

1. PSIHOLOGIJA STARENJA I GERONTOLOGIJA

- ◆ Definicija područja i pojmova ◆ Osnovni pojmovi u psihologiji starenja
 - ◆ Metodološki pristupi istraživanju starenja
 - ◆ Problemi psihološkog ispitivanja starijih ljudi

DEFINICIJA PODRUČJA I POJMOVA

U definiranju starenja postoje mnoge teškoće, najviše zbog pomanjkanja konačnog odgovora o biti starenja, odnosno zbog velike složenosti procesa starenja. Jedna je od rijetkih definicija starenja sljedeća:

Starenje predstavljaju pravilne ili redovite promjene reprezentativnih organizama u reprezentativnoj okolini koje se zbivaju s protokom vremena (Birren i Birren, 1990).

OSNOVNI POJMOVI U PSIHOLOGIJI STARENJA

Starenje je proces tijekom kojega se događaju promjene u funkciji dobi. Obično se grubo razlikuju tri osnovna aspekta starenja:

- **biološko**, odnosno promjene, usporavanje i opadanje u funkcijama organizma s vremenom;
- **psihološko**, odnosno promjene u psihičkim funkcijama i prilagodba ličnosti na starenje;
- **socijalno**, odnosno promjene u odnosu pojedinca koji stari i društva u kojem živi.

Starost je posljednje razvojno razdoblje u životnom vijeku pojedinca, koje se može definirati:

- prema **kronološkoj dobi** (npr. nakon 65. godine života),
- prema **socijalnim ulogama** ili statusu (npr. nakon umirovljenja),
- prema **funkcionalnom stanju** (npr. nakon određenog stupnja opadanja sposobnosti).

Starost je razdoblje prema kojem se odvija razvoj svakog pojedinca, bez obzira na spol, rasu, ekonomski status i dr.

Psihologija starenja je dio razvojne psihologije ili psihologije cjeloživotnog razvoja, a bavi se proučavanjem psihičkih promjena u funkciji dobi (Havelka i Despot Lučanin, 2007). Predmet proučavanja psihologije starenja uključuje promjene koje se sa starenjem pojavljuju u područjima:

- osjeta i percepcije,
- psihomotorike,

- pamćenja, učenja, inteligencije,
- ličnosti,
- socijalnih odnosa starijeg čovjeka.

Saznanja iz psihologije starenja obuhvaćena su u području gerontologije.

Gerontologija je interdisciplinarna znanost koja proučava zakonitosti procesa starenja i probleme vezane uz stariju dob. Gerontologija objedinjuje spoznaje iz raznih znanstvenih područja: biologije, medicine, sociologije, psihologije itd. Poseban je interes gerontologije usmjeren ka proučavanju:

- kvalitete života u starosti,
- problema obiteljskoga života u starosti,
- problema umirovljenja i prilagodbe na umirovljenje,
- stavovima i predrasudama koje u društvu vladaju u odnosu na starije ljude,
- institucionalizacijom starijih ljudi i utjecajem institucionalizacije na psihičko stanje starijeg čovjeka.

Ciljevi psihologije starenja su:

1. Objasniti zakonitosti procesa starenja.
2. Razviti primjerene istraživačke metode za proučavanje procesa starenja i starosti.
3. Primijeniti znanja o starenju i starosti u sprječavanju i umanjivanju nepovoljnih učinaka starenja odnosno u poboljšanju kvalitete života u starosti.

Razlikujemo:

- Starenje naroda – demografsko starenje,
- Starenje pojedinca.

METODOLOŠKI PRISTUPI ISTRAŽIVANJU STARENJA

Pristupi proučavanju psihičkog razvoja jesu:

- **Organizmički pristup** - spontano odvijanje razvoja prema genetskom programu, kroz slijed vremenski unaprijed određenih stadija koji vrijede za sve (rane razvojne, psihoanalitičke teorije).

- **Mehanistički pristup** - razvoj pojedinca se odvija pasivno, prihvaćanjem utjecaja okoline odnosno stjecanjem iskustva (bihevioralne teorije).

- **Kontekstualni pristup** - razvoj pojedinca je produkt složenih interakcija između biološke tj. genetske prirode pojedinca i raznih razina okoline u nekom određenom povijesnom razdoblju (novije dijalektičke razvojne teorije).

Istraživanje dobnih razlika i dobnih promjena

Temeljne varijable u istraživanju starenja jesu:

- **Dob** ispitanika;
- **Generacija** ispitanika (kohorta);
- **Okolinski** utjecaji u vrijeme mjerenja.

Transverzalnim istraživačkim pristupom zapravo dobivamo **dobne razlike**, tj. razlike u pojedinim obilježjima koje nalazimo kad u istom vremenu mjerenja uspoređujemo prosječne vrijednosti dvije ili više skupina ispitanika različite životne dobi.

Longitudinalni pristup u istraživanju omogućuje utvrđivanje dobnih promjena, tj. promjena u pojedinim obilježjima ispitanika koje nalazimo kad istog ispitanika ispituje više puta u nekoliko uzastopnih vremena mjerenja. Te promjene nastaju u funkciji dobi odnosno starenja.

U novije vrijeme u psihologiji starenja većina istraživanja kojima je cilj doći do temeljnih zaključaka i utvrditi neke opće zakonitosti o djelovanju starenja na psihičke sposobnosti obavljaju se longitudinalnim pristupom (prema Despot Lučanin, 2003).

PROBLEMI PSIHOLOŠKOG ISPITIVANJA STARIJIH LJUDI

Zbog velike složenosti starenja, velike raznolikosti u odvijanju tog procesa te individualnih razlika među ljudima u starosti, u svakom obliku rada sa starijim osobama potrebno je obratiti pozornost na moguće izvore problema ili pristranosti u pristupu ili tumačenju nalaza (Schaie i Willis, 2001).

Multidimenzionalnost problematike

Starijim osobama uvijek pristupamo vodeći računa o nizu dimenzija koje čine starenje. Preporuča se:

- Utvrditi **početno stanje** starije osobe, u cilju utvrđivanja stanja neke funkcije ili mjerenja učinkovitosti intervencije - npr. izmjeriti raspon funkcionalne sposobnosti, odnosno ograničenja (tjelesno, kognitivno, socijalno itd.);
- Primijeniti **multidimenzionalno mjerenje** - stanje tjelesnog zdravlja, psihičko i kognitivno funkcioniranje, stresni događaji, način suočavanja, sustav socijalne podrške, sposobnosti dnevnog života i prilagodbene sposobnosti;
- Pokušati doznati **podatke o stanju klijenta u ranijoj dobi** – korisno je radi bolje procjene procesa promjene u starosti i korelata bolesti.

Reprezentativnost uzorka u longitudinalnim studijama

Ako se predviđa praćenje starijih osoba kroz duže vrijeme, očekuje se njihovo osipanje. Razlozi za to su sljedeći:

- **Prirodni**, npr. smrt, bolest i sl.;
- **Socijalni**, npr. preseljenje ili gubitak traga o osobi;

- **Osobni**, npr. odluka osobe da ne sudjeluje u istraživanju ili odluka istraživača da isključi neke sudionike;
- **Dob** - najveće je osipanje sudionika u najstarijoj dobi.

Problem kontrole patoloških stanja ispitanika

Većina starijih ljudi ima jednu ili više kroničnih bolesti (oko 80%), a vrlo ih je malo potpuno zdravih. S time treba računati u istraživanjima sa starijima:

- Što su osobe starije, to je **više patoloških stanja**;
- Očekivani su **kumulativni učinci** patoloških procesa u procesu starenja – npr. smetnje cirkulacije, slabija osjetila, reumatski procesi i sl. – djeluju na slabiju pokretljivost – loše djeluje na depresiju;
- Korisno je pokušati **istražiti odnos** između patologije u određenoj dobi s problemima koje tretiramo.

Pouzdanost ispitivanja starijih ljudi

Kako bi rezultati mjernih postupaka sa starijim osobama bili pouzdani, moramo obratiti pozornost na sljedeće:

- U odabiru mjernog instrumenta, nužno je provjeriti imaju li čestice **jednaki smisao** za sve dobne skupine odraslih ljudi – *npr. stres*.
- Neki **jezični izraz** možda nema isti smisao u različitim generacijama, *npr. tjelovježba - fitness*;
- Moguće su **generacijske razlike** u davanju socijalno poželjnih odgovora, *npr. o konzumiranju alkohola ili lakih droga*.

Valjanost ispitivanja starijih ljudi

Kako bismo bili sigurni da u mjernom postupku sa starijim osobama stvarno mjerimo ono što smo namjeravali, poželjno je paziti na sljedeće:

- Stari ljudi vrlo su osjetljivi na zadatke ili pitanja koja ih čine **djetinjastima ili nesposobnima** - *npr. zadatke precrtavanja ometa tremor ruku, oslabljeni vid i sl.*;
- Naročito su osjetljivi oni stariji ljudi koji su **svjesni da pate** od nekih kognitivnih teškoća – *npr. zaboravljivosti*;
- Provjeriti **valjanost mjernog instrumenta** izrađenog za ispitivanje mlađih odraslih, a koristi se za ispitivanje starijih ljudi – *npr. mjerenje brzine*;
- Provjeriti postoje li **razlike u ispitivanoj** pojavi između mlađih i starijih dobnih skupina – *npr. izbor riječi u testu rječnika*;
- Provjeriti odražavaju li čestice mjernog instrumenta **reprezentativno** ispitivanu pojavu - *npr., u ispitivanju depresije pomoću mjernih ljestvica, pitanje je jesu li somatski simptomi depresije jednako zastupljeni u mlađih i u starijih osoba*;
- Održati **ravnotežu** između dobrobiti klijenta i zlouporabe - *ako prijeto šteta u bilo kojem obliku, npr. umor, iscrpljenje i sl., treba prekinuti ispitivanje ili tretman*.