

ТМ	Г. XXXII	Бр. 3	Стр. 577 - 584	Ниш	јул - септембар	2008.
----	----------	-------	----------------	-----	-----------------	-------

UDK 159.922.6

Стручни рад

Примљено: 06.03.2008.

Владимир Нешић  
Филозофски факултет  
Ниш  
Милкица Нешић  
Медицински факултет  
Ниш

## СОЦИЈАЛНОПСИХОЛОШКИ И ПСИХОФИЗИОЛОШКИ АСПЕКТИ СТАРЕЊА И СТАРОСТИ

### Резиме

У овоме раду истражујемо различите аспекте старости и старења. Описане су главне карактеристике процеса старења и индивидуалне разлике у брзини овог процеса из угла социјалне психологије и психофизиологије. Поред тога, разматрани су психолошки профили старих људи и карактеристике њиховог понашања.

**Кључне речи:** старост, старење, породица, друштво, адаптација

### Увод

Старење и старост данас се огледају у два појавно и садржајно различита облика: јединке и друштва. Старост и старење јединке функција је трајања живота, а друштва – демографских кретања.

Старење током живота је иреверзибилно пропадање структура и функција организма, смањење психофизичких својстава, као и пад адаптивних способности (Defilips i Havelka, 1984). У дефинисању старења постоје многе тешкоће, највише због недостатка коначног одговора о суштини старења. Зато има разних дефиниција појма индивидуалног старења, међу којима постоје знатне разлике, како с об-

зиром на научно-истраживачку оријентацију аутора, која може бити више биолошки или више социолошки оријентисана, тако и с обзиром на разлике у социјалним нормама, саставу веровања и слично (Kastenbaum, 1986).

Биолошка старост се дефинише као процена особина и способности појединца с обзиром на очекивано животно доба због разних разлога хронолошке групације којој припада. Наиме, у биолошком смислу појединац може бити старији или млађи од особа исте хронолошке доби, то јест, његова очекивана животно доба због разних разлога може бити другачија од просечне животне доби појединаца његове хронолошке групације. Особе биолошки млађе унутар одређене хронолошке доби имају већу очекивану животно доба.

### *Психолошка и социолошка старост*

Психолошка старост се дефинише с обзиром на адаптивне капацитете појединца, односно с обзиром на његову могућност прилагођавања променама у животној околини. Уколико је адаптивни капацитет појединца сачуванији него код просечних појединаца његове хронолошке доби, може се рећи да је његова психолошка старост нижа. На психолошку старост утиче стање основних органских структура, нарочито мозга и кардиоваскуларног система, иако врло значајну улогу у процени психолошке доби имају способност памћења, учења, интелигенција, моторика, јачина мотивације и начини емоционалног реаговања. Концепту психолошке доби врло је близак појам функционалне доби, под којим се схвата степен способности појединца за опште функционисање у одређеној средини.

Социолошка старост се односи на социјалне улоге и навике појединаца у односу на остале чланове друштва у којем живи: да ли се појединац понаша као млађи односно старији с обзиром на очекивања која друштво има према припадницима његове хронолошке групе. Ова очекивања показују велику варијабилност у различитим друштвима (Pot, 1994).

### *Старење, биолошке промене и дужина живота*

Нема доказа да се максимална дужина људског века променила у последњих неколико стотина година. Исто тако нема доказа да су људи икада живели дуже од 115 година. Медицинска достигнућа и напредак у XX веку само су омогућили већем броју људи да достигну поменути границу старости. Очекивано трајање животног века се повећало, али не и дужина животног века.

Старење се мора разликовати од болести. Биолошке промене везане за старење се често наводе као "нормалне промене старости".

Промене везане за старост нису болест већ представљају природни губитак функција. Губитак косе или седа коса, смањена способност вежбања и снаге, наборана кожа, менопауза, губитак памћења непосредних догађаја и стотинак других видова пропадања у старости нису болест. Оне не повећавају нашу рањивост и смрт. Остала "нормална" пропадања виталних органа доводе до повећане рањивости за патолошке промене. На пример, нормална пропадања имуног система везана за старост повећавају неопорност према болестима којима се у младости лако одупиремо.

Велике су разлике међу људима старим преко 65 година. Томе доприноси чињеница да се у ову групу старих људи укључују и они у позној старости. Постоји јасна разлика између "млађих старих" (од 65 до 75 год.) и "старијих старих" (преко 75 год.). Људи у добу између 65 и 75 година су врло слични онима из групе између 55 и 65 година, и то у погледу здравља, социоекономског статуса, когнитивних, развојних и црта личности. Супротно овоме, велики део људи старих преко 75 година, имају потребу за трајном негом и подложни су болестима које изазивају тешка телесна оштећења. Сагласно јединственом начину на који људи у току живота решавају свакодневне препреке и проблеме, ствара се и разлика међу њима када пређу 65 година. Ово је значајно запажање са бројним психолошким и другим импликацијама, а запажање Артура Рубинштајна који је рекао да је друга половина живота понављање прве половине живота, је једно од искустава о променама животног тока (Рубинштајн, 1986, 1986а).

### *Промене стила живота са старењем*

Бројна истраживања показују да многи аспекти личности остају стабилни током живота па и старења. Задовољство животом и моралне норме остају мање-више стабилни током целог живота. Перцепција себе и слика о себи остају исто тако стабилне у старости. Чини се да представа о себи и самоприхватање постају чак и већи. Стил личности исто тако остаје непромењен од средњих година и све до старости.

И тада у старости не долази до промена стила личности и њених црта, настаје једна врста померања фокуса унутрашњег живота особе. То се односи на сагледавање себе и своје околине, преокупације и вредности, врсте унутрашњих механизма борбе и савладавања. Од преокупације спољним светом, човек се окреће унутрашњем, сопственом свету. Са старењем долази до опадања емоционалне везе са особама и објектима из околине, до сужавања способности да се интегришу спољни утицаји, али и до давања веће важности задовољавању сопствених потреба. Ове промене почињу још у средним годинама и појачавају се све до старости (Jung, 1973). Окретањем себи долази до реорганизације вредности, а почев од средњих година,

уместо инструменталних вредности као што су амбициозност и рад, све више се цене удобност, срећа, лично задовољство. Долази до наглашавања хуманитарних црта и реструктурација личних приоритета повезано са сагледавањем опадања снаге и приближавања краја живота.

Уочено је да са старењем долази до наглашавања улоге енте-роцептивног апарата, тако да поруке или дражи унутар организма бивају врло лако примећени и на њих се одмах реагује и брже се примећују симптоми разних болести и поремећаја (Петровић, 1989).

Старе особе бивају све мање оријентисане ка борби и савлађивању препрека путем мењања околине, а све се више прилагођавању околини. То настаје делом због промене ставова према себи, а делом због измењеног гледања на спољни свет. А крајњи исход је повлачење старе особе од активног ангажовања у спољном свету и дезангажовање од осећања и узбуђења. Да би одржала равнотежу између мотивационих потреба и сазнања спољашњег света и себе, стара особа прибегава "когнитивној реструктурацији" (Thomae, 1976). За ту фазу је многима потребна или би била корисна помоћ психолога и психијатара.

#### *Етапе или фазе старења*

Има више популарних схватања о природи људског живота на појединим ступњевима од рођења до смрти. У једном од тих схватања прави се аналогија између годишњих доба и животних ступњева. Тако се о пролећу говори као о детињству и младости, као и о времену расцветавања и у природи и у животу човека. Лето се упоређује са зрелошћу. О јесени се говори као о позној зрелости, као о времену убирања плодова и у природи и у животу човека. И, на крају, о зими се говори као о опадању и смрти (в. Tadić, 2003). Ова аналогија је поетично приказивање тока живота човека, али је то ипак сувише поједностављено описивање сложеног човечјег живота, мада и она говори о томе да човек заправо три четвртине свог века стари. Према хиндуистичком схватању (Смиљанић, 1987) код већине људи постоје четири тежње. Оне углавном одговарају узрасним периодима човека. У детињству је доминатна тежња за задовољством. Она остаје и у каснијем животу. У младости и у средовечним годинама је доминирајућа тежња за успехом. Ова тежња се односи на професионална и друштвена достигнућа. У зрелости је доминатно осећање дужности. Човек се брине за своје потомке и за остареле родитеље. При крају живота постаје најважнија тежња за разумевањем и схватањем смисла егзистенције (Frankl, 1987). Упоредо са овом тежњом човек се труди да се ослободи жеља за задовољством, за успехом, као и осећањем дужности, тј. оних тежњи које су доминирале у ранијим животним периодима.

Сузана Реихард је испитивала начине прилагођавања људи на пензионисање и старост, полазећи од Ериксонове теорије личности (Смиљанић, 1987, Јеротић, 1989). На основу прикупљених података (преко интервјуа, скала процене и психолошких тестова) показало се да су старије особе ружичастије сликале свој ранији живот него млађе. Другим речима, старије особе су биле задовољније својим животом него млађе. Рекло би се да је код старијих људи са протицањем времена дошло до прихватања прошлости, до неке врсте одступања од непостигнутих, можда неразумних циљева, који су били постављени раније у животу. Ово запажање је врло битно како на индивидуалном плану тако и из угла психодинамике породичног живота и комуникације са старим особама. То је већ поменута "когнитивна реконструкција", која је неопходна у старости, али се практично одвија током целог живота (Хрњица, 1990). Шарлота Билер је закључила изучавајући биографије људи да у животу свих људи као да постоји "основни план" који се у току живота реализује (Biler, 1973). То је схватање из тридесетих година 20. века, а касније схватање Ерика Берна у оквиру трансакционе анализе са "скриптом" у складу је са овим схватањем (Берн, 1987).

#### *Типови реаговања на старење*

Истраживањем Сузана Реихард је идентификовано неколико главних типова реаговања на старење и старост. Прва група (или тип реаговања) се може означити као "конструктиван став према животу". Особа сврстана у ову групу приближава се идеалном стању прилагођености. То је, наравно, стабилна личност која ужива у животу и успоставља топле и нежне односе са другим људима. Она има смисао за хумор, трпељива је, флексибилна, свесна себе и својих постигнућа, недостатака, неуспеха и сопствених изгледа за будућност.

Припадници ове групе обично су имали срећно детињство и сразмерно мало емоционалних тешкоћа и обично су срећно ожењени (тј. у срећном браку). Напредовали су захваљујући сопственим напорима. Задовољни су оним што су постигли. Самоуверени су и нису агресивни.

Такви људи слободно изражавају своја осећања. Имају разумевања за туђе грешке. Уживају у храни, пићу, раду и игри. Могуће је да су и сексуално активни, или бар да воле друштво особа супротног пола. Њихова интересовања су жива и у складу са онима из млађих дана. Њихова пријатељства су присна. Они су савладали осећање непријатељства према људима који су их на било који начин увредили у прошлости. Себе високо цене и рачунају на помоћ околине. Са одобравањем гледају на своју прошлост, а будућност дочекују са спокојством.

Друга група се описује као зависна група. Понашање људи ове групе социјално је прихватљиво, само што је карактеришу пасивност и зависност, а не активност и самодовољност. Припадник ове групе је нервно уравнотежена личност, али се у материјалном и емоционалном погледу ослања на друге. Не воли да ради и да има одговорност. Ако ради, не ужива у послу. Једе и пије много, коцка се и тежи да живи изнад својих могућности. Воли да иде на зимовање и летовање. Он је беспомоћан и жена му је доминантни партнер. Он даје жени првенство без љутње, вероватно продужавајући однос са доминантном мајком. Он ужива у томе да се одмара код куће.

Трећу групу истраживачи описују као људе у оклопу или као одбрамбени тип. Овај тип личности се налази најчешће међу најстаријим члановима испитаних субјеката. Код ове групе високо је развијен систем одбране од анксиосности. Они се заштићују сталном активношћу. Припадници ове групе имају стабилну радну историју и добро су прилагођени послу. Учествоју у друштвеним организацијама, успели су да се економски обезбеде за старост, а сада раде више из одбрамбених разлога него због стварног интересовања за посао или из материјалних разлога. Они су самодовољни и одбијају помоћ да би себи доказали да не зависе од других. Они, у ставри, не могу без рада. Њихови ставови према старости су углавном песимистични. Они завиде младим људима, чак и када су задовољни својим животом у прошлости и својим постигнућима. Мире се са старашћу само када су на то принуђени. Старење и могућу смрт игноришу и избегавају сталном заузеташћу.

Четврту групу сачињавају гневни људи. Ово је већа група међу лоше прилагођеним старим људима. Испитаници ове групе огорчени су због тога што нису успели да постигну циљеве у животу. За сопствене пропусте и неуспехе грде околност и друге људе. Агресивни су и стално се на некога и нешто жале, мада нису депресивни. Делимично због ниског животног стандарда и ниских прихода, они на старост гледају као на сиромаштво и беду. Чврсто су везани за навике, нееластични су у својим ставовима, имају погрешну слику о себи и о свету. Осећају јаку аверзију према старењу, јер у њему виде тужно опадање телесних и духовних снага и пут ка смрти. Њихова одбрамбена реакција на нежељену будућност је бекство у рад. Овај феномен бекства у рад је много раније уочен и не појављује се само код ове категорије људи. Наиме, још је Шандор Ференци описао тзв. "недељне неурозе" са сличном симптоматологијом. Њихова одбрамбена реакција на нежељену будућност је бекство у рад и максимално одлагање одласка у пензију. Многи од ових људи нису у стању да се конструктивно прилагоде пензионерском животу, немају увид у сопствене мотиве и ставове, одбијају сваку помисао да буду неактивни и да зависе од других.

Пету групу чине људи који мрзе само себе. Човек из ове групе гледа на своју прошлост и на свој живот са осећањем разочарења и промашаја, али за разлику од гневног човека, он своје разочарење окреће унутра, према себи. Он критикује своју прошлост и ни под којим условима не би желео да је поново доживи. У току живота он је у економском погледу стално падао. Често је био несрећно ожењен, лишен топлоте и нежности у браку. Прихвата старење, али није у стању да на њега гледа оптимистично и конструктивно. Непрактичан је и преувеличава опадање својих физичких и психичких способности. Он не верује да човек може утицати на ток свог живота и себе сматра жртвом околности. Његови социјални односи су сиромашни. Свестан је старења, сматра да је свега било доста и не завиди младим људима. Смрт га не забрињава, јер на њу гледа као на спасење од ужасног живота.

Може се закључити да су, изузимајући прву групу, све остале групе имале тешкоће у прилагођавању док су биле млађе. Психологија се недовољно бавила овим питањима, али се о новије време интересује све више за психологију животног тока (Јасперс, 1978) и све су чешће лонгитудиналне студије личности, као и питање креативности и старења, тема коју је код нас поучавала професорка Вера Смиљанић. Наиме, постоје типови креативности у погледу трајања интензитета, нпр. током целог живота, рано појављивање и рано нестајање, касно настајање и брзо губљење итд., дакле све комбинације. Међутим, наше интересовање за старе је знатно шире и припада области социјалне психофизиологије и социјалне психологије, гледано са теоријског становишта, а емпиријски приступ је обухваћен циљевима истраживачког пројекта "Усклађивање улога на послу и у породици" (149062Д), где је неопходно да се место и улога старих особа у породици и у друштву комплексније сагледа.

### Литература

- Берн Е. *Коју игру играш?* Београд: Нолит. 1987.  
 Билер Ш. *Што очекивати од живота?* Загреб: Стварност. 1973.  
 Defilipis B, Havelka M. *Stari ljudi*. Zagreb: Stvarnost. 1984.  
 Јасперс К. *Опита психопатологија*. Београд: Просвета и Савремена администрација. 1978.  
 Јеротић, В.: *Човек и његов идентитет*, Г. Милановац и Београд: Дечје новине и Медицинска књига, 1989.  
 Jung K.G. *Čovek i njegovi simboli*. Zagreb: Mladost. 1973.  
 Kastensbaum R. *Starenje*. Zagreb: Globus. 1986.  
 Петровић Д. Психички поремећаји у старијем животном добу. У: Кеџмановић Д. Београд и Загреб: Медицинска књига и Светлост, 1989.  
 Рот Н. *Основи социјалне психологије*. Београд: ЗУНС. 1994.  
 Рубинштајн А. *Године моје младости*. Нови Сад: Матица српска. 1986.  
 Рубинштајн А. *Многе моје године*. Матица српска. Нови Сад. 1986а

- Смиљанић В. *Психологија старења*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства, 1987.
- Тодић Лј. *Zagonetka smrti – smrt kao tema religije i filozofije*. Београд: Филип Вишњић. 2003.
- Thomae H. Patterns of "succesfull" aging. In: *Contribution to human development*. Basel: Karger, 1976.
- Frankl V. *Nečujan varaj za smislom*. Zagreb: Naprijed. 1987.
- Хрњица С. Животни циклус. У: Бергер Ј. и др. *Клиничка психологија*, стр. 109-132. Београд: Научна књига. 1990.

Vladimir Nešić and Milkica Nešić, Niš

## **SOCIOPSYCHOLOGICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF ELDERLY AND AGING**

### **Summary**

The different aspects of old age and aging are considered in this article. The main characteristics of the process of aging and individual differences in the speed of this process are described from the viewpoints of social psychology and psychophysiology. In addition, psychological profiles of old people and characteristics of their behaviour are analysed.

**Key Words:** Old Age, Aging, Family, Society, Adaptation