

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)

Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Kun Ágota

BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

Kulcsszavak: pozitív pszichológia, pozitív idősödés, pozitív pszichológiai intervenciók

A klasszikus szakirodalmi, de a hétköznapi megközelítésben is, az idősödést leginkább a hanyatlással, a különböző készségek, képességek, kapacitások romlásával, a mentális diszfunkciók megjelenésével, a fokozódó inaktivitással, a kapcsolatok beszűkülésével és hasonló, sokkal inkább negatív jellemzőkkel hozzuk összefüggésbe. Úgy gondolkodunk az idősödésről, az öregedésről, mint ha ez egy feltétlenül kedvezőtlen, csak rosszat hozó és elkerülhetetlen – ugyanakkor leginkább passzívan elfogadandó – állapotromlás lenne testi, mentális és pszichés szinten egyaránt. Az előadásban a pozitív pszichológiai szemlélet által kínált újraértelmezést helyezzük a középpontba, rámutatva arra, hogy az élet második fele nem feltétlenül a hanyatlásról, a mentális problémákról, az elégedetlenségről vagy keserőségről, hanem a kiteljesedés, a boldogság, az új potenciálok és erősségek felfedezéséről, kiaknázásáról, új célokról és a valóban teljes élet megéléséről is szólhat. Min múlik, hogy ez így legyen? Hogyan tudjuk ezt támogatni a pozitív pszichológia eszközeivel? Az előadás során nem öregedés elleni tippekről lesz szó, hanem arról, hogy hogyan lehet a későbbi életkorban a lelki-mentális egészséget előmozdítani annak érdekében, hogy önmagunkat és életünket ebben az életszakaszban is pozitív előjelű teljességgel éljük meg. A hangsúly pedig a hogyanon lesz, így az ehhez kapcsolódó ismereteket és egy lehetséges, intervenciók eszköztárt mutatunk be az előadás során.

A szerző egyetemi adjunktus, munka és szervezet szakpszichológus a BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék-en.

A szerző:

Dr. habil Kun Ágota

BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék