

Psihološka vitalnost kao čimbenik dugovječnosti i kvalitetnog starenja

Jasminka Despot Lučanin, Damir Lučanin, Tatjana Škarić – Jurić
Zdravstveno veleučilište, Zagreb
Institut za antropologiju, Zagreb

Uvod

- Cilj istraživača i stručnjaka u području gerontologije i psihologije starenja:
 - postići dobar i neovisan život sve većeg broja starijih osoba koje žive sve duže.
 - Javno-zdravstveni multidisciplinarni programi najčešće potiču:
 - na očuvanje funkcionalne sposobnosti – tjelesne i psihičke;
 - na skraćivanje razdoblja ovisnosti o pomoći drugih.
- (Fernández-Ballesteros i Pinquart, 2011)

Uvod

Teorijska pozadina:

- Glavna **psihološka strategija** suvremenih teorija cjeloživotnog psihičkog razvoja:
 - **samoregulacija** u prilagodbi na promjene i izazove starenja, u različitim područjima života.
(Baltes i Baltes, 1990; Brandtstädter i sur., 1993; Carstensen, 1995)
- **Psihološka vitalnost:**
 - visoke razine psihološkog funkcioniranja u starosti koje doprinose **dužem životu** starijeg pojedinca.
(Smith i Ryan, 2016).

Uvod

Nepoznanice:

- Malo se zna o **kombinaciji** svih zaštitnih čimbenika dugovječnosti: bioloških, psiholoških i socijalnih.
- Mjerni instrumenti većinom izrađeni za procjenu mlađih osoba: vjerojatno **podcjenjuju potencijale i vitalnost** osoba u dubokoj starosti.
- Do koje mjere **uobičajene intervencije** mogu djelovati na očuvanje psihološke vitalnosti vrlo starih pojedinaca?
- Koje bi to **psihičke sposobnosti** trebalo poticati da bi osigurale kvalitetan život u dubokoj starosti?
- Koja je **uloga socijalne okoline** u tome?

Cilj

- **Cilj je ovog priopćenja:**

Prikazati koja su psihološka obilježja značajna za dužinu života starijih osoba koje žive u domovima za starije osobe.

Metoda: sudionici

Prikazani su rezultati dva longitudinalna istraživanja:

1. istraživanje:

- **443** korisnika 11 domova za starije osobe u Zagrebu,
- dob **57 do 96** god. (prosječno **80** u prvom mjerenju), 305 (69%) žena,
- ispitani 2008., 2010. i 2016. godine, te preminuli do 2022. godine (prosječna **doživljena dob 85** god.).

2. istraživanje:

- **301** korisnika 13 domova za starije osobe u Zagrebu,
- dob **80 do 101** god. (prosječno **88** u vrijeme mjerenja), 227 (75%) žena,
- ispitani 2008. godine te preminuli do 2018. godine (prosječna **doživljena dob 93** god.).

**projekt HECUBA, HRZZ, IP-01-2018-2497*

Metoda: mjerjenje, postupak

Mjerne ljestvice / Varijable:

- Istovjetne varijable mjerene u oba istraživanja:
 - dužina života (dob smrti),
 - sociodemografska obilježja (dob, spol, obrazovanje),
 - subjektivno zdravlje,
 - funkcionalna sposobnost,
 - kognitivne funkcije
 - socijalna aktivnost.

Podaci prikupljeni: individualno, strukturiranim intervjuom od strane uvježbanih intervjuera te iz dokumentacije ustanova.

Rezultati

U prvom mjerenju, utvrđeno prosječno zadovoljavajuće funkcioniranje sudionika oba istraživanja.

Korelacije među varijablama:

- Žene, osobe koje nisu u braku i osobe sa završenom visokom školom i fakultetom - u prosjeku **živjele duže**.
- Kognitivna sposobnost - **pozitivno povezana** sa:
 - socijalnom aktivnošću
 - funkcionalnom sposobnošću,
 - obrazovanjem (u 2. istraživanju).
- ❖ Veća uključenost u produktivne socijalne aktivnosti dovodi do manjeg longitudinalnog opadanja u kognitivnim sposobnostima (i obrnuto).

Rezultati

Korelacije među varijablama:

- Funkcionalna sposobnost **pozitivno povezana** s:
 - dužinom života,
 - subjektivnim zdravljem,
 - kognitivnom sposobnošću
 - socijalnom aktivnošću.
- ❖ Starenjem prirodno oslabe tjelesne i psihičke funkcije, pojava bolesti - povezano s padom neovisnosti u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, a time i subjektivnim osjećajem zdravlja i dužinom života.

Rezultati

Predviđanje dužine života

- U oba istraživanja:
 - ✓ bolja kognitivna sposobnost ...
 - ✓ i veća socijalna aktivnost ...
 - ✓ i bolja funkcionalna sposobnost (u 1. istraživanju),
- pokazali značajan doprinos (od 6% do 74% varijance) u **predviđanju dužeg životnog vijeka** sudionika.
- ❖ Česti su stavovi da se u starosti malo toga može promijeniti i na malo toga utjecati. Nalazi ovog i drugih istraživanja to opovrgavaju - kvalitetno, uspješno i sretno starenje je moguće i dostižno.

Očekuje se više spoznaja kad prve skupine «baby boom» generacije, rođene nakon 2. svj. rata, postanu vrlo stare – 2030. god. i kasnije.

Rasprava

Očuvane funkcionalna i kognitivne sposobnosti te socijalna aktivnost
→ zaštitni psihički čimbenici, doprinose *predviđanju dugovječnosti* starih osoba.

(Despot Lučanin, 2003; Paulson i sur., 2011)

Očuvano stanje i pozitivne povezanosti između kognitivne i funkcionalne sposobnosti, subjektivnog zdravlja te socijalne aktivnosti

→ ukazuju na *psihološku vitalnost* vrlo starih osoba.

(Allerhand et al., 2014; Baltes & Smith, 2003; Reyes Fernández et al., 2016).

Životna okolina: domovi za starije osobe pružaju skrb, poticajne aktivnosti, druženje i uključenost

→ potiču *kvalitetu života* i *dugovječnost*.

(Hsu, 2007; Engelhardt i sur., 2010; Seeman i sur., 2011).

Ostali čimbenici dugovječnosti?

→ *Biološki* (zdravlje, geni...); *socijalni* (socijalna podrška, socio-ekonomski status ...); *psihološki* (ličnost, emocije ...).

Zaključak

Kako psiholozi mogu poboljšati kvalitetu starenja?

- Poticanjem kognitivnog funkcioniranja (učenje, pamćenje ...).
- Sprječavanjem mentalnog opadanja nakon nekog gubitka ili zbog bolesti.
- Poticanjem pozitivnih emocija i sprječavanjem depresivnosti.
- Poticanjem osjećaja smisla života i zadovoljstva životom.

Svi tretmani prilagođavaju se stanju i specifičnim potrebama svakog pojedinca starije dobi.

Zaključak

Kako primijeniti psihološke intervencije za kvalitetno starenje i starost?

- Primjenjivati u populaciji od čim mlađe dobi, kroz cijeli životni vijek.
- Pratiti učinke intervencija, osobito dugoročnih, npr. od nekoliko tjedana ili mjeseci, do godina ili desetljeća.
- U prirodnom socio-kulturnom okruženju pojedinca, npr. kod kuće, u ustanovi, u različitim zemljama i kulturama.
- Prilagoditi različitim potrebama i promjenama stanja pojedinca.

Za očuvanje psihološke vitalnosti u starosti nužno je osigurati veću dostupnost psihologa!

HVALA!

