

ODNOS STARIJIH OSOBA PREMA SLOBODNOM VREMENU

Rok Ovsenik, Damijana Vidic

Alma Mater Europaea, Evropsko središće Maribor, Maribor, Slovenija

Sažetak

Kao očekivano se životni vijek stanovništva u razvijenim zemljama produžava. Time se produžava i vrijeme od mirovine do smrti. Što znači da smo više godina u mirovini. Možemo pretpostaviti da stariji imaju više vremena nego druge generacije. Uživljanje u slobodnom vremenu donosi smisao života i kvalitetnu starost. Nakon odlaska u mirovinu mnoge starije osobe žele zadržati svoj identitet i ostati kreativni. Drugi podlegnu stereotipima o starosti i predaju se. Neki su prisiljeni da rade, drugi traže posao da si poboljšaju svoj standard. Slobodno vrijeme ovih može biti puno drugačije od onih, koji žive sami ili u braku, koji imaju više vremena za svoje interese. Percepcija slobodnog vremena se mijenja uz starost. Netko može uzeti u obzir slobodno vrijeme za opuštanje, a netko ga može razumjeti kao izvor samoće. Iz intervjua u ovom istraživanju pokazalo se 5 karakteristika, pod kojim stariji razumijevaju slobodno vrijeme: definicija, količina, odnos prema zdravlju, značenja i aktivnosti starijih osoba u Sloveniji.

1. STARIJE OSOBE

Ljude u posljednjem razdoblju života ne mogu se tretirati kao homogena grupa, jer možemo prepoznati razlike po potrebi, sposobnosti i sklonosti. Tijekom ovog razdoblja, pojedinci dobivaju svjetonazor, nove perspektive, nove izazove vezane uz starenje i starost. Tako sa svojim odlukama kreiraju život u starosti. Tako možemo reći da svako razdoblje života donosi svoje vlastite posebne značajke sa kojima pojedinac nastoji raditi na poboljšanju kvalitete života. Sa definicijom trećeg životnog razdoblja počeo je Laslett /1/, koju je povezo sa kronološkim starenjem u odnosu na životni stadij. Treće životno razdoblje je definirao kao razdoblje kada su pojedinci ostvarili svoje životne ciljeve i izašli iz sfere rada. Starenje zavisi o zdravstvenom stanju, načinu života i prehrani /2/, /3/. U znanosti postoje predviđanja da se čak i u ovom stoljeću život može produžiti na 160 godina, pa čak i da bi do 2025 godine čovjek mogao postati besmrtn. Stoga se postavlja pitanje kvalitete dugog života; može li dvjestogodišnjak biti sretan. Sreća može biti jedan od pokazatelja kvalitete života. Starc /4/ navodi da stariji ljudi mogu biti sretni unatoč borama, jer su motivirani za to da mijenjanju svoju okolinu. Promijeni im se razlika između želja i ciljeva, jer stariji općenito sma-

nje svoje ambicije i usmjeruju ih u realne ciljeve koji su uglavnom socioemocionalne prirode. Starc je istraživala doživljanje sreće kod starijih Slovenaca i zaključila da Slovenija na području zadovoljstva zaostaje za najrazvijenijim europskim zemljama. Otkriven je pad sreće i zadovoljstva kod osoba starijih od 50 godina. Trstenjak /5/ misli da je sreća ostvarljiva u stariji dobi, jer je povezana uz zrelost i mudrost: "Starost nije samo postupno propadanje organizma, nego i postupnog sazrijevanja osobnosti. I u toj zrelosti je sreća života. Samo zreli ljudi mogu biti istinski sretni. Sreća je rezultat životne zrelosti."

Rowe i Kahn /6/ dijele starenje na "normalno starenje" i "uspješno starenje". Njihov koncept "normalnog starenja" povezan je sa biološkim procesom starenja, čime se smanjuje kapacitet, slabljenje povezano s bolestima, kao i sa smanjenim socijalnim funkcioniranjem.

Oni prepoznaju tri faktora uspješnog starenja:

- optimalno fizički i kognitivno djelovanje
- nedostatak bolesti
- volja za životom

Kastenbaum /7/ identificira starost kao proces samoostvarenja, koji se održava tijekom cijelog života. Dakle, na brigu za zdravlje obuhvaća i brigu za očuvanje slobode i samoodređenja, ljudskih odnosa, zabrinutost za učenje i kreativ-

nost, svijest o vrijednosti i značenju svog života. Dakle aktivnosti koje možemo povezati sa slobodnom vremenom. Za istraživanje kvalitete starenja nužno je uzeti u obzir kompleksnost svakog pojedinca, njegove želje, potrebe i mogućnosti.

One se mogu razlikovati od osobe do osobe, čak i između različitih generacija.

Uz brigu za zdravlje također možemo uključiti svjesne napore za očuvanje slobode i slobodu izbora, međuljudskih odnosa, brigu za učenje i kreativnost, svijest o vrijednosti i smisao svog života. Tako je moguće kvalitetno starenja.

2. SLOBODNO VRIJEME

Provođenja slobodnog vremena poznavali su već stari Grci i Rimljani, ali fenomen slobodnog vremena razvijen je tokom industrijske revolucije, kada se okolina dijelila na životnu i radnu. Tad je slobodno vrijeme značilo vrijeme koje je ostalo nakon završetka profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza. Slobodno vrijeme je vrijeme u kojem je čovjek slobodan od svih obaveza, koje dolaze od njegovih funkcionalnih uloga, i vrijeme u kojem pojedinac radi ono što želi /8/. Slobodno je vrijeme koje omogućuje slobodan izbor aktivnosti /9/, /10/, /11/. Ovi autori upozoravaju na nejasne granice između posla, obaveza i slobodnog vremena. Poznate su pozitivne korelacije između aktivnosti u slobodno vrijeme i psihičkom i fizičkom zdravljem /12/, /13/, /14/.

Rapoportova u Haralambosu i Hollborn /15/ tvrde da u različitim fazama života pojedinci imaju različite stavove prema slobodnom vremenu. Zavisi o životnom ciklusu razlikuju četiri različite razine. Četvrta, posljednja faza, pojavljuje se u kasnijim godinama, a javlja nakon pedesetpetoj godini ili odlaskom u mirovinu. Glavna briga je osjećaj osobne i društvene integracije, identitete i osjećaj sklada sa svijetom oko njih. U ovoj fazi, uzorci slobodnog vremena variraju zavisi o raznim čimbenicima kao što su zdravlje i dohodak. Ipak možemo primjetiti da se u slobodno vrijeme više fokusiraju na dom i unučad koji postaju središte njihovog slobodnog vremena.

3. SLOBODNO VRIJEME U ODNOSU NA KVALITETU STARENJA

Stariji ljudi mogu si obogatiti svoj život, nikad za to nije prekasno. Svaki dan je pravi da se opuste,

dožive nešto prijatno, novo. Ovakvi događaji održavaju im samomopouzdanje, osjećaj, da su važni i da nisu sami /16/. Na starenjem i kvalitetom starenja radi Ramovš, koji je identificirao sljedeće potrebe u starosti /17/: potrebu za materijalnim osiguranjem, potrebu za održavanje fizičke, mentalne svježine i rada, potrebu za međuljudske odnose, potrebu za dijeljenje iskustava, potrebu za smisao života, potrebu za skrb u dobni boljesti, potrebu za besmrtnost. Njih spomenujemo jer stariji također zadovoljavaju ove potrebe u svoje slobodno vrijeme. Aktivnosti tijekom rada mogu imati neugodno značenje, iako se smatra u slobodno vrijeme. U odnosu na profesionalnom radu takve aktivnosti su manje opterećenje. Poslovi moraju biti obavljani, ali ih starije osobe mogu raspodijeliti po svojim interesima. Tako su rad i odmor lako zamjenjiva /18/. Grün /19/ govori o kvaliteti starenja kao umjetnosti starenja. Prema njegovim riječima dobra starost može biti samo kod onog, tko je živio punim životom. Osim produživanja života potrebna je određena težina osmišljanju starosti. Za umjetnost starenja moraju biti ispunjeni čimbenici koji utječu na starije osobe: primanje svog vlastitog postojanja, odricanje, plodnost. Stariji ljudi mogu doživljati dosta slobodnog vremena nešto poput sreće. No, aktivnosti koje obavljaju samo za užitak nisu dovoljne za sretnu starost, takve aktivnosti mogu pustiti iza sebe i samoću. Accetto /20/ opisuje da pojedinci u nekoj populaciji mogu imati isti broj godina, ali su jedni ipak mlađi, drugi stariji. Stoga je potrebno uzeti u obzir heterogenost grupe starijih ljudi. Accetto važnost aktivnog starenja vidi u tjelesnim aktivnostima koje su prilagođene dobi pojedinca i njegovom stanju. Također prepoznaje važnost hobija koji zamjenjuje svakodnevni rad starijih osoba. Sugerira da je potrebno rano nakon pojedinačnog odlaska u umirovljenje pokrenuti hobije, koji pomažu da pojedinac što manje osjeti promijene sadržaja života. Tek tada neće raniji odlazak u mirovinu prihvatiti kao životnu degradaciju. Siegenthaler i Vaughanova /21/ su istraživali kako starije osobe same shvate važnost slobodnog vremena. Njihovo razumijevanje rekreacije i slobodnog vremena odražava tradicionalni odnos. Slobodno vrijeme tumače kao slobodu izbora i ugodne aktivnosti. Za njih razlika između rekreativnog i slobodnog vremena znači da je slobodno vrijeme bez pravila, strukture i truda. Musek /22/ primjećuje da su Slovenci jako vrijedni. Ova aktivnost se

odražava u načinu proživljavanja slobodnog vremena, kojeg vole da iskoriste za korisne stvari. Musekov nalaz osobito vrijedi za starije osobe u Sloveniji, kojim je bio u mladosti i zrelim godinama rad stečen kao vrijednost. U razgovoru sa starijim osobama o njihovim svakodnevnim životima često se može otkriti osjećaj krivnje kada pojedinac radi one aktivnosti koje sam najviše voli.

Uz starost se percepcija slobodnog vremena pojedinca mijenja. Stoga, želimo dobiti uvid, kakav odnos do slobodnog vremena imaju stari sami, kakve su njihove nade i očekivanja.

HIPOTEZE

H1: Starije osobe najviše razumiju slobodno vrijeme kao vrijeme bez posla.

H2: Starije osobe imaju dovoljno slobodnog vremena.

H3: Starije osobe provođenje slobodnog vremena povezuju sa zdravljem.

H4: Starijim osobama slobodno vrijeme znači opuštanje.

H5: Od aktivnosti, kojim se bave starije osobe u slobodnom vremenu najčešće su one koje su povezane sa zdravljem.

4. POPULACIJA

Uključenih je bilo 12 starijih osoba, nad 60 godina, različitog spola, izobrazbe.

5. METODE

Kvalitativna metoda, deskriptivna.

6. Razumijevanje slobodnog vremena

Starije osobe slobodno vrijeme slično razumijevaju. Najčešće ga vežu uz slobodan izbor aktivnosti koje vole da rade. A ove aktivnosti nisu obaveza. Slobodno vrijeme je vrijeme koje je namijenjeno njima samima.

»To je ono, kad uzimam vrijeme samo za sebe, bez obaveza.« (Josip, 76)

»Da ga iskoristiš za sebe, što bolje.« (Dragica, 60)

»Vrijeme, kojim slobodno raspolažem.« (Boris, 60)

»Kad mogu biti malo slobodna, bez obaveza.« (Antonija, 80 let)

Neki slobodno vrijeme povezuje ležanjem i ljenčarenjem. Ležanje su spominjali najviše oni kojih zdravlje ograničuje za neke aktivnosti.

»Kad ništa ne radiš. Ležiš na kauču in ljenčariš ili gledaš televiziju ili spavaš.« (Peter, 69)

»Kad legnem.« (Antonija, 80)

H1: Starije osobe razumiju slobodno vrijeme kao vrijeme bez posla.

Hipoteza stoji, budući da su stari ljudi razumijeli slobodno vrijeme kao vrijeme, kad ne rade.

7. Količina slobodnog vremena

Svi upitani bili su već u mirovini. Zanimalo nas je da li imaju dovoljno slobodnog vremena i da li bi možda želeli više vremena za druge stvari. Većina je bez razmišljanja odgovorila da imaju dosta vremena i da im ne treba više.

» Vremena mi uvijek ostaje. Pa dala bi ga i tebi.« (Jožica, 80)

»Zapravo imam cijeli dan slobodno vrijeme.« (Dragica, 60)

Neki misle da količina vremena zavisi od toga, kako si ga raspodjele preko dana.

»Penzioneri imamo cijeli dan slobodnog vremena. Ali za šta ga imamo! « (Franci, 61)

»Dan ima 24 sata, od nas zavisi kako da ga rasporedimo, kako da ga iskoristimo.« (Boris, 60)

H2: Starije osobe imaju dovoljno slobodnog vremena.

Hipoteza stoji, jer su svi odgovarali da ne trebaju više vremena.

8. Povezanost sa zdravljem

Zdravlje utječe na provođenje slobodnog vremena, pa čak i na izbor aktivnosti.

»Kad hodam uzbrdo, smirim se, pa još pomaže zdravlju.« (Slavka, 61)

»Slobodno vrijeme nužno je vezano na zdravlje, čak ga jača.« (Boris, 60)

»Ako imaš zdravlje, zapravo imaš cijeli dan slobodno vrijeme.« (Antonija, 67)

Neki su napomenili, da su sporiji nego prije, da im treba više vremena za svakodnevne zadatke.

»Sad, kad sam starija, trošim više vremena jer sam sporija.« (Slavka, 61)

»Polako rasporedim vrijeme za kavu, polako, pa lijekove, polako se napravim, ali to sve radim polako.« (Dragica, 60)

H3: Starije osobe slobodno vrijeme povezuje sa zdravljem.

Hipotezu potvrđujemo, budući da su svi spominjali zdravlje i sporost.

9. Značenje slobodnog vremena

Na pitanje, šta im znači slobodno vrijeme, dobili smo različite odgovore. Nekim slobodno vrijeme ne znači puno jer ga povezuju viškom vremena ili dugovremenom. Ovo su odgovori onih, koji za sebe kažu da su teško bez posla.

»Ništa mi ne znači. Zapravo ne razmišljam toliko o slobodnom vremenu, jer imam puno vremena odkad sam u penziji.« (Jožica, 80)

»Dosada. Ako nemam šta radit, ne znam, šta bi sa sobom.« (Peter, 69)

Drugi slobodnom vremenu daju veliko značenje, jer ga povezuju sa opuštanjem, jačanjem zdravlja, pa i socializacijom.

»Znači mi neko opuštanje, promjenu...« (Josip, 76)

»Pa puno mi znači. Opustim se, smirim glavu, živce.« (Slavka, 61)

»Najviše mi znači vrijeme sa unučad, kad se družimo doma...« (Dragica, 60)

H4: Starijim osobama slobodno vrijeme znači opuštanje.

Hipotezu potvrđujemo djelomično, jer je opuštanje spominjalo samo nekoliko upitanih, dok su neki slobodnom vremenu pripisivali dosadu i socialne odnose.

10. Aktivnosti

Aktivnosti koje su spominjali, najviše su bili pohodi, izleti. To im označava rekreaciju, opuštanje in istovremeno briga za zdravlje.

»Najviše idem u brda i uzmem psa. Pa i biciklom.« (Slavka, 61)

»Nas dvoje odemo šetati svaki dan, osim ako pada kiša...« (Antonija, 67)

»Obvezno sat, sat i pol šetnje na Rožnik« (Josip, 56)

Od aktivnosti nije bilo puno društvenih djelatnosti. Najviše su napomenuli druženje sa prijateljima. A bave se i sa vrtanarijom, čitanjem, gledanjem televizije, ručnim radom, biciklizmom, rodoslovljem, učenjem.

»Ja, ležim na kauču, pa gledam televiziju ili odem u šetnju, ili bicikliranje, ili se zaustavim nekde za šankom. Pa posjetim prijatelje, koje već dugo nisam vidio.« (Peter, 69)

»Jednom na tjedan nalazimo se u udruženju (skleroze multiple).« (Dragica, 60)

»Idem na kavu, pa malo debatiramo.« (Stane, 64)

»Radim ručni rad.« (Antonija, 80)

»Dok me rama ne izdaje, puno idem na tenis. Pa onda rodoslovlje.« (Boris, 60)

»Volim cvjeće, ručni rad, čitam.« (Antonija, 67)

Uz aktivnosti slobodnog vremena napomenuli su čak i svakodnevne zadatke.

»Trošim vrijeme, da skuham, da se sredim, to mi puno znači.« (Dragica, 60)

»Malo duže spavam, pa pročitam novine, onda kava, doručak, vodim psa vani, motam se oko kuće.« (Stane, 64)

H5: Od aktivnosti kojim se bave starije osobe u slobodnom vremenu najčešće su one koje su povezane sa zdravljem.

Hipotezu potvrđujemo, jer je najviše starijih osoba navodilo šetnje, pohode i izlete kao način rekreacije.

11. ZAKLJUČAK

Slobodno vrijeme starijih osoba razlikuje se od slobodnog vremena ostalih generacija. Sa staranjem se pojedincu promijeni i percepcija slobodnog vremena. Ako nam u zreloj dobi obaveze sa porodicom i poslom oduzimaju puno vremena, onda imamo vremena u starosti dovoljno. Bitan je prikladan raspored vremena preko cijelog dana i prava organizacija slobodnovremenskih aktivnosti po prioritetama. Naša pretraživanja su pokazala

da imaju seniori dosta slobodnog vremena. Još najviše ga ograničuje zdravlje, za kojeg kažu da je tjesno povezano sa slobodnim vremenom. Najčešće aktivnosti poput šetnje i pohoda pomažu im održavati psihofizičku kondiciju i tako dobro utječu na njihovu dobrobit, a i na jačanje zdravlja. Kad smo razgovarali o potrošnji slobodnog vremena, tad su upitani spominjali također druženje-pogotovo sa prijateljima na kavi. Druženje sa porodicom, djecom ili unučad rijetko su spominjali.

Dakle, starije osobe imaju dovoljno ili čak previše slobodnog vremena, kojeg razumiju kao vrijeme za sebe ili za razbibrigu, odnosno za opuštanje. Možemo primjetiti da im nisu sasvim jasne razlike između obaveza i bezbrige. Naime spominjali su i slobodnovremenske aktivnosti koje bi mlađa generacija opredijelila kao obaveze (kuhanje, pranje, sređivanje). Napomenuti moramo da su svjesni da su sporiji nego ranije i zato za slične aktivnosti potroše više vremena. Pod vrstu aktivnosti koje upitane obavljaju u slobodnom vremenu nije osjetiti da imaju želju za većom ponudom ili izborom aktivnosti. Dosta vremena kojeg imaju iskoriste za aktivnosti koje vole odnosno za one aktivnosti, za koje prije nisu imali vremena. Naše mišljenje je da bi bilo potrebno razmisliti o tome kako bi im pomogli sa organiziranjem odnosno sa rasporedom njihovog vremena za aktivnosti. Tu nemamo u mislima raspored aktivnosti preko dana, nego jednostavno obavljanje onih svakodnevnih obaveza koje baš i ne vole, a uzmu im previše vremena. Za takve ili slične savjete je možda prikladan dnevni centar gdje djelatnosti nisu tako formalne, nego je namijenjen druženju, kao i razmjeni iskustava i savjeta.

Notes

- /1/ Laslett, P. (1987). The emergence of the third age. *Aging and society*, 7, 133-160.
- /2/ Hojnik – Zupanc, I. (Ur.). (1997). *Dodajmo žioljenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- /3/ Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerantagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- /4/ Starc, M., (2011). Doživljanje sreče pri starejših Slovencih: medgeneracijski dejavniki in povezanost z življenjskim smislom. *Kakovostna starost*, 14 (3), 3 – 23.
- /5/ Trstenjak, A. (1994) *Človek in sreča*. 3. izd. Celje: Mohorjeva družba.
- /6/ Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1997) Successful aging. *Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- /7/ Kastenbaum, R. (1985). *Staranje*. Murska Sobota: Pomurska založba Murska Sobota in Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
- /8/ Scheuch, K. E., Meyersohn, R., (1972). *Soziologie der Freizeit*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- /9/ Kelly, J. R. (1985) *Leisure Identities and Interactions*. London: Allen and Unwin.
- /10/ Lešnik, R. (1982). *Prosti čas – delo, človek, družba, vzgoja* Maribor: Založba obzorja Maribor.
- /11/ Kastenbaum, R. (1985). *Staranje*. Murska Sobota: Pomurska založba Murska Sobota in Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
- /12/ Dupuis, S., Smale, B. (1995). *An examination of the relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults*. *Society and leisure*, 18 (1), 67-92.
- /13/ Menec, V.H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6 year longitudinal study. *Age and aging*, 27, 35-40.
- /14/ Chen, S.-Y, Fu, Y.-C. (2008). Leisure participation and enjoyment among the elderly: Individual characteristics and sociability. *Educational Gerontology*, 34: 871-889.
- /15/ Haralambos, M. in Holborn M. (1999) *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- /16/ Berčan, M., (junij 2010). Starostnik v domačem okolju – vidik patronažne medicinske sestre: *Kakovostna starost*. 13,5-18. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- /17/ Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerantagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- /18/ Mikola, N. (2004). *Turizem in starejše skupine prebivalstva* (diplomsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru, Ekonomsko poslovna fakulteta.
- /19/ Grün, A. (2010). *Visoka umetnost staranja*. Ljubljana – Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- /20/ Accetto, B. (2006). *Med zdravniki in bolniki*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- /21/ Siegenthaler, K. L., Vaughan, J. (1998). Older women in retirement communities: Perceptions of recreation and leisure. *Leisure Sciences*, 20 (1), 53-66.
- /22/ Musek, J. (1994). *Psihološki portret Slovencev*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

SENIORS AND FREE TIME

Rok Ovsenik, Damijana Vidic

Alma Mater Europaea, Evropsko središče Maribor, Maribor, Slovenia

Abstract

Life expectancy is getting longer. Consequently, years in retirement are getting longer. Therefore, we can expect that elderly have more time than other generations. Pleasure in free time brings sense to life and a quality aging. After retirement many elderly wish to keep their identity and to stay creative. Others see the old age as stereotype of an old age and surrender. Some are forced to work; others look for a job to improve their standard. Leisure of those can be much different from those living alone or with the spouse, having more time for their interests. Perception of leisure is changing by aging. One may consider leisure for relaxation; other can understand it as a source of loneliness. In-depth interviews in this study revealed 5 characteristics of elderly understanding of leisure: definition, quantity, correlation with health, meaning and activities of Slovenian leisure.