

# Slobodno vrijeme i kvaliteta življenja osoba s intelektualnim teškoćama

---

**Pisaro, Marijeta**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:323892>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-17**



*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



**Sveučilište u Zagrebu**  
**Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

**Diplomski rad**  
**SLOBODNO VRIJEME I KVALITETA ŽIVLJENJA**  
**OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

**Marijeta Pisaro**

**Zagreb, rujan, 2017.**

**Sveučilište u Zagrebu**  
**Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

**Diplomski rad**  
**SLOBODNO VRIJEME I KVALITETA ŽIVLJENJA**  
**OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

**Studentica: Marijeta Pisaro**

**Mentorica: izv.prof.dr.sc. Daniela Bratković**

**Komentorica: doc.dr.sc. Natalija Lisak**

**Zagreb, rujan, 2017.**

## **Izjava o autorstvu rada**

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *Slobodno vrijeme i kvaliteta življenja osoba s intelektualnim teškoćama* i da sam njegoa autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Marijeta Pisaro

Mjesto i datum: Zagreb, 15.09.2017.

*„Strpljivost je korijen i čuvarica svih kreposti“ (Sv. Ivan Vianney)*

Za moju tetu Milku

## SADRŽAJ:

SAŽETAK/SUMMARY .....	6
<b>1. UVOD .....</b>	<b>8</b>
1.1. KVALITETA ŽIVLJENJA .....	8
1.1.1. Terminologija i definicija kvalitete življenja .....	8
1.1.2. Dimenzije kvalitete življenja .....	10
1.1.3. Čimbenici koji doprinose kvaliteti življenja .....	13
1.2. KVALITETA ŽIVLJENJA OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA .....	16
1.2.1. Čimbenici kvalitete življenja osoba s intelektualnim teškoćama .....	16
1.2.2. Dimenzije socijalne integracije i kvalitete življenja iz perspektive osoba s intelektualnim teškoćama .....	21
2.1. SLOBODNO VRIJEME .....	23
2.1.1. Terminologija i definicija slobodnog vremena .....	24
2.1.2. Dimenzije slobodnog vremena i čimbenici koji doprinose kvaliteti slobodnog vremena .....	25
2.1.3. Slobodno vrijeme kod osoba s intelektualnim i drugim razvojnim teškoćama .....	29
<b>2. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>33</b>
<b>3. ISTRAŽIVAČKA PITANJA .....</b>	<b>33</b>
<b>4. METODE RADA .....</b>	<b>34</b>
4.1. Sudionici istraživanja .....	34
4.2. Metoda prikupljanja podataka .....	35
4.3. Način provedbe istraživanja .....	37
4.4. Kvalitativna analiza podataka .....	41
<b>5. NALAZI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA .....</b>	<b>50</b>
5.1. Slobodno vrijeme kod osoba s intelektualnim teškoćama .....	50
5.2. Mogućnosti izbora i donošenja odluka u provođenju slobodnog vremena kod osoba s intelektualnim teškoćama .....	58
5.3. Doprinost kvalitete provođenja slobodnog vremena kvaliteti življenja kod osoba s intelektualnim teškoćama .....	61
<b>6. POVEZIVANJE KLJUČNIH NALAZA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>63</b>
<b>7. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>67</b>
<b>8. LITERATURA .....</b>	<b>69</b>
<b>9. PRILOG .....</b>	<b>72</b>

Naslov rada: Slobodno vrijeme i kvaliteta življenja osoba s intelektualnim teškoćama

Ime i prezime studentice: Marijeta Pisaro

Ime i prezime mentorice: izv.prof.dr.sc. Daniela Bratković

Ime i prezime komentorice: doc.dr.sc. Natalija Lisak

Program/modul: Edukacijska rehabilitacija/Inkluzivna edukacija i rehabilitacija

## **Sažetak**

Seifert (1995, prema Bratković, 2002) je definirala šest specifičnih, međuovisnih dimenzija kvalitete življenja u osoba s intelektualnim teškoćama, a jedna od tih dimenzija odnosi se na participaciju u općem životu putem aktivnosti i socijalnih kontakata izvan stanovanja, obuhvaćajući i rad i slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme je mogućnost slobodnog uključivanja u intrizično smislene aktivnosti po vlastitom izboru (Rogers i dr., 1998). Kako bi se sve odrasle osobe, pa tako i osobe s intelektualnim teškoćama, mogle uključiti na njima zadovoljavajući način u aktivnosti slobodnog vremena trebaju imati razvijene vještine samoodređenja, mogućnost izbora i donošenje odluka. Samoodređenje uključuje mogućnost izbora, osobnu kontrolu i samozastupanje u svakodnevnom životu, te određuje budućnost osobe (Scott i dr., 2013) u svim područjima života pa tako i u sferi slobodnog vremena, koja u velikoj mjeri utječe kvalitetu življenja pojedinca. Polazeći od te spoznaje, cilj ovog rada bio je ispitati na koji način odrasle osobe s intelektualnim teškoćama provode svoje slobodno vrijeme, koje mogućnosti izbora i donošenja odluka imaju i na koji način aktivnosti slobodnog vremena utječu na njihovu kvalitetu življenja u cjelini. U istraživanju je sudjelovalo osam osoba s intelektualnim teškoćama, od kojih su četiri muškog i četiri ženskog spola, kronološke dobi od 26 do 61 godine. Korisnici su programa Organiziranog stanovanja Centra za rehabilitaciju Zagreb. U svrhu provedbe istraživanja kreiran je polustrukturirani intervju te sporazum istraživača i sudionika istraživanja koji potvrđuje dobrovoljni pristanak od strane osoba s intelektualnim teškoćama. Istraživanje je obuhvatilo kvalitativne metode i tehnike deskripcije empirijskog materijala. Rezultati istraživanja pružaju uvid u trenutno stanje na koji način odrasle osobe s intelektualnim teškoćama provode svoje slobodno vrijeme, koje mogućnosti izbora i donošenja odluka imaju i na koji način aktivnosti slobodnog vremena utječu na njihovu kvalitetu življenja u cjelini. Prikupljeni podaci i iz njih proizašli zaključci mogu biti poticaj i smjernice stručnjacima različitih profila, nadležnim institucijama i tijelima te nevladinim organizacijama za aktivniji doprinos i poduzimanje neophodnih mjera s ciljem većeg uključivanju osoba s intelektualnim teškoćama u razne aktivnosti slobodnog vremena prema osobnim sklonostima u zajednici te unapređenje njihove kvalitete življenja.

Ključne riječi: osobe s intelektualnim teškoćama, slobodno vrijeme, samoodređenje, kvaliteta življenja.

Title: Leisure time and quality of life of persons with intellectual disabilities

Student: Marijeta Pisaro

Supervisor: Daniela Bratković, PhD, Associate Professor

Co-supervisor: Natalija Lisak ,PhD, Assistant Professor

Program / Module: Educational Rehabilitation / Inclusive Education and Rehabilitation

## Abstract

Seifert (1995, according to Bratković, 2002) defined six specific, interdependent dimensions of the quality of life in persons with intellectual disabilities, one of which relates to participation in general living through activities and social contacts outside the home, including work and leisure. Leisure is the possibility of free inclusion in intrinsically meaningful activities by their own choice (Rogers et al., 1998). In order for all adults, including those with intellectual disabilities, to engage satisfactorily in leisure time activities, they need to develop self-determination skills, choice and decision-making skills. Self-determination includes the possibility of choice, personal control and self-management in everyday life, and determines the future of a person (Scott et al., 2013) in all areas of life and also in the sphere of leisure, which greatly influences the quality of life of an individual. Starting from these findings, the aim of this paper was to examine how adults with intellectual disabilities spend their free time, which possibility of choice and decision making they have and how their leisure time activities affect their quality of life as a whole. Eight people with intellectual disabilities participated in the study, four of which were male and four female, aged between 26 and 61. They are beneficiaries of the program of Assisted Living of the Rehabilitation Center Zagreb. For the purpose of conducting the research, a semi-structured interview was created, as well as an agreement between the researchers and the participants of the research, which confirms the voluntary consent of persons with intellectual disabilities. The research included qualitative methods and techniques of empirical material description. The research results provide insight into the current state of how adults with intellectual disabilities spend their leisure time, which choice and decision-making possibilities they have and how leisure activities affect their quality of life as a whole. The collected data and the resulting conclusions can be an encouragement and guidance to experts of different profiles, competent institutions and bodies and non-governmental organizations to make more active contributions and take the necessary measures to increase the inclusion of people with intellectual disabilities in various leisure activities in the community according to their personal preferences and to improve their quality of life.

Key words: persons with intellectual disabilities, leisure time, self-determination, quality of life.

## 1. UVOD



Osjećaj sreće i zadovoljstva vlastitim životom je vrlo subjektivna paradigma, stvar je osobne percepcije. „Da li sam sretan i zadovoljan vlastitim životom?“ – konstantno je pitanje mnogih ljudi, a odgovor je često varijabilan.

Kroz ovaj diplomski rad razmatra se da li su osobe s intelektualnim teškoćama (u nastavku osobe s IT) zaista sretne i zadovoljne vlastitim životom, te koliko aktivnosti slobodnog vremena doprinose tome da se osoba osjeća ispunjeno, sretno i zadovoljno. Kroz ovaj rad teži se odgovoru na pitanje “Kakve mogućnosti izbora i donošenja odluka imaju osobe s IT pri aktivnostima slobodnog vremena i kako to utječe na njihovu objektivnu i subjektivnu kvalitetu života?”

Unatoč subjektivnom osjećaju zadovoljstva ili nezadovoljstva vlastitim životom bitno je definirati i razmotriti koncept kvalitete življenja, kako to čine i mnogi drugi autori, radi lakšeg razumjevanja subjektivnog osjećaja od strane pojedine osobe. U nastavku slijedi definiranje koncepta i razmatranje dimenzija kvalitete življenja te čimbenika koji doprinose toj kvaliteti.

## **1.1. KVALITETA ŽIVLJENJA**

### **1.1.1. Terminologija i definicija kvalitete življenja**

Kvaliteta života u najširem smislu riječi mogla bi se definirati time koliko pojedinac unutar 24 sata ispunjava svoje vrijeme na njemu zadovoljavajući način, te koliko se uspijeva prilagoditi aktivnostima u kojim pretjerano ne uživa, a koje su neophodne za njegov opstanak.

Riječ „kvaliteta“ odnosi se na pozitivne vrijednosti kao što su sreća, zadovoljstvo, zdravlje, blagostanje, uspjeh, dok se riječ „življenje“ odnosi na središnje aspekte ljudskog bivanja i postojanja (Lindstrom, 1992; prema Bratković, Rozman, 2007).

Kvaliteta življenja je multidimenzionalni koncept koji obuhvaća subjektivne i objektivne čimbenike zadovoljavanja potreba i samopercepciju pojedinca (Bratković, 2002).

Općenito se smatra za kvalitetu življenja (Bratković, 2002, str.5):

- da ona nije nešto što osoba jednostavno posjeduje ili dobiva, već kreira zajedno s drugima;

- da je ona diskrepanca između ostvarenih i nezadovoljenih potreba i želja pojedinca (što je veći nesrazmjer, lošija je kvaliteta življenja);
- da je ona ostvarena kada su zadovoljene osnovne potrebe osobe i kada osoba ima mogućnosti ostvarivati svoje ciljeve i mogućnosti u važnim životnim područjima (Goode, 1994a, Woodil i dr., 1994, prema Goode, 1997);
- da ona podrazumijeva stupanj u kojem pojedinac ostvaruje kontrolu nad vlastitim životom ili da ...”Življenje dobrog života znači da je netko u mogućnosti odrediti smjer svoga života i kreirati svoje postojanje na osnovu vlastitih težnji, želja i potreba” (Holm i dr., 1994, str. 10).

Svjetska zdravstvena organizacija je 1993. godine (Hughes i dr., 1995; prema Bratković, 2002) definirala kvalitetu življenja kao individualnu percepciju vlastite pozicije u životu, u kontekstu kulturalnih i vrijednosnih sustava u kojima se živi i u odnosu na vlastite ciljeve, očekivanja, standarde i preokupacije. U definiranju kvalitete života prvenstveno se stavlja naglasak na individualnu percepciju vlastitog života, zadovoljstvo ili nezadovoljstvo vlastitim životom, kroz razmatranje objektivnih kriterija kvalitete života. Kvalitetu života čini individualna procjena vlastitog zadovoljstva s načinom života, njegovim tijekom, uvjetima, perspektivama, mogućnostima i ograničenjima (Petz, 1992; prema Bratković, 2002). Procjena je zasnovana na individualnom iskustvu, aspiracijama, željama i vrijednostima pojedinca, ali je ona isto tako određena psihofiziološkim sklopom pojedinca i objektivnim okolnostima u kojima on živi (Bratković, 2002). O subjektivnim i objektivnim čimbenicima koji utječu na kvalitetu življenja bit će više riječi u kasnijem poglavlju (1.1.3.).

Nakon kratkog osvrtu o konceptu kvalitete življenja možemo zaključiti da je ona vrlo bitna za svakog pojedinca. Ona je bit i suština življenja. Kako se osjećamo, tako se i ponašamo. Ponašanje je izričaj naših misli i osjećaja. Kvaliteta življenja pojedinca u velikoj mjeri ovisi o tome koliku kontrolu ima nad vlastitom svakidašnjicom, realiziranu kroz osobne izbore i donošene odluke (Bratković i dr., 2003).

Slijedi poglavlje o dimenzijama kvalitete življenja koje su neophodne radi boljeg razumijevanja samog koncepta kvalitete življenja.

### 1.1.2. Dimenzije kvalitete življenja

Radi lakšeg razumijevanja koncepta kvalitete življenja i njene subjektivne dimenzije treba prvenstveno razmotriti objektivne dimenzije kvalitete življenja jer svaka osoba živi u okolini koja je obilježena različitim fizičkim, društvenim, ekonomskim, političkim i kulturnim obilježjima (Bratković, 2002). Svaki od tih obilježja okoline ima vlastitu "kvalitetu" koja utječe na kvalitetu življenja kakvom je doživljavaju pojedinci (Bratković, 2002). Nadalje, da bi se mogla vršiti bilo kakva procjena i vrednovanje, neophodno je odrediti polazišta u vidu osnovnih općih indikatora kvalitete življenja (Bratković, 2002). Kroz poznavanje osnovnih općih indikatora kvalitete življenja nećemo napustiti subjektivni doživljaj pojedinca, ali tu subjektivnost povezat ćemo s objektivnim indikatorima te lakše uvidjeti zašto se neki pojedinac osjeća tako kako se osjeća i da li taj subjektivni osjećaj utječe na objektivnu kvalitetu življenja, te da li objektivni indikatori i u kojoj mjeri utječu na subjektivni doživljaj pojedinca.

Kao osnovne dimenzija kvalitete življenja i njima pripadajuće komponente Hughes i dr. navode (1995; prema Bratković 2002, str. 7):

1. psihološki osjećaj osobnog zadovoljstva (percepcija vlastite životne situacije i zadovoljstvo životom, osobni sustav vrijednosti, slika o sebi, mentalno zdravlje, osjećaj sreće i ponosa);
2. socijalna interakcija (prijateljstvo, interpersonalni odnosi, mreža socijalne potpore, socijalne vještine, socijalna odgovornost, samostalnost, mogućnost sudjelovanja u socijalnim aktivnostima);
3. rad i zaposlenje (podudarnost između zaposlenja i sklonosti, zadovoljstvo i izazov vezani uz posao, radne sposobnosti, podrška i socijalna interakcija na radnom mjestu, interpersonalne vještine vezane uz posao, radna sredina i uvjeti rada, izvođenje radnih zadataka, karakteristike i zahtjevi radnog mjesta, integracija na radnom mjestu, mogućnost napredovanja, shvaćanje radne uloge i radni status);
4. fizički osjećaj zadovoljstva i materijalna dobrobit (fizičko zdravlje, osobna sigurnost, egzistencijalna i financijska sigurnost);
5. samoodređenje, autonomija i osobni izbor (osobna autonomija i sloboda, donošenje odluka i rješavanje problema, samousmjerenost, izražavanje sklonosti i izbora, mogućnost samostalnog stanovanja);

6. osposobljenost, društvena prilagodba i vještine životne neovisnosti (sposobnosti i vještine potrebne za samostalan život uključujući obavljanje kućanskih poslova, održavanje higijene, komunikacijske sposobnosti, vođenje financija, adaptivno funkcioniranje, osobna kompetencija, kognitivne sposobnosti, odgovornost);
7. društvena integracija (integracija i participacija u socijalnoj okolini, kretanje i prijevoz, društvene vještine, mogućnost sudjelovanja u društvenim aktivnostima);
8. socijalni status i ekološka svijest (socijalna prihvaćenost, socijalne uloge, sklad između osobe i okoline);
9. osobni razvoj i ispunjenost (mogućnost osposobljavanja, obrazovanja, osobnog razvoja i ispunjenja, stimulativna okolina);
10. stanovanje (uvjeti, opremljenost i oblik stanovanja);
11. rekreacija i slobodno vrijeme (raznovrsnost i kvaliteta aktivnosti, mogućnost rekreacije i zabave, rekreacijske vještine i sposobnosti);
12. normalizacija (uobičajeni životni stil);
13. individualni i sociološki demografski indikatori (osobni demografski podaci, društveni demografski podaci, osobne karakteristike i karakteristike obitelji);
14. građanska odgovornost (građanska prava i dužnosti, mogućnost sudjelovanja u društvenim kretanjima);
15. primanje potrebne pomoći od strane okoline (oblici i kvaliteta pomoći).

Jedna od temeljnih dimenzija kvalitete življenja je mogućnost razvoja samoodređenja (Bratković i dr., 2003). Prilike da osoba izrazi svoje interese, izražava izbore i donosi odluke u svakodnevnom životu pridonose uspostavljanju autonomije i kontrole, te samoodređenom ponašanju (Bratković i dr., 2003). Guess i dr. (1985; prema Bratković i dr., 2003) navode tri razine vršenja odabira: odabir kao izražavanje sklonosti, odabir kao proces donošenja odluka, odabir kao izražavanje osobne autonomije i digniteta. Kognitivne sposobnosti, afektivne sposobnosti i primjena sposobnosti na praktična životna iskustva su suštinske komponente koje pospješuju vršenje odabira (Shevin i dr., 1984; prema Bratković i dr., 2003). Vršenje izbora u užem smislu može se opisati kao postupak biranja između više ponuđenih mogućnosti na temelju osobnih sklonosti (Bratković i dr., 2003).

Članak 25. Opće deklaracije o ljudskim pravima (1948) potvrđuje da je „ljudsko dostojanstvo“ sam temelj ljudskih prava. U terminologiji vezanoj za ljudska prava dostojanstvo znači imati dozvolu samostalno odlučivati i u tome biti priznati kao slobodni objekt (Pristup socijalnim pravima za OSI u Europi, 2008). Okolina treba omogućiti svakom pojedincu da se osjeća kao ravnopravni član zajednice sa svim svojim pravima i bvezama.

Kada osoba ima mogućnost realizacije vještina samoodređenja ima kontrolu nad svojim životom, a time i socijalnu i emocionalnu dobrobit. Kada osoba ima mogućnosti izbora i donošenja odluka osjeća blagostanje, a što se odnosi i na sferu „slobodno vrijeme“. Očekuje se da osoba pritom ima raznovrsne i kvalitetne aktivnosti, mogućnost rekreacije i zabave, realizaciju i usavršavanje rekreacijskih vještina i sposobnosti.

Felce i Perry (1996, prema Bratković, 2002, str. 8.) definirali su model kvalitete življenja, oslanjajući se na radove Borthwick-Duffy (1992; Felce i dr., 1996; prema Bratković, 2002), koji sadrži sljedeće tri dimenzije :

1. objektivne životne pokazatelje tj. objektivne značajke i stanje pojedinca;
2. subjektivni osjećaj dobrobiti ili blagostanja tj. osobno zadovoljstvo s datim uvjetima života i životnim stilom;
3. osobne vrijednosti i sklonosti tj. relativni značaj objektivnih životnih uvjeta i subjektivne dobrobiti za pojedinca u pojedinim područjima života.

Svaka od ovih dimenzija promatra se u odnosu na fizičku, materijalnu i socijalnu dobrobit, razvoj i aktivnosti te emocionalnu dobrobit, a u povezanosti s vanjskim utjecajima (Bratković, 2002, str. 8).

*Fizička dobrobit* obuhvaća zdravlje, pokretnost i osobnu sigurnost. Kondicija i pokretljivost povezane su s fizičkim sposobnostima i najbolje se mogu definirati kao funkcionalni potencijali za različite aktivnosti. No, istovremeno se preklapaju s područjem razvoja i aktivnosti. Fizička sigurnost je stupanj zaštite od nezgoda i povreda i njena procjena se može preklapati s procjenom obilježja susjednog okoliša u sljedećem životnom području.

*Materijalna dobrobit* uključuje financije i prihode, različite aspekte kvalitete životnog prostora, prijevoz i sigurnost, tj. sve aspekte koji su važni većini članova zajednice. Relevantni aspekti kvalitete životnog okruženja su i: kvaliteta stanovanja, opremljenost, posjedovanje stvari i obilježja susjednog okoliša.

*Socijalna dobrobit* obuhvaća dva podpodručja: kvalitetu i opseg interpersonalnih odnosa unutar stanovanja i domaćinstva, s obitelji i rodbinom, prijateljima i poznanicima; te društvenu uključenost, tj. ostvarene društvene aktivnosti i stupanj prihvaćenosti ili podrške od strane okoline.

*Razvoj i aktivnosti* je područje koje se odnosi na stjecanje i upotrebu vještina. Kompetentnost ili razvoj adaptivnog ponašanja je povezan sa samoodređenjem (nezavisnost i sposobnosti izražavanja izbora i donošenja odluka), produktivnošću i sudjelovanjem. Sve može biti izraženo kroz različite funkcionalne aktivnosti u različitim područjima kao što su dom, posao, slobodno vrijeme i obrazovanje.

*Emocionalna dobrobit* objedinjuje čuvstveno i mentalno stanje, ispunjenost, stres, samopouzdanje i samopoštovanje, religiozno uvjerenje i seksualnost. Ispunjenost se može preklapati sa postizanjem socijalnih i funkcionalnih ciljeva. Razina stresa odražava uvjete u kojima se ostvaruju socijalni i funkcionalni ciljevi.

Spomenuti autori su naglasili da se opisane dimenzije trebaju promatrati u dinamičkoj interakciji i međuovisnosti. Promjene u jednoj dimenziji mogu utjecati na osobnu poziciju u drugoj dimenziji. Nadalje, ističu da se na osnovu procjene kvalitete življenja u jednoj od ovih triju dimenzija ne može predviđati rezultate na drugim dimenzijama, pogotovo zato što odnosi među njima nisu konstantni tijekom vremena. Stoga smatraju da je pri svakoj procjeni kvalitete življenja potrebno obuhvatiti sve tri dimenzije.

Nakon razmatranja pojedinih dimenzija slijedi potpoglavlje o čimbenicima koji utječu na kvalitetu življenja pojedinca. Osjećaj pripadanja, uzajamnosti, mogućnosti realizacije vještine samoodređnja usko su povezani s kvalitetom življenja te ako se kreću u pozitivnom smjeru doprinose životnom blagostanju pojedinca. Okolina u kojoj pojedinac živi jedan je od glavnih čimbenika koji doprinosi kvaliteti življenja.

### **1.1.3. Čimbenici koji doprinose kvaliteti življenja**

Čimbenici koji utječu na kvalitetu življenja proizlaze iz okolinskih faktora, društvenih, kulturoloških i ekonomskih te psihofiziološkog sklopa pojedinca. Uočavanje ponašanja i izražavanja pojedinca vrlo nam je bitno kako bismo uvidjeli kako se taj pojedinac osjeća u određenom okruženju. Kad okolina u kojoj pojedinac biva ne zadovoljava njegove osnovne psihosocijalne potrebe može se pojaviti neprilagođeno ponašanje kojim pojedinac kompenzira svoje nezadovoljstvo. Pascual – Leone (2007; prema Došen i dr., 2015) ističe složenost procesa

u osobi i okolini koje mogu utjecati na interakciju i ponašanje. Prema navedenom autoru, ljudi uključuju implicitno (nesvjesno, neurobiološke procese koji ističu unutarnja stanja) i eksplicitno (svijesne, centralne procese, osobni doživljaj) ponašanje. Okolina se sastoji od kontekstualnih čimbenika, kao i od pojedinaca i socijalnih interakcija. Ponašanje je određeno međusobnom vezom dvaju procesnih sustava (osoba i okoliša). Osoba, ponašanje osobe i okolina su u stalnoj interakciji. Prema Došen i dr. (2015) nepovoljni uvjeti u okolini djelovat će na središnju obradu nepovoljnih uvjeta, ona će potom djelovati na ponašanje te dovesti do posljedica kod osoba i okoline. Posljedice nepovoljnih stresnih događaja vidljive su na emocionalnoj, razvojnoj i fiziološkoj razini kod osobe (Došen i dr., 2015). Prema navedenim autorima, na emocionalnoj razini stresni događaj može izazvati bojažljivost i anksioznost praćenu pobuđenošću i aktivacijom potrebnom da se stresna situacija izbjegne. Na razvojnoj razini regresivno ponašanje može biti zamjećeno povremeno uzrokujući zastoj u psihosocijalnom razvoju. Na fiziološkoj razini mogu nastati specifične neuroendokrinološke promjene. Autori nadalje navode da produljeni i ponavljajući stresni događaji pobuđuju emocije straha, ljutnje i tuge, te se aktiviraju obrambeni mehanizmi u sklopu kojih se često pojavljuju agresija i samoozljeđivanje. Pascaul – Leone (2007, prema Došen i dr., 2015) naglašava da se životna snaga osobe, osobine ličnosti i kapacitet za nošenje s problemima te razvojna razina ističu po važnosti - kada nepovoljne okolnosti (unutarnje ili vanjske) nadržu osobne mogućnosti, doći će do neprihvatljivog ponašanja kod osobe.

Osjećaj pripadnosti drušvu jedan je od vrlo bitnih čimbenika koji doprinosi kvaliteti življenja. Osjećaj pripadnosti pridonosi osjećaju životnog blagostanja. Životno blagostanje je subjektivni konstrukt koji obuhvaća interakciju mentalnog, fizičkog, emocionalnog stanja pojedinca i njegovog okruženja (Scott i dr., 2013). ICF klasifikacija (International Classification of Functioning, Disability and Health, izdana od Svjetske zdravstvene organizacije) je prepoznala i uvažava interakciju između funkcioniranja i sposobnosti te kontekstualnih čimbenika. Osjećaj pripadnosti često se definira kao osobni osjećaj ili individualna percepcija pojedinca u kojem stupnju je on povezan ili u interakciji s drugima, grupom, ili sustavom koji ga ograničava u individualnim akcijama, ponašanju ili socijalnoj participaciji (Mahar i dr., 2013). Osjećaj pripadnosti često može dovesti do situacije „uklopi se i izjednači s normalnim“ što naknadno dovodi do socijalne izolacije prije nego li do socijalne uključenosti. Kada osobu pokušamo staviti u „normalne“ životne okvire osjećaj pripadnosti se gubi jer svaka osoba je jedinstvena i teško da postoji jednako odgovarajući „kalup“ za sve osobe. Društvo često „izradi kalup“ po „normalnim mjerama“ i ako se uklopiš to je kao da si dobio na „lutriji pripadnosti“, ako ne onda

si samo jedan „gubitnik“ koji mora sam tražiti „kalup“ koji ako i kada nađe nije toliko cijenjen u društvu. Ali ne kaže se bez razloga: „Kolo sreće se okreće“ i „koji su bili dolje, sad su gore“. „Jedini su normalni ljudi oni koje ne poznajemo dovoljno dobro.“ - (Alfred Adler, 1964) . Osjećati se potrebnim, važnim, integralnim, cijenjenim, poštivanim ili osjećati u harmoniji s grupom ili sustavom karakterizira većinu definicija koncepta osjećaja pripadnosti (Mahar i dr., 2013). Osjećaj vrijednosti i poštovanja, utjecaj stavova i mišljenja te interakcija pojedinaca u grupi identificirani su kao početni i vrlo bitni čimbenici osjećaja pripadnosti (Mahar i dr., 2013), a time i kvalitete življenja. Kada društvo poštuje osobu kao individuu te kada se osoba osjeća potrebnim i važnim u društvu u kojem živi, ona ima veći stupanj osjećaja pripadnosti što za sobom povlači i veći stupanj zadovoljstva vlastitim životom.

Osjećaj uzajamnosti, kao što je osjećaj povezanosti, dijeljenje osjećaja i iskustava, razumjevanje, pomaže u kreiranju osjećaja pripadnosti jer same fizičke, intelektualne i ponašajne karakteristike, iako doprinose tom osjećaju, su nedostatne (Mahar i dr., 2013). Osjećaj pripadnosti može u nekim pojedinim situacijama izazvati konflikt s drugima ili sa samim sobom. Oftedal i dr. (2010) su opisali konfliktne osjećaje kod osoba s Diabetesom tip II. Prema navedenim autorima osobe s Diabetesom tip II u želji da se smatraju normalnima, njihovo pripadanje bolesti spriječava tu sinkroniziranu percepciju. Jedna istraživačka studija o životnim iskustvima osoba s juvenilnim idiopatskim artritismom pokazala je da zajedničke teme, poput bolesti, obitelji, vršnjačkim grupama, stvaraju osjećaj pripadnosti grupi, te da sam taj osjećaj stvara i konflikte s pozitivnim i negativnim elementima koje vode osjećaju uključenosti ili isključenosti (Mahar i dr., 2013). Nesklad proizlazi iz konflikta između društvene uloge, normi i individualnih karakteristika koje su društveno stigmatizirane.

Ahnallen i dr. (2006) intervjuirali su japansko europske Amerikance o tome što za njih znači osjećaj pripadnosti. Oni su naglasili da mogućnost realizacije vještina samoodređenja, poput mogućnosti izbora i donošenja odluka, pridonosi osjećaju pripadnosti. Samoodređenje je zauzimanje za vlastita prava i odgovornosti te osnaživanje za obranu vlastitih uvjerenja. To znači biti sposoban izabrati što raditi, kako živjeti, učiti, sudjelovati u grupi, ako je to potrebno za postizanje ciljeva i razvoj vještina koje pomažu u borbi za svoje potrebe i prava te postizanje maksimalno moguće neovisnosti (Self-Advocate Becoming Empowerment, 1996; Browder i dr., 2001; prema Alfiev, 2007). Biti samoodređena osoba znači znati izvršiti odabir, znati što se želi i kako to postići (Wehmeyer i dr., 1998; prema Alfiev, 2007). Povijesna diskriminacija, društvene uloge, norme, institucionalizacija su prisutne barijere prilikom realizacija vještina samoodređenja (Mahar i dr., 2013).



Okolina može ili/i ometati ili/i promicati osjećaj pripadnosti društvu. Okolina se opisuje kao interna (unutarnja) ili eksterna (vanjska) – interna uključuje stavove i uvjerenja individualnih iskustva koja utječu na osjećaj pripadnosti; eksterna se odnosi na stupanj faktora koji mogu utjecati na individualni osjećaj pripadnosti poput društvene mreže podrške i političke klime (Mahar i dr. 2013). Na primjer, osoba može imati pogodne kriterije za osjećaj pripadnosti u grupi kroz dijeljenje iskustva ili osjećaj vrijednosti i poštovanja, ali ne i biti zainteresirana za pripadanje ili odabrati pripadanje. Također, osoba može imati sklonost prema određenoj grupi i imati osjećaj pripadnosti, ali još uvijek nema moć izbora kao rezultat diskriminacije ili percipirane izolacije (Mahar i dr., 2013) Svako iskustvo kreira konfliktne osjećaje za osjećaj pripadnosti. Individualna percepcija osobe da ona vrijedi, da je poštivna, korisna i na razne prihvatljive načine angažirana doprinosi osjećaju pripadnosti (Maher i dr., 2013), te osjećaj podrške od strane grupe, osjećaj da je dobrodošla, osjećaj priznanja tijekom dijeljenja iskustva ili uvjerenja olakšava pripadanje i pomaže u izgradnji osjećaja pripadnosti (Kember i dr., 2001).

Društvo puno tolerancije, međusobnog uvažavanja, u kojem se poštuje svaki pojedinac kao jedinka, u kojem svaki pojedinac bez obzira na teškoće može osobno rasti i razvijati se do vlastitog potencijala, društvo koje sluša, razumije, koje se prilagođava, koliko god je to moguće, svakom pojedincu je demokratsko društvo. Društvo koje je spremno na promjene i društvo koje istinski želi »bolje sutra« je društvo koje poštuje ljudska prava i dostojanstvo svakog čovjeka. Poštivanje ljudskih prava i dostojanstva svakog pojedinca polazište je u ostvarivanju objektivnih pretpostavki kvalitete življenja.

U nastavku je poglavlje o kvaliteti življenja osoba s IT. Razmotrit će se dimenzije kvalitete življenja osoba s IT, čimbenici koji na nju utječu te povezanost socijalne integracije i kvalitete življenja iz perspektive osoba s IT.

## **1.2. KVALITETA ŽIVLJENJA OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

### **1.2.1. Čimbenici kvalitete življenja osoba s intelektualnim teškoćama**

Procjena kvalitete življenja osoba s intelektualnim teškoćama spada u relativno novija područja istraživanja u svijetu, a osobito u nas (Bratković, 2002; prema Bratković i dr., 2006). Objektivna kvaliteta življenja osoba s IT ispitivana je u većoj mjeri nego subjektivna kvaliteta življenja iz perspektive samih osoba s IT. Važno je poznavati objektivne dimenzije kako bismo lakše pristupili subjektivnim dimenzijama i kvalitativnim istraživanjima.

Seifert (1995, prema Bratković, 2002, str. 13) je definirala 6 specifičnih, međuovisnih dimenzija kvalitete življenja u osoba s intelektualnim teškoćama:

1. Prva dimenzija obuhvaća indikatore na području stanovanja kojima se analizira stupanj zadovoljenja osnovnih potreba, osjećaj zadovoljstva, razina komunikacije i socijalnih odnosa, kompetentnosti i samostalnosti te odnosa ovisnosti i autonomije u povezanosti sa stambenim prilikama.
2. Druga dimenzija objašnjava materijalnu strukturu stambenog prostora i okoliša, prostorno uređenje i opremu kao i infrastrukturu okoliša.
3. Treća dimenzija razmatra socijalnu mrežu, koja uključuje sustanare, rodbinu, prijatelje, znance, susjedstvo, ali i prisutnost podrške od strane stručnjaka (edukacijsko–rehabilitacijskih djelatnika, psihologa, terapeuta, njegovatelja, liječnika).
4. Četvrta dimenzija odnosi se na participaciju u općem životu putem aktivnosti i socijalnih kontakata izvan stanovanja, obuhvaćajući i rad i slobodno vrijeme.
5. Peta dimenzija bavi se pitanjem prihvaćanja od strane javnosti i ostvarivanjem socijalne uloge.
6. Šesta dimenzija je usmjerena na zadovoljstvo djelatnika u neposrednom radu s osobama s mentalnom retardacijom u pogledu uvjeta rada, rehabilitacijskog koncepta, stručne kompetentnosti, autonomije i suradnje, zadovoljstva i opterećenja, a koje se direktno odražava na kvalitetu življenja osoba s mentalnom retardacijom kao korisnika njihove stručne pomoći i podrške. Navedene dimenzije djeluju iz središta prema periferiji, tj, njihovo djelovanje započinje socijalnim odnosima unutar stambene zajednice (institucije ili integrirane stambene zajednice), preko materijalnih uvjeta i uređenja prostora do socijalne mreže odnosa koja se proteže i izvan područja stanovanja, a završava integracijom ili segregacijom pojedinca u zajednici.

Četvrta dimenzija koja se odnosi na participaciju u općem životu putem aktivnosti i socijalnih kontakata izvan stanovanja, obuhvaćajući i rad i slobodno vrijeme, naglasak na slobodnom vremenu, bit će riječ u kasnijim poglavljima.

Jedna od temeljnih dimenzija kvalitete življenja svih odraslih osoba, pa tako i osoba s IT je mogućnost razvoja samoodređenja (Bratković i dr., 2003).

Osobe s IT često nemaju usvojene vještine samoodređenja zbog nepovoljnih životnih prilika (npr. institucionalizacija, infantilizacija, pretjerana briga, njega i skrb), te se uglavnom od njih nije ni očekivalo da usvoje te vještine, a kamoli da ih primjenjuju. Osobe s IT koje i imaju usvojene vještine samoodređenja, u mnogo slučajeva sputavane su u njihovoj primjeni od strane

bliže i šire okoline. Infantilizacija, kojoj su često izložene osobe s IT, u velikoj mjeri uvjetovano potiče osobe da se uvijek oslanjaju na druge, njima bliske osobe (npr. roditelje, skrbnike, osoblje) koje im sugeriraju što je najbolje za njih (Rogers i dr., 1998), koje donose odluke umjesto njih, stvarajući emocionalni distress kod osoba, smatrajući da osobe s IT nisu sposobne donositi odluke ili donese drugačije odluke od ostalih ljudi (Bratković i dr., 2003), uglavnom pogrešne. Kako ističu Bratković i dr. (2003), kod osoba s IT ostvarivanje prava na samoodređeno ponašanje o velikoj mjeri ovisi od pruženih im mogućnosti, poticaja i potpore od strane okoline.

Samoodređenje uključuje mogućnost izbora, osobnu kontrolu i samozastupanje u svakodnevnom životu, te određuje budućnost osobe (Scott i dr., 2013). Mogućnost realizacije vještina samoodređenja doprinosi osjećaju sebe koji počinje stvaranjem identiteta - tko sam ja i tko želim postati (Scott i dr., 2013). Izgubljeni identitet, nedostatak jasnog identiteta ili kontinuirano traženje identiteta koji je karakterističan za mlade radi snažne društvene integracije, kod osoba s IT može perzistirati i u odrasloj dobi, ali ne radi društvene integracije već društvene segregacije. Važno je osobama s IT pružiti podršku da razviju identitet. Poticanje vještina samoodređenja kod osoba s IT od strane okoline pomoći će osobama da razviju vlastiti identitet koji će biti puno bogatiji od samog onog koji je usmjeren u velikoj mjeri na teškoće, nejasan ili izgubljen.

Studija pod nazivom „*I have a good life*“ koju su proveli Scott i dr. (2013) imala je za cilj ispitati što pridonosi osjećaju blagostanja, iz perspektive mladih s Down sindromom. Istraživanja ove vrste daju marginaliziranoj skupini – osobama s IT, glas da izraze vlastito mišljenje. Autori su željeli saznati od osoba s Down sindromom „Što čini dobar život i koje su prepreke dobrom životu?“ Ono što su autori učinili tijekom istraživanja, pronašli su poveznicu s ICF klasifikacijom. Osobe s IT uglavnom iskuse ograničenja u instrumentalnim aktivnostima svakodnevnog života. Prema autorima, mladi s Down sindromom u tranzicijskom razdoblju iz škole/ poslije škole na područjima poput zapošljavanja, slobodnog vremena i interpersonalne povezanosti, iskuse mnogo izazova i ograničenja. ICF klasifikacija prepoznaje to kao interakciju između funkcioniranja, nesposobnosti i kontekstualnih faktora. Kako autori navode, takva kompleksna i dinamična interakcija je vrlo bitna radi lakšeg razumijevanja individualnih percepcija životnog blagostanja mladih s Down sindromom. Mnogi faktori okoline, kao i osobni faktori mogu utjecati na životno blagostanje mladih s Down sindromom. Faktori okoline, kao što su negativni društveni stavovi, utječu na prihvaćanje i učešće mladih s Down sindromom unutar zajednice. Takvi stavovi čine barijere koje utječu na mogućnosti zapošljavanja, društvenog

života i socijalne interakcije. Mladi s Down sindromom također često iskuse ograničenja u socijalnoj interakciji radi roditeljskih stavova i prezaštićivanja, koji mogu ograničiti mlade u donošenju odluka i neovisnosti. Nadalje, kako spomenuti autori navode, kontekstualni faktori uključuju vremensku dostupnost roditelja u pomaganju kreiranja društvenog života, mentalno zdravlje roditelja, te društvenu mrežu podrške u stvaranju prijateljstva kod mladih s Down sindromom. Mogućnosti za stvaranje i održavanje prijateljstva, te unapređivanje socijalnih interakcija često je ograničeno kod mladih s Down sindromom. Održavanje prijateljstva je otežano u tranzicijskom razdoblju, kao i svakodnevne socijalne interakcije. Autori naglašavaju kako je bitno uvesti djelotvorne tranzicijske programe podrške za mlade s IT kako bi ih pripremili za nove životne uloge.

Za mlade s IT tranzicijsko razdoblje je veliki izazov, kao i za njihove roditelje. Roditelji imaju veliku ulogu u kreiranju i modeliranju identiteta svoje djece. U tom razdoblju bitno je pružiti podršku i mladima i roditeljima te pomiriti potrebu za podrškom i želju za neovisnošću. Mladim s IT potrebna je podrška od strane roditelja pružajući im mogućnost socijalne participacije, te ohrabriti slobodu izbora i donošenja odluka koliko god je moguće. ICF klasifikacija naglašava važnost socijalne participacije u svim sferama života kao temeljno pravo osoba s teškoćama.

Prema Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja, faza identiteta je razdoblje u kojem osoba pokušava ponovno uspostaviti uloge i odnose u kontekstu obitelji, prijatelja i društva. Dolazi do internih i eksternih konflikata unutar tranzicije u odraslu dob. To je period stresa i zbunjenosti za mlade i za roditelje. Proces napuštanja doma je bitan faktor u tranziciji i povezan je s postizanjem autonomije. Konfliktni osjećaji od uzbuđenja do osjećaja straha da se neće moći nositi sa svakodnevnim zadacima i održavanjem smislenih odnosa, prirodni su i česti kod mladih osoba. Važno je osobama s IT pružiti podršku u oblikovanju njihove budućnosti s osvrtnom na njihove interpersonalne odnose, društvenu participaciju i neovisnost, te im pomoći da ostvare svoje snove. Postizanje autonomije je važan faktor za postizanje osjećaja sebe (identiteta). Kod mladih s IT istovremeno je prisutan potrebiti stupanj podrške i želja za autonomijom što dovodi do konflikta na razini roditelj – dijete (Scott i dr., 2013). Zato je važna uloga stručnjaka i raznih rehabilitacijskih službi kako bi se postigao kompromis i ravnoteža odnosa između mladih s IT i njihovih roditelja.

Kritičnim varijablama okoline koje utječu na osobnu kvalitetu življenja osoba s intelektualnim teškoćama tijekom čitavog života smatraju se (Stark i dr., 1996; prema Bratković, 2002): stupanj zdravstvene zaštite, životno okruženje (uvjeti stanovanja i svakodnevnog života), obiteljska prisutnost i odnosi, socijalni i emocionalni odnosi s drugima (npr. prijateljima,

kolegama, osobljem), obrazovanje, radna sredina te rekreacijske i aktivnosti slobodnog vremena. Utjecaj ovih varijabli na kvalitetu življenja se mijenja tijekom različitih životnih dobi i u ovisnosti o stupnjevima pružene podrške od okoline na svakoj od njih.

Općeprihvaćena je činjenica da na obilježja kvalitete življenja odraslih osoba s intelektualnim teškoćama utječu tri razine faktora (Bratković, 2002):

1. faktori makrosustava, tj. opće socio–kulture i ekonomske tendencije u društvu;
2. faktori mezosustava zajednice, tj. uvjeti življenja i organizacijski oblici podrške;
3. faktori mikrosustava, tj. obilježja subjekata i njihovih mikrosocijalnih interakcija i odnosa s okolinom.

Kritične varijable okoline koje utječu na kvalitetu življenja osoba s IT i tri razine faktora koja obilježavaju kvalitetu življenja, ukazuju na to da je stvaranje preduvjeta za interakciju osoba s IT s društvenom sredinom od ključne važnosti kako bi došlo do promjena stavova okoline spram osobama s IT (Rozman, 2011). Osoba s IT koja živi u zajednici najčešće treba podršku u dva glavna područja: stanovanje i dnevne aktivnosti (Ericsson, 1997, prema Rozman, 2011), pri čemu se dnevne aktivnosti mogu nadalje opisati kao aktivnosti rada, aktivnosti slobodnog vremena i aktivnosti cjeloživotnog učenja (Rozman, 2011). Intervencije i rehabilitacijske programe treba usmjeriti na društvenu participaciju koja igra glavnu ulogu i olakšava društveno uključivanje osoba s teškoćama (rekreacijske aktivnosti, prijateljstvo i sl.), a ne samo na zdravstvene potrebe i skrb (Andrews i dr., 2014). Društvena participacija kod djece i mladih s IT može poboljšati fizičko i mentalno zdravlje, povećati društveno uključivanje, neovisnost, osjećaj vlastite vrijednosti, te životno blagostanje kao cjelokupnu kvalitetu življenja (Andrews i dr., 2014).

Ukoliko osobama s IT osiguramo život što je moguće sličniji kulturnim normama njihove sredine, te im damo uloge i aktivnosti koje povećavaju njihov osjećaj vrijednosti može doći do poboljšanja u kvaliteti njihova življenja (Barešić – Valić, 2008; prema Rozman, 2014).

Studija koju su proveli Miller i Chan (2008) pokazala je da prediktori koji su usko povezani sa životnim zadovoljstvom osoba s IT su interpersonalne vještine i društvena mreža podrške. Kako navode autori, trening interpersonalnih vještina može pomoći osobi da ima prikladnu i održavajuću interakciju s drugima, stvarajući i održavajući prijateljstva i intimne veze. Prikladna socijalna interakcija dovodi do boljeg odnosa s drugim osobama te pozitivne povratne informacije o samom sebi. Nadalje autori naglašavaju da društvena mreža podrške, poput obitelji, prijatelja i osoblja pozitivno utječe na osobe i njihovo kvalitetu življenja.

Nakon razmatranja čimbenika koji utječu na kvalitetu življenja osoba s IT kroz poveznicu s ICF klasifikacijom koja naglašava važnost socijalne participacije i društvenu mrežu podrške, koje su u poveznici sa socijalnom integracijom, slijedi tekst o socijalnoj integraciji i kvaliteti življenja iz perspektive samih osoba s IT.

### **1.2.2. Dimenzije socijalne integracije i kvalitete življenja iz perspektive osoba s intelektualnim teškoćama**

Što o socijalnoj integraciji misle osobe s IT?! Tekst koji slijedi može nam biti nit vodilja, ali se ne može generalizirati jer su podaci preuzeti iz kvalitativnih istraživanja.

Brojni teoretičari već godinama kroz literaturu naglašavaju da je socijalna integracija potpuna onda kada se osobe s IT druže s osobama bez teškoća. Da li je to zaista tako? Što o tome misle osobe s IT? Da li je to zaista neophodno za njihovu kvalitetu života?

Prema Mahon i dr. (2000), koji su proveli istraživanje o socijalnoj integraciji osoba s IT, pokazalo da je socijalna integracija iz perspektive osoba s IT najviše povezana s kategorijama „prijateljstvo“, „pripadanje“ i „strukturirane aktivnosti“ čak i izvan miljea osoba bez teškoća. Osobe s IT smatraju da za pravo prijateljstvo i pripadanje nije bitno ima li osoba teškoće ili ne već koliko je osoba ispunjena kroz prijateljstvo i da li ima osjećaj pripadnosti. Za osobe s IT je bitno uključivanje u smislene društvene odnose, imati prijatelje, što je prirodno logička komponenta socijalne integracije pa tako i same kvalitete življenja (Mahon i dr., 2000). Strukturirane aktivnosti, iz perspektive osoba s IT su vrlo bitne, kako bi osobe upoznale razne aktivnosti u zajednici i kvalitetno provodile svoje vrijeme na zadovoljavajući način (Mahon i dr., 2000). Osobe s IT uobičajeno se uključuju u „usamljene“ aktivnosti bez suradnje i participacije, te je vrlo bitno da imaju strukturirane aktivnosti, ali takve aktivnosti u kojima same uživaju, pogotovo ako se radi o aktivnostima slobodnog vremena. Prema navedenim autorima, uspješna socijalna integracija i subjektivno zadovoljavajuća kvaliteta života iz perspektive osoba s IT je imati pravog prijatelja ili više njih, imati osjećaj pripadanja i raznolike strukturirane aktivnosti unutar zajednice, te manji naglasak stavljaju na to da osobe u njihovom krugu trebaju biti bez teškoća.

U studiji „I have a good life“ (Scott i dr., 2013) proizašla su četiri faktora koja pridonose životnom blagostanju mladih s Down sindromom, iz njihove perspektive. To su: povezanost (obitelj, prijatelji i intimne veze), društvena participacija (edukacija, zapošljavanje, društvene aktivnosti i aktivnosti slobodnog vremena), neovisnost (autonomija, neovisno življenje,

poslovne mogućnosti), nada za budućnost (mogućnost vozačke dozvole, samostalan život, nada za ostvarivanjem vlastite obitelji). Iz priloženog se vidi da mladi s Down sindromom žele život kakvom teže i mladi bez teškoća. Žele roditelje koji im pružaju podršku, ali istovremeno i slobodu življenja te prijatelje uz koje se osjećaju uključeno, prihvaćeno i uz koje raste osjećaj samopoštovanja. Vole imati „dečka ili curu“ s kojim/kojom se druže, provode vrijeme. Voljeli bi imati veću mogućnost izbora pri zapošljavanju te ističu kako bi im učenje životnih vještina putem edukacije nakon završenog općeg obrazovanja pomoglo u povećanju zapošljivosti. Vole sudjelovati u društvenim aktivnostima i aktivnostima slobodnog vremena, ali kako navode autori, glavna briga roditelja i mladih s IT je nedostatak znanja i vještina potrebnih za preuzimanje kontrole u društvenim aktivnostima i aktivnostima slobodnog vremena. Usamljene i sjedilačke aktivnosti dovode do gubitka društvenih vještina i društvene izolacije (Scott i dr., 2013). Mladi s Down sindromom u ovoj studiji izjavljuju da na sjedilačke aktivnosti gledaju kao na vrijeme relaksacije od dnevnih obveza. Voljeli bi da ih roditelji manje kontroliraju i da im dopuste veću autonomiju. Voljeli bi se preseliti od roditelja i započeti život odraslih i pritom se ne pribojavaju te situacije kao većina mladih bez teškoća. Voljeli bi imati kvalitetnije poslove, puno radno vrijeme, a time i veće prihode. Neki čeznu za vozačkom dozvolom, te njihovi roditelji nisu s njima razgovarali o tome da za to postoji minimalna ili gotovo nikakva mogućnost. Studija je pokazala da su mladi s Down sindromom aktivno uključeni u njihovu zajednicu, sudjeluju u raznim aktivnostima (individualne, grupne, društvene aktivnosti). Voljeli bi da im se u većoj mjeri omogući realizacija vještina samoodređenja (mogućnost izbora, donošenje odluka, osobna kontrola) i samozastupanja u svakodnevnom životu. Žele više slobode i autonomije u svakodnevnom životu, unatoč neophodnoj podršci pri aktivnostima svakodnevnog života. Ono što autori iznose kao zanimljiv podatak je to da mladi s Down sindromom tijekom individualne i grupne diskusije za vrijeme istraživanja nisu spominjali poremećaj tjelesnih funkcija i struktura, već samo želju za punom i aktivnom participacijom u svim sferama života.

U daljnjem tekstu slijedi razmatranje područja slobodnog vremena kao važnog čimbenika u ostvarenju kvalitete življenja.

## **2.1. SLOBODONO VRIJEME**

Slobodno vrijeme zahvaća gotovo sva područja društvenog života: socijalno, ekonomsko, političko, kulturno, zdravstveno, pedagoško; ono je sveobuhvatna pojava, ili, kako ga neki francuski sociolozi nazivaju „*un phenomén social total*“ (prema Janković, 1967). Ono je društvena pojava koja se pojavljuje u svim vidovima društvenih struktura i uređenja, obuhvaća slojeve stanovništva svih zanimanja, struka i generacija.

Slobodno vrijeme sa svojom raznovrsnom tematikom nalazimo u programima brojnih znanstvenih skupova, simpozija i kongresa, a u nekim zemljama postoje i posebne znanstvene ustanove za proučavanje slobodnog vremena (Butler, 1959).

Problem slobodnog vremena je problem ljudskih prava, te Rosemayer u raspravi „*Freizeit in der Modernen Gesellschaft*“ (*Slobodno vrijeme u modernom društvu* - prema Janković, 1967) upozorava na značenje slobode izbora, jer samo ono slobodno vrijeme koje je pojedinac sam izabrao i oblikovao zaista je i pravo slobodno vrijeme.

Shodno navedenom, sfera slobodnog vremena je vrlo kompleksna i opsežna, ali ono što je najbitnije temelji se na ljudskim pravima. Opća deklaracija o ljudskim pravima (1948) i EU konvencija za zaštitu ljudskih prava ističu priznavanje neotuđivog dostojanstva i jednakih prava svih članova ljudske zajednice kao temelja slobode, pravde i mira u svijetu (*Pristup socijalnim pravima za OSI u Europi*, 2008). Ljudska prava i temeljne slobode odnose se na sve ljude – bez iznimke. Sloboda izbora i donošenja odluka u okviru slobodnog vremena bitni su čimbenici koji dovode do procesa ljudskog samoostvarenja, opredjeljenja prema vlastitoj svrsi, proces „rođenja čovjeka“ opredjeljenjem vlastite djelatnosti, vlastite „samoprocjene“, posredstvom prakse (Elaković, 1989).

U daljnjim poglavljima slijedi detaljnija razrada životne sfere „slobodno vrijeme“; terminologija i definicija slobodnog vremena, dimenzije slobodnog vremena i čimbenici koji doprinose njegovoj kvaliteti, te nakon toga detaljnije će biti govora o slobodnom vremenu kod osoba s IT i drugim razvojnim teškoćama.

### **2.1.1. Terminologija i definicija slobodnog vremena**

Što je slobodno vrijeme? To je općenito poznat, ali i kompleksan pojam te ga nije jednostavno definirati. Najopćenitije, „slobodnim vremenom“ smatra se ono vrijeme koje preostaje nakon rada (Čolić, 1986). Vrijeme samo po sebi je jednolično zbivanje. Događaji narušavaju tu jednoličnost i čine misaono zbivanje. Vrijeme bez događaja je dosada, a dosada sama po sebi je „neugodan svršetak dugog sjedenja“ (Skok, 1973; prema Polići, 2009). Gdje se malo toga



ili ništa vrijedno pamćenja i pripovijedanja ne događa, gdje se ništa bitno ne mijenja, kaže se „vrijeme je stalo“ ili „život je stao“ (Polići, 2009). Vrijeme koje preostaje nakon rada ne bi trebalo biti jednolično, već ispunjeno raznim aktivnostima koje mogu biti birane ili nebirane što ovisi o raznim okolinskim čimbenicima. Vrijeme je uvijek vrijeme promjena i jedino s promjenama vrijeme jest (Polići, 2009).

Slobodno vrijeme usko je povezano s fenomenom slobode. Sloboda je mogućnost samoodređenja, a može biti apstraktna i konkretna. Sloboda u apstrakciji navodi na nešto što bi osoba mogla činiti, a u konkretnom to nešto osoba zaista i čini. Sloboda je kreativnost i stvaralaštvo, jedan novi osobni svijet.

Slobodno vrijeme je osobno vrijeme i osobna sloboda, sloboda od rada i sloboda za samodjelatnost (Polići, 2009). Slobodno vrijeme je kreativnost, bez kreativnosti nema slobodnog vremena. Gubitak kreativnosti je 'ubijanje vremena' i „robovanje“. Svaka dokolica je slobodno vrijeme, ali svako slobodno vrijeme nije dokolica (Polići, 2009).

Sve više se ukazuje na potrebu sazrijevanja suvremenog čovjeka za slobodno vrijeme, te posebno na potrebu maturacije za vrijeme odmora (Elaković, 1989). Čovjek koji u slobodnom vremenu nastavlja igru i razvoj svojih stvaralačkih potencijala, sposoban je za rascvat svojih osjetila i užitaka. Kako navodi Elaković (1989), ni umirovljenik „ne zna što će sa sobom“ ukoliko je cijelog života obavljao pojednostavljen i parcijaliziran posao, tj. bio „degradiran na radnu životinju“.

Slobodno vrijeme može se definirati i kao mogućnost slobodnog uključivanja u intrizično smislene aktivnosti po vlastitom izboru (Rogers i dr., 1998). Percipirana sloboda u sferi slobodno vrijeme je kognitivno motivacijski konstrukt u kojoj pojedinac percipira vlastite kompetencije, kontrolu nad iskustvima slobodnog vremena, zadovoljavnije vlastitih potreba tijekom slobodnog vremena, a duboko uključivanje u aktivnosti slobodnog vremena utječe na adekvatno ponašanje i globalno zadovoljstvo životom (Ellis i dr., 1994; prema Poulsen i dr., 2006). Pojedinac koji tijekom slobodnog vremena zadovoljava vlastite potrebe u skladu s vlastitim kompetencijama percipira bolju kvalitetu življenja, više je zadovoljan vlastitim životom. Teoretičari psihoanalitičkih teorija naglašavaju da je rekreacija kao dio slobodnog vremena vrlo bitna da bi osoba dugo i sretno živjela (Austin, 2013). Također naglašavaju da je vrlo bitna za mentalno zdravlje te oslobađa od seksualnih i agresivnih impulsa na socijalno prihvatljiv način (Menninger, 1960; Gussen 1967; prema Austin 2013). Figmengo (1963, prema Pehar – Zvačko, 2003) govori o slobodnom vremenu kao preduvjetu za puno ostvarenje uravnotežene, svestrano razvijene ličnosti. Navodi da je čovjek tek u slobodnom vremenu

gospodar svog života. Aktivnosti slobodnog vremena postaju „carstvo slobode“ ako se pojedinci slobodno u njih uključe sa željom da otkriju taj složen i suptilan svijet. Slobodno vrijeme jedan je od glavnih čimbenika za razvoj ličnosti putem slobodnog raspolaganja vremenom po vlastitoj želji i nahodjenju.

Različiti autori različito tretiraju, definiraju i istražuju s različitih motrišta sferu slobodno vrijeme. Francuski znanstvenik Joffer Dumazedier u svojoj doktorskoj disertaciji dao je definiciju slobodnog vremena koja se u znanstvenim krugovima smatra jednom od najprihvatljivijih (1962, prema Pehar – Zvečko, 2003, str.39): „Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje informiranosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost pošto se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza.“

Nakon sažetog definiranja slobodnog vremena, može se uvidjeti da je ono vrijeme slobode i opuštenosti, vrijeme mira i radosti, te vrijeme za vlastite interese i sklonosti, koje vodi ka razvoju ličnosti, prihvatljivom ponašanju i životnom zadovoljstvu putem kojeg pojedinac zadovoljava vlastite potrebe.

U nastavku slijedi opis dimenzija slobodnog vremena koje doprinose njegovom kvalitetnom provođenju, a time i kvaliteti življenja.

### **2.1.2. Dimenzije slobodnog vremena i čimbenici koji doprinose kvaliteti slobodnog vremena**

Janković (1967) navodi tri vrste djelovanja aktivnosti slobodnog vremena: preventivno, formativno i kurativno djelovanje. Prema ovom autoru, preventivno djelovanje ima ulogu da spriječi i potisne nekulturno i asocijalno ponašanje mladih i odraslih. Formativno djelovanje je u funkciji razvoja ličnosti i izgrađivanja pozitivnih osobina i karaktera. Kurativno djelovanje ima zadatak da pomogne u procesu preodgajanja osoba s devijantnim ponašanjem.

Kaplan (1960, prema Pehar – Zvačko, 2003) navodi kriterije koji su bitni za sadržaj slobodnog vremena:

- potreba za pripadnošću;
- potreba za individualnošću;
- multifunkcionalne svrhe ponašanja;

- aktivnosti i stvarni predmeti kao projekcija ličnosti.

Kriterij „potreba za pripadnošću“ vrlo je bitan, i to ne samo u sferi slobodno vrijeme, nego i u svim drugim sferama života. Kada osoba osjeća da je prihvaćena od strane okoline, ona se osjeća ugodno u vlastitoj koži, radosna je i ispunjena, zadovoljna je sobom i vlastitim životom, te lakše savladava „prepreke“ na putu ka osobnom rastu i razvoju. Biti prihvaćen kao osoba je važan segment kvalitete življenja. Kad ljudi vole ono što „ja jesam sa svim svojim manama i vrlinama“, dolazi do pozitivnih promjena, osoba se mijenja u pozitivnom smjeru, a mane postaju simpatične i čine osobu potpunom. Kriterij „potreba za individualnošću“ je onaj segment u kojem osoba vrši svoj izbor težeći da se izrazi i u potpunosti razvije, naravno ako za to ima sredstava i mogućnosti. Da bi osoba vršila izbor i donosila odluke u sferi slobodnog vremena treba imati razvijene vještine samoodređenja i mogućnosti realizacije tih istih vještina od strane okoline. Ono što također određuje aktivnosti slobodnog vremena su financijske mogućnosti. Kriterij „multifunkcionalne svrhe ponašanja“ ide u prilog tome da se osobama pruži prilika da se uključe u smislene i životnoj dobi prikladne aktivnosti koje potiču socijalnu interakciju s vršnjacima, poboljšavaju fizičko i psihičko zdravlje, te povećavaju percepciju uloge u društvu. Kriterij „aktivnosti i stvarni predmeti kao projekcija ličnosti“ navodi na to da organizirane aktivnosti trebaju biti unutar zajednice, nikako degradirane i usamljene, te u što manjoj mjeri sjedilačke.

Način na koji osoba provodi svoje slobodno vrijeme vrlo je bitan čimbenik koji značajno utječe na kvalitetu života same osobe. Također, važno je naglasiti da nije bitan samo način na koji osoba provodi svoje slobodno vrijeme, već i da li ima slobodu izbora i donošenja odluka, jedno od glavnih vještina samoodređenja, unutar tog vremena. Prvenstveno osoba treba imati usvojene vještine samoodređenja (sloboda izbora i donošenje odluka). Nakon što su te vještine usvojene, treba omogućiti osobi da ih primjenjuju u svakodnevnom životu, bez sputavanja od strane društva.

Aktivno provođenje slobodnog vremena uključuje duhovno, misano i tijelesno nadograđivanje za razliku od pasivnog koji ne doprinosi razvoju ličnosti, samoostvarenju i emancipaciji. Pasivno provođenje slobodnog vremena je samo po sebi loše, ako je to zaista jedini način provođenja slobodnog vremena. Pasivnost je dobra, ako se prakticira samo u vrijeme odmaranja duha i tijela. Ako smo konstantno pasivni i pasivnost postane naš jedini način provođenja slobodnog vremena to će se negativno odraziti na naš duh i tijelo. Sjedilačke i usamljene aktivnosti dovode do gubitka društvenih vještina i društvene izolacije (Scott i dr., 2013). Aktivno provođenje slobodnog vremena ima svoju punu snagu, ako je inicirano od same osobe.

„Inicirano od same osobe“ razmatrano u širem smislu riječi znači da je osobi od strane okoline ponuđeno mnoštvo aktivnosti i ona izabere one koje su njoj najprihvatljivije, preferirane aktivnosti.

Slobodno vrijeme je vrijeme slobode. Ono treba biti zaista slobodno i nikako nametnuto od strane okoline. „Sloboda izbora“ je jedna od četiri dimenzije slobodnog vremena (Adams, 1976; prema Sindik i dr., 2009). To je vrijeme opuštanja i oslobađanja od stresa. Osnovna karakteristika slobodnog vremena je slobodan razvoj ličnosti, što ukazuje na značaj slobodnog vremena, ali i „otvara“ problem da se svako slobodno vrijeme ne provodi kreativno, te umjesto da pospješi razvoj ličnosti, još više doprinosi njenom otuđenju (Pehar – Zvačko, 2003).

I autor Dumazedier (1962) definira tri glavne funkcije slobodnog vremena: odmaranje, razonoda i razvoj ličnosti. Tijekom slobodnog vremena trebaju biti zastupljene sve tri funkcije, te odmaranje i razonoda ne smiju sputavati razvoj ličnosti. Aktivnosti slobodnog vremena trebaju biti opuštajuće i zabavne, ali pritom da se kroz njih razvija ličnost. Osobe koje puno rade imaju manje slobodnog vremena, te se većinom odmaraju i pune „baterije“ za idući radni dan, tako da njihovo slobodno vrijeme gubi funkciju razvoj ličnost. Ali može se dogoditi, što i nije toliko rijetko, da osobe s „ogromnom količinom“ slobodnog vremena ne znaju „što bi od sebe“ i „ubijaju“ svoje slobodno vrijeme, konstanto govoreći kako im je dosadno, te se i ovdje funkcija razvoja ličnosti gubi. Jedni odmaraju od rada, a drugi se „ubijaju“ od nerada. Proširivanjem slobodnog vremena čovjek koji za to nije pripremljen, tj. „odgojen“ za takvo što postaje u sve većoj mjeri slušatelj, gledatelj, sjedilac – žrtva „jeftine“ zabave; dakle: pasivan konzument umjesto aktivni stvaratelj, kreativan sudionik i subjekt (Pehar – Zvečko, 2003).

U okviru pedagoškog razmatranja problematike slobodnog vremena govori se i o načelima korištenja slobodnog vremena (Pehar – Zvečko, 2003, str.27):

- sloboda (sloboda od nečega i za nešto); sloboda od nečega znači oslobođenje od opterećenja koja skraćuju slobodno vrijeme čovjeka, a sloboda za nešto je sposobnost opredjeljenja za pravilan izbor aktivnosti da ne bi dobilo obilježja pasivnosti i asocijalnosti;
- smislenost (daje slobodnom vremenu njegovu društvenu i etičku kvalitetu); besmislenost je prvi znak dosade, bespomoćnosti, izgubljenosti, besciljnosti i ništavnosti; razvijanje smisla znači stvarati kod ljudi ukus za kulturne vrednote i sposobnosti ocjenjivanja vrijednosti sadržaja pojedinih aktivnosti;
- individualnost – bavljenje aktivnostima po vlastitom izboru, sklonostima, mogućnostima, željama;

- kolektivnost – ne isključuje se s individualnošću, jer individualne sposobnosti jačaju snagu kolektiva, a ona opet u okviru zajedničkih interesa omogućuje razvoj individualnosti;
- samoaktivnost – stvara se atmosfera u kojoj pojedinac upoznaje sebe, svoje mogućnosti, što stvara posebno zadovoljstvo i sadržajnost života;
- načelo raznovrsnosti (dolazi do izražaja pri izboru pojedinih aktivnosti);
- primjerenost (dobi i spolu);
- amaterizam (aktivnost izvan profesionalnog interesa pojedinca, komercijalizacije i materijalnog utilitarizma).

Obveza zajednice je da brine o slobodnom vremenu svakog pojedinca, pogotovo djece, te da se pobrine za organizirano provođenje kako djeca ne bi ostala prepuštena sama sebi ili nepovoljnim utjecajima. Shvatimo li dijete kao mladog čovjeka, a djetinjstvo kao autohtoni, i ne od malog značenja perioda življenja u sveukupnosti čovjekova vijeka, i ne učinimo ga privremenim življenjem, pripremnim razdobljem za „jedino vrijedan“ ljudski period življenja odraslog čovjeka, mnogo ćemo manje grijesiti u našim postupcima prema djeci (Pehar – Zvačko, 2003). Nije dobro dodatno prisilno infantilizirati dijete.

U kakvom su položaju osobe s intelektualnim i drugim razvojnim teškoćama u sferi slobodnog vremena slijedi u nastavku teksta. Ako infantiliziramo djecu prosječnog razvoja i kada to nije potrebno, pitanje je kako se onda odnosimo prema osobama s intelektualnim ili drugim razvojnim teškoćama vezano uz društvenu stigmju, estetsku anksioznost te manju razinu fizičkog samopoimanja?! To je vrlo važno pitanje koje je vrijedno razmotriti.

### **2.1.3. Slobodno vrijeme kod osoba s intelektualnim i drugim razvojnim teškoćama**

Čini se da su kroz povijest osobe s IT bile zakinite u „odgoju za dokolicu“ smatrajući da je njima potrebna samo njega i skrb. Ovdje bi bilo kontradiktorno izjaviti da su bili zakiniti u tome jer ih se smatra vječnom djecom, ali ta kontradiktornost nažalost je realnost. No ako ih i smatram djecom, zašto ne dopustimo „i toj djeci“ da uživaju u slobodnim aktivnostima? Zar djeca nisu slobodna, zaigrana i žele učestvovati u raznim željenim aktivnostima? Mala djeca bez teškoća nemaju visoki IQ, ali unatoč tome potičemo njihove vještine samoodređenja i ostvarenja svih potencijala. Zašto onda u tome često sputavamo osobe s IT?

Osobama s IT nikako ne bi trebali ukinuti zadovoljstvo sudjelovanja u aktivnostima slobodnog vremena prema vlastitim interesima i sklonostima, već im omogućiti adekvatnu podršku u realizaciji vještina samoodređenja koje su bitne u svim sferama života pa tako i u sferi slobodno vrijeme. Osobe s IT trebaju biti ravnopravni članovi društva i participirati s društvom u kojem žive. Društvene uloge, norme ili individualni karakteri u odnosu na IT često dovode do nesklada i konflikta te potom i do društvene stigme. Društvena stigma za sobom povlači osjećaj usamljenosti i otuđenja. Osobe s IT trebamo socijalno integrirati u društvo na što prirodniji i stvarni način. Možda nećemo uvijek u tome uspjeti jer živimo u društvu koje nije visoko tolerantno, te je bitno osnažiti i ohrabriti osobe s IT kako bismo umanjili negativne osjećaje jer unatoč određenom stupnju društvene tolerancije i tolerantnih ljudi uvijek postoji većina onih koji samo prividno prihvaćaju osobe s IT.

Rasprostranjeno je uvjerenje da osobe s IT ne mogu uživati u aktivnostima slobodnog vremena na isti način kao i ostali (Russel, 1996; prema Bratković, 2002). Činjenica je da ove osobe imaju ograničene mogućnosti participacije u društvenim aktivnostima, rekreacijskim aktivnostima i aktivnostima u sferi prijateljstva (Andrews i dr., 2014).

Fokus treba biti na rekreaciji i zajedničkoj zabavi. Kada je fokus programa na rekreaciji i zajedničkoj zabavi društveno uključivanje djece s IT je moguće (Spierstein i dr., 2009; prema Andrews i dr., 2014) pa tako i odraslih osoba s IT. Prema ICF klasifikaciji, aktivnosti slobodnog vremena treba prilagoditi i s obzirom na individualne potrebe i razvojne teškoće kako bi došlo do ravnoteže. Osjećaj uspjeha u aktivnostima slobodnog vremena motivator je za buduće aktivnosti slobodnog vremena (Andrews i dr., 2014).

Rehabilitacijski programi za odrasle osobe s IT često na neki način ispravljaju ono što se ipraviti da jer da se te osobe poticalo na vještine samoodređenja u optimalnom razdoblju njihova života i da se prema njima odnosilo na način koji je prihvatljiv za određenu razvojnu fazu, ne bi imali u tom pogledu prevladavajuća negativna iskustva. Svaka osoba bi trebala imati priliku razviti osjećaj pripadnosti društvu, a ne osjećaj straha. Osjećaj pripadnosti društvu identificiran je kao temeljna dimenzija društvene uključenosti (Mahar i dr., 2013). Stoga rehabilitacijski programi trebaju kod osoba s IT povećati osjećaj pripadnosti u društvu pružajući im samoodređeno ponašanje i u sferi slobodno vrijeme.

Studija „*I have a good life*“ autora Scott i dr. (2013), već spomenuta u radu, pokazala je da mladi s Down sindromom sudjeluju u individualnim, grupnim i društvenim aktivnostima, te usamljenim i sjedilačkim aktivnostima. Studija je pokazala da su mladi aktivno uključeni u svoju zajednicu, sudjeluju u raznim aktivnostima s mogućnošću da se uključe i izgrade veze.

Mladi s Down sindromom u ovoj studiji gledaju na usamljene i sjedilačke aktivnosti kao vrijeme za relaksaciju od dnevnih obveza. Prema autorima, konstantne usamljene i sjedilačke aktivnosti dovode do gubitka društvenih vještina i društvene izolacije. Kako mnogi autori ističu, poticanje motoričkog funkcioniranja može poboljšati neke intelektualne funkcije kako u svakodnevnim aktivnostima (Cameli, 2007; prema Kellys, 1996) tako i u aktivnostima slobodnog vremena. Kako navode Scot i dr. (2013), glavna briga mladih s IT i njihovih roditelja je nedostatak znanja i vještina potrebnih za preuzimanje kontrole u sferi slobodno vrijeme. Mladima s IT potrebna je podrška od strane roditelja pružajući im mogućnost participacije u slobodno vrijeme, ohrabrujući slobodu izbora i donošenja odluka. Nadalje autori navode da je slobodno vrijeme samo ono vrijeme dobrovoljnih aktivnosti u kojima ljudi sudjeluju po osobnom izboru i interesima te se zabavljaju.

U Izraelu društvene aktivnosti osoba s IT uglavnom nalaze mjesto u segregirajućim uvjetima, a ako i jesu integrirane onda su organizirane od strane osoblja čime se gubi pravo na slobodu izbora (Duvdevany, 2002). Studija ovog autora provedena u Izraelu imala je za cilj ispitati kakvu sliku o sebi i adaptivno ponašnje imaju osobe s IT u aktivnostima slobodnog vremena ovisno o integriranim ili segregiranim uvjetima. Hipoteza da osobe s IT imaju pozitivniju sliku o sebi i bolje adaptivno ponašanje u integriranim u odnosu na segregirajuće uvjete nije potvrđena. Ono što je pronađeno je to da osobe s IT koje sudjeluju u segregirajućim aktivnostim imaju bolju fizičku sliku o sebi u odnosu na osobe s IT koje sudjeluju u integriranim aktivnostima. Kao što i sami autori navode, to je nešto što se u velikoj mjeri može i očekivati i nije iznenađujuće jer dolazi do socijalne komparacije. Osobe s IT u integriranim uvjetima uspoređuju se s osobama bez teškoća i uviđaju da su drugačiji te dolazi do osjećaja da ih osobe bez teškoća percipiraju samo kroz njihove teškoće što dovodi do negativnije slike o sebi. Nadalje, ono što je još značajno u ovoj studiji je da osobna neovisnost doprinosi osobnoj slici o sebi, a zadovoljstvo osobnom slikom o sebi doprinosi cjelovitoj slici o sebi. Uglavnom, što je veći stupanj neovisnosti, to je pozitivnija slika o sebi. Autori navode ja važno intervenirati kroz rehabilitacijske programe kroz pružanje osjećaja zabave, kontrole i neovisnosti. Također navode da je potrebno više programa koji pružaju trening korištenja slobodnog vremena fokusirajući se na samoodređenje, socijalnu interakciju i pozitivne učinke. Ključnim faktorima ostvarivanja kvalitete podrške smatra se uvođenje mjerenja rezultata programa podrške usmjerenih k ostvarivanju potreba i želja korisnika, a na osnovu sustavne evaluacije (Bratković i dr., 2006).

Prirodno logična komponenta je ta da osobama s IT pružimo priliku da se uključe u smislene i životnoj dobi prikladne aktivnosti koje pružaju mogućnost za niz drugih aktivnosti, da im se omogući niz različitih aktivnosti koje mogu postati temelj za izbor nekih novih aktivnosti (Mahon i dr., 2000). Socijalna integracija kada se odvija prirodnim tokom potiče socijalnu interakciju osoba s IT s vršnjacima bez teškoća, promiče fizičko i psihičko zdravlje, olakšava razvojne vještine, te povećava ostvarenje društvenih uloga (Mahon i dr., 2000). Važno je poticati socijalnu integraciju, ali nikako forsirati je. Važno je buđenje svijesti i prihvaćanje različitosti u društvu kroz rekreacijske aktivnosti pri kojima osobe bez teškoća upoznaju osobe s IT, dijele zajedničke interese i manje su usredotočeni na teškoće (Mahon i dr., 2000). Rekreacijske aktivnosti prepoznate su kao vrijednosti koje utječu na kvalitetu življenja osoba s IT te ih treba poticati kroz društveno rekreacijske mogućnosti fokusirajući se na socijalnu interakciju.

Miller i dr. (2008) u svojoj studiji „*Prediktori zadovoljstva životom kod pojedinaca s IT*“ pronašli su da vještine slobodnog vremena nisu prediktor zadovoljstva životom pojedinaca s IT. Jedan od mnogo bitnijih faktora, povezanih s neuspjehom i prilagođavanjem društvenom životu, kod većine osoba s IT, je korištenje slobodnog vremena na osobno zadovoljavajući način putem interesa i sklonosti. Uočili su da većina pojedinaca s IT ima obilje slobodnog vremena i nedostatak znanja i vještina potrebnih za preuzimanje kontrole na tom polju. Prema spomenutim autorima, zanemarivanje relevantnih programa i usluga u sferi slobodno vrijeme je nepovoljno, a prikladna participacija u rekreacijskim aktivnostima identificirana je kao važan faktor za uspješno društveno prilagođavanje i visoki stupanj kvalitete življenja.

Autor Poulsen i dr. (2006) u svojoj studiji iznose da dječaci s razvojno koordinacijskim teškoćama imaju značajno nisku razinu zadovoljstva životom, percepciju slobode u aktivnostima slobodnog vremena i participaciju u društveno – fizičkim aktivnostima, u strukturiranim i nestrukturiranim aktivnostima, u odnosu na dječake bez teškoća. Kako navode i sami autori, jedan od uzroka leži u tome što se tipični dječaci u visokom stupnju bave fizičkim aktivnostima koje su bitne za razvojni kontekst, te slaba participacija od strane dječaka s razvojno koordinacijskim teškoćama proizlazi iz smanjenih mogućnosti za uživanje u društvenim i fizičkim iskustvima takvog okruženja. Okruženje namjerno ili nenamjerno isključuje osobu iz određenih aktivnosti, nakon toga se osoba osjeća izolirano, što može dovesti do depresije i anksioznosti. Ona počinje „isključivati samu sebe“ što se odražava na zadovoljstvo i kvalitetu življenja. Stoga rehabilitacijski programi trebaju biti usmjereni ne samo na osobu s teškoćama već i na društvo koje je okružuje. Participacija u aktivnostima slobodnog vremena ima veći



utjecaj na kvalitetu življenja nego bilo koje drugo iskustvo (Kelly, 1996; prema Poulsen i dr., 2006). Osjećaj slobode u sferi slobodno vrijeme kroz slobodu izbora aktivnosti dovodi do zabave, povećavajući intrinzičnu motivaciju koja povećava osjećaj kompetentnosti, kontrole i uživanja (Witt i dr., 1989; prema Poulsen i dr., 2006). Autori navode da kada djeca imaju nisku percepciju slobode u aktivnostima slobodnog vremena i negativne spoznaje o doživljenoj kompetenciji, kontroli i uključivanju te neispunjene potrebe tijekom aktivnosti slobodnog vremena, niska je i njihova percepcija zadovoljstva životom, što autori (prema Witt i dr., 1989) nazivaju unutarnje barijere participacije u aktivnostima slobodnog vremena. Vanjske barijere odnose se na nedostatak mogućnosti izbora aktivnosti uvjetovanih od strane okoline, neadekvatnu društveno motivacijsku klimu, lošu percepciju od strane vršnjaka, nedostatnu roditeljsku podršku, pretjeranu brigu o mogućim opasnostima ili fizičkim ozljedama i dr. (Swain, 2004; Poulsen i dr., 2006). Poboljšavanje dječjih fizičkih i psiholoških kapaciteta, pomažući djeci u nošenju sa zahtjevima u različitim fizičko – društvenim okruženjima, identificiranje potencijalno diskreditirajućih društveno – fizičkih aktivnosti slobodnog vremena i djelujući kao zastupnik praktične podrške u organiziranju sportskih timova u zajednici prihvatljivi su i pozitivni načini sveukupnog djeovanja kod djece s teškoćama (Poulsen i dr., 2006).

Nakon teorijskog pristupa i pregleda aspekata kvalitete življenja i slobodnog vremena možemo zaključiti da je sfera „slobodno vrijeme“ jedan od posebno značajnih čimbenika kvalitete življenja, sastavni dio života koji doprinosi osobnoj dobrobiti ili blagostanju. To je nit vodilja koja dovodi do potpunog zadovoljstva i bolje kvalitete življenja. Iz spomenutog razloga važno je istražiti kako osobe s IT provode svoje slobodno vrijeme i kako to utječe na njihovu kvalitetu življenja, a što je i svrha ovoga rada. Odlučila sam, kao i mnogi istraživači do sada, dati marginaliziranoj skupini – osobama s IT pravo glasa da izraze svoja iskustva, mišljenje i stavove jer samo takva spoznaja dovodi do stvarnih i učinkovitih promjena.

## **2. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog rada je ispitati na koji način odrasle osobe s intelektualnim teškoćama provode svoje slobodno vrijeme, koje mogućnosti izbora i donošenja odluka imaju i na koji način aktivnosti slobodnog vremena utječu na njihovu kvalitetu življenja u cjelini.

Vrijeme koje preostaje nakon rada nije jednolično već je ispunjeno raznim aktivnostima koje mogu biti birane ili nebirane što ovisi o raznim okolinskim čimbenicima. Koji je uzrok tome da

se neka osoba u slobodno vrijeme bavi aktivnošću koju sama nije odabrala? Jedan od mogućih odgovora su nerazvijene vještine samoodređenja, kao i nedostatne mogućnosti izbora i donošenja odluka u svakodnevnom životu, a što je vrlo često slučaj upravo kod osoba s intelektualnim teškoćama.

Samoodređenje je zauzimanje za vlastita prava i odgovornosti te osnaživanje za obranu vlastitih uvjerenja. To znači biti sposoban izabrati što raditi, kako živjeti, učiti, sudjelovati u grupi, ako je to potrebno za postizanje ciljeva i razvoj vještina koje pomažu u borbi za svoje potrebe i prava te postizanje maksimalno moguće neovisnosti (Self-Advocate Becoming Empowerment, 1996; Browder i dr., 2001; prema Alfiev, 2007). Biti samoodređena osoba znači znati izvršiti odabir, znati što se želi i kako to postići (Wehmeyer i dr., 1998; prema Alfiev, 2007).

Da bi kvaliteta življenja osoba s intelektualnim teškoćama bila zadovoljavajuća potrebno im je omogućiti aktivno sudjelovanje u različitim svrsishodnim aktivnostima te ostvarivanje socijalnih kontakata izvan stanovanja, obuhvaćajući i rad i slobodno vrijeme (Strassmeier, 1996; Bilić i dr., 2004).

### **3. ISTRAŽIVAČKA PITANJA**

Na temelju glavnog cilja istraživanja postavljena sljedeća istraživačka pitanja:

1. Na koji način/ i u kakvim aktivnostima osobe s intelektualnim teškoćama provode svoje slobodno vrijeme?
2. Koje mogućnosti izbora i donošenja odluka o provođenju svog slobodnog vremena navode osobe s intelektualnim teškoćama?
3. Koliko su osobe s intelektualnim teškoćama zadovoljne načinom provođenja svoga slobodnog vremena i na koji način to utječe na njihovu cjelokupnu kvalitetu življenja?

### **4. METODE RADA**

#### **4.1. Sudionici istraživanja**

Tehnika uzorkovanja u ovom istraživanju obilježje je fenomenološkog pristupa u kvalitativnim istraživanjima, a to je tehnika namjernog uzorkovanja koju prepoznajemo kao pristup odabiru sudionika u kojem smo koristili neku strategiju odabira sudionika po nekom kriteriju, koji osigurava veću homogenost ili bolju informiranost sudionika o temi razgovora

(Miles, Huberman, 1994).

Način na koji su sudionici pozvani u istraživanje bilo je preko kontakta osoba koje vode Organizirano stanovanje i poznaju sudionike. Nakon razgovora sa kontakt osobama kojima je predstavljen cilj i svrha istraživanja, kontakt osobe su sudionicima ukratko predstavile istraživanje te zamolile sudionike za odaziv u istraživanje. Nakon odaziva sudionika u istraživanje, istraživač je došao u stambene zajednice sudionika te predstavio cilj i svrhu istraživanja i zamolio sudionike na sudjelovanje.

Sudionici ovog istraživanja su osobe s intelektualnim teškoćama. Sudionici su korisnici stambenih zajednica Organiziranog stanovanja Centar za Rehabilitaciju Zagreb. U istraživanju je sudjelovao osam (8) sudionika; četiri (4) muške i četiri (4) ženske osobe. Kronološka dob sudionika je od dvadest i šeste (26) do šesdeset i jedne (61) godine. Jedan od sudionika ima karakteristike atističnog spektra.

Sporazum istraživača i sudionika istraživanja kreiran je za potrebe ovog istraživanja te je predstavljen osoblju Organiziranog stanovanja i samim sudionicima. U prvom kontaktu s osobljem i sudionicima istraživač je opisao temu, cilj i svrhu istraživanja, jasno navodeći ulogu i doprinos sudionika samom istraživanju. Nakon pristanka sudionika na istraživanje prije samog provođenja intervjua predstavljen je sporazum istraživača i sudionika na način da se zajedno sa sudionikom detaljno pročitao sporazum za istraživanje radi pojašnjavanja. Nakon toga sudionik istraživanja je imao pravo ponovno pročitati sporazum samostalno bez prisustva istraživača te izraziti svoje mišljenje o istom te ako je suglasan potpisati sporazum za istraživanje. Potrebno je naglasiti da je za osobu s intelektualnim teškoćama Sporazum istraživača i sudionika istraživanja prilagođen kao i sva pitanja tijekom intervjua vodeći se principima građe lake za čitanje i razumijevanje.

Potpisani obrasci sporazuma istraživača i sudionika istraživanja nalaze se u prilogima.

#### **4.2. Metoda prikupljanja podataka**

U svrhu ovog istraživanja korišten je kvalitativni pristup prikupljanja podataka. Tehnika korištena za prikupljanje podataka je polustrukturirani intervjui jer je najprikladniji izvor podataka za fenomen koji se istražuje. Polustrukturirani intervjui je tehnika prikupljanja podataka u okviru koje istraživač ima unaprijed pripremljen podsjetnik za intervjui, koji sadrži teme i okvirna pitanja, ali slijedi logiku razgovora i slobodu sudionika istraživanja u

odgovaranju te ostavlja mogućnost da se otvore neke nove teme, koje su važne sudioniku (Tkalac Verčić i dr., 2010).

Pitanja polustrukturiranog intervjua, koji se provodio s osobama s IT, strukturirana su na način kao građa lagana za čitanje i razumijevanje. Građa lagana za čitanje i razumijevanje (easy-to-read) pretpostavlja adaptaciju teksta na način da su jezične strukture jednostavne, a jezična značenja jasna (International Federation of Library Associations and Institutions, 2010). Provedba intervjua s osobama s IT pruža participativno inkluzivno ozračje, a istraživanja ove vrste daje marginaliziranoj skupini – osobama s IT, glas da izraze vlastito mišljenje (Scott i dr., 2013).

Za potrebe ovog istraživanja oblikovana su sljedeća pitanja za intervju (Pisaro, Bratković):

- 1. Kako bi Vi opisali što je to slobodno vrijeme, što ljudi tada rade?*
- 2. Što mislite da ljudi ne bi trebali raditi u slobodno vrijeme?*
- 3. Kako Vi provodite svoje slobodno vrijeme (kad ne idete na posao/ u Dnevni centar i nemate drugih obaveza) radnim danom?*
- 4. Kako provodite svoje slobodno vrijeme vikendom i praznicima?*
- 5. Provodite li većinu svoga slobodnog vremena aktivno (npr. bavite se sportom, odlazite u šetnju, na kavu, u kino sl.) ili se bavite nekim hobijem (npr. glazba, ples, slikanje, i sl.)?*
- 6. Provodite li većinu svog slobodnog vremena tako da ste kod kuće i odmarate, ništa posebno ne radite, nego sjedite, gledate TV, slušate muziku, ležite ili spavate?*
- 7. Provodite li većinu slobodnog vremena sami ili se družite s drugim ljudima (npr. prijateljima, rođacima, sustanarima, kolegama s posla/iz Dnevnog centra)? - S kime, kada i kako?*
- 8. Tko odlučuje o tome kako ćete provesti svoje slobodno vrijeme radnim danom? - Možete li sami birati što ćete raditi ili to odlučuje netko drugi (tko)?*
- 9. Koje su to aktivnosti u kojima sudjelujete a koje ste sami odabrali?*
- 10. Koje su to aktivnosti u kojima sudjelujete, a koje niste sami odabrali?*
- 11. Planirate li sami kako ćete provesti slobodno vrijeme za vikend ili praznik ili to radi netko drugi?*
- 12. Pomaže li vam netko u planiranju i organiziranju slobodnog vremena tako da se zajedno dogovarate o tome (tko)?*

13. Jeste li zadovoljni s time kako provodite slobodno vrijeme radnim danom ili bi nešto promijenili?

14. Jeste li zadovoljni s time kako provodite slobodno vrijeme vikendom i praznicima ili bi nešto promijenili?

15. Što najviše volite raditi u slobodno vrijeme i želite to raditi i budućnosti (zašto)?

16. Kako se osjećate kad radite u slobodno vrijeme ono što Vam se sviđa i što volite?

17. U kakvim aktivnostima u slobodnog vremena ne volite sudjelovati, niste s njima zadovoljni i ne želite to više raditi u budućnosti (zašto)?

18. Kako se osjećate kad radite u slobodno vrijeme nešto što Vam se ne sviđa i ne volite?

19. Volite li više sudjelovati u aktivnostima slobodnog vremena koje sami isplanirate ili u aktivnostima koje Vam organizira netko drugi?

20. Volite li više svoje slobodno vrijeme provoditi sami ili zajedno s drugima (s kime)?

21. Što bi ste još voljeli raditi, kojim bi se novim aktivnostima voljeli baviti u slobodno vrijeme radnim danom, a do sada niste imali prilike?

22. Što bi ste još voljeli raditi, kojim bi se novim aktivnostima voljeli baviti u slobodno vrijeme vikendom i praznicima, a do sada niste imali mogućnosti?

23. Jeste li zadovoljni podrškom koju dobivate u planiranju i organiziranju svoga slobodnog vremena ili biste nešto promijenili?

#### **4.3. Način provedbe istraživanja**

Istraživanje je planirano nekoliko tjedana prije samog provođenja intervjua. U svrhu istraživanja proučavana je literatura na određenu temu radi sastavljanja teorijskog koncepta istraživanja, definiranja cilja i istraživačkih pitanja, izrade poziva u istraživanje i sporazuma istraživača i sudionika istraživanja, te radi planiranja provedbe samog intervjua kroz sastavljena pitanja koja su prilagođena osobama s IT putem građe lagane za čitanje i mogućnosti razumijevanja tih pitanja. Pitanja sastavljena za provođenje intervjua navedena su u poglavlju Metode prikupljanja podataka.

Istraživanje je provedeno u par navrata, u vremenskom okviru od dva tjedna, kroz provođenje intervjua s osobama s IT.

Intervju sa sudionicima proveden je u njihovom stanu, u vlastitoj sobi svakog sudionika radi privatnosti, opuštenosti i tišine. Sudionicu su se prije samog intervjuja upoznali s temom istraživanja. Najbitnije i neophodno bilo je prvenstveno ostvariti dobar kontakt sa sudionicima kroz pružanje osjećaja povjerenja i ugone. U nastavku slijedi kratki opis tijeka intervjuja za svakog od sudionika.

Prvi intervju proveden je sa sudionicom D. Intervju je proveden u dva navrata. Tijekom prvog provođenja intervjuja bila je prisutna određena i očekivana nelagoda i nesigurnost, što je sudionica i verbalizirala. U početku je zamolila istraživačicu da uspori tempo govora radi lakšeg razumijevanja. Kako je intervju tekao nelagoda je popuštala. Iako je na početku bio uspostavljen kontakt povjerenja i razumijevanja, tijekom provođenja intervjuja sudionica ostavlja dojam zabrinutosti oko toga što reći, kako odgovoriti na pitanje od straha kako bi osoblje reagiralo da čuje njena razmišljanja i stavove, te je istraživačica konstantno trebala uvjeravati sudionicu da ima pravo izraziti svoje mišljenje i stavove i da sve ono što kaže ni u kojem slučaju se neće upotrijebiti protiv nje. Istraživačica je uvjeravala sudionicu u povjerljivost podataka i dobila je na kraju pozitivne povratne informacije od sudionice. Tijekom provođenja intervjuja bila su dva prekida prouzrokovana ulaskom osoba u sobu što je sudionicu zasmetalo i zamolila ih je da izađu van. Završetkom provođenja intervjuja osoblje je upozorilo istraživačicu da sudionica može neprekidno pričati i da ju treba prekinuti. Ono što je još bitno naglasiti je to da se istraživačica i sudionica ne znaju od prije. Poziv u istraživanje bio je njihov prvi kontakt.

Drugi intervju proveden je sa sudionicom J. Sudionica uz intelektualne teškoće ima komponente ponašanja iz autističnog spektra. Intervju je proveden u dva navrata. Razgovor je bio opušten, bez tenzija i bez formalnog uvodnog dijela jer je osoblje upozorilo istraživačicu da sudionica ima kratkotrajnu pažnju što je djelovala na istraživačicu koja je konstantno imala na umu da treba ubrzati provođenje intervjuja. Tijekom intervjuja sudionica je imala stereotipna ponašanja koja su pozitivno djelovala na provođenje intervjuja jer su održavala pažnju sudionice. Tijekom intervjuja istraživačica je od sudionice često dobivala odgovore poput ne znam, te repetitivno potvrdne odgovore što je iziskivalo od istraživačice da postavlja puno potpitanja kako bi dobila, što je više moguće, istinske odgovore od strane sudionice. Sudionica općenito ima poteškoća pri samostalnom odgovaranju na pitanja, ali u kratkim vremenskim intervalima zna odgovoriti punom rečenicom na postavljena pitanja, te je bilo potrebno strpljenje od strane istraživačice kako bi dočekala taj interval. Istraživačica i sudionica ne znaju se od prije.

Treći intervju proveden je sa sudionikom P. Intervju je proveden u dva navrata. Istraživačici i sudioniku ovo nije bio prvi kontakt. Upoznali su na ranijem koncertu kada su ostvarili prvi kontakt kroz ples. Razgovor je bio opušten i ugodan. Sudionik je bio jako zainteresiran za istraživanje te vrlo promišljen. Proučio je pažljivo poziv u istraživanje, i sporazum istraživača i sudionika istraživanja – bio je vrlo promišljen kod zaokruživanja DA ili NE, te je imao male poteškoća pri shvaćanju rečenica i razumijevanja da li da zaokruži DA ili NE. Bilo je potrebno dodatno objašnjenje od strane istraživačice radi lakšeg razumijevanja samog sporazuma od strane sudionika, ali i globalno objašnjenje same teme istraživanja. Poduže vrijeme je razmišljao da li da zaokruži DA uz rečenicu vezanu za snimanje razgovora diktafonom, te je zamolio istraživačicu da mu objasni gdje će predstaviti rezultate istraživanja – na kojem fakultetu, gdje se nalazi fakultet i kojim profesorima. Također sudionik je poduže razmišljao o tome da li uopće želi sudjelovati u istraživanju i dati pristanak. Kroz uvjeravanje i ukazano povjerenje od strane istraživačice sudionik se sve više opuštao. Tijekom intervjuja sudionik je imao poteškoća prilikom razumijevanja pitanja te je od strane istraživačice bilo potrebno dodatno objašnjenje i potpitanja. Sudionik je neka pitanja ignorirao ili nije znao što na njih odgovoriti neovisno o razumijevanju – tijekom intervjuja držao se svoje „niti vodilje“.

Četvrti intervju proveden je sa sudionikom Z. Ovaj sudionik bio je vrlo srdačan i komunikativan. Kod upoznavanja je istraživačici pružio zagrljaj. Istraživačica i sudionik ostvarili su posebno dojmljiv prvi kontakt te je i razgovor bio izrazito ugodan i opušten. Sudionik je bio vrlo zainteresiran za istraživanje. Sve je samostalno proučio i pročitao, te je izjavio da je sve lijepo pripremljeno i da mu je sve jasno i razumljivo. Sudionik je odgovarao vrlo spontano, opušteno i sigurno. Imao je, kao i većina sudionika, pomalo poteškoća prilikom razumijevanja nekih rečenica i zaokruživanja DA ili NE u sporazumu istraživača i sudionika istraživanja, ali kad je istraživačica još pojednostavnila rečenice i objasnila o čemu se radi – što svaka rečenica podrazumijeva, sudionik je lakše shvaćao i zaokruživao. Tijekom provedbe intervjuja došlo je do par prekida radi ometanja od strane dugih osoba, ali to nije nimalo omelo istraživačicu i sudionika, kao niti nastavak razgovora.

Prethodno spomenuti sudionici žive u stambenoj zajednici koju istraživačica nije imala prilike ranije posjetiti te se nisu poznavali prije intervjuja, osim jednog sudionika kojeg je istraživačica upoznala na koncertu gdje su ostvarili prvi kontakt.

Slijedeća četiri sudionika žive u stambenoj zajednici koju je istraživačica ranije imala priliku posjećivati, u okviru studentskih vježbi i prakse. Vrlo dobro su se upoznali družeći se prethodnih godinu dana i kada god se ukazala prilika. Intervju s tim osobama bio je u većoj

mjeri opušten i predvidljiv kroz odgovore u odnosu na intervjue provedene s ostalim sudionicima

Peti intervju proveden je sa sudionicom M. Istraživačica i sudionica su se intenzivno družile tokom vremena prije same provedbe intervjua. Razgovor je bio opušten, a sudionica vrlo zainteresirana – radovala se jako pozivu u istraživanje i sporazumu istraživača i sudionika istraživanja. Razumijela je sva postavljena pitanja od strane istraživačice i bez imalo tenzija odgovarala na njih. Stekla je veliko povjerenje u istraživačicu. Tijekom razgovora je ponekad „skretala“ s teme razgovora i ako bi otišla predaleko istraživačica bi samo naglasila da će o tome kasnije razgovarati i da bi bilo najbolje da se usredotoče na trenutnu temu. Sudionica je jednom upitala istraživačicu „koliko još?“ – gdje je kraj pitanjima.

Šesti intervju proveden je sa sudionicom A. Istraživačica i sudionica se poznaju od prije te se ponekad druže. Sudionica je inače temperamentna, otvorena i komunikativna, no tijekom intervjua je bila pomalo povučena. Kao mogući razlog bio bi taj da je sudionica vrlo ozbiljno shvatila svoju ulogu u istraživanju. Htjela je odgoditi intervju za drugi dan, ali kada je uvidjela da nema što raditi do ručka, pristala je. Sudionica inače zna na početku negodovati oko nekih situacija, ali nakon toga uvijek rado sudjeluje u njima. Odgovori su joj ponekad bili samo „da, da, da“ – u stilu to je baš tako kako istraživačica izverbalizira. Ponekad bi odgovorila samo „ne znam“ jer zaista ne zna kako bi odgovorila iako je jako dobro razumijela pitanje. Sudionica je dva puta upitala istraživačicu „koliko još?“ – gdje je kraj pitanjima.

Sedmi intervju proveden je sa sudionikom J. Sudionik i istraživačica poznaju se od prije. Istraživačica je posjećivala stambenu zajednicu sudionika i prije intervjua te bi tijekom svakog posjeta istraživačica i sudionik ostvarili ugodnu interakciju. Tijekom provedbe intervjua neophodno je bilo od strane istraživačice da postavlja puno potpitanja sudioniku radi lakšeg razumijevanja i dobivanja relevantnih odgovora. Sudionik je samostalno odgovarao na pitanja, ali prisutni su i potvrdni odgovori striktno vezani za pojedino pitanje.

Osmi intervju proveden je sa sudionikom B. Istraživačica i sudionik poznaju se od prije, ali su minimalno bili u interakciji. Intenzivniju interakciju uspostavljaju par dana prije same provedbe intervjua. Sudionik je s lakoćom pristao na razgovor. Tijekom provedbe intervjua sudionik je imao poteškoća prilikom razumijevanja pitanja i oskudno je na njih odgovarao neovisno o razumijevanju. Sudionik je tijekom provedbe intervjua bio pomalo nestrpljiv, ponekad bi upitao „je li dosta?“ , te je sam zatražio prekid razgovora. Tijekom intervjua istraživačica uočava da sudionik ima veći kognitivni kapacitet u odnosu na iskazano intelektualno funkcioniranje i da vjerojatno od okoline ne dobiva adekvatnu podršku.



Svaki intervju trajao je oko 30 – 45 minuta ovisno o mogućnostima sudionika procijenjenim od strane istraživačice. U jednoj stambenoj zajednici sudionici su tijekom intervjua imali upite oko toga koliko će razgovor još trajati, dok u drugoj zajednici to nije bio slučaj iako su intervjui provedeni u dva navrata uz duže trajanje.

Svi sudionici izjavili su da im je tijekom razgovora bilo ugodno i lijepo, te da nisu imali poteškoće prilikom razumijevanja pitanja kada su ona bila potanko objašnjena i nadopunjena potpitanjima. Također svi sudionici su izjavili da su već sudjelovali u jednom istraživanju, ali se nitko od njih ne sjeća teme istraživanja.

Nakon provođenja svakog od intervjua istraživač je koristio vlastite smjernice i bilješke stečenih dojmova tijekom istraživanja.

Provedeno istraživanje u svojoj fazi planiranja, provedbe i prikazivanja rezultata slijedi načela Etičkog kodeksa Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju (Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, 2006). Poseban naglasak u ovom istraživanju usmjeren je na poštivanje članka 2 ovog kodeksa u dijelu kojim se ističe kako se *„rezultati znanstvenih istraživanja, prikupljaju se u skladu s najvišim standardima etičke i znanstvene prakse, poštujući najviše tehničke standarde“* te kako se podrazumijeva da *“prikazani rezultati istraživanja u bilo kojem obliku dosljedno odgovaraju provedenim istraživanjima te ni u najmanjoj mjeri ne postoji izmišljanje, krivotvorenje ili plagiranje podataka, rezultata, ideja, postupaka ili riječi u postupcima predlaganja, provođenja, revizije ili prikazivanja istraživanja“* (Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, 2006, str.1-2). Također posebna se briga u istraživanju vodila o zaštiti ispitanika *„pri tome je potrebno jamčiti dragovoljno sudjelovanje svih ispitanika, povjerljivost, tajnost i anonimnost podataka o ispitanicima te povoljan omjer boljitka/rizika za ispitanike“*. (Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, 2006, str.3).

#### **4.4. Kvalitativna analiza podataka**

U svrhu ovog istraživanja korištena je kvalitativna tematska analiza (Braun, Clarke, 2006). Tematska analiza je metoda koja pronalazi, analizira i izvještava o različitim temama (obrascima) koji se pojavljuju u podacima (izjavama koje smo dobili) (Braun, Clarke, 2006 prema Boyatzis, 1998). Vrsta tematske analize, primijenjene u ovom istraživanju, je tematska realistička metoda (realistic method) (Braun, Clarke, 2006, str.9) koja govori o iskustvima, značenjima, doživljajima i stvarnosti sudionika. Tematska analiza je teoretska (theoretical thematic analysis) (Braun, Clarke, 2006, str.12) –”odozgo prema dolje” odnosno od teorijskih

pretpostavki prema podacima pa teme proizlaze iz istraživačevog teoretskog interesa koji određuje analitički okvir. Ovisno o razini na kojoj će teme biti prepoznate korištena je latentna tematska analiza (latent themes) (Braun, Clarke, 2006). Latentna razina tema znači da tražimo značenje izvan onoga što su nam ljudi rekli pokušavajući tako razumjeti zašto ljudi misle i govore na određen način odnosno što predstavlja to njihovo mišljenje i stav, što dovodi do njega - stavovi društva, kulture, vrijednosti, očekivanja u društvu) (Braun, Clarke, 2006, str.13).

**Tablica (1): Primjer tijeka tematske analize- kodiranje podataka za prvo istraživačko pitanje:**

Istraživačko pitanje: <i>Kako bi Vi opisali što je to slobodno vrijeme, što ljudi tada rade?</i>			
Tematsko područje: <b>Informiranost o sferi „slobodno vrijeme“</b>			
Izjave sudionika	Kod prvog reda	Kod drugog reda	Tema
„Ljudi se odmaraju, malo su na laptopu – facebook -traže prijatelje, nešto pišu. Tenis i rukomet. Ljudi bi trebali imati puno različitih aktivnosti. (M.)		Slobodno vrijeme je vrijeme za odmor, zabavu i sport. Vrijeme za razne aktivnosti.	Relaksacija Zabava Rekreacija i sport Aktivno provođenje slobodnog vremena
„Malo šetati, piti kavu i tak. Družiti se s drugim ljudima. Ljudi šetaju, pričaju i tako. Oni doma kuhaju, peglaju“ (A.)		Slobodno vrijeme je vrijeme za opuštanje, druženje, rekreaciju i vrijeme za obavljanje kućanskih poslova.	Relaksacija Socijalna interakcija Rekreacija Kućanski poslovi
„Odmaraju, bave se sportom, nogometom. Glazba, da. Sviraju, bubnjeve. Slikaju, da. Šeću, da – po parku, gradu. Piju kavu. To je vrijeme za šetnju i odmaranje.“ (J.)		Slobodno vrijeme je vrijeme za odmor, druženje, rekreaciju i sport. Slobodno vrijeme je vrijeme za pasivno slušanje glazbe i aktivno stvaranje glazbe.	Relaksacija Aktivno i pasivno druženje Rekreacija i sport Glazba
„Ne znam to nikako. Ljudi šetaju, kuhaju ručak, pospremaju sobe.“ (B.)		Slobodno vrijeme je vrijeme za rekreaciju i obavljanje kućanskih poslova.	Rekreacija Kućanski poslovi
„Ne znam baš što je to slobodno vrijeme, ali ja volim slušati muziku i fotografirati. Drugi ljudi odmaraju u slobodno vrijeme;		Slobodno vrijeme je vrijeme raznovrsnih aktivnih i pasivnih aktivnosti. Vrijeme za odmor i sport. Vrijeme	Relaksacija Rekreacija i sport Glazba Fotografija i fotografiranje

<p>čiste, metu, brišu, usisavaju. Bave se nogometom, rukometom, odbojkom trčanjem. Ljudi brišu prozore, igraju graničara. Slušaju radio, fotografiraju, malo su na facebook. Ljudi bi u slobodno vrijeme trebali odmarati.“ (D.)</p> <p>„Za odmaranje, gledanje TV-a, slušanje radija, ležanje, spavanje. Pomesti, prati suđe, brisanje prašine. Odbojka, nogomet, košarka. Idu u šetnju, u gradu se šeću, piju kave. Neki idu raditi. Rade ili na vrtu ili polju – kopaju, štihaju, ili kose travu. Kada ne bi ništa radili, bilo bi im dosadno“ (P.)</p> <p>„Slobodno vrijeme je odmor slobodnim danima, uživanje. Ljudi slobodnim danima uče, neki rade u tisku – ali to je više tokom radnog dana. Odmaramo se. Slobodno vrijeme je malo odmoriti, spavati. Lijepo kad je sunčan dan odmoriti, prekrasno je. Svatko svoje radi, ja slikam, neki rade, idu na treninge“ (Z)</p>	<p>za slušanje glazbe i fotografiranje. Vrijeme za zabavu i obavljanje kućanskih poslova.</p> <p>Slobodno vrijeme je vrijeme raznovrsnih aktivnih i pasivnih aktivnosti. Vrijeme za sjedilačke aktivnosti i vrijeme za obavljanje kućanskih poslova. Vrijeme za rekreaciju i sport. Vrijeme za odmaranje i duženje.</p> <p>Slobodno vrijeme je vrijeme za odmor i uživanje, rad i učenje. Vrijeme za slikanje i sport. Slobodno vrijeme je vrijeme raznovrsnih aktivnosti ovisno o mogućnostima i interesima pojedinaca.</p>	<p>Zabava Kućanski poslovi</p> <p>Aktivno i pasivno provođenje slobodnog vremena Sjedilačke aktivnosti Kućanski poslovi Relaksacija Rekreacija i sport Aktivno i pasivno druženje</p> <p>Relaksacija Uživanje Rad i učenje Rekreacija i sport Kreativno provođenje slobodnog vremena ovisno o mogućnostima i preferencijama pojedinca</p>
--	--	---

**Tablica (2): Primjer tijeka tematske analize- kodiranje podataka za drugo istraživačko pitanje:**

<p>Istraživačko pitanje: <i>Kako Vi provodite svoje slobodno vrijeme (kada ne idete na posao/u Dnevni centar i nemate drugih obaveza) radnim danom?</i></p>
<p>Tematsko područje: <b>Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena radnim danom</b></p>

Izjave sudionika	Kod prvog reda	Kod drugog reda	Tema
<p>„Na mobitel zovem svoje, pišem poruke. Bavim se ProSky-em, vježbam doma – trbušnjake, malo noge treniram. Slušam glazbu, gledam TV – turske serije. Ponekad idemo u kazalište – gledali smo „Polapola“, idemo na koncerte. Idem na kompjutersku radionicu – pokušala bi sama ići, idem u foto – sstudio volontirati svaki petak. Tu imam A. i J. Idemo u radionu, ponekad idemo u kafić, ali sad ne možemo jer štedimo novce za more. Idemo u Primošten. Volim se igrati medekom, oblačiti i presvlačiti lutke. Ne smijem ih nositi van jer ljudi bi se smijali. Volim pisati, prepisivati iz knjige. Gledati na dalekozor. Imam i teleskop. Ispod kreveta imam fotić. Slušam muziku na slušalice. Volim posuđivati knjige iz knjižnice. Učim njemački na laptopu – ide mi super. Volim čistiti, prati podove.“</p> <p>„Lijepo mi je tu s M., pričamo, idemo van i tak. Kuham ručak, peglam, pričam s ljudima, idem van, u kino. Vježbam doma, plešem u školi 1x tjedno, ProSky, plivanje petkom. Volim peglati, jučer</p>		<p>U slobodno vrijeme zastupljene su raznovrsne aktivnosti.</p> <p>Sport kao rekreativna aktivnost slobodnog vremena.</p> <p>Slušanje muzike i gledanje TV kao pasivne aktivnosti slobodnog vremena.</p> <p>Društveno – socijalne aktivnosti poput odlaska u kazalište i na koncerte.</p> <p>Druženje s prijateljima kroz socijalnu interakciju.</p> <p>Računalno opismenjavanje, te volntiranje u foto – studiju.</p> <p>Čitanje i pisanje, te odlazak u knjižnicu.</p> <p>Preferiranje akitivnosti i uključivanje u njih kad god je moguće koje su vezane uz dalekozor, teleskop i fotoapararat.</p> <p>Igranje s medekima i lutkicama kao dio simboličke igre.</p> <p>Samouko učenje Njemačkog jezika.</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova.</p> <p>Druženje s prijateljima i drugim ljudima. Slobodno vrijeme kroz komunikacijske i interakcijke aktivnosti.</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p>	<p>Raznovrsne aktivnosti</p> <p>Sport i rekreacija</p> <p>Relaksacija</p> <p>Društveno - socijalne aktivnosti</p> <p>Aktivno druženje i socijalna interakcija</p> <p>Aktivnosti vezane uz tehnologiju Volontiranje</p> <p>Aktivnosti vezane za čitanje i pisanje</p> <p>Individualne aktivnosti</p> <p>Simbolička igra</p> <p>Aktivnost učenje stranog jezika</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Aktivno druženje, socijalna interakcija i komunikacija</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Organizirane aktivnosti</p>

<p>sam hrpu opeglala. U šetnju s M., asistentima. Crtam – kuće, kad imam vremena. Volim kuhati. Idemo u grad.“</p> <p>Sve radim – odmaram, spavam, perem suđe, stol čistim. Sam se tuširam , kupam. Volim se sportom baviti. Na vježbanje idem – ProSky – tamo bicikl vozim, s loptama se dodavam. Idem u arenu na utakmicu. Bavim se plesom, 1x tjedno. Šećem po gradu. Idem u crkvu nedjeljom, u Katedralu. Volim gledati TV, slušati muziku (zabavne pjesme – Vlado Kalember). Gledamo utakmice preko TV-a. Dinamo – Hajduk.“</p> <p>„Dobro, u sobi sam, volim pikati to (osoba pokazuje pika-sliku). Nikako sport. A nigdje, kam bi išao?! M. mi je dobra.. Pričamo malo. U Ilicu idemo na kavu.....“</p> <p>„Srijedom idem na kompjutersku radionicu. Slikam (fotografira). S asistenticom idem da izradim slike. Bavim se aerobikom. Petak- idem na plivanje. Odmaram, krevet slažem, oko robe malo sređivam. Slušam muziku. Ne idem u šetnje i na kave- nisam ja za to. Na Orlovcu popijem kavu. Nisam ja za ovdje, ja sam više naučena, ali to nemojte nikome reći, u selu biti i raditi, a ne</p>		<p>Sport, rekreacija i zabava</p> <p>Odmor</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Aktivnosti vezane za područje Briga o sebi – higijena</p> <p>Sport i rekreacija</p> <p>Društveno – socijalne aktivnosti poput odlaska na utakmice</p> <p>Duhovne aktivnosti poput odlaska u crkvu i na misu</p> <p>Pasivne aktivnosti slobodnog vremena poput slušanje muzike i gledanje TV-a</p> <p>Pasivno provođenje slobodnog vremena</p> <p>Pasivno druženje uz oskudnu socijanu interakciju u slobodno vrijeme</p> <p>Organizirane aktivnosti</p> <p>Računalno opismenjavanje</p> <p>Individualne aktivnosti</p> <p>Sport</p> <p>Odmor</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Pasivne aktivnosti poput slušanja muzike</p> <p>Aktivnosti vezane uz seoski,a u manjoj mjeri za gradski život</p>	<p>Odmor i relaksacija</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Aktivnosti vezane za područje Briga o sebi – higijena</p> <p>Organizirane aktivnosti</p> <p>Duhovne aktivnosti</p> <p>Relaksacija</p> <p>Pasivne aktivnosti</p> <p>Pasivno druženje</p> <p>Organizirane aktivnosti</p> <p>Aktivnosti vezane uz tehnologiju</p> <p>Aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p>Organizirane aktivnosti</p> <p>Odmor</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Relaksacija</p> <p>Nedostatak i nemogućnost aktivnosti prema osobnim sklonostima</p>
--	--	---	--

<p>u Zg. Oko drva, košnje. Više volim drva i ići u šumu.“</p> <p>„Ja provodim svoje slobodno vrijeme super. Kuham – radim sos paradajz, meso u tavi poham. Bavim se plivanjem i aerobikom. Slušam Dragovićku. Gledam crtiće – Pepeljugu od disney-a. Volim puzzle slagati. Družim se s prijateljima, idemo na kavu, koncerte i kina. Bila sam u Dom sportova – Lana Jurčević.“</p> <p>„Volim piti kavu. Družiti se s R., ponekad ona plati kavu, a ponekad ja. Prijateljica mi je to. Nekad idemo s gospođama (asistentima) na kavu. Idem kod mame u dom, gdje su ljudi koji su bolesni, ne mogu hodati. Gledam na TV- u nogomet , idem na utakmice, gledam boks, gimnastiku na TV-u, serije. Kupim novine one sportske, onda čitam, to 8kn dođe ili one 24 kaj 5kn dođu. Ne bavim se sportom. Nekad smo išli u kazalište, Tehnički muzej. U Zoološkom sam bio nekoliko puta. Bio sam na koncertu Ivana Zaka, Lane Jurčević. Na Zrinjvcu kada je bio koncert. Idem u crkvu, na mise; kad je bio Kuharić, Bozanić; u Katedrali.“</p> <p>„Treniram taekwondo i imam tamo dvije prijateljice. Na taekwondo ima gdje</p>		<p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Sport i rekreacija</p> <p>Relaksacija</p> <p>Pasivno provođenje slobonog vremena poput gledanja crtića</p> <p>Druženje s prijateljima</p> <p>Društveno – socijalne aktivnosti poput odlaska na koncerte i u kina</p> <p>Aktivno druženje s prijateljima i asistentima kroz komunikaciju i socijalnu interakciju.</p> <p>Posjećivnje i druženje s majkom u Domu za starije i nemoćne</p> <p>Pasivne aktivnosti slobodnog vremena</p> <p>Čitanje sportskih novina</p> <p>Društveno- socijalne aktivnosti poput odlaska na koncerte, utakmice, kazališta, muzeje</p> <p>Duhovne aktivnosti poput odlaska u crkvu i na misu</p> <p>„Profesionalno“ bavljenje sportom kroz paraolimpijadu</p>	<p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Organizirane aktivnosti</p> <p>Relaksacija</p> <p>Druženje</p> <p>Aktivno druženje</p> <p>Relaksacija</p> <p>Aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p>Organizirane aktivnosti</p> <p>Duhovne aktivnosti</p> <p>Sport</p>
--	--	---	--

<p>smo mi osobe s teškoćama, ali ima i osoba bez teškoća Idem na natjecanja, ali previše je novaca, nema više toliko novaca svojih. Na EU u Poljskoj sam dobio kimono, išli smo u restorane. Sad sam dobio posao u Mc´donaldu, bit će mi teže uskladiti posao i trening. Slikam, danas imam svoju izložbu. Radim na laptopu, imam fb. Učim francuski jezik preko Skype-a – dopisujem se s volonterkom. Čitam duhovne knjige i pjesme. Idem u crkvu na Siget. Ponekad gledam TV, šećem. Gledam dinosaure na laptopu – sve ono što me privlači. Čistim, uređujem se, tuširam, volim biti čist, uredan.“</p>		<p>Nedostatak financijskih sredstava za daljnje aktivno bavljenje sportom, te nedostatak vremena radi budućeg posla</p> <p>„Profesionalno“ slikanje</p> <p>Aktivnosti putem laptopa</p> <p>Virtualno učenje stranog jezika uz komunikacijskog partnera</p> <p>Duhovne aktivnosti poput odlaska u crkvu, na misu, čitanje duhovnih knjiga i pjesama.</p> <p>Aktivnosti vezane za područje Briga o sebi – higijena</p>	<p>Materijalne i vremenske prepreke za bavljenje određenim aktivnostima</p> <p>Kreativne aktivnosti</p> <p>Aktivnosti vezane uz tehnologiju</p> <p>Aktivnost učenje stranog jezika</p> <p>Duhovne aktivnosti</p> <p>Aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p>Aktivnosti vezane za područje Briga o sebi – higijena</p>
---	--	--	---

**Tablica (3): Primjer tijeka tematske analize- kodiranje podataka za drugo istraživačko pitanje:**

Istraživačko pitanje: „ <i>Kako provodite svoje slobodno vrijeme vikendom i praznicima?</i> “			
Tematsko područje: <b>Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena vikendom i praznicima</b>			
Izjave sudionika	Kod prvog reda	Kod drugog reda	Tema
<p>„Doma sam kod brata, malo sam na dvorištu; idem kod tete na kavu, pričamo. Sviram sintisajzer doma kod brata u svojoj sobi. Družim se s bratom, tetama, sestričnima. Imam susjede kod brata, družimo se. Idemo na more. Volim</p>		<p>Odlazak kod brata na određeno vrijeme</p> <p>Druženje s bližim članovima obitelji u mjestu rođenja.</p> <p>Sviranje sintisajzera</p> <p>Druženje sa susjedima</p>	<p>Obiteljsko okruženje i zajedničko druženje u mjestu rođenja</p> <p>Sviranje</p> <p>Druženje sa susjedima</p>

<p>biti za Božić na toplom, kod brata u kući. „</p> <p>„Vikendom pričam s M., malo van s asistentima. Idem doma kod tate. Za praznike domeka kitimo boreka; ja cure (nećakinje) čuvam i doma sam. Imam kod tate prijatelja, ali nekako nisu puno došli, nemaju vremena. Kod mame ne idem i neće doći. Jednom sam je vidjela, nije me ni pogledala.“</p> <p>„Imam obitelj, posjećujem – mama, tata, brat, stric, šogor, nećak, nećakinja. Idem svaki vikend doma. Lijepo mi je s njima, družimo se. Doma čistim dvorište, metem da bude uredno dvorište. U Dalmaciju, vikendicu idem na more- od moje šogorice Marine“</p> <p>„Vikendom brišem prašinu, čistim, pospremam krevet. Kada sam doma idem s bratom na kavu. Idem u šetnju s mamom. (Kada je na Kvatriću) – Nigdje, kamo bi išao?! Kaj bi radio, niš. Doma ću, pikice (pika – slika) .M. mi je dobra, pričamo malo.“ Za praznike sam doma.“</p> <p>„Vikendom ništa baš ne radim, slušam muziku, dopisujem se s prijateljicama. One žive doma, doma baš, kod roditelja. Ne idem nikuda, ja nemam</p>		<p>Odlazak na more</p> <p>Druženje s cimericom i asistentima.</p> <p>Odlazak kod tate na određeno vrijeme, te druženje s članovima obitelji</p> <p>Blagdanske aktivnosti</p> <p>Čuvanje i druženje s nećakinjama</p> <p>Odustnost biološke majke, te osjećaj tuge i razočaranja radi toga</p> <p>Odlazak kod roditelja i druženje s članovima obitelji</p> <p>Uređivanje dvorišta – čišćenje i metenje</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Odlazak k mami i bratu, te zajedničko druženje – odlazak na kavu i šetnje Pasivno provođenje slobodnog vremena</p> <p>Pasivno druženje s cimericom kroz oskudnu komunikaciju</p> <p>Pasivno provođenje slobodnog vremena.</p> <p>Osjećaj usamljenosti</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p>	<p>Organizirano ljetovanje</p> <p>Druženje s cimericom i asistentima.</p> <p>Obiteljsko okruženje i zajedničko druženje u mjestu rođenja</p> <p>Blagdanske aktivnosti</p> <p>Čuvanje i druženje s nećakinjama</p> <p>Osjećaj tuge i razočarenja radi neostvarenog kontakta s biološkom majkom</p> <p>Obiteljsko okruženje i zajedničko druženje u mjestu rođenja i zvan njega</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Obiteljsko okruženje i zajedničko druženje u mjestu rođenja</p> <p>Pasivno druženje s cimericom kroz oskudnu komunikaciju</p> <p>Pasivno provođenje slobodnog vremena.</p> <p>Osjećaj usamljenosti</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p>
--	--	---	---



<p>nikoga. Ne idem s prijateljima na kavu, oni su, neznam di su. Pomažem prati suđe, usisavati. Tijekom praznika ništa, gledam TV. Ne idem nikuda.</p> <p>Idemo u crkvu ponekad. Idemo ponekad na more. Ne volim se kupati, neznam baš plivati.</p> <p>Išla sam s udomiteljicom u crkvu i N. Vinodolsi, kada sam živjela u Vrbovcu. (Udomiteljica je preminula).“</p> <p>„Tu, u stanu, spavam do 10 h, perem zube, češljam se. Idem na Jadriju. Na kavu, u Hemingway, s asistentima“</p> <p>„Vikendom idem kod mame (u dom) , sestrične ili tete. Sestrični pomognem nekaj na vrtu i tak. Brat mi je umro, kuća je prazna, sestrična brine za kuću od mame. Idem kod nje, nekad mi da jesti. U stanu gledam TV, perem suđe, brišem prašinu. Idemo na more (N. Vinodolski, kod Šibenika), piti kavu u kafiću, kupamo se.“</p> <p>„Za vikend pomažemo u kuhinji. Malo na laptopu, facebook. Idem u Udrugu Korablja, kuhamo ručak. Čitam knjige. Tijekom praznika</p>		<p>Odlazak u crkvu</p> <p>Odlazak na more</p> <p>Odmor</p> <p>Aktivnosti vezane za područje Briga o sebi</p> <p>Odlazak na more</p> <p>Odlazak na kavu s asistentima</p> <p>Posjećivanje majke u domu za starije i nemoćne.</p> <p>Odlazak kod tete i sestrične.</p> <p>Osjećaj nedostatka radi preminulog brata</p> <p>Pasivne aktivnosti Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Odlazak na more i zajednička druženja</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Druženje na društvenim mrežama</p> <p>Odlazak na druženja u Udrugu Korablja</p>	<p>Duhovne aktivnosti</p> <p>Organizirano ljetovanje</p> <p>Odmor</p> <p>Higijena</p> <p>Organizirano ljetovanje</p> <p>Druženje s asistentima kroz socijalnu interakciju</p> <p>Druženje s majkom, tetom i sestričnom</p> <p>Osjećaj nedostatka radi preminulog brata</p> <p>Pasivne aktivnosti Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Organizirano ljetovanje Zajednička druženja</p> <p>Aktivnosti kućanskih poslova</p> <p>Aktivnosti vezane uz tehnologiju</p>
--	--	---	--

<p>dobro mi je, uživam, družimo se. Za Uskrsne praznike sam bio kod brata. Prekrasno mi je bilo, jeli smo šunku i luka malo. Imam i sestru, živi u Parizu, isto je slikarica. Bio sam u Parizu kod sestre s avionom. Za ljeto idem kod sestre u Mali Ston, ima vikendicu. Doći će po mene u Zg. Volim brata, sestru, imam rođake, često ih viđam. Brat mi je skrbnik. Jako volim ragovarati s ljudima, prijateljstvo.“</p>	<p>Čitanje</p> <p>Odlazak kod brata za vikend i sestre za praznike, te druženje s članovima obitelji</p> <p>Druženje s ljudima i stvaranje prijateljstva</p>	<p>Organizirana druženja uz aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p>Čitanje</p> <p>Obiteljsko okruženje i zajedničko druženje u mjestu rođenja i izvan njega</p> <p>Aktivno druženje kroz komunikaciju i socijalnu interakciju Stvaranje prijateljstva</p>
--	--	--

Pitanje iz tablice (1) je pitanje iz polustrukturiranog intervjua proizašlo iz prvog istraživačkog pitanja: „*Na koji način/i u kakvim aktivnostima osobe s intelektualnim teškoćama provode svoje slobodno vrijeme?*“.

Pitanja iz tablica (2, 3) su pitanja polustrukturiranog intervjua proizašla iz drugo istraživačkog pitanja: „*Koje mogućnosti izbora i donošenja odluka o provođenju svog slobodnog vremena navode osobe s intelektualnim teškoćama?*“.

## 5. NALAZI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

U skladu s postavljenim istraživačkim pitanjima rezultati istraživanja prikazat će se kroz tri potpoglavlja: slobodno vrijeme kod osoba s intelektualnim teškoćama; mogućnosti izbora i donošenja odluka u provođenju slobodnog vremena kod osoba s intelektualnim teškoćama; doprinos kvaliteti provođenja slobodnog vremena na kvalitetu življenja kod osoba s intelektualnim teškoćama.

### 5.1. Slobono vrijeme kod osoba s intelektualnim teškoćama

Temeljem kvalitativne tematske analize (Braun, Clarke, 2006) u ovom poglavlju prikazani su nalazi istraživanja, koji su oblikovani u tri tematska područja.

Prvo tematsko područje je Informiranost o sferi „slobodno vrijeme“. Za navedeno tematsko područje prikazane su teme koje ga objašnjavaju, a one su opisane kroz podteme koje pripadaju pojedinoj određenoj temi.

U Tablici (1.1.) prikazano je tematsko područje Informiranost o sferi „slobodno vrijeme“ iz perspektive osoba s IT s pripadajućim specifičnim temama i njihovih podtema. U poglavlju 4.4. Kvalitativna analiza podataka nalazi se Tablica (1) koja prikazuje kodirane izjave sudionika polustrukturiranog intervjua, kodove i teme, a koja je poslužila kao izvor za kreiranje Tablice (1.1.).

Prikazani nalazi kvalitativne analize okvira odgovaraju na postavljeno pitanje: „*Kako bi Vi opisali što je to slobodno vrijeme, što ljudi tada rade?*“, proizašlo iz prvog istraživačkog pitanja: „Na koji način/ i u kakvim aktivnostima osobe s intelektualnim teškoćama provode svoje slobodno vrijeme?“.

Tablica (1.1.) Informiranost o sferi „slobodno vrijeme“

<b>TEMATSKO PODRUČJE:</b>	
<b>Informiranost o sferi „slobodno vrijeme“</b>	
<b>Teme</b>	<b>Podteme</b>
Aktivno provođenje slobodnog vremena	Rekreacija i sport Kućanski poslovi Aktivno druženje kroz socijalnu interakciju Rad
Kreativno provođenje slobodnog vremena	Umjetnost: Slikanje Fotografiranje Aktivno stvaranje glazbe Kućanski poslovi: Rad u vrtu i na polju Kuhanje Intelektualno nadograđivanje (učenje)
Pasivno provođenje slobodnog vremena	Sjedilačke aktivnosti: Gledanje TV- a Pasivno slušanje radija Rad na računalu Relaksacija Zabava i uživanje
Izbor aktivnosti slobodnog vremena	Mogućnosti pojedinca Interesi pojedinca

Tijekom provedenog intervjua sa sudionicima, na pitanje „Kako bi Vi opisali što je to slobodno vrijeme, što ljudi tada rade?“, proizašle su četiri teme i njihove podteme.

Prva tema „Aktivno provođenje slobodnog vremena“ podrazumijeva da ljudi aktivno provode svoje slobodno vrijeme kroz rekreaciju i sport poput šetnje, nogometa, rukometa, odbojke i dr.; kućanske poslove poput čišćenja, pospremanja, brisanja prašine, peglanja i sl. Aktivno druženje kroz socijalnu interakciju kao što su zajedničke šetnje i odlazak u grad i na kavu; te rad kao što je rad u Tisku proizašle su kao podteme određene teme.

Druga tema „Kreativno provođenje slobodnog vremena“ navodi na to da sudionici slobodno vrijeme vide kao vrijeme raznih kreativnih aktivnosti u području umjetnosti, kućanskih poslova i intelektualnog rada. Što se tiče umjetnosti sudionici naglašavaju aktivnosti poput slikanja, fotografiranja i sviranja glazbe što podrazumijeva sviranje na primjer, bubnjeva. Također intelektualni rad kao što je učenje gledaju kao na kreativnu aktivnost slobodnog vremena. Što se tiče kućanskih poslova to podrazumijeva kreativne aktivnosti poput rada u vrtu ili na polju i kuhanje.

Treća tema „Pasivno provođenje slobodnog vremena“ su sjedilačke aktivnosti kao što su gledanje TV- a, pasivno slušanje muzike ili vijest ili utakmice na radiju. Treća tema također podrazumijeva relaksaciju poput odmaranja, uživanje na suncu kroz pasivne aktivnosti i zabavu kroz druženje na društvenim mrežama.

Četvrta tema „Izbor aktivnosti slobodnog vremena“ odskake od svih triju tema jer naglašava da je slobodno vrijeme ono vrijeme koje je organizirano prema mogućnostima i interesima pojedinca.

Može se zaključiti iz izjava sudionika da su informirani o mogućim aktivnostima slobodnog vremena, ali ne u dovoljnoj mjeri. Informiranost o sferi „slobodno vrijeme“ trebalo bi biti zasebno informativno područje za osobe s IT, a ne samo ono područje koje je „pokupljeno usput“ kroz život bez dovoljnog razumijevanja. Ono što sudionici ističu i gledaju kao na slobodno vrijeme su kućanski poslovi, te neki od njih spominju i rad tijekom slobodnog vremena. Ono što svi sudionici naglašavaju je to da je slobodno vrijeme, vrijeme odmora. Samo jedan od sudionika prepoznaje važnost mogućnosti i interese pojedinca u sferi „slobodno vrijeme“.

Ono što se može zaključiti iz priloženog je to da osobe s IT treba u većoj mjeri informirati o sferi „slobodno vrijeme“ kroz zasebno i vrlo bitno životno područje neophodno za kvalitetu

življenja. Treba im omogućiti pristup informacijama i aktivnosti u sferi „slobodno vrijeme“ na njima razumljiv i prihvatljiv način s obzirom na teškoće i kronološku dob.

Drugo tematsko područje su Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena radnim danom. Za navedeno tematsko područje prikazane su teme koje ga objašnjavaju, a one su opisane kroz podteme koje pripadaju pojedinoj određenoj temi.

U Tablici (1.2.) prikazano je tematsko područje Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena radnim danom iz perspektive osoba s IT s pripadajućim specifičnim temama i njihovih podtemama. U poglavlju 4.4. Kvalitativna analiza podataka nalazi se Tablica (2) koja prikazuje kodirane izjave sudionika polustrukturiranog intervjua, kodove i teme, a koja je poslužila kao izvor za kreiranje Tablice (1.2.).

Prikazani nalazi kvalitativne analize okvira odgovaraju na postavljeno pitanje: „*Kako Vi provodite svoje slobodno vrijeme (kada ne idete na posao/u Dnevni centar i nemate drugih obaveza) radnim danom?*“, proizašlo iz drugog istraživačkog pitanja: „Koje mogućnosti izbora i donošenja odluka o provođenju svog slobodnog vremena navode osobe s intelektualnim teškoćama?“.

Tablica (1.2.) Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena radnim danom

<b>TEMATSKO PODRUČJE:</b>	
<b>Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena radnim danom</b>	
<b>Teme</b>	<b>Podteme</b>
Organizirane aktivnosti	Sport , rekreacija i zabava Društveno – socijalne aktivnosti – raznovrsna društvena događanja
Duhovne aktivnosti	Odlazak u crkvu, na misu Čitanje duhovnih knjiga i pjesma Aktivnosti prema osobnim sklonostima
Relaksacija	Pasivne aktivnosti – slušanje muzike, gledanje TV-a, slaganje puzzli Odmaranje Kreativne aktivnosti – slikanje, fotografiranje Aktivnosti prema osobnim sklonostima
Druženje	Aktivno druženje s asistentima, prijateljima i obitelji kroz komunikaciji i socijalnu interakciju Pasivno druženje – sjedenje uz određene osobe uz oskudnu komunikaciju Aktivnosti prema osobnim sklonostima i nemogućnost proširivanja društvene mreže

<p>Aktivnosti vezane uz tehnologiju</p> <p><b>Aktivnosti kućanskih poslova</b></p> <p>Aktivnosti vezane za područje Briga o sebi</p> <p>Nedostatak i nemogućnost aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p>Materijalne i vremenske prepreke za bavljenje određenim aktivnostima</p>	<p>Virtualno samouko učenje stranog jezika (Njemački jezik)  Virtualno učenje stranog jezika uz komunikacijskog partnera (Francuski jezik – Skype)  Računalno opismenjavanje putem kompjuterskih radionica  Rad na laptopu i druženje kroz društvene mreže  Korištenje mobitela radi društvenog povezivanja  Aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p><b>Aktivnosti prema osobnim sklonostima</b></p> <p>Higijena  Aktivnosti prema osobnim sklonostima</p> <p>Stil života (gradske naspram seoskih aktivnosti)</p> <p>Financijska sredstva  Posao</p>
---	---

Tematsko područje „Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena radnim danom“ proizašlo je iz tablice (2) istoimenog područja, te kroz same izjave sudionika koji su odgovorili na pitanje: „Kako Vi provodite svoje slobodno vrijeme (kada ne idete na posao/u Dnevni centar i nemate drugih obaveza) radnim danom?“ Iz određenog područja proizašlo je 9 tema i njenih podtema.

Tema „Organizirane aktivnosti“ su one aktivnosti koje nisu odabrane interesima od strane osoba već su na neki način nametnute od strane okoline koja pruža podršku osobama s IT. To su one aktivnosti koje su zajedničke svim osobama, bilo da se radi o sportu, rekreaciji, zabavi ili društveno – organiziranim aktivnostima. Kada ide jedna osoba na određenu aktivnost ili događaj, idu sve, bez mogućnosti izbora da se uputi negdje drugdje po vlastitim željama i sklonostima. Organizirane aktivnosti podsjećaju na organizaciju kao u dječjem vrtiću ili školi. Naravno, iako takve aktivnosti nisu odabrane i usklađene s individualnim interesima od strane osoba, s vremenom to i postanu jer osoba nema izbora. To su aktivnosti poput ProSky-a, plesa, plivanja, aerobika i dr., te odlazaka u kina, kazališta, na koncerte, utakmice i sl. Sve što je organizirano ne daje punu snagu slobodnom vremenu.

Što se tiče preostalih 6 tema „duhovne aktivnosti, relaksacija, druženje, aktivnosti vezane uz tehnologiju, aktivnosti kućanskih poslova i aktivnosti vezane za područje briga o sebi“ uglavnom su odabrane interesima od strane osoba s IT i moglo bi se reći da je to slobodno vrijeme u pravom smislu riječi koje u sebi sadrži one aktivnosti po željama i sklonostima osobe.

To su one aktivnosti koje su osobe same odabrale i koje se uglavnom javljaju prirodno – iskustveno-spontanom putem tijekom života. Aktivnosti kućanskih poslova za sobom nose osjećaj koristi i samu ljubav prema njihovom obavljanju, te mogu činiti dio aktivnog slobodnog vremena tijekom kojeg se osoba istovremeno i umara i odmara. Pasivne aktivnosti i odmaranje ne trebaju se gledati u negativnom smislu već poput relaksacije, odmora za dušu i tijelo, poput kreativnih aktivnosti za koje osoba ima dara i sklonosti. Duhovne aktivnosti su one kojima je osoba priklonjena, kojima teži i nalazi vlastito zadovoljstvo i mir. Druženje bilo aktivno ili pasivno, kroz oskudnu ili fluentnu komunikaciju, moglo bi se svesti pod zajednički nazivnik, a to je nedostatak stvarne povezanosti s ljudima, nedostatak socijalne mreže i kruga podrške. Aktivnosti vezane uz tehnologiju vrlo su bitne i treba ih poticati kod osoba s IT jer danas živimo u tehnološkom svijetu. Kao što se i vidi iz tablice (1.2.) svijet računala i mobitela daje mnogostruke mogućnosti. Aktivnosti vezane uz područje brige o sebi – (higijena) nisu usko vezane uz sferu „slobodno vrijeme“, ali su dio nje u današnjem ubrzanom načinu života. U tablici (2), poglavlje 4.4. Kvalitativna analiza podataka, mogu se uvidjeti aktivnosti prema osobnim sklonostima koje su dio slobodnog vremena ovisno o željama i interesima osoba.

Dvije posljednje teme „nedostatak i nemogućnost aktivnosti prema osobnim sklonostima, te materijalne i vremenske prepreke za bavljenje određenim aktivnostima“ negativno su usmjerene prema sferi „slobodno vrijeme“ kako bi naglasile njene nedostatke i mogućnost samog poboljšanja. Jedna od glavnih prepreka za aktivno, prema interesima i po željama isplanirano slobodno vrijeme je nedostatak financijskih sredstava i nedostatak vremena radi zaposlenosti, te nezadovoljavajući stil života koji kod pojedinaca osoba može izazvati tjeskobu, frustracije, dosadu i nezadovoljstvo cjelovitom kvalitetom života. Jedan aspekt kvalitete života kada je narušen može povući sa sobom niz drugih aspekata kako kod osoba opće populacije tako i kod osoba a IT. Ono što bi bilo zanimljivo navesti je to da je tijekom razgovora samo jedna od osoba navela i razgraničila osobe sa i bez teškoća.

Treće tematsko područje su Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena vikendom i praznicima. Za navedeno tematsko područje prikazane su teme koje ga objašnjavaju, a one su opisane kroz podteme koje pripadaju pojedinoj određenoj temi.

U Tablici (1.3.) prikazano je tematsko područje Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena vikendom i praznicima iz perspektive osoba s IT s pripadajućim specifičnim temama i njihovih podtemama. U poglavlju 4.4. Kvalitativna analiza podataka nalazi se Tablica (3) koja prikazuje kodirane izjave sudionika polustrukturiranog intervjua, kodove i teme, a koja je poslužila kao izvor za kreiranje Tablice (1.3.).

Prikazani nalazi kvalitativne analize okvira odgovaraju na postavljeno pitanje: „Kako provodite svoje slobodno vrijeme vikendom i praznicima?“ ,proizašlo iz drugog istraživačkog pitanja: „Koje mogućnosti izbora i donošenja odluka o provođenju svog slobodnog vremena navode osobe s intelektualnim teškoćama?“.

Tablica (1.3.) Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena vikendom i praznicima

<b>TEMATSKO PODRUČJE:</b>	
<b>Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena vikendom i praznicima</b>	
<b>Teme</b>	<b>Podteme</b>
Druženje	Obiteljsko okruženje i zajedničko druženje u mjestu rođenja i izvan njega Druženje sa sustanarkom i asistentima Druženje sa susjedima Pasivno druženje sa sustanarkom kroz oskudnu komunikaciju Posjećivanje i druženje s majkom u domu za starije i nemoćne Aktivno druženje kroz komunikaciju i socijalnu interakciju Stvaranje prijateljstva Organizirana druženja uz aktivnosti prema osobnim sklonostima
Organizirane aktivnosti	Organizirano ljetovanje Zajednička druženja
Duhovne aktivnosti	Odlazak u crkvu Blagdanske aktivnosti
Aktivnosti kućanskih poslova  Pasivno provođenje slobodnog vremena  Individualne aktivnosti	Raznovrsne aktivnosti ovisno o potrebama  Gledanje TV-a Slušanje glazbe Dopisivanje  Odmor Higijena Sviranje Čitanje
Prisutnost negativnih emocija	Osjećaj usamljenosti Osjećaj tuge i razočarenja radi neostvarenog kontakta s biološkom majkom Osjećaj nedostatka radi preminulog brata



--	--

Jedna od tema koja je proizašla iz područja „Zastupljene aktivnosti slobodnog vremena vikendom i praznicima“, koje je proizašlo je iz tablice (3) istoimenog područja, te kroz same izjave sudionika koji su odgovorili na pitanje: „*Kako provodite svoje slobodno vrijeme vikendom i praznicima?*“, je „druženje“ koje podrazumijeva cijeli spektar druženja s različitim osobama ovisno o tome koga osoba ima u vlastitom krugu podrške. Druženje s članovima obitelji, prijateljima, asistentima, susjedima i dr. ljudima je od neopisive važnosti za njenu subjektivnu kvalitetu života. Kada nedostaje krug podrške ili se sastoji od vrlo malog broja ljudi koje osoba niti ne smatra toliko važnim javlja se osjećaj usamljenosti koji se može negativno reflektirati na samu osobu i njen život. Kod pojedinih osoba javlja se osjećaj tuge, razočarenja i nedostatka jer određene osobe koje sama osoba smatra vrlo bitnim ne nalaze se u njenom krugu podrške radi određenih razloga. Što osoba ima veći krug podrške koji se također sastoji od njoj važnih ljudi i sam život osobe je ispunjeniji i osoba se osjeća zadovoljno.

Pod temom „Organizirane aktivnosti“ smatra se „organizirano ljetovanje“ koje se organizira uglavnom svake godine za osobe s IT, te za sobom povlači „zajedničko druženje“ koje je na neki način isto organizirano jer sama osoba s IT nije odabrala niti mjesto, a niti ljude za druženje. Dvije osobe odlaze u „vlastitom aranžmanu“ na ljetovanje kod člana obitelji. „Organizirano ljetovanje“ striktno podrazumijeva „odlazak na more“. Osobe koje imaju roditelje, braću ili nekoga od člana obitelji s kojim su bliske provode s njima određeni dio vremena, bilo za vikend ili praznike.

„Duhovne aktivnosti“ zasupljene su onoj mjeri koliko sama osoba to želi, to je zaista stvar izbora.

„Aktivnosti kućanskih poslova“ uglavnom su zastupljene kod svih osoba s IT i ulaze u sferu „slobodno vrijeme“ jer same te aktivnosti su nepohodne, te izazivaju osjećaj koristi i uspjeha, ako su učinkovito izvršene.

Tema „Pasivno provođenje slobodnog vremena“ za vrijeme vikenda i praznika smatra se pasivnim u pravom smislu riječi. Tijekom radnog dana na pasivne aktivnosti moglo bi se gladati kao na relaksaciju jer ipak osobe s IT dio dana provode u Dnevnom centru. Tijekom vikenda i praznika se u Dnevni centar ne odlazi, te bi pasivne aktivnosti trebalo reducirati što je više moguće na način da se osobi ponudi i omogući ono što zaista ona voli činiti.

„Individualne aktivnosti“ su one aktivnosti koje je osoba u potpunosti sama odabrala i samostalno ih čini, te potiče samu sebe da ih čini.

Nakon uvida o informiranosti o sferi „slobodno vrijeme“ i zastupljenim aktivnostima unutar nje tijekom radnog dana, vikendom i praznicima kod osoba s IT, istraživača je zanimalo da li sudionici više vole biti sami ili s drugim ljudima tijekom slobodnog vremena, te na pitanje: *Provodite li većinu slobodnog vremena sami ili se družite s drugim ljudima (npr. s prijateljima, rođacima, sustanarima, kolegama s posla/iz Dnevnog centra) S kime, kada i kako?*“, proizašli su sljedeći odgovori:

*„Volim provoditi svoje slobodno vrijeme sama – šjećem, brati tratinčice i raditi vijenac, vani na ljujački kad sam doma kod brata, popiti kavu sama i s bratom“*

*„Volim sama biti u slobodno vrijeme. Lijepo je, malo šivam (veze stolnjake). S M. šjećem.“*

*„S drugim ljudima, prijatelji. Na Orlovcu se viđam s njima. Izvan isto, idemo na kavicu.“*

*„S drugim ljudima, s J. mojim.“*

*„Više sam sama. Dobro se osjećam, slušam muziku, nitko mi ne smeta.“*

*„S drugim ljudima ja više volim provoditi svoje slobodno vrijeme. U Hemingway, na kavicu“*

*„Volim biti s ljudima, prijateljima. Družimo se na Orlovcu ili tu s ovima (sustanari). Imam prijatelje u radioni, gore na Orlovcu. Ako nisam tamo onda se ne družimo.“*

*„Vrijeme volim provoditi s prijateljima.“*

Iz priloženog se vidi da osobe vole provoditi vrijeme same ili s bliskim ljudima, bilo članom obitelji bilo prijateljima. Žele u blizini nekoga s kim će se ugodno osjećati, a ako takve osobe nema, osoba će radije biti sama u vlastitom miru i tišini. Vrlo je bitno „detektirati“ osobu koja nema obitelj i prijatelja, te joj omogućiti da uz podršku stekne poznanstva i stvara prijateljstva, odnosno širi krug prirodne podrške.

## **5.2. Mogućnosti izbora i donošenja odluka u provođenju slobodnog vremena kod osoba s intelektualnim teškoćama**

Navedeno poglavlje vezano je uz drugo istraživačko pitanje: „Koje mogućnosti izbora i donošenja odluka o provođenju svog slobodnog vremena navode osobe s intelektualnim

teškoćama?“ i u skladu s time povezanim pitanjima koja su proizašla iz samog istraživačkog pitanja, te samim izjavama sudionika.

Na pitanje: „*Tko odlučuje o tome kako ćete provesti svoje slobodno vrijeme radnim danom? Možete li sami birati što ćete raditi ili to odlučuje netko drugi (tko?)*“, proizašli su slijedeći odgovori tj. izjave sudionika:

(Uz glavno navedeno pitanje postavljena su i dva potpitanja: „*Koje su to aktivnosti u kojima sudjelujete, a koje ste sami odabrali?*“ i „*Koje su to aktivnosti u kojima sudjelujete, a koje niste sami odabrali?*“, te je glavno pitanje povezano i s slijedećim pitanjima: „*Planirate li sami kako ćete provesti slobodno vrijeme za vikend ili praznike ili to radi netko drug?*“ , „*Pomaže li vam netko u planiranju i organiziranju slobodnog vremena tako da se zajedno dogovarate o tome (tko)?*“ i „*Volite li više sudjelovati u aktivnostima slobodnog vremena koje sami isplanirate ili u aktivnostima koje Vam organizira netko drugi.*“)

„*Ja sama odlučujem o slobodnom vremenu; odabrala sam vježbanje, muziku, šetnju, volontiranje. Nekaj teško – to ne. Kako ću provesti vikend nekad planiraju asistenti, a nekada ja. Drugi odluče da moram čistiti, usisati, posteljину promijeniti. Ja bi sve napravila i sama, to mi je u redu. Zajedno odlučujemo o praznicima. Puno mi se želja ispuni. Moga brata ne zanima planiranje. Asistentica je planirala. Lakše mi je onda. Volim aktivnosti koje sama planiram i uz nečiju pomoć.*“

„*Tete, tete sve. Sve kaj kažu- peglati kuhati. Volim kuhati. Pomažu mi. Malo sama, malo oni. Dogovaramo se.*“

„*Netko drugi odlučuje za mene u slobodno vrijeme – šogor. Moram provoditi da bude uredno; sve odlučuje- oprati suđe, tanjure, stol. Pomaže. Lijepo se osjećam, ja prihvaćam to. Asistenti odlučuju zajedno s menom. Sviđa mi se to. Sam sam odabrao prati suđe, čistiti, brisati. Na Orlovcu igram košarku kad netko odluči.*“

„*Ja sam, nitko. N., ona mi može pomoći. Ona mi pomaže kupati me. Svi su dobri. Ja sam volim sve. Mama mi može pomoći, I. ,M. (asistenti).*“

„*Aktivnosti sam odabrala ja i M. (asistent). Nema aktivnosti koje sam sama odabrala – volim u njima sudjelovati. Sve volim. Neznam tko je odabrao, samo znam da idem na plivanje svaki petak. Pitali su me, nisu me na silu. Samo nisam ja za ovdje biti, ja sam više naučena, ali to nemojte reći nikome, u selu raditi nego Zg – oko drva, košnje. Nema ni moje udomiteljice (preminula je). Da čuju da želim na selo tko zna kaj bi bilo, kaj bi rekli. Tiše, ovdje i zidovi imajuši.*“

Nakon

*što sam osobi rekla da slobodno kaže vlastite želje asistentima bez straha, učinila je to i po njenim navodima dobila je slijedeći odgovor: „Razmisli.“, kada je navodno nazvala Vrbovec i rekla da bi se vratila, odgovorili su: „Dobro.“*

*„Sama da. Sama sam izabrala te aktivnosti. Sviđaju mi se. Radim ono što volim. A ima nešto što ne volim, Princ Valiant što ne volim gledati.“ (Kroz sami odgovor uviđaju se teškoće razumjevanja pitanja od strane osobe).*

*„Ako hoćeš nekamo ići, moraš reći kamo ideš – neznam da li oni to pišu u teku. Ako želim ići sam po gradu, smijem. Ako nešto nećeš – nemoraš, ako hoćeš – tvoja volja. Volim kad me sde pita – kako se zovem, gdje stanujem, s kim bi volio živjeti. Uz pomoć nekoga. Ako hoćeš igrati stolni tenis, možeš (na Orlovcu). Oni kažu, ja radim – peri suđe, veš staviti, prašinu obrisati. Sami i oni donose odluke oko brijanja, tuširanja, kupanja.“*

*„Drugi odlučuju kada čistiti, brisati prašinu. Ja sam samostalan, idem u grad, u Ilicu, kupiti kruh. Sam sam odabrao taekwondo, slikanje, sve sam. Sam odlučujem što ću raditi za vikend. Malo po gradu. Imam prijateljice. Družimo se u kafiću. Prije sam imao planiranje, onaj papir. Pomognu mi u planiranju slobodnog vremena. Družimo se i razgovaramo. Sve je super. Meni su dragi asistenti, oni su jako u redu prema meni. Volim da mi pomognu, super su.“*

Kroz izjave sudionika se može uvidjeti da o pojedinim aktivnostima odlučuju oni sami, o nekim aktivnostima asistenti, te za neke od aktivnosti odlučuju zajedno ili osobno uz pomoć asistenata.

Što se tiče organiziranih aktivnosti to su one aktivnosti koje nisu striktno nametnute niti se osobe samoinicijativno i po vlastitim sklonostima uključuju u njih već su predložene od strane osoblja omogućujući osobama s IT samoodređeno ponašanje na razini mogućnosti izbora. Što i nije mogućnost izbora u pravom smislu riječi pogotovo ako taj izbor ne sadrži bar jednu omiljenu aktivnost osobe. Uglavnom je taj izbor aktivnosti sveden na određeni minimum i jednak je za sve osobe, npr. izabrati između ProSky-a ili plivanja, te sve osobe s IT npr. idu srijedom u 8 sati ujutro na ProSky jer svaka od osoba pristane sudjelovati u svim aktivnostima pa čak i u plivanju iako ne zna plivati, ali želi negdje odlaziti i družiti se, te kako ne bi ostala doma. Samo dvije osobe s IT sudjeluju u određenim aktivnostima koje zaista vole i imaju veliku želju i sklonost prema tim aktivnostima. Jedna od tih osoba moglo bi se reći ima talent i dara za te određene aktivnosti, a time i veliku ljubav prema istima, npr. slikanje i sport, dok druga osoba ima neopisivu ljubav prema određenim aktivnostima, npr. fotografiranje i fotografija, zanimanje za astrologiju i sl.

Zanimljivo je kako svi sudionici izjavljuju kako o aktivnostima kućanskih poslova odlučuju asistenti, ali isto tako da im je to u redu. Uglavnom sve osobe s IT vole obavljati aktivnosti kućanskih poslova, te bi spomenuto donošenje odluka o njihovom obavljanju od strane asistenata moglo značiti da se zapravo više radi o poticanju i usmjeravanju osoba s IT u tome, a ne samostalno donošenje odluka od strane asistenata u pravom smislu riječi.

Još jedna od zanimljivosti je ta kako jedna od osoba želi promijeniti kompletan stil života, gradski život zamijeniti za seoski, a istovremeno izjavljuje da voli aktivnosti kojima se bavi, čak i plivanje iako ne zna plivati. Kroz razgovor s njom se uočava da se ona trudi zavoljeti sve one aktivnosti koje joj i nisu baš najdraže samo zato kako bi negdje odlazila, te nema drugog izbora, zapravo nema ga uopće već samo mogućnost prilagodbe.

Kada su osobe s IT kod obitelji, one odlučuju uz pomoć članova obitelji, naravno ako se ne radi o aktivnostima kućanskih poslova za koje, po navodima sudionika, odlučuju samo članovi obitelji.

Jedna od sudionica navodi da se mora javiti asistentima i reći kamo ide, naravno to ima smisla jer ipak je osoblje odgovorno za osobe s IT, ali s druge strane osoba gubi privatnost.

Jedna od osoba s IT (s elementima autizma) imala je teškoće razumijevanja spomenutih pitanja.

Osobe s IT vole donositi odluke što je više moguće samostalno uz doziranu podršku od strane osoblja i obitelji.

### **5.3. Doprinos kvalitete provođenja slobodnog vremena kvaliteti življenja kod osoba s intelektualnim teškoćama**

Na treće istraživačko pitanje: „Koliko su osobe s intelektualnim teškoćama zadovoljne načinom provođenja svoga slobodnog vremena i na koji način to utječe na njihovu cjelokupnu kvalitetu življenja“, iz kojeg su proizašla slijedeća pitanja: „*Jeste li zadovoljni s time kako provodite slobodno vrijeme radnim danom ili bi nešto promijenili?*“ i „*Jeste li zadovoljni s time kako provodite vrijeme vikendom i praznicima ili bi nešto promijenili?*“ u poveznici s pitanjima: „*Što biste još voljeli raditi, kojim bi se novim aktivnostima voljeli baviti u slobodno vrijeme radnim danom, a do sada niste imali prilike?*“ i „*Što biste još voljeli raditi, kojim bi se novim aktivnostima voljeli baviti u slobodno vrijeme vikendom i praznicima, a do sada niste imali mogućnosti?*“, dobiveni su slijedeći odgovori:

*„Volim biti sretna i jesam. Voljela bi u disco na Orlovcu, ali ne idemo jer K. teže hoda. Ulijenila sam se tu na krevetu, 5 dana nisam vježbala. Malo bi vježbala. Sportom se više baviti. Vikendom bi voljela ići kod rođaka, trebam pitati brata. Htjela bi ići u radionu, tamo gdje promatraju zvijezde. Ali sada ne mogu, to je prenaporno, previše – ne mogu odustati s aktivnošću koju sam započela, a i volim ići u foto – studijo. Sviđaju mi se aktivnosti, nekaj da, nekaj ne. Ne sviđa mi se gledati Vampire, penjati se na ljestve za vježbanje, ne volim ići na bazen, ali to i ne radim. Volim čistiti i prati podove. Voljela bi doma šivati ručni rad. „*

*„Lijepo mi je, samo mi fali i druga ekipa, prijatelji. Jedna škola kuhanja, ali ništa od toga. Probali jesu, ali nema šanse.,,*

*„Zadovoljan sam, da. Više vježbati, da, nogomet, tenis.“*

*„Sve mi je lijepo. Volim kuhati kavu, čaj. Igrati čovječe s M. Disco na Orlovcu volim, družimo se.“*

*„Jesam zadovoljna, sve volim. Dobro mi je, ali više volim selo – drva, ići u šumu.“*

*„Voljela bi u Zoološki i Botanički vrt ići.“*

*„Volio bi ići na Sljeme. Bili smo jednom kad je bio snijeg. Volio bi više ići u prirodu. Volio bi se baviti nogometom, ali ne mogu radi noge. Onda bar stolni nogomet na Orlovcu, ali je po rasporedu. Htio bi plivati, na plivanje, i naučiti plivati. Volio bi vježbati. Htio bi raditi u Mc'donaldsu. Ono što bi htio – s prijateljicom s kojom se viđam jedanput tjedno na kavi da je češće viđam, ali mama joj baš neda. Nekad smo išli na ples u Vjevericu, ali je skupa bila članarina, i zbog mame možda više ne idemo, neznam. Doma bi je uvijek dopratio.“*

*„Ja uvijek sam zadovoljan jako. Ja volim sudjelovati u aktivnostima, jako volim. Sve volim raditi. Budem se promijenio u duhovnim stvarima. Ja ću promijeniti svoje srce jer Bog me voli i ja volim. Volim molitve i duhovne glazbe. Imam Majku Božiju – ja nju jako volim. Imam svog svetca - Sv. Ivan, apostol i evanđelist, on je meni najdraži svetac.“*

Iz navedenih izjava sudionika se može uočiti da oni ne teže novim aktivnostima već onima koje dobro poznaju, te žele da budu u njih intenzivnije uključeni. Većinom su to aktivnosti u okviru zdravog načina života – sport, rekreacija i priroda. Osobe se žele intenzivnije baviti sportom, provoditi vrijeme u prirodi kroz rekreaciju, te jedna od osoba ima više interesa i sklonosti prema seoskom nego gradskom životu. Osobe teže aktivnostima zdravog načina života.

Sudionik koji je izjavio da bi radije živio na selu nego u gradu, da više voli seoske aktivnosti, zaista vodi pomalo statičan i pasivan život.

Zanimljivo je kako jedan od sudionika navodi da ne mogu ići u disco na Orlovcu radi osobe koja teže hoda, dok ta ista osoba navodi da bi voljela ići u disco na Orlovcu i družiti se.

Ono što je još zanimljivo je to da sudionik koji je izjavio da ne voli plivati i ne zna plivati, svaki petak odlazi na plivanje, ali ne radi plivanja nego radi druženja i da ne bude doma. Dok sudionik koji voli plivanje i volio bi naučiti plivati, petkom ne odlazi na plivanje.

Jedan od sudionika navodi da bi volio ići na tečaj kuhanja, ali ne postoji mogućnost za to. Alternativno rješenje je da osobu asistenti poučavaju kuhanju.

Neki od sudionika navode da im nedostaje više druženja s prijateljima.

Sudionici izjavljuju da su zadovoljni aktivnostima slobodnog vremena, samo bi voljeli da su neke aktivnosti intenzivnije od drugih. Kulturna događanja ne spominju.

Nakon iznesenih rezultata koji su proizašli iz istraživanja, slijedi poglavlje u kojem će se ti rezultati povezati s nalazima istraživanja drugih autora kako bi se dobila potpunija slika o važnosti sfere „slobodno vrijeme“ koja neophodno utječe na kvalitetu življenja osoba s IT.

## **6. POVEZIVANJE KLJUČNIH NALAZA ISTRAŽIVANJA**

Kao što je vidljivo iz poglavlja 5.1. *Slobodno vrijeme kod osoba s intelektualnim teškoćama*, sudionici istraživanja provedenog za potrebe ovoga rada, nisu u dovoljnoj mjeri informirani o mogućnostima u ovom području života. Sadržajno slobodno vrijeme i pripadajuće aktivnosti od velikog su značaja te svakako djeluju na kvalitetu življenja svih odraslih osoba pa tako i osoba s IT. Stoga je važno educirati osobe s IT i pružati im podršku za sudjelovanje u raznolikim aktivnostima slobodnog vremena, kako bi među njima pronašle aktivnosti prema osobnim sklonostima. Mnogi autori navode da bi sfera „slobodno vrijeme“ trebala biti u velikoj mjeri zastupljena u životu osoba s IT kroz razne edukacije i poticanjem vještina samoodređenja, kako bi same aktivnosti bile više određene interesima pojedinca nego li vođene samo nekim njegovim potrebama (Duvdevany, 2002). Kako ističe Duvdevany (2002) usluge edukacije, koje uključuju i različite tretmanske programe potičući adaptivno ponašanje i aktivnosti slobodnog vremena trebaju u većoj mjeri biti zabava i opuštanje, negoli terapija. Kako bi to bilo moguće, kako bi osobe s IT u većoj mjeri bile educirane o sferi „slobodno vrijeme“, a time i uživale u raznolikim aktivnostima prema osobnim sklonostima tokom slobodnog vremena, bilo u mlađoj

ili odrasloj dobi, od velike je važnosti i edukacija i trening osoblja u toj sferi, kako bi osobama s IT mogli omogućiti zadovoljavajući životni stil, životno zadovoljstvo i sudjelovanje tijekom slobodnog vremena (Rogers i dr.,1998). Mora se težiti tome da se generalno osobe s invaliditetom u što većem broju uključuju i u aktivnosti s ostalima sudionicima sportske rekreacije što zahtjeva razrađene organizacijske mjere, edukaciju zdravstvenih i kinezioloških kadrova, ali i mjere za promjenu stavova i stanovništva prema osobama s invaliditetom te njihovim potrebama i željama (Čuić, 2008). Kvaliteta življena pojedinca u velikoj mjeri ovisi o tome koliku kontrolu ima nad vlastitom svakidašnjicom, realiziranu kroz osobne izbore i donošene odluke (Bratković, i dr., 2003), što opetovano u velikoj mjeri ovisi o pruženim mogućnostima, poticaju i potpori od strane okoline koja može ili/i ometati ili/i promicati osjećaj pripadnosti društvu. Studija koju su proveli Wehmeyer i dr. (1993, prema Gajnik, 2010) je pokazala da IQ nije prediktivan za visoko samoodređenje ili autonomno funkcioniranje te da osobama s intelektualnim teškoćama može biti omogućeno da kontroliraju svoj život. Vještine samoodređenja su životne vještine koje su od velike važnosti u svim sferama života pa tako i u sferi slobodno vrijeme, a doprinose uključivanju u intrizično smislene aktivnosti po vlastitom izboru (Rogers i dr., 1998). Rezultati istraživanja pokazali su da osobe s IT nemaju dovoljno razvijene vještine samoodređenja kako bi se adekvatno uključile u aktivnosti slobodnog vremena na osobno zadovoljavajući način što je u skladu s rezultatima drugih autora u kojima dobiveni rezultati idu u prilog tome da većina pojedinaca s IT ima obilje slobodnog vremena i nedostatak znanja i vještina potrebnih za preuzimanje kontrole na tom polju. Zanimljivo je da relevantni programi i usluge u sferi slobodnog vremena, što je nepovoljno. A upravo je prikladna participacija u rekreacijskim aktivnostima identificirana kao važan faktor za uspješno društveno prilagođavanje i visoki stupanj kvalitete življenja.

Iz poglavlja 5.2. *Mogućnosti izbora i donošenja odluka u provođenju slobodnog vremena kod osoba s intelektualnim teškoćama*, vidljivo je da vještine samoodređenja nisu dovoljno razvijene i zastupljene u životima sudionika ovoga istraživanja u sferi slobodnog vremena. Osobe možda imaju određenu mogućnost izbora, ali ne i donošenja odluka. No sam izbor je ograničen tako da se može postaviti pitanje da li te osobe zaista imaju slobodno ili izborom ograničeno slobodno vrijeme. Studija pod nazivom „*Priroda slobodnog vremena kod starijih osoba s IT*“ autora Rogers i dr. (1998) ukazala je na izazove i mogućnosti s kojima se suočavaju starije osobe s IT na ovom području. Prema spomenutim autorima, osobe s IT imaju nedostatak mogućnosti za samoodređene aktivnosti te da ih većina želi veću slobodu i kontrolu tijekom slobodnog vremena. Također je utvrđeno da i osobe s IT i osoblje iznose da je sloboda izbora



u slobodnom vremenu kontrolirana od strane osoblja, kao i da aktivnosti slobodnog vremena u velikoj mjeri ovise o transportu i rasporedu osoblja. Organizirane aktivnosti su organizirane od strane osoblja i ako se osobe s IT uklope i nađu sebe u tim aktivnostima onda je to „kao da su dobile na lotu“. Pritom je zanemarena činjenica da i osobe s IT imaju vlastitu osobnost, interese i sklonosti. Kako navode isti autori, mali broj osoba s IT u ovoj studiji je bio zadovoljan pasivnim i izvana usmjerenim aktivnostima slobodnog vremena. Oni koji su zadovoljni jednostavno su se „uklopili“ jer po prirodi i sami teže ka takvim aktivnostima. Većina ih naglašava da imaju malo kontrole i slobodu izbora u aktivnostima slobodnog vremena što za sobom povlači osjećaj nezadovoljstva. One osobe koje su imale visoki stupanj doživljaja kontrole tijekom slobodnog vremena pritom su imale i visok stupanj doživljaja zadovoljstva životom. Osobe s IT koje iskazuju visoki stupanj zadovoljstva životom, zadovoljne su i pasivnim i izvana usmjerenim aktivnostima slobodnog vremena. Prema istim autorima, društvene barijere uskraćuju mogućnost za samoodređenje, što onda uskraćuje i iskustva kod osoba s IT. Nadalje navode da osoblje ne bi trebalo uskraćivati osobama s IT individualnost i slobodu, birajući aktivnosti za njih ili im pružajući malu selekciju aktivnosti, usmjeravajući se na prikladno ponašanje više nego na mogućnost izbora. Autori ovoga istraživanja također ističu kako je tijekom svake tranzicije pa tako i tranzicije iz radnog okruženja u mirovinu, potrebna prikladna podrška osobama s IT, ali i edukacija i trening za osoblje. Osobe s IT u ovoj studiji gledaju na mirovinu kao na dosadu, izgubljenost, neuspjeh te imaju veliki strah od mirovine jer im je radna sredina pružala povezanost i socijalizaciju. Pritom navode kako uglavnom drugi odlučuju o tome kada će ići u mirovinu. Ono čega se još pribojavaju je to da će završiti u ustanovama za njegu i skrb te da će biti izolirani od vanjskog svijeta, polako gubiti društvene mreže, mogućnost izbora i donošenja odluka u svakodnevnim aktivnostima, što je na kraju ponovna infantilizacija. Nasuprot ovakvim tendencijama, kako ističu Andrews i dr. (2014), rehabilitacijski programi trebaju biti usmjereni na društvenu participaciju, poput rekreacijske participacije i prijateljstva, koje igraju veliku ulogu i olakšavaju uključivanje osoba s teškoćama u društvo, a nikako ne smiju biti usmjereni samo na zdravstvene potrebe i skrb.

Koliko su osobe s intelektualnim teškoćama iz ovoga istraživanja zadovoljne načinom provođenja svoga slobodnog vremena i na koji način to utječe na njihovu cjelokupnu kvalitetu življenja, vidljivo je u poglavlju 5.3. *Doprinos kvaliteti provođenja slobodnog vremena na kvalitetu življenja kod osoba s intelektualnim teškoćama*. Ovdje rezultati govore u prilog tome da kvaliteta življenja općenito, ali i u sferi „slobodno vrijeme“ ovisi o razini razvijenih vještina samoodređenja i mogućnosti korištenja istih, te o samima osobinama pojedinca, kao i

educiranosti samih osoba s IT i osoblja koje im pruža podršku u svim područjima života. Rezultati su slični rezultatima istraživanjima drugih autora opisanim u ovom poglavlju, kao i poglavljima koja se protežu kroz cijeli diplomski rad. Većinom osobe s IT žele sudjelovati u aktivnostima u okviru zdravog načina života – sporta, rekreacije i boravka u prirodi. Oni se žele intenzivnije baviti sportom, provoditi vrijeme u prirodi kroz rekreaciju. Osobe teže aktivnostima zdravog načina života koje su im na neki način uskraćene, a zapravo su vrlo bitne pogotovo kod odraslih osoba s IT jer pozitivno psihički i fizički djeluju na osobu, a time i na cjelokupno zadovoljstvo i kvalitetu življenja. Istraživanja pokazuju da se kod osoba s IT pojavljuju i znakovi prijevremenog starenja s većom tendencijom gubitka stečenih funkcija, što je još jedan razlog za aktivno provođenje slobodnog vremena kroz rekreaciju i sport. (Cameli, 2007 i Kellys, 1996, prema Gajnik 2010). Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje 15 do 30 minuta umjerenog intenziteta fizičke aktivnosti 3 puta tjedno u očuvanju zdravlja i fleksibilnosti. Rezultati istraživanja su pokazali da se osobe s IT bave sportom i rekreacijom, poput plivanja, aerobika, plesa i sl., ali ne u dovoljnoj mjeri i na adekvatan način. Također se pokazalo da što je osoba starija ima sve manje aktivnosti iz područja slobodnog vremena, te da je motivacija starije populacije niska i da je većina aktivnosti sedentarnog tipa (Škrbina, 2009, prema Gajnik, 2010). Buckley i Sach (1987, prema Bratković, 2002) utvrdili su da su glavni uzroci nezadovoljavajućeg načina provođenja slobodnog vremena u osoba s intelektualnim teškoćama nedostatak samopouzdanja, vještina, organizacijskih sposobnosti i podrške prijatelja za sadržajnije provođenje slobodnog vremena. Istraživanja nadalje pokazuju da je sloboda izbora slobodnih aktivnosti, od kojih neke mogu imati rekreacijska obilježja, značajno povezana s doživljajem dobre kvalitete življenja tijekom odrasle dobi u općoj populaciji (Hawkins, 1997, prema Bratković 2002). Ista povezanost slobodnog vremena i zadovoljstva životom potvrđena je i u odraslih osoba s intelektualnim teškoćama (Hawkins, 1997, prema Bratković 2002). Problem je u tome što je njihovo slobodno vrijeme, uključujući i rekreacijske aktivnosti, često ograničeno, neispunjeno, nesadržajno, nametnuto i neprimjereno, bez dovoljno mogućnosti izbora. Ona također pokazuju da je glavna prepreka slobodnog vremena u odraslih osoba s intelektualnim teškoćama dominantna uloga stručnjaka ili roditelja u odlučivanju koje će se aktivnosti događati u slobodno vrijeme (prema Gajnik, 2010). Osobe s intelektualnim teškoćama pokazuju tendenciju pasivnosti i izloženosti utjecajima osoblja i ostalih osoba iz njihove okoline pri uključivanju u aktivnosti slobodnog vremena (Crapps i dr., 1985, prema Bratković, 2002). Značajna prepreka im je i nemogućnost i nesposobnost donošenja odluka vezanih uz aktivnosti slobodnog vremena (Dattillo, 1995, prema Bratković 2002).

Rezultati ovoga istraživanja su pokazali da osobe s IT svoje slobodno vrijeme vole provoditi sami ili s njima bliskim osobama, neovisno o teškoćama. Osobama s IT bitno je da se osjećaju voljeno, sigurno, te da imaju osjećaj pripadnosti uz osobe s kojima se druže. Takve rezultate istraživanja potvrđuju i rezultati drugih autora gdje je utvrđeno da o osobama s IT nije toliko bitno da li osoba ima teškoće ili ne. Uspješna socijalna integracija i subjektivno zadovoljavajuća kvaliteta života iz perspektive osoba s IT znači imati pravog prijatelja ili više njih, imati osjećaj pripadanja i raznolike strukturirane aktivnosti unutar zajednice, a manji naglasak stavljaju na to da osobe u njihovom krugu trebaju biti bez teškoća (Mahon, 2000).

Kao i sve osobe, tako i osobe s IT teže za sigurnošću i pripadanjem, samoaktualizacijom i samoostvarenjem u povezanosti sa socijalnim uključivanjem u različite sadržaje života u zajednici. Njihovo sudjelovanje u rekreacijskim i drugim aktivnostima slobodnog vremena značajno utječe i na oblikovanje pozitivnih stavova okoline prema njima, kao i prihvaćanje različitosti općenito.

## **7. ZAKLJUČAK**

U zaključku ovoga rada nepohodno je spomenuti međunarodne pravne dokumente na kojima se temelje javne politike, kako osoba s invaliditetom u cjelini, tako i osoba s intelektualnim teškoćama kao specifične skupine populacije. Oni su poticaj daljnjim istraživanjima i omogućavaju osobama s intelektualnim teškoćama da se u većoj mjeri izbere za svoja prava na svim područjima života, pa tako i u području slobodnog vremena.

Deklaracija o pravima osoba s invaliditetom (Rezolucija, 3347, 9.prosinac, 1975) u članku 3. i 10. ustvrdila je da osobe s invaliditetom imaju „neotuđivo pravo na poštivanje svojega ljudskog dostojanstva“ i „ista temeljna prava kao i njihovi sugrađani iste dobi, što ponajprije znači pravo na dostojan život, koliko je moguće normalan i ispunjen“. Članak 10. inzistira na potrebi zaštite takvih osoba od „svakog iskorištavanja, svih propisa i svakog postupanja koje ih diskriminira, zlostavlja ili ponižava“ (Pristup socijalnim pravima za OSI u Europi).

Standarna pravila izjednačavanja mogućnosti osoba s invaliditetom (1993) nalažu omogućiti osobama s invaliditetom „potpuno sudjelovanje u aktivnostima njihovih društava“. Temelje se na načelima jednakih prava (22 pravila) koje „podrazumijeva da su potrebe svakog pojedinca od jednake važnosti, da potrebe trebaju biti osnova za planiranje društva te da se svi resuri moraju iskoristiti na takav način da svakom pojedincu osiguravaju jednaku mogućnost sudjelovanja“ (Pristup socijalnim pravima za OSI u Europi).

Europska socijalna povelja (1996) koja je ekvivalent EU Konvencije za zaštitu ljudskih prava u članku 15. iznosi prava osoba s invaliditetom na neovisnost, društvenu integraciju i sudjelovanje u životu zajednice.

Konvencija o pravima osoba s invaliditetom (2006) i Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) uključujući ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) doprinijele su pozitivnim promjenama pristupajući osobama s teškoćama na novi suvremeni način i poticanjem napretka i usavršavanjem na tom kompleksnom području, mijenjajući nacionalnu politiku i naglašavajući važnost evaluacije. ICF klasifikacija donosi novu dimenziju u kojoj se određena teškoća kod osobe sad sagledava i kroz okolinske čimbenike koji doprinose toj istoj teškoći i stvaraju dodatne teškoće. Naglašava da za teškoću nisu odgovorne samo primarno subjektivne značajke osobe i da ona sama nije za njih odgovorna nego i društvo koje je okružuje. Osjećaj pripadnosti društvu identificiran je kao temeljna dimenzija društvene uključenosti osobe s teškoćama, dok rehabilitacijski programi trebaju biti usmjereni i na samu osobu i na okolinu kako bi se povećao osjećaj pripadnosti.

Polazeći i od pregleda ovakvih međunarodnih dokumenata, može se zaključiti da sve osobe pa tako i osobe s intelektualnim teškoćama imaju pravo na ispunjen i kvalitetan život u svim područjima pa tako i u području slobodnog vremena. Kako ističe Duvdevany (2002), osobama s intelektualnim teškoćama potrebno je omogućiti intervencijske programe koji im pružaju osjećaj zabave, kontrole i neovisnosti. U tom kontekstu, neophodno je razvijati više programa treninga za svrsishodno provođenje slobodnog vremena i pritom se fokusirati na: samoodređenje, socijalnu interakciju i pozitivan učinak.

Procjena osobe kao polazište programa podrške, ali i uvjeta i utjecaja okoline u kojima ona živi zahtjeva punu pozornost. U suradnji s osobama iz njihovog kruga podrške, važno je pažljivo slušati što nam same osobe govore o sebi, svojim interesima i potrebama ili na druge načine svojim ponašanjem daju do znanja. Važno je potaknuti ih da što više govori o sebi i svojoj subjektivnoj perspektivi gledanja na životnu situaciju, poželjne i nepoželjne okolnosti. Neophodno je u većoj mjeri uvažavati njihove želje, interese i sklonosti, a time i poticati i omogućiti im realizaciju vještina samoodređenja koje su temelj slobode, a time i slobodnog vremena.

Službe podrške u zajednici koji se razvijaju u novije vrijeme i u Hrvatskoj (kao što je npr. i organizirano stanovanje) svakako i dalje trebaju unaprjeđivati svoje inkluzivne usluge i osobno usmjerene planove podrške na način da se u većoj mjeri pažnja posveti još sadržajnijim

prilikama i aktivnostima slobodnog vremena kao važnog čimbenika ostvarivanja kvalitete življenja osoba s intelektualnim teškoćama.

## 8.LITERATURA

1. Ahnallen, J.M., Suyemoto, K.L., Carter, A.S. (2006). Relationship between physical appearance, sense of belonging and exclusion, and racial/ethnic self-identification among multiracial Japanese European Americans. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol* 12:673-686.
2. Alfirev, M. (2007): Poticanje razvoja samoodređenja i samozastupanja mladih s intelektualnim teškoćama. Priručnik. Zagreb: Udruga za promicanje inkluzije.
3. Andrews, J., Falkmer, M., Girdler, S. (2014). Community participation interventions for children and adolescents with a neurodevelopmental intellectual disability: a systematic review. *Disability and Rehabilitation* 37(10): 825-833.
4. Austin, D.R. (2013). *Therapeutic Recreation – Processes and Techniques. Evidence-Based Recreational Therapy (7th ed.)*. Sagamore Publishing LLC.
5. Bratković, D. (2002). Kvaliteta življenja osoba umjerenom i težom mentalnom retardacijom u obiteljskim i institucionalnim uvjetima života. Doktorska disertacija. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Bratković, D., Bilić, M. (2004). Neki pokazatelji subjektivnog doživljaja kvalitete življenja odraslih osoba s mentalnom retardacijom smještenih u domu za samostalno stanovanje. Zbornik radova 5. Međunarodnog seminara „Dobra edukacijsko-rehabilitacijska praksa za 21. Stoljeće“ (257-266).
7. Bratković, D., Bilić, M. (2006). Kvaliteta podrške u programu stanovanja u zajednici. Zbornik radova 6. Međunarodnog seminara „Živjeti zajedno“ (277-287).

8. Bratković, D., Bilić, M., Nikolić, B. (2003). Mogućnost vršenja izbora u svakidašnjem životu osoba s mentalnom retardacijom, *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 39(2): 117-128.
9. Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
10. Došen, A., Gardnef, W.I., Griffiths, D.M., King, R., Leponite, A. (2015). Praktične smjernice i principi – procjena, dijagnoza, tretman, i pridružene službe podrške za osobe s intelektualnim teškoćama i problemlima ponašanja. Zagreb: Medicinska naklada.
11. Duvdevany, I. (2002). Self-concept and adaptive behavior of people with intellectual disability in integrated and segregated recreation activities. School of Social Work, Faculty of Welfare and Health Studies, University of Haifa, Haifa, Israel. *Journal of Intellectual Disability Research* 46(5): 419-429.
12. Elaković, S. (1989). Sociologija slobodnog vremena i turizma. Beograd: Savremena administracija.
13. Gajnik, A. (2010). Utjecaj orijentalnog plesa na pokretljivost i sliku o sebi kod osoba s intelektualnim teškoćama. Diplomski rad. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Janković, V. (1967). Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi. Zagreb: Pedagoško-književni zbor.
15. Kember, D., Lee, K., Li, N. (2001). Cultivating a sense of belonging in part-time students. *Int J Lifelong Educ* 20(4): 326-341.
16. Krznarić, Z., Horak, I., Jovičić, N. (2008). Slijedi me! Informativni vodič za osobe s invaliditetom. Zagreb: R.E. CENTAR
17. Mahar, A.L., Cobigo, V., Stuart, H. (2013). Conceptualizing belonging. Department of Community Health and Epidemiology, Queen`s University, Kingston, Ontario, Canada. *Disability and Rehabilitation* 35(11-13): 1026-1032.
18. Mahon M.J., Mactavish, J., Bockstael, E. (2000). Social Integration, Leisure, and Individuals with Intellectual Disability. *Making Friends Trough Recreation*. P&R.
19. Miller, S.M., Chan, F. (2008). Predictors of life satisfaction in individuals with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52(12):1039-1047.
20. Miles M.B., Huberman, A.M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. London: Sage.
21. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti (2008). Pristup socijalnim pravima za osobe s invaliditetom u Europi.

22. Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju (2006). Edtički kodeks Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju. Zagreb: Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju.
23. Oftedal B., Karlsen B., Bru, E. (2010). Life values and self-regulation behaviours among adults with type 2 diabetes. *J Clin Nurs* 19:2548-2556.
24. Pehar-Zvečko, L. (2003). Slobodno vrijeme mladih ili... Sarajevo: Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu.
25. Polić, M., Polić, R. (2009). Vrijeme slobodno od čega i za što? *Filozofska istraživanja* 114, 29 (2):255-270.
26. Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., Cuskelly, M. (2006). Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. Division of Occupational Therapy, School of Health and Rehabilitation Sciences, and School of Education, The University of Queensland, Brisbane, Qld., Australia.
27. Rogers, N.B., Hawkins, B.A., Eklund, S.J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research* 42(2):122-130.
28. Rozman, B. (2011). Kvaliteta usluge stanovanja uz podršku za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama. Doktorska disertacija. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
29. Scott, M., Foley, K.R., Bourke, J., Leonard, H., Girdler, S. (2013). „I have good life“: the meaning of well-being from the perspective of young adults with Down syndrome. *Disability and Rehabilitation* 36(15):1290-1298.
30. Tkalac Verčić, A., Sinčić Ćorić, D., Pološki Vokić, N. (2011). Priručnik za metodologiju istraživačkog rada - kako osmisлити, provesti i opisati znanstveno i stručno istraživanje. Zagreb: M.E.P.

## 9. PRILOG

**Poziv u istraživanje** - izrađen za potrebe istraživanja u okviru Diplomskog rada

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet

POZIVAMO VAS U ISTRAŽIVANJE:

SLOBODNO VRIJEME I KVALITETA ŽIVOTA OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA



**TKO PROVODI ISTRAŽIVANJE? KOGA MOŽETE NAZVATI?**

**MARIJETA PISARO** (studentica diplomskog studija Inkluzivne edukacije i rehabilitacije na Edukacijsko- rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu)



E-MAIL: [eta.pisaro@gmail.com](mailto:eta.pisaro@gmail.com)

BROJ MOBITELA: 0998277577

Članovi istraživačkog tima:

Izv.prof.dr.sc. Daniela Bratković (Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet)

Doc.dr.sc. Natalija Lisak (Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet)



VRIJEME JE ZA SREĆU!!!

ZOVEM SE MARIJETA

ŽELIM RAZGOVARATI S VAMA O TOME  
KAKO PROVODITE VAŠE SLOBODNO VRIJEME



BAVITE LI SE SPORTOM, PLESOM ILI GLAZBOM,  
GLEDATE LI TV ILI LJENČARITE,



DA LI SAMI ODLUČUJETE O TOME ŠTO ĆE TE RADITI U SLOBODNO VRIJEME,



JESTE LI ZADOVOLJNI,



ŽELITE LI RAZGOVARATI SAMNOM O TOME?



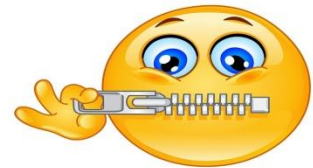
AKO JE VAŠ ODGOVOR



, DOBRODOŠLI U ISTRAŽIVANJE!!!



NE BRINITE, SVE ŠTO KAŽETE, OSTAJE IZMEĐU NAS!



VAŠE ISKUSTVO I MIŠLJENJE VRLO NAM JE BITNO KAKO BISMO ZAJEDNO POSTIGLI MOGUĆE POZITIVNE PROMJENE I PRUŽILI VAM PRIMJERENU PODRŠKU.

POMOZITE VI MENI, ZA BOLJU PODRŠKU VAMA!!!

**Sporazum istraživača i sudionika u istraživanju** - izrađen za potrebe istraživanja u okviru Diplomskog rada

## SPORAZUM ISTRAŽIVAČA I SUDIONIKA U ISTRAŽIVANJU



DATUM:

ISTRAŽIVAČ:

SUDIONIK:

CILJ ISTRAŽIVANJA: CILJ RADA JE ISPITATI NA KOJI NAČIN ODRASLE OSOBE S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA PROVODE SVOJE SLOBODNO VRIJEME,

KOJE MOGUĆNOSTI IZBORA I DONOŠENJA ODLUKA PRITOM IMAJU I NA KOJI NAČIN AKTIVNOSTI SLOBODNOG VREMENA UTJEČU NA NJIHOVU KVALITETU ŽIVLJENJA U CJELINI.

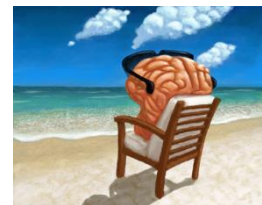
AKTIVNOST: RAZGOVOR, ODGOVARANJE NA PITANJA



VAŠA PRAVA:

IMATE PRAVO NA POSTAVLJANJE PITANJA, AKO VAM NEŠTO NIJE JASNO.

IMATE PRAVO NA ODMOR TIJEKOM RAZGOVORA.



IMATE PRAVO PREKINUTI RAZGOVOR, AKO STE UMORNI I ZAMOLITI ZA NASTAVAK NEKI DRUGU DAN.



IMATE PRAVO REĆI **NE** AKO TRENUTNO NE ŽELITE RAZGOVARATI O TOME JER STE TUŽNI ILI ZABRINUTI.



## VAŠE OBVEZE:

**MOLIM VAS BUDITE ISKRENI I OTVORENI TIJEKOM RAZGOVORA.**

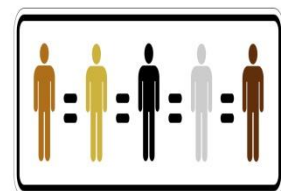


**MOLIM VAS DA NA SVAKO PITANJE ODGOVORITE.**



## ULOGA I ODGOVORNOST ISTRAŽIVAČA

**POŠTIVNJE VAŠIH PRAVA.**



POSTAVLJANJE PITANJA KOJA SU BITNA RADI RAZUMIJEVANJA TEME ISTRAŽIVANJA.



PRILAGODITI RAZGOVOR VAŠIM KOMUNIKACIJSKIM SPOSOBNOSTIMA.



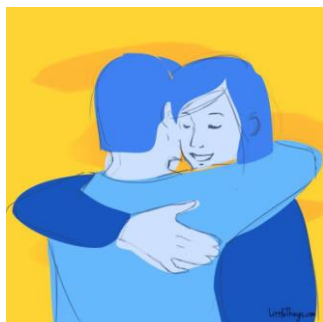
SNIMATI RAZGOVOR, TAKO DA BI POSLIJE MOGAO SVE ZAPISATI, ŠTO ĆE POMOĆI U RAZUMIJEVANJU VAŠIH ODGOVORA.



POKAZATI VAM REZULTATE ISTRAŽIVANJA I ZAMOLITI VAS DA KROZ RAZGOVOR, UZ POMOĆ ISTRAŽIVAČA, IZNESTE VLASTITE STAVOVE I MIŠLJENJE O MOGUĆIM POZITIVNIM PROMJENAMA.



ŽELIM DA SE OSJEĆATE UGODNO I DA IMATE POVJERENJA U MENE.



VAŠE MIŠLJENJE I ISKUSTVO JE BITNO KAKO BI ZAJEDNO POSTIGLI  
MOGUĆE POZITIVNE PROMJENE I PRUŽILI VAM PRIMJERENU PODRŠKU.



**PRISTANAK NA SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU**

**MOLIM VA ZAUKRUŽITE SVOJ DA ILI NE:**

**ISTRAŽIVAČ MI JE OBJASNIO SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU**

DA NE



RAZUMIJEM DA ĆU ODGOVARATI NA POSTAVLJENA PITANJA

DA NE



RAZUMIJEM DA MOGU ZATRAŽITI PREKID RAZGOVORA, AKO SAM  
TRENUTNO UMORAN ILI SE NE OSJEĆAM UGODNO.

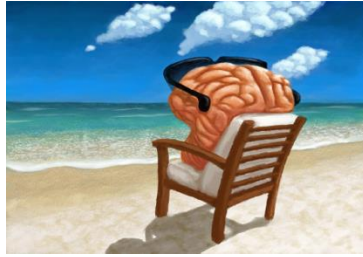
DA NE



RAZUMIJEM DA MOGU TRAŽITI PAUZU TIJEKOM RAZGOVORA.

DA NE





SLAŽEM SE DA SE MOJ GLAS SNIMA TIJEKOM RAZGOVORA.

DA NE



SLAŽEM SE DA SE PODACI IZ RAZGOVORA U OKVIRU OVOG ISTRAŽIVANJA PREDSTAVE NA EDUKACIJSKO – REHABILITACIJSKOM FAKULTETU.

DA NE



RAZUMIJEM DA ĆE ISTRAŽIVAČ ČUVATI INFORMACIJE O MENI, KAO I DOBIVENE OD MENE, NA SIGURAN NAČIN.

DA NE



SLAŽEM SE DA SUDJELUJEM U RAZGOVORU.

DA NE



POTPIS:

IME I PREZIME TISKANIM SLOVIMA:

DATUM:



POTPIS SVJEDOKA:

IME I PREZIME TISKANIM SLOVIMA:

DATUM:

UNAPRIJED HVALA NA SUDJELOVANJU!!!

POŠTIVAT ĆEMO VAŠE MIŠLJENJE I ISKUSTVO!!!

