

Ali lahko digitalne tehnologije pripomorejo k opolnomočenju starejših?

Bojan Musil¹* in Katarina Babnik²

¹Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru, Slovenija

²Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija

Can digital technologies help empower the elderly?

Bojan Musil¹* and Katarina Babnik²

¹Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Maribor, Slovenia

²Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Ljubljana, Slovenia

Staranje prebivalstva je izziv sodobnega časa, ki je še posebej prisoten v zahodnem svetu in pomembno zaznamuje večino področij našega družbenega življenja. Običajno ob omembi staranja pomislimo na povečano tveganje za telesne in kognitivne okvare, kronične motnje, tudi povečanje funkcionalnih omejitev, ob tem pa se dodatno odpirajo vprašanja ustreznega podpornega okolja, ki lahko ima pomemben vpliv na kakovost življenja starajočih se posameznikov. Prav slednje, opolnomočenje starejših oseb in podpora pri doseganju višje kakovosti življenja je osnovni namen raziskovalnega projekta »*Opolnomočenje starejših: Samoregulacijski mehanizmi in podpora digitalne tehnologije v doseganju višje kakovosti življenja*« (ARIS, J5-3120). V projektu naslavljamo vprašanje opolnomočenja starejših skozi širši kontekst in večrazsežnostno. Ciljna razsežnost projekta pa je potencialna vključitve sodobne (informacijsko komunikacijske) tehnologije kot oblike podpore v procesu staranja v domačem okolju. V sklopu posebne teme Psiholoških obzorij »**Ali lahko digitalne tehnologije pripomorejo k opolnomočenju starejših?**«, ki je nastala v sodelovanju glavne urednice Urške Fekonja ter Katarine Babnik in Bojana Musila kot gostujočih urednikov, predstavljamo sedem prispevkov, ki skozi pregledne in empirične analize obravnavajo različne vidike staranja in potencial tehnologije.

Avtorici **Katarina Babnik** in **Danijela Lahe** v prvem prispevku naslavljata najširši kontekst staranja, in sicer vprašanje staranja v domačem okolju, pri tem pa dodatno pozornost namenjata vlogi tehnologije kot podpornega mehanizma. V pregledu različnih virov po PRISMA protokolu, nadalje pa po modelu SWOT analize in uporabo tematske analize kot tehnike sintetiziranja virov izpostavljata sledeče teme: prednosti (npr. navezanost na dom, dom kot vir), ovire (npr. individualni korelati, ranljive skupine, neučinkovite strategije spoprijemanja s spremembami), priložnosti (npr. institucionalna opora bivanju v domačem okolju, specifične intervencije za starejše, sodobne tehnologije), nevarnosti (npr. pomanjkljiva infrastruktura, družbeno kulturni kontekst, omejitve sodobne tehnologije). V zaključku izpostavljata, da so izidi staranja v domačem okolju odvisni od individualnih, mikro in makro okoljskih dejavnikov ter specifične interakcije osebe z okoljem, pri čemer ima sodobna tehnologija lahko podporno vlogo, vendar le kot orodje, ki samo po sebi ne zadošča, saj ne naslavlja vseh psihosocialnih in praktičnih potreb starejših.

V drugem prispevku avtorji **Bojan Musil**, **Nejc Plohl**, **Urška Smrke**, **Izidor Mlakar**, **Tomaž Lenart**, **Gaja Zager Kocjan** in **Tanja Špes** predstavijo izsledke raziskave, v kateri so starejši ocenjevali kakovost svojega življenja, pomembnost področij v vsakdanjem življenju, potencialno pomoč in tudi uporabo sodobne tehnologije pri instrumentalnih dejavnostih vsakdanjega življenja in tudi v kolikšni meri doživljajo strah pred uporabo tehnologije. Glede na pomembnost, potrebo po pomoči in pripravljenost za uporabo tehnologije izpostavljajo kot prioriteta področja zdravje, skrb za dom in mobilnost, pri strahu pred tehnologijo pa so bolj izraženi vidiki osebnega neuspeha in preferiranja človeškega stika kot pa prepričanja, da je nova tehnologija neprijetna za uporabo ali pa neuporabna. Avtorji zaključujejo, da so izsledki raziskave pomembni kot usmeritve za oblikovanje potencialnih prihodnjih intervencij s podporo informacijsko komunikacijske tehnologije.

Prispevki, ki sledijo, naslavljajo specifična področja, ki so povezana s staranjem in pri katerih je prepoznan potencial oblikovanja podpornih intervencij, ki bi vključevale sodobno digitalno tehnologijo. Konkretno gre za tematike spanja in nespečnosti, kognitivnega upada in treningov ter osamljenosti, ki pa jih celostno zaključuje obravnava iz perspektive oseb z demenco.

*Naslov/Address: Bojan Musil, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru, Koroška c. 160, 2000 Maribor, e-mail: bojan.musil@um.si



Članek je licenciran pod pogoji Creative Commons Priznanje avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca (CC BY-SA licenca).
The article is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA license).

Področje spanja oz. nespečnosti v obdobju pozne odraslosti v dveh prispevkih obravnavajo avtorice **Vita Štukovnik, Monika Ficjan, Annemarie Kim Kozole Smid in Marina Horvat**. V prvem obravnavajo spremembe v spanju in nespečnost, konkretnije mehanizme, posledice in možnosti zdravljenja z nefarmakološkimi ukrepi. Na podlagi pregleda novejših znanstvenih izsledkov zaključujejo, da je terapija prvega izbora za zdravljenje kronične nespečnosti tudi v pozni odraslosti kognitivno-vedenjska terapija za nespečnost, ki s svojimi ugodnimi in dolgoročnimi učinki predstavlja ključen del varne in učinkovite obravnave starejših. Drugi prispevek je nadgradnja pregleda kognitivno-vedenjskih terapevtskih intervencij, ki so podprte z informacijsko komunikacijsko tehnologijo. Avtorice ugotavljajo, da so le-te učinkovit pristop pri obravnavi nespečnosti, pri čemer lahko širšo in enostavnejšo uporabo pri starejših spodbudimo z določenimi prilagoditvami.

Nadalje, avtorice **Petra Vargek, Karin Bakračević in Josipa Mrla** v sistematičnem pregledu naslavljajo tematiko kognitivnega upada oziroma kognitivnega treninga kot učinkovite intervencije za preprečevanje in/ali upočasnitev nevrodegenerativnih procesov staranja ter omogočanje neodvisnega delovanja in aktivnega življenja v pozni odraslosti. V sistematičnem pregledu metaanaliz, ki so preučevale učinkovitost različnih oblik kognitivnega treninga, izpostavljajo, da kognitivni trening učinkovita intervencija za izboljšanje kognitivnega in vsakodnevnega funkcioniranja pri starejših odraslih, prihodnje raziskave bi morale biti bolj usmerjene k meram vsakodnevne funkcionalnosti.

Avtorice in avtor **Nuša Zadravec Šedivy, Nina Krohne, Diego De Leo in Vita Poštuvan** v prispevku izpostavljajo osamljenost kot pomemben družbeni problem, ki vpliva na kakovost življenja starejšega prebivalstva in je eden izmed najpomembnejših psiholoških dejavnikov tveganja za samomor, ter eden izmed ključnih konceptov, povezanih s pandemijo COVID-19.

V raziskavi so proučevali vpliv preventivnih ukrepov med pandemijo COVID-19 na osamljenost in duševno zdravje pri starejših odraslih ter vlogo uporabe novih tehnologij v tem obdobju. Na podlagi rezultatov med drugim ugotavljajo, da so udeleženci med pandemijo doživljali več čustvene osamljenosti ter splošnega občutka osamljenosti kot pred pandemijo, socialna osamljenost pa se v povprečju ni spremenila. Med pandemijo je bilo pri udeležencih prav tako prisotno tudi višje tveganje za samomor. Glede uporabe novih tehnologij raziskava izpostavlja negativne učinke, ki jih lahko ima prekomerna raba tehnologij na občutke osamljenosti in duševno zdravje, hkrati pa izpostavi uporabo novih tehnologij kot orodij pri preventivi na področju duševnega zdravja.

V zadnjem prispevku avtorici **Martina Mravlja in Nuša Zadravec Šedivy** v sistematičnem pregledu kvalitativnih raziskav analizirata najpogostejše teme, ki se pojavljajo pri doživljanju osamljenosti in kognitivnega upada oseb z demenco ter predlagata smiselno pot nadaljnjega raziskovanja osamljenosti pri osebah z demenco. V prispevku je izpostavljeno, da imajo bližnje osebe in okolje pomembno vlogo pri izpolnjevanju potreb oseb z demenco po socialnih stikih. Dodatno pa je sistematičen pregled pokazal, da je vključevanje oseb z demenco v kvalitativno raziskovanje

pomembno in da se pri tem lahko uporabijo metode, kot so participatorno raziskovanje, etnografsko opazovanje ter na čutih temelječe raziskovanje.

Seznam prispevkov, objavljenih v okviru posebne teme:

Prednosti, ovire, priložnosti in nevarnosti staranja v domačem okolju ter vloga sodobne tehnologije v tem procesu

Katarina Babnik in Danijela Lahe

Analiza potreb in želja starejših glede uporabe podporne tehnologije v njihovem vsakdanjem življenju

Bojan Musil, Nejc Plohl, Urška Smrke, Izidor Mlakar, Tomaž Lenart, Gaja Zager Kocjan in Tanja Špes

Nespečnost v pozni odraslosti: naraščajoč izziv sodobne družbe

Vita Štukovnik, Annemarie Kim Kozole Smid, Monika Ficjan in Marina Horvat

Vloga z informacijsko-komunikacijskimi tehnologijami podprtih kognitivno vedenjskih intervenc pri obravnavi nespečnosti v obdobju pozne odraslosti

Monika Ficjan, Annemarie Kim Kozole Smid, Marina Horvat in Vita Štukovnik

Učinki kognitivnega treninga na kognitivno in vsakodnevno funkcioniranje starejših odraslih – sistematični pregled metaanaliz

Petra Vargek, Karin Bakračević in Josipa Mrla

Spremembe v osamljenosti in duševnem zdravju starejših odraslih v času pandemije COVID-19 v primerjavi s predpandemičnim obdobjem, ter vloga uporabe novih tehnologij

Nuša Zadravec Šedivy, Nina Krohne, Diego De Leo in Vita Poštuvan

Osamljenost in kognitivni upad pri osebah z demenco: sistematičen pregled kvalitativnih raziskav in nadaljevanje raziskovalne poti

Martina Mravlja in Nuša Zadravec Šedivy