

6. SOCIJALNE PROMJENE U STAROSTI

◆Promjene u obitelji ◆Udovištvo ◆Umirovljenje

Koliko se starima osjećamo ovisi u velikoj mjeri o socijalnim i osobnim događajima. Razvojni zadaci starije dobi koji se obično navode jesu:

- Suočavanje s narušenim tjelesnim zdravljem.
- Uspostavljanje zadovoljavajućih financijskih uvjeta i uvjeta života.
- Prilagodba na smrt supružnika ili partnera.
- Održavanje samopoštovanja.
- Prilagodba smanjenim prihodima.
- Procjena prošlih životnih uspjeha i neuspjeha.

Kako ljudi stare, mijenja se priroda njihovih socijalnih uloga i odnosa. Uzajamni odnosi s drugim osobama bitni su za osjećaj dobrobiti i neovisnosti u starijih osoba. Promjene u socijalnim ulogama i odnosima, s kojima se osoba u starosti suočava, događaju se u okviru obitelji, u odnosima s prijateljima i susjedima, u rješavanju problema stanovanja, rada i umirovljenja.

PROMJENE U OBITELJI

Obitelj je starijim ljudima primarni izvor socijalne podrške. Najvažnija obitelj obično je glavni izvor pomoći u bolesti, dok proširena obitelj povezuje stariju osobu sa zajednicom. Čak i kad članovi obitelji ne žive zajedno, emocionalne veze među njima obično ostaju jake. U slučajevima kad starija osoba treba pomoć, obitelj pomaže izravno ili osigurava društvenu pomoć starijem članu.

Bračni odnosi

Kao posljedica osamostaljivanja djece i odlaska u mirovinu, supružnici više vremena provode zajedno. Više se **oslanjaju jedan na drugoga**. U slučaju bolesti, onaj zdraviji preuzima brigu na sebe. Prilagođavaju se i uloge supružnika, tako da su ravnopravniji, nestaje tradicionalna podjela kućnih poslova na muške i ženske. Pravilo postaje: tko može- taj radi.

Ako su bračni odnosi dobri, među supružnicima prevladava osjećaj prijateljstva i iskrenosti, poštovanja i ljubavi. Suprotno vjerovanjima, mnogi ljudi u sedamdesetim i osamdesetim godinama ostaju spolno aktivni.

Brojnim je istraživanjima potvrđeno da stariji ljudi koji žive u braku jesu sretniji, zdraviji i žive duže od razvedenih ili udovaca iste dobi (prema Despot Lučanin, 2003).

Odnosi s djecom

Djeca su u starosti najvažniji izvor socijalne podrške, u najvećoj mjeri u obliku **emocionalne podrške**. Emocionalna podrška starijim roditeljima znači mnogo više od financijske podrške.

Kad treba, osobnu njegu i pomoć najčešće pružaju žene u obitelji: supruga, kćer, snaha. Muškarci obično pomažu u nabavci, prijevozu, financijski i sl.

U današnje vrijeme, veća je vjerojatnost za starije ljude bez djece da će živjeti sami ili u ustanovi. Osim toga, sve je učestalija pojava da o starim roditeljima skrbe stara djeca (npr. roditelj ima 85 godina, a dijete 65) pa pomoć trebaju i jedni i drugi.

Odnosi s unucima

Uloga bake ili djeda dodaje novu **pozitivnu dimenziju** životima starijih osoba. Ona predstavlja:

- **biološku obnovu** ili biološki kontinuitet u budućnosti;
- **emocionalnu ulogu** tj. priliku da budu bolji kao bake ili djedovi nego što su bili kao roditelji;
- **ulogu učitelja**, odnosno izvora iskustva;
- **proširenje vlastite ličnosti** - kroz unuke mogu ostvariti one životne ciljeve koje nisu ostvarili sami, a ni njihova djeca.

Odnosi s rođacima

Još su neki izvori socijalne podrške značajni starijim ljudima.

Stariji ljudi obično održavaju veze s rođacima, ovisno o prostornoj blizini i emocionalnoj bliskosti. Većina današnjih starijih ljudi ima braću ili sestre. To je jedini obiteljski **odnos koji može trajati čitav život**.

Odnosi sa susjedima i prijateljima

Prijatelji i susjedi su također važni kao izvor socijalne podrške jer često mogu brže od obitelji **priskočiti u pomoć** starijoj osobi s obzirom na prostornu blizinu (susjedi) i s obzirom na učestalost susreta (prijatelji). Unatoč gubitaka mnogih prijatelja iz mladosti, u starosti se mogu **steći novi prijatelji**, što je izvor zadovoljstva.

UDOVIŠTVO

Dok dvoje starih supružnika žive zajedno, obično izražavaju zadovoljstvo životom. Smrt jednog od supružnika izaziva jaki stres i zahtijeva velike napore prilagodbe na nove okolnosti života. Češće su žene udovice, jer duže žive i rjeđe stupaju u novi brak, za razliku od muškaraca. One su više ugrožene od muškaraca – udovaca, jer su obično siromašnije. Naime, današnje starije žene ili nisu bile u radnom odnosu, ili su radile slabije plaćene poslove, pa u oba slučaja imaju manju mirovinu od muškaraca.

Uobičajeni stadiji tugovanja nakon smrti supružnika jesu:

1. stadij tuposti, nevjerice;
2. stadij čežnje, protesta i traganja za umrlom osobom;
3. stadij apatije i dezorganizacije aktivnosti;
4. stadij ponovne organizacije vlastitog života.

U svakoj od tih faza izuzetno je bitna socijalna podrška jer ljudima koji su izgubili blisku osobu potrebna je podrška okoline da se što bezbolnije prilagode novoj situaciji.

UMIROVLJENJE

Promjene u načinu rada i produženo prosječno trajanja života omogućuju da muškarci i žene više godina budu u radnom odnosu i da duže uživaju mirovinu.

Ipak, radne organizacije ne ohrabruju starije ljude da ostanu u radnom odnosu niti da preuzmu nova radna mjesta, sve dok postoji velika stopa nezaposlenosti mladih radnika. Još se smatra da stariji radnici nisu produktivni kao mladi zbog slabog zdravlja, smanjene energije ili smanjenih intelektualnih sposobnosti, iako mnoga istraživanja pokazuju da se stari radnici ne razlikuju bitno od mladih u produktivnosti, točnosti ili izostancima uslijed bolesti (prema Havelka i Despot Lučanin, 2007).

Prilagodba na umirovljenje

Uslijed produženog prosječnog životnog vijeka i promjena u načinu rada, umirovljenje je postalo uobičajeno očekivan dio životnog ciklusa. Međutim, **kako će se osoba prilagoditi** na život u mirovini, ovisi o sljedećem:

- zdravstvenom stanju – što je bolje, to će prilagodba biti lakša;
- financijskom stanju – što je povoljnije, to je život u mirovini biti prihvatljiviji;
- spolu – žene se lakše prilagođavaju na život u mirovini;
- vrsti prijašnjeg posla – što je bio teži i slabije plaćen, to ljudi lakše prihvaćaju mirovinu;
- interesima izvan posla – ako ih osoba ima, to je lakša prilagodba na mirovinu;
- općim uvjetima života – što su bolji, to je lakše živjeti u mirovini;
- pripremljenosti – bolja pripremljenost olakšava prihvaćanje mirovine.

Umirovljenje ima različito značenje za ljude s obzirom na promjene koje izaziva u životu osobe i obitelji. Neki ljudi to proživljavaju i ponašaju se na tipične načine.

Stadiji prilagodbe na umirovljenje jesu:

- **Predumirovljenje** - zaposlena osoba shvaća da se umirovljenje približava i da bi se trebalo pripremati.
- **Medeni mjesec** - neposredno nakon odlaska u mirovinu, javlja se osjećaj euforije zbog nove slobode i mogućnosti.
- **Razočarenje** - mnoge aktivnosti gube privlačnost, zbog nerealnih očekivanja.
- **Reorijentacija** - osoba razvija realističnije alternative i često uspostavlja nove, primjerenije aktivnosti.
- **Stabilnost** - umirovljenik je svjestan svojih mogućnosti i ograničenja.

Ako se umirovljenik teže razboli, preuzima drugu ulogu - **ulogu bolesnika**.

Ovi stadiji prilagodbe nisu vezani za kronološku dob osobe niti svi moraju proći kroz sve stadije. Taj proces je izrazito individualan. Korisno je za sve osobe koje se nalaze pred umirovljenjem, kao i za njihove bračne partnere, uključiti se u tečaj pripreme za umirovljenje.