

# Analiza prilagodbe na umirovljenje osoba starije životne dobi

---

**Matijašić, Marija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University North / Sveučilište Sjever**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:611455>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-19**



*Repository / Repozitorij:*

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 289/FIZ/2023**

**Analiza prilagodbe na umirovljenje osoba starije životne  
dobi**

**Marija Matijašić, 0336048783**

Varaždin, rujan 2024.





# Sveučilište Sjever

**Odjel za Fizioterapiju**

**Završni rad br. 289/FIZ/2023**

## **Analiza prilagodbe na umirovljenje osoba starije životne dobi**

**Student**

Marija Matijašić, 0336048783

**Mentor**

Marija Arapović, mag.med.techn.

Varaždin, rujan 2024.

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Fizioterapija		
STUDIJ	Prijediplomski stručni studij		
PRISTUPNIK	Marija Matijašić	MATIČNI BROJ	0336048783
DATUM	25.09.2023.	KOLEGIJ	Osnove zdravstvene njege
NASLOV RADA	Analiza prilagodbe na umirovljenje osoba starije životne dobi		

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Analysis of adjustment of the retirement of elderly people

MENTOR	Marija Arapović	ZVANJE	Predavač
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. Nikolina Zaplatić Degač, pred., predsjednik		
	2. Marija Arapović, pred., mentor		
	3. Anica Kuzmić, pred., član		
	4. Jasminka Potočnjak, v.pred., zamjenski član		
	5.		

## Zadatak završnog rada

BROJ 289/FIZ/2023

OPIS  
Umirovljenje se obično doživljava kao događaj, odnosno proces koji zahtijeva planiranje i prilagodbu, a može se tumačiti i kao prijelazna životna faza. Proces je koji može potrajati čak i do nekoliko godina. Sastoji se od nekoliko faza koje svaki pojedinac prolazi te stiže do konačnog rezultata odnosno umirovljenja. Cilj rada je prikazati razlike u prilagodbi na umirovljenje te ispitati koliko teško svakom pojedincu taj čin pada s obzirom da predstavlja veliku prekretnicu za svakoga. Odlazak u mirovinu može nerijetko biti predmet stigmatizacije radi čega ga vrlo često ljudi odgađaju. Što radi straha od odbačenosti u društvu, što radi mišljenja da život staje onog trenutka kad se osoba umirovi. Umirovljenje se može okarakterizirati kao stresno razdoblje, posebice kod osoba koje su se loše prilagodile na gubitak radne uloge te može uzrokovati eventualno pogoršanje zdravlja, usamljenost, depresiju i smanjenje zadovoljstva životom. Radi što boljeg sagledavanja opsega i specifičnosti brojnih društvenih problema uvjetovanih starenjem stanovništva, u zadnjih se pedesetak godina provode brojna teoretski, razvojno i primijenjeno usmjerena znanstvena istraživanja, čiji rezultati ocrtavaju osnovne elemente strategija društvene pripreme i prilagodbe na proces starenja stanovništva i pojedinca. Na temelju tih napora, kreirani su i brojni globalni programi usmjereni poboljšanju opće kvalitete života starijih ljudi, unapređenja njihova zdravlja te njihove veće obiteljske i društvene uključenosti.

ZADATAK URUČEN 03.10.2023.



POTPIS MENTORA

Marija Arapović

## Predgovor

Temu rada odabrala sam zbog dodatnog naglaska na važnost položaja umirovljenika u Republici Hrvatskoj. Smatram da je njihova situacija vrlo složena; usudila bih se reći i prilično teška. Primarni se problemi očituju u visini mirovine koja je za većinu umirovljenika suviše niska i ne pruža im dovoljno za dostojan i dostojanstven život. Pored ovoga, postoje i drugi problemi koje svaki pojedinac promatra i doživljava na svoj jedinstven način. Bilo je zanimljivo čuti mišljenja, stavove i potrebe ispitanika te na neki način *ući* u taj umirovljenički svijet i život, približiti se tim ljudima koje ne treba zaboraviti ni zanemariti jer su ravnopravan dio našega društva i tako bi se prema njima trebalo i ponašati. U svemu tome ne bih uspjela bez svoje mentorice profesorice Marije Arapović koja je pratila proces pisanja i istraživanja moga rada te me neprestano savjetovala svojim znanjem i usmjeravala, poticala te hrabrila. Hvala mojim roditeljima i sestrama koji su mi tijekom cijelog studiranja bili iznimna potpora, a bez kojih ne bih uspjela.

## Sažetak

**Uvod:** Umirovljenje je proces koji može trajati čak i do godinu dana. Sastoji se od faza koje treba proći da bi osoba imala uvjete za mirovinu. Obično se prihvaća kao događaj koji zahtjeva planiranje i određenu prilagodbu. Smatra se tranzicijskom fazom života zbog trajanja koje se može produljiti čak i do nekoliko godina te su prisutne i razne intervencije radi što bolje prilagodbe na život u mirovini.

**Metode:** Temeljem prikupljenih podataka učinjena je analiza prilagode starijih osoba na umirovljenje. Putem ankete provedeno je ispitivanje zadovoljstva umirovljenika u Republici Hrvatskoj. Anketa je uključivala pitanja sociodemografske prirode te *Upitnik prilagodbe na umirovljenje*, autora Zvezdana Penezića.

**Rezultati:** Istraživanje pokazuje da većina umirovljenika nije zadovoljna svojom financijskom situacijom u mirovini te radi toga traže dodatne izvore zarade. Dodatno ih zabrinjavaju velike liste čekanja na medicinske preglede. Također, smatraju da bi trebalo biti više organiziranih društvenih događaja za umirovljenike.

**Rasprava:** Akutna demografska situacija u Hrvatskoj i Europi ukazuje na činjenicu da je broj osoba starije životne dobi u porastu. Zbog sve većeg broja starije populacije povećava se broj osoba koje pripadaju statusu umirovljenika. Većina istraživanja pokazuje da umirovljenici nisu zadovoljni svojim financijskim statusom, te veliki odaziv ostvaruju na društvenim događanjima koja uključuju njih i njihove vršnjake, što potvrđuje i ovo provedeno istraživanje.

**Ključne riječi:** umirovljenje, prilagodba, zdravlje, kvaliteta života, starenje

## Summary

**Introduction:** Retirement is a process that can last up to a year. It consists of stages that must be passed in order for a person to qualify for a pension. It is usually accepted as an event that requires planning and some adaptation. It is considered a transitional phase of life due to its duration, which can be extended even up to several years, and various interventions are also present for the best possible adaptation to life in retirement.

**Methods:** Based on the collected data, an analysis of the adjustment of the elderly to retirement was made. The satisfaction of pensioners in the Republic of Croatia was examined through a survey. The survey included questions of a sociodemographic nature and the Retirement Adjustment Questionnaire, authored by Zvezdan Penezić.

**Results:** The research shows that the majority of retirees are not satisfied with their financial situation in retirement and therefore look for additional sources of income. They are additionally worried about long waiting lists for medical examinations. Also, they believe that there should be more organized social events for retirees.

**Discussion:** The acute demographic situation in Croatia and Europe points to the fact that the number of elderly people is increasing. Due to the increasing number of elderly population, the number of people who belong to the status of pensioners is increasing. Most of the research shows that retirees are not satisfied with their financial status, and they have a great turnout at social events that include them and their peers, which is confirmed by this research.

**Key words:** retirement, adaptation, health, quality of life, aging



## Sadržaj:

1. Uvod.....	1
2. Osobe starije životne dobi.....	3
2.1. Starenje i starost.....	4
2.2. Raspodjela stanovništva po dobi.....	6
2.3. Raspodjela stanovništva po spolu.....	7
2.4. Zdravstveno stanje.....	8
2.5. Zadovoljstvo životom u trećoj životnoj dobi.....	9
3. Umirovljenje.....	11
3.1. Postupak umirovljenja.....	11
3.2. Podjela prema vrsti mirovine.....	12
3.2. Sociodemografski faktori prilagodbe na umirovljenje.....	13
3.3. Financijska sigurnost umirovljenika.....	14
3.4. Rad u mirovini.....	15
3.5. Suživot umirovljenika.....	16
4. Istraživački dio rada.....	17
4.1. Ciljevi.....	17
4.2. Metodologija istraživanja.....	17
4.3. Uzorak.....	17
4.4. Rezultati.....	18
5. Rasprava.....	32
6. Zaključak.....	39
7. Literatura.....	40
Popis tablica i grafikona.....	44

# 1. Uvod

Starost je individualno iskustvo, stoga je i jedinstveno za svaku osobu. To je vrijeme za uživanje u zasluženom odmoru, refleksiju života i razmatranje postignuća. Za neke može biti izazovno zbog zdravstvenih problema ili gubitka voljene osobe. Globalno produljenje životnog vijeka ljudi, danas je procijenjeno se na dvostruko duži period nego prije 100 godina [1]. Prema posljednjim podacima Državnog zavoda za statistiku u popisu stanovništva prema starosti iz 2021. udio stanovništva u dobi od 0 do 14 godina iznosi 14,27 %, a udio stanovništva u dobi od 65 i više godina iznosi 22,45 %. Značajni udio ukupne populacije Republike Hrvatske čini starije stanovništvo koje broji 1.229.760 korisnika mirovina (prema HZMO, 2022.) [2]. Prema navedenim podacima, Hrvatska je prema broju starijih osoba među deset zemalja u svijetu. Ovi podaci pokazuju da produljenje života stanovništva opterećuje mirovinski sustav, ali i da je sve manje mladog stanovništva [3]. Različite teorije govore da osoba koja stupi u mirovinu ne postaje pasivni član zajednice nego usmjerava svoju ulogu u neke druge aktivnosti kao što su obitelj, nastavak radnog vijeka u svojoj struci, aktivnosti u zajednici. Produljenje životnog vijeka smatralo se pozitivno zbog duljeg radnog staža, no pokazalo se da postoje i negativne strane kao što su teške i kronične bolesti koje su narušile kvalitetu i zadovoljstvo života. Starenje samo po sebi donosi razne izazove, a prije svega uključuje različite oblike mentalnih i kroničnih bolesti lokomotornog sustava. Prema brojnim istraživanjima izazovi te vrste postat će još veći jer se predviđa trostruki porast broja osoba starih 60 i više godina do 2050. te čak peterostruki porast starijih osoba od 80 godina [4]. Zbog svega toga, znanstvenici si često postavljaju pitanja što se sve može učiniti kako bi umirovljenici ostatak svoga životnog vijeka mogli provesti zadovoljnije i kvalitetnije. Dvije grane zdravstvenog sustava intenzivno se bave tim pitanjem, a to su gerontologija i zdravstvena psihologija. Riječ je o područjima usmjerenim na promicanje i održavanje zdravlja, sprječavanje i liječenje bolesti, utvrđivanje korelata zdravlja i bolesti te poboljšanje sustava zdravstvene skrbi [5]. Potrebe se u starosti mijenjaju, ali većini ljudi određene ostaju iste kao što su: zdravstvena skrb, mentalna sigurnost, međuljudski odnosi i specifično za stariju dob jest prenošenje životnog iskustva. Osobe starije životne dobi često nailaze na prepreku u komunikaciji s mlađom populacijom u obitelji, nisu naviknute na užurbani život, ne razumiju današnja razmišljanja, pa čak često i nameću neke svoje vrednote zbog čega nerijetko u takvim situacijama dolazi do svađa i prestanka komunikacije. U suvremenom je društvu vidljivo kako unuci ne komuniciraju sa svojim bakama i djedovima, djeca s roditeljima, te je prisutan sve veći generacijski jaz [6]. Značajnu funkciju

i pozitivan učinak ima obiteljska podrška, ponajprije prilikom suočavanja s udovištvom, umanjivanja stresa, neutraliziranja negativnih utjecaja, bolje prilagodbe, podizanja stupnja zdravlja, kvalitete života te unapređenja socijalnih interakcija. Pojedinaac koji živi sam ne mora ujedno biti usamljen, već zapravo može imati potpuno integriran i aktivan život [1]. Istraživanja pokazuju da postoje određene razlike između spolova kada je riječ o usamljenosti. Jednako su usamljene i žene i muškarci, no žene koje postanu udovice, snažnije će se povezati sa svojom obitelji, a socijalizacija s drugim osobama postat će pomalo pasivna. Muškarci koji ostaju udovci gube glavnu socijalnu vezu, zbog čega dolazi do većeg rizika od izoliranja i povlačenja u samoću. Uz kontroliranje udovištva ne postoje značajne razlike kod muškaraca i žena u doživljavanju usamljenosti. Što se tiče financijskog pitanja, žene su ugroženije zbog smanjenih prihoda i smanjenih mogućnosti dodatne zarade [7].

## 2. Osobe starije životne dobi

Osobe starije životne dobi, obično definirane kao osobe iznad 65 godina, čine značajan dio populacije u mnogim državama. Demografska su skupina koja se često suočava s jedinstvenim izazovima i potrebama koje zahtijevaju posebnu pažnju i prilagođene pristupe [8]. U Republici Hrvatskoj, populacija starija od 65 godina značajno je porasla u posljednjim desetljećima, što odražava globalni trend starenja stanovništva. Prema podacima iz posljednjeg popisa stanovništva (2021.), u Republici Hrvatskoj živi više od 860 tisuća osoba starijih od 65 godina, što čini oko 21 % ukupnog stanovništva. Ovaj udio starijih osoba svake godine raste zbog smanjenja nataliteta, produženog životnog vijeka i emigracije mladih generacija. Prosječni životni vijek u Hrvatskoj je oko 78 godina, s time da žene u prosjeku žive duže od muškaraca. Starije osobe često se suočavaju s kroničnim zdravstvenim problemima poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa te problema sa smanjenom pokretljivošću i mentalnim zdravljem. Iz genetske i fiziološke teorije starenja prihvaćen je tradicionalni stav da je biološka involucija žive tvari neizbježan i gotovo neodgodiv proces. Starije su osobe izložene povećanom riziku različitih gubitaka (supružnika, zdravlja, ekonomskog statusa, neovisnosti i slično). Gubici kod osjetljivih osoba dovode do smanjenja samopoštovanja i depresije, kao i do neugodnog osjećaja gubitka kontrole nad vlastitim životom. Slaba socijalna podrška i mreža socijalnih kontakata mogu dovesti osobu u socijalnu izolaciju. Mnogi stariji ljudi u Republici Hrvatskoj ovise o državnim mirovinama, koje su često nedovoljne u odnosu na životne troškove. Postoji i značajan broj starijih osoba koje žive same, što nerijetko dovodi do socijalne izolacije, posebno u ruralnim područjima. Posljedica je pretjerana usmjerenost na vlastito tijelo, razna tjelesna stanja i simptome. To može rezultirati tjelesnim simptomima kojima osoba na neprilagođen način traži pomoć pokušava privući pozornost drugih na sebe i kontrolirati druge. Starenje stanovništva predstavlja izazov za sustav socijalne skrbi, zdravstvo i mirovinski sustav, koji su pod sve većim pritiskom. Potrebno je više resursa za dugotrajnu skrb, gerijatrijske usluge i podršku za starije osobe, uključujući prilagodbu javnih usluga i infrastrukture. Postoji sve veći fokus na koncept "aktivnog starenja", koji potiče starije osobe da ostanu uključene u društvene, ekonomske, kulturne i obrazovne aktivnosti. Razvijaju se programi za poticanje tjelesne aktivnosti, zdravog života i volontiranja među starijim osobama. U Republici Hrvatskoj postoje različiti oblici podrške za starije osobe, uključujući domove za starije i nemoćne, dnevne centre, kao i razne socijalne usluge koje pružaju pomoć u kući. Također, postoje inicijative za poboljšanje kvalitete života starijih osoba, kao što su programi za međugeneracijsku solidarnost i lokalne zajednice koje rade na tome da postanu "prijatelji starijih". Starenje stanovništva jedan

je od ključnih demografskih izazova za Hrvatsku, ali uz odgovarajuću podršku i politike, moguće je osigurati kvalitetan i dostojanstven život za starije osobe [9].

## 2.1. Starenje i starost

Starenje je prirodan proces koji se odvija tijekom cijelog života svakog čovjeka, a označava fazu ljudskoga života u kojoj osoba stari te prolazi kroz različite promjene. Te se promjene očituju na čovjekovom umu, tijelu i društvenim odnosima, stoga se fenomen starenja promatra unutar tri dimenzije, a to su biološka, psihološka i sociološka [9]. S godinama dolazi do tjelesnih promjena i u tijelu. Koža gubi elastičnost, mišićna se masa smanjuje, a kosti postaju krhke. Može doći i do smanjenja vida i sluha [10]. Osim tjelesnih dolazi i do kognitivnih promjena. Kognitivne funkcije poput pamćenja i sposobnosti rješavanja problema, uvelike se mijenjaju s godinama. Mnogi ljudi primjećuju promjene u brzini razmišljanja ili sposobnosti koncentracije. Unatoč tjelesnim i kognitivnim promjenama, sa starenjem dolazi veće iskustvo i mudrost [11]. Starije osobe često posjeduju bogato znanje i veću emocionalnu stabilnost. Nažalost, često se suočavaju s određenim zdravstvenim izazovima, kao što su kronične bolesti poput dijabetesa, artritisa, hipertenzije i slično. Kako bi se smanjili rizici od spomenutih bolesti, važno je održavati zdrav način života [12]. Starenje također može dovesti i do socijalnih promjena. Umirovljenjem većina osoba pronalazi više vremena za obitelj, prijatelje i nove interese, a osobe često postaju bake i djedovi te preuzimaju nove uloge u obitelji. Među starijim osobama emocionalno stanje može varirati. Neki se suočavaju s depresijom ili anksioznošću, dok drugi mogu doživjeti veće zadovoljstvo i sreću u kasnijim godinama. Održavanje tjelesne i mentalne aktivnosti, učenje novih vještina i sudjelovanje u društvenim aktivnostima podrazumijeva se kao aktivno starenje. To može pomoći u očuvanju kvalitete života tijekom starije dobi [13]. Pojedinac starost doživljava na svoj način, a genetika, način života i okolina igraju važnu ulogu u tom procesu. Zbog svega je toga bitno usmjeriti pažnju na očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja te ostati povezan s obitelji i prijateljima kako bi se ostvarila sretna i ispunjena starost. Kao takvo, starenje se može podijeliti, a svaka od njih obuhvaća specifične aspekte tog procesa. Biološko se starenje odnosi na fiziološke promjene koje se događaju u tijelu s vremenom. To uključuje postupno opadanje funkcije organa, smanjenje mišićne mase, smanjenje elastičnosti kože, smanjenje gustoće kostiju i usporavanje metabolizma. Biološko starenje je neizbježno i varira od osobe do osobe ovisno o genetici, načinu života, prehrani i razini tjelesne aktivnosti. Kronološko starenje je najjednostavnija vrsta starenja i odnosi se na broj godina koje je osoba proživjela. Iako je kronološka dob važan pokazatelj, ista ne mora nužno odražavati stvarno stanje organizma jer osobe iste kronološke dobi mogu biti u vrlo

različitim biološkom stanju. Psihološko starenje odnosi se na promjene u kognitivnim funkcijama, emocionalnoj stabilnosti, motivaciji i osobnosti koje se događaju s godinama. To može uključivati smanjenje brzine obrade informacija, poteškoće s pamćenjem ili prilagođavanjem novim situacijama. Međutim, mnogi ljudi zadržavaju visoku razinu mentalne oštine i emocionalne stabilnosti i u starijoj dobi. Socijalno starenje odnosi se na promjene u društvenim ulogama i odnosima koje dolaze s godinama. To uključuje promjene u obiteljskim ulogama (npr. postajanje djedom ili bakom), promjene u radnom statusu (umirovljenje) i promjene u socijalnoj mreži (gubitak prijatelja ili supružnika) [11]. Socijalno starenje može utjecati na način na koji društvo percipira starije osobe i kako oni sami doživljavaju svoju ulogu u društvu. Kognitivno starenje specifično se odnosi na promjene u sposobnostima učenja, pamćenja i donošenja odluka. Iako su određeni aspekti kognitivnih funkcija skloni opadanju s godinama, poput brzine obrade informacija, drugi aspekti, poput mudrosti i akumuliranog znanja, mogu ostati stabilni ili se čak poboljšati. Patološko starenje odnosi se na starenje koje je komplicirano radi prisutnosti bolesti ili stanja koja ubrzavaju proces starenja. Primjeri uključuju Alzheimerovu bolest, Parkinsonovu bolest, kardiovaskularne bolesti i druge kronične bolesti. Patološko starenje može značajno smanjiti kvalitetu života i ubrzati opadanje fizičkih i mentalnih funkcija [12]. Subjektivno starenje odnosi se na to kako osoba sama doživljava proces starenja. Neki ljudi mogu osjećati da su "stari" u ranim šezdesetima, dok se drugi mogu osjećati "mladima" i u osamdesetima. Ovaj subjektivni osjećaj starenja može biti pod utjecajem fizičkog zdravlja, socijalnih interakcija i općeg zadovoljstva životom. Svaka od ovih vrsta starenja ima različite aspekte i izazove, a razumijevanje tih vrsta može pomoći u boljem pristupu zdravom starenju i prilagodbi na promjene koje dolaze s godinama. Prihvaćanje starenja je ključan aspekt zdravog psihološkog i emocionalnog stanja u starijoj dobi. Iako starenje donosi neizbježne promjene u fizičkom izgledu, zdravlju i sposobnostima, način na koji osoba prihvaća te promjene može značajno utjecati na njezinu kvalitetu života [13]. U niže navedenom tekstu biti će opisano:

Pozitivan stav prema starenju - razvijanje pozitivnog stava prema starenju može olakšati suočavanje s izazovima koje starost donosi. Umjesto da se starenje doživljava kao gubitak, može se gledati kao prirodan dio života koji donosi mudrost, iskustvo i priliku za nove vrste uživanja [11].

Prilagodba očekivanja- prihvaćanje starenja često zahtijeva prilagodbu očekivanja u vezi s fizičkim sposobnostima i izgledom. Ove promjene su normalne, a prihvaćanje novih granica omogućuje usmjeravanje energije na aktivnosti koje su još uvijek moguće i ispunjavajuće [13].

Njegovanje socijalnih veza - održavanje bliskih odnosa i aktivnog društvenog života može pomoći u smanjenju osjećaja izolacije i usamljenosti, koji su često povezani sa starenjem. Podrška i razumijevanje prijatelja i obitelji mogu biti ključni u procesu prihvaćanja starenja [11].

Samoprihvatanje i ljubav prema sebi - prihvaćanje starenja uključuje i prihvaćanje sebe u svakom trenutku života, s ljubavlju i suosjećanjem prema vlastitim slabostima i snazi. Samoprihvatanje je temeljni korak u prihvaćanju starenja, omogućujući pojedincu da se osjeća dobro u vlastitoj koži bez obzira na godine[11].

## **2.2. Raspodjela stanovništva po dobi**

Prema popisu stanovništva koji je proveden 2020. prikupljeni podatci govore da se u Republici Hrvatskoj nalazi 22,45 % stanovništva starijeg od 65 godina. Riječ je o gotovo dvostruko većem postotku u odnosu na postotak koji se odnosi na mlado i zrelo stanovništvo. Po tim podacima može se zaključiti da je mirovinski sustav preopterećen. Prema podacima iz 2021. vidljiv je kontinuirani nastavak starenja stanovništva [14]. Gledajući u cjelini, ukupni dobní prosjek stanovništva Republike Hrvatske iznosi 43,8 godina, što Republiku Hrvatsku svrstava među najstarije nacije u Europi. Višegodišnje opadanje broja mladog stanovništva (0 – 19 godina) uvelike pridonosi toj činjenici. Udio mladog stanovništva u 2020. iznosio je 19,1 % na razini države, dok je u Primorsko-goranskoj županiji bio najmanji sa 16,4 %, a u Međimurskoj županiji najveći s 21,7 % [15]. U nastavku slijedi tablični prikaz po pitanju prosječne starosti, indeksa starenja i fertilnoga kontingenta, a tiče se razdoblja između 1971. i 2020. Tablica 2.1.1. prikazuje prosječnu starost koja u 50 godina ukupnog stanovništva raste te na kraju iznosi 10 godina više što se tiče prosječne dobi. Indeks starenja ukupnog stanovništva u razmatranih 50 godina porastao je za 102,1 %. Promatra se i zasebno po spolu, što kod žena iznosi 119,8 %, a kod muškaraca 85,6 %. Fertilni kontingent promatra razliku među ženama unutar 50 godina, u dobi 15 – 49 godina, odnosno njihovu sposobnost da zanesu i iznesu trudnoću, tj. da rode zdravo i živo dijete. Prema podacima vidljivo je kako se u 50 godina fertilni kontingent smanjio za 10,6 % kod žena u dobi od 15 – 49 godina (tablica 2.) [15].

	Prosječna starost			Indeks starenja, %			Fertilni kontingent, 15 - 49, %
	ukupno	muškarci	žene	ukupno	muškarci	žene	žene
1971.	34,0	32,4	35,5	47,2	38,5	56,2	51,4
1981.	35,4	33,8	37,1	52,6	40,4	65,3	48,5
1991.	37,1	35,4	38,7	66,7	50,8	83,3	46,6
2001.	39,3	37,5	41,0	90,7	71,6	110,8	46,9
2002.	39,6	37,8	41,3	93,8	74,1	114,3	47,1
2003.	39,9	38,1	41,5	96,2	76,1	117,2	46,9
2004.	40,1	38,3	41,8	98,4	77,8	119,9	46,7
2005.	40,3	38,5	42,0	99,6	78,7	121,5	46,4
2006.	40,5	38,8	42,2	100,5	79,4	122,6	46,1
2007.	40,8	39,0	42,4	103,1	81,7	125,5	45,8
2008.	41,0	39,2	42,6	105,2	83,6	127,8	45,6
2009.	41,1	39,4	42,8	107,6	85,8	130,4	45,3
2010.	41,3	39,5	43,0	110,3	88,5	133,3	45,0
2011.	41,8	40,0	43,5	115,7	92,9	139,7	43,8
2012.	42,0	40,2	43,7	117,8	95,1	141,7	43,6
2013.	42,2	40,3	43,9	121,0	98,0	145,2	43,4
2014.	42,4	40,5	44,1	123,9	100,8	148,4	43,1
2015.	42,6	40,7	44,3	127,5	104,1	152,2	42,8
2016.	42,8	41,0	44,5	132,0	108,2	157,0	42,4
2017.	43,1	41,3	44,8	136,9	112,8	162,3	41,9
2018.	43,4	41,5	45,0	141,4	116,7	167,5	41,5
2019.	43,6	41,8	45,3	145,4	120,5	171,8	41,1
2020.	43,8	42,0	45,5	149,3	124,1	176,0	40,8

Tablica 2.1.1. Prikaz prosječne starosti, indeksa starenja i fertilnoga kontingenta stanovništva Republike Hrvatske

Izvor: <https://podaci.dzs.hr/hr/priopcenja/2022/hr/stan-2022-stanovnistvo/stan-2022-3-procjena-stanovnistva/stan-2022-3-1-procjena-stanovnistva-republike-hrvatske/stan-2022-3-1-procjena-stanovnistva-republike-hrvatske-u-2021/>

Prema starosti Republiku Hrvatsku može se podijeliti i na ukupno stanovništvo po županijama. Prema podacima iz procjene stanovništva 2020. godine najmanji udio starog stanovništva, odnosno starijeg od 65 i više godina, ima Međimurska županija s 19,4%, dok Šibensko-kninska i Ličko-senjska županija imaju najveći postotak od 26,3% i 25,3%. Iz prikazanih podataka možemo vidjeti da se veliki postotak odnosi na staro stanovništvo u odnosu na ukupnu populaciju stanovništva Republike Hrvatske [15].

### 2.3. Raspodjela stanovništva po spolu

Prema posljednjem popisu stanovništva provedenom 2021. u Republici Hrvatskoj ima 2 006 704 žena (51,83 %) i 1 865 129 muškaraca (48,17 %) [16]. Analizom podataka iz dobne strukture stanovništva, broj živorođene djece pokazuje da je veći broj muškaraca. Statistički podatci iz 2020. pokazuju kako se rodi veći broj muške djece te je u skladu s time i veći broj muškaraca u odnosu na žene do 50 godina života. Nakon 50 i više godina života vidljiv je pad broja muškaraca u odnosu na žene. Raspodjela stanovništva po spolu može varirati ovisno o



regiji, ali općenito, omjer žena prema muškarcima je nešto veći u korist žena u većini dijelova zemlje [15].

## 2.4. Zdravstveno stanje

Posljednja istraživanja iz 2021. pokazuju nešto kraći životni vijek od očekivanog. U 2020. životni je vijek bio tri godine kraći od prosjeka Europske unije. Kronične bolesti česte su među starijim osobama i predstavljaju značajan izazov za zdravstvene sustave širom svijeta, ponajprije po pitanju financijskoga dijela [17]. Ove bolesti često zahtijevaju dugotrajno upravljanje i mogu značajno utjecati na kvalitetu života starijih osoba. Najveći rizik za smrtnost Hrvata u Europskoj uniji su tumorske bolesti. Uz tumorske bolesti veliki je postotak i kroničnih bolesti, u prvome redu misli se na dijabetes i artritis [18]. Kako ljudi stare, veća je vjerojatnost da će razviti kronične bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, artritisa, osteoporoze, i visokog krvnog tlaka. Ove bolesti mogu značajno utjecati na kvalitetu života i zahtijevaju redovitu medicinsku skrb. Kako je već ranije navedeno, od iznimne je važnosti održavati zdrav način života jer se tako mogu smanjiti rizici od ovih bolesti [19]. Zdravstveno stanje umirovljenika i životni vijek ključni su čimbenici koji utječu na kvalitetu života u starijoj dobi. Umirovljenici su podložni problemima poput depresije, anksioznosti i demencije (npr. Alzheimerova bolest). Mentalno zdravlje može biti pogođeno socijalnom izolacijom, gubitkom svrhe nakon umirovljenja, ili zdravstvenim problemima. Tjelesna pokretljivost često se smanjuje s godinama, što može dovesti do poteškoća u svakodnevnim aktivnostima, povećane ovisnosti o drugima i rizika od padova i ozljeda. Održavanje zdrave prehrane i redovita tjelesna aktivnost mogu značajno poboljšati zdravstveno stanje i smanjiti rizik od kroničnih bolesti. Očekivani životni vijek se razlikuje ovisno o brojnim čimbenicima, uključujući zemljopisni položaj, spol, genetske predispozicije, životni stil i pristup zdravstvenoj skrbi. U većini razvijenih zemalja, životni vijek je značajno porastao u posljednjim desetljećima. Kvalitetna zdravstvena skrb može produljiti životni vijek i poboljšati kvalitetu života. Viša razina obrazovanja, prihoda i socijalne podrške povezana je s duljim životnim vijekom. Faktori kao što su pušenje, konzumacija alkohola, tjelesna aktivnost i prehrana imaju značajan utjecaj na životni vijek. Genetski faktori mogu igrati ulogu u dugovječnosti i otpornosti na bolesti [19]. Pravilna medicinska skrb, uključujući redovite preglede i ranu dijagnostiku, može spriječiti ili odgoditi nastanak ozbiljnih zdravstvenih problema. Prisutnost obitelji, prijatelja i zajednice ključna je za emocionalno blagostanje i može pomoći u prevladavanju usamljenosti i depresije. Pravovremeni pristup potrebnim zdravstvenim uslugama, uključujući rehabilitaciju i njegu, može poboljšati kvalitetu života umirovljenika. Zdravstveno stanje i životni vijek umirovljenika

izravno su povezani s njihovim životnim stilom, zdravstvenom njegom i socijalnom podrškom. Ulaganje u preventivnu njegu, zdrav životni stil i mentalno zdravlje može značajno poboljšati kvalitetu života i produžiti životni vijek u starijoj dobi.

## **2.5. Zadovoljstvo životom u trećoj životnoj dobi**

Zadovoljstvo životom u trećoj životnoj dobi, odnosno u starijoj dobi, postaje sve važnija tema u kontekstu sve dužeg životnog vijeka i promjena u demografskim trendovima. Postizanje i održavanje zadovoljstva životom u ovom periodu može biti složeno, jer je povezano s raznim čimbenicima, uključujući zdravlje, socijalne veze, financijsku sigurnost, te osjećaj svrhe i smisla. Ključni faktori zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi [20]:

Tjelesno zdravlje podrazumijeva održavanje dobrog fizičkog zdravlja je ključan faktor zadovoljstva životom. Redovita tjelesna aktivnost, uravnotežena prehrana i redoviti zdravstveni pregledi pomažu u prevenciji bolesti i održavanju vitalnosti. Zatim mentalno zdravlje koje označava stabilnost i otpornost na stres. Angažman u kognitivno stimulativnim aktivnostima, poput čitanja, rješavanja zagonetki ili sudjelovanja u društvenim aktivnostima, može pomoći u održavanju mentalnog zdravlja. Veliku važnost imaju i socijalne veze pri čemu održavanje bliskih odnosa s obitelji i prijateljima, kao i sudjelovanje u društvenim zajednicama, može značajno doprinijeti osjećaju sreće i zadovoljstva. Socijalna izolacija, s druge strane, može negativno utjecati na mentalno i emocionalno stanje starijih osoba [18].

Financijska sigurnost i osiguranje stabilnog izvora prihoda nakon umirovljenja omogućuje starijim osobama da se posvete svojim interesima bez brige o osnovnim životnim potrebama. Ovo može uključivati mirovine, uštedevinu, ili druge oblike financijske podrške. Starije osobe koje nalaze smisao i svrhu u svakodnevnim aktivnostima, bilo kroz volonterski rad, hobije, ili brigu o unucima, često imaju viši stupanj zadovoljstva životom [18].

Kako bi se povećalo zadovoljstvo životom u trećoj životnoj dobi važno je imati strategije: Održavanje aktivnog životnog stila: Uključivanje u redovite fizičke aktivnosti, čak i u starijoj dobi, može značajno poboljšati kvalitetu života [18].

Sudjelovanje u društvenim aktivnostima: Pridruživanje klubovima, sudjelovanje u lokalnim događajima, ili volontiranje mogu pomoći u održavanju socijalnih veza i osjećaja pripadnosti. Kontinuirano učenje i razvoj: Učenje novih vještina ili hobija može pomoći u održavanju mentalne oštine i pružiti osjećaj postignuća [18].

Pristup podršci i zdravstvenim uslugama: Korištenje dostupnih zdravstvenih i socijalnih usluga može pomoći u rješavanju problema vezanih uz zdravlje i socijalnu dobrobit [18].

Priprema za umirovljenje: Planiranje umirovljenja s naglaskom na financijsku stabilnost i prilagodbu na novi način života može smanjiti stres i povećati osjećaj sigurnosti [18].

Zadovoljstvo životom u trećoj životnoj dobi je višedimenzionalno i zahtijeva uravnotežen pristup svim ovim aspektima kako bi starije osobe mogle živjeti ispunjen, sretan i produktivan život [18].

### **3. Umirovljenje**

Umirovljenje je proces prelaska osobe iz radnog odnosa u stanje mirovanja, kada osoba prestane aktivno raditi i obično počinje primati mirovinu koja je redovita financijska naknada osigurana od strane države, poslodavca ili privatnih fondova. Odlazak u mirovinu obično se povezuje s određenim godinama života, no može biti i rezultat invalidnosti, zdravstvenih razloga ili dobrovoljne odluke. Umirovljenje predstavlja značajan životni prijelaz, donosi promjene u svakodnevnom ritmu i prioritetima. Tijekom ovog poglavlja pojedinac ima priliku reflektirati se na postignuća u karijeri, a istovremeno se otvara prozor za istraživanje novih hobija ili interesa koji su možda bili zapostavljeni tijekom radnog vijeka [1]. Riječ je o vrlo složenom fenomenu zato što različite varijable utječu na pojedinca, njegovo iskustvo umirovljenja kao i na individualnu prilagodbu na umirovljenje [25]. Ovo razdoblje također omogućuje izgradnju dubljih obiteljskih veza, provođenje više vremena s voljenima i aktivno sudjelovanje u zajednici na različite načine. S druge strane, umirovljenje može predstavljati izazov u smislu prilagodbe na nove rutine i pronalaženje svrhe izvan profesionalnog života. Putovanja postaju dostupnija, a slobodno vrijeme može biti ispunjeno aktivnostima koje potiču mentalno, fizičko i emocionalno blagostanje [26]. Ključno je pronaći ravnotežu između opuštanja i održavanja aktivnosti kako bi se osiguralo ispunjenje umirovljeničkih godina [10].

#### **3.1. Postupak umirovljenja**

Postupak umirovljenja uključuje i određene korake. Neki od njih odnose se na planiranje financija, točnije procjenu vlastitog financijskog stanja kako bi se osiguralo dovoljno sredstava za umirovljenje. Nadalje, pojedinac se treba informirati o mirovinskim pravima, odnosno razumjeti uvjete i pravila mirovinskog plana ili državnog statusa. Nužno je i upoznati se s uvjetima za mirovinu, što uključuje konzultacije o potrebnim dokumentima, a koji pak obuhvaćaju zahtjeve za umirovljenje, zdravstveno osiguranje i ostale relevantne obrasce [27]. Prije podnošenja zahtjeva i odlaska u mirovinu valja obavijestiti poslodavca o svojoj namjeri, predati radne zadatke te prenijeti potrebno znanje na kolegu koji dolazi na to radno mjesto. Nakon podnošenja zahtjeva, HZMO započinje obradu. Tijekom tog procesa provjerava se kompletna radna povijest podnositelja, staž, visina uplata doprinosa te drugi relevantni podaci. Ako je potrebno, može se zatražiti dodatna dokumentacija ili pojašnjenja. Nakon što se obrada zahtjeva završi, HZMO izdaje rješenje o priznavanju prava na mirovinu. U rješenju se navodi visina mirovine, datum početka isplate i svi drugi bitni detalji. Ako je osoba nezadovoljna rješenjem, ima pravo žalbe. Isplata mirovine obično započinje u mjesecu koji slijedi nakon

donošenja rješenja, s time da se mirovina isplaćuje za prethodni mjesec. Mirovina se isplaćuje na tekući račun podnositelja. U nekim slučajevima, umirovljenici mogu nastaviti raditi uz zadržavanje prava na mirovinu (npr. na pola radnog vremena). U određenim situacijama moguće je kombinirati prava iz dvije različite mirovine, npr. starosne i obiteljske. Planiranje o provođenju slobodnoga vremena, aktivnostima i interesima izvan posla također pomaže u tranziciji. Osoba se treba pripremiti za promjene u svakodnevnim aktivnostima i prilagoditi novom životnom stilu koji dolazi s umirovljenjem. Pravovremeno planiranje i prilagođavanje pomoći će u tranziciji u novi umirovljenički život. Proces umirovljenja može biti složen, ali uz pravilnu pripremu i savjetovanje s HZMO-om ili stručnjacima iz područja mirovinskog osiguranja, postupak može proći bez većih problema [25].

### **3.2. Podjela prema vrsti mirovine**

Podjela umirovljenika prema vrsti mirovine može pomoći u boljem razumijevanju različitih skupina unutar umirovljeničke populacije i njihovih specifičnih potreba. Ova podjela obuhvaća različite vrste mirovina koje se dodjeljuju na temelju različitih kriterija, kao što su dob, radni staž, invaliditet i posebne okolnosti [20]. Primjerice, starosna se mirovina dodjeljuje osobama koje su dostigle određenu dobnu granicu i imaju dovoljno godina radnog staža. Dob za starosnu mirovinu obično iznosi 65 godina, ali može varirati. U svakom slučaju potrebno je imati minimalan broj godina radnog staža. Postoje i osobe koje se umirovljuju u skladu sa zakonskom dobi za umirovljenje nakon 40 godina radnog staža. Prijevremena starosna mirovina jest za osobe koje su se odlučile umiroviti prije standardne dobi za umirovljenje. Neki radnici nisu u stanju odraditi radni vijek na način da istovremeno navrše propisani uvjet mirovinskog staža i potrebnu starosnu dob za ostvarivanje prava na starosnu mirovinu [21]. Minimalna dob i radni staž nešto su niži od onih za standardnu starosnu mirovinu, često uz penalizaciju (smanjenje iznosa mirovine). Osoba koja se odlučuje umiroviti sa 60 umjesto sa 65 godina, treba biti svjesna da će primati smanjeni iznos mirovine. Invalidska je mirovina za one koji su zbog zdravstvenih razloga ili invaliditeta nesposobni za rad. Za ostvarivanje invalidske mirovine potrebni su određeni dokazi, prije svega nužno je medicinski dokazati da je pojedina osoba nesposobna za rad, često uz određeni minimalni radni staž. Invalidsku mirovinu obično dobiva radnik koji se ozlijedio na radnome mjestu i više nije sposoban za obavljanje svog posla [22]. Postoji i posebna vrsta mirovine, a to je obiteljska mirovina koju primaju članovi obitelji preminulog osiguranika. Važno je sagledati status preminulog osiguranika, primjerice je li bio umirovljenik ili zaposlenik, potom u kakvom je odnosu s preminulim bila osoba koja prima ovu vrstu mirovine (supružnik, djeca, ponekad i roditelji).

Čest je slučaj da obiteljsku mirovinu prima udovica za svog preminulog supruga [23]. Postoje i posebne mirovine koje su dodijeljene prema posebnim zakonskim odredbama za određene skupine ljudi. Riječ je o specifičnim zakonodavnim odredbama koje obuhvaćaju određene profesije ili okolnosti poput braniteljskih mirovina, mirovina za državne službenike, profesionalne vojnike i druge specifične skupine. Uz osnovnu mirovinu mogu se ostvariti i dodatne ili dopunske mirovine, uglavnom putem privatnih mirovinskih fondova ili poslodavaca. Za tu svrhu postoje uplate u privatne mirovinske fondove ili specifični planovi poslodavaca. Osoba koja prima osnovnu državnu mirovinu može primati i dodatnu mirovinu iz privatnog mirovinskog fonda u koji je uplaćivala tijekom radnog vijeka [24].

### **3.2. Sociodemografski faktori prilagodbe na umirovljenje**

Prilagodba na umirovljenje je složen proces koji uključuje niz sociodemografskih faktora koji mogu utjecati na to kako pojedinac doživljava i prolazi kroz tranziciju iz radnog života u mirovinu. Osobe koje se umirovljuju prije ili kasnije od zakonske dobi za umirovljenje mogu doživjeti različite razine zadovoljstva. Ranije umirovljenje može biti povezano s pozitivnim osjećajima slobode, ali i s financijskim nesigurnostima, dok kasnije umirovljenje može pružiti financijsku sigurnost, ali i izazvati tjelesne i mentalne napore zbog produženog radnog vijeka. Osobe s većim mirovinama, ušteđevinom ili dodatnim izvorima prihoda obično se lakše prilagođavaju umirovljenju jer imaju manje briga oko financijskih pitanja. Oni s dugovima ili financijskim obavezama mogu osjećati stres i nesigurnost tijekom umirovljenja. Umirovljenici u braku često imaju bolje iskustvo prilagodbe zahvaljujući emocionalnoj i praktičnoj podršci partnera. Osobe koje žive same mogu se suočiti s većom socijalnom izolacijom i osjećajem usamljenosti, što može otežati prilagodbu [31]. Zdravlje je ključan faktor; oni s dobrim zdravstvenim stanjem obično se bolje prilagođavaju jer mogu ostati aktivni i uključeni u društvene aktivnosti. Kronične bolesti ili invaliditeti mogu otežati prilagodbu. Dostupnost i kvaliteta zdravstvene skrbi također utječu na kvalitetu života u mirovini. Viša razina obrazovanja često je povezana s boljim socijalnim i kognitivnim resursima za prilagodbu, kao i s mogućnošću pronalaska povremenog rada ili volontiranja u mirovini. Osobe koje su radile u fizički zahtjevna zanimanja mogu osjećati olakšanje prilikom umirovljenja, dok oni u intelektualnim zanimanjima mogu osjećati gubitak identiteta i svrhe. Šira socijalna mreža i sudjelovanje u društvenim aktivnostima mogu značajno pomoći u prilagodbi, smanjujući osjećaj izolacije i nudeći emocionalnu podršku. Aktivnosti poput volontiranja, članstva u klubovima i društvima mogu pomoći u održavanju osjećaja svrhe i povezanosti. Osobe koje posjeduju vlastitu nekretninu mogu osjećati veću stabilnost i sigurnost, dok oni koji žive u

unajmljenim stanovima najčešće su podložni stresu zbog najamnina i promjena. Život u ruralnim ili urbanim područjima ima različite utjecaje na prilagodbu zbog dostupnosti resursa, zdravstvenih usluga i društvenih aktivnosti [31]. Kulture i društva koja vrednuju starije osobe i imaju pozitivne stavove prema umirovljenju mogu olakšati proces prilagodbe. Društvena očekivanja o tome što znači biti umirovljenik vrlo često utječu na to kako pojedinci doživljavaju svoju novu ulogu. Osobe koje su proaktivno planirale svoje umirovljenje (financijski, emocionalno i društveno) često se lakše prilagođavaju jer su spremnije za promjene koje dolaze s umirovljenjem. Prilagodba na umirovljenje varira među pojedincima, a ovi sociodemografski faktori mogu igrati ključnu ulogu u tome koliko uspješno netko prolazi kroz ovu životnu tranziciju [31].

### **3.3. Financijska sigurnost umirovljenika**

Financijska sigurnost umirovljenika ključno je pitanje koje utječe na kvalitetu života nakon prestanka radnog odnosa. Kako umirovljenici obično prelaze na fiksne prihode, planiranje i upravljanje financijama postaju od iznimne važnosti. Evo nekoliko glavnih aspekata vezanih uz financijsku sigurnost umirovljenika državna mirovina u većini zemalja, umirovljenici primaju državnu mirovinu koja se financira iz mirovinskih doprinosa tijekom radnog vijeka. Iznos mirovine često ovisi o godinama radnog staža, visini plaće i doprinosima koji su uplaćivani tijekom godina [20]. U Republici Hrvatskoj, primjerice, postoje različiti stupovi mirovinskog osiguranja koji kombiniraju državnu i privatnu štednju. Prijevremena mirovina - prijevremeni odlazak u mirovinu obično rezultira smanjenom mirovinom zbog kraćeg razdoblja uplate doprinosa. Mnogi umirovljenici oslanjaju se na privatnu štednju kao dodatni izvor prihoda. Ovo uključuje uštede na štednim računima, investicijske fondove, dionice, obveznice ili mirovinske fondove. Ključno je početi štedjeti rano kako bi se osigurala financijska stabilnost u starijoj dobi. Troškovi života kao i zdravstvene njege obično rastu s godinama, pa je važno imati odgovarajuće zdravstveno osiguranje. U mnogim zemljama postoje posebni zdravstveni programi za umirovljenike koji pomažu u pokrivanju ovih troškova. Upravljanje budžetom uključuje i kontrolu svakodnevnih troškova, kao što su stanovanje, prehrana i komunalije. Fiksni prihodi zahtijevaju disciplinirano upravljanje financijama [23]. U mnogim kulturama, obitelj pruža financijsku podršku starijim članovima. Iako to može značiti dodatnu sigurnost, važno je da sve strane budu jasne u vezi s očekivanjima i mogućnostima. Neki umirovljenici nastavljaju raditi na djelomičnom radnom vremenu kako bi povećali svoje prihode. To im omogućuje zadržavanje aktivnog životnog stila i smanjuje financijski pritisak. Edukacija o financijskom planiranju ključna je za osiguranje financijske

sigurnosti. Mnogi umirovljenici koriste usluge financijskih savjetnika kako bi bolje razumjeli svoje opcije i osigurali da njihovi prihodi traju tijekom cijelog života [23].

### **3.4. Rad u mirovini**

Rad u mirovini odnosi se na situaciju kada osoba, iako je službeno u mirovini, nastavlja raditi, bilo zbog financijskih razloga, osobnog zadovoljstva, potrebe za aktivnošću, ili zbog prilike koja se pojavila. U mnogim zemljama postoje zakonska ograničenja ili posebni uvjeti koji reguliraju rad nakon odlaska u mirovinu, poput ograničenja broja radnih sati ili iznosa zarade, kako bi se spriječilo smanjenje ili gubitak mirovinskih prava. Rad u mirovini može biti na puno radno vrijeme, na pola radnog vremena ili u obliku povremenih poslova. Mnogi umirovljenici biraju rad u mirovini jer žele ostati društveno aktivni, osjećaju se korisnima, ili jednostavno uživaju u svom poslu. Rad nakon odlaska u mirovinu postaje sve češći, a razlozi za to mogu biti različiti – od financijskih potreba do želje za ostajanjem aktivnim i društveno angažiranim [23]. Mirovine često nisu dovoljne za pokrivanje svih životnih troškova, pa mnogi umirovljenici biraju rad kako bi povećali svoje prihode. Neki žele održati određeni životni standard ili nastaviti štedjeti za budućnost. Rad pomaže ljudima ostati društveno aktivnima, što je važno za mentalno zdravlje. Zaposlenost pruža osjećaj svrhe i pripadnosti, što može smanjiti rizik od depresije i izolacije. U mnogim zemljama postoje zakoni koji reguliraju koliko umirovljenik može zaraditi bez gubitka ili smanjenja mirovinskih prava. Postoje i posebne porezne olakšice za umirovljenike koji rade. Rad na pola radnog vremena: Mnogi umirovljenici biraju rad na pola radnog vremena kako bi zadržali fleksibilnost. Savjetodavne usluge ili slobodnjaci u radu: Osobe s bogatim iskustvom mogu pružati savjetodavne usluge ili raditi kao slobodnjaci [23]. Volontiranje: Neki umirovljenici odlučuju se za volontiranje, što također može biti oblik rada, ali bez financijske kompenzacije. U nekim slučajevima, moguće je kombinirati primanje mirovine s redovnom plaćom, ali ovo zavisi o specifičnim zakonima i pravilima koja se razlikuju od zemlje do zemlje. Neki ljudi jednostavno uživaju u svom poslu i žele ostati aktivni koliko god mogu. Rad može biti način za razvijanje novih vještina ili ostvarivanje dugogodišnjih interesa. Balansiranje rada i mirovine može biti izazovno, posebno kada se uzmu u obzir fizički ili zdravstveni problemi koji dolaze s godinama. Poslodavci ponekad ne žele zaposliti starije osobe zbog predrasuda o njihovim sposobnostima ili produktivnosti. Rad nakon odlaska u mirovinu pruža mnogim ljudima priliku da ostanu aktivni i angažirani, dok istovremeno osigurava dodatnu financijsku sigurnost [21].



### 3.5. Suživot umirovljenika

Život umirovljenika s djecom može biti ispunjen brojnim izazovima i radostima. Umirovljenici s djecom mogu osjećati dodatni financijski pritisak, osobito ako su djeca mlađa ili ako im je potrebna dodatna financijska pomoć, npr. za obrazovanje, stanovanje ili zdravstvene troškove. Mirovina često nije dovoljno velika da pokrije sve potrebe, pa umirovljenici mogu tražiti dodatne izvore prihoda ili financijsku pomoć od rodbine [6]. Život s djecom može donijeti različite generacijske perspektive i poglede na svijet. Ove razlike mogu biti izvor nesuglasica, ali i prilika za međusobno učenje i obogaćivanje. Starija životna dob može donijeti zdravstvene probleme koji mogu otežati brigu o djeci. Djeca mogu također trebati prilagoditi svoje aktivnosti kako bi pomogla roditeljima ili baki i djedu u svakodnevnim zadacima. Umirovljenici mogu pružati emocionalnu podršku djeci, posebno ako prolaze kroz stresne životne situacije. S druge strane, prisutnost djece može umirovljenicima pružiti osjećaj svrhe i radosti, što može poboljšati njihovu emocionalnu dobrobit. Život s djecom može promijeniti društvenu dinamiku u domu. Umirovljenici mogu preuzeti ulogu savjetnika ili mentora, a često postaju važan oslonac za cijelu obitelj. Također, zajedničko življenje može smanjiti osjećaj usamljenosti kod umirovljenika [6]. Umirovljenici i djeca moraju biti fleksibilni i spremni na kompromise kako bi uspješno živjeli zajedno. To može uključivati prilagodbu rasporeda, zajedničko donošenje odluka i poštovanje osobnih prostora i potreba. Umirovljenici mogu uživati u zajedničkim aktivnostima s djecom, kao što su obiteljski izleti, zajednički hobiji ili jednostavno provoditi vrijeme zajedno kod kuće. Takve aktivnosti mogu pomoći u jačanju obiteljskih veza [6].

## 4. Istraživački dio rada

Istraživanje je temeljeno na analizi prilagodbe osoba starije životne dobi na umirovljenje i njihovom zadovoljstvu u mirovini. S obzirom na to da je populacija sve starija, važno je pridonijeti i razumjeti potrebe ove skupine društva.

### 4.1. Ciljevi

Ciljevi provedenog istraživanja su:

Cilj 1: Analizirati zadovoljstvo umirovljenika prema stupnju obrazovanja.

Cilj 2: Analizirati suživot umirovljenika s obitelji.

Cilj 3: Analizirati cjelokupno zadovoljstvo umirovljenika.

### 4.2. Metodologija istraživanja

Istraživanje je provedeno putem anonimnog anketnog upitnika te je distribuirano pomoću *Google Forms* alata. Upotrijebljen je standardizirani upitnik pod nazivom *Upitnik faktora prilagodbe na umirovljenje* (autor Zvezdana Penezić) [36]. Anketa se sastojala od 27 pitanja, neka od pitanja su imala ponuđeni odgovor, dok su neka bila slobodnog odgovora. Podaci su prikupljeni od 1. rujna 2023. do 31. siječnja 2024. Anketa je bila dostupna svim umirovljenicima u Republici Hrvatskoj, a ispitanici su mogli odustati u bilo kojem trenutku. Pristup je omogućio brzo i učinkovito prikupljanje podataka, nudeći pritom uvide u zadovoljstvo prilagodbe na umirovljenje.

### 4.3. Uzorak

Anketnim upitnikom prikupljeni su odgovori 110 umirovljenika. Sociodemografska pitanja na početku upitnika pomažu u razumijevanju i profiliranju ispitanika, što omogućuje bolju interpretaciju i analizu dobivenih odgovora u kontekstu njihove dobi, spola, obrazovanja i drugih osobnih karakteristika. U nastavku je prikazana tablica koja sažeto predstavlja demografske karakteristike ispitanika koji su sudjelovali u ovom istraživanju (Tablica 4.3.1.).

Parametar	Broj ispitanika	Postotak ispitanika
Spol		
ženski	64	58,2%
Muški	46	41,8%
Dob		
50 – 59	7	6,3%
60 – 69	46	41,7%
70 – 79	38	34,4%
80 – 90	19	17,1%
Mjesto stanovanja		
selo	61	55,5%
grad	49	44,5%
Stupanj obrazovanja		
osnovna škola	18	16,4%
srednja stručna sprema	36	32,7%
viša stručna sprema	35	31,8%
visoka stručna sprema	18	16,4%
ostalo	3	2,7%
Bračno stanje		
neudana/neoženjen	8	7,3%
u braku	57	51,8%
udovica/udovac	32	29,1%
razvedena/razveden	13	11,8%

Tablica 4.3.1. Prikaz sociodemografskih podataka ispitanika

Autor: M. M., 2024.

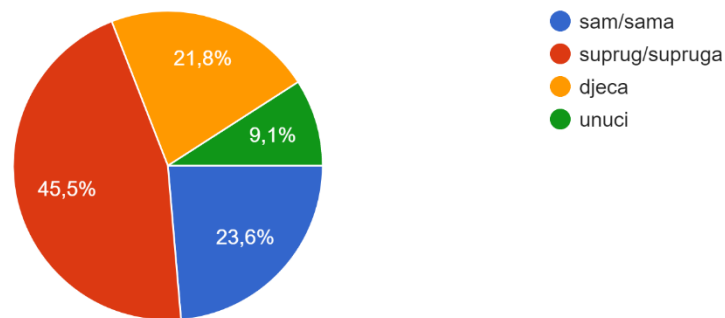
U anketnom je istraživanju najviše ispitanika bilo u dobi od 60 do 69 godina. Veći broj ispitanika bile su žene 58,2%, prema stupnju obrazovanja najviše ispitanika bilo je srednje stručne spreme 32,7%, a prema bračnom stanju najveći je postotak ispitanika u braku 51,8%.

#### 4.4. Rezultati

Segmenti pitanja temelje se na procjeni zadovoljstva umirovljenika umirovljenjem te odnos s njihovom obitelji. Pitanja su preuzeta iz standardiziranog *Upitnika faktora prilagodbe na umirovljenje*. Upitnik se sastoji od 13 pitanja i 14 tvrdnji raspon odgovora od „u potpunosti se ne odnosi na mene” kao najmanja vrijednost i „u potpunosti se odnosi na mene” kao najveća vrijednost. Prva tvrdnja odnosi se na suživot umirovljenika u kućanstvu. Iz ovog se pitanja saznaje žive li umirovljenici sa supružnikom, djecom, unucima ili sami. Iz ove se tvrdnje saznaje da 50 (45,5%) sudionika živi sa supružnikom, sam/sama živi 26 (23,6%) sudionika, s djecom 24 (21,8%) sudionika te s unucima 10 (9,1%) sudionika.

#### S kim živite u kućanstvu

110 odgovora



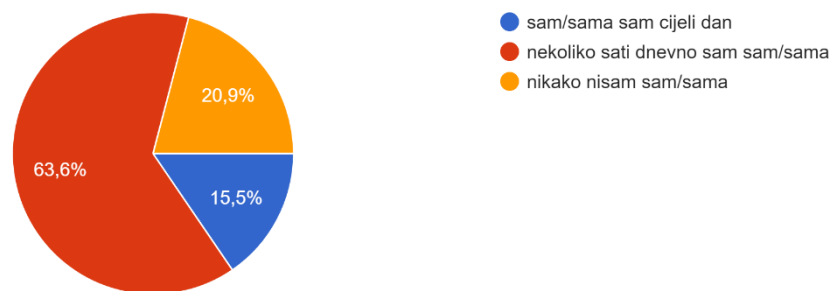
*Grafikon 4.4.1. Suživot ispitanika u kućanstvu*

Autor: M. M., 2024.

Iduće pitanje, na koje je odgovorilo 110 sudionika, glasi „Koliko vremena provodite sami tijekom dana”. Čak 63,6% sudionika odgovorilo je da nekoliko sati dnevno provode sami, njih 20,9% nikada nije samo, a da provedu sami cijeli dan odgovorilo je 15,5% sudionika. Po dobivenim rezultatima možemo zaključiti da većina sudionika živi u suživotu s djecom i unucima te nisu sami u kućanstvu i većina umirovljenika čuva unuke.

#### Koliko vremena provodite sami tijekom dana?

110 odgovora



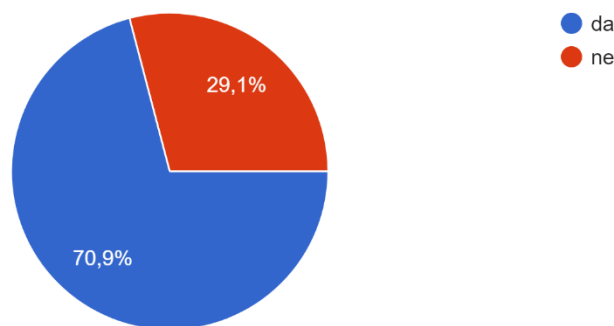
*Grafikon 4.4.2. Koliko vremena provode sami*

Autor: M. M., 2024.

Iduće pitanje, na koje je također odgovorilo 110 sudionika, glasi „Imate li neke hobije kojima posvećujete jedan dio dana”. Čak 70,9% sudionika odgovorilo je potvrdno, dok je 29,1% njih odgovorilo da nema nikakve.

Imate li neke hobije kojima se posvećujete jedan dio dana?

110 odgovora



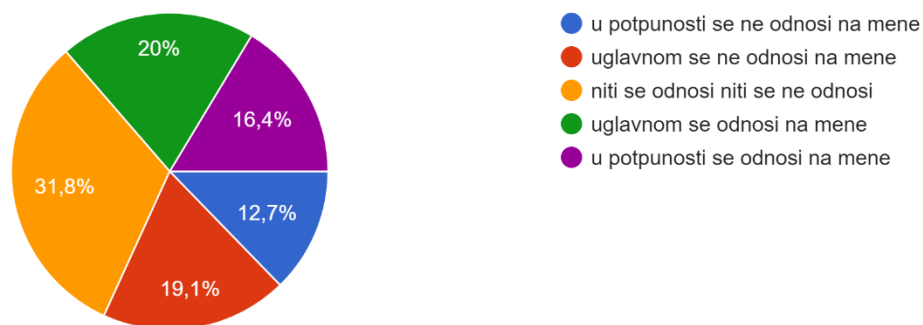
*Grafikon 4.4.3. Posvećuju li jedan dio dana hobijima*

Autor: M. M., 2024.

Rezultati na tvrdnju „Razmišljao/la sam o tome kako ću provoditi slobodno vrijeme u mirovini”. Ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 16,4% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 20% sudionika, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 31,8%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 19,1% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 12,7% sudionika.

Razmišljao/la sam o tome kako ću provoditi slobodno vrijeme u mirovini

110 odgovora

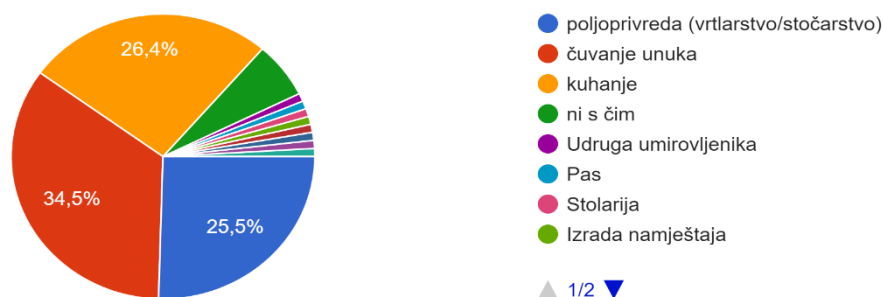


*Grafikon 4.4.4. Razmišljao/la sam o tome kako ću provoditi slobodno vrijeme u mirovini*

Autor: M. M., 2024.

Nadalje slijedi tvrdnja „Aktivnosti kojima se bavim kao umirovljenik/ca”. Jedan od ponuđenih odgovora su „poljoprivreda (vrtlarstvo i stočarstvo)” koje je odabralo 25,5% sudionika, zatim „čuvanje unuka” što je odabralo 34,5% sudionika, „kuhanje” je odabralo 26,4% sudionika, „ni s čim” odabralo je 6,4% sudionika. U ovoj su tvrdnji sudionici su imali i ponuđeni slobodni izbor kao odgovor te su neki naveli sljedeće „udruga umirovljenika” 0,9% sudionika, „pas” 0,9% sudionika, „stolarija” 0,9% sudionika, „izrada namještaja” 0,9% sudionika, „druženje umirovljenika” 0,9% sudionika, „šivanje” 0,9% sudionika, „vožnja bicikla” 0,9% sudionika, „radim u mirovini” 0,9% sudionika.

Aktivnosti kojima se bavim kao umirovljenik/ca  
110 odgovora

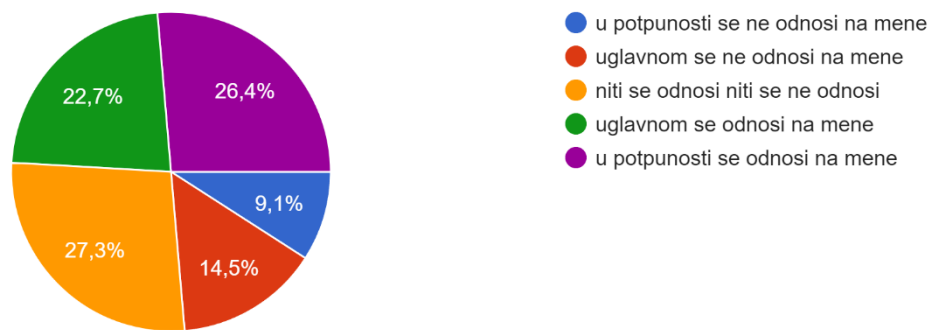


Grafikon 4.4.5. Aktivnosti kojima se bavim kao umirovljenik/ca  
Autor: M. M., 2024.

Iduća tvrdnja glasi „Bavljenje gore navedenim aktivnostima predstavlja mi zadovoljstvo”. Ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 26,4% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 22,7% sudionika, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 27,3%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 14,5% sudionika te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 9,1% sudionika.

#### Bavljenje gore navedenih aktivnosti predstavlja mi zadovoljstvo

110 odgovora



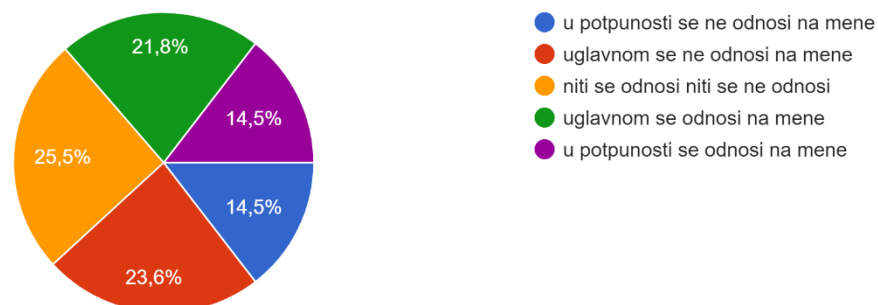
*Grafikon 4.4.6. Bavljenje gore navedenih aktivnosti predstavlja mi zadovoljstvo*

Autor: M. M., 2024.

Iduća tvrdnja glasi „Prije mirovine pričao/la sam s prijateljima umirovljenicima o životu u mirovini ”. Ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 14,5% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 21,8% sudionika, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 25,5%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 23,6% sudionika, te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 14,5% sudionika.

#### Prije mirovine pričao/la sam s prijateljima umirovljenicima o životu u mirovini

110 odgovora



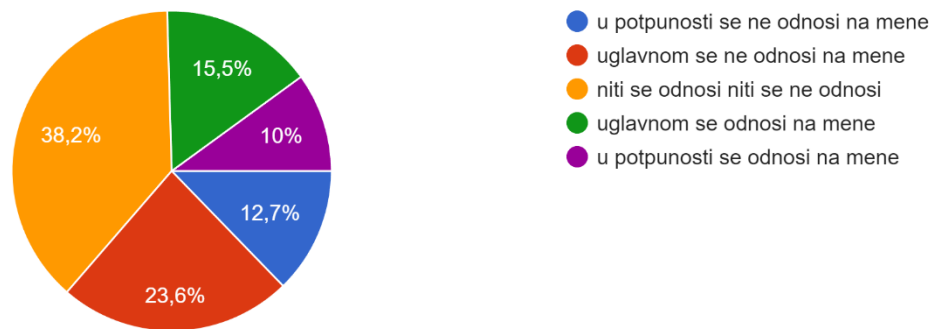
*Grafikon 4.4.7. Prije mirovine pričao/la sam s prijateljima umirovljenicima o životu u mirovini*

Autor: M. M., 2024.

Daljnja tvrdnja glasi „Moje zaposlenje me odvajalo od obitelji”, a od odgovora ponuđeni su „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 10% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 15,5%, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 38,2%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 23,6% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 12,7% sudionika.

#### Moje zaposlenje me odvajalo od obitelji

110 odgovora



Grafikon 4.4.8. Moje zaposlenje me odvajalo od obitelji

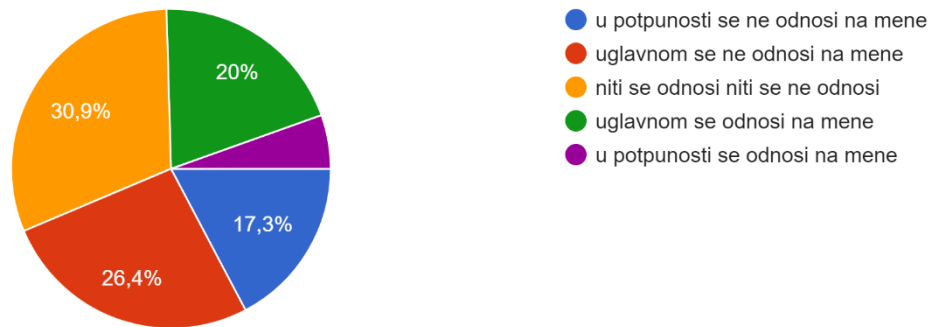
Autor: M. M., 2024.

Iduća tvrdnja glasi „Otkako sam u mirovini, imam viška slobodnog vremena s kojim ne znam što bih”. U odgovoru je također sudjelovalo svih 110 sudionika, a ponuđeni su sljedeći odgovori „u potpunosti se odnosi na mene” koje je odabralo 5,5% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 20% njih, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 30,9%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 26,4% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 17,3% sudionika.



Otkako sam u mirovini, imam višak slobodnog vremena s kojim ne znam što bih

110 odgovora



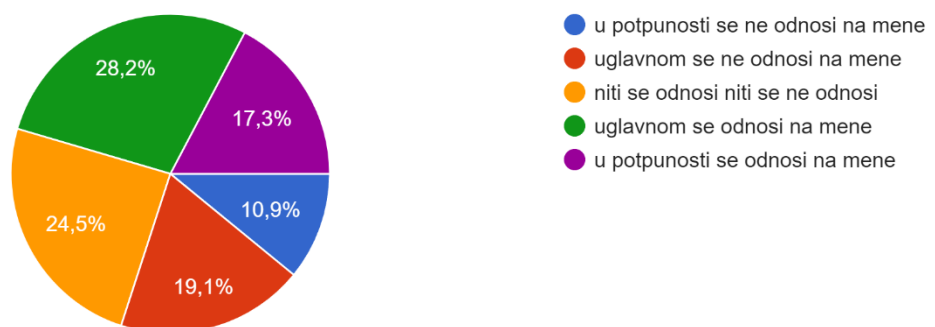
*Grafikon 4.4.9. Otkako sam u mirovini, imam viška slobodnog vremena s kojim ne znam što bih*

Autor: M. M., 2024.

Iduća tvrdnja glasi „Otkako sam u mirovini, više se bavim kućanskim poslovima”, a od odgovora uključeni su sljedeći „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 17,3% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 28,2%, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 24,5%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 19,1% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 10,9% sudionika.

Otkako sam u mirovini više se bavim kućanskim poslovima

110 odgovora



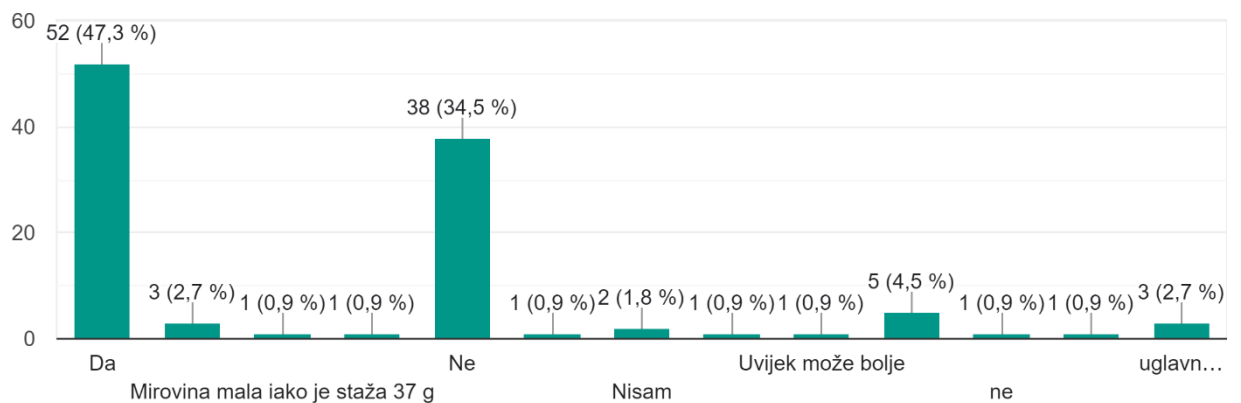
*Grafikon 4.4.10. Otkako sam u mirovini više se bavim kućanskim poslovima*

Autor: M. M., 2024.

U nastavku slijedi pitanje koje glasi „Jeste li zadovoljni svojom financijskom situacijom”, a u ovom su slučaju sudionici imali slobodan odgovor. Zadovoljstvo svojom financijskom situacijom, odnosno odgovor „da” dalo je 54,5% sudionika, dok se za nezadovoljstvo financijskom situacijom, odnosno odgovorom „ne” očitovao 39% sudionika. Ostalih 15,5% sudionika dalo je odgovore poput „uvijek može bolje”, „niti se odnosi niti se ne odnosi na mene” i „uglavnom se ne odnosi na mene”.

#### Jesam li zadovoljan svojom financijskom situacijom

110 odgovora



*Grafikon 4.4.11. Jesam li zadovoljan svojom financijskom situacijom*

Autor: M. M., 2024.

Na tvrdnju „Mislim da bi umirovljenici trebali imati više financijskih povlastica (javni prijevoz, kino, kazalište, popusti u samoposlugama)” s odgovorom „da” izjasnilo se 88,2% sudionika, a s „ne” 11,8% sudionika.

Mislim da bi umirovljenici trebali imati više financijskih povlastica (javni prijevoz, kino, kazalište, popusti u samoposlugama)

110 odgovora



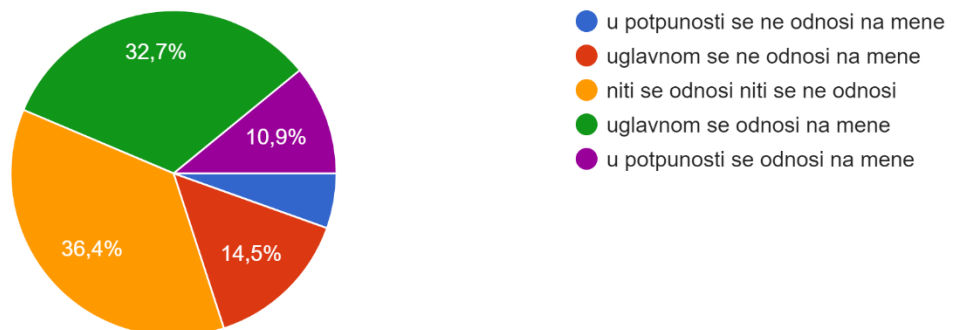
Grafikon 4.4.12. Mislim da bi umirovljenici trebali imati više financijskih povlastica (javni prijevoz, kino, kazalište, popusti u samoposlugama)

Autor: M. M., 2024.

Iduća konstatacija glasi „Razočaran/a sam odnosom društva prema umirovljenicima”, a od ponuđenih su odgovora uključeni sljedeći „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 10,9% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 32,7%, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 36,4%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 14,5% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 5,5% sudionika.

Razočaran/a sam odnosom društva prema umirovljenicima

110 odgovora



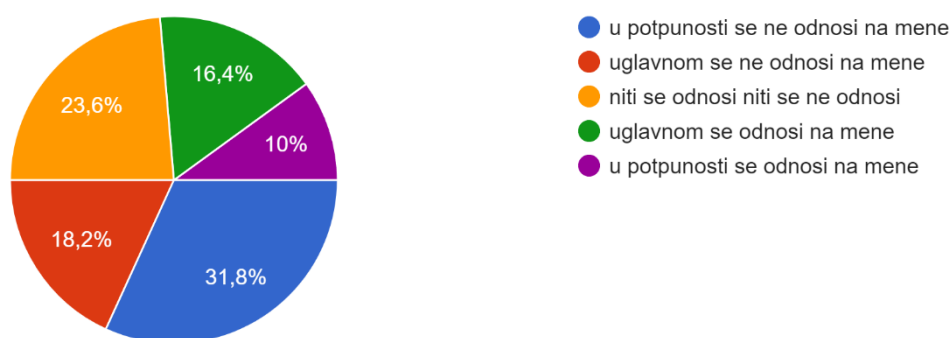
Grafikon 4.4.13. Razočaran/a sam odnosom društva prema umirovljenicima

Autor: M. M., 2024.

Iduća se tvrdnja odnosi na činjenicu „Češće pijem alkohol nego dok sam radio”. Ponuđen je odgovor „u potpunosti se odnosi na mene” koji je odabralo 10% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 16,4% njih, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 23,6%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 18,2% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 31,8% sudionika.

#### Češće pijem alkohol nego dok sam radio

110 odgovora



Grafikon 4.4.14. Češće pijem alkohol nego dok sam radio

Autor: M. M., 2024.

Iduća tvrdnja glasi „Moj dnevni raspored uvijek je isti otkako sam u mirovini ”, na koju su sudionici imali slobodu odgovora. Najviše sudionika odgovorilo je da njihov dnevni raspored nije uvijek isti u mirovini, no prilično veliki dio sudionika odgovorio je da mu dnevni raspored u mirovini isti.

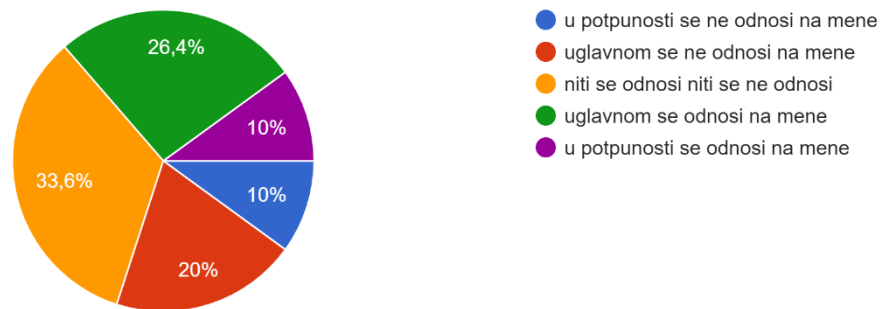
Potencijalni odgovori	Da	Je	Nije	Ponekad	Skoro da, nekad ne	Svaki je dan drugi raspored	Uglavnom	Većinom je	Ne	U potpunosti se ne slažem
Postoci %	33,6	0,9	39,1	1,8	0,9	0,9	4,5	0,9	1,8	0,9

Tablica 4.4.1. Moj dnevni raspored uvijek je isti otkako sam u mirovini

Autor: M. M., 2024.

U nastavku slijedi tvrdnja „Zbog smanjenih prihoda promijenio sam neke navike”, a od ponuđenih odgovora ističu se „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 10% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 26,4%, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 33,6%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 20% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 10% sudionika.

Zbog smanjenih prihoda promijenio sam neke navike  
110 odgovora

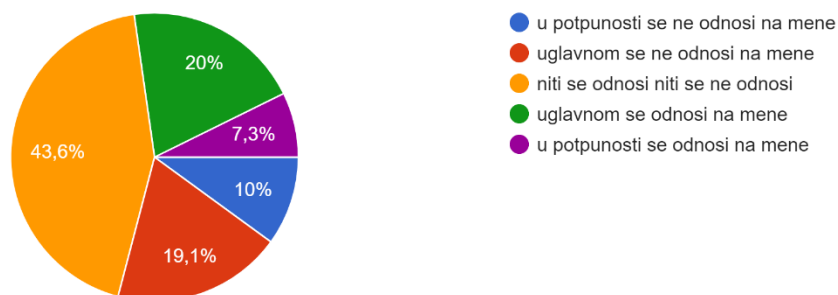


*Grafikon 4.4.15. Zbog smanjenih prihoda promijenio sam neke navike*  
Autor: M. M., 2024.

Na sljedeću je tvrdnju „ Preokupiran sam svojim zdravljem” također odgovorilo svih 110 sudionika. Ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 7,3% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 20% njih, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 43,6%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 19,1% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 10% sudionika.

#### Preokupiran sam svojim zdravljem

110 odgovora



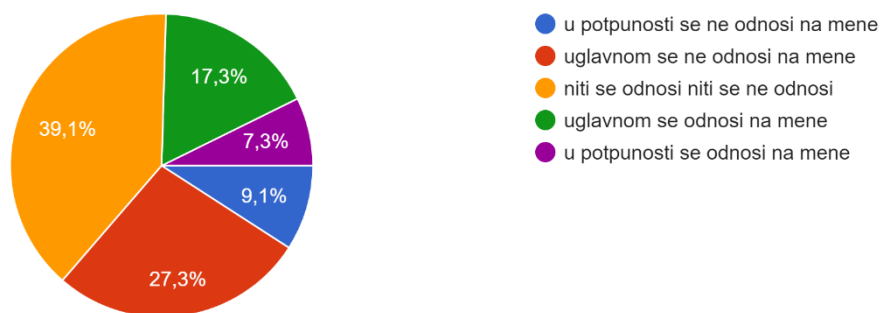
Grafikon 4.4.16. Preokupiran sam svojim zdravljem

Autor: M. M., 2024.

U nastavku upitnika slijedi tvrdnja „Zdravstveno stanje mi se pogoršalo otkako sam u mirovini”, a ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene” za što se odlučilo 7,3% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 17,3%, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 39,1%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 27,3% sudionika te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 9,1% sudionika.

#### Zdravstveno stanje mi se pogoršalo otkako sam u mirovini

110 odgovora



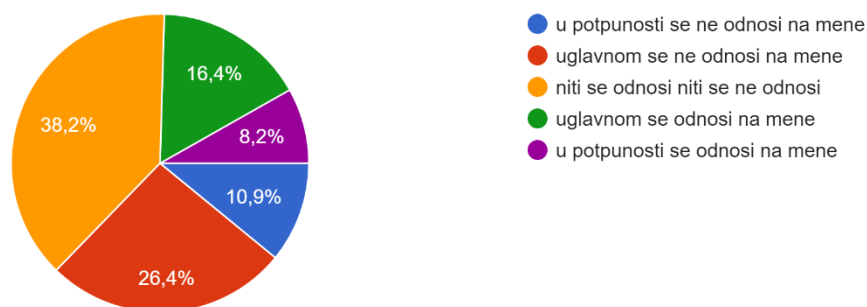
Grafikon 4.4.17. Zdravstveno stanje mi se pogoršalo otkako sam u mirovini

Autor: M. M., 2024.

Na zanimljivu su tvrdnju, „Nezadovoljniji sam svojom životnom situacijom trenutno, nego dok sam radio”, ponuđeni odgovori „u potpunosti se odnosi na mene” za što se odlučilo 8,2% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 16,4% sudionika, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 38,2%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 26,4% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 10,9% sudionika.

Ne zadovoljniji sam svojom životnom situacijom trenutno nego dok sam radio

110 odgovora



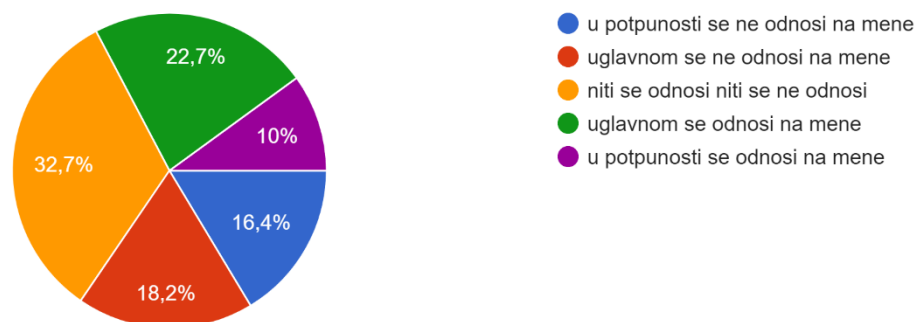
*Grafikon 4.4.18. Nezadovoljniji sam svojom životnom situacijom trenutno, nego dok sam radio*

Autor: M. M., 2024.

Nova tvrdnja glasi „Manje se družim sa svojim vršnjacima”, a ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 10% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 22,7%, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 32,7%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 18,2% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 16,4% sudionika.

Manje se družim sa svojim vršnjacima

110 odgovora

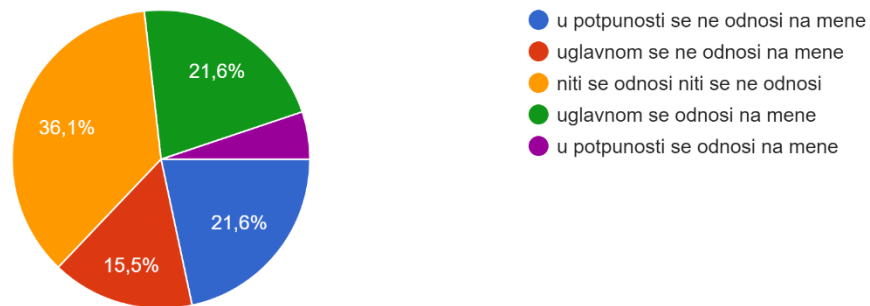


*Grafikon 4.4.19. Manje se družim sa svojim vršnjacima*

Autor: M. M., 2024.

Iduća tvrdnja glasi „Odnos sa supružnikom mi se pogoršao (odnosi se samo na one koji imaju supružnike)”, a uključuje 97 sudionika. Ponuđeni su odgovori „u potpunosti se odnosi na mene”, što je odabralo 5,2% sudionika, „uglavnom se odnosi na mene” odabralo je 21,6% sudionika, „niti se odnosi niti se ne odnosi” odabralo je 36,1%, „uglavnom se ne odnosi na mene” odabralo je 15,5% te „u potpunosti se ne odnosi na mene” odabralo je 21,6% sudionika.

Odnos sa supružnikom mi se pogoršao (odnosi se samo na one koji imaju supružnika)  
97 odgovora



*Grafikon 4.4.20. Odnos sa supružnikom mi se pogoršao (odnosi se samo na one koji imaju supružnika)*

Autor: M. M., 2024.

Posljednje pitanje glasi „Da možete nešto promijeniti od umirovljenja, što bi to bilo”, a na njega je odgovorilo 78 sudionika. Najzastupljeniji odgovor odnosio se na potrebu za povećanjem mirovine i većih financijskih potpora, dok se idući odgovor odnosio na potrebu za većim brojem društvenih događanja za umirovljenike. Neki umirovljenici rekli su da bi željeli da se smanje čekanja na određene zdravstvene preglede te bolju zdravstvenu skrb i više mjesta u državnim domovima za starije.



## 5. Rasprava

Ljudski se život sastoji od nekoliko etapa. Svaka od tih etapa predstavlja nešto novo i izazovno za svakog pojedinca bez obzira na njegovu dob ili spol. Čovjek uči cijeli život i na taj se način može lakše suočiti s preprekama koje svakodnevno nailaze, a ponekad se teško naviknuti na nešto novo i nepoznato. Ipak, nužno je prihvatiti svako iduće razdoblje jer čovjek samo tako može osjetiti puninu života. Kao posljednje razdoblje ističe se umirovljenje. Umirovljenje se može promatrati kao nešto pozitivno, osobito ako se umirovljenika motivira da zadrži svoj identitet radne uloge, ali i ako ga se potiče da počne uživati u nekim drugim, novim ulogama ili pak da stvori te oblikuje novu središnju životnu ulogu zahvaljujući kojoj može osjećati osobno zadovoljstvo [28]. S druge pak strane veliki se broj ljudi teško suočava s ovakvom promjenom jer smatra da je to ujedno i njihov osobni kraj, tj. poraz. Mnogo se ljudi osjeća beskorisno, izolirano, depresivno [29]. Naravno da je riječ o promjeni koja utječe na tjelesno, emocionalno i socijalno stanje pojedinca. Odlazak u mirovinu pridonosi smanjenju tjelesne aktivnosti, ali i stresa. Nažalost, ono što najviše pogađa umirovljenike svakako se odnosi na samu mirovinu. U Republici Hrvatskoj mirovine su jedan od najvećih problema, kao i samo shvaćanje umirovljenika te njihovih potreba. Veliki udarac za mirovinski sustav odnosi se depopulaciju i starenje stanovništva, a sve u kombinaciji s prijevremenim umirovljenjem i povećanjem očekivanog životnog vijeka. Dodatna je poteškoća vidljiva u niskoj stopi stanovništva svih dobnih skupina [30]. Sudeći prema tome, istraživanje o prilagodbi osoba starije životne dobi na umirovljenje i njihovom zadovoljstvu u mirovini može svakako pridonijeti boljem shvaćanju i razumijevanju izazova s kojima se suočava starija populacija, što je prijeko potrebno za boljitak života svih građana. Brojni hrvatski umirovljenici žive otežano; zapravo preživljavaju, dok se vladajući uglavnom oglašuju na njihove potrebe i ne omogućavaju im dostojan život. Činjenica je da su svi ti ljudi veliki dio životnog vijeka radili za napredak gospodarstva, ekonomije, stoga u mirovini zaslužuju živjeti bez straha. Nažalost, u umirovljeničkim krugovima strah je sveprisutan, mnogo je propusta na koje tek treba ukazati i nastojati ih riješiti. Koje strahove imaju, kako se osjećaju, kako žive umirovljenici možemo saznati preko anketnih upitnika. Radi spomenute problematike, ovo je istraživanje obuhvatilo psihološke, socijalne i ekonomske aspekte života u mirovini. Anketi je pristupilo 110 umirovljenika, a rezultati su vrlo korisni i zanimljivi te kao takvi mogu pružiti korisne smjernice i upute za kreiranje novih i kvalitetnih politika te programa kojima se može unaprijediti kvaliteta života umirovljenika. U ovom će poglavlju biti naglasak na samoj interpretaciji rezultata provedene ankete koja sadrži 21 pitanje ili neku određenu činjenicu. Promatrajući

rezultate u cjelini, može se zaključiti kako je odlazak u mirovinu s jedne strane pozitivan, a s druge negativan događaj. Pozitivni se čimbenici povezuju s činjenicom da umirovljenici imaju više slobodnoga vremena, mogu se više posvetiti sebi i svojim potrebama, željama. Mogu si ispuniti nešto što dotad nisu uspjeli zbog brojnih drugih obveza koje su ih u tome sprječavale. Ipak, negativna slika umirovljenja odražava se na nižim financijskim prihodima zbog kojih si mnogi umirovljenici dosta toga ne mogu priuštiti, što često rezultira osobnim frustracijama, nelagodnom i ljutnjom. Pored te činjenice, negativnost ide u smjeru nesnalaženja, tj. dosta se ljudi ne može snaći u novim okolnostima nakon što odu u mirovinu i potrebno im je dosta vremena kako bi se navikli na sve nove izazove. Umirovljenici su odgovarali na različita pitanja poput onih s kime žive u kućanstvu, koliko vremena dnevno provode sami, imaju li neke hobije kojima se bave tijekom dana, jesu li razmišljali o tome kako će provoditi vrijeme u mirovini, valjalo je navesti kojim se aktivnostima bave kao umirovljenici te predstavljaju li im te aktivnosti zadovoljstvo. Nadalje, ispitanici su trebali iskazati jesu li prije mirovine razgovarali s drugim prijateljima umirovljenicima o životu u mirovini. Zatim su trebali reći je li ih njihovo zaposlenje odvajalo od obitelji, imaju li viška slobodnog vremena s kojim ne znaju što bi, bave li se više kućanskim poslovima, jesu li zadovoljni financijskom situacijom, smatraju li da bi umirovljenici trebali imati više povlastica, jesu li razočarani odnosom društva prema umirovljenicima, piju li češće alkohol, je li im dnevni raspored isti otkako su u mirovini, jesu li promijenili neke navike te jesu li preokupirani svojim zdravstvenim stanjem. Jedna od tvrdnji odnosila se upravo na pogoršanje zdravstvenog stanja otkad su u mirovini, potom su se trebali izjasniti jesu li sada nezadovoljniji svojom životnom situacijom i druže li se manje s vršnjacima. Naposljetku su imali zadatak istaknuti svoj odnos sa supružnikom i reći što bi promijenili u mirovini, da mogu. Pitanja obuhvaćaju prilično širok raspon i nude mogućnost dobivanja vrlo konkretnih i jednosmislenih odgovora preko kojih se može mnogo saznati, prije svega, kako zapravo žive hrvatski umirovljenici. Iz prvog se pitanja saznalo da gotovo polovica ispitanika (njih 50) živi sa supružnikom, 26 ih živi samo, 24 s djecom, a njih 10 još i s unucima. Suživot s djecom i unucima nekako se povezuje s patrijarhalnim načinom života iz prošlosti kada su svi članovi obitelji živjeli zajedno. Međutim, suvremeno doba pokazuje kako se mladi većinom, ako su u mogućnosti, odvajaju od roditelja i žive samostalno. Što se tiče vremena provedenog samostalno, čak 63,6 % ispitanika odgovorilo je da nekoliko sati dnevno provode sami, njih 20,9 % nikada nije samo, dok 15,5 % ispitanika provede cijeli dan samo. Na pitanje o hobijima većina je odgovorila potvrdno, što znači da su umirovljenici prilično aktivni i nastoje održati odgovarajući životni ritam koji uključuje različite aktivnosti i otvorenost te spremnost za nove izazove. Najveći je postotak onih koji su pomalo razmišljali o tome kako će provoditi svoje

slobodno vrijeme u mirovini, no to im nije bila glavna preokupacija. Zanimljivo je bilo saznati koje su aktivnosti privlačne umirovljenicima. Od ponuđenih odgovora, njih 34,5 % odabralo je „čuvanje unuka”, no dio ispitanika voli se baviti poljoprivredom, kuhanjem, sviđaju im se odlasci u šetnje, vožnja biciklom i sl. Što se tiče navedenih aktivnosti, ispitanici su uglavnom zadovoljni. Također, neki su se izjasnili da su povremeno znali razgovarati s drugim prijateljima umirovljenicima o životu u mirovini. Na konstataciju da ih je zaposlenje odvajalo od obitelji, većina je odabrala odgovor „niti se odnosi niti se ne odnosi na mene”. Naravno, u ovom slučaju valja uzeti u obzir više čimbenika, prije svega stupanj obrazovanja, radno mjesto, radno vrijeme, poslovne obveze u okviru, ali i izvan okvira radnog vremena. Otkako su u mirovini, ispitanici ponekad imaju viška slobodnog vremena i ne znaju što bi s njim, no u drugim situacijama nije tako. Da se više bave kućanskim poslovima otkako su u mirovini, najveći je postotak onih koji su odabrali odgovor „uglavnom se odnosi na mene”. Činjenica je da pojedinac u mirovini zasigurno može odvojiti više vremena za kućanske poslove, nego je to bilo moguće tijekom radnoga vijeka. Na pitanje jesu li zadovoljni svojom mirovinom, veći je broj odgovorio potvrdno. Ipak, ako se ovo pitanje promatra na razini cijele države, vjerojatno bi bilo više negativnih iskustava. Činjenica je da mnogi umirovljenici ne mogu živjeti isključivo od svoje mirovine i nemaju dovoljno za dostojan život, a kamoli za neki luksuz, što je zapravo poražavajuća činjenica, no upravo je to slika hrvatskoga društva u globalu. Čak 88% ispitanika slaže se da bi trebali imati više povlastica, a s obzirom na niske mirovine, zaista se treba složiti s njihovim načinom razmišljanja i pružiti im barem s te strane malo ugodniji život. Današnje suvremeno društvo nema prevelikog poštovanja prema starijima, što bi svakako trebalo promijeniti, stoga ne čudi da je dio njih u potpunosti razočaran odnosom društva prema skupini umirovljenika. Ipak, većina ispitanika odlučila se za odgovor „i da i ne”, kao i na pitanje piju li češće alkohol sada ili prije dok su radili. Približan je postotak onih koji su se izjasnili da im dnevni raspored nije uvijek isti otkako su u mirovini s brojem onih koji su rekli da im je raspored isti. Najveći je postotak onih koji su na granici s razmišljanjem o promjenama navika zbog smanjenih prihoda, kao i onih koji su preokupirani svojim zdravljem, što se povezuje s pogoršanjem zdravstvenog stanja nakon odlaska u mirovinu. U ovom slučaju od velike su važnosti individualni čimbenici, način života pojedinca, njegova životna perspektiva. Mnogi, koji izgube smisao života nakon radnoga vijeka, često obole od različitih bolesti, a dosta je i onih koji postanu depresivni, ne vide izlaz iz trenutne situacije, vrlo su nezadovoljni sobom i svime što ih okružuje. S druge pak strane postoje oni koji su uspješno uredili svoj život, prihvatili umirovljenje i odlučili taj period života iskoristiti na najbolji mogući način, gledati naprijed u budućnost na pozitivan način. Većina je na razmeđu razmišljanja i po pitanju

nezadovoljstva trenutnom životnom situacijom. Osjećaj nezadovoljstva može se najviše povezati s financijskim prihodima koji su svakako među nižima u Europi, što otežava kvalitetan standard života. U skladu s time raste i nezadovoljstvo. Najveći je postotak onih koji su na tvrdnju *Manje se družim sa svojim vršnjacima* odabrali odgovor „niti se odnosi na mene niti se ne odnosi na mene“. Vrijeme druženja ovisi o drugim obvezama koje se trebaju uskladiti sa slobodnim vremenom. Odnos sa supružnikom nekima se pogoršao, a nekima je ostao isti. Ipak, svojevrsne su promjene prisutne i uglavnom se dogode jer se prilikom umirovljenja mijenjaju životne okolnosti kojima se treba prilagoditi, ne samo jedna strana, već oba partnera. To je jedini način na koji supružnici mogu održati kvalitetu svoga braka, odnosa, komunikacije i suradnje. Posljednje je pitanje ujedno i ključno jer otkriva pravu sliku umirovljeničkoga života, tj. probleme s kojima se pojedinac mora suočiti. Na pitanje *Da možete nešto promijeniti od umirovljenja, što bi to bilo*, odgovorilo je 78 ispitanika. Najveći je broj ispitanika rekao kako je nužno povećati mirovine, dio njih je istaknuo kako nedostaje društvenih događanja za umirovljenike, a pojedini su umirovljenici rekli da bi željeli smanjenje lista čekanja na određene zdravstvene preglede te bolju zdravstvenu skrb, kao i više slobodnih mjesta u državnim domovima za starije. U ovom je upitniku priličan broj osobnih pitanja i iziskuju se osobni stavovi, razmišljanja, no glavna pitanja otkrivaju rak-ranu umirovljeničkoga društvenog sloja, a to su pitanja o financijama i visini mirovina. U gospodarski, ekonomski i politički snažnim te stabilnim državama umirovljenici imaju daleko veća primanja i veće te bolje mogućnosti. Nažalost, u Republici Hrvatskoj stvarnost je u potpunosti drugačija. Uvjeti života iznimno su teški i veliki broj hrvatskih umirovljenika živi doslovno na društvenom rubu. Upravo je na to upozorila većina ispitanika koja je sudjelovala u ovoj anketi. Činjenica je da su njihovi odgovori svojevrsni alarm za vladajuće i potrebno je što prije poduzeti adekvatne, pravovremene korake. Rješenje problema ne smije i ne može biti ponovno vraćanje u radni odnos, makar samo na pola radnoga vremena jer su svi ti ljudi s razlogom i svojim zaslugama zaslužili tu mirovinu, točnije imati svoj mir i živjeti bez poslovnog stresa. Sve su to ljudi koji su veliki dio svoga života posvetili poslu i svom poslodavcu, a odlazak u mirovinu treba omogućiti dostojan život. Naravno, postoje i oni pojedinci koji jednostavno vole raditi, koji su i dalje sposobni za rad, i ako nema drugog kadra, poželjno im je pružiti tu priliku. Ipak, valja poslušati što umirovljenici zaista trebaju i žele. Ključno je pronaći ravnotežu koja umirovljenicima može pružiti dodatnu snagu i pozitivnu perspektivu za budućnost. Kako bi se u tome uspjelo, tako valja pronaći ravnotežu u čitavom društvu. To je jedini način da se nešto pokrene i promijeni nabolje, jedini način za dostojan život svih građana Republike Hrvatske. Upravo zbog toga treba poslušati glas umirovljenika čiji životni uvjeti ukazuju na ozbiljnost problema u čitavom hrvatskom društvu.

Usporedbom mirovinskog sustava Republike Hrvatske i susjedne Republike Slovenije, nailazi se na velike razlike u uvjetima kvalitetnijeg života Slovenskih umirovljenika. Zadovoljstvo umirovljenika u Hrvatskoj i Sloveniji ovisi o različitim čimbenicima, uključujući visinu mirovina, socijalne politike, troškove života i kvalitetu usluga koje pružaju mirovinski sustavi. Iako su obje zemlje bivše članice Jugoslavije i imaju slične povijesne i demografske izazove, postoje značajne razlike u mirovinskim sustavima i ukupnom zadovoljstvu umirovljenika[32]. Prosječna mirovina u Hrvatskoj iznosi oko 450-500 eura (u 2023. godini), što je relativno nisko u usporedbi s prosječnim troškovima života. Mnogi umirovljenici žive na granici siromaštva, osobito oni s kraćim radnim stažom. Također, zbog velike razlike između mirovina za one koji su radili u javnom i privatnom sektoru, nezadovoljstvo može biti izraženije. Prosječna mirovina u Sloveniji je viša, kreće se oko 700-800 eura (2023. godina), a umirovljenici općenito uživaju višu životnu razinu nego u Hrvatskoj. Visina mirovina u Sloveniji relativno bolje pokriva osnovne životne troškove, iako i tamo postoje problemi s adekvatnošću mirovina za pojedine skupine. Troškovi života su u nekim regijama Hrvatske (posebno u Zagrebu i na obali) relativno visoki u usporedbi s primanjima. To dodatno smanjuje zadovoljstvo umirovljenika jer često mirovine nisu dovoljne za pokrivanje osnovnih potreba, što umanjuje njihovu kupovnu moć. Troškovi života u Sloveniji su nešto viši nego u Hrvatskoj, ali je razlika u standardu mirovina takva da umirovljenici u Sloveniji mogu lakše pokrivati svoje troškove. Slovenija također ima snažnije socijalne mreže, koje pomažu u poboljšanju kvalitete života umirovljenika[32]. Hrvatski mirovinski sustav suočen je s brojnim izazovima, uključujući sve veći broj umirovljenika i smanjenje broja aktivnih radnika. Unatoč reformama, veliki broj umirovljenika se oslanja isključivo na prvi stup mirovinskog sustava, dok je drugi stup (obvezna kapitalizirana štednja) počeo donositi rezultate tek za mlađe generacije. Budući da mirovine često ne prate inflaciju i rast troškova života, mnogi umirovljenici u Hrvatskoj su nezadovoljni. Slovenski mirovinski sustav smatra se stabilnijim, iako se i tamo suočava s izazovima starenja stanovništva. Reformama su u Sloveniji uspješno smanjili rizik siromaštva starijih osoba, a mirovine su prilično ujednačene. Također, Slovenija ima jaču mrežu socijalnih usluga i podrške za umirovljenike, što pridonosi njihovom višem stupnju zadovoljstva[32]. Iako Hrvatska ima opću zdravstvenu skrb koja pokriva sve građane, umirovljenici se često suočavaju s dugim čekanjima za zdravstvene usluge i skupim lijekovima, što dodatno doprinosi nezadovoljstvu. Također, socijalne usluge za starije osobe (npr. domovi za starije) često su nedostatne ili preskupe za prosječnog umirovljenika. Slovenija ima relativno bolji zdravstveni sustav i socijalne usluge, što povećava zadovoljstvo umirovljenika. Briga o starijima, kao i dostupnost domova za starije osobe, bolje su organizirani, a pristup zdravstvenim uslugama je efikasniji.

To omogućava umirovljenicima osjećaj sigurnosti i bolje kvalitete života. Istraživanja često pokazuju da je opće zadovoljstvo umirovljenika u Hrvatskoj niže. Mnogi se suočavaju s financijskim teškoćama, a postoji i osjećaj nesigurnosti vezan uz budućnost mirovinskog sustava. S obzirom na niske mirovine i visoke troškove života, zadovoljstvo je niže, posebno među onima s kraćim radnim stažem [32]. U Sloveniji je subjektivno zadovoljstvo umirovljenika općenito više. Mirovinski sustav je stabilniji, socijalne usluge bolje organizirane, a mirovine dovoljne za pokrivanje osnovnih troškova života. Iako postoje problemi, umirovljenici u Sloveniji imaju višu kvalitetu života u usporedbi s onima u Hrvatskoj. Općenito, umirovljenici u Sloveniji izražavaju veće zadovoljstvo svojim mirovinskim sustavom i kvalitetom života u usporedbi s onima u Hrvatskoj. Glavni razlozi za to su viša prosječna primanja, stabilniji mirovinski sustav i bolje socijalne usluge. S druge strane, umirovljenici u Hrvatskoj suočavaju se s nižim mirovinama, višim troškovima života i većom nesigurnošću, što doprinosi nižem stupnju zadovoljstva[32]. Ako pogledamo istraživanje Kvaliteta života umirovljenika u Republici Hrvatskoj: utvrđivanje razlika s obzirom na spol, razinu obrazovanja i bračni status jasno je da su razlike u kvaliteti života umirovljenika u Hrvatskoj povezane sa spolom, obrazovanjem i bračnim statusom. Žene, osobe s nižim obrazovanjem te one koje žive same često se suočavaju s posebnim izazovima. Socijalne politike usmjerene prema smanjenju ovih nejednakosti, poput veće socijalne podrške ili programa za obrazovanje i zdravlje starijih osoba, mogu značajno poboljšati kvalitetu života umirovljenika u Hrvatskoj[1]. Odstupanja u kvaliteti života može se primijetiti u ruralnim sredinama. Tako je u istraživanju autorice Jasminke Britvec koja je istraživala kvalitetu života umirovljenika u ruralnoj sredini Karlovačke županije, prikazano da su umirovljenici sa ruralnih područja pokazali veliki odaziv i zadovoljstvo uključivanjem u zajednicu i aktivnosti provedene u zajednici. Iako malih financijskih primanja, većina se umirovljenika odazvala na sve organizirane aktivnosti čime su bili jako zadovoljni. Upravo je to dokaz da nisu bitna velika financijska primanja da bi umirovljenici bili zadovoljni u zajednici već je puno važnija organizacija aktivnosti u kojima mogu sudjelovati te se družiti s drugim umirovljenicima [33]. Umirovljenici sa više od 40 godina radnog staža žele miran život i ne brigu o prevarama, zdravstvenoj skrbi i pregledima liječnika, te dali će imati dovoljno financija za cijeli mjesec. Isto tako žele da se više cijeni trud i rad, te da se izjednače primanja muškaraca i žena [34]. Kao što spomenuto istraživanje ukazuje na činjenicu da su umirovljenici zadovoljniji nakon uključivanja i organiziranja raznih aktivnosti održane za njih isto tako istraživanje pod nazivom „Obilježja i kvaliteta života hrvatskih umirovljenika: što čini starenje uspješnim?” pokazuje sve veću zastupljenost depresije i usamljenosti kod umirovljenika. Radi boljeg emocionalnog funkcioniranja ove ranjive skupine

društva usporedba ovih istraživanja pokazuje da uključivanje u zajednicu, održavanje raznih aktivnosti, uključivanje u razne udruge može pridonijeti boljem psihičkom i fizičkom stanju umirovljenika i dati mu ponovno ulogu u društvu [34].

## 6. Zaključak

Rad se temelji na vrlo važnoj i nadasve složenoj tematici koja uključuje umirovljenike i njihovu prilagodbu na novi život nakon završetka radnoga vijeka. U teorijskome dijelu rada saznaje se što je zapravo pojam umirovljenja, starenje i starosna dob. Na temelju službenih istraživanja i saznanja, Republika Hrvatska slovi kao zemlja umirovljenika jer upravo oni čine najveći dio društva. Mladi većinom odlaze za boljim životom, višim životnim standardom, boljom plaćom i sl. Vrlo je malo onih koji se odluče ostati u Republici Hrvatskoj. Ovakva je situacija iznimno kritična, ne samo za budućnost, već i sadašnjost ove zemlje. Zbog svega navedenoga, Republika je Hrvatska na putu nestajanja. Jednom, kada se izgubi identitet, teško ga je vratiti, a otežani životni uvjeti i nizak životni standard idu tome u prilog. Drugi dio rada odnosi se na istraživanje, točnije anketni upitnik u kojemu je anonimno sudjelovalo 110 umirovljenika koji se međusobno razlikuju po dobi, stupnju obrazovanja, bračnom statusu, spolu. Upitnik je dodatno naglasio probleme s kojima se hrvatski umirovljenici moraju svakodnevno suočavati. Naravno, ni u jednoj zemlji umirovljenicima nije jednostavno, prije svega zbog godina i bolesti, no mnogo je lakše u onim državama koje cijene svoje umirovljenike i cijene njihov dosadašnji rad te ih nagrađuju adekvatnim mirovinama. Na taj im se način zahvaljuju i pružaju im priliku za život dostojan ljudskoga bića. Nažalost, hrvatski su umirovljenici mahom zapostavljeni i mnogi od njih nemaju mogućnost za kvalitetan, a kamoli luksuzan život. Najveći su problem mirovine. Financije su općenito najveći problem na razini cijele države koja se konstantno zadužuje i nema empatije prema svojim građanima, što je za mnoge vrlo frustrirajuće. Umirovljenici ispitanici vrlo su otvoreno govorili o svojim potrebama, razmišljanjima, problemima i izazovima. Umirovljenje je novo životno razdoblje ispunjeno novitetima, pomiješanim emocijama i tim je ljudima potrebna, prije svega, financijska stabilnost, a potom i društvena potpora te razumijevanje. Rezultati ankete mogu svakako pokrenuti i potaknuti promjene koje su definitivno potrebne hrvatskome društvu, bez obzira što zauzimaju tek jedan mali segment i dio društva. Prema svemu sudeći, umirovljenje ne mora nužno biti negativno životno razdoblje. Upravo suprotno, umirovljenici se mogu i trebaju osjećati ugodno, s pozitivnim stavovima prema životu i novim mogućnostima te prilikama u kojima mogu ostvariti sebe kao potpuno ljudsko biće. Njihova im država to svakako treba priuštiti i omogućiti. Umirovljenici predstavljaju snažan temelj i stup suvremenoga društva te zaslužuju dostojanstveno proživjeti svoje posljednje životno razdoblje. Povećanje mirovina prvi je korak ka tom cilju.



## 7. Literatura

- [1] D. Vučenović, L. Brajković, K. Jelić: Kvaliteta života umirovljenika u Republici Hrvatskoj: utvrđivanje razlika s obzirom na spol, razinu obrazovanja i bračni status, FHS, Zagreb, 2022.
- [2] <https://www.mirovina.hr/novosti/dzs-objavio-konacne-rezultate-popisa- stanovnistva-evo-koliki-je-udio-starijih-od-65/>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [3] I. Nejašmić, A. Toskić: Starenje stanovništva u Hrvatskoj – sadašnje stanje i perspektive, Hrvatski geografski glasnik, Vol. 75. No. 1., 2013., str. 89. – 110., <https://hrcak.srce.hr/file/155905>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [4] M. Roso: Funkcionalna sposobnost, samoprocjena zdravlja i zadovoljstvo životom starijih osoba u domu umirovljenika, Sestrinski glasnik, Vol. 21, No. 3, 2016., str. 270. – 274., <https://hrcak.srce.hr/file/285985>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [5] J. Despot Lučanin: Zdravstvena psihologija starenja – prikaz područja i pregled istraživanja u Hrvatskoj, Klinička psihologija, Vol. 1, No. 1-2, 2008., str. 59. – 76., <https://hrcak.srce.hr/file/233546>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [6] Lj. Moro, I. Nemčić Moro: Odnos više generacija u obitelji, Medicina Fluminensis, Vol. 46, No. 3, 2010., str. 284. – 291., <https://hrcak.srce.hr/file/89367>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [7] G. Vuletić, M. Stapić: Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobi, Klinička psihologija, Vol. 6, No. 1-2, 2013., str. 45. – 61., <https://hrcak.srce.hr/file/246922>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [8] N. Žganec, S. Rusac, M. Laklija: Trendovi u skrbi za osobe starije životne dobi u Republici Hrvatskoj i u zemljama Europske unije, Revija za socijalnu politiku, Vol. 15, No. 2, 2008., str. 171. – 188., <https://hrcak.srce.hr/file/47998>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [9] S. Ožić: Starenje, zdravlje i invalidnost starijih osoba – izazovi zdravstvene politike Europe, Hrvatski Časopis za javno zdravstvo, Vol. 16, No. 55, 2020., str. 2. – 16., <https://hrcak.srce.hr/file/431825>, dostupno: 15. 06. 2024.
- [10] Z. Maček, I. Balagović, M. Mandić, M. Telebuh, S. Benko: Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju, Physiotherapia Croatica, Vol. 14(Suppl), No. 1., 2017., str. 146. – 148., <https://hrcak.srce.hr/file/256891>, dostupno: 15. 06. 2024.

- [11] P. Zadro, S. Šimleša, M. Olujić, J. Kuvač Kraljević: Promjene kognitivnih funkcija u odrasloj dobi, Logopedija, Vol. 6, No. 2, 2016., str. 53. – 61., <https://hrcak.srce.hr/file/253827>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [12] N. Ambrosi-Randić, M. Nekić, I. Tucak Junaković: Percepcija kroničnih bolesti u kontekstu psihološke dobrobiti starijih osoba, Socijalna psihijatrija, Vol. 45, No. 4, 2017., str. 231. – 240., <https://hrcak.srce.hr/file/283817>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [13] S. Zrinščak: Aktivno starenje, rodna ravnopravnost i socijalna uključenost, Revija za socijalnu politiku, Vol. 19, No. 1, 2012., str. 73. – 81., <https://hrcak.srce.hr/file/118788>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [14] <https://dzs.gov.hr/vijesti/objavljeni-konacni-rezultati-popisa-2021/1270>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [15] <https://podaci.dzs.hr/2022/hr/29032>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [16] <https://dzs.gov.hr/vijesti/objavljeni-konacni-rezultati-popisa-2021/1270>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [17] J. Meštrović Špoljar, M. Vajagić: Starenje stanovništva – izazov zdravstvenog sustava današnjice, Hrvatski Časopis za javno zdravstvo, Vol. 11, No. 42, 2015., str. 22. – 22., <https://hrcak.srce.hr/file/431062>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [18] L. Brajković: Pokazatelj zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi, Medicinski fakultet, Zagreb, 2010.
- [19] Ž. Bertić, M. Telebuh i G. Grozdek Čovčić: Razlike u prilagodbi na umirovljenje s obzirom na samoprocjenu zdravlja i percepciju socijalne podrške, Soc. ekol. Zagreb, Vol. 30 (2021.), br. 2, Zagreb, 2021., str. 197. – 217., <https://hrcak.srce.hr/clanak/380066>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [20] [https://www.hanfa.hr/media/wrap1esz/vrste-mirovina\\_.pdf](https://www.hanfa.hr/media/wrap1esz/vrste-mirovina_.pdf), dostupno: 16. 06. 2024.
- [21] S. Baloković: Prijevremeno umirovljenje u Republici Hrvatskoj, Ministarstvo gospodarstva, rada i poduzetništva Zagreb, Zagreb, 2010.

- [22] M. Rismondo: Definicija invalidnosti i njezin razvoj u hrvatskom mirovinskom osiguranju, Revija za socijalnu politiku, Vol. 7, No. 3, 2000., str. 299. – 309., <https://hrcak.srce.hr/file/47355>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [23] <https://www.mirovinsko.hr/hr/obiteljska-mirovina/280>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [24] <https://www.mirovinsko.hr/hr/djelatne-vojne-osobe-policijski-sluzbenici-i-ovlastene-sluzbene-osobe/300>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [25] Z. Penezić, K. Lacković-Grgin, A. Bačinić: Proces umirovljenja: pokušaj provjere Atchleyeva modela prilagodbe, Medica Jadertina, Vol. 36, No. 3-4, 2006., str. 63. – 71., <https://hrcak.srce.hr/file/19419>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [26] S. Mihel: Pобољшanje zdravstvenog stanja osoba starije životne dobi u Republici Hrvatskoj, Zagreb, 2005.
- [27] <https://www.mirovinsko.hr/hr/podnosenje-zahtjeva/180>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [28] Ž. Bertić, M. Telebuh, G. Grozdek Čovčić: Razlike u prilagodbi na umirovljenje s obzirom na samoprocjenu zdravlja i percepciju socijalne podrške, Socijalna ekologija, Vol. 30, No. 2, 2021. str. 197. – 217., <https://hrcak.srce.hr/file/380066>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [29] L. Brajković, D. Korać, D. Vučenović: Starenje i kvaliteta života umirovljenika, Kroatologija, Vol. 14, No. 1, 2023., str. 197. – 218., <https://hrcak.srce.hr/file/442330>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [30] A. Pavković: Primjerenost mirovina u Republici Hrvatskoj, Ekonomska misao i praksa, Vol. 31, No. 1, 2022., str. 327. – 346., <https://hrcak.srce.hr/file/403511>, dostupno: 16. 06. 2024.
- [31] Ž. Bertić, M. Telebuh, G. Grozdek Čović: Sociodemografski faktori prilagodbe na umirovljenje kod starijih osoba u Bjelovaru, Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru, Bjelovar, 2021.
- [32] T. Jelenić: Komparativna analiza mirovinskog sustava Republike Hrvatske i Republike Slovenije, Ekonomski fakultet, Zagreb, 2022.

- [33] J. Britvec: Kvaliteta života umirovljenika ruralnog područja Karlovačke županije, *Stručni časopis škole za medicinske sestre Vinogradska*, Vol. 4, No. 1, str. 43.-54., <https://hrcak.srce.hr/file/438685>, dostupno: 16.06.2023.
- [34] M. Radoš: Umirovljenici Republike Hrvatske – trećina stanovništva na marginama, *Studentski časopis za društveno-humanističke teme*, Vol. 17, No. 25, str. 29.-42., <https://hrcak.srce.hr/file/415163>, dostupno: 08.12.2022.
- [35] K. Jelić, D. Korać, V. Kopilaš: Obilježja i kvaliteta života hrvatskih umirovljenika: što čini starenje uspješnim?, *Kroatologija*, Vol. 14, No. 1., str. 151.-173., <https://hrcak.srce.hr/file/442328>, dostupno: 01.07.2023.
- [36] V. Čubela Adorić, Z. Penezić, A. Proroković, I. Tucak Junaković: Zbirka psihologijskih skala i upitnika, str. 65.-78., Zadar, 2014.

## **Popis tablica i grafikona**

### **Popis tablica**

<i>Tablica 2.1.1. Prikaz prosječne starosti, indeksa starenja i fertilnoga kontingenta stanovništva Republike Hrvatske.....</i>	<i>4</i>
<i>Tablica 4.3.1. Prikaz sociodemografskih podataka ispitanika.....</i>	<i>9</i>
<i>Tablica 4.4.1. Moj dnevni raspored uvijek je isti otkako sam u mirovini.....</i>	<i>18</i>

## Popis grafikona

<i>Grafikon 4.4.1. Suživot ispitanika u kućanstvu.....</i>	<i>10</i>
<i>Grafikon 4.4.2. Koliko vremena provode sami.....</i>	<i>10</i>
<i>Grafikon 4.4.3. Posvećuju li jedan dio dana hobijima.....</i>	<i>11</i>
<i>Grafikon 4.4.4. Razmišljao/la sam o tome kako ću provoditi slobodno vrijeme u mirovini.....</i>	<i>12</i>
<i>Grafikon 4.4.5. Aktivnosti kojima se bavim kao umirovljenik/ca.....</i>	<i>12</i>
<i>Grafikon 4.4.6. Bavljenje gore navedenih aktivnosti predstavlja mi zadovoljstvo.....</i>	<i>13</i>
<i>Grafikon 4.4.7. Prije mirovine pričao/la sam s prijateljima umirovljenicima o životu u mirovini.....</i>	<i>13</i>
<i>Grafikon 4.4.8. Moje zaposlenje me odvajalo od obitelji.....</i>	<i>14</i>
<i>Grafikon 4.4.9. Otkako sam u mirovini, imam viška slobodnog vremena s kojim ne znam što bih.....</i>	<i>15</i>
<i>Grafikon 4.4.10. Otkako sam u mirovini više se bavim kućanskim poslovima.....</i>	<i>15</i>
<i>Grafikon 4.4.11. Jesam li zadovoljan svojom financijskom situacijom.....</i>	<i>16</i>
<i>Grafikon 4.4.12. Mislim da bi umirovljenici trebali imati više financijskih povlastica (javni prijevoz, kino, kazalište, popusti u samoposlugama).....</i>	<i>17</i>
<i>Grafikon 4.4.13. Razočaran/a sam odnosom društva prema umirovljenicima.....</i>	<i>17</i>
<i>Grafikon 4.4.14. Češće pijem alkohol nego dok sam radio.....</i>	<i>18</i>
<i>Grafikon 4.4.15. Zbog smanjenih prihoda promijenio sam neke navike.....</i>	<i>19</i>
<i>Grafikon 4.4.16. Preokupiran sam svojim zdravljem.....</i>	<i>20</i>
<i>Grafikon 4.4.17. Zdravstveno stanje mi se pogoršalo otkako sam u mirovini.....</i>	<i>20</i>
<i>Grafikon 4.4.18. Nezadovoljniji sam svojom životnom situacijom trenutno, nego dok sam radio.....</i>	<i>21</i>
<i>Grafikon 4.4.19. Manje se družim sa svojim vršnjacima.....</i>	<i>21</i>
<i>Grafikon 4.4.20. Odnos sa supružnikom mi se pogoršao (odnosi se samo na one koji imaju supružnika).....</i>	<i>22</i>

—  
HABON  
ALISBAINO

Sveučilište  
Sjever



SVEUČILIŠTE  
SJEVER

#### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski/specijalistički rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Marija Matijašić (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog/specijalističkog (~~obrisati nepotrebno~~) rada pod naslovom Analiza prilagodbe na umirovljenicima (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Marija Matijašić  
(vlastoručni potpis)

Sukladno članku 58., 59. i 61. Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti završne/diplomske/specijalističke radove sveučilišta su dužna objaviti u roku od 30 dana od dana obrane na nacionalnom repozitoriju odnosno repozitoriju visokog učilišta.

Sukladno članku 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.