

Recreation and Leisure Time Usage among Retirees: A Comparative Analysis Between 2016 and 2024

Nyugdíjasok rekreációja és szabadidő felhasználásának időbeli összehasonlító elemzése

Authors / Szerzők: **Judit Tessényi** ¹ 

Received: 18 September 2024 | Revised: 17 October 2024 | Accepted: 17 October 2024 | Published: 29 November 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:

László Lajos Lippai

Tanszékvezető, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék



¹ **Judit Tessényi**

Szegedi Tudományegyetem Életvezetési Tanácsadó Központ
tessenijudit@gmail.com

Abstract The aim of the research is to better understand the lifestyle and leisure activities of retired people, and to process the results in aggregate. Somewhat surprisingly, the well-being and quality of life of pensioners improved significantly - along the measured indicators, among those surveyed - compared to the previous data measured 8 years earlier. Previous research has shown that active leisure activities can have many benefits, such as improving health and building social relationships. However, many older people lack external or internal motivation to maintain physical activity, hobbies or social relationships, which can affect their well-being and life satisfaction. During our previous research, we identified six main topics that are key to understanding the leisure time of the elderly, and based on this, we conducted a repeat research in 2024 to assess the activities of pensioners. In doing so, the examination of activity, living conditions, health, motivation, daily tasks and other factors proved to be important. Today's respondents exercise regularly, are actively involved in intellectual activities, and more and more are using technological tools to organize social relationships and leisure activities. We have quantified the changes, which show the preferences of the elderly in various activities over the past period.

Keywords: spending free time, pensioners, mental and physical recreation

Absztrakt A kutatás célja a nyugdíjas korúak életmódjának és szabadidős tevékenységeinek jobb megértése, és az eredmények összesített feldolgozása. Némileg meglepő módon jelentősen javult a nyugdíjasok jólléte és életminősége - a mért mutatók mentén, a megkérdezettek körében - az előző, 8 évvel korábban mért adatokhoz képest. A korábbi kutatások rámutattak arra, hogy az aktív szabadidős tevékenység számos előnnyel járhat, mint például az egészség javítása és a társas kapcsolatok építése. Azonban sok idős embernek hiányzik a külső vagy belső ösztönzés a fizikai aktivitás, hobbi vagy társas kapcsolatok fenntartásához, ami befolyásolhatja jólétüket és élettel való elégedettségüket. A korábbi kutatásunk során hat fő témakört azonosítottunk, amelyek kulcsfontosságúak az idősek szabadidejének megértéséhez, és ezen alapulva 2024-ben ismétlődő kutatást végeztünk a nyugdíjasok tevékenységeinek felmérésére. Ennek során fontosnak bizonyult az aktivitás, életkörülmények, egészség, motiváció, napi teendők és egyéb tényezők vizsgálata. A mostani válaszadók rendszeresen végeznek testmozgást, aktívan részt vesznek szellemi tevékenységekben, és egyre többen használnak technológiai eszközöket a társas kapcsolatok és a szabadidős tevékenységek szervezése céljából. A változásokat számszerűsítettük, amely az idős emberek preferenciáit mutatja a különböző tevékenységek terén az eltelt időszak alatt.

Kulcsszavak: szabadidő-eltöltés, nyugdíjasok, szellemi és fizikai rekreáció

BEVEZETÉS

A szabadidő döntő szerepet játszik az idősebb felnőttek jólétében, olyan előnyökkel jár, mint például fokozott egészség, szocializáció, készségek kihasználása és tanulási lehetőségek (Bhawana et al. 2014). A szabadidős tevékenységekben való részvétel jelentősen csökkentheti a depressziót, javíthatja az egészséget és javíthatja az élettel való elégedettséget az idősek körében (Phan, 2022). Az idősek azonban gyakran tapasztalnak időhiányt a fizikai aktivitás, a hobbik és a társadalmi élet terén, ami befolyásolja saját jólétüket és élettel való elégedettségüket (Rokicka & Zajkowska, 2020).

A kutatások azt mutatják, hogy az idős személyek többsége nem használja ki elég hatékonyan szabadidejét. Az életminőségük javítására változatos (szellemi, kulturális és sport) programok lennének szükségesek (Putra et al. 2020). Az idősek szaba-

didős döntéseit befolyásolják a társadalmi értékek, a változó kompetenciák és a környezeti tényezők, hazánkban pedig erősen az anyagi kondíciók is (He et al, 2020).

2016-ban publikáltuk első fentiekhez kötődő kutatásunkat „Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata” címen. Az előzmény kutatás során mélyinterjú készítettünk Hegyesiné Orsós Évával, a Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének elnökével. Ennek eredményeként hat fő témakör került meghatározásra: aktív tevékenységek köre, életkörülmények, egészség, motiváció, napi teendők és egyéb. A kutatás célja a nyugdíjas korú népesség szabadidő-eltöltésének vizsgálata volt egy nagyobb volumenű kérdőíves felméréssel.

A kutatás során a szabadidős tevékenységek és az életmód közötti kapcsolat mélyebb megértése érde-

kében a következő konkrét kérdéseket tettük fel: Milyen típusú szabadidős tevékenységeket végeznek a nyugdíjasok? Hogyan érzékelik ezek hatását életminőségükre?

A Madridi Idősügyi Cselekvési Terv (MIPAA) az ENSZ Európai Gazdasági Bizottságának Regionális Végrehajtási Stratégiája (RIS) alapján került kidolgozásra, és célja, hogy kezelje a népesség öregedésével kapcsolatos kihívásokat. A magyarországi jelentés a következő fő területekre fókuszál:

1. Idősügyi helyzet és tevékenységek: Az időskorúak társadalmi integrációja és részvétele.
2. Szociális védelmi rendszerek: Az idősek számára nyújtott pénzbeli és természetbeni ellátások.
3. Munkaerőpiac: Az idősebb munkavállalók foglalkoztathatóságának javítása.

Ebben a (RIS) jelentésben a rekreáció, üdülés, és szabadidős tevékenységek szerepe kiemelt figyelmet kap az idősek életm.

Rekreáció fontossága

A frissített stratégia rámutat arra, hogy a rekreáció segít fenntartani az idősek fizikai aktivitását, ami közvetlenül hozzájárul az egészség megőrzéséhez. A rendszeres testmozgás, mint a séta, úszás vagy jóga, nem csak a fizikai állapot javításában játszik szerepet, hanem segíti mentális egészség fenntartásában is.

Mentális és szociális előnyök

A szellemi rekreáció, mint az olvasás, keresztrefejtvények megoldása, valamint a kulturális események látogatása, elősegíti a mentális frissesség megőrzését. A szociális rekreációs tevékenységek, mint például a klubokban való részvétel, szintén fontosak, mivel ezek elősegítik a társas kapcsolatok építését és fenntartását, ami kulcsfontosságú az időskori magány és elszigeteltség megelőzésében.

Technológiai fejlődés és rekreáció

Az újabb irányelvek hangsúlyozzák a technológia szerepét is a rekreációs tevékenységekben. Az idősek egyre nagyobb mértékben használnak digitális eszközöket, mint például okostelefonokat és táblagépeket, hogy kapcsolatot tartsanak családjukkal és barátaikkal, valamint hogy új hobbijukat felfedezzék az interneten keresztül. Ez a digitális bevonódás elősegíti a kognitív képességek fenntartását és bővíti a szabadidős lehetőségeket.

1. ábra: Az idősek rekreációjának szerepe az egészséges és aktív idős kor megteremtésében. 1 Figure The role of recreation for the elderly in creating a healthy and active old age. forrás / source: UNECE. (2022)

inőségének javítása érdekében. Regionális végrehajtási stratégiája (RIS) 2022-ben frissült. Az újabb irányelvek hangsúlyozzák a rekreáció fontosságát az idősebb korosztály egészségének és életminőségének javítása érdekében. A dokumentum kiemeli, hogy a rekreációs tevékenységek nem csupán fizikai, hanem mentális és szociális előnnyel is járnak.

MÓDSZER

A 2024-es kutatásunk és a Madridi Idősügyi Cselekvési Terv újabb irányelvei egyaránt azt sugallják, hogy a rekreáció kulcsfontosságú az idősek életminőségének javításában. A fizikai, szellemi és szociális tevékenységek kombinációja segít abban, hogy az idősek aktívak maradjanak és teljes életet élhessenek. (ESCAP, 2022).

„2024 elején Magyarország lakosságának negyede, 2 millió 423 ezer ember részesült nyugdíjban vagy egyéb, nyugdíjfolyósítási körbe tartozó ellátásban. A kétmillió öregségi nyugdíjas mellett 244 ezren megváltozott munkaképességűeknek járó ellátást, 99 ezren hozzátartozói nyugellátást, 31 ezren életkoron alapuló (korhatár alattiaknak járó) ellátást, 52 ezren egyéb járadékot, járandóságot kaptak fő ellátásként. Az elmúlt évek tendenciájának megfelelően az ellátottak száma 2024-ben tovább csökkent, ugyanakkor az ellátottak népességen belüli aránya kissé emelkedett. Az öregségi nyugdíjasok száma nem változott számottevően. A fő ellátásként hozzátartozói nyugdíjban részesülők száma 13 év alatt feleződött, többek közt azért, mert az idő előrehaladtával egyre kevesebb olyan idős maradt a nyugdíjrendszerben, aki saját joga nem tudott öregségi nyugdíjat szerezni. Életkoron alapuló ellátást 2012 óta csak kivételes esetekben állapítanak meg, a megváltozott munkaképességűek közül a rehabilitációs ellátásban részesülők száma járandóságuk átmeneti jellege miatt a töredékére esett vissza.” (KSH, 2024)

A 2016-os kutatás következtetései szerint, bár a nyugdíjasok egyre hosszabb ideig élnek, mégis nehéz megfelelő választ találni arra, hogy hogyan éljenek ezzel a lehetőséggel. Az idős korosztály előtt nincs olyan társadalmilag kialakított példa, ami segítene a testi-lelki egészség megőrzésében, és nehéz megfelelő választ adni arra, hogyan töltsék el hatékonyan és teljesen a rendelkezésre álló nyugdíjas éveket. A kutatás hangsúlyozza a harmadik életszakasz tudatosabb és teljesebb megélését, különös tekintettel arra, hogy hogyan tudnak gazdálkodni a nyugdíjasok a rendelkezésükre álló szabadidejükkel, hogyan őrizhetik meg szellemi és fizikai aktivitásukat, valamint hogyan tudják betölteni családjukban és társadalomban betöltött szerepüket. Kilenc év elteltével megismételtük ennek a felmérésnek a kérdéssorát, továbbra is ügyelve az anonimitásra és az önkéntességre. A mintavétel egyszeri véletlen voltát a nyugdíjaskorúak egyre egyszerűbb online elérése támogatta. A mintavétel anonim és önkéntes alapon történt, amely biztosította a résztvevők adatainak védelmét és a válaszok hitelességét. A kérdőív kitöltése online platformon zajlott, ahol a résztvevők kényelmesen és diszkréten adhatták meg válaszaikat. Összesen 105 főtől érkezett válasz a 2024-es adatfelvétel során.

A kérdőív arra irányult, hogy ismét feltérképezze a nyugdíjas korúak szabadidő felhasználását és életmódját. A kérdőív különböző témákat érint, mint például az aktív tevékenységek, testmozgás, szellemi rekreáció, napi teendők, valamint az eszközhasználat és motiváció. A résztvevőknek válaszolniuk kell például arra, hogy rendszeresen milyen jellegű testmozgást végeznek, milyen gyakran, valamint milyen szellemi tevékenységekkel foglalkoznak. Emellett megkérdeztük, hogy mennyire elégedettek mindennapi teendőikkel, milyen eszközöket használnak, és mi motiválja őket a személyes céljaik elérésében.

Szellemi tevékenység	2016 (%)	2024 (%)
Olvásás	25	30
Televíziózás	20	15
Keresztrejtvény	10	12
Kertészkedés	15	18
Mozi	12	10
Színház	8	7
Társas összejövetel	18	20
Kiállítás látogatás	10	11
Kirándulás	14	16

1. táblázat: Szellemi tevékenység gyakorisága a megkérdezettek körében 2016 és 2024 (%)

1. table: Frequency of mental activity among respondents 2016 and 2024 (%)

Forrás/source: saját szerkesztés, own editing

A fenti táblázat bemutatja a 2016-os és 2024-es években résztvevő nyugdíjas korúak által végzett különböző tevékenységek arányait százalékban kifejezve.

EREDMÉNYEK

A változások segítenek megérteni, hogy mely tevékenységek váltak népszerűbbé vagy kevésbé népszerűvé az eltelt időszak alatt. Nagyon pozitívan értékelhetjük, hogy a megkérdezettek körében nőtt az olvasás népszerűsége, míg csökkent a televíziózásé. Lampek Kinga szerint "Magyarországon fő szabadidős tevékenységnek a tévézés számít, ami az idősebb korosztályokra fokozottan jellemző, hiszen e tevékenységre naponta átlagosan közel másfélszer annyi időt fordítanak, mint a teljes népesség. 94%-uk tévéző, míg a teljes népességnek csak 84%-a, és a tévéző 60 év feletti több mint negyedével több időt töltenek a képernyő előtt, mint egy átlagos tévéző." (Lampek & Rétsági, 2015)

A 2016-tól 2024-ig terjedő időszakban a nyugdíjas korúak szabadidős tevékenységeinek arányai között több változás is megfigyelhető. Az alábbiakban a legfontosabb változásokat foglalom össze.

Jellemző	Leírás
Nemi megoszlás	A válaszadók többsége nő (75%).
Életkor	66-80 év között változik, átlagosan 73 év.
Családi állapot	A válaszadók közül házas (40%), egyedül él 60%
Lakóhely típusa	A válaszadók többsége saját lakásban él (85%), míg kisebb részük otthonban (pl. 15%).
Krónikus betegségek	A válaszadók 40%-a jelezte, hogy van valamilyen krónikus betegsége, amely befolyásolja az életvitelét.

2. táblázat: Szociodemográfiai minta bemutatása. 2. table: Sociodemographic background.

Forrás/source: saját szerkesztés, own editing

A 2016-os és a 2024-es adatok összehasonlítása alapján jelentős változások figyelhetők meg a nyugdíjas korúak szabadidős tevékenységeiben és életmódjában. Az adatokból kitűnik, hogy a nyugdíjasok egyre aktívabbak, mind fizikailag, mind szellemileg. A testmozgás terén a séta, kerékpározás, úszás, jóga és torna továbbra is népszerű tevékenységek maradtak, de a rendszerességük növekedett. Ez arra utal, hogy a nyugdíjasok egyre tudatosabban törekednek az egészséges életmódra.

A megkérdezett nyugdíjasok körében gyakori testmozgási formák a napi séta (25 fő, 44%), torna (10 fő, 26%), napi szinten a megkérdezettek 41%-a végez testmozgást. Az úszás (5 fő naponta, 6 fő hetente), futás és kocogás (2 fő) is rendszeres tevékenységek, de inkább heti rendszerességgel (62,7%). 2024-ben

tevékenység	naponta	hetente többször	hetente	kéthetente	ritkán
Séta	25	15	5		
Torna	10	12		5	
Úszás	5		6		
Futás, kocogás	2				
Kerékpározás		10	8		
Jóga		8		2	
Egyéb testmozgás					3

3. táblázat: Fizikai aktivitás a 2024-es válaszok alapján N= 102 fő. 3. table: Physical activity based on 2024 responses.

Forrás/source: saját szerkesztés, own editing

a válaszadók többsége az egészséges életmód és az orvos tanácsok miatt kezdett el rendszeresen testmozgást végezni, míg 2016-ban a mozgás hiánya és a társaság kedvéért voltak a fő motivációk.

A szellemi aktivitások terén is változások történtek. Bár az olvasás és a tévézés továbbra is népszerű, a digitális eszközök használata jelentősen megnőtt. A nyugdíjasok egyre gyakrabban használnak okostelefonokat, számítógépeket és táblagépeket, és aktívak a közösségi médiában is. Ez a változás részben a kíváncsiságból, részben a szellemi frissesség fenntartásának igényéből, valamint a családdal való kapcsolattartás céljából történik. A technológiai eszközök és platformok megismerése és használata lehetővé teszi számukra, hogy lépést tartsanak a korrall és szélesítsék információs forrásait.

Megvizsgáltuk, van-e szignifikáns különbség a nyugdíjasok szabadidős tevékenységeiben 2016 és 2024 között. Nullhipotézisünk (H0) : Nincs szignifikáns különbség a különböző szabadidős akciók között 2016 és 2024 között. A kritikus értéket a khi-négyzet eloszlási táblázatból határozzuk meg, $\alpha=0,05$ szignifikancia szinten. Ebben az esetben, ahol a szabadságfok (df) 10, a kritikus érték 18,31. A számított khi-négyzet érték lényegesen nagyobb, mint a kritikus érték (18,31), így a p-érték kisebb, mint 0,001. Ez azt jelzi, hogy az eredmény szignifikáns. Mivel a khi-négyzet érték meghaladja a kritikus értéket, és a p-érték kisebb, mint $\alpha=0,05$, elutasítjuk a nullhipotézist (H0). Ez azt jelenti, hogy szignifikáns különbség van a két időszak szabadidős tevékenységei között.

A nyugdíjasok egy része továbbra is szoros költségvetéssel gazdálkodik, de egyre többen vannak azok is, akik hajlandóak többet költeni szabadidős aktivitásaikra, legyen szó moziról, színházról, kiállítás látogatásról vagy kirándulásokról. Ez arra utal, hogy a nyugdíjasok életminőségére való törekvés erősödik, és több lehetőséget keresnek a kikapcsolódásra és az új élményekre.

A 2024-es felmérésben szöveges válaszok is szerepeltek. A válaszadók részletesen kifejtették tevékenységeiket, motivációikat, és azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják mindennapi életüket és szabadidős tevékenységeiket. Ezek a szöveges válaszok segítenek mélyebb betekintést nyerni a nyugdíjas korúak életvitelébe, szokásaiba és preferenciáiba:

Az alábbiakban néhány idézet található a kérdőív utolsó, szöveges kifejtést lehetővé tevő kérdésére:

- „Egészséges életmód miatt és orvosi tanácsra kezdtem el rendszeresen sportolni.”
- „Szeretek társaságban lenni, ezért is veszek részt különböző csoportos tevékenységeken, mint például tánc vagy kirándulás.”
- „A technológia segít abban, hogy lépést tartsak a korrall, és kapcsolatban maradjak a családommal.”

4. „Nem költök sokat a szabadidős tevékenységekre, de igyekszem aktívan tölteni az időmet.”

eszköz	használja (%) 2016	használja (%) 2024
okostelefon	70%	90%
számítógép	75%	90%
internet	70%	90%
elektronikus levelezés (e-mail)	60%	80%
közösségi oldalak (pl. facebook)	55%	80%

4. táblázat: Technikai eszközök használatának alakulása a megkérdezettek körében

5. L= 282 fő. 4. table: Trends in the use of technical devices among the respondents.

Forrás / source: saját szerkesztés, own editing

A 2016-os és 2024-es adatok összehasonlítása alapján a nyugdíjasok technológia használatában a következő változások figyelhetők meg:

- 2024-ben a válaszadók szinte mindegyike (kb. 90%) használt okostelefont, számítógépet és internetet, míg 2016-ban ez az arány alacsonyabb volt.

- A technológia használatának fő motivációi 2024-ben a szellemi frissesség fenntartása, a korral való lépéstartás és az információszerzés voltak.

- 2024-ben a válaszadók többsége (kb. 80%) használt elektronikus levelezést és közösségi oldalakat, mint Facebook, Skype, Viber, míg 2016-ban ez az arány alacsonyabb volt.

2024-re a nyugdíjasok körében jelentősen megnőtt a különböző technológiai eszközök, elsősorban az okostelefonok, számítógépek és internet használatának aránya a 2016-os évhez képest.

A motivációk között a szellemi frissesség fenntartása és az információszerzés dominálnak. Az elektronikus levelezés és közösségi oldalak használata is elterjedtebbé vált, ami hozzájárul a társas kapcsolatok ápolásához és a tájékozódáshoz. A technológia egyre inkább beépül az idősek mindennapjaiba, és fontos szerepet játszik az aktív és egészséges idősor megéléséhez.

KÖVETKEZTETÉS

A fenti kutatási eredmények alapján a nyugdíjas korosztály életmódja és szabadidős tevékenységei jelentős fejlődésen mentek keresztül az elmúlt években. A válaszadók körében végzett felmérés adatai azt mutatják, hogy a nyugdíjasok többsége aktívan részt vesz különböző testmozgásban, szellemi és társas tevékenységekben, valamint a modern technológiai eszközök használatában.

A válaszadók körülbelül 80%-a rendszeresen végez testmozgást, mint például sétát, tornát, jógát vagy úszást. Ezeket a tevékenységeket elsősorban az egészséges életmód iránti elkötelezettség és az orvosi tanácsok ösztönzik. A szellemi aktivitások között az olvasás (30%), a társas összejövetelek (20%) és a kertészkedés (18%) a legelterjedtebbek. Ezen kívül a televíziózás (15%) és a keresztrejtvényfejtés (12%) is népszerű időtöltések.

A technológia használata szintén jelentős szerepet játszik a nyugdíjasok életében, ahol a válaszadók mintegy 90%-a használ okostelefont, számítógépet és internetet. A technológia alkalmazásának fő motivációi közé tartozik a szellemi frissesség megőrzése, a korral való lépéstartás és az információszerzés. Ezenkívül a válaszadók körülbelül 70%-a rendelkezik személyes célkitűzésekkel, amelyek között az unokákkal való foglalkozás, közösségi tevékenységek és különféle hobbik szerepelnek.

A kutatás rávilágít arra, hogy a rendszeres testmozgás, a változatos szellemi és társas aktivitások, valamint a technológia használata jelentősen hozzájárul az idősek egészségének és életminőségének fenntartásához. Emellett a személyes célok kitűzése és azok megvalósítása is fontos szerepet játszik az idősek mindennapi elégedettségében és motiváltságában. A szabadidős tevékenységek nem csu-

pán fizikai aktivitást biztosítanak, hanem hozzájárulnak a mentális egészség javulásához is, amely közvetlen hatással van az életminőségre. Ezen tevékenységek révén a nyugdíjasok társas kapcsolatai is erősödnek, ami segít megelőzni az elszigeteltséget és magányt. A felmérés eredményei alapján a következő javaslatokat lehet megfogalmazni a nyugdíjasok életminőségének további javítása érdekében: a rendszeres testmozgás ösztönzése, a szellemi aktivitások és hobbik támogatása, az idősek digitális kompetenciáinak fejlesztése, a személyes célkitűzések ösztönzése és a közösségi programok bővítése (UNECE, 2022; KSH, 2024). Bár a kutatást időszakonként megismételjük, javasolt további vizsgálatok elvégzése, amelyek mélyebben feltárják a szabadidős tevékenységek és az életminőség közötti összefüggéseket.

Köszönetnyilvánítás: köszönöm a kérőív linkjének megosztását, ami elősegítette a nagyobb számú elérést, így a bőségesebb válszszámot.

Irodalomjegyzék

- Bhawana, S. & Kiran, U. V. (2014). Recreational Activities for Senior Citizens. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, <https://doi.org/10.9790/0837-19472430>
- ESCAP (2022). Implementation of the Madrid International Plan of Action on Ageing, 2002, in Asia and the Pacific: a summary of the results of voluntary national surveys reported by member States. ESCAP MIPAA. https://www.unescap.org/sites/default/d8files/event-documents/MIPAA_IGM.3_2022_INF_1.pdf
- He et al (2020). Social participation of the elderly in China: The roles of conventional media, digital access and social media engagement, *Telematics and Informatics* 48 (2020) 10134, 1-11.
- KSH (2024). Jelentés 2024. <https://www.ksh.hu/s/helyzetkep-2023/#/kiadvany/nyugdijak-es-egyeb-ellatasok/>
- Lampe Kinga & Rétsági Erzsébet (2015): egészséges idősödés – az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban; Pécs, 2015. ISBN 978-963-642-969-0 A kézikönyv a TÁMOP-4.1.2. E-15/1/KONV-2015-0003. cím projektjétől letöltés: 2024. szeptember 23. <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodes.pdf>
- Putra, I. D., Weddy, I. & Febrya, V. (2020). Leisure for the Elderly. *12(4):593-600*. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.847>
- Rokicka, M. & Zajkowska, O. (2020). Informal Elderly Caregiving and Time Spent on Leisure: Evidence from Time Use Survey. *Ageing International*, 45(4):393-410. <https://doi.org/10.1007/s12126-020-09396-5>
- Tessényi, J., & Princz, A. (2016). Structural Analysis of senior citizens' leisure time. *Recreation*, 6(4), 15-18. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.4.1>
- Thuan, P. (2022). The Relationship Between Leisure Time use and Life Satisfaction of the Elderly from Foreign Studies and Policy Implications for Vietnam. *VNU Journal of Science: Policy and Management Studies*, 38(1). <https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4344>
- UNECE. (2022). Report on the Implementation of the Madrid International Plan of Action on Ageing in the UNECE Region. eISBN: 978-92-1-001971-2 https://unece.org/sites/default/files/2022-07/ECE_WG.1_40_WEB.pdf