

Vientulības saistība ar darba atmiņu cilvēkiem vecumā no 65 līdz 85 gadiem

Linda Dimante, Ervīns Čukurs

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

Ievads. Vecāka gadagājuma cilvēku skaits pasaulē strauji palielinās. Tiek prognozēts, ka 2025. gadā visā pasaulē būs apmēram 830 miljoni cilvēku, kas būs vecāki par 65 gadiem. Latvijā vecāka gadagājuma cilvēki ir apmēram 20% no visas populācijas. Pētījumi rāda, ka 40% no šīs vecuma grupas cilvēku jūtas ļoti vai vidēji vientuļi. Ir veikti vairāki pētījumi, kas apskata to, kā sociālo kontaktu trūkums var ietekmēt ne tikai fizisko veselību, bet arī kognitīvās spējas. Ir pierādīts, ka nepietiekams sociālais atbalsts ir viens no cēloņiem, kas pasliktina kognitīvās spējas.

Cilvēku kognitīvā novecošanās ir neizbēgama, tādēļ ir svarīgi izziņāt faktorus, kas to var ietekmēt, tā samazinot kognitīvo spēju pasliktināšanās intensitāti. Vientulības saistība ar kognitīvajām spējām ir plaši pētīts temats, tomēr ir vērojamas pretrunas un viedokļu nesaderības, runājot tieši par atsevišķiem kognitīvajiem aspektiem. Ļoti krasa viedokļu nesaderība ir, pētot vientulības saistību ar darba atmiņu. Ir pētījumi, kas rāda, ka vientulība ietekmē dažādas kognitīvās spējas, izņemot darba atmiņu, tomēr citos pētījumos ir atrasta šāda saistība. Pretrunas ir arī vērojamas pētījumos, kuros pētīts tas, vai vecums ietekmē darba atmiņu. Ir pētījumi, kuros konstatēts, ka vecums ir noteicošais faktors tam, ka darba atmiņa pasliktinās, tomēr daži jaunākie pētījumi rāda, ka atmiņa nepasliktinās, cilvēkam paliekot vecākam. Tiek uzskatīts, ka atmiņa katram cilvēkam pasliktinās individuālu iemeslu dēļ.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Tika izvirzīts šāds pētījuma jautājums: "Vai ir saistība starp vientulību un darba atmiņu cilvēkiem vecumā no 65 līdz 85 gadiem?" Pētījumā piedalījās 40 respondentu vecumā no 65 līdz 84 gadiem. Pētījuma metodes bija demogrāfisko datu aptauja, vientulības skala (*The revised UCLA Loneliness Scale, Russel, Peplau & Cutrona, 1996*), ko Latvijā ir adaptējusi Inese Freivalde, un darba atmiņas pārbaudes tests – apgrieztie skaitļi, kas ir autores izveidots instruments. Katrs dalībnieks tika testēts individuāli.

Rezultāti.

Šajā pētījumā tika izdarīti šādi secinājumi:

- 1) ir statistiski nozīmīga negatīva saistība starp vientulību un darba atmiņu;
- 2) ir statistiski nozīmīga saistība starp vientulību un vecumu, bērnu satikšanas biežumu, dzīvesvietu un veselības stāvokli;
- 3) ir statistiski nozīmīga negatīva saistība starp darba atmiņu un vecumu, veselību un statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp darba atmiņu un izglītību.

Secinājumi. Aplūkojot rezultātus, var secināt, ka vientulība ir būtiski saistīta ar darba atmiņu – pieaugot vientulībai, samazinās darba atmiņas rādītāji. Tāpat var secināt, ka, pieaugot vecumam, pieaug vientulības risks. Vientulība var būt saistīta arī ar to, cik reti tiek satikti bērni, kāds ir veselības stāvoklis un kur konkrētais cilvēks dzīvo – pansionātā vai savās mājās. Visbeidzot var secināt, ka, palielinoties cilvēka vecumam un pasliktinoties veselībai, samazinās darba atmiņas rādītāji, savukārt cilvēkiem ar augstāku izglītības līmeni bija labāki darba atmiņas rādītāji.