

# Η σχέση της αυτοσυμπόνιας με την ευεξία με απώτερο σκοπό την ευδόκιμη γήρανση

## Βασιλική Καραδήμα

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα “Διαχείριση Γήρασης και χρόνιων νοσημάτων”, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

### Λέξεις κλειδιά:

αυτοσυμπόνια, ευεξία, φροντίδα, ηλικιωμένοι, γήρανση

### Υπεύθυνος αλληλογραφίας:

Βασιλική Καραδήμα, Λαρίσης 75, ΤΚ 11524, Αθήνα  
e-mail: vas.karad1@gmail.com

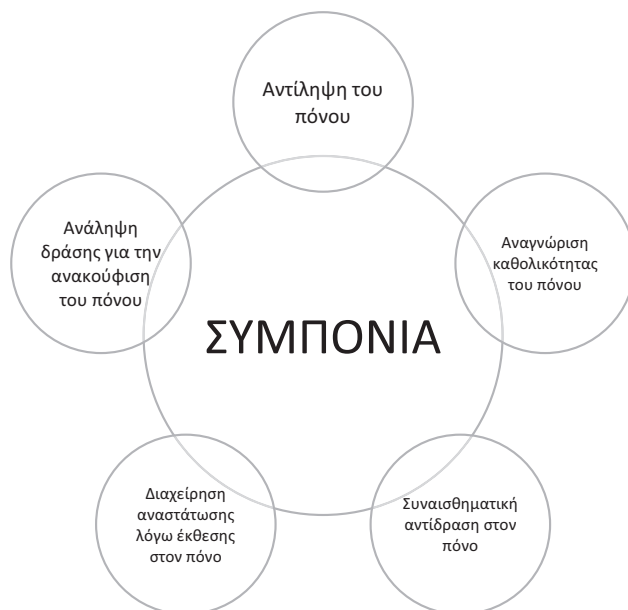
**Περίληψη:** Συμπόνια είναι η ευαισθησία για τον πόνο του άλλου με συνοδό επιθυμία ανάληψης δράσης για την ανακούφισή του. Η αυτοσυμπόνια αναφέρεται στην ύπαρξη θετικών συναισθημάτων προς τον εαυτό σε περίπτωση δυσάρεστης κατάστασης. Στην παρούσα εργασία αναζητήθηκε η σχέση αυτοσυμπόνιας και ευεξίας. Φαίνεται ότι η αυτοσυμπόνια βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίσουν δυσάρεστες καταστάσεις. Συμβάλλει στην ψυχική υγεία, αλλά και στη συμφιλίωση του ατόμου με σωματικά προβλήματα. Τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας μεταβάλλονται με το χρόνο, όμως φαίνεται ότι είναι υψηλότερα στους ηλικιωμένους. Τέλος, η αυτοσυμπόνια μπορεί να διδαχθεί μέσω οργανωμένων δράσεων.

## Εισαγωγή

Η συμπόνια είναι μια από τις πρωταρχικές αξίες της κοινωνίας. Η σημασία της αναδεικνύεται ιδιαίτερα στη θρησκεία, την εργασία, την εκπαίδευση και τη δικαιοσύνη, ενώ δεν θα μπορούσε να λείπει από το χώρο της υγείας. Η συμπόνια θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την ευημερία μιας κοινωνίας<sup>1</sup>.

Η συμπόνια ορίζεται αδρά ως η ευαισθησία προς τον πόνο του άλλου, που συνοδεύεται από έντονη επιθυμία ανάληψης δράσης για την ανακούφισή του<sup>2</sup>. Πιο αναλυτικά, η συμπόνια ακολουθεί τρία βήματα: ανίχνευση της ανάγκης, εκδήλωση ενσυναίσθησης και ανάληψη δράσης<sup>1</sup>. Υπογραμμίζεται ότι συμπόνια δύναται να νοιώσει κανείς όχι μόνο για γνωστά του άτομα, αλλά και για αγνώστους<sup>1</sup>.

Γενικά, όμως, υπάρχει ασυμφωνία ως προς τον ακριβή ορισμό της συμπόνιας. Μέχρι σήμερα ο προσδιορισμός της έννοιας της συμπόνιας γίνεται πολλές φορές περιγραφικά με βάση τη βιβλιογραφία και εμπειρικά δεδομένα. Στην εικόνα 1 απεικονίζεται μια αναλυτική περιγραφή που προσεγγίζει επιτυχώς τον όρο<sup>1</sup>.



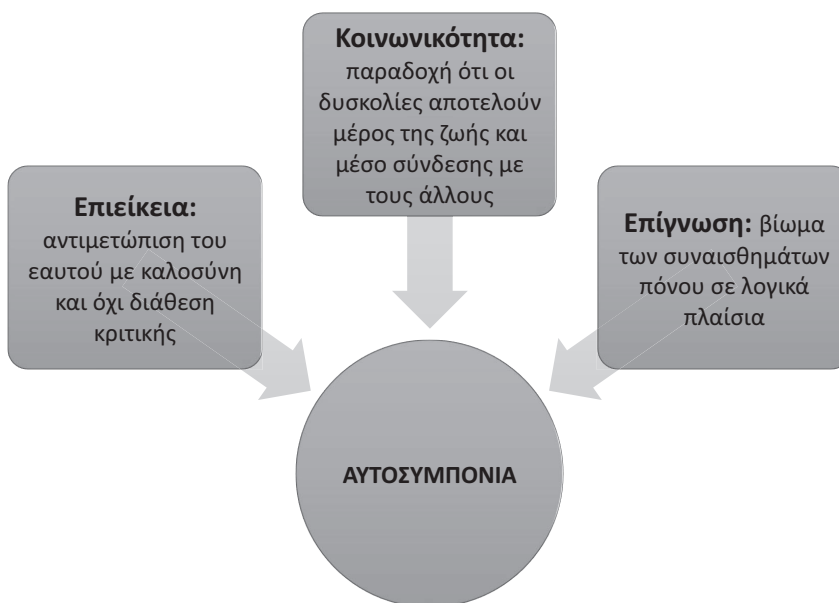
**Εικόνα 1.**

*Σχηματική αναπαράσταση του ορισμού της συμπόνιας.*

Η εισαγωγή του όρου αυτοσυμπόνια είναι πρόσφατη στην ψυχολογία<sup>3</sup>. Γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι αναφέρεται στην ύπαρξη θετικών συναισθημάτων προς τον εαυτό όταν το άτομο αντιμετωπίζει μια δυσάρεστη κατάσταση<sup>4</sup>. Επιπλέον, σε αυτή την περίπτωση, το άτομο αντέχει τα

επώδυνα συναισθήματα και επιδιώκει σύνδεση με άλλα άτομα<sup>3</sup>.

Η αυτοσυμπόνια συνίσταται από την επιείκεια, την κοινωνικότητα και την επίγνωση, στοιχεία που περιγράφονται καλύτερα στην εικόνα 2<sup>4</sup>.



**Εικόνα 1.**

*Σχηματική αναπαράσταση του ορισμού της αυτοσυμπόνιας.*

Για τον προσδιορισμό των επιπέδων αυτοσυμπόνιας χρησιμοποιείται η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης στην πλήρη και τη συντομευμένη μορφή της. Η αξιοπιστία της Κλίμακας έχει αξιολογηθεί θετικά σε νεότερα άτομα, ιδίως όταν εφαρμόζεται η πλήρης μορφή. Αντίθετα, τα δεδομένα για μεγαλύτερες ηλικίες είναι ελλιπή. Πρόσφατη Σουηδική μελέτη εφάρμοσε την Κλίμακα σε δείγμα υπερηλικών, όμως υπάρχει ανάγκη επαλήθευσης των αποτελεσμάτων από μελλοντικές μελέτες<sup>3</sup>.

Η ευεξία των ηλικιωμένων είναι ένα θέμα που σπάνια συζητείται. Και αυτό επειδή δίνεται προτεραιότητα στα σωματικά προβλήματα, καθώς θεωρούνται πιο ουσιώδη. Η ψυχολογική κατάσταση παραβλέπεται, αφού κυριαρχεί η αντίληψη ότι η είσοδος στην τρίτη ηλικία συνεπάγεται με απόσυρση από τις χαρές της ζωής. Απεναντίας, η ευεξία συντελεί σε καλύτερη ποιότητα ζωής και ευδόκιμη γήρανση.

## Αυτοσυμπόνια και ευεξία

Η σχέση της αυτοσυμπόνιας με την ευεξία έχει απασχολήσει από παλιά τους ερευνητές. Ήδη από το 2012, οι Allen και συν ασχολήθηκαν με το θέμα. Πραγματοποιήθηκε έρευνα μέσω ερωτηματολογίων σε δυο ομάδες ηλικιωμένων. Στην πρώτη ομάδα εξετάστηκε η αλληλεπίδραση αυτοσυμπόνιας, σωματικής υγείας και ευεξίας. Όπως ήταν αναμενόμενο, προέκυψαν συσχετίσεις μεταξύ των τριών μεγεθών. Η αυτοσυμπόνια συνδέεται ισχυρά με ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, όπως η γενική κατάσταση της υγείας, η συναισθηματική σταθερότητα, η ικανοποίηση από τη ζωή και η κοινωνικότητα. Ωστόσο, υπάρχει ασθενής συσχέτιση με τη σωματική υγεία, ενώ η σχέση της αυτοσυμπόνιας με το σωματικό πόνο ήταν αρνητική. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι η ευεργετική δράση της αυτοσυμπόνιας ήταν μεγαλύτερη σε όσους αντιμετώπιζαν δυσάρεστες καταστάσεις στη ζωή τους<sup>5</sup>.

Εδώ, πρέπει να διευκρινιστεί ότι με τον όρο δυσάρεστες καταστάσεις υποδηλώνονται κυρίως προβλήματα που σχετίζονται με το γήρας. Η συνταξιοδότηση, η χρεία, το διαζύγιο, η αυξημένη νοσηρότητα και η έκπτωση των νοσητικών λειτουργιών είναι πρωτόγνωρα για τους ηλικιωμένους και αποτελούν παράγοντα αποσταθεροποίησης<sup>5-7</sup>. Επιπρόσθετα, δεν εντοπίζονται διαφορές στην πιθανότητα να βιώσουν οι ηλικιωμένοι κάποιο δυσάρεστο γεγονός. Η διαφορά εστιάζεται στον τρόπο που το εκλαμβάνουν και το χειρίζονται<sup>6</sup>.

Η μελέτη του θέματος συνεχίστηκε από 2 μέλη της ίδιας ερευνητικής ομάδας. Αυτή τη φορά, εξετάστηκε η διαφοροποίηση της συμπεριφοράς των ηλικιωμένων απέναντι σε διάφορα προβλήματα αναλόγως με το βαθμό αυ-

τοσυμπόνιας που χαρακτήριζε τον καθένα. Όσοι χαρακτηρίζονταν από υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, ανέφεραν περισσότερες θετικές σκέψεις σχετικά με τη γήρανση και τυχόν δυσάρεστες συνοδές καταστάσεις<sup>6</sup>.

## Αυτοσυμπόνια και ψυχική υγεία

Η ψυχική υγεία αποτελεί μια ακόμα βασική προϋπόθεση για την ευεξία. Πρόσφατα, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ αυτοσυμπόνιας και ψυχικής υγείας σε Κορεάτες άνω των 65 ετών. Αρχικά, προσδιορίστηκαν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, κατάθλιψης και άγχους. Εκτιμήθηκε ακόμη η ποιότητα ύπνου, η ικανοποίηση από τη ζωή και η λειτουργικότητα. Ο προσδιορισμός της λειτουργικότητας συνίσταται σε εκτίμηση της κινητικότητας, της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης, του πόνου και των συμπτωμάτων άγχους ή κατάθλιψης. Για τη μέτρηση των υπό μελέτη μεγεθών χρησιμοποιήθηκαν κοινά αποδεκτές κλίμακες<sup>4</sup>.

Μετά από στατιστική ανάλυση των δεδομένων, διαπιστώθηκε συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με όλα τα χαρακτηριστικά που μελετήθηκαν, καθώς και των επιμέρους χαρακτηριστικών μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, η χαμηλή αυτοσυμπόνια σχετίζεται με κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές ύπνου και επηρεασμένη λειτουργικότητα. Η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέθηκε μόνο με την ικανοποίηση από τη ζωή και την ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης<sup>4</sup>.

Την ίδια χρονιά, δημοσιεύθηκε ανασκόπηση των Brown και συν. βασισμένη σε 11 άρθρα που είχαν ως αντικείμενο μελέτης ηλικιωμένους άνω των 65 ετών. Όπως και στην Κορεάτικη μελέτη, η αυτοσυμπόνια συσχετίστηκε αρνητικά με τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους και θετικά με την ευεξία. Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει η ένδειξη ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας τείνουν να υποβιβάζουν τη σημασία των σωματικών συμπτωμάτων που βιώνουν λόγω ασθένειας. Έτσι, η ψυχολογική επιβάρυνση ως απότοκο της συννοσηρότητας ελαχιστοποιείται, γεγονός που έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχολογική κατάσταση<sup>8</sup>.

Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξαν και οι Phillips και συν. σε έρευνα που διενεργήθηκε στην Αυστραλία σε 185 άτομα από 65 έως 92 ετών. Η αυτοσυμπόνια συνδέεται τόσο με την υποκειμενική όσο και με την ψυχολογική ευεξία. Η υποκειμενική ευεξία αναφέρεται στη χαρά και την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ η ψυχολογική ευεξία στην αυτοεκπλήρωση. Μάλιστα, η σχέση ήταν ανεξάρτητη από την ηλικία, την οικονομική κατάσταση, το επίπεδο εκπαίδευσης και την υποκειμενική αντίληψη για την κατάσταση της υγείας<sup>7</sup>.

## Αυτοσυμπόνια και λειτουργικότητα

Η επίγνωση της μειωμένης λειτουργικότητας είναι ένα ακόμη ζήτημα που αναδείχθηκε. Στη δεύτερη ομάδα μελέτης των Allen και συν. το 2012, εξετάστηκε εάν τα άτομα με υψηλή αυτοσυμπόνια είναι πιο δεκτικά στη χρήση βοηθητικών συσκευών, όπως αναπηρικά αμαξίδια ή ακουστικά βαρηκοΐας. Προέκυψε ότι η απόφαση εξαρτάται από το είδος της συσκευής, αν και όσοι χαρακτηρίζονται από αυτοσυμπόνια τείνουν να αναγνωρίζουν τα όρια των δυνατοτήτων τους και να δέχονται βοήθεια χωρίς να θεωρούν απαραίτητα ότι θα στιγματιστούν. Αυτό συντελεί στη βελτίωση της γενικής τους κατάστασης και λειτουργικότητας και εν τέλει στην ευεξία<sup>5</sup>.

## Μεταβολές στην αυτοσυμπόνια

Ένα άλλο ερώτημα που απασχόλησε πολλές ερευνητικές ομάδες ήταν η μεταβλητότητα της αυτοσυμπόνιας. Μετά από σύγκριση διαφορετικών ηλικιακών ομάδων υπάρχουν ενδείξεις ότι τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας των ηλικιωμένων υπερβαίνουν αυτά των νεότερων ατόμων. Στη μελέτη των Phillips και συν δεν διαπιστώθηκαν διαφορές στο φάσμα 65-92 ετών<sup>7</sup>. Αντίθετα, στο δείγμα των Κορεατών ηλικιωμένων που προαναφέρθηκε, παρατηρήθηκε τάση μείωσης της αυτοσυμπόνιας με την πάροδο της ηλικίας μετά τα 65 έτη<sup>4</sup>.

Είναι ακόμη, άξιο λόγου ότι ο βαθμός αυτοσυμπόνιας δεν είναι σταθερός για κάθε άτομο, αλλά μπορεί να μεταβληθεί σε βάθος χρόνου<sup>6</sup>. Παρ' όλα αυτά, δεν ανιχνεύτηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτοσυμπόνιας και φύλου<sup>4</sup>.

Ένα άλλο ενδιαφέρον εύρημα είναι ότι η ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας εκτός από θέμα ιδιοσυγκρασίας είναι και θέμα εκπαίδευσης. Η διαπίστωση της στενής συσχέτισης της αυτοσυμπόνιας με την ευεξία θα μπορούσε να αποτελέσει το έναυσμα, ώστε η επιστήμη της γηριατρικής να δώσει έμφαση στην προσέγγιση προβλημάτων μέσω των αρχών της αυτοσυμπόνιας. Για αυτό το λόγο, συστήνεται η παροχή στοχευμένης υποστήριξης στους ηλικιωμένους, ώστε να αναπτύξουν το αίσθημα αυτοσυμπόνιας και να αντιμετωπίζουν τα επώδυνα γεγονότα της ζωής με μεγαλύτερη επιτυχία<sup>4,6</sup>. Αυτό απαιτεί οργάνωση προγραμμάτων εκπαίδευσης για επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι με τη σειρά τους θα μεταφέρουν τη γνώση στους ηλικιωμένους<sup>6</sup>.

## Συμπεράσματα

Η αυτοσυμπόνια είναι ανεκτίμητη στάση ζωής, ιδιαί-

τερα για την τρίτη ηλικία. Όσοι έχουν υψηλή αυτοσυμπόνια αντιμετωπίζουν τη ζωή και τα προβλήματα υγείας με αισιοδοξία. Πρακτικά, τα άτομα αυτά πλεονεκτούν στην αντιμετώπιση δυσάρεστων καταστάσεων της τρίτης ηλικίας και έχουν περισσότερες πιθανότητες θετικής έκβασης. Επίσης, η ψυχική υγεία των ατόμων με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας είναι σαφώς καλύτερη. Είναι, ακόμη, πιο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια για να ξεπεράσουν τα σωματικά ή ψυχικά τους προβλήματα. Το αποτέλεσμα είναι η επίτευξη ευεξίας, που οδηγεί σε ευδόκιμη γήρανση.

Η αυτοσυμπόνια μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της ζωής και είναι δυνατό να διδαχθεί. Η σημασία προαγωγής της αυτοσυμπόνιας μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων είναι αποδεδειγμένη. Οι επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη φροντίδα ηλικιωμένων είναι οι πλέον κατάλληλοι, ώστε να συντονίζουν τέτοιου είδους πρωτοβουλίες. Ο σχεδιασμός κατάλληλων εκπαιδευτικών δράσεων αποτελεί αποφασιστικό βήμα προς την ευεξία.

## Summary

### The role of self-compassion in elderly care

V. Karadima

Compassion is defined as the sensitivity to the pain of others and it is accompanied by desire to take action in order to relieve it. Self-compassion refers to having positive feelings for oneself while in an unpleasant situation. In this paper, the relationship between self-compassion and well-being is considered. Self-compassion seems to help people in unpleasant situations. Not only it contributes to mental health, but also to the reconciliation of those who suffer from physical problems. Self-compassion levels may vary over time, but they appear to be higher in the elderly. Finally, the main principles of self-compassion can be taught through organised actions.

Key words: self compassion, well-being, care, elderly, aging

## Βιβλιογραφία

1. Strauss C, Lever Taylor B, Gu J, Kuyken W, Baer R, Jones F, et al. What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clin Psychol Rev* 2016; 47:15-27
2. Perez-Bret E, Altisent R, Rocafort J. Definition of compassion in healthcare: a systematic literature review. *Int J Palliat Nurs* 2016; 22:599-606

3. Bratt A, Fagerstrom C. Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging Ment Health* 2019; 29:1-7
4. Kim C, Ko H. The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatr Nurs* 2018; 39:623-628
5. Allen AB, Goldwasser ER, Leary MR. Self-Compassion and well-being among older adults. *Self Identity* 2012; 11:428-453
6. Allen AB, Leary MR. Self-compassionate responses to aging. *Gerontologist* 2014; 54:190-200
7. Phillips WJ, Ferguson SJ. Self-compassion: a resource for positive aging. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2013; 68:529-539
8. Brown L, Huffman JC, Bryant C. Self-compassionate aging: a systematic review. *Gerontologist* 2019; 16:59:e311-e324