

Slobodno vrijeme osoba treće životne dobi

Burić, Kristina

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:974204>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-07**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

SLOBODNO VRIJEME OSOBA TREĆE ŽIVOTNE DOBI

Diplomski rad

Kristina Burić

Zagreb, 2023.

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za pedagogiju

SLOBODNO VRIJEME OSOBA TREĆE ŽIVOTNE DOBI

Diplomski rad

Ime i prezime studentice:

Kristina Burić

Mentorica:

doc. dr. sc. Ana Blažević - Simić

Zagreb, 2023.

Sadržaj

1. UVOD	1
2. TEORIJSKI DIO RADA.....	3
2.1. Teorijski okvir.....	3
2.2. Treća životna dob.....	6
2.2.1. Starenje i starost	6
2.2.2. Ageizam i stav društva prema starijima	7
2.2.3. Umirovljenici u Hrvatskoj.....	8
2.3. Slobodno vrijeme.....	11
2.3.1. Tipovi slobodnovremenskih aktivnosti	12
2.3.2. Dobrobiti slobodnovremenskih aktivnosti	14
2.3.3. Slobodno vrijeme kao pomoć pri umirovljenju.....	15
2.4. Obrazovanje za slobodno vrijeme.....	18
2.4.1. Važnost obrazovanja za slobodno vrijeme	18
2.4.2. Obrazovanje za slobodno vrijeme	18
2.4.3. Čimbenici obrazovanja za slobodno vrijeme	20
2.4.4. Obrazovanje za slobodno vrijeme u starijoj dobi.....	21
2.5. Faktori koji mogu utjecati na provođenje slobodnog vremena kod umirovljenika ...	23
2.5.1. Mjesto stanovanja.....	24
2.5.2. Visina prihoda	24
2.5.3. Obrazovanje i radna uloga.....	25
2.5.4. Zdravlje.....	26
2.5.5. Rod	27
2.5.6. Obitelj i bračni status.....	28
2.6. Slobodno vrijeme umirovljenika na selu	29
3. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE.....	32
3.1. Metodologija istraživanja.....	32
3.1.1. Predmet, cilj i svrha istraživanja	32
3.1.2. Istraživačka pitanja	33
3.1.3. Postupci i instrumenti.....	33
3.1.4. Način provedbe istraživanja	34
3.1.5. Uzorak	35

3.1.6.	Obrada podataka i analiza rezultata.....	35
3.1.7.	Etički aspekti istraživanja.....	35
3.2.	Rezultati istraživanja.....	36
3.2.1.	Sociodemografske karakteristike sudionica	36
3.2.2.	Definiranje pojma „slobodno vrijeme“.....	37
3.2.3.	Izbor slobodnovremenskih aktivnosti.....	39
3.2.4.	Zadovoljstvo trenutnim stanjem i prepreke	40
3.2.5.	Obrazovanje za slobodno vrijeme	41
3.2.6.	Prijedlozi za lokalnu zajednicu.....	43
3.3.	Rasprava.....	44
3.3.1.	Definiranje pojma „slobodno vrijeme“	44
3.3.2.	Izbor slobodnovremenskih aktivnosti.....	46
3.3.3.	Zadovoljstvo trenutnim stanjem i prepreke	49
3.3.4.	Obrazovanje za slobodno vrijeme	50
3.3.5.	Prijedlozi za lokalnu zajednicu.....	52
4.	ZAKLJUČAK	54
5.	LITERATURA.....	55
6.	PRILOZI.....	63
6.1.	Prilog 1	63
6.2.	Prilog 2.....	64
6.3.	Prilog 3.....	65
6.4.	Prilog 4.....	66

Slobodno vrijeme osoba treće životne dobi

Sažetak

U prvom djelu rada, unutar okvira andragogije i pedagogije slobodnog vremena, prikazani su pojmovi starosti, umirovljenja, slobodnog vremena te obrazovanja za slobodno vrijeme. U istraživačkom dijelu rada, na temelju provedenih intervjua, dobiven je uvid u slobodno vrijeme umirovljenica na selu. Provedenim istraživanjem dolazimo do rezultata koji potvrđuju dosadašnja saznanja iz andragogije i pedagogije slobodnog vremena, a to su da starije osobe ne promišljaju puno o slobodnom vremenu, bave se jednoličnim aktivnostima te od slobodnovremenskih aktivnosti najviše cijene druženje s drugim osobama. Kao najveću prepreku u bavljenju slobodnovremenskim aktivnostima navode zdravlje, ali također uviđaju i manjak ponude slobodnovremenskih aktivnosti u lokalnoj zajednici. Rezultati ukazuju na važnost obrazovanja za slobodno vrijeme te kvalitetne i sveobuhvatne skrbi za starije osobe.

Ključne riječi: gerontologija, pedagogija slobodnog vremena, obrazovanje za slobodno vrijeme, umirovljenje

Leisure time of the elderly

Abstract

In the first part of the paper, under the framework of andragogy and pedagogy of leisure, the concepts of age, retirement, leisure, and leisure education are introduced. In the research section of our study, based on conducted interviews, insights were gained into the leisure activities of retired women in rural areas. This research confirms earlier findings in andragogy and pedagogy of leisure. Specifically, older individuals tend not to dwell on leisure extensively; they often engage in repetitive activities. Among leisure activities, socializing with others is highly valued. Participants frequently mention health issues as the main barrier to participating in leisure activities, but they also note a lack of available leisure options in the local community. These results emphasize the importance of leisure education and comprehensive care for the elderly.

Keywords: gerontology, leisure pedagogy, leisure education, retirement

1. UVOD

Demografsko starenje jedan je od osnovnih demografskih procesa koji su karakteristični za zemlje u završnim fazama demografske tranzicije. Tzv. faza zrelosti prisutna je u većini razvijenih zapadnih zemalja. Niska stopa nataliteta i prirodnoga prirasta stanovništva te, s druge strane, produljenje očekivanog trajanja života rezultiraju povećanjem udjela stanovništva od 60 i više godina u ukupnom stanovništvu (Wertheimer-Baletić, 2017). Zahvaljujući napretku u medicini te povišenju životnog standarda, životni vijek se produljio te se očekuje da će srednja dob stanovništva Europe biti 47, 6 godina, što je u usporedbi s prošlim stoljećem 15 godina više (Poljak i sur, 2021). S porastom udjela osoba treće životne dobi u Europi, pa tako i Hrvatskoj, javlja se sve veća potreba za kvalitetnijim i organiziranim sustavom brige za starije osobe. Starenje je, sada već odavno, prestalo biti samo stvar pojedinca, već društva; ne samo pojedine zemlje, već cijelog današnjeg civiliziranog svijeta (Smolić-Krković, 1974).

Osobe treće životne dobi često su zanemarene i nevidljive u modernom društvu. Industrijalizacija, povišenje materijalnog standarda te prelazak iz višegeneracijskih obitelji u nuklearne doveli su do ugroženja položaja starijih osoba. Potreba za prilagodbom na moderan način življenja, odlazak djece iz doma, smrt partnera, prijatelja, umirovljenje te rezultirajući gubitak socijalnog statusa stvaraju veliki teret nad osobama treće životne dobi. Umirovljenje je osobito velika prekretnica u čovjekovu životu. Iako čovjek u mladosti i srednjoj dobi sanja o mirovini kao vremenu opuštanja i oslobođenju od svih briga koje ga trenutno okupiraju, stvarnost često bude takva da se čovjek počne osjećati izgubljeno, pa čak i beskorisno. Mnogi umirovljenje dočekaju nespremni, ne shvaćajući da u njemu mogu provesti i do trećinu svog života. U javnom i političkom diskursu najviše se pažnje pridaje visini mirovina i fizičkom zbrinjavanju starijih, što je, svakako, od presudne važnosti za opću dobrobit umirovljenika. No, često promakne jedna bitna stavka - a to je njihovo slobodno vrijeme.

Jedna od posljedica tehnološkog razvitka i suvremene civilizacije je porast količine slobodnog vremena. Slobodno vrijeme povećava se ne samo kod zaposlenog čovjeka već i kod umirovljenika. Osobito kada se uzme u obzir i napredak u medicini koji je znatno produžio čovjekov životni vijek, a samim tim i količinu slobodnog vremena. Slobodno vrijeme postaje

važna životna stavka u svim životnim fazama te važan faktor koji utječe na zadovoljstvo životom i razinu kvalitete života. Što provođenje slobodnog vremena bude uključivalo veći postotak dana, to će „ta dokolična aktivnost moći radnika sve manje zadovoljavati kao jednostavna razbibriga, nevažna zabava, i sve će više morati zadobivati duboko značenje za njegov život“ (Tournier, 1980, 28). Pojmovi *aktivnog starenja* i *cjeloživotnog obrazovanja* redovno se spominju, ne samo u znanstvenom, već i u svakodnevnom diskursu, kao bitne stavke za uspješno starenje i umirovljenje. Oba pojma ističu važnost fizičke i mentalne aktivnosti u starijoj dobi. Pri tome je važno istaknuti da aktivno starenje ne znači samo fizičku aktivnost i društvenu korisnost nego, prije svega, optimalizaciju psihofizičkih stanja i socijalnih uvjeta, čime se povećava kvaliteta života i sprečava rano i brzo propadanje sposobnosti te prevenira socijalna ovisnost (Peračković i Pokos, 2015). No, iako treća dobi nudi širok raspon mogućnosti i potencijala, značajan dio starijih ljudi starost provede u nezadovoljstvu, što zbog raznih vanjskih ograničenja, što zbog manjka intrinzične motivacije. Tako razdoblje treće dobi kao razdoblja postignuća i ispunjenja želja postaje potencijalnost, a ne nužno realnost (Lobo, 2007). Stoga je nužno ukazati na važnost pripreme na umirovljenje i ulogu slobodnog vremena u pripremi i životu umirovljenika općenito te važnost obrazovanja za slobodno vrijeme. Jer upravo slobodno vrijeme čini najveći dio dana kod umirovljenika, i ima presudnu ulogu u njegovom zadovoljstvu i kvaliteti života.

U ovom će se radu pokušati razjasniti pojmovi treće životne dobi, umirovljenja, slobodnog vremena te obrazovanja za slobodno vrijeme u teorijskim okvirima andragogije i gerontologije te pedagogije slobodnog vremena. Pokušati će se ukazati na važnost slobodnog vremena za osobe treće životne dobi te razjasniti neke faktore koji utječu na izbor slobodnovremenskih aktivnosti kod starijih osoba. Posebno ćemo se fokusirati na oblike i povijest provođenja slobodnovremenskih aktivnosti na selu u Hrvatskoj.

Motivaciju i inspiraciju za pisanje ovog rada pronašla sam u svojoj majci koja je umirovljenica te u drugoj rodbini i susjedima starije dobi koji svoju starost provode na selu. Uvidjevši kako kod njih još postoji veliki potencijal za učenje i sudjelovanje u raznim aktivnostima, ali ih u tome ograničava njihovo mjesto stanovanja ili drugi logistički faktori te, možda i presudno, manjak motivacije, željela sam ukazati na tu problematiku s nadom u poboljšanje trenutne situacije.

2. TEORIJSKI DIO RADA

2.1. Teorijski okvir

Predmet andragogije je odrastao čovjek te njegov odgoj i obrazovanje. Andragogija je kroz povijest bila uglavnom shvaćena kao dio pedagogije – sveobuhvatne znanosti o odgoju i obrazovanju. Prema Maic (2017) andragogija je jedinstvena teorija obrazovanja odraslih te se razvila u okvirima pedagogije kao što se i pedagogija razvijala u okvirima filozofije. Pastuović (2017) navodi više različitih stajališta o odnosu andragogije i pedagogije. Neki autori (Vukasović, 2001 prema Pastuović, 2017) smatraju kako je andragogija *poddisciplina pedagogije* (adultna pedagogija ili pedagogija odraslih), dok neki smatraju kako je andragogija *posebna autonomna znanost* (Ogrizović, 1966; Samolovčev i Muradbegović 1979; Savićević, 2003 prema Pastuović, 2017). U Sjevernoj Americi i zemljama zapadne Europe ne naziva se andragogijom već obrazovanjem odraslih te se kao *interdisciplina* proučava u sklopu više društvenih znanosti (psihologija, sociologija, ekonomija...) (Pastuović, 2017). Istraživanja obrazovanja odraslih provode se u okviru sve tri navedene paradigme, no novija literatura više zagovara interdisciplinarno istraživanje obrazovanja odraslih (Pastuović, 2022). Najsažetije rečeno, „andragogija je pedagojska znanost koja istražuje i proučava obrazovanje i izobrazbu odraslih osoba, i osobitosti tih procesa koji uvažavaju uzrast sudionika i njihovo životno doba“ (Antić, 1999, 641).

S povećanjem udjela starijih u društvu, povećava se i zanimanje za *gerontologiju*. Gerontologija se definira kao interdisciplinarno znanstveno područje koje se bavi proučavanjem psiholoških, zdravstvenih i socijalnih problema starenja i starih ljudi (Hrvatska enciklopedija, 2021). Ona „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). Samo obrazovanje starijih započinje kao pomoć pri savladavanju *sindroma umirovljenja* te se od teorije napuštanja aktivnosti u starosti prelazi na aktiviranje starijih i prihvaćanje obrazovanja kao životnog stila osoba treće životne dobi (Špan, 2000). Znanje koje usvajaju pomaže im u rješavanju životnih problema, traženju novih sustava vrijednosti, novoj životnoj filozofiji te povećanju socijalne aktivnosti (Hrapkova, 2010 prema Zloković i Zovko, 2020). Koncept

obrazovanja odraslih/starijih počiva na temeljima cjeloživotnog obrazovanja, a sam sadržaj Špan (2000) grupira u nekoliko kategorija:

- a) obrazovanje u predmirovinsko doba (kao priprema za razdoblje nakon umirovljenja);
- b) obrazovanje za starost (biološki, psihološki, sociološki, pravni aspekti);
- c) obrazovanje za drugu karijeru
- d) obrazovanje za zadovoljavanje specifičnih interesa kojima starije osobe mogu upotpuniti svoje slobodno vrijeme (kulturne, sportske, rekreativne hobi interese i sl. (Špan, 2000, 21).

Cilj obrazovanja starijih je usvajanje znanja i razvijanja sposobnosti kojima će osobe što duže moći održati zdravlje, zadržati ili poboljšati mentalne kapacitete te omogućavanje starijim osobama da maksimalno iskoriste mogućnosti koje im se nude u njihovoj okolini te da se što uspješnije služe vlastitim kompetencijama (Zovko, 2020).

Odgaj i obrazovanje za slobodno vrijeme zadatak je pedagogije slobodnog vremena. Janković (1967) je sredinom prošlog stoljeća naveo kako je obrazovanje, savjetovanje, pomaganje, upućivanje, poticanje i pronalaženje što povoljnijih uvjeta i mogućnosti za realiziranje aktivnosti slobodnog vremena zadatak pedagogije slobodnog vremena. Slično danas tvrdi i Livazović (2018, 228): „znanje, vještina i sposobnost osmišljavanja i upravljanja vlastitim slobodnim vremenom fokus su pedagogije slobodnog vremena“. Ona se definira se kao „grana suvremene pedagogije koja se temelji na zakonitostima i postavkama opće pedagogije, iz njih proizlazi, a poblizje tumači, proučava i istražuje odgojnu problematiku slobodnog vremena u najširem smislu riječi“ (Livazović, 2018, 232). Prema Livazoviću (2018) pedagogija slobodnog vremena treba se usmjeravati prema savjetovanju, upućivanju, pomaganju, poticanju i pronalaženju što boljih uvjeta i mogućnosti za bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima, bez umanjivanja osnovnih načela slobodnog vremena poput slobode i , spontanosti, kreativnosti i sl. Razvojem pedagogije slobodnog vremena, uviđena je i važnost obrazovanja odraslih za slobodno vrijeme te se počinje razvijati i andragogija slobodnog vremena. Andragogija slobodnog vremena, kao subdisciplina andragogije, proučava slobodno

vrijeme sa stajališta učenja i obrazovanja, ali i obrazovanje odraslih za slobodno vrijeme (Savićević, 2004 prema Nikolić Maksić, 2015).

Slobodno vrijeme multidimenzionalan je pojam, stoga se promatra unutar više disciplina i znanosti. Uspjeh te perspektiva i opravdanost suvremene pedagogije slobodnog vremena, između ostalog, ovise o funkcionalnoj dijalektici s drugim znanostima (Livazović, 2018).

2.2. Treća životna dob

2.2.1. Starenje i starost

Iako je starenje biološki koncept i proces, starost je ipak društveno konstruirani fenomen, čija definicija ovisi o mnogo faktora (Barković i sur. 2018). Svjetska zdravstvena organizacija (2022) starenje definira kao proces u kojem dolazi do postupnog smanjenja u fizičkim i mentalnim sposobnostima, povećanog rizika od bolesti te u konačnici smrti. Među starijim osobama postoje velike razlike koje su rezultat okruženja i genetskih čimbenika. Starenje je kompleksan i individualan proces na koji utječe više čimbenika te podrazumijeva fizičke i psihičke promjene koje povećavaju rizik od bolesti, poteškoća i smrti (Walston i sur, 2020).

Starost kao životno razdoblje, dakle, može se definirati na više načina, a Despot-Lučanin (2003) navodi tri najbitnija čimbenika:

- a) kronološka dob (nakon 65. godine života)
- b) socijalna uloga (nakon umirovljenja)
- c) funkcionalni status (nakon pada sposobnosti).

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2022), starost se dijeli na raniju (65 – 74), srednju (75 – 84) i duboku starost (85 i više godina). Pečjak (2001) ovo životno razdoblje dijeli na četiri vremenska dijela, počevši s 50 godina: 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, dok UN stariju osobu definira kao osobu od 60 godina naviše. No, unatoč raznim definicijama, u većini razvijenih država dob od 65 godina uzima kao početak starije dobi, što je vezano uz zakonski propisanu dob umirovljenja (Lulić i Rešetar Čulo, 2020).

Špan (2000) navodi dvije vrste starenja s obzirom na omjer dobi i funkcioniranja pojedinca. *Sinkrono* starenje odnosi se na starenje u skladu s kronološkom dobi, a *asinkrono* starenje odnosi se na prerano ili usporeno starenje. Na biološkoj razini osoba može biti puno starija ili mlađa od svoje dobne skupine (Zovko i sur., 2020). Promjena fizičkog stanja, kao jedna od posljedica starenja rezultat je genetike i uvjeta života te okolnih faktora. Vid, okus, sluh slabe, osoba postaje sporija, kosa sijedi, koža je naborana, itd. Fizičke promjene utječu i na psihičko stanje pojedinca. Već i sama promjena u izgledu može negativno utjecati na mentalno stanje osobe koja

stari. Starenjem dolazi do promjena u kognitivnom funkcioniranju starije osobe (Zovko i sur., 2020). Starije osobe često se opisuju kao zaboravne, snižene inteligencije i sl. No, ove promjene mogu se javljati i kod mlađih osoba te nije nužno vezano uz starenje i ne pridaje im se toliki značaj kao u starosti (Zovko i sur., 2020). Smolić-Krković (1974) također napominje kako nije adekvatno uspoređivanje stupnja mentalnog opadanja individue s njezinim vršnjacima, već s njezinim vlastitim ranijim nivoom.

Društvene promjene u procesu starenja podrazumijevaju promjene u odnosu društva i pojedinca, a očituju se u promjenama društvenih aktivnosti, interakciji i ulozi starijih osoba. Napuštaju se dosadašnje uloge i preuzimaju se one primjerene dobi. No, i ovdje postoje velike razlike, te socijalna isključenost nije jednako prisutna kod svih osoba (Zovko i sur., 2020).

2.2.2. *Ageizam i stav društva prema starijima*

Ljudi imaju različite stavove o starenju. Dok neki na starenje gledaju kao sastavni dio životnog procesa, kod nekih ono stvara osjećaj straha i anksioznosti. Neznanje i neizvjesnost o onome što nas čeka - od fizičkog i psihičkog zdravlja, do financijskog stanja - može iznimno negativno utjecati na naše psihičko stanje. Mnogi čimbenici, poput životnih iskustava (pozitivnih ili negativnih), vjerskih uvjerenja, statusa obrazovanja i sl., utječu na stavove o trećoj životnoj dobi (Settlage, 1988; Madow, 1997 prema Anđelković, 2016). Stavovi prema osobama treće životne dobi uglavnom su obilježeni raznim stereotipima. Pa je tako Robert Butler (1969, prema Zovko i sur., 2020) upotrijebio naziv *ageizam* (engl. *ageism*) kako bi opisao negativne stavove i diskriminaciju koje društvo ima prema starijim osobama. Definicija se kasnije mijenjala kako bi obuhvatila i pozitivnu diskriminaciju (Palmore, 1999 prema Anđelković i Spašić Šnele, 2022) te eksplicitni ili nenamjerni ageizam (Levy i Banaji, 2002 prema Anđelković i Spašić Šnele, 2022).

Neki stavovi pozitivne prirode su primjerice da su starije osobe dobre, ljubazne, mudre, dobre bake i djedovi i sl. (Hummert i sur., 1994 prema Anđelković i Spašić Šnele, 2022). No, mnoge studije su potvrdile kako su stereotipi prema starijima uglavnom negativne prirode. U društvu se percipiraju kao mrzovoljni, senilni, kruti, nesposobni za učenje novih vještina ili stjecanje novih znanja, fizički neprivlačni, bolesni, umorni itd. (Anđelković i Spašić Šnele, 2022, 33).

Diskriminacija koja je rezultat stereotipa javlja se zbog uvjerenja da starenje uzrokuje negativne promjene koje osobu čine manje privlačnom, manje inteligentnom i, što je najvažnije, manje produktivnom (Jerončić-Tomić i Mulić, 2021). Takvo razmišljanje može se pripisati razlici u generacijama, ali i vlastitom strahu od starenja i shvaćanju da će i oni sami jednom ostariti. Stereotipi koje i sama osoba koja stari posjeduje, mogu negativno utjecati na nju. Osoba internalizira negativne stereotipe te sama spoznaja o odmakloj dobi počne negativno djelovati na mentalno i fizičko stanje starije osobe. Sukladno tome, može se pretpostaviti da ne samo mlađi nego i stariji ljudi internaliziraju stavove i stereotipe prema starosti koji postoje u društvu i medijima (Kotter-Grühn i Hess, 2012. prema Spasić Šnele i Anđelković, 2022) što ih može ograničavati u različitim sferama života.

Ageizam može utjecati i na provođenje slobodnog vremena u umirovljenju. Zbog vlastitih predrasuda ili predrasuda koje društvo ima prema njima, umirovljenici mogu u samom startu odbaciti određene aktivnosti zato što nisu „primjerene za njihovu dob“. No, sve više je starijih osoba koje su aktivne i produktivne, te starost doživljavaju kao priliku za nove mogućnosti (Štifanić, 2018). Stoga je bitno pronaći načine kroz koje starije osobe mogu iskoristiti svoje potencijale za doprinos društvu (kroz zaposlenje ili volontiranje, sudjelovanje u društvenom i kulturnom životu, prenošenje znanja mlađim generacijama i sl.). Kroz neki oblik pridonosa društvu, starije osobe mogu razviti osjećaje zadovoljstva, samopouzdanja i kompetitivnosti (Lulić i Rešetar Čulo, 2020).

2.2.3. Umirovljenici u Hrvatskoj

Hrvatska je već dugo zahvaćena negativnim demografskim trendovima. Još je 1971. klasificirana kao država s tipom *demografska starost*, a 2011. godine postala je zemlja duboke starosti. Prema popisu stanovništva provedenom 2021. godine udio starog stanovništva (od 65 i više godina) iznosi 22,45% od ukupnog broja stanovništva (Državni zavod za statistiku (DZS), 2022). Zabrinjavajući je i porast broja stanovnika vrlo visoke životne dobi – u razdoblju od 1961. do 2021. povećao se čak za 409,6% (ibid.). Demografski trend ubrzanog starenja populacije prisutan je u mnogim državama zapadnog svijeta (Austrija, Njemačka, Italija, Švicarska, Norveška, Švedska i druge). No, te su zemlje u neusporedivo povoljnijoj gospodarskoj situaciji, koja se (uz ostalo) odražava u visokom životnom standardu

njihovih stanovnika (Peračković i Pokos, 2015). Hrvatska se nažalost ne može mjeriti s demografski starom Njemačkom u pogledu skrbi za starije, visini mirovina i općenito strukturom i organizacijom državnih institucija. Egzodus mladog stanovništva u razvijenije zemlje dodatno utječe na ionako nepovoljnu strukturu stanovništva. Procesi starenja i emigracije postali su remetilački čimbenici stabilnoga i prirodnoga populacijskog, ali i društveno-gospodarskog, razvoja Hrvatske (Peračković i Pokos, 2015).

Prosječna mirovina u odnosu na prosječnu plaću pala na udio od samo 36,48 posto, a to je hrvatske mirovine, po relativnoj vrijednosti, smjestilo na samo dno u Europi. Struktura isplaćenih mirovina pokazuje da više od polovice umirovljenika, umirovljenih prema Zakonu o mirovinskom osiguranju, prima mirovinu nižu od 400 eura. Najviše njih, 163.000, dobiva između 270 i 340 eura (Tportal, 2023). Hrvatski umirovljenici nalaze se u uvjetima rastućeg siromaštva (30,1 posto), osobito u doba (nakon) pandemije kad je socijalna sigurnost oslabljena i standard sve niži (Matica umirovljenika Hrvatske, 2023). Također, četvrtina umirovljenika u Hrvatskoj primatelji su najniže mirovine koja je zakonski zajamčena i uvedena kao zaštitni mehanizam u borbi protiv siromaštva i ironično je što ni ona ne pokriva osnovne životne potrebe onih koji je primaju (Šprem, 2022).

Peračković i Pokos (2015) navode više prepreka koje ograničavaju hrvatsko starije stanovništvo u realizaciji aktivnog starenja – prosječno niska razina obrazovanja, niska informatička pismenost te smanjena fizička pokretljivost otežavaju sudjelovanje u svakodnevnim, ali i slobodnovremenskim aktivnostima. Bitno je spomenuti i kako se mirovine u ruralnim područjima znatno razlikuju od mirovina umirovljenika koji žive u gradu te su prosječno višeg obrazovanja i imali su bolje plaćene poslove. Dok su umirovljenici koji su život proveli na selu u prosjeku nižeg obrazovanja te su stoga imali i slabije plaćene poslove, a često su svoj radni vijek, djelomično ili potpuno, proveli radeći na poljoprivredi (ne u formalnom zaposlenju).

Ponuda slobodnovremenskih aktivnosti za hrvatske umirovljenike također se razlikuje s obzirom na mjesto stanovanja. U gradovima, osobito većim gradskim središtima, postoji relativno širok izbor aktivnosti. U gradu se nude razne sportske, društvene i kulture aktivnosti u kojima mogu sudjelovati osobe svih uzrasta, a postoje i aktivnosti namijenjene isključivo za starije. U nekim gradovima postoje i dnevni centri za starije gdje osoba može provesti određeni dio dana družeći se s osobama slične dobi i sudjelovati u raznim aktivnostima. A i sama činjenica da je osoba u gradu okružena ljudima može povoljno utjecati na mentalno stanje te osobe. U ruralnim područjima osamljenost umirovljenika

veliki je problem koji se svake godine sve više pogoršava s obzirom na sve veće iseljavanje mladih. Na selu značaju ulogu u aktiviranju starijih osoba imaju udruge umirovljenika koje organiziraju druženja i izlete za umirovljenike. Nažalost, umirovljenicima s niskim primanjima ni ovaj oblik aktivnosti često nije dostupan budući da udruge zahtijevaju mjesečne ili godišnje članarine te se izleti i druženja često financiraju od strane samih umirovljenika.

2.3. Slobodno vrijeme

Koncept slobodnog vremena javlja se s prvom industrijskom revolucijom. Industrija je odvojila rad od obiteljskog života i na taj način uspostavila jasnu granicu između *radnog* vremena i *ostalog* vremena (Šuvar, 2005). Janković (1967) je još sredinom prošlog stoljeća naglašavao važnost slobodnog vremena u modernom društvu te sugerirao kako će slobodno vrijeme postati jednim od najvećih problema sutrašnjice. Slobodno vrijeme zahvaća i prodire u gotovo sva područja društvenog života: socijalna, ekonomska, politička, kulturna, zdravstvena i pedagoška; ono postaje sveobuhvatna, univerzalna pojava, budući da obuhvaća sve slojeve stanovništva – različitih zanimanja, struka i generacija (Janković, 1967).

Postoje razne definicije slobodnog vremena. Njemačko društvo za slobodno vrijeme (prema Livazović, 2018) definira slobodno vrijeme kao „vrijeme izvan radnog vremena“ u kojem pojedinac može sam odlučiti što će raditi, dok Nash (1960, prema Janković, 1967, 14) smatra kako se slobodno vrijeme u svojem najvišem obliku ne smije smatrati kao suprotnost radu, već njegovom dopunom. No, prema takvoj definiciji, nezaposleni pojedinci ne bi imali slobodno vrijeme – „kod njih se prema tome ne može govoriti o dokolici jer će ona koristiti čovjeku, i zadovoljiti ga, samo ako ju nadopunjuje rad“ (Nash, 1960 prema Janković, 1967). Opaschowski (1996, prema Livazović, 2018) odbacuje tu teoriju koju naziva *teorijom kontrastnosti* jer bi se prema takvoj definiciji slobodno vrijeme uskratilo svima koji nisu zaposleni – primjerice domaćicama, djeci i mladima, pa tako i umirovljenicima. On tvrdi kako se rad ne mora shvaćati isključivo kao zaposlenost - zaposlenje je samo jedan od tipova rada. Dumazeider (1974, prema Previšić, 2000, 405) nudi definiciju slobodnog vremena koja iz okvira slobodnog vremena ne isključuje samo rad, već i zadovoljenje osnovnih fizioloških potreba te obiteljske obveze. Dumazedier (1974, prema Previšić, 2000, 405) slobodno vrijeme definira kao „vrijeme izvan radnih obaveza, obiteljskih dužnosti i fizioloških potreba, koje pojedincu ostaje za njegovo slobodno i samostalno odlučivanje i opredjeljivanje čime će se baviti“.

Mnogi autori također razlikuju slobodno vrijeme od dokolice i besposlice. Prema Livazoviću (2018), vrijeme koje preostaje i koje čovjek koristi kako bi se prepustio izboru aktivnosti prema vlastitoj volji naziva se dokolicom. Janković (1973) također razlikuje slobodno vrijeme i

dokolice (vrijeme koje se provodi izvan obveza i određenog sadržaja) te navodi kako se fenomen slobodnog vremena može podijeliti prema njegovoj produktivnoj i neproduktivnoj sastavnici na dokolicu i besposlicu. Polić i Polić (2009) i Martinić (1977) na sličan način shvaćaju razliku između dokolice i besposlice. Slobodno vrijeme uzima kao se nadređeni pojam dokolici i besposlici koje su njegovi sastavni dijelovi. Dokolica se odnosi na organizirano, kreativno i produktivno provedeno slobodno vrijeme, a besposlica na neorganizirano i neproduktivno provedeno slobodno vrijeme, iliti besposličarenje.

Danas većina autora slobodno vrijeme definira kao vrijeme izvan profesionalnih, društvenih, obiteljskih i fizioloških potreba kojim pojedinac slobodno raspolaže s ciljem odmora, razvoje, razvoja ličnosti i drugog. Najjednostavnije, slobodno vrijeme možemo odrediti kao sve ono vrijeme koje imamo kad izvršimo svakodnevne obaveze (Livazović, 2018, 230). Za potrebe ovoga rada pojmom slobodnog vremena obuhvaćeno je vrijeme koje ostaje pojedincu nakon obveznog rada, obavljanja poslova u kućanstvu ili na vrtu/imanju, a u kojem se bavi aktivnostima koje je svojevóljno odabrao (prema Podgorelec i sur., 2017), a o kojima će biti više riječi u sljedećemu poglavlju.

2.3.1. Tipovi slobodnovremenskih aktivnosti

Slobodnovremenske aktivnosti su djelatnosti koje se vrše pojedinačno ili kolektivno u vrijeme izvan svakodnevnih profesionalnih, obiteljskih, društvenih i životnih obveza (Livazović, 2018, 237). Autori Cohen-Gewerc i Stebbins (2007, 2) navode tri tipa bavljenja slobodnovremenskim aktivnostima :

- a) ozbiljna dokolica (eng. serious leisure),
- b) povremena dokolica (eng. casual leisure),
- c) projektna dokolica (eng. project-based leisure).

Ozbiljna dokolica definira se kao sistemsko bavljenje amaterskim, hobističkim ili volonterskim radom koji pojedinac smatra toliko ispunjavajućim da se aktivno osposobljava kako bi usvojio znanje i vještine potrebne za bavljenje tom aktivnošću. Uključuje aktivnosti poput sporta, plesa,

književnosti i sl. Ovakva vrsta dokolice prakticira se i usavršava potencijalno i s ciljem razvitka karijere u toj aktivnosti. Povremena dokolica definirana je kao relativno kratkotrajno, no vrlo ispunjavajuće bavljenje aktivnošću za koju nije potrebno osposobljavanje kako bi se u njoj moglo uživati. Neposredna je i intrinzično nagrađujuća te hedonističkog karaktera. Uključuje opuštanje, igru, druženje i pasivne oblike zabave. Projektna slobodnovremenska aktivnost vrsta je aktivnosti koja zahtjeva popriličnu veliku količinu znanja i planiranja, no ne provodi se kroz duži period, već je kratkotrajna – sportski događaji, koncerti, druženja i sl.

Janković (1973) navodi tri vrste slobodnovremenskih aktivnosti prema njihovim zadaćama:

- a) odmor - odnosi se na proces regeneracije, obnavljanja i osvježavanja istrošenih kapaciteta, bilo na aktivan ili pasivan način, primjerice šetnja, društvene igre, kupanje i sl.
- b) razonoda i zabava – odnosi se na aktivnosti koje omogućuju određeno osvježenje i stvaranje vedrog raspoloženja, poput društvenih i pokretnih igara, bavljenja sportom, posjećivanja kina i kazališta, čitanja, „uradi sam“ aktivnosti, pretraživanja interneta i sl.
- c) razvijanje osobnosti – odnosi se na aktivnosti koje služe razvijanju ličnosti u svim aspektima (biloškom, intelektualnom, estetskom, etičkom, socijalnom i karakternom), primjerice likovne djelatnosti, izložbe, predstave, pohađanje tečajeva, praćenje medijskih sadržaja.

Opachowski i Duncker (1996, prema Livazović, 2018) slobodnovremenske aktivnosti dijele na:

- a) individualne oblike slobodnog vremena - vrše se uglavnom samostalno (npr. gledanje televizije, slušanje radija, spavanje),
- b) javne oblike slobodnog vremena - vrše se samostalno ili sa stalnim partnerom (npr. plivanje, biciklizam, šetnje),
- c) komunikacijske slobodnovremenske aktivnosti – realiziraju se s drugim ljudima (odlazak na ples, razna druženja, obiteljski susreti).

Aktivnosti također mogu biti strukturirane i nestrukturirane prirode. Nestrukturirane aktivnosti nisu formalne, podložne su promjenama i pod utjecajem su osobnih želja i potreba. S druge strane, strukturirano vrijeme odnosi se na planirane i organizirane aktivnosti kod kojih se ciljano

razvijaju određeni interesi i talenti ili zadovoljavaju određene potrebe (Melnick i sur., 2001 prema Končić, 2018).

2.3.2. *Dobrobiti slobodnovremenskih aktivnosti*

Bavljenje različitim aktivnostima u slobodno vrijeme ima velik utjecaj na sve aspekte kvalitete života pojedinca i zajednice: zdravlje (tjelesno i psihičko), društvenu i duhovnu dobrobit., a mogućnosti i izvori za provođenje slobodnog vremena ostaju važni pokazatelji i prediktori pozitivne kvalitete života stanovništva (Podgorelec i sur., 2017).

Slobodno vrijeme sastavnica je gotovo svake definicije kvalitete života. „Način provođenja slobodnog vremena i ponuđene aktivnosti pojedincima u sredini u kojoj žive jedan su od čimbenika koji utječu na ukupnu kvalitetu života u određenom prostoru“ (Podgorelec i sur., 2017, 196). Bavljenje dokoličnim aktivnostima stvara fizičku i mentalnu ugodu te općenito pruža neku vrstu zadovoljstva. Stebbins (1982 prema Spector 2007, 81) navodi višestruke dobrobiti baljenja slobodnovremenskim aktivnostima, osobito aktivnostima „ozbiljnog“ tipa (eng. serious leisure): obogaćenje ličnosti, samoaktualizacija, samoekspresija, (re)kreiranje ličnosti, individualni ili grupni osjećaj uspjeha, poboljšanje slike o sebi, socijalna interakcija i pripadanje, fizički produkti te zabava. Još neki od pozitivnih utjecaja na mentalno zdravlje su: samoaktualizacija, razvoj identiteta, samopouzdanja i samopoimanja; osobni užitak i rast; smanjenje anksioznosti i depresije; te općenito poboljšanje psihičkog stanja i zdravlja (Nimrod i Shrira, 2014). Kvalitetno provođenje slobodnog vremena može povoljno utjecati i na razvoj kreativnosti, bolje pamćenje, rješavanje zadataka i uspješnije učenje, a time i na uspješnije uključivanje u društvo – što je osobito važno za društveno ugrožene skupine poput umirovljenika. Poznato je da baljenje slobodnovremenskim aktivnostima i kultivacija slobodnovremenskih aktivnosti tijekom procesa starenja ima pozitivan utjecaj na starenje, odnosno na kvalitetu života (Silva, 2009 prema Marques i Teixeira, 2022).

S obzirom na generacijske razlike, djeca i mladi, ali i odrasli i osobe starije dobi, imaju potrebu za aktivnostima rasonode u slobodnom vremenu jer one izazivaju vedrinu, optimizam, dobro raspoloženje i obogaćuju ljudski život, potiču komunikativnost među ljudima i djelovanje u slobodnom vremenu (Janković, 1973, 80).

Autori Cohen-Gewerc i Stebbins (2007) smatraju kako ozbiljno bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima ima najviše dobrobiti za pojedinca. No, neki autori tvrde kako sam sadržaj ne određuje nužno vrijednost i povoljne utjecaje slobodnovremenske aktivnosti. Od veće je važnosti kako ju osoba koja se bavi tom aktivnosti doživljava (Kleiber, 1999). Npr. nekome je trčanje ili čišćenje slobodnovremenska aktivnost, dok bi čišćenje većina doživjela kao radni dio dana. Također, kvalitetno provođenje vremena ne isključuje nužno neke aktivnosti koje nam se na prvi pogled čine neproduktivne. *Stanje uma* (eng. state of mind) pristup slobodnovremenskim aktivnostima odnosi se na stajalište kako svaka vrsta slobodnovremenske aktivnosti može pružiti iste dobrobiti kao i aktivnosti ozbiljnog tipa, ovisno o tome kakav je stav i promišljanje osobe o toj aktivnosti (Spector, 2007). Npr., gledanje televizije može biti kreativno provođenje slobodnog vremena ukoliko pojedinac pri gledanju TV-a promišlja o sadržaju ili bira sadržaj koji ga obogaćuje na neki način.

2.3.3. Slobodno vrijeme kao pomoć pri umirovljenju

Ljudi različito reagiraju na umirovljenje. Neki ga dočekaju kao spas, dok nekima izuzetno teško pada, osobito ako se radi o prisilnom umirovljenju. Pri umirovljenju se najednom puno toga mijenja u čovjekovu životu. Napuštaju se dotadašnje socijalne uloge, djeca odlaze iz obitelji, povećava se količina slobodnog vremena, čovjek se suočava s procesom starenja i neizvjesnosti koju ona nosi sa sobom, te se suočava sa potencijalnom smrću – svojom i bliskih osoba. Bara i Podgorelec (2015) umirovljenje nazivaju jednim od najvažnijih tranzicijskih razdoblja koje se odvija u kasnoj odrasloj dobi te znatno utječe na ekonomske resurse, svakodnevne aktivnosti i društvene veze. Sam proces umirovljenja dijeli se na šest faza (Carson, 2014). Prva faza po umirovljenju faza je zadovoljstva (eng. the honeymoon phase). Srednje faze su faze razočaranja i reorijentacije kada umirovljenik dolazi pred najveći izazov umirovljenja. Posljednja faza faza je rutine, kada umirovljenici prihvate i stvore svoju novu rutinu i nađu nove aktivnosti u kojima pronalaze vrijednost.

Umirovljenje formalno oslobađa pojedinca od radnih obveza i ostavlja mu na raspolaganju znatno više slobodnog vremena koje može ispuniti na različite načine (Bara, 2013 prema

Canjuga i sur., 2018). Arnold (1989) kao najveće probleme pri umirovljenju (u kontekstu slobodnog vremena) navodi:

- a) višak slobodnog vremena koje ne biva iskorišteno na konstruktivan način te,
- b) gubitak osobnog identiteta koji dolazi s gubitkom profesionalne uloge i nemogućnosti artikuliranja životnih vrijednosti i ciljeva svojeg slobodnog vremena.

Razmišljanja suvremenih autora su slična. Ekerdt i Koss (2016) navode iste probleme te smatraju kako je uspostava rutine i dobro raspolaganje sa slobodnim vremenom u mirovini od presudne važnosti za uspješno umirovljenje. Ovsenik i Vidić (2013) tvrde kako hobiji kod starijih 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. Lobo (2007), pak, tvrdi kako je za visoku kvalitetu života u mirovini potrebno akumulirati slobodnovremenski kapital *prije* samog ulaska u mirovinu kako bi se osoba tada mogla osloniti na već stečeno znanje i pripremu za slobodno vrijeme na temelju kojih može dalje graditi svoje slobodno vrijeme. Nedavna meta-analiza (LaRue i sur., 2022) istraživanja o umirovljenju provedenih u posljednjih 50 godina pokazala je kako je sudjelovanje u društvenim aktivnostima, uz fizičko zdravlje, najvažniji faktor za uspješnu prilagodbu na umirovljenje. Barbosa i sur (2016, prema Hutchinson i Kleiber, 2023) također navode da je sudjelovanje u slobodnovremenskim aktivnostima jedan od važnijih aspekata prilagodbe te općenite životne dobrobiti. Upravo zato Henderson (2010) tvrdi kako bi tranzicija prema umirovljenju trebala biti posvećena kultivaciji slobodnog vremena.

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. Autorice Galić i sur. (2013) 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 te osobe koje su uz posao imale i slobodnovremenske aktivnosti. Bertić i sur. (2019) također navode kako se ljudi koji u starijoj dobi odlaze u mirovinu često bolje prilagode mirovini. Livazović (2018) navodi kako izbor aktivnosti i raspodjela vremena ovisi o statusu, spolu, etničkoj pripadnosti, obrazovanju i zdravstvenom stanju. Stavovi pojedinaca i njihova iskustva u slobodnom vremenu i korištenju vremena mogu utjecati na to u kojoj mjeri pristupaju slobodnovremenskim aktivnostima, ne samo u ovom trenutku, već i pri planiranju korištenja

slobodnog vremena i izboru aktivnosti koje će biti osobno značajne i koje će poboljšati zdravlje u mirovini (Hutchinson i Kleiber, 2023).

Zato se problem umirovljenja pokušava individualizirati, prestanak rada nastoji se sve više uskladiti sa svim osobinama čovjeka, ne samo s njegovom kronološkom dobi. Razne službe i organizacije mogu pomoći u educiranju i aktiviranju osoba pri ulasku u mirovinu. Stoga je od osobite važnosti stvoriti programe, aktivnosti i radionice kojima bi se potaknuo razvoj osjećaja samokontrole i vlastite sposobnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena u umirovljenju, a time i potaknula što uspješnija integracija umirovljenika u društvo.

2.4. Obrazovanje za slobodno vrijeme

2.4.1. Važnost obrazovanja za slobodno vrijeme

Kako je rasla svijest o važnosti slobodnog vremena za kvalitetu života pojedinaca, ali i društva u cjelini, tako se sve više zagovarala potreba za obrazovanjem za slobodno vrijeme. Uviđena je važnost kvalitetnog provođenja slobodnog vremena koje nastaje iz sposobnosti pojedinca da uspješno organizira i iskoristi svoje slobodno vrijeme. Potreba za obrazovanjem za slobodno vrijeme javlja se kao rezultat mišljenja da je slobodno vrijeme osnovna ljudska potreba (Sivan, 2007). Prema članku 27 Opće deklaracije o pravima čovjeka (UN), svatko ima pravo slobodno sudjelovati u kulturnom životu zajednice, uživati u umjetnosti i sudjelovati u znanstvenom napretku i u njegovim koristima. No, postavlja se pitanje koliko je prosječna osoba kompetentna za kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Velik dio opće populacije odraslih i mladih pati zbog znatnih propusta u odgoju za slobodno vrijeme, te stoga nisu sposobni samostalno kontrolirati i kasnije usmjeravati vlastite ukuse i zahtjeve u slobodnom vremenu (Livazović, 2018, 154). Ulaganje u obrazovanje za kvalitetno provođenje slobodnog vremena dugoročno je ulaganje društva u vlastitu budućnost. Slobodno vrijeme treba provoditi smišljeno, društveno pozitivno te se ljudi moraju odgajati tako da bi ga mogli slobodno iskoristiti (Janković, 1973). Jer često percepcija osobe kako nema dovoljno vremena za dokolicu ili kako joj se ne nudi dovoljno opcija može biti rezultat manjka vještina i znanja potrebnih za uspješno iskorištavanje slobodnog vremena (Ekerdt i Koss, 2016).

2.4.2. Obrazovanje za slobodno vrijeme

Neke slobodnovremenske aktivnosti zahtijevaju određenu razinu vještina i znanja, dok neke zahtijevaju manje. No, ipak, rekreacija i dokolica su aktivnosti koje zahtijevaju učenje (Godbey,

1989) kako bi se njima mogli uspješno baviti. Ljudi se uglavnom bave aktivnostima u kojima se osjećaju kompetentno, pa tako Bandurina socijalno kognitivna teorija (Bandura, 1977; 1982) predlaže kako su osobne kompetencije važan motivator ljudskom ponašanju. Bandura (1977) je postavio teoriju *percipirane samoefikasnosti* koja kaže kako je najveći motivator za osobu njezina percepcija osobnih kompetencija ili vještina. Optimalna razina percipirane samoefikasnosti omogućava izbor ciljeva koji su izazovni, ali dostižni, i čije ostvarenje dovodi do osjećaja zadovoljstva, što dugoročno ima pozitivne učinke na razvoj ličnosti (Higgins i Scholer, 2008 prema Kardum i sur., 2018). Dakle, što se osoba osjeća više kompetentno za izvođenje nekog zadatka, to će više biti sklona izvođenju tog zadatka (ili aktivnosti). Nahrstedt (1990, 140 prema Livazović, 2018) koncept kompetentnosti za slobodno vrijeme definira kao samostalnu sposobnost oblikovanja dokolice. Ova kompetentnost razvija se od djetinjstva kroz čitav život, kroz formalno i neformalno obrazovanje i pod utjecajem raznih faktora.

Brightbill (1961, prema Nikolić Maksić, 2015) bio je jedan od prvih autora koji je ukazao na važnost obrazovanja za slobodno vrijeme (eng. *education for leisure* i *leisure education*). Prema njemu, kada se govori o obrazovanju za slobodno vrijeme misli se na proces pomaganja razvijanja afiniteta, interesa, vještina i prilika kod svakog pojedinca, što bi im omogućilo da koriste svoje slobodno vrijeme na vrijedan i koristan način. Autori Cohen-Gewerc i Stebbins (2007) ističu da se ovakva definicija obrazovanja za slobodno vrijeme odnosi isključivo na ozbiljno bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima (eng. *serious leisure*), ne na ležerno (eng. *casual*) i projektno (eng. *project-based leisure*) provođenje slobodnog vremena. Oni predlažu drugačiju definiciju obrazovanja za slobodno vrijeme. Obrazovanje za slobodno vrijeme trebalo bi pojedinca osposobiti za *optimalno* provođenje slobodnog vremena koje, uz ozbiljne i projektne slobodnovremenske aktivnosti, uključuje i ležerno bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima (Cohen-Gewerc i Stebbins, 2007, 10).

Janković (1973, 60) proces razvijanja kompetencija za slobodno vrijeme naziva *odgojem za slobodno vrijeme* te ga definira kao odgajanje djece i mladih za kulturno iskorištavanje slobodnog vremena, na način da aktivnosti ne ostanu samo sredstvo pozitivnog utjecaja već ujedno i njegov sadržaj. Aktivnostima slobodnog vremena stječe se viši stupanj obrazovanja, općeg i stručnog, pomaže se razvijanju dispozicija, sklonosti i talenata; ono je jedan od neizostavnih uvjeta za razvijanje fizičkih, intelektualnih, estetskih, radnih, tehničkih, moralnih i

socijalnih kvaliteta u procesu formiranja svestrane ličnosti (Janković, 1967, 34). Prema Američkoj udruzi za slobodno vrijeme i rekreaciju (2003, prema Henderson, 2007) obrazovanje za slobodno vrijeme može biti subjekt slobodnovremenskih aktivnosti ili slobodnovremenske aktivnosti mogu biti kontekst za obrazovanje gdje se samo obrazovanje odvija svjesno ili nesvjesno. Slobodno vrijeme može služiti kao faktor odgoja i obrazovanja, a može postati važan činitelj osposobljavanja za korištenje slobodnog vremena (Janković, 1967, 38). Prema tome, učenje vještina ne može se odvojiti od uživanja u aktivnostima koje zahtijevaju poznavanje tih vještina (Henderson, 2010).

Razvijanje interesa, navike i oblici provođenja slobodnog vremena najčešće se razvijaju u mlađoj dobi te se uglavnom ne proširuju kroz proces starenja. Kao ljudi stare, tako gube interes za bavljenje novim aktivnostima, te često i prekidaju bavljenje aktivnostima iz ranije dobi (Searle i sur., 1993 prema Patterson, 2007). Većina autora slaže se kako je iskustvo u djetinjstvu najvažnije za omogućavanje prave sposobnosti odraslih za slobodno vrijeme. Teorija repertoara slobodnovremenskih aktivnosti (eng. leisure repertoire theory) sugerira kako ljudi koji u djetinjstvu razviju širok spektar slobodnovremenskih aktivnosti tijekom života sudjeluju u više različitih aktivnosti od osoba koje ne razviju širok spektar, upravo zbog većeg repertoara aktivnosti iz kojeg preuzimaju ideje i aktivnosti (Bocarro i Kanters, 2010, 75). Iso-Ahola i Weissinger (1990, prema Patterson, 2007) navode kako su pojedinci koji posjeduju manji asortiman slobodnovremenskih vještina više skloni osjećaju dosade u svojem slobodnom vremenu, što se posljedično veže uz pojavu depresije i anksioznosti. Takve osobe ne mogu potpuno iskoristiti potencijal slobodnog vremena te čak mogu na njega gledati kao na nešto od čega ne mogu pobjeći i nešto u čemu ne uživaju.

2.4.3. Čimbenici obrazovanja za slobodno vrijeme

Sivan (2007) navodi 4 najutjecajnije konteksta unutar kojih se obrazovanje za slobodno vrijeme odvija – *obitelj, škola, vršnjaci te mediji*. Janković (1960, prema Livazović, 2018) navodi kako nijedan čimbenik ne može samostalno djelovati na odgoj i obrazovanje za slobodno vrijeme pojedinca već djeluju u sinergiji, te kako bi trebalo težiti ravnoteži kako bi se ostvarila svestranost u sadržajnosti te pozitivno organiziranje i korištenje slobodnog vremena. Brightbill i Mobley (1977, prema Sivan, 2007) su još u prošlom stoljeću tvrdili kako škola, odnosno

formalni sustavi obrazovanja, ima najveću dužnost provođenja obrazovanja za slobodno vrijeme. Autori smatraju kako škola, kao primaran sustav obrazovanja, treba pružiti sveobuhvatno obrazovanje te kako obiteljske strukture (roditelji), nisu dovoljno stručni kako bi pružili kvalitetno obrazovanje za slobodno vrijeme. Isto danas smatra i Livazović (2018, 245): „kao aktivan organizator slobodnovremenskih aktivnosti, škola treba poticati interes, razumijevanje, raspoloženje i potrebu bavljenja raznim pozitivnim djelatnostima u slobodnom vremenu“. Treba napomenuti kako se pri odgojno-obrazovnim ustanovama ne misli samo na školu, već i na ustanove za rani i predškolski odgoj, dječje i omladinske domove te ustanove za obrazovanje andragoške populacije.

Ne treba zanemariti ni utjecaj obitelji i vršnjaka na razvoj interesa. Roditelji su ti koji pružaju podršku djetetu u obrazovanju, pa tako i u bavljenju slobodno vremenskim aktivnostima. Osim poticajnog okruženja, koje može uključivati i vlastiti primjer bavljenja slobodnovremenskim aktivnostima, roditelji pružaju i logistički dio podrške – financiranje, prijevoz, pomoć i sl. (Livazović, 2018). Istraživanje Zeijl i suradnika (2012) među nizozemskom djecom starosti od 10 do 15 godina pokazalo je kako su roditelji višeg socijalnog statusa više poticali djecu na bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima te se više uplitali u izbor aktivnosti i poticali ih da svoje slobodno vrijeme koriste na koristan način. Također, djeca iz obitelji višeg socijalnog statusa više su vremena provodila sa svojim vršnjacima nego djeca nižeg socijalnog statusa. Iz navedenog možemo zaključiti kako obitelj i vršnjaci, osim što općenito utječu na izbor i učestalost bavljenja slobodnovremenskim aktivnostima, na različit način utječu na pojedinca s obzirom na socio-ekonomski status. Odrastanje u okolini gdje se ne cijeni ni potiče učenje i obrazovanje, pa tako ni bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima može negativno utjecati na stav o istima u odrasloj i starijoj dobi.

2.4.4. Obrazovanje za slobodno vrijeme u starijoj dobi

Kao nadomjestak za nedostatan obrazovanje za slobodno vrijeme u mladosti javlja se koncept cjeloživotnog obrazovanja. Ono nudi rješenje za odrasle ili starije osobe koje u mladosti nisu imale kvalitetno ili dostatno obrazovanje za slobodno vrijeme te ih potiče na učenje i savladavanje novih vještina koje nisu imali priliku ranije usvojiti. No, važno je napomenuti kako

se cjeloživotno obrazovanje ne odnosi samo na obrazovanje u okvirima obrazovnog sustava već i na neformalno usvajanje znanja, vještina i kompetencija (Pauković i Bačić, 2018). Obrazovanje za slobodno vrijeme kod umirovljenika ima tri cilja: redefiniranje značenja slobodnog vremena, povećanje samopouzdanja kroz slobodnovremenske aktivnosti te poticanje stavova i ponašanja koji su u skladu s aktivnim i zdravim načinom života (Patterson, 2007, 120). No, intelektualna znatiželja, želja za novim znanjima i želja za sudjelovanjem u obrazovnim procesima nije svojstvena svim starijim ljudima (Zovko, 2020). Na to utječe niz socioloških, ekonomskih, kulturoloških, medicinskih i drugih razloga (primjerice prethodni način života, obrazovni status). Ovi faktori utječu na osobu u svim fazama života te oblikuju njezine želje i mogućnosti pri izboru i sudjelovanju u slobodnovremenskim aktivnostima. U sljedećem dijelu rada navode se neki faktori, koji uz razinu obrazovanja za slobodno vrijeme, mogu utjecati na provođenje slobodnog vremena.

2.5. Faktori koji mogu utjecati na provođenje slobodnog vremena kod umirovljenika

Slobodno vrijeme nikad nije izuzeto društvenih normi. U obzir uvijek treba uzeti složene društvene i povijesne okolnosti – poput klasnih odnosa, društvenih normi i odnosa između rada i nerada (Livazović, 2018). Pojedinci često biraju aktivnosti koje se temelje na njihovim prijašnjim životnim iskustvima, poput socijalizacije unutar obitelji, te pod utjecajem okoline, odnosno s čim se ljudi u njihovoj okolini bave. Slobodno vrijeme i prostor u konstantnom su procesu kreiranja i izmjenjivanja pod utjecajem ljudi koji djeluju u svojoj društvenoj okolini (Rojek, 1989). Način provođenja slobodnog vremena, točnije aktivnosti dokolice mijenjaju se tijekom životnog ciklusa pojedinaca. Na promjene, uz spol i dob ispitanika, utječu i razina obrazovanja, zdravstveno stanje (razina funkcionalnog statusa, posebice važno u starijoj dobi), pojedinačni interesi i sklonosti i socioekonomski status pojedinca (Podgorelec i sur., 2017).

Istraživanja su pokazala kako stariji ne pridaju veliku važnost slobodnom vremenu. Autorice Marques i Teixeira (2022) objašnjavaju kako ambivalentnost prema slobodnovremenskim aktivnostima proizlazi iz manjka uvjeta i prilika za bavljenje istima te zbog nerazvijenih navika baljenja aktivnostima tijekom života. Oni su produkti vremena u kojemu se slobodno vrijeme nije cijenilo te se čak smatralo i nepotrebnim. Neki su se bavili takvim poslovima gdje nisu ni imali vremena za slobodnovremenske aktivnosti te su se s njima susreli tek u starijoj dobi ili umirovljenju.

Postoji velik broj faktora od kojih samo dio može biti obuhvaćen ovim radom. Stoga su odabrani i pobliže opisani faktori za koje se smatra kako imaju najveći utjecaj na oblike provođenja slobodnog vremena kod umirovljenika u Hrvatskoj. To su:

2.5.1. Mjesto stanovanja

Mjesto stanovanja ima velik utjecaj na izbor slobodnovremenskih aktivnosti. Uvjeti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena u mjestu stanovanja pokazali su se varijablom koja značajno utječe na razinu zadovoljstva ukupnom kvalitetom života u pojedinoj zajednici. *Fizički* (organiziranost i opremljenost raznim sadržajima specifičnih prostora za slobodno vrijeme, javni servisi, rekreacijski prostori i sl.), *društveni* (stupanj povezanosti članova određene zajednice, postojanje kulturnih društava i pratećih sadržaja) i *okolišni* (prirodni) uvjeti neke zajednice utječu na aktivnosti kojima se pojedinci bave u slobodno vrijeme (Johnson i Backman, 2010 prema Podgorelec i sur, 2017). Osobama koje žive u ruralnom području aktivnosti poput pecanja i vrtlarjenja lakše su dostupne nego aktivnosti poput posjećivanja galerija, kazališta i sl. Osoba će u takvoj situaciji odabrati nešto od toga što joj se nudi. Također, manjak javnog prijevoza i udaljenost od gradskih centara velike su prepreke za umirovljenike u ruralnim područjima. Dok su u gradu pojedinci ograničeni malim životnim prostorima, manjkom zelenila i sl. Stoga je u samom startu izbor sužen zbog same lokacije i ponude aktivnosti koju ta lokacija uključuje. Nedostatak organiziranih javnih prostora za provođenje aktivnosti slobodnog vremena u naseljima u kojima žive, potiče na češće druženje s prijateljima i rodbinom i boravak u vlastitom domu uz pasivne oblike dokolice – gledanje TV-programa i slušanje radija (Podgorelec i sur., 2017).

2.5.2. Visina prihoda

Uz mjesto stanovanja važno je spomenuti i socio-ekonomski status. Socio-ekonomski status odnosi se na status koji osoba ima u društvu kao posljedicu tri različita faktora: visina primanja, okupacija i obrazovanje. Umirovljenici niskog socio-ekonomskog statusa imaju najmanje prilika sudjelovati u slobodnovremenskim aktivnostima s obzirom na velik broj ograničenja koji ih u tome sprječavaju.

Stariji, koji odlaze u mirovinu s malim primanjima, najčešće postaju ekonomski ovisni o djeci ili društvu. Ekonomska deprivacija u svim životnim fazama može imati velike posljedice na kvalitetu života pojedinca. U starosti, osobito u slabije razvijenim državama gdje su mirovine

niske, ekonomska deprivacija je česta pojava, a ekonomski deprivirana osoba nema mogućnosti participirati u životnim iskustvima kao osoba koja nije deprivirana. Studije koje su proveli Earl, Gerrans i Aryanto (2015) te Muratore i Earl (2015) pokazale su da osobe s nižim primanjima imaju više problema u procesu prilagodbe na mirovinu (prema Bertić i sur, 2019.) Dobra financijska situacija omogućuje umirovljenicima sudjelovanje u raznim aktivnostima, što može pomoći u ublažavanju izazova nakon umirovljenja (Bertić i sur, 2019).

Pokazalo se kako osobe s nižim primanjima više prakticiraju relaksaciju i razonodu, a oni s višima češće se uključuju u razvojne i kreativne aktivnosti (Cutler, Hendricks, 1990 prema Podgorelec i sur., 2017). Većina organiziranih slobodnovremenskih aktivnosti zahtjeva mjesečnu članarinu ili neki oblik naknade za sudjelovanje. Isto tako, mnoge slobodnovremenske aktivnosti (bilo kućne ili u sklopu neke udruge/društva) zahtijevaju određeni pribor ili opremu kako bi se njima moglo baviti. Umirovljenici ionako mali izbor slobodnovremenskih aktivnosti koji im se nudi moraju dodatno ograničiti zbog visine primanja.

Važno je napomenuti i razliku u socio-ekonomskom statusu u odnosu na spol. Pretpostavlja se da je situacija kod žena koje su bile zaposlene slična kao kod muškaraca koji su bili zaposleni, no, u starijoj populaciji je još uvijek znatan broj žena koje nisu bile zaposlene već su radile na poljoprivredi i bile domaćice. Sa smrti bračnog partnera žena gubi zaštitu (ekonomsku i socijalnu) te postaje znatno više ovisna o vlastitoj djeci i društvu od žene koje je bila zaposlena. Među osobama bez prihoda u Hrvatskoj, žene su znatno zastupljenije od muškaraca; 13,5 puta ih je više, dok ih je u ukupnom broju staroga stanovništva tek 1,6 puta više od muškaraca (Peračković i Pokos, 2015, 104).

2.5.3. Obrazovanje i radna uloga

Vežano uz ekonomski faktor, javljaju se i faktori obrazovanja i radne uloge. Radna uloga dio je socijalnog identiteta, što postaje očito upravo pri umirovljenju. Tada osoba gubi ne samo nešto na što je do tada trošila trećinu svoga vremena, ako ne i više, već i poznanstva, razne prilike vezane uz radno mjesto i sl. Osobe koje su se bavile cijenjenim profesijama aktivnosti koje im se nude nakon umirovljenja često smatraju neadekvatnima. U takvoj situaciji osoba se može

osjećati izgubljeno pa čak i bezvrijedno unutar društvenog konteksta u kojem živi. Jača identifikacija s radnim mjestom i zadovoljstvo poslom povezani su s depresijom nakon odlaska u mirovinu, osobito kod žena, dok muškarci osjećaju niže osobno zadovoljstvo (Kubicek i sur., 2011 prema Bertić i sur., 2019). Ukoliko pojedinac ne doživljava svoju profesiju kao izvor identiteta, već samo kao izvor egzistencije, „razina je identifikacije i zadovoljstva ostvarenošću u radu mnogo manja“ (Livazović, 2018, 110), te slobodno vrijeme može postati značajan dio njihova života (Henderson, 2010).

Havighurst (1969, prema Livazović, 2018) naglašava važnost „fleksibilnosti uloga“ koja se najbolje razvija u srednjem životnom dobu kroz aktivnost u više uloga i stjecanjem iskustva u aktivnom vršenju raznih uloga te upozorava na opasnost vršenja samo jedne uloge tijekom života, što može rezultirati formiranjem tzv. rigidne ličnosti u starosti. Oni pojedinci koji bili aktivni u nekoj socijalnoj ulozi, ili više njih, pokazuju uspješniju prilagodbu na starenje.

Formalno obrazovanje bitan je faktor pri izboru slobodnovremenskih aktivnosti. Razina obrazovanja može odrediti načine provođenja slobodnog vremena (Kliegel, Zimprich, i Rott, 2004 prema Park i sur. 2018), a aktivacija moždanih funkcija ovisi o razini iskustva i znanja u određenoj slobodnovremenskoj aktivnosti (Small i sur., 2009 prema Park i sur, 2018.); stoga bi obrazovanje moglo utjecati na odnos između slobodovremenskih aktivnosti i kognitivne funkcije (Park i sur., 2019). Bertić i sur. (2019) također navode studije (Clark i Fawaz, 2009; Wetzel i sur., 2016) koje potvrđuju kako razina obrazovanja utječe na razinu prilagodbe na umirovljenje. Rezultati spomenutih studija ukazuju na to kako umirovljenici višeg obrazovanja imaju pozitivniji stav prema umirovljenju te kako imaju bolje društvene vještine koje olakšavaju sudjelovanje u raznim popularnim ili ugodnim aktivnostima (Heybroek, 2011, 12 prema Bertić i sur., 2019). Viša razina obrazovanja rezultira boljim socijalnim vještinama, a odlazak u mirovinu može postati prilika za bavljenje popularnim i ugodnim aktivnostima (Heybroek, 2011: 12 prema Bertić i sur, 2019).

2.5.4. Zdravlje

Među populacijom starijih postoje velike razlike u zdravstvenom stanju. Često se starije osobe zamišlja kao nemoćne i bolesne, no velik dio ostaje aktivan i relativno zdrav do kraja svog

života. Fizičko zdravlje bitan je čimbenik pri izboru slobodnovremenskih aktivnosti. Osoba koja je pokretna će prije izabrati neki oblik fizičke aktivnosti no osoba koja je ograničena izborom zbog smanjene pokretljivosti i sl. Zdravstveni problemi ograničavaju mogućnosti održavanja starih te započinjanja novih aktivnosti pa time mogu ometati i planove slobodnog vremena pojedinca nakon umirovljenja (Chung i sur., 2009; van Solinge, 2012 prema Bertić i sur., 2021). No, važno je napomenuti kako se objektivno i subjektivno stanje zdravlja mogu jako razlikovati te je subjektivno stanje često bolja indikacija kako će osoba funkcionirati (Zovko i sur., 2020). Vlastita percepcija zdravlja može imati veliki utjecaj na svakodnevne aktivnosti, pa tako i na provođenje slobodnog vremena.

Mentalno zdravlje često je zanemareno u svim aspektima i razdobljima života, no ono igra veliku ulogu u kvaliteti života starijih osoba. Razni poremećaji poput depresije, anksioznosti, hipohondrije često pogađaju starije osobe (Zovko i sur., 2020). Bliženje i iščekivanje smrti, smrt bližnjih, gubitak fizičke snage, osamljenost – sve ovo utječe na mentalno zdravlje umirovljenika te posljedično i na motivaciju za slobodnovremenske aktivnosti. Bertić i suradnici (2021) navode da su ispitanici s višom samoprocjenom psihičkog zdravlja bolje organizirali svoj plan aktivnosti i set kriterija svakodnevnih rutina, što im je pomoglo da se bolje prilagode na umirovljenje

2.5.5. *Rod*

Rod osobe značajno utječe na kvalitetu i kvantitetu slobodnovremenskih aktivnosti, prilika i iskustava (Shaw i Henderson, 2005). Livazović (2018) navodi dvije teorije koje objašnjavaju razlike u slobodnovremenskim navikama između muškaraca i žena. Liberalne feministice objašnjavaju razlike time da postoje nejednake mogućnosti sudjelovanja u dokolici te postoji nejednaka dostupnost objekata za dokolicu. Također, tipično muške slobodnovremenske aktivnosti (uglavnom sportske) često primaju veće novčane iznose za financiranje klubova i udruga (Henderson, 2007). Dok Scraton (prema Livazović, 2018) tvrdi kako su razlike nastale kao posljedica spolno specifične socijalizacije učenja uloga što zbog stereotipnih uloga ograničava žena sudjelovanje u nekim aktivnostima. Kroz povijest, a i danas, žene su član kućanstva od kojeg se očekivalo da preuzme većinu brige za kućanske poslove i odgoj djece. Od žene se očekivalo da bude kod kuće pri čemu je žena zanemarila svoje slobodno vrijeme u korist drugih. Autori Shaw i Henderson

(2005) kao najveće probleme navode manjak vremena, stres i niža primanja. Isto tako, istraživanja su pokazala kako žene teže podnose odlazak djece iz kuće te ih više pogađa sindrom *praznog gnijezda*. No, Bertić i suradnici (2021) navode kako su žene u povoljnijem položaju pri umirovljenju jer su tijekom života bile aktivne u više različitih sfera života (kućanstvo, odgoj djece, profesija, prijateljstvo). Dok Kubicek i sur. (2011, prema Bertić i sur., 2019) navode kako su žene koje su imale snažniju identifikaciju s radnom ulogom sklonije depresiji pri umirovljenju

Livazović (2018) također navodi kako muškarci općenito više sudjeluju u sportovima i aktivnostima van kućanstva, muškarci i žene jednako često gledaju televiziju, posjećuju prijatelje i rodbinu, slušaju radio. Najveće razlike su pronađene u aktivnostima unutar kućanstva gdje su se muškarci više bavili „uradi sam“ aktivnostima i vrtlarstvom, dok su žene više čitale, šivale, plele i sl.

2.5.6. *Obitelj i bračni status*

Mnoge su studije ukazale na nedvojbenu važnost obitelji za starije osobe. Pokazalo se kako su socijalno najugroženiji samci, odnosno udovci bez djece, a nakon njih udovci i rastavljeni, dok se najmanje osamljenima sjećaju ostarjeli bračni parovi, jer obično zajedno provode većinu svog vremena (Katilović, 2017). No, tradicionalna proširena obiteljska zajednica već je gotovo postala stvar prošlosti. Mladi se odvajaju te starije osobe ostaju same. Kako se sve veći broj starijih osoba nalazi u stanju osamljenosti i izolacije, bilo zbog neimanja potomstva, razvoda ili drugih okolnosti, motiv za sudjelovanje starijih u raznim slobodnovremenskim i obrazovnim aktivnostima postaje sve značajniji. Umirovljenici koji imaju kvalitetniji kontakt sa svojom socijalnom mrežom (djeca, unuci, srodnici, prijatelji) aktivniji su i zadovoljniji tim odnosima, uključeni su u život zajednice (npr. kino, kazalište, organizirani sadržaji) i samim time zadovoljniji su položajem u društvu, provođenjem slobodnog vremena, dosadašnjim životom te usporedbom svoga života sa životima prijatelja (Žganec i sur., 2008 prema Canjuga i sur., 2018). Istraživanje Bertić i suradnika (2021) također je pokazalo kako su ispitanici s višom percepcijom socijalne podrške obitelji poduzeli više aktivnosti prije i tijekom umirovljenja koje su im pomogle da se bolje prilagode na umirovljenje (Bertić i sur., 2021).

2.6. Slobodno vrijeme umirovljenika na selu

Slobodno vrijeme oduvijek je bila zanemarena kategorija u seoskom životu. Loša infrastruktura, manjak vremena zbog obujma posla te niže obrazovanje nepovoljna su kombinacija za razvoj i bavljenje slobodnovremeskim aktivnostima. No, danas se izgled sela mijenja. Demografski procesi, urbanizacija, dolazak interneta, javni prijevoz itd. promijenili su, i još uvijek mijenjaju, izgled sela. Sela u blizini gradskih naselja poprimaju izgled predgrađa, dok sela udaljena od gradova i važnih prometnica ostaju pusta. S promjenom izgleda seoskih naselja – infrastrukture, zaposlenja i obrazovanja te posljedično i drugačijim načinom života, istraživanja o seoskom životu iz prošlog stoljeća postaju sve manje relevantna u današnjem kontekstu, dok novijih istraživanja ima sve manje. Smanjenjem broja stanovnika na selu smanjuje se i interes za život seljaka.

Migracija selo-grad i niska stopa fertiliteta uzrokuju povećanje udjela starijih u ruralnim dijelovima države. Velik broj starijih ostavljen je sam te se ruralna područja susreću s poteškoćom da starijem stanovništvu osiguraju zadovoljavajuću zdravstvenu i socijalnu skrb. Socijalna heterogenizacija seoskog stanovništva utječe i na oblike provođenja slobodnog vremena. Pri bilo kojoj analizi kvalitete života stanovništva određenog prostora bitno je razmotriti i tzv. društvene aspekte zajednice: način života stanovništva, društvene, moralne i kulturne vrijednosti, ulogu tradicije u načinu svakodnevnog života, odnos prema krajobrazu, životni stil pojedinaca i odnos prema zajednici (Brown i Schafft, 2011, prema Podgorelec, 2017). Manjak organiziranih aktivnosti, ustanova, loša prometna povezanost te manjak javnog prijevoza, uz obiteljske uloge i motivaciju, najveće su prepreke za kvalitetno provođenje slobodnog vremena u ruralnim područjima (Perry i Kendall, 2008).

U tradicionalnom seoskom životu nije bilo jasnih granica između radnog dijela dana i slobodnog vremena. Obveze su se obavljale prema vlastitom ritmu rada, a radno i slobodno vrijeme se ispreplitalo. Raspored rada i odmora na selu „ostaje podložan prirodnim ritmovima, zavisao od neposredno prirodnih sila, zemlje, godišnjih doba, životinja, podjele dana i noći“ (Friedmann, 1959 prema Šuvar, 2005, 903). Ipak, većina današnjih umirovljenika sa sela provela je barem dio života u nekom obliku formalnog zaposlenja. To su seljaci kojima je često, poslije rastanka s radnim mjestom u nekoj tvornici, uredu, rudniku, željezničkoj stanici, preostajao svakodnevni rad na zemlji, u vrtu, voćnjaku, koji je imao značaj „korisnog“ hobija (Šuvar, 2005). Iako su bili zaposleni van poljoprivrede, seljaci su još uvijek u posjedu imali vrt, životinje, vinograde i sl. koje su održavali. Radnicima-seljacima ostajalo je vrlo malo slobodnog vremena budući da su obavljali posao na radnom mjestu i na poljoprivredi, te, uz to, trošili puno vremena na putovanje ako je zaposlenje bilo u udaljenijem gradskom središtu. Stoga je i karakter slobodnog vremena *pravih seljaka* drukčiji od karaktera slobodnog vremena *seljaka-radnika* (Mihovilović, 1969, 33). U ovom pogledu radniku-seljaku prelazak u umirovljenje lakše pada no umirovljeniku iz grada budući da seljak i nakon umirovljenja nastavlja obavljati dio svog „zaposlenja“ te može postupno prestajati raditi na poljoprivredi, s obzirom na zdravlje i mogućnosti (Šuvar, 2005).

Razna istraživanja iz prošlog stoljeća provedena na seoskim područjima Hrvatske pokazuju kako je izgledao život i provođenje slobodnog vremena u vrijeme kada su današnji umirovljenici bili mlađe dobi (Ilišin, 1990; Dragičević-Šešić, 1988, Barbič i sur., 1984). Ispitanici su tada imali malo slobodnog vremena, osobito žene, te su ga provodili u razgovoru, krčmama, u crkvi, igrajući nogomet. Dakle, uglavnom komunalne i društvene aktivnosti, a znatno manje vremena posvećeno je „okrenutošću sebi, izgrađivanju vlastite ličnosti ili pak stvaralaštvu i saznanju“ (Dragičević-Šešić, 1988). Šuvar (2005) navodi kako je u tradicionalnom selu žena bila jako ograničena u izboru slobodnovremenskih aktivnosti u odnosu na muškaraca. Počevši od toga da su muškarci više vremena provodili van kućanstva, bilo zbog razonode ili zaposlenja, žena je preuzela veći dio kućanskih, obiteljskih i poljoprivrednih poslova. Također, zbog tradicije i javnog mišljenja, nije bilo primjereno da se uključuje u razne društvene aktivnosti, kao što je muškarac mogao. Usto, žene su bile slabije obrazovane te su joj sadržaji i aktivnosti radi toga bili manje dostupni.

Budući da istraživanja pokazuju kako načini provođenja slobodnog vremena u mladosti utječu na načine provođenja slobodnog vremena u kasnijoj dobi, pretpostavka je da umirovljenici na selu danas na sličan način provode svoje slobodno vrijeme.

Istraživanje (Marques i Teixeira) provedeno 2022. godine u ruralnom dijelu Portugala nad sudionicima treće životne dobi nižeg obrazovanja pokazalo je kako starije osobe u ruralnom području uglavnom nemaju naviku bavljenja slobodnovremenskim aktivnostima te najviše vremena provode gledajući TV i razgovarajući. Vrlo mali postotak sudionika bavi se aktivnostima poput pletenja, kartanja, vrtlarstva i čitanja. Ista studija je pokazala kako, unatoč suprotnim očekivanjima, pandemija nije znatno utjecala na način provođenja slobodnog vremena na umirovljenike na selu. Istraživanje koje je ispitivalo slobodnovremenske navike stanovnika ruralnog naselja u Hrvatskoj (Podgorelec i sur., 2017) pokazalo je da - što su ispitanici stariji i nižeg obrazovnog stupnja, manje biraju slobodnovremenske aktivnosti *urbane dimenzije* (kako je nazvana u radu) – odlazak u restorane, kino i na izlete, te korištenje interneta.

Rezultati oba istraživanja pokazali su kako se postupno smanjuju razlike u načinu provođenja slobodnog vremena između stanovnika ruralnog i urbanog područja, što se objašnjava boljom prometnom povezanošću, zapošljavanjem stanovnika u nepoljoprivrednim djelatnostima i u gradu te suvremenim komunikacijskim mogućnostima (internet). Istraživanje u sklopu diplomskog rada (Kelić, 2022) provedeno u okolici Osijeka dalo je slične rezultate. Pokazalo se kako ne postoji velika razlika u načinu provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi na selu i u gradu, kao ni u razini zadovoljstva ponuđenim aktivnostima. Ispitanici svoje slobodno vrijeme u većini slučajeva provode gledajući televiziju. Uglavnom ga provode sami, s prijateljima ili obitelji. Ispitanici su također zadovoljni količinom slobodnog vremena koje imaju te je nekoliko ispitanika navelo kako bi voljeli aktivnije provoditi slobodno vrijeme, ali ih u tome sprječava zdravlje.

3. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE

3.1. Metodologija istraživanja

3.1.1. Predmet, cilj i svrha istraživanja

Predmet ovog istraživanja je slobodno vrijeme osoba treće životne dobi. Kako bi se osvijestila važnost slobodnog vremena, ne samo u mladosti, već i u starijoj dobi, važno je dobiti uvid u trenutno stanje i stavove pojedinca o slobodnom vremenu. Slobodno vrijeme kompleksan je pojam koji je pod utjecajem raznih vanjskih i unutarnjih faktora, te stvaranje prilika za bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima nemoguće je svesti na tek par stavki. Mnogi autori (Livazović, 2018; Janković, 1973) navode važnost bavljenja slobodnovremenskim aktivnostima od najranije dobi za stvaranje slobodnovremenskih navika koje će se održati i u kasnijim stadijima života. Na provođenje slobodnog vremena i same stavove o slobodnom vremenu može utjecati niz faktora i okolnosti. Ovim istraživanjem želi se dobiti dublji uvid u slobodnovremenske navike umirovljenika na hrvatskom selu, kao i čimbenike pod kojima su se razvile njihove slobodnovremenske navike.

Na temelju tako postavljenoga cilja istraživanja, formulirana su tri istraživačka pitanja: ispitati kako umirovljenice u ruralnom naselju provode slobodno vrijeme, kako definiraju pojam slobodnog vremena te što utječe na njihov odabir slobodnovremenskih aktivnosti. Cilj istraživanja nije prikupljanje kvantitativnih podataka već stjecanje novih perspektiva i potpunijeg uvida u istraživano područje. Svrha rada je, dakle, kvalitativnim istraživanjem, ukazati na važnost slobodnog vremena, kao i obrazovanja za slobodno vrijeme u svim razdobljima života.

3.1.2. Istraživačka pitanja

Na temelju istraživačkih pitanja razvijen je prigodni, nestandardizirani protokol intervjua koji je proveden na prigodnome uzorku od pet umirovljenica. Pitanja na koja ovo istraživanje želi odgovoriti su:

1. „Kako hrvatske umirovljenice na selu definiraju pojam slobodnog vremena?“,
2. „Koje vrste slobodnovremenskih aktivnosti umirovljenice najčešće biraju?,
3. „Provode li slobodno vrijeme na sličan način kao i prije umirovljenja, odnosno u mladosti?“,
4. „Jesu li hrvatske umirovljenice zadovoljne načinima na koje provode svoje slobodno vrijeme?“,
5. „Što vide kao najveće prepreke za kvalitetnije (ili željeno) provođenje slobodnog vremena?“,
6. „Poduzimaju li umirovljenice aktivne korake (informiranje o aktivnostima u lokalnoj zajednici, učenje novih aktivnosti) kako bi kvalitetnije provodile svoje slobodno vrijeme?“,
7. „Što umirovljenice predlažu za poboljšanje trenutne situacije u njihovoj lokalnoj zajednici vezano uz slobodno vrijeme umirovljenika?“.

3.1.3. Postupci i instrumenti

Prethodno navedene ciljeve i zadatke nastojali smo ostvariti pomoću kvalitativne metodologije, a kao metoda prikupljanja podataka korišten je polustrukturirani intervju koji uključuje kratki

upitnik o sociodemografskoj pozadini (dob, spol, razina obrazovanja, tip kućanstva, zdravlje, zaposlenje, duljina umirovljenja, pristup prijevozu) te 7 pitanja otvorenog tipa s kojima se želio dobiti dublji uvid u razmišljanja i stavove umirovljenica o slobodnom vremenu. Metodom polustrukturiranog intervjua ispitali su se stavovi i razmišljanja sudionica o slobodnom vremenu u mirovini. Za intervjuje pripremljen je hodogram intervjua s okvirnim pitanjima, temama te slijedom razgovora. U intervjuu nije se strogo držalo strukture zadane hodogramom, a prosječno trajanje samih intervjua je 20-ak minuta. Strategijom interpretativne fenomenološke analize uz refleksiju istraživačice analiziran je sadržaj provedenih intervjua, integrirajući u analizu spoznaje iz teorijske rasprave.

3.1.4. Način provedbe istraživanja

Istraživanje je provedeno unutar tjedan dana u ruralnom naselju u Sjeverozapadnoj Hrvatskoj. Selo ima nešto manje od 1000 stanovnika, a nalazi se u općini od okvirno 4000 stanovnika. Selo je okruženo drugim naseljima te je najbliži gradski centar udaljen 15-ak kilometara. Intervjui su provedeni u kućanstvima sudionica. Prije dogovora termina intervjua, sudionice su kontaktirane telefonski te im je objašnjena tema i svrha istraživanja. Opisan je način provedbe istraživanja te je naglašena anonimnost, povjerljivost i dobrovoljno sudjelovanje (Prilog 3). Čitanje i potpisivanje obrasca suglasnosti (Prilog 4) zatraženo je uživo, prije same provedbe intervjua.

Trajanje intervjua procijenjeno je na petnaestak minuta, a provedba se odvijala licem-u-lice uz audio snimanje i vođenje bilješki. Intervjui su provedeni u kućanstvima sudionica te su svakom intervjuu prisustvovala samo ispitanica i ispitivačica. Ispitanice su prvo odgovorile na kratka sociodemografska pitanja (Prilog 1). Potom se prešlo na pitanja vezana uz njihove slobodnovremenske navike koja su zahtijevala duže odgovore i više promišljanja (Prilog 2). Svakoj sudionici nastojalo se pristupiti na jednak način i izložiti identičnom iskustvu intervjua, tako da se za razlike u odgovorima može pretpostaviti da su rezultat varijacija, a ne razlika u samom procesu intervjuiranja. Kroz sljedećih nekoliko dana, snimke su ručno transkribirane te

date na uvid sudionicama. Sudionice su potvrdile točnost transkribiranog teksta, nakon čega su snimke trajno izbrisane.

3.1.5. Uzorak

Uzorak je biran namjernim uzorkovanjem kako bi se zadovoljile određene sociodemografske karakteristike potrebne za istraživanje (dob, spol, status umirovljenja, mjesto stanovanja), a ograničen je na pet sudionica s obzirom na prirodu istraživačke metode i opseg rada. Uzorak se sastoji od pet sudionica u dobi od 63 do 75 godina. Izabrane su sudionice slične dobi kako bi se otklonile veće razlike u životnim iskustvima. Uzorak je ograničen prema mjestu stanovanja budući da ponuda aktivnosti u zajednici može uvelike utjecati na izbor slobodnovremenskih aktivnosti pojedinca. Također, sve sudionice su članice lokalne udruge umirovljenika. Treba spomenuti i kako je kontaktirano 8 osoba za sudjelovanje u istraživanju, no 3 osobe su odbile suradnju. Jedna osoba nije navela razlog, dok su dvije navele kako ne žele biti snimane.

3.1.6. Obrada podataka i analiza rezultata

Provedeno je pet intervjua, sa svakom sudionicom zasebno. Intervjui su snimani zvučnim snimačem. Zvučni zapis je potom transkribiran te je transkribirani tekst detaljno iščitao i interpretiran pri čemu su vođene bilješke. Zatim je tekst, zajedno s bilješkama, podijeljen u tematske cjeline koje su kodirane opisno prema ključnim temama i idejama koje su se pojavljivale u tekstu, vodeći se istraživačkim pitanjima i pitanjima postavljenim u intervjuu. Tekst je analiziran metodom interpretativno fenomenološke analize koju Hsieh i Shannon (2005, 1278) definiraju kao „istraživačku metodu subjektivne interpretacije tekstualnog sadržaja kroz sistematičan klasifikacijski proces kodiranja i identificiranja tema ili obrazaca“. Identificirano je pet većih tema prema kojima su interpretirani odgovori sudionica koristeći se relevantnom literaturom i vlastitim iskustvom istraživačice.

3.1.7. Etički aspekti istraživanja

Ovo istraživanje nije uključivalo rizik veći od minimalnog za sudionice. Osigurana je potpuna anonimnost u izvještavanju o rezultatima istraživanja korištenjem rednih brojeva umjesto imena te eliminiranjem osobnih informacija iz teksta rada prema kojima bi sudionice mogle biti potencijalno identificirane. U analizi umjesto imena sudionica koriste se oznake Sudionica 1, Sudionica 2, Sudionica 3, Sudionica 4, Sudionica 5 ili skraćenice: S1, S2, S3, S4, i S5. Također, nije navedeno ime naselja ni općine u kojoj se selo nalazi te nije naveden točan broj stanovnika. U obrascu informiranog pristanka koji su sudionice potpisale te time dale svoju suglasnost za provođenje istraživanja navedene su informacije o temi, cilju i svrsi istraživanja, okvirnom trajanju intervjua, mogućnosti odustajanja u bilo kojem trenutku, načinu snimanja i pohrane snimki te o tome koliko će se dugo snimke i transkribirani tekst čuvati i kako.

3.2. Rezultati istraživanja

3.2.1. Sociodemografske karakteristike sudionica

Tablica 1.

	DOB	RAZINA OBRAZOVANJA	TIP KUĆANSTVA	ZDRAVLJE	ZAPOSLENJE VAN POLJ. GOSP.	TRAJANJE UMIROVLJENJA	PRIJEVOZ
S1	63	SSS	uglavnom samačko	loše	da	7	da
S2	69	OŠ	uglavnom samačko	loše	da	9	ne
S3	75	VSS	samačko	osrednje	da	11	da
S4	64	OŠ	samačko	loše	da	1	ne
S5	70	OŠ	Živi sa	loše	da	21	da

			sinom i snahom				
--	--	--	-------------------	--	--	--	--

Sve sudionice su ženskog roda u dobi od 63-75 godina. Tri sudionice završile su osnovnu školu, a Sudionica 5 navela kako je uz osnovnu školu završila i dodatan tečaj šivanja. S1 završila je srednju školu, dok je S3 visoko obrazovana. S3 i S4 navode kako žive same, S1 i S2 također žive same ali ih vikendima posjećuju djeca i unuci, dok S5 živi sa sinom i snahom, no žive u odvojenim dijelovima objekta. Sve sudionice su udovice. Sve sudionice nezadovoljne su svojim zdravljem te ga uglavnom procjenjuju lošim, osim S3 koja ga procjenjuje osrednjim. S3 ujedno je i najstarija umirovljenica u istraživanju.

Sve sudionice bile su zaposlene van poljoprivrednog gospodarstva i bavile se poljoprivredom, no različitim intenzitetima. S3 najmanje se bavila poljoprivredom te je, kao i S1, dio života živjela u Zagrebu. No, S1 se intenzivnije bavila i bavi poljoprivrednim poslovima. Pa tako bi nju, kao i S2, S4 i S5 mogli kategorizirati kao tipičnog seljaka-radnika (prema Šuvaru, 2005) koji je nakon radnog dana u obližnjem gradskom centru došao na svoje poljoprivredno gospodarstvo i nastavio raditi na zemlji.

Što se tiče vremena provedenog u umirovljenju, možemo primijetiti velike razlike. S4 umirovila se tek prije godinu dana, dok je S5 u mirovini već 21 godinu. Ostale sudionice provele su slično vrijeme u mirovini (S1 -7 godina, S2 – 9 godina, S3 – 11 godina). Dvije sudionice (S1 i S3) navode kako posjeduju auto te ga samostalno koriste, S5 navodi kako ne vozi, ali ju djeca i unuci voze kad god zatreba, dok S2 i S4 navode kako ne posjeduju auto i ne voze, a za prijevoz se oslanjaju na rodbinu i susjede.

3.2.2. Definiranje pojma „slobodno vrijeme“

Prvo istraživačko pitanje na koje se pokušalo odgovoriti jest: Kako hrvatske umirovljenice na selu definiraju pojam slobodnog vremena? Kako bi se moglo očekivati poboljšanje trenutne situacije vezano uz slobodno vrijeme umirovljenika selu, važno je spoznati kako sami umirovljenici gledaju na slobodno vrijeme. Dok neki autori slobodno vrijeme definiraju kao

vrijeme izvan radne obveze te u njega ubrajaju i npr. putovanje od posla kući, neki ga definiraju kao preostalo vrijeme nakon obavljenih svih radnih obveza te fizioloških i ostalih potreba. Slobodno vrijeme koncept je koji se može definirati na više načina te se tako njegova definicija može razlikovati od osobe do osobe. U nedostatku formalnog zaposlenja, umirovljenici na kućanske i poljoprivredne poslove često gledaju kao na radne obveze, odnosno radni dio dana, dok su možda u vrijeme zaposlenja na njih gledali kao dio slobodnog vremena. Dakle, moguće je da se sama definicija slobodnog vremena razlikuje ne samo od osobe do osobe, već i do stadija života i statusa zaposlenja. Zanimljivo je bilo vidjeti kako pojedine umirovljenice gledaju na aktivnosti poput rada u vrtu, čišćenja i kuhanja – kao na rad ili kao na slobodno vrijeme.

Sudionice uglavnom na sličan način shvaćaju pojam slobodnog vremena. Odmor naglašavaju kao najbitniju stavku slobodnog vremena. Pa tako S2 navodi kako je njezino slobodno vrijeme kada više ne može raditi pa se tada odmara: *Volim uvijek raditi nešto, no zdravlje me ne služi pa sada imam puno slobodnog vremena.* Dok S1 količinu slobodnog vremena definira kroz striktnne vremenske okvire u danu:

Za mene je slobodno vrijeme kada se mogu šetati, gledati televiziju, čitati, ići prijateljicama na kavu. Slobodno vrijeme imam popodne kad napravim ručak. Otprilike od 15 do 17h, kad moram ići hraniti životinje. Navečer imam slobodnog vremena iza Dnevnika, dva sata otprilike. Slobodno vrijeme mi je jako bitno da se mogu odmoriti i opustiti i baviti se s onim što mi je bitno.

Slično zaključuje i S5, navodeći kako ima određeni raspored kojeg se uglavnom drži, ali naglašavajući pritom kako ipak može samostalno odrediti kada ima slobodno vrijeme:

Za mene je slobodno vrijeme kad odmaram i ništa ne radim osim čitanja i gledanja televizije. Bitno mi je slobodno vrijeme da bi se odmorila od posla u vrtu i kući. Imam slobodnog vremena dovoljno, koliko si sama odredim. Prosječno četiri sata dnevno. Ujutro uz kavu i Dobro jutro Hrvatska, popodne poslije ručka i navečer uz Dnevnik i seriju.

S3 i S4 navode kako proizvoljno biraju kada je njihovo slobodno vrijeme. S4 čak navodi kako otkako je u mirovini, sve njezino vrijeme je slobodno vrijeme:

Slobodno vrijeme imam cijeli dan, 365 dana otkad sam u penziji. Niko me ne tjera da moram nešto završiti ili napraviti; kak' si sama posložim. Sama si odredim kad se mogu odmoriti. Na primjer, ak' sam u vrtu pa mi je teško, odem si leći malo. Ne mogu više raditi k'o prije, pa mi je bitan odmor.

S3 pak smatra kako joj je ovo pitanje besmisleno, misleći pri tome kako je jasno što pojam slobodno vrijeme znači: *Meni je ovo pitanje bezveze. Pa ono kad ne moraš ići na posao, to je slobodno vrijeme. Kad nisam obavezna nešto raditi. Ako mi se kuha, kuham, ako ne, ne. Mogu si uzeti slobodno vrijeme kako hoću.*

Sudionice kućanske poslove poput kuhanja i čišćenja uglavnom ne svrstavaju u slobodnovremenske aktivnosti. Izuzetak je S4 koja sve svoje aktivnosti svrstava u slobodno vrijeme, budući da više nije u formalnom zaposlenju

3.2.3. Izbor slobodnovremenskih aktivnosti

Sve sudionice navode kako svakodnevno gledaju televiziju, osobito zimi. Također navode kako se često odmaraju: S2: *Odmaram, gledam televiziju, pijem kavu i pušim.* S1, S3 i S4 kažu kako se vole šetati, ali spominju i neke prepreke radi kojih se ne šetaju češće, o čemu će biti riječi kasnije. S3 i S4 bave se vrtlarstvom u slobodno vrijeme. Iako i ostale sudionice imaju vrt i bave se vrtlarstvom, rad u vrtu nisu smjestile u kategoriju slobodnog vremena, odnosno kategorizirale ga kao slobodnovremensku aktivnost, S4: *Radim u vrtu, režem brajdu, šetam se do dućana, odmaram. Televizor više gledam po zimi. Ne idem nikud baš.* S5 čita novine i rješava križaljke, dok S3 jedina čita knjige i bavi se štrikanjem u slobodno vrijeme. S1 navodi i kako se povremeno bavi šivanjem, ali češće zimi kada ima manje poljoprivrednih poslova. Ostale sudionice za aktivnosti poput ručnog rada, raznih oblika kreativnih hobija i čitanja knjiga uglavnom ne navode interes. Razlozi koje ispitanice navode kao razlog za nebavljenje ovim aktivnostima su manjak vremena te općenito nezainteresiranost za takvu vrstu aktivnosti.

S1, S2, S4 i S5 navode kako vole otići na kavu kod susjede ili prijateljice. Iste sudionice također spominju kako vole kada im djeca, unuci i unuke dođu u posjet. S3 nema djece te jedina nije navela neki oblik druženja s drugima, no navela je kako je nedavno nabavila psa za društvo: *Imam vrt, pletem, šetam se do dućana, nabavila sam si peseka za društvo. Gledam TV. Bavim se i ručnim radom.*

S1 i S3 služe se mobilnim telefonom i internetom. S1 koristi mobitel za dopisivanje s prijateljicama i rodbinom, gledanje videa na YouTube-u i čitanje novosti na informativnom portalima (24sata), a S3 samo za dopisivanje.

Sudionice koje su navele kako imaju prijevoz nisu navele kako se bave aktivnostima za koje bi im bio potreban auto. Od aktivnosti izvan kuće S1 spomenula je kako ponekad putuje u posjet rodbini (kad ide na putovanja, uvijek vozi netko drugi), a S4 ove godine ide na more sa kćeri i unukama. S1 i S2 spomenule su kako ponekad idu na izlete s udrugom umirovljenika.

3.2.4. Zadovoljstvo trenutnim stanjem i prepreke

S1, S2 i S3 nisu zadovoljne svojim slobodnim vremenom, dok dvije S4 i S5 jesu, no i one prepoznaju određene prepreke. S4: *Jesam. Sad mi je najljepše, nemam nikakvih briga...Uživam. Jedino kaj se teško krećem, a htjela bih se više šetati. Onda moram ležati i nemrem nikam!* S5 navodi slično:

Zadovoljna sam provođenjem slobodnog vremena. Zdravlje me najviše sprječava u željenom provođenju slobodno vremena jer se teško krećem, a voljela bih puno toga proći pješke i šetati se po selu, ali to mi je teško jer nemam snage i jako se umorim.

S2 također kao najveću prepreku navod loše zdravstveno stanje (S1 je također na početku intervjua svoje zdravlje procijenila lošim, no nije ga navela kao prepreku):

Nisam zadovoljna. Da sam zdravija bi šetala i uživala. Ovako sam prisiljena odmarati. Zdravlje me najviše sprječava, baš striktno zdravlje. Da sam zdravija išla bi u šetnju, išla k prijateljima

popričati i tako. Nemam djeteta, nemam muža, kak' si napravim - tak mi je. Ne sprječava me drugo osim zdravlje.

S3 jedina je kao prepreku navela niske mirovine:

Nakon 40 godina staža, koliku ja imam mirovinu? O tome treba pričati. Ne možeš putovati, naprimjer. Slobodno vrijeme bi trebalo bi bilo kada ti možeš putovati, iskoristiti to vrijeme da nekud odeš. Bilo na more ili negdje drugdje. Neki lijepi grad npr., ali to si ljudi ne mogu priuštiti. Ja sam dosta toga vidjela i proputovala, ali to sam bila službeno. To si u mirovni ne možeš priuštiti. Naprimjer na more, makar ja sad više ne bi išla. Velika je gužva i smeta mi sunce. U mladim danima je to bilo drugačije.

S1 kao prepreku također navodi i neimanje društva za bavljenje nekim aktivnostima te nepostojanje nogostupa u selu (što je kasnije u intervjuu spomenula i S3): *Nisam zadovoljna. Htjela bih više čitati knjige, ići u kazalište, kino. Voljela bih se više šetati, ali nemamo lijepi park ni nogostup. Druge žene se isto malo šetaju, da je njih više i ja bi se rađe šetala. Nemam društvo.* S1 kao prepreku također navodi i manjak vremena. Održavanje okućnice i briga o životinjama oduzima joj puno vremena, osobito ljeti.

Iako se očekivalo kako će sudionice kao prepreku navesti lošu ponudu i nepostojanje organiziranih slobodnovremenskih aktivnosti za umirovljenike, tome nije bilo tako. No, u kasnijem pitanju vezano uz prijedloge za zajednicu i udrugu, ipak su primijetile mnoge nedostatke te dale prijedloge za poboljšanje ponude.

3.2.5. Obrazovanje za slobodno vrijeme

Sljedeće, htjeli smo istražiti razinu obrazovanja za slobodno vrijeme kod sudionica. Fokus je bio na tri faktora obrazovanja za slobodno vrijeme – provođenje slobodnog vremena u djetinjstvu/mladosti (odnosno prije umirovljenja), razina formalnog obrazovanja te samostalno informiranje i učenje o slobodnovremenskim aktivnostima (neformalno obrazovanje). Iako se ovim istraživanjem ne može definirati kauzalni odnos, zanimljivo je čuti razmišljanja sudionica vezano uz ove faktore te pronaći eventualne korelacije.

Razina formalnog obrazovanja ispitana je kroz kratki demografski upitnik na samom početku intervjua. Kako je već ranije spomenuto, tri sudionice (S2, S4 i S5) završile su osnovnu školu, a Sudionica 5 navela kako je uz osnovnu školu završila i dodatan tečaj šivanja. S1 završila je srednju školu, dok je S3 visoko obrazovana te je radila kao nastavnica.

Što se tiče slobodnovremenskih navika stečenih u djetinjstvu i mladosti, sudionice navode kako se u djetinjstvu uglavnom nisu ničim bavile – školske obveze i radovi na poljoprivredi oduzimali su im previše vremena. S2: *Praktički ništa. Od djetinjstva kaj pamtim - krave sam pasla, išla u školu, poslije učila pa opet vodila krave.* S4: *U djetinjstvu sam slobodno vrijeme imala samo nedjeljom. U tjednu smo išli u školu i delali, nije bilo vremena.* S1 također navodi kako na selu u ono vrijeme nije bilo ponude slobodnovremenskih aktivnosti: *U djetinjstvu se nismo ničim bavili jer smo bili na selu, nije bilo ponude. Najviše smo čuvali životinje.*

Slično opisuju svoje slobodno vrijeme i u odrasloj dobi. S1 i S2 navode kako su nakon udaje imale vrlo malo slobodnog vremena te su ga uglavnom trošile na odmor: S2: *Rano sam se udala, dobila djecu, išla na posel, poljoprivreda... Vrlo malo. Svo slobodno vrijeme koje sam imala sam potrošila na odmor. Jako rijetko smo išli nekuda, onda nije ni izleta bilo. Rijetko smo išli i na zabave...* S1: *Nakon udaje sam imala jako malo slobodnog vremena. Jedino ljeti u popodnevnim satima, tad bi se odmarala.* S1 navela je kako je u mladosti (prije udaje) imala više slobodnog vremena, no također ga je provodila odmarajući se, pijući kavu s prijateljicama i slično: *Prije udaje sam imala više vremena, ali nismo nikud išle. Odmarale smo se, pile kavu i tako.* S4 i S5 također navode kako su imale malo slobodnog vremena, no ipak spominju aktivnosti poput putovanja i odlazaka u toplice ili na proštenje: S4: *S mužom sam putovala dok nismo krenuli graditi kuću... ali inače nisam imala baš puno vremena. Delala sam popodne, putovala dugo, dolazila kasno doma. Bila sam samohrana majka, nisam imala vremena za sebe.*

S5 navodi slično: *Prije sam imala puno manje slobodnog vremena. Slobodno vrijeme sam imala samo vikendima. Igrala sam se s unucima. Kada sam imala s kim, onda sam putovala, većinom u posjet obitelji u Hrvatskoj i van države. Išli smo na razna proštenja. Pošto smo blizu izvora (bazena), išli smo vikendima na kupanje.*

Sljedeći aspekt obrazovanja za slobodno vrijeme koji smo ispitali kod sudionica je razina samostalnog informiranja i poduzimanja aktivnih koraka kako bi se usvojile nove

slobodnovremenske vještine. S1 jedina je navela kako se s namjerom informira o slobodnovremenskim aktivnostima: *Zanima me nordijsko hodanje, to sam malo proučavala. Na mobitelu gledam videe o kuhanju, šivanju i vrtlarenju...* S3, S4 i S5 informiraju se usputno, ukoliko naiđu na takav sadržaj. S4: *Ne baš. Jedino ako ima kakva zanimljiva emisija na televiziji.* Sudionica 3: *Čitam i gledam TV., S5: Ne informiram se puno. Pošto živim u maloj sredini, nema puno aktivnosti.* S2 navodi kako se ne informira uopće: *Ne informiram se, ne čitam, ne koristim Internet. U vezi izleta me zove predstavnik penzionera.* O događanjima u lokalnoj zajednici najčešće se informiraju preko prijateljica ili susjeda, a o aktivnostima u sklopu udruge (uglavnom samo izleti) telefonski ih informira predstavnik udruge iz sela.

3.2.6. Prijedlozi za lokalnu zajednicu

I posljednje, željeli smo čuti prijedloge umirovljenica vezano uz slobodnovremenske aktivnosti koje bi se mogle organizirati u njihovoj lokalnoj zajednici ili u sklopu lokalne udruge umirovljenika te prijedloge za poboljšanje standarda života za umirovljenike općenito u njihovoj lokalnoj zajednici.

Prvo što su sudionice istaknule bila je loša infrastruktura sela. S3: *Trebalo bi se općenito bolje brinuti o tome selu, jer ono ništa nema. Nema nogostup, park, igralište. Stariji ljudi ne mogu se ni prošetati do dućana jer nema nogostupa. Auti se brzo voze, nije sigurno. Čak ni ambulantu nemamo (ambulanta je postojala, ali je nedavno zatvorena(op.a)).* Izrazile su nezadovoljstvo aktivnostima koje udruga umirovljenika nudi. S3: *Povremeno su ti izleti, 2-3 puta godišnje. Trebalo bi napraviti nešto da se ljudi mogu družiti inače, u toku godine. Bilo ples, kartanje, društvene igre, izrada ručnih radova. Voljela bih se bolje naučiti koristiti mobitelom.* Sve sudionice rekle su kako bi voljele da se druženja organiziraju u selu kako bi se umirovljenici mogli češće družiti te kako ne bi morali putovati na druženja. S1: *Predložila bi da organiziraju sastanke tu u selu da se umirovljenici koje ne mogu putovati mogu družiti. Bilo bi dobro da imamo knjižnicu pa da možemo se odšetati do tamo, malo pročitati novine. Bilo bi lijepo da udruga organizira neku drugu vrstu izleta, malo u muzej, kazalište. Stalno samo idu na ista mjesta.* S4: *Za udrugu predlažem da se ide nekamo drugdje na izlete. Meni je teško ići na more, ili negdje di se mora puno hodati.*

3.3. Rasprava

Na istraživačka pitanja postavljena u ranijem dijelu rada (Kako umirovljenice u ruralnom naselju provode slobodno vrijeme? , Kako umirovljenice definiraju pojam slobodnog vremena? te Što utječe na njihov odabir slobodnovremenskih aktivnosti?) pokušati će se odgovoriti kroz pet tematskih cjelina koje su definirane nakon detaljnog iščitavanja transkribiranih intervjua.

3.3.1. Definiranje pojma „slobodno vrijeme“

Postoje razne definicije slobodnog vremena. Njemačko društvo za slobodno vrijeme (prema Livazović, 2018) definira slobodno vrijeme kao „vrijeme izvan radnog vremena“ u kojem pojedinac može sam odlučiti što će raditi, dok Nash (1960, prema Janković, 1967, 14) smatra kako se slobodno vrijeme u svojem najvišem obliku ne smije smatrati kao suprotnost radu, već njegovom dopunom. No, prema takvoj definiciji, nezaposleni pojedinci ne bi imali slobodno vrijeme – „kod njih

se prema tome ne može govoriti o dokolici jer će ona koristiti čovjeku, i zadovoljiti ga, samo ako ju nadopunjuje rad“ (Nash, 1960 prema Janković, 1967).

Prema teoriji kontrasnosti (Opaschowski, 1996 prema Livazović, 2018), slobodno vrijeme uskratilo bi se svima koji nisu zaposleni, budući da ona podrazumijeva formalno zaposlenje. No, prema Opaschowskom (1996, prema Livazović, 2018), zaposlenje je samo jedan od tipova rada. Pa tako po umirovljenju osobe na određene aktivnosti u danu počinju gledati kao na obaveze jednake važnosti kao i obveze na radnom mjestu. Kroz razgovor primijećeno je kako umirovljenice na određene aktivnosti u danu gledaju kao na radnu obvezu, primjerice kuhanje ručka i rad u vrtu - što je razumljivo, budući da te iste aktivnosti iziskuju psihički i fizički napor. S2 svoje slobodno vrijeme definira kao odsutnost (ili u ovom slučaju, nemogućnost) rada na imanju, pa tako slobodno vrijeme koristi isključivo kada fizički više ne može raditi. S1 kao slobodno vrijeme definira vrijeme koje joj preostaje nakon što obavi sve dnevne zadatke, pa tako čak i gledanje Dnevnika smatra obavezom, dok, recimo, Sudionica 5 istu tu aktivnost svrstava pod slobodno vrijeme.

Ovsenik i Vidić (2013) navode kako hobiji kod starijih osoba pri umirovljenju mogu zamijeniti svakodnevni rad. Slično, neke sudionice rad u vrtu svrstavaju pod slobodno vrijeme (S3 i S4), dok ga neke svrstavaju pod radne obaveze (S1, S2, S5). Pretpostavlja se da umirovljenice koje rad u vrtu smatraju radnom obavezom, na svoje poljoprivredno gospodarstvo gledaju kao na izvor prihoda te mu stoga pridaju veću važnost. Dok umirovljenice koje na vrt ne gledaju kao na izvor egzistencije, imaju opušteniji odnos s vrtlarenjem te tu aktivnost svrstavaju pod slobodno vrijeme. S3 također navodi čitanje kao dio slobodnog vremena, dok je u vrijeme zaposlenja čitanje svrstavala u dio radne obveze.

Sudionice na slobodno vrijeme najviše gledaju kao na vrijeme odmora od kućanskih i poljoprivrednih poslova, ili nekih drugih neodgodivih obaveza u danu. Što je u skladu s Dumazedierovom (1974, prema Previšić, 2000, 405) definicijom slobodnog vremena koja kaže kako je slobodno vrijeme „vrijeme izvan radnih obaveza, obiteljskih dužnosti i fizioloških potreba, koje pojedincu ostaje za njegovo slobodno i samostalno odlučivanje i opredjeljivanje čime će se baviti“. Sudionice uglavnom (osim S1) naglašavaju fleksibilnost svog slobodnog vremena, odnosno mogućnost samostalnog određivanja količine slobodnog vremena te perioda u danu kada se to slobodno vrijeme koristi.

Primijećeno je kako su se pitanja vezana uz definiranje pojma slobodnog vremena umirovljenicama dijelom činila besmislena ili nejasna, iz čega izvodimo kako umirovljenice ne uviđaju kompleksnost slobodnog vremena te smatraju kako je pojam jednoznačan i kako se podrazumijeva da je način na koji one definiraju slobodno vrijeme način na koji ga i ostali definiraju. Također je primijećeno kako je bilo potrebno često postavljati potpitanja i tražiti dodatna objašnjenja kako bi se dobio potpuniji odgovor. Iz navedenog izvodimo zaključak kako ispitanice ne promišljaju puno o svom slobodnom vremenu, odnosno ne pridaju mu veliki značaj u svom životu.

3.3.2. *Izbor slobodnovremenskih aktivnosti*

Pri analizi izbora slobodnovremenskih aktivnosti kod umirovljenica primijećeno je sljedeće: aktivnostima *ozbiljne dokolice* (prema Cohen-Gewerc i Stebbins, 2007) bavi se samo jedna sudionica – S3 navodi kako čita knjige i gleda programe na njemačkom jeziku, što je povezano s njezinom profesijom (nastavnica Njemačkog jezika). Ostale sudionice nisu navele bavljenje aktivnostima ozbiljnoga tipa. Najviše se bave aktivnostima *povremene dokolice* (gledanje televizije, šetnja, druženje). Dok od aktivnosti *projektne dokolice* najčešće biraju putovanja (s udrugom umirovljenika ili obitelji).

Autori Cohen-Gewerc i Stebbins (2007) sugeriraju kako obrazovanje za slobodno vrijeme treba pojedinca osposobiti za optimalno provođenje slobodnog vremena, što uključuje bavljenje svim vrstama aktivnosti – ozbiljnim, povremenim i projektним. No, možemo primijetiti kako je izbor aktivnosti sudionica poprilično jednoličan te većina ispitanih umirovljenica nije zainteresirana za aktivnosti ozbiljne dokolice te najviše zadovoljstva pronalaze u aktivnostima odmora i druženja s prijateljima i obitelji, odnosno aktivnostima povremene dokolice. Ovdje se relevantnom pokazala teorija *stanja uma* (eng. state of mind) koja predlaže kako nije bitna vrsta aktivnosti toliko koliko je bitno kako ju ta osoba doživljava (Spector, 2007).

S obzirom na Jankovićevu (1973) podjelu slobodnovremenskih aktivnosti, umirovljenice najčešće biraju aktivnosti *odmora* (gledanje televizije, šetnja), potom aktivnosti *razonode i zabave* (šivanje, ručni rad, druženje). Aktivnosti *razvijanja osobnosti* biraju S1, S3 i S5. S1

navodi kako gleda poučne videe na YouTube-u (o šivanju, kuhanju, vrtlarenju), dok s3 navodi kako čita knjige, a S5 čita Gospodarski list.

Opachowski i Duncker (1996, prema Livazović, 2018) slobodnovremenske aktivnosti dijele prema tome provode li se samostalno ili u društvu, a nazivaju ih *individualnim, javnim* te *komunikacijskim* slobodnovremenskim aktivnostima. Sudionice najviše vremena provode baveći se *individualnim oblicima* slobodnog vremena. Kako je jedan od najvećih problema umirovljenika njihova osamljenost, a i većina sudionica ovog istraživanja žive same, pretpostavljamo kako je to rezultat njihovih okolnosti, a ne nužno izbora. Također, tri sudionice navele su kako najviše vole kada im unuci i unuke dođu u posjetu. Tako možemo zaključiti kako umirovljenice najviše cijene *komunikacijske* slobodnovremenske aktivnosti, no nemaju puno prilika provoditi vrijeme na taj način, budući da uglavnom žive u samačkim kućanstvima. Također, od komunikacijskih aktivnosti još navode druženje s prijateljicama i susjedama i odlazak na izlete. Od *javnih oblika* slobodnog vremena navode šetnju i odlazak u dućan.

Što se tiče *strukturiranih* i *nestrukturiranih* aktivnosti (prema Melnick i sur., 2001 prema Končić, 2018), većina aktivnosti kojima se umirovljenice bave spada pod nestrukturirane, dok se pod strukturirane mogu smjestiti izleti i druženja organizirani od strane udruge umirovljenika ili putovanja s obitelji.

Sudionice se bave aktivnostima koje su im lako dostupne (u njihovu domu ili okolici). Za hobističke aktivnosti, sport, izlaske ne pokazuju puno interesa, budući da se time uglavnom nisu bavile ni u mladosti, a jedna od najzastupljenijih aktivnosti je šetnja, kao što su u svojem istraživanju zaključili autori Nowinska i Bakota (2018).

Izbor aktivnosti dijelom se poklapa sa saznanjima iz već spomenute studije provedene u Portugalu (Marques i Teixeira, 2022) u kojoj je zaključeno kako starije osobe u ruralnom području uglavnom nemaju naviku bavljenja slobodnovremenskim aktivnostima te najviše vremena provode gledajući TV i razgovarajući, a vrlo mali postotak sudionika bavi aktivnostima poput pletenja, kartanja, vrtlarenja i čitanja. Tri sudionice pokazale vrlo malo interesa za ovakve aktivnosti, dok su dvije sudionice izrazile želju za bavljenjem takvim aktivnostima. Istraživanje provedeno u Osijeku (Kelić, 2022) također je pokazalo kako umirovljenici najviše vremena

provode gledajući televiziju te kako im je najveća prepreka u aktivnijem provođenju slobodnog vremena zdravlje, što se poklapa i s rezultatima ovog istraživanja.

Zaključak autora Cutler i Hendricks (1990, prema Podgorelec i sur., 2017) kako osobe s nižim primanjima više prakticiraju relaksaciju i razonodu, a oni s višima češće se uključuju u razvojne i kreativne aktivnosti pokazao se istinit i u kontekstu ovog istraživanja. Sudionice sa srednjoškolskim i fakultetskim obrazovanjem, te posljedično i bolje plaćenim poslovima, pokazale su više interesa za slobodnovremenske aktivnosti i bave se raznolikijim spektrom aktivnosti.

Iako starija dob često sa sobom donosi i lošije fizičko zdravlje, osobito ako je osoba svoj radni vijek provela radeći teške fizičke poslove, to ipak ne znači da se u umirovljenju treba samo odmarati. Brojna istraživanja pokazala su kako je tjelovježba od velike koristi za umirovljenike (Lahti i sur., 2011). Sudionice ovog istraživanja nisu navele želju za bavljenjem sportom (osim šetnje), no navele su kako se bave vrtlarstvom i radom na imanju te se može pretpostaviti da se kreću više no npr. starija osoba koja se također ne bavi sportom a živi u gradu. Iako postoje razne aktivnosti koje ne uključuju ekscesivno kretanje, a nisu samo gledanje televizije i slušanje radija, zamijećeno je kako ih sudionice ne biraju često kao opciju te neke nisu uopće zainteresirane za njih. Za aktivnosti poput ručnog rada, raznih oblika kreativnih hobija i čitanja knjiga uglavnom ne navode interes (osim S3 i S1). Razlozi koje ispitanice navode kao razlog za nebavljenje ovim aktivnostima su manjak vremena te općenito nezainteresiranost za takvu vrstu aktivnosti. Autorice Marques i Teixeira (2022) objašnjavaju kako ambivalentnost prema slobodnovremenskim aktivnostima proizlazi iz manjka uvjeta i prilika za bavljenje istima te zbog nerazvijenih navika bavljenja aktivnostima tijekom života, što se pokazalo relevantno i u kontekstu ovog rada.

Ovdje je uočen veliki potencijal za pedagoško djelovanje u okviru obrazovanja za slobodno vrijeme. Smatramo kako bi od velike koristi bilo organizirati tečajeve na kojima bi umirovljenici mogli naučiti ovakve vještine, ukoliko ih nisu ranije usvojili. Sudionice su također izrazile interes za informatičke radionice na kojima bi mogle usvojiti osnove informatičke pismenosti i korištenja mobilnim telefonima.

3.3.3. *Zadovoljstvo trenutnim stanjem i prepreke*

Tri ispitanice nisu zadovoljne svojim provođenjem slobodnog vremena, a dvije jesu, no i one vide puno mjesta za napredak u kontekstu slobodnog vremena.

Iako se očekivalo kako će umirovljenice za potencijalno nezadovoljstvo svojim provođenjem slobodnog vremena „okriviti“ lošu ponudu u lokalnoj zajednici, tome uglavnom nije bilo tako. Iako su u kasnijem dijelu intervjua navele nedostatke vezano uz ponudu slobodnovremenskih aktivnosti za umirovljenike u svojoj lokalnoj zajednici, pri pitanju „Što Vas najviše sprječava u željenom načinu provođenja slobodnog vremena? sudionice su kao najveću prepreku navele vlastito zdravlje.

Kao najveću prepreku uglavnom navode vlastito zdravlje jer im ne dopušta željenu razinu kretanja. Zdravstveni problemi ograničavaju mogućnosti održavanja starih te započinjanja novih aktivnosti pa time mogu ometati i planove slobodnog vremena pojedinca nakon umirovljenja (Chung i sur., 2009; van Solinge, 2012 prema Bertić i sur., 2021). No, važno je napomenuti kako se objektivno i subjektivno stanje zdravlja mogu jako razlikovati te je subjektivno stanje često bolja indikacija kako će osoba funkcionirati (Zovko i sur., 2020). Vlastita percepcija zdravlja može imati veliki utjecaj na svakodnevne aktivnosti, pa tako i na provođenje slobodnog vremena. Tako je S1 navela kako je lošeg zdravlja (iako se objektivno čini dobrog zdravlja i vrlo pokretna), no nije navela zdravlje kao prepreku u bavljenju slobodnovremenskim aktivnostima. Isto tako, S3 (iako je ispitivačica primijetila objektivno lošije zdravlje od drugih sudionica) nije navela zdravlje kao prepreku.

Samo jedna sudionica (S3) navela je niske mirovine kao prepreku u bavljenju slobodnovremenskim aktivnostima. Pretpostavlja se kako sudionice kao prepreku uglavnom nisu navodile niska primanja zato što nemaju želju za bavljenjem aktivnostima koje bi zahtijevale viša primanja, poput putovanja. Upravo je i S3 navela kako bi u slobodno vrijeme bilo lijepo putovati, što se poklapa s ovom teorijom. Moguće je da bi ostale sudionice spomenule niske prihode kada bi se govorilo osnovnim životnim potrebama, poput hrane i grijanja.

S obzirom na vrijeme provedeno u mirovini, S1, S2, i S3 provele su slično vrijeme u umirovljenju (prosječno 9 godina), dok je S4 tek jednu godinu u mirovini, a S5 - 21 godinu. S4 i

S5 izrazile su najviše zadovoljstva s trenutnim stanjem slobodnog vremena i općenito zadovoljstva u mirovni, što je u skladu s teorijom o fazama umirovljenja prema kojoj su umirovljenici na samom početku mirovine i, kasnije, pri ustaljenju rutine, najzadovoljniji životom.

S1 jedina je navela kako nema vremena za željene aktivnosti, no nije jasno je li tome uzrok veliki opseg posla ili loša vremenska organizacija. Jer često percepcija osobe kako nema dovoljno vremena za dokolicu ili kako joj se ne nudi dovoljno opcija može biti rezultat manjka vještina i znanja potrebnih za uspješno iskorištavanje slobodnog vremena (Ekerdt i Koss, 2016). Ali svakako je jasno kako su neki poljoprivredni poslovi neodgodivi te umirovljenici koji se bave poljoprivrednom, imaju domaće životinje i slično, ne mogu potpuno proizvoljno koristiti svoje slobodno vrijeme. Kako je spomenuto ranije u radu, raspored rada i odmora na selu „ostaje podložan prirodnim ritmovima, zavisano od neposredno prirodnih sila, zemlje, godišnjih doba, životinja, podjele dana i noći“ (Friedmann, 1959 prema Šuvar, 2005, 903).

3.3.4. Obrazovanje za slobodno vrijeme

Rezultati raznih studija ukazuju na to kako umirovljenici višeg obrazovanja imaju pozitivniji stav prema umirovljenju te kako imaju bolje društvene vještine koje olakšavaju sudjelovanje u raznim popularnim ili ugodnim aktivnostima (Heybroek, 2011, 12 prema Bertić i sur., 2019). Pa su tako i u ovom radu uočene razlike u slobodnovremenskim navikama s obzirom na razinu formalnog obrazovanja. Sudionice s najnižim obrazovanjem (S2, S4) generalno pokazuju najmanje interesa za slobodnovremenske aktivnosti i učenje o istima. S5, koja je uz osnovnu školu završila i tečaj šivanja, navodi jedan oblik učenja o slobodnovremenskim aktivnostima (čitanje Gospodarskog lista). Sudionica sa srednjoškolskim obrazovanjem (S1) pokazuje najviše interesa za učenje o slobodnovremenskim aktivnostima, dok sudionica s viskom obrazovanjem ne pokazuje puno interesa, ali navodi šaroliki izbor aktivnosti kojima se bavi. Kako je S1 navela vrlo siromašan izbor aktivnosti kojima se bavila u mladosti, pretpostavlja se kako se sada aktivno informira kako bi nadoknadila nedostatan obrazovanje za slobodno vrijeme, dok je S3 vjerojatno već prije umirovljenja usvojila bogatiji slobodnovremenski kapital.

Pojedinci često biraju aktivnosti koje se temelje na njihovim prijašnjim životnim iskustvima, poput socijalizacije unutar obitelji, te pod utjecajem okoline, odnosno s čim se ljudi u njihovoj okolini bave. Odrastanje u okolini gdje se ne cijeni ni potiče učenje i obrazovanje, pa tako ni bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima može negativno utjecati na stav o istima u odrasloj i starijoj dobi. Sudionice navode kako su u mladosti, odnosno prije umirovljenja imale vrlo malo slobodnog vremena. Siromašno hrvatsko selo prošlog stoljeća nije bilo plodno tlo za razvoj slobodnovremenskih navika. Obitelji su bile siromašne te je njihova egzistencija ovisila o poljoprivredi, stoga se i od djece očekivalo da rade na imanju. U djetinjstvu su sudionice, uz školu, morale raditi na poljoprivrednom gospodarstvu. Slobodnog vremena je bilo vrlo malo, slobodnovremenske vještine nikad nisu usvojene te se nikad nije uvidjela dobrobit samih aktivnosti. Prema Bandurinoj (1977) teoriji *percipirane samoefikasnosti* najveći motivator za osobu je njezina percepcija osobnih kompetencija ili vještina, a kako neke sudionice nikad nisu usvojile slobodnovremenske vještine, nisu sklone baviti se raznim slobodnovremenskim aktivnostima. Slično navode Zeijl i suradnici (2012). Njihovo istraživanje potvrdilo je kako djeca iz siromašnijih obitelji razvijaju manje slobodnovremenskih navika no djeca iz obitelji višeg socijalnog statusa. Stoga se sudionice ne osjećaju kompetentno za druge vrste aktivnosti (ili ih uopće ne zanimaju), što je također u skladu s teorijom repertoara slobodnovremenskih aktivnosti (eng. leisure repertoire theory) koja sugerira kako ljudi koji u djetinjstvu razvijaju širok spektar slobodnovremenskih aktivnosti tijekom života, sudjeluju u više različitih aktivnosti od osoba koje ne razvijaju širok spektar (Bocarro i Kanters, 2010, 75). Izbor slobodnovremenskih aktivnosti u mladosti te načini provođenja slobodnog vremena općenito kako su opisani od strane sudionica, također se poklapaju s rezultatima istraživanja provedenim na selu u prošlom stoljeću (Ilišin, 1990; Dragičević-Šešić, 1988, Barbič i sur., 1984).

Možemo zaključiti kako sudionice uglavnom nisu imale prilike usvojiti slobodnovremenski kapital; osobito u djetinjstvu, što se kod nekih sudionica prelilo i u odraslu dob. Izbor slobodnovremenskih aktivnosti sudionica u odrasloj dobi također je bio poprilično siromašan. Sudionice navode kako su im obiteljske obveze oduzimale puno vremena te nisu imale vremena za sebe (tri sudionice ostale su udovice dok su im djeca još bila maloljetna), a uz stalno zaposlenje, svakodnevno su radile i na imanju. Jedna sudionica (S3) navodi kako nije imala puno slobodnog vremena jer se morala pripremati za posao. U slobodno vrijeme uglavnom su birale aktivnosti odmora i razonode. Povremeno su išle na putovanja ili na zabave. Budući da se

sudionice uglavnom nisu bavile raznovrsnim aktivnostima prije umirovljenja, razumljivo je kako se taj trend nastavlja i u umirovljenju, osobito s obzirom na činjenicu da kako ljudi stare, tako gube interes za bavljenje novim aktivnostima, te često i prekidaju bavljenje aktivnostima iz ranije dobi (Searle i sur., 1993 prema Patterson, 2007).

Sudionice generalno pokazuju malo interesa za savladavanje novih slobodnovremenskih aktivnosti. Samo jedna sudionica aktivno se informira o aktivnostima slobodnog vremena, dok se dvije sudionice ne informiraju uopće. No, treba uzeti u obzir i činjenicu kako su sve sudionice članice lokalne udruge umirovljenika, što znači da već kroz samo članstvo, a i povremeno sudjelovanje u aktivnostima, poduzimaju određene korake vezane uz informiranje o slobodnovremenskim aktivnostima.

3.3.5. Prijedlozi za lokalnu zajednicu

Prema Johnson i Backman (2010, prema Podgorelec i sur, 2017), uvjeti ponude slobodnovremenskih aktivnosti (fizički, društveni te okolišni) značajno utječu na zadovoljstvo slobodnim vremenom te ukupnu kvalitetu života. Sudionice istraživanja izrazile su nezadovoljstvo fizičkim i društvenim uvjetima u lokalnoj zajednici koji ih sprječavaju u željenom provođenju slobodnog vremena. Umirovljenice su generalno nezadovoljne infrastrukturom sela. Selo nema nogostup niti park iako ima gotovo 1000 stanovnika te još puno sela u okolici. Tri umirovljenice spomenule su i nepostojanje ambulante u selu (nedavno je zatvorena). Iako u selu postoji prostor koji bi se potencijalno mogao iskoristiti za druženje umirovljenika, ne postoje nikakva organizirana druženja niti ponuda slobodnovremenskih aktivnosti u koje bi se umirovljenici mogli uključiti. Čini se kako lokalna udruga umirovljenika organizira isključivo jednodnevne izlete par puta godišnje, a kroz ostatak godine nema nikakvih aktivnosti ili druženja. Mogući razlog je manjak novčanih sredstava koje udruga ima na raspolaganju, a i izleti se financiraju od strane umirovljenika te je moguće da im je puno izdvajati više od toga. No, moguće je da voditelji udruge nisu uvidjeli potencijal za organiziranje drugih vrsta aktivnosti.

Potencijal za obrazovanje za slobodno vrijeme mogao bi se ostvariti u vidu radionica i tečajeva za umirovljenike organiziranih u lokalnoj zajednici. Radovi slični ovome navode razne radionice koje bi bile od koristi umirovljenicima, potencijalno zanimljive te prilika za socijalizaciju društveno marginalizirane skupine kao što su umirovljenici. Time bi se osiguralo maksimalno uključivanje i zainteresiranost za njih i umanjilo besposličarenje i dosada kod umirovljenika. No autori Jenull-Schiefer i Janig (2004) naglašavaju kao aktivnosti trebaju biti u skladu s interesima i sklonostima umirovljenika, stoga nema smisla forsirati aktivnosti koje ih ne zanimaju, makar bile korisne u očima stručnjaka. Od veće je važnosti kako ju osoba koja se bavi tom aktivnosti doživljava (Kleiber, 1999), a realnost je da većina umirovljenika najviše cijeni društvo i druženje te bi možda bili zadovoljni samo s takvim oblicima aktivnosti. No, važno je da se sami umirovljenici aktiviraju te uvide važnost slobodnog vremena i prije samog ulaska u mirovinu. Tako bi se potencijal mogao ostvariti i u vidu slobodnovremenskih radionica za osobe kojima se umirovljenje tek bliži, kako bi se prevenirao inicijalni šok pri stupanju u mirovinu.

Smatram kako je ovo vrlo bitna i relevantna tema koja će postajati sve relevantnija s obzirom na demografske trendove. Broj starijih je sve veći te je važno osigurati što višu kvalitetu života za umirovljenike. No, ovo istraživanje relevantno je i u kontekstu odgoja i obrazovanja djece. Rezultati ovog istraživanja ukazuju koliko je bitno stvaranje slobodnovremenskih navika od najranije dobi kako bi se navike mogle održati i u odrasloj dobi i starosti. Velik dio opće populacije odraslih i mladih pati zbog znatnih propusta u odgoju za slobodno vrijeme, te stoga nisu sposobni samostalno kontrolirati i kasnije usmjeravati vlastite ukuse i zahtjeve u slobodnom vremenu (Livazović, 2018, 154). Stoga je bitno od najranije dobi uključivati djecu u slobodnovremenske aktivnosti kako bi mogli kroz cijeli život uživati u i iskoristiti sve njegove dobrobiti. Iako naše umirovljenice nisu usvojile slobodnovremenski kapital u djetinjstvu, nikad nije kasno da se nauči nešto novo. Možda zvuči idealistički očekivati ovako nešto od umirovljenika koji su ograničeni na mnogo različitih načina u raznim aspektima života – zdravlju, financijama, kretanju i sl., ali ipak ne treba odustati od svega i ništa više očekivati od života samo zato što smo se umirovili. Od trenutka umirovljenja do smrti može proći i trećina našeg života, zato ne treba odustati od svih interesa, nadanja i aspiracija i provesti ostatak život u dosadi i pred televizorom.

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je veličina uzorka koji je ograničen samom prirodom znanstvenog rada te se rezultati radi toga ne mogu poopćiti na cijelu populaciju. Također, strah ili nelagoda od audio snimanja zbog čega sudionice možda nisu bile spremne iznijeti sva svoja razmišljanja. Za daljnje istraživanje predlažem ispitati koje su aktivnosti od najvećeg interesa umirovljenicima te u skladu s time osmisliti aktivnosti i radionice koje bi se mogle provoditi u lokalnim zajednicama. Također, dodatno analizirati dobivene podatke na regionalno različitim i poželjno ipak nešto većim uzorcima sudionika.

4. ZAKLJUČAK

S obzirom na demografske trendove, kvalitetna skrb o starijima sve češće je dio diskursa. No, u razgovoru o mirovinama i zdravstvenoj skrbi često se zaboravlja jedan aspekt života umirovljenika – a to je njihovo slobodno vrijeme. Mnoga istraživanja potvrdila su dobrobiti slobodnovremenskih aktivnosti, osobito u umirovljenju, kada osoba gubi ne samo ono na što je do sada trošila više od trećine svoga vremena, već i status, poznanstva i novčana primanja. Ovim

istraživanjem željelo se ukazati na važnost slobodnog vremena te kvalitetnog obrazovanja za slobodno vrijeme, a fokus je bio na umirovljenicima koje mirovinu proživljavaju na hrvatskom selu. Iz ovog istraživanja proizašli su slični rezultati kao iz dosadašnjih tematski sličnih istraživanja. Kombinacija loše ponude, nezainteresiranosti te ograničavajućih faktora poput lošeg zdravlja rezultiraju time da sudionice istraživanja svoje slobodno vrijeme uglavnom provode uz pasivne oblike dokolice. Iako uviđaju manjak ponude i jednoličnost svakodnevnog provođenja slobodnog vremena na ovaj način, rijetko poduzimaju aktivne korake kako bi se bavile nečim drugim. Sudionice više razine obrazovanja pokazuju veći interes za učenjem i savladavanjem slobodnovremenskih aktivnosti, što je u danas znatno olakšano ukoliko osoba ima pristup internetu. Kao najveću prepreku u bavljenju željenim aktivnostima navode loše fizičko zdravlje. Sudionice uglavnom nisu zadovoljne ponudom aktivnosti u lokalnoj zajednici te navode kako se ne nudi gotovo ništa. Izražavaju nezadovoljstvo lošom ili nepostojećom infrastrukturom, nepostojanjem mjesta za okupljanje i lošom, odnosno jednoličnom ponudom aktivnosti od strane lokalne udruge umirovljenika. Ovo istraživanje mali je doprinos za andragogiju, no bitan je korak u osvještavanju važnosti sveobuhvatne skrbi za umirovljenike u Hrvatskoj. Skrbi koja će umirovljenicima, uz osnovne životne potrebe, osigurati i prilike za bavljenje slobodnovremenskim aktivnostima. No, bitno je naglasiti i važnost pravovremenog i ranog obrazovanja za slobodno vrijeme. Školski sustav trebao bi osvijestiti važnost slobodnog vremena i uvesti neki oblik obrazovanja za slobodno vrijeme, kako bi čovjek, od djetinjstva pa do najstarije dobi, mogao oblikovati svijest o važnosti kvalitetnoga provođenja, a potom i samoga provođenja svoga vremena. Te tako upijajući sve njegove blagodati i voditi što ispunjeniji i sretniji život, što dalje od usamljenosti i nezadovoljstva koje često prati hrvatske umirovljenike. Jer, ulaganje u obrazovanje za kvalitetno provođenje slobodnog vremena dugoročno je ulaganje društva u vlastitu budućnost.

5. LITERATURA

Anđelković, V. (2016). *Odrastanje u odraslom dobu*. Sveučilište u Nišu, Filozofski fakultet.

Antić, S. (1999). Pedagoški pojmovnik. U Mijatović, A. (ur.), *Osnove suvremene pedagogije* (641-655). Hrvatski pedagoško-književni zbor.

Arnold, P. (1989). On the Relationship between Education, Work and Leisure: Past, Present and Future. *British Journal of Educational Studies*, 37(2), 136–146. <https://doi.org/10.2307/3121375>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. <https://doi.org/10.1177/105960117700200317>

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-1. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>

Bara, M. i Podgorelec, S. (2015). Društvene teorije umirovljenja i produktivnog starenja. *Etnološka tribina*, 45(38), 58-71. <https://doi.org/10.15378/1848-9540.2015.38.02>

Barbič, A., Horn, Z., Hladnik, D., Kovačić, M., Kulovec, M., Rupena, M. i Sunčić, F. (1984). Seoske žene zaposlene izvan gospodarstva. *Sociologija i prostor*, 83-86, 61-72. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/119692> [31.05.2023.]

Barković Bojanić, I., Džeba, D., Merišić, M. (2018). Silver economy and ageing population: Myths, realities and opportunities. *Proceedings of the XIV Interdisciplinary Management Research*, 14, 912-927. Dostupno na: <https://zebrica.app.box.com/s/2ra6i29das3031olsft73e4hy12ixv6g> [20.05.2023.]

Bertić, Ž., Telebuh, M., i Grozdek Čovčić, G. (2021). Razlike u prilagodbi na umirovljenje s obzirom na samoprocjenu zdravlja i percepciju socijalne podrške. *Socijalna ekologija*, 30(2), 197-217. <https://doi.org/10.17234/SocEkol.30.2.2>

Bertić, Ž., Telebuh, M., i Havelka, M. (2019). Socioekonomske razlike u prilagodbi na umirovljenje među starijim osobama koje žive u domovima umirovljenika. *Revija za sociologiju*, 49(1), 93-117. <https://doi.org/10.5613/rzs.49.1.4>

Bocarro, J.N. i Kanters M.A. (2010). Leisure, Health, and Physical Activity. U: Human Kinetics (ur.), *Dimensions of Leisure for Life – Individuals and Society*. Human Kinetics.

Canjuga, I., Železnik, D., Božičević, M. I Nekić, M. (2018). Razlike u samoprocjeni samopoštovanja, socijalne i emocionalne usamljenosti s obzirom na sociodemografske karakteristike starijih osoba. *Socijalna psihijatrija*, 46(3), 229-250. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/clanak/303630#> [15.04.2023.]

- Carson, N. (2014). Phases of retirement [online]. Dostupno na: <http://budgeting.thenest.com/phases-retirement-28102.html> [14.08.2023.].
- Cohen-Gewerc E., Stebbins, R.A. (2007). The Idea of Leisure. U: Cohen-Gewerc, E. i Stebbins, R.A. (ur.), *The Pivotal Role of Leisure Education*, 1-11. Venture Publishing.
- Despot Lučanin, J. (2003). *Iskustvo starenja*. Naklada Slap.
- Dragičević-Šešić, M. (1988). Svakodnevnica i stil života seoske omladine. *Sociologija i prostor*, 101-102, 225-235. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/121740> [31.05.2023.]
- Državni zavod za statistiku. (2022). *Objavljeni konačni rezultati Popisa 2021*. Dostupno na: <https://dzs.gov.hr/vijesti/objavljeni-konacni-rezultati-popisa-2021/1270> [10.1.2023.]
- Ekerdt, D., i Koss, C. (2016). The task of time in retirement. *Ageing & Society*, 36(6), 1295-1311. doi:10.1017/S0144686X15000367
- Godbey, G. (1989). Implications of recreation and leisure research for professionals. U: E.L. Jackson i T.L. Burton (ur.), *Understanding Leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*, 613-628. Venture publishing.
- Harris, L. A. i Dollinger, S. (2001). Participation in a course on aging: Knowledge, attitudes, and anxiety about aging in oneself and others. *Educational Gerontology*, 27 (8), 657–667. <https://doi.org/10.1080/036012701317117893>
- Henderson, K. (2010). Importance of Leisure to Individuals and Society. U: Human Kinetics (ur.), *Dimensions of Leisure for Life – Individuals and Society*. Human Kinetics.
- Henderson, K. A. (2007) . Leisure Education and the Leisure Industries. U: Cohen-Gewerc, E. i Stebbins, R.A. (ur.), *The Pivotal Role of Leisure Education*, 131-148. Venture Publishing.
- Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. (2021). *Gerontologija*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=21815> [9. 4. 2023.]
- Hsieh, H. F. i Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288.

Hutchinson, S. i Kleiber, D. (2023). On Time, Leisure, and Health in Retirement: Implications for Public Health Services. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032490>

Ilišin, V. (1990). Slobodno vrijeme mladih seljaka. *Sociologija i prostor*, 109-110, 295-304. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/119894> [31.05.2023.]

James, J.J. i Rabinowitz, E. (2010). Leisure Through a Social Science Lens. U: Human Kinetics (ur.), *Dimensions of Leisure for Life – Individuals and Society*. SAD; Human Kinetics.

Janković, V. (1967). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Pedagoško-književni zbor.

Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi (drugo prošireno izdanje)*. Pedagoško-književni zbor.

Jerončić Tomić, I. i Mulić, R. (2021). Ageism in the Age of Pandemic. *In medias res*, 10(18), 2829-2839. <https://doi.org/10.46640/imr.10.18.4>

Kardum, I., Hudek-Knežević, J., i Krapić, N. (2018). Efekti i mehanizmi djelovanja samoeфикаsnosti na tjelesno zdravlje. *Klinička Psihologija*, 11(1-2), 57–86. <https://doi.org/10.21465/2018-KP-1-2-0004>

Katilović, M. (2017). *Percepcija socijalne podrške povezane sa sociodemografskim obilježjima kod osoba starije životne dobi* [Završni rad, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Medicinski fakultet Osijek]. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:152:655914> [11.06.2023.]

Kelić, A. M. (2022). *Usporedba načina provođenja slobodnog vremena osoba treće životne dobi u gradu i na selu* [Diplomski rad, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet]. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:504536> [11.06.2023.]

Kleiber, D. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. Basic Books.

Končić, I. (2018). *Uloga knjižnice u slobodnom vremenu adolescenata : knjižnične usluge i programi za mlade* [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet]. Dostupno na: https://www.bib.irb.hr/1113639/download/1113639.Koncic_diplomski.pdf [14.06.2023.]

Lahti, J., Laaksonen, M., Lahelma, E. i Rahkonen, O. (2011). Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: A follow-up study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 8. 36. 10.1186/1479-5868-8-36.

La Rue, C., Haslam, C. i Steffens, N.K. (2022). A meta-analysis of retirement adjustment predictors. *Journal of Vocational Behavior*, 136, 103723. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103723>

Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Hrvatska sveučilišna naknada.

Lobo, F. (2007). Leisure and Lifelong learning: Middle and Old Age. U: Cohen-Gewerc, E. i Stebbins, R.A.(ur.), *The Pivotal Role of Leisure Education*, 91-104. Venture Publishing.

Lulić, M., i Rešetar Čulo, I. (2020). Poverty: A challenge to the protection of human rights of older persons in the Republic of Croatia. *Ekonomski vjesnik*, 33(1), 243-254. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/240014> [03.06.2023.]

Maic, Ž. (2017). Razvoj andragoške znanosti. *Život i škola*, 63(2),169-180. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/195195> [05.06.2023.]

Marques, J. and Teixeira, M. (2022). The Elderly and Leisure Activities: A Case Study. *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 8(1). <https://doi.org/49-67.10.26417/224ccp82>

Martinić, T. (1977). *Slobodno vrijeme i suvremeno društvo*. Informator.

Matica umirovljenika Hrvatske. (2021). *Zahtjev za hitnu izmjenu načina usklađivanje mirovina*. Dostupno na: <https://www.muhr.hr/aktualnosti/252-zahtjev-za-hitnu-izmjenu-nacina-uskladivanje-mirovina> [13.04.2023.]

Mihovilović, M. A. (1969). Slobodno vrijeme, korištenje slobodnog vremena i oblici rekreacije u selu (Rezultati istraživanja u Filip Jakovu kod Biograda n m). *Sociologija i prostor*, 25, 33-44. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/119031> [18.03.2023.]

Nimrod, G. I Shrira, A. (2014). The Paradox of Leisure in Later Life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 71 (1), 106–111. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu143>

Nowińska, Monika & Bakota, Daniel. (2018). LEISURE TIME AND ACTIVITY OF SENIORS AS EXEMPLIFIED BY THE CZĘSTOCHOWA CENTRE FOR SENIOR ACTIVITY. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. 5. 196. 10.17770/sie2018vol1.3222.

Ovsenik, R. i Vidić, D. (2013). Odnos starijih prema slobodnom vremenu. *Mediji, kultura i odnosi s javnostima*, 4(1), 55-60. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/101452> [12.05. 2023.]

Park, S., Choi, B., Choi, C., Kang, J. M., i Lee, J. Y. (2019). Relationship between education, leisure activities, and cognitive functions in older adults. *Aging & mental health*, 23(12), 1651–1660. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.151208>

Pastuović, N. (2017). Interdisciplinarna perspektiva istraživanja obrazovanja odraslih. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*, 11, 75-85. <https://doi.org/10.21857/yl4okf3wj9>

Pastuović, N. (2022). Andragogija protiv pedagogije – pedeset godina poslije: slučaj Hrvatska. *Napredak*, 163(1 - 2), 25-49. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/279084> [30.05.2023.]

Patterson, I. (2007). Leisure Education for Special Groups. U: Cohen-Gewerc, E. i Stebbins, R.A.(ur.), *The Pivotal Role of Leisure Education*, 111-124.. Venture Publishing.

Pauković, M. i Bačić, L. (2018). Trend kretanja cjeloživotnog obrazovanja i učenja kao preduvjet stvaranja društva znanja. *Obrazovanje za poduzetništvo - E4E*, 8(2), 121-138. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/213873> [13.06.2023.]

Pečjak, V. (2001). *Psihologija treće životne dobi*. Prosvjeta.

Peračković, K. i Pokos, N. (2015). U starom društvu – Neki sociodemografski aspekti starenja u Hrvatskoj. *Društvena Istraživanja*, 4(1), 89–110. <https://doi.org/10.5559/di.24.1.05>

Perry, C. i Kendall, J. (2008). Rural women walking for health. *Western Journal of Nursing Research*, 30(3), 295-316. <https://doi.org/10.1177/0193945907303036>

Podgorelec, S., Klempić Bogadi, S. i Šabijan, M. (2017). Slobodno vrijeme kao dimenzija kvalitete života stanovništva Općine Gorne Rijeke. *Geoadria*, 22(2). <https://doi.org/10.152291/geoadria.1413>

Polić, M., Polić, R. (2009). Vrijeme, slobodno od čega i za što?. *Filozofska istraživanja*, 1-16. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/41405> [13.06.2023.]

Poljak, D., Ovsenik, M., Janović, Š., Veronek, J. i Bajs Janović, M. (2022). Inovativni konceptualni model sociokulturnih sastavnica kvalitete života starijih osoba. *Socijalna psihijatrija*, 50(1), 3-22. <https://doi.org/10.24869/spsih.2022.3>

Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 14 (4), 403–410. Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/56972> [13.06.2023.]

Prlić, N. (ur.), Galić, S., Tomasović Mrčela, N., Bara, I., Čizmar, J., Dravinski, S., Eršek, Lj., Kesić, Z., Kljaić, M., Marušić, J., Plužarić, J., Reljanović, S., Rogina, V., Stojić, V., Uršić, A., Vujanić, J. (2013). *Priručnik iz gerontologije, gerijatrije i psihologije starijih osoba – psihologije starenja*. Medicinska škola Osijek.

Rojek, C. (1989). *Leisure for Leisure: Critical Essays*. Palgrave Macmillian UK.

Shaw, S.M., Henderson, K.A. (2005). Gender analysis and leisure: An uneasy alliance. *Constraints to leisure*, 23-34. Venture Publishing.

Sivan, A. (2007). Educating for leisure. U: Cohen-Gewerc, E. i Stebbins, R.A.(ur.), *The Pivotal Role of Leisure Education*, 51-62. Venture Publishing.

Smolić-Krković, N. (1974). *Gerontologija - Priručnik za socijalne radnike*. TIZ „Zrinski“.

Spasić Šnele, M. i Anđelković, V. (2022). Odnos prema vlastitom starenju iz perspektive odraslog doba. *Ljetopis socijalnog rada*, 1 (29), 31-53. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v29i1.430>

Spector, C. (2007). Leisure and Lifelong learning: Childhood and Adolescence. U: Cohen-Gewerc, E. i Stebbins, R.A.(ur.), *The Pivotal Role of Leisure Education*, 71-86. Venture Publishing.

Svjetska zdravstvena organizacija. (2022). *Ageing and health*. Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> [9. 4. 2023.]

Šenderović, A. (2015). *Starije osobe i slobodno vrijeme*. Sarajevo: Kantonalna javna ustanova „Porodično savjetovalište“.

Špan, M. (2000). *Obrazovanje starijih ljudi – Tajna dugovječnosti*. Zagreb, Pučko otvoreno učilište.

Šprem, M. (2022). *Obilježja umirovljenika u Hrvatskoj*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet]. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:855253> [13.06.2023].

Šušvar, S. (2005). Slobodno vrijeme u seoskoj sredini, *Sociologija i prostor*, 43(4 (170)), 899-930. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/33408> [18.03.2023.]

Tournier, P. (1980). *Učimo starjeti*. Biblioteka „Oko tri ujutro“.

Tportal. (2023). Većina umirovljenika u Hrvatskoj živi s manje od 400 eura. *Broj penzionera pada, ali ne u povlaštenim kategorijama*. Dostupno na: <https://www.tportal.hr/biznis/clanak/vecina-umirovljenika-u-hrvatskoj-zivi-s-manje-od-400-eura-broj-penzionera-pada-ali-ne-u-povlastenim-kategorijama-foto-20230330> [9. 4. 2023.]

UN. (2020). *Older persons*. Dostupno na: <https://emergency.unhcr.org/protection/persons-risk/older-persons> [9. 4. 2023.]

Walston, J., Buta, B., Xue, Q. L., Fried, L. P., i Newman, A. (2020). Aging well together: longitudinal investigation of disability, social engagement, and psychological well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), 1434-1443. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa017>

Wertheimer-Baletić, A. (2017). Demografski procesi u Hrvatskoj i u zapadnoeuropskim zemljama – razlike, sličnosti i specifičnosti. *Razred za društvene znanosti*, 52952, 1-28. <https://doi.org/10.21857/m16wjcp4v9>

Zeijl, E., Te Poel, Y. M., De Bois-Reymond, M., Ravesloot J. i Meulman, J. J. (2012). The Role of Parents and Peers in the Leisure Activities of Young Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 32(3), 281-302. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949918>

Zloković, J. & Zovko, A. (ur.) (2020). *Gerontologija - izazovi i perspektive*. Hrvatska sveučilišna naklada, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Zovko, A. (2020). Obrazovni programi u svijetu za treću dob. U: Zloković, J. & Zovko, A. (ur.), *Gerontologija - izazovi i perspektive* 131-162. Zagreb, Hrvatska sveučilišna naklada; Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Zovko, A., Zloković, J., Damjanić, I. (2020). Stereotipi i činjenice o starenju i starosti. U: Zloković, J. & Zovko, A. (ur.), *Gerontologija - izazovi i perspektive*, 41-77. Hrvatska sveučilišna naklada, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

6. PRILOZI

6.1. Prilog 1

SOCIODEMOGRAFSKI UPITNIK

SPOL: m/ž
DOB:
RAZINA OBRAZOVANJA: nezavršena OŠ, OŠ, SSS, VSS
S KIME ŽIVITE? sami/ s partnerom/ sa širom obitelji
KAKO BISTE PROCIJENILI SVOJE ZDRAVLJE? vrlo dobro/ dobro/ loše
JESTE LI BILI ZAPOSLENI IZSTEVAN POLJOPRIVREDNOG GOSPODARSTVA? da/ne
KOLIKO STE DUGO U MIROVINI?
IMATE LI NA RASPOLAGANJU AUTO (prijevoz)? da/ne/povremeno

6.2. Prilog 2

INTERVJU – PITANJA

1. Što je za Vas slobodno vrijeme? Koliko Vam je bitno slobodno vrijeme? Koliko prosječno imate slobodnog vremena u danu?
2. Na koje sve načine provodite slobodno vrijeme (koje vrste aktivnosti i koliko često)?
3. Koliko ste imali slobodnog vremena u mladosti (prije mirovine) i kako ste ga provodili?
4. Jeste li zadovoljni svojim provođenjem slobodnog vremena sada? Ako ne, zašto? Kako biste ga voljeli provoditi?
5. Što Vas sprječava u tome (željenom načinu provođenja slobodnog vremena)?
6. Informirate li se ili učite o vrstama slobodnovremenskih aktivnosti (npr. kroz knjige, TV i sl.)? Informirate li se o ponudi slobodnovremenskih aktivnosti u okolini? Ako da, na koji način?
7. Što biste predložili Vašoj lokalnoj udruzi umirovljenika ili lokalnoj zajednici kao moguće aktivnosti za umirovljenike?

6.3. Prilog 3

Poštovani/Poštovana,

ovim putem Vas pozivam na sudjelovanje u istraživanju u sklopu diplomskog rada na temu Slobodno vrijeme osoba treće životne dobi. U sklopu istraživanja provodim intervju s umirovljenicama koje žive u ruralnom naselju sjeverozapadne Hrvatske. Cilj istraživanja je ispitati kako umirovljenice u ruralnim područjima Hrvatske provode svoje slobodno vrijeme, koje vrste slobodnovremenskih aktivnosti najčešće biraju te što utječe na sam izbor aktivnosti. Svrha rada je informiranje i ukazivanje na važnost kvalitetnog provođenja slobodnog vremena te na važnost usvajanja vještina za slobodno vrijeme kroz čitav život.

Istraživanje će se vršiti metodom intervjuja uz audio (zvučno) snimanje. Ispitanice će prvo odgovoriti na kratka pitanja vezana uz sociodemografske karakteristike, a potom će se postaviti duža pitanja vezana uz njihovo slobodno vrijeme. Snimka će biti pohranjena kod ispitivača (autorice rada) u zaštićenoj mapi do uporabe u samom radu. Snimci će pristup imati istraživačica, a u roku od dva tjedna biti će trajno izbrisana. Pristup transkriptima (koji će se pet godina od obrane diplomskoga rada čuvati na računalu autorice u zaštićenoj mapi) imat će autorica te po potrebi mentorica. Rezultati istraživanja koristiti će se isključivo u znanstvene svrhe te će se osigurati povjerljivost i anonimnost Vaših podataka uz minimalan rizik.

Niste obavezni sudjelovati u istraživanju te imate pravo odustati u bilo kojem trenutku, bez navođenja razloga.

Ukoliko imate pitanja u vezi provođenja istraživanja, analize podataka, rezultata i sl., možete me kontaktirati putem mobitela (*naknadno uklonjeno*) ili e-maila (kristina.buric610@gmail.com).

S poštovanjem,

Kristina Burić

Studentica diplomskog studija pedagogije i anglistike

(Pristanak će se zatražiti potpisivanjem obrasca za „Suglasnost za sudjelovanje u istraživanju“.)

6.4. Prilog 4

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Odsjek za pedagogiju
Ivana Lučića 3
10 000 Zagreb

Naziv istraživanja: *Slobodno vrijeme osoba treće životne dobi*

Istraživač/ica: Kristina Burić

SUGLASNOST ZA SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU

Svojim potpisom **izražavam svoj pristanak za sudjelovanje** u istraživanju i potvrđujem da sam informiran/a:

- o svrsi, cilju i postupcima istraživanja
- da je moje sudjelovanje u potpunosti dobrovoljno te da imam pravo odustati u bilo kojem trenutku bez navođenja razloga
- o razini anonimnosti svoga sudjelovanja
- o načinima pohranjivanja i čuvanja podataka u svrhu zaštite njihove tajnosti
- o kontakt osobi kojoj se mogu obratiti s pitanjima vezanim za istraživanje, njegovo provođenje i rezultate
- da je istraživač/ica obvezan/na pridržavati se Etičkog kodeksa istraživanja.

Mjesto: _____

Datum: _____

Ime i prezime: _____

Vlastoručni potpis: _____