

Subjektivna dob: Godine prolaze, a mi?

Maja Jugovac
Gordana Vorkapić Jugovac
Tjedan psihologije 2021.

Što je subjektivna dob?

- Pokazatelj koliko se starom osoba osjeća, izgleda i ponaša, s kojom dobnom skupinom se identificira te koliko bi stara željela biti, neovisno o svojoj kronološkoj dobi.
- Mnoge osobe smatraju se mlađima ili starijima nego što uistinu jesu.



Jesmo li stari koliko imamo godina?

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

- Razlika između kronološke i subjektivne dobi raste s godinama te stagnira u 40-ima kada se ispitanici većinom osjećaju 15% mlađi od svoje stvarne dobi.

Kako ispitati subjektivnu dob?

Identifikacijska dob (Svrstavanje u skupinu „vrlo mladi, mladi, srednjih godina, stari ili vrlo stari“)

Komparativna dob (Ispitanici uspoređuju sebe u odnosu na kronološku dob)

Osjećaj dobi („Koliko stari se osjećate?“)

Kognitivna dob (Procjena obzirom na ponašanje, izgled, interese...)

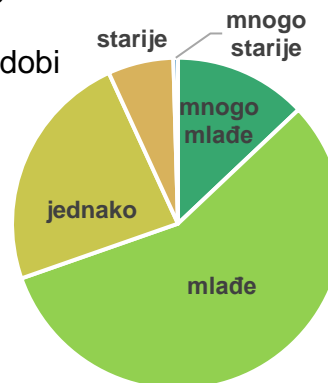
Stereotipna dob (Procjena u odnosu na različite dobne kategorije)

Idealna/željena dob („Koliko godina biste najradije imali?“)

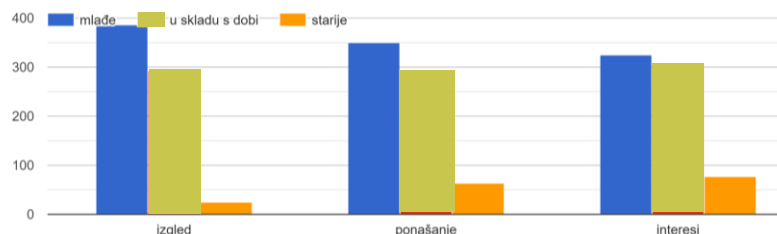
Pitali smo građane...

Kako se osjećaju u odnosu na kronološku dob?

- 70% osoba osjeća se mlađe ili mnogo mlađe u odnosu na kronološku dob
- 20% osjeća se u skladu s dobi
- Samo 10% ispitanika osjeća se starije ili mnogo starije



- Mlađe ili u skladu s dobi osjećaju se u svim aspektima subjektivne dobi: izgledu, ponašanju i interesima



Zašto ispitivati subjektivnu dob?

- Istraživanja koja prate promjene u doživljaju subjektivne dobi kroz godine, daju važne informacije za dobrobit osobe.

- Pronađene su poveznice između mlađe subjektivne dobi i boljih ishoda u starosti, sporijeg opadanja u funkcioniranju i boljeg zdravlja.



Subjektivna dob i ...

Tjelesno i mentalno zdravlje

Osobe koje procjenjuju dobro tjelesno i mentalno zdravlje,

Životno zadovoljstvo

bave se različitim aktivnostima i hobijima, osjećaju se mlađima.

Trajanje života

Osobe koje se osjećaju mlađima no što to uistinu jesu pokazuju veće zadovoljstvo životom te su dugovječnije.

Okolina i društvo

Održavanje socijalnih odnosa i druženje s prijateljima i obitelji pomaže u održavanju mlađeg subjektivnog osjećaja dobi. Usamljenost i nedovoljni socijalni kontakti s okolinom povezani su uz manje zadovoljstvo životom i osjećaj starosti.

Subjektivna dob u vrijeme pandemije

Pandemija utječe na različite čimbenike koji su povezani sa subjektivnim osjećajem dobi.

- Zdravlje, socijalni odnosi i fizička aktivnost najviše su ugrožene situacijom pandemije.
- Uspješna prilagodba na epidemiološku situaciju i pronalazak dobrih alternativa za aktivnosti i ponašanja koja su pandemijom onemogućena, povezana su uz osjećaj mlađe subjektivne dobi.

