

## **Osebnost: Presenetljivi temeljni dejavnik umskega staranja**

**Janek Musek**

*Srebrna ekonomija*

*Junij 2017*

### **Populacijski izziv**

Velik znanstveni, medicinski in tehnološki napredek zadnjih desetletij spremljajo tudi velike spremembe v strukturi družbe. Sodobni svet se spoprijema s tremi velikimi izzivi, ki nimajo nobene resne vzporednice v preteklosti človeštva, ekološkimi, tehnološkimi in populacijskimi.

Ekološki izziv pomeni soočenje s perspektivo nevzdržnosti obstoječega načina življenja, ki terja radikalen preobrat od tega načina k naravnemu okolju prijaznim in trajnostnim parametrom človekovega obstoja.

Tehnoloških izzivov imamo veliko, a morda je največji med njimi nesluteni razvoj umetne inteligence, ki že danes obvladuje vse pore naše eksistence, v bližnji prihodnosti pa bo povsem revolucioniral človeško družbo (v teku ene same generacije bo postalo odvečnih najmanj 50 odstotkov obstoječih poklicov in še več odstotkov obstoječih izobraževalnih programov).

Populacijski izziv pomeni doslej daleč največja transformacija populacijskih razmerij človeštva, ki se kaže v staranju prebivalstva. Porast generacije starostnikov v zadnjih desetletjih in posebno v zadnjem času daleč presega vse druge populacijske spremembe v normalnih družbah doslej. Ta posvet in tudi ta prispevek sta namenjena prav temu izzivu.

Pri starejši generaciji ne gre več le za manjšino, ki se ji je družba dolžna ustrezno prilagoditi (kot npr. hendikepiranim, invalidom, diabetikom in drugim bolnikom...), temveč za odstotek ljudi, ki bo že v kratkem postali večina. Zato je jasno, da bodo tako stroški kot pridobitve ustreznega prilagajanja bistveno večji, kot pri drugih skupinah. A jasno je tudi, da se ekonomski račun pridobitev nasproti stroškom prilagajanja mora nujno obrestovati. Če se družba ne bo ustrezno prilagodila svojemu staranju, bo le-to postalo neobvladljivo

breme, ki bo najresneje ogrozilo dobrobit in stabilnost bodoče družbe.

Ključni spremembi populacijskega stanja razvite družbe sta - primerjalno vzeto - nesorazmerno večji odstotni delež starejših in večkratno podaljšana življenjska doba v starostnem obdobju. Tema dvema spremembama se mora sodobna družba psihološko in medicinsko še ustrezno prilagoditi. Primer: kronična obolenja in starostna depresija so vedno predstavljali problem starostnikov - toda še pred generacijami se je to nanašalo na 5 do 10 let trajajoče povprečno obdobje, danes pa gre za 20, 30 in več let trajajočo dobo. Ob obstoječem stanju sodobne razvite družbe ne bodo vzdržale bremena starajoče se družbe. Toda populacija starostnikov, ki so ustrezno pripravljeni na svojo življenjsko situacijo, pomeni hkrati tudi velikanski, še zelo malo izkoriščen družbeni potencial in kapital.

Prilagajanje družbe potrebam in zahtevam starejše generacije še zdaleč ne dosega tempa omenjenega populacijskega premika. Čedalje bolj jasno pa je, da bodo samo tiste družbe, ki se bodo najbolj prilagodile staranju družbe lahko dovolj konkurenčne in bodo lahko preživela. Zato lahko perspektivno bodočnost naše, slovenske in tudi širše evropske družbe ocenjujemo primarno prav v luči njene prilagojenosti populacijski spremembi in njenemu upoštevanju generacije starostnikov.

Prilagajanje dolgoživi družbi mora obseči tri nujne stopnje:

- Miselnostna
  - vrednotna in s tem etično moralna reorientacija
  - odpravljanje predsodkov (ageism)
- Ekonomska
  - starejši kot vodilna ciljna skupina gospodarstva
  - srebrna ekonomija
- Skrb za psihofizično blagostanja
  - ohranjanje psihofizičnega blagostanja starejše generacije

Ohranjanje psihofizičnega blagostanja v starostnem obdobju in še zlasti priprava na polno življenje v starosti, na vitalno starost, je zato postala imperativna naloga razvite družbe. Sestavni del te naloge je tudi oblikovanje konstruktivnega odnosa drugih generacij in celotne družbe do starosti. Ta naloga pa je ne samo pri nas, temveč tudi v najbolj razvitih državah še zelo slabo izpolnjena. Potrebno je izoblikovati načrtne psihološke in medicinske programe, ki bodo posvečeni reševanju te naloge.

Gre za programe vitalne starosti, torej programe ohranjanja psihičnega blagostanja v starostnem obdobju. Poznamo jih tudi pri nas (Voljč, Musek, 2015). Med drugim obsegajo:

- temeljna načela ohranjanja psihofizičnega blagostanja v starosti
- temeljna načela priprave na zdravo in polno starost (vitalno starost)
- značilnosti uspešnega staranja in vitalne starosti
- delovanje možganov v starosti
- pomen telesne in mentalne aktivnosti v starosti
- preprečevanje posledic (zgodnje) demence
- dejavniki in značilnosti intelektualnega staranja
- psihofizični vidiki kroničnih obolenj v starosti
- depresija v starosti
- psihofizične okoliščine in preventiva starostnih problemov, motenj in obolenj
- vključevanje okolja in svojcev v življenje starejših oseb
- spreminjanje odnosa do starosti in premagovanje predsodkov o starosti

### **Umsko staranje**

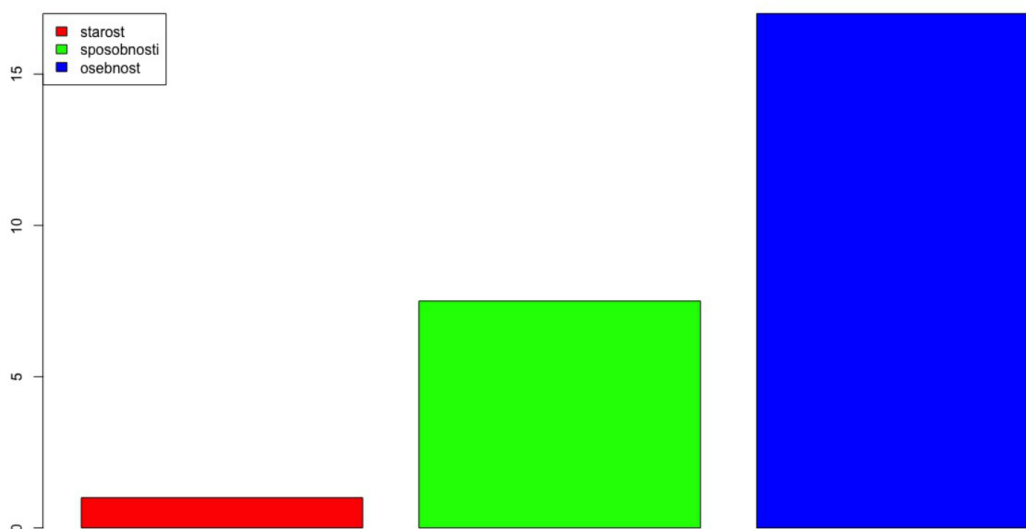
Med vsemi značilnostmi starosti kot človekovega razvojnega obdobje je pešanje psihofizičnih zmogljivosti med najbolj značilnimi in tudi najbolj problematičnimi in motečimi. Sodobna znanost, raziskave in vse bolj tudi strategije družbenega načrtovanja ter politika posvečajo vprašanju umskega in možganskega staranja vedno več pozornosti in to upravičeno. A presenetljivo je, da so nam do nedavnega ostale prikrite celo nekatere najbolj temeljne resnice o umskem staranju. O tem so nas prepričali rezultati lastnih raziskovanj.

Postavimo si res temeljno vprašanje. Od česa je odvisno umsko staranje? Na prvi pogled bi pričakovali, da na našo zaznano umsko starost (lastno oceno umskega staranja) vplivata predvsem naše dejanska starost in naš dejanski upad umskih zmogljivosti. Morda lahko tudi pričakujemo, da bodo na zaznavanje umskega upadanja oziroma umskega staranja nekoliko vplivale tudi naše osebne lastnosti.

Z namenom proučiti, kakšen je vpliv teh treh dejavnikov, smo se lotili raziskave na velikem reprezentativnem vzorcu prebivalstva ZDA (več kot 4000 oseb obeh spolov in različnih starosti). Zanimalo nas je torej, od česa je odvisno zaznano umsko staranje:

- od kronološke starosti
- od dejanskega upada umskih zmogljivosti
- od osebnosti

Rezultati naših analiz so bili nadvse presenetljivi. Naj navedem samo najpomembnejše. Iz diagrama na spodnji sliki jasno vidimo, da je prav naša osebnost dejavnik, ki najbolj vpliva na zaznano umsko staranje. Osebnostne lastnosti pojasnjujejo več kot 15 odstotkov v našem ocenjevanju umskega staranja. Dejanski upad umskih zmogljivosti pojasni bistveno manj, okrog 7 odstotkov. In dejanska starost komaj dober odstotek. Osebnost je najmočnejši prediktor zaznanega umskega staranja. Zaznano umsko staranje je torej veliko bolj odvisno od naše osebnosti kot od dejanskega upadanja umskih zmogljivosti in od dejanske starosti.



Slika 1. Odstotek pojasnjene variance v zaznanem umskem staranju. Osebnostne lastnosti pojasnjujejo bistveno več kot kot dejanski upad umskih zmogljivosti in dejanska starost.

Naše osebnostne dimenzije lahko na eni strani bistveno zmanjšajo zaznano umsko upadanje (npr. vestnost in umska odprtost). Druge osebnostne lastnosti pa lahko bistveno povečujejo občutenje umskega upadanja (nevroticizem oz. čustvena labilnost, prijetnost, skromnost in prilagodljivost).

Tudi generalni faktor osebnosti (GFO), ki ga z lahkoto izločimo s faktorško glavnih osebnostnih dimenzij, potrjuje to povezanost. Njegova korelacija z zaznanim kognitivnim staranjem je  $-0,29$ , medtem ko generalni faktor kognitivnih sposobnosti, ki smo ga dobili v tej raziskavi, korelira z zaznanim kognitivnim staranjem  $-0,21$ .

## **Zaključek**

Kaj lahko torej zaključimo?

V skrbi za psihično blagostanje starejših se (upravičeno) osredinjamo na probleme, ki se povezujejo z upadanjem učinkovitosti umskih zmogljivosti.

Očitno pa je, da lahko občutek upadanja umskih zmogljivosti v še večji meri pripišemo našim osebnostnim dimenzijam. Te so najmočnejši napovednik zaznanega umskega staranja.

Pri obravnavanju (občutkov) umskega upadanja moramo torej upoštevati možnosti pretiravanja, lažnih alarmov in dobre kompenzacije starostnih sprememb, kar je vse lahko posledica delovanja osebnostnih dimenzij.