bridža na kakovost njihovega življenja in ga priporočajo tudi drugim starejšim osebam.

Pandemija covid-19 je nekoliko spremenila načine igranja ali pa nekatere začasno ustavila pri igranju bridža. Zaradi prepovedi druženja in omejevanja osebnih stikov, ki so sestavni del bridža, so eni nadaljevali z bridžem prek spleta in se nad to možnostjo navdušili, drugi so jo sprejeli z razlago »bolje nekaj kot nič«, tretji pa so to možnost odločno zavrnili.

Posledice covid-19 na igranje bridža se po mnenju udeležencev odražajo v večji previdnosti pri igri v živo zaradi strahu pred okužbo. Hkrati pa izpostavljajo, da je spletno igranje dobrodošla opcija za tiste, ki se iz objektivnih ali subjektivnih razlogov ne morejo udeležiti igre v živo.

Če povzamemo, udeleženci, ko se enkrat odločijo za bridž, z bridžem praviloma tudi nadaljujejo, ker sproti opažajo pozitivne učinke na kakovost njihovega življenja in ga zato priporočajo tudi drugim starejšim osebam. Niti pandemija covid-19 ni bistveno vplivala na njihovo zagnanost za igro, ki so se ji z veseljem vrnilo »v živo«.

4 RAZPRAVA

Proces kvalitativnega preučevanja zaključujemo z razpravo, ki temelji na analizi gradiva, ki smo pridobili z izvedbo polstrukturiranih intervjujih s starejšimi slovenskimi bridžisti. Rezultati temeljijo na pomenskem iskanju kod oz. pojmov znotraj analiziranega gradiva, z namenom opisa in pojasnitve preučevanega pojava (misli in izkušnje starejših v povezavi z igranjem bridža).

Pri tem ne gre za preštevanje, kolikokrat se je katera od kod ponovila znotraj analiziranega gradiva, temveč za raziskovanje razsežnosti subjektivnega doživljanja igranja bridža. To pomeni, da šteje vsaka razlikovalna izkušnja oz. doživetje udeleženca. Pomembno je poudariti, da so ugotovitve pričujoče raziskave kontekstualno omejene na določeno okolje in populacijo ter jih ne moremo generalizirati. Vsekakor pa predstavljajo doprinos k širšem razumevanju, kako igranje bridža prispeva k bolj kakovostnemu življenju starejših oseb.

Pri svojem delu izhajamo iz **ugotovitev raziskave, ki jo je izvedla doc. dr. sc. Tihana Brkljačić s sodelavci**, da ima igranje bridža učinek zaščitnega mehanizma pri starejših osebah zaradi svojih socialnih, kognitivnih in tekmovalnih koristi. Vsi udeleženci njihove raziskave so namreč potrdili, da je bridž bistveno izboljšal kakovost njihovega življenja.

Bridge je prispeval h kakovosti njihovega življenja s krepitvijo:

- a) **socialne vključenosti** (komuniciranje z ljudmi vseh starosti, iskanje novih prijateljev, pridobivanje družbene podpore, priznanja in statusa ter odhod od doma);
- b) **občutka samouresničenosti zaradi dosežkov** (učenje, reševanje problemov, tekmovanje, napredovanje in zmagovanje) in
- c) **mentalne kondicije** (ostati intelektualno fit).

Poleg tega so upokojeni udeleženci trdili, da jim je bridge pomagal v prehodnem obdobju, saj jim je igranje bridža **strukturiralo njihov prosti čas**, kar je prispevalo k bolj polnemu življenju.

Osnovni namen raziskave med slovenskimi starejšimi igralci bridža je **širitev znanja o partikularnemu pojavu** (misli in izkušnje starejših v povezavi z igranjem bridža), **ki so ga že preučevale avtorice originalne raziskave.**

Z željo preseči omejitve originalne raziskave, ki so jih izpostavile same avtorice, smo načrt raziskave nekoliko razširili in sicer:

- a) njihovim vprašanjem polstrukturiranega intervjuja smo dodali še vprašanja glede prehranjevanja in telovadbe ter sklop vprašanj, ki se nanaša na vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža;
- b) vključili smo igralke in igralce iz različnih slovenskih bridž klubov;
- c) oblikovali smo dve skupini, ki sta se razlikovali po izkušnosti in
- č) obe skupini smo spolno uravnotežili.

Lahko rečemo, da gre za **konceptualno replikacijo originalne raziskave**, ki je na področju kvalitativnega raziskovanja smiselna v kontekstu pridobivanja dodatnih spoznanj o obravnavanemu pojavu. Glavni cilj raziskave je zato poglobiti razumevanje o dejavnikih igranja bridža, ki prispevajo h kakovosti življenja starejših oseb.

Poleg pridobivanja novih spoznanj o preučevanemu pojavu je **dodatni namen** raziskave tudi ugotoviti, kako na podlagi preučevanja dejavnikov, ki pomembno vplivajo na možgansko zdravje starejših, utemeljiti argumente za **promocijo igranja bridža** kot koristne dejavnosti. Ohranjanje mentalne kondicije in socialnih stikov je zelo pomembno za kakovost življenja starejših oseb, pri tem pa je lahko pomemben bridž kot miselni šport, ki združuje več elementov koristi za ohranjanje možganskega zdravja v starejših letih.

Na podlagi analize gradiva lahko izpostavimo različne **spodbudne dejavnike za učenje in igranje bridža**.

Udeleženci največkrat omenjajo družbeni vidik bridža, prek katerega so spoznali veliko prijetnih ljudi, s katerimi se lahko pogovarjajo tudi o drugih zanimivih temah. **Socialna vključenost in mreža socialnih stikov** je pomemben dejavnik življenja v vseh starostnih skupinah. Zaradi narave družbenih odnosov obstaja tveganje, da ob odhodu v pokoj socialna pripadnost ošibi, kar lahko igranje bridža odlično kompenzira.

Posebna prednost je v tem, da bridž lahko igra vsak, ne glede na starost. Kvaliteta medsebojnih odnosov jim je izjemno pomembna in v to vlagajo veliko časa in energije. Odnosi se ne gradijo le za igralno mizo, ampak tudi prek različnih družabnih srečanj, kot so recimo skupne počitnice in

izleti, kjer igranje bridža predstavlja le del skupnih aktivnosti. Igranje bridža opisujejo kot sprostitveno dejavnost, ki zahteva osredotočenost in posledično preusmerjanje pozornosti od morebitnih vsakdanjih skrbi.

Udeleženci raziskave radi tekmujejo in premagujejo izzive, ki jim jih narekuje kompleksnost igre. To zahteva neprestano učenje in urjenje možganov. Navdušuje jih narava igre, kjer svoje znanje in moč lahko pokažejo skozi dejanja in ne besede. Bridž je namreč »tiha igra« in obstajajo pravila, od katerih se ne odstopa. **Občutek samouresničenosti zaradi dosežkov** je prav tako pomemben dejavnik življenja v vseh starostnih skupinah. Zaradi podobnih razlogov, kot so izpostavljeni pri prejšnji točki, lahko tudi na tem področju ob upokojitvi pride do ošibitve. Začetek ukvarjanja z bridžem kot kompleksnim miselnim športom lahko prispeva motivacijo in smisel življenja, ki ga dodatno okrepi tudi možnost tekmovalnih uspehov, še posebej na tekmovanjih, ki so namenjeni izključno neizkušnim igralcem.

Podobno kot so ugotovili že v originalni raziskavi, se je tudi v slovenski raziskavi izkazalo, da **bridž vpliva na kakovost življenja starejših oseb** predvsem na treh ravneh:

- a) **mentalni ravni** (urjenje kratkoročnega in dolgoročnega spomina, kombinatorike, osredotočenosti, miselne kondicije in umske bistrosti);
- b) **socialni ravni** (lepi družinski spomini na bridž turnirje, potrditev lastnih sposobnosti v očeh drugih, spoznavanje in druženje s čudovitimi ljudmi, obiskovanje novih krajev, tekmovanje med konkurenti, grajenje socialnih veščin kot je potrpljenje ipd.) in
- c) **duševni ravni** (sprostitvev, mir in meditacija).

Gre za tri zelo pomembne dejavnike kakovosti življenja starejših oseb, ki prispevajo k možganskemu zdravju. Vsi **udeleženci** raziskave **bi zato drugim starejšim osebam priporočili igranje bridža**, posebej z vidika pozitivnega vpliva na kognicijo in socialno življenje.

Pri tem pa **navajajo tudi morebitne ovire**, ki jim je treba posvetiti pozornost. Pravijo, da je za resno igranje bridža na tekmovalni ravni prepozno začeti v starejših letih, vendar dodajajo, da je nekaterim bridž le hobi, kar je po njihovi oceni tudi pozitivno. Rešitev za to oviro je lahko tudi izvajanje ločenih turnirjev izključno za začetnike, s čimer bi omogočili učinek občutka samouresničenosti na podlagi dosežkov, kar se je izpostavilo kot pomemben dejavnik, ki pozitivno

vpliva na kakovost življenja starejših. Vsekakor pa se od igralcev pričakuje nekoliko tekmovalnosti, ki igralce žene na poti osvajanja novega znanja o bridžu.

Ovira je tudi, če posamezniku ne gre matematika in logika ali pa nima dobrega spomina. Za nekatere je lahko problem tudi dolgotrajno sedenje. Pri ocenah o lastnih sposobnostih je treba biti samokritičen, ker **ni vsakdo primeren za igranje bridža**. Bridž kot kompleksna miselna igra zahteva veliko mero kognitivnega napora, kar je za večino bridžistov glavni motiv za igranje. Ovira pa je, če posameznik na to ni pripravljen in mu posledično učenje in igranje bridža povzroča le stres. Zato je pomembno ob promociji igranja bridža za kakovost življenja starejših izpostaviti navedene argumente.

Radi bi izpostavili tiste **vidike v povezavi z vplivom igranja bridža na kakovost življenja starejših oseb, ki so nekoliko razširili vedenje o tem pojavu** in sicer:

- a) **vloga učitelja na bridž tečajih**, ki jim začetniki v bridžu pripisujejo **velik pomen**, da so začeli in še vedno vztrajajo v bridžu;
- b) **ženske se zaradi materinstva in poklicnih obveznosti za bridž odločajo pozneje v življenju**, praviloma v pokoju;
- c) posameznike **k bridžu pritegnejo** tudi različne **dodatne aktivnosti v povezavi z bridžem**, kot so skupna potovanja in izleti, kjer se poleg igranja bridža tudi družijo in obiskujejo nove kraje;
- d) **razvijanje socialnih veščin** (vljudnost, sočutje, potrpežljivost, samozavedanje ipd.), kar je posebej pomembno za posameznike v pokoju, ki tako obudijo določene lastnosti, ki so jih nekoč potrebovali v službi pri interakciji s sodelavci;
- e) **igranje bridža prinaša posebne koristi v vsakdanjem življenju**, denimo pri urejanju službenih zadev ali pri pripravi večjega števila različnih jedi pride prav **kombinatorika**, zmožnost **osredotočenosti** prispeva k obvladovanju zahtevnih smučarskih prog in podobno;
- f) **vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža**, kar bolj podrobno opisujemo v nadaljevanju.

Pomemben doprinos pričujoče raziskave je **preučevanje subjektivnega doživljanja udeležencev v povezavi z vplivom pandemije covid-19 na njihovo igranje bridža**. Rezultati kažejo, da so se na nove okoliščine različno odzvali. Večina se je udeležila spletnega igranja bridža.

Eni so novo možnost celo sprejeli z navdušenjem, saj jim je omogočala več priložnosti za igranje bridža iz udobja lastnega doma. Naj pri tem poudarimo, da se je tako odzvala dobra polovica bridžistk ne glede na leta ukvarjanja z bridžem, medtem ko igranje prek spleta ni navdušilo nobenega moškega udeleženca.

Drugi so spletno igranje sprejeli z nejevoljo, a so se hkrati zavedali, da je to glede na okoliščine edina možna opcija. Tretji pa so odločno zavrnilo možnost spletnega igranja, ker gre za neoseben pristop, ki nasprotuje osnovnim načelom družbenega vidika bridža. Opozorili so tudi, da se nekateri, ki igrajo prek spleta, poslužujejo nepoštenih načinov, kar neposredno vpliva na kvaliteto igre. Nekateri so izpostavili, da splet omogoča skrivanje identitete, zaradi česar lahko prihaja do neprimerne komunikacije. Igrali so le proste partije na BBO-ju »z robotom«.

Opozorili bi tudi na morebitne **pomanjkljivosti** raziskave, ki izhajajo iz značilnosti kvalitativnega raziskovanja in sicer, da so tako izvedene raziskave kontekstualno odvisne in jih ni moč generalizirati ter da so rezultat avtorjevih osebnih pristopov k analiziranju gradiva.

5 SKLEPI

Ugotovitve originalne raziskave kažejo, da ima igranje bridža učinek zaščitnega mehanizma pri starejših osebah zaradi svojih socialnih, kognitivnih in tekmovalnih koristi. **Z namenom širitve znanja o partikularnemu pojavu** (misli in izkušnje starejših v povezavi z igranjem bridža) in z željo preseči omejitve originalne raziskave (homogenost in spolna neuravnoteženost vzorca ter sodelovanje izključno izkušenih igralcev v raziskavi) smo razširili raziskovalni načrt. Gre za **konceptualno replikacijo originalne raziskave**, ki je na področju kvalitativnega raziskovanja smiselna v kontekstu pridobivanja dodatnih spoznanj o obravnavanemu pojavu.

Dodatni namen raziskave je bil, kako na podlagi preučevanja dejavnikov, ki pomembno vplivajo na možgansko zdravje starejših, utemeljiti argumente za **promocijo igranja bridža** kot koristne dejavnosti. Posebej pomembno je bilo ugotoviti, s kakšnimi argumenti utemeljiti **koristi začetka igranja bridža v starejših letih**, pri čemer smo v raziskavi poleg spodbud ugotovili tudi omejitve.

Rezultati raziskave opravljene med slovenskimi bridžisti kažejo, da igranje bridža nedvomno pozitivno vpliva na kakovost življenja starejših oseb, s čimer **smo potrdili ugotovitve originalne raziskave**. Poleg tega smo z razširitvijo raziskovalnega načrta **pridobili dodaten vpogled** v te ugotovitve ter hkrati **preučili dodaten pojav**, to je vpliva covida-19 na igranje bridža.

Za kakovost življenja starejših so poleg fizične aktivnosti, spanja in ustrezne prehrane zelo pomembni dejavniki tudi **socialna vključenost, občutek samouresničenja ter kognitivni trening**. Igranje bridža je lahko ustrezna dejavnost za vse tri izpostavljene dejavnike.

Spodbudni dejavniki za učenje in igranje bridža se nanašajo na **razvoj mentalnih sposobnosti** (urjenje kratkoročnega in dolgoročnega spomina, kombinatorike, osredotočenosti, miselne kondicije in umske bistrosti), **večjo socialno vključenost** (spoznavanje in druženje s čudovitimi ljudmi, obiskovanje novih krajev, tekmovanje med konkurenti, grajenje socialnih veščin ipd.) in **boljše duševno zdravje** (bridž kot sprostitev oz. oblika meditacije).

Ena večjih **ovir**, ki je v zadnjem času vplivala na igranje bridža, je zagotovo pandemija covida-19. Glede na odgovore udeležencev, pa lahko sklepamo, da gre za premagljivo oviro, ker se je v tem času bridž preselil na splet. Pri tem je pomembno izpostaviti, da je ena tretjina udeležencev s spletnim igranjem bila navdušena, druga tretjina se je priključila spletnemu igranju z nekaj

pomisleki, tretja tretjina pa je to možnost odločno zavrnila. Prednost spletnega igranja se kaže v dostopnosti bridža za vse, ki se zaradi objektivnih ali pa subjektivnih razlogov ne morejo udeležiti bridža v živo.

Kljub temu, da vsi udeleženci **priporočajo starejšim osebam igranje bridža**, navajajo tudi določene **omejitve**. Tisti, ki nimajo radi karte ali smisla za matematiko in logiko ali nimajo dobrega spomina ali pa niso pripravljene na kognitivni napor in dolgotrajno sedenje, imajo lahko pri učenju bridža težave. Ocenjujejo tudi, da je za tekmovalni bridž prepozno začeti z igro v starejših letih, lahko je pa hobi. Dodajajo, da je pri oceni, ali je bridž prava izbira za posameznika, pomembna samokritičnost, ker je v nasprotnem primeru učenje bridža lahko tudi precej stresno.

Izvajalci raziskave opažamo tudi, da bridž pritegne predvsem osebe, ki so bile tudi sicer v življenju in karieri mentalno aktivne. Pri teh osebah je bridž zanimiva novost v življenju, ker jim omogoča nadaljevanje miselne aktivnosti tudi po upokojitvi. Na podlagi tega opažanja bi izpostavili tudi dodaten vidik ugotovitve originalne hrvaške raziskave, da **bridž strukturira prosti čas starejših oseb**. Dodali bi, da pri sami strukturiranosti ne gre za novost v življenju teh oseb, temveč za nadaljevanje življenjske prakse, za katero je bridž dejavnik, ki jim omogoča **ohranjanje strukturiranega življenja tudi po upokojitvi**.

Poleg naštetega so tudi drugi **vidiki v povezavi z učinki igranja bridža na kakovost življenja starejših oseb, ki so nekoliko razširili vedenje o tem pojavu** in so hkrati dodatne iztočnice pri oblikovanju promocijskih aktivnosti, kar je dodaten namen te raziskave.

Pomembno je poudariti pomen **dostopnosti bridž tečajev**, kar je vstopna točka za večino posameznikov, posebej tistih v pokoju. Analiza gradiva kaže, da so posamezniki proaktivni v iskanju vsebin, ki lahko vplivajo na kakovost njihovega življenja. Tako so recimo ob upokojitvi obiskali Univerzo za tretjo življenjsko obdobje in med naborom ponujenih vsebin izbrali tečaj bridža. Gre za posameznike, ki so iskali miselno zahtevne vsebine in če ne bi bilo bridža, bi kot opcijo izbrali učenje tujega jezika ipd. Zelo pomembna je tudi **vloga učitelja na bridž tečajih**, ki mu udeleženci pripisujejo velik pomen, da so začeli in še vedno vztrajajo z bridžem.

Pri promocijskih aktivnostih je treba poseben poudarek nameniti **ženskam**, ki se glede na rezultate raziskave **za bridž odločajo pozneje v življenju**. Pravijo, da je to posledica pomanjkanja časa

zaradi zahtevnega usklajevanja družinskega in poklicnega življenja. Glede na pozitivne učinke bridža, bi lahko predstavljal sprostitev in umik od vsakdanjih obveznosti.

Rezultati tudi kažejo, da je udeležence pri izbiri med različnimi miselnimi igrami pritegnil bridž zaradi različnih **aktivnosti, ki se jih prek bridža organizira**. Kot so skupna potovanja in izleti, kjer se poleg igranja bridža tudi družijo in obiskujejo nove kraje. To je tudi eden od elementov, ki ga je dobro nasloviti v promocijskih načrtih, saj je za starejšo populacijo zelo pomembno **ohranjanje mreže socialnih stikov in občutka socialne vključenosti**.

Ostala sta še dva vidika, ki sta se izkazala kot dodana vrednost pričujoče raziskave in ki ju je treba poudariti pri promociji bridža. Prvi vidik je vpliv bridža na **izboljšanje socialnih veščin** (vljudnost, sočutje, potrpežljivost, samozavedanje ipd.), drugi pa posebne **koristi, ki jih bridž prinaša v vsakdanjem življenju** (zaradi znanja kombinatorike in sposobnosti osredotočanja). Vzorci vedenja in razmišljanja, ki so značilni za igranje bridža, se torej prenašajo tudi na druga področja življenja. Pravila obnašanja na tekmovanjih tako vplivajo na siceršnjo omiko v življenju, medtem ko strateški in logični vzorci reševanja izzivov med igro pridejo prav tudi na drugih področjih.

Če na kratko povzamemo rezultate raziskave, je ključna ugotovitev, da v raziskavo vključeni bridžisti ocenjujejo igranje bridža kot pomemben doprinos h kakovosti njihovega življenja. Zaradi bridža se več družijo in izboljšujejo svoje kognitivne sposobnosti. Tako se sproščajo in vplivajo na svoje duševno zdravje.

Naši rezultati so skladni z ugotovitvami originalne raziskave, ki jo v nekaterih vidikih nadgrajujejo, posebej z vidika vpliva pandemije covid-19 na igranje bridža, kar se je dogajalo po izvedbi originalne raziskave. Tudi to oviro so slovenski bridžisti premagali in se v večini primerov uspešno privadili na spletno igranje. Vsi naštetih dejavniki pomembno vplivajo na možgansko zdravje starejših in se lahko vključijo v načrtovanje promocije igranja bridža kot koristne dejavnosti.

PRILOGE

PRILOGA A: POLSTRUKTURIRANI INTERVJU S SPREMNIM TEKSTOM IN SOGLASJEM UDELEŽENCA ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI (posredovano udeležencem po elektronski pošti)

Spoštovani!

Hrvaška igralka bridža in profesorica psihologije **Tihana Brkljačić** je s sodelavci izvedla **raziskavo o vplivu igranja bridža na kvaliteto življenja starejših oseb**. Na podlagi njihovih ugotovitev želimo tudi v slovenskem bridžu izvesti posebno raziskavo o izkušnjah, dojemanju in mnenjih o tej temi.

V ta namen smo pripravili spodnji vprašalnik in vas prosimo, da si vzamete nekaj časa za vaše odgovore. Zanima nas vaš pogled in misli na podlagi vaših izkušenj z igranjem bridža v slovenskem prostoru.

Uvod

Koliko ste stari?

Kakšen je vaš zakonski stan?

Kako je z vašim zdravjem?

Kaj pa prehranjevanje in telovadba?

Kakšno je vaše družbeno življenje?

Ali ste še zaposleni?

Kaj počnete v prostem času?

Kdaj ste začeli igrati bridž?

Motivacija za igranje bridža

Kaj vas je pritegnilo k bridžu?

Zakaj ste se odločili igrati bridž?

Kateri so razlogi, da nadaljujete z igranjem bridža?

Kaj vas navdušuje pri bridžu?

Kako pomemben del vašega življenja je igranje bridža?

Kako bi se razlikovalo vaše življenje, če ne bi bilo bridža?

Koristi od igranja

Ali bridž vpliva na kakovost vašega življenja? (Če da, na kakšen način?)

Ali vam igranje bridža prinaša kakšne posebne koristi? (Če da, katere?)

Kako usklajujete igranje bridža z vašimi dnevnimi/tedenskimi aktivnostmi?

Se je kaj spremenilo glede vašega igranja bridža, odkar ste se upokojili?

Bi drugim starejšim osebam predlagali igranje bridža? (Zakaj, zakaj ne?)

Vpliv pandemije covid-19 na igranje bridža

Kako je omejevanje osebnih stikov z drugimi osebami v obdobju pandemije covid-19 vplivalo na vaše igranje bridža?

Kako ste se prilagodili novim okoliščinam?

Ali ste se udeleževali spletnega igranja bridža? (Če da, kakšni so vtisi? Če ne, zakaj ne?)

Ali so okoliščine v povezavi s pandemijo covid-19 vplivale na vaš odnos do igranja bridža? (Če da, kako?)

Zaključek

Bi radi kaj dodali?

Z odgovori na ta vprašanja se strinjate, da se vsebina uporabi za raziskavo o vplivu igranja bridža na kvaliteto življenja starejših oseb in da se uporabi v morebitnih strokovnih člankih na to temo. Če je v vaših odgovorih kaj takega, kar ne bi želeli, da se uporabi v poročilu o raziskavi ali v morebitnih strokovnih člankih, vas prosimo, da to posebej izpostavite. Vsi odgovori bodo sicer anonimizirani in vašega imena ne bomo nikjer izpostavljali.

Najlepša hvala za vaš čas in lepo pozdravljeni.