



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

«Στίγμα και Τρίτη Ηλικία: Συστηματική Ανασκόπηση»

Συγγραφέας:

Μαρία Τσιρογιάννη

ΑΜ: 222318

Επιβλέπων:

Χρήστος Πράπας

Αθήνα, Μάιος 2024



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH
TITLE OF POSTGRADUATE PROGRAM
«HEALTH PROMOTION IN THIRD AGE»**

Diploma Thesis

«Stigma and Third Age: A Systematic Review»

Student name and surname:

Maria Tsirogianni

Registration Number:

222318

Supervisor name and surname:

Christos Prapas

Athens, May 2024



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

Τίτλος εργασίας

«ΣΤΙΓΜΑ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ»

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

A/a	ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1.	Πράπας Χρήστος	Λέκτορας Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
2.	Μπαρμπούνη Αναστασία	Καθηγήτρια Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
3.	Περηφάνου Δήμητρα	Λέκτορας Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Τσιρογιάννη Μαρία του Στέφανου, με αριθμό μητρώου 222318, φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Προαγωγή Υγείας στη Τρίτη Ηλικία» του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Η Δηλούσα
Τσιρογιάννη Μαρία



Πίνακας περιεχομένων

Ευχαριστίες.....	6
Πίνακας Πινάκων	7
Πίνακας Εικόνων.....	8
Περίληψη.....	9
Abstract	10
Εισαγωγή.....	11
Μέθοδος.....	15
Αποτελέσματα.....	22
<i>Σχέση της Τρίτης Ηλικίας και του Στίγματος</i>	<i>22</i>
<i>Η σημασία της συνταξιοδότησης.....</i>	<i>26</i>
<i>Η ηλικιακή διάκριση ανά κουλτούρα.....</i>	<i>28</i>
<i>Αντιλήψεις για τη περίοδο της γήρανσης ανά φύλο.....</i>	<i>29</i>
<i>Αυτό - στιγματισμός στη Τρίτη Ηλικία.....</i>	<i>30</i>
<i>Επιπτώσεις του στίγματος στη γνωστική λειτουργία</i>	<i>31</i>
<i>Στίγμα και κοινωνικότητα.....</i>	<i>34</i>
<i>Στίγμα και Ψυχική Υγεία.....</i>	<i>37</i>
<i>Εργασιακός Ρατσισμός.....</i>	<i>39</i>
<i>Σεξουαλικός Ρατσισμός.....</i>	<i>42</i>
<i>Παρεμβάσεις καταπολέμησης του στίγματος.....</i>	<i>43</i>
Συζήτηση	46
Συμπεράσματα.....	48
Βιβλιογραφία	49

Ευχαριστίες

Θα ήθελα από καρδιάς να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στη διεξαγωγή αυτής της εργασίας, όπου χωρίς την υποστήριξη και την καθοδήγησή τους δε θα είχα φτάσει ως εδώ.

Ευχαριστώ τους καθηγητές και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του παρόντος Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής για τις συνεχείς προσπάθειες που κατέβαλαν με σκοπό την επιτυχή ολοκλήρωση των σπουδών μου, μεταλαμπαδεύοντας γνώσεις και εμπειρίες, έτσι ώστε να μπορώ να ανταποκριθώ ως άξια και ικανή επαγγελματίας υγείας στη μετέπειτα προσωπική και επαγγελματική μου πορεία.

Ιδιαίτερα θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον καθηγητή μου, κύριο Πράπα Χρήστο, για την ουσιαστική και διαρκή του υποστήριξη, τους συνοδοιπόρους μου στη ζωή και, τέλος τον πατέρα μου όπου μπορεί να τον έχασα κατά τη διάρκεια της παρούσας προσπάθειας, αλλά πάντα θα παραμένει ο άνθρωπος για τον οποίο θα είμαι ευγνώμων, δείχνοντάς μου τον τρόπο να τα καταφέρνω.

Τσιρογιάννη Μαρία

Πίνακας Πινάκων

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά και αποτελέσματα ερευνών που συμπεριλήφθηκαν στην συστηματική ανασκόπηση.....	17
Πίνακας 2. Methodological quality of the studies.....	21

Πίνακας Εικόνων

Εικόνα 1. Τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα ως προγνωστικός παράγοντας εμφάνισης νέων περιπτώσεων χρόνιου πόνου με τη πάροδο του χρόνου (Levy et al., 2023).....	25
Εικόνα 2. Συγκριτική απεικόνιση της αντιλαμβανόμενης ηλικιακής διάκρισης ανά κουλτούρα (Clara et al., 2023).....	28
Εικόνα 3. Σχέση ηλικιακού ρατσισμού και μοναξιάς το 2020, ανά ηλικιακή ομάδα (Shiovitz-Ezra et al., 2023).	35
Εικόνα 4. Σχέση ηλικιακού ρατσισμού και μοναξιάς το 2021, ανά ηλικιακή ομάδα (Shiovitz-Ezra et al., 2023).	36

Περίληψη

Εισαγωγή: Η περίοδος του γήρατος έρχεται αντιμέτωπη με ποικίλες αλλαγές, ικανές να δημιουργήσουν διακρίσεις και στερεότυπα που επηρεάζουν άμεσα τη καθημερινή ζωή του ατόμου. Η παρούσα συστηματοποιημένη συστηματική ανασκόπηση εξετάζει τη σχέση του στίγματος, της περιθωριοποίησης και του αποκλεισμού που βιώνουν οι μεγαλύτεροι άνθρωποι λόγω της χρονολογικής τους ηλικίας.

Μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση μελετών στις βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων του PubMed και Cochrane με τις λέξεις - κλειδιά «στίγμα», «στερεότυπα» «ηλικιωμένοι», και «ηλικιακός ρατσισμός» χρησιμοποιώντας τα συνδετικά «και», «ή». Για την ορθή επιλογή των μελετών χρησιμοποιήθηκαν κριτήρια επιλεξιμότητας και αποκλεισμού, ανάλογα με το έτος δημοσίευσης, τη γλώσσα, το είδος της μελέτης και την ηλικιακή ομάδα του υπό μελέτη πληθυσμού. Συνολικά συμπεριλήφθησαν 15 μελέτες οι οποίες αξιολογήθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίων για την ποιότητα και εγκυρότητα της παρούσας ανασκόπησης. Τέλος, δεν έγινε χρήση της γκρι βιβλιογραφίας.

Αποτελέσματα: Στην πλειοψηφία των μελετών, τα άτομα που διανύουν τη τρίτη ηλικία, λόγω βιολογικών και σωματικών αλλαγών, αντιμετωπίζονται με συμπεριφορές που βασίζονται σε ηλικιακά στερεότυπα, με άμεσες επιδράσεις στη ψυχική υγεία, στην απασχόληση, αλλά και στη συμμετοχή τους στη κοινωνία γενικότερα. Οι παρεμβάσεις που λειτουργούν καταλυτικά για τη πρόληψη και εξάλειψη του ηλικιακού στίγματος, αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση μέσω της διαγενεακής επαφής.

Συμπεράσματα: Η γενεσιουργία του στίγματος στη τρίτη ηλικία είναι αποτέλεσμα των στερεοτυπικών αρνητικών αντιλήψεων, στάσεων και συμπεριφορών της κοινωνίας και μόνο μέσω αυτής δύναται να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο, με στόχο να αναπτυχθεί μια ισορροπημένη θετική προοπτική.

Λέξεις – κλειδιά: στίγμα, στερεότυπα, ηλικιωμένοι, ηλικιακός ρατσισμός.

Abstract

Introduction: The period of old age is faced with varied changes, capable of generating discrimination and stereotypes that directly affect the daily life of the individual. The present systematic review examines the relationship of stigma, marginalization, and exclusion experienced by older people due to their chronological age.

Methods: Studies were searched in the PubMed and Cochrane bibliographic databases using the key - words “stigma”, “stereotypes” “elderly”, and “ageism” using the conjunctions “and”, “or”. Eligibility and exclusion criteria were used for the correct selection of studies, depending on the year of publication, language, type of study and age group of the study population. A total of 15 studies were included which were evaluated using questionnaires on the quality and validity of the present review. Lastly, gray literature was not used.

Results: In the majority of studies, people who reach third age, due to biological and physical changes, are treated with behaviors based on age stereotypes, with direct effects on mental health, employment, and participation in society in general. Interventions that act catalytically to prevent and eliminate age stigma, aim to raise awareness and educate through intergenerational contact.

Conclusion: The generation of stigma in third age is a result of stereotypical negative perceptions, attitudes and behaviors of society and only through this can the phenomenon be addressed, with the aim of developing a balanced positive perspective.

Keywords: stigma, stereotypes, elderly, ageism.

Εισαγωγή

Η έννοια της Τρίτης Ηλικίας - Επιδημιολογικά δεδομένα

Ο όρος «ηλικιωμένοι» χρησιμοποιείται για τα άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, τα οποία αντιπροσωπεύουν το ταχύτερα αναπτυσσόμενο τμήμα του πληθυσμού σε όλο τον κόσμο. Το 1990, υπήρχαν περισσότεροι από 280 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας 60 ετών και άνω σε αναπτυσσόμενες περιοχές του κόσμου και το 58% των ηλικιωμένων παγκοσμίως ζούσαν σε λιγότερο ανεπτυγμένες περιοχές (Amargya et al., 2018). Προβλέπεται ότι ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω θα αυξηθεί σε 1,4 δισεκατομμύρια έως το 2030 και 2,1 δισεκατομμύρια έως το 2050. Αυτή η αύξηση σημειώνεται με πρωτοφανή ρυθμό και θα επιταχυνθεί τις επόμενες δεκαετίες, ιδιαίτερα στις αναπτυσσόμενες χώρες (World Health Organization, 2023).

Γενικότερα, δεν είναι εύκολο να εφαρμοστεί ένας αυστηρός ορισμός για το ποιος θεωρείται ηλικιωμένος, επειδή οι άνθρωποι μπορούν βιολογικά να γερνούν με διαφορετικούς ρυθμούς. Για παράδειγμα, κάποιο άτομο ηλικίας 75 ετών μπορεί να είναι πιο υγιές από κάποιο ηλικίας 60 ετών. Αντί για τη χρήση της λέξης «ηλικία», η «αδυναμία» ως όρος έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στην πιθανότητα να απαιτούν φροντίδα και υποστήριξη (NHS England “Improving Care for Older People”, 2024). Ορισμένοι οργανισμοί προτείνουν τη χρήση της ηλικίας κατά την οποία αρχίζει το δικαίωμα για τη συνταξιοδότηση, ωστόσο οι ορισμοί του ηλικιωμένου πληθυσμού είναι πολυδιάστατοι και συχνά περιλαμβάνουν παράγοντες όπως η χρονολογία, η αλλαγή στον κοινωνικό ρόλο και η αλλαγή των ικανοτήτων (Sabharwal et al., 2015).

Η περίοδος της γήρανσης ως διαδικασία πολλές φορές διαμορφώνεται από διάφορους κοινωνικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων την κοινωνική ενσωμάτωση, την διαθεσιμότητα των οικονομικών πόρων, την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας και την συνεχιζόμενη εκπαίδευση. Συχνά, μέσω της κοινωνίας προβάλλονται αναπαραστάσεις με

αρνητικό πρόσημο ικανές να επηρεάσουν γενικότερα την υγεία, την ψυχολογική ευημερία και την ένταξη των ηλικιωμένων στο ευρύτερο σύνολο.

Εννοιολογική προσέγγιση του στίγματος

Για την καλύτερη κατανόηση της έννοιας του στίγματος, είναι απαραίτητο να ξεκινήσουμε από τις ρίζες του φαινομένου. Συνήθως η διάκριση αφορά μια ομάδα ανθρώπων και όχι μεμονωμένα ένα άτομο. Σε μια ανασκόπηση των Andersen et al. που διεξήχθη το 2020, με σκοπό τον ακριβέστερη εννοιολογική απόδοση του ηλικιακού στίγματος διαφάνηκε, ότι αν δεν υπάρχει στοχοποίηση προς μια ηλικιακή ομάδα του πληθυσμού, δεν θα δημιουργούνται αντίστοιχα και προσδοκίες γι' αυτήν. Η γενεσιουργία των ηλικιακού στίγματος έχει συνδεθεί με τις διακριτές διαφορές των ομάδων (τοποθέτηση ταμπέλας), τα αρνητικά στερεότυπα (προκατειλημμένη συσχέτιση), τον διαχωρισμό (από το εμείς στο εσείς) και την εξουσία που χρειάζεται κάποιος για να στιγματίσει (Andersen et al., 2022).

Σύμφωνα με τον Goffman, το στίγμα αναφέρεται ως ένα βαθιά απαξιωτικό χαρακτηριστικό το οποίο εκδηλώνει κάποιος σαν συμπεριφορά απέναντι σε κάποιον άλλο θεωρώντας τον «μολυσμένο» ή κατώτερο (Andersen et al., 2022). Ως έννοια είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αρνητική στάση της κοινωνίας απέναντι στα άτομα της τρίτης ηλικίας, στερώντας από αυτά την παραγωγικότητα, την ψυχική ευημερία και την προσφορά τους προς το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Δεδομένου ότι το στίγμα είναι μια κοινωνική κατασκευή, ο πολιτισμός επηρεάζει σημαντικά τις συμπεριφορές, πεποιθήσεις και τις αξίες οι οποίες με τη σειρά τους καθορίζουν το νόημα και την έκφραση του στίγματος σε διάφορους πληθυσμούς (Subramaniam et al., 2017). Σε προηγούμενες έρευνες, έχει αναφερθεί ότι η εξωστρέφεια, η ευσυνειδησία και η διάθεση να ζήσει το άτομο νέες εμπειρίες αποτελούν χαρακτηριστικά που έχουν συσχετιστεί αρνητικά με τον ηλικιακό

στιγματισμό (Allan et al., 2014).

Σύνδεση κοινωνικών στερεοτύπων και Τρίτης Ηλικίας

Τα αρνητικά στερεότυπα που συχνά διαμορφώνουν το θεωρητικό πλαίσιο σε σχέση με την ηλικία είναι η βασική αιτία των αρνητικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τη γήρανση (Bambeni, 2022). Η αρνητική αυτοαντίληψη της γήρανσης περιλαμβάνει μειωμένη αυτό - αποτελεσματικότητα, με επιπτώσεις στη σωματική υγεία, λόγω των επιπτώσεων στο ανοσοποιητικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Τα στερεότυπα για μία συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα διαδραματίζουν ισχυρό ρόλο στην διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε και αλληλεπιδρούμε με τα άτομα, καθώς και στο πώς βλέπουν τον εαυτό τους τα άτομα της ηλικιακής αυτής ομάδας. Η εξάπλωση των στερεοτύπων έχει αποδοθεί στην έλλειψη γνώσης σχετικά με την διαδικασία της γήρανσης.

Στην Ιταλία, όπως και σε άλλες κολεκτιβιστικές κουλτούρες, υπάρχουν ισχυρές αξίες που υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους, οι οποίες δίνουν μεγάλη έμφαση στους συναισθηματικούς δεσμούς μεταξύ των μελών της οικογένειας. Ο Hellbusch και οι συνεργάτες του, διαπίστωσαν ότι οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερη προκατάληψη έναντι της δικής τους ηλικιακής ομάδας, σε σχέση με τις μικρότερες ηλικιακές ομάδες. Σε άλλες έρευνες δε βρέθηκε κανένα είδος συσχέτισης (Donizzetti, 2019).

Συνοπτικά, τα στερεότυπα της γήρανσης είναι διάχυτα στην κουλτούρα μας και έχει βρεθεί ότι επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και πώς βλέπουν οι ηλικιωμένοι τους άλλους ηλικιωμένους. Έτσι, τα στερεότυπα περί της γήρανσης, έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν την ολιστική υγεία, δηλαδή την ψυχική, σωματική, κοινωνική και συναισθηματική ευεξία ενός ηλικιωμένου ατόμου και τελικά την διάρκεια και την ποιότητα της ζωής του (Dionigi, 2015).

Ηλικιακός Ρατσισμός

Έχει υποστηριχθεί παλαιότερα ότι οι ανισότητες που καλείται να αντιμετωπίσει η τρίτη ηλικία εξαιτίας του στίγματος, μπορούν να λειτουργήσουν τόσο σε δομικό επίπεδο, στο οποίο οι κοινωνικοί θεσμοί ενδυναμώνουν την ηλικιακή προκατάληψη, όσο και σε ατομικό, όπου τα μεγαλύτερα άτομα έχουν ήδη αφομοιώσει τις αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με τη γήρανση του πληθυσμού (Harris et al., 2018).

Σύμφωνα με μια συστηματική ανασκόπηση των Chang et al., τα συστατικά του ηλικιακού ρατσισμού που δύναται να επηρεάσουν την υγεία των ηλικιωμένων είναι η ηλικιακή διάκριση, τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα και οι αρνητικές αυτοαντιλήψεις περί γήρανσης. Πιο συγκεκριμένα, η ηλικιακή διάκριση αφορά την επίσημη μεταχείριση των ηλικιωμένων, τα ηλικιακά στερεότυπα συμπεριλαμβάνουν τις πεποιθήσεις για τους ηλικιωμένους και τέλος, οι αρνητικές αυτοαντιλήψεις αποτελούν την πεποίθηση των ατόμων για την δική τους γήρανση (Chang et al., 2020). Τέλος, ο ηλικιακός ρατσισμός έχει συσχετισθεί βάσει προηγούμενων μελετών με μειωμένη κοινωνικότητα και ποιότητα ζωής, όπως επίσης και χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής (Tovel et al., 2019).

Μέθοδος

Βιβλιογραφική Αναζήτηση και Κριτήρια Επιλεξιμότητας - Αποκλεισμού

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της σχέσης του στίγματος και της Τρίτης Ηλικίας και τις επιπτώσεις που δύναται να επιφέρει στη ζωή των μεγαλύτερων ηλικιακά ατόμων. Η επιλογή για τον σχεδιασμό μιας συστηματικής ανασκόπησης, έναντι άλλων μεθόδων, απαντάται στην αναγκαιότητα διεξαγωγής μιας ενδεδειγμένης ανάλυσης δεδομένων και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των υπό εξέταση μελετών που συμπεριελήφθησαν στην παρούσα εργασία με βασικό στόχο την καλύτερη διερεύνηση της σύνδεσης του εκθετικού παράγοντα (στίγμα) και του πληθυσμού – στόχου (άτομα Τρίτης Ηλικίας). Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά σε μελέτες που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ της στερεοτυπικής συμπεριφοράς και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον αποκλεισμό που βιώνουν αυτά τα άτομα σε διάφορους τομείς της ζωής τους, όπως είναι η κοινωνικότητα και η εργασία.

Μέσω της εν λόγω συστηματικής ανασκόπησης, θα επιδιωχθεί να απαντηθούν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια η σχέση του στίγματος και της Τρίτης Ηλικίας;
2. Πώς επηρεάζουν τα ηλικιακά στερεότυπα τη ζωή των ατόμων Τρίτης Ηλικίας;
3. Ποιες παρεμβάσεις λειτουργούν αποτελεσματικά για την εξάλειψη του στίγματος στη Τρίτη Ηλικία;

Η μεθοδολογία καθώς και τα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού των μελετών που επιλέχθηκαν, ακολουθούν το σύστημα Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta - Analysis (PRISMA).

Συγκεκριμένα με σκοπό την εύρεση κατάλληλων άρθρων για το υπό μελέτη θέμα, τέθηκαν τα εξής κριτήρια ένταξης:

1. Χρονολογία δημοσίευσης τα τελευταία 10 χρόνια (2014 -2024)

2. Γλώσσα δημοσίευσης η αγγλική
3. Να αφορούν ανασκοπήσεις, τυχαιοποιημένες μελέτες, όπως επίσης και ποιοτικές ή ποσοτικές μελέτες.
4. Να αναφέρονται σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.
5. Να συσχετίζουν την έννοια του στίγματος με τα άτομα Τρίτης Ηλικίας.

Ακολούθως, τα κριτήρια αποκλεισμού έχουν οριστεί ως εξής:

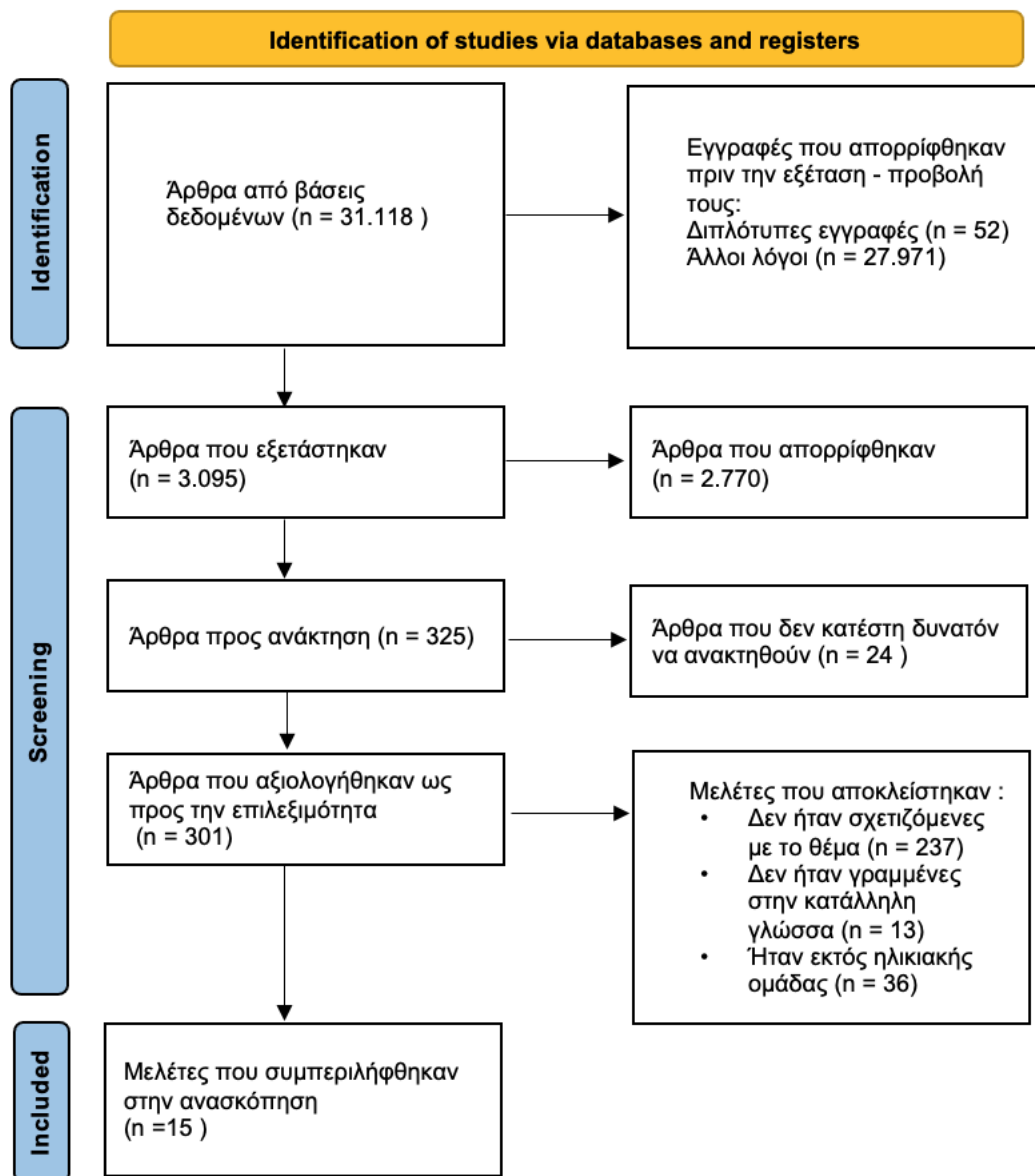
1. Χρονολογία δημοσίευσης εκτός της περιόδου 2014 – 2024
2. Γλώσσα δημοσίευσης εκτός της αγγλικής
3. Να αφορούν βιβλία, διατριβές ή άλλες διπλωματικές εργασίες ακαδημαϊκών ιδρυμάτων.
4. Να μην άπτονται του ερευνητικού ενδιαφέροντος της παρούσας συστηματοποιημένης συστηματικής ανασκόπησης.

Για την εγκυρότητα και την ορθή συγγραφή της εργασίας, αξιοποιήθηκαν οι έγκριτες βάσεις αναζήτησης δεδομένων του PubMed και Cochrane με τις λέξεις – κλειδιά «στίγμα», «ηλικιωμένοι», «στερεότυπα» και «ηλικιακός ρατσισμός» χρησιμοποιώντας τα συνδετικά «και», «ή» και αντίστοιχα οι αγγλικοί όροι “stigma”, “elderly”, “stereotypes” και “ageism”. Δεν έγινε αναζήτηση στη γκρι βιβλιογραφία και ως εργαλείο οργάνωσης και διαχείρισης της βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκε το Mendeley.

Στρατηγική Αναζήτησης

Κατά την αρχική αναζήτηση, τα άρθρα που εντοπίστηκαν ήταν συνολικά 31.118 τα οποία ανακτήθηκαν από τις βάσεις αναζήτησης δεδομένων PubMed και Cochrane και μόνο τα 15 συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, αφαιρέθηκαν 52 διπλότυπα και 27.971 για άλλους λόγους. Επιλέχθηκαν 325 άρθρα προς ανάκτηση από τα οποία τα 24 δεν ήταν δυνατόν να ανακτηθούν. Ακολούθησε η διαλογή όσων άρθρων κρίθηκαν πιθανά με

βάση τα κριτήρια καταλληλότητας και με πλήρη πρόσβαση σε αυτά (αποκλείσεις λόγω μη σχετικών με το θέμα μελετών, εκτός θέματος ηλικιακές ομάδες, άρθρα γραμμένα σε άλλες γλώσσες). Στην εικόνα 1, παρατίθεται η επισκόπηση της αναζήτησης άρθρων μέσω του διαγράμματος ροής PRISMA.



Εικόνα 1: Αναπαράσταση της στρατηγικής αναζήτησης των άρθρων με βάση το διάγραμμα ροής PRISMA.

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα χαρακτηριστικά και τα αποτελέσματα των ερευνών που επιλέχθηκαν για τη διεξαγωγή της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης.

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά και αποτελέσματα ερευνών που συμπεριλήφθηκαν στην

συστηματική ανασκόπηση.

Συγγραφείς (Έτος)	Σχεδιασμός	Χρόνος διεκπεραίωσης της έρευνας	Πληθυσμός	Μέγεθος δείγματος	Λεδομένα	Χώρα	Έκθεση	Αποτελέσματα
1) Galton et al. (2020)	Αναλυτική, Παρατήρησης	Σεπτέμβριος - Δεκέμβριος 2018	Προπονητές προπτυχιακοί φοιτητές ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Οτάβα	436	30 λεπτών διαδικτυακή έρευνα	Καναδάς	Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και ο φόβος για τον θάνατο	Ο φόβος για τον θάνατο των άλλων συσχετίστηκε αρνητικά με τον ηλικιακό ρατισμό.
2) Levy et al. (2023)	Αναλυτική, Παρατήρησης, Προοπτική κοορτής	2011-2018	Ενήλικες που διαμένουν στις ΗΠΑ.	1.373	National Health and Resilience in Veterans Study	ΗΠΑ	Πώς ο χρόνιος πόνος των ενηλίκων επηρεάζεται από τις αρνητικές ηλικιακές αντιλήψεις της κοινωνίας	Σε αντίθεση με την κοινή γνώμη που υποστηρίζει πώς όσο μεγαλώνει το άτομο τόσο αυξάνεται και ο πόνος του, η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι και κοινωνικοί παράγοντες συμβάλλουν στο χρόνο πόνο.
3) Santini et al. (2023)	Αναλυτική, Παρατήρησης	Μάιος – Ιούλιος 2021	Ενήλικες μεγαλύτεροι από 55 έτη που είχαν συνταξιοδοτηθεί πρόσφατα.	62	Ερωτηματολόγια	Ιταλία και Ολλανδία	Η υγιής γήρανση αυτών που βγαίνουν στη σύνταξη μέσω μιας online πλατφόρμας Digital Coaching	Τα συστήματα καθοδήγησης έχουν εμφανίσει πολύ θετικά αποτελέσματα στη περίοδο της γήρανσης, μεταξύ των οποίων είναι η συνταξιοδότηση, η κοινωνικότητα και η ευημερία.
4) Clara et al.(2023)	Αναλυτική, Παρατήρησης	Δεν αναφέρεται	Ενήλικες από 60 έως 90 χρόνων	1.653	Αυτοδιαχειριζόμενο ερωτηματολόγιο	Τσεχία, Γερμανία, ΗΠΑ, Χονγκ Κονγκ και Ταϊβάν	Οι διακρίσεις στη ζωή λόγω ηλικίας και πόσο αυτές την επηρεάζουν	Οι ανατολικοί λαοί αναφέρουν πιο συχνές εμπειρίες τέτοιων διακρίσεων σε σχέση με τους δυτικούς πολιτισμούς. Οι εμπειρίες αυτές είναι καθοριστικές για τον δείκτη ικανοποίησης από τη ζωή.
5) Schladitz et al. (2022)	Αναλυτική, Παρατήρησης, group study	Οκτώβριος 2019	Οι συμμετέχοντες έπρεπε να είναι τουλάχιστον 70 ετών και να μιλούν άπταιστα γερμανικά.	18	Ερωτηματολόγια	Γερμανία	Οι ιδιαιτερότητες του φύλου και η υγιής γήρανση	Οι γυναίκες και οι άνδρες εμφανίζουν ομοιότητες και διαφορές όσον αφορά τις ανάγκες που σχετίζονται με την υγεία και τις ατομικές εμπειρίες.
6) Ishikawa (2023)	Αναλυτική, Παρατήρησης	Ιανουάριος - Μάρτιος 2022	Φινλανδοί πολίτες ηλικίας 16 ετών και άνω	1.981	Διαδικτυακό ερωτηματολόγιο ή τηλεφωνική επικοινωνία με άτομα άνω των 85 ετών	Φιλανδία	Πώς οι κοινωνικές αντιλήψεις για τη γήρανση επιδρούν στην αυτοαντίληψη για αυτήν	Η μελέτη έδειξε πώς δεν ευθύνεται μόνο η αύξηση της ηλικίας αλλά και οι πολιτισμικές συνθήκες που επικρατούν, δημιουργώντας στερεότυπα στην κοινωνία με αποτέλεσμα τις αρνητικές αυτοαντιλήψεις για τη γήρανση.
7) Hagood et al. (2016)	Περιγραφική, Συγχρονική	Δεν αναφέρεται	Ενήλικοι μεγαλύτεροι των 55 ετών	51	Δομημένες ατομικές συνεντεύξεις	ΗΠΑ	Ηλικιακός ρατισμός και μνήμη	Οι αρνητικές αντιλήψεις σχετικά με τον ηλικιακό ρατισμό επηρεάζουν την μνήμη εν συγκρίσει με τις θετικές.

8) Chan et al.(2020)	Αναλυτική, Παρατήρησης, Πειραματική	Δεν αναφέρεται	Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω	105	Το πείραμα έγινε σε εργαστηριακό περιβάλλον και χωρίστηκε σε τρεις ενότητες: (i) δοκιμή προ εκκίνησης, (ii) εργασία εκκίνησης και (iii) αξιολόγηση μνήμης.	Χονγκ Κονγκ	Οι επιπτώσεις των αρνητικών στερεοτύπων ηλικίας στην μνήμη των ηλικιωμένων	Τα κοινωνικά στερεότυπα σχετικά με τη γήρανση φαίνεται να επηρεάζουν λιγότερο τη μνημονική λειτουργία των ενηλίκων οι οποίοι είναι πιο ενεργοί κοινωνικά. Συνεπώς, η κοινωνική συμμετοχή μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά στην μείωση των ηλικιακών στερεοτύπων.
9) Lytle et al. (2023)	Αναλυτική, Παραεμβάσεως, Πειραματική	2017 -2019	Προπτυχιακοί φοιτητές ενός πανεπιστημίου στη βορειοδυτική Αμερική ηλικίας 18 ετών και άνω που διαμένουν στις ΗΠΑ.	112	Διαδικτυακή εγγραφή στην έρευνα μέσω του τμήματος ψυχολογίας του Πανεπιστημίου	ΗΠΑ	Ηλικιακός ρατσισμός, άγχος για τη περίοδο της γήρανσης, προθέσεις των συμμετεχόντων για τη συμπεριφορά τους απέναντι στα μεγαλύτερα άτομα	Η πειραματική ομάδα ανέφερε χαμηλότερα επίπεδα ηλικιακού ρατσισμού, λιγότερα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα και πιο θετική στάση (πιο φιλικές απαντήσεις) για τη περίοδο της γήρανσης λόγω της γνώσης που απέκτησαν μέσω των εκπαιδευτικών βίντεο για τη τρίτη ηλικία που είχαν σκοπό της ενίσχυση της διαγενεακής επαφής.
10) Shiovitz - Ezra et al. (2023)	Αναλυτική, Παρατήρησης, Διαχρονική	2020 - 2021	Ενήλικες ηλικίας άνω των 50 ετών από το Ισραήλ που διαμένουν στη κοινότητα.	553	Προσωπικές συνεντεύξεις διαδικτυακά (CAPI), συμπλήρωση ερωτηματολογίου, τηλεφωνική έρευνα	Ισραήλ	Ηλικιακός ρατσισμός, μοναξιά	Ο ηλικιακός ρατσισμός πριν την πανδημία COVID-19 παρουσίασε θετική συσχέτιση με το αίσθημα μοναξιάς στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τα δύο έτη διεξαγωγής της έρευνας (2020-2021). Σημαντική συσχέτιση εμφανίστηκε μεταξύ της ηλικίας άνω των 70 ετών και το αίσθημα μοναξιάς, σε σχέση με μικρότερες ηλικίες στην έρευνα (50-69 ετών).
11) Ribeiro-Goncalves et al. (2022)	Αναλυτική, Παρατήρησης	Μάιος 2020 – Ιούλιος 2021	Άτομα ηλικίας 60 έως 87 ετών που διαμένουν στη κοινότητα.	349	Συλλογή διαδικτυακά μέσω ερωτηματολογίου	Πορτογαλία	Ψυχολογικό άγχος, μοναξιά, ηλικιακός ρατσισμός, ανθεκτικότητα	Σημαντική συσχέτιση του ψυχολογικού άγχους με τις υπόλοιπες υπό μελέτη μεταβλητές. Η ανθεκτικότητα παρουσίασε σημαντικά αρνητική συσχέτιση με τον ηλικιακό ρατσισμό και τη μοναξιά. Ακολούθως, η μοναξιά συσχετίστηκε θετικά με την ηλικία, τον ηλικιακό ρατσισμό και το ψυχολογικό άγχος.
12) Lyons et al. (2018)	Περιγραφική, Συγχρονική	Ιούλιος – Δεκέμβριος 2015	Άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών	2.119	Συνεντεύξεις, χρήση MME, συλλογή μέσω διαφημίσεων για τη τρίτη ηλικία στο ραδιόφωνο, στη τοπική κοινότητα και σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων.	Αυστραλία	Ηλικιακός ρατσισμός, κατάθλιψη, άγχος, στρες, θετική ψυχική υγεία	Σημαντική επίδραση του ηλικιακού ρατσισμού στα επίπεδα κατάθλιψης με υψηλότερη εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων στους άνδρες. Υψηλή συσχέτιση του ηλικιακού ρατσισμού με το άγχος και το στρες. Τέλος, τα υψηλότερα ποσοστά ηλικιακού ρατσισμού, συσχετίστηκαν με χαμηλότερη βαθμολογία της θετικής ψυχικής υγείας.

13) Meng et al. (2022)	Αναλυτική, Παρατήρησης, Προοπτική κοορτής	2018 - 2020	Ατομα ηλικίας 50 ετών και άνω	10.320	Δημογραφικά στοιχεία και πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο ζωής των συμμετεχόντων.	Δανία	Οι θετικές και αρνητικές αντιλήψεις των συμμετεχόντων για την στάση των διευθυντών τους απέναντι στους ηλικιωμένους εργαζόμενους, και η εμπειρία τους σχετικά με τις διακρίσεις λόγω ηλικίας στην αγορά εργασίας	Οι αρνητικές στάσεις και οι διακρίσεις λόγω ηλικίας, συσχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο απώλειας εργασίας μεταξύ των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας, ενώ οι θετικές στάσεις από τους διευθυντές συνδέθηκαν με μειωμένο κίνδυνο. Παράγοντες όπως η υγεία, η οικονομική κατάσταση και οι ψυχοκοινωνικές πτυχές στην εργασία προσδιορίστηκαν ως σημαντικοί για την προσκόλληση των ηλικιωμένων στην αγορά εργασίας.
14) Syme and Cohn (2020)	Περιγραφική, Συγχρονική	Δεν αναφέρεται	Ενήλικες άνω των 50 ετών που στρατολογήθηκαν μέσω μίας πλατφόρμας crowdsourcing (Amazon Mechanical Turk).	972	Διαδικτυακή έρευνα για την αξιολόγηση της σεξουαλικότητας στην γήρανση, ερωτηματολόγιο	ΗΠΑ	Η εξέταση της ενσάρκωσης του σεξουαλικού στερεότυπου μεταξύ των μεσήλικων και των μεγαλύτερων ενηλίκων	Η ενσάρκωση των σεξουαλικών στερεοτύπων επηρεάζει τόσο την μέση ηλικία όσο και τους ηλικιωμένους, με την επικύρωση του σεξουαλικού στιγματισμού της γήρανσης να προβλέπει χαμηλότερη εμπλοκή τόσο σε σεξουαλικές όσο και σε στενές δραστηριότητες. Η σεξουαλική ενσάρκωση είχε παρόμοια αποτελέσματα σε όλη την ηλικιακή κοόρτη και το φύλο.
15) Doncel-García et al. (2023)	Αναλυτική, Παρεμβάσεως, Τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή	Απρίλιος – Μάιος 2019	Ηλικιωμένοι που διαμένουν στην κοινότητα.	56	Δομημένες ατομικές συνεντεύξεις, κοινωνικοδημογραφικών μεταβλητών, γνωστικού ελέγχου με χρήση της μίνι-γνωστικής εξέτασης (MEC), ελέγχου για αυτονομία με χρήση του δείκτη Barthel και του ερωτηματολογίου CENVE για αξιολόγηση αρνητικών ηλικιακών στερεοτύπων. Χρήση βίντεο με εκπαιδευτικό περιεχόμενο ως μέρος της παρέμβασης για την μείωση των αρνητικών στερεοτύπων γήρανσης.	Ισπανία	Αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα, γνωστική και λειτουργική έκπτωση	Σημαντική μείωση στα αρνητικά στερεότυπα για την γήρανση στην πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Η παρέμβαση είχε μεγάλο μέγεθος επίδρασης στην πειραματική ομάδα, ιδιαίτερα στην γνωστική διάσταση της ηλικίας που σχετίζεται με την υγεία και τον χαρακτήρα – προσωπικότητα. Η βελτίωση στην αντίληψη της γήρανσης παρέμεινε σταθερή έναν μήνα μετά την παρέμβαση. Φάνηκε ότι μία μόνο συνεδρία μίας ώρας που συνδυάζει μια έγχυση περιεχομένου για την γήρανση με βίντεο σχετικά με την ηλικία, ήταν αποτελεσματική στην βελτίωση της αντίληψης των ηλικιωμένων για την γήρανση.

Αξιολόγηση της ποιότητας μελετών

Κάθε μελέτη αξιολογήθηκε ως προς την ποιότητά της χρησιμοποιώντας μια σειρά από λίστες ελέγχου ανταποκρινόμενες σε κάθε τύπο μελέτης αντίστοιχα.

Πίνακας 2. Methodological quality of the studies

Author /Year	Selection	Comparability	Result	Total
1. Galton (2020)	* _ **	**	* _ *	7
2. Levy (2023)	* _ **	* _	* * *	7
3. Santini (2023)	_ * * *	* _	* _ *	6
4. Clara (2023)	* _ **	**	* _ *	7
5. Schladitz (2022)	_ * * *	* _	* _ *	6
6. Ishikawa (2023)	* _ **	* _	* _ *	6
7. Hagood (2016)	_ * * *	**	* _ *	7
8. Chan (2020)	_ * * *	* _	* _ *	6
9. Lytle (2023)	_ _ * *	* _	* * *	6
10. Shiovitz - Ezra (2023)	* * * *	**	* _ *	8
11. Ribeiro - Goncalves (2022)	* * * *	**	* _ *	8
12. Lyons (2018)	* * * *	* _	* _ *	7
13. Meng (2022)	* * * *	* _	* * *	8
14. Syme and Cohn (2020)	* * * *	* _	* _ *	7
15. Doncel - Garcia (2019)	_ * * *	* _	* _ *	6

Σημείωση : Και τα 9 κριτήρια ήταν 1. Αντιπροσωπευτικό δείγμα έκθεσης, 2. επιλογή μη εκτεθειμένου, 3. εύρημα έκθεσης, 4. το αποτέλεσμα δεν προηγήθηκε της μελέτης, 5. προσαρμογή για μορφωτικό επίπεδο, 6. προσαρμογή για πρόσθετο παράγοντα σύγχυσης, 7. αξιολόγηση αποτελέσματος, 8. επαρκής χρόνος παρακολούθησης, 9. μη προκατάληψη της φθοράς. Το σύμβολο () σημαίνει ότι η μελέτη πληρούσε το συγκεκριμένο κριτήριο και το σύμβολο. (-) σημαίνει ότι η μελέτη δεν το πληρούσε. Η επιλογή έχει 4 κριτήρια 1. 2. 3. 4. Η συγκρισιμότητα έχει 2 κριτήρια 5. 6. Τα αποτελέσματα έχουν 3 κριτήρια 7. 8. 9.*

Αποτελέσματα

Τα τελευταία είκοσι χρόνια σημειώνεται αύξηση της έρευνας για τον εννοιολογικό προσδιορισμό του στίγματος τόσο στην κοινωνιολογία, όσο και στην ψυχολογία και δημόσια υγεία. Η διερεύνηση των αιτιών και των επιπτώσεών του στην υγεία και ευημερία των ατόμων είναι καθοριστικής σημασίας για την κατανόηση και την καθοδήγηση μας προς τον αποστιγματισμό. Η έρευνα για τη σχέση του στίγματος και της Τρίτης Ηλικίας είναι εξέχουσας σημασίας για την προαγωγή της υγείας των ατόμων, καθώς δύναται να επηρεάσει αρνητικά την ψυχοκοινωνική τους ευεξία και ποιότητα ζωής.

Από τις 15 μελέτες που συμπεριλήφθησαν στη παρούσα συστηματική ανασκόπηση, οι 10 από αυτές ήταν παρατήρησης (εκ των οποίων οι δύο ήταν προοπτικές μελέτες κοορτής), δύο συγχρονικές, μία τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή και δύο πειραματικές.

Σχέση της Τρίτης Ηλικίας και του Στίγματος

Η ευαλωτότητα που εμφανίζεται σε προχωρημένες ηλικίες καθώς και η αποτυχία ενδυνάμωσης θετικών ηλικιακών προτύπων, είναι καταστάσεις που συχνά καθίσταται εφικτό να οδηγήσουν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, εσωτερίκευση των συναισθημάτων, σε περιορισμένες κοινωνικο – οικονομικές ευκαιρίες και παραμέληση της υγειονομικής περίθαλψης των ατόμων. Εκτός από δημογραφικές μεταβλητές, όπως είναι η ηλικία και το φύλο, το στίγμα στη τρίτη ηλικία επηρεάζεται επίσης από χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου.

Το άγχος για τη περίοδο της γήρανσης και ο φόβος θανάτου αποτελούν χαρακτηριστικά που ευνοούν την ανάπτυξη του στίγματος. Τη σχέση του στίγματος με το άγχος και τον φόβο θανάτου κατά τη περίοδο της γήρανσης, προσπάθησε να διερευνήσει ο Galton και οι συνεργάτες του το 2022, στρατολογώντας ένα δείγμα 436 φοιτητών ψυχολογίας με μέσο όρο ηλικίας τα 19 έτη. Η έρευνα διεξήχθη διαδικτυακά από τον

Σεπτέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2018. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Big Five Inventory για την αξιολόγηση της προσωπικότητας, η κλίμακα εκτίμησης του φόβου θανάτου Collett – Lester και η κλίμακα Fraboni για τη μέτρηση του ηλικιακού ρατσισμού.

Στα αποτελέσματα της μελέτης, το χαρακτηριστικό εκείνο της προσωπικότητας που είχε στατιστική σημασία ήταν η αποφυγή, η οποία συσχετίστηκε θετικά με τον φόβο του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου. Η εξωστρέφεια, η συμφωνία - η οποία περιγράφεται ως συνδυασμός ευγένειας, αξιοπιστίας και ενσυναίσθησης - και η ειλικρίνεια είχαν αρνητική συσχέτιση με το χαρακτηριστικό της αποφυγής. Μια άλλη μεταβλητή που συνυπολογίστηκε και βρέθηκε στατιστικά σημαντική ήταν η διάκριση. Ο φόβος της διαδικασίας του θανάτου ενός αγαπημένου ανθρώπου σχετίστηκε θετικά με τη διάκριση, ενώ ο φόβος της απώλειας σχετίστηκε αρνητικά με αυτή. Οι συμμετέχοντες που περιέγραψαν θετικά τον εαυτό τους ως άτομα φιλικά και ευχάριστα, ανέφεραν χαμηλότερη τάση να αποφεύγουν ή να υποστηρίζουν την κοινωνική απομόνωση των ηλικιωμένων. Ανέφεραν επίσης, χαμηλότερο ανταγωνισμό ο οποίος τροφοδοτείται από τα ηλικιακά στερεότυπα σχετιζόμενος με τον αντίλογο, ο οποίος προκύπτει όταν κάποιος σχολιάζει αρνητικά την πληθυσμιακή ομάδα της τρίτης ηλικίας (Galton et al., 2022).

Σε τελική ανάλυση, πολλές φορές τα άτομα που φοβούνται την επιδείνωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των μεγαλύτερων ατόμων που οδηγεί στον θάνατο, τείνουν να αποστασιοποιούνται από αυτούς, χρησιμοποιώντας προκατειλημμένες ανταγωνιστικές συμπεριφορές κατά της τρίτης ηλικίας.

Το στίγμα έχει συσχετιστεί, εκτός των άλλων, με τον χρόνιο πόνο σε μεγαλύτερα άτομα, καθώς οι αρνητικές αντιλήψεις και τα στερεότυπα λειτουργούν ανασταλτικά στις εμπειρίες της ζωής τους και ως εκ τούτου η περίοδος της γήρανσης εκλαμβάνεται ως περίοδος απόσυρσης και αδυναμίας (Levy et al., 2019).

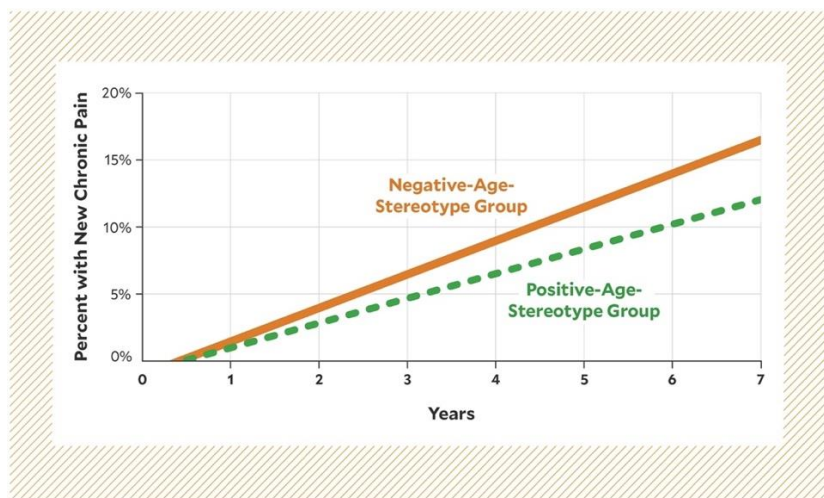
Με βάση την θεωρία ενσωμάτωσης στερεοτύπων (Stereotype Embodiment

Theory), σύμφωνα με την οποία τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα εσωτερικεύονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, επομένως λειτουργούν ασυνείδητα, ο Levy και οι συνεργάτες του προσπάθησαν αρχικά να διερευνήσουν αν τα ηλικιακά στερεότυπα αποτελούν προγνωστικό παράγοντα για την εμφάνιση του χρόνιου πόνου και έπειτα, αν η ηλικία λειτουργεί ως διαμεσολαβητής μεταξύ αρνητικών στερεοτύπων και χρόνιου πόνου (Levy et al., 2023).

Η εν λόγω μελέτη κοορτής με διάρκεια επτά συνεχή έτη αποτελούνταν από 1.373 συμμετέχοντες με μέσο όρο ηλικίας τα 68 έτη και προέρχονταν από την βάση KnowledgePanel που αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο μέρος του αμερικάνικου πληθυσμού. Χωρισμένη σε τέσσερα χρονικά κύματα με το πρώτο να ξεκινάει το 2011, το δεύτερο το 2013, το τρίτο το 2015 και το τελευταίο κύμα το 2018. Τα κριτήρια ένταξης ήταν τα άτομα να είναι άνω των 55 ετών, να έχουν υπηρετήσει στις ένοπλες δυνάμεις της Αμερικής ή στην εθνοφρουρά και να παρουσιάζουν μια τάση στην εμφάνιση χρόνιου πόνου. Στην έναρξη της μελέτης, όλα τα άτομα είχαν κατά μέσο όρο τρεις χρόνιες παθήσεις, το 79% ήταν έγγαμοι, το 85% απόφοιτοι κολεγίου, το 51% είχαν εισόδημα ίσο ή μεγαλύτερο των 60.000 δολαρίων και περίπου το 88% του δείγματος ήταν λευκοί. Όσοι παρουσίαζαν περισσότερα είτε θετικά είτε αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα, δεν φαίνεται να παρουσίαζαν σημαντική διαφορά βάσει οικογενειακής κατάστασης, φυλής, παρουσία κατάθλιψης, έκθεσης σε εμπόλεμη μάχη ή σε τραυματικά γεγονότα ζωής. Αντίστοιχα, δε συσχετίστηκε σημαντικά με τα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά ούτε ο χρόνιος πόνος.

Η αξιολόγηση των αρνητικών ηλικιακών στερεοτύπων έγινε μέσω του ερωτηματολογίου Expectations Regarding Aging (ERA), η μέτρηση του ηλικιακού ρατσισμού μέσω της 20-item Ageism Survey με την καταγραφή της συχνότητας της ηλικιακής διάκρισης που έχουν βιώσει τα άτομα και τέλος, η εκτίμηση του χρόνιου πόνου επετεύχθη με τη χρήση προσαρμοσμένης λίστας ελέγχου ιατρικών καταστάσεων από την

Εθνική Επιδημιολογική Έρευνα για το αλκοόλ και άλλες συναφείς καταστάσεις. Για την καλύτερη σκιαγράφηση της αξιολόγησης των αρνητικών στερεοτύπων και την εμφάνιση του υπό ανάπτυξη χρόνιου πόνου στα επόμενα επτά χρόνια, οι ερευνητές διχοτόμησαν τα ηλικιακά στερεότυπα σε δύο υποομάδες. Η πρώτη αφορούσε τα άτομα με θετική εικόνα για τα ηλικιακά στερεότυπα και η δεύτερη τα άτομα με αρνητική ηλικιακή αντίληψη (Εικόνα 1).



Εικόνα 1. Τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα ως προγνωστικός παράγοντας εμφάνισης νέων περιπτώσεων χρόνιου πόνου με τη πάροδο του χρόνου (Levy et al., 2023).

Όπως απεικονίζεται, όσοι είχαν αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα στην αρχή, είχαν και περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν χρόνιο πόνο κατά τα επόμενα επτά χρόνια σε σχέση με εκείνους που είχαν θετικά στερεότυπα. Τα υψηλότερα σκορ κατά την απόδοση της ηλικίας ως αιτιολογικό παράγοντα των προκλήσεων στην υγεία, υποδήλωναν ότι πράγματι η ηλικία λειτουργεί ως διαμεσολαβητής ανάμεσα στα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα και τον χρόνιο πόνο (Levy et al., 2023).

Τα τελευταία χρόνια, ενδιαφέρον παρουσιάζει η αύξηση του επιστημονικού ενδιαφέροντος για το πώς οι αλγόριθμοι μπορούν να παράγουν αποτελέσματα που επηρεάζουν ανισότιμα και αρνητικά κάποιες συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος λόγος. Ωστόσο, η ανάλυση της μεροληψίας και δικαιοσύνης στη

τεχνητή νοημοσύνη με σκοπό το κοινωνικό όφελος, δεν έχει αποδώσει την επαρκή προσοχή που χρειάζεται στους γηράσκοντες πληθυσμούς. Ιδιαίτερα, ο τρόπος με τον οποίο οι έννοιες του ρατσισμού και σεξισμού λειτουργούν στη τεχνητή νοημοσύνη, έχει προσελκύσει σε μεγάλο βαθμό τους μελετητές. Ομοίως, αντιμετωπίζεται και η έννοια του ηλικιακού ρατσισμού, όπου η ιδεολογία στον τομέα της τεχνολογίας, συχνά παραγκωνίζει τα μεγαλύτερα άτομα λόγω αδύναμης εκπροσώπησης των δικαιωμάτων τους ή υιοθέτησης πεποιθήσεων όσον αφορά τη σχέση των ηλικιωμένων με τη χρήση της τεχνολογίας (Stypinska, 2023).

Η σημασία της συνταξιοδότησης

Πολλοί ηλικιωμένοι απολαμβάνουν τη συνταξιοδότησή τους, χωρίς πολλές προηγούμενες προσδοκίες και περιορισμούς, βιώνεται ως «λήθη», ενώ άλλοι την βλέπουν ως τρόπο «απόλαυσης της ζωής». Άλλοι την ερμηνεύουν ως το τέλος της αναγνώρισης, της ρήξης και της απώλεια της κοινωνικής ζωής, αλλά και τον φόβο αποκλεισμού. Μια ισπανική μελέτη συνταξιούχων από διαφορετικές επαγγελματικές τάξεις, διαπίστωσε ότι η ευημερία στην συνταξιοδότηση σχετίζεται με προσωπικούς πόρους, όπως η γνώση, η αυτοεκτίμηση και οι κοινωνικές επαφές. Οι συνταξιούχοι ανέφεραν χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένη επαφή με φίλους και συναδέλφους λόγω της συνταξιοδότησης. Άλλες μελέτες έχουν βρει ότι οι νεότεροι ηλικιωμένοι έχουν υψηλότερα ποσοστά κοινωνικής απομόνωσης, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με την συνταξιοδότηση και το στίγμα που αντιπροσωπεύει, ειδικά στις βιομηχανικές κοινωνίες. Οι συνταξιούχοι αισθάνονται απαξιωμένοι, μη παραγωγικοί, δεν ασχολούνται με κοινωνικές και εργασιακές δραστηριότητες και χάνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση που παρέχει η εργασία, οδηγώντας σε μεγάλο συναισθηματικό κενό (Silva et al., 2022).

Η συνταξιοδότηση μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευημερία και την κοινωνικοποίηση των ατόμων. Στην πραγματικότητα, οι πιο αδύναμες και πιο σπάνιες

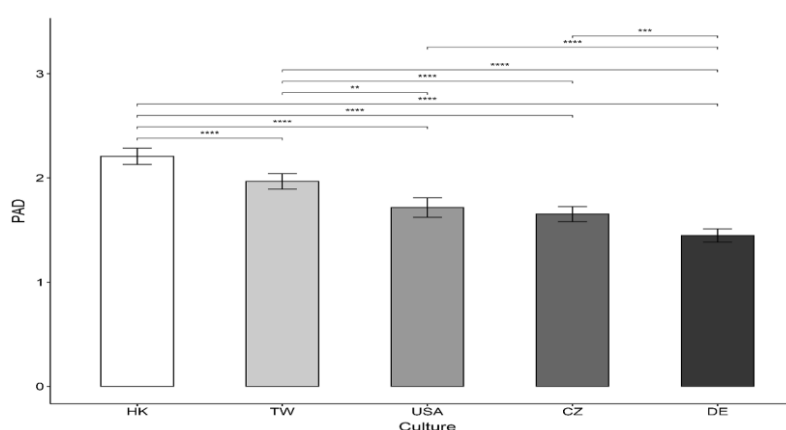
ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις ή μια αλλαγή στην εικόνα του εαυτού, την αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα λόγω του τέλους της επαγγελματικής ζωής, μπορεί να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση, συναισθηματική δυσφορία και κατάθλιψη.

Μέρος του έργου AgeWell που στοχεύει στον συν-σχεδιασμό και την ανάπτυξη ενός ψηφιακού συστήματος καθοδήγησης για τα άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω κατά την μετάβασή τους από την εργασία στην συνταξιοδότηση, αποτέλεσε η μελέτη των Santini et al., με κύριο στόχο να αξιολογήσει τον αντίκτυπο μιας παρέμβασης ψηφιακής καθοδήγησης για την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, της ψυχικής ευεξίας και της κοινωνικοποίησης ως τρεις διαστάσεις υγιούς γήρανσης και με αυτόν τον τρόπο να ενισχύσει ουσιαστικά τη διαδικασία συνταξιοδότησης, ως παράγοντα που επηρεάζει την υγιή γήρανση. Σκοπός της μελέτης ήταν να απαντήσει πρώτον σε ποιο βαθμό μπορεί ο ψηφιακός προπονητής της AgeWell να βελτιώσει την σωματική δραστηριότητα, την ψυχική ευεξία, την κοινωνική δικτύωση και την διαδικασία συνταξιοδότησης των ηλικιωμένων, δεύτερον ποια ήταν η εμπειρία των χρηστών με τον ψηφιακό εκπαιδευτή και τέλος, ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του συστήματος. Από τα αποτελέσματα της μελέτης προέκυψε ότι ένα ψηφιακό πρόγραμμα καθοδήγησης μπορεί να αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για την τόνωση των ηλικιωμένων ως προς την υιοθέτηση υγιεινών τρόπων ζωής κατά την μετάβαση από την εργασιακή τους ζωή στην συνταξιοδότηση, ειδικά με την ενεργοποίηση της σωματικής δραστηριότητας. Αντίθετα, η ψυχική ευεξία και η κοινωνικοποίηση παραμένουν οι πιο δύσκολες διαστάσεις υγιούς γήρανσης που πρέπει να αντιμετωπιστούν από την τεχνολογία ψηφιακής εκπαίδευσης. Έτσι παρατηρείται, ότι εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη για την υποστήριξη ενός ανθρώπινου παράγοντα για την επίτευξη θετικών μεσοπρόθεσμων αποτελεσμάτων σε αυτούς τους τομείς (Santini et al., 2023).

Η ηλικιακή διάκριση ανά κουλτούρα

Η ηλικιακή διάκριση ως συμπεριφορά είναι αρκετά διαδεδομένη στις δυτικές κοινωνίες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν είναι διάχυτη στις υπόλοιπες, καθώς συνυπάρχουν και πολιτισμικές διαφορές που επηρεάζουν την ψυχική ευημερία των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Στη παρούσα συστηματική ανασκόπηση, παρατηρήθηκε ένα βιβλιογραφικό κενό σε σχέση με τη διερεύνηση του στίγματος στη τρίτη ηλικία διαπολιτισμικά. Ωστόσο, αυτό το κενό προσπάθησε να εμπλουτίσει η μελέτη των Clara et al., το 2023, όπου εξετάστηκε κατά πόσο η συσχέτιση μεταξύ των διαπολιτισμικών διαφορών στις αντιληπτές εμπειρίες ηλικιακού στιγματισμού, επηρεάζει την ικανοποίηση από τη ζωή. Για τις ανάγκες της μελέτης στρατολογήθηκαν συνολικά 1.653 άτομα, ηλικίας από 60 έως 90 ετών, τα οποία προερχόντουσαν από τρεις δυτικές χώρες (Τσεχία, Γερμανία και Αμερική) και δύο ανατολικές (Χονγκ Κονγκ και Ταϊβάν). Το 53% του δείγματος αποτελούνταν από γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 73 έτη. Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, οι συμμετέχοντες από τις ανατολικές κουλτούρες είχαν πιο συχνά αναφερόμενες εμπειρίες ηλικιακών διακρίσεων έναντι των δυτικών (Εικόνα 2).



Εικόνα 2. Συγκριτική απεικόνιση της αντιλαμβανόμενης ηλικιακής διάκρισης ανά κουλτούρα (Clara et al., 2023).

Τέλος, οι εμπειρίες αυτές αποδείχθηκαν εξέχουσας σημασίας καθώς συσχετίστηκαν αρνητικά με τον δείκτη ικανοποίησης από τη ζωή. Το μοτίβο των

διαπολιτισμικών διαφορών που εντοπίστηκε στη ανωτέρω μελέτη, βρίσκεται σε συμφωνία με προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα, παρά τις υποθέσεις προηγούμενων ερευνών ότι οι στάσεις απέναντι στα ηλικιωμένα άτομα και τα γηρατεία είναι πιο έντονες σε κολεκτιβιστικά πλαίσια παρά σε ατομικιστικά (Ackerman & Chopik, 2020).

Αντιλήψεις για τη περίοδο της γήρανσης ανά φύλο

Η διαδικασία της γήρανσης επηρεάζει διαφορετικά τους άνδρες και τις γυναίκες λόγω οικονομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων. Το φύλο δύναται να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στην ποιότητα ζωής μεταξύ των ηλικιωμένων σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, δημιουργώντας έτσι ανισότητα (Bambeni, 2022).

Οι γυναίκες και οι άνδρες γερνούν διαφορετικά. Μία μελέτη των Schladitz K., et al που διεξήχθη το 2022, στην οποία συμμετείχαν 10 γυναίκες και 8 άνδρες ηλικίας 70 ετών και άνω, εξέτασε τα χαρακτηριστικά υγείας που σχετίζονται με το φύλο στην τρίτη ηλικία. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη εξέφρασαν μια πιο θετική εικόνα για την διαδικασία γήρανσης σε σύγκριση με τους άνδρες, οι οποίοι κατά κύριο λόγο συσχέτισαν την γήρανση με αρνητικές συνέπειες. Οι συμμετέχοντες στην εν λόγω μελέτη, τόνισαν την ανάγκη τόσο προσαρμογής στις αλλαγές στην υγεία όσο και να παραμείνουν ενεργοί. Οι πρωτοβουλίες για την προώθηση της υγιούς γήρανσης θα πρέπει να ενσωματώνουν πτυχές που σχετίζονται με το φύλο και να δημιουργούν κοινωνικές επαφές ταυτόχρονα. Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες, θεώρησαν την διατήρηση και την δημιουργία κοινωνικών επαφών ως σημαντική για την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία, αλλά υπέθεσαν ότι αυτό θα ήταν ευκολότερο για τις γυναίκες. Αξίζει να σημειωθεί ότι, η επαφή με τις νεότερες γενιές θεωρήθηκε ως υποστηρικτικός πόρος για την γήρανση.

Η θετική εικόνα της γήρανσης είναι μια σημαντική ψυχολογική πηγή για την αξιολόγηση της ικανοποίησης από την ζωή. Επιπλέον, οι αυτοαντιλήψεις για τη γήρανση επηρεάζουν την επιτυχία των προγραμμάτων προαγωγής της υγείας. Ως εκ τούτου, τα

ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα για τις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία μπορούν να επηρεάσουν θετικά την εικόνα της γήρανσης και ενδεχομένως να βελτιώσουν την λειτουργική υγεία των ατόμων (Schladitz et al., 2022).

Αυτό - στιγματισμός στη Τρίτη Ηλικία

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορεί να εκδηλωθεί το στίγμα στη τρίτη ηλικία, εκ των οποίων ο καθένας επηρεάζει ξεχωριστά τη ζωή των ατόμων που είναι αποδέκτες αυτού του φαινομένου. Οι τρεις βασικές εκδηλώσεις του ηλικιακού στίγματος, είναι η θεσμική, η οποία περιλαμβάνει κανόνες και διαδικασίες σε ευρύτερους θεσμικούς πολιτισμούς απεικονίζοντας τα μεγαλύτερα άτομα με αρνητικούς όρους, η διαπροσωπική, η οποία αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους ο ηλικιακός ρατσισμός διεισδύει στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις επηρεάζοντας την καθημερινότητα και τις σχέσεις μεταξύ των ατόμων και τέλος, ο αυτό – προσδιοριζόμενος ηλικιακός ρατσισμός, ο οποίος έχει τη βάση του στη θεωρία ενσάρκωσης των στερεοτύπων και γι' αυτό θεωρείται και η ισχυρότερη μορφή εκδήλωσης του στίγματος στη τρίτη ηλικία. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η έκθεση σε αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα οδηγεί τα μεγαλύτερα άτομα σε εσωτερίκευση των αντιλήψεών τους αναφορικά με την ηλικία τους, αποδίδοντάς της μια αρνητική εικόνα απέναντι στη περίοδο της γήρανσης συνοδευόμενη από επιβλαβής συνέπειες για την υγεία και την ευημερία τους (Lloyd-Sherlock et al., 2016; Tully-Wilson et al., 2021).

Οι τρόποι μετατροπής των κοινωνικών αντιλήψεων για τη τρίτη ηλικία σε αυτό - προσδιοριζόμενο ηλικιακό ρατσισμό, διερευνώνται σε πρόσφατη μελέτη του Ishikawa το 2023, με απώτερο σκοπό αρχικά να απαντηθεί εάν η προχωρημένη ηλικία είναι κοινωνικά ικανή να δημιουργήσει ηλικιακά στερεότυπα άμεσα συνδεδεμένα με τις αυτό – αντιλήψεις των ατόμων για τη γήρανση και σε δεύτερη φάση να εξετάσει αν υπάρχουν άλλοι προγνωστικοί παράγοντες -εκτός της ηλικίας- που σχετίζονται με την εσωτερίκευση των

στερεοτύπων περί ηλικιακών αντιλήψεων. Η έρευνα συμπεριελάμβανε 1.981 κατοίκους της Φινλανδίας και διεξήχθη από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο του 2022, μέσω της χρήσης ερωτηματολογίου διαδικτυακά και τηλεφωνικών συνεντεύξεων. Από τα ευρήματα προέκυψε, ότι το μερίδιο όσων είχαν υποκειμενικά αρνητικές αντιλήψεις και ένιωθαν φόβο για τη περίοδο της γήρανσης ήταν μικρότερο από το ποσοστό εκείνων που αντιλαμβάνονταν αρνητικά τις κοινωνικές απόψεις γύρω από τη τρίτη ηλικία, γεγονός που ευθυγραμμίζεται με το ότι οι άνθρωποι υποστηρίζουν ορισμένα, αλλά όχι όλα τα κοινωνικο – πολιτισμικά ηλικιακά στερεότυπα. Εδώ αξίζει να αναφερθεί ότι, ενώ οι συμμετέχοντες είχαν περισσότερες αρνητικές αντιλήψεις σε σχέση με το πώς αντιλαμβάνεται η κοινωνία το γήρας, εκείνοι που ένιωθαν φόβο και είχαν σχηματίσει αρνητική άποψη για τη γήρανση, έτειναν να μειώνονται όσο αυξανόταν η ηλικία των ερωτηθέντων στη μελέτη.

Στη συνολική ανάλυση της έρευνας παρατηρήθηκε ότι το γυναικείο φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, συγκεκριμένα η τριτοβάθμια εκπαίδευση, η φτωχή ποιότητα ζωής και η επίγνωση των θεσμικών διακρίσεων σε βάρος των ηλικιωμένων, σχετίζονταν τόσο με την άποψη της κοινωνίας για τη γήρανση, όσο και προς τον εαυτό τους. Επομένως, τα άτομα με τα άνωθεν χαρακτηριστικά είναι πιο επιρρεπή στην έκθεση των ηλικιακών διακρίσεων και εν συνεχεία τείνουν να έρχονται αντιμέτωπα με προβλήματα υγείας και ευεξίας σε μεγάλη ηλικία (Ishikawa, 2023).

Επιπτώσεις του στίγματος στη γνωστική λειτουργία

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών καταδεικνύει ότι η έκθεση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας σε στερεοτυπικές συμπεριφορές, μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τη γνωστική τους λειτουργία. Η στερεοτυπική απειλή συχνά εμφανίζεται στην περίπτωση όπου οι άνθρωποι ανησυχούν για την εικόνα της απόδοσής τους σε διάφορους τομείς της ζωής τους.

Μια μελέτη των Hagoood και Gruenewald, που διεξήχθη το 2018, σκιαγράφησε πώς

η στερεοτυπική αντιμετώπιση σχετίζεται με τη γνωστική έκπτωση σε μεγαλύτερες ηλικίες. Είναι η πρώτη μελέτη που καταδεικνύει πειραματικά, ότι η έκθεση σε αρνητικά μηνύματα έναντι των θετικών, αναφορικά με την παραγωγική αξία των ηλικιωμένων, δύναται να επηρεάσει τη λειτουργία της μνήμης προκαλώντας μειωμένη απόδοση. Οι 51 συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας 68 έτη (ηλικιακό εύρος 55 – 85 έτη) και στρατολογήθηκαν από το Λος Άντζελες μέσω κοινοτικών διαφημίσεων και μιας βάσης δεδομένων εθελοντών από το πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια. Την πλειοψηφία καταλάμβαναν οι γυναίκες με ποσοστό 53%, και επί του συνόλου το 43% ήταν Αφροαμερικανοί, το 39% ήταν Καυκάσιοι, το 12% Ασιάτες και άλλο ένα 6% από άλλα μέρη. Ως εργαλείο γνωστικού ελέγχου για την καταλληλότητά τους να συμμετάσχουν χρησιμοποιήθηκε το Mini - Mental State Examination και για την απόδοση της λεκτικής τους μνήμης το Rey Auditory - Verbal Learning Test. Ακολούθησε ένα εβδομαδιαίο follow - up και οι συμμετέχοντες (n=25), εντάχθηκαν σε συνεδρίες με εργασίες κατανόησης, ανάγνωσης και ανάκλησης άρθρων αναφορικά με την παραγωγική αξία των ηλικιωμένων σε διάφορα πλαίσια, όπως είναι ο εθελοντισμός και η καθοδήγηση. Τοιούτοτρόπως, οι υπόλοιποι (n=26), εκτέθηκαν σε άρθρα αναφορικά με την δημοσιονομική επιβάρυνση που επιφέρουν οι ηλικιωμένοι ως κοινωνικό βάρος. Σύμφωνα με τα ευρήματα, δεν σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (ηλικία, φύλο, εκπαίδευση και φυλή). Όσοι εκτέθηκαν στα άρθρα υπέρ της γενεσιακής αξίας των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, φαίνεται να είχαν περισσότερες στιγμές ανάκλησης δεδομένων σε σχέση με όσους εκτέθηκαν στα άρθρα που απέδιδαν επιβαρυντική αξία για τα άτομα αυτά (Hagood & Gruenewald, 2018).

Η κοινωνική συμμετοχή έχει αναδειχθεί πρόσφατα μέσω ερευνών ως προστατευτικός παράγοντας για τη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας των ηλικιωμένων. Οι γνωστικές ικανότητες των ατόμων προχωρημένης ηλικίας και

συγκεκριμένα η επεισοδιακή μνήμη, δύναται να παρουσιάσει μειωμένη αποδοτικότητα όταν εκτίθενται σε αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα. Για την περαιτέρω διερεύνηση του θέματος, το 2020 ο Chan και οι συνεργάτες του διεξήγαγαν μια έρευνα, προκειμένου να διερευνηθούν πρώτον οι επιδράσεις των ηλικιακών στερεοτύπων τα οποία εκδηλώνονται μέσω της επεισοδιακής μνήμης και δεύτερον ο ρόλος της κοινωνικής συνδρομής στο φαινόμενο της εκκίνησης (priming effect). Συγκεκριμένα, η διαδικασία της εκκίνησης θεωρείται από τους πιο διαδεδομένους τρόπους ενεργοποίησης αρνητικών στερεοτύπων εις βάρος της τρίτης ηλικίας, τα οποία όταν δημιουργούνται σιωπηρά, τείνουν να είναι πιο ισχυρά (Chan et al., 2020). Η έννοια της εκκίνησης συναντάται συνήθως στο τομέα της γνωστικής και κοινωνικής ψυχολογίας και αφορά την μελέτη φαινομένων μνήμης καθώς και την ενεργοποίηση καταστάσεων οι οποίες πυροδοτούν μεταγενέστερες συμπεριφορές (Howe & Akhtar, 2020).

Οι συμμετέχοντες της μελέτης ήταν μέλη του Ινστιτούτου Ενεργής Γήρανσης του Πολυτεχνείου του Χονγκ Κονγκ, ηλικίας 60 ετών και άνω. Κατόπιν κατανεμήθηκαν τυχαιοποιημένα στην ομάδα ελέγχου (n=52) η οποία χρησιμοποιούσε ουδέτερες λέξεις χωρίς αρνητική ή θετική σημασία και στην πειραματική ομάδα (n=53) εκφράζοντας λέξεις με αρνητική σημασία αναφορικά με τη περίοδο της γήρανσης. Ως βασικό εργαλείο γνωσιακής αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκε το Montreal Cognitive Assessment (MoCA), για την εκτίμηση της επεισοδιακής μνήμης σε ηλικιωμένους που μιλούσαν κινέζικα η δοκιμασία λεκτικής εκμάθησης Hong Kong List Learning Test και τέλος, ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τα κοινωνικο - δημογραφικά χαρακτηριστικά και την κοινωνική τους δραστηριότητα. Από τους 151 συμμετέχοντες που στρατολογήθηκαν στην αρχή, οι 41 αποκλείστηκαν λόγω περιορισμού ηλικίας ένταξης στην έρευνα (κάτω των 60 ετών) και άρνησης συμμετοχής.

Από τα αποτελέσματα της παρέμβασης προέκυψε ότι στη πειραματική ομάδα οι

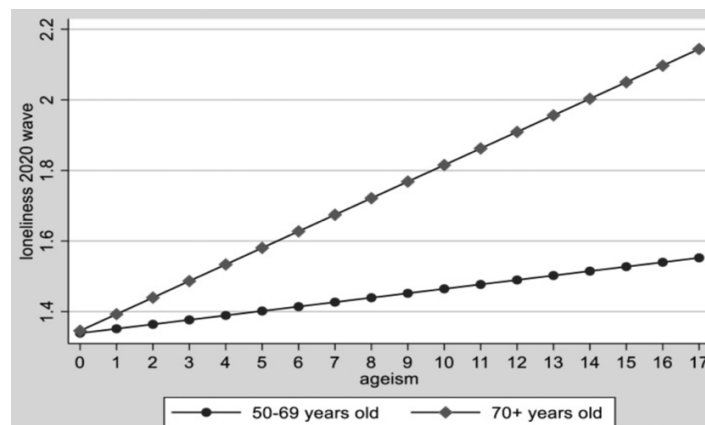
συμμετέχοντες άρχισαν να εκφράζουν αρνητικά στερεότυπα σε σχέση με τη τρίτη ηλικία σε υποσυνείδητο επίπεδο, καθώς σε λιγότερης διάρκειας χρόνο αντίδρασης ενεργοποιήθηκαν συναισθηματικά αρνητικές λέξεις, ενώ σε μεγαλύτερης διάρκειας, λέξεις με θετικό συναίσθημα. Τα ευρήματα της μελέτης επιβεβαίωσαν επίσης ότι τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα είναι ικανά να επηρεάσουν την επίδοση της μνημονικής λειτουργίας των ατόμων. Μέσω του Hong Kong List Learning Test, παρατηρήθηκε ότι η πειραματική ομάδα δεν απέδωσε αποτελεσματικά στην εκμάθηση και ανάκληση λέξεων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, γεγονός που απαντάται στο ότι τα ηλικιακά στερεότυπα που δημιουργήθηκαν με την διαδικασία της εκκίνησης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη βραχυπρόθεσμη μνήμη των ατόμων σε όλα τα στάδια, αναφορικά με την άμεση συνειδητή γλωσσική επεξεργασία (Chan et al., 2020).

Στίγμα και κοινωνικότητα

Η τρίτη ηλικία συχνά συνδέεται με τη μείωση της κοινωνικής δραστηριότητας λόγω πολλών παραγόντων, όπως η συνταξιοδότηση, η μείωση της κινητικότητας ή η απώλεια φίλων και συντρόφων. Σε προηγούμενες μελέτες έχει αποδειχθεί ότι με την αύξηση της ηλικίας, αυξάνονται και οι παράγοντες κινδύνου που οδηγούν στη κοινωνική απομόνωση. Σύμφωνα με μια μελέτη σχετικά με τη βραχυπρόθεσμη και μεσοπρόθεσμη επίδραση της γήρανσης στη μοναξιά που βίωσαν τα ηλικιωμένα άτομα κατά τη διάρκεια του COVID-19, παρατηρήθηκε ότι για το έτος 2020, υπήρχε μεγαλύτερη πιθανότητα να νιώθουν μοναξιά οι ηλικίες άνω των 70 ετών, ενώ για το έτος 2021 το ηλικιακό εύρος αφορούσε τα 50 έτη. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από την βάση δεδομένων SHARE, η οποία αποτελείται από δείγμα ατόμων ηλικίας 50 ετών και άνω που διαμένουν στη κοινότητα από 27 ευρωπαϊκές χώρες και το Ισραήλ. Διαμοιράστηκαν ερωτηματολόγια σε συνεντεύξεις μέσω υπολογιστή σε 553 συμμετέχοντες. Για τη μεθοδολογία της έρευνας, η εκτίμηση του ηλικιακού ρατσισμού έγινε μέσω ερωτήσεων – δηλώσεων με βαθμολόγηση, όπου τα

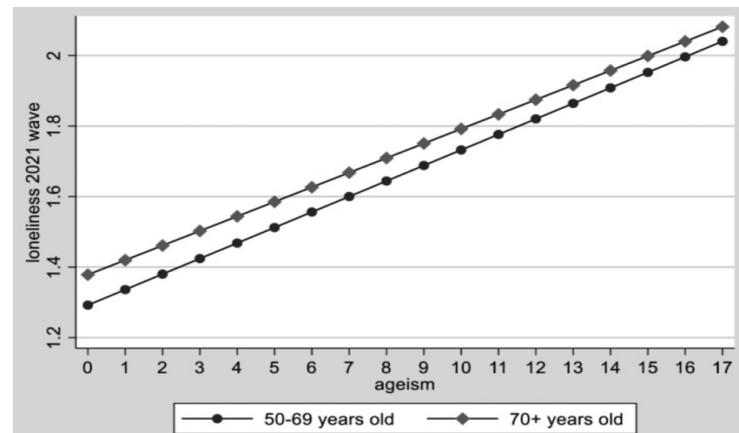
υψηλότερα σκορ υποδήλωναν και αυξημένο επιπολασμό του φαινομένου. Το αίσθημα της μοναξιάς αξιολογήθηκε με την ερώτηση «Πόσο συχνά νιώθετε μόνος;» ανάλογα με τον βαθμό συχνότητας. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα 73 έτη, εκ των οποίων το 62.03% ήταν γυναίκες (n=343) και το 37.97% ήταν άντρες (n=210). Περίπου το 70% του δείγματος ζούσε με τον σύντροφό του (n=383) και κατά τη διάρκεια της πανδημίας είχε συχνή επικοινωνία εξ αποστάσεως με άλλα άτομα. Η πλειοψηφία δεν ανέφερε συμπτώματα κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Shiovitz-Ezra et al., 2023).

Όπως παρατηρήθηκε, τα άτομα δεν ανέφεραν τόσο συχνή εμπειρία αρνητικής ηλικιακής διάκρισης, ενώ και στα δύο έτη πανδημίας προέκυψαν μέτρια επίπεδα εμφάνισης αισθήματος μοναξιάς. Το 2020 παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση του ηλικιακού ρατσισμού και της μοναξιάς μόνο στην μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα άνω των 70 ετών (Εικόνα 3).



Εικόνα 3. Σχέση ηλικιακού ρατσισμού και μοναξιάς το 2020, ανά ηλικιακή ομάδα (Shiovitz-Ezra et al., 2023).

Το 2021 η πρόβλεψη της μοναξιάς παρουσίασε διαφορετική εικόνα. Το φύλο και η υποκειμενική αντίληψη για την υγεία, ήταν άμεσα συνδεδεμένα με το αίσθημα μοναξιάς. Οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά μοναξιάς σε σχέση με τους άνδρες και η θετική εικόνα που είχαν τα άτομα για την υγεία τους συνδεόταν με μικρότερη πιθανότητα να αισθάνονται μόνι. Ακόμη, δεν υπήρχαν σημαντικά ηλικιακές διαφορές μεταξύ του ηλικιακού ρατσισμού και της μοναξιάς (Εικόνα 4).



Εικόνα 4. Σχέση ηλικιακού ρατσισμού και μοναξιάς το 2021, ανά ηλικιακή ομάδα (Shiovitz-Ezra et al., 2023).

Κατά την περίοδο της πανδημίας, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης πρόβαλλαν την άποψη ότι η τρίτη ηλικία αποτελεί ευάλωτη ομάδα του πληθυσμού που επιφέρει κόστη στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Ως εκ τούτου, τα άτομα προχωρημένης ηλικίας ένιωθαν ότι δεν απέδιδαν οικονομικά οφέλη για τη βιωσιμότητα της κοινωνίας και θεωρούσαν τον εαυτό τους βάρος προς αυτή (Shiovitz-Ezra et al., 2023).

Η αντιμετώπιση του ηλικιακού στιγματισμού και η ενθάρρυνση συμμετοχής των μεγαλύτερων ατόμων σε διάφορα κοινωνικά δρώμενα, συντελεί στην ανάπτυξη ενός πιο ενεργού και ευχάριστου κοινωνικού περιβάλλοντος. Σε μια ανασκόπηση των Meehan et al., με σκοπό τη διερεύνηση των κοινοτικών και κοινωνικών επιρροών που θεωρούνται αποτελεσματικές για την ενημέρωση των παρεμβάσεων της δημόσιας υγείας, διαπιστώθηκε ότι, οι παράγοντες που σχετίζονται πιο συχνά με το αίσθημα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης των ατόμων τρίτης ηλικίας είναι η ασφάλεια που νιώθουν στη γειτονιά τους, η πρόσβαση σε δημόσιους χώρους και η συμμετοχή τους σε κοινοτικές πολιτισμικές πρακτικές. Οι παρεμβάσεις που φάνηκε να είναι πιο αποδοτικές σε κοινωνικό επίπεδο ήταν οι καμπάνιες για τη μείωση του ηλικιακού στιγματισμού, ενώ σε κοινοτικό επίπεδο ήταν αυτές με εκπαιδευτικό χαρακτήρα και με τη συμμετοχή εθελοντών με σκοπό την ενδυνάμωση των κοινωνικών σχέσεων (Meehan et al., 2023).

Στίγμα και Ψυχική Υγεία

Οι ανισότητες που αντιμετωπίζουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ιδίως όσον αφορά τη ψυχική υγεία, συχνά υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα για μελλοντική διερεύνηση της ποιότητας των ανθρώπινων σχέσεων. Υπό αυτό το ερευνητικό πλαίσιο, οι δύο επικρατέστερες απειλές για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων είναι η μοναξιά και ο ηλικιακός ρατσισμός (Donovan & Blazer, 2020; Holt-Lunstad et al., 2015). Παρά το γεγονός ότι αποτελούν δυσμενή φαινόμενα, τις επόμενες δεκαετίες αναμένεται να αυξηθούν, λόγω της ανοδικής τάσης γήρανσης του πληθυσμού και της απουσίας στρατηγικών αποτελεσματικής αντιμετώπισης των φαινομένων (Marques et al., 2020).

Σύμφωνα με αυτά τα στοιχεία, το ενδιαφέρον για τους προστατευτικούς παράγοντες που επιδρούν θετικά στην υγιή γήρανση του πληθυσμού, όπως είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, έχει αυξηθεί σε σημαντικό βαθμό τα τελευταία χρόνια. Η ερευνητική αυτή προσπάθεια, εμπλουτίστηκε με τη μελέτη των Ribeiro – Concalves et al. το 2022 στην Πορτογαλία με σκοπό την αξιολόγηση του ρόλου της ανθεκτικότητας μεταξύ των επιπτώσεων του ηλικιακού στίγματος και της μοναξιάς στα άτομα τρίτης ηλικίας με ψυχολογικό άγχος. Το δείγμα αφορούσε 349 συμμετέχοντες που διαμένουν στη κοινότητα ηλικίας 60 ετών και άνω, με το 57.3% να αποτελεί τους άντρες. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ένα ερωτηματολόγιο για το κοινωνικοδημογραφικό προφίλ των ατόμων, η ψυχομετρική κλίμακα Kessler, η κλίμακα αξιολόγησης της μοναξιάς USL - 6, η κλίμακα Ambivalent για την εκτίμηση του ηλικιακού ρατσισμού και τέλος η κλίμακα Connor - Davidson για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας. Η μελέτη, διεξήχθη στο πλαίσιο του πορτογαλικού προγράμματος Pro - PSISexES, από τον Μάιο 2020 έως τον Ιούλιο 2021. Στα ευρήματά της αναφορικά με τα κοινωνικο - δημογραφικά χαρακτηριστικά διαπιστώθηκε ότι η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και η οικονομική κατάσταση επηρέαζε αντίστοιχα τα επίπεδα άγχους. Οι συμμετέχοντες που ήταν σε

κατάσταση χηρείας παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικού άγχους εν συγκρίσει με τους έγγαμους ή διαζευγμένους. Αντίστοιχα, τα άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και ικανοποιητικό ετήσιο εισόδημα σχετίστηκαν με χαμηλά επίπεδα άγχους. Εν συνεχεία, επιβεβαιώθηκε η συσχέτιση της παρουσίας του άγχους με την ηλικία, την μοναξιά και την ανθεκτικότητα. Με τη βοήθεια του συντελεστή συσχέτισης Pearson, παρατηρήθηκε ότι η παρουσία ψυχολογικού άγχους είναι σημαντικά συσχετισμένη με όλες τις υπό μελέτη μεταβλητές. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα έχει αρνητική συσχέτιση με το ηλικιακό στίγμα και τη μοναξιά. Τα αποτελέσματα, επιβεβαίωσαν το γεγονός ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα μεταξύ της σχέσης του ηλικιακού στίγματος και των προαναφερθέντων μεταβλητών της μελέτης (Ribeiro-Gonçalves et al., 2023).

Ενώ το στίγμα στη τρίτη ηλικία φαίνεται να επηρεάζεται από την επιμονή της κοινωνίας για αντιλήψεις περί της ευαλωτότητας των μεγαλύτερων ηλικιακά ατόμων, στη προαναφερθείσα μελέτη διαπιστώθηκε ότι τα άτομα αυτά παρουσιάζουν μέτρια επίπεδα ανθεκτικότητας και όχι χαμηλά, όπως εσφαλμένα πιστεύεται, γεγονός που έχει αναφερθεί και σε άλλες μελέτες στο παρελθόν. Έτσι, τα υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας συνδέονται με εξίσου υψηλά ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή, με θετικά συναισθήματα και με περισσότερες πιθανότητες να προλαμβάνεται ο στιγματισμός στη τρίτη ηλικία χωρίς αρνητικό αντίκτυπο στη ψυχική υγεία των ατόμων (Chang et al., 2020).

Σε μια συγχρονική μελέτη το 2018, σε δείγμα Αυστραλών ηλικίας άνω των 60 ετών, διερευνήθηκε πότε οι εμπειρίες που βιώνουν τα άτομα στη τρίτη ηλικία συνδέονται με ζητήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, καθώς και την παρουσία θετικής ψυχικής υγείας. Επιπλέον εξετάστηκε αν υπάρχει κάποια συσχέτιση ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τον σεξουαλικό προσανατολισμό (Lyons et al., 2018).

Η έρευνα συμπεριελάμβανε 2.119 άτομα, εκ των οποίων οι 18 δεν προσδιόρισαν

το φύλο τους ή αναγνωρίστηκαν ως τρανσέξουαλ. Το δείγμα αυτό αποκλείστηκε από την έρευνα για περαιτέρω ανάλυση. Επομένως, το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 2.119 συμμετέχοντες με μέσο όρο ηλικίας τα 68 έτη. Η έρευνα διεξήχθη από τον Ιούλιο έως τον Δεκέμβριο 2015, μέσω διαδικτυακών και δια ζώσης συνεντεύξεων. Η συλλογή του δείγματος έγινε μέσω ενημερωτικών δελτίων σε οργανισμούς φροντίδας ηλικιωμένων, κλινικές αλλά και σε ιστότοπους μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η μέτρηση του ηλικιακού ρατσισμού έγινε με την κλίμακα Ageism Survey και εστίαζε στη συχνότητα που παρουσιαζόταν το φαινόμενο. Η εκτίμηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του γενικευμένου άγχους έγινε μέσω του Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) και τέλος, η θετική ψυχική υγεία αξιολογήθηκε με τη χρήση του Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), σύμφωνα με το οποίο εκτιμάται ο βαθμός στον οποίο τα άτομα ευημερούν και εξελίσσονται στη ζωή τους. Λαμβάνοντας υπόψη και τις κοινωνικο-δημογραφικές μεταβλητές της έρευνας, διαφάνηκε ότι οι εμπειρίες της γήρανσης αποτελούσαν προγνωστικό παράγοντα για την χειρότερη πορεία και έκβαση της ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Συμπληρωματικά, πέραν της αρνητικής συσχέτισης των υπό μελέτη μεταβλητών της έρευνας με το στίγμα, τα βιώματα των ηλικιωμένων ατόμων συνδέθηκαν με μειωμένη πιθανότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητες εκείνες που τα καθιστούν ικανά να αντιμετωπίζουν τα απαιτητικά περιβάλλοντα, δηλαδή τη θετική ψυχική τους υγεία. Τέλος, παρατηρήθηκε ότι οι νεότεροι συμμετέχοντες και κυρίως άνδρες, σχετίζονταν με μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης εν συγκρίσει με του γηραιότερους ή το γυναικείο φύλο (Lyons et al., 2018).

Εργασιακός Ρατσισμός

Μια ισπανική μελέτη συνταξιούχων από διαφορετικές επαγγελματικές τάξεις, διαπίστωσε ότι η ευημερία στην συνταξιοδότηση σχετίζεται με προσωπικούς πόρους, όπως

η γνώση, η αυτοεκτίμηση και οι κοινωνικές επαφές. Οι συνταξιούχοι ανέφεραν χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένη επαφή με φίλους και συναδέλφους λόγω της συνταξιοδότησης. Άλλες μελέτες έχουν βρει ότι οι νεότεροι ηλικιωμένοι έχουν υψηλότερα ποσοστά κοινωνικής απομόνωσης, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με την συνταξιοδότηση και το στίγμα που αντιπροσωπεύει, ειδικά στις βιομηχανικές κοινωνίες. Οι συνταξιούχοι αισθάνονται απαξιωμένοι, μη παραγωγικοί, δεν ασχολούνται με κοινωνικές και εργασιακές δραστηριότητες και χάνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση που παρέχει η εργασία, οδηγώντας σε μεγάλο συναισθηματικό κενό (Silva et al., 2022).

Συχνά, λόγω της συνταξιοδότησης, της απουσίας από τη δουλειά λόγω ασθένειας, ή τη σύνταξη αναπηρίας οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην προσκόλλησή τους με την αγορά εργασίας. Η συσχέτιση των θετικών και αρνητικών στάσεων απέναντι στους ηλικιωμένους εργαζόμενους, καθώς και η διάκριση που επιδέχονται λόγω της ηλικίας τους με κίνδυνο την απώλεια της αμειβόμενης εργασίας τους, διερευνήθηκε από τους Meng et al., το 2022, σε μια μελέτη κοορτής, στην προσπάθειά τους να εμπλουτίσουν την ερευνητική γνώση για το ζήτημα του εργασιακού ρατσισμού. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τη μελέτη SeniorWorkingLife, από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο 2018. Το δείγμα αφορούσε 18.000 άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών και συλλέχθηκε μέσω της στατιστικής υπηρεσίας της Δανίας. Μέσω ενός προσωπικού συνδέσμου διανεμήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο κατάφερε να συμπληρώσει ολόκληρο το 56% των συμμετεχόντων. Εφαρμόστηκαν συντελεστές στάθμισης για να εξασφαλιστεί η αντιπροσωπευτικότητα των αποτελεσμάτων. Για να συμπεριληφθούν στις αναλύσεις, τα άτομα έπρεπε να επιβεβαιώσουν ότι εργάζονταν επί του παρόντος και να έχουν ανταποκριθεί στις ερωτήσεις σχετικά με τις αντιληπτές στάσεις ή ηλικιακές διακρίσεις απέναντι στους εργαζόμενους μεγαλύτερης ηλικίας. Επιπλέον, ο πληθυσμός μελέτης είχε όριο μέγιστης ηλικίας τα 63 έτη κατά την έναρξη της παρακολούθησης το

2018, καθώς η ηλικία κρατικής σύνταξης ήταν τα 65 έτη εκείνη την εποχή. Αυτή η περικοπή εξασφάλισε ότι οι συμμετέχοντες που συμπεριλήφθησαν στην έρευνα δε θα μπορούσαν να φτάσουν τα 65 έτη κατά την παρακολούθηση, δηλαδή πριν από την ηλικία κρατικής σύνταξης. Έτσι, το τελικό δείγμα διαμορφώθηκε στα 10.320 άτομα ($n=10.320$).

Για την εκτίμηση των στάσεων απέναντι στους εργαζόμενους μεγαλύτερης ηλικίας, αξιολογήθηκαν 10 στάσεις - πέντε θετικές και πέντε αρνητικές - με τυχαιοποιημένη σειρά, όπου τα άτομα έπρεπε να σημειώσουν τις στάσεις που πίστευαν ότι έχουν οι διευθυντές για τους ίδιους. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ηλικιακής διάκρισης που είχαν βιώσει οι συμμετέχοντες ακολούθησε η ερώτηση «Έχεις βιώσει διάκριση λόγω της ηλικίας σου στην αγορά εργασίας;». Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις που περιελάμβαναν δεδομένα από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων. Από αυτά προέκυψε, ότι η αμειβόμενη εργασία έφτανε στο τέλος της πριν την ηλικία της συνταξιοδότησης για τα άτομα που δεν πληρούσαν τα κριτήρια απασχόλησης για τουλάχιστον 20 ώρες σε εβδομαδιαία βάση. Στη μελέτη λήφθηκαν υπόψη επίσης μεταβλητές ελέγχου όπως η ηλικία, το φύλο, ο δείκτης μάζας σώματος, το κάπνισμα και η σωματική δραστηριότητα.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η αρνητική αντίληψη των εργαζομένων για τις στάσεις των εργοδοτών και οι αντιλαμβανόμενες διακρίσεις λόγω ηλικίας, συσχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο απώλειας της αμειβόμενης εργασίας μετά από μια περίοδο παρακολούθησης δύο ετών. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που πίστευαν ότι οι εργοδότες είχαν αρνητική στάση απέναντι στους εργαζόμενους μεγαλύτερης ηλικίας, θεωρώντας ότι δε μπορούν να συμβαδίσουν με το ρυθμό και την ανάπτυξη λόγω αδυναμίας, διέτρεχαν μεγαλύτερο κίνδυνο να χάσουν την εργασία τους. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες που πίστευαν ότι οι εργοδότες είχαν θετική στάση, βασίστηκαν στο γεγονός ότι υπάρχει εκτίμηση της εμπειρίας και της παραγωγικότητας των εργαζομένων, επομένως είχαν χαμηλότερο κίνδυνο να χάσουν την εργασία τους. Τέλος, τα άτομα που ανέφεραν ότι

βίωσαν διακρίσεις στο χώρο της εργασίας λόγω της ηλικίας τους, είχαν σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο απώλειας της αμειβόμενης εργασίας τους κατά τη διάρκεια της διετούς περιόδου παρακολούθησης (Meng et al., 2022).

Σεξουαλικός Ρατσισμός

Η συντροφικότητα στα τέλη της ζωής είναι γνωστό ότι προάγει την ποιότητα ζωής και μειώνει τη νοσηρότητα της ψυχικής υγείας. Η σεξουαλικότητα και η σεξουαλική λειτουργία στα μεγαλύτερα άτομα εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από φυσιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικο - πολιτιστικούς παράγοντες.

Σε μια συγχρονική μελέτη με δείγμα 972 ενηλίκων ηλικίας 50 ετών και άνω, ολοκληρώθηκε μία διαδικτυακή έρευνα που αξιολογούσε τις στάσεις σχετικά με την σεξουαλικότητα κατά την γήρανση και την συμμετοχή των ατόμων σε ένα φάσμα σεξουαλικών και οικείων συμπεριφορών. Η ηλικιακή κοορτή ορίστηκε από δύο ομάδες: α) άτομα μέσης ηλικίας μεταξύ 50 και 59 ετών και β) μεγαλύτερα άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω. Το φύλο ορίστηκε από δύο ομάδες: άνδρα ή γυναίκα. Επίσης συλλέχθηκαν κοινωνικές και υγειονομικές πληροφορίες μέσω ερωτηματολογίου, οι οποίες περιελάμβαναν στοιχεία σχετικά με την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και την υγεία.

Το σεξουαλικό στίγμα της γήρανσης αξιολογήθηκε αρχικά μέσω επτά στοιχείων από την Κλίμακα Σεξουαλικής Γνώσης και Στάσεων για τους ηλικιωμένους (ASKAS). Τα αρχικά επτά στοιχεία επιλέχθηκαν μεταξύ των γενικών στοιχείων σεξουαλικής στάσης του ASKAS που αντικατοπτρίζουν πιο στερεότυπες πεποιθήσεις και στάσεις. Διεξήχθησαν εκτενείς αναλύσεις στοιχείων και αξιοπιστίας μετά την συλλογή δεδομένων. Ως αποτέλεσμα αυτών των αναλύσεων, αποφασίστηκε να διατηρηθεί ένα στοιχείο με υψηλή εννοιολογική και θεωρητική συνάφεια με τα σεξουαλικά στερεότυπα της γήρανσης, ως δείκτης γήρανσης του σεξουαλικού στίγματος. Οι απαντήσεις για το θέμα αντιστράφηκαν, βαθμολογήθηκαν σε μια κλίμακα Likert 7 βαθμών από «διαφωνώ απόλυτα» σε «συμφωνώ

απόλυτα». Οι βαθμολογίες που προέκυψαν κυμαίνονταν από 1 έως 7 – με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα σεξουαλικού στιγματισμού γήρανσης.

Αυτή η μελέτη εξέτασε τον ρόλο των άρρητων στερεοτύπων ηλικίας στον τομέα της σεξουαλικότητας, βρίσκοντας προκαταρκτικά στοιχεία για την υιοθέτηση των σεξουαλικών στερεοτύπων της γήρανσης που επηρεάζουν αρνητικά την σεξουαλική και οικεία έκφραση στην μέση ηλικία και άνω. Η πιθανότητα επιβλαβών επιπτώσεων των εσωτερικευμένων σεξουαλικών στερεοτύπων περί της γήρανσης, προσθέτει στην αυξανόμενη ζήτηση στρατηγικές μετριασμού αυτών των επιπτώσεων, καθώς η σεξουαλική ευεξία συμβάλλει στην ποιότητα ζωής και την γενική ευεξία για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Αν και η έμμεση προκατάληψη της ηλικίας είναι δύσκολο να αλλάξει, δεν είναι δυσεπίλυτη. Οι ειδικοί προτείνουν ότι για να εξαλειφθεί το στίγμα, πρέπει να υλοποιηθούν στρατηγικές συλλογικής ταύτισης, κινητοποίησης και αντιπαράθεσης. Αυτές οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν για την μείωση του σεξουαλικού στιγματισμού της γήρανσης μέσω έρευνας, πρακτικής και πολιτικών (Syme & Cohn, 2021).

Η σεξουαλικότητα αποτελεί ουσιαστικό και αναπόσπαστο μέρος στη ζωή ενός ανθρώπου. Η έκφρασή της είναι βασική ανάγκη και ανθρώπινο δικαίωμα. Κατά συνέπεια, η μείωση της ανάγκης αυτής στη περίοδο της γήρανσης θα μπορούσε να σχετίζεται με ψυχολογικούς παράγοντες και μειωμένη διαθεσιμότητα συντρόφων. Οι απόψεις της κοινωνίας επί του θέματος προέρχονται από βαθιά ριζωμένες κοινωνικές, πολιτικές, θρησκευτικές και ηθικές αξίες οι οποίες συνήθως απεικονίζονται μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης (Ramesh et al., 2021).

Παρεμβάσεις καταπολέμησης του στίγματος

Λαμβάνοντας υπόψη τα σημαντικά κενά στην βιβλιογραφία σχετικά με τις παρεμβάσεις μείωσης του ηλικιακού στίγματος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η εκπαίδευση διά των μέσων ενημέρωσης και η προώθηση θετικής εικόνας για τη γήρανση

μπορεί να συνδράμει στη μείωση των ανισοτήτων και των ηλικιακών προκαταλήψεων. Σε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη, συνολικού δείγματος 56 ατόμων που διέμεναν στη κοινότητα, προβλήθηκαν βίντεο με σκοπό την ευαισθητοποίηση και τη μείωση των αρνητικών στερεοτύπων για τη γήρανση. Ο σχεδιασμός της μελέτης προέβλεπε την εφαρμογή μίας και μοναδικής συνεδρίας με ενημερωτικό χαρακτήρα και οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας τα 76 έτη. Η στρατολόγηση πραγματοποιήθηκε σε τρία κοινοτικά κέντρα στην Ισπανία από τον Απρίλιο έως τον Μάιο 2019. Η πειραματική ομάδα έλαβε μία ενημερωτική συνεδρία μίας ώρας και ένα βίντεο για το στίγμα στη τρίτη ηλικία· η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε μία ώρα βίντεο που δεν σχετίζονταν με το στίγμα.

Μέσω της χρήσης του ερωτηματολογίου CENVE (Cuestionario de Evaluación de Estereotipos Negativos Hacia la Vejez) στο οποίο εμπεριέχονται 15 δηλώσεις, αξιολογήθηκαν βαθμολογικά οι αρνητικές ηλικιακές αντιλήψεις, ανάλογα με το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν οι ερωτηθέντες με αυτές. Η αξιολόγηση έγινε μία εβδομάδα πριν και ένα μήνα μετά την παρέμβαση. Η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε αλλαγές.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παρεμβάσεις για την μείωση των αρνητικών στερεοτύπων περί γήρανσης σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας δεν χρειάζεται να είναι χρονοβόρες και δαπανηρές. Ενώ οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις μίας συνεδρίας παραμένουν ανεπαρκώς μελετημένες, μία τέτοιου τύπου παρέμβαση μπορεί να χρησιμεύσει στο να διευκολύνει τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε νέες, μεγαλύτερες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις. Συνοψίζοντας, η παρούσα μελέτη αναφέρει για πρώτη φορά ότι μία ώρα ενημερωτικής συνεδρίας σχετικά με την γήρανση σε συνδυασμό με την προβολή βίντεο αναφορικά με την ηλικία, μπορεί να μειώσει αποτελεσματικά τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μεσοπρόθεσμα (Doncel-García et al., 2023).

Επί του παρόντος, οι περισσότερες μελέτες σχετικά με την θετική αλλαγή στάσης

και συμπεριφοράς των ατόμων απέναντι στη τρίτη ηλικία, εστιάζουν στη διαγενεακή επικοινωνία με απώτερο σκοπό την μείωση του ηλικιακού στίγματος. Βάσει του μοντέλου διαγενεακής επαφής PEACE, διεξήχθη το 2017 διαδικτυακά μια μελέτη με διάρκεια παρακολούθησης δύο ετών, με σκοπό τη μείωση του ηλικιακού στίγματος μέσω της επαφής νεότερων και μεγαλύτερων ατόμων. Το δείγμα αποτελούνταν από 112 προπτυχιακούς φοιτητές ενός Πανεπιστημίου των Η.Π.Α., εκ των οποίων οι 82 ήταν γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 19 έτη και χωρίστηκαν τυχαιοποιημένα σε ομάδα ελέγχου (n=57) και πειραματική (n= 55). Στους συμμετέχοντες δεν γνωστοποιήθηκε ότι η έρευνα αφορούσε τη συμπεριφορά απέναντι στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά τη στάση και τις αντιλήψεις που έχουν απέναντι σε διάφορες κοινωνικές ομάδες και κατά πόσο το διαδίκτυο αποτελεί τρόπο επικοινωνίας μεταξύ τους. Τα μέλη της ομάδας ελέγχου είχαν διαδικτυακή συνάντηση χωρίς ήχο και βίντεο με ένα μέλος της κοινότητας ηλικίας 65 ετών, το οποίο στη πραγματικότητα ήταν ένας συνεργάτης που συμμετείχε στη μελέτη, ως ερευνητής. Η μόνη διαφορά μεταξύ των ομάδων ήταν η αποκάλυψη της ηλικίας του μέλους της κοινότητας που συνομιλούσαν.

Με τη χρήση ερωτηματολογίου και διαδικτυακών συναντήσεων μέσω Skype συλλέχθηκαν τα δεδομένα για τη μέτρηση του ηλικιακού ρατσισμού, του άγχους για τη διαδικασία της γήρανσης και των αντιλήψεων σε σχέση με τη στάση που επικρατεί απέναντι στα ηλικιωμένα άτομα. Οι συμμετέχοντες της πειραματικής συνθήκης εν αντιθέσει με την ομάδα ελέγχου ανταποκρίθηκαν πιο φιλικά στις ηλικιακές αντιλήψεις με θετική συμπεριφορά απέναντι στα άτομα τρίτης ηλικίας. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι ακόμα και η προσομοίωση μιας διαδικτυακής συνομιλίας μεταξύ των γενεών μπορεί να συνδράμει στην ανάπτυξη θετικής στάσης και συμπεριφοράς προς τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Lytle et al., 2023).

Συζήτηση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, φαίνεται ότι η τρίτη ηλικία στιγματίζεται σε μεγάλο βαθμό από τα κοινωνικά στερεότυπα που επικρατούν, επηρεάζοντας έτσι την ποιότητα ζωής τους. Τα κοινωνικά αυτά στερεότυπα προφανώς διαφέρουν ανά τον κόσμο καθώς παρατηρούνται πιο συχνές εμπειρίες ηλικιακού ρατσισμού στους ανατολικούς λαούς εν αντιθέσει των δυτικών λαών (Clara et al., 2023).

Σχετικά με τις συνέπειες στη ψυχική υγεία των ατόμων της τρίτης ηλικίας η μελέτη έδειξε ότι ο ηλικιακός ρατσισμός έχει υψηλή συσχέτιση με το άγχος και την κατάθλιψη (Lyons et al., 2018 & Ribeiro-Gonçalves et al., 2023) και με συχνότερη εμφάνιση αυτών στους άντρες. Ακόμη διαφαίνεται πως αυτό το είδος ρατσισμού επηρεάζει αρκετά το αίσθημα της μοναξιάς των ατόμων της τρίτης ηλικίας και είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το αίσθημα αυτό έγινε πιο έντονο στην περίοδο της πανδημίας και ακόμη πιο ισχυρό στο δεύτερο κύμα αυτής σε άτομα άνω των 70 ετών (Shiovitz-Ezra et al., 2023).

Μέσω της έρευνας, το γεγονός πως ο χρόνιος πόνος είναι συνέπεια γήρανσης αμφισβητείται διότι τα άτομα που έχουν αφομοιώσει αρνητικά στερεότυπα ηλικίας ενεργούν μεσολαβητικά στο χρόνιο πόνο σε αντίθεση των θετικών (Levy et al., 2023). Επίσης, τα αρνητικά αυτά στερεότυπα φαίνεται να επιδρούν αρνητικά και στη μνήμη των ατόμων καθώς έρευνες δείχνουν σημαντικά χειρότερη απόδοση μνημονικής λειτουργίας σε σχέση με τα άτομα που εκτίθενται σε θετικά στερεότυπα (Hagood & Gruenewald, 2018). Όπως διαφάνηκε, η λειτουργία της μνήμης σε άτομα πιο ενεργά κοινωνικά φαίνεται να επηρεάζεται λιγότερο από τα κοινωνικά στερεότυπα σχετικά με τη γήρανση (Chan et al., 2020). Επομένως, η κοινωνική συμμετοχή μπορεί να δράσει σαν παράγοντας εξάλειψης των αρνητικών στερεοτύπων περί ηλικίας.

Σημαντικό είναι να σημειωθεί πως έχουν εμφανιστεί θετικά δείγματα στη βελτίωση των αρνητικών στερεοτύπων για την τρίτη ηλικία αλλά και στην ενίσχυση των συνθηκών

γήρανσης τόσο μέσω της χρήσης οδηγών καθοδήγησης όπως είναι ψηφιακές πλατφόρμες (Santini et al., 2023) όσο και με παρεμβάσεις στην κοινωνία, όπως είναι τα εκπαιδευτικά βίντεο, που αποσκοπούν περισσότερο σε νεότερες γενιές. Πιο συγκεκριμένα, με την προβολή διαφόρων εκπαιδευτικών βίντεο σχετικά με την Τρίτη ηλικία οι γνώσεις που αποκτούνται από αυτά παρατηρείται να προσφέρουν πολλά οφέλη στην κοινωνία έναντι των ηλικιακών στερεοτύπων, καθώς ενθαρρύνουν και ενδυναμώνουν τη διαγενεακή επαφή (Doncel-García et al., 2023 & Lytle et al., 2023).

Οι επιπτώσεις του στίγματος στη Τρίτη Ηλικία, φάνηκε να επηρεάζονται από το γεγονός ότι οι άνθρωποι καθώς μεγαλώνουμε, αναπτύσσουμε και δεξιότητες αντιμετώπισης των προκλήσεων που παρουσιάζονται στο φαινόμενο του ηλικιακού ρατσισμού, καθώς και από τα βιώματά μας σε πιο νεαρή ηλικία, επομένως δεν φαίνεται να επηρεάζονται όλοι εξίσου από τον ηλικιακό ρατσισμό. Η ανθεκτικότητα, όπως διαφάνηκε μπορεί να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στην μείωση ή ακόμα και την εξάλειψη των επιζήμιων επιπτώσεων του φαινομένου (Ribeiro-Gonçalves et al., 2023). Ωστόσο, ακόμα είναι σχετικά άγνωστο ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες που μπορούν να προστατεύουν και να καθιστούν τα άτομα εξοπλισμένα για να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της διάκρισης των ατόμων λόγω της χρονολογικής τους ηλικίας.

Βάσει των ευρημάτων, η παρούσα ανασκόπηση αφορά τη διαλογή μελετών από όλο τον κόσμο, όπως Αμερική, Ευρώπη και Ασία. Κατά συνέπεια, παρουσιάζει μια ευρεία προσέγγιση και κάλυψη του υπό διερεύνηση θέματος. Ωστόσο καλό θα ήταν να δούμε τις επιπτώσεις του ηλικιακού ρατσισμού σε παγκόσμιους πληθυσμούς και σε μεγαλύτερα δείγματα μελέτης. Εξίσου σημαντικό για το μέλλον θα ήταν η μελέτη και η εξέλιξη εργαλείων όπως τα εργαλεία καθοδήγησης καθώς και χρήση περισσότερων παρεμβάσεων σε επίπεδο κοινότητας. Οι δύο αυτές λύσεις φαίνεται να επιδρούν θετικά και στη ψυχική υγεία του ενδιαφέροντος ατόμου αλλά και στην ίδια την κοινωνία.

Συμπεράσματα

Οι άνθρωποι συνεχίζουν να αλλάζουν για όσο ζουν. Το να μεγαλώνει κάποιος, μπορεί να συνοδεύεται από απώλεια και περιορισμούς, καθώς και την πρόκληση της προσαρμογής στις νέες συνθήκες. Το σημαντικό είναι τα άτομα αυτά να παραμένουν δραστήρια και ενεργά μέλη και όχι παραγκωνισμένα από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο.

Η παρούσα έρευνα ανέδειξε το πώς συσχετίζεται το στίγμα, που δημιουργεί η κοινωνία μέσω των αντιλήψεών της, με την περίοδο της γήρανσης καθώς, από τα δεδομένα που προέκυψαν είναι φανερό, ότι το φαινόμενο του στιγματισμού επηρεάζει την υγεία μας ολιστικά. Όσο ο ερευνητικός κόσμος εμπλουτίζεται με μελέτες που αποδεικνύουν τη σχέση του στίγματος με τη περίοδο της γήρανσης, τόσο καθίσταται εφικτό να αναδειχθούν τα δυνατά και αδύναμα σημεία για την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Τα έως τώρα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η εκπαίδευση, η ευαισθητοποίηση και ο σχεδιασμός κοινοτικών προγραμμάτων αγωγής υγείας συμβάλλουν στη διαμόρφωση θετικών αντιλήψεων απέναντι στη τρίτη ηλικία. Οι παρεμβάσεις κατά του ηλικιακού στίγματος, όπως διαφάνηκε, ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων μέσω της διαγενεακής επικοινωνίας και την υποστήριξη των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, έτσι ώστε να καθίστανται ικανά να συμμετέχουν ενεργά στη κοινωνία.

Τέλος, η αναγκαιότητα για την διεξαγωγή της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης απαντάται στην έκταση που μπορεί να λάβει το υπό διερεύνηση ζήτημα εάν δεν γίνει άμεσα κατανοητό ότι η μακροχρόνια έκθεση σε αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές σχετικά με την αξία και τα δικαιώματα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, θα επηρεάσει με τη σειρά της μελλοντικά και εμάς τους ίδιους.

Βιβλιογραφία

- Ackerman, L. S., & Chopik, W. J. (2020). Cross-Cultural Comparisons in Implicit and Explicit Age Bias. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(6), 953–968.
- Allan, L. J., Johnson, J. A., & Emerson, S. D. (2014). The role of individual difference variables in ageism. *Personality and Individual Differences*, 59, 32–37.
- Amarya, S., Singh, K., Sabharwal, M., Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Ageing Process and Physiological Changes. *Gerontology*.
- Andersen, M. M., Varga, S., & Folker, A. P. (2022). On the definition of stigma. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 28(5), 847–853.
- Bambeni, N. (2022). *Social Ageing Challenges Faced by Older Adults Exposed to Conditions of Underdevelopment and Extreme Poverty*.
- Chan, S. C. Y., Au, A. M. L., & Lai, S. M. K. (2020). The detrimental impacts of negative age stereotypes on the episodic memory of older adults: does social participation moderate the effects? *BMC Geriatrics*, 20(1).
- Chang, E. S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PloS One*, 15(1).
- Clara, M., De, P., Couto, P., Nikitin, J., Graf, Sylvie, Fung, H. H., Hess, T. M., Liou, S., & Rothermund, K. (2023). Do we all perceive experiences of age discrimination in the same way? Cross-cultural differences in perceived age discrimination and its association with life satisfaction. *European Journal of Ageing*, 20(3), 43.

- Dionigi, R. A. (2015). Stereotypes of Aging: Their Effects on the Health of Older Adults. *Journal of Geriatrics*, 2015, 1–9.
- Doncel-García, B., Lizaso, I., Fraile-Bermúdez, A. B., Mosquera-Lajas, Á., Santamaría-Trincado, B., Sanz, B., & Irazusta, J. (2023). Reducing Negative Aging Stereotypes via Educational Intervention in Older People: A Randomized Controlled Study. *Research on Aging*, 45(5–6).
- Donizzetti, A. R. (2019). Ageism in an Aging Society: The Role of Knowledge, Anxiety about Aging, and Stereotypes in Young People and Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8).
- Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(12), 1233–1244.
- Galton, N., Hammond, N. G., & Stinchcombe, A. (2022). Personality traits and fears of death and dying predict ageism. *Death Studies*, 46(7), 1648–1654.
- Hagood, E. W., & Gruenewald, T. L. (2018). Positive versus negative priming of older adults' generative value: do negative messages impair memory? *Aging & Mental Health*, 22(2), 257–260.
- Harris, K., Krygsman, S., Waschenko, J., & Laliberte Rudman, D. (2018). Ageism and the Older Worker: A Scoping Review. *The Gerontologist*, 58(2), e1–e14.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality.
- Howe, M. L., & Akhtar, S. (2020). Priming older adults and people with mild to

- moderate Alzheimer's disease problem-solving with false memories. *Cortex; a Journal Devoted to the Study of the Nervous System and Behavior*, 125, 318–331.
- Ishikawa, M. (2023). Internalization of negative societal views on old age into self-perceptions of aging: exploring factors associated with self-directed ageism. *Frontiers in Sociology*, 8.
- Levy, B. R., Chung, P. H., Slade, M. D., Van Ness, P. H., & Pietrzak, R. H. (2019). Active coping shields against negative aging self-stereotypes contributing to psychiatric conditions. *Social Science & Medicine*, 228, 25–29.
- Levy, B. R., Pietrzak, R. H., & Slade, M. D. (2023). Societal impact on older persons' chronic pain: Roles of age stereotypes, age attribution, and age discrimination. *Social Science & Medicine*, 323, 115772.
- Lloyd-Sherlock, P. G., Ebrahim, S., McKee, M., & Prince, M. J. (2016). Institutional ageism in global health policy. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 354, i4514.
- Lyons, A., Alba, B., Heywood, W., Fileborn, B., Minichiello, V., Barrett, C., Hinchliff, S., Malta, S., & Dow, B. (2018). Experiences of ageism and the mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 22(11), 1456–1464.
- Lytle, A., Macdonald, J., & Levy, S. R. (2023). An experimental investigation of a simulated online intergenerational friendship. *Gerontology & Geriatrics Education*, 44(2), 286–297.
- Marques, S., Mariano, J., Mendonça, J., De Tavernier, W., Hess, M., Naegele, L., Peixeiro, F., & Martins, D. (2020). Determinants of Ageism against Older Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and*

Public Health, 17(7).

Meehan, D. E., Grunseit, A., Condie, J., HaGani, N., & Merom, D. (2023). Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a scoping review. *BMC Geriatrics*, 23(1).

Meng, A., Sundstrup, E., & Andersen, L. L. (2022). Employee perception of managers' attitudes towards older workers is associated with risk of loss of paid work before state pension age: prospective cohort study with register follow-up. *European Journal of Ageing*, 19(4), 1375–1383.

NHS England “Improving care for older people”. (2024). Retrieved March 25, 2024, from <https://www.england.nhs.uk/ourwork/clinical-policy/older-people/improving-care-for-older-people/>.

Ramesh, A., Issac, T. G., Mukku, S. S. R., & Sivakumar, P. T. (2021). Companionship and Sexual Issues in the Aging Population. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(5_suppl), S71–S77.

Ribeiro-Gonçalves, J. A., Costa, P. A., & Leal, I. (2023). Loneliness, ageism, and mental health: The buffering role of resilience in seniors. *International Journal of Clinical and Health Psychology: IJCHP*, 23(1).

Sabharwal, S., Wilson, H., Reilly, P., & Gupte, C. M. (2015). Heterogeneity of the definition of elderly age in current orthopaedic research. *SpringerPlus*, 4(1).

Santini, S., Fabbietti, P., Galassi, F., Merizzi, A., Kropf, J., Hungerländer, N., & Stara, V. (2023). The Impact of Digital Coaching Intervention for Improving Healthy Ageing Dimensions among Older Adults during Their Transition from Work to Retirement.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5).

Schladitz, K., Förster, F., Wagner, M., Hesel, K., König, H. H., Hajek, A., Wiese, B., Pabst, A., Riedel-Heller, S. G., & Löbner, M. (2022). Gender Specifics of Healthy Ageing in Older Age as Seen by Women and Men (70+): A Focus Group Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, Page 3137, 19(5), 3137.

Shiovitz-Ezra, S., Erlich, B., & Ayalon, L. (2023). Short- and Medium-Term Effects of Ageism on Loneliness Experienced During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Applied Gerontology*, 42(6), 1255.

Silva, I. G. P., Marquete, V. F., Lino, I. G. T., Batista, V. C., Magnabosco, G., Haddad, M. do C. F. L., & Marcon, S. S. (2022). Factors associated with quality of life in retirement: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina Do Trabalho*, 20(4), 676.

Stypinska, J. (2023). AI ageism: a critical roadmap for studying age discrimination and exclusion in digitalized societies. *AI & Society*, 38(2), 665–677.

Subramaniam, M., Abdin, E., Picco, L., Pang, S., Shafie, S., Vaingankar, J. A., Kwok, K. W., Verma, K., & Chong, S. A. (2017). Stigma towards people with mental disorders and its components – a perspective from multi-ethnic Singapore. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(4), 371.

Syme, M. L., & Cohn, T. J. (2021). Aging sexual stereotypes and sexual expression in mid- and later life: examining the stereotype matching effect. *Aging & Mental Health*, 25(8), 1507–1514.

- Tovel, H., Carmel, S., & Raveis, V. H. (2019). Relationships Among Self-perception of Aging, Physical Functioning, and Self-efficacy in Late Life. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 74(2), 212–221.
- Tully-Wilson, C., Bojack, R., Milllear, P. M., Stallman, H. M., Allen, A., & Mason, J. (2021). Self-Perceptions of Aging: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Psychology and Aging*, 36(7), 773–789.
- World Health Organization. (2023). *Ageing*. Retrieved March 25, 2024, from https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1.