

4. PSIHOLOŠKE TEORIJE STARENJA

- ◆ **Definicija područja i pojmova**
- ◆ **Pristupi proučavanju psihičkog razvoja**
- ◆ **Pregled preteča suvremenih psiholoških teorija starenja**
- ◆ **Suvremene psihološke teorije starenja**

DEFINICIJA PODRUČJA I POJMOVA

Pojava sveobuhvatne definicije starenja, kao i jedne integrativne teorije u psihologiji starenja usporena je zbog velike složenosti predmeta proučavanja. Temeljna pitanja koja istraživači psihologije starenja postavljaju jesu:

- ***Kako dolazi do organizacije ponašanja s vremenom?*** Rana istraživanja nastojala su utvrditi od kojih su temeljni elementi razvoja ponašanja. Sadašnja istraživanja nastoje utvrditi međusobne odnose tih temeljnih elemenata u protoku vremena.

- ***U kojim okolnostima dolazi do dezorganizacije ponašanja s vremenom?*** Ovim se pitanjem bave istraživanja opadanja sposobnosti u procesu starenja. Sve više stručnog zanimanja usmjerava se ka utvrđivanju uvjeta zdravlja odnosno bolesti u kojima dolazi do dezorganizacije ponašanja (Baltes i Willis, 1977.).

PRISTUPI PROUČAVANJU PSIHIČKOG RAZVOJA

Općenito, svi teorijski pristupi proučavanju ljudskog psihičkog razvoja, kroz čitav životni vijek, mogu se u grubo uklopiti u tri temeljne skupine:

- **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).

Rani psihološki pristupi proučavanju starenja počivali su na modelima koji su prikazivali starenje kao niz gubitaka, tipična posljedica kojih je bila depresija. Te su pristupe razvili klinički psiholozi i psihoterapeuti koji su se u svom stručnom radu uglavnom bavili bolesnim, depresivnim ili socijalno ugroženim starijim osobama (Schaie i Willis, 2001). Za pojavu pozitivnog pristupa proučavanju starenja, s naglaskom na mogućnosti razvoja u posljednjem razdoblju života, zaslužne su teorije životnog vijeka.

PREGLED PRETEČA SUVREMENIH PSIHOLOŠKIH TEORIJA STARENJA

Prve znanstveno utemeljene psihološke teorije koje razmatraju starenje pojavile su se tridesetih godina 20. stoljeća (prema Despot Lučanin, 2003). Charlotte Bühler u svojoj

teoriji toka ljudskog života uspoređuje psihički razvoj s biološkim tokom života, koji pretpostavlja općenito opadanje u starosti, što danas nije prihvaćeno.

Istovremeno, Carl Gustav Jung u **teoriji životnih razdoblja** ističe razdoblje nakon 40. godine, u kojem se osoba počinje okretati sama sebi, postaje svjesnija sebe i traži cilj, smisao i cjelovitost vlastitog života.

Robert Havighurst 1950-ih godina u **modelu razvojnih zadataka** opisuje razvojne zadatke starosti kao prihvaćanje gubitaka te na uspostavljanje zadovoljavajućih uvjeta života u tim okolnostima.

Teorija psihosocijalnog razvoja E. Eriksona

Najznačajniji preteča suvremenih teorija životnog vijeka bio je Erik Erikson sa svojom teorijom psihosocijalnog razvoja iz 1965. godine. Erikson uključuje, kao bitan čimbenik razvoja, socijalnu okolinu. U svakom od osam razvojnih razdoblja osoba se suočava s određenom psihosocijalnom krizom, odnosno izazovom ili prekretnicom, ishod koje može biti pozitivan ili negativan. Ukoliko socijalna okolina razumije potrebe i težnje osobe te podržava njihovo ostvarenje, ishod krize bit će pozitivan, a ukoliko te podrške nema, ishod će biti negativan. Ishod krize određuje osobine ličnosti i vrijednosti osobe, koje je prate kroz sva ostala razvojna razdoblja. Pet razvojnih razdoblja se odnosi na djetinjstvo i mladost, a tri na odraslu dob i starost:

<i>Dob:</i>	<i>Razvojna razdoblja i krize:</i>	<i>Vrijednosti:</i>
1. 0-1	- povjerenje nasuprot nepovjerenja	- nada;
2. 1-3	- autonomija nasuprot sumnji	- volja;
3. 3-6	- inicijativa nasuprot krivnji	- cilj;
4. 6-11	- poduzetnost nasuprot inferiornosti	- kompetencija;
5. 11-18	- identitet nasuprot zbrci uloga	- odanost;
1. 20-40	- intimnost nasuprot izoliranosti	- ljubav;
2. 40-60	- stvaralaštvo nasuprot samozaokupljenosti	- brižnost;
3. 60-smrti	- integritet nasuprot očaja	- mudrost;

Ovisno o ishodima svih prethodnih kriza, tek u starosti osoba može sagledati svoj razvoj tijekom života, pa ako ga procijeni uspješnim, osjećat će se dobro integriranom, zadovoljnom osobom koja se ne boji starosti i smrti. Ukoliko su, međutim, ishodi većine prethodnih kriza bili negativni, osoba će u starosti biti nezadovoljna svojim životom i očajna, jer vrijeme je na izmaku i više ne može ništa učiniti da ispravi prethodne neuspjehe. Takva osoba ne prihvaća vlastito starenje i smrt.

Posebna je vrijednost ove teorije što naglašava da psihički razvoj traje sve do kraja života, kada konačno možemo sagledati svoje ukupno sazrijevanje. Da bi se bolje razumjelo ljude u starosti, važno ih je sagledati u kontekstu čitavog životnog vijeka, uključujući uspješno i neuspješno razriješene probleme iz ranijih životnih razdoblja (prema Gormly i Brodzinsky, 1989).

Tijekom 1970-ih godina pojavljuju se novije teorije životnog vijeka koje se uglavnom usmjeravaju na prikazivanje razvoja u odrasloj dobi i starosti, upravo zbog toga što su klasične razvojne teorije dovoljno opisale i objasnile razvoj u djetinjstvu i mladosti.

SUVREMENE PSIHOLOŠKE TEORIJE STARENJA

Teorija životnog vijeka

Jedan od teorijskih pristupa koji se čini primjerenim kao kontekst za proučavanje psihologije starenja jest teorija životnog vijeka ili životnog ciklusa.

Prema ovoj teoriji, promjene se pripisuju urođenim, genetskim čimbenicima koji upravljaju razvojem pojedinaca u različitim razdobljima životnog vijeka na sličan način. Promjene su normativne, povezane s kronološkom dobi i predvidljive. Razvojna se razdoblja odvijaju određenim slijedom, tako da je uspješan razvoj u jednom razdoblju nužan za uspješno napredovanje u sljedećem razdoblju.

Danas postoji toliko različitih modela psihičkog razvoja kroz životni vijek, da možemo govoriti o skupini teorija životnog vijeka ili životnog ciklusa.

Teorija životnog ciklusa D. Levinsona

Prema Danielu Levinsonu (1978.), razvoj u odrasloj dobi odvija se urednim slijedom kroz razdoblja stabilnosti koja se smjenjuju s razdobljima prijelaza. U razdobljima stabilnosti rješavaju se razvojni zadaci i ostvaruju se zacrtani životni ciljevi, a u razdobljima prijelaza propituju se životni ciljevi, istražuju se nove mogućnosti i vrše važni životni izbori. Tri su velika razvojna razdoblja u odrasloj dobi - rana (22-40 godina), srednja (45-60 godina) i kasna odrasla dob (65 i više godina). Međutim, ono što je najbitnije u ovoj teoriji razvoja, to su prijelazna razdoblja (tranzicije) između tri osnovna razvojna razdoblja. To su:

- prijelaz rane odrasle dobi (17-22 godine);
- prijelaz tridesete godine (28-33);
- prijelaz sredine života (40-45);
- prijelaz pedesete godine (50-55);
- prijelaz kasne odrasle dobi (60-65);

(prema Kimmel, 1990).

Trajanje prijelaznih razdoblja je okvirno i individualno. U svakom prijelaznom razdoblju osoba procjenjuje u kojoj mjeri je ostvarila ciljeve postavljene u prethodnom razvojnom razdoblju, čime je zadovoljna, a čime nije, te što bi mogla promijeniti, da bi bila zadovoljnija. Upravo ovo "sređivanje računa sa samim sobom" predstavlja razvoj i nužan je preduvjet uspjeha daljnjeg sazrijevanja.

Levinson smatra da je starenje rezultat spremnosti suočavanja s uspjesima i neuspjesima u ostvarivanju životnih ciljeva postavljenih u ranijim životnim razdobljima, te spremnosti prilagođavanja ciljeva vlastitim potrebama i mogućnostima određene dobi. Ukoliko starija osoba procijeni da je ostvarila svoje životne ciljeve onako kako je najbolje mogla, i zadovoljna je time, prihvatit će vlastito starenje i smrt. Ukoliko se osoba nije

spremno suočavala sama sa sobom i prilagođavala ciljeve mogućnostima, u starosti će se osjećati neostvareno, nezadovoljno i bit će svjesna da nema više vremena da bilo što promijeni. Takve starije osobe, slično kao i Eriksonovi očajni stari ljudi, ne prihvaćaju vlastito starenje i smrt.

Najnovije teorije 1980-ih i 1990-ih godina uglavnom se usmjeravaju na tumačenje prilagodbe ličnosti na starenje.

Kontinuitet i promjena kroz životni vijek

Suprotno naglašavanju promjena u razvoju, neki istraživači zastupaju stajalište da temeljna struktura ličnosti pojedinca ostaje uglavnom stabilna tijekom dužih vremenskih razdoblja. Costa i McCrae (1989) opisuju pet širokih faktora ili dimenzija crta ličnosti: neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost iskustvima, ugodnost i savjesnost. Crte su relativno trajni karakteristični načini mišljenja, osjećanja i djelovanja. Zaključuju da ljudi zadržavaju svoje osobne značajke koje su temelj prilagodbe promjenjivim životnim zahtjevima. Razumijevajući individualne razlike, možemo predviđati životne ishode i prilagodbu životnim prijetnjama, gubicima i izazovima u odrasloj dobi pojedinca. Kod većine starijih osoba, karakteristični način funkcioniranja održava se stabilnim do kraja života.

Kognitivna teorija prilagodbe starenju J. Brandtstädtera

Biološke, psihološke i socijalne promjene koje čine proces starenja postavljaju prilično opterećenje na sliku osobe o sebi, odnosno na uvjerenja o sebi. Razumijevanje procesa i aktivnosti koji stabiliziraju, štite ili prilagođavaju pojam osobe o sebi promjenama u procesu starenja važno je za proučavanje patološkog, normalnog i optimalnog starenja. Brandtstädter i Greve (1994.) pretpostavljaju postojanje tri temeljna oblika suočavanja s percipiranim ili očekivanim razvojnim gubicima:

1. **Asimilacija** - aktivno *prilagođavanje ili promjena životne situacije*, tako da bolje odgovara osobnim ciljevima i težnjama. Npr. *starija se osoba i dalje bavi tjelovježbom, ali dizanje utega nadomješta hodanjem u prirodi.*

2. **Akomodacija** - *prilagođavanje ciljeva i težnji ograničenjima*, tako da percipirani nesklad izgubi negativno ili prijeteće značenje. Npr. osoba zaključuje: *„Još uvijek izlazim iz kuće, dobro hodam i sama idem u dućan, dakle bolje sam nego moji vršnjaci.”*

3. **Imunizacija** - obrađivanje informacija eufemističnom interpretacijom ili *negacijom prijetećih informacija o sebi*, tako da se osoba obrani od uočenog nesklada. Na primjer, osoba umjesto intelektualne brzine i snalažljivosti ističe iskustvo: *«Jesam spora, ali sam točna zbog iskustva.»*

Uspješno starenje podrazumijeva ravnotežu između asimilativnih, akomodativnih i imunizacijskih oblika suočavanja, odnosno održavanja stabilnog identiteta ličnosti. Stari ljudi uspijevaju obraditi podatke o sebi samima na način koji im omogućuje da očuvaju osjećaj osobne vrijednosti i kontinuiteta.

Ovaj se teorijski pristup može usporediti s pristupom kognitivne kontrole osobnog razvoja. S promjenama u starosti ne opada percipirana kontrola nego se mijenjaju strategije kontrole: izbjegavanje gubitaka umjesto traženja dobitaka.