

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Tevékeny idősor, aktív idősödés

Ferwagner Anna

Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, PhD hallgató

Kulcsszavak: aktív idősödés, tevékenység, idősödéssel kapcsolatos attitűdök, közösség

Az idősor megélése számos tényezőtől függ és több modell is napvilágot látott már az idősödés megélésének leírására. Az *idősor veszteség modellje* az idősödést negatív folyamatként írja le, veszteségek sorozataként (például munkaerőpiacról való kikerülés, jövedelem csökkenése, társas kapcsolatok csökkenése, közeli barátok és házastárs halála, egészségi állapot megromlása, aktivitás csökkenése). Ezzel szemben az *aktív idősödés* megközelítése szerint bár visszafordíthatatlan biológiai változások zajlanak le idősorban, a pszichés és kapcsolati szükségletek nem változnak. Fontos, hogy az idős emberek minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban, lehetőségük legyen szabadon dönteni arról, mivel töltik a szabadidejüket (Brettner és Mucsi, 2013; Hajduska, 2015; Lampek és Rétsági, 2015).

A *sikeres idősödés* az aktív idősödésen túlmutatva már magában hordozza az új erőforrások kialakításának képességét, a rugalmasságot, a pozitív életszemléletet és a fejlődés lehetőségét is. Az *egészséges idősödés* a testi, mentális egészséget, a betegség hiányát, az étellel való elégedettséget és a társas támogatottság meglétét hangsúlyozza. A *pozitív idősödés*-sel a pozitív mentális egészséget, mint virágzást írják le a levertséggel (hervadtsággal) szemben, s ennek komponensei többek között az étellel való elégedettség, értelemkeresés, optimizmus, pozitív érzelmek túlsúlya, személyes növekedés, kompetencia, életcélok, teljesítményöröm, elköteleződés, reziliencia, vitalitás, társas elfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, stb. (Baltes, Smith és Staudinger, 2000; Jászberényi, 2020; Oláh, 2019).

Az idősödés megélésével kapcsolatban egy kvalitatív és egy kvantitatív kutatás részeredményei kerülnek bemutatásra.

1. Kutatás

A kutatás (N=85; 65 év feletti; idősotthonokban élők és önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között az idős emberek idősödéshez való viszonyának, aktivitásának, közösségi bevonódásának a kvalitatív vizsgálata volt félig strukturált interjúk mentén.

Az eredmények alapján elmondható, hogy a válaszadók döntő többsége kiválóan el tudja magát foglalni napközben, nem unatkozik. Szabadidős tevékenységeik között egyaránt fellelhetők az olyan jellegű passzív tevékenységek, amelyek során az élmények befogadói (pl. olvasás, TV-nézés, mozi, színház, stb.), valamint az olyan jellegű tevékenységek, amelyeknek aktív résztvevői (pl. nyelvtanulás, írás, séta, sport, kirándulások, kertészkedés, önkéntes munka, kreatív tevékenységek végzése), továbbá az egyéb családi, baráti vagy társasági események. Az idősotthonokban élő válaszadóknak ugyanakkor csak a fele jelezte, hogy részt vesz az idősotthonokban szervezett sokrétű programlehetőségeken.

A közösségi életből kivonódás elszigetelődéssel, elmagányosodással járhat. Jongenelis és mtsai. (2004), valamint Choi, Ransom, és Wyllie (2008) idősotthonokban a depresszió rizikótényezőiként azonosították többek között a társadalmi elszigeteltség és magányosság érzését, a tevékenységek hiányát.

A szabadidős tevékenységek választásakor döntő érv volt, hogy az idősek a testi, lelki jóllétük érdekében tartják szükségesnek azt adott tevékenység folytatását, érdekesnek találják az adott tevékenységet, továbbá a tevékenység helyileg közel van vagy könnyen megközelíthető. A többi elérhető programlehetőséget, szabadidős tevékenységet a válaszadók jelentős része azért nem választja, mert egészségi állapotuk nem teszi lehetővé, vagy érdektelen számukra az adott programlehetőség, illetve egyéb elfoglaltságai (például családi vagy munkahelyi elfoglaltsága) nem teszi lehetővé. A válaszadó jelezték, hogy ha lehetőségük lenne rá, szívesen vennének részt utazásokon, kirándulásokon, túrákon, városnézésen, kulturális programokon, sportolnának, táncolnának. Ezek nagyrészt olyan tevékenységek, amelyeken való részvételt az időskorban megromlott egészségi állapot akadályozhatja. Többen említették a táncot, ennek időskorban kiváló alternatívája lehet a senior örömtánc, amely az aktivitás megőrzése mellett hozzájárul a szubjektív jólléthez és a társas támaszhoz (Bene, 2022).

A különféle szervezett programoknak gyakran a nyugdíjasklubok adnak helyet, így ezen programokon a részvétel legtöbbször ingyenes vagy kedvező áron érhető el. Ennek ellenére a

megkérdezettek döntő többsége egyáltalán nem jár nyugdíjasklubba és csak kevesen vesznek részt havi vagy heti rendszerességgel a felkínált programokon. A megkérdezettek többsége egyáltalán nem vagy csak néha jár templomba, istentiszteletre, míg kisebb részük jár heti rendszerességgel.

Kutatásunkban igyekeztünk felmérni azt is, hogy az idős emberek mennyire vonódnak be közösségekbe. A megkérdezettek kb. negyede nem jelölt meg közösséget, ugyanakkor kb. ötöde több közösséghez tartozónak is vallotta magát, leginkább baráti, vallási közösség vagy klub tagjának. Néhányan olyan egyéb közösség aktív tagjának tekintették magukat, mint például az idősothton lakóinak közössége, párttagság, munkahelyi közösség.

2. Kutatás

A kutatás (N=203; 60 év feletti; önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között az idősödéssel kapcsolatos attitűdök kvantitatív vizsgálata volt online és papír alapú kérdőíves felméréssel.

Az idősödés megélésének vizsgálatára az Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőívet (AAQ – Attitudes to Ageing Questionnaire, magyar nyelvű validáció: Tróznai és Kullmann, 2007) használtuk, amelynek alszáka a *pszichológiai növekedés* alszáka (egész életen át tartó fejlődés lehetősége, élet pozitívumai), a *pszichoszociális veszteség* alszáka (pszichés és szociális veszteségek, idősödés, mint negatív élmény). A pszichológiai növekedés alszáka jól reprezentálja az aktív, pozitív idősödést, míg a pszichoszociális veszteség alszáka az idősödés veszteség modelljét.

A kutatás eredményeiből a közösségekben való részvétel és az idősödés megélésének kapcsolata kerül bemutatásra. Legtöbbször a családi közösséget jelölték meg, ezt követi a baráti közösséghez tartozás, kisebb mértékben pedig a kulturális, sport, munkahelyi, klub vagy egyéb közösséghez tartozás. A válaszadók kb. fele csak egyetlen közösséget jelölt meg, míg a többiek több különböző közösséget is megjelölt, amelynek tagjaként tekint magára. Az eredmények alapján minél több közösség aktív tagja valaki, annál nagyobb mértékben éli meg pozitívan az idősödését és ezzel annál kevésbé éli meg veszteségként az idősödését. Azon válaszadók esetében, akik csupán egyetlen közösséget jelöltek meg, közülük kevésbé élik meg veszteségként az idősödésüket azok, akik a családi közösségen kívüli egyéb más közösséghez tartozónak vallják magukat. Ezen kívül pozitívabban élik meg idősödésüket és ezzel együtt kevésbé élik meg veszteségként az idősödésüket azok, akik hívőnek és/vagy vallásosnak tartják magukat. Szintén pozitívabban élik meg idősödésüket azok, akik legalább időnként (évente néhányszor, havi vagy heti rendszerességgel) járnak templomba, istentiszteletre.

A közösséghez tartozás tehát egyszerre segíthet abban, hogy inkább pozitívan és ezzel együtt kevésbé negatívan élje meg valaki az idősödését, segíthet a magányosság leküzdésében, a veszteségek feldolgozásában, azt az érzést adhatja, hogy az illető nincs egyedül, tartozik valahová. Ezen kívül a közösséghez tartozás egyfajta aktivitást is megkíván, az együtt cselekvés, együtt gondolkodás mentén.

Összességében tehát elmondható, hogy jelen kutatás eredményei is megerősítik, hogy az aktív, pozitív idősödés megélésében fontos szerepe van a fizikális és mentális aktivitás megőrzésének, az érdeklődésnek, a közösségi programokba – közösségi életbe történő bevonódásnak és annak, hogy a családon kívüli új emberek, új lehetőségek felé is tudjanak nyitni az idősek.

Irodalom

Baltes, P.B., Smith, J., Staudinger, U.M. (2000): Bölcsesség és a sikeres öregedés. In: Czigler I. (szerk.): *Túl a fiatalságon: megismerési folyamatok időskorban*. Akadémiai Kiadó.

Bene, Á. (2022): Örömmel táncolni - Szenior Örömtánc = Dancing with joy - senior joy Dance. *Recreation*. 12 (1), 16-19.

Brettner, Zs., Mucsi, G. (2013): A szociális munka szerepe az időskorúak fizikai, szellemi és szociálisaktivitásának megőrzésében, In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája*. Medicina Kiadó, Budapest. 119-136.

Choi, N. G., Ransom, S., & Wyllie, R. J. (2008): Depression in older nursing home residents: The influence of nursing home environmental stressors, coping, and acceptance of group and individual therapy. *Aging & Mental Health*, 12(5), 536–547.

Hajduska, M. (2015): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Jászberényi, J. (2020): „Never too late...” *Az időskori pszichológiai és pszichiátriai problémák és a tanulás*. Szerzői kiadás

Jongenelis, K., Pot, A.M., Eisses, H., Beekman, A.T.F., Kluitert, H., Ribbe, M.W. (2004): Prevalence and risk indicators of depression in elderly nursing home patients: the AGED study. *Journal of Affective Disorders*, Volume 83, Issues 2–3, 135-142.

Lampek, K., Rétsági, E. (2015): *Egészséges idősödés – az egészségfejlesztés lehetőségei időskorban*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Oláh, A. (2019): A pozitív öregedés pszichológiai forrásai. *Lege Artis Medicinae*, 29(01-02), 79-87.

Tróznai, T., Kullmann, L. (2007): Az idős emberek életminőségének és idősődéssel kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálata. *Lege Artis Medicinae*, 17(2):137–143.