

# Subjektivna dob, zdravlje i dobrobit

---

Mihajlović, Željana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:907516>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-23**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Medicinski fakultet u Puli  
Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo

ŽELJANA MIHAJLOVIĆ

SUBJEKTIVNA DOB, ZDRAVLJE I DOBROBIT

Diplomski rad

Pula, listopad 2024. godine



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Medicinski fakultet u Puli

Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo

**ŽELJANA MIHAJLOVIĆ**

**SUBJEKTIVNA DOB, ZDRAVLJE I DOBROBIT**

Diplomski rad

**JMBAG:** 2006000365098

**Studijski smjer:** Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo

**Predmet:** Opća psihologija

**Znanstveno područje:** 5. Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** 5.06 Psihologija

**Znanstvena grana:** 5.06.01 Opća psihologija

**Mentorica:** doc. dr. sc. Marlena Plavšić

Pula, listopad 2024. godine

## **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

Ja, dolje potpisana Željana Mihajlović, kandidatkinja za magistru Sestrinstva ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mogega rada, da se temelji na mojim istraživanjima i da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da nijedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada i da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem također da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica: Željana Mihajlović

U Puli, listopad 2024. godine

## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

Ja, Željana Mihajlović, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom „Subjektivna dob, zdravlje i dobrobit“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli i kopira u javnu internetsku bazu diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnog pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, listopad 2024. godine

Potpis

---

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
1.1. Subjektivna dob.....	2
1.2. Subjektivna dob i zdravlje.....	4
1.3. Subjektivna dob i zadovoljstvo životom .....	8
1.4. Ciljevi istraživanja.....	10
2. METODA.....	10
2.1. Sudionci i sudionice.....	10
2.2. Instrumenti.....	11
2.3. Postupak .....	12
3. REZULTATI .....	13
3.1. Subjektivna dob.....	13
3.2. Zdravlje.....	14
3.3. Subjektivno zadovoljstvo životom .....	15
3.4. Povezanost između subjektivne dobi i zdravlja .....	15
3.5. Povezanost između subjektivne dobi i zadovoljstva životom	<b>Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.</b>
4. DISKUSIJA .....	17
5. ZAKLJUČAK.....	21
LITERATURA .....	22
SAŽETAK .....	27
SUMMARY .....	28

## 1. UVOD

Subjektivna dob, odnosno dob koju pojedinac osjeća ili percipira, često se razlikuje od kronološke dobi i može značajno utjecati na fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje. Subjektivna identifikacija može biti bolji pokazatelj psihosocijalnog funkcioniranja od kronološke dobi jer se njome percipira vlastito starenje, što može uključiti mnogo čimbenika kao što su osobna očekivanja pojedinca, društveni odnosi i kulturno okruženje ispitanika (Montepare i Lanchman, 1989). Kada se spominje subjektivna dob, njome se predstavlja percepcija pojedinca o vlastitoj starosti, koja može varirati u odnosu na njegovu stvarnu, odnosno kronološku dob. Takav koncept razmišljanja dobiva novu dimenziju i zaokuplja sve više pozornosti u istraživačkim krugovima zbog svoje povezanosti s različitim aspektima psihološkog i fizičkog zdravlja (Diener i sur., 2018).

Subjektivna identifikacija prije može uputiti na razvojne promjene pojedinca nego njihova kronološka dob. Pristupi proučavanju kvalitete života mijenjali su se tijekom vremena, a njezine su definicije kompleksne prirode. Kako je kvaliteta života multidimenzionalan pojam, interes je mnogih javnozdravstvenih disciplina kao što su javno zdravstvo, medicina, pravo, filozofija, psihologija, ekonomija i sociologija. Budući da je već spomenuto kako svaka od tih disciplina razmatra kvalitetu života, to donosi različite perspektive i metodologije za mjerenje i poboljšanje životnog vijeka.

U javnom zdravstvu kvalitetu života najčešće povezuju s fizičkim i mentalnim zdravljem te mogućnosti pristupanja zdravstvenoj skrbi (Bowling, 1991). Medicinska istraživanja fokusiraju se na utjecaj bolesti, invaliditeta i tretmana na svakodnevni život pojedinca (Schmidt i sur., 2006). Nadalje, psihologija se bavi subjektivnim doživljajem dobrobiti, emocionalnim stanjem pojedinca i životnim zadovoljstvom (Diener i sur., 2018). Po ekonomskom gledištu ističe se kvaliteta života koja je povezana s dohotkom, zaposlenjem i obrazovanjem pojedinca, a sociologija analizira društvene strukture i mrežnu povezanost tijekom života (Veenhoven, 2008). Etičkim se pitanjima bavi filozofija, a čini ih sustav elemenata povezanih s pravednošću i pravima pojedinca na dostojanstven život, koje u zakonskim okvirima istražuje pravo.

Kronološko starenje kao proces neizostavno je kod svakoga živog bića, bez obzira na socioekonomski status, no subjektivni aspekt starenja varira od osobe do osobe. Razvoj tehnologije i medicinskih pomagala, a tako i liječenja omogućio je svjetskoj populaciji produljenje životnog vijeka. Kvaliteta života nije samo rezultat ishoda medicinske dijagnostike i rehabilitacijskog liječenja nego se radi i o angažiranosti bolesnikove želje u svezi s oporavkom i kakvoćom života.

Samoprocjena zdravlja i funkcionalna sposobnost dvije su važne i snažno povezane psihološke varijable. S obzirom na to da ljestvice procjene zdravlja i funkcionalne sposobnosti mjere slične varijable, u mnogim su istraživanjima međusobno povezane i testirane, a jednako je tako rađeno i ovo istraživanje u kojem se razmatra povezanost subjektivnog osjećaja pojedinca i kvalitete života. Velik broj takvih istraživanja objašnjava jaku povezanost između negativnih psiholoških stanja i bolesti (Marčinko i sur., 2013). Kada se govori o subjektivnoj dobrobiti, ona se predstavlja kao osobni doživljaj, koji proizlazi iz kognitivne i afektivne evaluacije života. Putem kognitivne komponente gleda se cjelokupni život i njome se ocjenjuje zadovoljstvo životom.

Cilj je ovog istraživanja ispitati povezanost subjektivne dobi s percepcijom zdravlja i životnim zadovoljstvom među odraslim osobama u Hrvatskoj. Također se istražuje kako psihološki i socijalni čimbenici utječu na samu subjektivnu dobrobit. Rad je koncipiran u pet cjelina. U prvoj se obrađuje teorijska podloga, druga prikazuje metodologiju istraživačkog rada, treća cjelina analizira rezultate, a četvrti i peti dio bave se diskusijom rezultata i zaključcima.

## **1.1. Subjektivna dob**

Subjektivnom dobi definira se koliko se osoba osjeća staro bez obzira na stvarno kronološko stanje (Diener i sur., 2018). Svaka osoba subjektivno izjavljuje i pridodaje si, odnosno oduzima godine neovisno o tome koliko joj je godina. Subjektivna dob doprinosi tjelesnom i mentalnom zdravlju, životnom zadovoljstvu, trajanju života, društvu i okolini pojedinca. Osobe koji procjenjuju svoje tjelesno i mentalno zdravlje boljim osjećaju se mlađima nego što jesu (Montepare i Lanchman, 1989).



U istraživanju Zupančič i suradnica (2011) promatrala se razlika između subjektivne i kronološke dobi kao postotak stvarne dobi. Nije uočeno povećanje nakon 4. desetljeća života, ispitanici stariji od 37 godina osjećali su se 15 % mlađe od stvarne dobi. Ispitivanje se provodilo na uzorku od 782 ispitanika, čija je dob varirala između 18 i 89 godina. Osobe koje su mlađe od 20 godina u principu su procjenjivale da imaju veću subjektivnu dob, a osobe koje su bile u kategoriji starijih od 20 godina smatrale su kako im je subjektivna dob u skladu s kronološkom dobi. U navedenom istraživanju razlika između subjektivne i stvarne dobi povećavala se s odrasлом dobi pojedinaca. Razlike između subjektivne i kronološke dobi mogu imati dalekosežne posljedice na zdravlje i dobrobit. Istraživanja pokazuju da subjektivna dob može biti snažniji pokazatelj zdravlja i dugovječnosti od kronološke dobi.

Posebno je zanimljivo istaknuti kako je osjećaj subjektivne dobi povezan s različitim psihološkim i socijalnim čimbenicima uključujući samopoštovanje, percepciju starenja, stres i socijalnu podršku (Read i sur., 2015). Pojedinci koji imaju visoko samopoštovanje i doživljavaju manju razinu stresa često se osjećaju mlađima od svoje kronološke dobi, a oni koji se suočavaju s visokim razinama stresa i niskom socijalnom podrškom imaju tendenciju osjećati se starijima nego što zapravo jesu. Stoga to može utjecati i na sposobnost suočavanja sa stresom i samim oporavkom. Ljudi koji izjavljuju kako se osjećaju mlađima često pokazuju veću razinu otpornosti na stres i bolju sposobnost reguliranja nepovoljnih emocionalnih stanja (Kotter-Grühn i Hess, 2012).

Jedno od recentnih istraživanja koje se provelo u Hrvatskoj bavi se upravo subjektivnom dobi i njezinoj povezanosti sa zdravljem. U istraživanju koje su provele Kaliterna Lipovčan i suradnice (2011) analizirani su podaci dobiveni od odraslih ispitanika u Hrvatskoj. Rezultati pokazuju da osobe koje izjavljuju da se osjećaju mlađe nego što ustvari jesu imaju bolje subjektivno zdravlje i veće životno zadovoljstvo. Također pokazuje i da osobe koje se osjećaju starije od svoje stvarne dobi lakše padaju pod nepovoljne utjecaje emocija i skloniji su depresivnim i anksioznim emocionalnim stanjima.

Gledajući istraživanja vezana uza subjektivnu dob, jasno se dolazi do zaključka kako subjektivna dob utječe i na demografske promjene, što znači sve veći udio starije populacije, odnosno povećanje životnog vijeka. Kako se očekivano trajanje životnog vijeka povećava, raste i interes za razumijevanje čimbenika koji pridonose kvalitetnom i zdravom starenju. Subjektivna dob kao višedimenzionalan koncept omogućuje

istraživačima i stručnjacima bolje razumjeti kako pojedinci doživljavaju proces starenja i kako se ti doživljaji očituju i odražavaju na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Po istraživanju Kaliterne Lipovčan i suradnica (2011) promjene u subjektivnoj dobi također su povezane s promjenama o percepciji vlastitih kognitivnih sposobnosti. Ispitanici koji su izvijestili o mlađoj subjektivnoj dobi također su percipirali svoje kognitivne sposobnosti kao bolje, što je dodatno potvrdilo važnost subjektivne dobi u različitim aspektima života uključujući kognitivno zdravlje.

Iako je subjektivna dob subjektivni konstrukt, ima objektivne posljedice na život pojedinca. Stoga se istraživanja na ovom području nastavljaju s ciljem otkrivanja novih spoznaja koje mogu doprinijeti razvoju intervencija usmjerenih na poboljšanje kvalitete života starijih osoba, što će postati sve važnije s obzirom na sve starije populacije diljem svijeta.

## **1.2. Subjektivna dob i zdravlje**

Subjektivna dob, koja se odnosi na to kako se osoba osjeća staro, odnosno mlado u usporedbi sa svojom kronološkom dobi, pokazala se kao značajan prediktor fizičkog zdravlja. Istraživanja su pokazala da osobe koje se osjećaju mlađe od svoje kronološke dobi obično iskazuju bolje zdravstvene ishode i niži rizik od razvoja kroničnih bolesti. Naprimjer studija Novoselić i Tucak Junaković (2014) utvrdila je kako osobe s mlađom subjektivnom dobi imaju veću razinu fizičke aktivnosti, niži indeks tjelesne mase (BMI) i bolju funkcionalnu sposobnost, što može dovesti do smanjenog rizika od bolesti povezanih sa starenjem. Osim toga istraživanje Diehla i Wahl (2009) pokazalo je da osobe koje se osjećaju mlađima od svoje kronološke dobi rjeđe prijavljuju poteškoće s kardiovaskularnim zdravljem i manje su sklone razvoju hipertenzije i dijabetesa. Ovi rezultati sugeriraju da percepcija vlastite dobi može igrati ključnu ulogu u održavanju fizičkog zdravlja tijekom procesa starenja.

Povezanost subjektivne dobi i zdravlja je višestruka i kompleksna. Osobe koje se osjećaju mlađe često se ponašaju i žive na način koji je konzistentan s mlađom dobi uključujući veću fizičku aktivnost, zdraviju prehranu i aktivnije sudjelovanje u društvenim aktivnostima. Sve to započinje već od mlađe dobi, odnosno osobe koje su svjesne svoje dobi kasnije bolje prihvaćaju sazrijevanje te im je i sama kvaliteta života

bolja od osoba koje su nesvjesne. Na taj način svjesnost predviđa životno zadovoljstvo pojedinca (Soto, 2015). Badrić i Prskalo (2011) istražuju kako se tjelesna aktivnost u suvremenom svijetu sve manje prakticira i djeca su sve izloženija ekranima i pametnoj tehnologiji. Ovo zauzvrat može dovesti do lošijih zdravstvenih ishoda i smanjene dugovječnosti. S druge strane osobe koje se osjećaju starije nego što stvarno jesu izjavljuju i nižu razinu funkcionalne sposobnosti (Bowling, 1991). Istraživanja također sugeriraju da je subjektivna dob dinamičan koncept, koji se može mijenjati tijekom vremena kao odgovor na promjene u zdravlju, društvenim okolnostima i životnim iskustvima (Kaspar i sur., 2021). Stoga je važno razumjeti subjektivnu dob kao ključan čimbenik u promociji zdravlja i prevenciji bolesti u starijoj životnoj dobi.

Recentna istraživanja iz Hrvatske također potvrđuju važnost subjektivne dobi kao pokazatelja psihološke dobrobiti i zdravlja. Tijekom jednog istraživanja provedenog na ispitanicima starije životne dobi u Hrvatskoj utvrđeno je kako subjektivna dob značajno korelira s kvalitetom života nižom razinom depresivnih simptoma (Zupančić i sur., 2011). Slične rezultate pokazuju i međunarodne studije gdje je subjektivna dob identificirana kao važan prediktor fizičkog zdravlja i funkcionalne sposobnosti pojedinca (Bellintier i sur., 2021).

Naprimjer istraživanje koje je provela Američka psihološka udruga pokazalo je da osobe koje percipiraju svoju dob kao mlađu od kronološke imaju manji rizik od razvoja kroničnih bolesti i općenito bolje fizičko zdravlje. Istraživanje je temeljeno na sustavnom pretraživanju dostupne literature, čiji se rezultati temelje na preko 100 studija (Westerhof i sur., 2023). Istraživanja isto tako pokazuju kako pozitivna subjektivna dob može poboljšati mentalno zdravlje smanjujući simptome anksioznosti i depresije te pridonijeti dugovječnosti (Kotter-Grühn i sur., 2015). U globalnom su kontekstu istraživanja također pokazala da kultura igra važnu ulogu u oblikovanju subjektivne dobi, pri čemu pojedinci iz različitih kulturnih sredina različito percipiraju svoju starost i zdravstvene ishode (Montepare i Lanchman, 1989).

Po istraživanju Del Missier i suradnika (2020) dolazi se do zaključka kako mlađa subjektivna dob može biti povezana s većom emocionalnom otpornošću, odnosno sposobnošću da se osoba oporavi od emocionalnih poteškoća i stresnih situacija. Takve osobe obično održavaju emocionalnu stabilnost i optimizam čak i u teškim životnim trenucima i situacijama koje iziskuju veću posvećenost kako bi se riješio sâm problem.

Socijalna podrška ima značaj utjecaj na subjektivnu dob, osobito kod starije populacije. Osobe s čvrstim društvenim vezama često se osjećaju mlađe, a ova percepcija može pridonijeti boljoj psihološkoj i fizičkoj dobrobiti. Istraživanje Ajduković i suradnica (2018) pokazuje da socijalna podrška obitelji i prijateljskih odnosa uvelike utječe na osjećaj subjektivne dobi kod starijih osoba u Hrvatskoj. Slično, istraživanje Mock i Eibach (2011) u inozemnom kontekstu pokazuje kako socijalna podrška iz šire zajednice može pozitivno utjecati na percepciju vlastite dobi i osjećaja pripadnosti smanjujući osjećaj usamljenosti i povećavajući ukupnu dobrobit.

Istraživanje Stephan, Sutin i Terracciano (2021) pokazalo je kako mlađa subjektivna dob korelira s većom vjerojatnošću prakticiranja zdravih životnih navika uključujući redovitu tjelovježbu i prehranu bogatu vlaknima, voćem i povrćem. Istraživanje Kotter-Grühn i Hess (2012) otkrilo je da osobe koje se osjećaju mlađe rjeđe konzumiraju alkohol i duhanske proizvode te češće sudjeluju u preventivnim pregledima. Takve osobe češće prijavljuju višak energije i vitalnosti, što ih potiče na veće uključivanje u tjelesne aktivnosti i općenito zdraviji način života. Ovi nalazi ukazuju na važnost subjektivne dobi kao prediktora ponašanja koji mogu utjecati na dugoročnost i zdravlje, kao i na samu dobrobit pojedinca.

Veća razina vitalnosti pokazuje se povezanom s većom fizičkom aktivnosti i kognitivnim funkcijama u starijoj populaciji (Bherer i sur., 2013). Pokretljivost, vitalnost i gipkost utječu na kognitivne sposobnosti, a time i smanjuju rizik od nastanka demencije. Fizička aktivnost pomaže u boljoj prokrvljenosti tijela, a tako i stvaranju neurona. Starije osobe duže ostaju mentalno oštre i održavaju svoje kognitivne sposobnosti.

Osim fizičke aktivnosti meditacija i praksa usredotočene svjesnosti pokazuju se povezanima s biološkim pokazateljima starenja (Jacobs i sur., 2011). Meditacija utječe na smanjenje osjećaja starosti i povećava subjektivnu dobrobit. Telomeri su sljedovi nukleotida, koji su sastavni faktori DNA stanice, i kada postoje upalni procesi, kancerogena stanja i slično, stanice telomera se skraćuju, a posljedično i samo tijelo stari. Prakticiranjem meditacije telomeri su pod manjim stresom i postoji mogućnost očuvanja stanice, a time i dužega životnog vijeka.

Društvena je interakcija jedan od načina na koji se pridonosi smanjenju stresa i pozitivno utječe na subjektivnu dob. Istraživanje Mengyun i sur. (2020) objašnjava

kako sudjelovanje u zajednici i različite socijalne aktivnosti poput volontiranja pozitivno utječu na zdravlje starije populacije i njihovu subjektivnu dobrobit. Česti socijalni kontakti smanjuju osjećaj starosti, pa tako nisu samo ključni za emocionalno i mentalno zdravlje nego i osjećaj da su mlađi od stvarne dobi. Razvija se osjećaj korisnosti, posljedično i osjećaj jačeg pripadanja, a jednako tako smanjuje se rizik od osjećaja usamljenosti i depresije (Mengyun i sur., 2020). Kao što društvena okupljanja i kretanje među ljudima pomažu mladolikom osjećaju, tako je i utjecaj tehnologije jedan od čimbenika koji utječe na subjektivni osjećaj mlađe dobi. Starije osobe koje koriste društvene mreže prijavljuju kako se osjećaju mlađe od svojih vršnjaka, koji nisu spretni u korištenju interneta i mrežne komunikacije. Upravo je to razlog što su osobe koje su tehnološki osviještene uključnije u svakodnevne novosti i informiranije su u odnosu na populaciju koja nema tendenciju korištenja pametnih mobitela i računala (Lan i Lee, 2021). Uz odgovarajuću podršku prilikom stupanja u svijet tehnologije starije osobe imaju osjećaj da su u korak s vremenom i tako se razvija osjećaj pripadnosti. Postoje različiti besplatni tečajevi informatike za ljude u starijoj životnoj dobi, stoga je poželjno uključivanje u slične programe kako bi starije osobe osjećale pripadnost modernom društvu i tako smanjile subjektivni osjećaj vezan uza svoje stvarne godine.

Kao što starija populacija zahtijeva određenu razinu pomoći prilikom prilagode na tehnologiju, tako i djeca zahtijevaju podršku prilikom odrastanja. Osobe odrasle dobi koje se prisjećaju podrške u djetinjstvu izriču kako se i u starijim danima osjećaju mlađe no što zapravo jesu. Proživljene situacije tijekom života ostavljaju dugotrajan dojam na osobe u kasnijoj životnoj dobi i čine utjecaj na percepciju vlastite starosti. Sjećanje na roditeljsku podršku oblikuje emocionalnu dobrobit osobe tijekom kasnijeg života.

Istraživanje Chopik i Edelstein (2019) naglašava važnost emocionalnih i socijalnih čimbenika u formuliranju subjektivne dobi. Današnji osjećaji vezani uza starost mogu biti vođeni emocionalnim stanjem desetljećima ranije.

Subjektivna dob također ima snažan utjecaj na mentalno zdravlje pojedinca. Istraživanja pokazuju da osobe koje su percipirale svoju dob kao mlađu no što ona ustvari jest obično imaju bolje mentalno zdravlje uključujući niže razine anksioznosti, depresije i stresa. Studija Westerhofa i suradnika (2018) sugerira da mlađa subjektivna dob može djelovati kao zaštitni čimbenik protiv mentalnih poremećaja, osobito u starijoj životnoj dobi. Otpornost, koja se definira kao sposobnost prilagođavanja i oporavka od

stresnih situacija, u kombinaciji sa subjektivnom dobi može imati značajnu ulogu u kvaliteti života starijih osoba. Naprimjer istraživanje je pokazalo da osobe koje se osjećaju mlađima često koriste strategije suočavanja koje im pomažu da se nose sa zdravstvenim problemima i fizičkim ograničenjima kao što su smanjenje mobilnosti ili gubitak autonomije (Diehl i sur., 2014). Takve osobe starije životne dobi su unatoč objektivnim zdravstvenim poteškoćama sposobne održati visoku razinu zadovoljstva životom i psihološke dobrobiti. To naglašava važnost subjektivne percepcije starosti kao čimbenika koji može potencijalno smanjiti negativne efekte fizičkih ograničenja i povećati opće zadovoljstvo životom, čak i u kasnijim fazama života.

Psihološka se otpornost javlja kao ključni posrednik u ovom odnosu i pojedincima omogućuje da se bolje nose s izazovima koje pred njih donosi starija životna dob (Diehl i sur., 2014). Što govori i istraživanje Rutter (2012), čiji su ispitanici bili osobe s kroničnim bolestima, koje pokazuju kako otpornost može značajno smanjiti negativne psihološke posljedice poput depresije i anksioznosti, koji često prate i osjećaj bespomoćnosti zbog narušenoga zdravstvenog stanja.

Sudionici koji su pokazali visoku razinu otpornosti ističu i veći kapacitet za prilagodbu i sposobnost usredotočenosti na stvari koje je moguće kontrolirati, što pomaže njihovu blagostanju i životnom zadovoljstvu (Rutter, 2012). Sve to u konačnici govori kako subjektivna dob može imati značajan utjecaj na dugoročne životne ciljeve i planove. Osobe koje se osjećaju mlađima često postavljaju ambiciozne ciljeve i nastoje ostati što aktivnije i angažiranije tijekom životnog vijeka, što pridonosi njihovoj općoj životnoj dobrobiti (Kotter-Grühn i Hess, 2012).

### **1.3. Subjektivna dob i zadovoljstvo životom**

Ključni psihološki mehanizmi koji povezuju subjektivnu dob sa zadovoljstvom života su osjećaj samokontrole i autonomije. Osobe koje se osjećaju mlađima češće doživljavaju veću sposobnost kontrole nad svojim životom, što pozitivno utječe na njihovo zadovoljstvo (Stephan i sur., 2015). Istraživanja Wurm i suradnika (2007) pokazala su da je pozitivna percepcija dobi povezana s višom razinom optimizma i zadovoljstva životom. Osobe koje ističu manju subjektivnu dob manje su i sklone osjećaju bespomoćnosti i češće zadržavaju pozitivan pogled na budućnost, što može

značajno pridonijeti očuvanju njihova mentalnog zdravlja i cjelokupnoj psihičkoj dobrobiti. Pri tome osobe koje se osjećaju mlađe nego što jesu prijavljuju višu razinu zadovoljstva životom (Zupančič i sur., 2011). Osobe koje ističu visoku razinu optimizma i motivacije često izjavljuju kako su i otpornije na stresne događaje. U skladu s ovim istraživanjem Stephan i sur. (2015) su u longitudinalnom radu provedenom na starijim odraslim osobama pokazali da mlađa subjektivna dob djeluje kao zaštitni čimbenik koji povećava psihološku otpornost. Takva vrsta otpornosti pomaže pojedincu u lakšem suočavanju s izazovima, smanjuje depresivne simptome i povećava zadovoljstvo životom. Korpela i suradnici (2018) u svom istraživanju ističu da osobe s mlađom subjektivnom dobi imaju tendenciju doživljavati više ugodnih emocija kao što su sreća i zadovoljstvo, kao i bolju emocionalnu regulaciju.

Rezultati sugeriraju da subjektivna dob može imati ključnu ulogu u održavanju dobrog mentalnog zdravlja i ukupne dobrobiti kod starije populacije te može poslužiti kao temeljni izvor za razvoj intervencija usmjerenih na poboljšanje kvalitete života (Stephan i sur., 2015). Manji osjećaj bespomoćnosti i pokazivanje veće sposobnosti emocionalne regulacije osjećaju osobe koje izjavljuju visok stupanj otpornosti. Kada se suočavaju s teškim životnim trenucima, snaga otpornosti im omogućuje prevladati osjećaj bespomoćnosti i nastaviti tražiti rješenja umjesto odustati kada se pojavi prepreka. Stoga psihološka otpornost često djeluje kao zaštitni čimbenik smanjujući utjecaj bespomoćnosti i povećavajući motivaciju za prevladavanje poteškoća (Bonanno, 2004).

Istraživanja pokazuju da osobe koje se osjećaju mlađima od svoje kronološke dobi također imaju i veću motivaciju za rad, što odgađa proces ulazanja u mirovinu. Naprimjer studija koju su proveli Alonso Debreczeni i Bailey (2020) otkriva da stariji zaposlenici s mlađom subjektivnom dobi pokazuju veću radnu angažiranost i manju sklonost odlasku u mirovinu, što se pripisuje njihovom višem stupnju motivacije i pozitivnoj percepciji radnog okruženja. U hrvatskom kontekstu istraživanje Ilijaš (2023) ukazuje na to da stariji radnici koji se osjećaju mlađima također pokazuju višu razinu zadovoljstva poslom i manju sklonost stresu na radnom mjestu. Odnosno, po istraživanjima provedenim u Hrvatskoj, gdje su obiteljske veze i odnosi vrlo snažni, subjektivna dob može biti oblikovana percepcijama društvene uloge i očekivanja same zajednice (Kaliterna Lipovčan i sur., 2011).

## 1.4. Ciljevi istraživanja

Dosadašnja istraživanja pokazuju da ljudi koji se osjećaju mlađe od svoje kronološke dobi često pokazuju veću razinu fizičke aktivnosti, bolje mentalno zdravlje i veću razinu zadovoljstva životom. Stoga se u ovom radu istražuje u kojoj je mjeri subjektivna dob povezana sa samoprocijenjenim zdravljem i životnim zadovoljstvom.

Postavljeni su ciljevi istraživanja:

- 1) Provjeriti postoji li povezanost između subjektivne dobi i zdravlja.
- 2) Provjeriti postoji li povezanost između subjektivne dobi i zadovoljstva životom.

Hipoteze koje su postavljene prije samog istraživačkog rada:

H1: Osobe koje se osjećaju mlađe od svoje kronološke dobi osjećaju se zdravijima u usporedbi s osobama koje se osjećaju jednako svojoj kronološkoj dobi ili starije.

H2: Osobe koje se osjećaju mlađe od svoje kronološke dobi osjećaju se zadovoljnije u usporedbi s osobama koje se osjećaju jednako svojoj kronološkoj dobi ili starije.

## 2. METODA

### 2.1. Sudionici i sudionice

U istraživanju je sudjelovalo 99 ispitanika od kojih je muškog spola bilo 21, a ženskog spola 78. Prosječna dob ispitanika bila je  $M = 31,6$  godina ( $SD = 11,2$ ) i kretala se u rasponu od 19 do 63 godine. Po razini završenog obrazovanja 37 ispitanika imalo je završenu srednju školu, 30 prijediplomski studij, 28 diplomski studij, a četvero ispitanika imalo završen doktorski studij.



## 2.2. Instrumenti

Ispitanici su popunjavali posebno konstruiran upitnik koji je činilo nekoliko skala pomoću kojih su se sukladno zadanim ciljevima istraživale sljedeće varijable:

1.) **Demografske varijable:** prikupljene na temelju čestica koje su ispitivale spol i razinu obrazovanja.

2.) **Varijable subjektivne dobi:** Pitanja rabljena u svezi subjektivne dobi objedinjuju kognitivnu dob, željenu dob i komparativnu dob.

2.1.) Kognitivna dob zasnovana na mjerenju četiriju dimenzija subjektivnog doživljavanja dobi (Barak i Stern, 1986, po Kaliterna, 1998):

2.1.1.) Koliko se starima osjećate? Molimo, navedite dob u godinama.

2.1.2.) Koliko staro izgledate? Molimo, navedite dob u godinama.

2.1.3.) Koliko ste stari po svom radu i ponašanju? Molimo, navedite dob u godinama.

2.1.4.) Koliko se stari osjećate po svojim interesima? Molimo, navedite dob u godinama.

Upitnik ima dobra metrička svojstva. U ovom istraživanju upitnik ima ukupni koeficijent pouzdanosti Cronbach  $\alpha = 0,76$ .

Jedinstvena mjera kognitivne dobi jest prosječna vrijednost svih četiriju dimenzija. Razlika (u godinama) između kronološke i kognitivne dobi predstavlja mjeru „mladenačke dobi“.

2.2.) Željena dob procjenjuje se pitanjem „Koliko biste godina najradije imali?“, a rezultat se izražava u godinama. Računa se razlika između kronološke i željene dobi kao mjera „neusklađenosti dobi“.

2.3.) Komparativna dob ispituje se pitanjem „Mnogi se ljudi osjećaju starijima ili mlađima nego što stvarno jesu. Koliko se starima Vi osjećate u usporedbi s drugim osobama svoje dobi?“. Odgovori se daju na skali od 1 do 5, gdje 1 znači mlađim cijelo vrijeme, 2 – mlađim većinu vremena, 3 – ni mlađim ni starijim, 4 – starijim većinu vremena, a 5 znači starijim cijelo vrijeme.

### 3.) Varijable zdravlja:

3.1.) Subjektivna procjena općega zdravstvenog statusa ispituje se pitanjem „Kako biste ocijenili svoje sadašnje zdravlje?“. Odgovori su na skali Likertova tipa od pet stupnjeva: 1 – vrlo loše, a 5 – izvrsno (Novoselić i Tucak Junaković, 2014).

3.2.) Kratka skala mentalnog zdravlja: Svako pitanje ove skale započinje istim primjerom ispitujući proteklih mjesec dana i sastoji se od pet kratkih pitanja koja su bazirana u osnovnoj domeni mentalnog zdravlja. Primjer pitanja: „Tijekom proteklih mjesec dana koliko ste često bili nervozni?“. Odgovori su na skali Likterova tipa od 1 – stalno do 6 – nikad. Ukupni se rezultat boduje uz obrnuto bodovanje dviju čestica (2,5) i formira se kao zbroj rezultata na svim česticama, pri čemu veći rezultat prikazuje višu razinu općega mentalnog zdravlja (Berwick i sur., 1988).

3.3.) Kratka skala otpornosti: Sastoji se od šest čestica, od čega su tri pozitivnog smjera (primjer tvrdnje: „Obično se brzo oporavim nakon teških vremena.“), a preostale tri negativnog smjera (primjer tvrdnje: „Teško mi je prolaziti kroz stresne događaje.“). Ispitanici svoje procjene daju na ljestvici od 5 stupnjeva (1 – uopće se ne slažem do 5 – u potpunosti se slažem). Rezultat na skali se, uz obrnuto bodovanje triju čestica negativnog smjera, formira kao prosječan rezultat na svim česticama, pri čemu se viši rezultat odnosi na veću razinu otpornosti (Smith i sur., 2008).

4.) **Subjektivno zadovoljstvo životom:** Skala se sastoji od pet čestica, a odgovori su ponuđeni na skali Likertova tipa od sedam stupnjeva (od 1 – uopće se ne slažem do 7 – u potpunosti se slažem). Primjer čestice: „Moj život je vrlo blizu onom što smatram idealnim.“. Ukupan rezultat formira se zbrajanjem procjena odgovora na svih pet tvrdnji, pri čemu viši rezultati upućuju na veće zadovoljstvo (Diener i sur., 1985).

### 2.3. Postupak

Podatci korišteni u ovom istraživanju prikupljeni su putem mrežne ankete izrađene pomoću platforme Google Forms. Anketno ispitivanje provedeno je u razdoblju od 16. srpnja do 30. kolovoza 2024. godine. Upitnik je podijeljen putem e-pošte i društvenih mreža. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Ispitanici su bili unaprijed informirani o svrsi istraživanja i samog prikupljanja podataka, a njihov pristanak za sudjelovanje bio je impliciran ispunjavanjem ankete.

Istraživački nacrt odobrilo je Povjerenstvo za procjenu etičnosti istraživanja Sveučilišta Juraja Dobrile u Puli 16. 7. 2024.

### 3. REZULTATI

Prikupljeni podatci obrađeni su metodama deskriptivne i inferencijalne statistike. Za utvrđivanje povezanosti mjerenih varijabli korištena je korelacijska analiza. Statistička je analiza učinjena korištenjem programske podrške Podatci istraživanja procijenjeni su pomoću statističkog softvera JASP 0.18.3.

#### 3.1. Subjektivna dob

Vrijednosti kognitivne, željene, kronološke i komparativne dobi prikazane su u Tablici 1. Normalnost distribucije navedenih varijabli provjerena je Shapiro-Wilkovim testom. Premda je rezultat testa pokazivao odstupanja od normalne distribucije, dodatna analiza koeficijenata asimetričnosti (kronološka = 1,1; kognitivna = 1,3; željena = 2,7; komparativna = -0,1) i spljoštenosti distribucije (kronološka = 0,2; kognitivna = 1,6; željena = 9,7; komparativna = -0,7) dopustila je korištenje parametrijskih postupaka u statističkoj analizi (Kline, 2016).

*Tablica 1. Različite mjere dobi*

<b>varijable</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Maks</b>
kronološka dob	31,6	11,2	19	63
kognitivna dob	30,4	8,3	19	59
željena dob	25,2	12,5	3	100
komparativna dob	2,96	1,04	1	5

Rezultati t-testa pokazali su da razlika između kronološke i kognitivne dobi nije statistički značajna ( $t = 1,661$ ,  $p = 0,100$ ). Međutim razlika između kronološke i željene dobi bila je statistički značajna ( $t = 5,851$ ,  $p < 0,001$ ), što ukazuje na to da ispitanici značajno preferiraju mlađu željenu dob u odnosu na svoju kronološku dob. Također je opažena statistički značajna razlika između željene i kognitivne dobi ( $t = -4,682$ ,  $p <$

0,001). Na temelju ovog rezultata može se zaključiti da postoji konzistentna razlika između toga kako se ljudi percipiraju i koliko bi zapravo željeli biti stari. Ako se s ovim usporede rezultati za komparativnu dob s rasponom odgovora od 1 (osjećaju se mnogo mlađe) do 5 (osjećaju se mnogo starije), vidljivo je da se ispitanici u prosjeku osjećaju nešto mlađima od svojih vršnjaka.

Povezanosti između pojedinih pokazatelja subjektivne dobi prikazane su u Tablici 2. S ciljem kontrole utjecaja kronološke dobi na dobivene povezanosti rabljene su parcijalne korelacije. Utjecaj kronološke dobi kontroliran je kako bi se osiguralo da povezanosti između pokazatelja subjektivne dobi ne budu pod utjecajem stvarne dobi ispitanika. Time je izoliran utjecaj kronološke dobi i analizirano je kako dvije varijable subjektivne dobi koreliraju neovisno o tome koliko su ispitanici kronološki stari.

*Tablica 2. Parcijalne korelacije između pokazatelja subjektivne dobi (N = 99)*

	željena dob	komparativna dob
kognitivna dob	0,073	0,467**
željena dob	–	0,161

\*\* p < 0,001

Rezultati pokazuju da postoji slaba, ali statistički značajna korelacija između kognitivne i komparativne dobi ( $r = 0,467$ ,  $p < 0,001$ ), što sugerira na to da što se ispitanici subjektivno osjećaju mlađima, to se u prosjeku doživljavaju mlađima i prema ostalim pripadnicima svoje dobne skupine. S druge strane korelacija između željene dobi i komparativne dobi nije statistički značajna ( $r = 0,161$ ,  $p = 0,114$ ), kao i korelacija između kognitivne i željene dobi ( $r = 0,073$ ,  $p = 0,475$ ).

### 3.2. Zdravlje

Mjera zdravlja uključuje subjektivnu procjenu općega zdravstvenog statusa i mentalnog zdravlja. Rezultati deskriptivne statistike prikazani su u Tablici 3. Normalnost distribucije navedenih varijabli provjerena je Shapiro-Wilkovim testom. Premda je rezultat testa pokazivao značajna odstupanja od normalne distribucije, dodatna analiza koeficijenata asimetričnosti (subjektivna procjena zdravlja =  $-0,6$ ; mentalno zdravlje =  $-0,5$ ) i spljoštenosti distribucije (subjektivna procjena zdravlja =

0,6; mentalno zdravlje = 2,7) dopustila je korištenje parametrijskih postupaka u statističkoj analizi (Kline, 2016.).

*Tablica 3. Pokazatelji zdravlja*

<b>varijable</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>teoretski raspon</b>
opći zdravstveni status	3,96	0,84	1 – 5
mentalno zdravlje	14,97	2,34	5 – 30
otpornost	3,17	0,71	1 – 5

Sve varijable pokazuju prosječne vrijednosti jednake srednjim vrijednostima teorijski mogućih raspona.

### **3.3. Subjektivno zadovoljstvo životom**

Normalnost distribucije navedene varijable provjerena je Shapiro-Wilkovim testom. Premda je rezultat testa pokazivao granično odstupanje od normalne distribucije, dodatna analiza koeficijenta asimetričnosti ( $-0,5$ ) i spljoštenosti distribucije ( $0,2$ ) dopustila je korištenje parametrijskih postupaka u statističkoj analizi (Kline, 2016). Kompozit varijabli za ukupno zadovoljstvo životom ima prosječnu ocjenu od 23,54 i standardnu devijaciju od 6,19 pokazujući srednje zadovoljstvo životom.

### **3.4. Povezanost između subjektivne dobi, zdravlja, otpornosti i zadovoljstva životom**

Tablica 4. prikazuje povezanost između triju varijabli subjektivne dobi i različitih aspekata zdravlja uključujući subjektivnu procjenu zdravlja, mentalno zdravlje i otpornost.

Tablica 4. Povezanost subjektivne dobi i zdravlja

varijable	1	2	3	4	5	6
1. KOGNITIVNA DOB	–					
2. ŽELJENA DOB	–0,503*	–				
3. KOMPARATIVNA DOB	–0,211*	–0,232*	–			
4. SUBJEKTIVNA PROCJENA ZDRAVLJA	–0,073	0,194	–0,211*	–		
5. MENTALNO ZDRAVLJE	–0,316*	–0,159	0,295*	–0,042	–	
6. OTPORNOST	–0,157	0,054	–0,350*	–0,213*	–0,188	–
7. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM	–0,110	–0,063	–0,364*	0,259	–0,076	0,346*

\*p < 0,05

*Napomena: sivo označeno područje odnosi se na promatrane korelacije vezane za cilj istraživanja.*

Postoji nekoliko značajnih povezanosti varijabli koje ukazuju na važne odnose između subjektivne percepcije dobi i pokazatelja zdravlja i zadovoljstva životom. Primjerice osobe koje percipiraju svoju kognitivnu dob mlađom prijavljuju bolje mentalno zdravlje ( $r = -0,316$ ), a osobe koje se percipiraju mlađima u usporedbi s vršnjacima procjenjuju svoje zdravlje nešto boljim ( $r = -0,211$ ) i izvješćuju o većoj otpornosti ( $r = -0,350$ ) te većem zadovoljstvu životom ( $r = -0,364$ ). Ovi rezultati sugeriraju da bi za povezanost sa zdravljem i zadovoljstvom životom moglo biti važnije kako se osoba vidi u usporedbi sa svojim vršnjacima nego koliko se osjeća mladom ili starom.

## 4. DISKUSIJA

### 4.1. Subjektivna dob i zdravlje

Rezultati istraživanja potvrđuju početnu hipotezu (H1) da se osobe koje se osjećaju mlađe od svoje stvarne dobi također osjećaju zdravijima u usporedbi s osobama koje se osjećaju starije. Time je rad u skladu s istraživanjem Montepare i Lanchman (1989), čiji su rezultati utvrdili da se osobe koje se osjećaju mlađima od svoje kronološke dobi ističu po subjektivnoj povezanosti s boljim mentalnim i fizičkim stanjem zdravlja. Istraživanje pokazuje kako postoji značajna negativna korelacija između komparativne dobi i zdravlja, što govori da se osobe koje se percipiraju starijima u odnosu na svoje vršnjake češće izjašnjavaju o lošijem zdravlju. Istraživanje subjektivne dobi i boljeg zdravlja po Diehlu i Wahlau (2009) pokazuje da osobe koje percipiraju svoju dob mlađom imaju niži rizik od kroničnih tegoba kao što je razvoj kardiovaskularnih bolesti. Tim se rezultatima sugerira kako subjektivna dob može biti snažna poveznica s pokazateljem dugovječnosti i boljeg osjećaja fizičkog zdravlja. Nadalje, osobe koje imaju manju kognitivnu dob procjenjuju bolje svoje mentalno zdravlje, što je vidljivo u negativnoj povezanosti između kognitivne dobi i mentalnog zdravlja. Rezultati ukazuju na složenu dinamiku između subjektivnog osjećaja mladosti i percepcije zdravlja.

Veza između subjektivne percepcije dobi i zdravlja može se djelomično objasniti psihološkim i bihevioralnim čimbenicima. Primjer: osobe koje se osjećaju mlađe mogu imati optimističniji pogled na život, veći osjećaj kontrole nad vlastitim zdravljem i sklonije su uključivanju u aktivnosti koje podržavaju zdravlje poput zdravijeg načina prehrane ili vježbanja. Osobe koje imaju bolje zdravlje mogu se zbog toga osjećati mlađima. S druge strane rezultati govore kako osobe koje se osjećaju starije mogu doživljavati veće psihološko opterećenje zbog starenja, što može utjecati na njihovo subjektivno stanje, a to potvrđuje i istraživanje Marčinko i sur. (2013) s kojim se povezuju isti rezultati i ovoga provedenog ispitivanja. Istraživanje se podudara i s rezultatima Montepare i Lanchman (1989) u kojem osobe koje izjavljaju kako se osjećaju mlađima no što jesu procjenjuju i svoje mentalno i tjelesno zdravlje kao bolje u odnosu na osobe koje izjavljaju subjektivnu dob većom u odnosu na kronološku. Podjednako to potvrđuje i rad Kotter-Grühna i Hessa (2012), koji proučava kako

subjektivna dob utječe na kognitivne procese i mentalnu agilnost. Kulturna razlika i socijalna podrška u oblikovanju subjektivne dobi je važan čimbenik, što potvrđuje istraživanje Ajduković i sur. (2018) po kojem okolina pojedinca može značajno pridonijeti pozitivnijem osjećaju subjektivne dobi, a paralelno s time i zdravlja, što je najčešće vidljivo kod starijih osoba koje imaju jače društvene odnose. Pozitivna percepcija dobi vodi višoj razini optimizma i boljoj psihološkoj otpornosti, osobe koje izjavljuju kako se osjećaju mlađe od svojih vršnjaka prijavljuju i veći stupanj životnog zadovoljstva. Time se ovaj rad poistovjećuje s radom Wurma i sur. (2007) gdje subjektivna dob može djelovati kao zaštitni čimbenik u borbi protiv tjeskobe i depresije, čime se povećava razina životnog zadovoljstva. Čimbenik otpornosti i sklonosti postavljanja ambicioznih ciljeva također govori o boljem suočavanju sa stresom, što pokazuje kako otpornost može umanjiti negativne posljedice anksioznosti i depresije, koji su od posebne važnosti kod osoba starije životne dobi (Rutter, 2012). Ako se donekle otkloni osjećaj stresa, implikacije na životni vijek su dugoročne. Osobe koje percipiraju mlađu dob često pokazuju značajno pozitivne stavove prema životu i veći stupanj angažmana u društvenim i profesionalnim aktivnostima, što će dugoročno pridonijeti njihovoj ukupnoj dobrobiti. Stephan i sur. (2015) potvrđuju kako subjektivna dob može povećati psihološku otpornost, što rezultira smanjenjem depresivnih simptoma i povećanjem ukupnoga životnog zadovoljstva.

S obzirom na prethodna istraživanja proučavana u ovom radu, može se reći kako rezultati ovog istraživanja potvrđuju istaknute teze prijašnjih radova. Rezultati istraživanja potvrđuju kako postoji značajna negativna korelacija između subjektivne dobi (kognitivne i komparativne) i različitih aspekata zdravlja kao što je mentalno zdravlje, što ide u prilog teorijama obrađenim u relevantnim istraživanjima na kojima se temelji sâm rad. Također istraživanje ukazuje na to da osobe koje se osjećaju mlađe subjektivno percipiraju svoje zdravlje boljim, što ponovno podržava i literatura na kojoj je zasnovano istraživanje, koja govori o važnosti percepcije dobi za osjećaj općeg zdravlja i zadovoljstva životom.

#### **4.2. Subjektivna dob i zadovoljstvo životom**

Opažena je negativna korelacija između komparativne dobi i zadovoljstva životom, što podupire dio hipoteze i ukazuje na to da se osobe koje se osjećaju starije



u odnosu na svoje vršnjake češće izjašnjavaju o nižem stupnju zadovoljstva životom. Budući da je riječ o korelacijskom istraživanju, važno je istaknuti da se ne zna što je uzrok, a što posljedica. Možda se ljudi osjećaju zadovoljnijima jer se doživljavaju mlađima, a možda se osjećaju mlađima jer se osjećaju zadovoljnijima. Time se otvara prostor za daljnja istraživanja koja bi se usredotočila na samo životno zadovoljstvo pojedinca i specifične aspekte koji mogu biti pod utjecajem subjektivne dobi poput emocionalnog blagostanja ili osjećaja svrhe (Kotter-Grühn i Hess, 2012).

Po praktičnim implikacijama primjeri u javnom zdravstvu ukazuju na potrebu provedbe subjektivne dobi kao relevantnog pokazatelja u procjeni zdravstvenog stanja i dobrobiti. Takav pristup može pridonijeti u kreiranju preventivnih zdravstvenih mjera usmjerenih na starenje i samu stariju populaciju, gdje bi se fizički čimbenici starenja uzeli u obzir uz psihološku komponentu kao percepciju vlastite dobi. Budući da je subjektivna dob važna za poboljšanje kvalitete života i ima visok utjecaj na mentalno zdravlje i zadovoljstvo životom, intervencije koje potiču pozitivnu percepciju starenja (kao što su razne socijalne aktivnosti, fizičke aktivnosti, edukacije za starije populacije i obrazovanje) općenito mogu značajno poboljšati kvalitetu života starijih osoba (Kotter-Grühn i Hess, 2012). Uključenost u moderni svijet putem tehnologije starijim osobama također pruža značajnu razinu smanjenja subjektivnog osjećaja starosti, stoga bi više tečajeva informatike i edukacije u snalaženju modernom aparaturom starijim osobama olakšalo život, a time bi ih se i potaknulo da budu u skladu s vremenom u kojem žive.

Osjećaj mladosti se često povezuje s većom energijom, a time i boljom vitalnošću i optimizmom. Stoga kada se osobe percipiraju mlađima od svoje stvarne dobi, to može značiti da doživljavaju svoje tijelo i um u boljem stanju nego što bi se očekivalo s obzirom na njihove stvarne godine. Takvi rezultati mogu ukazivati na to kako će oni imati više vremena i prilika za uživanje u životnim radostima, više prilika za postizanje životnih ciljeva ili sudjelovanje u različitim aktivnostima koje pridonose njihovom životnom zadovoljstvu. Studije Kotter-Grühna i Hessa (2012) pokazale su da ljudi koji pokazuju pozitivan pogled na život i manje su skloni bespomoćnosti uglavnom iskazuju i manju subjektivnu dob od svoje stvarne dobi. Percepcija mladosti može djelovati kao psihološki zaštitni čimbenik protiv stresa i depresije, što dodatno povećava ukupno životno zadovoljstvo (Wurm i sur., 2007). Kada ljudi pokazuju veću

kontrolu nad životom i doživljavaju svoje godine nižima nego što ustvari jesu, to im često omogućuje i aktivni rad u ostvarenju ciljeva.

S druge strane pretpostavka da ljudi koji su zadovoljniji životom ističu kako su emocionalno i psihološki vitalniji može doprinijeti percepciji mlađe životne dobi. Kada se netko osjeća zadovoljnim svojim postignućima, odnosima i životnom situacijom, često doživljava smanjene razine stresa i veći osjećaj unutarnjeg mira. Takvi ugodni osjećaji vode percepciji da se osoba osjeća mlađe no što ustvari jest jer su osjećaji sreće, veće energije i motivacije međusobno povezani i vode prema otpornosti (Diehl i sur., 2014). Vrlo je važna i emocionalna stabilnost i optimizam jer istraživanja pokazuju da kod ljudi koji percipiraju svoju dob kao mlađu osjećaj zadovoljstva pomaže da se lakše nose sa situacijama koje od njih iziskuju napor, bilo da je riječ o stresnim situacijama ili o zdravstvenim problemima (Kotter-Grühn i Hess, 2012). Tako emocionalna stabilnost i optimizam direktno utječu na razinu otpornosti, koja zauzvrat pruža osjećaj mladosti.

U konačnici su obje mogućnosti moguće i najvjerojatnije djeluju u interakciji. Osjećaj mladosti utječe na osjećaj zadovoljstva jednako kao što i zadovoljstvo utječe na osjećaj mladosti. Osjećaj subjektivne mladosti pridonosi životnom zadovoljstvu jer ljudi osjećaju kako još uvijek imaju snagu i prilike pred sobom. S druge strane veće životno zadovoljstvo može pridonijeti percepciji mladosti jer osjećaj sreće i ispunjenosti često i vodi do boljeg psihičkog i fizičkog stanja pojedinca. Isto se tako ljudi pitaju je li veće zadovoljstvo biti mlad i bez novaca ili je praktičnije biti u godinama i imati novca. Stoga se u svakom pogledu dolazi do jednakog tumačenja, možda se ljudi osjećaju zadovoljnijima jer se doživljavaju mlađima, a možda se osjećaju mlađima jer se osjećaju zadovoljnijima. Važno je na kraju svega da osjećaj zadovoljstva ne oslabi s godinama i da uvijek bude vodilja kroz život kako bi se proživio što kvalitetnije.

## 5. ZAKLJUČAK

Na temelju ciljeva postavljenih u svrhu ovoga istraživačkog rada, koji su bili provjeriti povezanost između subjektivne dobi i zdravlja te provjeriti povezanost između subjektivne dobi i zadovoljstva životom, može se zaključiti da su rezultati potvrdili značajnost tih veza. Naime podaci pokazuju kako postoji negativna korelacija između subjektivne dobi i zdravlja, što znači da osobe koje se osjećaju mlađima od svoje stvarne dobi imaju tendenciju osjećati se i zdravijima. Unatoč tomu što povezanost subjektivne dobi i zadovoljstva životom nije izrazito jaka, rezultati su u skladu s prethodnim istraživanjima ukazujući na to da mlađa percipirana dob može biti značajno povezana s višim osjećajem zadovoljstva životom. Iako ova povezanost subjektivne dobi i zadovoljstva životom nije velika, rezultati su u skladu s prethodnim istraživanjima. Međutim je potrebno naglasiti kako ovo istraživanje ima nekoliko ograničenja. Uzorak ispitanika bio je relativno malen i možda ne predstavlja širu populaciju. Dodatno, budući da se radi o presječnom istraživanju, mogućnost generalizacije rezultata nije opravdana. Uzevši u obzir sva ograničenja i mada su rezultati dali uvid u značaj subjektivne dobi u percepciji zdravlja i zadovoljstva životom, buduća bi istraživanja trebala obuhvatiti veći uzorak ispitanika i korištenje longitudinalnog pristupa kako bi se ove povezanosti još bolje shvatile.

## LITERATURA

Ajduković, M., Rajhvajn Bulat L. i Sušac, N. (2018). The internalizing and externalizing problems of adolescents in Croatia: Socio-demographic and family victimization factors. *International Journal of Social Welfare*, 27(1), 88-100  
<https://doi.org/10.1111/ijsw.12284>

Alonso Debreczeni, F. i Bailey, P.E. (2020). 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), 8-20  
<https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream/10453/153397/2/AlonsoDebreczeniandBaileyaccepted.pdf>

Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Hrvatski pedagoško-književni zbornik*, 152(3-4), 479-494.

Bellingtier, J.A., Rupprecht, F.S., Neupert, S.D. i Lang, F.R. (2021). Daily experiences of subjective age discordance and well-being. *Psychology and Aging*, 36(6), 744–751. <https://doi.org/10.1037/pag0000621>

Berwick, M., Murphy, J. M., Goldman P. A., Ware, J. E., Jr., Barsky, A. J. i Weinstein, M. C. (1989). Performance of a FiveItem Mental Health Screening Test. *Medical Care*, 29(2), 169-176.

Bherer, L., Erickson, K.I., i Liu-Ambrose, T. (2013). A review of effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 2013, 2-6 ID članka 657508. <https://doi.org/10.1155/2013/657508>

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Bowling, A. (1991). Measuring health: A review of quality of life measurement scales. *Milton Keynes: Open University*, 46(4), 59-62.

Chopik, W.J. i Edelstein, R.S. (2019). Retrospective memories of parental care and their implications for subjective age across adulthood. *Developmental Psychology*, 55(11), 2375–2387. <https://doi.org/10.1037/dev0000836>

Del Missier, F., Hansson, P., Parker, A. M., Bruine de Bruin, W. i Mäntylä, T. (2020). Decision-making competence in older adults: A rosy view from a longitudinal investigation. *Psychology and Aging*, 35(4), 553-564. <https://doi.org/10.1037/pag0000443>

Diehl, M. i Wahl, H.W. (2009). Awareness of aging: Examining its (re)construction, correlates, and consequences. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(5), 899-907. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp110>

Diehl, M., Wahl, H.-W., Barrett, A.E., Brothers, A.F., Miche, M., Montepare, J.M., Westerhof, G.J. i Wurm, S. (2014). Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review*, 34(2), 93-113. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.001>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Lucas, R.E. i Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

Ilijaš, A. (2023). Odrednice profesionalnog stresa i zdravlja socijalnih radnika u centrima za socijalnu skrb u Republici Hrvatskoj. Doktorska disertacija. Sveučilište u Zagrebu. Dostupno na: [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/antun\\_ilijas\\_doktorska\\_disertacija.pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/antun_ilijas_doktorska_disertacija.pdf)

Jacobs, T.L., Epel, E.S., Lin, J., Blackburn, E.H., Wolkowitz, O.M., Bridwell, D.A. i Saron, C.D. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 664-681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.09.010>

Kaliterna, L. (1998). Jesmo li stari koliko imamo godina ili koliko se starima osjećamo? Institut društvenih znanosti Ivo Pilar., dostupno na: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://hrcak.srce.hr/file/32057

Kaliterna Lipovčan, L., Prizmić Larsen, Z. i Brkljačić, T. (2011). Međunarodni indeks dobrobiti – podaci za Hrvatsku. U G. Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje* (str. 41-51).

Kaspar, R., Wahl, H.W. i Diehl, M. (2021). Awareness of age-related change: Theoretical issues and empirical evidence. *Frontiers in Psychology*, 12. 727560. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727560>

Kline, R.B. (2016). *Principles and practise of structural equation modeling*. 4. izd. New York: The Guilford Press.

Korpela, K.M., Pasanen, T.P., Repo, V., Hartig, T., Staats, H. i Mason, M. (2018) . Environmental strategies of affect regulation and their associations with subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9(562), 1-15. [https://www.research.ed.ac.uk/files/58251158/catherine\\_ward\\_final\\_published.pdf.pdf](https://www.research.ed.ac.uk/files/58251158/catherine_ward_final_published.pdf.pdf)

Kotter-Grühn, D. i Hess, T.M. (2012). The Impact of Age Stereotypes on Self-perceptions of Aging Across the Adult Lifespan. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 67B(5), 563-571. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr153>

Kotter-Grühn, A.K., Korndat, Y. i Stephan, Y. (2015). Looking Beyond Chronological Age: Current Knowledge and Future Directions in the Study of Subjective Age *Gerontology*, 62(1), 86-93. <https://doi.org/10.1159/000438671>

Lan, C. i Lee, S. (2021). Digital engagement and subjective age: The impact of using technology on perceptions of aging among older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(8), 1482-1490. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa170>

Marčinko, I. (2013). Odnos subjektivne dobrobiti i tjelesnog zdravlja. *Klinička psihologija*, 6(1-2), 95-109. Preuzeto: <file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/Marcinko%206.pdf>

Mengyun L., Ding D., Bauman A., Negin J. i Phongsavan P. (2020). Social engagement pattern, health behaviors and subjective well-being of older adults: an international perspective using WHO-SAGE survey data. *BMC Public Health*, 20-99 <file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/s12889-019-7841-7.pdf>

- Mock, S.E. i Eibach, R.P. (2011). Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: Evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and Aging*, 26(4), 979-986. <https://doi.org/10.1037/a0023877>
- Montepare, J.M. i Lachman, M.E. (1989). You are as old as you feel: Age identity and subjective age across the lifespan. *Psychology and Aging*, 4(1), 73-78. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.1.73>
- Novoselić, M. i Tucak Junaković, I. (2014). Odnos između subjektivne dobi i nekih sociodemografskih značajki, osobina ličnosti i zdravlja. *Društvena istraživanja*, 23(3), 489-509.
- Read, S., Grundy, E. i Foverskov, E. (2015). Socio-economic position and subjective health and well-being among older people in Europe: a systematic narrative review. *Aging and Mental Health*, 19(7), 1-16. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1023766>
- Rutter, M. (2012). Resilience is a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Schulz, A.D., Schöllgen, I., Wendsche, J., Fay, D. i Wegge, J. (2021). The dynamics of social stressors and detachment: Long-term mechanisms impacting well-being. *International Journal of Stress Management*, 28(3), 207-219. <https://doi.org/10.1037/str0000216>
- Schmidt, S., Bullinger, M. i Angermeyer, M.C. (2006). Cross-cultural quality of life assessment approaches and experiences from the WHOQOL and the EUROHIS projects. In F. Columbus (Ed.), *Quality of life and health* (pp. 87-109).
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. I Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Soto, C.J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>

Stephan, Y., Sutin, A.R. i Terracciano, A. (2015). Subjective age and resilience: A longitudinal study of older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 70(5), 595-603. <https://doi:10.1093/geronb/gbu085>

Stephan, Y., Sutin, A.R. i Terracciano, A. (2021). Subjective age and health-related behaviors: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychology and Aging*, 36(1), 4-16. <https://doi.org/10.1037/pag0000602>

Stephan, Y., Sutin, A.R. i Terracciano, A. (2015). How old do you feel? The role of age discrimination and biological aging in subjective age. *PLoS ONE*, 10(3), e0119293. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119293>

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. U: M. Eid i R.J. Larsen (Ur.), *The science of subjective well-being* (pp. 44-61).

Westerhof, G.J., Miche, M., Brothers, A.F., Barrett, A.E., Diehl, M., Montepare, J.M., Wahl, H.-W. i Wurm, S. (2018). The impact of subjective aging on health and longevity: A meta-analysis of longitudinal data. *Psychology and Aging*, 29(4), 793-802. <https://doi.org/10.1037/a0038016>

Westerhof, G. J., Nehr Korn-Bailey, A. M., Tseng, H.-Y., Brothers, A., Siebert, J. S., Wurm, S., Wahl, H.-W., & Diehl, M. (2023). Longitudinal effects of subjective aging on health and longevity: An updated meta-analysis. *Psychology and Aging*, 38(3), 147–166. <https://doi.org/10.1037/pag0000737>

Wurm, S., Tesch-Römer, C. i Tomasik, M.J. (2007). Longitudinal findings on aging-related cognitions, control beliefs, and health in later life. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological sciences and social sciences*, 62(3), P156-P164. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.3.P156>

Zupančič, M., Colnerič, B. i Horvat, M. (2011). Subjektivna dob u odnosu na životni vijek odrasle osobe. *Suvremena psihologija*, 14(2), 135-151.



## SAŽETAK

U ovome istraživačkom diplomskom radu ispitana je povezanost između subjektivne dobi i zdravlja te subjektivne dobi i zadovoljstva životom. Subjektivna dob odnosi se na osobni osjećaj starosti ili mladosti koji pojedinac ima u odnosu na svoju kronološku dob, a pokazala se kao značajan čimbenik koji može utjecati na kvalitetu života i ukupnu dobrobit. Glavni ciljevi istraživanja bili su utvrditi postoji li veza između subjektivne dobi i percepcije vlastita zdravlja te subjektivne dobi i zadovoljstva životom. Analizom literature i vlastitim istraživanjem utvrđeno je da pojedinci koji percipiraju svoju dob kao mlađu pokazuju veću razinu psihološke otpornosti, bolje zdravlje i veće zadovoljstvo životom. Istraživanje je provedeno na uzorku od 99 ispitanika, od kojih je 78 % ženskog spola, s prosječnom dobi 31,6 godina, a korišteni su upitnici koji su mjerili subjektivnu dob, percepciju zdravlja i životno zadovoljstvo. Rezultati su pokazali da postoji negativna korelacija između komparativne dobi i percepcije zdravlja, što znači da se osobe koje se osjećaju starijima u odnosu na svoje vršnjake izjašnjavaju o lošijem zdravlju. Također osobe koje imaju manju kognitivnu dob procjenjuju svoje mentalno zdravlje kao bolje, što upućuje na važnost subjektivnog osjećaja mladosti za psihološku dobrobit. Hipoteza o povezanosti subjektivne dobi i zadovoljstva životom djelomično je potvrđena, komparativna dob negativno korelira sa zadovoljstvom životom, a kognitivna dob nije pokazala značajnu povezanost. To sugerira da percepcija starenja u usporedbi s vršnjacima igra važniju ulogu u određivanju životnog zadovoljstva negoli unutarnji osjećaj starosti. Istraživanje ističe važnost shvaćanja subjektivne dobi kao čimbenika koji može pomoći u kreiranju intervencija usmjerenih na poboljšanje kvalitete života osoba starije životne dobi. Preporuka za buduća istraživanja su veći i raznolikiji uzorci kojima bi se dodatno razjasnila priroda ovih odnosa.

Ključne riječi: subjektivna dob, zdravlje, zadovoljstvo životom, otpornost, percepcija starenja

## **SUBJECTIVE AGE, HEALTH AND WELL-BEING**

### **SUMMARY**

This research thesis examined the connection between subjective age and health, as well as subjective age and life satisfaction. Subjective age refers to the personal feeling of oldness or youth that an individual has about their chronological age, and it has proven to be a significant factor that can affect quality of life and overall well-being. The main objectives of the research were to determine whether there is a relationship between subjective age and the perception of one's health, as well as between subjective age and life satisfaction. Through literature analysis and this research, it was found that individuals who perceive their age as younger show a higher level of psychological resilience, better health, and greater life satisfaction. The research was conducted on a sample of 99 respondents, of which 78% were female, with an average age of 31.6 years, and questionnaires were used to measure subjective age, health perception, and life satisfaction. The results showed a negative correlation between comparative age and health perception, meaning that individuals who feel older than their peers report poorer health. Additionally, individuals with a lower cognitive age assess their mental health more positively, indicating the importance of the subjective feelings of youth for psychological well-being. The hypothesis about the connection between subjective age and life satisfaction was partially confirmed; while comparative age negatively correlates with life satisfaction, cognitive age did not show a significant connection. This suggests that the perception of aging compared to peers plays a more important role in determining life satisfaction than the internal feeling of old age. The research emphasizes the importance of understanding subjective age as a factor that can help create interventions to improve the quality of life for older adults. Recommendations for future research include larger and more diverse samples to further clarify the nature of these relationships.

Keywords: subjective age, health, life satisfaction, resilience, perception of aging