

Univerza v Ljubljani

Filozofska fakulteta

Oddelek za bibliotekarstvo, informacijsko znanost in knjigarstvo

ZNAČILNOSTI TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA
(Seminarska naloga pri predmetu Osnove psihologije)

Ime in priimek: Neža Petrovčič

Smer: Bibliotekarstvo in informatika

Mentor: izr. prof. dr. Vlasta Zabukovec

Kraj in datum: Ljubljana, 15. 4. 2014

KAZALO

1.UVOD.....	2
2.ZNAČILNOSTI TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA.....	3
2.1.Splošen oris obdobja.....	3
2.2.Novi izzivi.....	3
3.TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE IN UPAD INTELIGENCE?.....	4
3.1.Upadanje inteligentnosti.....	4
3.2 Vrednotenje Davida Weschlerja.....	4
4.OSEBNOSTNE SPREMEMBE	5
4.1.Študija dr. Finna.....	5
4.2.Kansaška longitudinalna študija.....	5
5.UPOKOJITEV.....	6
6. OSAMLJENOST IN ISKANJE NOVE IDENTITETE.....	6
7.ZAKLJUČEK	7
8.LITERATURA.....	7

1. UVOD

Tretje življenjsko obdobje, o katerem govori sledeča seminarska naloga, čaka večino nas. Ljudje se z njim spopadamo na najrazličnejše načine. Naš odnos do starosti je odvisen predvsem od osebnostnih, genskih in okoljskih predispozicij. Glede na rezultate Kansaške longitudinalne študije (Neugarten, 1986), se v starosti izoblikujejo 4 osnovne osebnostni tipi (integrirani, samoobrambni, pasivno-odvisni in neintegrirani tip). Naš tip posledično vpliva na življenjski slog, ki se ga odločimo živeti v zrelejših letih in na način, ki se ga bomo poslužili ob soočanju z novimi izzivi in spremembami.

KLJUČNE BESEDE: tretje življenjsko obdobje, upokožitev, bolezni, inteligentnost, vdovstvo, osamljenost, aktivnost

2. ZNAČILNOSTI TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA

2.1. Splošen oris obdobja

»Tretje življenjsko obdobje se navezuje na starost posameznika. Starost pa opredeljujemo na tri načine: kronološko (koliko je človek star po koledarju), biološko (koliko je staro človekovo telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov) ter psihološko-doživljajsko (koliko star se človek počuti)« (Hojnik, 1997:4).

Različni avtorji različno opredeljujejo, kdaj se začne tretje življenjsko obdobje, sploh, ko pridemo do kronološke določitve. Pri orisu tretjega življenjskega obdobja so merila zelo neenotna. »Koledarski mejniki, kot so npr. 50, 60 ali 65 let, so dogovorjeni iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokožitve. V resnici pa je staranje strnjen proces z nekaterimi pospeški in zastoji« (Pečjak, 1998:9).

Starostna se meja se sicer vztrajno zvišuje - vsakih enajst let se število stoletnikov podvoji. Samo pred dobrimi 200 leti, torej v 19. stoletju, je bila povprečna življenjska starost 40 let. Na porast števila starostnikov vpliva predvsem boljše zdravje, temu pa botrujejo zdravstvo, primernejša bivališča, boljše higiena in prehrana ter mnogo drugih dejavnikov. Pričakovana starost zadnjih raziskav je za moške 75 let in za ženske 83 let (Pečjak, 1998).

Starost prav tako postaja obdobje, ko lahko človek, zaradi manj zunanjih pritiskov in pričakovanj, prožneje razvije svoje notranje življenje intelekta, spomina, imaginacije, čustvene zrelosti in osebni občutek duhovne identitete (Pečjak, 1998). Človek lahko družbi vrača pridobljeno znanje in izkušnje, nabrane tekom življenja.

2.2. Novi izzivi

Posamezniki in posameznice se morajo v tretjem življenjskem obdobju spoprijeti z novimi izzivi in težavami, katere so (Kristančič, 2005):

- prilagajanje krizi fizičnih moči in zdravstvenemu stanju
- prilagajanje in priprava na prenehanje poklicne dejavnosti
- prilagajanje na status upokojenca/-ke
- sprejemanje preoblikovanja telesnih in psihičnih sposobnosti
- utrjevanje zadovoljstva s preostalimi telesnimi in duševnimi zmožnostmi
- utrjevanje nove - pozno zrelostne samopodobe in podobe v širši družbi
- prilagajanje novim socialnim vlogam
- medgeneracijsko povezovanje in interesno prostovoljstvo
- oblikovanje izrazite pripadnosti z vrstniki in vrstnicami
- prilagajanje na izgubo partnerja – partnerice
- prilagajanje rekreacijskih in športnih dejavnosti telesnim in zdravstvenim zmožnostim
- priprava na morebitno spremembo bivanja - odhod v nov bivalni ali negovalni dom

3. TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE IN UPAD INTELIGENCE?

3.1. Upadanje inteligentnosti

Mnenja so deljena, a načeloma za inteligenco velja, da je njena rast najintenzivnejša do 18. leta. Do srednjih let (50. in 60.) se proces upočasnjuje oz. stabilizira, v pozni starosti pa doživlja hitrejši upad. (Pečjak, 1998)

»Pri upadanju inteligentnosti v starejših letih je treba razlikovati primankljaj zaradi samega staranja možganov in primankljaj, ki nastane zaradi nerabe možganov – opuščanja intelektualnega dela, prenehanja učenja in izobraževanja« (Pečjak, 1998:96). Ker je ta proces postal skorajšnje dejstvo oz. stereotip, ga veliko ljudi sprejme in se sprijazne s predsodki.

Pogosto se pojavijo tudi razlike med generacijami, ki nastopijo zaradi višje stopnje izobrazbe, intelektualne aktivnosti, boljše prehrane, higiene in napredka medicine. Veliko je bilo tudi poskusov izboljšanja umskih sposobnosti z farmakološkimi sredstvi, vendar jasnih rezultatov ni.

»V pozni odraslosti upade kapaciteta delovnega in dolgotrajnega spomina za nedavne dogodke, razmeroma manj pa prospektivni in dolgotrajni spomin za oddaljene dogodke, še manj pa kratkotrajni in senzorni spomin« (Marjanovič Umek in Zupančič, 2011:252). Starostniki pa intelektualno na nekaterih področjih tudi pridobijo. To se opazi predvsem pri sklepanju kompromisov, sposobnosti vrednotenja in zrejšega soočenja z aktualnimi življenjskimi nalogami.

3.2 Vrednotenje Davida Weschlerja

Omembe vreden je gotovo David Wechsler, ki je inteligenco delil na 11 področij, in sicer, splošna poučenost, razumevanje, besednjak, sestavljanje slik, kock, števil, računanje, iskanje podobnosti, iskanje manjkajočih delov in urejanje slik. Polovico teh kriterijev je povezano z besednim merjenjem, polovico pa nebesednim. Stopnjo inteligence pa določa tudi splošen faktor (Pečjak, 1998).

»Wechslerjeva študija je zelo vplivala na pojmovanje v strokovnih in laičnih krogih, da je starost obdobje nezadržnega propadanja razumskih sposobnosti. Bila je ena od razlogov za negativno stigmatizacijo starejših ljudi« (Pečjak, 1998:99).

Nekateri znanstveniki, ki so se ukvarjali z raziskovanjem tega področja, so za določanje stopnje inteligence načeloma uporabili manj kriterijev (do 7), najdejo pa se tudi študije z kar 120 faktorji.

4. OSEBNOSTNE SPREMEMBE

4.1. Študija dr. Finna

Ena pomembnejših je študija dr. Finna iz leta 1986, ki raziskuje, katera področja človeške osebnosti se spreminjajo bolj radikalno in katera manj. Zaključki so pokazali, da prihaja do velikih sprememb v nagnjenosti k depresiji, somatizaciji in zatajevanju fizične neugodnosti; delno se spremenijo nagnjenosti k pesimizmu oz. optimizmu, nevrotična tesnoba, ekstrovertiranost oz. introvertiranost, paranoje in fobije; le redko pa pride do sprememb v napetosti, psihotocizmu, cinizmu, ženskosti, delinkventnosti, družinski povezanosti, razumskih interesih in religiji (Pečjak, 1998).

4.2. Kansaška longitudinalna študija

V drugi, Kansaški longitudinalni študiji (Neugarten, 1986) je sodelovalo 700 oseb, starih od 50 do 80 let. Na podlagi rezultatov, so jih lahko razdelili v 4 starostne osebnostne tipe:

INTEGRIRANA OSEBNOST: prožnost, odprtost duha, zadovoljstvo, ohranjen razum, uspešne kompenzacije

SAMOOBRAMBNA: visoke ambicije, motivacija, potreba po kontroli impulzov, obramba pred tesnobo, skušajo živeti kot srednjeletniki

PASIVNA ODVISNA OSEBNOST: odvisna od drugih ljudi, potrebujejo pomoč in podporo

NEINTEGRIRANA: zmedenost, specifične motnje

Do osebnostnih sprememb lahko pride zaradi neangažiranja (Cumming in Henry v Pečjak, 1998), saj se posamezniki in družba odmikajo drug od drugega, družbene vloge izgubijo na veljavi, nekatere pa sploh niso več pomembne (npr. starševstvo). Posledično ljudje niso več prisiljeni k aktivnejšemu življenju, kar privede do pasivnosti, introvertiranosti, neprilagodljivosti in nesposobnosti prevzeta nove vloge. Ravno nasprotno, nekateri zaživijo aktivno življenje, z iskanjem nadomestkov, druženjem s prijatelji in raziskovanjem novih vlog. Tretja skupina ljudi pa se zateče k kontinuiteti in nadaljevanju življenjskega sloga kot ga poznajo.

Ker je za to obdobje značilno veliko sprememb, na katere načeloma nimamo vpliva, se posledično spremeni tudi človekovo pojmovanje sveta in življenja, kar vpliva na mišljenje in razumsko funkcioniranje. Ljudje postanejo veliko bolj introvertirani in filozofski. Nagnjeni so k ovrednotenju življenjskih dogodkov in odločitev – pregledu življenja (Pečjak, 1998).

5. UPOKOJITEV

Za upokojitev, bi lahko rekli, da je izum moderne družbe. V plemenskem svetu in ruralni družbi je namreč ne poznamo. Tam, zanimivo, ne poznajo eksistencialne krize v takšnem pomenu in obsegu, kot jo poznamo pri nas. Za ženske, je lahko upokojitev še nekoliko stresnejša, saj je tesno povezana z nastopom menopavze. Ženska izgubi svojo evolutijsko nalogo zmožnosti reprodukcije in s tem lahko ob

uti manjvrednost. Prav tako trpi njen občutek privlačnosti in zaželenosti pri partnerju. Če pa je ženska že vdova ali ločena, so ti občutki lahko le še močnejši (Pečjak, 1998).

Upokojence lahko delimo na dve skupini:

1. Tisti, ki doživljajo upokojitev kot nekaj prijetnega, ki morda niso marali svoje službe in se sedaj lahko predajajo hobijem;

2. In tisti, ki so v delu uživali in jim je osmišljevalo življenje. Ti se postarajo, zato ker se upokojijo in velikokrat iščejo honorarno delo ali se intenzivneje ukvarjajo s potomci.

Zanimivo je, da ima okoli 60. leta, kar 38% ljudi negativno stališče glede upokojitve, njen kasnejši nastop, pa si želijo tudi zaradi finančnih razlogov. V nekaterih državah (npr. ZDA) so tovrstne probleme rešili z ukinitvijo prisilne upokojitve. Tako je starejši ljudem lažje ob misli, da bo ta odločitev posledica njihove svobodne volje (Pečjak, 1998).

Nekoč upokojitev ni predstavljala tako velikega stresa, saj so bili stari ljudje v skupnost vključeni in do opravljali različna dela do svoje smrti (Požarnik, 1981:85).

6. OSAMLJENOST IN ISKANJE NOVE IDENTITETE

Tretje življenjsko obdobje je prav tako lahko čas velike osamljenosti, sprememb in posledično iskanje nove identitete. Pogosto, okoli tega časa, od hiše odide zadnji otrok, prvi, pa postajajo starši. Kar naenkrat se ljudje znajdejo v novi vlogi starega starša, medtem, ko preveč intenzivno poseganje v življenje njihovih lastnih otrok ni več zaželeno (Špan, 2004).

Časa jim ne zapolnjuje več služba, zato se jim poruši dnevni ritem, čemur se morajo prilagoditi in si poiskati nove dejavnosti. Nekateri se v novi situaciji znajdejo odlično, drugi si nabereje preveč aktivnosti in brezglavo begajo, tretji pa se predajo malodušju.

7. ZAKLJUČEK

V seminarski nalogi sem v grobem orisala tretje življenjsko obdobje, njegove osnovne značilnosti ter spremembe, ki jih prinaša. Preko osnovnih značilnosti tega obdobja, torej upokojitve, osebnostnih sprememb in osamljenosti (kot posledice izgube partnerja, odhoda otrok in prenehanja opravljanja poklicnih dolžnosti). Spoznala sem, da se ljudje z nastopom tretjega obdobja spoprijemajo na več različnih načinov, vse od popolne pasivnosti in vdanosti v usodo do barvitega preživljanja časa, iskanja novih interesov in izzivov. V kolikor nam bo zdravje dopuščalo, upam, da bo aktiven življenjski slog v zrelih letih postal stalnica ter, da se bomo naučili sprejemati starost kot nekaj lepega in težko prisluženega.

8. LITERATURA

Hojnik Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica.

Kresnik, D. (2008). *Udeleženci Univerze za tretje življenjsko obdobje in njihove izobraževalne značilnosti: Primer Univerze za tretje življenjsko obdobje Celje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko

Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco, Svetovalna služba

Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze

Marjanovič Umek, M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija Izbrane teme* (str. 247 - 266). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete .

Neugarten, B.(1986). *Age in the Aging Society*. Orlando: Daedalus.

Špan, M. (1994). *Treća životna doba: obrazovanje starijih ljudi*. Zagreb: Otvoreno sveučilište