

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Sikeres idősödés és boldogság időskorban

Ferwagner Anna¹

¹Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola

 ORCID ID: 0000-0002-4947-4747

Kulcsszavak: időskor, sikeres idősödés, idősödéssel kapcsolatos attitűdök, boldogság

Az idősödés, az időskori veszteségek sorozataként is megélhető (*időskor veszteség modellje*) vagy akár ezen túlmutatva, magában hordozhatja az új erőforrások kialakításának képességét, a rugalmasságot, a pozitív életszemléletet és a fejlődés lehetőségét is (*sikerés idősödés*). A *pozitív idősödés* a pozitív mentális egészséget, mint virágzást írja le a hervadtsággal szemben, s ennek komponensei többek között az étellel való elégedettség, optimizmus, pozitív érzelmek túlsúlya, értelemkeresés, személyes növekedés, kompetencia, életcélok, társas elfogadás, pozitív kapcsolat másokkal vagy a boldogság (Baltes, Smith és Staudinger, 2000; Jászberényi, 2020; Oláh, 2019). A boldogság magában foglalja egyrészt a *hedonisztikus boldogságot*, amely a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintjére vonatkozik, másrészt az *eudaimonikus boldogságot*, amely az önismeret mélyülésére, az élet értelmességének és célszerűségének felismerésére (*értelemkereső boldogság*) és a tevékenységekbe való intenzív bevonódásra (*áramlatkereső boldogság*) vonatkozik. Mindhárom boldogság orientáció magas szintje jelenti boldogság szempontjából „*teljes életet*”, míg mindhárom boldogság orientáció alacsony szintje a boldogság szempontjából „*üres életet*” (Szondy és Martos, 2014).

Kutatás

Az idősödés megélésével kapcsolatban egy kutatás részeredményei kerülnek bemutatásra. A kutatás (N=85; 65 év feletti; idősotthonokban élők és önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között az idős emberek idősödéshez való viszonyának, illetve a boldogságnak a kvalitatív vizsgálata volt félig strukturált interjúk mentén, valamint a kvantitatív vizsgálata a Boldogság Orientáció Skála (magyar nyelvű validálása: Szondy és Martos, 2014) és az Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív (magyar nyelvű validálása: Tróznai és Kullmann, 2007) mentén.

Eredmények

A megkérdezettek szerint a sikeres idősödéshez leginkább a testi és mentális jóllét, a jó egészségi állapot, a szellemi frissesség, illetve a pozitív életszemlélet, az élethez való optimista hozzáállás, továbbá az aktivitás (önállóság) megőrzése és tevékeny életmód szükséges. Sokan említették ezen kívül a társas támasz (mások segítése és a mások általi segítségnyújtás), a család (házastárs, unokák megléte, szeretetteljes családi légkör), a korábbi pozitívan megélt életút, az előre tervezés, a célok megléte és az azokhoz kapcsolódó sikerélmény, továbbá az anyagi biztonság fontosságát. A válaszadók kisebb hányada szerint a sikeres idősödéshez az idősödés tényének elfogadása, a baráti és egyéb társas kapcsolatok megléte a fontos, míg mások szerint a sikeres idősödést olyan tényezők határozzák meg, amelyekre nincs ráhatásunk (pl. genetika, szerencse, sors).

A megkérdezettek szerint leginkább a család (gyermek, unokák, dédunokák) megléte és a velük töltött idő, a jó családi kapcsolatok, valamint az aktivitás, a különféle szabadidős tevékenységek végzése, illetve egyéb pozitív emberi kapcsolatok (pl. baráti kapcsolatok, társasági összejövetelek) a legörömtelibb élmények időskorukban. A válaszadók kisebb része számos egyéb boldogságforrást is említett még. Ilyen volt például az egészség megléte, a jó fizikai és szellemi közérzet, a létezés megbecsülése (még életben van, magas kort megélt), a saját sikerélmény (még képesek valamit megcsinálni), mások (pl. gyermekei, unokái, tanítványai) sikerei, a pozitív érzelmek megléte, a jóllét, az életvitel, a békés légkör, amelyben élhet, továbbá a társadalmi elkötelezettség (önkéntesség, mások segítése). Néhányuk számára az imádság, a munka, az élettől való megküzdés, új emberek és helyszínek megismerése ad örömet, míg mások azt jelezték, hogy jelenlegi életükben nincsenek örömteli élményeik (pl. amióta megözvegyültek, elvesztették a társukat vagy kilátástalannak látják a helyzetüket).

A kérdőíves felmérés alapján időskorban inkább okoznak örömet az értelemmel teli, illetve az áramlatélményt kiváltó tevékenységek, mint az élevezetek, élmények, önmagukban a pozitív érzések keresése. A boldogságorientációkat vizsgáló kérdőív magyar nyelvű validálásakor szintén azt találták, hogy a hedonisztikus boldogság 46 év felett jelentősen csökken (Szondy és Martos, 2014). Az áramlatkereső és az értelemkereső boldogság ugyanakkor magasabb volt, mint a kérdőív magyar nyelvű validálásakor, fiatalabb átlagéletkorú minta esetében mért átlagértékek. Ez összhangban van Blachflower (2021) vizsgálatával, amely szerint a boldogság a kor előrehaladtával egy U-alakú görbe mentén írható le, ahol kb. 40-50 éves kor környékén van a legkevésbé boldog időszak, majd ezt követően az idősebb életszakaszban ismét nő a boldogság.

Kutatásunkban azt is megvizsgáltuk, hogy milyen kapcsolat van a boldogság és az idősödés megélése között. A boldogság szempontjából „teljes élet”, tehát mindhárom boldogság orientáció magas szintje egyszerre hordozza magában az idősödés veszteségként való megélésének alacsony szintjét és az idősödés fejlődésként való megélésének magas szintjét. A boldogság szempontjából „teljes élet”-et élők az idősödésüket inkább élük meg fejlődésként, növekedésként és ezzel együtt kevésbé élük meg veszteségként. Összességében a boldogság vizsgálata során a kvalitatív és a kvantitatív vizsgálatok jól kiegészítették egymást.

A Kutatás további eredményeiről publikációk olvashatók a Magyar Gerontológia folyóirat 2022-es számaiban (Ferwagner, 2022/a, 2022/b).

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.

Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34, 575–624.

Ferwagner, A. (2022/a). Tevékeny időskor, aktív és sikeres idősödés. *Magyar Gerontológia*, 14(41), 73-96. <https://doi.org/10.47225/mg/14/41/12758>

Ferwagner, A. (2022/b). Tevékeny időskor, aktív idősödés. *Magyar Gerontológia*, 14(Kulonszam), 75-79. <https://doi.org/10.47225/mg/14/Kulonszam/12178>

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

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

Szondy M., Martos T. (2014). A Boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15 (2014) 3, 229-243.

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