

**ISKUSTVO STARENJA**  
**Doprinos teoriji starenja**

**Jasminka Despot Lučanin**

Zagreb: Naklada Slap, 2003., 238 str.

U novoj, suvremenoj knjizi iz područja gerontologije i psihologije, već u samom predgovoru utisnuta je poruka koja na jednostavan način čitatelju želi približiti starenje kroz različita znanstvena dostignuća, rušeći tako stereotipe i predrasude vezane uz starenje: "Starenje nije samo nizanje životnih kriza, nego napredovanje kroz životne izazove i prilike."

Knjiga je posebno zanimljiva jer je obogaćena kratkim pričama iz života starijih ljudi, što doprinosi ležernijem čitanju, boljem razumijevanju i autentičnom pristupu ovoj temi. Autorica želi potaknuti čitatelja da razmišlja o vlastitoj starosti (bez obzira na kronološku dob) te da uživa u iskustvu života. Drugi joj je cilj – bolje razumijevanje ljudi koji žive s nama.

Osnovni socijalni čimbenik koji je značajan prediktor starenja jest prisustvo i podrška drugih ljudi, dok je psihološki čimbenik stres i percepcija vlastitog zdravlja. Autorica ističe da socijalna podrška može imati dvostruku ulogu u sprečavanju stresa i u ublažavanju negativnog djelovanja doživljenoga stresa. U starosti postoje velike individualne razlike, a postoje i razlike u procesu starenja unutar svakog pojedinca. Naime, svi organski sustavi ne stare u istom trenutku, niti istim slijedom, niti istom brzinom. Ako uzmemo u obzir psihološku, socijalnu, kulturnu i povijesnu razinu, tu su razlike još veće.

Knjiga je podijeljena u deset poglavlja: *Starenje i starost*, *Metodološki pristupi istraživanju starenja*, *Starenje i društvo*, *Starenje i tjelesno zdravlje*, *Starenje i funkcionalna sposobnost*, *Starenje i psihičko*

*zdravlje*, *Starenje i stres*, *Dob, spol i zdravlje – značajni čimbenici koji određuju starenje*, *Generacijske razlike u starenju te Uspješno starenje*.

U prvom dijelu, *Starenje i starost*, autorica ističe da je pri opisivanju procesa starenja važno suzdržati se od primjene strogih kriterija, kao npr. jednosmjernosti, nepovratnosti i općenitosti, iako se oni mogu primijeniti na neke promjene, u nekim povijesnim razdobljima i u nekih pojedinaca. Također treba razlikovati primarno i sekundarno starenje, ali i vrste utjecaja u starosti koje autorica dijeli u tri velike skupine: dobno normativne, povijesno normativne i nenormativne. Svi su oni u interakciji, a njihovo djelovanje na svakog pojedinca izraženo je različito u različitoj životnoj dobi. Kada opisujemo starost, valja voditi računa koju dob opisujemo: kronološku, biološku, psihološku ili socijalnu. Što se tiče teorija starenja, istraživači se ograđuju od pretjeranih uopćavanja, jer su u starosti ljudi različiti nego u bilo kojem drugom životnom razdoblju.

U *Metodološkim pristupima istraživanja starosti* autorica navodi najvažnije nacрте kojima se bitno doprinijelo u opisima psiholoških obrazaca starenja. Temeljne varijable koje valja uzeti u obzir kada govorimo o procesima promjena u starosti jesu: dob ispitanika, generacija ispitanika, te okolinski utjecaji u vrijeme mjerenja. Najvažniji zaključak u svim studijama jest da ljudi pokazuju stabilnost u svom ponašanju tijekom životnog vremena. Razlike u starenju među pojedincima pokazuju veću povezanost sa socioekonomskim statusom, obrazovanjem i zdravljem, nego s kronološkom dobi pojedinca. Posebno je važan doprinos istraživanja procesa starenja u Zagrebu, čiji je cilj bio ispitati povezanost nekih psiholoških varijabli s promjenama u funkcionalnom i psihičkom stanju starijih osoba praćenih longitudinalno.

Što se demografskog starenja tiče, valja istaknuti da se udjel starijih osoba od 65 godina u zadnjih deset godina i u Hrvatskoj povećao: naime, 1991. iznosio je 13,1% a 2001. godine 15,9%. Ovi podaci ukazuju na permanentno praćenje potreba starije populacije, a pogotovo na područjima ekonomije, zdravstva i socijalne skrbi. Glavni preduvjeti uspješnog starenja su: zadovoljstvo životom, pozitivno psihičko i funkcionalno stanje te podrška okoline.

Kada je riječ o zdravlju starijih osoba i tu su iznešena istraživanja koja ne idu u prilog predrasudama. Tako većina bolesti, uobičajenih za stariju dob, ne počinju u starosti, već ranije u životu; ne rezultiraju sve fiziološke promjene u procesu starenja bolešću; starijem organizmu treba duže vrijeme da bi se vratio u prvotno stanje nakon izlaganja stresu. Što se tiče zdravlja i mortaliteta u starosti, zanimljivi su rezultati jednog istraživanja koji pokazuju da relativno stabilne osobine ličnosti, socijalna podrška i pozitivno zdravstveno ponašanje, imaju snažnu povezanost s dugoročnim pozitivnim zdravstvenim ishodima. Autori se ne slažu oko toga koji su oblici socijalne podrške najznačajniji za predikciju, odnosno smanjenje mortaliteta, no čini se da je to kombinacija kvalitete socijalnih odnosa, emocionalno stanje ispitanika i ispitanikova ličnost. Važnost uloge obitelji povezane sa zdravstvenim stanjem, potvrđena je u brojnim istraživanjima. Gubitak svoje supruge muškarci doživljavaju stresnije od žena, jer imaju manje bliskih osoba izvan braka. Stanje tugovanja povećava rizik od bolesti. "Njegovatelji" starijih osoba, a najčešće su to bračni partneri, imaju značajno više tjelesnih bolesti, problema u odnosu s bračnim partnerom te više stresa. Ovi rezultati upućuju na zaključak da skupini starijih osoba treba pružiti veću pažnju u kontroli zdravlja, kao i pomoć u pronalaženju načina za odterećenje u brizi za bolesnog partnera. Ovakvim pri-

stupom možemo djelovati ne samo na prevenciju nastanka bolesti nego i na opću kvalitetu života i bolesnika i njegovatelja.

Prisustvo neke bolesti ne znači nužno i nefunkcionalnost starije osobe. Znanstvenici ističu da većina starijih ljudi sve do duboke starosti zadržavaju relativno dobro zdravlje, da su dobro integrirani u društvo i obitelj, te da imaju redovite skromne prihode. Stoga bi bilo primjerenije skrb o starijim ljudima temeljiti na funkcionalnom, a ne zdravstvenom stanju. A da bismo mogli ocijeniti sposobnost samozbrinjavanja starijih osoba, potrebno je procijeniti njihove kognitivne sposobnosti, emocionalno i socioekonomsko stanje. U ocjeni funkcionalne sposobnosti valja kombinirati dva pristupa: samoprocjenu i stvarnu izvedbu određene aktivnosti, dok za najstarije osobe treba primijeniti model sveobuhvatne funkcionalne procjene koji uključuje biopsihosocijalni pristup. Faktori koji su povezani s mortalitetom su sljedeći: starost viša od 80 godina, muški spol, loša samoprocjena zdravlja, rak ili dijabetes, prevelika tjelesna težina, slaba socijalna aktivnost.

U poglavljima *Starenje i psihičko zdravlje* te *Starenje i stres* autorica navodi različita istraživanja vezana uz ovo područje, kao i poteškoće definiranja psihičkih bolesti koje se mogu pokazati u neuobičajenim oblicima. Tako npr. "depresivni ekvivalent" uključuje bolove u leđima, vratu i glavi ali se osobe ne žale na tužno ili potišteno raspoloženje. Druga istraživanja upućuju na zaokupljenost depresivnih starijih osoba svojim tijelom, te na povezanost tugovanja sa psihosomatskim poremećajima. Zanimljivo je da socijalna usporedba djeluje kao zaštitni mehanizam između percipiranoga funkcionalnog gubitka i depresije. Također, starije osobe koje pružaju i primaju više socijalne podrške, pokazuju manje simptoma depre-

sivnosti. Kod mjerenja stresa važno je razlikovati normativne i nenormativne događaje, te probleme uloga. Istraživanja su pokazala da su kronični stresovi jače povezani s poremećajima psihičkog i tjelesnog zdravlja od akutnih životnih događaja. No i ova povezanost ne vrijedi za sve osobe, jer ih samo manji dio pokazuje značajan emocionalni stres kod izloženosti stresnim zbivanjima. Kada su u pitanju stresovi starosti i starenja tu opet postoje velike individualne razlike, a neki autori čak napominju da pri promatranju starosti kao posebno stresnog razdoblja, zane-marujemo činjenicu da je svako životno razdoblje specifično sa svojim stresovima. Neka istraživanja suočavanja sa stresom u starosti pokazala su da osobe koje imaju osjećaj kontrole nad situacijom, bilo da uspješno ili neuspješno riješe neki životni događaj, ne pokazuju posljedice doživljene razine stresa. Korisno je razmotriti i ranija iskustva osobe u suočavanju s biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama. Osim toga na neke se stresne situacije osobu može i pripremiti. I ovdje se, kao značajna varijabla u smanjenju stresa, pokazala socijalna podrška, iako je pritom važno tko podršku daje – obitelj ili prijatelj.

Interakcije između dobi, spola i zdravlja ukazuju da su upravo ovo najznačajniji čimbenici u određivanju starenja. No još uvijek ne postoje teorijski modeli koji bi pokušali objasniti zašto ove interakcije nastaju.

U tumačenju procesa starenja važno je voditi računa i o generacijskim razlikama. Životni uvjeti i događaji današnjih starijih ljudi nesumnjivo se razlikuju od životnih uvjeta prethodnih generacija, a najvjerojatnije je da će i buduće starije generacije pokazivati neke različitosti. Primjerice, istraživanja su pokazala da starije generacije pokazuju niži stupanj depresivnosti od novih generacija, i to kroz cijeli život. Jedna od najvažnijih odredni-

ca načina i kvalitete života starijih osoba jest obrazovanje: što su osobe obrazovnije, a uz to i socijalno aktivnije, to će i njihova prilagodba starenju biti uspješnija.

U zadnjem poglavlju autorica piše o uspješnom starenju, te razlikuje uobičajeno, odnosno “normalno” starenje od uspješnog starenja. Glavna je razlika među njima što u prvom okolinski faktori potiču procese starenja, dok u drugom oni imaju neutralan ili pozitivan učinak. Zanimljiv je i termin “optimalnog starenja”, pod kojim se podrazumijeva selektivno ulaganje napora i korištenje alternativnih strategija i aktivnosti u svrhu kompenziranja gubitaka koji dolaze sa starenjem. Osoba koja uspješno stari, osoba je koja je odlučila ostati aktivna – tjelesno, intelektualno, emocionalno i socijalno, a posljedica toga bit će životna mudrost, tj. iz svega što joj se događa, nastojat će izvući ono najbolje.

Ova je knjiga nesumnjivo doprinos ne samo teoriji starenja nego je i vrijedan priručnik u proučavanju starosti i starenja. Ona će jednako biti interesantna različitim profesionalcima ali i starim ljudima koji se žele upoznati sa izazovima životnog razdoblja u kojemu mnogi nisu mogli, a drugi nisu znali uživati.

Ana Štambuk

#### **SUSTAINING THE NEW ECONOMY: WORK, FAMILY, AND COMMUNITY IN THE INFORMATION AGE**

**Martin Carnoy**

New York: Russell Sage Foundation/  
Harvard University Press, 2000., 238 str.

Martin Carnoy, profesor ekonomije i obrazovanja na sveučilištu Stanford, au-