

USPJEŠNO STARENJE

Neala Ambrosi-Randić

Marlena Plavšić

Pula, Društvo psihologa Istre, Istarska
županija, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli,
2008., str. 215

Knjiga »Uspješno starenje« podijeljena je u sedam poglavlja. Rezultat je projekta Društva psihologa Istre »Strategije uspješnog starenja« koji se sastojao od dva dijela. Jedan dio projekta organiziran je kao ciklus radionica namijenjenih starijim osobama, a drugi dio, koji je opisan u ovoj knjizi, je istraživački i primarno bio usmjeren na ispitivanje specifičnih strategija koje starije osobe primjenjuju pri postizanju ciljeva. Jedan od ciljeva knjige je doprinijeti boljem razumijevanju pojava i procesa ključnih za stariju dob te podržati i promovirati životni stil koji povećava kvalitetu života i osjećaj dobrobiti. U knjizi se prikazuje i razmatra uloga različitih oblika ponašanja i osobina u funkciji uspješnog starenja. Središnji dio knjige predstavlja prikaz rezultata provedenog istraživanja.

Uvodno poglavlje ima za cilj upoznati čitatelje s projektom i metodologijom istraživanja. U sam projekt bile su uključene dvije različite skupine sudionika. Prvu skupinu činili su sudionici u dobi od 60 do 90 godina koji su ispunjavali *Skalu percepcije starijih o uspješnom starenju* i ta je skupina nazvana uzorak 1 (N=384). Rezultati istraživanja s tom skupinom prikazani su u 2. poglavlju. Druga je skupina osoba, u dobi od 60 do 96 godina, sudjelovala u ispitivanju kojim su autorice zahvatile veći broj varijabli: strategije, tjelesnu aktivnost, zdravlje, prehranu, životne ciljeve, sreću, zadovoljstvo i smisao života. Ta je skupina nazvana uzorak 2 (N=375). Rezultati istraživanja na tim osobama prikazani su u poglavljima 3-6. Sudionici su odabrani metodom slučaja iz popisa birača Istarske županije. U istraživanju je korištena kombinacija kvantitativnih i kvalitativnih metoda.

Drugo poglavlje je posvećeno definiranju pojma uspješnog starenja te su opisana tri osnovna teorijska pristupa u definiranju tog koncepta: 1) biomedicinski modeli, koji definiraju uspješno starenje u termima optimizacije životnih očekivanja, a umanjuju važnost tjelesnog i mentalnog opadanja i invalidnost; 2) psihosocijalni modeli, koji ističu zadovoljstvo životom, socijalnu uključenost i funkcioniranje te psihološke resurse kao što je osobni rast te zadovoljstvo svojim prošlim i sadašnjim životom i 3) laički modeli koji se odnose na to kako stariji ljudi shvaćaju uspješno starenje. Također, opisana su i relevantna istraživanja koja podržavaju navedene teorijske pristupe. Autorice navode da su kriteriji uspješnoga starenja vrlo različito koncipirani u različitim teorijskim pristupima, no temeljem dobivenih rezultata zaključuju da starije osobe u Istri kao osnovne dimenzije uspješnoga starenja ističu zdravlje, aktivnost, osjećaj zadovoljstva i druženje.

Treće poglavlje opisuje tri glavna »stupa« odnosno faktora za koje se velik broj autora slaže da predstavljaju osnovu uspješnoga starenja: zdrava prehrana, tjelesna aktivnost i životni optimizam. U funkciji starenja bi se način prehrane trebao mijenjati paralelno s usporavanjem tjelesnih procesa i padom razine energije. Unatoč tome što postoje različite potrebe u prehrani, za uspješno starenje njezina je najvažnija osobina umjerenost. Tjelesna aktivnost, uz zdravu prehranu, vjerojatno je jedna od najvažnijih pojedinačnih stavki na popisu čimbenika dugovječnosti. Važna je ne samo zbog svojih pozitivnih učinaka na zdravlje već i zato što pruža tijelu mogućnost izvlačenja veće koristi od zdrave prehrane i drugih čimbenika koji pridonose dugovječnosti. Optimizam svoj status jednog od stupova zdravog starenja potvrđuje povezanošću s boljom samoprocjenom zdravlja, zadovoljstva životom i sreće od strane starijih osoba. Također, autorice zaključuju da su optimističnije one starije osobe koje su u braku i koje procjenjuju da se više ili podjednako kao njihovi vršnjaci bave tjelesnom aktivnošću.

Četvrto poglavlje je posvećeno životnim ciljevima i različitim strategijama uspješnog starenja: selekcija, optimizacija, kompenzacija. Za uspješno starenje važno je realno postavljanje i prilagođavanje ciljeva. Dobro je da ciljevi budu malo zahtjevniji, a što u konačnici daje osjećaj da je život ostvario očekivanja, da se uloženi napor isplatio te da se za neostvarenje nekih ciljeva razlozi ne nalaze u vlastitome nezalaganju ili odustajanju. Autorice zaključuju da su brojne razlike uočene među osobama različitog obrazovanja, od kojih je najzanimljivija ta da su osobe višega obrazovanja u odnosu na osobe manjeg obrazovanja manje spremne zatražiti tuđu pomoć ili savjet. Također, osobe koje žive same značajno se češće koriste strategijama optimizacije i kompenzacije, a osobe koje žive u zajednici s nekim češće se korise selekcijom.

Peto poglavlje posvećeno je sreći i zadovoljstvu u životu. Dobiveni rezultati pokazali su da je opća razina sreće i zadovoljstva životom starijih osoba relativno visoka. Uočeno je da su sretnije i zadovoljnije one osobe koje žive u braku, osobe koje su tjelesno aktivnije i zdravije. Osobe višeg obrazovanja su zadovoljnije, ali ne i sretnije od manje obrazovanih, a razina sreće i zadovoljstva nije se mijenjala u funkciji dobi, već je ostajala konstantna.

Premda su neke varijable povezane sa srećom i zadovoljstvom, nije moguće govoriti o uzročno-posljedičnim vezama.

Šesto poglavlje razmatra složene kognitivne fenomene kao što su mudrost i smisao života. Mudrost je povezana s aktivnostima koje strukturiraju velik dio našeg života, a ne samo velikim pitanjima o smislu postojanja. Autorice su pokušale zahvatiti ne baš lako mjerljive osobine kognitivnoga funkcioniranja starijih osoba fokusirajući se na nekoliko aspekata. Temeljem provedenog istraživanja, autorice zaključuju da snagu za življenje starije osobe najviše crpe u obitelji. Sljedeći izvor su oni sami, njihova volja i želja za životom te prihvaćanje prošlosti i sadašnjosti i očekivanja od budućnosti. Slijedi optimizam, okolina, prijatelji i uzajamno pomaganje te vjera. Nadalje, starije osobe prepoznaju smisao svojeg sadašnjeg ili dosadašnjeg života u obitelji, u svojem iskustvu i sebi te u odnosima s prijateljima i široj okolini.

U sedmom poglavlju prikazano je šest intervjua odnosno šest životnih priča osoba koje su članovi njihove okoline identificirali i procijenili kao primjere za uspješno starenje. Priče pokazuju koliko su ljudi slični, a koliko su, iako slične dobi, zapravo različiti. Također pokazuju kako uspjeh nije neki konkretan događaj ili niz događaja, nego pogled na njih i njihova interpretacija. U cjelini, može se reći da su uspješno stareće osobe one koje, bez obzira na raznolikost prepreka s kojima su se susretali u životu ili se susreću sada, imaju pozitivan odnos prema životu, prema sebi i svojoj okolini, a za nošenje s izazovima, problemima, gubicima, koriste se načinima ili strategijama koje im olakšavaju ili poboljšavaju življenje.

U knjizi se uspješno isprepliću nalazi relevantnih istraživanja s teorijskim spoznajama. Budući da je pisana jednostavnim, tečnim i razumljivim jezikom, knjiga je namijenjena stručnoj ali i općoj populaciji čitatelja. Značajan doprinos ove knjige očituje se u prikazivanju starosti i starijih ljudi na pozitivan i uspješan način, te se kao takva može smatrati svojevrsnim oblikom borbe protiv *ageizma*, kao oblika diskriminacije na temelju dobi.

Priredila: Silvia Rusac