

# "Umirovljenje i slobodno vrijeme - Važnost aktivnog starenja u cilju održavanja zdravlja i dobrobiti starijih osoba"

---

Ostojić Avdić, Ivana

Graduate thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Dubrovnik / Sveučilište u Dubrovniku**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:155:375948>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-31**



SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
UNIVERSITY OF DUBROVNIK

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Dubrovnik](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
ODJEL ZA STRUČNE STUDIJE  
DIPLOMSKI STUDIJ KLINIČKO SESTRINSTVO

## UMIROVLJENJE I SLOBODNO VRIJEME

Važnosti aktivnog starenja u cilju održavanje zdravlja i dobrobiti starijih osoba

# ZAVRŠNI RAD

DUBROVNIK, 2024.

SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
ODJEL ZA STRUČNE STUDIJE  
DIPLOMSKI STUDIJ KLINIČKO SESTRINSTVO

UMIROVLJENJE I SLOBODNO VRIJEME

Važnosti aktivnog starenja u cilju održavanje zdravlja i dobrobiti starijih osoba

**ZAVRŠNI RAD**

MENTOR: doc. dr.sc. Sanja Zoranić

KANDIDAT: Ivana Ostojić Avdić bacc. med. techn

DUBROVNIK, 2024.

## ZAHVALA

Želim se iskreno zahvaliti mentorici doc. dr.sc. Sanja Zoranić na dragocjenoj pomoći tijekom izrade završnog rada na temu "Važnost aktivnog starenja u cilju održavanja zdravlja i dobrobiti starijih osoba". Vaše stručno mentorstvo bilo je nezamjenjivo u mom akademskom putovanju, pružajući mi smjernice i podršku koje su bile ključne za uspješan završetak ovog rada. Vaša strpljenja, stručnost i posvećenost omogućili su mi da dublje istražim temu i razvijem svoje analitičke i istraživačke vještine. Vaše vrijedne povratne informacije bile su izuzetno korisne u procesu razvoja rada, pomažući mi da artikuliram složene teme na jasan i sustavan način.

Također želim zahvaliti Sveučilištu u Dubrovniku, Odjelu za stručne studije, na podršci i resursima koji su mi omogućili da se dalje educiram i razvijam u svojoj akademskoj karijeri. Nadam se da ćemo imati priliku nastaviti surađivati u budućnosti i doprinositi zajedničkim naporima u polju kliničkog sestrinstva.

Želim iskoristiti ovu priliku da vam se iskreno zahvalim svojoj obitelji na neizmjerne podršci i razumijevanju. Vaša ljubav, podrška i ohrabrenje bili su ključni faktori koji su me motivirali da istrajem u svojim akademskim naporima.

Posebno želim zahvaliti svom suprugu za neizmjernu podršku, strpljenje i razumijevanje tijekom zahtjevnih razdoblja koje sam prošla. Hvala i mom dragom sinčiću za dodatni motiv i inspiraciju. Vaša radost i energija bili su mi neprocjenjivi dok sam se trudila uskladiti obaveze studija s obiteljskim životom.

Vaša podrška je bila temelj mog uspjeha i zahvalna sam što imam takvu obitelj koja me bezuvjetno podržava u svim mojim nastojanjima.

## IZJAVA

S punom odgovornošću izjavljujem da sam diplomski rad izradila samostalno, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice (ime i prezime, i titula mentorice)

\_\_\_\_\_ (potpis)

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
1.1. Umirovljenje i dobrobit.....	1
1.1.1. Odlazak u mirovinu .....	1
1.1.2. Planiranje odlaska u mirovinu.....	2
1.1.3. Pozitivni i negativni aspekti odlaska u mirovinu .....	3
1.2. Slobodno vrijeme nakon umirovljenja.....	4
1.2.1. Promjene u slobodnom vremenu nakon umirovljenja .....	5
1.3. Društvena izolacija i usamljenost starijih osoba u slobodno vrijeme .....	7
1.3.1. Definiranje socijalne izolacije i usamljenosti .....	7
1.3.2. Posljedice društvene izoliranosti i usamljenosti .....	9
1.4. Aktivno starenje.....	11
2. ISTRAŽIVAČKI DIO .....	14
2.1. Svrha i ciljevi .....	14
2.2. Istraživačke hipoteze i istraživačka pitanja.....	14
2.3. Istraživačka metodologija.....	15
2.3.1. Metode i tehnike prikupljanja podataka.....	15
2.3.2. Opis instrumenta .....	15
2.3.3. Opis uzorka .....	16
2.3.4. Opis obrade podataka .....	17
2.4. Rezultati .....	17
3. ZAKLJUČAK.....	68
4. LITERATURA .....	70

## SAŽETAK

Umirovljenje predstavlja posebnu fazu koja nosi sa sobom jedinstvene izazove, posebno u smislu slobodnog vremena. Ova faza uključuje prelazak iz razdoblja aktivnog rada u razdoblje pasivnosti. Slobodno vrijeme može se promatrati kao društveni fenomen koji utječe na gotovo sve aspekte društvenog života. Slobodno vrijeme koje se javlja u razdoblju nakon umirovljenja svaka osoba doživljava na individualan način. Tijekom umirovljenja ljudi često imaju puno više slobodnog vremena, nego što su ga imali kada su bili radno aktivni. Takve okolnosti umirovljenike suočavaju s brojnim izazovima. Aktivno provođenje slobodnog vremena pokazalo se bitno korisnijim u odnosu na pasivno provođenje slobodnog vremena. Negativan način doživljavanja slobodnog vremena vodi u još veću neaktivnost i narušavanje općeg stanja, kao i perspektive starenja.

Cilj ovog rada bio je ispitati percepciju slobodnog vremena nakon umirovljenja, načine provođenja tog vremena, te njegovu važnost za različita područja života. Razdoblje nakon umirovljenja predstavlja značajnu tranziciju u životu pojedinca, koja donosi promjene u svakodnevnim aktivnostima i načinima provođenja vremena. Stoga je važno razumjeti kako umirovljenici percipiraju svoje slobodno vrijeme i kako ga koriste, kao i koje aspekte života smatraju najvažnijima u tom kontekstu.

Istraživanje je provedeno korištenjem kvantitativne metodologije. Podaci su prikupljeni pomoću strukturiranog upitnika demografskih podataka i dva upitnika temeljena na samoprocjeni. Uzorak istraživanja činilo je 100 stanovnika grada Dubrovnika, oba spola, starijih od 65 godina. Najviše ispitanika je u dobnoj skupini 65-74 godine, a s obzirom na obrazovanje većina ispitanika je s osnovnom školom ili višom stručnom spremom.

Istraživanje je pokazalo razlike u načinu provođenja slobodnog vremena s obzirom na spol, dob, obrazovanje i bračni status.

Aktivnosti u slobodno vrijeme mogu pomoći u održavanju mentalnog i fizičkog zdravlja, te prevladavanju izazova povezanih s umirovljenjem. Razumijevanje ovih aspekata pomaže u razvoju programa za podršku starijim osobama.

Ključne riječi: starije osobe, umirovljenje, slobodno vrijeme

## **SUMMARY**

Retirement is a special phase that brings unique challenges, especially in terms of leisure activities. This phase involves the transition from a period of active work to a period of passivity. Free time can be seen as a social phenomenon that affects almost all aspects of social life. The free time that arises in the post-retirement period is experienced by each person in an individual way. During retirement, people often have much more free time than when they were working. This poses many challenges for retirees. It has been shown that active leisure time is much more useful than passive leisure time. A negative way of experiencing leisure time leads to even more inactivity and a deterioration of the general condition and perspective of aging.

The aim of this paper was to investigate the perception of free time after retirement, the way this time is spent and its importance for different areas of life. The post-retirement period represents a significant transition in a person's life, involving changes in daily activities and the way time is spent. It is therefore important to understand how retirees perceive and use their free time and which aspects of life are considered particularly important in this context.

The research was conducted using a quantitative methodology. The data was collected using a structured demographic questionnaire and two self-assessment questionnaires. The research sample consisted of 100 inhabitants of the city of Dubrovnik of both sexes, over 65 years of age. Most of the respondents are in the 65-74 age group, and in terms of education, the majority of respondents have primary or higher vocational education. The study revealed differences in the type of leisure activities in terms of gender, age, education and marital status.

Leisure activities can help maintain mental and physical health and cope with the challenges associated with retirement. Understanding these aspects helps in the development of programs to support older people.

Key words: elderly, retirement, free time



# 1. UVOD

Općenito, slobodno vrijeme je neizostavna domena života. Pojam slobodno vrijeme odnosi se na slobodno ili neobavezno vrijeme, vrijeme u kojem se ne obavljaju rad, funkcije koje su potrebne za održavanje života i druge obvezne aktivnosti (1). Aktivnosti starijih osoba tijekom slobodnog vremena predstavljaju jedan aspekt aktivnog starenja. U klasifikaciji aktivnosti u slobodno vrijeme, tip aktivnosti u kojima starije osobe sudjeluju uglavnom je isti kao i kod drugih skupina. Jedina je razlika u stupnju sudjelovanja i činjenici da su starije osobe sklone aktivnostima koje su u potpunosti rekreativne ili onima koje zahtijevaju manje napora, poput gledanja televizije (1).

Količina i kvaliteta slobodnog vremena važni su za dobrobit ljudi zbog izravnog zadovoljstva koje donosi. Osim toga, slobodno vrijeme, iskorišteno na određene načine važno je za fizičko i mentalno zdravlje. Dobrobiti kvalitetno provedenog slobodnog vremena odnose se na poboljšanja u osobnim odnosima, obiteljskom funkcioniranju i u smislu stvaranje mreža društvenog kapitala (2).

Slobodno vrijeme za starije osobe trebalo bi biti terapijsko, trebalo bi poboljšati kvalitetu života, zaustaviti mentalni pad, održati samopoštovanje i omogućiti razvoj socijalnih odnosa.

## 1.1. Umirovljenje i dobrobit

Većinu populacije veseli se odlasku u mirovinu jer im slobodno vrijeme omogućuje istraživanje drugih aspekata života i više vremena s obitelji i prijateljima. Za njih je prijelaz u mirovinu povezan je s poboljšanjima mentalnog i tjelesnog zdravlja, uključujući poboljšano raspoloženje, percipiranu dobrobit, bolji san i više energije, osobito kada je mirovina povezana s osjećajem slobode od stresora povezanih s radom ili vremenskim ograničenjima (1).

### 1.1.1. Odlazak u mirovinu

Odlazak u mirovinu predstavlja prijelazni proces koji se proteže od zaposlenja kroz polaganu tranziciju do umirovljenja (2). To je vrijeme s većom mogućnošću za

uključivanje u slobodne aktivnosti po vlastitom izboru. Umirovljenje se smatra procesom, a ne pojedinačnim događajem u određenom trenutku.

Brojni ljudi na mirovinu gledaju kao na priliku da se uključe u ugodne životne aktivnosti. Međutim dio njih se ne pripremi na odgovarajući način za ovu značajnu tranziciju i posljedično osjećaju da su bez identiteta, ispunjenja ili svrhe. (2) Osim toga, gubitak odnosa povezanih s poslom može izazvati osjećaj izoliranosti, kao i nepredviđeni događaji, koji mogu biti dodatni izvor stresa.

Ovi čimbenici povezani s odlaskom u mirovinu mogu povećati troškove zdravstvene zaštite na individualnoj i društvenoj razini te utječu na osobno zdravlje i dobrobit umirovljenika (2). Planiranje mirovine može pomoći u prevladavanju ili predviđanju tranzicijskih poteškoća i pridonijeti zdravlju, dobrobiti i sreći u mirovini.

Istraživanje koje su proveli Kleiber i Linde (2014) o dobitcima i gubicima povezanim s umirovljenjem, uz utjecaj slobodnog vremena na prijelaz u mirovinu, kao i mogućnostima povećanja značaja i primjene slobodnog vremena u planiranju prijelaza u mirovinu pokazalo je da, iako većina pojedinaca s veseljem očekuje umirovljenje, to može biti veoma stresan prijelaz (3). Autori, također, navode da gubici i dobitci povezani s odlaskom s posla utječu na odlazak u mirovinu te da planiranje može pozitivno utjecati na sreću u mirovini čak i ako se događaji promijene. Smatraju da optimizacija umirovljenja zahtijeva stavljanje naglaska na životni stil i dobrobit uz uvjet da se više pažnje posvećuje slobodnom vremenu pri planiranju odlaska u mirovinu (3).

Promjene u društvenim mrežama i životnim iskustvima izazvane umirovljenjem, također, su važni čimbenici. Druženje u grupama može doprinijeti emocionalnom i socijalnom zdravlju i dobrobiti umirovljenika, kao i način odlaska u mirovinu (4). To se ponajviše odnosi na financijski kontekst kao i na zdravstveno stanje. Osobe koje na ovom području doživljavaju značajne nepovoljne promjene, mogu se s umirovljenjem teže nositi u odnosu na osobe kod kojih ne dolazi do značajnih nepovoljnih promjena (4).

### **1.1.2. Planiranje odlaska u mirovinu**

Planiranje prije umirovljenja prepoznato je kao važan čimbenik koji pridonosi dobrobiti nakon umirovljenja (3). Istraživanje koje su proveli Annink, Gorgievski i Den Dulk

(2016) pokazuje da se planiranje odlaska u mirovinu u velikoj mjeri svodi na financijsko planiranje (5). Uz navedeno, osobe koje planiraju socijalne, psihološke i fizičke promjene povezane s odlaskom u mirovinu osjećaju bolje subjektivno blagostanje (5).

Planiranje odlaska u mirovinu može pomoći osobama da predvide čimbenike koji utječu na kvalitetu života nakon odlaska u mirovinu i, prema tome, rezultirati poboljšanom slikom o sebi, smanjenim stresom, dosljednim životnim standardom te može ublažiti promjene u načinu života (6). Stoga, planiranje odlaska u mirovinu treba započeti na početku radnog vijeka i treba trajati do odlaska u mirovinu.

Planiranje pridonosi dobrobiti nakon umirovljenja i prilagodbi prijelazu u mirovinu dajući pojedincima priliku te minimaliziraju neizvjesnost „novog života“ (7, 8). Uz navedeno, planiranje umirovljenja pozitivno utječe na način života i opću spremnost za promjene u kao i da imaju kvalitetniji društveni život u odnosu na osobe koje ne planiraju svoj život u mirovini, a što potvrđuju i istraživanje (8).

Umirovljenje i starija dob često se mogu povezati sa smanjenjem sudjelovanja u aktivnostima zbog fizičkih ili zdravstvenih ograničenja povezanih s dobi. Neki se pojedinci odlučuju prilagoditi ili prihvatiti promjene povezane s godinama kroz inovacije. Nimrod i Kleiber (2007) identificirali su dvije vrste inovacija: samopreispitivanje koje odražava nove aktivnosti i samoodržanje koje odražava aktivnosti povezane s prethodnim interesima i/ili vještinama, kao i visoku razinu blagostanja kada se bave aktivnostima koje ih zanimaju (9).

### **1.1.3. Pozitivni i negativni aspekti odlaska u mirovinu**

Prijelaz iz radne uloge u mirovinu može se promatrati kao životno razdoblje u kojem se mogu ostvariti brojne životne želje. Povećanje dugovječnosti života, slabljenje društvenih normi i očekivanja te globalizacija stvaraju novo shvaćanje umirovljenja (10). Pojedinci imaju duži životni vijek od prethodnih generacija te se od njih očekuje da žive zdravije. Globalizacija je dovela do brojnih izbora za starije osobe kao i mogućnosti odgode nekih želja ili ciljeva (10).

Postoji zapadnjačko kulturno shvaćanje da se zadovoljstvo odgađa slijeđenjem ciljeva kao što su posao, obitelj i dr. Ovaj fenomen koji se naziva učinak bucket liste

mogao bi imati važan utjecaj na način na koji ljudi biraju različite aktivnosti u slobodno vrijeme u usporedbi s onima prije faze umirovljenja (10). Odgađanje aktivnosti i ciljeva slobodnog vremena u sljedeću fazu životnog ciklusa može imati negativan učinak u skladu s ekonomskim uvjetima, društvenim nejednakostima. Nedostatak financija—za postizanje ciljeva koji su već odgođeni može utjecati na mentalno i tjelesno zdravstveno stanje u mirovini. U tom kontekstu, planiranje onoga što donosi budućnost nakon procesa umirovljenja ima vitalnu ulogu u dobrobiti umirovljenika (10).

Što se tiče negativnih aspekata umirovljenja, jedan od češćih jest povlačenje, tj. socijalna izolacija. Prema kvalitativnoj studiji koju su proveli Aktin i sur. (2021) umirovljenici se i klone socijalnog okruženja koje su stekli tijekom procesa zapošljavanja (11). Sudionici u ovoj studiji opisali su proces umirovljenja kao "izolaciju", "osjećaj bezvrijednosti" i "osjećaj praznine". Većina njih razvila je različite vrste strategija za prevladavanje tih osjećaja u svakodnevnom životu, kao što su praćenje kulturnih aktivnosti, sudjelovanje u obilascima znamenitosti i upisivanje tečajeva iz hobija. Umjesto da su odustali od društvenog života, oni su nastavili društveni život zahvaljujući tim aktivnostima (11).

Umirovljenje se također može definirati kao napuštanje radnog vijeka što može rezultirati gubitkom dijela prihoda. Osim toga, odlaskom u mirovinu mijenjaju se društvene moći i uloge pojedinaca (11). Kao rezultat toga, osoba se osjeća nedostojnim, neučinkovitim i bespomoćnim. Radno mjesto nije samo mjesto za dobivanje prihoda, već i je životna sredina gdje provodimo veoma veliki dio vremena i okruženje u kojem pojedinci dobivaju „identitet“ i osjećaj pripadnosti grupi (11). Drugim riječima, radni život pomaže pojedincima da stvore društvenu grupu.

Spremnosti za umirovljenje jest od velikog značaja za dobru prilagodbu i kvalitetno starenje (11).

## **1.2. Slobodno vrijeme nakon umirovljenja**

Aktivan stil života često se smatra ključnim faktorom za uspješno starenje. Osobito u starijoj dobi bavljenje slobodnim aktivnostima središnji je dio aktivnog načina života. Među starijim osobama, bavljenje slobodnim aktivnostima povezano je s boljim

blagostanjem i boljim mentalnim zdravljem, kao i s boljim fizičkim i kognitivnim zdravljem. Pozitivni učinci bavljenja slobodnim aktivnostima povećavaju se s dobi (12). Aktivno starenje prepoznato je kao ključan čimbenik na području kvalitete života starijih osoba. Starije osobe danas imaju brojne mogućnosti na području aktivnog provođenja slobodnog vremena. Međutim, društvo bi, isto tako, trebalo raditi na razvijanju programa vezanih uz poticanje starijih osoba na aktivno provođenje slobodnog vremena, što može djelovati motivirajuće na starije osobe. Društvena svijest o dobrobiti aktivnog starenja i njezina realizacija kroz različite programe u zajednici ne samo da pozitivno djeluje na osobe treće životne dobi, već ima pozitivan učinak i na društvo u cjelini (12).

### **1.2.1. Promjene u slobodnom vremenu nakon umirovljenja**

U starijoj dobi dolazi do pomaka s vanjskog i aktivnog na zatvoreno i pasivno slobodno vrijeme (13). Angažman u slobodnim aktivnostima u kasnijem životu obično je nastavak angažmana u slobodnim aktivnostima ranije u životu te ima tendenciju smanjenja u starijoj dobi, kada nastupi pogoršanje zdravlja. Međutim, postoje značajne razlike među starijoj populaciji tim promjenama (13).

Iako većina ljudi zadržava sličan obrazac bavljenja slobodnim aktivnostima i kasnije u životu, promjene se mogu dogoditi u određenim razdobljima, kao što je prijelaz u mirovinu. Nakon odlaska u mirovinu pojedinci obično imaju na raspolaganju znatno više slobodnog vremena, nego prije, koje mogu iskoristiti prema vlastitim željama. Teorija kontinuiteta implicira da ljudi teže kontinuitetu u najvažnijim aspektima svog života (12). Aktivnost u slobodno vrijeme može pomoći u održavanju nekih aspekata iz života pojedinca prije umirovljenja pružajući na primjer samopoštovanje i društvene kontakte, kao i povećati sudjelovanje u nekim aktivnostima (12).

Društvene aktivnosti mogu pružiti društvenu podršku, osobito u trenucima nevolje i osjećaja povezanosti i pripadnosti i povezuju se s blagostanjem i mentalnim zdravljem starijih osoba (14). Tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, također, mogu ublažiti stres i posljedično promicati mentalno zdravlje i dobrobit starijih osoba. Naime, niža razina ukupne tjelesne aktivnosti nakon umirovljenja povezana je s pojačanim simptomima

depresije tijekom prijelaza u mirovinu (15). Intelektualne aktivnosti mentalno stimuliraju te su povezane s boljim kognitivnim zdravljem u starijih odraslih osoba.

Ukupna tjelesna aktivnost iz slobodnih aktivnosti povećava tijekom prijelaza u mirovinu, ali samo među osobama s višim socioekonomskim statusom. To ukazuje na činjenicu da socioekonomski status ima značajan utjecaj na fizičku aktivnost osoba treće životne dobi (16).

Teorija kontinuiteta tvrdi da ljudi žele nastaviti u najvažnijim aspektima svojih života i nakon umirovljenja (18). Na primjer, aktivnosti u slobodno vrijeme mogu pomoći u održavanju takvih aspekata života prije umirovljenja kao što su kognitivna stimulacija, samopoštovanje i društveni kontakti; stoga postoji potencijalno povećanje angažmana u slobodnim aktivnostima na prijelazu s posla u mirovinu (17, 18).

Angažman u aktivnostima u slobodno vrijeme može se podijeliti na fizičke, društvene i intelektualne aktivnosti kako bi se razumio odnos između slobodnog vremena aktivnost i dobrobit starijih osoba (18). Rizik od izolacije je rizik s kojim se starije osobe mogu suočiti. Taj je rizik povezan s usamljenošću (18). Uključivanje u društvene aktivnosti povezano je s boljim rezultatima zdravlja i dobrobiti. Društvene aktivnosti u slobodno vrijeme mogu pomoći pojedincima u trenucima nevolje, atribucije i relevantnosti pod nazivom socijalne podrške (18).

Na primjer, neke umirovljene radnice okupljaju se na određene dane sa svojim bivšim kolegama te navedeno provode kao društvenu aktivnost u slobodno vrijeme. Kvalitativna studija koju su proveli Aktin i sur. (2021) utvrdila je da su se te žene u početku držale podalje od svojih kolega kada su otišle u mirovinu. U tom su razdoblju iskusile osjećaj izoliranosti i beskorisnosti te su ponovno uspostavile veze sa svojim bivšim kolegama kako bi prevladale te osjećaje (19). Grupne aktivnosti ublažavaju usamljenost i stvaraju svojevrsnu društvenu mrežu podrške, omogućuju svojevrsno zaposlenje, a na taj način ljudi usmjeravaju svoju pozornost na aktivnost kojom se bave (19). Tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, također, mogu biti učinkovite u suočavanju sa stresom i dobrobiti starijih osoba u smislu mentalnog zdravlja. Na primjer, manji angažman u općim tjelesnim aktivnostima nakon odlaska u mirovinu povezan je s povećanjem simptoma depresije. Zdravstveni problemi mogu biti prepreka bavljenju sportom starijih osoba. Međutim, starije osobe koje se bave sportom kako bi poboljšale svoje zdravlje, osjećaju

bitno veće dobrobiti u odnosu na one koji se ne bave, što naglašava i većina studija provedenih na temu važnost sudjelovanja u aktivnostima s pozitivnim ishodima na zdravlje (19).

### **1.3. Društvena izolacija i usamljenost starijih osoba**

Društvena izolacija i usamljenost sve se više prepoznaju kao važni za cjelokupno zdravlje i dobrobit osobe te kao važni javnozdravstveni problemi koji zahtijevaju ozbiljniji angažman (20). Društvena izolacija i usamljenost mogu se promatrati zajedno ili odvojeno. Iako su ovi pojmovi povezani, društvena izolacija i usamljenost su različita stanja koja se mogu pojaviti tijekom cijelog životnog vijeka. Društvena izolacija definirana je kao nedostatak kontakata, obitelji ili prijatelja, a društvena usamljenost definirana je kao nepoželjno unutarnje iskustvo, povezano s neispunjenim intimnim i društvenim potrebama (20).

#### **1.3.1. Definiranje socijalne izolacije i usamljenosti**

Društvena se izolacija odnosi na učestalost društvenih odnosa koje osoba ima. Uobičajene manifestacije uključuju rijetke društvene interakcije ili nedostatak sudjelovanja u društvenim aktivnostima (21). Usamljenost se najčešće definira „kao unutarnje subjektivno iskustvo, odnosno neugodan osjećaj koji se osjeća kada društvenim odnosima osobe nedostaje kvaliteta u usporedbi s onim što želi“ (22). Može se podijeliti na emocionalnu usamljenost, koja se odnosi na nedostatak intimnosti, i društvenu usamljenost, koja se odnosi na nedostatak zajednice i poznanstava (22).

Subjektivna percepcija osobe o njezinim društvenim resursima ne odražava nužno njezin stvarni društveni kontekst (23). To znači da se iskustvo pojedinca o društvenoj situaciji može razlikovati od objektivno mjerenih odnosa ili društvenih kontakata (23).

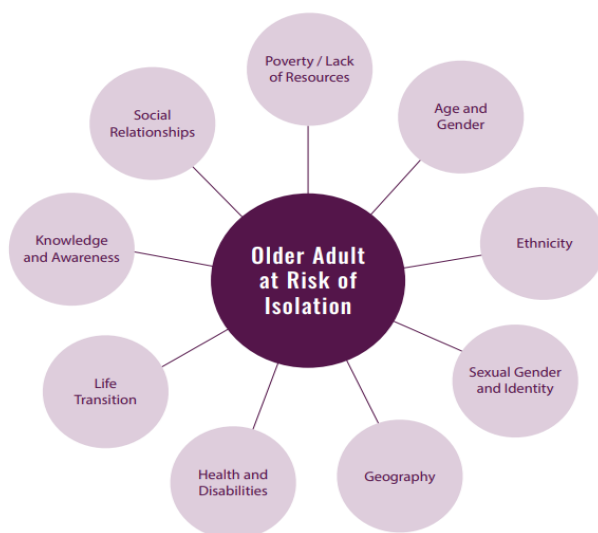
Nekoliko drugih izraza također se koristi za definiranje sličnih aspekata društvenih odnosa i njihove važnosti za zdravlje u starijoj životnoj dobi. Na primjer, „društvena angažiranost“, koja također nema univerzalnu definiciju, te je jedna od tri komponente u paradigmi „uspješnog starenja“ (24). Slično tome, „društvena ranjivost“ je definirana kao osjetljivost osobe na negativno zdravstveno stanje (fizičko, funkcionalno, mentalno ili

psihološko) zbog njezine ukupne društvene situacije, koja uključuje varijable kao što su socioekonomski status, socijalna podrška, društvena isključenost, društvene mreže, društveni angažman, društveni kapital i socijalna kohezija (24).

Starije osobe su izložene većem riziku od socijalne izolacije i usamljenosti iz niza razloga te je većina njih izvan njihove kontrole. Mnogo je čimbenika koji doprinose društvenoj izolaciji i usamljenosti u starijoj životnoj dobi, uključujući demografske promjene kao što je povećana geografska mobilnost članova obitelji (što znači da je manje vjerojatno da će članovi obitelji živjeti u neposrednoj fizičkoj blizini jedni drugima), niže stope plodnosti, veće stope razvoda i manje međugeneracijskih životnih dogovora (25).

Još jedan okolišni čimbenik je nedostatak prilika za upoznavanje ljudi zbog zemljopisnog položaja, osobito u ruralnim ili urbanim područjima s niskim prihodima. Usamljenost je povezana u cjelokupnom okruženju susjedstva, koje obuhvaća fizičko, društveno i uslužno okruženje jednako kao i osjećaj pripadnosti, društvene podrške i vrste stanovanja (26). Dodatna područja uključuju ograničene mogućnosti prijevoza i prometne prepreke, posebno u ruralnim područjima koji mogu rezultirati društvenom izolacijom i usamljenost.

**Slika 1. Rizik od doživljavanja socijalne izolacije kod starijih osoba**



Izvor: Grenier A, Burke E, Currie G, Watson S, Ward J. Social Isolation in Later Life: The Importance of Place, Disadvantage and Diversity. 2021.



Tijekom cijelog životnog vijeka tradicionalni izvori socijalne podrške obično proizlaze iz braka, obitelji, kao i iz društvenih i vjerskih aktivnosti (28). U polustrukturiranim intervjuima sa starijim osobama, koje su proveli Petite i sur. (2015) samoidentificirane prepreke stvaranju društvenih veza uključivale su nedostatak društvenih prilika povezanih s odvajanjem od ili gubitkom voljenih osoba, biti u ulozi njegovatelja drugoj osobi, živjeti sam, geografsko preseljenje i imigracije (28).

Starije osobe, također se mogu izolirati i manje sudjelovati u društvenim aktivnostima zbog slabljenja fizičkog zdravlja i/ili loše mobilnosti. Zdravstveni čimbenici mogu uključivati visoke stope komorbiditeta (tj. imati više kroničnih stanja), loše zdravstveno stanje prema samoprocjeni, poteškoće s pokretljivošću, inkontinenciju, oštećenje vida, oštećenje sluha i slabost (30).

### **1.3.2. Posljedice društvene izoliranosti i usamljenosti**

Fleksibilno suočavanje sa promjenama koje donosi starenje i pozitivne emocije među osobnim su čimbenicima za koje je utvrđeno da štite od usamljenosti i socijalne izolacije (31).

Postoji povezanost između društvene izolacije i/ili usamljenosti i negativnih posljedica na fizičko i mentalno zdravlje. Istraživanje koje su proveli Valtorta i sur. (2016) pokazuje da osjećaji usamljenosti ne ovise u potpunosti o stvarnim razinama društvene izolacije te studije pokazuju slabe korelacije između doživljaja usamljenosti i veličine društvene mreže i učestalosti interakcija (32).

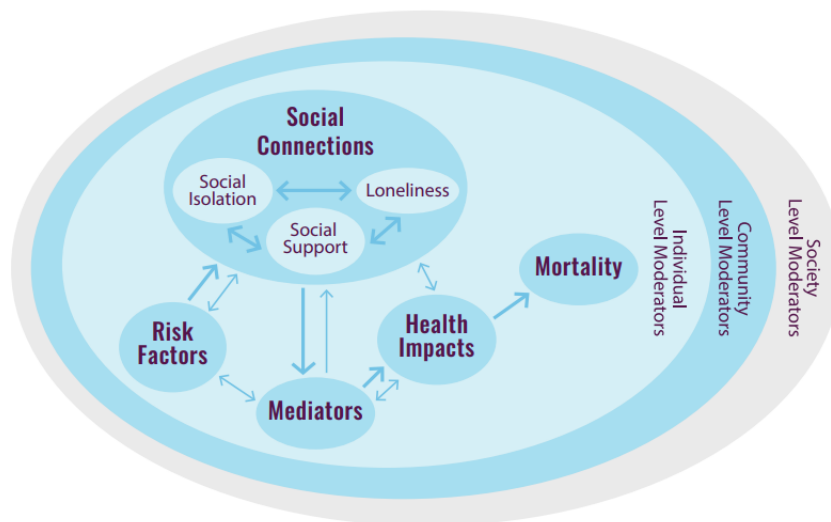
Posljedice socijalne izolacije i usamljenosti za starije osobe su (33):

- Povećan rizik od moždanog udara
- Povećan rizik od kroničnih bolesti
- Povećan rizik od onkoloških bolesti
- Povećan rizik od demencije
- Povećan rizik od funkcionalne demencije.

Kada su starije osobe društveno izolirane, njihovo mentalno i fizičko zdravlje opada. Izolacija i usamljenost povezuju se s višim stopama depresije, tjeskobe i

suicidalnih misli. Slika 2. prikazuje okvir koji identificira povezanost i odnose između društvenih veza i utjecaja na zdravlje (34).

**Slika 2. Odnos između društvenih veza i zdravstvenih ishoda**



Izvor: Umberson D, Crosnoe R, Reczek C. Social Relationships and Health Behavior Across the Life Course. *Annu Rev Sociol* [Internet]. 2010 Jun;36(1):139–57.

Društvena izolacija i usamljenost povezani su s lošim zdravstvenim ponašanjem i nepovoljnim zdravstvenim ishodima. Na temelju ovih podataka Holt-Lunstad i sur. (2015) zaključili su da su pojedinci bez društvenih veza izloženi riziku od preuranjene smrtnosti što je posljedica brojnih čimbenika uključujući nedostatak tjelesne aktivnosti, pretilost, zlorabe alkohola, ozljede i nasilja te nedovoljne brige o vlastitom zdravlju (35).

Ostala zdravstvena stanja koja su povezana s društvenom izolacijom i usamljenošću uključuju: metaboličke poremećaje, multimorbiditet, pothranjenost i kognitivni pad (36). Usamljenost je također često povezana s tjelesnom neaktivnošću i povećava vjerojatnost pretilost ili pothranjenost. Loša prehrana je povezana s nekoliko drugih nepovoljnih zdravstvenih ishoda kao što su slabost i funkcionalni pad (36).

Društvena izolacija i usamljenost, također, mogu imati značajan utjecaj na mentalno zdravlje starijih osoba. Depresija je povezana s usamljenošću ili samačkim životom, a društvena je izolacija identificirana kao čimbenik rizika za suicidalne misli (37).

Osim toga, usamljenost je pokazatelj klinički značajnih simptoma anksioznosti i povezana je s psihološkim stresom (38, 39).

Nedostatak socijalne mreže povezivan je sa samim životom i gubitkom sposobnosti za samostalan život, za što se pokazalo da povećava rizik od institucionalizacije i smrti (40). Negativne zdravstvene implikacije društvene izolacije i usamljenosti mogu pridonijeti prekomjernim troškovima zdravstvene skrbi putem češćeg angažmana u sustavu zdravstvene skrbi (41). Učestalost ambulantnih posjeta također se može objasniti multimorbiditetom koji je povezan s društvenom izolacijom i usamljenošću. Međutim, čak i kada se uzmu u obzir komorbiditeti, socijalna je izolacija još uvijek povezana s povećanom hospitalizacijom i korištenjem odjela hitne pomoći, ali ne i s korištenjem ambulantne njege (41). U istraživanju koje su proveli Clair, R. i sur. (2021). (41) utvrđeno je da su starije osobe koje su društveno izolirane također izložene većem riziku ponovnog prijema u bolnicu. Društvena izolacija i usamljenost povezane su sa smanjenim pridržavanjem zdravstvene njege. Nasuprot tome, posjedovanje snažne mreže socijalne podrške povezuje se s manjim brojem zdravstvenih problema i nižom razinom korištenja zdravstvene skrbi (41).

#### **1.4. Aktivno starenje**

Aktivno starenje je proces optimiziranja prilika za zdravlje, sudjelovanje i sigurnost kako bi se poboljšala kvaliteta života ljudi starije životne dobi (41). Ono se odnosi na pristup starijoj životnoj dobi koji promiče očuvanje tjelesnog zdravlja, mentalne aktivnosti, socijalne uključenosti i općenito kvalitete života. Ovaj koncept naglašava važnost održavanja aktivnog i zdravog života u starijoj dobi te se suprotstavlja stereotipima o starijoj dobi kao razdoblju ograničenja i slabosti. Ključni aspekti aktivnog starenja su (42):

- Fizička aktivnost: redovita tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u održavanju zdravlja u starijoj dobi: aerobne vježbe, vježbe snage, ravnoteže i fleksibilnosti..
- Mentalna aktivnost: održavanje mentalne oštine važno je za aktivno starenje: održavanje mentalne funkcije kroz čitanje, rješavanje križaljki, učenje novih

vještina ili sudjelovanje u intelektualnim aktivnostima poput predavanja ili tečajeva.

- Socijalna uključenost: održavanje socijalnih veza i društvena uključenost ključni su za dobro mentalno zdravlje starijih osoba: volontiranje, sudjelovanje u zajednici, druženje s prijateljima i obitelji.
- Uravnotežena prehrana: pravilna prehrana ima važnu ulogu u održavanju zdravlja u starijoj dobi: dobar unos hranjivih tvari podržava tjelesnu funkciju, održava energiju i može smanjiti rizik od kroničnih bolesti.
- Prevencija bolesti i redoviti medicinski pregledi: redoviti medicinski pregledi, praćenje zdravstvenog stanja i prevencija bolesti ključni su aspekti aktivnog starenja.
- Proučavanje i adaptacija novim tehnologijama: suvremene tehnologije mogu pridonijeti aktivnom starenju: proučavanje i korištenje pametnih uređaja, društvenih mreža ili drugih tehnoloških inovacija.
- Psihološka dobrobit: aktivno starenje, uključuje očuvanje psihičke dobrobiti: prakticiranje mindfulnessa, suočavanje s izazovima života s pozitivnim stavom i rad na održavanju emocionalne ravnoteže (42).

Aktivno starenje odnosi se i na pojedince i na skupine stanovništva. Omogućuje populaciji da ostvare svoj potencijal za tjelesnu, socijalnu i mentalnu dobrobit tijekom cijelog života te da sudjeluju u društvu u skladu sa svojim potrebama, željama i mogućnostima, pružajući im pritom odgovarajuću zaštitu, sigurnost i skrb kada im je potrebna pomoć (42).

*„Zdravlje se odnosi na tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje”* kako je navedeno u definiciji zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije. Stoga su u okviru aktivnog starenja politike i programi koji promiču mentalno zdravlje i društvene veze jednako važni kao i oni koji poboljšavaju status fizičkog zdravlja. (42).

Pojam „aktivno starenje” usvojila je Svjetska zdravstvena organizacija krajem 1990-tih. Namjera mu je prenijeti inkluzivniju poruku od „zdravog starenja” i prepoznati čimbenike uz zdravstvenu skrb koji utječu na to kako pojedinci i populacije stare. Pristup aktivnog starenja temelji se na priznavanju ljudskih prava starijih osoba i načelima

Ujedinjenih naroda o neovisnosti, sudjelovanju, dostojanstvu, skrbi i samoispunjenju (42). Održavanje autonomije i neovisnosti tijekom starenja ključni je cilj i za pojedince i društvo, što je od velikog značaja za kvalitetu starenja.

Intervencije koje stvaraju poticajna okruženja i potiču zdrav izbor važne su u svim fazama života (43). Intervencije trebaju biti prilagođene dobi, ali i različitim potrebama kako bi se njima obuhvatilo što više ljudi.(44). Politike i programi aktivnog starenja prepoznaju potrebu za poticanjem i ravnotežom osobne odgovornosti (brige o sebi), okruženja prilagođenog starenju i međugeneracijske solidarnosti (45). Pojedinci i obitelji trebaju planirati i pripremiti se za stariju životnu dob te uložiti osobne napore da usvoje pozitivne osobne zdravstvene prakse u svim fazama života (46).

## **2. ISTRAŽIVAČKI DIO**

### **2.1. Svrha i ciljevi**

Svrha istraživanja je utvrditi načine provođenja slobodnog vremena nakon umirovljenja starijih osoba na području grada Dubrovnika, kao važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života.

Glavni cilj istraživanja je utvrditi postoje li razlike u načinima provođenja slobodnog vremena umirovljenika na području grada Dubrovnika, te postoje li razlike u načinu doživljaja tj. važnosti provođenja slobodnog vremena za određena područja života.

### **2.2. Istraživačke hipoteze i istraživačka pitanja**

Na temelju teorijskih polazišta, postavljeno je pet hipoteza:

- H1. Postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na spol i obrazovanje ispitanika.
- H2. Postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom s obzirom na dob ispitanika.
- H3. Postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom s obzirom na mjesto (ruralna/urbana) i način stanovanja (obiteljska kuća/stambeni objekt) ispitanika.
- H4. Ne postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na bračno stanje
- H5. Ne postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na zdravstveno stanje.

## **2.3. Istraživačka metodologija**

### **2.3.1. Metode i tehnike prikupljanja podataka**

Istraživanje se temelji na kvantitativnoj metodologiji. Instrumenti koji su korišteni u ovom istraživanju jesu strukturirani upitnik demografskih podataka i dva upitnika osnovana na samoprocjeni:

1. Upitnik o načinu provođenja slobodnog vremena koji se sastoji od 16 tvrdnji.
2. Upitnik o važnosti slobodnog vremena, koji se sastoji od 11 tvrdnji.

### **2.3.2. Opis instrumenta**

Za prikupljanje podataka korišteni su strukturirani upitnik demografskih podataka i dva upitnika osnovana na samoprocjeni. Prvi dio upitnika odnosio se na demografske podatke ispitanika: spol, dob, obrazovanje, mjesto stanovanja, način stanovanja, bračni status, materijalni status, zdravstveno stanje. Drugi dio upitnika odnosio se na Upitnik o načinu provođenja slobodnog vremena i Upitnik o važnosti slobodnog vremena. Ovi upitnici omogućavaju detaljno ispitivanje različitih aspekata slobodnog vremena iz perspektive samih ispitanika

Prvi dio upitnika koji se odnosio na demografske karakteristike ispitanika:

- a. spol
- b. dob
- c. obrazovanje
- d. mjesto stanovanja
- e. način stanovanja
- f. bračni status
- g. materijalni status
- h. zdravstveno stanje

Drugi dio ankete se sastoji od dva upitnika:

1). Upitnik o načinu provođenja slobodnog vremena koji se sastoji od 16 tvrdnji. Za svaku tvrdnju ispitanici su trebali iskazati učestalost provođenja slobodnog vremena na određene načine. Koristila se skala Likertovog tipa od pet stupnjeva gdje „5“ označava „izrazito često ili uvijek“, a „1“ „vrlo rijetko ili nikada“, ovisno o tome koliko se ispitanik bavi određenom aktivnošću (Slobodno vrijeme najčešće trošim na: Sport i tjelovježbu, Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.), Čitanje, TV i kino, Vrijeme s obitelji i prijateljima, Umjetnost i obrt, Hobiji, Kartanje i društvene igrice, Vino, hrana, kuhanje, Stvaranje i slušanje glazbe, Vrtlarstvo, Putovanja).

2). Upitnik o važnosti slobodnog vremena, koji se sastoji od 11 tvrdnji. Za svaku tvrdnju ispitanici su trebali iskazati važnosti za navedene načine provođenja slobodnog vremena za određena područja života. Koristila se skala Likertovog tipa od pet stupnjeva gdje „5“ na skali označava „najvažnije“, a „1“ „posve nevažno“ (Način kako provodim slobodno vrijeme važan mi je za: Jačanje obiteljskih odnosa, Tjelesno vježbanje i zdravlje, „Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost, Imanje duhovnog života, Razvijanje vlastite kreativnosti, Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže, Učenje o novim idejama, Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice, Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice, Volontiranje u svojoj zajednici).

### **2.3.3. Opis uzorka**

Uzorak je činilo 100 stanovnika grada Dubrovnika, oba spola, starijih od 65 godina. Uzorak je biran po kriteriju relativno ravnomjerne zastupljenosti ispitanika u odnosu prema nezavisnim varijablama istraživanja koje će se koristiti u analizama razlika.

Ispitanici su grupirani u četiri skupine prema kronološkoj dobi:

1. skupina od 65-74 godina
2. skupina od 75-84 godina
3. skupina od 85-94 godina
3. skupina 95 godina i više

Kriterij odabira bio je da osoba ima 65 godina i više, da je umirovljena i sa stalnim boravkom u ispitivanim područjima. U istraživanje nisu uključeni ispitanici koji imaju



dijagnosticiranu demenciju, kao i osobe sa psihičkim oboljenjima. Ispitanici su zamoljeni za dobrovoljno sudjelovanje u istraživanju, uz pojašnjenje da je anketa anonimna i da se njihova imena nigdje neće spominjati. Dobili su informaciju o ciljevima istraživanja i postupku. Svi ispitanici su ispunili upitnike u papirnatom obliku, u uvjetima svakodnevnog boravka u svojim domovima. Okvirno vrijeme koje je bilo potrebno za anketiranje bilo je od 10 do 15 minuta po ispitaniku.

### 2.3.4. Opis obrade podataka

Statističke metode korištene u sklopu istraživanja:

Kategorijski podatci su predstavljeni apsolutnim i relativnim frekvencijama. Numerički podatci su opisani aritmetičkom sredinom i standardnom devijacijom. Razlike kategorijskih varijabli su testirane hi kvadrat testom. Sve p vrijednosti su dvostrane. Razina značajnosti je postavljena na 0,05. Za statističku analizu korišten je statistički program IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp.

## 2.4. Rezultati

**Tablica 1:** Sociodemografski pokazatelji

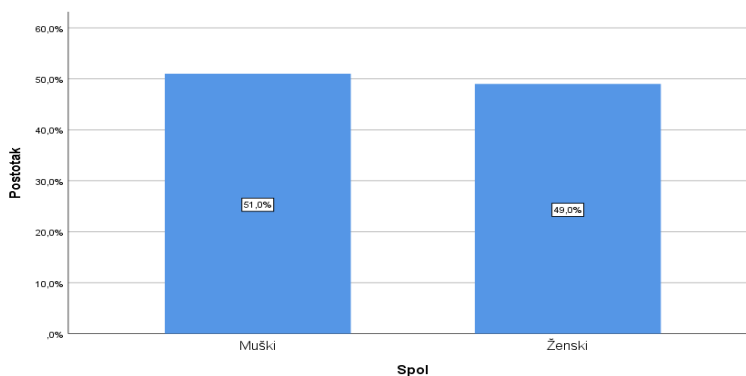
		N	%
Spol	Muški	51	51,0%
	Ženski	49	49,0%
	Ukupno	100	100,0%
Dob	65-74 godina	34	34,0%
	75-84 godina	32	32,0%
	85-94 godina	32	32,0%
	95 godina i više	2	2,0%
	Ukupno	100	100,0%
Obrazovanje	Osnovna škola	32	32,0%
	Srednja stručna sprema	20	20,0%
	Viša stručna sprema	36	36,0%
	Visoka stručna sprema	10	10,0%
	Magisterij/doktorat znanosti	2	2,0%
	Ukupno	100	100,0%
Mjesto stanovanja	urbano naselje (grad)	57	57,0%
	ruralno naselje (selo)	43	43,0%

	Ukupno	100	100,0%
Mjesto stanovanja	obiteljska kuća	54	54,0%
	stambeni objekt	46	46,0%
	Ukupno	100	100,0%
Način stanovanja	Živim sam/a	42	42,0%
	Sa suprugom	38	38,0%
	Sa ostalim članovima obitelji	20	20,0%
	Ukupno	100	100,0%
Bračni status	Samac	36	36,0%
	Razdvojena/razdvojen	4	4,0%
	U braku	40	40,0%
	U izvanbračnoj zajednici	0	0,0%
	Razvedena/razveden	8	8,0%
	Udovica/udovac	12	12,0%
	Ukupno	100	100,0%
Materijalni status	Mnogo lošiji od prosjeka	14	14,0%
	Nešto lošiji od prosjeka	9	9,0%
	Prosječno	45	45,0%
	Nešto bolje od prosjeka	21	21,0%
	Mnogo bolje od prosjek	11	11,0%
	Ukupno	100	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

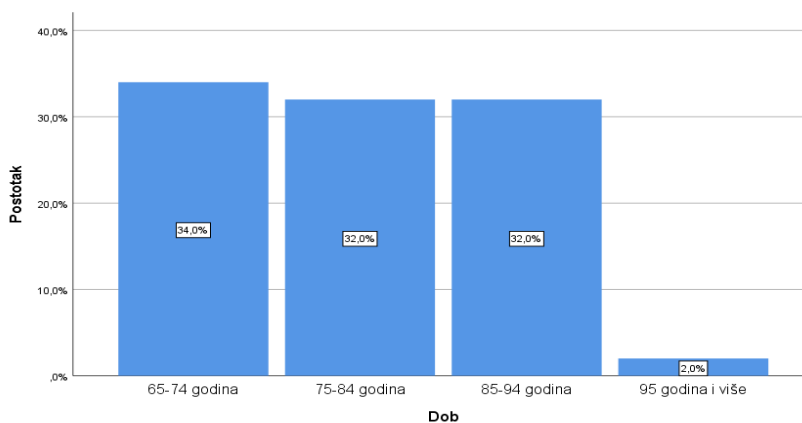
Pogledaju li se podatci za *spol ispitanika* može se uočiti kako je 51,0% muškog spola, dok je 49,0% ispitanika ženskog spola, kod dobi ispitanika 34,0% ima 65-74 godina, 32,0% ima 75-84 godina, 32,0% ima 85-94 godina, dok 2,0% ima 95 godina i više, kod *obrazovanja* 32,0% navodi osnovna škola, 20,0% navodi srednja stručna sprema, 36,0% navodi viša stručna sprema, 10,0% navodi visoka stručna sprema, dok 2,0% navodi magisterij/doktorat znanosti, kod *mjesta stanovanja* 57,0% živi u urbanom naselju (grad), dok 43,0% živi u ruralnom naselju (selo), 54,0% živi u obiteljskoj kući, dok 46,0% živi u stambenom objektu, kod *načina stanovanja* 42,0% navodi kako živi sam/a, 38,0% navodi sa suprugom, dok 20,0% navodi sa ostalim članovima obitelji, nadalje kod *bračnog statusa* najveći udio ispitanika navodi u braku (40,0%) i samac (36,0%), kod *materijalnog statusa* najveći udio ispitanika navodi prosječno (45,0%) i nešto bolje od prosjeka (21,0%).

**Grafikon 1: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema spolu**



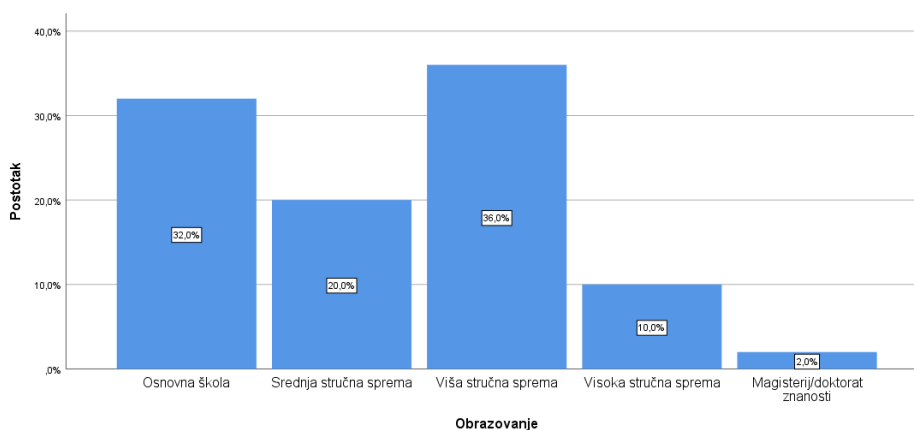
Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 2: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema dobi**



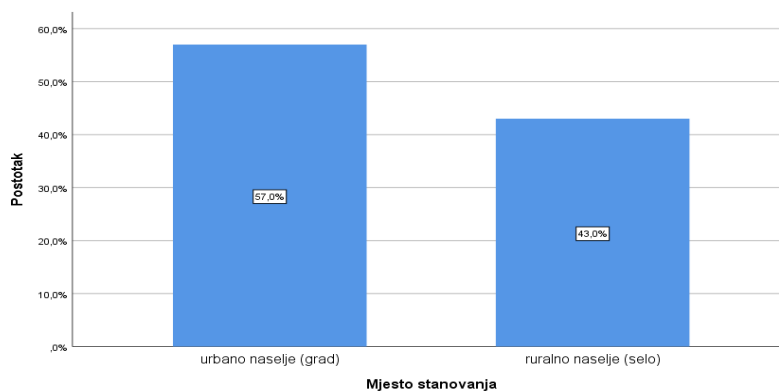
Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 3: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema obrazovanju**



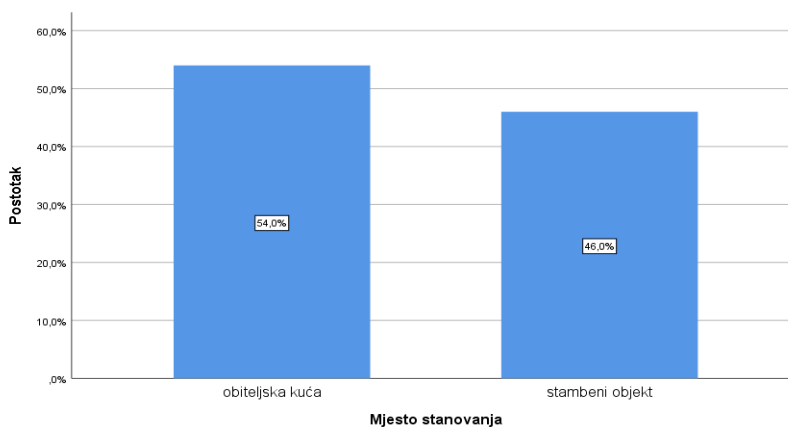
Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 4: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema mjestu stanovanja**



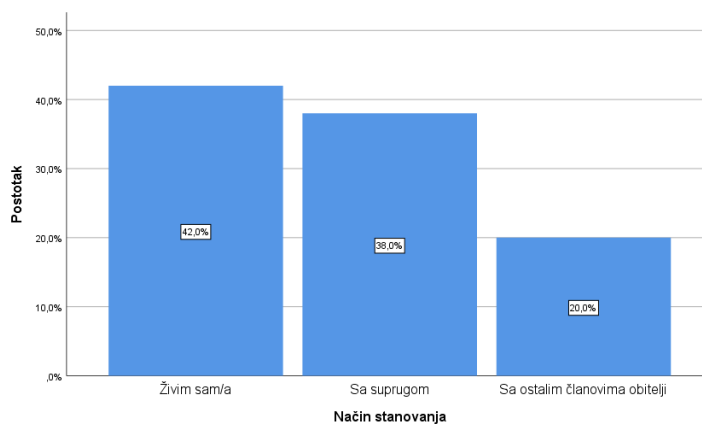
Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 5: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema mjestu stanovanja**



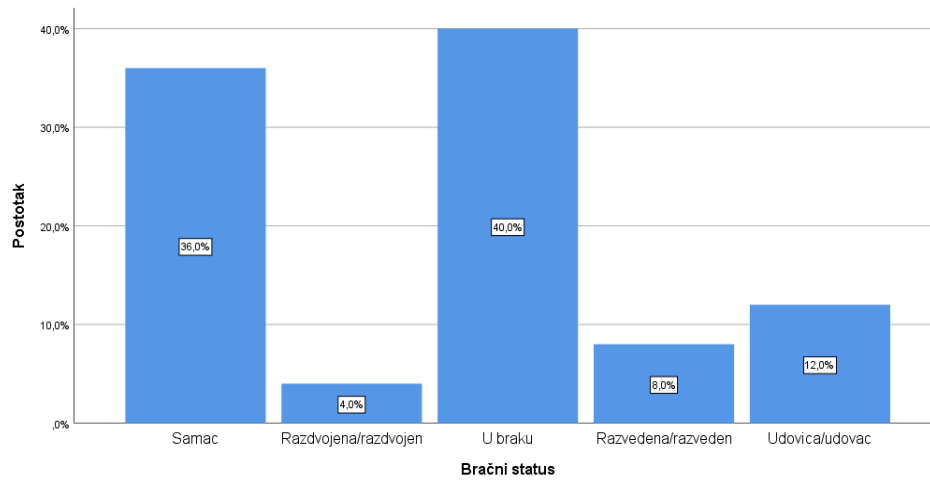
Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 6: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema načinu stanovanja**



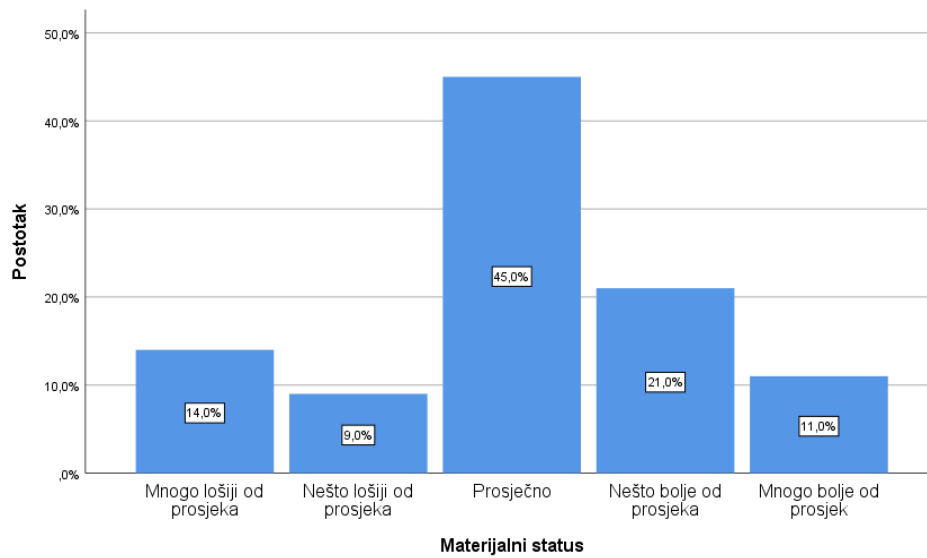
Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 7: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema bračnom statusu**



Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Grafikon 8: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema materijalnom statusu**



Izvor: Vlastiti izvor 2024.

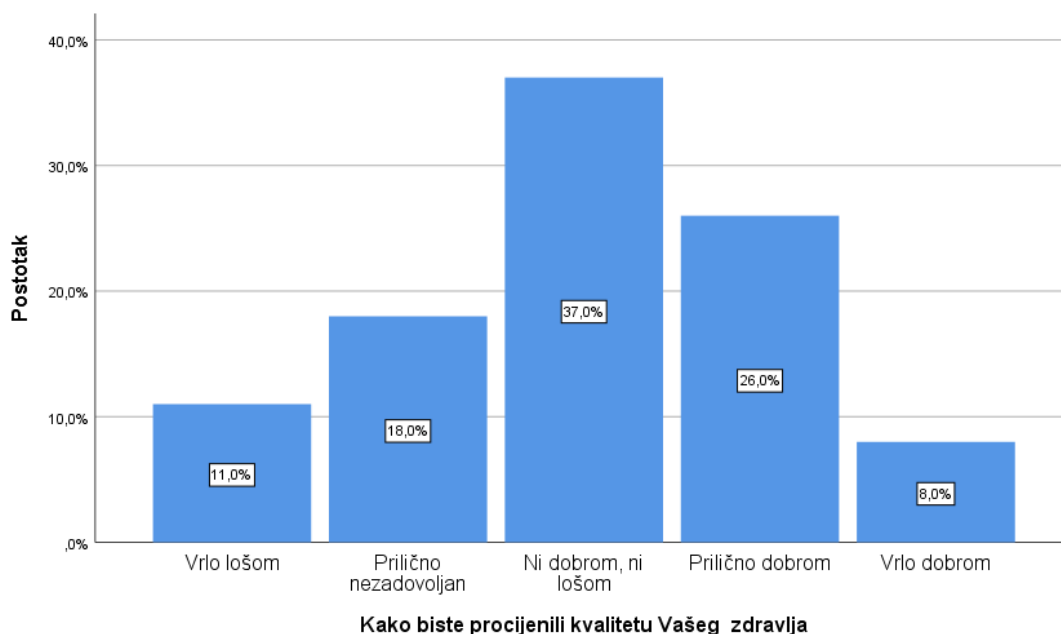
**Tablica 2. Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika – procjena zdravstvenog stanja**

		N	%	$\bar{x}$	Sd
Kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja	Vrlo lošom	11	11,0%		
	Prilično nezadovoljan	18	18,0%		
	Ni dobrom, ni lošom	37	37,0%		
	Prilično dobrom	26	26,0%		
	Vrlo dobrom	8	8,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,02	1,10

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogledaju li se odgovori ispitanika na pitanje *kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 3,02 uz standardnu devijaciju 1,10.

**Grafikon 9: Prikaz distribucije rezultata iz Upitnika prema zdravstvenom stanju**



Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Na sljedećim će stranicama biti prikazani deskriptivni pokazatelji za *promatrana pitanja* za svaku će skupinu pitanja biti prikazane frekvencije i postotci, aritmetička sredina i standardna devijacija. Komentirat će se pitanja kod kojih je zabilježena najmanja i najveća vrijednost aritmetičke sredine odgovora ispitanika.

**Tablica 3: Upitnik o načinu provođenja slobodnog vremena**

		N	%	$\bar{x}$	Sd
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	18	18,0%		
	Rijetko	25	25,0%		
	osrednje često	36	36,0%		
	Često	19	19,0%		
	izrazito često ili uvijek	2	2,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,62	1,05
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	28	28,0%		
	Rijetko	18	18,0%		
	osrednje često	40	40,0%		
	Često	12	12,0%		
	izrazito često ili uvijek	2	2,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,42</b>	1,08
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	14	14,0%		
	Rijetko	13	13,0%		
	osrednje često	41	41,0%		
	Često	30	30,0%		
	izrazito često ili uvijek	2	2,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,93	1,04
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	19	19,0%		
	Rijetko	15	15,0%		
	osrednje često	29	29,0%		
	Često	26	26,0%		
	izrazito često ili uvijek	11	11,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,95	1,27
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	17	17,0%		
	Rijetko	18	18,0%		
	osrednje često	36	36,0%		
	Često	20	20,0%		
	izrazito često ili uvijek	9	9,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,86	1,19

Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	26	26,0%		
	Rijetko	18	18,0%		
	osrednje često	38	38,0%		
	Često	13	13,0%		
	izrazito često ili uvijek	5	5,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,53	1,16
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	16	16,0%		
	Rijetko	12	12,0%		
	osrednje često	42	42,0%		
	Često	17	17,0%		
	izrazito često ili uvijek	13	13,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,99	1,21
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	16	16,0%		
	Rijetko	14	14,0%		
	osrednje često	26	26,0%		
	Često	20	20,0%		
	izrazito često ili uvijek	24	24,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,22	1,38
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	24	24,0%		
	Rijetko	5	5,0%		
	osrednje često	31	31,0%		
	Često	16	16,0%		
	izrazito često ili uvijek	24	24,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,11	1,46
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	21	21,0%		
	Rijetko	13	13,0%		
	osrednje često	32	32,0%		
	Često	16	16,0%		
	izrazito često ili uvijek	18	18,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,97	1,37
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	18	18,0%		
	Rijetko	10	10,0%		
	osrednje često	30	30,0%		
	Često	32	32,0%		
	izrazito često ili uvijek	10	10,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,06	1,25
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	39	39,0%		
	Rijetko	9	9,0%		
	osrednje često	22	22,0%		



	Često	16	16,0%		
	izrazito često ili uvijek	14	14,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,57	1,49
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	45	45,0%		
	Rijetko	17	17,0%		
	osrednje često	17	17,0%		
	Često	15	15,0%		
	izrazito često ili uvijek	6	6,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,20</b>	1,32
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	25	25,0%		
	Rijetko	21	21,0%		
	osrednje često	30	30,0%		
	Često	16	16,0%		
	izrazito često ili uvijek	8	8,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,61	1,25
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	30	30,0%		
	Rijetko	25	25,0%		
	osrednje često	25	25,0%		
	Često	15	15,0%		
	izrazito često ili uvijek	5	5,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,40</b>	1,21

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanja: *kartanje i društvene igrice* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,22 dok standardna devijacija iznosi 1,38, zatim *vino, hrana, kuhanje* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,11 dok standardna devijacija iznosi 1,46, zatim *vrtlarstvo* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,06 dok standardna devijacija iznosi 1,25.

Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanje: *računarstvo i igranje računalnih igara* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,20 dok standardna devijacija iznosi 1,32, zatim *ostalo* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,40 dok standardna devijacija iznosi 1,21, zatim *rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,42 dok standardna devijacija iznosi 1,08.

**Tablica 4: Upitnik o važnosti slobodnog vremena**

		N	%	$\bar{x}$	Sd
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	14	14,0%		
	od male važnosti	28	28,0%		
	srednje važno	35	35,0%		
	vrlo važno	18	18,0%		
	Najvažnije	5	5,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,72	1,07
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	11	11,0%		
	od male važnosti	34	34,0%		
	srednje važno	36	36,0%		
	vrlo važno	16	16,0%		
	Najvažnije	3	3,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,66	,98
„Izoštravanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	14	14,0%		
	od male važnosti	31	31,0%		
	srednje važno	36	36,0%		
	vrlo važno	14	14,0%		
	Najvažnije	5	5,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,65	1,05
Imanje duhovnog života	posve nevažno	21	21,0%		
	od male važnosti	14	14,0%		
	srednje važno	38	38,0%		
	vrlo važno	16	16,0%		
	Najvažnije	11	11,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,82</b>	1,25
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	17	17,0%		
	od male važnosti	17	17,0%		
	srednje važno	38	38,0%		
	vrlo važno	21	21,0%		
	Najvažnije	7	7,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,84</b>	1,15
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	21	21,0%		
	od male važnosti	31	31,0%		
	srednje važno	34	34,0%		
	vrlo važno	11	11,0%		
	Najvažnije	3	3,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,44</b>	1,04

Učenje o novim idejama	posve nevažno	17	17,0%		
	od male važnosti	26	26,0%		
	srednje važno	32	32,0%		
	vrlo važno	20	20,0%		
	Najvažnije	5	5,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,70	1,12
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	21	21,0%		
	od male važnosti	24	24,0%		
	srednje važno	26	26,0%		
	vrlo važno	23	23,0%		
	Najvažnije	6	6,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,69	1,21
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	28	28,0%		
	od male važnosti	23	23,0%		
	srednje važno	32	32,0%		
	vrlo važno	14	14,0%		
	Najvažnije	3	3,0%		
	Ukupno	100	100,0%	<b>2,41</b>	1,13
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	31	31,0%		
	od male važnosti	17	17,0%		
	srednje važno	23	23,0%		
	vrlo važno	21	21,0%		
	Najvažnije	8	8,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,58	1,33

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanja: *razvijanje vlastite kreativnosti* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,84 dok standardna devijacija iznosi 1,15, zatim *imanje duhovnog života* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,82 dok standardna devijacija iznosi 1,25.

Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanje: *biti uključen u zajednička nastojanja zajednice* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,41 dok standardna devijacija iznosi 1,13, zatim *pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,44 dok standardna devijacija iznosi 1,04.

## Testiranje razlike kod promatranih pitanja

Na sljedećim će stranicama biti prikazano testiranje s obzirom na promatrana pitanja, testiranje će biti provedeno Hi kvadrat testom, bit će prikazani odgovori ispitanika u obliku apsolutnih frekvencija, te postotci, kako bi se testirale hipoteze i ciljevi postavljeni u istraživanju.

**Tablica 5: Usporedba s obzirom na spol ispitanika**

		Spol			
		Muški		Ženski	
		N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	11	21,6%	7	14,3%
	Rijetko	12	23,5%	13	26,5%
	osrednje često	19	37,3%	17	34,7%
	Često	7	13,7%	12	24,5%
	izrazito često ili uvijek	2	3,9%	0	0,0%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	15	29,4%	13	26,5%
	Rijetko	9	17,6%	9	18,4%
	osrednje često	20	39,2%	20	40,8%
	Često	6	11,8%	6	12,2%
	izrazito često ili uvijek	1	2,0%	1	2,0%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	7	13,7%	7	14,3%
	Rijetko	12	23,5%	1	2,0%
	osrednje često	21	41,2%	20	40,8%
	Često	10	19,6%	20	40,8%
	izrazito često ili uvijek	1	2,0%	1	2,0%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	9	17,6%	10	20,4%
	Rijetko	11	21,6%	4	8,2%
	osrednje često	14	27,5%	15	30,6%
	Često	13	25,5%	13	26,5%
	izrazito često ili uvijek	4	7,8%	7	14,3%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	8	15,7%	9	18,4%
	Rijetko	8	15,7%	10	20,4%
	osrednje često	19	37,3%	17	34,7%
	Često	11	21,6%	9	18,4%
	izrazito često ili uvijek	5	9,8%	4	8,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	13	25,5%	13	26,5%
	Rijetko	8	15,7%	10	20,4%
	osrednje često	22	43,1%	16	32,7%
	Često	7	13,7%	6	12,2%
	izrazito često ili uvijek	1	2,0%	4	8,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	8	15,7%	8	16,3%
	Rijetko	8	15,7%	4	8,2%
	osrednje često	21	41,2%	21	42,9%
	Često	8	15,7%	9	18,4%
	izrazito često ili uvijek	6	11,8%	7	14,3%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%

	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	12	23,5%	4	8,2%
	Rijetko	4	7,8%	10	20,4%
	osrednje često	14	27,5%	12	24,5%
	Često	10	19,6%	10	20,4%
	izrazito često ili uvijek	11	21,6%	13	26,5%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	13	25,5%	11	22,4%
	Rijetko	3	5,9%	2	4,1%
	osrednje često	14	27,5%	17	34,7%
	Često	12	23,5%	4	8,2%
	izrazito često ili uvijek	9	17,6%	15	30,6%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	13	25,5%	8	16,3%
	Rijetko	8	15,7%	5	10,2%
	osrednje često	16	31,4%	16	32,7%
	Često	6	11,8%	10	20,4%
	izrazito često ili uvijek	8	15,7%	10	20,4%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	14	27,5%	4	8,2%
	Rijetko	5	9,8%	5	10,2%
	osrednje često	14	27,5%	16	32,7%
	Često	15	29,4%	17	34,7%
	izrazito često ili uvijek	3	5,9%	7	14,3%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	20	39,2%	19	38,8%
	Rijetko	6	11,8%	3	6,1%
	osrednje često	11	21,6%	11	22,4%
	Često	9	17,6%	7	14,3%
	izrazito često ili uvijek	5	9,8%	9	18,4%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	21	41,2%	24	49,0%
	Rijetko	10	19,6%	7	14,3%
	osrednje često	11	21,6%	6	12,2%
	Često	7	13,7%	8	16,3%
	izrazito često ili uvijek	2	3,9%	4	8,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	12	23,5%	13	26,5%
	Rijetko	9	17,6%	12	24,5%
	osrednje često	20	39,2%	10	20,4%
	Često	8	15,7%	8	16,3%
	izrazito često ili uvijek	2	3,9%	6	12,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	16	31,4%	14	28,6%
	Rijetko	15	29,4%	10	20,4%
	osrednje često	13	25,5%	12	24,5%
	Često	6	11,8%	9	18,4%
	izrazito često ili uvijek	1	2,0%	4	8,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	7	13,7%	7	14,3%
	od male važnosti	14	27,5%	14	28,6%
	srednje važno	20	39,2%	15	30,6%
	vrlo važno	7	13,7%	11	22,4%
	najvažnije	3	5,9%	2	4,1%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	5	9,8%	6	12,2%
	od male važnosti	18	35,3%	16	32,7%
	srednje važno	19	37,3%	17	34,7%

	vrlo važno	8	15,7%	8	16,3%
	najvažnije	1	2,0%	2	4,1%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	8	15,7%	6	12,2%
	od male važnosti	18	35,3%	13	26,5%
	srednje važno	16	31,4%	20	40,8%
	vrlo važno	7	13,7%	7	14,3%
	najvažnije	2	3,9%	3	6,1%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Imanje duhovnog života	posve nevažno	13	25,5%	8	16,3%
	od male važnosti	7	13,7%	7	14,3%
	srednje važno	19	37,3%	19	38,8%
	vrlo važno	7	13,7%	9	18,4%
	najvažnije	5	9,8%	6	12,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	12	23,5%	5	10,2%
	od male važnosti	8	15,7%	9	18,4%
	srednje važno	21	41,2%	17	34,7%
	vrlo važno	8	15,7%	13	26,5%
	najvažnije	2	3,9%	5	10,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	15	29,4%	6	12,2%
	od male važnosti	16	31,4%	15	30,6%
	srednje važno	15	29,4%	19	38,8%
	vrlo važno	4	7,8%	7	14,3%
	najvažnije	1	2,0%	2	4,1%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	9	17,6%	8	16,3%
	od male važnosti	13	25,5%	13	26,5%
	srednje važno	21	41,2%	11	22,4%
	vrlo važno	5	9,8%	15	30,6%
	najvažnije	3	5,9%	2	4,1%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	13	25,5%	8	16,3%
	od male važnosti	14	27,5%	10	20,4%
	srednje važno	14	27,5%	12	24,5%
	vrlo važno	7	13,7%	16	32,7%
	najvažnije	3	5,9%	3	6,1%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	18	35,3%	10	20,4%
	od male važnosti	11	21,6%	12	24,5%
	srednje važno	17	33,3%	15	30,6%
	vrlo važno	3	5,9%	11	22,4%
	najvažnije	2	3,9%	1	2,0%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	18	35,3%	13	26,5%
	od male važnosti	7	13,7%	10	20,4%
	srednje važno	12	23,5%	11	22,4%
	vrlo važno	10	19,6%	11	22,4%
	najvažnije	4	7,8%	4	8,2%
	Ukupno	51	100,0%	49	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Tablica 6: Hi kvadrat test**

		Spol
Sport i tjeļovjeŹbu	Chi-square	4,318
	df	4
	Sig.	,365
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	,103
	df	4
	Sig.	,999
Āitanje	Chi-square	12,630
	df	4
	Sig.	,013
TV i kino	Chi-square	4,134
	df	4
	Sig.	,388
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	,664
	df	4
	Sig.	,956
Umjetnost i obrt	Chi-square	3,008
	df	4
	Sig.	,557
Hobiji	Chi-square	1,430
	df	4
	Sig.	,839
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	6,855
	df	4
	Sig.	,144
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	6,119
	df	4
	Sig.	,190
Stvaranje i slušanje glazbe	Chi-square	3,066
	df	4
	Sig.	,547
Vrtlarstvo	Chi-square	7,377
	df	4
	Sig.	,117
Putovanja	Chi-square	2,379
	df	4
	Sig.	,666
Raĉunarstvo i igranje raĉunalnih igara	Chi-square	2,894
	df	4
	Sig.	,576
Vjerske obveze	Chi-square	5,764
	df	4
	Sig.	,217
Ostalo	Chi-square	3,535
	df	4
	Sig.	,473
Jaĉanje obiteljskih odnosa	Chi-square	1,764
	df	4
	Sig.	,779
Tjelesno vjeŹbanje i zdravlje	Chi-square	,613
	df	4
	Sig.	,962
„Izoštravanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	1,697
	df	4
	Sig.	,791
Imanje duhovnog Źivota	Chi-square	1,492

	df	4
	Sig.	,828
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	5,801
	df	4
	Sig.	,215
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	5,474
	df	4
	Sig.	,242
Učenje o novim idejama	Chi-square	8,347
	df	4
	Sig.	,080
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	5,495
	df	4
	Sig.	,240
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	7,322
	df	4
	Sig.	,120
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	1,388
	df	4
	Sig.	,846

\*. The Chi-square statistic is significant at the ,05 level.

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *čitanja* može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na *spol ispitanika*, pri čemu veći udio ispitanika ženskog spola navodi često (40,8%).



**Tablica 7: Usporedba s obzirom na dob ispitanika**

		Dob							
		65-74 godina		75-84 godina		85-94 godina		95 godina i više	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	5	14,7%	4	12,5%	7	21,9%	2	100,0%
	rijetko	9	26,5%	7	21,9%	9	28,1%	0	0,0%
	osrednje često	12	35,3%	14	43,8%	10	31,3%	0	0,0%
	često	6	17,6%	7	21,9%	6	18,8%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	2	5,9%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	11	32,4%	6	18,8%	9	28,1%	2	100,0%
	rijetko	6	17,6%	6	18,8%	6	18,8%	0	0,0%
	osrednje često	9	26,5%	16	50,0%	15	46,9%	0	0,0%
	često	6	17,6%	4	12,5%	2	6,3%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	2	5,9%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	5	14,7%	3	9,4%	4	12,5%	2	100,0%
	rijetko	5	14,7%	1	3,1%	7	21,9%	0	0,0%
	osrednje često	11	32,4%	18	56,3%	12	37,5%	0	0,0%
	često	12	35,3%	9	28,1%	9	28,1%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	2,9%	1	3,1%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	7	20,6%	4	12,5%	6	18,8%	2	100,0%
	rijetko	7	20,6%	1	3,1%	7	21,9%	0	0,0%
	osrednje često	9	26,5%	13	40,6%	7	21,9%	0	0,0%
	često	6	17,6%	12	37,5%	8	25,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	5	14,7%	2	6,3%	4	12,5%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	4	11,8%	6	18,8%	5	15,6%	2	100,0%
	rijetko	11	32,4%	4	12,5%	3	9,4%	0	0,0%
	osrednje često	8	23,5%	15	46,9%	13	40,6%	0	0,0%
	često	8	23,5%	7	21,9%	5	15,6%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	3	8,8%	0	0,0%	6	18,8%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	8	23,5%	7	21,9%	9	28,1%	2	100,0%
	rijetko	9	26,5%	5	15,6%	4	12,5%	0	0,0%
	osrednje često	12	35,3%	14	43,8%	12	37,5%	0	0,0%
	često	3	8,8%	6	18,8%	4	12,5%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	2	5,9%	0	0,0%	3	9,4%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	4	11,8%	5	15,6%	5	15,6%	2	100,0%
	rijetko	4	11,8%	3	9,4%	5	15,6%	0	0,0%
	osrednje često	17	50,0%	15	46,9%	10	31,3%	0	0,0%
	često	3	8,8%	8	25,0%	6	18,8%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	6	17,6%	1	3,1%	6	18,8%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	7	20,6%	1	3,1%	6	18,8%	2	100,0%
	rijetko	3	8,8%	5	15,6%	6	18,8%	0	0,0%
	osrednje često	8	23,5%	11	34,4%	7	21,9%	0	0,0%
	često	5	14,7%	8	25,0%	7	21,9%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	11	32,4%	7	21,9%	6	18,8%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	7	20,6%	5	15,6%	10	31,3%	2	100,0%
	rijetko	3	8,8%	2	6,3%	0	0,0%	0	0,0%
	osrednje često	8	23,5%	10	31,3%	13	40,6%	0	0,0%
	često	3	8,8%	8	25,0%	5	15,6%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	13	38,2%	7	21,9%	4	12,5%	0	0,0%

	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	4	11,8%	7	21,9%	8	25,0%	2	100,0%
	rijetko	3	8,8%	5	15,6%	5	15,6%	0	0,0%
	osrednje često	9	26,5%	14	43,8%	9	28,1%	0	0,0%
	često	10	29,4%	2	6,3%	4	12,5%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	8	23,5%	4	12,5%	6	18,8%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	6	17,6%	3	9,4%	7	21,9%	2	100,0%
	rijetko	4	11,8%	3	9,4%	3	9,4%	0	0,0%
	osrednje često	9	26,5%	15	46,9%	6	18,8%	0	0,0%
	često	11	32,4%	8	25,0%	13	40,6%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	4	11,8%	3	9,4%	3	9,4%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	16	47,1%	12	37,5%	9	28,1%	2	100,0%
	rijetko	4	11,8%	3	9,4%	2	6,3%	0	0,0%
	osrednje često	4	11,8%	10	31,3%	8	25,0%	0	0,0%
	često	5	14,7%	4	12,5%	7	21,9%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	5	14,7%	3	9,4%	6	18,8%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	21	61,8%	15	46,9%	7	21,9%	2	100,0%
	rijetko	2	5,9%	8	25,0%	7	21,9%	0	0,0%
	osrednje često	3	8,8%	5	15,6%	9	28,1%	0	0,0%
	često	4	11,8%	4	12,5%	7	21,9%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	4	11,8%	0	0,0%	2	6,3%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	10	29,4%	8	25,0%	5	15,6%	2	100,0%
	rijetko	8	23,5%	5	15,6%	8	25,0%	0	0,0%
	osrednje često	10	29,4%	10	31,3%	10	31,3%	0	0,0%
	često	2	5,9%	9	28,1%	5	15,6%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	4	11,8%	0	0,0%	4	12,5%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	11	32,4%	11	34,4%	7	21,9%	1	50,0%
	rijetko	9	26,5%	6	18,8%	9	28,1%	1	50,0%
	osrednje često	6	17,6%	10	31,3%	9	28,1%	0	0,0%
	često	6	17,6%	4	12,5%	5	15,6%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	2	5,9%	1	3,1%	2	6,3%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	7	20,6%	3	9,4%	2	6,3%	2	100,0%
	od male važnosti	7	20,6%	10	31,3%	11	34,4%	0	0,0%
	srednje važno	14	41,2%	11	34,4%	10	31,3%	0	0,0%
	vrlo važno	4	11,8%	6	18,8%	8	25,0%	0	0,0%
	najvažnije	2	5,9%	2	6,3%	1	3,1%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	4	11,8%	2	6,3%	3	9,4%	2	100,0%
	od male važnosti	11	32,4%	12	37,5%	11	34,4%	0	0,0%
	srednje važno	13	38,2%	14	43,8%	9	28,1%	0	0,0%
	vrlo važno	4	11,8%	4	12,5%	8	25,0%	0	0,0%
	najvažnije	2	5,9%	0	0,0%	1	3,1%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	3	8,8%	4	12,5%	5	15,6%	2	100,0%
	od male važnosti	14	41,2%	9	28,1%	8	25,0%	0	0,0%
	srednje važno	11	32,4%	13	40,6%	12	37,5%	0	0,0%
	vrlo važno	5	14,7%	4	12,5%	5	15,6%	0	0,0%
	najvažnije	1	2,9%	2	6,3%	2	6,3%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Imanje duhovnog života	posve nevažno	6	17,6%	7	21,9%	6	18,8%	2	100,0%
	od male važnosti	7	20,6%	4	12,5%	3	9,4%	0	0,0%
	srednje važno	12	35,3%	14	43,8%	12	37,5%	0	0,0%

	vrlo važno	4	11,8%	3	9,4%	9	28,1%	0	0,0%
	najvažnije	5	14,7%	4	12,5%	2	6,3%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	4	11,8%	4	12,5%	7	21,9%	2	100,0%
	od male važnosti	7	20,6%	5	15,6%	5	15,6%	0	0,0%
	srednje važno	15	44,1%	11	34,4%	12	37,5%	0	0,0%
	vrlo važno	4	11,8%	11	34,4%	6	18,8%	0	0,0%
	najvažnije	4	11,8%	1	3,1%	2	6,3%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	4	11,8%	7	21,9%	8	25,0%	2	100,0%
	od male važnosti	14	41,2%	5	15,6%	12	37,5%	0	0,0%
	srednje važno	12	35,3%	15	46,9%	7	21,9%	0	0,0%
	vrlo važno	2	5,9%	4	12,5%	5	15,6%	0	0,0%
	najvažnije	2	5,9%	1	3,1%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	4	11,8%	3	9,4%	8	25,0%	2	100,0%
	od male važnosti	10	29,4%	11	34,4%	5	15,6%	0	0,0%
	srednje važno	13	38,2%	9	28,1%	10	31,3%	0	0,0%
	vrlo važno	3	8,8%	8	25,0%	9	28,1%	0	0,0%
	najvažnije	4	11,8%	1	3,1%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	5	14,7%	4	12,5%	10	31,3%	2	100,0%
	od male važnosti	8	23,5%	12	37,5%	4	12,5%	0	0,0%
	srednje važno	11	32,4%	8	25,0%	7	21,9%	0	0,0%
	vrlo važno	6	17,6%	7	21,9%	10	31,3%	0	0,0%
	najvažnije	4	11,8%	1	3,1%	1	3,1%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	8	23,5%	8	25,0%	10	31,3%	2	100,0%
	od male važnosti	9	26,5%	7	21,9%	7	21,9%	0	0,0%
	srednje važno	11	32,4%	12	37,5%	9	28,1%	0	0,0%
	vrlo važno	4	11,8%	5	15,6%	5	15,6%	0	0,0%
	najvažnije	2	5,9%	0	0,0%	1	3,1%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	10	29,4%	8	25,0%	11	34,4%	2	100,0%
	od male važnosti	5	14,7%	7	21,9%	5	15,6%	0	0,0%
	srednje važno	9	26,5%	10	31,3%	4	12,5%	0	0,0%
	vrlo važno	6	17,6%	6	18,8%	9	28,1%	0	0,0%
	najvažnije	4	11,8%	1	3,1%	3	9,4%	0	0,0%
	Ukupno	34	100,0%	32	100,0%	32	100,0%	2	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Tablica 8: Hi kvadrat test**

		Dob
Sport i tjeļovjeŹbu	Chi-square	15,155
	df	12
	Sig.	,233
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	14,742
	df	12
	Sig.	,256
Āitanje	Chi-square	21,170
	df	12
	Sig.	,048
TV i kino	Chi-square	19,834
	df	12
	Sig.	,070
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	25,703
	df	12
	Sig.	,012
Umjetnost i obrt	Chi-square	12,531
	df	12
	Sig.	,404
Hobiji	Chi-square	19,381
	df	12
	Sig.	,080
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	19,142
	df	12
	Sig.	,085
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	19,809
	df	12
	Sig.	,071
Stvaranje i sluŹanje glazbe	Chi-square	18,905
	df	12
	Sig.	,091
Vrtlarstvo	Chi-square	16,729
	df	12
	Sig.	,160
Putovanja	Chi-square	10,228
	df	12
	Sig.	,596
Raĉunarstvo i igranje raĉunalnih igara	Chi-square	21,408
	df	12
	Sig.	,045
Vjerske obveze	Chi-square	17,305
	df	12
	Sig.	,138
Ostalo	Chi-square	5,331
	df	12
	Sig.	,946
Jaĉanje obiteljskih odnosa	Chi-square	18,950
	df	12
	Sig.	,090
Tjelesno vjeŹbanje i zdravlje	Chi-square	22,359
	df	12
	Sig.	,034
„IzoŹtravanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	15,589
	df	12
	Sig.	,211
Imanje duhovnog Źivota	Chi-square	15,081
	df	12
	Sig.	,034

	df	12
	Sig.	,237
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	17,917
	df	12
	Sig.	,118
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	19,533
	df	12
	Sig.	,076
Učenje o novim idejama	Chi-square	24,038
	df	12
	Sig.	,020*
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	19,966
	df	12
	Sig.	,068
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	8,422
	df	12
	Sig.	,751
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	10,877
	df	12
	Sig.	,539

\*. The Chi-square statistic is significant at the ,05 level.

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *čitanje, vrijeme s obitelji i prijateljima, računarstvo i igranje računalnih igara, tjelesno vježbanje i zdravlje, učenje o novim idejama* može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na *dob ispitanika*.

**Tablica 9: Usporedba s obzirom na obrazovanje ispitanika**

		Obrazovanje									
		Osnovna škola		Srednja stručna sprema		Viša stručna sprema		Visoka stručna sprema		Magisterij/doktorat znanosti	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	8	25,0%	2	10,0%	5	13,9%	3	30,0%	0	0,0%
	rijetko	9	28,1%	6	30,0%	9	25,0%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	13	40,6%	10	50,0%	8	22,2%	5	50,0%	0	0,0%
	često	2	6,3%	2	10,0%	13	36,1%	1	10,0%	1	50,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	1	2,8%	0	0,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	10	31,3%	5	25,0%	7	19,4%	6	60,0%	0	0,0%
	rijetko	5	15,6%	3	15,0%	8	22,2%	1	10,0%	1	50,0%
	osrednje često	13	40,6%	10	50,0%	15	41,7%	2	20,0%	0	0,0%
	često	3	9,4%	2	10,0%	6	16,7%	1	10,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	3,1%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	5	15,6%	2	10,0%	3	8,3%	3	30,0%	1	50,0%
	rijetko	7	21,9%	2	10,0%	4	11,1%	0	0,0%	0	0,0%

	osrednje često	12	37,5%	12	60,0%	12	33,3%	5	50,0%	0	0,0%
	često	8	25,0%	4	20,0%	15	41,7%	2	20,0%	1	50,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	2	5,6%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	6	18,8%	1	5,0%	7	19,4%	5	50,0%	0	0,0%
	rijetko	6	18,8%	3	15,0%	4	11,1%	2	20,0%	0	0,0%
	osrednje često	9	28,1%	12	60,0%	8	22,2%	0	0,0%	0	0,0%
	često	10	31,3%	1	5,0%	13	36,1%	2	20,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	3,1%	3	15,0%	4	11,1%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	5	15,6%	1	5,0%	5	13,9%	6	60,0%	0	0,0%
	rijetko	7	21,9%	5	25,0%	5	13,9%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	12	37,5%	11	55,0%	11	30,6%	1	10,0%	1	50,0%
	često	7	21,9%	1	5,0%	11	30,6%	1	10,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	3,1%	2	10,0%	4	11,1%	1	10,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	8	25,0%	5	25,0%	6	16,7%	7	70,0%	0	0,0%
	rijetko	8	25,0%	4	20,0%	5	13,9%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	13	40,6%	10	50,0%	15	41,7%	0	0,0%	0	0,0%
	često	3	9,4%	1	5,0%	7	19,4%	1	10,0%	1	50,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	3	8,3%	1	10,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	5	15,6%	2	10,0%	5	13,9%	4	40,0%	0	0,0%
	rijetko	4	12,5%	4	20,0%	3	8,3%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	18	56,3%	11	55,0%	12	33,3%	1	10,0%	0	0,0%
	često	4	12,5%	1	5,0%	11	30,6%	1	10,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	3,1%	2	10,0%	5	13,9%	3	30,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	6	18,8%	0	0,0%	7	19,4%	3	30,0%	0	0,0%
	rijetko	6	18,8%	2	10,0%	4	11,1%	2	20,0%	0	0,0%
	osrednje često	7	21,9%	6	30,0%	12	33,3%	1	10,0%	0	0,0%
	često	4	12,5%	5	25,0%	9	25,0%	1	10,0%	1	50,0%
	izrazito često ili uvijek	9	28,1%	7	35,0%	4	11,1%	3	30,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	8	25,0%	3	15,0%	9	25,0%	4	40,0%	0	0,0%
	rijetko	2	6,3%	0	0,0%	2	5,6%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	8	25,0%	7	35,0%	14	38,9%	2	20,0%	0	0,0%
	često	3	9,4%	4	20,0%	8	22,2%	1	10,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	11	34,4%	6	30,0%	3	8,3%	2	20,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	8	25,0%	3	15,0%	5	13,9%	5	50,0%	0	0,0%
	rijetko	2	6,3%	1	5,0%	9	25,0%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	10	31,3%	7	35,0%	14	38,9%	1	10,0%	0	0,0%
	često	6	18,8%	3	15,0%	5	13,9%	1	10,0%	1	50,0%
	izrazito često ili uvijek	6	18,8%	6	30,0%	3	8,3%	2	20,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Vrtnarstvo	vrlo rijetko ili nikada	9	28,1%	0	0,0%	6	16,7%	3	30,0%	0	0,0%
	rijetko	3	9,4%	1	5,0%	4	11,1%	2	20,0%	0	0,0%
	osrednje često	11	34,4%	9	45,0%	9	25,0%	1	10,0%	0	0,0%
	često	7	21,9%	9	45,0%	13	36,1%	3	30,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	2	6,3%	1	5,0%	4	11,1%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	21	65,6%	9	45,0%	6	16,7%	3	30,0%	0	0,0%
	rijetko	2	6,3%	1	5,0%	5	13,9%	1	10,0%	0	0,0%
	osrednje često	6	18,8%	7	35,0%	7	19,4%	2	20,0%	0	0,0%
	često	2	6,3%	2	10,0%	10	27,8%	2	20,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	3,1%	1	5,0%	8	22,2%	2	20,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%

Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	22	68,8%	13	65,0%	6	16,7%	4	40,0%	0	0,0%
	rijetko	4	12,5%	1	5,0%	12	33,3%	0	0,0%	0	0,0%
	osrednje često	4	12,5%	3	15,0%	7	19,4%	3	30,0%	0	0,0%
	često	2	6,3%	2	10,0%	9	25,0%	2	20,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,0%	2	5,6%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	15	46,9%	4	20,0%	3	8,3%	3	30,0%	0	0,0%
	rijetko	7	21,9%	6	30,0%	6	16,7%	2	20,0%	0	0,0%
	osrednje često	8	25,0%	7	35,0%	12	33,3%	3	30,0%	0	0,0%
	često	1	3,1%	2	10,0%	13	36,1%	0	0,0%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	1	3,1%	1	5,0%	2	5,6%	2	20,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	17	53,1%	8	40,0%	2	5,6%	3	30,0%	0	0,0%
	rijetko	8	25,0%	2	10,0%	13	36,1%	2	20,0%	0	0,0%
	osrednje često	5	15,6%	6	30,0%	12	33,3%	2	20,0%	0	0,0%
	često	2	6,3%	3	15,0%	7	19,4%	1	10,0%	2	100,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,0%	2	5,6%	2	20,0%	0	0,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	7	21,9%	3	15,0%	3	8,3%	1	10,0%	0	0,0%
	od male važnosti	10	31,3%	6	30,0%	8	22,2%	4	40,0%	0	0,0%
	srednje važno	12	37,5%	9	45,0%	12	33,3%	2	20,0%	0	0,0%
	vrlo važno	3	9,4%	2	10,0%	11	30,6%	2	20,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	2	5,6%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	6	18,8%	3	15,0%	2	5,6%	0	0,0%	0	0,0%
	od male važnosti	11	34,4%	5	25,0%	11	30,6%	7	70,0%	0	0,0%
	srednje važno	11	34,4%	10	50,0%	14	38,9%	1	10,0%	0	0,0%
	vrlo važno	4	12,5%	2	10,0%	9	25,0%	1	10,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	6	18,8%	3	15,0%	3	8,3%	2	20,0%	0	0,0%
	od male važnosti	14	43,8%	6	30,0%	8	22,2%	3	30,0%	0	0,0%
	srednje važno	10	31,3%	9	45,0%	14	38,9%	2	20,0%	1	50,0%
	vrlo važno	2	6,3%	2	10,0%	8	22,2%	2	20,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	3	8,3%	1	10,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Imanje duhovnog života	posve nevažno	10	31,3%	3	15,0%	5	13,9%	3	30,0%	0	0,0%
	od male važnosti	8	25,0%	3	15,0%	3	8,3%	0	0,0%	0	0,0%
	srednje važno	11	34,4%	11	55,0%	13	36,1%	3	30,0%	0	0,0%
	vrlo važno	3	9,4%	2	10,0%	9	25,0%	2	20,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	1	5,0%	6	16,7%	2	20,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	8	25,0%	2	10,0%	5	13,9%	2	20,0%	0	0,0%
	od male važnosti	10	31,3%	4	20,0%	3	8,3%	0	0,0%	0	0,0%
	srednje važno	12	37,5%	8	40,0%	14	38,9%	4	40,0%	0	0,0%
	vrlo važno	2	6,3%	6	30,0%	11	30,6%	2	20,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	3	8,3%	2	20,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	9	28,1%	2	10,0%	7	19,4%	3	30,0%	0	0,0%
	od male važnosti	13	40,6%	6	30,0%	9	25,0%	3	30,0%	0	0,0%
	srednje važno	8	25,0%	9	45,0%	14	38,9%	3	30,0%	0	0,0%
	vrlo važno	2	6,3%	3	15,0%	5	13,9%	1	10,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	1	2,8%	0	0,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	8	25,0%	3	15,0%	4	11,1%	2	20,0%	0	0,0%
	od male važnosti	14	43,8%	4	20,0%	7	19,4%	1	10,0%	0	0,0%
	srednje važno	8	25,0%	11	55,0%	10	27,8%	3	30,0%	0	0,0%
	vrlo važno	2	6,3%	2	10,0%	13	36,1%	3	30,0%	0	0,0%

	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	2	5,6%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	10	31,3%	3	15,0%	7	19,4%	1	10,0%	0	0,0%
	od male važnosti	10	31,3%	5	25,0%	6	16,7%	3	30,0%	0	0,0%
	srednje važno	9	28,1%	10	50,0%	5	13,9%	2	20,0%	0	0,0%
	vrlo važno	3	9,4%	2	10,0%	15	41,7%	3	30,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	3	8,3%	1	10,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	12	37,5%	6	30,0%	8	22,2%	2	20,0%	0	0,0%
	od male važnosti	9	28,1%	3	15,0%	7	19,4%	4	40,0%	0	0,0%
	srednje važno	10	31,3%	9	45,0%	12	33,3%	1	10,0%	0	0,0%
	vrlo važno	1	3,1%	2	10,0%	8	22,2%	3	30,0%	0	0,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	1	2,8%	0	0,0%	2	100,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	14	43,8%	7	35,0%	7	19,4%	3	30,0%	0	0,0%
	od male važnosti	12	37,5%	3	15,0%	1	2,8%	1	10,0%	0	0,0%
	srednje važno	4	12,5%	8	40,0%	10	27,8%	1	10,0%	0	0,0%
	vrlo važno	2	6,3%	1	5,0%	14	38,9%	3	30,0%	1	50,0%
	najvažnije	0	0,0%	1	5,0%	4	11,1%	2	20,0%	1	50,0%
	Ukupno	32	100,0%	20	100,0%	36	100,0%	10	100,0%	2	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Tablica 10: Hi kvadrat test**

		Obrazovanje
Sport i tjelovježbu	Chi-square	44,212
	df	16
	Sig.	,000 <sup>*</sup>
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	35,461
	df	16
	Sig.	,003 <sup>*</sup>
Čitanje	Chi-square	18,643
	df	16
	Sig.	,288
TV i kino	Chi-square	41,634
	df	16
	Sig.	,000 <sup>*</sup>
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	29,711
	df	16
	Sig.	,020 <sup>*</sup>
Umjetnost i obrt	Chi-square	33,298
	df	16
	Sig.	,007 <sup>*</sup>
Hobiji	Chi-square	35,520
	df	16
	Sig.	,003 <sup>*</sup>
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	16,681
	df	16
	Sig.	,407
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	18,971
	df	16
	Sig.	,270
Stvaranje i slušanje glazbe	Chi-square	21,623
	df	16
	Sig.	,156



Vrtlarstvo	Chi-square	32,431
	df	16
	Sig.	,009*
Putovanja	Chi-square	37,934
	df	16
	Sig.	,002*
Računarstvo i igranje računalnih igara	Chi-square	61,339
	df	16
	Sig.	,000*
Vjerske obveze	Chi-square	52,812
	df	16
	Sig.	,000*
Ostalo	Chi-square	39,374
	df	16
	Sig.	,001*
Jačanje obiteljskih odnosa	Chi-square	51,095
	df	16
	Sig.	,000*
Tjelesno vježbanje i zdravlje	Chi-square	83,280
	df	16
	Sig.	,000*
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	22,526
	df	16
	Sig.	,127
Imanje duhovnog života	Chi-square	35,430
	df	16
	Sig.	,003*
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	47,673
	df	16
	Sig.	,000*
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	73,274
	df	16
	Sig.	,000*
Učenje o novim idejama	Chi-square	62,102
	df	16
	Sig.	,000*
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	55,649
	df	16
	Sig.	,000*
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	79,720
	df	16
	Sig.	,000*
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	44,280
	df	16
	Sig.	,000*

\*. The Chi-square statistic is significant at the ,05 level.

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *sport i tjelovježbu, Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.), TV i kino, vrijeme s obitelji i prijateljima, umjetnost i obrt, Hobbiji, vrtlarstvo, putovanja, računarstvo i igranje računalnih igara, vjerske obveze, ostalo, jačanje obiteljskih odnosa, tjelesno vježbanje i zdravlje, imanje duhovnog života,*

razvijanje vlastite kreativnosti, pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže, učenje o novim idejama, podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice, biti uključen u zajednička nastojanja zajednice, volontiranje u svojoj zajednici može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na obrazovanje ispitanika.

**Tablica 11: Usporedba s obzirom na mjesto stanovanja ispitanika**

		Mjesto stanovanja			
		urbano naselje (grad)		ruralno naselje (selo)	
		N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	9	15,8%	9	20,9%
	rijetko	13	22,8%	12	27,9%
	osrednje često	21	36,8%	15	34,9%
	često	12	21,1%	7	16,3%
	izrazito često ili uvijek	2	3,5%	0	0,0%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	15	26,3%	13	30,2%
	rijetko	10	17,5%	8	18,6%
	osrednje često	21	36,8%	19	44,2%
	često	10	17,5%	2	4,7%
	izrazito često ili uvijek	1	1,8%	1	2,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	8	14,0%	6	14,0%
	rijetko	9	15,8%	4	9,3%
	osrednje često	22	38,6%	19	44,2%
	često	17	29,8%	13	30,2%
	izrazito često ili uvijek	1	1,8%	1	2,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	9	15,8%	10	23,3%
	rijetko	9	15,8%	6	14,0%
	osrednje često	18	31,6%	11	25,6%
	često	14	24,6%	12	27,9%
	izrazito često ili uvijek	7	12,3%	4	9,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	8	14,0%	9	20,9%
	rijetko	10	17,5%	8	18,6%
	osrednje često	23	40,4%	13	30,2%
	često	12	21,1%	8	18,6%
	izrazito često ili uvijek	4	7,0%	5	11,6%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	12	21,1%	14	32,6%
	rijetko	10	17,5%	8	18,6%
	osrednje često	23	40,4%	15	34,9%
	često	8	14,0%	5	11,6%
	izrazito često ili uvijek	4	7,0%	1	2,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	9	15,8%	7	16,3%
	rijetko	6	10,5%	6	14,0%
	osrednje često	23	40,4%	19	44,2%
	često	11	19,3%	6	14,0%

	izrazito često ili uvijek	8	14,0%	5	11,6%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	8	14,0%	8	18,6%
	rijetko	9	15,8%	5	11,6%
	osrednje često	15	26,3%	11	25,6%
	često	15	26,3%	5	11,6%
	izrazito često ili uvijek	10	17,5%	14	32,6%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	15	26,3%	9	20,9%
	rijetko	3	5,3%	2	4,7%
	osrednje često	17	29,8%	14	32,6%
	često	9	15,8%	7	16,3%
	izrazito često ili uvijek	13	22,8%	11	25,6%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	14	24,6%	7	16,3%
	rijetko	6	10,5%	7	16,3%
	osrednje često	17	29,8%	15	34,9%
	često	10	17,5%	6	14,0%
	izrazito često ili uvijek	10	17,5%	8	18,6%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	11	19,3%	7	16,3%
	rijetko	6	10,5%	4	9,3%
	osrednje često	14	24,6%	16	37,2%
	često	18	31,6%	14	32,6%
	izrazito često ili uvijek	8	14,0%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	18	31,6%	21	48,8%
	rijetko	5	8,8%	4	9,3%
	osrednje često	13	22,8%	9	20,9%
	često	11	19,3%	5	11,6%
	izrazito često ili uvijek	10	17,5%	4	9,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	24	42,1%	21	48,8%
	rijetko	10	17,5%	7	16,3%
	osrednje često	7	12,3%	10	23,3%
	često	12	21,1%	3	7,0%
	izrazito često ili uvijek	4	7,0%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	15	26,3%	10	23,3%
	rijetko	12	21,1%	9	20,9%
	osrednje često	14	24,6%	16	37,2%
	često	10	17,5%	6	14,0%
	izrazito često ili uvijek	6	10,5%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	13	22,8%	17	39,5%
	rijetko	16	28,1%	9	20,9%
	osrednje često	18	31,6%	7	16,3%
	često	7	12,3%	8	18,6%
	izrazito često ili uvijek	3	5,3%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	8	14,0%	6	14,0%
	od male važnosti	13	22,8%	15	34,9%
	srednje važno	20	35,1%	15	34,9%
	vrlo važno	13	22,8%	5	11,6%
	najvažnije	3	5,3%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	7	12,3%	4	9,3%
	od male važnosti	15	26,3%	19	44,2%

	srednje važno	19	33,3%	17	39,5%
	vrlo važno	14	24,6%	2	4,7%
	najvažnije	2	3,5%	1	2,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	8	14,0%	6	14,0%
	od male važnosti	18	31,6%	13	30,2%
	srednje važno	19	33,3%	17	39,5%
	vrlo važno	8	14,0%	6	14,0%
	najvažnije	4	7,0%	1	2,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Imanje duhovnog života	posve nevažno	10	17,5%	11	25,6%
	od male važnosti	8	14,0%	6	14,0%
	srednje važno	20	35,1%	18	41,9%
	vrlo važno	12	21,1%	4	9,3%
	najvažnije	7	12,3%	4	9,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	11	19,3%	6	14,0%
	od male važnosti	9	15,8%	8	18,6%
	srednje važno	21	36,8%	17	39,5%
	vrlo važno	11	19,3%	10	23,3%
	najvažnije	5	8,8%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	12	21,1%	9	20,9%
	od male važnosti	15	26,3%	16	37,2%
	srednje važno	20	35,1%	14	32,6%
	vrlo važno	7	12,3%	4	9,3%
	najvažnije	3	5,3%	0	0,0%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	9	15,8%	8	18,6%
	od male važnosti	14	24,6%	12	27,9%
	srednje važno	17	29,8%	15	34,9%
	vrlo važno	14	24,6%	6	14,0%
	najvažnije	3	5,3%	2	4,7%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	11	19,3%	10	23,3%
	od male važnosti	12	21,1%	12	27,9%
	srednje važno	16	28,1%	10	23,3%
	vrlo važno	15	26,3%	8	18,6%
	najvažnije	3	5,3%	3	7,0%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	16	28,1%	12	27,9%
	od male važnosti	8	14,0%	15	34,9%
	srednje važno	22	38,6%	10	23,3%
	vrlo važno	9	15,8%	5	11,6%
	najvažnije	2	3,5%	1	2,3%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	17	29,8%	14	32,6%
	od male važnosti	8	14,0%	9	20,9%
	srednje važno	13	22,8%	10	23,3%
	vrlo važno	14	24,6%	7	16,3%
	najvažnije	5	8,8%	3	7,0%
	Ukupno	57	100,0%	43	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Tablica 12: Hi kvadrat test**

		Mjesto stanovanja
Sport i tjelovježbu	Chi-square	2,444
	df	4
	Sig.	,655
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	3,915
	df	4
	Sig.	,418
Čitanje	Chi-square	1,022
	df	4
	Sig.	,906
TV i kino	Chi-square	1,381
	df	4
	Sig.	,847
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	2,050
	df	4
	Sig.	,727
Umjetnost i obrt	Chi-square	2,644
	df	4
	Sig.	,619
Hobiji	Chi-square	,851
	df	4
	Sig.	,932
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	5,574
	df	4
	Sig.	,233
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	,456
	df	4
	Sig.	,978
Stvaranje i slušanje glazbe	Chi-square	1,833
	df	4
	Sig.	,766
Vrtlarstvo	Chi-square	3,633
	df	4
	Sig.	,458
Putovanja	Chi-square	4,009
	df	4
	Sig.	,405
Računarstvo i igranje računalnih igara	Chi-square	5,473
	df	4
	Sig.	,242
Vjerske obveze	Chi-square	2,654
	df	4
	Sig.	,617
Ostalo	Chi-square	5,753
	df	4
	Sig.	,218
Jačanje obiteljskih odnosa	Chi-square	2,997
	df	4
	Sig.	,558
Tjelesno vježbanje i zdravlje	Chi-square	8,949
	df	4
	Sig.	,062
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	1,356
	df	4
	Sig.	,852
Imanje duhovnog života	Chi-square	3,363

	df	4
	Sig.	,499
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	1,350
	df	4
	Sig.	,853
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	3,445
	df	4
	Sig.	,486
Učenje o novim idejama	Chi-square	1,813
	df	4
	Sig.	,770
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	1,635
	df	4
	Sig.	,803
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	6,852
	df	4
	Sig.	,144
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	1,646
	df	4
	Sig.	,800

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *svih promatranih pitanja* može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti *Hi kvadrat testa* iznosi  $p > 0,05$ , što znači da nije uočena statistički značajna razlika s obzirom na *mjesto stanovanja*.

**Tablica 13: Usporedba s obzirom na *mjesto stanovanja ispitanika***

		Mjesto stanovanja			
		obiteljska kuća		stambeni objekt	
		N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	12	22,2%	6	13,0%
	rijetko	14	25,9%	11	23,9%
	osrednje često	19	35,2%	17	37,0%
	često	8	14,8%	11	23,9%
	izrazito često ili uvijek	1	1,9%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	17	31,5%	11	23,9%
	rijetko	12	22,2%	6	13,0%
	osrednje često	21	38,9%	19	41,3%
	često	2	3,7%	10	21,7%
	izrazito često ili uvijek	2	3,7%	0	0,0%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	11	20,4%	3	6,5%
	rijetko	6	11,1%	7	15,2%
	osrednje često	20	37,0%	21	45,7%
	često	16	29,6%	14	30,4%
	izrazito često ili uvijek	1	1,9%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	14	25,9%	5	10,9%

	rijetko	7	13,0%	8	17,4%
	osrednje često	11	20,4%	18	39,1%
	često	14	25,9%	12	26,1%
	izrazito često ili uvijek	8	14,8%	3	6,5%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	12	22,2%	5	10,9%
	rijetko	10	18,5%	8	17,4%
	osrednje često	15	27,8%	21	45,7%
	često	9	16,7%	11	23,9%
	izrazito često ili uvijek	8	14,8%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	19	35,2%	7	15,2%
	rijetko	9	16,7%	9	19,6%
	osrednje često	17	31,5%	21	45,7%
	često	6	11,1%	7	15,2%
	izrazito često ili uvijek	3	5,6%	2	4,3%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	10	18,5%	6	13,0%
	rijetko	7	13,0%	5	10,9%
	osrednje često	22	40,7%	20	43,5%
	često	6	11,1%	11	23,9%
	izrazito često ili uvijek	9	16,7%	4	8,7%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	11	20,4%	5	10,9%
	rijetko	5	9,3%	9	19,6%
	osrednje često	13	24,1%	13	28,3%
	često	9	16,7%	11	23,9%
	izrazito često ili uvijek	16	29,6%	8	17,4%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	13	24,1%	11	23,9%
	rijetko	3	5,6%	2	4,3%
	osrednje često	16	29,6%	15	32,6%
	često	8	14,8%	8	17,4%
	izrazito često ili uvijek	14	25,9%	10	21,7%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	12	22,2%	9	19,6%
	rijetko	7	13,0%	6	13,0%
	osrednje često	16	29,6%	16	34,8%
	često	9	16,7%	7	15,2%
	izrazito često ili uvijek	10	18,5%	8	17,4%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	11	20,4%	7	15,2%
	rijetko	5	9,3%	5	10,9%
	osrednje često	17	31,5%	13	28,3%
	često	16	29,6%	16	34,8%
	izrazito često ili uvijek	5	9,3%	5	10,9%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	24	44,4%	15	32,6%
	rijetko	5	9,3%	4	8,7%
	osrednje često	10	18,5%	12	26,1%
	često	6	11,1%	10	21,7%
	izrazito često ili uvijek	9	16,7%	5	10,9%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	25	46,3%	20	43,5%
	rijetko	9	16,7%	8	17,4%
	osrednje često	10	18,5%	7	15,2%
	često	4	7,4%	11	23,9%
	izrazito često ili uvijek	6	11,1%	0	0,0%

	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	14	25,9%	11	23,9%
	rijetko	12	22,2%	9	19,6%
	osrednje često	16	29,6%	14	30,4%
	često	7	13,0%	9	19,6%
	izrazito često ili uvijek	5	9,3%	3	6,5%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	22	40,7%	8	17,4%
	rijetko	10	18,5%	15	32,6%
	osrednje često	8	14,8%	17	37,0%
	često	10	18,5%	5	10,9%
	izrazito često ili uvijek	4	7,4%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	11	20,4%	3	6,5%
	od male važnosti	16	29,6%	12	26,1%
	srednje važno	16	29,6%	19	41,3%
	vrlo važno	7	13,0%	11	23,9%
	najvažnije	4	7,4%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	7	13,0%	4	8,7%
	od male važnosti	21	38,9%	13	28,3%
	srednje važno	20	37,0%	16	34,8%
	vrlo važno	3	5,6%	13	28,3%
	najvažnije	3	5,6%	0	0,0%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	9	16,7%	5	10,9%
	od male važnosti	16	29,6%	15	32,6%
	srednje važno	19	35,2%	17	37,0%
	vrlo važno	7	13,0%	7	15,2%
	najvažnije	3	5,6%	2	4,3%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Imanje duhovnog života	posve nevažno	14	25,9%	7	15,2%
	od male važnosti	7	13,0%	7	15,2%
	srednje važno	20	37,0%	18	39,1%
	vrlo važno	5	9,3%	11	23,9%
	najvažnije	8	14,8%	3	6,5%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	9	16,7%	8	17,4%
	od male važnosti	8	14,8%	9	19,6%
	srednje važno	20	37,0%	18	39,1%
	vrlo važno	12	22,2%	9	19,6%
	najvažnije	5	9,3%	2	4,3%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	13	24,1%	8	17,4%
	od male važnosti	18	33,3%	13	28,3%
	srednje važno	15	27,8%	19	41,3%
	vrlo važno	6	11,1%	5	10,9%
	najvažnije	2	3,7%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	12	22,2%	5	10,9%
	od male važnosti	13	24,1%	13	28,3%
	srednje važno	17	31,5%	15	32,6%
	vrlo važno	8	14,8%	12	26,1%
	najvažnije	4	7,4%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	14	25,9%	7	15,2%
	od male važnosti	13	24,1%	11	23,9%
	srednje važno	11	20,4%	15	32,6%



	vrlo važno	11	20,4%	12	26,1%
	najvažnije	5	9,3%	1	2,2%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	17	31,5%	11	23,9%
	od male važnosti	16	29,6%	7	15,2%
	srednje važno	10	18,5%	22	47,8%
	vrlo važno	8	14,8%	6	13,0%
	najvažnije	3	5,6%	0	0,0%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	19	35,2%	12	26,1%
	od male važnosti	10	18,5%	7	15,2%
	srednje važno	10	18,5%	13	28,3%
	vrlo važno	9	16,7%	12	26,1%
	najvažnije	6	11,1%	2	4,3%
	Ukupno	54	100,0%	46	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Tablica 14: Hi kvadrat test**

		Mjesto stanovanja
Sport i tjelevoježbu	Chi-square	2,320
	df	4
	Sig.	,677
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	10,144
	df	4
	Sig.	,038*
Čitanje	Chi-square	4,193
	df	4
	Sig.	,381
TV i kino	Chi-square	7,856
	df	4
	Sig.	,097
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	9,168
	df	4
	Sig.	,057
Umjetnost i obrt	Chi-square	5,632
	df	4
	Sig.	,228
Hobiji	Chi-square	4,209
	df	4
	Sig.	,378
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	5,656
	df	4
	Sig.	,226
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	,428
	df	4
	Sig.	,980
Stvaranje i slušanje glazbe	Chi-square	,340
	df	4
	Sig.	,987
Vrtlarstvo	Chi-square	,787
	df	4

	Sig.	,940
Putovanja	Chi-square	3,898
	df	4
	Sig.	,420
Računarstvo i igranje računalnih igara	Chi-square	9,833
	df	4
	Sig.	,043 <sup>*</sup>
Vjerske obveze	Chi-square	1,039
	df	4
	Sig.	,904
Ostalo	Chi-square	13,688
	df	4
	Sig.	,008 <sup>*</sup>
Jačanje obiteljskih odnosa	Chi-square	7,497
	df	4
	Sig.	,112
Tjelesno vježbanje i zdravlje	Chi-square	11,831
	df	4
	Sig.	,019 <sup>*</sup>
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	,852
	df	4
	Sig.	,931
Imanje duhovnog života	Chi-square	6,362
	df	4
	Sig.	,174
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	1,306
	df	4
	Sig.	,860
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	2,266
	df	4
	Sig.	,687
Učenje o novim idejama	Chi-square	4,999
	df	4
	Sig.	,287
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	5,219
	df	4
	Sig.	,266
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	12,030
	df	4
	Sig.	,017 <sup>*</sup>
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	4,318
	df	4
	Sig.	,365

\*. The Chi-square statistic is significant at the ,05 level.

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)*, *računarstvo i igranje računalnih igara*, *ostalo*, *tjelesno vježbanje i zdravlje*, *biti uključen u zajednička nastojanja zajednice* može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na *mjesto stanovanja*.

Tablica 15: Usporedba s obzirom na *bračni status ispitanika*

		Bračni status											
		Samac		Razdvojena/r azdvojen		U braku		U izvanbračnoj zajednici		Razvedena/ra zveden		Udovica/udov ac	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	7	19,4%	1	25,0%	7	17,5%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	rijetko	8	22,2%	1	25,0%	10	25,0%	0	0,0%	2	25,0%	4	33,3%
	osrednje često	13	36,1%	2	50,0%	14	35,0%	0	0,0%	3	37,5%	4	33,3%
	često	7	19,4%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	izrazito često ili uvijek	1	2,8%	0	0,0%	1	2,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	10	27,8%	1	25,0%	9	22,5%	0	0,0%	3	37,5%	5	41,7%
	rijetko	7	19,4%	1	25,0%	7	17,5%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	osrednje često	14	38,9%	2	50,0%	16	40,0%	0	0,0%	3	37,5%	5	41,7%
	često	5	13,9%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	7	19,4%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	rijetko	6	16,7%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	osrednje često	14	38,9%	4	100,0%	15	37,5%	0	0,0%	4	50,0%	4	33,3%
	često	8	22,2%	0	0,0%	17	42,5%	0	0,0%	1	12,5%	4	33,3%
	izrazito često ili uvijek	1	2,8%	0	0,0%	1	2,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	9	25,0%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	3	25,0%
	rijetko	4	11,1%	0	0,0%	9	22,5%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	osrednje često	11	30,6%	2	50,0%	7	17,5%	0	0,0%	5	62,5%	4	33,3%
	često	8	22,2%	2	50,0%	12	30,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	33,3%
	izrazito često ili uvijek	4	11,1%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Vrijeme s obitelji i prijateljima	vrlo rijetko ili nikada	7	19,4%	0	0,0%	4	10,0%	0	0,0%	1	12,5%	5	41,7%
	rijetko	8	22,2%	2	50,0%	7	17,5%	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%
	osrednje često	11	30,6%	1	25,0%	15	37,5%	0	0,0%	5	62,5%	4	33,3%
	često	9	25,0%	1	25,0%	8	20,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	izrazito često ili uvijek	1	2,8%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	8	22,2%	0	0,0%	11	27,5%	0	0,0%	2	25,0%	5	41,7%
	rijetko	7	19,4%	2	50,0%	6	15,0%	0	0,0%	3	37,5%	0	0,0%
	osrednje često	17	47,2%	2	50,0%	14	35,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	često	2	5,6%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	izrazito često ili uvijek	2	5,6%	0	0,0%	1	2,5%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	6	16,7%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	3	25,0%
	rijetko	4	11,1%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	0	0,0%
	osrednje često	19	52,8%	4	100,0%	12	30,0%	0	0,0%	3	37,5%	4	33,3%
	često	4	11,1%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	izrazito često ili uvijek	3	8,3%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	8	22,2%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	rijetko	7	19,4%	0	0,0%	3	7,5%	0	0,0%	3	37,5%	1	8,3%
	osrednje često	10	27,8%	2	50,0%	10	25,0%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	često	4	11,1%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	3	37,5%	5	41,7%
	izrazito često ili uvijek	7	19,4%	2	50,0%	13	32,5%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	8	22,2%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	4	50,0%	4	33,3%
	rijetko	2	5,6%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%

	osrednje često	12	33,3%	2	50,0%	14	35,0%	0	0,0%	2	25,0%	1	8,3%
	često	6	16,7%	0	0,0%	4	10,0%	0	0,0%	1	12,5%	5	41,7%
	izrazito često ili uvijek	8	22,2%	2	50,0%	12	30,0%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	8	22,2%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	4	50,0%	4	33,3%
	rijetko	5	13,9%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	0	0,0%	3	25,0%
	osrednje često	13	36,1%	1	25,0%	12	30,0%	0	0,0%	3	37,5%	3	25,0%
	često	5	13,9%	3	75,0%	7	17,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	izrazito često ili uvijek	5	13,9%	0	0,0%	11	27,5%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	10	27,8%	0	0,0%	4	10,0%	0	0,0%	1	12,5%	3	25,0%
	rijetko	1	2,8%	1	25,0%	6	15,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	osrednje često	11	30,6%	2	50,0%	8	20,0%	0	0,0%	4	50,0%	5	41,7%
	često	10	27,8%	1	25,0%	17	42,5%	0	0,0%	3	37,5%	1	8,3%
	izrazito često ili uvijek	4	11,1%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	14	38,9%	2	50,0%	14	35,0%	0	0,0%	4	50,0%	5	41,7%
	rijetko	3	8,3%	0	0,0%	4	10,0%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	osrednje često	5	13,9%	1	25,0%	10	25,0%	0	0,0%	2	25,0%	4	33,3%
	često	8	22,2%	0	0,0%	7	17,5%	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%
	izrazito često ili uvijek	6	16,7%	1	25,0%	5	12,5%	0	0,0%	0	0,0%	2	16,7%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	13	36,1%	2	50,0%	21	52,5%	0	0,0%	5	62,5%	4	33,3%
	rijetko	9	25,0%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	osrednje često	7	19,4%	1	25,0%	1	2,5%	0	0,0%	1	12,5%	7	58,3%
	često	6	16,7%	1	25,0%	5	12,5%	0	0,0%	2	25,0%	1	8,3%
	izrazito često ili uvijek	1	2,8%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	11	30,6%	0	0,0%	7	17,5%	0	0,0%	5	62,5%	2	16,7%
	rijetko	5	13,9%	1	25,0%	12	30,0%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	osrednje često	11	30,6%	2	50,0%	11	27,5%	0	0,0%	1	12,5%	5	41,7%
	često	6	16,7%	1	25,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	izrazito često ili uvijek	3	8,3%	0	0,0%	4	10,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	11	30,6%	2	50,0%	10	25,0%	0	0,0%	3	37,5%	4	33,3%
	rijetko	9	25,0%	0	0,0%	11	27,5%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	osrednje često	8	22,2%	2	50,0%	9	22,5%	0	0,0%	3	37,5%	3	25,0%
	često	7	19,4%	0	0,0%	7	17,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	izrazito često ili uvijek	1	2,8%	0	0,0%	3	7,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	5	13,9%	0	0,0%	3	7,5%	0	0,0%	2	25,0%	4	33,3%
	od male važnosti	11	30,6%	1	25,0%	13	32,5%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	srednje važno	12	33,3%	2	50,0%	15	37,5%	0	0,0%	3	37,5%	3	25,0%
	vrlo važno	6	16,7%	1	25,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	najvažnije	2	5,6%	0	0,0%	3	7,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	4	11,1%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	12	33,3%	1	25,0%	17	42,5%	0	0,0%	1	12,5%	3	25,0%
	srednje važno	16	44,4%	2	50,0%	11	27,5%	0	0,0%	3	37,5%	4	33,3%
	vrlo važno	3	8,3%	1	25,0%	8	20,0%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	najvažnije	1	2,8%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	6	16,7%	0	0,0%	3	7,5%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	11	30,6%	0	0,0%	17	42,5%	0	0,0%	2	25,0%	1	8,3%
	srednje važno	15	41,7%	4	100,0%	6	15,0%	0	0,0%	4	50,0%	7	58,3%
	vrlo važno	4	11,1%	0	0,0%	9	22,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%

Imanje duhovnog života	posve nevažno	10	27,8%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	2	5,6%	1	25,0%	9	22,5%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	srednje važno	17	47,2%	2	50,0%	12	30,0%	0	0,0%	2	25,0%	5	41,7%
	vrlo važno	4	11,1%	1	25,0%	6	15,0%	0	0,0%	3	37,5%	2	16,7%
	najvažnije	3	8,3%	0	0,0%	7	17,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	9	25,0%	0	0,0%	4	10,0%	0	0,0%	1	12,5%	3	25,0%
	od male važnosti	6	16,7%	1	25,0%	8	20,0%	0	0,0%	2	25,0%	0	0,0%
	srednje važno	13	36,1%	2	50,0%	14	35,0%	0	0,0%	2	25,0%	7	58,3%
	vrlo važno	7	19,4%	1	25,0%	9	22,5%	0	0,0%	3	37,5%	1	8,3%
	najvažnije	1	2,8%	0	0,0%	5	12,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	10	27,8%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	11	30,6%	2	50,0%	14	35,0%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	srednje važno	12	33,3%	1	25,0%	11	27,5%	0	0,0%	3	37,5%	7	58,3%
	vrlo važno	2	5,6%	1	25,0%	7	17,5%	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%
	najvažnije	1	2,8%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	6	16,7%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	14	38,9%	2	50,0%	8	20,0%	0	0,0%	2	25,0%	0	0,0%
	srednje važno	8	22,2%	1	25,0%	15	37,5%	0	0,0%	1	12,5%	7	58,3%
	vrlo važno	6	16,7%	1	25,0%	9	22,5%	0	0,0%	3	37,5%	1	8,3%
	najvažnije	2	5,6%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	9	25,0%	1	25,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	8	22,2%	0	0,0%	12	30,0%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	srednje važno	9	25,0%	2	50,0%	9	22,5%	0	0,0%	2	25,0%	4	33,3%
	vrlo važno	8	22,2%	1	25,0%	10	25,0%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	najvažnije	2	5,6%	0	0,0%	3	7,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	posve nevažno	11	30,6%	2	50,0%	11	27,5%	0	0,0%	2	25,0%	2	16,7%
	od male važnosti	9	25,0%	0	0,0%	10	25,0%	0	0,0%	1	12,5%	3	25,0%
	srednje važno	10	27,8%	1	25,0%	12	30,0%	0	0,0%	3	37,5%	6	50,0%
	vrlo važno	5	13,9%	1	25,0%	5	12,5%	0	0,0%	2	25,0%	1	8,3%
	najvažnije	1	2,8%	0	0,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	12	33,3%	2	50,0%	12	30,0%	0	0,0%	2	25,0%	3	25,0%
	od male važnosti	6	16,7%	0	0,0%	8	20,0%	0	0,0%	2	25,0%	1	8,3%
	srednje važno	9	25,0%	1	25,0%	6	15,0%	0	0,0%	2	25,0%	5	41,7%
	vrlo važno	9	25,0%	1	25,0%	8	20,0%	0	0,0%	1	12,5%	2	16,7%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	6	15,0%	0	0,0%	1	12,5%	1	8,3%
	Ukupno	36	100,0%	4	100,0%	40	100,0%	0	0,0%	8	100,0%	12	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Tablica 16: Hi kvadrat test

		Bračni status
Sport i tjelovježbu	Chi-square	2,614
	df	16
	Sig.	1,000
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	7,267
	df	16
	Sig.	,968

Čitanje	Chi-square	15,862
	df	16
	Sig.	,463
TV i kino	Chi-square	16,689
	df	16
	Sig.	,406
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	19,112
	df	16
	Sig.	,263
Umjetnost i obrt	Chi-square	18,794
	df	16
	Sig.	,279
Hobiji	Chi-square	16,712
	df	16
	Sig.	,404
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	21,225
	df	16
	Sig.	,170
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	17,663
	df	16
	Sig.	,344
Stvaranje i slušanje glazbe	Chi-square	24,195
	df	16
	Sig.	,085
Vrtlarstvo	Chi-square	18,452
	df	16
	Sig.	,298
Putovanja	Chi-square	8,408
	df	16
	Sig.	,936
Računarstvo i igranje računalnih igara	Chi-square	31,356
	df	16
	Sig.	,012 <sup>*</sup>
Vjerske obveze	Chi-square	13,451
	df	16
	Sig.	,640
Ostalo	Chi-square	8,394
	df	16
	Sig.	,936
Jačanje obiteljskih odnosa	Chi-square	10,611
	df	16
	Sig.	,833
Tjelesno vježbanje i zdravlje	Chi-square	12,992
	df	16
	Sig.	,673
„Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	32,314
	df	16
	Sig.	,009 <sup>*</sup>
Imanje duhovnog života	Chi-square	15,273
	df	16
	Sig.	,505
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	13,967
	df	16
	Sig.	,601
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	12,559
	df	16
	Sig.	,705
Učenje o novim idejama	Chi-square	16,764

	df	16
	Sig.	,401
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	5,662
	df	16
	Sig.	,991
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	7,050
	df	16
	Sig.	,972
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	12,075
	df	16
	Sig.	,739

\*. The Chi-square statistic is significant at the ,05 level.

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *računarstvo i igranje računalnih igara*, „Izoštavanje“ *moga uma, intelektualna radoznalost* može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na *bračni status*.

**Tablica 17: Usporedba s obzirom na pitanje *kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja***

		Kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja									
		Vrlo lošom		Prilično nezadovoljan		Ni dobrom, ni lošom		Prilično dobrom		Vrlo dobrom	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sport i tjelovježbu	vrlo rijetko ili nikada	7	63,6%	2	11,1%	5	13,5%	4	15,4%	0	0,0%
	rijetko	1	9,1%	4	22,2%	11	29,7%	9	34,6%	0	0,0%
	osrednje često	3	27,3%	11	61,1%	15	40,5%	7	26,9%	0	0,0%
	često	0	0,0%	1	5,6%	6	16,2%	5	19,2%	7	87,5%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%	1	12,5%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	vrlo rijetko ili nikada	7	63,6%	4	22,2%	9	24,3%	8	30,8%	0	0,0%
	rijetko	1	9,1%	4	22,2%	7	18,9%	5	19,2%	1	12,5%
	osrednje često	3	27,3%	8	44,4%	16	43,2%	10	38,5%	3	37,5%
	često	0	0,0%	2	11,1%	5	13,5%	2	7,7%	3	37,5%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%	1	12,5%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Čitanje	vrlo rijetko ili nikada	4	36,4%	1	5,6%	5	13,5%	3	11,5%	1	12,5%
	rijetko	2	18,2%	3	16,7%	5	13,5%	3	11,5%	0	0,0%
	osrednje često	4	36,4%	9	50,0%	17	45,9%	10	38,5%	1	12,5%
	često	1	9,1%	5	27,8%	9	24,3%	9	34,6%	6	75,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	1	2,7%	1	3,8%	0	0,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
TV i kino	vrlo rijetko ili nikada	6	54,5%	0	0,0%	8	21,6%	4	15,4%	1	12,5%
	rijetko	2	18,2%	4	22,2%	4	10,8%	4	15,4%	1	12,5%
	osrednje često	2	18,2%	9	50,0%	9	24,3%	9	34,6%	0	0,0%
	često	1	9,1%	4	22,2%	12	32,4%	7	26,9%	2	25,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,6%	4	10,8%	2	7,7%	4	50,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
	vrlo rijetko ili nikada	5	45,5%	1	5,6%	6	16,2%	4	15,4%	1	12,5%

Vrijeme s obitelji i prijateljima	rijetko	2	18,2%	3	16,7%	7	18,9%	6	23,1%	0	0,0%
	osrednje često	3	27,3%	13	72,2%	11	29,7%	7	26,9%	2	25,0%
	često	1	9,1%	0	0,0%	10	27,0%	7	26,9%	2	25,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,6%	3	8,1%	2	7,7%	3	37,5%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Umjetnost i obrt	vrlo rijetko ili nikada	7	63,6%	1	5,6%	8	21,6%	8	30,8%	2	25,0%
	rijetko	1	9,1%	7	38,9%	3	8,1%	7	26,9%	0	0,0%
	osrednje često	2	18,2%	10	55,6%	17	45,9%	9	34,6%	0	0,0%
	često	1	9,1%	0	0,0%	7	18,9%	1	3,8%	4	50,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	2	5,4%	1	3,8%	2	25,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Hobiji	vrlo rijetko ili nikada	4	36,4%	1	5,6%	4	10,8%	6	23,1%	1	12,5%
	rijetko	1	9,1%	6	33,3%	4	10,8%	1	3,8%	0	0,0%
	osrednje često	4	36,4%	8	44,4%	15	40,5%	13	50,0%	2	25,0%
	često	2	18,2%	2	11,1%	7	18,9%	5	19,2%	1	12,5%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,6%	7	18,9%	1	3,8%	4	50,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Kartanje i društvene igrice	vrlo rijetko ili nikada	3	27,3%	0	0,0%	8	21,6%	4	15,4%	1	12,5%
	rijetko	3	27,3%	5	27,8%	2	5,4%	3	11,5%	1	12,5%
	osrednje često	1	9,1%	5	27,8%	9	24,3%	11	42,3%	0	0,0%
	često	3	27,3%	4	22,2%	7	18,9%	2	7,7%	4	50,0%
	izrazito često ili uvijek	1	9,1%	4	22,2%	11	29,7%	6	23,1%	2	25,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Vino, hrana, kuhanje	vrlo rijetko ili nikada	5	45,5%	2	11,1%	10	27,0%	5	19,2%	2	25,0%
	rijetko	2	18,2%	0	0,0%	0	0,0%	3	11,5%	0	0,0%
	osrednje često	2	18,2%	8	44,4%	13	35,1%	6	23,1%	2	25,0%
	često	2	18,2%	3	16,7%	4	10,8%	6	23,1%	1	12,5%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	5	27,8%	10	27,0%	6	23,1%	3	37,5%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Stvaranje i slušanje glazbe	vrlo rijetko ili nikada	7	63,6%	2	11,1%	6	16,2%	5	19,2%	1	12,5%
	rijetko	1	9,1%	2	11,1%	4	10,8%	6	23,1%	0	0,0%
	osrednje često	3	27,3%	7	38,9%	14	37,8%	5	19,2%	3	37,5%
	često	0	0,0%	4	22,2%	6	16,2%	4	15,4%	2	25,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	3	16,7%	7	18,9%	6	23,1%	2	25,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Vrtlarstvo	vrlo rijetko ili nikada	5	45,5%	2	11,1%	6	16,2%	5	19,2%	0	0,0%
	rijetko	1	9,1%	1	5,6%	4	10,8%	4	15,4%	0	0,0%
	osrednje često	5	45,5%	9	50,0%	9	24,3%	6	23,1%	1	12,5%
	često	0	0,0%	6	33,3%	13	35,1%	10	38,5%	3	37,5%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	5	13,5%	1	3,8%	4	50,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Putovanja	vrlo rijetko ili nikada	6	54,5%	9	50,0%	15	40,5%	8	30,8%	1	12,5%
	rijetko	2	18,2%	0	0,0%	5	13,5%	2	7,7%	0	0,0%
	osrednje često	2	18,2%	5	27,8%	7	18,9%	7	26,9%	1	12,5%
	često	1	9,1%	3	16,7%	4	10,8%	6	23,1%	2	25,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,6%	6	16,2%	3	11,5%	4	50,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Računarstvo i igranje računalnih igara	vrlo rijetko ili nikada	6	54,5%	10	55,6%	15	40,5%	14	53,8%	0	0,0%
	rijetko	1	9,1%	3	16,7%	3	8,1%	8	30,8%	2	25,0%
	osrednje često	4	36,4%	1	5,6%	9	24,3%	3	11,5%	0	0,0%
	često	0	0,0%	3	16,7%	7	18,9%	1	3,8%	4	50,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,6%	3	8,1%	0	0,0%	2	25,0%
Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%	
Vjerske obveze	vrlo rijetko ili nikada	5	45,5%	5	27,8%	8	21,6%	6	23,1%	1	12,5%
	rijetko	3	27,3%	4	22,2%	7	18,9%	7	26,9%	0	0,0%
	osrednje često	2	18,2%	6	33,3%	13	35,1%	7	26,9%	2	25,0%
	često	1	9,1%	3	16,7%	5	13,5%	5	19,2%	2	25,0%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	0	0,0%	4	10,8%	1	3,8%	3	37,5%



	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Ostalo	vrlo rijetko ili nikada	5	45,5%	7	38,9%	10	27,0%	7	26,9%	1	12,5%
	rijetko	4	36,4%	2	11,1%	13	35,1%	5	19,2%	1	12,5%
	osrednje često	2	18,2%	6	33,3%	9	24,3%	7	26,9%	1	12,5%
	često	0	0,0%	2	11,1%	1	2,7%	7	26,9%	5	62,5%
	izrazito često ili uvijek	0	0,0%	1	5,6%	4	10,8%	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Jačanje obiteljskih odnosa	posve nevažno	4	36,4%	1	5,6%	4	10,8%	5	19,2%	0	0,0%
	od male važnosti	5	45,5%	4	22,2%	10	27,0%	8	30,8%	1	12,5%
	srednje važno	1	9,1%	10	55,6%	15	40,5%	7	26,9%	2	25,0%
	vrlo važno	1	9,1%	3	16,7%	8	21,6%	4	15,4%	2	25,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	7,7%	3	37,5%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
	Tjelesno vježbanje i zdravlje	posve nevažno	5	45,5%	1	5,6%	2	5,4%	3	11,5%	0
od male važnosti		4	36,4%	3	16,7%	13	35,1%	13	50,0%	1	12,5%
srednje važno		2	18,2%	11	61,1%	16	43,2%	6	23,1%	1	12,5%
vrlo važno		0	0,0%	3	16,7%	6	16,2%	4	15,4%	3	37,5%
najvažnije		0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	37,5%
Ukupno		11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
„Izoštravanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	posve nevažno	5	45,5%	3	16,7%	3	8,1%	2	7,7%	1	12,5%
	od male važnosti	1	9,1%	4	22,2%	14	37,8%	12	46,2%	0	0,0%
	srednje važno	5	45,5%	8	44,4%	13	35,1%	8	30,8%	2	25,0%
	vrlo važno	0	0,0%	3	16,7%	6	16,2%	4	15,4%	1	12,5%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	1	2,7%	0	0,0%	4	50,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Imanje duhovnog života	posve nevažno	5	45,5%	4	22,2%	7	18,9%	4	15,4%	1	12,5%
	od male važnosti	2	18,2%	3	16,7%	5	13,5%	4	15,4%	0	0,0%
	srednje važno	3	27,3%	7	38,9%	15	40,5%	12	46,2%	1	12,5%
	vrlo važno	1	9,1%	3	16,7%	6	16,2%	4	15,4%	2	25,0%
	najvažnije	0	0,0%	1	5,6%	4	10,8%	2	7,7%	4	50,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Razvijanje vlastite kreativnosti	posve nevažno	4	36,4%	3	16,7%	7	18,9%	3	11,5%	0	0,0%
	od male važnosti	0	0,0%	6	33,3%	7	18,9%	4	15,4%	0	0,0%
	srednje važno	6	54,5%	6	33,3%	12	32,4%	12	46,2%	2	25,0%
	vrlo važno	1	9,1%	3	16,7%	8	21,6%	7	26,9%	2	25,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	3	8,1%	0	0,0%	4	50,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	posve nevažno	4	36,4%	2	11,1%	6	16,2%	9	34,6%	0	0,0%
	od male važnosti	3	27,3%	4	22,2%	14	37,8%	9	34,6%	1	12,5%
	srednje važno	4	36,4%	9	50,0%	12	32,4%	8	30,8%	1	12,5%
	vrlo važno	0	0,0%	3	16,7%	5	13,5%	0	0,0%	3	37,5%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	37,5%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Učenje o novim idejama	posve nevažno	4	36,4%	1	5,6%	5	13,5%	7	26,9%	0	0,0%
	od male važnosti	1	9,1%	6	33,3%	12	32,4%	6	23,1%	1	12,5%
	srednje važno	5	45,5%	7	38,9%	11	29,7%	8	30,8%	1	12,5%
	vrlo važno	1	9,1%	4	22,2%	7	18,9%	4	15,4%	4	50,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	2	5,4%	1	3,8%	2	25,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	posve nevažno	4	36,4%	3	16,7%	8	21,6%	6	23,1%	0	0,0%
	od male važnosti	1	9,1%	5	27,8%	9	24,3%	8	30,8%	1	12,5%
	srednje važno	5	45,5%	5	27,8%	8	21,6%	7	26,9%	1	12,5%
	vrlo važno	1	9,1%	5	27,8%	8	21,6%	5	19,2%	4	50,0%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	4	10,8%	0	0,0%	2	25,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Biti uključen u zajednička	posve nevažno	5	45,5%	4	22,2%	10	27,0%	8	30,8%	1	12,5%
	od male važnosti	1	9,1%	5	27,8%	9	24,3%	8	30,8%	0	0,0%
	srednje važno	4	36,4%	6	33,3%	10	27,0%	9	34,6%	3	37,5%

nastojanja zajednice	vrlo važno	1	9,1%	3	16,7%	8	21,6%	1	3,8%	1	12,5%
	najvažnije	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	37,5%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%
Volontiranje u svojoj zajednici	posve nevažno	5	45,5%	5	27,8%	13	35,1%	7	26,9%	1	12,5%
	od male važnosti	2	18,2%	5	27,8%	3	8,1%	6	23,1%	1	12,5%
	srednje važno	3	27,3%	4	22,2%	9	24,3%	7	26,9%	0	0,0%
	vrlo važno	1	9,1%	3	16,7%	7	18,9%	6	23,1%	4	50,0%
	najvažnije	0	0,0%	1	5,6%	5	13,5%	0	0,0%	2	25,0%
	Ukupno	11	100,0%	18	100,0%	37	100,0%	26	100,0%	8	100,0%

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

**Tablica 18: Hi kvadrat test**

		Kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja
Sport i tjelevoježbu	Chi-square	56,573
	df	16
	Sig.	,000*
Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.)	Chi-square	21,503
	df	16
	Sig.	,160
Čitanje	Chi-square	17,630
	df	16
	Sig.	,346
TV i kino	Chi-square	33,383
	df	16
	Sig.	,007*
Vrijeme s obitelji i prijateljima	Chi-square	31,104
	df	16
	Sig.	,013*
Umjetnost i obrt	Chi-square	46,668
	df	16
	Sig.	,000*
Hobiji	Chi-square	29,921
	df	16
	Sig.	,018*
Kartanje i društvene igrice	Chi-square	23,953
	df	16
	Sig.	,091
Vino, hrana, kuhanje	Chi-square	20,439
	df	16
	Sig.	,201
Stvaranje i slušanje glazbe	Chi-square	21,815
	df	16
	Sig.	,149
Vrtlarstvo	Chi-square	34,656
	df	16
	Sig.	,004*
Putovanja	Chi-square	20,812
	df	16
	Sig.	,186

Računarstvo i igranje računalnih igara	Chi-square	35,074
	df	16
	Sig.	,004*
Vjerske obveze	Chi-square	19,066
	df	16
	Sig.	,265
Ostalo	Chi-square	32,750
	df	16
	Sig.	,008*
Jačanje obiteljskih odnosa	Chi-square	35,911
	df	16
	Sig.	,003*
Tjelesno vježbanje i zdravlje	Chi-square	64,643
	df	16
	Sig.	,000*
„Izoštravanje“ moga uma, intelektualna radoznalost	Chi-square	55,103
	df	16
	Sig.	,000*
Imanje duhovnog života	Chi-square	21,264
	df	16
	Sig.	,169
Razvijanje vlastite kreativnosti	Chi-square	38,959
	df	16
	Sig.	,001*
Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže	Chi-square	55,483
	df	16
	Sig.	,000*
Učenje o novim idejama	Chi-square	24,201
	df	16
	Sig.	,085
Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice	Chi-square	21,039
	df	16
	Sig.	,177
Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice	Chi-square	44,572
	df	16
	Sig.	,000*
Volontiranje u svojoj zajednici	Chi-square	19,410
	df	16
	Sig.	,248

\*. The Chi-square statistic is significant at the ,05 level.

Izvor: Vlastiti izvor 2024.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod *sport i tjelovježbu, TV i kino, vrijeme s obitelji i prijateljima, umjetnost i obrt, hobiji, vrtlarstvo, računarstvo i igranje računalnih igara, ostalo, jačanje obiteljskih odnosa, tjelesno vježbanje i zdravlje, „Izoštravanje“ moga uma, intelektualna radoznalost, razvijanje vlastite kreativnosti, pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže, biti uključen u zajednička nastojanja zajednice* može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je

uočena statistički značajna razlika s obzirom na pitanje *kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja*.

## 2.5. Rasprava

Umirovljenje je značajna prekretnica u životu pojedinca, koja donosi brojne promjene, posebno u načinu provođenja slobodnog vremena. Dok su radno aktivni, ljudi su često vezani uz profesionalne obaveze koje strukturiraju njihov dan, a umirovljenjem se otvara prostor za slobodne aktivnosti koje mogu bitno utjecati na kvalitetu života. Slobodno vrijeme u ovom periodu postaje ključna komponenta svakodnevice, a način na koji se provodi može imati značajne posljedice na fizičko, mentalno, psihološko i socijalno blagostanje umirovljenika (3). Aktivno provođenje slobodnog vremena, kroz razne aktivnosti kao što su fizička tjelovježba, društvene aktivnosti, hobiji i slično, pokazalo se mnogo korisnijim od pasivnog načina provođenja vremena, koje može voditi u izolaciju i pogoršanje općeg stanja.

Bavljenje tjelesnim aktivnostima, društvenim interakcijama i hobijima može uvelike pridonijeti općoj dobrobiti umirovljenika. Tjelesne aktivnosti pomažu u održavanju mobilnosti i zdravlja, društvene interakcije sprječavaju osjećaj usamljenosti i izoliranosti, a hobiji pružaju mentalnu stimulaciju i osjećaj svrhe. Aktivno bavljenje raznim poslovima može povećati zadovoljstvo životom i strukturirati dnevnu rutinu koja se često gubi nakon odlaska u mirovinu (5).

Unatoč prilikama za angažman, mnogi se umirovljenici suočavaju s izazovima u prilagodbi ovoj novoj fazi života. Iznenadni porast slobodnog vremena može biti neodoljiv, a bez odgovarajućeg planiranja ili pristupa resursima, neki bi mogli imati poteškoća pronaći smislene aktivnosti. Osim toga, fizička ograničenja i zdravstveni problemi mogu ograničiti mogućnost sudjelovanja u određenim aktivnostima, dodatno komplicirajući proces prilagodbe.

Pogledaju li se podatci za *spol ispitanika* može se uočiti kako je istraživanju pristupilo više osoba muškog spola u odnosu na osobe ženskog spola. Od ukupnog broja ispitanika, 51,0% su muškarci, a 49,0% žene. Prema dobi, 34,0% ima između 65-74 godine, 32,0% između 75-84 godine, 32,0% između 85-94 godine, a 2,0% je starije od 95 godina. U pogledu obrazovanja, 32,0% ispitanika ima osnovnu školu, 20,0% srednju stručnu spremu, 36,0% višu stručnu spremu, 10,0% visoku stručnu spremu, dok 2,0% ima magisterij ili doktorat znanosti.

Što se tiče mjesta stanovanja, 57,0% živi u urbanom naselju, a 43,0% u ruralnom naselju. Nadalje, 54,0% ispitanika živi u obiteljskoj kući, a 46,0% u stambenom objektu. Prema načinu stanovanja, 42,0% živi sami, 38,0% sa suprugom, dok 20,0% živi s ostalim članovima obitelji. U pogledu bračnog statusa, 40,0% ispitanika je u braku, a 36,0% su samci. Što se tiče materijalnog statusa, 45,0% ispitanika navodi da imaju prosječna primanja, dok 21,0% navodi da su nešto bolja od prosjeka.

Na području procjene kvalitete zdravlja ispitanika, može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 3,02 uz standardnu devijaciju 1,10. Aritmetička sredina (prosjeak) od 3,02 na skali koja se često koristi u anketama (obično skala od 1 do 5, gdje 1 označava loše zdravlje, a 5 odlično zdravlje) sugerira da ispitanici ocjenjuju svoje zdravstveno stanje kao srednje do umjereno dobro. Standardna devijacija od 1,10 ukazuje na značajnu varijabilnost među odgovorima, što znači da postoje značajne razlike u percepciji zdravstvenog stanja među ispitanicima. S prosječnom ocjenom od 3,02, može se zaključiti da većina ispitanika ocjenjuje svoje zdravlje kao prosječno, ni dobro ni loše. Standardna devijacija od 1,10 znači da postoje značajne razlike među ispitanicima u percepciji vlastitog zdravlja. Općenito, zdravstveno stanje ispitanika nije izrazito loše, ali nije ni posebno dobro. To može sugerirati potrebu za boljom zdravstvenom skrbi ili preventivnim mjerama za starije osobe.

Uloga slobodnog vremena je od velikog značaja za cjelokupno blagostanje starije populacije. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena može značajno utjecati na mentalno i fizičko zdravlje, te opću kvalitetu života. Provedena istraživanja pokazuju da redovite aktivnosti u slobodnom vremenu poboljšavaju socijalnu povezanost i smanjuju rizik od anksioznosti i depresije među starijom populacijom.

Najveća se vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježe za pitanja: *kretanje i društvene igrice* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,22, a standardna devijacija iznosi 1,38. Najniža vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje *ostalo* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,40 dok standardna devijacija iznosi 1,21.

Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanja: *razvijanje vlastite kreativnosti* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,84 dok standardna devijacija iznosi 1,15. Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora

ispitanika bilježimo za pitanje: *biti uključen u zajednička nastojanja zajednice* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,41 dok standardna devijacija iznosi 1,13.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod čitanja može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na spol ispitanika, pri čemu veći udio ispitanika ženskog spola navodi često (40,8%). Time je potvrđena prva postavljena hipoteza u ovom radu (Postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na spol i ispitanika.) Montpetit i suradnici (2017) ističu da je tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme nakon umirovljenja povezana s manjim simptomima depresije, ali ovo je posebno izraženo među osobama s višim socioekonomskim statusom (15). To ukazuje na važnost socioekonomskih faktora u utjecaju na aktivnosti starijih osoba.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod čitanje, vrijeme s obitelji i prijateljima, računarstvo i igranje računalnih igara, tjelesno vježbanje i zdravlje, učenje o novim idejama može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na dob ispitanika. Time je potvrđena druga hipoteza postavljena u ovom radu H2. Postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom s obzirom na dob ispitanika.). Pogleda li se razina signifikantnosti kod sport i tjelovježbu, Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.), TV i kino, vrijeme s obitelji i prijateljima, umjetnost i obrt, Hobiji, vrtlarstvo, putovanja, računarstvo i igranje računalnih igara, vjerske obveze, ostalo, jačanje obiteljskih odnosa, tjelesno vježbanje i zdravlje, imanje duhovnog života, razvijanje vlastite kreativnosti, pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže, učenje o novim idejama, podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice, biti uključen u zajednička nastojanja zajednice, volontiranje u svojoj zajednici može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na obrazovanje ispitanika.

No, pogleda li se razina signifikantnosti može se uočiti da nije uočena statistički značajna razlika s obzirom na mjesto stanovanja. Time je potvrđena peta hipoteza postavljena u ovom radu „Ne postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja

slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na mjesto stanovanja“.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod rekreacije vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.), računarstvo i igranje računalnih igara, ostalo, tjelesno vježbanje i zdravlje, biti uključen u zajednička nastojanja zajednice može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na mjesto stanovanja, a što potvrđuje treću hipotezu koja glasi: H3. „Postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom s obzirom na mjesto i način stanovanja ispitanika“. Studija koju su proveli Kourkouta i suradnici (2017) naglašavaju da je društvena podrška, koja se može pružiti kroz društvene aktivnosti, ključna za dobrobit i mentalno zdravlje starijih osoba (16). Ove aktivnosti ne samo da ublažavaju osjećaj usamljenosti već i stvaraju mrežu podrške koja je važna za emocionalno blagostanje.

Četvrta hipoteza koja glasi „Ne postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na bračno stanje“ nije potvrđena. Pogleda li se razina signifikantnosti kod računarstvo i igranje računalnih igara, „Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na bračni status. Sala et al. ističu da teorija kontinuiteta sugerira da ljudi teže održavanju kontinuiteta u važnim aspektima svog života. (12). Nakon umirovljenja, pojedinci imaju više slobodnog vremena koje mogu posvetiti svojim interesima, što može uključivati aktivnosti poput kognitivnih izazova, društvenih interakcija i tjelesnih aktivnosti. Lin i suradnici (2017.) ističu da ove aktivnosti ne samo da podržavaju mentalno zdravlje, već i pružaju osjećaj pripadnosti i podrške (14).

Zdravstveno stanje je jedan od ključnih parametara koji može utjecati na provođenje aktivnosti starijih osoba, jer fizička i mentalna sposobnost igraju važnu ulogu u njihovoj sposobnosti da se bave različitim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Pogleda li se razina signifikantnosti kod sport i tjelovježbu, TV i kino, vrijeme s obitelji i prijateljima, umjetnost i obrt, hobiji, vrtlarstvo, računarstvo i igranje računalnih



igara, ostalo, jačanje obiteljskih odnosa, tjelesno vježbanje i zdravlje, „Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost, razvijanje vlastite kreativnosti, pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže, biti uključen u zajednička nastojanja zajednice može se uočiti kako vrijednost signifikantnosti Hi kvadrat testa iznosi  $p < 0,05$ , što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na pitanje „kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja“, tim nalazom istraživanja se odbacuje postavljena hipoteza H5. Ne postoje statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života s obzirom na zdravstveno stanje. U starijoj životnoj dobi, promjene u načinu provođenja slobodnog vremena postaju izraženije. Prema istraživanju koje su proveli Opdal i suradnici (2020), pokazalo se da je aktivnost u slobodno vrijeme obično kontinuirana aktivnost iz mladosti te da tendira prema smanjenju u starijoj dobi kada se javljaju zdravstveni problemi. Međutim, te promjene nisu jednako izražene kod svih starijih osoba (13). Pojedinci koji su umirovljenjem izgubili redovne društvene kontakte, kao što su neke umirovljene radnice opisane u studiji Aktin i suradnici (2021) mogu iskusiti osjećaje izolacije i gubitka svrhe. Međutim, ponovno uspostavljanje veza može pomoći u prevladavanju tih osjećaja te održavanju kontinuiteta u važnim aspektima života (11).

Aktivnost u slobodno vrijeme može pomoći u zamjeni rada u tom pogledu i olakšati kontinuitet u mirovini. Isto tako, dinamička perspektiva prilagodbe umirovljenja koja se temelji na resursima navodi da je promjena u prilagodbi na umirovljenje rezultat promjena u društvenim, emocionalnim, financijskim, fizičkim, kognitivnim i motivacijskim resursima. Slobodne aktivnosti u mirovini mogu ponuditi zamjenu za neke od ovih resursa (npr. kognitivnih, fizičkih i društvenih) koji su prethodno bili osigurani na poslu.

Naše istraživanje pruža važan uvid u kompleksne dinamike slobodnog vremena i njihov utjecaj na različite demografske skupine. Razumijevanje ovih varijacija može biti ključno za planiranje prilagođenih intervencija i politika koje podržavaju zdravlje, dobrobit i socijalnu uključenost različitih populacijskih skupina.

Sala i suradnici (2019) ističu da teorija kontinuiteta sugerira da ljudi teže održavanju kontinuiteta u važnim aspektima svog života. (12). Nakon umirovljenja, pojedinci imaju više slobodnog vremena koje mogu posvetiti svojim interesima, što može uključivati aktivnosti poput kognitivnih izazova, društvenih interakcija i tjelesnih aktivnosti.

Lin i suradnici (2017) ističu da ove aktivnosti ne samo da podržavaju mentalno zdravlje, već i pružaju osjećaj pripadnosti i podrške (14).

Montpetit i suradnici (2017) ističu da je tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme nakon umirovljenja povezana s manjim simptomima depresije, ali ovo je posebno izraženo među osobama s višim socioekonomskim statusom (15). To ukazuje na važnost socioekonomskih faktora u utjecaju na aktivnosti starijih osoba.

Studija koju su proveli Kourkouta i suradnici (2017) naglašava da je društvena podrška, koja se može pružiti kroz društvene aktivnosti, ključna za dobrobit i mentalno zdravlje starijih osoba (16). Ove aktivnosti ne samo da ublažavaju osjećaj usamljenosti već i stvaraju mrežu podrške koja je važna za emocionalno blagostanje.

Pojedinci koji su umirovljenjem izgubili redovne društvene kontakte, kao što su neke umirovljene radnice opisane u studiji Aktin i suradnici (2021) mogu iskusiti osjećaje izolacije i gubitka svrhe. Međutim, ponovno uspostavljanje veza može pomoći u prevladavanju tih osjećaja te održavanju kontinuiteta u važnim aspektima života (11).

Osobama koje su bile aktivnije u slobodnim aktivnostima prije umirovljenja lakše je povući se iz radne uloge. Razlog tome je što alternativne uloge već postoje. Nadalje, povećanje aktivnosti u slobodno vrijeme može pomoći u sprječavanju gubitaka resursa i postizanju kontinuiteta. To upućuje na činjenicu da viša razina angažmana u slobodnim aktivnostima prije umirovljenja, kao i povećanja tijekom prijelaza u mirovinu mogu imati pozitivan učinak na mentalno zdravlje i prilagodbu nakon umirovljenja.

Na početku istraživanja pretpostavka je bila da bi se mogla pojaviti ograničenja prilikom prikupljanja podataka u vidu nesklonosti surađivanja ispitanika ili neiskrenosti odgovaranja, što bi moglo rezultirati nepotpunim rezultatima. Međutim, prikupljanje podataka je proteklo uz veliku suradljivost ispitanika.

Istraživanje će odgovoriti na pitanjima o načinu provođenja slobodnog vremena nakon umirovljenja starijih osoba na području grada Dubrovnika, kao važnosti načina provođenja slobodnog vremena za određena područja života. Doprinos ovog istraživanja s praktične strane može se očitovati u identifikaciji skupina kod kojih je vidljiva smanjena aktivnost, kao i konkretnom planiranju aktivnosti koje bi dovele do aktivnijeg iskorištavanja slobodnog vremena, ujedno i podizanja kvalitete života starijih osoba, s obzirom na razinu uključenosti.

Razumijevanje važnosti aktivnog starenja u cilju održavanje mentalnog zdravlja, prevladavanje izazova povezanih s umirovljenjem i održavanje kvalitete života, može pomoći u razvoju programa i politika koji podržavaju dobrobit starijih osoba u različitim zajednicama.

### 3. ZAKLJUČAK

Viša razina aktivnosti u slobodno vrijeme povezana je s boljim blagostanjem i mentalnim zdravljem, osobito među umirovljenicima. Prijelaz u mirovinu može biti razdoblje u kojem je slobodna aktivnost posebno korisna. Suočavanje s gubitkom radne uloge i uspostavljanje zadovoljavajućeg životnog stila nakon umirovljenja glavni su zadaci nakon odlaska u mirovinu. Što se tiče gubitka radne uloge, aktivnost u slobodno vrijeme može ponuditi alternativne uloge izvan radnog mjesta na koje se može umirovljena osoba usredotočiti te bi navedeno trebalo olakšati prilagodbu. Rad ima niz važnih funkcija za pojedinca, kao što je pružanje identiteta, strukture, socijalne stimulacije, kolektivne svrhe i aktivnosti, a kada ljudi odu u mirovinu, moraju pronaći druge aktivnosti koje će to zamijeniti. Procjena kvalitete zdravlja ispitanika temeljna je informacija u ovom istraživanju koje je analiziralo percepciju zdravstvenog stanja među ispitanicima. Većina ispitanika ocjenjuje svoje zdravlje kao srednje do umjereno dobro. Ova srednja vrijednost, uz visoku standardnu devijaciju, ukazuje na značajnu varijabilnost u percepciji zdravstvenog stanja među sudionicima istraživanja. To implicira da postoje znatne razlike u tome kako pojedinci procjenjuju svoje zdravstveno stanje, što može biti korisno za prilagodbu zdravstvenih politika i intervencija kako bi se bolje odgovorilo na različite percepcije i potrebe.

Rezultati o načinu provođenja slobodnog vremena prema spolu pokazuju statistički značajne razlike između muškaraca i žena. Žene često ističu važnost određenih aktivnosti u slobodno vrijeme, kao što su čitanje, bavljenje umjetnošću, društvene aktivnosti s prijateljima i obitelji, te volontiranje, više nego muškarci, što može odražavati različite preferencije, interese ili sociokulturne obrasce među spolovima. Dodatno, istraživanje je identificiralo statistički značajne razlike u načinu provođenja slobodnog vremena prema dobi ispitanika. To ukazuje na evoluciju prioriteta i interesa tijekom životnog vijeka te nužnost prilagodbe programa i aktivnosti slobodnog vremena kako bi se bolje odgovorilo na potrebe različitih dobnih skupina. Razlike u aktivnostima slobodnog vremena prema bračnom statusu također su značajne. Ispitanici s različitim bračnim statusom imaju različite obrasce u tome kako provode svoje slobodno vrijeme, što može biti odražavanje njihovih životnih okolnosti, društvenih mreža ili obiteljskih obveza. Ovo istraživanje ističe

važnu ulogu aktivnosti u slobodno vrijeme u prilagodbi na umirovljenje. Aktivnosti poput održavanja društvenih veza, kognitivnih stimulacija i novih iskustava mogu poslužiti kao zamjena za resurse koji su možda bili dostupni tijekom radnog vijeka, poput poslovnih obveza ili strukturiranih aktivnosti.

Istraživanja su pokazala pozitivnu povezanost između povećanog angažmana u smislu aktivnosti i blagostanja nakon umirovljenja. Depresivni simptomi često uključuju neaktivnost i nedostatak motivacije te idu ruku pod ruku s neprilagodljivim zdravstvenim ponašanjem, koje također može ograničiti aktivnost. Tjelesna aktivnost posebno ima recipročnu vezu s depresijom u starijih odraslih osoba te je navedeno područje vrlo važno za planiranje aktivnog provođenja slobodnog vremena nakon odlaska u mirovinu.

Društvena integracija ključna je za uspješno starenje jer osigurava uključenost u sustave normi, kontrole i povjerenja, pristup informacijama i drugim resursima, kao i društvenu podršku. Veza s drugim ljudima otvara alternativne putove do vrijednih resursa kao što su informacije, društvena podrška, financijska povezanost ili kulturološka povezanost. Ovi resursi su ključni za dobrobit i mogu poslužiti za poboljšanje kvalitete života. S druge strane, socijalna izolacija i isključenost mogu naštetiti samoj osobi, ali i društvu u cjelini jer upravo takav način provođenja vremena sa sobom donosi brojne negativne posljedice na fizičkom psihičko i kognitivno zdravlje umirovljenika. Sve to ukazuje na potrebu za razvijanjem politika usmjerenih prema umirovljenicima koje se temelje na strateškom pristupu njihovom slobodnom vremenu. Da bi se to osiguralo, važna je podrška institucija i društva u cjelini te planiranje vremena u mirovini prije samog čina umirovljenja.

## 4. LITERATURA

1. Boniwell, I. (2005). Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3, 61–74.
2. Borland, J. (2005). *Transitions to retirement: A review* (Melbourne Institute Working Paper No. 3/05). Department of Economics and Melbourne Institute of Applied Economic and Social Research, The University of Melbourne.
3. Kleiber, D. A., & Linde, B. D. (2014). The case for leisure education in preparation for the retirement transition. *Journal of Parks and Recreation Administration*, 32(1), 110–127.
4. Lee, C., Payne, L. L., & Berdychevsky, L. (2020). The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: A Sense of Coherence theory approach. *Leisure Sciences*, 42(2), 152–169.
5. Annink, A., Gorgievski, M., & Den Dulk, L. (2016). Financial hardship and well-being: A cross-national comparison among the European self-employed. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25, 645–657.
6. Boyatzis, R. E., Rochford, K., & Taylor, S. N. (2015). The role of the positive emotional attractor as vision and shared vision: Toward effective leadership, relationships and engagement. *Frontiers in Psychology*, 6, 670.
7. Fleischmann, M., Xue, B., & Head, J. (2020). Mental health before and after retirement - Assessing the relevance of psychosocial working conditions: The Whitehall II prospective study of British civil servants. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(2), 403–413.
8. Kerr, J., & Armstrong-Stassen, M. (2011). The bridge to entrepreneurship - Older workers' engagement in post-career entrepreneurship and wage-and-salary employment. *Journal of Entrepreneurship*, 20, 55–76.

9. Nimrod, G., & Kleiber, D. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: Toward an Innovation Theory of Successful Aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 65(1), 1-22.
10. Freund, A. M. (2020). The bucket list effect: Why leisure goals are often deferred until retirement. *American Psychologist*, 75(4), 499-510.
11. Aktin, S. (2021). Emeklilik sonrası gündelik yaşam ve boş zaman pratikleri: Kabul günleri örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 17-39.
12. Sala, G., et al. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PLoS One*, 14(11), e0225006.
13. Opdal, I. M., et al. (2020). A prospective study on the effect of self-reported health and leisure time physical activity on mortality among an ageing population: Results from the Tromsø study. *BMC Public Health*, 20, 575.
14. Lin, F., et al. (2017). Identification of successful cognitive aging in the Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative Study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 59(1), 101–111.
15. Montpetit, M. A., Nelson, N. A., & Tiberio, S. S. (2017). Daily interactions and affect in older adulthood: Family, friends and perceived support. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 373–388.
16. Kourkouta, L., et al. (2017). Leisure activity in the third age. *Journal of Healthcare Communications*, 3(1), 1-3.
17. Cohen-Mansfield, J., Gavendo, R., & Blackburn, E. (2019). Activity preferences of persons with dementia: An examination of reports by formal and informal caregivers. *Dementia*, 18, 2036–2048.
18. Asper, A. (2018). Continuity theory. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/332289761\\_Continuity\\_Theory](https://www.researchgate.net/publication/332289761_Continuity_Theory)
19. LeCroy, C. W. (Ed.). (2014). *Case studies in social work practice* (3rd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley.
20. Newall, N. E. G., & Menec, V. H. (2019). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 925–939.

21. Masoom, M. R. (2016). Social isolation: A conceptual analysis. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 7(4), 241-249.
22. Zavaleta, D., Samuel, K., & Mills, C. T. (2017). Measures of social isolation. *Social Indicators Research*, 131(1), 367-391.
23. Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797–5801.
24. Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys. *Research on Aging*, 26(6), 655–672.
25. Oh, A., Patel, K., Boscardin, W. J., Max, W., Stephens, C., Ritchie, C. S., et al. (2019). Social support and patterns of institutionalization among older adults: A longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 1–6.
26. Hwang, J., Wang, L., Siever, J., Del Medico, T., & Jones, C. A. (2019). Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: A qualitative study. *Aging & Mental Health*, 23(6), 736–742.
27. Grenier, A., Burke, E., Currie, G., Watson, S., & Ward, J. (2021). Social isolation in later life: The importance of place, disadvantage and diversity.
28. Petite, T., Mallow, J., Barnes, E., Petrone, A., Barr, T., & Theeke, L. (2015). A systematic review of loneliness and common chronic physical conditions in adults. *Open Psychology Journal*.
29. Hodge, S., & Eccles, F. (2013). Loneliness, social isolation and sight loss: A literature review conducted for Thomas Pocklington Trust.
30. Mehrabi, F., & Béland, F. (2020). Effects of social isolation, loneliness, and frailty on health outcomes and their possible mediators and moderators in community-dwelling older adults: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, 104119.
31. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. National Academies Press.



32. Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009–1016.
33. Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302–314.
34. Umberson, D., Crosnoe, R., & Reczek, C. (2010). Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*, 36(1), 139–157.
35. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*.
36. Boulos, C., Salameh, P., & Barberger-Gateau, P. (2017). Social isolation and risk for malnutrition among older people. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(2), 286–294.
37. Holwerda, T. J., Van Tilburg, T. G., Deeg, D. J. H., Schutter, N., Van R., Dekker, J., et al. (2016). Impact of loneliness and depression on mortality: Results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(2), 127–134.
38. Ge, L., et al. (2017). Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182145.
39. Rockwood, K., Song, X., MacKnight, C., Bergman, H., Hogan, D. B., McDowell, I., et al. (2005). A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. *Canadian Medical Association Journal*, 173(5), 489–495.
40. Hoogendijk, E. O., Smit, A. P., Van Dam, C., Schuster, N. A., De Breij, S., Holwerda, T. J., et al. (2020). Frailty combined with loneliness or social isolation: An elevated risk for mortality in later life. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(11), 2587–2593.
41. Clair, R., et al. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during the pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 23–29.

42. Liotta, G., Canhao, H., Cenko, F., Cutini, R., Vellone, E., Illario, M., et al. (2018). Active ageing in Europe: Adding healthy life to years. *Frontiers in Medicine*, 5, Article 123.
43. Komadt, A. E., et al. (2020). Views on ageing: A lifespan perspective. *European Journal of Ageing*, 17(4), 387–401.
44. VanDevanter, N., Naegle, M., Nazia, N., Bamodu, A., & Sullivan Marx, E. (2023). Health aging and care of the older adult with chronic disease: A qualitative needs assessment in 14 eastern and southern Caribbean islands. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 47, e40.
45. PAHO (Pan-American Health Organization). (2017). *Health in the Americas 2017*. Washington, D.C.
46. Di Cesare, M., et al. (2013). Inequalities in non-communicable diseases and effective responses. *The Lancet*, 381, 585-597

## **PRILOZI**

### **Prilog A: Anketni upitnici**

Poštovani,

molim Vas za pomoć u istraživanju. Ovo istraživanje se provodi u svrhu izrade diplomskog rada na diplomskom stručnom studiju „Kliničko sestrinstvo“, Sveučilišta u Dubrovniku, na temu „Umirovljenje i slobodno vrijeme - Važnosti aktivnog starenja u cilju održavanje zdravlja i dobrobiti starijih osoba“, pod mentorstvom doc. dr. sc. Sanje Zoranić. Cilj istraživanja je ispitati percepciju slobodnog vremena nakon umirovljenja, načine provođenja i važnost slobodnog vremena za određena područja života, uz naglasak na promociju aktivnog starenja.

Podaci će se prikupiti anketom koja se sastoji od socio-demografskih podataka i dva upitnika: Upitnik o važnosti slobodnog vremena i Upitnik o načinu provođenja slobodnog vremena. Prikupljeni podaci će se koristiti isključivo u svrhu istraživanja, tj. izrade rada i ni na koji način neće narušiti Vašu privatnost. Upitnik je anonimn i sudjelovanje dobrovoljno. Kako bi se dobili što objektivniji rezultati, molim Vas, da na postavljena pitanja odgovarate iskreno.

Za sva pitanja i komentare možete se obratiti Ivani Ostojčić, putem e-mail adrese: [ivana.ostojic1711@gmail.com](mailto:ivana.ostojic1711@gmail.com)

Unaprijed Vam hvala na strpljenju i suradnji.

Studentica  
Ivana Ostojčić

## **Anketni upitnik**

### **1. Spol**

- a. Muški
- b. Ženski
- c.

### **2. Dob**

- a. 65-74 godina
- b. 75-84 godina
- c. 85-94 godina
- d. 95 godina i više

### **3. Obrazovanje:**

- a. Osnovna škola
- b. Srednja stručna sprema
- c. Viša stručna sprema
- d. Visoka stručna sprema
- e. Magisterij/doktorat znanosti

### **4. Mjesto stanovanja**

- 1. urbano naselje (grad)
  - a. obiteljska kuća
  - b. stambeni objekt
- 2. ruralno naselje (selo)
  - a. obiteljska kuća
  - b. stambeni objekt

### **5. Način stanovanja**

- a. Živim sam/a
- b. Sa suprugom
- c. Sa ostalim članovima obitelji

**6. Bračni status**

- a. Samac
- b. Razdvojena/razdvojen
- c. U braku
- d. U izvanbračnoj zajednici
- e. Razvedena/razveden
- f. Udovica/udovac

**7. Materijalni status**

- a. Mnogo lošiji od prosjeka
- b. Nešto lošiji od prosjeka
- c. Prosječno
- d. Nešto bolje od prosjeka
- e. Mnogo bolje od prosjek

**8. Zdravstveno stanje**

	Vrlo lošom	Prilično nezadovoljan	Ni dobrom, ni lošom	Prilično dobrom	Vrlo dobrom
Kako biste procijenili kvalitetu Vašeg zdravlja?	1	2	3	4	5

**UPITNIK O NAČINU PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA**

Pred Vama je niz tvrdnji koje govore o čestini provođena slobodnog vremena na određene načine. Ovim istraživanjem želimo saznati što Vam je i u kolikoj mjeri važno u odnosu na različita pitanja povezana s navedenom problematikom. Dobar je svaki odgovor koji izražava Vaše pravo mišljenje.

Molimo naznačite koliko često provodite slobodno vrijeme na navedene načine, na skali od 1 do 5, gdje je:

*1-vrlo rijetko ili nikada, 2-rijetko, 3-osrednje često, 4-često, 5-izrazito često ili uvijek*

Slobodno vrijeme najčešće trošim na:..

1. Sport i tjelovježbu 1 2 3 4 5
2. Rekreaciju vani (planinarenje, veslanje, kampiranje, itd.) 1 2 3 4 5
3. Čitanje 1 2 3 4 5
4. TV i kino 1 2 3 4 5
5. Vrijeme s obitelji i prijateljima 1 2 3 4 5
6. Umjetnost i obrt 1 2 3 4 5
7. Hobiji 1 2 3 4 5
8. Kartanje i društvene igrice 1 2 3 4 5
9. Vino, hrana, kuhanje 1 2 3 4 5
10. Stvaranje i slušanje glazbe 1 2 3 4 5
11. Vrtlarstvo 1 2 3 4 5
12. Putovanja 1 2 3 4 5
13. Računarstvo i igranje računalnih igara 1 2 3 4 5
14. Vjerske obveze 1 2 3 4 5
15. Ostalo 1 2 3 4 5

### **UPITNIK O VAŽNOSTI SLOBODNOG VREMENA**

U sljedećim pitanjima naznačite koliko Vam važan način kako provodite slobodno vrijeme navedeno za određena područja života, na skali od „1“ (posve nevažno) do „5“ (najvažnije). Značenje procjena:

*1 - posve nevažno 2 –od male važnosti 3 - srednje važno, 4 – vrlo važno; 5 – najvažnije*

Način kako provodim slobodno vrijeme važan mi je za:

1. Jačanje obiteljskih odnosa 1 2 3 4 5
2. Tjelesno vježbanje i zdravlje 1 2 3 4 5
3. „Izoštavanje“ moga uma, intelektualna radoznalost 1 2 3 4 5
4. Imanje duhovnog života 1 2 3 4 5
5. Razvijanje vlastite kreativnosti 1 2 3 4 5
6. Pronalazak novih prijatelja i širenje vlastite socijalne mreže 1 2 3 4 5
7. Učenje o novim idejama 1 2 3 4 5
8. Podrška zaštiti okoliša i naporima zajednice 1 2 3 4 5
9. Biti uključen u zajednička nastojanja zajednice 1 2 3 4 5
10. Volontiranje u svojoj zajednici 1 2 3 4 5