

Subjektivna dob: Što je i zašto je važna?



Maja Jugovac
Psihologija zrele dobi i starenja
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Što je subjektivna dob?

- Pokazatelj koliko se starom osoba osjeća, izgleda i ponaša, s kojom dobnom skupinom se identificira te koliko bi stara željela biti, neovisno o njezinoj kronološkoj dobi (Kaliterna-Lipovčan, 1998).



- Mnoge osobe smatraju se mlađima ili starijima nego što uistinu jesu.

Jesmo li stari koliko imamo godina?

Istraživanja pokazuju kako se mladi ljudi često osjećaju jednako starima ili starijima no što stvarno jesu, dok se odrasli i stariji osjećaju značajno mlađima od svoje kronološke dobi.

- Razlika između kronološke i subjektivne dobi raste s godinama, te stagnira u 40-ima kada se ispitanici većinom osjećaju 15% mlađi od njihove stvarne dobi (Uotinen, 2005; Zupančić i sur., 2011)

Istraživanja subjektivne dobi

- Dolazi do porasta interesa u posljednje vrijeme s rastućim brojem istraživanja u području, a države sa velikim udjelom starijih osoba posebno zainteresirane za istraživanje subjektivne dobi.
- Istraživanja socijalne dobi od velike su važnosti za današnje staro stanovništvo, kako bi se interesi i potrebe ljudi mogle uspješno razlučiti i zadovoljiti.
- U Hrvatskoj su istraživanja subjektivne dobi oskudna, i postoji potreba za povećanjem broja studija na području (Zupančić i sur., 2011).

Kako ispitati subjektivnu dob?

Varijable pomoću kojih se ispituje subjektivna dob:

Identifikacijska dob

- Ispitanici se svrstavaju u skupinu „vrlo mladi, mladi, srednjih godina, stari ili vrlo stari”

Komparativna dob

- Ispitanici uspoređuju sebe u odnosu na kronološku dob

Osjećaj dobi

- „Koliko stari se osjećate?”

Kognitivna dob

- Ispitanici se procjenjuju obzirom na ponašanje, izgled, interese...

Stereotipna dob

- Ispitanici se procjenjuju u odnosu na različite dobne kategorije

Idealna/željena dob

- „Koliko godina biste najradije imali?”

(Barak i Stern, 1986)

Praćenje kroz godine

- Istraživanja koja prate promjene u doživljaju subjektivne dobi kroz godine daju važne informacije.
- Pronađene su poveznice između mlađe subjektivne dobi i boljih ishoda u starosti, sporijeg opadanja u funkcioniranju i boljeg zdravlja.



Subjektivna dob i ...

Tjelesno i mentalno zdravlje

Osobe koje procjenjuju dobro tjelesno i mentalno zdravlje osjećaju se mlađima.

Životno zadovoljstvo

Ispitanici koji se percipiraju mlađima no što to uistinu jesu pokazuju veće zadovoljstvo životom, te duže trajanje života (Novoselić i Tucak Junaković, 2014).

Trajanje života

Okolina i društvo

Kulture koje stavljaju veliki naglasak na mladost i skrivanje starenja idealnu dob procjenjuju značajno mlađom te u ovakvom okruženju, osobe koje se mlađima osjećaju izjavljuju o većem zadovoljstvu u životu.

U društvima koja imaju višu idealnu dob prosječna razlika između subjektivne i kronološke dobi osoba manja je, a zadovoljstvo životom ne mijenja se značajno (Uotinen, 1998).

Subjektivna dob i moderno doba

Ekonomske i edukacijske promjene u društvu kroz povijest produžile su prijelaz mladih u odraslu dob.

- Dobne granice kada mladi prelaze u odrasle, radno-sposobne osobe pomaknute su prema starijoj kronološkoj dobi.

Trajanje života se produžilo, pa su i granice starosti pomaknute prema starijoj kronološkoj dobi.

- Ljudi se osjećaju mlađe nego osobe iste kronološke dobi u starijim generacijama.

