

ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM U STARIJOJ

ŽIVOTNOJ DOBI

Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci
Preddiplomski studij psihologije
Psihologija zrele dobi i starenja
studentice: Paola Guić i Stefanie Troskot

- **Zadovoljstvo životom** je opisano kao kognitivna procjena podudaranja između željenih ciljeva u životu i stvarnih ishoda. Utjecaj na zadovoljstvo životom imaju: zdravlje, socijalno-ekonomski status i društveni odnosi, stresne situacije, ali i mnogi drugi faktori. Događaji koji su obilježili život osobe utječu na njezino zadovoljstvo njime, pa tako imaju utjecaj psihološki, socijalni i fizički čimbenici.

Zadovoljstvo životom u domovima za starije i nemoćne

- Važno je da smještaj osigurava dostojan život osobama sa znatno smanjenim fizičkim i ostalim sposobnostima
- Faktori koji utječu na izražene potrebe za uslugama skrbi su: samoprocjena zdravlja, funkcionalna sposobnost, psihosomatske tegobe i zadovoljstvo životom
- Starije osobe relativno dobro prihvaćaju smještaj u hrvatskim domovima; uglavnom su zadovoljni ljubaznošću osoblja (oko 59%), hranom (oko 89%), uvjetima stanovanja (oko 51% vrlo i 45% prosječno)
- Nedostaje im više socijalnih radionica na kojima bi se htjeli družiti (Roso, 2016)



Utjecaj tjelesnog zdravlja

- Tjelesna kvaliteta života odnosi se na kvalitetu življenja povezanu sa zdravljem, pa tako većina ljestvica procjene kvalitete života uključuje: tjelesne simptome, funkcionalna ograničenja i kognitivno funkcioniranje.
- Iako je kvaliteta življenja povezana sa tjelesnim zdravljem, ne ovisi nužno o zdravstvenim faktorima. Neki stari ljudi procjenjuju svoj život kvalitetnim unatoč slabom zdravlju. Stoga osim zdravstvenih faktora važni su i faktori: samopoštovanje, kontrola nad vlastitim životom i dostojanstvo
- Tjelesna aktivnost pozitivno se odražava na zdravstvene ishode, nudi zdravstvene prednosti ljudima u srednjoj i starijoj životnoj dobi i predstavlja profil "zdravog starenja"
- **Kad bi se tjelesna aktivnost mogla „upakirati“ u obliku neke tablete, to bi bio najpropisivaniji lijek današnjice u svijetu**
- Osobe starije životne dobi u Hrvatskoj, uključene u različite rekreativne tjelesne aktivnosti izražavaju veći stupanj zadovoljstva životom u odnosu na starije osobe koje nisu uključene u neke od rekreativnih tjelesnih aktivnosti (Lepan i Leutar, 2012).



Usamljenost

- Usamljenost je veća s porastom godina te se osjećaj usamljenosti navodi kao jedan od najznačajnijih problema u starijoj dobi koji je povezan sa zadovoljstvom života
- Faktori koji dovode do samoće: broj partnera i kontakata se smanjuje, osjetilni deficiti ograničavaju komunikaciju, smanjena mobilnost
- Istraživanjem je dobiveno da je usamljenost u starijoj dobi vjerojatnija ako su ljudi depresivni, imaju izražen osjećaj beskorisnosti i nervoze, izgube partnera i imaju smanjenu razinu društvene aktivnosti
- Žene su usamljenije nego muškarci (48%)
- Ljudi u sjevernim europskim zemljama su manje usamljeni

Lepan, Ž. i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija*, 21 (2), 203-224.
Roso, M. (2016). Funkcionalna sposobnost, samoprocjena zdravlja i zadovoljstvo životom starijih osoba u domu umirovljenika. *Sestrinski glasnik*, 21 (3), 270-274.