

# Percepcija mladih o potrebama uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice

---

Jančić, Antonela

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:236933>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-23**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Mađarski jezik i književnost i Pedagogija

Antonela Jančić

**PERCEPCIJA MLADIH O POTREBAMA UKLJUČIVANJA  
OSOBA TREĆE ŽIVOTNE DOBI U ŽIVOT ZAJEDNICE**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv.prof.dr.sc. Renata Jukić

Osijek, 2021. godine.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet Osijek  
Odsjek za pedagogiju  
Mađarski jezik i književnost i Pedagogija

Antonela Jančić

**PERCEPCIJA MLADIH O POTREBAMA UKLJUČIVANJA  
OSOBA TREĆE ŽIVOTNE DOBI U ŽIVOT ZAJEDNICE**

DIPLOMSKI RAD

Društvene znanosti, Pedagogija, Andragogija

Mentor: izv.prof.dr.sc. Renata Jukić

Osijek, 2021. godina

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni. Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 2.9.2021.

Antonela Jančić ,0122223968

ime i prezime studenta, JMBAG

## SAŽETAK

Cilj ovog rada je ispitati stavove mladih o potrebama uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice i o njihovom položaju u društvu. U današnjem društvu starost često predstavlja trećinu čovjekova života i sve više ljudi doživljava duboku starost. Upravo zbog toga je potrebno istraživati promjene koje starost donosi, ulogu starijih osoba u društvu i potrebu uključivanja u život zajednice. Uključivanjem osoba treće životne dobi u život zajednice poboljšavamo njihovu kvalitetu života i zadovoljstvo životom, te smanjujemo usamljenost. Aktivnim sudjelovanjem u životu i aktivnostima zajednice, osobe treće životne dobi imaju priliku povećati broj svojih socijalnih interakcija i razviti pripadnost zajednici.

**Ključne riječi:** treća životna dob, gerontologija, kvaliteta života, socijalno okruženje, slobodno vrijeme

## ABSTRACT

The aim of this paper is to examine the attitudes of young people about the need to include the elderly in community life and about their position in society. In today's society, old age often accounts for a third of a person's life and more and more people are experiencing deep old age. That is why it is necessary to explore the changes that age brings, the role of older people in society and the need to be included in community life. By including the elderly in the life of the community, we improve their quality of life and life satisfaction, and reduce loneliness. By actively participating in the life and activities of the community, the elderly have the opportunity to increase the number of their social interactions and develop community affiliation.

**Key words:** third age, gerontology, quality of life, social environment, leisure time

## SADRŽAJ

I.	UVOD .....	1
II.	TEORIJSKA POLAZIŠTA.....	2
	2.1. Treća životna dob .....	2
	2.1.1. Karakteristike ili osobitosti treće životne dobi .....	3
	2.1.2. Promjene u životu.....	4
	2.1.3. Kvaliteta života osoba treće životne dobi.....	6
	2.1.4. Usamljenost osoba treće životne dobi .....	8
	2.1.5. Stereotipi i predrasude o osobama treće životne dobi .....	9
	2.1.6. Ageizam .....	10
	2.2. Gerontologija.....	12
	2.3. Formalna i neformalna skrb za starije .....	13
	2.4. Slobodno vrijeme i socijalno okruženje osoba treće životne dobi .....	15
	2.4.1. Fizička aktivnost .....	16
	2.4.2. Obrazovanje .....	17
	2.4.3. Kulturna i društvena zbivanja .....	19
	2.4.4. Svijet tehnologije.....	21
III.	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	22
	3.1. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....	22
	3.2. Ispitanici .....	22
	3.3. Instrument.....	23
	3.4. Postupak .....	24
IV.	REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	25
V.	RASPRAVA.....	31
VI.	ZAKLJUČAK .....	34
VII.	LITERATURA.....	35

## I. UVOD

Demografska slika Hrvatske, ali i svijeta se promijenila. U svijetu je sve više osoba treće životne dobi. Zbog promjena u kvaliteti života i zdravlja populacije, kao i smanjenja nataliteta, starost se kao životno razdoblje produljilo i sve više osoba može očekivati da će doživjeti duboku starost. Upravo zato što je sve veći dio populacije osobe treće životne dobi njihova uloga u društvu se više proučava. Iako se uloga osoba treće životne dobi sve češće proučava oni su i dalje često isključeni iz aktivnog života zajednice i suočavaju se s marginalizacijom, stereotipima i predrasudama. Ova tema važna je za pedagošku praksu zato što ukazuje na problem isključivanja osoba treće životne dobi iz života zajednice i ukazuje na potrebu poboljšanja njihovog položaja u društvu.

Kroz ovaj rad definirat će se treća životna dob, gerontologija, kao i karakteristike osoba treće životne dobi. Također, u ovom radu nastojat će se opisati promjene u životu starijih osoba. Osobe treće životne dobi susreću se s brojnim promjenama u starosti, od odlaska u mirovinu, prestanka radnog vijeka, mijenjanja uloge u društvu i gubljenja bližnjih. Nadalje, u radu će se opisati promjene u kvaliteti života i navesti kako poboljšati zadovoljstvo životom i smanjiti usamljenost osoba treće životne dobi. U radu se navode problemi diskriminacije, stereotipa i predrasuda s kojima se starije osobe susreću. U drugom dijelu teorijskog prikaza navest će se vrste i karakteristike formalne i neformalne skrbi za starije, te će se govoriti o socijalnom okruženju i slobodnom vremenu osoba treće životne dobi, od fizičke aktivnosti, obrazovanja, kulturnih zbivanja, pa do uključivanja starijih osoba u svijet tehnologije. U glavnom dijelu ovog rada provest će se istraživanje o percepciji mladih o uključivanju osoba treće životne dobi u život zajednice i ispitat se njihovi stavovi o položaju starijih osoba u društvu, te predstaviti rezultati navedenog istraživanja.

## II. TEORIJSKA POLAZIŠTA

### 2.1. Treća životna dob

Treća ili starija životna dob, nastupa nakon srednje životne dobi, ali postoje različite definicije koje određuju kad ona točno nastupa. Rožić (2019) navodi kako za ovaj pojam ne postoji točno određena dob. „Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, starije su osobe u dobi od 60 do 75 godina, stare su osobe u dobi od 76 do 90 godina, a veoma stare osobe su osobe iznad 90 godina.“ (Brajković, 2010, 6) Sličnu podjelu navode i Suzman i Riley (1985, prema Schaie i Willis, 2001) gdje starije osobe dijele na mlade-stare, od 65 do 75 ili 80; stare-stare, od 75 ili 80 do oko 90; te one vrlo-stare ili najstarije-starije, stariji od 85 ili 90. Zbog razlika u shvaćanjima i definicijama treće životne dobi, možemo ju podijeliti na dva razdoblja: predstaračku dob i starost. Prema Bošković (2009) u predstaračkoj i staračkoj dobi opada pokretljivost i snaga, kao i kognitivne sposobnosti, gubi se emocionalna kontrola, prestaje se raditi, dolazi do gubitka socijalnih kontakata i socijalnog povlačenja. Bošković (2009) navodi neke od karakteristika predstaračke dobi, a to su: sužavanje interesa, česta razmišljanja o prošlosti, teže praćenje promjena koje se događaju u okolini, smanjena sposobnost učenja. Isto tako, Bošković (2009) ističe karakteristike staračke dobi, a to su: veće slabljenje mentalnih sposobnosti, pažnja usmjerena selektivno, opada sposobnost pamćenja, slabljenje senzornih sposobnosti. Proces starenja proučava se već stoljećima. „Prvi pokušaji da se znanstvenom metodom objasni proces starenja pojavili su se u 17. stoljeću, a jedan od prvih znanstvenika koji je posvetio svoja istraživanja izučavanju starosti je Francis Bacon.“ (Brajković, 2010, 4)

„Za pojedinca, starenje je proces fizičkih, mentalnih i psihičkih promjena koje se događaju tijekom ukupnog životnog ciklusa, a u posljednjoj se trećini života značajno intenziviraju.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 33) Pojmovi starenje i starost se razlikuju te je važno znati kako se razlikuju. Prema Cerovski i Perkić (2009) starenje je životna funkcija, dok je starost posljednje životno razdoblje kojeg možemo definirati prema kronološkoj dobi, socijalnim ulogama i funkcionalnim sposobnostima.



### 2.1.1. Karakteristike ili osobitosti treće životne dobi

Osobe koje ulaze u treću životnu dob, moraju se prilagoditi na brojne promjene koje ova dob donosi. „Starenje je proces tijekom kojega se događaju različite promjene sukladne čovjekovoj dobi.“ (Bošković, 2009, 16) Prema Boškoviću (2009) svako starenje uključuje tri aspekta: biološki, promjene koje su uzrokovane usporavanjem bioloških funkcija organizma; psihološki, promjene u psihološkim funkcijama i promjene ličnosti; socijalni, promjene pojedinca i promjene društva u kojem on živi. Dok je starenje proces, starost je životno razdoblje. Bošković (2009) navodi kako se starost može odrediti prema kronološkoj dobi, socijalnim ulogama i funkcionalnom stanju pojedinih sustava u organizmu, odnosno smanjenju neke funkcije.

Prema Bošković (2009) biološki aspekt odnosi se na kumulativno slabljenje i opadanje bioloških karakteristika u organizmu pojedinca. Brajković (2010) navodi kako biološki aspekt obuhvaća brojne morfološke i strukturalne promjene u organizmu pojedinca. „Psihološko starenje odnosi se na promjene u adaptivnom ponašanju, usprkos povećanim iskustvima i promjenama u percepciji i identifikaciji samog sebe, kao rezultat bioloških ili psiholoških procesa.“ (Bošković, 2009, 17) Prema Brajković (2010) ove promjene događaju se na intelektualnom, emocionalnom i motivacijskom planu. Što se tiče socijalnog aspekta Bošković (2009) navodi kako ono uključuje promjene u očekivanjima, socijalnim ulogama i statusu u životu pojedinca. „Stariji ljudi nisu homogena skupina i ne doživljavaju sebe kao odvojenu populacijsku skupinu nego su integralni dio zajednice u kojoj aktivnim uključivanjem žive, rade i stvaraju“ (Žganec, Rusac i Laklija, 2007, 172) Starost je vrijeme brojnih promjena kojima se osobe treće životne dobi moraju prilagoditi i prihvatiti ih. Prema Žganec i sur. (2007) aktivno starenje uključuje prilagodbu novim okolnostima, te otkrivanje prednosti starenja.

Postoje dvije vrste starenja, a to su primarno i sekundarno starenje. Brajković (2010) ističe kako se primarno starenje odnosi na fiziološke procese koji su posljedica vremena, odnosno njegovog protoka. Nadalje, sekundarno starenje, prema Brajković (2010), se odnosi na patološke promjene koje su posljedica nekih vanjskih čimbenika, a to mogu biti bolesti ili okolinski utjecaji. Promjene koje se događaju prilikom starenja Baltes i sur. (1980, prema Despot Lučanin, 2003) objašnjavaju s tri utjecaja: dobno normativni utjecaji koji su posljedica kronološke dobi, odnosno bioloških i fizioloških procesa; povijesno normativni utjecaji odnosno svi socijalni, okolinski ili kataklizmički događaji i čimbenici koji su utjecali na pojedinca; te ne normativni utjecaji, odnosno svi oni čimbenici koji nisu povezani s povijesnim zbivanjima ili dobi.

### 2.1.2. Promjene u životu

Osobe treće životne dobi suočavaju se s brojnim promjenama u njihovim životima, koje dolaze sa starenjem. Te promjene vidimo na biološkom i psihološkom planu, ali i na socijalnom. Odnos okoline prema osobama treće životne dobi se mijenja. Bošković (2009) ističe kako okolina postaje negativnija nego do tada. Također, prema Bošković (2009) mnoge osobe ostaju bez supružnika, napuštaju ih djeca, te se prorjeđuje njihov krug prijatelja i znanaca. „Okolina ih tretira kao one koji su počeli gubiti vrijednost.“ (Bošković, 2009, 20) Starije osobe često se boje ovisnosti o drugima, bilo to financijska ili tjelesna ovisnost. Kod osoba treće životne dobi često se javljaju i problemi s financijama, zbog odlaska u mirovinu i slabljenja primanja. Schaie i Willis (2001) ističu kako se troškovi starijih osoba mijenjaju, pogotovo nakon umirovljenja, smanjuju se troškovi koje su povezane sa zaposlenjem, a povećavaju se oni troškovi koje osoba do tada nije imala, primjerice plaćanje za pomoć u kući, kao što je čišćenje ili bojanje zidova. „Kao i financijska ovisnost, tjelesna ovisnost je jedan od strahova koji većina starijih osoba najčešće ne iskusi u nekom značajnijem stupnju.“ (Schaie i Willis, 2001, 85) Iako se tjelesna, financijska ili emocionalna ovisnost ne događa kod svih starijih osoba, zbog svih promjena na koje se osobe moraju prilagoditi pojavljuje se strah od njih. Havighurst (1972, prema Schaie i Willis, 2001) navodi šest razvojnih zadataka starosti, a to su: prilagodba na opadanje tjelesne snage i zdravlja, na umirovljenje, na smrt supružnika, uspostavljanje povezanosti sa svojom dobnom skupinom, prilagođavanje na nove društvene uloge i uspostavljanje zadovoljavajuće okoline za život.

Prema Bošković (2009) odlazak u mirovinu, osim slabljenja primanja, uzrokuje i novi gubitak socijalnih veza. Vadjla (2017) navodi kako je umirovljenje razdoblje u kojem osoba završava svoj formalni radni vijek. Odlazak u mirovinu i prilagodba na mirovinu različita je za svakoga. Despot Lučanin (2000) navodi kako će se na mirovinu lakše prilagoditi oni koji odu u mirovinu dobrovoljno, dok oni koji odlaze u mirovinu zbog zakona ili slabog zdravlja prolaze kroz teži proces prilagodbe. Također, prema Pečjak (2001) osobe koje su bile uspješne u svom poslu i u njemu nalazile smisao života, teže će se prilagoditi na mirovinu, te će im umirovljenje predstavljati veliku frustraciju. „Proces umirovljenja može se promatrati kao slijed prilagodba, koji se zbivaju u pet stupnjeva, i nisu slijed događaja jednakih u svim, niti su oni u nužnoj vezi s nekom određenom kronološkom dobi ili trajanjem.“ (Despot Lučanin, 2000, 7) Prema Despot Lučanin (2000) prvo razdoblje je razdoblje prije umirovljenja u kojem se osobe pripremaju na umirovljenje i postaju svjesni životnih promjena, razdoblje „medenog mjeseca“ je drugo razdoblje u kojem prevladava euforija, osobe pokušavaju postići sve ono što do sada nisu uspjeli, više putuju i družu se s obitelji

i prijateljima. Despot Lučanin (2000) navodi da nakon ovog razdoblja može doći do razdoblja razočarenja ako se ne ispune sva očekivanja o umirovljenju ili ako su osobe suočene s bolesti, niskim prihodima ili smrću supružnika. Kao četvrto razdoblje Despot Lučanin (2000) ističe razdoblje preusmjeravanja u kojem osoba nastoji osigurati strukturu života, nove aktivnosti i društvo, nakon ovog razdoblja dolazi razdoblje stabilnosti u kojem osoba ulazi u urednu i zadovoljavajuću kolotečinu života. „Umirovljene osobe mogu se početi baviti novim hobbijem ili, kao dio njihove jasne povezanosti s novom dobnom skupinom, priključiti se politički aktivnoj skupini ili društveno-rekreacijskoj skupini.“ (Schaie i Willis, 2001, 80) Na proces umirovljenja svako reagira drugačije. Brajković (2010) navodi da istraživanja pokazuju da se žene lakše prilagođavaju na odlazak u mirovinu. Prema Brajković (2010) u SAD-u se početkom prošlog stoljeća počeo istraživati fenomen tzv. nedjeljne neuroze kod pojedinaca koji su krajem neradnih dana postajale nemirne i tužne, osjećali su mučninu, napetost, strah i depresiju. „Nedjeljna neuroza je jedan od predisponirajućih faktora za „bolest umirovljenja“ (neadekvatno reagiranje na prekid radne aktivnosti zbog umirovljenja).“ (Brajković, 2010, 21) Kao jedan od velikih problema i promjena u životu osoba treće životne dobi postavlja se i gubljenje supružnika. Gubljenje supružnika ostavlja različite posljedice, te se svaka osoba s ovom situacijom nosi drugačije. Bengston, Rosenthal i Burton (1990., prema Schaie i Willis, 2001) navode kako starije žene, kojima je umro supružnik, doživljavaju niz društvenih, psiholoških i ekonomskih teškoća. Muškarci kojima je umrla supruga doživljavaju različite teškoće. „Kako muškarci imaju razmjerno više izgleda da budu ovisni o svojim suprugama kao glavnim izvorima društvene potpore te kao načinu održavanja kontakta s drugima, oni će vjerojatnije patiti od izoliranosti kad supruga umre.“ (Schaie i Willis, 2001, 201) Posljedice i teškoće s kojima se osobe susreću nakon gubitka supružnika su ipak individualne i ne postoji pravilo kakve će te posljedice biti ili kako će se osoba nositi s tom situacijom. Bez obzira na spol ili dob, gubitak supružnika može uzrokovati usamljenost, emocionalnu, ali i društvenu. Fiske (1980, prema Schaie i Willis, 2001) ističe kako smrt supružnika uklanja mnoge društvene interakcije osobe. Zbog te izoliranosti od društva i prestanka sudjelovanja u raznim društvenim događanjima i interakcijama osobe osjećaju društvenu usamljenost. Prema Schaie i Willis (2001) osobe koje izgube supružnika doživljavaju emocionalnu usamljenost zbog toga što su lišeni svog najprisnijeg odnosa i osobe koja im je bila najvažnija. Osobe kojima je supružnik umro prolaze kroz stadije tugovanja, te se moraju priviknuti na tu životnu promjenu. Schaie i Willis (2001) navode kako osoba često prolazi kroz dva stadija tugovanja, od kojih je prvi akutno tugovanje, odnosno žalovanje, gdje se osoba pokušava priviknuti na život bez supružnika. Prema Schaie i Willis (2001) drugi stadij je onaj u kojem osoba pokušava izgraditi svoj identitet i život kao osoba bez supružnika. Nadalje, starije osobe suočavaju

se i s vlastitom smrtnošću, oni znaju da se približavaju smrti i da se moraju suočiti s tim. „Smrt znači kraj osobnog identiteta, gubitak samoga sebe.“ (Schaie i Willis, 2001, 483) Kako bi se što bolje prilagodili na sve promjene koje donosi starost i uspješno starili potrebni su određeni kriteriji za to, Schaie i Willis (2001) navode kako su kao kriterije sredovječne osobe navele samopouzdanje, samopoznavanje i samoprihvatanje, dok su starije osobe navele smisao za humor, uživanje u životu i prihvaćanje promjena. Sve promjene s kojima se osobe suočavaju u trećoj životnoj dobi mogu biti teške, ali osobe ih moraju prihvatiti i prilagoditi se kako bi bili zadovoljni svojim životom.

### 2.1.3. Kvaliteta života osoba treće životne dobi

Kvaliteta života može se procijeniti zadovoljstvom u različitim područjima u životu, kao što su primjerice financijska situacija, socijalne aktivnosti ili međuljudski odnosi. „Krizmanić i Kolesarić definiraju kvalitetu života kao subjektivno doživljavanje vlastitoga života određeno objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i njezina specifičnoga životnog iskustva.“ (Brajković, 2010, 24) Prema Vuletić i Stapić (2013) kvaliteta života je procjena zadovoljstva životom unutar nekog okruženja u kojem osoba živi. Kvalitetu života možemo podijeliti na onu objektivnu i na subjektivnu. Prema Brajković (2010) objektivna kvaliteta se odnosi na mjerljive uvjete života, kao što npr. dostupnost službi i usluga ili bruto nacionalni dohodak, dok je subjektivna kvaliteta osobna procjena zadovoljstva različitim područjima života, kao što su zdravlje ili socijalni odnosi. Kao jedan od glavnih uvjeta za uspješno starenje i uspješnu prilagodbu na odlazak u mirovinu postavlja se upravo zadovoljstvo životom. „S psihologijskog stajališta zadovoljstvo životom je subjektivni doživljaj kvalitete života te ga se može definirati kao kognitivnu evaluaciju cjelokupnog života kroz koju svaki pojedinac procjenjuje vlastiti život.“ (Brajković, 2010, 17) Kvalitetu života ne možemo procijeniti na osnovu objektivnih uvjeta, već moramo uzeti i sve subjektivne uvjete u obzir. Subjektivna dobrobit je pojava koji se postavlja kao viši od samog zadovoljstva životom. Brajković (2010) navodi kako je subjektivna dobrobit kombinacija kognitivne procjene, odnosno zadovoljstva životom i čuvstvene komponente, odnosno sreće. Penezić (1999, prema Brajković, 2010) navodi Marcoenovih šest komponenti subjektivne dobrobiti: psihološka dobrobit, fizička dobrobit, socijalna dobrobit, materijalna dobrobit, kulturalna dobrobit, egzistencijalna dobrobit.

Kvaliteta života osoba u trećoj životnoj dobi ovisi o razni faktorima. Proučavanjem treće životne dobi i socijalnih interakcija razvilo se nekoliko teorija o socijalnim interakcijama u starosti. Prva teorija je teorija smanjene aktivnosti. „Teorija smanjene aktivnosti drži da je socijalno povlačenje interno motivirani (intraprosihčki) proces u kojem stariji pojedinci odabiru manje ulaganja u socijalne odnose i smanjenje svoje socijalne aktivnosti.“ (Schaie i Willis, 2001, 296) Prema Schaie i Willis (2001) ova teorija nalaže kako je smanjenje socijalnih aktivnosti normalno i univerzalno. Iduća teorija je teorija selektivnosti koja prema Carstensen (1991, prema Schaie i Willis, 2001) kaže da se socijalne interakcije u starijoj dobi smanjuju, ali zbog toga što pojedinci izabiru samo one interakcije koje će dovesti do pozitivnih emocija, odnosno osjećaja zadovoljstva. Slijedeća teorija je teorija aktiviteta koja prema Schaie i Willis (2001) kaže da veći aktivitet vodi do većeg zadovoljstva životom, odnosno da smanjenje socijalnih interakcija nije potaknuto od strane starijih osoba, te da socijalne interakcije i aktivnosti vode do uspješnog starenja. „Umirovljenici koji imaju kvalitetniji kontakt sa svojom socijalnom mrežom (djeca, unuci, srodnici, prijatelji) aktivniji su i zadovoljniji tim odnosima, više su uključeni u život zajednice (npr. kino, kazalište, organizirani sadržaji) i samim time zadovoljniji su položajem u društvu, provođenjem slobodnog vremena, dosadašnjim životom te usporedbom svojega života sa životima prijatelja.“ (Žganec i sur., 2007, 175) Starije osobe koje nisu u mogućnosti živjeti bez tuđe pomoći su često nezadovoljnije životom. Prema Vuletić i Stapić (2013) najveći izvor zadovoljstva životom kod starijih osoba je osjećaj korisnosti. Kvaliteta života je subjektivna, pa se tako razlikuje od osobe do osobe, ona ne ovisi o spolu, dobi ili nekom drugom faktoru. „Razlike u kvaliteti života s obzirom na neke demografske varijable poput dobi, spola, stupnja obrazovanja ili bračnog statusa mogu se zamijetiti, ali rezultati takvih istraživanja uglavnom su nekonzistentni.“ (Vuletić i Stapić, 2013, 48)

#### 2.1.4. Usamljenost osoba treće životne dobi

Kod osoba treće životne dobi često se javlja osjećaj usamljenosti. Prema Kučej (2020) postoje brojne definicije usamljenosti, ali svima im je zajednička prisutnost negativnih osjećaja koji su povezani sa socijalnom izolacijom. Schaie i Willis (2001) navode kako je osamljenost emocionalna reakcija na izolaciju, te je da je upravo to jedan od najvećih strahova u starosti, uz tjelesnu ovisnost. „Osamljenost bi se mogla definirati kao subjektivno nezadovoljstvo interpersonalnim odnosima nastalo uslijed promjena trenutnih socijalnih odnosa ili uslijed promjena u željama i potrebama u socijalnim odnosima.“ (Brajković, 2010, 42) Nadalje, Kučej (2020) navodi kako se usamljenost smatra najprisutnijim problemom koji je povezan sa starenjem, te kao takav utječe na kvalitetu i zadovoljstvo životom. Postoje dvije vrste osamljenosti prema Gibsonu (2000, prema Brajković, 2010): osamljenost kao stanje i osamljenost kao osobina ličnosti. Brajković (2010) navodi kako se osamljenost kao stanje pojavljuje kada smo isključeni iz socijalnih odnosa, dok se osamljenost kao osobina ličnosti može javljati cijeli život, bez obzira na prisutnost socijalnih odnosa. Također, Brajković (2010) ističe kako postoje i dva tipa osamljenosti, a to su emocionalna osamljenost i socijalna osamljenost. „Emocionalna osamljenost je rezultat nedovoljno kvalitetnih veza s bliskim osobama, a socijalna proizlazi iz malog broja socijalnih veza osobe.“ (Brajković, 2010, 42)

„Usamljenost starijih osoba nosi sa sobom i razne zdravstvene probleme: kardiovaskularne bolesti, pad kognitivnih sposobnosti, depresiju, invaliditet.“ (Kučej, 2020, 7) Osjećaj usamljenosti može se pojaviti zbog raznih razloga, kao što je primjerice gubitak supružnika, bliskih osoba, nedostatak socijalnih veza. Kahn i sur. (2003, prema Vuletić i Stapić, 2010) navode kako socijalna potpora uvelike umanjuje osjećaj usamljenosti kod starijih osoba. Starije osobe koje žive sa supružnikom često se osjećaju manje usamljeno nego osobe koje žive same zbog smrti supružnika. „Prilagodba na smrt bračnog partnera u starosti je teška jer sa sobom donosi brojne negativne osobne i socijalne promjene, a time nezaobilazno povećava mogućnost za pojavu usamljenosti.“ (Vuletić i Stapić, 2010, 57) Rezultati istraživanja kojeg su proveli Vuletić i Stapić (2010) pokazuju kako su starije osobe koje žive same usamljenije od osoba koje žive sa supružnikom ili sa svojom djecom, te su manje zadovoljne odnosu s bližnjim osobama i pripadnošću zajednici. Kako bi smanjili usamljenost kod osoba treće životne dobi one se trebaju uključivati u život zajednice i raditi na stvaranju novih socijalnih veza. „Kako bi smanjile usamljenost, mnoge su europske zemlje razvile intervencije za promicanje zdravlja koje se mogu podijeliti na pojedinačne programe (ostvarivanje prijateljstava između starije osobe i gerontodomačice - pojedinačne kućne posjete jednom

mjesečno) i intervencije u zajednici gdje se resursi zajednice koriste za podršku starijim osobama i njihovim potrebama.“ (Kuče, 2020, 7)

#### 2.1.5. Stereotipi i predrasude o osobama treće životne dobi

Starije osobe često se susreću s brojnim stereotipima i predrasudama o starosti ili starenju. „Stereotip se najčešće definira kao ustaljeni sklop pojednostavljenih i pretjerano uopćenih psihičkih osobina koje se pridaju cijeloj skupini ljudi.“ (Maurović, 2015, 2) Prema Pečjak (2001) starost je povezana s društvom na dva načina, s jedne strane utječu na prilike u društvu, a s druge su dio društvene strukture, te imaju određenu ulogu koju igraju u društvu. „Svaka je društvena uloga pod snažnim utjecajem prevladavajućih stereotipa.“ (Pečjak, 2001, 80) Stereotipi prema starijim osobama često nastaju zbog nepoznavanja procesa starenja i starosti. „Stereotipi su često utemeljeni na nedovoljnom znanju o starenju i iskustvu u odnosima sa starijim osobama.“ (Despot Lučanin, 2003, 21) Brajković (2010) navodi kako većina ljudi ima stereotipe o starosti i ne želi razmišljati o starenju zato što smatraju da starenje nosi niz negativnih situacija. Ovi stereotipi nisu utemeljeni ni istiniti, te mogu uzrokovati društvenu izoliranost ili udaljavanje od starijih osoba. Bošković (2009) navodi nekoliko stereotipa o starenju, kao primjerice da je starost bolest, da starije osobe izražavaju negativne emocije više nego mlađe osobe, da se starije osobe neutemeljeno žale na tjelesne probleme, kao i da se njihova struktura ličnosti mijenja starenjem. Cerovski i Perkić (2009) navode kako stereotipi u društvu naglašavaju negativne karakteristike starijih osoba kao što su ovisnost o drugima, fizička nemoć ili intelektualna nemoć i njihovo ponašanje se normira više nego ponašanje osoba ostalih životnih dobi. Prema Rožić (2019) stereotipi prema starijima utječu i na njihovo samopouzdanje, zato što se oni počinju slagati sa tim stereotipima i prestaju vjerovati u sebe. Prema Zovko, Zloković i Damjanić (2020) stereotipi utječu na samopoštovanje starijih osoba, dovode do zatvaranja u sebe i mišljenja da starenje neizbježno dovodi do gubitaka. Također, Zovko, Zloković i Damjanić (2020) navode kako stereotipi određuju i sposobnosti starijih osoba da se nose s bolešću i da se oporave od nje, odnosno stereotipi utječu i na zdravlje starijih osoba. „Za razliku od stereotipa, predrasude se temelje na afektivnoj komponenti i obilježava ih neprijateljski ili negativan stav prema prepoznatljivoj grupi ljudi, koji se zasniva isključivo na njihovu članstvu u toj grupi.“ (Maurović, 2015, 3) Despot Lučanin (2003, prema Brajković, 2010) navodi nekoliko tipičnih predrasuda prema starijim osobama, kao što su: stari ljudi su senilni; imaju krute stavove; teško uče; nisu kreativni ni produktivni. Kako bi smanjili stereotipe i predrasude o starosti i starenju mlađe bi trebalo educirati o procesu starenja i trećoj

životnoj dobi, kao i o tome kako pristupiti starijim osobama i kako ih aktivno uključiti u život zajednice. „Projekti u kojima sudjeluju mlađe i starije osobe pokazali su da zajednički rad i dijeljenje iskustava svakako pridonose boljoj inkluziji starijih osoba u društvo, smanjujući negativne osjećaje i percipiranu diskriminaciju, a povećavajući osjećaj vrijednosti i uključenosti.“ (Maurović, 2015, 14) Trebalo bi poticati stvaranje novih socijalnih veza između mlađih generacija i osoba treće životne dobi, kroz razne projekte za zajedničko sudjelovanje, volontiranje u domovima za starije osobe ili uključivanjem starijih osoba u školsku zajednicu.

#### 2.1.6. Ageizam

Zbog brojnih stereotipa i predrasuda u društvu, koje se odnose na osobe starije životne dobi, razvio se oblik diskriminacije, ageizam. „Termin ageizam izveden je iz engleske imenice age, dob, godine života, starost.“ (Pečjak, 2001, 86) Prema Cerovski i Perkić (2009) ageizam predstavlja ograničavanje i/ili nepriznavanje prava starosnih skupina. „Ageizam je pojam koji označava diskriminaciju starijih osoba i novijeg je datuma, a prihvatile su ga brojne države.“ (Butirić, prema Rožić, 2019, 7) Prema Maurović (2015) ageizam je ograničavanje i nepriznavanje prava starosnih skupina. Pečjak (2001) navodi kako je ageizam gledište koje ne prihvaća individualni pristup prema starijim osobama. Ageizam je diskriminacija prema starijim osobama koja je usmjerena prema njima isključivo zbog njihove dobi. „Njegovi protivnici zahtijevaju individualni pristup, odnosno, svaku se osobu prosuđuje pojedinačno, a ne samo prema pripadnosti dobnoj skupini.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 34) Vranić, Korajlija i Raguž (2018, prema Rožić, 2019) navode kako je ageizam vlastita predrasuda prema budućem sebi. Odnosno, ageizam je nastao iz straha od starenja i smrtnosti. Perišin i Kufrin (2009) dijele ageizam na tri kategorije: prva kategorija podrazumijeva ponašanje koje isključuje i ignorira starije osobe; druga kategorija podrazumijeva diskriminaciju starijih osoba, zlostavljanje, promoviranje negativne slike kroz medije; treća kategorija podrazumijeva pozitivnije ponašanje, odnosno ponašanje koje je zaštitničko. Vitman, Iecovich i Alfasi (2014) ističu kako se ageizam se može očitovati diskriminacijom starijih osoba s jedne strane te zlostavljanjem i nasiljem s druge.

Prema Perišin i Kufrin (2009) mnogi autori koji proučavaju ageizam ističu kako je on prisutan u medijima. „Dokazano je da se starije osobe u medijima prikazuju negativnije od mlađih osoba.“ (Perišin i Kufrin, 2009, 34) Osobe treće životne dobi su manje zastupljene u medijima nego mlađe osobe. Rajić, Megla i Horvat (2009) navode kako su starije osobe u reklamama slabije zastupljene i uglavnom su sporedni likovi s perifernim ulogama, te se pojavljuju u uskom području reklama



koji je vezan za negativan proces starenja. U istraživanju koje su provele Perišin i Kufrin (2009) analizirale su informativne programe u Hrvatskoj 21 dan, te se od 938 priloga samo u 58 njih pojavljuju starije osobe, a kada ih se i prikazuje to je najčešće u ulozi onih razočaranih sustavom, političarima, cijenama i slično. „Takav prikaz navodi gledatelja da o starijim osobama stvori stereotipe poput toga da su siromašne, boležljive, nespretne, nezadovoljne te da stalno prigovaraju.“ (Perišin i Kufrin, 2009, 46) Healey i Ross (2002, prema Rajić i sur., 2009) navode kako su osobe treće životne dobi u njihovom istraživanju BBC programa iskazale nezadovoljstvo zbog silnih stereotipa i male zastupljenosti u televizijskim programima.

Ageizam utječe na socijalne veze i interakcije, na zapošljavanje, ali i na samopouzdanje i mišljenje o samome sebi kod starijih osoba. Perišin i Kufrin (2009) ističu kako se zbog ageizma stvaraju negativni stavovi prema starijim osobama, kao što su stavovi da su starije osobe boležljive ili neproduktivne. „Jedna od posljedica je i to što se mnogi stari ljudi pokušavaju prilagoditi tom negativnom stavu prema svojoj generaciji i pristaju na inferioran društveni položaj“ (Adler, 2003, prema Maurović, 2015, 5) Vitman i sur. (2014) navode kako negativne slike starenja i ageizam dovode do socijalnog isključivanja starijih osoba. Prema Uhlenberg (2000, prema Vitman i sur., 2014) ageizam će se razviti u društvu u kojem su interakcije među generacijama ograničene, dok će povećane socijalne interakcije dovesti do smanjenja ageizma. U društvu u kojem je razina socijalnih interakcija mlađih osoba sa starijima u većem postotku broj stereotipa i predrasuda bit će manji. Također, ako se starije osobe u medijima prikazuju kao aktivne, a ne samo kao pasivne ili u negativnom kontekstu, mišljenje društva o njima će biti drugačije. „Mali broj prikaza starijih osoba u aktivnim ulogama može stvoriti percepciju kod gledatelja kako su i starije osobe društveno aktivne.“ (Perišin i Kufrin, 2009, 46) Nadalje, organiziranjem raznih aktivnosti i projekata u kojima mogu sudjelovati i starije i mlađe osobe može se doći do smanjenja diskriminacije prema starijim osobama. Vitman i sur. (2014) navode kako se protiv ageizma može boriti sudjelovanjem u političkim aktivnostima i građanskim angažmanima, kao i socijalnom integracijom.

## 2.2. Gerontologija

U prošlosti je starost bila kratak dio života, te mnogi ljudi nisu ni doživjeli duboku starost. Situacija je danas drugačija i sve više ljudi može očekivati starost. Schaie i Willis (2001) navode kako danas za nemali broj ljudi starost obuhvaća trećinu života. Zbog toga se razvila i znanost gerontologija. Prema Schaie i Willis (2001) počeci razvojne psihologije odraslih osoba pojavili su se u proučavanju starenja. „Gerontologija je studija pojava u procesu starenja od zrelosti do starosti, kao i studija starijih osoba kao posebne populacije.“ (Schaie i Willis, 2001, 11) Prema Zovko Zloković i Kuzma (2020) termin gerontologija je prvi puta upotrijebio biolog Elie Metchnikoff 1903. godine u Biološkoj studiji starenja. Gerontologija je grana andragogije, koja je prema Pongrac (1985, prema Fažon, 2020) nastala zbog sve brojnije populacije osoba treće životne dobi i njihove potrebe za obrazovanjem. „Gerontologija je interdisciplinarna znanost o starijim osobama koja osim bioloških, zdravstvenih, psiholoških, socijalnih obuhvaća i odgojno-obrazovne i druge spoznaje teorije i prakse u cilju ostvarivanja dobrobiti čovjeka.“ (Zloković i Zovko, 2020, 9) Mali i Štambuk (2019) navode kako je gerontologija znanost o starosti, starim ljudima i starenju koja se bavi aspektima starenja, socijalnim i medicinskim. Brajković (2010, prema Zovko i sur., 2020) navodi kako se gerontologija dijeli na biološku ili medicinska, psihološku i socijalnu gerontologiju. „Biološka gerontologija proučava biološke osnove starenja organa i organskih sustava.“ (Zovko i sur., 2020, 21) Psihološka gerontologija, prema Zovko i sur. (2020) istražuje sve psihičke promjene koje se događaju u starosti. „Socijalna gerontologija istražuje kako društvena struktura utječe na populaciju starijih osoba, posebno na njihovo osobno iskustvo starenja i obrnuto kako starije osobe i njihova iskustva sa starenjem utječu na cjelokupnu društvenu strukturu.“ (Mali i Štambuk, 2019, 129) Prema Zovko i sur. (2020) socijalna gerontologija proučava društvene odnose između društva i starijih osoba. Mali i Štambuk (2019) navode kako se socijalna gerontologija bavi društvenim odgovorima na demografske promjene i utjecajima ovih odgovora na osobe treće životne dobi. Nova gerontologija izrađena je na konceptu uspješnog starenja. Prema Holstein i Minkler (2003) ona je fokusirana na zdravlje i aktivno sudjelovanje u životu, te kao takva daje pojedincima moć postizanja takvog stanja. Holstein i Minkler (2003) navode kako nova gerontologija usvaja model prevencije, odnosno daje savjete i upute kako se trebamo ponašati za vrijeme svog života kako bi smanjili opadanja i gubitke koji se događaju u starosti.

### 2.3. Formalna i neformalna skrb za starije

Sve veći broj osoba treće životne dobi postavilo je nove ciljeve pred države svijeta, osiguranje skrbi, smještaja, financijske i ostalih oblika pomoći starijim osobama. „Temeljni zahtjev suvremene gerontologije u odnosu na socijalnu zaštitu starih ljudi glasi: starim ljudima treba pomoći da ostanu samostalni što je više moguće, s time da im se pruži odgovarajući smještaj, dopunska kućna njega, liječnička i druga pomoć te socijalne i druge usluge u onoj sredini u kojoj su se navikli živjeti koju ne žele mijenjati“ (Cerovski i Perkić, 2009, 34) Prema Hlebec, Srakar i Majcen (2018) većina starijih osoba želi starjeti i dobiti skrb u svojim domovima, ta skrb im se može pružiti neformalnim putevima, kao što je kroz članove obitelji, prijatelje ili susjede ili formalnim putem pomoću javnih ili privatnih pružatelja usluga. Khalil (2012, prema Štambuk, Rusac i Skokandić, 2018) navodi kako je neformalna skrb pomoć pružena od strane članova obitelji starijim osobama u svakodnevnim aktivnostima kao što su posjete liječnicima, kupnja namirnica i druge. „Neformalni njegovatelj je pojam koji se odnosi na neplaćene pojedince kao što su članovi obitelji, prijatelji i susjedi koji pružaju njegu“ (Štambuk i sur., 2018, 190) Neformalni njegovatelji mogu biti primarni ili sekundarni skrbnici. Štambuk i sur. (2018) navode kako su primarni većinom supružnici osoba koje njeguju, dok su sekundarni njihova djeca. Hlebec i sur. (2018) navode kako neke starije osobe prvo traže pomoć u neformalnoj skrbi, a tek ako tu pomoć ne mogu dobiti oni se odlučuju za formalnu skrb, pod uvjetom da si to financijski mogu priuštiti.

Postoji nekoliko oblika društvene skrbi u Hrvatskoj, a to su: smještaj izvan obitelji, dopunska pomoć u kući, gerontološki centar, formiranje servisa za pomoć i klubovi za starije. Iako je smještanje u dom teška odluka i za same pojedince, ali i za njihove obitelji, smještanjem osoba starije životne dobi u domove dajemo im mogućnost za stalnu medicinsku skrb i njegu, kao i prestanak izolacije. Prema Zovko i sur. (2020) domovi mogu pružati svoje usluge korisnicima kroz poludnevni, cjeloviti, privremeni i povremeni boravak ili pomoć u kući. Postoji nekoliko vrsta domova, a to su, prema Zovko i sur. (2020): dom za starije kao ustanova, bez osnivanja ustanove, obiteljski dom i udomiteljska obitelj. „U domu, u istom prostoru, za istim stolom, u istoj sobi, pod istim životnim uvjetima našle su se osobe zbog različitih razloga, iz svakovrsnih kulturno-socijalnih sredina, različitog obrazovanja, ekonomskog i bračnog statusa, s obitelji i bez, individualiziranih navika i sklonosti.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 36) Domovi za starije i nemoćne osobe pružaju skrb starijim i nemoćnim osobama izvan vlastite obitelji, a u sklopu stalnog smještaja osiguravaju cjelovitu skrb, koja obuhvaća stanovanje, prehranu, održavanje osobne

higijene, brigu o zdravlju, njegu, radne aktivnosti i korištenje slobodnog vremena.“ (Fortuna i Šostar, 2009, prema Zovko i sur., 2020, 36) Iskustvo boravljenja u domu ovisi o ekonomskim uvjetima u domu, dostupnoj opremi, kao i o stručnom kadru. Cerovski i Perkić (2009) navode kako je stručni kadar najvažniji element svakog doma. „U dobro organiziranom domu korisniku je zajamčen pravi omjer individualnosti, aktivnosti, socijalizacije i otvorenosti prema vanjskom svijetu.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 36) Zovko i sur. (2020) navode kako je dom za starije bez osnivanja ustanove organizirana skrb izvan obitelji od strane vjerske zajednice, udruge, pravne osobe i sl. „Obiteljski dom za starije oblik je pomoći starim osobama koji se zasniva izvan obitelji za najmanje 5, a najviše 20 osoba. Takav se dom može ostvariti kao stalni, tjedni ili privremeni smještaj te cjelodnevni ili poludnevni boravak.“ (Zovko i sur., 2020, 36) Osobe starije životne dobi mogu biti smještene i u udomiteljske obitelji. „Udomiteljstvo se definira kao oblik skrbi izvan vlastite obitelji kojim se korisniku osigurava stanovanje, prehrana, čuvanje, odgoj, briga o zdravlju i obrazovanju te njegove druge potrebe.“ (Laklija i sur., 2007, 183) Prema Cerovski i Perkić (2009) za ovaj alternativniji oblik skrbi propisani su zakoni kao i uvjeti i postupci kako se može dobiti ili oduzeti dozvola za udomiteljstvo, a superviziju vrše stručni timovi centra za socijalnu skrb. „Prihvatanjem u svoju zajednicu, udomiteljska obitelj starijoj osobi može dati snažan emocionalni poticaj, a kako bi se propusti u zadovoljenju svih drugih potreba sveli na najmanju moguću razinu, udomitelji prolaze obveznu edukaciju.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 36)

Cilj izvaninstitucionalnih oblika skrbi za starije osobe je pružanje mogućnosti starijima da ostanu živjeti u svojim domovima, ali da pritom dobiju potrebnu skrb. Gerontološki centri su oblik izvaninstitucionalne skrbi za starije osobe. „Gerontološki centri su ustanove neposredne i integralne multidisciplinarnе izvaninstitucijske skrbi za starije ljude u lokalnoj zajednici.“ (Laklija, Rusac i Žganec, 2007, 183) Prema Laklija i sur. (2007) gerontološki centri organiziraju dnevni boravak za starije osobe, psihološka i zdravstvena savjetovanja, programe fizikalne terapije i tjelesne aktivnosti, kulturno-zabavne aktivnosti, obroke, njege u kući i dr. Prema Cerovski i Perkić (2009) kao jedan od oblika skrbi za starije osobe je i dopunska pomoć u kući koja obuhvaća kućnu njegu, donošenje hrane i nabavku namirnica, pomoć u održavanju kuće i posjete zbog druženja. „Jedan od oblika društvene brige za stare i nemoćne je osposobljavanje putem tečaja određenog broja ljudi za njegu i skrb o starijim osobama, čime se ujedno rješava i pitanje dijela nezaposlenih, naročito žena u srednjoj dobi.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 37) Klubovi za starije osobe su također oblik skrbi za starije. „Smisao rada klubova je omogućiti druženje s vršnjacima, upoznavanje s dnevnim događajima i novostima, omogućavanje korištenja sredstava informiranja, organiziranje

raznih zabavno-rekreativnih aktivnosti i sl.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 37) Prema Cerovski i Perkić (2009) klub zadovoljava i potrebe kao što su grijana prostorija, obrok ili organiziranje radionica.

#### 2.4. Slobodno vrijeme i socijalno okruženje osoba treće životne dobi

Slobodno vrijeme je ono vrijeme koje čovjeku ostane nakon posla, spavanja i fizioloških potreba. Osobe treće životne dobi zbog odlaska u mirovinu i prestanka rada, često imaju više slobodnog vremena nego što su imali ranije u životu. Oni se moraju priviknuti na ovu promjenu, prihvatiti ju i drugačije organizirati svoje slobodno vrijeme. Osobama koje nisu bile spremne na odlazak u mirovinu i prestanak rada ova će promjena teže pasti i suočit će se s velikom količinom vremena koju neće znati iskoristiti, dok će osobe koje su prihvatile mirovinu ovu promjenu dočekati spremne i možda će bolje organizirati svoje slobodno vrijeme. Prema Turk (2000) rekreacija je ukupna djelatnost čovjeka izvan radnog procesa, izabrana po vlastitoj želji i usmjerena razvoju čovjekove osobnosti. Postoji pet područja u kojima se osoba može rekreirati. „Sudjelovanje u smislenim i ugodnim aktivnostima u slobodno vrijeme povezano je s tjelesnim i mentalnim zdravljem i sa smanjenom smrtnošću.“ (Berk, 2008, 615) Turk (2000) kao prvo područje navodi kulturu sa svih 7 grana umjetnosti, drugo područje su društveno – zabavne aktivnosti, na trećem mjestu su sakupljačke i tehničke djelatnosti, te primijenjena umjetnost, na četvrtom mjestu je tjelesna kultura, a na petom su aktivnosti u prirodi kao što su hodanje, branje cvijeća i slično. Berk (2008) ističe kako starije osobe biraju hobije zbog toga što im oni omogućuju samoiskazivanje, nova postignuća, nove socijalne interakcije i zadovoljstvo pomaganja drugima.

Kako osobe ulaze u treću životnu dob sve se mijenja, pa tako i njihova okolina. Bošković (2009) navodi dio tih promjena: ostanak bez supružnika, prorjeđuju se prijatelji, napuštaju ih djeca, odlaze u mirovinu i gube dio primanja, okolina ih tretira lošije. „Okolina ih počinje tretirati kao one koji su „počeli gubiti vrijednost“.“ (Bošković, 2009, 24) „Socijalno okruženje ili socijalni kontekst čini skupina identičnih ili sličnih socijalnih statusa ili uloga.“ (Cerovski i Perkić, 2009, 33) Prema Cerovski i Perkić (2009) socijalno okruženje jednog pojedinca čine kultura u kojoj je odgajan kao i institucije i ljudi iz njegova života. Kod starijih osoba mijenja se njihova uloga u društvu i zajednici, mijenja se njihovo socijalno okruženje. „U suvremenom društvu osobe starije životne dobi, najčešće su obavile svoje roditeljske obveze, umirovljene su i zbog toga je njihov društveni status relativno nizak.“ (Bošković, 2009, 25) Oni svoje nekadašnje uloge moraju zamijeniti drugim ulogama i aktivnostima. „Da bi socijalni status za njih bio prihvatljiv moraju prihvatiti svoje

tjelesne i psihičke promjene, suočiti se sa svojim smanjenim kapacitetima, moraju prihvatiti svoju promijenjenu socijalnu ulogu koja im pridaje manju važnost u društvu, moraju tražiti društvo koje će ih prihvatiti itd.“ (Bošković, 2009, 25) Prema Vitman i sur. (2014) socijalna integracija je ključno pitanje starosti i jedan od važnijih čimbenika uspješnog starenja. „Koncept socijalne integracije često se koristi naizmjenično sa socijalnom podrškom, društvenim mrežama, socijalnim kontaktima i socijalnom inkluzijom, za razliku od socijalne segregacije i izolacije.“ (Vitman i sur., 2014, 178) Socijalna integracija se sastoji od dvije povezane dimenzije koje Vitman i sur. (2014) definiraju kao osjećaj pripadnosti zajednici i aktivno uključivanje starijih osoba u život zajednice. Cornwell, Laumann i Schumm (2018, prema Vitman i sur., 2014) naveli su četiri dimenzije integracije starijih osoba u zajednicu, a to su: učestalost susjedskih druženja, vjerska sudjelovanja, volontiranje i sudjelovanje u nekim organiziranim grupama. Prema Vitman i sur. (2014) socijalna integracija se odražava kroz socijalne odnose s obitelji i prijateljima, kulturne i zabavne aktivnosti, građanske aktivnosti i korištenje usluga.

#### 2.4.1. Fizička aktivnost

Fizička aktivnost važna je za sve, a pogotovo za starije osobe. Obavljanjem tjelesnih aktivnosti i vježbanjem osobe će se bolje osjećati i fizički, ali i psihički. „Pod fizičkom aktivnosti se smatra bilo kakvo fizičko djelovanje koje rezultira energetsom potrošnjom većom od one u stanju mirovanja, a može se provoditi u različitim oblicima i intenzitetima.“ (Maček, Balagović, Mandić, Telebuh i Benko, 2017, 147) „Brojna dosadašnja istraživanja, osobito u vezi s tjelesnim vježbanjem (rekreacijski) u posljednje dvije i pol godine u pet zagrebačkih domova umirovljenika, te jednome u istarskom Novigradu, pokazala su kako sustavno i redovito tjelesno vježbanje uzrokuje mnoge pozitivne promjene u organizmu.“ (Turk, 2000, 11) Bošković (2009) navodi kako su tjelesna aktivnost i zdrave nutritivne navike dobri za sve, a pogotovo za starije osobe. „Bavljenje fizičkom aktivnošću podrazumijeva svjesnost pojedinca o korisnosti fizičke aktivnosti na zdravlje, prevenciju bolesti, te psihosocijalno funkcioniranje.“ (Maček i sur., 2017, 147) Prema Turk (2000) redovito vježbanje poboljšava funkcije dišnog sustava, središnjeg živčanog sustava, rad srčanog mišića. „Istraživanja su, također utvrdila primjetno ublažavanje smetnja u psihosomatskome ustrojstvu organizma – različitih depresivnih stanja, senilne i presenilne psihoze te klimakteričnih tegoba.“ (Turk, 2000, 12) „Brojna istraživanja pokazuju da redovita tjelesna aktivnost može usporiti učinke starenja kao što su gubitak mišićne mase i snage.“ (Bošković, 2009, 31) Prema Berk (2008)

starije osobe koje žive sjedilačkim životom, a u dobi od 80 godina krenu s vježbama izdržljivosti, pokazuju poboljšanje vitalnog kapaciteta. Nadalje, prema Bošković (2009) tjelesna aktivnost pomaže i kod razvoja depresivnog sindroma i zaboravljanja. Iako je tjelesna aktivnost važna i postoje brojne pozitivne posljedice bavljenja fizičkim aktivnostima, ona često izostaje, odnosno starije osobe nailaze na brojne prepreke koje ih sprječavaju u bavljenju fizičkim aktivnostima. Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho i Godbey (2007) kategoriziraju ove prepreke kao osobne, koje uključuju sigurnosne probleme, loše zdravlje, nedostatak vremena, energije i motivacije, nedostatak vještine i okolišne, koje uključuju nedostatak slobodnog mjesta za bavljenje tjelesnom aktivnošću, nedostatak mjesta za sjedenje i odmor, te loše vrijeme. Crawford, Jackson i Godbey (1991, prema Orsega-Smith i sur., 2007) ograničenja za bavljenje fizičkim aktivnostima su stavili u 3 kategorije: intrapersonalna, interpersonalna i strukturna ograničenja. Orsega-Smith i sur. (2007) navode kako su intrapersonalna ograničenja psihološka stanja pojedinca, primjerice osobnost ili stavovi, interpersonalna ograničenja dolaze iz socijalnih interakcija i podrške, a strukturna ograničenja su primjerice nedostatak mogućnosti zbog pristupa ili troška aktivnosti, oni proizlaze iz vanjskih uvjeta. Berk (2008) navodi kako će se starije osobe koje cijene dobiti od tjelovježbe češće odlučiti redovito vježbati. Prema Orsega-Smith i sur. (2007) kako bi se odlučili na obavljanje fizičkih aktivnosti ili kako bi bili učinkovitiji u tome može nam pomoći promatranje drugih u tjelesnim aktivnostima, dobivanje povratnih informacija i podrška članova obitelji ili prijatelja. Bavljenjem fizičkom aktivnosti starije osobe će se osjećati bolje, ali na taj način se mogu uključiti i u život zajednice, primjerice organiziranim grupnim vježbanjem ili šetnjom. „Fizička aktivnost može biti medij preko kojeg pojedinac može ostvarivati socijalnu interakciju.“ (Maček i sur., 2017, 147)

#### 2.4.2. Obrazovanje

Deklaracija o ljudskim pravima, prema Gobo (2011) kaže da je obrazovanje pravo svakog čovjeka, pa tako čovjek i u starosti ima pravo na obrazovanje. Obrazovanje danas traje cijeli život, neovisno o formalnom obrazovanju, te ga kao takvog nazivamo cjeloživotno obrazovanje, odnosno cjeloživotno učenje. „Cjeloživotno obrazovanje obuhvaća namjerno i nenamjerno (slučajno), tj. iskustveno učenje“ (Titmus, 1989, prema Pastuović, 2008, 254). Žiljak (2004) navodi kako je cjeloživotno učenje nastalo 70-ih godina prošlog stoljeća kao kritika na školski sustav i predlaganje učenja koje traje cijeli život. „Koncept cjeloživotnog obrazovanja, odnosno učenja,

potaknut je razvojem ideje i prakse obrazovanja odraslih u industrijski razvijenim zemljama Zapada kao što su Engleska, Njemačka i skandinavske zemlje.“ (Pastuović, 2008, 253) Kroz cjeloživotno učenje dolazimo do društva koje uči, odnosno društva znanja. Gabo (2011) navodi kako je cjeloživotno obrazovanje potreba društva današnjice, ali i društva budućnosti. Ciljevi cjeloživotnog obrazovanja, prema Pastuović (2006), su razvoj ljudi i gospodarski, ekološki, kulturni i politički razvoj, a sve u svrhu poboljšanja kvalitete života. Postoji nekoliko oblika cjeloživotnog učenja, a to su: formalno obrazovanje, neformalno obrazovanje, informalno obrazovanje i nenamjerno učenje. Pastuović (2008) navodi kako je formalno obrazovanje zapravo školovanje, odnosno to je službeno organiziran i strukturiran oblik učenja i rezultira diplomom ili certifikatom. Prema Pastuović (2008) neformalno obrazovanje je svaki tip organiziranog obrazovanja koji ne vodi do diplome ili priznatog certifikata. Kao jedan oblik formalnog ili neformalnog obrazovanja su sveučilišta za treću životnu dob. „Sveučilišta za treću životnu dob daju jednu novu dimenziju i kvalitetu životu ljudi u trećoj dobi potičući njihov osobni razvoj.“ (Gobo, 2011, 76) Prema Gobo (2011) sveučilišta za treću životnu dob mogu se organizirati u okviru pučkih učilišta, fakulteta, gerontoloških centara, doma za umirovljenike ili drugih ustanova. Gobo (2011) navodi kako je u Republici Hrvatskoj program Sveučilišta za treću životnu dob započeo u suradnji s Filozofskim fakultetom u Zagrebu 1992. godine. „Informalno je obrazovanje namjerno učenje bez izvanjske potpore. Njemu odgovara hrvatski naziv – samoobrazovanje. To je oblik namjernog učenja koje je manje organizirano od neformalnog obrazovanja.“ (Pastuović, 2008, 257) Prema Pastuović (2008) nenamjerno ili iskustveno učenje se događa u različitim životnim ulogama i ono se događa nesvjesno, odnosno prolaskom kroz različite životne situacije ili rad učimo. Tijekom godina obrazovanje osoba treće životne dobi se razvilo te kao takvo pridonosi aktivnom starenju. Osobe treće životne dobi se na obrazovanje u starosti odlučuju zbog različitih razloga, primjerice neki žele proširiti svoja znanja iz nekog područja, naučiti nešto novo ili se žele uključiti u društvo zajednice. Prema Gobo (2011) kod starijih osoba prevladavaju intrinzični motivi za učenje, oni uče radi želje da nauče nešto novo, da pronađu nove društvene kontakte, zbog stvaralačkih mogućnosti i zbog podizanja kvalitete života. Starije osobe mogu naići i na prepreke i probleme prilikom obrazovanja u toj dobi, kao što su nervoza, problemi zbog smanjene pokretljivosti i drugi. „Stariji učenici mogu biti anksiozni zbog poduzimanja novog učenja, a to dijelom može biti posljedica stereotipa da starije osobe imaju slabije pamćenje i da su slabiji učenici.“ (Schaie i Willis, 2001, 339) Prema Schaie i Willis (2001) stariji učenici često imaju problema s vidom ili sluhom, te im treba prilagoditi materijale i način poučavanja, primjerice pisati velikim slovima kako bi svi vidjeli ili napraviti razmještaj u učionici tako da osobe s teškoćama slušanja mogu bolje čuti ili čitati s usana. Berk (2008) navodi kako bi povećali



učinkovitost poduke za starije mora se osigurati pozitivna okolina za učenje, ostaviti dovoljno vremena za usvajanje novih informacija, prezentirati informacije na dobro organizirani način i osigurati davanje informacija koje su povezane s iskustvom starijih. Učitelji koji poučavaju osobe treće životne dobi moraju prilagoditi materijale njihovoj dobi, kao i načine samog poučavanja, te se moraju redovno usavršavati kako bi što bolje obavljali svoju ulogu.

#### 2.4.3. Kulturna i društvena zbivanja

Osobe treće životne dobi ulaskom u razdoblje starosti ne bi trebale prestati sa sudjelovanjem u kulturnim, društvenim i zabavnim zbivanjima. Baš suprotno, zbog više slobodnog vremena kojeg imaju sad imaju priliku sudjelovati u svim onim događanjima za koja prije nisu imali vremena. Sudjelovanjem u kulturnim i društvenim zbivanjima starije osobe se uključuju u društvo, popunjavaju kvalitetno svoje slobodno vrijeme i bolje će se osjećati. „Zadržavanje različitih aktivnosti koje imaju smisao, značenje i cilj može pomoći pri zadržavanju mentalne aktivnosti i dobrog raspoloženja.“ (Bošković, 2009, 31) Prema Rožić (2019) starije osobe mogu održati tzv. mladenački duh čitanjem, igranjem društvenih igara, slikanjem, klubovima čitatelja, raznim hobijima, pisanjem, učenjem novih vještina ili nekim drugim kreativnim aktivnostima. Nadalje, Bošković (2009) navodi kako one osobe starije životne dobi, koje sudjeluju u učenju i različitim aktivnostima pokazuju bolji zdravstveni status od onih osoba koje su u toj dobi izgubile interese za aktivnosti i učenja. Poticanjem starijih osoba na ovakve aktivnosti uključujemo ih u život zajednice što im često popravlja zadovoljstvo životom. Rožić (2019) navodi kako u organiziranju ovakvih aktivnosti mogu pomoći narodne knjižnice, umirovljenički domovi i lokalna zajednica. Burić (2011, prema Rožić, 2019) ističe kako u nekim gradovima postoje programi za integraciju građana treće životne dobi, a jedan od primjera takvog programa je projekt Mi i mudrost Grada u Splitu, koja nastoji društveno integrirati osobe treće životne dobi. Kroz ovaj projekt organiziraju se razne plesne večeri, posjeti kazalištu i različita predavanja. Osobe treće životne dobi mogu se uključiti u zajednicu i putem kreativnih radionica. „Kreativne radionice u svijetu i kod nas odavno su prepoznate kao jedan od najboljih interaktivnih načina za rješavanje različitih problema s kojima se suočavaju ljudi svih dobnih skupina.“ (Butirić, 2011, prema Rožić, 2019, 10) Rožić (2019) ističe kako kreativne radionice mogu biti one na kojima se uče nove vještine, rasprave o određenim temama i dr. Nadalje, knjižnice često igraju veliku ulogu u uključivanju osoba treće životne dobi u društvo. „Primjerice osiguravanjem publikacija za korisnike domova i za same domove kao institucije. Isto tako, one mogu organizirati predavanja, i različite kulturne i

obrazovne događaje koji mogu doprinijeti ispunjavanju slobodnog vremena umirovljenika i njihovom boljem uključivanju u društvo.“ (Rožić, 2019, 17) Na ovaj način knjižnice omogućavaju starijim osobama da nauče nešto novo, da razviju nova prijateljstva i da aktivno sudjeluju u događanjima u svojoj zajednici. Jedan od ovakvih projekata je i projekt 65 plus u organizaciji knjižnica grada Zagreba. „Ovaj projekt sastoji se usluga i programa koji se kreiraju i smišljaju, a sve sa svrhom omogućavanja obrazovanja osoba treće dobi, njihova sudjelovanja u djelovanju društva, čitanju i osiguravanju potreba za načinima kvalitetnog života.“ (Rožić, 2019, 24) Bunić (2010) navodi kako u ovom projektu sudjeluje 13 knjižnica, a projekt obuhvaća ove programe: Knjigom do vrata, Slikosat, Sat informacijske pismenosti za treću životnu dob, Susreti generacija i Izložba 65 plus. „Knjigom do vrata predstavlja program dostave knjiga i časopisa u knjižnice domova za starije i nemoćne u Gradu Zagrebu, stručnu pomoć pri organiziranju tih knjižnica, organizaciju i sudjelovanje u kulturno-zabavnim, kreativnim i obrazovnim aktivnostima domova.“ (Bunić, 2010, 18) Program Slikosat se prema Bunić (2010) odnosi na različite kreativne radionice na kojima osobe treće životne dobi uče oslikavati staklo, izrađivati nakit, salvetnu tehniku, crtati tušem, slikati akvarelom, kao i mnoge druge tehnike slikanja i izrade predmeta. Bunić (2010) navodi kako je sat informacijske pismenosti najpopularniji dio projekta 65 plus i da putem ovog programa osobe treće životne dobi imaju priliku koristiti računalo i obučavati se za rad na njemu. Program Susreti generacija je prema Bunić (2010) organiziran tako da u njemu sudjeluju i starije i mlađe osobe na način da starije osobe prenose svoja znanja i iskustva na mlađe generacije. Na ovaj način se osobe starije životne dobi integriraju u društvo i smanjuju se stereotipi i predrasude o njima. Bunić (2010) navodi kako se ovaj program provodi na različite načine, primjerice igranjem društvenih igara, promocijom knjiga čiji autori su starije osobe, čitanjem priča djeci i dr. „U dječjem odjelu Knjižnice Sesvete organizira se događanje Baka priča. Djeca rado dolaze slušati što im bake imaju ispričati o svom životu, pričama iz starina, a isto tako mnogo ih toga imaju za pitati.“ (Bunić, 2010, 20) U sklopu projekta 65 plus organizira se i Izložba 65 plus. Na ovoj izložbi osobe treće životne dobi imaju priliku predstaviti svoje likovne radove, fotografije ili druge predmete nastale njihovim kreativnim izražavanjem. Jedan od projekata koje provode knjižnice je dostava knjiga na kućni prag za osobe treće životne dobi. U Rijeci se ovaj projekt zove Knjižnica na pragu Vašeg doma i namijenjena je osobama treće životne dobi i osobama s invaliditetom. Na ovaj način usluge knjižnice dostupne su svima i osobe treće životne dobi se osjećaju prihvaćeno i društveno uključeno. Osobe treće životne dobi mogu se uključiti u život zajednice i organiziranjem dnevnog boravka, pa je tako grad Osijek od 2020. godine dobio Dnevni boravak za umirovljenike. U Dnevnom boravku korisnici imaju na raspolaganju različite društvene igre za igranje, televizor, internet, a organizirat će se i različiti sadržaji za umirovljenike, te će i oni sami moći organizirati

željene sadržaje. Organiziranjem ovog Dnevnog boravka poboljšat će se kvaliteta života umirovljenika i spriječiti će se socijalna isključenost.

#### 2.4.4. Svijet tehnologije

U današnje doba svijet tehnologije se toliko razvio i rasprostranio da se tehnologija koristi svugdje, od posla do slobodnog vremena, za rad i za zabavu. Iako je korištenje tehnologije i interneta rasprostranjeno među populacijom, stariji ljudi ne koriste toliko tehnologiju kao mlađi. Prema Baker (2013, prema Tsai, Shillair, Cotten, Winstead i Yost, 2016) stariji ljudi ostaju dio populacije za koje je najmanje vjerojatno da imaju pristup i koriste internet. Korištenje tehnologije ima brojne prednosti. Tsai i sur. (2016) navode kako korištenjem tehnologije starije osobe mogu doći do brojnih informacija o zdravlju, uspostaviti kontakte sa prijateljima, dijeliti omiljene šale i slike. Također, korištenje tehnologije može pomoći starijim osobama u razvoju kognitivnih i fizičkih sposobnosti. „Razvoj modernih tehnologija ima velik utjecaj na održavanje i razvoj kognitivnih sposobnosti starijih osoba. Učenje novih vještina zahtijeva kognitivni napor te u tu svrhu može poslužiti učenje računalnih vještina i pretraživanje interneta.“ (Stojanović, Štambuk i Vejmelka, 2020, 43) Kroz videoigre tehnologija može pomoći starijim osobama u fizičkoj aktivnosti. Stojanović i sur. (2020) navode kako postoje videoigre dizajnirane posebno za starije osobe kako bi im omogućili tjelovježbu te povratnu informaciju i nadzor zdravstvenog stanja starije osobe. Tsai i sur. (2016) navode kako je sve veći broj dokaza koji kažu da korištenje informacijskih i komunikacijskih tehnologija može poboljšati kvalitetu života starijih osoba. Dobrobiti korištenja tehnologijom mogle su se vidjeti i za vrijeme pandemije 2020. godine, kada je većina ljudi ostajala u kući, starije osobe koje se koriste internetom su mogle komunicirati sa svojim obiteljima, dok je to za one koji se ne koriste bilo gotovo nemoguće. Također, korištenje tehnologijom može pomoći osobama i u stvaranju novih hobija. „Postoje razni forumi i sobe za razgovor u koje se mogu uključivati sukladno svojim iskustvima i hobijima te na taj način konstantno unaprjeđivati kvalitetu vlastita života.“ (Stojanović i sur., 2020, 45) Prema Tsai i sur. (2016) prepreka za usvajanje tehnologije, odnosno njezino korištenje, kod starijih je anksioznost zbog tehnologije i ne vjerovanje u vlastitu sposobnost. „Rezultati istraživanja Wilda i sur. (2008) pokazuju da je najvažniji razlog korištenja tehnologije zadržavanje neovisnosti i mogućnost samostalnog života, a spremnost na prihvaćanje tehnologije bila je usko povezana s koristi koju su percipirali da mogu ostvariti njenim korištenjem.“ (Stojanović i sur., 2020, 48)

### III. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

#### 3.1. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj istraživanja je ispitati stavove mladih o položaju osoba treće životne dobi u društvu, te o potrebi uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice.

S obzirom na cilj istraživanja, definirani su sljedeći problemi istraživanja:

1. Ispitati stavove mladih o ulozi i položaju starijih osoba u društvu.
2. Ispitati stavove mladih o obrazovanju osoba treće životne dobi.
3. Ispitati stavove mladih o potrebi uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice.
4. Ispitati poznaju li mladi projekte uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice.

Hipoteze istraživanja su:

H1 Stavovi ispitanika o osobama treće životne dobi su pozitivni

H2 Ispitanici prepoznaju potrebu o uključivanju osoba treće životne dobi u život zajednice

H3 Ispitanici nisu upoznati s projektima uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice

#### 3.2. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 24 ispitanika. Ispitanici su odabrani iz vlastitih socijalnih krugova prema njihovoj dobi. Ispitanici su pripadnici najmlađe kategorije odraslih, odnosno dobi od 18 do 25 godina. Istraživanje je provedeno putem platforme Zoom, te su sudjelovali ispitanici iz Zagreba, Osijeka, Vinkovaca, Valpova, Belišća i drugih gradova Republike Hrvatske. Od ukupnog broja ispitanika jedna osoba ima 18, dvije osobe 22, četrnaest osoba 23, sedam osoba 24 i jedna osoba 25 godina.

### 3.3. Instrument

Prikupljanje podataka provedeno je putem fokus grupa na platformi Zoom. Ispitanici su bili podijeljeni u tri fokus grupe, a svaka fokus grupa sastojala se od 8 ispitanika. Morgan (prema Mirković, 2014) preporučuje da broj sudionika u jednoj fokus grupi bude od 6 do 10. Ovaj broj sudionika je optimalan zato što ako je broj sudionika manji, može doći do izostanka rasprave među sudionicima, a ako je broj sudionika veći od 10 dolazi do ne sudjelovanja sudionika zbog konformizma. Mirković (2014) navodi kako u fokus grupama sa većim brojem sudionika dolazi do tzv. socijalnog ljenčarenja u kojem dio sudionika ne sudjeluje u rješavanju problema. Svakoj fokus grupi postavljeno je 14 pitanja o njihovim stavovima o osobama treće životne dobi i njihovom sudjelovanju u životu zajednice. Pitanja su strukturirana na način da se kreću od onih općih, kao što je primjerice koliko starijih osoba ispitanici imaju u obitelji, do onih usmjerenih na određeni problem, kao što je pitanje što ispitanici misle o obrazovanju starijih osoba. Na početku istraživanja utvrđeno je koliko godina imaju ispitanici, te su im postavljena pitanja o osobama treće životne dobi, njihovom uključivanju u zajednicu, slobodnom vremenu, obrazovanju i svijetu tehnologije. Pitanjima „Koji vam pojmovi prvi "padnu na pamet" kad pomislite na starost?“, „Tko se treba brinuti za stare ljude kada to više ne mogu činiti sami?“, „Što mislite kakav je odnos ljudi u našem društvu prema starijima? Kakav je odnos mladih osoba prema starijima?“ i „Koja je životna uloga starijih osoba?“ nastojalo se odgovoriti na problem ispitivanja stavova mladih o ulozi i položaju starijih osoba u društvu. Na problem ispitivanja stavova mladih o obrazovanju osoba treće životne dobi nastojalo se odgovoriti pitanjem „Što mislite o obrazovanju starijih osoba? Jeste upoznati sa sveučilištima za treću životnu dob i koje je vaše mišljenje o njima?“ Nadalje, pitanjem „Postoji li potreba za uključivanjem osoba treće životne dobi u život zajednice? Zašto da/zašto ne?“ odgovaralo se na problem uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice. Pitanjem „Jeste li ikad čuli za neki od projekata kojima se nastoje uključiti starije osobe u život zajednice?“ nastojalo se odgovoriti na problem istraživanja poznaju li mladi projekte uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice.

### 3.4. Postupak

Istraživanje se prvotno trebalo provesti uživo, ali zbog epidemiološke situacije ono je provedeno putem platforme Zoom. Istraživanje je provedeno s tri fokus grupe, prva fokus grupa održala se 12. lipnja, druga 13. lipnja i treća 15. lipnja 2021. Ispitanici u sve tri fokus grupe bili su spremni na suradnju, susretljivi i zainteresirani za temu istraživanja. Sve tri fokus grupe su snimane, nakon čega je napravljen transkript. Podaci prikupljeni u razgovoru s fokus grupama analizirani su pažljivim čitanjem transkripta svake grupe više puta i bilježenjem svih zapažanja verbalne i neverbalne komunikacije.

#### IV. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Pitanja u istraživanju su se odnosila na mišljenja ispitanika o osobama treće životne dobi, njihovoj uključenosti u život zajednice, o mogućnostima njihovog obrazovanja i uključivanja u svijet tehnologije, te o predrasudama s kojima se suočavaju osobe treće životne dobi.

Prvim pitanjem ispitanike se pitalo što misle kada je osoba stara. U prvoj fokus grupi 4 ispitanika su rekla da je stara osoba ona koja ne može obavljati radnje ili funkcije koje je prije obavljala sama, jedan ispitanik je rekao da je stara osoba ona iznad 60 godina, jedan da je to ona iznad 65 i zadnji da je to osoba iznad 70 godina. U drugoj fokus grupi 4 ispitanika su odgovorili da je osoba stara sa 65 godina, troje da je stara sa 70, te je jedan ispitanik odgovorio da je starost relevantna i ne zna sa koliko bi godina rekla da je osoba stara. U trećoj fokus grupi većina ispitanika je opisno odgovorila kada je osoba stara, te nisu spominjali godine osobe. Dva ispitanika su starost povezala s dobivanjem unučadi i umirovljenjem, tri ispitanika su rekla da je osoba stara kad ima više problema sa zdravljem, kad ne može funkcionirati kao prije i brinuti se za sebe, a dva ispitanika su rekla da je osoba stara s otprilike 65 godina.

Drugo pitanje bilo je imaju li ispitanici starije osobe u obitelji i koliko ih često posjećuju ako ne žive s njima. prvoj fokus grupi 6 ispitanika ima starije osobe u obitelji, a 2 nema. Od ovih 6 ispitanika njih 4 posjećuje svoje bake i djedove barem jednom tjedno, a ostalih dvoje rjeđe zbog toga što žive daleko od njih. U drugoj grupi također 6 ispitanika ima starije osobe u obitelji, dok 2 nema. Dvije osobe su odgovorile da žive sa starijim osobama u obitelji, 3 osobe je odgovorilo da ih posjećuje jednom tjedno, te je jedna osoba rekla svaki dan kada žje u svom rodnom gradu, a kada nije onda jednom svaka 2 mjeseca. U trećoj fokus grupi 3 osobe su odgovorile da žive sa starijom osobom u obitelji, 1 osoba nema starijih osoba u obitelji, 3 osobe posjećuju starije jednom tjedno, 1 osoba jednom u dva tjedna, te 1 dva do tri puta tjedno.

Trećim pitanjem od ispitanika se tražilo da navedu prve pojmove koji im padnu na pamet kad pomisle na riječ starost. U prvoj fokus grupi većina ispitanika je navodila pojmove s negativnijim konotacijama, te par pozitivnijih pojmova. Tako su navodili ove pojmove: zaboravljanje, baka s maramom, štap, oslabljen sluh, matica umirovljenika, bolnica, bolesti, umiranje, baka, tablete, bore, demencija, usporenost, štap, mirovina, unuci, tjelesne disfunkcije, nemoć, želja za pažnjom od obitelji, smrt, izoliranost, demencija, bolesti, fizioterapeuti, slaba pokretljivost, doktori, slabost. U drugoj fokus grupi rezultati su vrlo slični kao i u prvoj. Pojmovi koji su ispitanici druge grupe naveli su: umirovljenje, unučad, boravak u prirodi, starački dom, bolesti, poteškoće, usamljenost,

samoća, krhkost, sijedo, selo, smrt, okrenutost vjeri, gundanje, gubljenje, mirovina, socijalna isključenost, sijeda kosa, bore, velika obitelj, mudrost. U trećoj fokus grupi vidimo slične rezultate, sijeda kosa, oslabljen vid, problemi u hodađu, razne bolesti, slabiji hod, baka i djed, bore, kožne bolesti, demencija, nepokretnost, moj djed. Jedna osoba navela je odgovore koji se razlikuju od ostalih, a to su pojmovi kava, kolači, keksi i nedjeljna juha.

Četvrto pitanje odnosilo se na to tko se treba brinuti za starije osobe onda kada to više ne mogu sami. U prvoj fokus grupi svi ispitanici su odgovorili isto na ovo pitanje, odnosno da se za starije treba brinuti obitelj, a ako oni nisu u mogućnosti onda ih treba smjestiti u dom gdje će se stručne osobe pobrinuti za njih, te je jedan ispitanik uz dom naveo i pomoć gerontodomaćica. U drugoj fokus grupi 6 ispitanika navelo je kako se o starijima treba brinuti obitelj, a ako ne mogu onda ih treba smjestiti u dom za starije osobe, a 2 ispitanika su navela kako bi trebalo organizirati bolji sustav skrbi za starije i nemoćne kako bi se stariji mogli smjestiti u takav oblik skrbi i kako bi što bolje proveli svoju starost. Treća fokus grupa imala je isto mišljenje, odnosno naveli su kako se o starijima treba brinuti obitelj ili ako nisu u mogućnosti onda ih se treba smjestiti u dom za starije osobe, te je jedna osoba navela kako bi ta odluka trebala biti na starijima.

U petom pitanju su se ispitivali stavovi o tome kakav je odnos ljudi u društvu prema starijima i kakav je odnos mladih prema starijim osobama. Ispitanici prve fokus grupe složili su se da je odnos društva prema starijima bolji nego prije i da se sve više aktivnosti organizira za njih kojima ih se uključuje u zajednicu, a za odnos mladih prema starijima 6 ispitanika je navelo kako je loš, te kako mlađe osobe nemaju poštovanja i strpljenja za starije i kako su puni predrasuda. Jedan ispitanik naveo je kako misli da mladi pomažu starijima, te je jedna osoba odgovorila kako to sve ovisi o tome kako si odgojen. U drugoj grupi 6 ispitanika navelo je kako misle da je odnos društva prema starijima loš, a pogotovo da je loš onaj odnos mladih prema starijima, jedna osoba je navela kako misli da je odnos društva dobar, ali da je odnos mladih loš, te bi trebao biti bolji, te je jedna osoba navela kako je to individualno, iako misli da je pozitivan odnos prema starijima uvijek postoje iznimke.

Sljedećim pitanjem sudionike se pitalo koja je uloga starijih osoba. Sudionici tri fokus grupe ovo pitanje su smatrali teškim i morali su promisliti o svom odgovoru. U prvoj fokus grupi jedan odgovor je bio da je životna uloga individualna za svakog pojedinca, tri ispitanika su rekla da je njihova uloga prenošenje mudrosti i iskustva, tri ispitanika su odgovorila da bi sada starije osobe trebale iskoristiti slobodno vrijeme i raditi sve ono što žele a do sada nisu uspjeli, te su se dva ispitanika složili da trebaju pomoći obiteljima i unucima. Sudionici druge fokus grupe sličnog su



mišljenja kao i oni prve fokus grupe, pa se tako pet ispitanika složilo da je njihova uloga prenošenje životnih mudrosti i iskustava na mlađe generacije, dvije osobe su rekle da im je to vrijeme za odmor i da rade ono što oni žele, te su dvije osobe rekle da im je uloga posvetiti se obitelji i unučadi i uživanju s njima. Također, jedna osoba je navela kako bi njihova uloga bila i prenošenje nekih tradicija i znanja koja danas izumiru. U trećoj grupi šest sudionika je odgovorilo kako je njihova uloga prenošenje mudrosti i savjeta mlađima, dvije osobe kako je njihova uloga brinuti za obitelj i čuvanje unuka. Dvije osobe su rekle kako je ta uloga individualna i ovisi o pojedincu, te je jedan ispitanik rekao kako nemaju neku kolektivnu ulogu u društvu, kao što su imali dok su bili mlađi, te kako bi se njihova uloga u društvu i uključenost trebala poboljšati.

U sedmom pitanju sudionike se pitalo što misle koliko su aktivne starije osobe, te čime se bave. Sudionici prve grupe su se složili da je aktivnost starijih individualna, ovisi o svakome pojedincu. Pet sudionika je reklo kako njihova aktivnost ovisi o fizičkim sposobnostima, te ih je troje reklo kako ovisi i o tome gdje osoba živi i kakve joj se mogućnosti pružaju. Kao aktivnosti kojima se stariji bave naveli su rad u vrtu, šetnja, razgibavanje, te je jedan sudionik naveo primjer kako se u Valpovu održava relaksacija za osobe treće životne dobi te se u njegovoj zajednici stariji time bave. Sedam sudionika druge fokus grupe odgovorilo je kako su starije osobe aktivne, pogotovo u zadnjih nekoliko godina, te je jedan sudionik odgovorio kako je to individualno. Također, složili su se da to ovisi o njihovim mogućnostima i o tome gdje žive i koliko je aktivnosti organizirano za njih, te su naveli razne radionice za njih, rad u vrtu, provođenje vremena u prirodi, šetnja, odlazak u crkvu, odlazak na izlete, izrada rukotvorina, druženje, sportske aktivnosti i učenje novih vještina kao aktivnosti kojima se bave. U trećoj grupi sudionici su se složili da to sve ovisi od osobe do osobe i njihovim fizičkim karakteristikama i mogućnostima. Dvoje ispitanika je navelo kako misli da su poprilično neaktivni, ali da su aktivni koliko to mogu biti. Isto tako, dvije osobe su navele kako to ovisi i o tome koliko je starija osoba bila aktivna i prije starosti i kako se osjeća, te su dvije osobe navele kako to ovisi i o njihovoj financijskoj situaciji. Sudionici treće fokus grupe naveli su ove aktivnosti kao one kojima se bave starije osobe: bavljenje sportom, šetnja, odlazak na putovanja, druženja, igranje društvenih igara, vožnja bicikla, igranje bele, rad u vrtu i gledanje televizora.

Osmo pitanje odnosilo se na ispitivanje kakvi se osjećaji javljaju kod ispitanika kada vide starije osobe da sudjeluju u nekim aktivnostima u zajednici kao što su sport, politika i društvena događanja. Kod ispitanika u prvoj fokus grupi se bude samo pozitivni osjećaji, pa je tako troje ispitanika navelo kako im je drago zato što vide promjenu u zajednici i da se pokušava osigurati što više aktivnosti za starije kako bi kvalitetnije proveli svoju starost. Također, jedan ispitanik je

odgovorio kako to izaziva sreću u njoj zato što misli da su te starije osobe koje su aktivnije u zajednici ispunjenije i otvorenije za sve prilike. Kao jedan negativan osjećaj jedan sudionik je naveo kako ga ima za sudjelovanje starijih u politici. U drugoj fokus grupi ispitanici su istaknuli samo lijepe osjećaje i pozitivne emocije kad vide ovakve prizore. Dvoje ispitanika je istaknulo kako starije osobe to sudjelovanje u zajednici i aktivan život za pravo “drže na životu”, te je dvoje ispitanika istaknulo kako im to daje poticaj i nadu da će i njima tako izgledati starost. U trećoj fokus grupi rezultati su slični kao i u prethodne dvije. Sudionici su naveli kako im bude drago kada vide starije u aktivnostima u zajednici i da to budi u njima sreću, te poštovanje. Isto tako, jedan ispitanik je naveo kako to može motivirajuće djelovati i na mlađe generacije. Jedan sudionik je naveo kako misli da se starije osobe ako sudjeluju u politici trebale prilagoditi i prihvatiti to da se društvo promijenilo i da nije sve kao što je bilo u njihovoj mladosti.

U devetom pitanju sudionike se pitalo postoje li stereotipi ili predrasude o starijim osobama. U prvoj fokus grupi sudionika je odgovorilo potvrdno, te su naveli kako su čuli često da su stariji naporni, zadržati, ako se bave politikom da je to odmah loše. Jedan sudionik je naveo kako misli da ne postoje stereotipi. U drugoj fokus grupi svi sudionici su se složili da postoje stereotipi i predrasude o starijim osobama, kao neke od primjera stereotipa i predrasuda naveli su da su stariji čangrizavi, nestrpljivi, namrgođeni, informatički nepismeni, usporeni, idu samo u crkvu, dolaze ranije svugdje pa smetaju. U trećoj fokus grupi svi sudionici su također odgovorili kako postoje stereotipi i predrasude. Naveli su i slične primjere s kojima su se susreli kao i prve dvije grupe a to su da su stariji tvrdoglavi, svojeglavi, naporni, da se ne tuširaju, da su konzervativni, ne čuju dobro, ne vole mlade, slabo uče i da su bezobrazni. Jedan ispitanik je naveo je kako postoje i oni pozitivni stereotipi, a to su da su starije osobe primjerice drage.

U idućem pitanju od ispitanika se tražilo da procjene jesu li stariji u odnosu na mlade više ili manje zadovoljni svojim životom. U prvoj grupi ispitanici su bili podijeljenih mišljenja, troje ispitanika je reklo kako su stariji nezadovoljniji od mlađih, troje je reklo kako su stariji zadovoljniji, jedna osoba je rekla kako varira od osobe do osobe, te je jedna rekla kako misli da su i stariji i mladi jednako nezadovoljni. Za nezadovoljstvo životom kod starijih osoba ispitanici su navodili nepovoljnu financijsku situaciju i loše zdravlje. U drugoj fokus grupi pet ispitanika je reklo kako misle da su stariji zadovoljniji svojim životom, njih dvoje je reklo kako su mlađi zadovoljniji, te je jedna osoba rekla da to ovisi o tome žale li za nečim ili su ostvarili sve što su htjeli. Kao izvor nezadovoljstva starijih ispitanici su prepoznali nepovoljnu financijsku situaciju i to što se mnogi osjećaju odbačeno od društva i beskorisno. Ispitanici koji su rekli da su stariji zadovoljniji životom kao razlog naveli su to da su odrastali u boljim društvenim uvjetima i da su skromniji pa su s toga

i zadovoljniji s onim što imaju. U trećoj fokus grupi 4 osobe je reklo kako su stariji nezadovoljniji svojim životom zato što žale za prošlim vremenima ili zbog nepovoljne financijske situacije i nedovoljno mogućnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Jedna osoba je rekla kako su stariji zadovoljniji, zato što mladi imaju puno više očekivanja u životu i više poteškoća s mentalnim zdravljem kao što je anksioznost ili depresija. Tri ispitanika su rekla kako to ovisi od osobe do osobe i o njihovim iskustvima i mogućnostima u životu.

Sljedećim pitanjem kod ispitanika se ispitivao stav o obrazovanju osoba treće životne dobi, te ih se pitalo jesu li upoznati sa sveučilištima za treću životnu dob i koje je njihovo mišljenje o njima. U prvoj fokus grupi sedam ispitanika iskazalo je samo pozitivne stavove o obrazovanju starijih osoba kao i o sveučilištima za treću životnu dob, dok je jedan ispitanik iskazao pozitivan stav za njihovo obrazovanje, ali ne u sklopu sveučilišta koja pohađaju mlađi ljudi. Također, dvoje ispitanika je bilo upoznato sa sveučilištima za treću životnu dob, dok ostalih šest nije. Ispitanici druge fokus grupe su bili složni kod ovog pitanja te su svi iskazali pozitivne stavove i mišljenja što se tiče obrazovanja starijih u bilo kojem obliku, bilo to kroz tečajeve, samostalno ili u sklopu sveučilišta. U ovoj grupi jedan ispitanik je bio upoznat sa sveučilištima za treću životnu dob, ali svi su se složili kako je to odlična prilika i podržavaju je. U trećoj fokus grupi također svi ispitanici su iskazali pozitivne stavove o obrazovanju starijih osoba, te smatraju kako je to odlično, pogotovo za njihov kognitivni razvoj, mentalno zdravlje, ali i integraciju u društvo. U ovoj grupi ispitanici su bili više upoznati sa sveučilištima za treću životnu dob, pa je tako njih šest bilo upoznato s njima dok samo dvoje nije.

U dvanaestom pitanju ispitanike se pitalo misle li da se starije osobe mogu uključiti u svijet tehnologije i trebaju li se uključiti u njega. Troje ispitanika iz prve grupe je reklo kako i mogu i trebaju, barem ono osnovno, odnosno barem odgovarati na pozive i poruke kako bi bilo lakše doći do njih. Troje ispitanika je reklo kako je to individualno, kako to ovisi od osobe do osobe hoće li moći naučiti, ali kako bi im to svakako bilo korisno. Dvoje ispitanika je reklo kako osobe rane starije dobi mogu i trebaju, kako bi imali više mogućnosti i kako se ne bi osjećali izolirano, dok osobe starije od 85 možda i ne trebaju. U drugoj fokus grupi sedam ispitanika je reklo kako se starije osobe i mogu i trebaju uključiti u svijet tehnologije kako bi imali više prilika u životu te kako bi lakše održavale kontakte s prijateljima i rodbinom. Jedan ispitanik je rekao kako mogu, ali da trebaju pronaći mjeru u tome. U trećoj fokus grupi svih osam ispitanika se složilo da bi trebali ako oni to žele, kako bi imali više mogućnosti i prilika za socijalizaciju i slobodno vrijeme. Također svih osam ispitanika se složilo da o pojedincu ovisi koliko će im lagano ili teško biti uključiti se u svijet tehnologije.

Idućim pitanjem ispitivalo se postoji li potreba za uključivanjem osoba treće životne dobi u život zajednice. U prvoj fokus grupi svi ispitanici su se složili da potreba za njihovim uključivanjem postoji. Ispitanici su naveli da potreba postoji zato što nema puno aktivnosti za njih, pogotovo u manjim mjestima gdje starije osobe nemaju toliko prilika za druženje ili interakciju sa zajednicom. U drugoj fokus grupi također su se svi sudionici složili da postoji potreba za uključivanjem starijih osoba u život zajednice kako bi imali priliku za interakciju s osobama iz svoje zajednice. Isto tako, jedan ispitanik je naveo kako oni imaju puno mudrosti kojima mogu pridonijeti svojoj zajednici. Treća fokus grupa bila je istog mišljenja kao i prve dvije grupe, te su svi sudionici prepoznali potrebu za njihovim uključivanjem u život zajednice. Sudionici treće fokus grupe naveli su kako ih treba uključiti u život zajednice zbog socijalizacije, razvitka kognitivnih sposobnosti, smanjenja usamljenosti i emocionalne potpore.

U zadnjem pitanju ispitanike se pitalo poznaju li neke od projekata kojima se nastoje uključiti osobe treće životne dobi u život zajednice. Svih osam sudionika prve fokus grupe bilo je upoznato s određenim projektima, te su i naveli neke od njih, primjerice radionice za fizičku aktivnost i relaksaciju u Valpovu, projekt Spam za osobe s demencijom, projekt Zaželi, udruga Ja kao i ti provodi projekte gdje volonteri studenti provode vrijeme sa starijim osobama. U drugoj fokus grupi pet ispitanika nije čulo za projekte uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice, a troje ispitanika je čulo za takve projekte te su naveli projekt Zaželi, projekt Zajedno za zajednicu kroz koji se organiziraju tjedna druženja, projekt Zlatne godine koji provodi Plantaža. Također, jedna osoba navela je i projekt koji je zamišljen kao susret starijih i mladih, gdje stariji prenose svoja znanja mladima ili čitaonice gdje stariji čitaju priče djeci. U trećoj fokus grupi 6 ispitanika nije čulo za nikakve projekte ili ako su i čuli nisu se mogli prisjetiti o kojem projektu se radilo, dok je jedna osoba navela jedan projekt na razini županije gdje su starije osobe odlazile u toplice, te je jedna osoba navela kako se u Novoj Gradišci provodio projekt socijalne integracije treće životne dobi.

## V. RASPRAVA

Istraživanjem se htjelo utvrditi kakvi su stavovi ispitanika o osobama treće životne dobi, o potrebi njihovog uključivanja u život zajednice i o projektima koji su usmjereni na njihovo uključivanje u zajednicu.

H1: Stavovi ispitanika o osobama treće životne dobi su pozitivni

Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako ispitanici sa riječju starost vežu većinom pojmove s negativnim konotacijama, a samo par ispitanika je navelo i pozitivne primjere. Međutim, iako riječ starost povezuju s negativnim pojmovima, stavovi većine ispitanika o osobama treće životne dobi su pozitivni. Slični rezultati pojavili su se u istraživanju Arnold-Cathalifaud, Thumala, Urquiza i Ojeda (2008) gdje su ispitanici odabirali između pozitivnih i negativnih pridjeva koji opisuju starije osobe i većinom su odabirali one negativne pridjeve, te su starije osobe opisali kao pasivne, ovisne o drugima, boležljive i dr. Tako su na pitanje kakvi se osjećaji javljaju kod njih kada vide starije osobe da sudjeluju u aktivnostima u zajednici svi ispitanici naveli pozitivne osjećaje, te je jedan ispitanik uz pozitivne naveo i negativne za uključivanje osoba treće životne dobi u politiku. Ispitanici su naveli kako se vide promjene u zajednici osiguravanjem više aktivnosti za osobe treće životne dobi, te kako takve aktivnosti ispunjavaju starije osobe i omogućavaju im kvalitetnije provođenje starosti. Suprotno dobivenim rezultatima u istraživanju koju je provela Kučko (2020) mlađe generacije imaju negativniji stav prema osobama starije životne dobi, te u istraživanju Mijoč (2015, prema Kučko, 2020) ističu da negativniji stav učenika prema starijim osobama proizlazi iz smanjenog kontakta sa starijim osobama. Schwartz i Simmons (2001, prema Bousfield i Hutchison, 2010) istaknuli su da kvalitetniji kontakti sa starijim osobama predviđaju pozitivnije stavove mlađih osoba prema starijima. Istu tezu potvrdili su i Bousfield i Hutchison (2010) koji navode da će ponašanje mlađih osoba prema starijima biti pozitivnije ako je kvaliteta kontakta s njima bolja te će njihovo ponašanje prema starijima biti prosocijalno. Nadalje, rezultati ovog istraživanja pokazali su da svih 24 ispitanika ima pozitivne stavove o obrazovanju osoba treće životne dobi, iako je jedan ispitanik iskazao negativne stavove o njihovom pohađanju redovnih sveučilišta. 9 ispitanika je bilo upoznato sa sveučilištima za treću životnu dob, dok 15 ispitanika nije. Ispitanici su navodili kako je obrazovanje starijih dobro za njihov kognitivni razvoj, mentalno zdravlje ,te integraciju u život zajednice. Gobo (2011) navodi kako sveučilišta za treću životnu dob daju novu dimenziju starijim osobama i poboljšavaju kvalitetu života potičući osobni razvoj osoba treće životne dobi. Isto tako, na pitanje mogu li se i trebaju li se osobe treće životne dobi uključiti u svijet tehnologije ispitanici su iskazali pozitivne stavove. 19 ispitanika se složilo kako

se osobe treće životne dobi i mogu i trebaju uključiti u svijet tehnologije, 3 ispitanika se izjasnilo da ovisi o pojedincu hoće li se moći naučiti koristiti tehnologiju i 2 ispitanika je reklo da mogu, a da se i trebaju osobe rane starije dobi, dok one osobe iznad 85 ne trebaju. Kao prednosti uključivanja u svijet tehnologije ispitanici su navodili lakšu komunikaciju, smanjenje izolacije, te više mogućnosti za provođenje slobodnog vremena i socijalizaciju. Slične prednosti korištenja tehnologije starijih osoba navode i brojni autori. „Moderna tehnologija može pomoći kod ostvarivanja emocionalne dobrobiti i omogućiti starijim osobama da komuniciraju s obitelji i prijateljima, što umanjuje osjećaj usamljenosti.“ (Stojanović i sur., 2020, 44) Nadalje, Tsai i sur. (2016) navodi kako tehnologija može poboljšati kvalitetu života osoba treće životne dobi uz uspostavljanje komunikacije s prijateljima ili pristupom raznim informacijama.

H2: Ispitanici prepoznaju potrebu o uključivanju osoba treće životne dobi u život zajednice

Rezultati istraživanja pokazuju da je svih 24 ispitanika prepoznalo potrebu uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice. Kao razloge njihovog uključivanja u zajednicu ispitanici su najčešće navodili socijalizaciju i druženje, smanjenje usamljenosti i razvitak kognitivnih sposobnosti. Vadlja (2017) navodi kako uključenost u društvo predstavlja bitnu ulogu u prihvaćanju životnih uvjeta s kojima se starije osobe susreću. Također, u istraživanju Vuletić i Stapić (2013) ističu pozitivnu povezanost između zadovoljstva životom kod osoba treće životne dobi i socijalne potpore.

H3: Ispitanici nisu upoznati s projektima uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice

U ovom istraživanju od 24 ispitanika njih 13 je upoznato s nekim od projekata uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice, a 11 ispitanika nije upoznato s takvim projektima. Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako je postavljena hipoteza netočna, te je više od pola ispitanika ipak bilo upoznato s navedenim projektima. Neki od projekata koje su ispitanici navodili su radionice za fizičku aktivnost i relaksaciju u Valpovu, projekt Spam za osobe s demencijom, projekt Zaželi, projekti udruge Ja kao i ti, Zajedno za zajednicu, projekt Zlatne godine, projekt socijalne integracije treće životne dobi u Novoj Gradišci. Razlozi zbog kojih ispitanici nisu bili upoznati s ovakvim projektima su vjerojatno ti da projekata uključivanja starijih osoba u život zajednice nema u velikom broju, pogotovo u manjim mjestima ili zato što projekti nisu toliko oglašavani i popularizirani. Isto tako, jedan od razloga može biti što ni starije osobe često ne znaju za takve projekte, pa ne sudjeluju u njima, te mlađe generacije ne dolaze u kontakt s ovim projektima ni preko svojih baka i djedova. Babović, Veličković, Stefanović, Todorović i Vračević (2018) navode kako starije osobe u Srbiji ne sudjeluju u radu organizacija i udruga, pa tako ni u

njihovim projektima. Prema Babović i sur. (2018) 98,6% žena i 97,4% muškaraca starijih od 65 godina nije član umjetničkih, obrazovnih ili sličnih organizacija, isto tako 96,9% žena i 98,1% muškaraca starijih od 65 godina nije član humanitarnih organizacija. Kao jedan od najčešćih načina provođenja slobodnog vremena starijih od 65 godina Babović i sur. (2018) navode gledanje televizora, dok starije osobe jako rijetko provode slobodno vrijeme bavljenjem sportom, rekreacijom, dodatnim obrazovanjem i usavršavanjem.

## VI. ZAKLJUČAK

U današnjem svijetu demografska slika svijeta se promijenila, te veliki dio populacije čine osobe treće životne dobi. Ulaskom u treću životnu dob, odnosno starost osobe se susreću s brojnim promjenama kao što su tjelesne promjene, financijske, odlazak u mirovinu, gubitak bliskih prijatelja i vršnjaka, usamljenost i dr. Na sve ove promjene pojedinci se moraju priviknuti kako bi što kvalitetnije proživjeli starost, te kako bi bili zadovoljniji svojim životom. Ovo istraživanje provedeno je s ciljem ispitivanja stavova mladih o osobama treće životne dobi i potrebi njihovog uključivanja u život zajednice. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to kako mladi većinom imaju pozitivne stavove i mišljenja prema osobama treće životne dobi, te su upoznati s problemima s kojima se starije osobe susreću. Nadalje, rezultati su pokazali kako su ispitanici prepoznali potrebu uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice. Osobe treće životne dobi možemo uključiti u zajednicu kroz razne projekte, radionice, rad udruga i organizacija, volontiranje itd. U istraživanju je ispitano koliko su ispitanici upoznati s navedenim projektima, te su rezultati pokazali kako u većoj mjeri nisu upoznati s projektima uključivanja osoba treće životne dobi u život zajednice. Kako bi starije osobe što lakše uključili u život zajednice potrebno je više projekata koji su usmjereni na to, ali i upoznavanje ostatka populacije s projektima kako bi se lakše organizirali i proveli. Ova tema važna je za pedagošku, odnosno andragošku praksu zato što su osobe treće životne dobi sastavni dio našeg društva i kao takav imaju jednaka prava u njemu, te zaslužuju jednake prilike. Upravo zbog sve većeg postotka osoba treće životne dobi u populaciji i njihovog marginaliziranje postoji potreba za njihovim uključivanjem u društvo. Prema Ercegovac, Šolc i Tuzlančić (2018) uključivanje starijih osoba u društveni život zajednice povećava osjećaj osobne vrijednosti pojedinca, kao i potrebu za socijalizacijom. Njihovim uključivanjem u zajednicu poboljšat će im se kvaliteta i zadovoljstvo životom, kvaliteta provođenja slobodnog vremena, povećati broj socijalnih interakcija i smanjiti usamljenost. Ovim istraživanjem nastojala se podignuti svijest o problemima s kojima se susreću osobe treće životne dobi, o njihovoj marginalizaciji i nedostatku prilika za aktivnim sudjelovanjem u životu zajednice i kvalitetnijim životom. Ovakva istraživanja su bitna za rad pedagoga i andragoga kako bi prepoznali važnost problema isključivanja osoba treće životne dobi iz života zajednice, kako bi mogli raditi na rješavanju njihovog uključivanja u zajednicu, te kako bi prepoznali pozitivne posljedice njihovog sudjelovanja u zajednici.



## VII. LITERATURA

1. Arnold-Cathalifaud, M., Thumala, D., Urquiza, A., & Ojeda, A. (2008). Young people's images of old age in Chile: Exploratory research. *Educational Gerontology*, 34(2), 105-123.
2. Babović, M., Veličković, K., Stefanović, S., Todorović, N., & Vračević, M. (2018). Socijalna uključenost starijih osoba (65+) u Srbiji. Crveni krst Srbije.
3. Berk, L. (2008). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Bousfield, C., & Hutchison, P. (2010). Contact, anxiety, and young people's attitudes and behavioral intentions towards the elderly. *Educational Gerontology*, 36(6), 451-466.
5. Bošković, G. (2009). Psihologija i starenje. Unaprjeđenje kvalitete rada u domovima za stare i nemoćne: praktikum za djelatnike, 15-23.
6. Bošković, G. (2009). „Normalno“ i „patološko“ starenje. Unaprjeđenje kvalitete rada u domovima za stare i nemoćne: praktikum za djelatnike, 24-32.
7. Brajković, L. (2010). Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi (Doctoral dissertation, Sveučilište u Zagrebu).
8. Bunić, S. (2010). Projekt 65 plus Knjižnica grada Zagreba aktivno uključivanje osoba treće životne dobi u kulturna i društvena zbivanja. *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, 53(2), 15-25.
9. Cerovski, D. & Perkić, N. (2009). Starija životna dob i socijalno okruženje. Unaprjeđenje kvalitete rada u domovima za stare i nemoćne: praktikum za djelatnike, 33-37.
10. Despot Lučanin, J. (2000). Kako se pripremiti za odlazak u mirovinu?. Treća životna dob – u susret vašim potrebama, 7-9.
11. Despot Lučanin, J. (2003). Iskustvo starenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
12. Ercegovac, S., Šolc, V., & Tuzlančić, I. (2018). Program za budućnost-deset godina projekta " 65 plus" u Knjižnicama grada Zagreba. *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, 61(2), 199-220.
13. Fažon, E. (2020). Nastava njemačkog jezika za osobe treće životne dobi (Doctoral dissertation, University of Zagreb. University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of German language and literature. University of Zagreb. University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Pedagogy).
14. Gobo, A. (2011). Sveučilišta za treću životnu dob u Italiji. *Andragoški glasnik*, 15(1), 73-88.

15. Hlebec, V., Srakar, A., & Majcen, B. (2019). Long-Term Care Determinants of Care Arrangements for Older People in Europe: Evidence from SHARE. *Revija za socijalnu politiku*, 26(2), 135-152.
16. Holstein, M. B., & Minkler, M. (2003). Self, society, and the “new gerontology”. *The Gerontologist*, 43(6), 787-796.
17. Kučej, H. (2020). *Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobi* (Doctoral dissertation, University North. University centre Varaždin. Department of Nursing).
18. Kučko, I. (2020). *Stavovi opće populacije i starijih osoba prema starosti i starenju* (Doctoral dissertation, University North. University centre Varaždin. Department of Nursing).
19. Laklija, M., Rusac, S., & Žganec, N. (2008). Trendovi u skrbi za osobe starije životne dobi u Republici Hrvatskoj iu zemljama Europske unije. *Revija za socijalnu politiku*, 15(2), 171-188.
20. Maček, Z., Balagović, I., Mandić, M., Telebuh, M., & Benko, S. (2017). Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju. *Physiotherapia Croatica*, 14(1.), 146-148.
21. Mali, J., & Štambuk, A. (2019). Dugotrajna skrb za starije osobe: izazov za socijalnu gerontologiju i socijalnu politiku. *Revija za socijalnu politiku*, 26(2), 129-134.
22. Maurović, D. (2015). *Stereotipi i predrasude prema starijim osobama* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).
23. Mirković, B. (2014). *Metoda fokus grupe u istraživanjima iz oblasti informacionih sistema*.
24. Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ho, C. H., & Godbey, G. C. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure research*, 39(4), 705-727.
25. Pastuović, N. (2006). Kako do društva koje uči. *Odgojne znanosti*, 8(2 (12)), 421-441.
26. Pastuović, N. (2008). Cjeloživotno učenje i promjene u školovanju. *Odgojne znanosti*, 10(2), 253-267.
27. Pečjak, V. (2001). *Psihologija treće životne dobi*. Prosvjeta
28. Perišin, T., & Kuftrin, V. (2009). Ageizam u televizijskom mediju na primjeru središnjih informativnih emisija HRT-a, RTL-a i Nove tv. *Ljetopis socijalnog rada*, 16(1), 29-51.
29. Rajić, V., Megla, A., & Hodak, I. Slika osoba treća životne dobi u reklamama na javnoj i komercijalnoj televiziji u republici Hrvatskoj. *Andragoški glasnik*, 22(1), 37-44.

30. Rožić, K. (2019). Uloga narodnih knjižnica u obrazovanju i društvenoj integraciji osoba treće životne dobi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Academy of Arts and Culture in Osijek.).
31. Schaie, K. W., & Willis, S. L.(2001.), Psihologija odrasle dobi i starenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
32. Stojanović, Z., Štambuk, A., & Vejmelka, L. (2020). Pametno starenje: izazovi (ne) korištenja tehnologije. *Jahr: Europski časopis za bioetiku*, 11(1), 37-60.
33. Štambuk, A., Rusac, S., & Skokandić, L. (2019). Profil neformalnih njegovatelja starijih osoba u gradu Zagrebu. *Revija za socijalnu politiku*, 26(2), 189-206.
34. Tsai, H. Y. S., Shillair, R., Cotten, S. R., Winstead, V., & Yost, E. (2015). Getting grandma online: are tablets the answer for increasing digital inclusion for older adults in the US?. *Educational gerontology*, 41(10), 695-709.
35. Turk, N. (2000). Zašto je nužno tjelesno vježbanje u starosti?. *Treća životna dob – u susret vašim potrebama*, 10-12.
36. Vadjla, D. (2017). Društvena uključenost i ozljede u osoba starije životne dobi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Medicine.).
37. Vitman, A., Iecovich, E., & Alfasi, N. (2014). Ageism and social integration of older adults in their neighborhoods in Israel. *The Gerontologist*, 54(2), 177-189.
38. Vuletić, G., & Stapić, M. (2013). Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobi. *Klinička psihologija*, 6(1-2), 45-61.
39. Zloković, J., & Zovko, A. (2020). Gerontologija–Izazovi i perspektive. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada i Filozofski fakultet u Rijeci.
40. Zovko, A., Zloković, J., & Damjanić, I. (2020) Stereotipi i činjenice o starenju i starosti. *Gerontologija-izazovi i perspektive*, 41-78.
41. Zovko, A., Zloković, J., & Kuzma, D. (2020) Različiti pristupi starosti i starenju-izazovi i perspektive. *Gerontologija-izazovi i perspektive*, 19-40.
42. Žiljak, T. (2004). Politike cjeloživotnog učenja u Europskoj uniji i Hrvatskoj. *Anali Hrvatskog politološkog društva: časopis za politologiju*, 1(1), 225-243.