

# Aktivno starenje i obrazovanje starijih osoba

---

Ćutuk, Ružica

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:345017>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Ružica Čutuk**

**AKTIVNO STARENJE I OBRAZOVANJE**  
**STARIJIH OSOBA**

**ZAVRŠNI RAD**

**Zagreb, 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Ružica Čutuk**

**AKTIVNO STARENJE I OBRAZOVANJE**  
**STARIJIH OSOBA**

**ZAVRŠNI RAD**

**Mentorica: prof. dr. sc. Ana Štambuk**

## Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Starost i starenje</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Aktivno starenje</b> .....	<b>3</b>
3.1. Istraživanja o aktivnom starenju .....	7
3.2. Volontiranje kao oblik aktivnog starenja.....	10
3.3. Tjelesna aktivnost i aktivno starenje .....	12
3.4. Zapošljavanje starijih osoba .....	13
<b>4. Obrazovanje starijih osoba i njegove prednosti</b> .....	<b>15</b>
4.1. Učilišta za treću životnu dob.....	17
4.2. Obrazovanje starijih osoba i uporaba tehnologije .....	18
4.3. Prepreke obrazovanju starijih osoba .....	20
<b>5. Dobrobiti obrazovanja u kontekstu aktivnog starenja</b> .....	<b>21</b>
<b>6. Zaključak</b> .....	<b>24</b>
<b>7. Literatura</b> .....	<b>25</b>

## Aktivno starenje i obrazovanje starijih osoba

Sažetak:

Zbog promjene demografske strukture sve je veći udio starijih osoba pa time i teme koje se tiču starijih osoba postaju sve važnije. Neke od tih tema su i aktivno starenje i obrazovanje starijih osoba. U ovom radu bit će objašnjen koncept aktivnog starenja i njegovi oblici te pojam obrazovanja starijih osoba, kao i dobiti obrazovanja u kontekstu aktivnog starenja te prepreke aktivnom starenju i obrazovanju. Bit će prikazana i neka istraživanja o aktivnom starenju i o obrazovanju koja su uglavnom inozemna što ukazuje na to da tema nije dovoljno istražena u Hrvatskoj.

Ključne riječi: starije osobe, aktivno starenje, obrazovanje starijih osoba

## Active aging and education of the elderly

Sažetak (Abstract):

Because of the change in the demographic structure, the number of elderly people is increasing, so topics concerning the elderly are becoming more and more important. Some of these topics are active aging and education of the elderly. In this paper it will be explained the concept of active aging and its forms, the concept of education for the elderly, as well as the benefits of education in the context of active aging. Some research on active aging and education will be presented, which are mostly foreign, which indicates that the topic has not been sufficiently researched in Croatia.

Ključne riječi (Key words): elderly people, active aging, education of the elderly

## **Izjava o izvornosti**

Ja, Ružica Ćutuk pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ružica Ćutuk, v. r.

---

(potpis studenta)

Datum: 16. 5. 2024.

## 1. Uvod

U ukupnom stanovništvu sve je veći udio starijih ljudi. Prema Popisu stanovništva iz 2021. godine 22,45 % od ukupne populacije čini udio stanovnika starijih od 65 godina (Državni zavod za statistiku, 2021.). Životni vijek se produljuje pa raste zanimanje za unaprjeđenje zdravlja starijih osoba, njihovu uključenost i autonomiju, ekonomske i socijalne prilike i sudjelovanje, odnosno za njihovo aktivno sudjelovanje u društvu (Department of Work & Pensions, 2005., prema Bowling, 2008.).

Lepan i Leutar (2012.) ističu da se u posljednjih 160 godina trajanje života ljudi produljilo za prosječno 40 godina te se i dalje produljuje za u prosjeku tri mjeseca godišnje. Kada se tome pridoda i smanjenje prirodnog prirasta, demografska struktura se mijenja pa u toj strukturi, u razvijenim zemljama, ali i Hrvatskoj, dolazi do sve većeg udjela starijih osoba. Prema predviđanjima, postotak stanovništva starosti 65 godina i starije porast će sa 17% 2010. godine na 30% 2060. godine, a osobe od 80 godina i starije su najbrže rastuća dobna skupina, u porastu s 5 % na 12 % u prethodno spomenutom vremenskom razdoblju. Shodno tome širom EU dolazi do promjene iz prevladavajuće mladog društva u ono u kojem prevladavaju starije skupine stanovnika (Walker i Maltby, 2012.). Zbog ovakvog odvijanja događaja mijenjaju se implikacije za buduće javne i socijalne politike koje se odnose na starije osobe i kvalitetu njihove svakodnevice. Također, dovodi i do značajnih prilagođavanja u mnogim oblicima društva, naprimjer na tržištu rada i obitelji (Eurofound, 2010; Walker, 1997., prema Walker i Maltby, 2012.).

Znanstvena disciplina gerontologija razvija se zbog povećanja osoba starije životne dobi u ukupnom stanovništvu (Čurin, 2010., prema Kuntin, 2018.). Shodno tome koncept aktivnog starenja postaje važan, a označava proces poboljšanja zdravstvenih mogućnosti, mogućnosti sudjelovanja i sigurnosti (WHO, 2002., prema Kuntin, 2018.). Koncept aktivnog starenja uključuje i tjelesnu i mentalnu aktivnost, održavanje zdravlja, uključivanje u aktivnosti učenja, aktivno sudjelovanje u obitelji i sudjelovanje u zajednici te življenje u pouzdanoj okolini (Šatiene, 2015., prema Kuntin, 2018.).

U starijoj životnoj dobi dolazi do povećanja slobodnog vremena i smanjenja ili

prestanka radne aktivnosti pa u fokus dolazi kvaliteta života starije osobe koju je potrebno poboljšavati. Obrazovanje se javlja kao jedan od načina za unaprjeđenje kvalitete života (Kuntin, 2018.). U narednim stranicama ovog završnog rada prikazat će se pojmovi starosti i starenja pa tako i koncept aktivnog starenja, njegovi oblici i istraživanja koja se tiču aktivnog starenja, zatim će se prikazati obrazovanje starijih osoba te njegove dobrobiti i prepreke s kojima se suočavaju stariji učenici.

## **2. Starost i starenje**

Starenje je proces koji je postupan i jedinstven, a zahvaća sve žive organizme u prirodi. Proces starenja može se usporediti s procesom rasta, s postojanjem razlike u smjeru. Tijekom procesa rasta sposobnosti se razvijaju od početka do najviše vrijednosti, dok u procesu starenja te iste vrijednosti kreću od najviše vrijednosti prema nižim vrijednostima te na kraju propadaju. Propadanje i razvoj sposobnosti odvijaju se različitom brzinom, a čovjekove razne sposobnosti i osobine dostižu svoje najviše vrijednosti u različitim životnim razdobljima (Lepan i Leutar, 2012.).

Dodjela javnih mirovina starijima bila je među prvim institutima socijalnih država u nastajanju u vrijeme kad je ova skupina bila percipirana kao siromašni, ali ne svojim zaslugama. Zbog toga je u prošlosti postojala jaka veza između starijih osoba i razvoja socijalnih država. Najveći dio državnih socijalnih izdataka širom Europe i ostatka svijeta koji je u razvoju ostale su biti mirovine (Maltby, 1994., prema Walker i Maltby, 2012.). S obzirom na demografsko starenje stanovništva, postavlja se pitanje za kreatore politika o budućoj održivosti i nošenju s tim izazovom. Zbog prijašnjih političkih kampanja kojima je cilj bio poboljšanje pružanja socijalne pomoći, starije osobe prati mišljenje da su oni svoju mirovinu pošteno zaslužili, ali prati ih i stereotip kao pasivnih primatelja mirovina i drugih oblika socijalne skrbi (Maltby, 1994., prema Walker i Maltby, 2012.). Zbog stigmatizacije starijih osoba, pojačana je njihova ekonomska ovisnost na način da ih se isključuje iz političkih sustava i postupka donošenja politika u mnogim zemljama Europe (Walker i Naegele, 1999., prema Walker i Maltby, 2012.). Proces umirovljenja imao je učinka na proces političke i društvene isključenosti, starije osobe bile su istodobno odvojene od plaćenog rada kao i od glavnih izvora političke



svijesti i kanala predstavljanja (Townsend, 1981., Walker, 1980., prema Walker i Maltby, 2012.). Takav odnos prema starijim osobama pridonio je formiranju društvenog mišljenja da su stariji ljudi politički, društveno i ekonomski pasivni. Takvo mišljenje praćeno je stereotipima vezanim uz dobnu diskriminaciju koji starije ljude vide kao pokorne, pasivne, usmjerene na obiteljski život i nezainteresirane za društveno i političko sudjelovanje (Townsend, 1981., Walker, 1980., prema Walker i Maltby, 2012.).

Širom Europske unije politički odgovori na jedinstvene demografske promjene s kojima su suočene sve zemlje, sve do nedavno, uglavnom su se koncentrirali na prva tri stupa mirovinskog dohotka (javni, profesionalni i privatni) koji su isporučeni u vidu mirovina. Četvrti stup, odnosno zapošljavanje, često je bio zanemaren u debatama o stabilnosti mirovinskog sustava (Walker i Maltby, 2012.).

Naime, sada tvorci politika ističu važnost zapošljavanja u kasnijim godinama života. To je uvelike potaknuto zabrinutošću u vezi s potencijalnom neravnotežom u radnoj snazi u budućnosti (tj. premalo mladih radnika) i stabilnosti mirovinskih sustava koji su stvarani u vremenima kada se umirovljenje odnosilo na primanje (državne) mirovine na vremensko razdoblje od 10 godina (ili manje), ali koje trenutno može biti razdoblje od 40 godina i više (Walker i Maltby, 2012.).

### **3. Aktivno starenje**

Odnedavno se u Europi i u Europskoj uniji primjenjuje zaseban pristup aktivnom starenju. Takav pristup primjenjuje se zbog novog naglaska na zapošljavanje u kasnijim godinama te podatka da je to postao važan politički prioritet u Europi (Walker i Maltby, 2012.).

Iako politike promiču i ističu važnost aktivnog starenja, ne postoji konkretna definicija tog koncepta. Koncept ima više dimenzija, kao što su zdravstveno stanje, aktivnost, neovisnost i produktivnost u starijoj dobi (WHO, 2001., prema Bowling, 2008.), a koncept uključuje i sudjelovanje i osnaživanje koji pridonose blagostanju osobe (Walker, 2002., prema Bowling, 2008.). Svjetska zdravstvena organizacija opisala je pojam aktivnog starenja kao proces poboljšanja mogućnosti sudjelovanja, zdravlja te sigurnosti

s ciljem unaprjeđenja kvalitete života kako osobe stare (WHO, 2002., prema Bowling, 2008.).

Aktivno starenje je noviji koncept koji obično uključuje četiri područja: sudjelovanje na tržištu rada, obavljanje kućanskih poslova, aktivno sudjelovanje u zajednici te aktivnosti slobodnog vremena (Puljiz, 2004., prema Lepan i Leutar, 2012.).

Europska unija proglasila je 2012. godinu godinom aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti (Eurostat, 2011., prema Dionyssiotis, 2018.). Europska komisija izdala je u listopadu 2006. godine dokument pod nazivom „Demografska budućnost Europe - od izazova do prilike“, a jedan od pet ciljeva iz dokumenta je i aktivno starenje te produženje razdoblja provedenog na radu kako bi se povećala efikasnost i smanjili troškovi zdravstvene skrbi (Europska komisija, 2011., prema Dionyssiotis, 2018.). Dokument naziva „Aktivno starenje“ objavila je Svjetska zdravstvena organizacija 2002. godine, a dokument služi kao pojašnjenje vladama i naglašava da bi politike i programi trebali biti usmjereni na prava, potrebe, sklonosti i sposobnosti starijih osoba i slijediti cjeloživotni pristup koji uočava značajan utjecaj načina življenja na proces starenja (WHO, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.). U upotrebi su dva termina o starenju, ali upotrebljava se radije termin „aktivno starenje“ nego termin „zdravo starenje“ zbog vrjednijeg sadržaja. Pojam aktivno odnosi se na neprekidno sudjelovanje u socijalnom, financijskom, duhovnom, političkom i kulturnom životu, a ne samo na sposobnost za rad i tjelesnu aktivnost. Starije osobe mogu ostati aktivne na način da doprinose svojim obiteljima, kolegama, narodima i zajednicama, unatoč tome što su možda radno nesposobne, bolesne ili imaju određeni invaliditet (Berenson, 2006., prema Dionyssiotis, 2018.). Aktivno starenje potiče "društvo za svaku dob", fleksibilne društvene uloge neovisne o dobi te prisutnost starijih osoba kao aktivnih suradnika koji imaju pravo na napredak. Svjetska zdravstvena organizacija izdala je dokument „Zdravlje za sve u 21. stoljeću“, u kojem stoji da koncept aktivnog starenja ističe jednakost, solidarnost i socijalnu pravdu (Berenson, 2006., prema Dionyssiotis, 2018.). Svjetska zdravstvena organizacija putem svojih politika bavi se sa šest glavnih čimbenika aktivnog starenja: financijskim, osobnim, ponašajnim, socijalnim,

zdravstvenim i socijalnim uslugama, kao i prirodnim okruženjem (Svjetska zdravstvena organizacija, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.). Glede zdravstvenih politika, one moraju obuhvatiti četiri komponente: a) suzbijanje i smanjenje troškova budućeg invaliditeta, kroničnih bolesti i prerane smrti, b) reduciranje faktora rizika povezanih s ozbiljnim bolestima i povećanjem faktora zaštite zdravlja tijekom životnog vijeka, c) razvitak niza lako dostupnih, visokokvalitetnih i prilagođenih starijim osobama zdravstvenih i socijalnih usluga koje se tiču njihovih prava i potreba, d) edukacijom i obučavanjem osoba koje skrbe o starijim osobama (WHO, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.).

Aktivno starenje prema Europskom odboru tijekom Druge svjetske skupštine o starenju obuhvaća obrazovanje tijekom cijelog života, produljenje razdoblja provedenog na radu, kasno i postupno umirovljenje, kao i aktivan način života nakon umirovljenja i sudjelovanje u aktivnostima koje održavaju zdravlje osoba. Politike koje se bave aktivnim starenjem usredotočene su na unaprjeđenje kvalitete života, a u isto vrijeme pridonose značajnim uštedama izdataka u zdravstvenom i mirovinskom sustavu pa imaju pozitivan učinak za osobe svih dobnih skupina (Europska komisija, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.).

Strateško planiranje usmjerava se na pristup "na temelju prava", a ne "na temelju potreba" (što implicira da starije osobe nisu pasivni korisnici prava). Ovaj pristup prepoznaje prava svakog pojedinca, zajedno s jednakim mogućnostima i liječenjem u svakom aspektu života dok osobe stare. Pristup promiče odgovornost pojedinca za aktivno sudjelovanje u politikama i drugim aspektima socijalnog života (WHO, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.). Društvo je dužno ponuditi mogućnosti starijim osobama, da nastave biti radno aktivni kako bi svoje iskustvo prenijeli mlađim generacijama, da budu aktivni sudionici društva i žive zdravim i aktivnim stilom života u što većoj mjeri te uživaju u poboljšanoj kvaliteti života (Economic and Social Committee, prema Dionyssiotis, 2018.).

U biti modela Svjetske zdravstvene organizacije jest cjeloživotni pristup. Temelj aktivnog starenja je obrazovanje tijekom cijelog života, koje tijekom kasnih godina radnog staža omogućuje stalan razvoj vještine, unaprjeđuje društveno funkcioniranje i

omogućuje sigurnost nakon umirovljenja. Također, cjeloživotno obrazovanje pruža mogućnost aktivnog sudjelovanja u društvu, na način da im je plaćeno njihovo zanimanje, a starije osobe sudjeluju u aktivnostima kao što su volontiranje, političko sudjelovanje te u konačnici stječu samopoštovanje u svakodnevnom životu. Ovaj model uočava da starije osobe nisu skupina homogenih karakteristika i da se njihova osobna heterogenost povećava s godinama. Model uzima u obzir interakciju između ljudi i vanjske čimbenike koji definiraju funkcionalne sposobnosti od najranije dobi. Ovaj pristup prepoznaje mnogostruke i odlučujuće zdravstvene čimbenike tijekom stvaranja politika i strategija. Imajući u vidu različitost iskustava i sposobnosti kod starijih osoba, cjeloživotni pristup predlaže niz mjera: zadržavanje neovisnosti i prevenciju invaliditeta kod starijih osoba koje su zdrave, preokretanje mogućeg funkcionalnog pogoršanja rehabilitacijom nakon blagog ili umjerenog organskog poremećaja i omogućavanje dobre kvalitete života za osobe s trajnim invaliditetom ili za one koje su u kasnijoj fazi života (WHO, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.).

Glavni fokus ljudi i organizacija koji donose politike jest očuvanje samostalnosti i neovisnosti u procesu starenja. Također, starenje osoba događa se unutar socijalne mreže osoba, odnosno među prijateljima, suradnicima, susjedima, članovima obitelji. Zbog toga su intergeneracijska međuovisnost i solidarnost važna načela aktivnog starenja. Nekadašnje dijete je odrasla osoba današnjice, a sutra baka ili djed. Kvaliteta života koju će imati u ulogama djeda i bake, ovisi o rizicima i prilikama koje su imali tijekom života, a ovisi i o načinu na koji će sljedeće generacije pružiti recipročnu pomoć i podršku u slučaju potrebe (WHO, 2002., prema Dionyssiotis, 2018.).

Volontiranje je jedan od načina kojim bi se u društvu mogao promicati koncept aktivnog starenja. Volontiranje starijima omogućava sudjelovanje u društvu i učenje novih vještina (Eurostat, 2011., prema Dionyssiotis, 2018.).

Aktivno i zdravo starenje moguće je ostvariti unutar dnevnih centara za starije osobe koji pružaju određene usluge prilagođene starijoj populaciji. Osim prilike za sudjelovanje u različitim aktivnostima, pružaju podršku i brigu (Samuelsson i sur., 1998., prema Larsson Ranada i Österholm, 2022.), s namjerom da unaprijede kvalitetu života i održe

zdravlje starijih osoba (Fields i sur., 2014., prema Larsson Ranada i Österholm, 2022.). Starije osobe koje pohađaju dnevni centar, osim unaprjeđenja kvalitete života, mogu iskusiti i povećanje sudjelovanja u društvu, povećanje životnog smisla te osjećaja da su potrebni drugima (Laird i sur., 2017., Orellana i sur., 2020., prema Larsson Ranada i Österholm, 2022.). Dnevni centri za starije osobe imaju i važnu ulogu u unaprjeđenju fizičkog i psihičkog zdravlja starijih osoba (Aday i sur., 2019., prema Larsson Ranada i Österholm, 2022.). Veliku ulogu u unaprjeđenju zdravlja starijih osoba, osim dnevnih centara, ima njihovo osoblje koje ohrabruje starije osobe na socijalnu interakciju s drugima i omogućuje im da dožive već spomenuti osjećaj da su potrebni drugima. Upravo taj osjećaj i društvena interakcija bitni su elementi zdravog i aktivnog starenja (WHO, 2015., prema Larsson Ranada i Österholm, 2022.).

Na socijalnoj razini, suočeni smo s nužnošću osmišljavanja programa cjeloživotnog učenja i bitno je da znanje koje starije osobe steknu povežu s korištenjem novih tehnologija, kako bi pratili društveni i tehnološki razvoj. Za educiranje društva o starijim osobama, njihovom društvenom i biološkom identitetu, o temeljnim problemima s kojima se oni suočavaju i mogućnosti njihovog aktivnog sudjelovanja u društvenom životu važne su informativne kampanje (Europska komisija, 2006., prema Dionyssiotis, 2018.).

### *3.1. Istraživanja o aktivnom starenju*

Perek-Białas i suradnice (2008.) provele su kvalitativno istraživanje na 50 sudionika iz Češke i 59 sudionika iz Poljske. Sudionici su iz različitih sredina, iz privatnih i javnih ustanova, predstavnici medija, sindikata, stručnjaci koji se nužno ne bave starenjem. Autorice su uključile mišljenje stručnjaka kako bi se dobila sveobuhvatna slika o tome kakve su politike aktivnog starenja u Češkoj i Poljskoj. Diskusija o aktivnom starenju u obje zemlje, posebno izvan stručnog kruga, napreduje vrlo sporo i fokusira se na propise koji se odnose na mirovine i na karakteristike tržišta rada. Stručnjaci smatraju da je uzrok toga činjenica da ni u Češkoj ni u Poljskoj ne postoji državna definicija aktivnog starenja. Stručnjaci su imali različito shvaćanje koncepta aktivnog starenja, kada im je pružena

prilika da pojasne pojam tijekom trajanja intervjua.

Tri pristupa aktivnom starenju utvrđena su u obje države: pristup koji potiče aktivno starenje kao način življenja, onaj koji promiče socijalnu uključenost te pristup koji teži da osobe postignu materijalno blagostanje (Perek-Białas i sur., 2008.). Prvi pristup, aktivno starenje kao način življenja, promatrano s individualne razine, zagovara mišljenje da bi trebao postojati pozitivan pristup aktivnom načinu življenja za vrijeme cijelog života pojedinca, ne samo u kasnijim godinama života ili starijoj dobi. U ovom pristupu, politika aktivnog starenja trebala bi se fokusirati na pripremu pojedinca za starenje i pronalazak metoda održavanja psihičke i fizičke aktivnosti. U Češkoj sudionici uopće nisu uvidjeli značaj obrazovanja, dok su u Poljskoj barem neki sudionici istraživanja naveli cjeloživotno učenje uz koncept aktivnog starenja. U pristupu koji promiče socijalnu uključenost naglašava se da starije osobe trebaju ostati uključene u obiteljski, društveni i život zajednice te da imaju osjećaj da korisni. Posljednji pristup, pristup materijalnog blagostanja usmjeren je na porast vjerojatnosti zapošljavanja starijih osoba te omogućavanja da imaju odgovarajuće mirovine i druge financijske potpore u starosti. Glede primjene politika aktivnog starenja, ono ovisi o pojedincima zbog manjka povjerenja između donosioca politika. U Poljskoj postoje teškoće s provođenjem politika aktivnog starenja zbog manjka mehanizama unutar institucija, diskriminatornih socio-kulturalnih stavova i nepovoljne gospodarske situacije. Prepreke provođenju politika u Češkoj su disfunkcionalni politički procesi, manjak suradnje na svim razinama te negativne asocijacije koje društvo veže uz pojam starosti.

Bowling (2008.) je provela istraživanje na uzorku ljudi koji imaju 65 godina i starijih od 65 godina koji žive kod svoje kuće u Velikoj Britaniji, kojem je cilj bio istražiti shvaćanje i samoprocjenu starijih ljudi o aktivnom starenju, usporediti iskaze starijih osoba s literaturom te usporediti njihovo viđenje uspješnog starenja i kvalitete života. Utemeljeno na literaturi, pretpostavlja se da će pozitivno viđenje aktivnog starenja biti povezano s dobrim zdravljem i dobrom kvalitetom života i konačno s višim socioekonomskim statusom. Kada su ispitanici upitani otvorenim pitanjem kakvo je njihovo shvaćanje o aktivnom starenju, odgovorili su da vide aktivno starenje kao

očuvanje tjelesnog zdravlja i funkcioniranja, psihičko funkcioniranje i aktivnost, slobodno vrijeme i društvene aktivnosti te društvene odnose i kontakte. Također, osim ovih odgovora o osobnom shvaćanju aktivnog starenja, ispitanici su istaknuli važnu ulogu tjelesne aktivnosti u održavanju zdravlja i funkcioniranja, zatim sudjelovanje u društvu, sudjelovanje u aktivnostima koje uključuju održavanje mentalne aktivnosti, naprimjer rješavanje križaljki, čitanje, slaganje slagalica i slično... Prilikom samoprocjene, svoje starenje neaktivnim je ocijenilo 12% ispitanika, vrlo aktivnim 33% ispitanika, 47% prilično aktivnim, a 8% ocijenilo je svoje starenje srednjim vrijednostima. Kao što je pretpostavljeno, oni ispitanici koji su ocijenili svoje starenje jako i prilično aktivnim, također su ocijenili svoj zdravstveni status vrlo dobrim. Također, potvrđena je pretpostavka koja se tiče aktivnog starenja i kvalitete života, što je vidljivo iz podatka da je 76% osoba koje su označile svoje starenje vrlo aktivnim, svoju kvalitetu života ocijenilo odličnom ili vrlo dobrom.

Buedo-Guirado i suradnici (2020.) proveli su istraživanje čiji je cilj bio razmotriti kakav učinak program aktivnog starenja ima na zadovoljstvo životom i psihološku dobrobit starijih osoba koje su u institucionalnom smještaju, budući da se većina istraživanja fokusirala na osobe koje nisu fizički ili kognitivno ovisne. Imali su 141 sudionika i dvije skupine, eksperimentalnu i kontrolnu. Kontrolna skupina sudjelovala je u uobičajenom programu aktivnog starenja koji se provodi u ustanovama za dugotrajnu skrb, ali program je ograničen jer uključuje samo tjelesnu aktivnost i kognitivnu simulaciju. Eksperimentalna skupina sudjelovala je u cjelovitom programu aktivnog starenja. U konačnici, u naknadnoj evaluaciji provedenoj nakon 12 mjeseci, pokazalo se da su sudionici eksperimentalne skupine imali poboljšanja srednjih vrijednosti zadovoljstva i psihološke dobrobiti, dok u kontrolnoj skupini nisu primijećene promjene. Ovim istraživanjem pokazalo se da sveobuhvatni program aktivnog starenja u domovima za starije koji uključuje radnje usmjerene na poticanje sudjelovanja, osnaživanja i društvene otvorenosti, doprinosi održavanju blagostanja osoba.

### *3.2. Volontiranje kao oblik aktivnog starenja*

Volontiranje u starosti u prethodnih nekoliko desetljeća postaje važan oblik aktivnog starenja i način borbe protiv socijalne isključenosti koja je nerijetko rizik za starije osobe (Rusac i Dujmović, 2014.).

Zakonom o volonterstvu volontiranje se opisuje kao ulaganje znanja, truda, slobodnog vremena i kompetencija koji su potrebni za obavljanje aktivnosti ili usluga za dobrobit zajednice ili drugih osoba, a obavljaju ih osobe dobrovoljno, bez potraživanja imovinske koristi za obavljeno volontiranje i bez postojanja uvjeta financijske nagrade (Zakon o volonterstvu, NN 58/2007, 22/2013, 84/2021., čl. 3, st. 1)

Temeljnu motivaciju starijih osoba za volontiranje čini želja da ostanu aktivni i pomaganje drugima (Rusac, 2021.). Uz te motive, pojavljuje se i volontiranje kao cjeloživotna vrijednost, odnosno kao nastavak volontiranja iz ranijih godina života u razdoblje starosti. Jedan motiv je i želja da budu aktivni članovi društva te mogućnost doživljavanja novih iskustava i učenje putem volontiranja. Također, volontiranje starijim osobama nakon umirovljenja može omogućiti osjećaj vrijednosti i svrhe. Još jedan razlog volontiranja starijih osoba je reciprocitetna uloga, odnosno želja za vraćanjem pomoći koju su nekada dobili, ali i očekivanje da će pomoć koju su pružili drugima, ako ju budu trebali, u budućnosti biti pružena i njima. Starije osobe mogu volontirati i zbog želje za uspostavom socijalne mreže povezane s gubitkom bliskih osoba.

Još neke osobine i motivi koji mogu potaknuti starije ljude na volontiranje su samopouzdanje, samouvjerenost, uvjerenja vezana uz vjeru, pripadnost crkvenoj zajednici i pojedinačne vrijednosti kao što je stav da se treba pomoći potrebitima (Wymer, 1999., prema Jensen i sur., 2014.).

Pokazalo se da su dohodak osobe te društveni i financijski status važni faktori predviđanja volontiranja u kasnijem životu pa tako visok ekonomski status ohrabruje osobe da se odluče volontirati, dok je manja vjerojatnost da će osobe koje imaju niže prihode volontirati (Warburton i sur., 2001., prema Jensen i sur., 2014.).

Umirovljenje ili isključenost s tržišta rada može povećati sklonost volontiranju, budući



da volontiranje može nadoknaditi gubitak zaposlenja i smanjiti društvenu osudu vezanu uz neaktivnost. Međutim, najvjerojatnije oni koji volontiraju u starijoj dobi volontirali su i prije umirovljenja pa tako umirovljenje ne uzrokuje da starije osobe krenu volontirati (Wilson, 2012., prema Jensen i sur., 2014.). S porastom dobi učestalost volontiranja se smanjuje (Ehlers i sur., 2011., prema Jensen i sur., 2014.), a količinom vremena koju osobe imaju nakon umirovljenja moguće je objasniti činjenicu da su starije osobe uključene u aktivnosti volontiranja više volonterskih sati u usporedbi s mlađim osobama (Morrow- Howell, 2007., prema Jensen i sur., 2014.).

Veće stope dugovječnosti i smanjen rizik od mortaliteta povezane su s pozitivnim ishodima volontiranja (Musick i sur., 1999., prema Dury i sur., 2015.), većim stupnjem kvalitete života, većim prosperitetom i osjećajem smisla (Fraser i sur., 2009., prema Dury i sur., 2015.). Anderson i suradnici (2014.) navode da je volontiranje među starijim osobama povezano s boljim kognitivnim, tjelesnim i psihosocijalnim zdravljem (Anderson i sur., 2014.). Koristi kao što su smanjena usamljenost, povećano tjelesno i psihološko blagostanje i povećana društvena uključenost mogu biti izravno ili neizravno povezane s odlukom starijih ljudi da volontiraju (Wilson, 2000., Haski-Leventhal i sur., 2009., Tang i sur., 2010., prema Jensen i sur., 2014.). Usluge koje bi starije osobe mogle pružiti volontiranjem, nisu samo usluge koje inače ne bi bile dostupne ili bi bile skuplje, već su i usluge koje su prikladnije starijim korisnicima usluga volontiranja, budući da razumiju situacije u kojima se nalaze i njihove potrebe (Haski-Leventhal, 2009., prema Haski-Leventhal i sur., 2016.).

Autori navode dvije prepoznate barijere volontiranju kod starijih osoba, a to su bolest ili invaliditet i osjećaj da su prestari za volontiranje (Low i sur., 2007., prema Haski-Leventhal i sur., 2016.). Kako navode Ehlers i suradnici (2011.), u Ujedinjenom Kraljevstvu manjak društvenih kontakata može spriječiti neke starije osobe da saznaju o prilikama koje omogućuje volontiranje (Ehlers i sur., 2011., prema Haski-Leventhal i sur., 2016.). Iako starije osobe u mirovini mogu imati više slobodnog vremena, u Francuskoj, Njemačkoj, Danskoj, Nizozemskoj i Finskoj starije osobe često smatraju da imaju brojne obveze unutar obitelji koje im ograničavaju vrijeme koje imaju na

raspolaganju za volontiranje. U Italiji, manje vremena za volontiranje u starijoj dobi povezuje se s porastom dobi za umirovljenje.

Mobilnost, zdravstvene prepreke i stavovi samih starijih osoba neke su od prepreka koje ograničavaju volontiranje u starijoj dobi (Tan i sur., 2006., prema Rusac i Dujmović, 2014.). Kao još jednu prepreku Rusac i Dujmović (2014.) navode otežan pristup informacijama i manjak reklamnih kampanja koje bi ih informirale o volonterstvu, a informiranje je naročito važno za one u riziku od društvene isključenosti (Rusac i Dujmović, 2014.).

U Hrvatskoj nedostaju empirijski podaci o volontiranju pa tako i oni o volontiranju starijih osoba. Potrebno je provoditi istraživanja koja bi dala odgovor na specifičnosti volontiranja starijih ljudi u Hrvatskoj, njihovim stavovima o volontiranju, motivaciji, teškoćama s kojima se susreću (Rusac i Dujmović, 2014.). Na taj način možemo saznati koliko je volontiranje korisno u promicanju aktivnog starenja pojedinaca i u doprinosu blagostanja društva (Walker, 2021.).

Rusac i Dujmović (2014.) navode da je važno promovirati volonterstvo i razvijati volonterske programe koji su prilagođeni različitim kategorijama stanovništva. Veliku ulogu imaju liječnici opće medicine te drugi stručnjaci socijalne i zdravstvene skrbi jer ih starije osobe smatraju važnim stručnjacima pa tako oni potiču starije osobe da postanu volonteri i da gledaju na volontiranje kao na važnu komponentu za promicanje aktivnog starenja (Walker, 2021.).

### *3.3. Tjelesna aktivnost i aktivno starenje*

Tjelesna aktivnost je središnji aspekt ostvarenja koncepta aktivnog starenja. Međutim, velik udio stanovništva iskazuje visoke razine sjedilačkog načina života (Greco i sur., 2023.).

Pozitivan utjecaj na opće dobro starijih osoba ima upravo tjelesna aktivnost (Martínez Heredia i sur., 2021.). Svakodnevno bavljenje tjelesnom aktivnošću povećava samopoštovanje starijih osoba, poboljšava sposobnosti skrbi o sebi, povećava socijalno

sudjelovanje, poboljšava kvalitetu sna i olakšava međugeneracijske odnose, smanjuje depresiju te u konačnici povećava intelektualnu aktivnost (Martínez Heredia i sur., 2021.). Aktivno starenje uz tjelesnu aktivnost, kao stil zdravog života, pretpostavka je kvalitete života starijih osoba (Maček i sur., 2016.).

Lepan i Leutar (2012.) navode da kod starijih osoba sama spoznaja da su tjelesno aktivni te da čine nešto za svoje zdravlje povećava osjećaj samopoštovanja, funkcionalne sposobnosti i odgovornosti za vlastito zdravlje. Kod starijih osoba dolazi do stvaranja osjećaja zadovoljstva životom i samim sobom, uz podršku socijalne okoline. Uz pomoć medija i stručnjaka potrebno je u što većoj mjeri promovirati aktivnosti za starije, a stalna tjelesna aktivnost trebala bi biti dio politika prevencije zaštite zdravlja starijih osoba.

#### *3.4. Zapošljavanje starijih osoba*

Stariji radnici u većini zemalja doživljavaju diskriminaciju u pogledu zapošljavanja i osposobljavanja za posao, obično zauzimaju relativno nizak status na tržištu rada i nerazmjerno su zastupljeni među dugotrajno nezaposlenima (Phillipson i Smith, 2006., prema Walker i Maltby, 2012.). Politika koju su donijele nacionalne vlade diljem EU naglašava i proširuje isključenje starijih radnika, a najčešća metoda smanjenja budućih mirovinskih troškova je podizanje dobi za odlazak u mirovinu (Walker i Maltby, 2012.).

Dobna diskriminacija pridonosi isključenju starijih osoba iz društva, a teško ju je dokazati zato što je često skrivena i neizravna (Walker, 1993., prema Walker i Maltby, 2012.). Stariji radnici koji tvrde da su dobno diskriminirani nerijetko su optuženi da diskriminaciju koriste samo kao izgovor. U istraživanju Eurobarometra iz 1996., u kojem je postavljeno izravno pitanje o tome, jako malo muškaraca i žena starijih od 45 godina (odnosno 3,3 i 3,6%) reklo je da je doživjelo takvu diskriminaciju u prethodnih 12 mjeseci (Eurobarometar, 2009., prema Walker i Maltby, 2012.). Istraživanje Eurobarometra iz 2009. godine pokazalo je da je diljem EU 58% ispitanika koji smatraju dobnu diskriminaciju (ageizam) široko raširenom, a od svih oblika diskriminacije, ageizam je najčešće doživljen (Eurobarometar, 2009., prema Walker i Maltby, 2012.). U prilog tome govori i najnovija paneuropska studija o dobnoj diskriminaciji, prema kojoj

nema naznaka da se moć dobnih stereotipa povlači (Abrams i sur., 2011., prema Walker i Maltby, 2012.).

U osposobljavanje starijih radnika poslodavci u SAD-u manje ulažu za razliku od mlađih. Stariji američki radnici, isto kao i stariji radnici unutar Europske unije, nezaposleni su dulje od mlađih, vjerojatnije je da će biti nezaposleni te često doživljavaju velika smanjenja zarade ako pronađu posao. Poslodavci često imaju stereotipe prema starijim radnicima koji onda utječu na osposobljavanje, napredovanje i zapošljavanje, a to znamo iz nacionalnih istraživanja EU (Walker i Maltby, 2012.). Na primjer, što se tiče osposobljavanja, dokazi iz nedavne studije u Velikoj Britaniji pokazuju da stariji radnici imaju manje mogućnosti od ostalih dobnih skupina u vezi s osposobljavanjem (Maltby, 2010., McNair, 2010., prema Walker i Maltby, 2012.).

Stereotipi o zapošljavanju starijih radnika u Velikoj Britaniji su da je starije radnike teško osposobiti, da su previše oprezni, da su manje kreativni, da ne mogu obavljati teški fizički rad, da im se ne sviđa primanje naredbi od mlađih radnika (McNair, 2010., Phillipson i Smith, 2006., Taylor i Walker, 1994., prema Walker i Maltby, 2012.). Znanstveni dokazi protiv tih duboko ukorijenjenih stereotipa, pokazuju da su stariji radnici, u prosjeku, jednako učinkoviti u svojim poslovima kao i mlađi, iako, naravno, postoje varijacije u izvedbama između poslova (Smeaton i sur., 2009., prema Walker i Maltby, 2012.). Prosječni neto trošak starijeg radnika za poslodavca sličan je mlađem kadru, a starije osoblje ima manje nesreća od mlađeg (Walker i Maltby, 2012.).

Što se tiče zapošljavanja starijih osoba u Hrvatskoj, prema statističkim podacima Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje objavljenima u ožujku 2024. godine, na dan 29. veljače 2024. godine bilo je 28 059 korisnika mirovina koji rade do polovice radnog vremena i primaju mirovinu (Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, 2024.). U tom ukupnom broju ima 18 253 muškaraca i 9806 žena. Radi usporedbe, 2023. godine na dan 28. veljače bilo je 4034 zaposlenih umirovljenika manje nego ove godine. Od 2017. godine broj zaposlenih umirovljenika se povećao. Te godine bilo ih je 3473, što znači da se broj povećao za 24 586 osoba (Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, 2024.).

Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje (2024.) u svojoj statistici navodi da je najviše zaposlenih umirovljenika u gradu Zagrebu (njih 8558), a najmanje u Ličko-senjskoj županiji (njih 186). Kada gledamo djelatnosti u kojima su umirovljenici zaposleni, najviše ih je zaposleno u sektoru trgovine (4799 osoba). Hrvatski zavod za zapošljavanje ima posebnu internetsku stranicu za zapošljavanje umirovljenika na kojoj se umirovljenicima nude poslovi, a trenutno je otvoreno 650 radnih mjesta. Najviše se nude poslovi prodavača ili prodavačice - 167 i čistača odnosno čistačice – 130.

Ključna prepreka starijim osobama za sudjelovanje na tržištu rada, a i širem društvu je dobna diskriminacija (Abrams i sur., 2011., prema Walker i Maltby, 2012.). Kako bi aktivna politika starenja imala uspjeha, važno je eliminiranje dobne diskriminacije (Walker i Maltby, 2012.).

#### **4. Obrazovanje starijih osoba i njegove prednosti**

Obrazovanje i cjeloživotno učenje mogu pomoći osobama koje se nalaze u prijelazu prema mirovini i starijoj dobi, a ne samo pomoći u produljenju radnog vijeka. Zanimanje za koncept cjeloživotnog učenja razvilo se tijekom 1960-ih i 1970-ih godina kao odgovor na ekonomske, tehnološke i socijalne promjene i kao odgovor na vjerovanje koje je utemeljeno na jednakostima prema kojem bi obrazovne prilike trebale biti dostupne svim osobama, bez obzira na dob (Tight, 2006., prema Davey, 2002.).

U starijoj dobi posebnosti učenja određene su motivacijom za učenje, kognitivnim i senzornim sposobnostima osoba i njihovim motoričkim sposobnostima. Budući da osobe u starijoj dobi imaju više slobodnog vremena, jedan od načina za iskorištavanje tog slobodnog vremena može biti obrazovanje (Kuntin, 2018.).

Mnogobrojni pozitivni kognitivni i psihomotorni učinci rezultat su učenja u starijoj dobi (Kuntin, 2018.). Stariji ljudi navode povećanje društvenih odnosa, povećanje osobne dobrobiti i stečenog znanja kao dobiti od obrazovanja (Menéndez i sur., 2018., prema Molina i Schettini, 2021.). Sudjelovanje u aktivnostima učenja smanjuje rizik od depresije, odnosno općenito ima pozitivne učinke na mentalno zdravlje (Field, 2011., prema Molinai Schettini, 2021.). Još neki pozitivni učinci učenja su samoeфикаsnost,

zadovoljstvo životom, sposobnost suočavanja s teškoćama, povjerenje i osjećaj kontrole nad vlastitim životom (Field, 2011., prema Molina i Schettini, 2021.).

Withnall (2000., prema Kuntin, 2018.) ističe da neurološka istraživanja pokazuju da intelektualna aktivnost u starijoj dobi može pojačati intelektualnu snagu, pomaže u održavanju intelektualnih sposobnosti i prevenira pad zapamćivanja. Starije osobe nastavljajući obrazovanje ostaju u tijeku tehnološkog napretka društva što im može pomoći u ostvarivanju ciljeva učenja koje su možda željeli ostvariti ranije (Talmage i sur., 2015., prema Kuntin, 2018.).

Charness (1992. prema Kuntin, 2018.) navodi kako starije osobe imaju sposobnost postići jednake obrazovne rezultate kao mlađe osobe, uz dovoljno vremena za učenje i motivaciju. Dench i Regan (2000., prema Kuntin, 2018.) proveli su istraživanje kojim se pokazalo da starije osobe i same prepoznaju dobrobiti učenja, njih osamdeset posto navodi pozitivan učinak u najmanje jednom od područja, a ta područja su samopouzdanje, sposobnost nošenja sa svakodnevnim teškoćama, samosvjesnost, uživanje u životu te zadovoljstvo u ostalim područjima života. Budući da cjeloživotno učenje ima pozitivan efekt na sva područja života osoba, osobe starije dobi treba ohrabrivati da se uključe u obrazovne programe (Kuntin, 2018.).

Da je potrebna fleksibilna radna snaga, ona koja je spremna stjecati nova znanja i prilagođavati se, prihvaćeno je stajalište Vlade i njezinih tijela diljem zemalja u razvoju. Podupiru se inicijative cjeloživotnog učenja, a razlog tome je nezaposlenost u nekim sektorima i određenim područjima (Davey, 2002.). Neki zaposlenici prepoznali su da je prijevremena mirovina trošenje resursa i prepoznali su važnost kontinuiranog obrazovanja. Istraživanje je pokazalo da se stariji studenti obrazuju kako bi stekli dodatne kvalifikacije koje će im pomoći i dati prednost na tržištu rada, ali i stekli nova znanja kako bi bolje obavljali posao i koja bi im možda mogla pomoći u unaprjeđenju i promjeni karijere. Aktivno starenje može se smatrati komponentom promicanja aktivnog društva i aktivnog građanstva, a predstavlja pojmove samodostatnosti, uzajamne obveze i društvene odgovornosti (Walters, 1997., prema Davey, 2002.).

#### *4.1. Učilišta za treću životnu dob*

Značaj učilišta za treću životnu dob je u tome što nude velik izbor obrazovnih programa svojim polaznicima (Kuntin, 2018.). Sudjelovanje u tim programima ima veliku važnost za kvalitetu života starijih učenika. Potiče ih se fizički, socijalno i intelektualno čime im se pruža podrška u nošenju s teškoćama te se smanjuje mogućnost njihove društvene izolacije (Marcinkiewicz, 2011., prema Kuntin, 2018.). Konačno, aktivnosti učilišta za treću životnu dob imaju cilj unaprijediti kvalitetu života polaznika te strukturirati njihovo slobodno vrijeme (Gobo, 2011.).

Prvo Sveučilište za treću životnu dob pokrenuto je u suradnji s Filozofskim fakultetom u Zagrebu, odnosno katedrom za andragogiju, 1992. godine u Pučkom otvorenom učilištu - POU u Zagrebu (Čurin, 2018.). Od tada su se razvijali programi za seniore u POU Zagreb, a rastao je i broj polaznika. Starijim osobama danas se nude brojne mogućnosti, pogotovo u Zagrebu. Tako se mogu okupljati u prostorima mjesnih zajednica i tamo provoditi aktivnosti svojeg slobodnog vremena, mogu se okupljati u domovima umirovljenika, udrugama, centrima za kulturu, sindikatima umirovljenika (Čurin, 2018.). Pokrenut je i projekt gerontoloških centara, osnivač je Grad Zagreb, 2004. godine (Tomek-Roksandić, 2004., 2005., prema Čurin, 2018.) kojemu je cilj briga za starije osobe, ali izvan institucija (Čurin, 2018.). Programi Sveučilišta za treću životnu dob obuhvaćaju radionice za usavršavanje u informatičkim vještinama (uključujući i osnovne vještine), učenje stranih jezika, programe opće kulture (npr. povijest, književnost), kreativne radionice i programe tjelesnog i psihološkog zdravlja. Programi se plaćaju, a korisnicima su na raspolaganju i izvannastavne aktivnosti (Čurin, 2015., prema Čurin, 2018.). Neke izvannastavne aktivnosti su pohađanje tribina, muzeja, kratki edukativni izleti, projekcije filmova. Primarni motiv korisnika programa za uključivanje u učenje jest sama želja da nauče nove stvari, a i ono što nisu imali mogućnost naučiti dok su bili zaposleni (Čurin, 2018.). Budući da raste broj starijih osoba i u svijetu i kod nas (Ambrosi-Randić i Plavšić, 2008., prema Čurin, 2018.) pretpostavlja se da će rasti i potreba za obrazovnim programima cjeloživotnog učenja, a bit će potrebno i proširiti

program na cijelu Hrvatsku (Čurin, 2018.).

U Slovačkoj, većina starijih osoba osjeća potrebu za učenjem kako bi njihov život imao više svrhe, ali i kako bi poboljšali svoj osobni napredak. Znanje koje steknu pomaže im riješiti životne nedaće, pronaći novu životnu filozofiju, nove sustave vrijednosti i u konačnici povećati potrebu za društvenim kontaktima. Motivi starijih osoba za obrazovanjem su interes za proširenjem obrazovanja u području s kojim do sada nisu imali doticaja, potreba za kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena, ispunjenje želje za pohađanjem sveučilišnog studija, jednakost s prijateljem, partnerom ili okruženjem, potreba za društvom, potreba za proširenjem znanja općenito ili u vlastitom području. Kod starijih studenata javljaju se osjećaji kao što su bolje raspoloženje, općenito se osjećaju bolje i mlađe, zdravije i manje zabrinuto zdravstvenim teškoćama, manje su skloni obiteljskim problemima (Hrapkova, 2010.).

Nadalje, Hrapkova (2010.) navodi da stupanj obrazovanja osobe utječe na životne poglede i stav osobe prema društvu pa tako obrazovanje pozitivno utječe na životne poglede osoba te životne stavove za ljude svih dobnih skupina. Obrazovanje starijim ljudima omogućava bolje razumijevanje procesa starenja i poboljšava kvalitetu života. Ako starija osoba ne radi aktivnosti koje joj pružaju zadovoljstvo, velike su šanse da će pasti u depresiju i biti izolirana. Osobe u Slovačkoj, između ostalog, odlučuju se na studij zbog osjećaja usamljenosti, a programi sveučilišta za cjeloživotno obrazovanje daju im priliku za nova iskustva i životnu svrhu. Također, pohađanjem programa upoznaju nove osobe, susreću se s ljudima češće nego na početku programa. Program im omogućuje da steknu nova prijateljstva koja cijene, važni su im zajednički interesi, mogućnost komunikacije, dijeljenje uspomena iz djetinjstva.

#### *4.2. Obrazovanje starijih osoba i uporaba tehnologije*

U današnja vremena tehnologija je napredovala pa bi obrazovanje starijih osoba trebalo uključivati korištenje tehnologije. Međutim, neki ljudi koji su trenutno u procesu starenja nisu imali iskustva s računalima i moraju ih naučiti koristiti unatoč tome što ne žele, npr. da bi došli do određenih informacija na internetu ili kako bi koristili elektroničku poštu



(Stadler i Teaster, 2002., prema Boulton-Lewis, 2012.). Upotreba tehnologije još je važnija za ljude koji su slabijeg zdravlja i pokretljivosti jer im omogućava pristup od kuće velikom broju informacija i usluga. Na taj način ako su informatički pismeni mogu obaviti kupnju, komunicirati s liječnicima, koristiti usluge poput mobilnog bankarstva, mogu saznati informacije koje ih zanimaju o određenim zdravstvenim stanjima, a mogu računalo koristiti za zabavu te komunicirati s velikim brojem ljudi (Boulton- Lewis, 2012.).

Stariji ljudi sposobni su i imaju kapacitete za učenje na koji način koristiti tehnologiju, a to pokazuju i istraživanja (Williamson i sur., 1997., Scott 2001., prema Boulton-Lewis, 2012.). Tako je provedeno istraživanje u kojem se koristio simulirani bankomat, a pokazalo je da su starije osobe sposobne naučiti kako koristiti novu tehnologiju putem nasumičnog vježbanja, iako su bile sporije, manje točne i zaboravnije od mlađih osoba (Jamieson i Rogers 2000., prema Boulton-Lewis, 2012.). Starije ljude poticalo se na korištenje informacijske tehnologije u okruženjima kao što su knjižnice i klubovi s računalima (Williamson i sur., 1997., prema Boulton-Lewis, 2012.). Međutim, takve prilike su nerijetko grupne i nisu uvijek lako dostupne ili prihvaćene među starijim osobama pa bi u takvim uvjetima veći uspjeh imao individualni pristup učenju (Boulton-Lewis, 2012.).

U Australiji se u mnogim organizacijama aktivno promiču računalne poduke starijih osoba za druge starije osobe. Pristupi su fokusirani na one početnike koji osjećaju određeni strah od tehnologije (Barker, 2000., prema Boulton-Lewis, 2012.). Pokazalo se uspješnim i međugeneracijsko učenje koje je uključivalo pomaganje djece starijim osobama kako bi svladali potrebne vještine (Morgan, 2005., prema Boulton - Lewis, 2012.).

Istraživanje koje je provedeno u Južnoj Engleskoj i Walesu pokazalo je da se starije osobe ne odupiru korištenju tehnologije, ali misle da im je tehnologija nebitna u životu pa je zbog toga ne koriste. Tako je 78% ispitanika koji ne koriste tehnologiju izjavilo da nemaju ni interesa ni potrebe za korištenjem računala (Selwyn i sur., 2003., prema Boulton-Lewis, 2012.). Rezultat takvog stava možda je nedostatak pozitivnog iskustva

o prednostima tehnologije i predstavlja izazov u osvještavanju starijih osoba o prednostima koje služenje tehnologijom pruža. Poseban je izazov uvjeriti osobe s niskim dohotkom, niskim stupnjem obrazovanja ili etničke manjine (Boulton-Lewis, 2012.).

#### *4.3. Prepreke obrazovanju starijih osoba*

Da bi iskoristile prednosti cjeloživotnog učenja starije osobe često sprječavaju osobne i društvene prepreke. (Desjardins, 2015., prema Narushima i sur., 2016.). Kao prepreke pohađanju obrazovnih programa polaznici navode narušeno zdravstveno stanje, udaljenost do mjesta gdje se održavaju programi, neinformiranost o provođenju programa te brigu o obitelji (Menéndez i sur., 2018., prema Molina i Schettini, 2021.).

Neravnomjeran je raspored sudjelovanja odraslih u učenju i obrazovanju između zemalja i unutar određene zemlje. Tako je primjerice, u zemljama članicama OECD-a, sudjelovanje u obrazovanju obrazovnijih odraslih osoba veće tri do pet puta u usporedbi s odraslim osobama nižeg stupnja obrazovanja koji su ranjivija skupina (Desjardins, 2015., prema Narushima i sur., 2016.). Cjeloživotno učenje (neformalno i formalno) drastično opada s godinama. U istraživanju provedenom među 14 europskih zemalja pokazalo se da prosječna stopa sudjelovanja u tečajevima obrazovanja ili osposobljavanja među osobama starosti 60 - 69 godina iznosi 7%, a među onima starosti 70 i više godina iznosi samo 3% (Kolland i Wanka, 2014., prema Narushima i sur., 2016.).

Stariji učenici susreću se s brojnim predrasudama koje je teško mijenjati. Naprimjer, postoji stav da je obrazovanje namijenjeno osobama mlađim od 25 godina. Također, teškoće stvara i administracija mnogih ustanova koja nije usklađena s potrebama starijih osoba koje se žele obrazovati. Ipak, mnogi stariji radnici smatraju potrebnim uložiti u daljnje obrazovanje kako bi dobili priliku sudjelovati na promjenjivom tržištu rada. Starijim osobama bit će potrebna pomoć i podrška koja je veća od one koja je trenutno dostupna da bi počeli učiti, a prepreke koje učenje stvara su otežan obiteljski život, manjak slobodnog vremena i dodatne financijske teškoće (Davey, 2002.).

U mnogim zemljama smanjuju se sudjelovanja u aktivnostima učenja u kasnijem životu

i obrazovanja odraslih, režu se sredstva namijenjena za obrazovanje pa je potrebno promicati prednosti cjeloživotnog učenja, kako bi omogućili svim starijim osobama da iskoriste ovu učinkovitu strategiju. Posebno je to potrebno osobama lošijeg zdravstvenog, obrazovnog i financijskog stanja jer su oni ranjiva skupina. Stoga bi kreatori politika na svim razinama vlasti trebali promicati programe cjeloživotnog učenja jer su oni nužni i efikasni za promicanje dobrobiti i zdravlja te razviti priuštivije, raznolikije i pristupačnije programe učenja u kasnijoj životnoj dobi. Na taj način postigao bi se postigao cilj aktivnog starenja kod kuće za sve osobe. Ipak, odgovornost za razvijanje aktivnog i brižnog društva koje stari je i na pojedincima i na vladama (Narushima i sur., 2016.).

## **5. Dobrobiti obrazovanja u kontekstu aktivnog starenja**

Programe aktivnog starenja potrebno je nuditi starijim osobama jer su u mirovini i imaju više vremena. Programi aktivnog starenja mogu im višestruko koristiti, npr. mogu povećati njihovu kvalitetu života, spriječiti depresiju, pomoći onima koji su sami u svojim domovima ili domovima za starije i nemoćne osobe. Također, obrazovane osobe mogu lakše prevladati životne teškoće. Iz tog razloga važno je istraživati utjecaj obrazovanja na psihološko stanje starijih osoba i obrazovanja kao načina suzbijanja usamljenosti i socijalne izolacije (Hrapkova, 2010.).

Više pažnje u razgovoru o politici aktivnog starenja zaslužuje cjeloživotno učenje u kasnoj odrasloj dobi. Dio okvira aktivnog starenja je upravo cjeloživotno učenje, (WHO, 2002., prema Narushima i sur., 2016.) a okvir govori o tome da je cjeloživotno učenje, skupa s formalnim obrazovanjem i pismenošću, važan faktor koji olakšava sudjelovanje, zdravlje i sigurnost kako ljudi stare. Pojedine zemlje uvrstile su pojam cjeloživotnog obrazovanja u svoje politike aktivnog starenja, ali taj koncept spominje se mnogo rjeđe nego teme tjelesne aktivnosti i plaćenog i neplaćenog rada (Narushima i sur., 2016.).

Brojna istraživanja pokazuju jasnu vezu između učenja u odrasloj dobi te subjektivnog blagostanja i zdravlja odraslih učenika (Dolan i sur., 2012., Feinstein and Hammond, 2004., Feinstein i sur., 2008., Field 2009., Hammond i Feinstein, 2006., Manninen i sur.,

2014., Schuller i sur., 2004., prema Narushima i sur., 2016.). Međutim, manji broj istraživanja direktno ispituje učinke učenja u starosti na starije osobe. Starije osobe iznad 65 godina u mnogim državama nerijetko se smatra osobama izvan tržišta rada te su zbog toga isključene iz statistika koje se bave učenjem u odrasloj dobi. Kontekst globalnog starenja sve je izraženiji pa tako postaje sve važnije istraživati učinke učenja, koji mogu biti nevidljivi, a imati važnu ulogu u održavanju samostalnosti, kvalitete života i zdravlja među starijim ljudima (Narushima i sur., 2016.). Kontinuirano učenje može pomoći starijim učenicima dugoročno očuvati dobrobit, a na to ukazuju i istraživanja koja su ispitivala povezanost između učenja u starosti i psihološkog blagostanja (Jenkins 2011., Jenkins and Mostafa 2015., Leung i Liu 2011., Narushima 2008., prema Narushima i sur., 2016.).

U društvu koje karakteriziraju brze tehnološke promjene, cjeloživotno učenje i neprekidno obrazovanje smatraju se potrebnima za starije ljude. To dokazuju i tvrdnje posljednjih godina, da učenje ima važnu ulogu u produktivnom starenju. Starijim osobama cjeloživotno obrazovanje omogućuje da budu u tijeku s tehnološkim i znanstvenim napretkom, da održe kvalitetu života na način da jačaju svoju samodostatnost i samoučinkovitost. Također, omogućuje im da kvalitetu života održe na način da održavaju strategije suočavanja u područjima zdravstvenih, fizičkih i socijalnih odnosa. Važno je da održe kvalitetu života kako bi došlo do razvoja mudrosti, što zahtijeva alternativne pristupe učenju kao što je razmišljanje (Ardelt, 2000., prema Boulton-Lewis, 2012.).

U svom istraživanju Regan (2000., prema Boulton-Lewis, 2012.) navodi da su učinci formalnog i neformalnog učenja za starije osobe (50 godina i više) bolje zdravlje, samopouzdanje, uživanje u životu, zadovoljstvo životom, sposobnost suočavanja, povećana socijalna uključenost. Ispitanici su kao najvažnije razloge za učenje naveli da uživaju u izazovu i da održe mozak aktivnim, a za neučenje nedostatak vremena i interesa. Neka neurološka istraživanja pokazala su da mentalni trening u kasnijoj dobi može unaprijediti intelektualnu moć, pomoći u održanju mentalne funkcije i u zaustavljanju pada pamćenja (Withnall 2000., Kotulak, 1997., prema Boulton-Lewis,

2012.). Starije odrasle osobe koje su mentalno potaknute doživljavaju manji pad pamćenja i neprekidni rast verbalnog znanja i u kasnim sedamdesetima, za što postoji sve više dokaza (Wolf, 2009., prema Boulton-Lewis, 2012.).

U Kanadi, u javnom programu kontinuiranog obrazovanja, Narushima (2008., prema Narushima i sur., 2016.) je provela intervjue i opažanja na uzorku od petnaestero ljudi, raspona godina od 64-83, istražujući pet različitih tečajeva za starije osobe upisanih prema osobnom interesu (kaligrafija, kineska poezija, šivanje, fitnes i narodni ples). Autorica je otkrila da tjedno sudjelovanje u tečaju potiče starije učenike koji su intrinzično motivirani da ustraju mentalno i fizički, pružajući im zadovoljstvo i radost, osjećaj osobnog razvoja, vještine i prijateljstva s kolegama i učiteljima. Intervjuirani stariji učenici u studiji pohađali su tjednu nastavu i s njom povezano obrazovanje kod kuće kao dio njihove prakse održavanja zdravlja i samoupravljanja, a imali su određena kronična stanja.

U istraživanju provedenom u Ujedinjenom Kraljevstvu, Withnall (2010., prema Narushima i sur., 2016.) je saznala je da mnogi od njenih sudionika smatraju da učenje u mirovini održava njihove umove aktivnima, da učenjem stječu nova znanja te im pomaže u opuštanju i povećanju socijalnih kontakata.

Povezanost između učenja u kasnijoj dobi i psihološkog blagostanja ispitivana je i u nekim kvantitativnim istraživanjima. U istraživanju na više od 3000 starijih osoba između 2002. i 2009. godine, s podacima iz engleske longitudinalne studije starenja, o dugoročnim učincima različitih oblika cjeloživotnog učenja na psihološku dobrobit britanskih starijih osoba (Jenkins 2011., Jenkins i Mostafa 2013., 2015., prema Narushima i sur., 2016.), autori su otkrili da je viša razina obrazovanja općenito povezana s višom razinom dobrobiti, ali bez intervencije, s vremenom, kod starijih odraslih osoba dolazi do postupnog pada psihološke dobrobiti, bez kod obzira na njihovu razinu obrazovanja. Nadalje, utvrđeno je da se psihološko blagostanje starijih ljudi povećava sudjelovanjem u neformalnim tečajevima učenja kao što su glazbeni, umjetnički, sportski tečajevi, dok se formalno obrazovanje i tečajevi ne povezuju s višim blagostanjem osoba. Autori su zaključili da će neformalniji tečajevi, bazirani na

slobodnom vremenu najvjerojatnije održati participaciju starijih osoba, što će s vremenom dovesti do povećanja njihove dobrobiti. Slično navedenim rezultatima, Leung i Liu (2011., prema Naruhima i sur., 2016.) proveli su studiju poprečnog presjeka u Kini kako bi otkrili odnos između sudjelovanja u cjeloživotnom učenju, kvalitete života i samoefikasnosti starijih učenika. Istraživanje je pokazalo da starije osobe sudjelovanjem u učenju ostvaruju pozitivne učinke koji im poboljšavaju kvalitetu života. Otkrili su i da stariji učenici koji su iskazivali veće zadovoljstvo svojom kvalitetom života nisu oni koji su upisani na više tečajeva odjednom, već oni koji su sudjelovali u jednom tečaju neprekidno. Autori zaključuju da na kvalitetu života starijih učenika ne utječe broj upisanih tečajeva, već kontinuiranost učenja i održavanje samoefikasnosti.

Zaključci istraživanja koje su proveli Naruhima i suradnici (2016.) označavaju da starijim osobama mogu pomoći programi koji se provode u zajednici i neformalni su, na taj način mogu održati svoje psihološko blagostanje koje je važan izvor zaštite i potpore kasnije u životu. Unatoč kroničnim stanjima i ostalim izazovima u kasnijem životu, neprekidna uključenost u veze i aktivnosti koje cijene može im pomoći da se usmjere na zdravlje, a ne na bolest. Politike i prakse u svijetu trebale bi promicati cjeloživotno učenje među starijim osobama kao dio okvira aktivnog starenja, zbog toga što učenje u kasnijoj životnoj dobi ima učinak zaštite zdravlja i dobrobiti starijih osoba.

## **6. Zaključak**

Starije osobe trebamo uvažavati kao skupinu koja može uvelike pridonijeti zajednici. Unatoč zagovaranju takvog pristupa, još uvijek postoje negativni stereotipi prema starijim osobama pa ih se tako doživljava kao nemoćne i bolesne (Rajić i sur., 2009., prema Kuntin, 2018.). Potrebno je mijenjati takve stereotipe i promatrati osobe starije životne dobi kao aktivne članove društva koje društvu mogu još uvijek mnogo toga ponuditi, ako im se za to pruži prilika (Kuntin, 2018.). Dva aspekta koja omogućuju da starije osobe budu aktivni članovi društva su aktivno starenje i obrazovanje.

Prednosti pristupa aktivnog starenja su višestruke, a neke od njih su veća kvaliteta života, veća psihološka dobrobit osoba, uključenost u zajednicu te u konačnici

mogućnost da starije osobe budu aktivni dionici društva. Primjeri u kojima su starije osobe aktivni dionici društva su zaposlenost na pola radnog vremena, bavljenje statiranjem na televiziji, pohađanje raznih tečajeva, volontiranje, rekreativno bavljenje sportom, pohađanje gerontoloških centara.

Obrazovanje u starijoj životnoj dobi omogućava da ljudi budu uključeni u zajednicu i da u potpunosti žive život (Boulton-Lewis, 2012.). Na taj način jačaju samopouzdanje i zdravlje, održavaju kognitivno funkcioniranje, znanje i društvene odnose, a i mogu se nositi s tehnološkim napretkom (Boulton- Lewis, 2012.).

Uloga socijalnog radnika u radu sa starijim osobama i promicanju aktivnog starenja i obrazovanja je da informira korisnike o konceptu aktivnog starenja, njegovim komponentama i dobrobitima te upozna i uputi korisnike u programe obrazovanja. Može im pomoći s upotrebom novih tehnologija, organizirati izlete i posjete, a može i održavati informatičke radionice ili pronaći volontere koji bi održavali radionice, ali i održavali druge aktivnosti, npr. aktivnost tjelovježbe.

U Hrvatskoj je stanovništvo sve starije, a mali je broj istraživanja o aktivnom starenju i obrazovanju, a te teme potrebno je istraživati upravo zbog sve većeg udjela starijih osoba u ukupnom stanovništvu. U provođenju budućih istraživanja korisno bi bilo saznati od samih starijih osoba što, kako i zašto žele učiti, odnosno uvažiti korisničku perspektivu.

## **7. Literatura**

1. Anderson, N. D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., Bernstein, S., Caspi, E., Cook, S. L., i BRAVO tim. (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505–1533.

2. Boulton-Lewis, G. (2012). Issues in learning and education for the ageing. U Boulton-Lewis, G. i Tam, M. (2012)., *Active ageing, active learning* (str. 21 - 33). London, New

York: Springer Dordrecht.

3. Buedo-Guirado, C., Rubio, L., Dumitrache, C. G., i Romero-Coronado, J. (2020). Active aging program in nursing homes: Effects on psychological well-being and life satisfaction. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 49-57.
4. Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing? *Aging & Mental Health*, 12(3), 293-301.
5. Čurin, J. (2018). Sveučilište za treću životnu dob pučkog otvorenog učilišta Zagreb: 26 godina kontinuiteta u obrazovanju seniora u Hrvatskoj. *Andragoški glasnik*, 22(1), 27-38.
6. Davey, J. A. (2002). Active ageing and education in mid and later life. *Ageing and Society*, 22(1), 95-113.
7. Dionyssiotis, Y. (2018). Active ageing. *Journal of Frailty Sarcopenia and Falls*, 3(3), 125-127.
8. Državni zavod za statistiku (2021). *Popis stanovništva 2021., Stanovništvo prema starosti i spolu po naseljima*. Posjećeno 2. 5. 2024. na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za statistiku: <https://dzs.gov.hr/u-fokusu/popis-2021/88>.
9. Dury, S., De Donder, L., De Witte, N., Buffel, T., Jacquet, W., & Verté, D. (2015). To volunteer or not: the influence of individual characteristics, resources, and social factors on the likelihood of volunteering by older adults. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 44(6), 1107-1128.
10. Gobo, A. (2011). Sveučilišta za treću životnu dob u Italiji. *Andragoški glasnik*, 15(1), 73-88.
11. Greco, G., Poli, L., Clemente, F.M., Francesco, F. i Cataldi, S. (2023). The effectiveness of new digital technologies in increasing physical activity levels and promoting active and healthy ageing: a narrative review. *Health & Social Care in the Community*, 2023, 1-11.
12. Haski-Leventhal, D., Metz, E., Hogg, E., Ibrahim, B., Smith, D., Wang, L. (2016).



Volunteering in three life stages. U *The Palgrave Handbook of Volunteering, Civic Participation, and Nonprofit Associations* (str. 682 - 701). London: Palgrave Macmillan.

13. Hrapkova, N. (2010). Studies as a prevention of social isolation for elderly people. *Andragoški glasnik*, 14(1), 33-42.

14. Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje (2024). Statističke informacije Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje [datoteka s podacima]. Dostupno na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje: <https://www.mirovinsko.hr/UserDocsImages/statistika/statisticke-informacije/2024/2/Statisticke-informacije-HZMO-a-2-2024-ozujak-2024.pdf?vel=13725839>

15. Hrvatski zavod za zapošljavanje (2024). Zapošljavanje umirovljenika. Posjećeno 27. 4. 2024. na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za zapošljavanje: <https://umirovljenici.hzz.hr/>

16. Jensen, P. H., Lamura, G., i Principi, A. (2014). Volunteering in older age: a conceptual and analytical framework. U Principi, A., Jensen, P. H., i Lamura, G. (2014). *Active ageing: voluntary work by older people in Europe* (str. 21 - 44). Bristol: Bristol University Press.

17. Kuntin, P. (2018). Prikaz osoba starije životne dobi u određenim zemljama Europske unije: obrazovne mogućnosti. U V. Rajić i S. Kušić (ur.), *Upravljanje kvalitetom u obrazovanju odraslih* (str. 118 - 125). Zagreb: Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih.

18. Larsson Ranada, A. i Österholm, J. (2022). Promoting active and healthy ageing at day centers for older people. *Activities, Adaptation & Aging*, 46(3), 236-250.19. Lepad, Ž. i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija*, 21(2), 203-224.

20. Maček, Z., Balagović, I., Mandić, M., Telebuh, M. i Beno, S. (2016). Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju. *Physiotherapia Croatica*, 14(1), 146-148.

21. Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E. i Rodríguez-García, A.-M. (2021). Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. *Retos*, 39,

829–834.

22. Molina, M.Á. i Schettini, R. (2021). Lifelong learning and quality of Life. U Rojo-Pérez, F., Fernández-Mayoralas, G. (2021.) *Handbook of Active Ageing and Quality of Life* (str. 111 - 119). Cham: Springer.

23. Narushima, M., Liu, J. i Diestelkamp, N. (2016). Lifelong learning in active ageing discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing & Society*, 38(4), 651-675.

24. Perek-Białas, J., Ruzik, A. i Vidovićová, L. (2008). Active ageing policies in the Czech Republic and Poland. *International Social Science Journal*, 58(190), 559-570.

25. Rusac, S. i Dujmović, G. (2014). Volontiranje u starijoj životnoj dobi. *Nova pristutnost*, 12(2), 279-293.

26. Rusac, S. (2021). *Volontiranje kao odgovor na izazove starenja*. Zagreb: Hrvatski crveni križ.

27. Walker, A. (2021). Active ageing and quality of life. U Rojo-Pérez, F., Fernández-Mayoralas, G. (2021.) *Handbook of Active Ageing and Quality of Life* (str. 253 - 270). Cham: Springer.

28. Walker, A. i Maltby T. (2012). Active ageing: a strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International Journal of Social Welfare*, 21(1), 1-10.

29. Zakon o volonterstvu. *Narodne novine*, br. 58/2007, 22/2013, 84/2021.