

Usporedba načina provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi u gradu i na selu

Kelić, Ana Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:142:504536>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-26**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Mađarski jezik i književnost, komunikološki smjer i Pedagogija

Ana Marija Kelić

**Usporedba načina provođenja slobodnog vremena osoba treće
životne dobi na selu i u gradu**

Diplomski rad

izv. prof. dr. sc. Renata Jukić

Osijek, 2022.

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

Ana Marija Kelić

**Usporedba načina provođenja slobodnog vremena osoba treće
životne dobi na selu i u gradu**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje pedagogija, grana andragogija

izv. prof. dr. sc. Renata Jukić

Osijek, 2022.

Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje

Obveza je studenta da donju Izjavu vlastoručno potpiše i umetne kao treću stranicu završnoga, odnosno diplomskog rada.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 24. lipnja 2022.

Ana Marija Kelic', O122226361

Ime i prezime studenta, JMBAG

SAŽETAK

U današnje vrijeme prisutan je trend starenja stanovništva i iz tog razloga javlja se veliki broj istraživanja koja u prvom planu imaju osobe treće životne dobi. Osobe treće životne dobi susreću se s raznim životnim promjenama i drugačijim načinom života. Ulaskom u mirovinu imaju više slobodnog vremena nego što su imali dok su bili u radnom odnosu. Ovo istraživanje orijentirano je upravo na načine provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi. Cilj je ovoga istraživanja ispitati načine provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu. Istraživanje je obuhvatilo 6 ispitanika od kojih je troje iz grada, a troje sa sela. Ispitanici su osobe treće životne dobi, odnosno osobe starije od 65 godina. Instrument je istraživanja intervju jer se smatra najprikladnijim izvorom podataka za ovo istraživanje. Ispitanicima je postavljeno deset pitanja vezanih uz način provođenja slobodnog vremena. Istraživanje je pokazalo kako nema velike razlike u načinu provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu. Također, pokazalo je kako se ispitanici većinom bave nestrukturiranim aktivnostima slobodnog vremena, ali i da su uglavnom zadovoljni ponuđenim aktivnostima slobodnog vremena u svom životnom okruženju. Ovakva su istraživanja važna jer je potrebno osobe treće životne dobi sve više uključivati u zajednicu.

Ključne riječi: treća životna dob, starost, starenje, slobodno vrijeme

ABSTRACT

The trend of aging society is nowadays the reason why there is a large number of surveys which focus on senior citizens. Senior citizens face various life changes and a new lifestyle. After retiring, they have more leisure time and their life is different than it used to be while they were employed. This survey focuses mainly on the ways that senior citizens spend their leisure time. Therefore, the aim of this survey is to compare the difference between the ways senior citizens who live in the cities and senior citizens who live in the villages spend their leisure time. Six examinees took part in this survey, three of which live in the city, while other three live in the village. All the examinees belong to the group of senior citizens, which means that their age is above 65. The research instrument is an interview, which is thought to be the most appropriate data source. The

research included 10 questions about the ways people spend their leisure time. The survey has shown that there are no major differences between the ways senior citizens spend their leisure time, depending on whether they live in the city or in the village. Furthermore, it has been shown that all the examinees prefer unstructured activities in their leisure time, as well as that they are mostly satisfied with the activities they can choose from in the area they live in. This type of survey is considered to be very important, since it is crucial to include senior citizens in the local community.

Key words: senior citizens, age, aging, leisure time

SADRŽAJ

I. UVOD	1
II. TEORIJSKA POLAZIŠTA	2
2.1. Treća životna dob	2
2.2. Starost i starenje	3
2.2.1. Biološke i psihološke teorije starenja	5
2.2.2. Znakovi starenja	8
2.2.3. Ageizam	9
2.2.4. Umirovljenje	12
2.3. Kvaliteta života i zadovoljstvo životom osoba treće životne dobi	14
2.4. Domovi za starije i nemoćne	16
2.5. Slobodno vrijeme	18
2.5.1. Slobodno vrijeme osoba treće životne dobi	20
III. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	21
3.1. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja	21
3.2. Ispitanici	22
3.3. Instrument	22
3.4. Postupak	23
IV. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	24
V. RASPRAVA	28
VI. ZAKLJUČAK	31
VII. LITERATURA	32

I.UVOD

Poznato je da se demografska slika svijeta, pa tako i Republike Hrvatske, znatno promijenila u odnosu na prošla vremena. U današnje vrijeme javlja se trend starenja populacije te je osoba treće životne dobi sve više. Važno je naglasiti kako treća životna dob nastupa početkom šestog desetljeća životnog vijeka čovjeka. Bitno je istaknuti i kako se, u odnosu na prošlost, osim trenda starenja populacije produžio životni vijek, kao i načini života osoba treće životne dobi. Zbog takve demografske slike svijeta, ne treba čuditi što su osobe treće životne dobi postale predmet velikoga broja proučavanja i istraživanja.

Ovaj rad orijentiran je upravo na osobe treće životne dobi, njihove karakteristike i načine života. Rad se dotiče vanjskih i unutarnjih karakteristika starenja, kao i kvalitete života. Starenjem se osobama mijenja život pa se trebaju početi navikavati na nove stvari. Neki pojedinci trebaju se naviknuti na život u domu za starije i nemoćne, na drugačiju kvalitetu života u odnosu na mladost i slično. Nažalost, stari ljudi često znaju biti žrtve ageizma, koji je prema njima većinom usmjeren od strane mladih. Nadalje, značajnu važnost u njihovu životu čini umirovljenje, koje za neke osobe može predstavljati blagoslov, a za neke osobe i teret, ovisno o tome jesu li svoj posao voljeli ili ne. Umirovljenjem osobe imaju sve više slobodnoga vremena koje iskorištavaju na razne načine. Glavni dio ovoga rada orijentiran je upravo na dio o slobodnom vremenu. Predstaviti ćemo rezultate istraživanja u kojemu će se vidjeti postoje li razlike u načinu provođenja slobodnoga vremena osoba na selu i osoba u gradu i na koji način pojedinci provode svoje slobodno vrijeme.

II. TEORIJSKA POLAZIŠTA

2.1. Treća životna dob

Kuzma, Zovko i Vrcelj (2016) navode kako je treća životna dob vrijeme u kojemu je osoba oslobođena od obiteljskih ograničenja i posla te ima vremena nastaviti s kvalitetnim životom. Naime, autori navode kako sam izraz „treća dob“ potječe s francuskih sveučilišta za treću dob koja su 1970-ih godina prošloga stoljeća nudila mogućnost obrazovanja starijih osoba koje su relativno zdrave i aktivne. Nakon toga ovaj je termin dospio u zemlje engleskoga govornog područja. Pečjak (2001) navodi na koje se načine treća životna dob, koju gledamo kao posljednju trećinu života, gledala kroz povijest i koja joj je bila granica. Naime, u 18. stoljeću treća životna dob nastupila je već s 23 godine, ako računamo da je u to vrijeme prosječna starost bila 35 godina. U 19. stoljeću granica se popela na 40 godina, dok je u današnje vrijeme ta granica 75 godina. Špan (2008) navodi kako su razlozi povećanja granice prosječnog životnog vijeka povećanje kvalitete života, razvoj medicine, ali i sveukupni razvoj znanosti zbog kojeg se svakodnevica razlikuje od svakodnevica u prošlosti. Pečjak (2001), nadalje, tvrdi kako je prijelaz u treću životnu dob za većinu ljudi izrazito stresno razdoblje i jedna od najboljih životnih promjena. U tom periodu pojedinca čekaju traumatični događaji te stresovi koji mogu biti potaknuti odlaskom posljednjeg djeteta iz obitelji, umirovljenjem te smrću supružnika. Uspoređujući prelazak u treću životnu dob prije i danas, Pečjak (2001) dolazi do zaključka da je u današnje vrijeme starosna trauma teža jer su ljudi u prijelazu u treću životnu dob aktivniji i biološki, ali i psihološki prisebniji nego što su bili u prošlosti. Isto tako, više su osamljeni jer žive u malim obiteljima, sami ili u domovima s „nepoznatim“ ljudima. Autor ovo životno razdoblje dijeli na četiri vremenska dijela:

- od 50 do 60 godina ili kasnu srednju dob,
- od 60 do 70 godina ili mlađu starost,
- od 70 do 80 godina ili srednju starost i
- nakon 80. godine na visoku starost.

Iz ove podjele vidi se kako treća životna dob ne obuhvaća samo starost.

2.2. Starost i starenje

Razmotrimo prvo pojam starosti s povijesnog gledišta. Naime, Hipokrat (prema de Bovoar, 1970) govori kako starost počinje s 56 godina. Hipokrat je i prva osoba koja je usporedila razdoblja ljudskoga života s godišnjim dobima, a starost je usporedio sa zimom. On je, također, skupljao i svoja zapažanja o starosti pa je tako došao do zaključka da je starijim osobama manje potrebna hrana nego mladima, pate od disajnih tegoba, teškog mokrenja, bolovima u zglobovima, vrtoglavice i slično. Nadalje, autor navodi i mišljenje Galena. Galen objašnjava starost kao prijelaz između bolesti i zdravlja.

Lovreković i Leutar (2010) navode kako su starost i starenje dva pojma koja često spominjemo u istom kontekstu, a ne vidimo razliku i ne vidimo da ta dva pojma nisu sinonimi. Starost definiraju kao posljednje razdoblje u životu čovjeka, odnosno razdoblje u kojemu je propadanje strukture i funkcije organizma, sposobnosti i svojstva čovjeka očito. Pojam starenje opisuju kao proces tijekom kojega se odvija propadanje strukture i funkcije organizma. Despot- Lučanin (2003, prema Kuzma, 2016) navodi faktore koji se gledaju pri definiranju granica starosti. Ti faktori su:

- kronološka dob (nakon 65. godine života pojedinca)
- socijalna uloga (vrijeme nakon umirovljenja)
- funkcionalni status (nakon pada sposobnosti).

U definiranju granica starosti nailazimo na neslaganja raznih autora. Naime, Svjetska zdravstvena organizacija (prema Brajković, 2010) dijeli starost na sljedeći način:

- starije osobe u dobi od 60 do 75 godina
- stare osobe u dobi od 76 do 90 godina
- veoma stare osobe iznad 90 godina.

Rockwood i Mitinski (2011, prema Kuzma, 2016) starost dijele na:

- ranu starost – od 60 do 69 godina
- srednju starost – od 70 do 79 godina
- duboku starost – od 80 godina pa nadalje.

Također, Brajković (2010) donosi i tri osnovna vida starenja, a to su:

- biološko – odnosi se na postepeno usporavanje i opadanje u funkcijama organizma
- psihološko – odnosi se na promjene u psihičkim funkcijama i prilagodbi ličnosti na starenje
- socijalno – odnosi se na promjene vezane uz pojedinca koji stari i uz društvo u kojemu živi.

Rowe i Kahn (1997) navode tri faktora uspješnoga starenja:

- optimalno fizičko i kognitivno djelovanje
- nedostatak bolesti
- volja za životom.

Vujatović (1983) navodi kako postoji i znanost koja se bavi fenomenima i pojavama vezanim uz starenje, a naziva se gerontologija. Riječ gerontologija dolazi od grčke riječi *geron* što znači starac i grčke riječi *logos* što znači riječ.

Riemann i Kleespies (2005) govore o tome kako se kod mnogih ljudi starost, ali i starenje pretvara u životnu krizu. Jedan je od primjera životne krize kada ljudi kao težak šok dožive pojavu sijede kose. Naravno, protiv nekih od vanjskih znakova starenja postoje kozmetička pomagala, ali ona ne odstranjuju krizu. Pojam kriza označava to da se nalazimo u situaciji u kojoj više ne vrijede uobičajena ponašanja i stajališta. Životna kriza stoga posjeduje dvostruki aspekt: daje ljudima priliku da se promijene i svoj život i misli orijentiraju na nešto potpuno novo i da ono na što smo se navikli držimo nepromijenjeno.

Štambuk (1998) raspravlja o prilagodbi pojedinca na starost i starenje te tvrdi kako adaptacija na starost ovisi o unutarnjim čimbenicima (crte ličnosti), ali i o vanjskim čimbenicima (obitelj, financije, posao, stambeni uvjeti, socijalna okolina, interpersonalni odnosi i sl.). Jeremić i Radovanović (prema Štambuk, 1998) navode određene sheme ponašanja koje su važne kod prilagodbe starije osobe na starost i starenje, a to su:

- koliko – toliko očuvana inteligencija
- realna procjena svijeta
- viđenje svojih vršnjaka kao starijih od sebe
- osjećaj za humor
- emocionalna stabilnost.

Reichard i sur. (1962, prema Štambuk, 1998) spominju pet različitih načina prilagodbe na starost i starenje.

Konstruktivnost koja je karakteristična za osobe koje su zadovoljne svojim životom. Takve su osobe inteligentne, dobro integrirane i uživaju u životu. Također, takve su osobe obično imale sretno djetinjstvo, posjeduju smisao za humor i svjesne su svojih postignuća, ali i neuspjeha.

Ovisnost koja je društveno prihvatljiva, ali s izraženom pasivnosti. Ovdje je riječ o osobama koje očekuju od drugih ljudi materijalnu potporu i pouzdaju se u druge ljude. Također, ovakve osobe nisu ambiciozne, zadovoljne su što su se povukle s posla i što su se maknule od obveza, ali nisu zadovoljne ni onime čime se sada bave.

Obrambene reakcije predstavljaju manje prihvatljiv način prelaska u starost. U ovu grupu ubrajaju se osobe koje su kontrolirane, prisilno aktivne te zarobljene navikama. Mire se sa starosti samo ako su prisiljene na to, ali najčešće izbjegavaju pomišljati na starost tako što se neprestano bave nekim aktivnostima.

Idući je način osjećaj neprijateljstva. Osobe iz ove kategorije većinom za svoje neuspjehe krive druge ljude ili okolnosti. Često razmišljaju o starosti u svijetlu siromaštva, agresivni su i vrlo nepovjerljivi prema drugima. Kako bi se obranili od pomišljanja na starenje, jako puno rade i odgađaju odlazak u mirovinu.

Posljednji način je samomržnja (mržnja prema samome sebi). Takve su osobe kritične, pasivne, preziru život koji su vodile te smatraju da nisu bile ambiciozne. Smrt ih ne zabrinjava, nego na nju gledaju kao na oslobođenje od postojanja koje nije bilo zadovoljavajuće.

2.2.1. Biološke i psihološke teorije starenja

Pečjak (2001) predstavlja i biološke teorije starenja. Autor navodi da na duljinu ljudskoga života utječu brojni faktori koji nisu samo zdravstvene prirode. Na duljinu života mogu utjecati i spol, rasa, geografski položaj, socioekonomski status, ali i zvanje.

Kao jednu od najpoznatijih teorija starenja navodi *teoriju nošenja i trošenja*. Ova teorija uspoređuje tijelo s odjećom koja se nošenjem troši, ali postoje i činjenice koje se opiru ovoj

usporedbi. Prema teoriji, brže bi morali starjeti pojedinci koji su u životu aktivniji, a poznato je da se aktivnošću starenje usporava. Naravno, postoje i izuzetci, kao što su npr. planinari kojima se od pretjeranog hodanja istroši hrskavica.

Iduća je teorija koju opisuje Pečjak (2001) *teorija akumulacije pogrešaka*. Ova teorija govori da je starenje posljedica pogrešaka koje nastaju kada se u stanicama nakupljaju genetske greške.

Teorija slobodnih radikala kao glavni uzrok starenja navodi slobodne radikale koji uzrokuju povezivanje bjelančevina i masnoća, što ima za posljedicu stvaranje staračkog pigmenta. Starački pigment ometa stanicu u njezinom funkcioniranju.

Iduća je teorija *teorija programiranog starenja* koja navodi da su staračke promjene i smrt programirani genetski, kao i druga razdoblja života, poput npr. djetinjstva.

U biološke teorije starenja ubrajamo i *teoriju genetskog sata* prema kojoj DNA regulira proces starenja i smrti unutar stanice. Naime, u starosti se „pale“ geni koji uzrokuju staračke promjene, a „gase“ se geni koji su utjecali na mladenačke pojave, a tih pojava na kraju bude toliko da organizam ne može više živjeti.

Nadalje, Brajković (2010) navodi nekoliko psiholoških teorija starenja.

Prva je teorija *teorija životnog vijeka*. Prema ovoj teoriji promjene koje se događaju prilikom procesa starenja pripisuju se genetskim, odnosno urođenim čimbenicima. Takve su promjene predvidljive, normativne i povezane s kronološkom dobi.

Autorica *teorije ljudskog života*, Charlotte Büchler, kako navodi Brajković (2010), tridesetih je godina prošloga stoljeća postavila model psihičkog razvoja kroz ljudski vijek koji se odvija tijekom pet osnovnih razdoblja:

- 0 – 15 godina – djetinjstvo, razdoblje progresivnog rasta
- 15 – 25 godina – početno samoodređivanje ciljeva, razdoblje reprodukcije
- 25 – 45 godina – konačno samoodređivanje ciljeva, razdoblje kulminacije
- 45 – 65 godina – samoprocjena uspješnosti u postizanju ciljeva, razdoblje opadanja reprodukcije
- 65 i više godina – razdoblje opadanja ostvarenja ciljeva, osjećaj neuspjeha

Iduća je teorija koju navodi Brajković (2010) *teorija životnih razdoblja*. Prema ovoj teoriji, osobe u periodu od 35 do 40 godina života šire vlastite životne horizonte. Nakon 40. godine života dolazi do procesa individuacije, što znači da se osoba počinje okretati sebi i počinje tražiti cilj i smisao vlastitog života. Također, rješavajući unutarnje sukobe, osoba lakše prihvaća svoju smrtnost.

Iduća teorija nazvana je *razvojni zadaci*. Ova teorija uključuje Havighurstove razvojne zadatke starenja (prema Brajković, 2010):

- ispunjavanje socijalnih i građanskih obveza
- prilagodba na umirovljenje i smanjenje prihoda
- uspostavljanje zadovoljavajućih uvjeta života
- prilagodba na smanjenu tjelesnu snagu
- prilagodba na smrt supružnika
- identifikacija s vlastitom dobnom skupinom.

Posljednja je psihološka teorija starenja *teorija psihosocijalnog razvoja*. Erik Erikson, Freudov učenik, navodi Brajković (2010), proširio je Freudovu teoriju psihosocijalnog razvoja na cijeli životni vijek te je uključio i utjecaj socijalne okoline na razvoj. Naime, Erikson u ovoj teoriji razlikuje osam razvojnih faza, od kojih se pet odnosi na djetinjstvo i mladost, a tri na odraslu dob i starost. Eriksonove razvojne faze su (Brajković, 2010):

- 0 – 1 – povjerenje nasuprot nepovjerenju
- 1 – 3 – autonomija nasuprot sumnji
- 3 – 6 – inicijativa nasuprot krivnji
- 6 – 11 – produktivnost nasuprot inferiornosti
- 11 – 20 – identitet nasuprot konfuziji identiteta
- 20 – 40 – intimnost nasuprot izolaciji
- 40 – 60 – plodnost nasuprot stagnaciji
- 60 – smrt – integritet nasuprot očajanju

Erikson navodi (prema Brajković, 2010) da u osmom stadiju dolazi do retrospekcije života i evaluacije životnog puta. Također, u ovoj fazi dolazi do raznih psihosocijalnih problema i pitanja (npr. smrt partnera, potreba da se izbjegne samoća, smanjenje financijskih sredstava i sl.)

2.2.2. Znakovi starenja

Vujatović (1983) navodi kako je jedna od glavnih karakteristika starosti zaboravljivost koja može dovesti i do demencije, kada su sjećanje i pamćenje teško oštećeni. Prema Pečjaku (2001), demencija napreduje postupno i svake godine smetnje su sve veće. Početak demencije jako je sličan normalnom procesu zaboravljivosti u starijoj dobi. Zaboravljivost pojedinac najčešće primijeti sam, a i njegova najbliža okolina. Također, Vujatović (1983) nabroja kako su znakovi starenja i gubitak zanimanja za svakodnevno zbivanje u okolini, smanjenje radijusa kretanja te kronične bolesti pojedinih sustava (npr. krvožilni).

Pečjak (2001) raspravlja o vanjskim znakovima starenja te navodi kako čitav naš organizam stari, s tim da pojedini njegovi dijelovi i organi stare različitom brzinom. Starenje organizma može neposredno, ali i posredno djelovati na ljudsko ponašanje i doživljavanje. Neposredno utječe na način da ometa životne funkcije, a posredno tako što utječe na duševni život. Prva dva znaka starenja primjećujemo na zubima i očima. Naime, zubi nakon 30. godine postaju blago žuti, a mnogi ljudi prije 40. godine moraju čitati s naočalama jer postaju dalekovidni. Ostali znakovi starenja, tj. znakovi koji utječu na izgled pojedinca su: sijede vlasi koje su tanke i rijetke, pjege na koži, mršavost ili debljina, pogrbljeno držanje, bore, nedostatak zubi itd. Najvidljiviji je dio tijela koža te se stoga se na njoj najviše i vide promjene. Starenjem se povećava količina melanina koji se na koži ne raspoređuje jednako i izaziva staračke pjege. Još je jedan znak pojava ukrućenosti i otvrdnuća kože koja nastaje kada „odrvene“ veze koje međusobno povezuju dijelove kože. Isto tako, koža postaje ispucana jer se u starijim godinama znoj manje izlučuje pa se koža teško prilagođava vanjskim temperaturama. Nadalje, autor (2001) navodi kako s godinama opada količina minerala u kostima te kosti postaju slabije i puno prije se slome prilikom fizičkog opterećenja ili udarca. Tijekom starenja nos i uši izgledaju duži i veći, radi propadanja kapilara mijenja se boja kože i postaje blago žuta, pojavljuju se bradavice i izrasline na koži te mnoge žile postaju vidljive. Sve te nabrojane promjene, bile one velike ili male, zajedno pridonose staračkom izgledu.

2.2.3. Ageizam

Hošnjak (2021) navodi kako je ageizam pojam koji se prvi put pojavio 1960-ih godina i od tada je područje interesa mnogih znanstvenika u raznim poljima.

U Glasilu sivih partnera (1.2.1995) pobrojene su brojne moguće definicije ageizma:

- *Diskriminacija na osnovi kalendarske starosti.*
- *Gledište koje ne prihvaća individualni pristup starijim osobama nakon određenog broja godina.*
- *Određivanje sposobnosti i propisivanje društvenih uloga isključivo na temelju životne dobi.*
- *Stvaranje stereotipija i sistematska diskriminacija ljudi samo zato što su stari. (Pečjak, 2001)*

Autor Pečjak (2001) tvrdi kako si uzroci ageizma bliski izvorima rasizma i ostalih diskriminacija. Tu se radi o reakciji na osjećaj ugroženosti jer je starijih ljudi sve više i zato su mlade generacije u strahu da neće odgovoriti njihovim zahtjevima i potrebama.

Kada govorimo o nastajanju ageizma, postoji pet povijesnih promjena koje su doprinijele da se status starijih osoba promijeni. Tih pet povijesnih promjena navodi Dozois (2006, prema Perišin i Kufirin, 2009):

- razvoj tiska - tiskanjem knjiga i ostalih publikacija usmena predaja starijih ljudi počinje gubiti značenje
- industrijska revolucija - stariji ljudi nisu više bili toliko potrebni u proizvodnji i razvoju industrije jer su se tehničke vještine počele cijeniti više od iskustva
- zajamčena mirovina - odnosi se na umirovljenje radnika nakon što navršu određene godine
- razvoj medicine - doveo je do povećanja broja starijih ljudi na koje se počelo gledati kao na teret društva
- dobna podjela - dovela je do slabe interakcije između mlađih i starijih.

Pečjak (2001) smatra kako je ageizam reakcija na frustracije i stresove. Najlakše je većinom napetost i agresivnost usmjeriti na slabije i nezaštićene. Objekt su agresije oni koji su u društvu

drugačiji od većine, kao što su npr. nacionalne i vjerske manjine, starije osobe, homoseksualci i duševni bolesnici.

Vranić, Korajlija i Raguž (2018) navode nekoliko teorija koje pojašnjavaju nastanak i razvoj ageizma. Teorija socijalnog identiteta govori da mladi favoriziraju svoju grupu i poistovjećuju se s drugim mladima, a starije osobe stereotipiziraju. Hipoteza kontakta pojašnjava kako je kvaliteta kontakta bolji pokazatelj smanjenja stereotipa od kvantitete kontakta. Teorija upravljanja strahom govori kako ageizam proizlazi iz iracionalnog straha i mržnje prema starijim ljudima jer se starenje doživljava kao opadanje potencijala osobe.

Razni autori navode kako je ageizam zastupljen u masovnim medijima, a istraživanje na području Republike Hrvatske provele su Perišin i Kufrin (2009). Cilj ovoga istraživanja bio je uvidjeti koliko su starije osobe i na koji način prikazane u informativnim emisijama RTL-a, HRT-a i NOVE TV. Analiza istraživanja pokazala je kako je ageizam zastupljen u informativnim emisijama spomenutih televizijskih kanala. Ageizam se ovdje očituje u slaboj zastupljenosti starijih osoba u informativnim emisijama.

Prema Pečjak (2001), stereotipne predodžbe o starosti donose uglavnom negativna mišljenja o starijim ljudima, dok je onih pozitivnih manje. Palmore (1990, prema Perišin i Kufrin, 2009) je definirao devet negativnih stereotipa vezanih uz starije osobe i starenje:

- boležljivost
- ružnoća
- siromaštvo
- depresija
- slabost
- umno nazadovanje
- gubljenje pamćenja
- izoliranost
- beskorisnost.

Isto tako, autor (1990) nabraja i pozitivne stereotipe vezane uz starije osobe i starenje:

- pouzdanost

- ljubaznost
- vječna mladost
- mudrost
- politički utjecaj
- sreća
- sloboda
- bogatstvo.

Ovi pozitivni stereotipi većinom se koriste u kampanjama za borbu protiv ageizma i dobne diskriminacije.

Brajković (2010) u svojoj disertaciji navodi kako pojam starenja izaziva dvije negativne konotacije, a to su propadanja i starost, odnosno kronološka dob. Osim stereotipa vezanih za starije osobe, postoje i predrasude koje su tipične za starije osobe, a s tim predrasudama upoznaje nas Despot Lučanin (prema Brajković, 2010):

- stari ljudi postaju senilni
- stari ljudi teže uče
- stari su ljudi krutih stavova
- ljudi starenjem postaju sličniji jedni drugima
- nisu zainteresirani za seksualne odnose
- nisu produktivni niti kreativni
- što su ljudi stariji, to su više religiozni
- stari su ljudi osamljeni.

Ipak, možemo zahvaliti novim znanstvenim pojavama i većoj upućenosti čovječanstva na povlačenju stereotipa, predrasuda i mitova o starim ljudima i starenju.

2.2.4. Umirovljenje

Bara i Podgorelec (2015, prema Kuzma, 2016) umirovljenje definiraju kao jedno od najvažnijih tranzicijskih razdoblja koje se odvija u kasnoj odrasloj dobi i znatno utječe na ekonomske resurse, svakodnevne aktivnosti i društvene veze. Nadalje, Pečjak (2001) smatra kako je umirovljenje izum suvremenoga doba te kako ga ruralna i plemenska društva ne poznaju pa rade koliko mogu i dokle mogu. Atchley (1976, prema Kuzma 2016) pojašnjava kako se umirovljenje kao pojam pojavljuje u industrijaliziranim zemljama krajem 19. stoljeća i početkom 20. stoljeća. Svoju najveću snagu umirovljenje doživljava sredinom 20. stoljeća. Prema Pečjak (2001), umirovljenje može pozitivno i negativno utjecati na pojedinca. Naime, umirovljenje je blagoslov za one ljude koji nisu voljeli svoj posao ili kojima je posao bio teret. Ako ti pojedinci imaju i hobije, umirovljenje im može biti početak jednog zanimljivijeg života. U tom periodu mogu se baviti onime što vole, mogu čitati, ići na koncerte, ići u kazalište i slično. S druge strane, osobama koje vole svoj posao umirovljenje je bolno iskustvo i velika frustracija. Takvi pojedinci mogu smisao naći u honorarnom radu, potomcima, „radu na crno“ ili putovanjima. Oni koji nemaju te mogućnosti i nemaju potomke, umirovljenje podnose izrazito teško. Za takve pojedince velika pomoć mogu biti grupe za samopomoć gdje mogu razgovarati s drugima i jedni drugima pružati emocionalnu pomoć i podršku.

Brajković (2010) navodi pozitivne i negativne aspekte umirovljenja. Pozitivne promjene su: osobe više vremena provode kod kuće, imaju više slobodnog vremena za obitelj i prijatelje i nemaju određenog rasporeda obveza. S druge strane, negativni aspekti su: pojedinac dobiva manje prihoda u mirovini, gubitak identiteta kao pripadnika profesije, promjene u obiteljskim odnosima i slično. Nadalje, autorica pojašnjava dvije teorije koje objašnjavaju kakve utjecanje umirovljenje može imati na pojedinca. Te su teorije teorija krize i teorija kontinuiteta:

1. Teorija krize objašnjava da je radna uloga osnovna uloga za pojedinca današnjice i da iz tog razloga umirovljenje ima negativan i degradirajući efekt. Odlazak u mirovinu dovodi do gubitka samopoštovanja i statusa, što dovodi do povlačenja iz socijalnog života. Ova teorija tvrdi da je umirovljenje kriza koja zahtijeva značajnu prilagodbu.
2. Teorija kontinuiteta naglašava kako radna uloga nije središnja uloga koju pojedinac ima te iz tog razloga umirovljenje može imati i neznčajne i kratkotrajne efekte.

Što se tiče zadovoljstva u mirovini, Galić, Tomasović Mrčela (2013, prema Kuzma, 2016) smatraju kako je ono povezano s osjećajem kontrole događaja u životu. Razlike koje se pojavljuju među pojedincima vezane uz zadovoljstvo životom ovise o:

- okolini i društvu
- stavu prema kulturi i društvu
- crtama ličnosti.

Nadalje, autorice smatraju kako su za mirovinu spremniji pojedinci koji su:

- optimisti
- osobe koje imaju zadovoljavajuće odnose u braku
- pozitivne ličnosti
- osobe kojima je raspoloživija socijalna podrška
- osobe koje su uz posao imale i slobodne aktivnosti (Galić, Tomasović Mrčela, 2013, prema Kuzma, 2016)

Kada govorimo o procesu prilagodbe na umirovljenje, Despot Lučanin i Havelka (prema Brajković, 2010) navode šest faza koje pojedinac prolazi prilikom prilagodbe na umirovljenje:

1. Prva faza ili „predumirovljenje“ faza je u kojoj se pojavljuje strah od mogućih negativnih ishoda umirovljenja jer je osoba svjesna da se taj period života približava i da bi se trebala pripremiti.
2. Druga faza ili „medeni mjesec“ odvija se neposredno nakon procesa umirovljenja, a faza se prepoznaje po osjećaju euforije radi nove slobode.
3. Treća faza ili „razočaranje“ faza je u kojoj osoba gubi interes za neke aktivnosti koje je željno priželjkivala u mirovini. Također, u ovoj je fazi moguća pojava tegoba iz kruga depresije.
4. Četvrta faza ili „reorijentacija“ faza je u kojoj se osoba često bavi aktivnostima u svojoj društvenoj sredini.
5. Peta faza ili „stabilnost“ faza je u kojoj je pojedinac svjestan svojih mogućnosti i ograničenja.

6. Šesta faza nastupa kada kada se umirovljenik razboli i više ne razmišlja o svojoj ulozi umirovljenika. Osoba tada razmišlja o smrti koja joj se približava. (Despot Lučanin i Havelka, prema Brajković, 2010)

Brajković (2010) navodi kako je umirovljenje stresno razdoblje za većinu pojedinaca i da će načini na koje se pojedinci nose sa stresnim situacijama utjecati na to hoće li se uspjeti prilagoditi novom životnom razdoblju.

2.3. Kvaliteta života i zadovoljstvo životom osoba treće životne dobi

Lawton (2001, prema Despot Lučanin, Lučanin i Havelka, 2005) navodi četiri područja u okviru kojih se može procjenjivati kvaliteta življenja, a to su: socijalna, percipirana, tjelesna i psihološka kvaliteta življenja.

Prema Kuzma (2016), koncept i korijeni kvalitete života mogu se pronaći još u antičkoj Grčkoj. Aristotel je često spominjao pojmove „dobar život“ i „blagostanje“, a smatrao je kako se bez znanja o tome što kvalitetan život predstavlja pojedincu ne može planirati kvalitetan život države. Kvaliteta života sve je više dobivala na značenju, pa je tako 1994. u Njemačkoj osnovan Centar za istraživanje kvalitete života, a u Kanadi je ministarstvo financiralo studiju kvalitete života svojih građana.

Nadalje, Lovreković i Leutar (2010) donose definicije kvalitete života raznih autora i navode kako ne postoji slaganje u definiranju kvalitete života. Tako Krizmanić i Kolesar (1989, prema Lovreković i Leutar, 2010) kvalitetu života definiraju kao subjektivno doživljavanje vlastitoga života koje je određeno objektivnim okolnostima u kojima pojedinac živi, ali je određeno i karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti. Cummins (1997, prema Lovreković i Leutar, 2010) pojašnjava kako je kvaliteta života u isto vrijeme i subjektivna i objektivna, a svaka domena sastavljena je od sljedećih sedam područja: intimnosti, blagostanja zajednice, zdravlja, materijalnog blagostanja, sigurnosti, emocionalnog blagostanja te produktivnosti.

Prema Felce i Perry (1995), kvaliteta života predstavlja sveukupno opće blagostanje (Lovreković i Leutar, 2010).

Brajković (2010) ističe kako još uvijek nemamo odgovor na pitanje kada i kako nastaje zadovoljstvo životom. Iz tog razloga nastale su teorije koje pokušavaju dati odgovor na ovo, ali i druga nerazjašnjena pitanja.

Teorija višestrukih nesrazmjera polazi od pretpostavke da je zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo životom, rezultat toga što pojedinci često uspoređuju svoj uspjeh s uspjehom drugih ljudi, ali i rezultat toga što uspoređuju ono što su postigli s onim što su željeli postići u životu.

Prema *teoriji krajnjih točaka*, zadovoljstvo životom postiže se zadovoljavanjem osnovnih ciljeva ili osnovnih potreba. Ova teorija podsjeća na Maslowljevju teoriju koja tvrdi da se prvo moraju zadovoljiti osnovne potrebe, a tek nakon toga mogu se zadovoljavati potrebe višega reda. Stoga, postavlja se pitanje dovodi li zadovoljavanje osnovnih potreba uvijek do zadovoljstva i sreće, budući da nekoga tko želi postići nešto više zadovoljavanje osnovnih potreba neće učiniti u potpunosti sretnim.

Nadalje, *teorija ugode i bola* tvrdi kako su prilikom zadovoljavanja potreba ugoda i bol povezani. Ljudi prema ovoj teoriji imaju dispozicije osjetiti zadovoljstvo nakon što su zadovoljili neku potrebu koja je bila zasnovana na deprivaciji.

Teorija aktiviteta u prvi plan stavlja zanimljivu aktivnost. Naime, prema ovoj teoriji pojedinac će biti zadovoljniji životom ako je uključen u neku zanimljivu aktivnost.

Asocijacionističke teorije tvrde kako postoji mogućnost postojanja mreže pozitivnih asocijacija i naučene sposobnosti da se uvijek reagira na pozitivne načine.

Isto tako, prilikom teorijskog pojašnjenja zadovoljstva životom razvijeni su i razni modeli od kojih se najčešće pojavljuju sljedeća tri:

- top - down model (odozgo prema dolje) koji polazi od činjenice da ljudi mogu interpretirati život i na pozitivne i na negativne načine,
- bottom – up model (odozdo prema gore) koji tvrdi da se sveukupno zadovoljstvo oblikuje zbrajanjem zadovoljstva u pojedinim područjima života, kao što su npr. obitelj i posao te

- dinamički model ravnoteže koji polazi od utjecaja različitih dimenzija ličnosti na procjenu zadovoljstva. (Brajković, 2010)

Brajković (2010) navodi kako osjećaj sreće uz zadovoljstvo životom uključuje i još neke elemente, kao što su emocionalna stabilnost, postojanje moralnih načela i nadu. Također, autorica navodi kako drugi autori izjednačavaju pojam subjektivne dobrobiti i sreće, a sretnu osobu opisuju kao socijalno i psihički prilagođenu osobu. Diener (1984, prema Brajković, 2010) stavlja subjektivnu dobrobit na hijerarhijski viši položaj od zadovoljstva životom, a Penezić (1999, prema Brajković, 2010) navodi šest komponenti subjektivne dobrobiti:

- fizička dobrobit
- psihološka dobrobit
- materijalna dobrobit
- egzistencijalna dobrobit
- socijalna dobrobit
- kulturna dobrobit.

Fizička dobrobit odnosi se na odsustvo boli, pozitivnu tjelesnu sliku i senzomotornu osjetljivost. Psihološka dobrobit, s druge strane, uključuje subjektivno iskustvo želja, pamćenja, osobnih percepcija, emocija i mišljenja. Nadalje, materijalna dobrobit odnosi se na evaluaciju materijalnih uvjeta života, dok egzistencijalna dobrobit uključuje pitanja o svrsi života. Socijalna dobrobit odnosi se na zadovoljavajuće odnose s određenim brojem ljudi, a kulturna dobrobit uključuje niz jezika, vrijednosti, komunikacija, stilova, objekata i drugih produkata ljudskog društva.

2.4. Domovi za starije i nemoćne

Prema Podgorelec i Klempić (2007) u Republici Hrvatskoj država igra jako malu ulogu kada je u pitanju smještaj starih i nemoćnih te briga o starima i nemoćnima. Ako staroj osobi treba pomoć, na prvom će joj mjestu tu pomoć pružiti obitelj. Obitelj tada ima mogućnost odabira domova za starije i nemoćne. Moćnik, Neuberg i Canjuga (2015) navode kako domovi za starije i nemoćne pružaju skrb starijim i nemoćnim izvan vlastite obitelji, pružaju im stalni smještaj i cjelovitu skrb.

Nadalje, autorice navode kako se malo ljudi odluči na život u domu zbog vlastite želje, većinom su to razlozi poput nemogućnosti brige o samome sebi, ustupanja doma djeci, usamljenosti, loših odnosa u obitelji i slično. Kako bi se starije osobe što duže zadržale u domu, dom pruža razne individualne i grupne aktivnosti u koje se pojedinci uključuju prema vlastitim sposobnostima i interesima. Nadalje, Lovreković i Leutar (2010) govore kako promjena boravišta može negativno utjecati na pojedinca. Promjena boravišta stresna je u svakom životnom razdoblju, a posebice osobama u trećoj životnoj dobi. Kod starijih osoba promjena boravišta može biti praćena problemima u prilagodbi, socijalnom izolacijom i osjećajem da se nekomu nameće i da joj se netko nameće.

Kuzma (2016) navodi četiri vrste domova za starije i nemoćne:

1. Dom za starije kao javna ustanova koji osigurava pojedincu stalni smještaj i cjelovitu skrb,
2. Dom za starije bez osnivanja ustanove čiji je osnivač vjerska zajednica, lokalna samouprava ili druga domaća ili strana pravna osoba,
3. Obiteljski dom za starije koji se zasniva izvan obitelji za najmanje 5, a najviše 20 osoba i
4. Udomiteljska obitelj koja ima stambene, socijalne i druge uvjete koji omogućuju smještenoj osobi pravilnu skrb. U jednoj udomiteljskoj obitelji mogu biti smještene najviše četiri osobe.

Štambuk (1998) ističe kako je promjena boravišta jako teška u starosti, a navodi nekoliko tipova premještaja koji se mogu dogoditi starim ljudima:

1. premještaj iz jednog mjesta u zajednici u drugo – odnosi se na premještaj iz jednog mjesta boravka u drugo ili iz jednog stana u drugi
2. premještaj iz institucije u zajednicu – odnosi se na odlazak iz doma umirovljenika natrag u svoj dom, a može se odnositi i na dolazak kući s rehabilitacije ili liječenja
3. premještaj iz zajednice u instituciju – može se odnositi na odlazak u instituciju, kao što je npr. dom umirovljenika ili odlazak na liječenje ili rehabilitaciju
4. intrainstitucionalni premještaj – odnosi se na premještaj osobe unutar jedne institucije
5. interinstitucionalni premještaj – odnosi se na premještaj iz jedne institucije u drugu

Ipak, Brajković (2010) tvrdi da je istraživanjem dokazano kako stari ljudi koji stanuju u domovima pokazuju veći stupanj osamljenosti. Osnovni je izvor osamljenosti korisnika domova rjeđi kontakt s članovima obitelji.

2.5. Slobodno vrijeme

Ovsenik i Vidić (2013) ističu kako je slobodno vrijeme poznato još od starih Grka i Rimljana, ali fenomen slobodnog vremena razvijen je tijekom industrijske revolucije. Slobodno vrijeme pojam je za koji ne postoji točno određena definicija, već od raznih autora imamo nekoliko različitih definicija. Tako Wilson (1980) pojašnjava slobodno vrijeme kao dio nečijega vremena. Milan i Rajka Polić (2009) navode kako se pred suvremeno društvo sve češće stavljaju zahtjevi potrošačkog društva koje treba zadovoljiti kako bi se za nagradu dobilo, odnosno kupilo takozvano „slobodno vrijeme“. Autori tvrde kako je to slobodno vrijeme strogo programirano i da ga tisuće ljudi provodi na isti način. Programirano je vrijeme, odjeća, mjesto, aktivnosti i slično. S druge strane, Janković (1973, prema Livazović, 2018) navodi da, iako postoje razne definicije slobodnog vremena, većina autora ističe da je to vrijeme izvan profesionalnih, društvenih, obiteljskih i fizioloških potreba. Nahrstedt (1990, prema Livazović, 2018) razlikuje tri vrste slobodnoga vremena:

1. Slobodno vrijeme u užem smislu koje se odnosi na vrijeme u kojemu pojedinac ima slobodu biranja prema uvjetima koji već postoje.
2. Slobodno vrijeme u širem smislu koje se odnosi na život s manje rada.
3. Slobodno vrijeme u najširem smislu koje obuhvaća cijeli životni vijek i koje je shvaćeno kao vrijeme u kojemu je moguće samoodređenje (Nahrstedt, 1990, prema Livazović, 2018).

Livazović (2018) navodi kako se slobodno vrijeme pojavljuje u svim područjima društvenog života, no kako bismo uspjeli planirati kulturno slobodno vrijeme, trebamo posjedovati kompetencije pomoću kojih se možemo nositi s vlastitim slobodnim vremenom. Stoga Nahrstedt (1990, prema Livazović, 2018) nabroja šest vještina koje bi pojedinac trebao posjedovati i razviti prije nego što bude mogao samostalno organizirati svoje slobodno vrijeme:

- sloboda za vrijeme koja se odnosi na prevladavanje dijalektike odnosa oslobađanja vremena i ograničavanja vremena,
- sinteza vremena koja uključuje odnos između nepovezanih i povezanih trenutaka u životu,
- ekologija vremena koja se odnosi na prepoznavanje čovjekovih ovisnosti o ciklički-linearanim, biološkim te apstraktnim strukturama vremena,
- vladanje vremenom koje uključuje sposobnost razvijanja vlastitog profila organizacije vremena,
- emancipacija vremena koja se odnosi na oslobađanje od društvenih i prirodnih izazova i prepreka te
- simetrija vremena koja uključuje sposobnost održavanja ravnoteže među različitim vremenskim oblicima (Nahrstedt, 1990, prema Livazović, 2018).

„Umjesto izravnog organiziranja aktivnosti slobodnog vremena, društvo treba otvarati mogućnost izbora i aktivnog uključivanja pojedinca u aktivnosti slobodnog vremena kroz sustavno poticanje i organizaciju različitih institucionalnih čimbenika koji mogu pomagati oblikovanje slobodnog vremena pružanjem praktičnih mogućnosti njegova provođenja.“ (Livazović, 2018: 243)

Važno je navesti i bitna obilježja slobodnoga vremena. Plenković (prema Valjan Vukić, 2013) ističe četiri bitna obilježja slobodnoga vremena:

- sloboda
- djelovanje
- rad
- stvaralaštvo.

Dumazedier, francuski sociolog i teoretičar slobodnog vremena (1967, prema Valjan Vukić, 2013), dotiče se tri osnovne funkcije slobodnoga vremena, a to su: *odmor* koji se očituje u oslobađanju od umora, *zabava* koja se shvaća kao oslobađanje od dosade i *razvoj ličnosti* koji oslobađa od svakodnevnog rada i automatizma mišljenja.

Kada je riječ o slobodnom vremenu, važno je razlikovati pojmove *dokolica* i *besposlica* od pojma *slobodno vrijeme*. Tako Anić (1991, prema Polić i Polić, 2009) tvrdi da se slobodno vrijeme javlja kao vrijeme koje je slobodno od rada kao prisilne djelatnosti. Anić isto tako besposlicu definira kao nepromišljeno slobodno vrijeme, odnosno dangubljenje. Milan i Rajka Polić (2009) navode

kako ne trebamo miješati pojmove besposlice i dokolice. Besposlica je vrijeme slobodno od rada, dok je dokolica vrijeme slobodno za igru i stvaralaštvo. Isto to tvrdi i Livazović (2018), koji govori da besposlen čovjek ne mora raditi, dok se dokol čovjek igra ili stvara pa tako i definira dokolicu kao vrijeme u kojemu se čovjek igra, stvara i u kojemu je čovjek slobodan za neposredno djelatno ostvarenje. Također, Polić i Polić (2009) ističu kako je svaka dokolica slobodno vrijeme, ali svako slobodno vrijeme nije dokolica, što bi značilo da je slobodno vrijeme rodni pojam u odnosu na dokolicu i da za dokolicu čovjek treba biti odgojen.

2.5.1. Slobodno vrijeme osoba treće životne dobi

Sniadek i Zajadacz (2010) spominju pojam uspješno starenje i navode kako njega određuje zadovoljenje nekih specifičnih potreba, među kojima su posebno značajne psihosocijalne potrebe. Američki gerontolog C. Tibbitts (prema Sniadek i Zajadacz, 2010) ističe što navedene psihosocijalne potrebe uključuju:

- potrebu obavljanja društveno korisnih djelatnosti
- potrebu da budemo prihvaćeni kao dio društva, zajednice ili grupe i da imamo određenu ulogu
- potrebu za zadovoljavajućim provođenjem povećanog slobodnog vremena
- potrebu za uspješnim društvenim životom
- potrebu da budemo prihvaćeni kao pojedinci
- potrebu za stvaranjem prilika za samoizražavanje i osjećajem samospoznaje
- potrebu za održavanjem kondicije i pristup liječničkim uslugama
- potrebu za održavanjem kontakta s obitelji
- potrebu za duhovnim zadovoljstvom (C. Tibbitts, prema Sniadek i Zajadacz, 2010).

Nadalje, Šenderović (2015) navodi kako i stariji ljudi mogu obogatiti svoj život i da za to nikada nije prekasno. Svaki dan javlja se mogućnost isprobavanja novoga. Također, autor navodi kako kada stariji ljudi pričaju o slobodnom vremenu, najviše spominju putovanja i druženja s prijateljima, što im održava samopouzdanje i daje osjećaj da nisu sami. Isto tako, kada govorimo

o slobodnom vremenu osoba treće životne dobi, potrebno je dati važnost hobijima koji pojedincima pomažu da se prilagode na nove načine života. S tim se slažu i Ovsenik i Vidić (2013), koji ističu kako hobiji kod starih osoba zamjenjuju svakodnevni rad i naglašavaju kako je važno da pojedinac pokrene hobije odmah nakon odlaska u mirovinu, kako bi se lakše nosio s novim životnim promjenama. Šenderović (2015) ističe kako slobodno vrijeme kod starih osoba predstavlja vrijeme bez strukture, truda i pravila i kako ono ovisi o faktorima kao što su dohodak i zdravlje. Isto tako, važno je naglasiti da se percepcija slobodnog vremena u starosti mijenja i da je bitna prava organizacija aktivnosti slobodnog vremena jer će se na taj način osobe treće životne dobi moći lijepo i kreativno provoditi (Šenderović, 2015).

III. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj je istraživanja ispitati načine provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu.

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

1. Ispitati načine provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi.
2. Ispitati kako se načini provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi razlikuju na selu i u gradu.
3. Ispitati stavove osoba treće životne dobi o ponuđenim aktivnostima slobodnog vremena u njihovom okruženju.
4. Ispitati zadovoljstvo provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi.

Hipoteze istraživanja su:

H1 Ispitanici češće sudjeluju u nestrukturiranim aktivnostima slobodnog vremena

H2 Očekuju se razlike u aktivnostima slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu

H3 Ispitanici u gradu su zadovoljniji ponuđenim aktivnostima slobodnog vremena u njihovom okruženju od ispitanika sa sela

H4 Ispitanici su zadovoljni načinom provođenja slobodnog vremena kao i količinom slobodnog vremena

3.2. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 6 ispitanika. Ispitanici su pripadnici kategorije treće životne dobi, odnosno od 65 godina pa nadalje. U istraživanju je sudjelovalo tri ispitanika sa sela (1-3 S) i tri ispitanika iz grada (1-3 G). Od ukupnog broja ispitanika, jedna osoba ima 69 godina, jedna 73 godine, jedna 67 godina, dvije 76 godina i jedna 82 godine. Također, od ukupnog broja ispitanika 4 su ženske osobe, a 2 muške osobe (jedna muška osoba iz sela i jedna muška osoba iz grada). U istraživanju su sudjelovale osobe iz Forkuševaca, Osijeka, Đakova i Vinkovaca.

3.3. Instrument

Prikupljanje podataka provedeno je putem intervjua jer je intervju najprikladniji izvor podataka za ovo istraživanje. „Istraživački intervju definira se kao razgovor između dvije osobe koji u specifičnu svrhu prikupljanja informacija relevantnih za istraživanje intervjuer inicira i usmjerava na sadržaj određen ciljevima istraživanja kao sustavan opis, predviđanje ili objašnjavanje.“ (Cohen i sur., 2007: 269). Mužić (2004) također navodi kako je intervju predstavlja najljudskiji način prikupljanja podataka. U ovom istraživanju ispitanicima je postavljeno 10 pitanja, a na početku intervjua utvrđeno je koliko ispitanici imaju godina.

Za potrebe ovog istraživanja ispitanicima su postavljena sljedeća pitanja:

1. *Opišite Vaše viđenje pojma SLOBODNO VRIJEME. Kako Vi doživljavate taj pojam?*
2. *Kako provodite svoje slobodno vrijeme radnim danom?*
3. *Kako provodite svoje slobodno vrijeme vikendom?*
4. *S kime provodite svoje slobodno vrijeme? S kime biste voljeli provoditi slobodno vrijeme?*
5. *Jeste li zadovoljni načinom na koji provodite slobodno vrijeme? Ako ne, što biste promijenili?*
6. *Smatrate li da imate dovoljno slobodnog vremena?*
7. *Biste li voljeli biti uključeni u više aktivnosti provođenja slobodnog vremena?*
8. *U periodu života u kojemu ste sada, što se promijenilo u načinu provođenja slobodnog vremena u odnosu na vrijeme prije odlaska u mirovinu?*
9. *Smatrate li da je u Vašem okruženju osobama treće životne dobi ponuđeno dovoljno sadržaja/aktivnosti za provođenje slobodnog vremena?*
10. *Tko bi trebao voditi računa o organizaciji provođenja slobodnog vremena umirovljenika?*

3.4. Postupak

Istraživanje je provedeno uživo, sa svakom osobom posebno. Intervjui su prvo provedeni s osobama koje žive na selu, a zatim s osobama iz grada. Svi ispitanici bili su susretljivi, razgovorljivi i spremni pomoći. Također, bili su iznimno zainteresirani za temu, što je olakšalo intervjuiranje. Svim ispitanicima naglašeno je da se ovo istraživanje provodi u svrhu diplomskog rada. Svi su intervjui snimljeni, a zatim je napravljen transkript. Podaci su analizirani pažljivim čitanjem razgovora te bilježenjem svih zapažanja.

IV. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Pitanja u istraživanju odnosila su se na mišljenja ispitanika, odnosno osoba treće životne dobi, o slobodnom vremenu koje imaju nakon ulaska u mirovinu. Pitanja kreću od toga što osobe rade u svoje slobodno vrijeme, do toga što misle o organizaciji sadržaja/aktivnosti slobodnog vremena umirovljenika u njihovom životnom okruženju. U ovome radu analizirat će se razlika provođenja slobodnog vremena s obzirom na životno okruženje, odnosno s obzirom na to jesu li ispitanici iz sela ili iz grada. U Tablici 1 prikazana je lista kategorija koja je nastala analizom podataka, odnosno ključni koncepti važni za svako postavljeno pitanje.

Tablica 1 Lista kategorija koje su nastale analizom podataka

PITANJA	KLJUČNE RIJEČI	
	SELO	GRAD
1. viđenje pojma slobodno vrijeme	odmor, nema obveza	bez žurbe, nema obveza, u mirovini svo vrijeme
2. slobodno vrijeme radnim danom	šetnja, molitva, TV, križaljke, štrikanje, organizacija u općini	kava, prijatelji, TV, razgovor s unucima, molitva, drijemanje, gledanje serija, sviranje klavira, čitanje
3. slobodno vrijeme vikendom	ležanje, gledanje televizije, sport i politika na televiziji	nogomet na televiziji, odlazak na utakmice, boravljenje u vikendici, crkva, unuci
4. s kime provodite slobodno vrijeme	sama, prijatelji, obitelj, unuci, ljudi iz udruge	supruga, prijatelji, unuci, obitelj, samostalno, susjedi
5. s kime biste voljeli provoditi slobodno vrijeme	obitelj, unuci	obitelj, unuci
6. zadovoljstvo načinom provođenja slobodnog vremena/ što biste promijenili	zadovoljni/ više kretanja, više mogućnosti za šetnju kao u gradu	zadovoljni/ više rekreiranja, više druženja s obitelji
7. količina slobodnog vremena	dovoljno, previše	previše, ali ima i posla, ponekad bude i dosadno
8. želja za uključivanjem u više aktivnosti slobodnog vremena	ne, želja za uključivanjem u aktivnosti u kojima se može učiti	ne, nemogućnost zbog lošeg zdravlja
9. slobodno vrijeme prije mirovine	manje slobodnog vremena, manja mogućnost organiziranja vremena	manje slobodnog vremena, nemogućnost planiranja, puno manje vremena za sebe, nema

		prevelike razlike jer sam oduvijek bila domaćica
10. slobodno vrijeme nakon mirovine	mirovina kao najbolje vrijeme života, puno slobodnog vremena, više druženja	nema stresa, moguće planiranje aktivnosti, puno slobodnog vremena, nema prevelike razlike
11. količina sadržaja/aktivnosti za provođenje slobodnog vremena u životnom okruženju	zadovoljavajuća, u gradu ima više aktivnosti, potrebno još više organiziranih aktivnosti i druženja	zadovoljavajuća, nema dovoljno, ima dovoljno za onoga tko si može priuštiti
12. tko bi trebao voditi računa o organizaciji slobodnog vremena umirovljenika	svaka osoba za sebe, općina, grad	udruge umirovljenika, oni koji imaju želje i volje raditi sa starijima

Prvim pitanjem željelo se uvidjeti znaju li ispitanici što predstavlja pojam slobodno vrijeme i koje je njihovo viđenje toga pojma. Svih šest ispitanika pojam slobodno vrijeme doživljava na jako sličan način, navode da je to vrijeme bez obveza, kada mogu raditi što hoće i kada ne moraju nigdje žuriti. Također, ispitanica 2G navela je kako je slobodno vrijeme svo njeno vrijeme, budući da je u mirovini.

Drugo pitanje odnosilo se na način provođenja slobodnog vremena radnim danom. Dva ispitanika sa sela slično su opisala svoje slobodno vrijeme radnim danom, oboje su naveli šetnju kao glavnu aktivnost. Ispitanica 1S u šetnji sluša pjesme ili moli kunicu ako šeta sama, a ponekad ide u šetnju s prijateljicama. Ispitanik 2S osim šetnje veliki dio slobodnoga vremena provodi uz televizijski program. Ispitanica 3S ipak malo drugačije provodi svoje slobodno vrijeme radnim danom: „Slobodno vrijeme radnim danom provodim tako što rješavam križaljke ili štrikam. Isto tako, u općini postoji organizacija „Aktivna starost“ u kojoj ja sudjelujem. Tamo nam je jako lijepo, smijemo se, pričamo, posjećujemo druga mjesta. Prvo kada dođemo pijemo kavu, onda nas rasporede - netko crta, igramo Bingo, Čovječe, ne ljuti se i slično. Za Božić i Uskrs pravimo ukrase. Super mi je tamo i uvijek jedva čekam otići.“ Ispitanik 1G navodi kako svoje slobodno vrijeme radnim danom provodi ispijajući kavu, druži se s prijateljima i gleda televiziju. Ispitanice 2G i 3G svoje slobodno vrijeme provode s unucima i obitelji, a ponekad i gledaju serije i filmove. Ispitanica 2G također svira klavir i piše pjesme.

Trećim pitanjem cilj je bio utvrditi na koji način ispitanici provode svoje slobodno vrijeme vikendom. Ispitanici 1-3S većinom vrijeme provode uz televizijski program. Ispitanik 1G voli otići na nogometne utakmice, ispitanica 2G odlazi do vikendice u kojoj provede cijeli vikend, a ispitanica 3G navodi kako vikend od radnih dana razlikuje po televizijskom programu. Također, navodi kako je zbog zdravlja morala prestati raditi ono što je prije voljela u slobodno vrijeme - štrikati i heklati. Sada joj se slobodno vrijeme vikendom svodi na gledanje televizije i odlaska u crkvu.

Četvrto pitanje odnosilo se na to s kime ispitanici provode svoje slobodno vrijeme i s kime bi ga voljeli provoditi. Petero ispitanika odgovorilo je da svoje slobodno vrijeme provode samostalno, s obitelji ili prijateljima. Osim toga, naveli su kako bi više vremena htjeli provoditi s obitelji, ali je to malo teže jer nisu uvijek svi tu i često su zauzeti svojim poslovima. Ispitanik 1G naveo je kako svoje slobodno vrijeme provodi sa suprugom i kako im je super.

Sljedećim pitanjem ispitanike se ispitalo jesu li zadovoljni načinom na koji provode svoje slobodno vrijeme i žele li nešto promijeniti. Ispitanici 2S, 3S i 1G su rekli kako ne bi ništa mijenjali i kako su zadovoljni načinom na koji provode slobodno vrijeme. Ispitanica 1S je rekla kako je zadovoljna načinom provođenja slobodnog vremena, ali da smatra da bi u gradu još aktivnije provodila vrijeme jer u gradu ima više mogućnosti. Ispitanica 3G je navela sljedeće: „Voljela bih da mogu provoditi više fizičkih aktivnosti i da mogu voziti bicikl, pogotovo kada je lijepo vrijeme. Jako volim cvijeće i prirodu pa bi bilo lijepo da mogu sama posaditi cvijeće. Živim u mirnom kraju Vinkovaca u kojem nema previše događanja kojima bih se mogla zabaviti, a do centra grada ne mogu sama prošetati, to bih voljela promijeniti, ali i ovako sam navikla već i stvorila sam si svoju mirnu rutinu.“ Ispitanica 2G je navela kako je zadovoljna načinom na koji provodi svoje slobodno vrijeme, ali da zna biti tužna jer je često sama.

Šestim pitanjem željelo se otkriti smatraju li ispitanici da imaju dovoljno slobodnog vremena. Svi ispitanici, i oni sa sela i oni iz grada, usuglasili su se i rekli da imaju i previše slobodnog vremena. Ispitanica 1S navela je da je najbitnije organizirati posao.

Sedmo pitanje odnosilo se na to žele li ispitanici biti uključeni u više aktivnosti slobodnoga vremena. Ispitanici 1S, 2S, 1G i 2G odgovorili su kako im ne treba više aktivnosti od ovih koje već sada imaju, dok je ispitanica 3S rekla kako bi voljela biti uključena u aktivnosti iz kojih bi uspjela nešto novo naučiti, a da bi to bilo najbolje ostvariti putem udruga umirovljenika. Također,

ispitanica 3G rekla je kako bi voljela sudjelovati u raznim aktivnostima, ali ju u tome sprječava zdravlje.

Osmo je pitanje glasilo: „U periodu života u kojemu ste sada, što se promijenilo u načinu provođenja slobodnog vremena u odnosu na vrijeme prije odlaska u mirovinu?“. Ispitanica 3G navela je sljedeće: „A zapravo nema puno promjene jer ja sam oduvijek bila domaćica, poslije rata smo se preselili u grad i od tada nisam radila. Uvijek je sve bilo više manje isto. Moje navike su se mijenjale kako su moji unuci rasli, a najveća promjena se dogodila kada mi je suprug umro prije 8 godina. Tada sam svoje slobodno vrijeme provodila s njim pa mi je bilo teško naviknuti se.“ Svi ostali ispitanici naveli su da u mirovini imaju puno više slobodnog vremena, više se mogu odmarati i nisu toliko pod stresom kao što su bili dok su bili zaposleni. Također, ispitanica 1S istaknula je kako joj je ovo najbolji period života.

Deveto pitanje odnosilo se na to smatraju li ispitanici da je u njihovom okruženju osobama treće životne dobi ponuđeno dovoljno sadržaja/aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Ispitanici 2S, 1G i 2G smatraju kako ima dovoljno sadržaja/aktivnosti za osobe treće životne dobi, dok ispitanice 3S i 3G smatraju kako bi bilo dobro da ima još više udruga i organizacija u kojima bi se umirovljenici što više družili. Ispitanica 1S smatra kako je ponuđeno dovoljno sadržaja/aktivnosti za one osobe koje žele u njima sudjelovati, ali opet naglašava kako u gradovima ima puno više sadržaja, s tim da u današnje vrijeme ni u selu nije loše.

Konačno, posljednje postavljeno pitanje tiče se toga tko bi trebao voditi brigu o organizaciji slobodnog vremena umirovljenika. Ispitanica 1S smatra kako svaka osoba treba sebi sama organizirati svoje slobodno vrijeme, dok ostali ispitanici smatraju kako bi se za to trebali pobrinuti grad, općina i razne udruge umirovljenika.

V. RASPRAVA

H1 Ispitanici češće sudjeluju u nestrukturiranim aktivnostima slobodnog vremena

Istraživanje je pokazalo kako je ova hipoteza točna. Od šest ispitanika, jedna ispitanica sa sela sudjeluje u strukturiranim aktivnostima slobodnog vremena, dok ostali sudjeluju u nestrukturiranim. Ispitanica 3S sudjeluje u organizaciji pod nazivom „Aktivna starost“ i tamo imaju organizirane aktivnosti poput crtanja, igranja Binga, izleta i slično. Ispitanica je navela kako jedva čeka otići i sudjelovati u raznim zanimljivim aktivnostima. Također, nekoliko ispitanika navelo je da bi aktivnije provodili svoje slobodno vrijeme, ali ih zdravlje u tome onemogućuje. Ispitanica 3G navodi kako je nekada prije voljela heklati i štrikati, ali sada više ne može jer ju vid dobro ne služi. Isto tako, navodi kako smatra da u Domovima umirovljenici imaju razne zanimljive aktivnosti, ali da za njih koji su lošijeg zdravlja i nema neke prilike za zabavu. To potvrđuje i istraživanje koje su proveli Marinović Glavić i Juraga (2020), koji su utvrdili da osobe treće životne dobi zdravstveno stanje usporava i prilikom obavljanja dnevnih aktivnosti.

H2 Očekuju se razlike u aktivnostima slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu

Rezultati ovoga istraživanja pokazali su kako nema velike razlike u načinu provođenja slobodnoga vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu. Većina ispitanika navodi kako svoje slobodno vrijeme provodi s unucima, prijateljima ili u šetnji. Svi ispitanici navode kako svoje slobodno vrijeme u većini slučajeva provode gledajući televiziju. Kožić, Lovrić i Jovanović (2017) proveli su istraživanje u kojemu su ispitivali tjelesnu aktivnost kod osoba starije životne dobi, ovisno o mjestu stanovanja. Naime, njihovo istraživanje također potvrđuje kako stariji stanovnici grada i sela najčešće svoje slobodno vrijeme provode gledajući televizijski program. Ovsenik i Vidić (2013) navode kako osobama treće životne dobi za održavanje psihofizičke kondicije pomažu aktivnosti poput šetnje, što je dokazano i u ovome istraživanju, gdje je nekoliko ispitanika navelo šetnju kao jednu od glavnih aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Također, autori (2013)

potvrđuju kako starije osobe navode druženje s prijateljima kao jednu od aktivnosti slobodnog vremena. No, ono što se razlikuje od ovog provedenog istraživanja jest to da su u ovom istraživanju ispitanici navodili da se druže s obitelji i unucima u slobodno vrijeme, dok su Ovsenik i Vidić (2013) dobili drugačije rezultate, odnosno njihovi ispitanici nisu navodili druženje s obitelji i unucima. Nadalje, Su, Shen i Wei 2006. godine proveli su istraživanje u Kini gdje su uspoređivali provođenje slobodnog vremena starijih osoba na selu i u gradu. Naime, oni su dobili malo drugačije rezultate. Došli su do zaključka da se slobodno vrijeme starijih osoba na selu i u gradu znatno razlikuje te da su starije osobe na selu više zauzete kućnim poslovima i čuvanjem unuka te druženjem. U istraživanju koje je opisano u ovome radu to nije slučaj. Načini provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu gotovo su pa isti.

H3 Ispitanici u gradu su zadovoljniji ponuđenim aktivnostima slobodnog vremena u njihovom okruženju od ispitanika sa sela

Istraživanjem se ova hipoteza nije potvrdila. Osobe 1S, 2S, 1G i 2G zadovoljne su ponuđenim aktivnostima slobodnog vremena u njihovom okruženju, dok osobe 3S i 3G nisu. Važno je naglasiti kako osoba 1S smatra da u gradu ima više ponuđenih aktivnosti: „Ponuđeno je dovoljno aktivnosti onima koji žele. Na primjer, u općini mogu ići provoditi slobodno vrijeme kroz razne aktivnosti. Sada ni u selu nije loše, ali u gradu je još bolje. U gradu ima više sadržaja.“ S njom se ne bi složila ispitanica 3G koja navodi sljedeće: „Nisam do sada čula da u mom gradu ima nekih slobodnih aktivnosti za nas stare ljude. Od unuka često čujem kako je i njima dosadno, a kako će tek onda biti nama.“ Ispitanica 2G smatra kako ima dovoljno aktivnosti za one osobe koje si to mogu priuštiti. Navodi i sljedeće: „Oni koji nemaju novaca, a takvih je umirovljenika u Hrvatskoj puno, takvi si ne mogu priuštiti poludnevne boravke u Domu za starije i nemoćne, kao ni putovanja.“ Ovo potvrđuje i istraživanje koje je provela pučka pravobraniteljica 2019. godine, u kojem se navodi kako je starije stanovništvo u većem riziku od siromaštva od prosjeka opće populacije.

H4 Ispitanici su zadovoljni načinom provođenja slobodnog vremena kao i količinom slobodnog vremena

Istraživanjem se ova hipoteza djelomično potvrdila. Naime, svi ispitanici zadovoljni su količinom slobodnog vremena, a tvrde da ga imaju i previše. Babović i sur. (2018) tvrde kako starije osobe u prosjeku raspoložu većom količinom slobodnog vremena nego osobe mlađe od 65 godina, što se može i zaključiti jer su osobe starije od 65 godina napustile tržište rada. Također, Ovsenik i Vidić (2013) i svojim istraživanjem potvrđuju kako osobe treće životne dobi imaju na raspolaganju i previše slobodnog vremena koje koriste za razbibrigu i za sebe.

Pet od šest ispitanika zadovoljno je načinom na koji provode svoje slobodno vrijeme, dok je ispitanica 3G navela kako bi voljela da može slobodno vrijeme provoditi kroz neke fizičke aktivnosti, kao što je vožnja bicikla. Zanimljiv je i odgovor ispitanice 1S: „Zadovoljna sam načinom na koji provodim svoje slobodno vrijeme. Da živim u gradu, tada bih još više šetala. U gradu ima više mogućnosti za provođenje slobodnog vremena šetajući.“ Štabmuk, Rusac i Sučić (2013) provele su istraživanje u kojemu su dokazale kako osobe treće životne dobi nakon ulaska u mirovinu nisu zadovoljne načinom provođenja slobodnog vremena u umirovljeničkim danima. Autorice naglašavaju kako to znači da nisu još uspjeli naći aktivnost slobodnog vremena koja bi ih ispunjavala. No, Henning i sur. (2019) tvrde kako su svojim istraživanjem otkrili da se nakon umirovljenja povećao angažman u intelektualnim, društvenim ili fizičkim slobodnim aktivnostima.

VI. ZAKLJUČAK

Trend starenja u svijetu dovodi do sve većeg broja istraživanja koja u prvi plan stavljaju osobe treće životne dobi. Ulazak u treću životnu dob, odnosno doživljavanje starosti, osobe mogu doživjeti vrlo stresno jer se susreću s brojnim novim načinima života. Umirovljenje za neke pojedince može biti stresno, dok ga neki mogu doživjeti kao sretan period života. Umirovljenjem osobe imaju puno više slobodnoga vremena nego što je to bio slučaj dok su bili u radnom odnosu. Umirovljenim osobama važno je pokazati na koje sve načine mogu iskoristiti i organizirati svoje slobodno vrijeme. Cilj je ovog istraživanja bio ispitati načine provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu. U istraživanju je sudjelovalo šest ispitanika, od kojih su tri ispitanika bila sa sela, a tri iz grada. Ispitanici su bili intervjuirani i postavljeno im je deset pitanja vezanih uz slobodno vrijeme. Rezultati istraživanja pokazali su kako ne postoji velika razlika u načinu provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu. Ispitanici svoje slobodno vrijeme u većini slučajeva provode gledajući razne televizijske programe, a kod muških ispitanika tu prevladavaju sport i politika. Ispitanici svoje slobodno vrijeme provode sami, s prijateljima ili obitelji. Većina ispitanika navela je kako bi voljeli svoje slobodno vrijeme još više provoditi s unucima i obitelji, ali to nije moguće jer nisu u blizini ili su zauzeti svojim obvezama. Nadalje, dokazano je kako su ispitanici zadovoljni količinom slobodnog vremena koje imaju i kako ga sada dok su u mirovini imaju puno više u odnosu na vrijeme kada su radili. Nekoliko ispitanika navelo je i kako bi voljeli aktivnije provoditi slobodno vrijeme, ali da to u ovim godinama nije moguće jer ih zdravlje ne služi najbolje. Također, ispitanici su iznijeli svoje mišljenje o ponuđenim aktivnostima slobodnog vremena u svojoj životnoj zajednici i rezultati su pokazali da nema velike razlike u mišljenju osoba sa sela i osoba iz grada. Ovakva istraživanja vrlo su važna jer je potrebno osobe treće životne dobi što više uključivati u zajednicu kako se ne bi osjećali izostavljeno. Također, njihovim uključivanjem u zajednicu osjećat će se vrijednijima i poboljšat će im se kvaliteta življenja. Važno je naglasiti da u ovom istraživanju postoje ograničenja zaključivanja radi malog uzorka te iz tog razloga možemo govoriti tek o smjernicama koje nam na nešto ukazuju.

VII. LITERATURA

1. Babović, M. i sur. (2018). *Socijalna uključenost starijih osoba (65+) u Srbiji*. Beograd: Crveni krst Srbije.
2. Bovoar, S. (1970). *Starost*. Beograd: BIGZ.
3. Brajković, L. (2010). *Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi*. Doktorska disertacija, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Metode istraživanja u obrazovanju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Despot Lučanin, J., Lučanin, D., Havelka, M. (2005). KVALITETA STARENJA – SAMOPROCJENA ZDRAVLJA I POTREBE ZA USLUGAMA SKRBI. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 14(4-5), 801-817.
6. Henning, G. i sur. (2019). Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & Mental Health*, 25(4), 621-631.
7. Hošnjak, A. (2021). Book review Contemporary Perspectives on Ageism by Liat Ayalon & Clemens Tesch- Römer. *Croatian Nursing Journal*, 5(1), 95-97.
8. Kožić, M., Lovrić, B., Jovanović, T. (2017). TJELESNA AKTIVNOST KOD OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno- stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, 3(9), 11-11.
9. Kuzma, D. (2016). *Kvaliteta života osoba treće životne dobi*. Diplomski rad, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
10. Kuzma, D., Zovko, A., Vrcelj, S. (2016). Kvaliteta života osoba treće životne dobi.
11. Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Filozofski fakultet Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku, Hrvatska sveučilišna naklada.
12. Lovreković, M., Leutar, Z. (2010). Kvaliteta života osoba u domovima za starije i nemoćne osobe u Zagrebu. *Socijalna ekologija: journal for environmental thought and sociological research*, 19(1), 55-79.

13. Marinović Glavić, M., Juraga, D. (2020). Samoprocjena zdravlja i funkcionalna sposobnost osoba treće životne dobi. *Medica Jadertina*, 50(4), 285-291.
14. Močnik, A., Neuberg, M., Canjuga, I. (2015). Tjelesna aktivnost starijih osoba smještenih u stacionarnim ustanovama. *Tehnički glasnik*, 9(1), 112-119.
15. Mužić, V. (2004). *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Educa.
16. Ovsenik, R., Vidić, D. (2013). ODNOS STARIJIH OSOBA PREMA SLOBODNOM VREMENU. *Mediji, kultura i odnosi s javnostima*, 4(1), 55-60.
17. Pečjak, V. (2001). *Psihologija treće životne dobi*. Zagreb: PROSVJETA.
18. Perišin, T., Kufirin, 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.
19. Podgorelec, S., Klempić, S. (2007). Starenje i neformalna skrb o starim osobama u Hrvatskoj. *Migracije i etničke teme*, 23(1-2), 111-134.
20. Polić, M., Polić, R. (2009). Vrijeme, slobodno od čega i za što? *Filozofska istraživanja*, 29(2), 255-270.
21. Pučka pravobraniteljica (2019). Umirovljenici i starije osobe.
22. Riemann, F., Kleespies, W. (2005). *Umijeće starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
23. Rowe, J., Kahn, R. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
24. Su, B., Shen, X., Wei, Z. (2006). Leisure Life in Later Years: Differences between Rural and Urban Elderly Residents in China. *Journal of Leisure Research*, 38(3), 381-397.
25. Śniadek, J., Zajadacz, A. (2010). Senior citizens and their leisure activity: understanding leisure behaviour of elderly people in Poland. *STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AND TOURISM*, 17(2).
26. Šenderović, A. (2015). *Starije osobe i slobodno vrijeme*. Sarajevo: Kantonalna javna ustanova „Porodično savjetovalište“.
27. Špan, M. (2008). Treća životna dob danas. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 14(52), 12-14.
28. Štambuk, A. (1998). PRILAGODBA, STRES I PRESELJENJE U STROSTI. *Ljetopis socijalnog rada*, 5(1), 105-115.
29. Štambuk, A., Rusac, S., Sučić, A. (2013). Spending leisure time in retirement. *Periodicum biologorum*, 115(4), 567-574.

30. Valjan Vukić, V. (2013). SLOBODNO VRIJEME KAO „PROSTOR“ RAZVIJANJA VRIJEDNOSTI U UČENIKA. *Magistra Jadertina*, 8(1), 59-73.
31. Vranić, A., Korajlija, A., Raguž, A. (2018). Znanje o dobnim promjenama pamćenja, ageizam i emocionalna dobrobit stručnjaka zaposlenih u području skrbi za starije osobe. *Medica Jadertina*, 48(3), 99-112.
32. Vujatović, A. (1983). Satrost - medicinski i psihološki vid. *Bogoslovska smotra*, 53(4), 232-234.
33. Wilson, J. (1980). Sociology of Leisure. *Annual Review of Sociology*, 6, 21-40.