

Jasminka Despot Lučanin

**PSIHOLOGIJA STARENJA**

*Izazovi i prilagodba*

© NAKLADA SLAP

**Izdavač**

»NAKLADA SLAP«  
Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko  
www.nakladaslap.com

**Direktor**

Biserka Matešić

**Glavni urednici**

Biserka Matešić  
dr. sc. Krunoslav Matešić



© NAKLADA SLAP

**Lektor**

Petra Trumbetić Prša

**Recenzenti**

prof. dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan  
prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić  
prof. dr. sc. Zvezdan Penezić

Jasminka Despot Lučanin

# PSIHOLOGIJA STARENJA

*Izazovi i prilagodba*



NAKLADA SLAP

## O autorici:

**Dr. sc. Jasminka Despot Lučanin**, psihologinja, redovita je profesorica u trajnom zvanju, zaposlena na Odsjeku za psihologiju Fakulteta hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu te vanjska suradnica (nastavnica) Filozofskog fakulteta, Medicinskog fakulteta, Stomatološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, na diplomskim te poslijediplomskim specijalističkim i doktorskim studijima. Kao nastavnica predaje predmete iz područja psihologije odrasle dobi i starenja te zdravstvene psihologije. Glavni znanstveni interes joj je psihologija starenja.

Objavila je više od 50 znanstvenih radova te brojne stručne radove i udžbenike, vodila je i surađivala u desetak znanstvenih projekata.

Članica je uredničkog odbora časopisa *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, *Hogrefe* (izd.) te znanstvenog savjeta časopisa *Klinička psihologija*, *Naklada Slap* (izd.). Kao članica Hrvatskog psihološkog društva predsjedava Stručnom sekcijom za psihologiju starenja te je predstavnica u Standing Committee for Geropsychology of the European Federation of Psychological Associations. Članica je European Health Psychology Society i nacionalni delegat za Hrvatsku.



Internetski dodatak

Kupcima ove knjige dopušteno je umnožavanje radnih materijala na adresi: [www.nakladaslap.com/psihologija-starenja](http://www.nakladaslap.com/psihologija-starenja).

Ovo dopuštenje ne daje pravo na umnožavanje ovog materijala za preprodaju, raspodjelu, elektroničko izlaganje ili u druge svrhe (uključujući, ali ne ograničavajući se na knjige, pamflete, članke, video i audiozapise, blogove, stranice za razmjenu datoteka, internetske ili intranetske stranice i letke ili prikaze za predavanja, radionice ili webinarne, bez obzira na to naplaćuje li se kotizacija). Dopuštenje ovih materijala u te i druge svrhe mora se dobiti pismenim putem od Naklade Slap.

Copyright © 2022. Naklada Slap

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima, elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnožavanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

Fotografija na naslovnici: © istockphoto.com/skynesher

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001131973.

ISBN 978-953-191-955-5

Likovno i grafičko oblikovanje: Naklada Slap, travanj, 2022.

Tisak: Grafički zavod Hrvatske



**Mojem životnom suputniku i suradniku  
Damiru Lučaninu.**

**Mojoj djeci Draženu Lučaninu i Nini Lučanin,  
generaciji koju ostavljamo iza sebe.**

*“Nije istina da ljudi prestanu slijediti svoje snove  
zato što ostare. Oni ostare zato što prestanu  
slijediti snove.”*

*Gabriel Garcia Marquez (1927.-2014.)  
Nobelova nagrada za književnost 1982.*



© NAKLADA SLAP

<i>Predgovor</i>	13
<i>Uputa za vježbe</i>	17
<b>I. dio: O starenju i starosti</b>	<b>19</b>
<b>1. Uvod u psihologiju starenja</b>	<b>21</b>
Uvod u temu	21
Definicija područja i pojmova	25
Osnovni pojmovi u psihologiji starenja	26
Ciljevi psihologije starenja	28
<i>Ponovimo ukratko</i>	32
<i>Pitanja za vas</i>	32
<i>Vježba</i>	33
<b>2. Društvena slika o starijim osobama - predrasude i činjenice</b>	<b>37</b>
Osobna i društvena slika o starijim osobama	37
Stereotipi i predrasude	38
Predrasude i činjenice	40
Pravo na kvalitetan život u starosti	43
<i>Ponovimo ukratko</i>	44
<i>Pitanja za vas</i>	44
<i>Vježba</i>	45
<b>3. Demografsko starenje – starenje naroda</b>	<b>47</b>
Starost naroda – kriteriji i promjene	47
Demografsko starenje u Hrvatskoj	49
Pojmovi koji se odnose na dužinu života	52
Posljedice demografskog starenja	53
<i>Ponovimo ukratko</i>	54
<i>Pitanja za vas</i>	55
<i>Vježba</i>	56

#### 4. Starenje pojedinca

Starenje kao osobno iskustvo	59
Starost pojedinca	63
Čimbenici dužine života	66
Dugovječnost	68
Subjektivna dob: percepcija vlastite dobi	70
Starenje pojedinca u okolini i vremenu – životni ciklus	71
Starenje pojedinca u socijalnoj okolini – dobne norme	76
<i>Ponovimo ukratko</i>	81
<i>Pitanja za vas</i>	82
<i>Vježba</i>	83

#### 5. Psihološke teorije starenja

Svrha teorija starenja	93
Pristupi proučavanju psihičkog razvoja	95
Pregled prethodnica suvremenih psiholoških teorija starenja	96
Novije psihološke teorije starenja	98
Suvremene psihološke teorije starenja	102
<i>Ponovimo ukratko</i>	107
<i>Pitanja za vas</i>	107
<i>Vježba</i>	108

#### 6. Metode istraživanja starenja i psihološke procjene starijih osoba

Metodološki pristupi istraživanju starenja	111
Pregled suvremenih longitudinalnih studija starenja	115
Izazovi psihološkog ispitivanja starijih ljudi	116
Metode psihološke procjene starijih osoba	120
<i>Ponovimo ukratko</i>	125
<i>Pitanja za vas</i>	126
<i>Vježba</i>	127

### II. dio: Promjene u sposobnostima starijih osoba

131

#### 7. Promjene u tjelesnim, osjetilnim i motoričkim sposobnostima u starosti i njihova procjena

133

Razlozi za psihološke procjene promjena u starijih osoba	133
Tjelesne sposobnosti	135
Osjetilne sposobnosti	137
Motoričke sposobnosti	143
Funkcionalna sposobnost	146



Spavanje	149
<i>Ponovimo kratko</i>	152
<i>Pitanja za vas</i>	152
<i>Vježba</i>	154
<b>8. Promjene u kognitivnim sposobnostima u starosti i njihova procjena</b>	<b>157</b>
Kognitivne sposobnosti	157
Procjena kognitivnih funkcija	164
Kreativnost i mudrost: složene sposobnosti uma i ličnosti	171
Načini očuvanja kognitivnih funkcija u starosti	174
Demencija	177
<i>Ponovimo kratko</i>	182
<i>Pitanja za vas</i>	183
<i>Vježba</i>	184
<b>9. Promjene u ličnosti, emocijama i raspoloženju u starosti i njihova procjena</b>	<b>185</b>
Integrirana psihička obilježja i stanja	185
Ličnost	187
Emocije	190
Stres	192
Depresivnost	194
Anksioznost	198
Prevenција poremećaja raspoloženja	201
<i>Ponovimo kratko</i>	202
<i>Pitanja za vas</i>	203
<i>Vježba</i>	204
<b>10. Promjene u socijalnim odnosima u starosti i njihova procjena</b>	<b>207</b>
Važnost socijalnih odnosa u starosti	207
Socijalna mreža, socijalna podrška i socijalna participacija	208
Promjene u obitelji	210
Udovištvo	218
Obiteljska skrb za onemoćale starije osobe	220
Rad i umirovljenje	222
Nasilje u socijalnim odnosima	229
Procjena promjena u socijalnim odnosima	230
<i>Ponovimo kratko</i>	231
<i>Pitanja za vas</i>	233
<i>Vježba</i>	234

<b>11. Kvaliteta života u starosti i njezina procjena</b>	<b>239</b>
Kvaliteta života i procjena	239
Zadovoljstvo životom i procjena	243
Subjektivno zdravlje i procjena	245
Uživanje u životu	248
Psihološke intervencije za poboljšanje kvalitete života u starosti	249
<i>Ponovimo ukratko</i>	251
<i>Pitanja za vas</i>	252
<i>Vježba</i>	253
<b>III. dio: Primijenjena psihologija starenja</b>	<b>257</b>
<b>12. Komunikacija sa starijim osobama</b>	<b>259</b>
Komunikacija u stručnom radu sa starijim osobama	259
Komunikacijske vještine	261
Ograničenja komunikacijskih sposobnosti	265
<i>Ponovimo ukratko</i>	268
<i>Pitanja za vas</i>	268
<i>Vježba</i>	269
<b>13. Psihoterapija i savjetovanje starijih osoba</b>	<b>273</b>
Prepreke psihoterapiji sa starijim osobama	273
Specifičnosti psihoterapije sa starijim osobama	276
Promjene stavova o psihoterapiji sa starijim osobama	278
Psihološko savjetovanje starijih osoba	279
Specifične teme i tehnike u psihološkim tretmanima starijih osoba	282
<i>Ponovimo ukratko</i>	285
<i>Pitanja za vas</i>	285
<i>Vježba</i>	286
<b>14. Stručna skrb za starije osobe</b>	<b>289</b>
Modeli skrbi za starije osobe	289
Preseljenje i prilagodba na život u domu za starije osobe	294
Ciljevi stručnog rada u skrbi o starijim osobama	297
<i>Ponovimo ukratko</i>	300
<i>Pitanja za vas</i>	301
<i>Vježba</i>	302
<b>15. Informacijske i komunikacijske tehnologije i starenje</b>	<b>305</b>
Suvremene tehnologije i starenje	305

Korištenje IKT-a u starijoj dobi	306
Prepreke i prednosti korištenja IKT-a	308
Tehnologija i psihička stanja starijih osoba	312
<i>Ponovimo ukratko</i>	315
<i>Pitanja za vas</i>	316
<i>Vježba</i>	317
<b>16. Kraj životnog vijeka – umiranje i smrt</b>	<b>319</b>
Odnos prema smrti	319
Strah i tjeskoba zbog smrti	320
Prilagodba na umiranje	322
Dostojanstvena smrt	324
Tugovanje	325
<i>Ponovimo ukratko</i>	328
<i>Pitanja za vas</i>	328
<i>Vježba</i>	329
<b>17. Starenje u budućnosti</b>	<b>333</b>
Starost i budućnost	333
Uspješno ili kvalitetno starenje	334
Stariji ljudi u budućnosti	340
<i>Ponovimo ukratko</i>	344
<i>Pitanja za vas</i>	345
<i>Vježba</i>	346
<b>Zaključak</b>	<b>351</b>
<i>Literatura</i>	353
<i>Kazalo pojmova</i>	369
<i>Fotografije</i>	375

© NAKLADA SLAP