

Szanowni Państwo,

zakończyły się badania naukowe pt. „Wpływ rezerwy poznawczej oraz dodatkowej aktywności na psychologiczne funkcjonowanie osób starszych” prowadzone w Instytucie Psychologii UMCS w Lublinie pod kierunkiem dr hab. Ewy Małgorzaty Szepietowskiej i dr Pawła Koniaka. Stając naprzeciw aktualnych wyzwań społecznych, związanych z procesem starzenia się społeczeństw, głównym celem badań była analiza wpływu dodatkowego treningu intelektualnego lub treningu fizycznego na funkcjonowanie umysłowe, emocjonalne oraz dobrostan seniorów, przy uwzględnieniu czynników dotychczasowych życiowych doświadczeń i wstępnego funkcjonowania psychologicznego (tj. tego, który był oceniany przed treningiem). Zakłada się, że w przebiegu życia, dzięki angażowaniu się w zróżnicowane aktywności (tj. edukacja, wykonywany zawód, rozrywki w czasie wolnym), budowane są zasoby, które pozytywnie oddziałują na funkcjonowanie psychologiczne w wieku dojrzałym.

W badaniach wzięło udział 51 kobiet w wieku 60-79 lat. Były to m.in. uczestniczki Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Procedura składała się z telefonicznej kwalifikacji, wstępnego badania psychologicznego i medycznego, interwencji w postaci (1) treningu funkcji poznawczych i (2) treningu fizycznego lub (3) braku treningu, oraz ponownego badania psychologicznego. Zajęcia dotyczące aktywności intelektualnej i fizycznej były prowadzone dwa razy w tygodniu przez okres 12 tygodni. Czas trwania pojedynczej „dawki” aktywności wynosił 45 minut.

Analiza wyników uwidoczniała, że **starsze kobiety o większym bogactwie życiowych doświadczeń charakteryzują się lepszym początkowym (tj. przed treningiem) funkcjonowaniem umysłowym, jakością życia i nastrojem.** Z kolei funkcjonowanie psychologiczne w drugim pomiarze (po treningu) okazało się być bardziej zależne od początkowego funkcjonowania, niż samych przeszłych doświadczeń. Dodatkowo, dane dotyczące pamięci bezpośredniej (natychmiastowego odtwarzania informacji) wskazują, że bogactwo doświadczeń pozytywnie przewiduje funkcjonowanie tej pamięci w ponownym pomiarze u osób, które brały udział w treningu fizycznym lub nie podejmowały nowych aktywności). Życiowe doświadczenia jednak tracą zdolność przewidywania przyszłych wyników w sytuacji, gdy osoby podejmują działania korzystne intelektualnie, tj. biorą udział w treningu funkcjonowania poznawczego. **Sugeruje to, że większy wpływ na bieżące zmiany w funkcjonowaniu umysłowym osób starszych wykazują podejmowane aktualnie, stymulujące aktywności, w porównaniu do doświadczeń zgromadzonych w przeszłości.**

Wykazano, że dowolna (umysłowa lub fizyczna) krótkotrwała aktywność podjęta w wieku dojrzałym wspiera wzrost jakości życia i pozytywny nastrój, oraz w niewielkim stopniu przyczynia się do poprawy funkcji językowych. **Jednak nie każdy rodzaj dodatkowej aktywności kształtuje szeroko rozumiane funkcjonowanie umysłowe osób starszych. Trening fizyczny może nie zapewniać istotnych zmian kognitywnych, gdy opiera się na rutynowych zestawach ćwiczeń lub brak mu systematyczności. Z kolei złożony trening funkcjonowania poznawczego, wykonywany w znacznej mierze w warunkach domowych, oferuje korzyści w obrębie uwagi, pamięci bezpośredniej, myślenia abstrakcyjnego i produktywności słownej, ale ćwiczenia wykonywane w czasie treningu nie przyczyniły się do wspierania innych, istotnych obszarów funkcjonowania seniorów: tempa pracy i zdolności do płynnego przechodzenia między zadaniami. Ponadto, osoby o niższych kompetencjach językowych mogą czerpać większe korzyści z udziału w treningu funkcji poznawczych, niż osoby o wyższej sprawności językowej.**

Rezultaty analiz ujawniły zróżnicowaną rolę poszczególnych determinantów pomyślnego starzenia się, mogąc przyczynić się do precyzowania zaleceń dotyczących promocji zdrowia psychicznego. Uzyskane, oparte na dowodach, wyniki podkreślają istotność utrzymywania aktywnego spędzania czasu w wieku dojrzałym, w tym podejmowania różnorodnych zainteresowań i uczenia się nowych umiejętności. Wstępne dane zachęcają do kontynuowania badań nad zróżnicowanym oddziaływaniem przeszłej i aktualnej aktywności na funkcjonowanie psychologiczne osób starszych.

Serdecznie dziękuję za udział w badaniach,
mgr Alicja Dąbal