

**ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM STARIJH
OSOBA –
MOŽE LI SE DUGOROČNO PREDVIDJETI
I KAKO GA POVEĆATI?**

**Prof. dr. sc. JASMINKA DESPOT LUČANIN
HRVATSKI STUDIJI SVEUČILIŠTA U ZAGREBU**

UVOD

- **ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM** - KOGNITIVNI PROCES KOJIM OSOBA PROCJENJUJE OPĆU KVALITETU ŽIVOTA PREMA VLASTITIM KRITERIJIMA.
 - SADRŽI KOGNITIVNU I AFEKTIVNU DIMENZIJU
 - JEDAN OD POKAZATELJA PSIHOLOŠKE PRILAGODBE STARENJU,
 - POVEZANO I SA ZDRAVLJEM OSOBE.

ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM, ZDRAVLJE I DULJINA ŽIVOTA

- **PUTEVI POVEZANOSTI:**

- **1. POZITIVNE EMOCIJE**

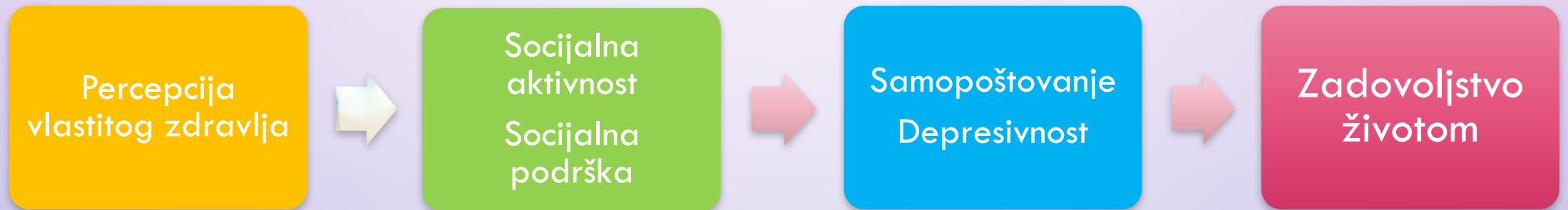
- POTIČU AKTIVNIJI NAČIN ŽIVOTA I POVEĆAVAJU MOTIVACIJU ZA BRIGU O SEBI.

- POVEZANE S BOLJIM NAČINIMA SUOČAVANJA I SA SOCIJALNIM AKTIVNOSTIMA, ŠTO JE POVEZANO S DULJINOM ŽIVOTA STARIJIH OSOBA.

- **2. PSIHOFIZIOLOŠKE POJAVE** - OSOBITO KARDIOVASKULARNE I IMUNOLOŠKE REAKCIJE

PREDIKTORI ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM

- Utvrđeni transverzalnim istraživanjima:



- Longitudinalni prediktori: tjelesni, socijalni ili psihički - nedovoljno poznati

CILJ

Ispitati može li se procjenom nekih psihosocijalnih čimbenika dugoročno predvidjeti zadovoljstvo životom starijih osoba koje žive u ustanovi.

Promatrani psihosocijalni čimbenici – povezani s mogućim opadanjem funkcija u starosti.

Zahtijevaju prilagodbu funkcioniranja u procesu starenja (SOC Model, Baltes, 1997.)

METODA

11 domova za starije u Zg

- Ispitani:
- 2008. N=561
- 2010. N=410
- 2016. N=167

Spol

- 33 M (20%)
- 134 Ž (80%)

Dob

- 2008.: 62-93 (prosjeak: 77)
- 2016.: 69-100 (prosjeak: 84,5)

- Pokretni i ne-dementni, dobrovoljno uključeni
- Strukturirani intervju, individualno, u ustanovi

VARIJABLE

Mjerenje 2008, 2010. i 2016.

- Sociodemografski podaci (*dob, spol, obrazovanje*),
- Subjektivno zdravlje; Funkcionalna sposobnost
- Kognitivne funkcije
- Socijalna podrška; Socijalna participacija

Mjerenje 2008. i 2016.

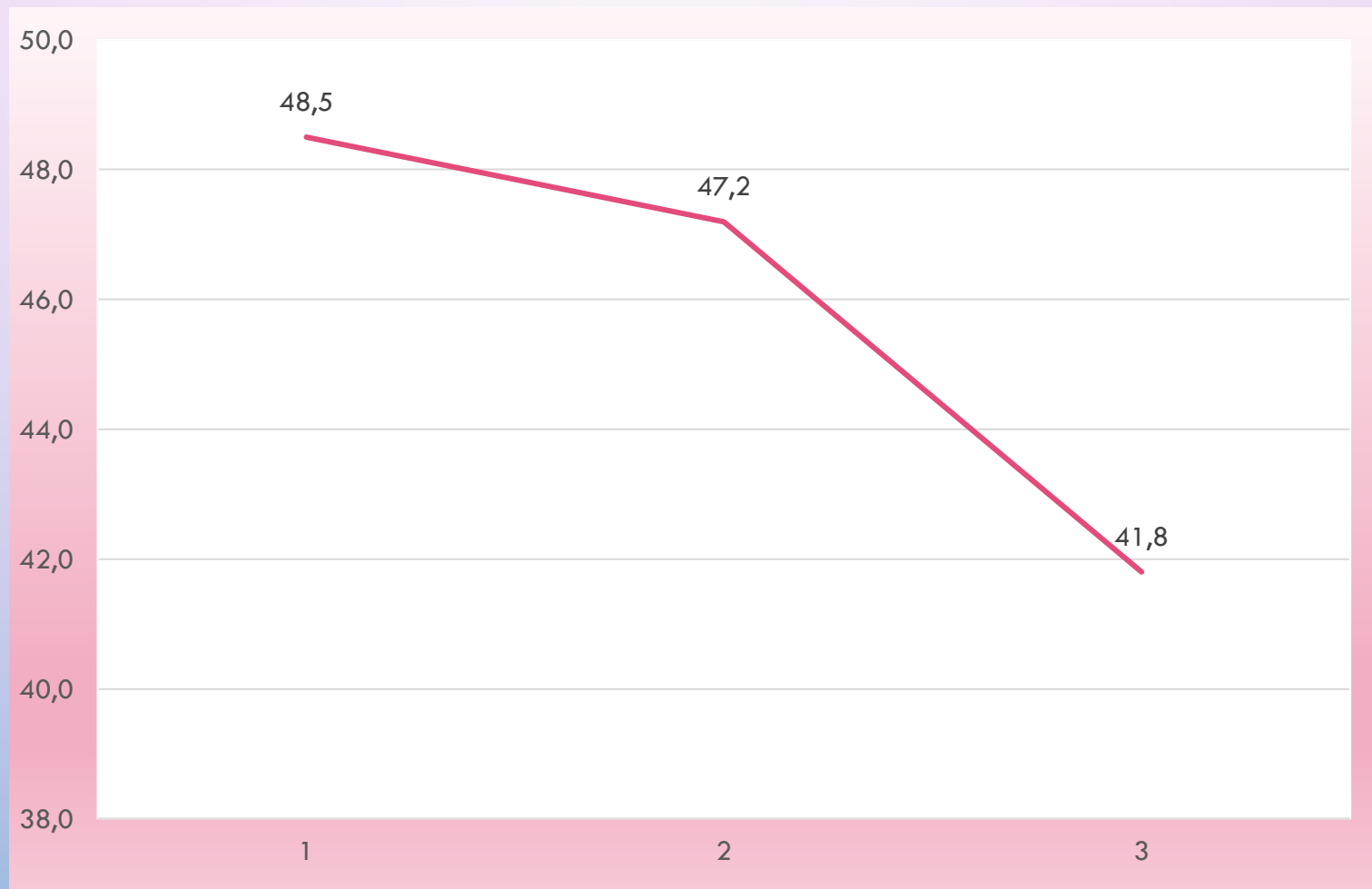
- Depresivnost

Mjerenje 2016.

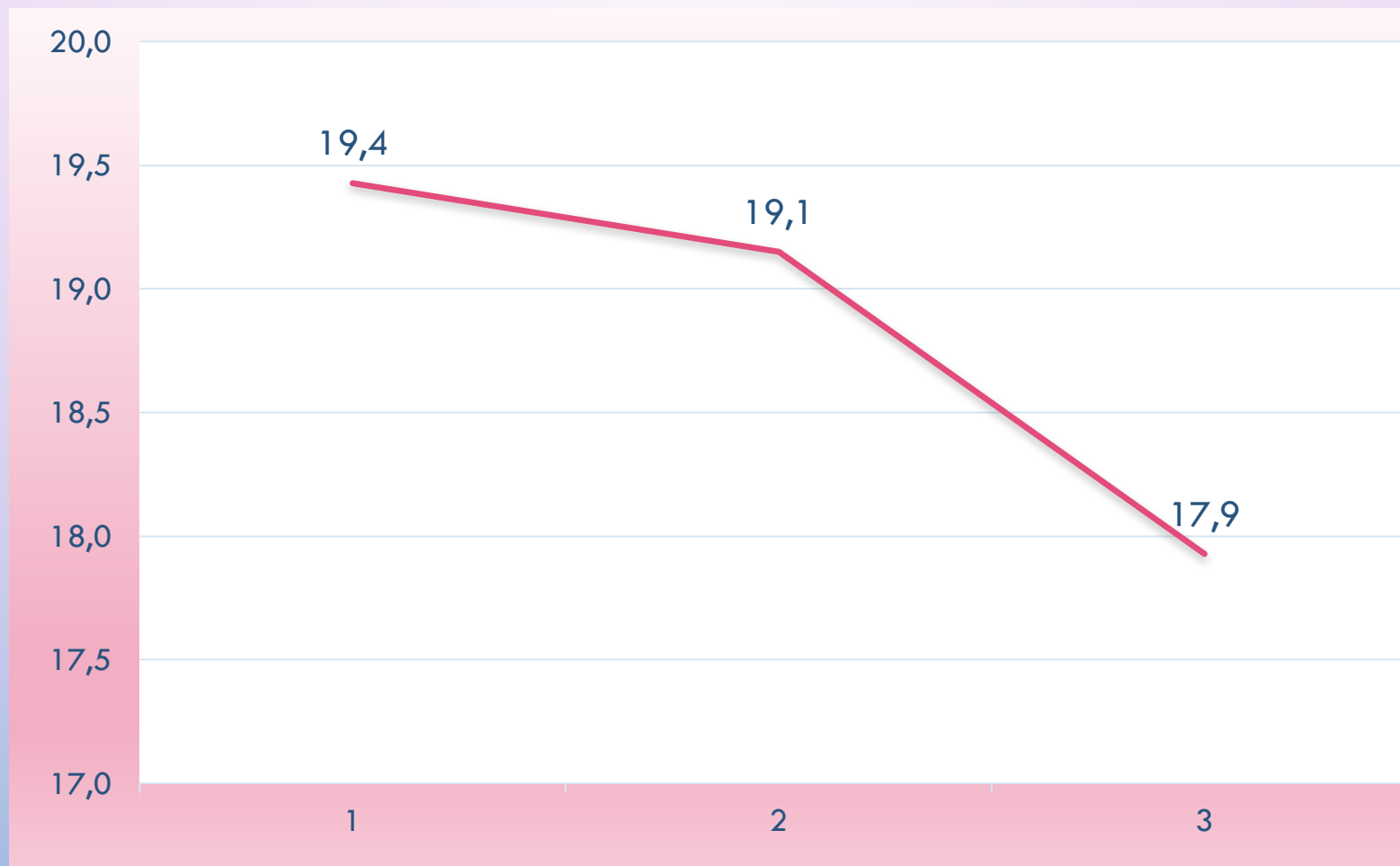
- Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom	1	2	3
Osjećate li se usamljeno?	Često	Ponekad	Nikad
Osjećate li se kao da ste nepotrebni?	Često	Ponekad	Nikad
Nedostaje li vam društvo?	Često	Ponekad	Nikad
Jeste li umorni od života?	Često	Ponekad	Nikad
Jeste li zabrinuti za budućnost?	Često	Ponekad	Nikad
Jeste li zadovoljni odnosima s ljudima?	Uglavnom nisam	Ponekad	Uglavnom jesam
Jeste li zadovoljni svojim sadašnjim financijskim - materijalnim položajem?	Uglavnom nisam	Ponekad	Uglavnom jesam
Jeste li zadovoljni svojim sadašnjim životom?	Uglavnom nisam	Ponekad	Uglavnom jesam

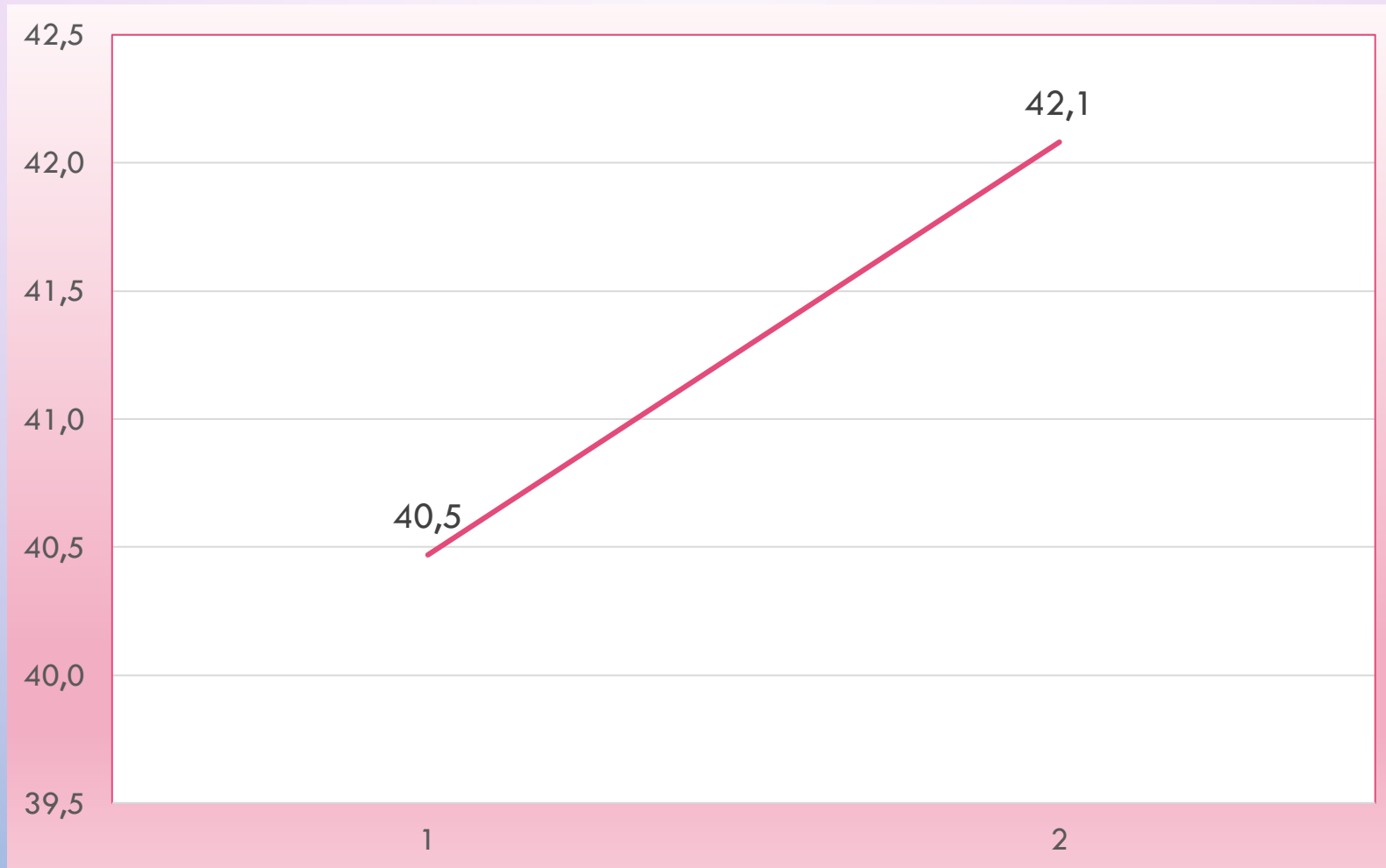
FUNKCIONALNA SPOSOBNOST OD 2008. DO 2016.



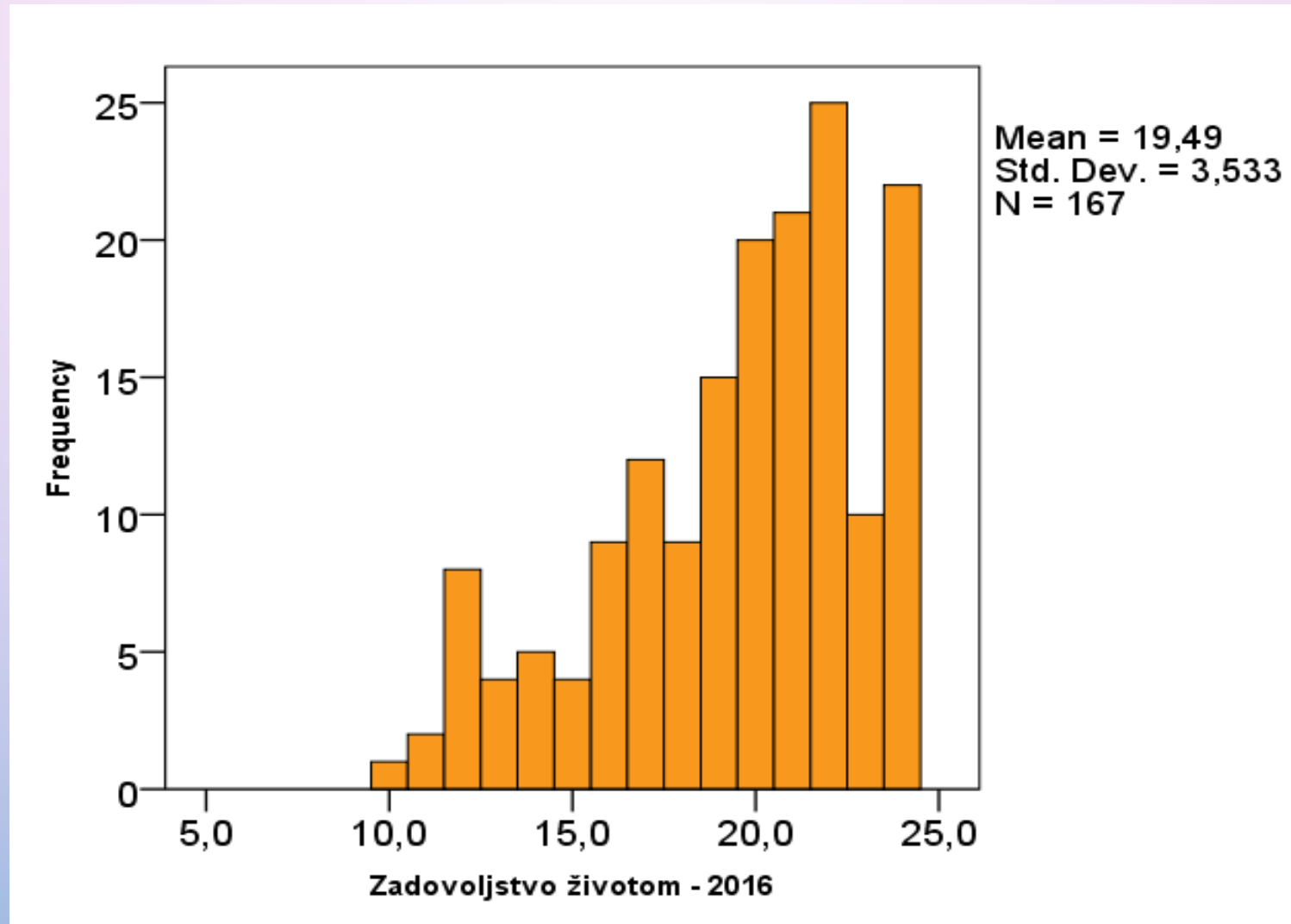
KOGNITIVNA SPOSOBNOST OD 2008. DO 2016.



DEPRESIVNOST OD 2008. (1) DO 2016. (2)



ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM 2016.



LONGITUDINALNI PREDIKTORI IZ 2008. I 2010. ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM U 2016.

Depresivnost
2008.

*(negativno
povezano)*

- Ostale varijable: nisu značajno povezane

Depresivnost
2010.

*(negativno
povezano)*

- Ostale varijable: nisu značajno povezane

Zadovoljstvo
životom
2016.

- $R^2 = .15 - .22$,
- $p < .001$

ZNAČENJE REZULTATA

Moguće je dugoročno predvidjeti zadovoljstvo životom u starosti (8 godina) i u vrlo starih osoba.

Psihološki čimbenici – afektivna komponenta značajna je za dugoročno predviđanje zadovoljstva životom.

Tjelesni i socijalni čimbenici – nisu značajni prediktori.

PRIMJENA REZULTATA

Prepoznavanje i modificiranje čimbenika povezanih sa zadovoljstvom životom starijih osoba u ustanovi (gubitak - depresivnost – nezadovoljstvo životom).

Medicinske (p.p.) i psihološke intervencije: tretmani depresivnosti, poticanje prilagodbe na osobne promjene (gubitke) i uvjete života.

Učinci na ukupnu kvalitetu života starijih osoba.

KAKO POBOLJŠATI ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

DANIEL KAHNEMAN, DOBITNIK NOBELOVE NAGRADE ZA EKONOMIJU, PROUČAVA RACIONALAN MODEL PROSUĐIVANJA I DONOŠENJA ODLUKA :

- RAZLIKUJE OSJEĆAJ SREĆE I OSJEĆAJ ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM:
 - OSJEĆAJ SREĆE – U SVOM ŽIVOTU, U TRENUTKU.
 - ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM – SREĆA U ODNOSU NA SVOJ ŽIVOT, PROŠLI I SADAŠNJI.
- CILJ: BITI ZADOVOLJNI SVOJIM ŽIVOTOM!
- PREDLAŽE 5 KORAKA ZA POBOLJŠANJE ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM, TEMELJEM REZULTATA ISTRAŽIVANJA

<http://time.com/25208/how-to-be-more-satisfied-with-your-life-5-steps-proven-by-research/>

1. IMATI PRIJATELJE

- **BLISKI PRIJATELJI** - PODIŽU ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM BAR ZA 20% I OPTIMIZAM.
- **SUSJEDI** – DOPRINOSE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM BAR 16% I SMANJUJU OSAMLJENOST.
- **DRUŽENJE S LJUDIMA** SLIČNIH VRIJEDNOSTI – NPR. VJERSKE I DR. ZAJEDNICE PRUŽAJU PODRŠKU VEĆEG BROJA OSOBA (MIN 10!) I OSJEĆAJ PRIPADNOSTI.
- **DAVANJE DRUGIMA** – NPR. MENTORIRANJE MLADE OSOBE, POZITIVNO DJELOVANJE NA MLADU OSOBU, 4 PUTA SNAŽNIJE PREDVIĐA ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM NEGO PRIHOD I ZDRAVLJE.

2. IMATI PRIČU O SVOM ŽIVOTU

- **PRIČANJE O SVOM ŽIVOTU** – OBITELJI, ŠKOLOVANJU, USPJESIMA, GUBICIMA - DAJE SMISAO ŽIVOTU.
- **ZAPISI O SVOM ŽIVOTU** – DAJU BAR 11% VEĆE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM I OPTIMIZAM
- **OBITELJSKO STABLO I POVIJEST**– DAJE 6% VEĆE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM
- **DJECA KOJA ZNAJU OBITELJSKE PRIČE** – VEĆE SAMOPOŠTOVANJE I KONTROLU NAD ŽIVOTOM

3. IMATI CILJEVE

- **OSOBE S CILJEVIMA** – BAR 20% VEĆE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM – NPR. HODATI BEZ POMAGALA.
- **STALNI MALI KRATKOROČNI CILJEVI** – VAŽNIJI, STALNA MALA POSTIGNUĆA - NPR. HODATI SVAKI DAN 5 MIN DUŽE, DO 30 MIN DNEVNO.
- **USTRAJNOST, BORBENOST**, NE ODUSTATI KAD NEMA REZULTATA - 42% VEĆE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM - NPR. HODAM 30 MIN, IAKO S POMAGALOM.

4. NOVAC NIJE SVE

- VEĆI MATERIJALISTI - MANJE ZADOVOLJNI ŽIVOTOM.
- **VEĆI OSJEĆAJ SMISLA ŽIVOTA** – POVEĆAVA ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM VIŠE NEGO PUNO NOVCA.
- MATERIJALNO SKROMNI, SA SMISLOM ŽIVOTA – 2 PUTA ZADOVOLJNIJI OD BOGATIH, BEZ SMISLA ŽIVOTA.
- **ZAHVALNOST** – ZA SVE DOBRO U ŽIVOTU.

5. RAZVIJATI SE

JESTE LI PROMIJENILI NEKU SPOZNAJU POSLJEDNIH MJESECI?

- **NASTAVITI UČITI, ČITATI, RADITI** – RAZVOJ I PROMJENA (VJEROVANJA, PONAŠANJA) – 18% VEĆE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM.
- **OTVORENOST** PREMA PROMJENI – 23% VEĆE ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM.
- **ČUVATI TEMELJNE VRIJEDNOSTI** – KOMPROMIS OKO SITNICA KORISTAN, ALI NE OKO OSOBNIH VRIJEDNOSTI – *NPR. PRIČUVAT ĆU NEKOME LJUBIMCA, ALI NEĆU UZETI NOVAC ZA TO.*

“DOK GOD STE ŽIVI, UČITE KAKO ŽIVJETI! “

(SENECA, 4. G. P.N.E.-65.G., RIMSKI FILOZOF)

10 STVARI KOJE TREBA UČINITI SVAKI DAN ZA BOLJU KVALITETU ŽIVOTA

- IZAĆI U PRIRODU
- VJEŽBATI
- PROVESTI VRIJEME S DRAGIM OSOBAMA
- IZRAZITI ZAHVALNOST
- MEDITIRATI
- NASPAVATI SE
- POSTAVITI SI NEKI IZAZOV
- SMIJATI SE
- DODIRNUTI NEKOGA
- BITI OPTIMISTIČAN/-ČNA

Pozitivan učinak na emocionalno stanje, odnose s drugima, kognitivne sposobnosti, samopoštovanje, tjelesno zdravlje, smanjenje stresa, osjećaj smisla života...

POTICAJNE AKTIVNOSTI

- SVAKI DAN PRIJE SPAVANJA ZAPISATI/PRIJETITI SE 3 DOBRE STVARI KOJE SU TAJ DAN DOGODILE.
- ČINITI ONO U ČEMU STE DOBRI.
- PROVODITI ČIM VIŠE VREMENA S LJUDIMA KOJI SU VAM DRAGI.
- AKO NE MOŽETE PROMIJENITI MATERIJALNI STATUS, POSVETITE SEBE I SVOJE VRIJEME NEČEMU ŠTO VAS VIŠE VESELI – ŠETATI PO PRIRODI, POSJETITI SUSJEDU, NACRTATI ČESTITKU...
- UČINITI NEŠTO DOBRO ZA DRUGU OSOBU, POMOĆI NEKOME KOME JE TEŽE.
- RAZMISLITI O NEČEM LIJEPOM U PROŠLOSTI ILI U BUDUĆNOSTI – OSVIJESTITI LIJEPO U ŽIVOTU, POTICATI OPTIMIZAM.
- POTRUDITI SE – OTIĆI U ŠETNJU UMJESTO UKLJUČITI TV, NAPISATI PISMO/PORUKU, PROČITATI NOVINE, ZALITI BILJKU...
- PRIUŠTIT SI - POJESTI NEŠTO FINO, NASPAVATI SE, DOTJERATI SE...
- PLANIRATI DAN – BOLJE JE UČINITI VIŠE MALIH STVARI NEGO JEDNU VELIKU.
- NE ŽALITI ZA NEOSTVARENIM – NAZOVITE PRIJATELJA, IZRECITE ŠTO OSJEĆATE, NAPRAVITE NEŠTO RADI SEBE, A NE RADI DRUGIH, PRIUŠTITE SI SITNO ZADOVOLJSTVO...
- **SVAKI DAN MOŽETE UČINITI NEŠTO DA POBOLJŠATE SVOJ ŽIVOT.**

HVALA!

