

Starenje i kvaliteta života umirovljenika

Lovorka Brajković¹, Dora Korać², Dario Vučenović³

Kontinuirano starenje stanovništva jedan je od najistaknutijih globalnih fenomena u posljednjih 20 godina. Navedeno se očituje u sve većem broju osoba starije životne dobi u ukupnoj populaciji te produljenju očekivane dužine života. Prema najnovijim projekcijama, postotak osoba starije životne dobi u svjetskom stanovništvu udvostručit će se u sljedećim trima desetljećima. Porast udjela starijih osoba u ukupnoj populaciji primjetan je i u Republici Hrvatskoj. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, 22,3% hrvatskog stanovništva ima 65 ili više godina. S obzirom na sve veću prisutnost starijih osoba u društvu, ističe se važnost utvrđivanja rizičnih i zaštitnih čimbenika kvalitetnog starenja. Kao ključne odrednice uspješno starenja osoba najčešće se navode adekvatan način suočavanja s promjenama koje donosi starost te pronalaženje svrhe i smisla u prethodnim životnim iskustvima. Podrška od strane bliskih osoba te uključenost pojedinca u različite društvene aktivnosti značajno doprinose uspješnom starenju i dužem životu, a smatraju se zaštitnim čimbenicima za pojavu depresivnosti i usamljenosti u starijoj dobi. U okviru rada prikazat će se dosadašnje spoznaje o starenju te psihosocijalnim čimbenicima koji doprinose kvaliteti života starijih osoba.

Ključne riječi: kvaliteta života; psihosocijalni čimbenici; uspješno starenje.

- 1 Izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković, Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju, Borongajska cesta 83d, Zagreb, 10000 Zagreb, Hrvatska. E-pošta: lbrajkov1@hrstud.hr
- 2 Dora Korać, mag. psych., Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju, Borongajska cesta 83d, Zagreb, 10000 Zagreb, Hrvatska. E-pošta:dkorac@hrstud.hr
- 3 Doc. dr. sc. Dario Vučenović, Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju, Borongajska cesta 83d, Zagreb, 10000 Zagreb, Hrvatska. E-pošta: dvucenovi@hrstud.hr

1. Uvod

Starenje svjetskog stanovništva jedan je od najznačajnijih trendova u posljednjih nekoliko desetljeća. Iako je porast udjela osoba starije životne dobi istaknutiji u razvijenim zemljama, predviđena uzlazna putanja navedenog procesa čini ga globalnim fenomenom (Ujedinjeni narodi, 2022). Kontinuirani proces starenja populacije vidljiv je u promjenama dobne strukture stanovništva, odnosno u rastućem udjelu starijih ljudi, uz istovremeni pad proporcije djece i mladih. Navedeno potvrđuju podaci Ujedinjenih naroda (2019) prema kojima je, u razdoblju između 1990. i 2019. godine, postotak stanovništva u dobi od 65 i više godina narastao sa 6% na 9% ukupne populacije. Procjena je da će se broj starijih osoba gotovo udvostručiti tijekom sljedećih triju desetljeća, odnosno da će u 2050. godini svaka šesta osoba na svijetu imati iznad 65 godina (Ujedinjeni narodi, 2019). Trend demografskog starenja primjetan je i u Republici Hrvatskoj, pri čemu je prema posljednjem popisu stanovništva svaka peta osoba bila starija od 65 godina (Državni zavod za statistiku-DZS, 2021). S obzirom na stalan porast udjela ljudi starije dobi u ukupnoj svjetskoj populaciji, starenje postaje predmetom rasprava stručnjaka različitih područja, poput medicine, ekonomije, sociologije i psihologije. Produljenjem očekivanog životnog vijeka sve se veća pozornost usmjerava na prepoznavanje izazova s kojima se suočavaju pripadnici navedene dobne skupine kao i utvrđivanje čimbenika koji doprinose uspješnom starenju. Navedenim se nastoji povećati kvaliteta života starijih osoba te omogućiti da što dulje ostanu aktivni i funkcionalni članovi društva.

2. Starenje i starost

Precizan i sveobuhvatan opis starenja u današnje vrijeme predstavlja izazov, u najvećoj mjeri zbog velike složenosti i dinamičnosti samog procesa. Dodatno ograničenje u njegovom adekvatnom definiranju predstavlja naglašavanje različitih aspekata navedenog koncepta, ovisno o usmjerenju stručnjaka u praktičnom radu ili istraživača u određenom znanstvenom području (Brajković, 2010). Galić i suradnici (2013) navode da je starenje postupan i progresivan proces smanjenja strukture i funkcije organskih sustava, dok Handler (1960) ističe da starenje podrazumijeva propadanje organizma uslijed vremenski ovisnih i nepovratnih promjena koje su svojstvene svim pripadnicima određene vrste (prema Schaie i Willis, 2001). Primjetno je da su prethodno navedeni autori (Galić

i sur., 2013; Handler, 1960, prema Schaie i Willis, 2001) usmjereni na gubitke koji se javljaju s dobi, odnosno da poistovjećuju starenje s propadanjem organskih sustava i bolešću. No, u suvremenoj psihologiji starenje se promatra u kontekstu prilagodbe, rasta i razvoja (Despot Lučanin, 2022; Tucak Junaković i sur., 2020). Uz ublažavanje gubitaka, naglasak se stavlja na pozitivne aspekte promjena u funkcioniranju starijih osoba i unaprjeđenje određenih sposobnosti s protekom vremena. Primjerice, s dobi dolazi do sve većeg razvitka pojedinih tipova inteligencije, mudrijeg pristupa rješavanju životnih problema, bolje regulacije emocionalnog funkcioniranja, a promjena radnog statusa u vidu umirovljenja ujedno označava i više vremena za druženje s bliskim ljudima (Brajković, 2010; Despot Lučanin, 2022). Opisujući koncept starenja nužno je istaknuti da spomenuti proces, osim bioloških promjena, određuju i brojne psihološke, socijalne i okolinske pojave (Svjetska zdravstvena organizacija, 2021a). Uzimajući u obzir prethodno navedeno, Brajković (2010) i Despot Lučanin (2022) definiraju starenje kao proces tijekom kojeg se odvijaju biološke, psihološke i socijalne promjene, poput promjena u vidu, sluhu i pokretljivosti osoba, prilagodbe ličnosti na starenje, promjena u pamćenju i inteligenciji te promjene u odnosu društva prema starijim osobama.

Dodatna prepreka u jednoznačnom definiranju procesa starenja njegovo je izjednačavanje s pojmom starosti. Iako se u općoj populaciji navedeni koncepti smatraju sinonimima, starenje predstavlja cjeloživotni proces, dok starost podrazumijeva posljednje razvojno razdoblje u životu pojedinca. Prilikom određivanja početka starosti vodimo se različitim kriterijima, pri čemu su općeprihvaćeni kronološka dob, socijalne uloge i funkcionalno stanje (Despot Lučanin, 2022). Sukladno kriteriju kronološke dobi, starijim ljudima smatraju se osobe koje su navršile 60 ili 65 godina. Navedene granice odražavaju dob u kojoj pojedinci stječu nova prava, poput besplatnog javnog prijevoza ili prava na starosnu mirovinu te nacionalnu naknadu (Despot-Lučanin, 2022). Osobe starije životne dobi dodatno se mogu podijeliti u tri podskupine. Prvoj podskupini, „mlađim” starijima, pripadaju osobe u dobi od 60 do 75 godina, „stariji” stari osobe su između 75 i 85 godina, a podskupina „veoma” starih obuhvaća pojedince iznad 85 godina. S obzirom na produljenje očekivanog životnog vijeka svjetske populacije, u zasebnu kategoriju mogu se izdvojiti i stogodišnjaci te superstogodišnjaci, odnosno osobe koje su navršile 110 i više godina (Despot Lučanin, 2022).

Promatrajući kriterij socijalnih uloga ili statusa, starost započinje nakon što osoba postane baka ili djed ili nakon odlaska u mirovinu. Uzimajući u obzir funkcionalno stanje, starost nastupa nakon određenog stupnja opadanja sposobnosti, poput slabljenja osjetilnih, motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti. Prilikom utvrđivanja starosti pojedinca potrebno je promatrati sve kriterije zajedno jer pozivanje na samo jedan od njih neće rezultirati ispravnom procjenom.

Uz prethodno navedene kriterije starosti, razlikujemo i koncept subjektivne dobi koji se odnosi na samoprocjenu osobe koliko se starom osjeća, u koju dobnu skupinu bi se svrstala te koliko starom želi biti, a neovisno o kronološkoj dobi (Settersten i Godlewski, 2016). Dosadašnja istraživanja upućuju na značajan odnos subjektivne dobi te različitih razvojnih ishoda i rizičnih i zaštitnih čimbenika kvalitetnog starenja (Alonso Debreczeni i Bailey, 2021; Diehl i sur., 2015; Stephan i sur., 2018). Procjena vlastite subjektivne dobi pokazala se povezanom s boljim zdravstvenim stanjem, višom razinom optimizma, duljim životnim vijekom i uspješnim starenjem (Alonso Debreczeni i Bailey, 2021; Ambrosi-Randić i sur., 2018a; Stephan i sur., 2018). Starije osobe koje se percipiraju mlađima u odnosu na kronološku dob iskazuju manje depresivnih simptoma, višu subjektivnu dobrobit te su zadovoljniji životom (Alonso Debreczeni i Bailey, 2021; Ambrosi-Randić i sur., 2018a). Utvrđeno je i da procjena subjektivne dobi ima značajnu ulogu u ublažavanju negativnog utjecaja stresa na zdravlje (Wettstein i sur., 2021), a povezana je i s neurokognitivnim zdravljem starijih ljudi (Kwak i sur., 2018). Naime, nalazi Kwak i suradnika (2018) upozoravaju na to da osobe mlađe subjektivne dobi, u odnosu na svoju stvarnu dob, imaju bolje očuvane moždane strukture.

Eriksonova teorija govori o razdoblju starenja kao o posljednjoj fazi psihosocijalnoga razvoja usmjerenog na evaluaciju prethodnih životnih događaja i iskustva. U okviru navedenog stadija osobe nastoje donijeti sud o tome jesu li zadovoljne svojim životnim putem (Berk, 2008). Pojedinci koji procjene svoj život uspješnim, neće se bojati starost i zadržat će osjećaj vlastite vrijednosti unatoč slabljenju određenih sposobnosti. Starije osobe koje se ponose postignutim osjećat će se ispunjeno, unatoč svijesti o vlastitoj smrtnosti, bit će skloni dijeliti svoje znanje s mlađim generacijama te procijeniti svoj život smislenim i svrhovitim (Brajković, 2010). S druge strane, osobe koje nisu zadovoljne rezultatom refleksije osjećat će kao da im je život promašen, teško će prihvatiti vlastito starenje i smrt, te će se posljedično javiti gorčina, očaj, frustracija (Despot Lučanin, 2022).

2.1. Demografske promjene izazvane starenjem

U posljednjih nekoliko desetljeća primjetne su značajne i trajne promjene u dobnoj strukturi stanovništva svijeta (Eurostat, 2022, Ujedinjeni narodi, 2019). Porast udjela osoba starije životne dobi smatra se jednim od najistaknutijih demografskih fenomena, uz urbanizaciju, migraciju te rast svjetske populacije. Sukladno podacima izvještaja Ujedinjenih naroda za 2020. godinu, 727 milijuna osoba u svijetu ima 65 i više godina. Procjenjuje se da će broj starijih osoba ubrzano rasti te će, do 2050. godine, dosegnuti brojku od 1,5 milijuna. Drugim riječima, udio osoba starije životne dobi u ukupnoj populaciji udvostručit će se tijekom slijedećih 30 godina (Ujedinjeni narodi, 2020).

Znatan porast primjetan je i u slučaju „starijih” starih, odnosno osoba u dobi od 80 i više godina. Globalno gledajući, u posljednjih 30 godina udio navedene populacije se udvostručio, a očekuje se da će broj osoba navedene dobi biti trostruko veći u 2050. godini. Govoreći u brojkama, procjenjuje se da će, kroz slijedeća tri desetljeća, broj pripadnika navedene dobne skupine narasti na 426 milijuna (Svjetska zdravstvena organizacija, 2021).

Proces starenja stanovništva primjetan je i u zemljama Europske unije. Sukladno podacima Eurostata (2022), Statističkog ureda Europskih zajednica, u posljednjih 20 godina udio stanovnika starije životne dobi kontinuirano raste. U odnosu na 2001. godinu u kojoj je postotak osoba u dobi od 65 i više godina iznosio 15,8%, 2021. godine zabilježen postotak od 20,8% starijih osoba, što čini petinu ukupnog europskog stanovništva. Procjene Eurostata (2022) upućuju na daljnji porast osoba starije životne dobi, pogotovo „veoma starih” pojedinaca. Pokazatelji upućuju na da će se, u razdoblju od 2021. do 2100. godine, udio osoba u dobi od 80 ili više godina udvostručiti te će činiti 14,6% europskog stanovništva (Eurostat, 2022). Sukladno kriterijima Ujedinjenih naroda (2019), zemlje u kojih udio osoba starijih od 65 godina prelazi 10% ukupnog stanovništva, smatraju se vrlo starim narodima. Temeljem navedenog, stanovništvo cijele Europske unije, pa tako i hrvatsko, vrlo je staro.

Podaci Državnog zavoda za statistiku (2021) i Eurostata (2022) potvrđuju trend demografskog starenja i u Republici Hrvatskoj. Prema popisu stanovništva iz 2021. godine Hrvatska imala je 3 888 529 stanovnika, a od toga 868 638 osoba starije životne dobi. Drugim riječima, 22,3% hrvatske populacije činili su stariji ljudi što bi značilo da je svaki peti stanovnik imao 65 ili više godina (DZS, 2021). Uzlaznu putanju broja osoba starije životne dobi potvrđuje porast

udjela starijih osoba, u razdoblju od 2001. do 2021. godine s 16,1% na prethodno navedenih 22,3%. Očekivana dužina života raste sa svakom sljedećom generacijom. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (2021) očekivana dužina života u 2020. godini iznosila je 77,8 godina, odnosno 74,7 godine za muškarce te 80,9 godina za žene. Promatrajući zadnjih 20 godina primjetno je i znatno povećanje indeksa starenja, odnosno udjela osoba u dobi od 60 i više godina prema broju djece i mladih (do 19 godina), s 90,7% na 149,3%. (DZS, 2021).

Kao glavni procesi starenja stanovništva navode se dugotrajni pad stope fertiliteta te produljenje očekivanog životnog vijeka. U okviru promjena dobne strukture, prvotno navedeni proces, odnosno smanjenje broja djece i mladih odraz je „starenja odozdo“, dok je produženje prosječne duljine života rezultat „starenja odozgo“ (Puljiz, 2016, Eurostat, 2020). Kao osnovni uzroci navedenih demografskih promjena navodi se bolja zdravstvena zaštita, u vidu kontrole zaraznih bolesti, prevencije i liječenja kroničnih bolesti te napredak medicine i tehnologije (Eurostat, 2020). Također, životni vijek ljudi produljio se zahvaljujući poboljšanju općih uvjeta života (socioekonomskih i radnih), sve većem razvitku svijesti vezanim uz zdravlje i aktivan način života.

Prema dosadašnjim demografskim pokazateljima i projekcijama budućih trendova, udio starijih osoba će rasti, a očekivani životni vijek bit će sve duži. Navedeno će rezultirati sve većim utjecajem osoba starije dobi u ukupnoj populaciji određenog društva, pogotovo u razvijenim zemljama i zemljama u razvoju. U takvim okolnostima sve se više pozornosti pridaje utvrđivanju rizičnih i zaštitnih čimbenika koji djeluju na kvalitetu života starijih pojedinaca te poticanju produktivnog, dostojanstvenog i uspješnog starenja.

2.2. Uspješno starenje

Razvojem suvremenog pristupa starenju kojim se naglašavaju pozitivni aspekti funkcioniranja u starijoj dobi, koncept uspješnog starenja sve više dobiva na značaju i postaje predmetom interesa brojnih znanstvenih područja (Teater i Chonody, 2020; Tucak Junaković i sur., 2020). Ističe mogućnost očuvanja i daljnjeg razvoja određenih sposobnosti te aktivnog doprinosa društvu i u starijoj dobi. Poput psihološke dobrobiti, pojam uspješnog starenja često se koristi kako bi se operacionalizirala varijabla kvalitete života osoba starije životne dobi. Iako se većina autora slaže da je uspješno starenje višedimenzionalni kon-

strukt, nije postignut konsenzus u pogledu njegove definicije, načina mjerenja i komponenti koje obuhvaća (Estebansari i sur., 2020; Tucak Junaković i sur., 2020; Settersten i Godlewski, 2016). Uspješno starenje najčešće se definira na temelju biomedicinskog modela koji su predložili Rowe i Kahn (1997). Prema navedenom modelu uspješno starenje obuhvaća tri kriterija, odsutnost bolesti i pripadajućih ograničenja, održavanje dobrog tjelesnog i kognitivnog funkcioniranja te aktivnu uključenost u život. Primjetno je da se biomedicinskim modelom naglasak stavlja na funkcionalne i tjelesne aspekte starenja, pri čemu se zanemaruje psihološka dimenzija procesa te subjektivna procjena zdravlja i dobrobiti pojedinca koji stari. Prethodno spomenuti čimbenici i holistički pristup starenju okosnica je psihosocijalnog pristupa uspješnom starenju (Teater i Chonody, 2020; Tucak Junaković i sur., 2020; Urtamo i sur., 2019). Navedeni pristup ističe da je osoba uspješno ostarjela ako je zadovoljna životom i svojim socijalnim odnosima te iskazuje višu razinu samopoštovanja i otpornosti na stres, neovisno o narušenom zdravlju. Baltes i Baltes (1990, prema Tucak Junaković i sur., 2020) predložili su model selektivne optimizacije i kompenzacije koji opisuje mogućnost prilagodbe pojedinca koji stari na prisutnost bolesti i pripadajuća ograničenja, uz adekvatne psihološke i socijalne resurse.

Unatoč različitim teorijskim pristupima navedenom konstrukt, relevantnost utvrđivanja odrednica uspješnog starenja neosporiva je, kako na individualnoj razini tako i na razini društva koji u sve većoj mjeri čine osobe starije dobi. Fizička aktivnost, odsutnost bolesti, zdrave životne navike te percepcija vlastitog zdravlja čimbenici su koji se u najvećoj mjeri povezuju s uspješnim starenjem (Bosnes i sur., 2017; Estebansato i sur., 2020; Soyulu i Yılmaz Irmak, 2021). Relevantnost navedenih biomedicinskih komponenti starenja potvrđuju nalazi Teater i Chonody (2020) prema kojima su dobro kognitivno funkcioniranje, adekvatna zdravstvena skrb i odsutnost bolesti izdvojeni kao najvažnijim odrednicama uspješnog starenja osoba starije dobi. No, zadovoljavajuća i uspješna starost ne ovisi isključivo o zdravstvenom stanju pojedinca, nego i o vlastitom doživljaju sebe i odnosima s ljudima u okolini (Cosco i suradnici, 2013). Osoba koja ima narušeno tjelesno zdravlje, može se smatrati uspješno starećom ako ima razvijenu socijalnu mrežu i podršku bliskih osoba, osjećaj životne svrhe i smisla te osjećaj kontrole nad svojom okolinom (Carver i Buchanan, 2016; Teater i Chonody, 2019; Torregrosa-Ruiz i sur., 2021). Carver i Buchanan (2016) ističu i važnost otpornosti, optimizma, pozitivnog pogleda

na život te socijalne participacije, odnosno učestalosti sudjelovanja pojedinca u različitim društvenim aktivnostima. Dodatno, uspješno starenje povezano je s višim razinama duhovnosti, odnosno religioznosti, prihvaćanjem i prilagodbom na promjene koje donosi starost te adekvatnim emocionalnim funkcioniranjem (Teater i Chonody, 2019). U svrhu stjecanja dubljeg uvida u navedeni koncept Cosco i suradnici (2013) napravili su pregled literature koja je obuhvaćala definicije uspješnog starenja iz perspektive osoba starije životne dobi. Kao najvažnije odrednice uspješnog starenja (sadržane u svim kvalitativnim istraživanjima) navodile su se psihosocijalne varijable, poput duhovnosti, neovisnosti, socijalne podrške, a potom i biološke komponente, poput tjelesnog zdravlja i kognitivnog funkcioniranja (Cosco i sur., 2013).

Slične nalaze o načinu na koje stariji ljudi promatraju uspješno starenje dobile su Tucak Junaković i Nekić (2016) na osobama u dobi od 60 do 95 godina iz četiriju hrvatskih županija. Sudionici istraživanja najvažnijima procijenili su zdravlje i funkcionalnu sposobnost te sposobnost osobe da se osjeća dobro sa sobom (Tucak Junaković i Nekić, 2016). Prema rezultatima istraživanja Ambrosi-Randić i suradnika (2018b), provedenog na starijim osobama 17 hrvatskih županija, gotovo 20% sudionika može se smatrati uspješno starećima. Drugim riječima, petina starijih osoba obuhvaćenih istraživanjem zadovoljni su vlastitim zdravljem, financijskom situacijom i životom općenito. Utvrđeno je i da su pojedinci koji uspješno stare bili skloniji pomoći i brinuti o mlađim generacijama te su postizali više rezultate na skali optimizma. S druge strane, 19,4% sudionika procijenili su svoje tjelesno i mentalno zdravlje, financijsko stanje i zadovoljstvo životom lošim ili vrlo lošim (Ambrosi-Randić i sur., 2018b). Sukladno nalazima recentnijeg istraživanja Tucak Junaković i suradnika (2020), starije osobe iz različitih dijelova Hrvatske percipirali su vlastito starenje relativno uspješnim. Procijenili su se sposobnima brinuti o sebi, djelovati u skladu s vlastitim vrijednostima te sposobnima adekvatno se nositi s promjenama koje donosi starenje (Tucak Junaković i sur., 2020). Korisnici zagrebačkih domova za starije i nemoćne postigli su relativno visoke rezultate u svim aspektima kvalitete života, pri čemu su u najvećoj mjeri zadovoljni vlastitim funkcionalnim sposobnostima, razinom autonomije i očuvanim dostojanstvom (Kolarić i sur., 2019). Samoprocjena psihičkog zdravlja, emocionalna stabilnost, samoprocjena usamljenosti te aktivni smisao za humor pokazali su se značajnim prediktorima zadovoljstva životom na uzorku zagrebačkih umirovljenika (Brajković,

2010). Starije osobe na području grada Rijeke iskazuju umjereno zadovoljstvo životom, pri čemu su financijski status i socijalni kontakti domene kvalitete života s kojima su ispitani pojedinci najzadovoljniji (Kuzma, 2016).

3. Psihosocijalne odrednice uspješnog starenja

3.1. Depresivnost

Uzajamno djelovanje bioloških promjena, promjena u socijalnim odnosima i stresnih životnih događaja, karakterističnih za razdoblje starosti, mogu rezultirati određenim psihičkim poteškoćama (Despot Lučanin, 2022). Jedan od najčešćih problema psihičkog zdravlja u starijoj životnoj dob je depresija (Svjetska zdravstvena organizacija, 2017; Padayachey i sur., 2016; Zenebe i sur., 2021). Procjena udjela starijih osoba s navedenom poteškoćom nije jednoznačna, pri čemu se naglašava važnost razlikovanja depresije kao klinički dijagnosticirani poremećaj od depresije kao raspoloženja (Svjetska zdravstvena organizacija, 2021). Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (2021), 5,8% osoba iznad 60 godina boluju od depresivnog poremećaja, no postotak je viši ako govorimo o depresivnom raspoloženju (Padayachey i sur., 2016). Nalazi meta-analize Zenebe i suradnika (2021) upućuju na relativno visoku prevalenciju depresivnih simptoma među starijim stanovništvom svijeta, od 31,7%. Ajduković i suradnici (2013) upućuju na blagu prema umjerenoj depresivnosti korisnika domova za starije i nemoćne iz različitih dijelova Hrvatske. Sukladno nalazima istraživanja Kolarić i suradnika (2019), većina korisnika zagrebačkih domova za starije nije pokazivala znakove depresivnosti, dok je za njih 6% utvrđena depresivnost visokog intenziteta.

Depresivnost se povezuje s nizom zdravstvenih rizika, poput opadanja kognitivnih funkcija te pogoršanja postojećih kroničnih bolesti, osobito srčanih bolesti i demencije (Jiang i sur., 2020; Maier i sur., 2021; Park i sur., 2016). Dosadašnja literatura upućuje na značajan odnos simptoma depresije te kardiovaskularnih (srčani zastoj) i cerebrovaskularnih (moždani udar) bolesti, hipertenzije, bubrežnih bolesti, dijabetesa i astme (Jiang i sur., 2020; Maier i sur., 2021; Yaka i sur., 2014). Uz to što je depresija češća u osoba narušenog tjelesnog zdravlja, također se u većoj mjeri javlja kod socijalno izoliranih starijih pojedinaca (Galić i sur., 2013).

Upravo usamljenost i nedostatak socijalnih kontakata predstavljaju rizične čimbenike za razvoj depresije u starijoj dobi, dok su socijalna podrška i socijalna participacija zaštitni čimbenici (Aziz i Steffens, 2013; Maier i sur., 2021; Zenebe i sur., 2021). Promatrajući odnos socijalne podrške i depresije potrebno je istaknuti da veću ulogu ima kvaliteta percipirane ili primljene emocionalne podrške drugih ljudi, nego li količine iste (Aziz i Steffens, 2013). Ako pojedinac koji stari doživi pruženu socijalnu podršku kao pretjeranom, neiskrenom ili nekorisnom, simptomi depresije mogu se i povećati (Barry i Byers, 2016, prema Despot Lučanin, 2022). Dodatni psihosocijalni čimbenici povezani s depresijom u starijoj dobi osjećaj su koherentnosti, odnosno sposobnost pojedinca da učinkovito koristi resurse suočavanja kako bi se prilagodio životnim stresorima i zadržao zdravlje, emocionalne sposobnosti te subjektivna dobrobit (Fan i sur., 2021; Kardum i Hudak Knezović, 2012; Maier i sur., 2021; Vučenović, 2015). Vjerojatnost pojave depresivnih simptoma veća je za žene, rastavljene osobe i udovce, osobe s nižom razinom obrazovanja te lošijim socioekonomskim statusom (Vučenović, 2015; Zenebe i sur. 2021; Yaka i sur., 2014). Ženski spol, slabije psihičko zdravlje i funkcionalna sposobnost te bolje fizičko zdravlje pokazali su se značajnim prediktorima za pojavu depresivnosti na hrvatskom uzorku (Ajduković i sur., 2013).

S obzirom na sve veću pojavnost depresije među starijom populacijom te značajnu povezanost s povećanim morbiditetom i mortalitetom, pravovremeno dijagnosticiranje, preventivno djelovanje i adekvatan tretman iznimno su važni, kako za pojedinca tako i za zdravstveni sustav.

3.2. Usamljenost

Vjerovanje da su stari ljudi nužno i usamljeni jedna je od najučestalijih predrasuda o pripadnicima ove populacije. Usamljenost se u većine starijih osoba javlja kao prolazan osjećaj uzrokovan gubitkom partnera ili nedostatkom socijalnih odnosa, a tek kod manjeg udjela može prerasti u dugotrajno stanje koje narušava zdravlje i kvalitetu života (Dahlberg i sur., 2018; Despot Lučanin, 2022). Iako ne postoji univerzalna definicija pojma usamljenosti, u literaturi najčešće se opisuje kao subjektivan, nelagodan osjećaj koji proizlazi iz neusklađenosti između količine i kvalitete socijalnih odnosa koje pojedinac procjenjuje da ima, te socijalnih odnosa i kontakata koji bi želio ostvariti i kojima teži (Mann i sur., 2017; Pinquart i Sörensen, 2001). Unatoč određenim prekla-

panjima s konceptom socijalne izolacije, osjećaj usamljenosti subjektivna je procjena, za razliku od izolacije koja ima objektivnu konotaciju (Barjaková i Garnero, 2022; Mann i sur., 2017). Drugim riječima, pojedinci koji žive sami, ne moraju nužno biti usamljeni i obrnuto (Barjaková i Garnero, 2022; Hansen i Slagsvold, 2016). Sukladno podacima Hansen i Slagsvold (2016) prevalencija usamljenosti u osoba starijih od 60 godina iznosi između 30% i 55% u zemljama Srednje i Istočne Europe, pri čemu je na području Sjeverozapadne Europe učestalost znatno niža, od 10% do 20%.

Percipirana odsutnost bliskih, značajnih i kvalitetnih odnosa te nedostatak osjećaja pripadnosti ključne su odrednice usamljenosti starijih osoba. Također, usamljene osobe sklonije su razvoju negativnog mišljenja o sebi, opetovano se prisjećaju negativnih socijalnih iskustava te stupaju u interakcije očekujući negativan ishod (Lee i sur., 2020). Prethodno navedeno čini ih podložnijima razvoju određenih psihičkih poteškoća, ponajviše anksioznosti i depresije (Lee i sur., 2020; Vozikak i sur., 2018). Na značajan odnos usamljenosti i depresije upućuje longitudinalna studija provedena na osobama starije životne dobi prema kojoj je usamljenost povezana s većom učestalošću i ozbiljnošću depresivnih simptoma tijekom razdoblja od 12 godina (Lee i sur., 2020).

Rizični čimbenici usamljenosti mogu se podijeliti na one vezane uz pojedinca te one vezane uz društvo i okolinu u kojoj se pojedinac nalazi (Barjaková i Garnero, 2022). Bračni status, uvjeti/ mjesto stanovanja, socijalna uključenost i kvaliteta socijalnih odnosa ubrajaju se među najснаžnije individualne prediktore usamljenosti. Zaključno, osobe starije životne dobi koje su izgubile supružnika ili su rastavljene, žive sami te nemaju dobro razvijenu socijalnu mrežu niti adekvatnu socijalnu podršku podložniji su razvoju usamljenosti kao dugotrajnog stanja (Barjaková i Garnero, 2022; Dahlberg i sur., 2018).

3.3. Socijalna podrška i socijalna uključenost

Bliski odnosi s drugim ljudima važni su tijekom cijelog života, a ključni su za uspješno starenje te zdravlje i dužinu života osoba starije životne dobi (Galić i sur., 2013). Koncept socijalne podrške obuhvaća više komponenti, poput emocionalne podrške koja se odnosi na prihvaćanje, suosjećanje i razumijevanje od drugih te instrumentalne podrške koja podrazumijeva konkretnu, opipljivu pomoć, primjerice prilikom odlaska u dućan (O'Brien i Sharifian, 2019). Dodatno, razlikujemo stvarno primljenu podršku od subjektivne percepcije raspolo-

žive socijalne podrške koja je snažnije povezana s psihičkom dobrobiti (Despot Lučanin, 2022). Nalazi istraživanja O'Brien i Sharifian (2019) upozoravaju na to da, u odnosu na primljenu socijalnu podršku, percipirana emocionalna i instrumentalna podrška značajno su povezane s percepcijom pozitivnih promjena u starosti. Utvrđen je i značajan odnos između podrške bliskih osoba i stresa, pri čemu adekvatna socijalna podrška može smanjiti vjerojatnost stresnog događaja te utjecati na percepciju stresora i strategije suočavanja (Galić i sur., 2013). S druge strane, odsutnost socijalne podrške bliskih ljudi može smanjiti otpornost starije osobe te je učiniti podložnijom razvoju depresivnih simptoma (Aziz i Steffens, 2013; Maier i sur., 2021).

Socijalna uključenost podrazumijeva sudjelovanje pojedinca u različitim društvenim i produktivnim aktivnostima, primjerice volontiranja, članstva u društvenim udrugama ili klubovima (Carver i Buchanan, 2016). Povezuje se s brojnim pozitivnih ishoda starenja, poput zadovoljstva životom, usporavanja pada tjelesnih i kognitivnih sposobnosti te smanjenog rizika od smrti (Despot Lučanin, 2022). Zadovoljavajuća socijalna uključenost povećava osjećaj kontrole i pripadnosti (Teater i Chonody, 2019). Učestalost kontakata s članovima obitelji i prijateljima, percipirana socijalna podrška te uključenost u društvene aktivnosti procijenjeni su kao najvažnije odrednice uspješnog starenja koje potvrđuju starije osobe (Carver i Buchanan, 2016; Teater i Chonody, 2019).

3.4. Religioznost

Smatra se da starije osobe pridaju velik značaj religioznim vjerovanjima i ponašanjima, neovisno o tome koliko su bili religijski usmjereni u ranijim životnim fazama. Navedeno se može pripisati gubitku određenih socijalnih uloga i kontakata koje se nastoje nadomjestiti sudjelovanjem u religioznim obredima (Shaw i sur., 2016). Uključenost u religijske aktivnosti ima važnu ulogu u pronalaženju smisla i svrhe postojanja te ublažava tjeskobu i strah od smrti (Teater i Chonody, 2019). Sukladno nalazima Malone i Dadswell (2018), religioznost i duhovnost predstavljaju izvor snage, utjehe i nade prilikom suočavanja s gubitkom supružnika i prilagođavanja na brojne promjene koje donosi proces starenja. Istraživanja upućuju na značajan odnos religioznosti te fizičkog i mentalnog zdravlja, dobrobiti i uspješnog starenja (Malone i Dadswell, 2018; Shaw i sur., 2016; Teater i Chonody, 2019; Zimmer i sur., 2016). Različiti aspekti religioznosti povezani su s uspješnom prilagodbom na pojavu demencije, kardio-

vaskularnih i malignih bolesti te pogoršanjem postojećeg zdravstvenog stanja. Osobe starije životne dobi koje učestalo pohađaju religijske obrede, manje su sklone razvoju depresivnih i anksioznih simptoma te žive dulje (Shaw i sur., 2016; Zimmer i sur., 2016). Sudjelovanje u religijskim aktivnostima doprinosi širenju socijalne mreže starijih pojedinaca, većoj socijalnoj podršci i osjećaju pripadnosti (Bradley i sur., 2019; Rote i sur., 2013).

Religioznost i duhovnost imaju važnu ulogu u životu osoba starije dobi te doprinose njihovom uspješnom starenju. Upravo navedenim konceptima stariji ljudi nastoje razumjeti, evaluirati i uvidjeti smisao prošlih životnih događaja i iskustava.

3.5. Emocionalno funkcioniranje

Promjene i gubici u funkcionalnim, socijalnim i psihološkim sposobnostima, karakterističnim za razdoblje starosti, predstavljaju znatan izvor stresa u životu starijih osoba. Način suočavanja i prilagodbe na prethodno navedene stresore utječe na subjektivnu dobrobit pojedinca koji stari (Cheng i sur., 2016). Ovisi o brojnim čimbenicima, poput percipirane socijalne podrške i osobina ličnosti, ali ponajviše o emocionalnoj inteligenciji (Delhom i sur., 2022; Galdona i sur., 2018). Upravo sposobnost adekvatnog prepoznavanja i izražavanja, razumijevanja i reguliranja emocija, obuhvaćenih konceptom emocionalne inteligencije, doprinose otpornosti starijih osoba (Mayer i Salovey, 1997). Emocionalna inteligencija umanjuje negativan utjecaj stresa na fizičko i mentalno zdravlje pojedinca jer omogućava adekvatnije suočavanje sa stresorima i bolju prilagodbu na promjenjive životne okolnosti (Galdona i sur., 2018). Istraživanje Luque-Reca i suradnika (2018) upozorava i na značajan doprinos emocionalnog funkcioniranja u percepciji vlastitog zdravlja i zadovoljstva životom u osoba starije životne dobi. Stariji ljudi imaju razvijeniju emocionalnu inteligenciju u odnosu na mlađe pojedince, što se može pripisati većem životnom iskustvu iz kojeg su spoznali da je ključ uspješnog suočavanja sa stresnim situacijama dobra kontrola vlastitih emocionalnih reakcija/ adekvatna regulacija vlastitih emocija (Chen i sur., 2016; Galdona i sur., 2018). U domaćem istraživanju koje je proveo Vučenović (2012), potvrđeno je kako s dobi dolazi do porasta emocionalnih kompetencija te da su stariji pojedinci ujedno realističniji u procjeni vlastitih emocionalnih vještina i bolji u emocionalnoj samoregulaciji zbog čega se lakše nose s vlastitim i tuđim emocijama.

Emocionalno funkcioniranje značajno doprinosi otpornosti i prilagodbi starijih ljudi na gubitak socijalnog statusa i bliskih osoba te narušeno zdravstveno stanje. Važnost navedenog koncepta tek je u posljednjih nekoliko godina prepoznata u području gerontologije (Delhom i sur., 2020). S obzirom na proces starenja ukupnog stanovništva, potrebno je dodatno istražiti ulogu emocionalne inteligencije u fizičkom, socijalnom i psihološkom funkcioniranju starijih osoba.

3.6. Umirovljenje i prilagodba

Jedan od razvojnih zadataka obuhvaćenih razdobljem starosti odlazak je u mirovinu. Kao i svaka druga životna promjena koja se javlja tijekom starenja, umirovljenje podrazumijeva određene gubitke, prvenstveno u socijalnom aspektu, ali i određene benefite. Smanjeni prihodi i socijalni kontakti, gubitak socijalnog statusa te promjena u navikama, aktivnostima i strukturi dana koja je većinski bila određena radnim vremenom predstavljaju negativne aspekte umirovljenja. S druge strane, odlaskom u mirovinu osoba se oslobađa poslovnih obveza, ima više slobodnog vremena za druženje s članovima obitelji i prijateljima (Brajković, 2010). Prilikom određivanja prava na starosnu mirovinu promatra se životna dobi pojedinca i godine mirovinskog staža. Sukladno navedenim kriterijima, osoba u Hrvatskoj može otići u punu starosnu mirovinu sa 65 godina i najmanje 15 godina staža (Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, 2022).

Potrebno je istaknuti da su starije osobe heterogena skupina i da postoje velike interindividualne razlike u načinu doživljavanja odlaska u mirovinu. Navedeni proces može imati pozitivno ili negativno značenje ovisno o promjenama u životu umirovljenika i njegove obitelji. Dio starijih osoba odlazi u mirovinu s osjećajem gubitka, nezadovoljstva, straha i tjeskobe, dok za određene pojedince umirovljenje predstavlja svojevrsnu nagradu i priliku da se u većoj mjeri usmjere na sebe, svoje hobije i provode više vremena s bliskim ljudima (Brajković, 2010). Među najučestalijim čimbenicima o kojima ovisi prilagodba na život u mirovini navode se zdravstveno i financijsko stanje, životni standard, interesi izvan posla te uključenost u socijalne grupe prilikom umirovljenja. Starije osobe koje imaju zadovoljene navedene aspekte lakše prihvaćaju odlazak u mirovinu te iskazuju veće zadovoljstvo životom (Despot-Lučanin, 2020). Nalazi Barbosa i suradnika (2016) također upućuju na to da su fizičko i mentalno zdravlje, financijska sigurnost, pripremljenost te samostalna odluka o odlasku u

mirovinu značajno predviđaju zadovoljstvo životom nakon umirovljenja (Barbosa i sur., 2016). Utvrđen je i značajan odnos između zadovoljstva umirovljenjem te religioznosti, socijalne integracije i podrške članova obitelji (Asebedo i Seay, 2014).

Odlazak u mirovinu sastavni je dio životnog ciklusa osobe. Uzimajući u obzir produljenje životnog vijeka te kontinuirano starenje stanovništva, umirovljenje predstavlja stadij u kojem će sve veći udio stanovništva boraviti sve dulje. Sukladno navedenom, utvrđivanje psihosocijalnih čimbenika koji doprinose uspješnoj prilagodbi na umirovljenje, a time i uspješnom starenju, sve više dobiva na važnosti.

4. Zaključak

Jedan od najznačajnijih trendova u posljednjih nekoliko desetljeća kontinuirano je starenje svjetskog stanovništva. Sukladno trenutnim demografskim pokazateljima dolazi do povećanja udjela osoba starije životne dobi, a prosječni životni vijek sve je duži. Navedeno će rezultirati brojnim promjenama, poput produljenja radnog vijeka, povećanja razine obrazovanja budućih starijih, porasta broja osoba s kroničnim bolestima, povećane potrebe za uslugama skrbi. S obzirom na rastući utisak starijih osoba u društvu, sve se veća važnost pridaje utvrđivanju čimbenika koji doprinose kvalitetnom i produktivnom starenju. U svrhu poticanja smislene i zadovoljavajuće starosti stanovništva potrebne su određene zdravstvene, socijalne, mirovinske i gospodarske intervencije. Uz pripremu na razini društva, buduće starenje zahtjeva i pripremu na razini pojedinca. Kao jedna od najvažnijih odrednica uspješnog starenja ističe se adekvatna prilagodba na promjene u različitim područjima života. Preciznije govoreći, prihvaćanje mogućnosti i ograničenja u tjelesnim, fiziološkim i kognitivnim funkcijama te socijalnim ulogama i odnosima značajno doprinose kvalitetnom starenju. Kao dodatni zaštitni čimbenici ističu se podrška bliskih osoba, uključenost u zajednicu, sudjelovanje u društvenim aktivnostima te pronalaženje smisla i svrhe života.

Kako bi intervencije na razini društva i pojedinca poboljšale kvalitetu života starijih ljudi neophodno je utvrditi njihove specifične osobne i socijalne potrebe. Sukladno navedenom, potrebna su daljnja interdisciplinarna istraživanja o psihosocijalnim čimbenicima koji doprinose uspješnoj prilagodbi na starenje, a kako bi se pripadajuće razdoblje moglo s punim pravom nazvati „zlatne godine“.

Popis izvora i literature

- Ajduković, M., Ručević, S. i Majdenić, M. (2013). Odnos depresivnosti, zdravlja i funkcionalne sposobnosti korisnika domova za starije i nemoćne osobe. *Revija za socijalnu politiku*, 20(2), 149-165. <https://doi.org/10.3935/rsp.v20i2.1148>
- Alonso Debreczeni, F. i Bailey, P. E. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Subjective Age and the Association With Cognition, Subjective Well-Being, and Depression. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 76(3), 471–482. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa069>
- Ambrosi-Randić, N., Nekić, M. i Tucak Junaković, I. (2018a). Felt Age, Desired, and Expected Lifetime in the Context of Health, Well-Being, and Successful Aging. *International journal of aging & human development*, 87(1), 33–51. <https://doi.org/10.1177/0091415017720888>
- Ambrosi-Randić, N., Tucak Junaković, I. i Nekić, M. (2018b). Usporedba biomedicinskog i alternativnog modela uspješnog starenja. *Društvena istraživanja*, 27(3), 519-538. <https://doi.org/10.5559/di.27.3.07>
- Asebedo, S. i Seay, M. C. (2014). Positive Psychological Attributes and Retirement Satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 25(2), 161–173.
- Aziz, R. i Steffens, D. C. (2013). What are the causes of late-life depression?. *The Psychiatric clinics of North America*, 36(4), 497–516. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.08.001>
- Barbosa, L. M., Monteiro, B., & Murta, S. G. (2016). *Retirement Adjustment Predictors—A Systematic Review*. *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 262–280. <https://doi.org/10.1093/workar/waw008>
- Berk (2008). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Naklada Slap.
- Bradley, C.S., Hill, T.D., Burdette, A.M., Mossakowski, K. N. i Johnson, R. J. (2020). Religious Attendance and Social Support: Integration or Selection?. *Review of religious research* 62(1), 83–99. <https://doi.org/10.1007/s13644-019-00392-z>
- Brajković, L. (2010). *Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi* [Doktorska disertacija, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]

- Carver, L. F. i Buchanan, D. (2016). Successful aging: considering non-biomedical constructs. *Clinical interventions in aging*, 11, 1623–1630. <https://doi.org/10.2147/CIA.S117202>
- Chen, Y., Peng, Y. i Fang, P. (2016). *Emotional Intelligence Mediates the Relationship between Age and Subjective Well-Being*. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(2), 91–107. <https://doi.org/10.1177/00914150166648705>
- Dahlberg, L., Agahi, N. i Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of gerontology and geriatrics*, 75, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.11.004>
- Delhom, I., Satorres, E. i Meléndez, J. C. (2020). Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133–139. DOI: 10.5093/pi2020a8
- Despot Lučanin, J. (2022). *Psihologija starenja: Izazovi i prilagodba*. U B. Matešić, K. Matešić (ur.). Naklada Slap.
- Diehl, M., Wahl, H.-W., Brothers, A. i Miche, M. (2015). Subjective aging and awareness of aging: Toward a new understanding of the aging self. U M. Diehl i H.-W. Wahl (ur.), *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol. 35, 2015: Subjective aging: New developments and future directions* str. 1–28). Springer Publishing Co.
- Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2021). *Statističke informacije 2021*. <https://podaci.dzs.hr/media/erdfes4y/statinfo2021.pdf>
- Eurostat. (25. srpnja 2022). *Population structure and ageing*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase
- Eurostat. (9. kolovoza 2021). *Ageing Europe - statistics on population developments*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments
- Estebarsari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, Z. R., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., Esmacili, R. i Aghababaeian, H. (2020). The Concept of Successful Aging: A Review Article. *Current aging science*, 13(1), 4–10. <https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>

- Fan, X., Guo, X., Ren, Z., Li, X., He, M., Shi, H., Zha, S., Qiao, S., Zhao, H., Li, Y., Pu, Y., Liu, H. i Zhang, X. (2021). The prevalence of depressive symptoms and associated factors in middle-aged and elderly Chinese people. *Journal of affective disorders*, 293, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.044>
- Galdona, N., Martinez-Taboada, C., Etxeberria, I., Urdaneta, E. i Aldaz, E. (2018). Positive Aging: The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological, Social and Physical Wellbeing. *MOJ Gerontology i Geriatrics*, 3(1), 9-11. DOI: 10.15406/mojgg.2018.03.00073
- Galić, S., Tomasović Mrčela, N., Barać, I., Čizmar, J., Dravinski, S., Eršek, L.J., Kesić, Z., Kljaić, M., Marušić, J., Plužarić, J., Reljanović, S., Rogina, V., Stojić, S., Uršić, A. i Vujanić, J. (2013). Priručnik iz gerontologije, gerijatrije i psihologije starijih osoba - psihologije starenja (N. Prlić, ur.). Medicinska škola Osijek.
- Hansen, T. i Slagsvold, B. (2016). Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Social Indicators Research*, 129, 445-464. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1111-6>
- Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje (n.d.). *Starosna mirovina*. <https://www.mirovinsko.hr/hr/starosna-mirovina/166>
- Kardum, I. i Hudek-Knežević, J. (2012). Osjećaj koherentnosti i tjelesno zdravlje. *Psihologijske teme*, 21(2), 249-271.
- Kolarić, B., Tomasović Mrčela, N., Mach, Z., Šentija Knežević, M., Orban, M. i Galić, R. (2019). straživanje kvalitete življenja, kognitivne i funkcionalne sposobnosti korisnika u trima zagrebačkim domovima za starije. *Zbornik sveučilišta Libertas*, 4(4), 11-21. <https://hrcak.srce.hr/226882>
- Kuzma, D. (2016). Kvaliteta osoba treće životne dobi [Diplomski rad, Sveučilište i Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:098799>
- Kwak, S., Kim, H., Chey, J. i Youm, Y. (2018). Feeling How Old I Am: Subjective Age Is Associated With Estimated Brain Age. *Frontiers in aging neuroscience*, 10, 168. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00168>
- Lee, S. L., Pearce, E., Ajnakina, O., Johnson, S., Lewis, G., Mann, F., Pitman, A., Solmi, F., Sommerlad, A., Steptoe, A., Tymoszuk, U. i Lewis, G. (2021). The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study. *The lancet. Psychiatry*, 8(1), 48–57. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30383-7)

- Luque-Reca, O., Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E. i Augusto-Landa, J. M. (2018). The Importance of Emotional Intelligence and Cognitive Style in Institutionalized Older Adults' Quality of Life. *The Journal of general psychology*, 145(2), 120–133. <https://doi.org/10.1080/00221309.2018.1437384>
- Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., Wang, J. i Johnson, S. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(6), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>
- Mayer, J. D. i Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? U P. Salovey i D. Sluyter (ur.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (str. 3-31). Basic Books. https://www.researchgate.net/publication/340606233_Can_We_Improve_Emotional_Skills_in_Older_Adults_Emotional_Intelligence_Life_Satisfaction_and_Resilience
- O'Brien, E. L. i Sharifian, N. (2019). Managing expectations: How stress, social support, and aging attitudes affect awareness of age-related changes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 986-1007. <https://doi.org/10.1177/0265407519883009>
- Park, J. I., Park, T. W., Yang, J. C. i Chung, S. K. (2016). Factors associated with depression among elderly Koreans: the role of chronic illness, subjective health status, and cognitive impairment. *Psychogeriatrics : the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 16(1), 62–69. <https://doi.org/10.1111/psyg.12160>
- Pinquart, M. i Sörensen, S. (2001). Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266. DOI: 10.1207/153248301753225702
- Rodin, U., Cerovečki, I. i Jezdić, D. (kolovoz, 2021). *Prirodno kretanje u Hrvatskoj u 2020. godini*. Hrvatski zavod za javno zdravstvo https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/08/PRIRODNO_KRETANJE_2020_30082021_.pdf
- Rote, S., Hill, T. D. i Ellison, C. G. (2013). Religious attendance and loneliness in later life. *The Gerontologist*, 53(1), 39–50. <https://doi.org/10.1093/geront/gns063>

- Settersten, R. A. i Godlewski, B. (2016). Concepts and Theories of Age and Ageing. U Bengtson, V. L. i Settersten, R. A. (ur), *Handbook of Theories of Ageing* (3. izdanje, str. 9-27). Springer Publishing Co.
- Soylu C. i Yılmaz Irmak, T. (2021). Socio-demographic and Subjective Factors Related to a Psychosocial and Biomedical Model of Successful Ageing.
- Stephan, Y., Sutin, A. R. i Terracciano, A. (2018). Subjective Age and Mortality in Three Longitudinal Samples. *Psychosomatic medicine*, 80(7), 659–664. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000613>
- Svjetska zdravstvena organizacija. (4. listopada 2021a). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Svjetska zdravstvena organizacija. (13. rujana 2021b). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Svjetska zdravstvena organizacija. (12. prosinac 2017). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Teater, B., i Chonody, J. M. (2019). How Do Older Adults Define Successful Aging? A Scoping Review. *International journal of aging & human development*, 91(4), 599–625. <https://doi.org/10.1177/0091415019871207>
- Teater, B. i Chonody, J. M. (2020). What attributes of successful aging are important to older adults? The development of a multidimensional definition of successful aging. *Social work in health care*, 59(3), 161–179. <https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1731049>
- Torregrosa-Ruiz, M., Gutiérrez, M., Alberola, S. i Tomás, J. M. (2021). A Successful Aging Model Based on Personal Resources, Self-Care, and Life Satisfaction. *The Journal of psychology*, 155(7), 606–623. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1935676>
- Tucak Junaković, I., Nekić, M. i Ambrosi-Randić, N. (2020). Konstrukcija i validacija skale samoprocjene uspješnog starenja. *Suvremena psihologija*, 23(1), 7-20. doi:10.21465/2020-SP-231-01
- Tucak Junaković, I. i Nekić, M. (2016). Percepcija uspješnog starenja u starijih osoba. *Acta Iadertina*, 13(2), 171-187. <https://hrcak.srce.hr/190147>
- United Nations. Department of Economics and Social Affairs. (2019). *World Population Ageing 2019*. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>

- United Nations. Department of Economics and Social Affairs. (2020). *World Population Ageing 2020*. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesapd-2020_world_population_ageing_highlights.pdf
- Urtamo, A., Jyväkorpi, S. K. i Strandberg, T. E. (2019). Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, 90(2), 359–363. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2.837>
- Vučenović, D. (2012). *Emocionalna inteligencija i obrada emocionalnih sadržaja u različitoj dobi*. [Doktorska disertacija, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]
- Vučenović, D. (2015) Psihološki korelati depresivnosti kod starijih osoba. U Despot Lučanin, J., Černja, I., Lopižić, J. i Rudolfi, N. (ur.) *23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa: Psihologija starenja - pogled u budućnost*. Knjiga sažetaka
- Zenebe, Y., Akele, B., W/Selassie, M. i Necho, M. (2021). Prevalence and determinants of depression among old age: a systematic review and meta-analysis. *Annals of general psychiatry*, 20(1), 55. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00375-x>
- Yaka, E., Keskinoglu, P., Ucku, R., Yener, G. G. i Tunca, Z. (2014). Prevalence and risk factors of depression among community dwelling elderly. *Archives of gerontology and geriatrics*, 59(1), 150–154. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.03.014>

Aging and the Quality of Life of Pensioners

Summary

One of the most prominent global phenomena in the last 20 years is population ageing. Demographic ageing is reflected in the increase of the population of older adults and higher life expectancy. The latest projections suggest that the percentage of elderly will double in the next three decades. This trend is also noticeable in Croatia. According to the Croatian Bureau of Statistics, people aged 65 and above accounted for 22,3% of the population in Croatia. With the increasing number of older adults, it is important to determine the risk and protective factors associated with quality ageing. One of the key determinants of successful ageing is an adequate way of dealing with the changes brought by older age and finding purpose and meaning in previous life experiences. Social support and participation significantly contribute to successful ageing and longer life. Moreover, they are considered protective factors for depression and loneliness in old age. This paper explores the concept of ageing and the psychosocial factors associated with the quality of life of older adults.

Keywords: quality of life; psychosocial factors; successful aging.