

Prikaz knjige

Ivana Tucak Junaković

Uspješno starenje: Teorijski pristupi, metode istraživanja i čimbenici doprinosa

Zadar, Sveučilište u Zadru, 2022.,
opseg: 228 str., format: 16 × 24 cm,
meki uvez, ISBN 978-953-331-373-3

Knjiga *Uspješno starenje: Teorijski pristupi, metode istraživanja i čimbenici doprinosa* posvećena je obradi teme koja u suvremenom društvu postaje sve aktualnija – uspješnom starenju. Naime, trend rasta udjela starije populacije uslijed produljenja životne dobi i smanjenja stope nataliteta postavlja izazove za prilagodbu šire zajednice i društva potrebama starije populacije, no nudi i dragocjenu priliku stjecanja znanja o karakteristikama starijih ljudi i faktorima koji doprinose očuvanju opće dobrobiti u kasnijoj dobi. Upravo ova knjiga nudi pregled najvažnijih spoznaja iz domena koje se tiču uspješnog starenja kao koncepta koji naglašava pozitivne strane starenja i mogućnost očuvanja, pa i unaprjeđenja funkcioniranja u nekim aspektima života. Knjigu sačinjava šest poglavlja pisanih od strane različitih autorica pri čemu svaka od njih nudi jedinstven pristup temi uspješnog stajanja kroz prizmu različitih aspekata psihološkog funkcioniranja iza čega stoji bogati opus znanja i istraživačkog iskustva.

Kroz prvo poglavlje definira se sam koncept uspješnog starenja, ističe se relevantnost istog, te se stavlja u odnos s drugim sličnim konstruktima u ovom području. Također, autorica poglavlja Ivana Tucak Junaković predstavlja postojeće teorijske pristupe uspješnom



starenju među kojima se izdvajaju biomedicinski pristup kao dominantan s fokusom na odsustvo bolesti i održavanje tjelesnog i kognitivnog funkcioniranja, te psihosocijalni i laički pristup. Psihosocijalni pristup tako pridaje najveći značaj kvalitetnim socijalnim odnosima i pozitivnim psihološkim stanjima, dok se laički pristup usmjerava na to kako laici definiraju uspješno starenje. Prvo poglavlje uključuje i osvrt na metode istraživanja uspješnog starenja kao i izazove s kojima se suočavaju stručnjaci u takvim istraživanjima, a koji uglavnom proizlaze iz nesuglasica glede definiranja i operacionalizacije konstrukta uspješnog starenja.

Drugo poglavlje autorica Marine Nekić i Ivane Tucak Junaković nudi prikaz socio-demografskih odrednica uspješnog starenja uključujući dob, spol, financijski status i ob-

razovanje, te bračno stanje pri čemu se unatoč nesuglasnim istraživanjima ističe važnost mlađe dobi starijih osoba, višeg obrazovanja, adekvatnih financijskih resursa i postojanja bračne/partnerske veze za uspješan proces starenja. Također, istaknut je i pojam životnog stila kao načina na koji netko živi, a za koji se kroz brojnu znanstvenu građu pokazalo kako je od značaja za dugovječnost. Samim time jasno je kako su istraživanja uspješnog starenja jednim djelom usmjerena na ispitivanje različitih odrednica (ne)zdravog životnog stila, a u ovom poglavlju posebna je pažnja posvećena zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti kao temeljima funkcionalnog, mentalnog i tjelesnog zdravlja.

U trećem poglavlju knjige spominju se promjene u kognitivnim sposobnostima koje prate stariju dob. Međutim, naglasak je stavljen na odrednice uspješnog kognitivnog starenja koje podrazumijeva održavanje sposobnosti osiguravajući neovisnost u funkcioniranju, svrhovitost, socijalnu povezanost te pozitivno nošenje s promjenama na kognitivnom planu. Kroz poglavlje, autorica Andrea Vranić predstavlja koncept kognitivne rezerve implicirajući na sveobuhvatnost znanja, vještina i iskustava koja imaju jedinstven doprinos boljem kognitivnom funkcioniranju uslijed različitih neuralnih promjena. Kraj poglavlja posvećen je pregledu znanstveno potvrđenih načina promicanja uspješnog kognitivnog starenja kroz različite intervencije poput vježbe i kognitivnih treninga.

Četvrto poglavlje autorice Neale Ambrosi-Randić sažimlje spoznaje iz tri široka područja ljudskog funkcioniranja (ličnosti, emocija i socijalnih odnosa) u kontekstu uspješnog starenja. U domeni emocija ističe se važnost ugodnih emocija poput sreće kao zaštitnika zdravlja. Sreća i zadovoljstvo životom su se kroz niz istraživanja pokazali povezani s boljim psihički i fizičkim zdravljem, te s uspješnijim procesom starenje. Također, autorica ističe

važnost i emocionalne regulacije za uspješno starenje u starijoj dobi, odnosno sposobnosti orijentiranja na ugodne i nagrađujuće aspekte života. Tema ličnosti u sferi uspješnog starenja predstavljena je kroz pregled svjetskih i domaćih istraživanja koja su se bavila odnosom različitih dimenzija ličnosti, ali i osobnih resursa poput otpornosti, optimizma i mudrosti s uspješnim starenjem. Konačno, istaknuto je kako kvalitetni, podržavajući odnosi s važnim drugima osim što su neizostavan dio svakodnevice, obogaćuju život i podržavaju očuvanje psihosocijalne dobrobiti u starijoj dobi.

Peto poglavlje usmjerava se na temu umirovljenja kroz prizmu društvenih trendova koji su doveli do toga da se umirovljenje više ne percipira kao jednokratna događaj, već tranzicija koja traje. Ukratko je opisan i Atchleyev model prilagodbe na umirovljenje, kao i utjecaj koji jedna takva životna tranzicija ima na subjektivnu dobrobit pojedinca uzimajući u obzir teorijske perspektive koje naglašavaju pozitivne i one koje naglašavaju negativne efekte umirovljenja. Autorica Ivana Tucak Junaković u ovom poglavlju osvrće se i na rodne razlike u procesu tranzicije umirovljenja kao i na različite odrednice odluke o umirovljenju i prilagodbe na isto. Tako se u skupinu odrednica ovakve važne životne tranzicije ubrajaju primjerice zdravstveno i financijsko stanje, okolnosti umirovljenja, značajke ranijeg posla, ali i važnost same radne uloge, psihološki resursi i osobine pojedinca, karakteristike partnerskog odnosa i socijalne mreže pojedinca, kao i kvaliteta i ispunjenost slobodnog vremena. Na umirovljenje se tako gleda kao na jedan kompleksan i dinamičan proces koji, iako normativan, postaje sve fleksibilniji i omogućuje pojedincu prostor i vrijeme za rad na sebi i stvarima koje su mu bitne otvarajući jednu novu životnu perspektivu.

Posljednje poglavlje ove knjige posvećeno je duhovnosti kao dimenziji koja starenjem postaje sve izraženija i poprima veći značaj za

uspješnu prilagodbu na starenje. Autorica Ana Štambuk na početku ističe razlike između duhovnosti i religioznosti i osvrće se na trend povećanja duhovnosti u starijoj dobi kroz perspektivu različitih teorija u domeni starenja. Nadalje, predstavljen je model duhovnog razvoja u starijoj dobi koji zahvaća područja konačnog smisla i odgovora na isti, ranjivosti/samodostatnosti, mudrosti/konačnog smisla, odnosa/izolacije i nade/straha/očaja. Duhovnost i religioznost pokazale su se kao zaštitnici mentalnog zdravlja kroz utjecaj koji imaju na zdravo ponašanje i stil života, socijalnu podršku te sustav vjerovanja i kognitivni okvir pojedinca. Konačno, poglavlje završava pregledom istraživanja o stavovima o smrti i umiranju i ulogom duhovnosti u lakšem prihvaćanju smrti.

Ova knjiga izvrstan je doprinos polju gerontologije, pružajući čitateljima informacije o znanstvenim istraživanjima, teorijskim pristupima i praktičnim smjericama relevantnim za proces starenja i očuvanje kvalitete života u starijoj dobi. Kao takva ona ima svoju teorijsku vrijednost u smislu sabiranja rezultata istraživanja ne temu uspješnog starenja u svijetu, ali i na domaćem uzorku starijih ljudi. S

druge strane, zbog jednostavnog i razumljivog jezika kojim je pisana, ova knjiga svoju praktičnu vrijednost pak pronalazi kao vrijedan izvor znanja stručnjacima iz različitih područja poput psihologa, socijalnih i zdravstvenih djelatnika, istraživača, ali isto tako i samih starijih osoba i njihovih obitelji. Zbog svoje široke primjene korisna je svima koji su zainteresirani za unapređenje kvalitete života starijih osoba i proučavanje procesa starenja iz različitih perspektiva. Literatura poput ove može imati i osnažujući učinak na starije osobe. Informiranje o pozitivnim aspektima starenja, poticanje aktivnog života i pružanje alata za suočavanje s izazovima može doprinijeti njihovu samopouzdanju i autonomiji.

Zaključno, knjiga pridonosi dubljem razumijevanju potreba starije populacije, kako fizičkih tako i društvenih. Navedeno stvara temelje za prilagodbu zajednice i društvenih sustava u vidu poboljšanje pristupačnosti, promicanja inkluzivnosti i stvaranje podržavajućeg okruženja za starije osobe unutar kojeg će proces starenja poprimiti novu i vrijednu kvalitetu.

Ana Marija Bašić