

porabe električne energije in mestnega plina ter pri zaznavanju gibanja in drugih bioloških funkcij, kot so senzorji za zaznavanje dihanja v hiši. V zadnjih letih so različna podjetja predstavila prototipe humanoidnih komunikacijskih robotov. Podjetja načrtujejo, da bi roboti opravljali funkcijo pomembnih vmesnikov za celovite storitve – od spremljanja uporabnikovega zdravja do njegove podpore. Zaradi težav z zanesljivostjo so humanoidni roboti še v testni fazi in zaenkrat niso v prodaji.

Na področju komunikacij je trenutno najuspešnejši produkt robot z imenom *Paro*, v obliki tjulnja, ki naj bi imel zdravilne in terapevtske učinke. Veliko domov za starejše na Japonskem in v drugih državah že uporablja te robote, predvsem pomagajo pri psihični stabilizaciji dementnih. Eden od robotov za komunikacijo, ki so ga razvili na Japonskem, je tudi *Telenoid*. V fazi preizkušanja na Danskem so ugotovili, da so dementni ljudje razvili pozitiven odnos do tega posebnega robota.

TEHNOLOGIJE, KI PODPIRAJO IN OHRANJAJO ZDRAVJE

Na področju krepitve zdravja so poleg inovativnih naprav za nadziranje nadgradili že obstoječe tehnologije, npr. s pametno uro je mogoče spremljati aktivnosti starejšega človeka. Avtor je na tem mestu izpostavil dejstvo, da se starejši ljudje dandanes bolj spoznajo na igralne avtomate in TV-igre, kar so prepoznali tudi proizvajalci, ki so igre tako prilagodili, da služijo tudi v rehabilitacijske in zdravstvene namene. Kot primer za to navaja igro *Drum Master*, pri kateri je treba bobnati po taktu pesmi. Starejšim ljudem so igro prilagodili tako, da predvajajo skladbe po njihovem okusu, da so vgradili podporne organizme za držanje bobnarskih palic, da so omogočili nižjo pozicijo za osebe na vozičku in da so poenostavili kriterije za bobnanje. Trenutno prodajajo različne igralne avtomate, ki so namenjeni

telesnemu in psihičnemu treningu starejših ljudi. Predpostavlja se, da bi lahko ti aparati zmanjšali stroške za nego in rehabilitacijo.

Japonska vlada išče rešitve za nastale demografske spremembe, zato je med drugim sprejela strategijo o robotih (*Japan's Robot Strategy*), v kateri spodbuja prihodnji razvoj industrije. Predvidevajo, da če bi jim uspelo v robote integrirati vse potrebne zahteve, komunikacijo, različna nadomestila in podpore, bi to pomenilo tehnično revolucijo, ki bi pomagala družbam, da se uspešno soočajo z novonastalimi izzivi.

V zadnjih desetletjih so na Japonskem razvili številne tehnologije, ki starejšim lajšajo starostne tegobe: nekatere so priljubljene in njihova uporaba raste, nekatere so bile popularne le na kratek rok in njihova prodaja upada, spet druge niso naletele na dober odziv. Avtor predvideva, da k priljubljenosti določene tehnologije ključno prispevajo naslednji trije kriteriji: preprosta uporaba, nudenje minimalne podpore, ki ne povzroča izgube funkcij, spretnosti in sposobnosti, ter prilagojenost zahtevam časa in ljudi. Starejši ljudje so sicer zelo previdni pri uporabi tehnologije in skrbno tehtajo, katere so njene prednosti in slabosti.

Veronika Mravljak Andoljšek

Kielty Turner, 2010. *The Promotion of Successful Aging through Mindfulness Skills Training*. V: http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=edissertations_sp2 (sprejem: 10. 2. 2017).

USPEŠNO STARANJE S POMOČJO ČUJEČNOSTI

Avtorica je v doktorskem delu želela raziskati vlogo čuječnosti pri uspešnem soočanju z izzivi staranja. Starost namreč prinaša izgube na različnih področjih človekovega delovanja, na te izgube pa se posamezniki lahko boljše

ali slabše prilagajajo. Strokovnjaki kot enega izmed najpomembnejših vidikov uspešnega staranja izpostavljajo posameznikovo sposobnost uravnavanja čustev, kar mu omogoča učinkovitejše spoprijemanje s starostnimi izgubami. Drugi izjemno pomemben vidik uspešnega staranja so pozitivna prepričanja o samem procesu staranja in znotraj tega pozitiven odnos do lastnega staranja. Čuječnost (ang. *mindfulness*) pomeni zavedanje in sprejemanje trenutnega dogajanja brez poskusov, da bi se občutkom, mislim ali zunanji situaciji izognili. Opisano stanje čuječnosti torej vključuje tudi vidik sprejemanja sedanjosti, zato nudi potencialno možnost pozitivnega vpliva na oba omenjena vidika uspešnega staranja.

V prikazu se bomo osredotočili na opis čuječnosti in nekaterih vidikov kakovostnega staranja, na koncu pa bomo povzeli tudi raziskavo in ugotovitve doktorskega dela.

NEVROLOŠKI VIDIKI ČUJEČNOSTI

Razvoj tehnologije je prinesel zelo natančne in zanesljive naprave, ki omogočajo širjenje raziskovanja na področju nevroznanosti. Tako v današnjem času prihaja do eksplozije novih informacij o strukturi in delovanju možganov, v nevrokognitivnem kontekstu pa tudi vedno več proučujejo čuječnost. *Čuječnost je konstrukt, ki si je iz budistične filozofije v zadnjem času utrl pot na to področje raziskovanja. V budistični filozofiji je čuječnost temeljni pojem meditacije in ima večtisočletno tradicijo na področju lajšanja človekovega blagostanja.*

Osrednji pojem stanja čuječnosti je osredotočanje pozornosti na trenutno doživljanje. V ta pojem je vključeno tako doživljanje zunanje situacije, v kateri se posameznik trenutno nahaja, kot tudi notranje doživljanje trenutnih misli, občutkov, čustev, zaznav ipd. Poleg zavedanja trenutnega dogajanja ima čuječnost še eno bistveno komponento – sprejemanje. To pomeni posameznikovo pripravljenost, da

sprejme doživljanje brez vrednotenja, kritičnega presojanja, poskusov izmikanja ali spreminjanja česar koli v svojem doživljanju. Stanje čuječnosti posamezniku omogoča ohranjanje mentalne mirnosti, neprizadetosti in uravnovešenosti tudi v situacijah, ki bi lahko bile zanj precej čustveno obremenjujoče.

Z nevrološkega vidika je čuječnost oblika zdrave povezanosti posameznika s svojim lastnim jazom. Gre za notranjo uglašenost, ki omogoča dobro nevrnalno povezanost frontalnih predelov možganov (sedež zavedanja in kognicije), limbičnih predelov (sedež čustvovanja) in področij možganskega debla (sedež uravnavanja telesnih funkcij). Tovrstna nevrnalna povezanost omogoča učinkovitejše in bolj prilagojeno uravnavanje čustev. Poleg tega ta notranja uglašenost nudi boljše zavedanje dražljajev, zaradi česar je izvršilna pozornost odprta do kakršnekoli trenutne izkušnje posameznika. Dobra povezanost kognicije in emocij omogoča občutke o mislih in misli o občutkih. Na ta način se razvije višji nivo zavedanja, sprejemanja in zanimanja za lastne misli in občutke.

Nevroznanstveniki, ki jih v disertaciji navaja avtorica, izpostavljajo problem avtomatizirane dejavnosti posameznika in avtomatiziranosti njegovih misli, čustev in telesnih reakcij. Ta pojav imenujejo *zasužnjenost od zgoraj navzdol*, čuječnost pa vidijo kot rešitev za prevlado zavedanja nad tem avtomatiziranim odzivanjem na okolico. Odzivanje z zavedanjem prinaša trajne pozitivne spremembe v kognitivnih stilih in v prilagojenosti čustvenega odzivanja ter posledično tudi bolj prilagojene vzorce interakcije z drugimi posamezniki in izboljšanje medosebnih odnosov. S čuječnostjo se namreč krepi kapaciteta posameznika za razumevanje samega sebe in za osebno rast ter s tem tudi za razumevanje drugih posameznikov. Pri ljudeh, ki prakticirajo čuječnost, so raziskovalci s pomočjo slikanja možganov potrdili tudi

povišano aktivnost v predelih možganov, ki so povezani s sočutjem.

Osredotočenost na sedanjost prinaša pozitivne učinke tudi pri zmanjševanju stresa, katen rega izvor smo pravzaprav ljudje sami. Pogosto namreč v sedanjosti delujemo avtomatično, kar je že samo po sebi veliko manj učinkovito kot delovanje z zavedanjem, ob tem pa v mislih premlevamo negativne dogodke iz preteklosti ali se ukvarjamo s skrbmi glede prihodnosti. Tako delovanje je za posameznika zelo stresno.

Čuječnost je veliko lažje opredeliti kot dati uporabne napotke za njeno prakticiranje. Stanje čuječnosti namreč ni zlahka dosegljivo, saj je težko vzpostaviti in ohraniti učinkovit nadzor nad pozornostjo, zato so za razvijanje čuječnosti potrebne ustrezne vaje.

IZZIVI STARANJA

Avtorica v disertaciji navaja dober opis izживov staranja po McBee iz leta 2008: *»Izguba zdravja lahko vodi do izgube samostojnosti, izguba družine in prijateljev lahko vodi do osamljenosti, izguba vlog in produktivnosti lahko vodi do razpada identitete. S starostjo povezane izgube na zaznavnem področju (npr. sluh in vid) pa lahko starostniku onemogočijo doživljanje ugodja ob dejavnostih, ob katerih je v mladosti užival (npr. branje, slikanje in poslušanje glasbe).«* (str. 48)

Postopne izgube v vsakdanjem delovanju so izvor vsakodnevnega stresa. Ker ljudje pogosto niso opremljeni z učinkovitimi strategijami za spoprijemanje s stresom, lahko take razmere vodijo do težav na področju duševnega zdravja, predvsem do občutkov depresivnosti in tesnobe. Ker je pri starostnikih tveganje za depresijo in anksioznost visoko, je potreba po razvijanju preventivnega delovanja na področju gerontologije velika. Pozornost je pri težavah staranja usmerjena pretežno na telesno delovanje, zato je potrebno tudi ozaveščanje potrebe po usmeritvi pozornosti na duševno delovanje.

Raziskovalci in teoretiki se vedno več ukvarjajo z vprašanjem kakovostne starosti. Avtorica izpostavlja tri opredelitve. Eden od uveljavljenih pojmov na tem področju je uspešno staranje, ki vključuje tri komponente – odsotnost bolezni in invalidnosti, dobre umske in telesne sposobnosti ter aktivno vključenost v življenje. V okviru preventivnega pristopa pozitivne psihologije se je uveljavil pojem pozitivno staranje, pri katerem sta osrednjega pomena prilagajanje posameznika na razmere, ki jih preden postavlja staranje, in njegova sposobnost doživljanja smisla življenja kljub starostnim izgubam. Na kakovostno staranje lahko gledamo tudi z vidika psihičnega blagostanja. Model psihičnega blagostanja vključuje šest področij posameznikovega funkcioniranja, ki so pomembno povezana z duševnim in s telesnim zdravjem – poleg doživljanja smisla še sprejemanje samega sebe, osebnostna rast, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost in obvladovanje okolja.

Poleg kriterijev je v literaturi dobro predstavljen tudi procesni vidik uspešnega staranja. Ta vidik izpostavlja pomembnost uporabe treh strategij upravljanja z življenjem – selekcije, kompenzacije in optimizacije. Selekcija pomeni izbiranje realnih ciljev in opuščanje nerealnih (npr. posameznik, ki je rad plaval in se potapljal, se odloči, da opusti potapljanje in se raje bolj posveti plavanju), optimizacija pomeni izpopolnjevanje sredstev, ki so potrebna za doseganje izbranih ciljev (npr. povečanje vztrajnosti ali izbira pravega trenutka), kompenzacija pa se nanaša na uporabo novih sredstev za doseganje istih ciljev (npr. če posameznik ne more več dobro brati, začne uporabljati očala). Proces uporabe omenjenih strategij omogoča ohranjanje zadovoljstva s svojim življenjem in tako znižuje možnost za pojav depresije v starosti.

Podobnega mnenja kot gerontološke teorije uspešnega staranja so tudi starostniki

sami. V raziskavah, na katere se avtorica sklicuje, so starostniki kot ključne dejavnike pozitivnega funkcioniranja navajali sprejemanje sprememb, pozitiven odnos do staranja, sprejemanje realnosti in prilagajanje na spremembe.

URAVNAVANJE ČUSTEV V STAROSTI

Glavna razvojna naloga v obdobju starosti (po 65. letu) je doseganje integritete. Integriteta pomeni doseganje zadovoljstva z življenjem in doživljanje smisla osebne preteklosti. Sodobnejši teoretiki temu tradicionalnemu pojmovanju dodajajo še pomembnost sprejemanja samega sebe in učinkovitega uravnavanja čustev.

Za učinkovito uravnavanje čustev je osrednjega pomena preventivno delovanje posameznika v smeri preprečevanja potencialnega stresa oziroma zmanjševanje morebitnih negativnih učinkov stresorjev s pomočjo ustreznih vedenjskih in miselnih strategij.

V starosti k učinkovitemu uravnavanju negativnih čustev pripomore predvsem uporaba pasivnih strategij sprejemanja izgub in opuščanja nerealnih ciljev. Ker čuječnost krepi prav sposobnost sprejemanja sprememb, bi lahko prakticiranje čuječnosti veliko prispevalo h kvalitetnejšemu staranju.

POMEN NEGATIVNIH PREDSTAV O STAROSTI ZA KAKOVOSTNO STARANJE

V družbi prevladujejo negativni stereotipi o starosti, ljudje, ki so del te družbe, pa z izpostavljenostjo tem stereotipom negativne predstave staranja tudi ponotranjijo in se skladno z njimi vedejo. To se kaže predvsem v izkazovanju nespoštovanja do starejših oseb in v izražanju predsodkov o njihovi nekompetentnosti. Najpogostejše so v zahodnih družbah prisotni naslednji predsodki o starejših – da so senilni, depresivni, nekompetentni na delovnem mestu, šibki, trmasti, neprilagodljivi, slabega

zdravja in socialno izolirani ter da imajo pomanjkljivo željo po intimnosti.

Še večjo težavo predstavlja prisotnost implicitnih predsodkov o starosti v mišljenju starostnikov samih, saj močno vplivajo na njihovo vedenje in delovanje. Tovrstni predsodki imajo za starostnike veliko negativnih posledic, kar potrjujejo številne študije, na katere se avtorica doktorskega dela opira. Te so pokazale, da imajo starejše osebe s pozitivnim odnosom do staranja boljši spomin, boljšo vsakdanjo učinkovitost in večjo voljo do življenja ter da so tudi bolj kompetentne na področju branja in pisanja. Poleg tega je odnos do staranja povezan s skrbjo za lastno zdravje (zdravo prehranjevanje, redna telovadba ipd.).

Zaradi dokazanih učinkov odnosa do lastnega staranja na duševno in telesno zdravje starostnikov raziskovalci predlagajo promoviranje ozaveščanja pomena tovrstne stigmatizacije. Ker čuječnost krepi zavedanje lastnih misli in občutkov, jo lahko vidimo kot rešitev omenjene težave. Čuječnost lahko krepi zavedanje lastnih avtomatičnih negativnih misli in občutkov v povezavi s staranjem pri starejših posameznikih in hkrati nudi dobro mentalno naravnost za postopno opuščanje teh predsodkov.

Ker zaradi staranja prebivalstva pričakujemo vse večji porast starejše populacije, je razvoj preventive na področju ohranjanja zdravja in samostojnosti starih ljudi vse pomembnejši. Na podlagi tega je avtorica zasnovala pričujočo disertacijo z namenom, da preliminarno preveri morebitne pozitivne vplive čuječnosti pri uravnavanju emocij in sprejemanju svojega staranja.

RAZISKOVALNA METODA

Raziskovalna vprašanja pričujoče disertacije so bila naslednja.

1. *Ali se lahko starostniki naučijo čuječnosti?*

2. Ali lahko starostniki s pomočjo čuječnosti izboljšajo sposobnost uravnavanja emocij?
3. Ali čuječnost izboljša sprejemanje lastnega staranja pri starostnikih?

Avtorica je na podlagi predhodnih ugotovitev sorodnih raziskav predpostavila pritrilne odgovore. Študija je potekala v okviru preučevanja vpliva čuječnosti na kognitivno in nevrolško funkcioniranje sistema pozornosti v *Center for Cognitive Neuroscience* na univerzi v Pensilvaniji. Sodelovalo je 27 zdravih moških in žensk različnih ras in etničnega porekla, starih od 46 do 70 let. Udeleženci so bili pozvani k sodelovanju v tečaju zdravega življenja oziroma zdravega staranja, nato pa so bili naključno razporejeni v eno izmed skupin. Študija je primerjala dve skupini udeležencev, pri čemer je ena skupina zaključila sklop treningov čuječnosti (14 udeležencev), druga pa sklop izobraževanja o zdravi prehrani (13 udeležencev). Pred začetkom in po koncu tečaja so izpolnili vprašalnike, med samim potekom študije pa so vsak teden telefonsko poročali o svojem počutju. Vprašalniki, ki so jih udeleženci izpolnjevali, so bili naslednji.

- **5-faktorski vprašalnik čuječnosti FFMQ** (*Five Factor Mindfulness Questionnaire*; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer in Toney, 2006), ki meri pet faktorjev čuječnosti – opazovanje, opisovanje, zavedanje vedenja, nepresojanje in neodzivnost. Skupni seštevek omogoča globalno oceno čuječnosti posameznika.
- **Vprašalnik prepričanj o staranju APQ** (*Aging Perception Questionnaire*; Barker, O'Hanlon, McGee, Hickey in Conroy, 2007), ki je bil zasnovan za merjenje posameznikovih prepričanj, povezanih s staranjem, in meri pet dimenzij prepričanj o staranju – identiteto, časovni okvir, posledice, nadzor in emocionalne reprezentacije.
- **Lestvica negativne emocionalnosti PANAS** (*Positive and Negative Affect Scale*;

Watson, Clark, Lee in Tellegen, 1988) za merjenje negativne emocionalnosti s pomočjo desetih postavk, ki navajajo različna čustva, posameznik pa oceni, v kolikšni meri je določeno čustvo doživeljal v preteklem tednu.

- **Lestvica splošne emocionalne neuravnovešenosti GEDM** (*General Emotion Dysregulation Measure*; Newhill, Mulvey in Pilkonis, 2004) je novejši instrument, uporaben za merjenje sprememb v sposobnosti uravnavanja čustev. Konstrukta emocionalne uravnovešenosti je sestavljen iz visoke občutljivosti na emocionalne dražljaje, visoke amplitude emocionalnega odzivanja in dolgotrajnega vračanja v emocionalno izhodišče ob vznemirjenju.

REZULTATI RAZISKAVE

Rezultati so potrdili uporabnost čuječnosti za promoviranje pozitivnega staranja. Pokazali so se pozitivni učinki prakticiranja čuječnosti tako na uravnavanje čustev pri starejših osebah kot tudi na njihov odnos do lastnega staranja. Udeleženci so po tečaju čuječnosti izboljšali uravnavanje čustev in tudi svoj odnos do lastnega staranja. Prav tako se je potrdilo, da se starejši ljudje lahko naučijo čuječnosti. Rezultati vprašalnika za merjenje čuječnosti so bili namreč pri osebah, ki so se udeležile tečaja, po zaključenem tečaju višji. Zaradi majhnega vzorca rezultati niso bili statistično pomembni, kljub temu pa kažejo na pozitivne trende v prid čuječnosti.

Pri vsebinskem pregledu odgovorov, ki so jih udeleženci med trajanjem študije dajali tedensko po telefonu, se je pokazalo, da kontrolna skupina, ki se ni udeležila treningov čuječnosti, ni poročala o pozitivnih spremembah lastnih občutkov, medtem ko je eksperimentalna skupina poročala o tovrstnih pozitivnih učinkih. Odgovarjali so, da

se počutijo bolj uravnovešene, da bolje spijo, da so bolj pomirjeni in sproščeni. Žal pri tedenskem telefonskem preverjanju počutja udeležencev avtorica ni uporabila vprašanja o odnosu do lastnega staranja, je pa iz njihovih odgovorov o spremembah v počutju lahko posredno sklepala tudi o izboljšanju le-tega. Udeleženci so namreč v odgovorih pogosto izpostavili, da jim treningi čuječnosti pomagajo pri prenašanju bolečine. Poročali so tudi o manjšem nagnjenju k premlevanju preteklih negativnih dogodkov, kar je sicer povezano z depresijo in anksioznostjo. Tako se kaže tudi uporabna vrednost čuječnosti za preprečevanje depresivnih in anksioznih duševnih stanj.

V povezavi z uspešnim staranjem raziskovalci poudarjajo pomembnost prilagajanja na starostne spremembe, pri čemer izpostavljajo učinkovitost strategij selekcije, kompenzacije in optimizacije. Te strategije se nanašajo na opuščanje nerealnih ciljev in izboljšanje sredstev za doseganje realnih ciljev. Raziskave kažejo, da opuščanje nerealnih ciljev prinaša pozitivne učinke na uravnavanje negativnih emocij. Tako lahko opuščanje nerealnih ciljev v starosti konceptualiziramo kot sprejemanje realnosti procesa staranja. Rezultati pričujoče študije nakazujejo, da je čuječnost ena izmed uporabnih metod pri tem vidiku uspešnega staranja. Ob prakticiranju čuječnosti se starejši ljudje namreč vključujejo v proces selekcije, kompenzacije in optimizacije ter se učijo novih strategij za učinkovito uravnavanje negativnih čustev.

Starejši posamezniki s ponotranjenimi negativnimi predstavami o starosti so nagnjeni k negativnemu presojanju lastnega procesa staranja, kar se odraža tudi v njihovem vedenju. Ta študija nakazuje možnost uporabnosti prakticiranja čuječnosti za izboljšanje odnosa do staranja, izpostavljena pa je tudi potreba po prilagoditvi treningov čuječnosti za potrebe

starejših. Obstaja namreč možnost, da bi bili še učinkovitejši, če bi se udeležence v okviru treningov čuječnosti eksplicitno usmerjalo k pozornosti na lastne disfunkcionalne negativne misli, povezane s staranjem.

Raziskava izpostavlja predvsem dve možnosti nadaljnega raziskovanja. Prva možnost je razvoj prilagojenih treningov čuječnosti za starejšo populacijo, druga možnost pa je vnos kvalitativne metode za preučevanje vplivov čuječnosti na stigmatiziranje lastne starosti, saj bi lahko pokazala prepričljivejše rezultate kot kvantitativna metoda.

Med tedenskim poročanjem so udeleženci nakazali tudi možnost pozitivnega vpliva čuječnosti na prenašanje bolečine in na zmanjšanje težav z nespečnostjo. Ker sta bolečina in nespečnost zelo povezani s staranjem, je tudi to področje vsekakor vredno raziskati.

UPORABNA VREDNOST ČUJEČNOSTI ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Čuječnost ima zaradi pozitivnih učinkov na zmanjševanje stresa uporabno vrednost za vse t. i. *poklice pomoči*, ko ljudje delajo s starejšo populacijo bodisi v samostojni bodisi v namestitveni obliki oskrbe. Tečaji za krepitev čuječnosti so danes večinoma prisotni v vseh urbanih okoljih, zato bi lahko socialni delavci in pripadniki drugih *poklicev pomoči* brez težav uredili možnost udeležbe na tovrstnih tečajih. Tečaji čuječnosti bi lahko potekali v domovih, v dnevnih centrih za starejše ali v različnih društvih, ki se ukvarjajo s starajočo se populacijo. Tečaje čuječnosti je mogoče prilagoditi tudi potrebam dementnih bolnikov ali starostnikov s kakršnimikoli drugimi fizičnimi omejitvami. Na ta način bi starejši ljudje lahko poleg preventivne dejavnosti za lastno duševno in telesno zdravje krepili tudi medsebojno socialno povezanost in si delili nove izkušnje.

Ajda Svetelšek