

# Prijateljstva kod starijih osoba



Prijateljstvo je odnos između dvije ili više osoba koje u druženju njeguju poštovanje, povjerenje i ljubav. To je odnos koji može trajati cijeli životni vijek, od ranog djetinjstva do kasne starosti. Kako osoba stari, prijateljstvo poprima posebnu važnost zbog smanjenja obiteljskih i poslovnih obveza. Koja je tada uloga prijateljstva?

starije osobe izvijestile su o većem broju pozitivnih iskustava s prijateljima, nego s članovima obitelji

prijateljstva pozitivno djeluju na sreću i zadovoljstvo starijih odraslih osoba (Walen i Lachman, 2000)

podrška prijatelja zaštitni je čimbenik u borbi protiv usamljenosti

prijateljstva olakšavaju prilagodbu u starijoj životnoj dobi

osobe koje održavaju prijateljstva žive dulje i imaju manji rizik od smrtonosnih bolesti (Holt-Lunstad, Smith i Layton, 2010)

osobe koje cijene prijateljstva u starijoj dobi zdravije su i bolje funkcioniraju u svakodnevnom životu

usamljenije starije osobe imaju izraženije depresivne simptome

prijateljstva pomažu kod gubitka bračnog partnera

**U istraživanju autorica Brajša-Žganec, Kaliterna Lipovčan i Hanzec (2018) dobiveno je da su ispitanici svih dobnih skupina koji su percipirali veću i adekvatniju prijateljsku podršku iskazali višu razinu sreće, generalnog životnog zadovoljstva i zadovoljstva u pojedinim područjima života.**



**Prijateljstva u starijoj dobi važan su faktor koji utječe na zdravlje, psihološku dobrobit i sreću.**



## Popis literature

Brajša-Žganec, A., Kaliterna Lipovčan, Lj. i Hanzec, I. (2018). The Relationship between Social Support and Subjective Well-Being across the Lifespan. *Društvena istraživanja*, 27(1), 47-65.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. i Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS med*, 7(7), e1000316.

Walen, H. R. i Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 17(1), 5-30.