

# 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)

### Értelmes élet időskorban

Ferwagner Anna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola

 ORCID ID: 0000-0002-4947-4747

**Kulcsszavak:** időskor, idősődéssel kapcsolatos attitűdök, élet értelme

Viktor Frankl (1995) szerint az élet értelme maga az élet, de nem pusztán a létezés, hanem hogy az ember megvalósítsa önmagát, a saját életének a maga egyediségében és egyszeriségében értelmet kölcsönözzön. Az ember háromféle módon tud értelmet találni és megélni életében. Egyrészt az *alkotó értékek* által, ami valaminek az aktív létrehozását jelenti, amely lehet például egy hivatás gyakorlása, vagy művészi alkotás létrehozása. Másrészt az *élményértékek* által, amelyek inkább befogadásra, átélésre, szeretetre vonatkoznak, ilyen például a természet csodálata vagy egy műalkotás esztétikai értékének élvezete. Harmadrészt pedig a *beállítódási értékek* által, amelyek azt fejezik ki, hogy milyen az ember beállítódása létének korlátozásaival szemben, milyen a hozzáállása a megmásíthatatlan dolgokhoz, mint például a szenvedés, a halál méltósággal viselése (Frankl, 1996; 2002; 2015; Konkoly Thege, 2007).

Kvalitatív kutatások (Mersdorf és mtsai, 2013; O'Connor és Chamberlain, 1996) során a fenti értékeken túl számos olyan tényezőt sikerült még azonosítani, amelyek szintén értelmet adnak az életben: *tartalmas emberi kapcsolatok* (család, gyermeknevelés, pozitív emberi kapcsolatok), *személyes fejlődés* (boldogság, jóllét, az élet megbecsülése, fejlődés, tapasztalás,

küzdelem, jó megoldások keresése), *társadalmi elkötelezettség* (szociális segítési szándék, a világ jobbra tétele, maradandót alkotni, nem ártani, tisztesség és becsület a közösség érdekében és a folytonosság biztosítása). Ezekon felül még olyan egyéb értelemforrásokat is azonosítottak, mint például az egészség, anyagi jóllét, munka, transzcendencia és hit, eszmék követése, természettel való kapcsolat, kreativitás.

### ***Kutatás***

Az élet értelmességével kapcsolatban egy kutatás részeredményei kerülnek bemutatásra. A kutatás (N=85; 65 év feletti; idősotthonokban élők és önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között idős korban az élet értelmességének kvalitatív vizsgálata volt félig strukturált interjúk mentén, valamint kvantitatív vizsgálata az Élet Értelme Kérdőív (magyar nyelvű validálása: Martos és Konkoly Thege, 2012) és az Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív (magyar nyelvű validálása: Tróznai és Kullmann, 2007) mentén.

### ***Eredmények***

A megkérdezettek inkább az értelem megélésével kapcsolatos dolgokat említettek. A válaszok között megtalálhatók voltak Frankl értelem megélésére vonatkozó érték kategóriái, az *alkotói értékek* (pl. festés, munka, könyvírás, alkotó gondolatok), az *élményértékek* (pl. a természet csodálata, a létezés élménye) és a *beállítódási értékek* (pl. megküzdeni egy betegséggel), ugyanakkor a válaszok ennél sokkal szélesebb spektrumot öleltek fel.

A megkérdezettek válaszai a Mersdorf és mtsai (2013) által használt érték kategóriák mentén kerültek további elemzésre.

A *tartalmas emberi kapcsolatok* terén legtöbbször a család, a gyermekek, az unokák, a dédunokák meglétét és a velük töltött idő szerepét, az összetartó családot említették, míg ennél kevesebben említették a további pozitív emberi kapcsolatokat (pl. barátok, társasági élet), valamint a pozitív érzelmeket (pl. optimizmus, megbocsátás, szeretet, elfogadás, bizalom).

A *személyes fejlődés* terén legtöbbször azt jelezték, hogy az érdeklődés; fejlődés; tapasztalás; tanulás, az új dolgok és új emberek megismerése; a gondolkodás ad értelmet az életüknek idős korban, továbbá az élet maga, a létezés megbecsülése, az hogy az életére, mint kerek egész életre tud tekinteni; tud gyönyörködni a természet szépségeiben. A válaszadók kisebb hányada említette a jóllétet (pl. minőségi életet tud élni idős korban), illetve a küzdelmet (pl. egy betegséggel való megküzdés), a jó megoldások keresését (pl. azt a szemléletet, hogy a problémák egyben lehetőségek is).

A *társadalmi elkötelezettség* terén legtöbben azt jelezték, hogy a szociális segítségi szándék ad értelmet életüknek (pl. segíteni az időotthonban élőket, törődni a rosszabb állapotban lévőkkel, segíteni valamilyen társadalmi csoportot, hajléktalanokat, autistákat). A válaszadók kisebb hányada jelölte meg élete értelmének a tisztességet és becsületet a közösség érdekében (pl. hasznos tagja az otthon kulturális életének, egyháznál betöltött pozíció), illetve ilyen értelemforrásként jelölték meg a folytonosság biztosítását (pl. azt, hogy a tapasztalatait, a tudását még át tudja adni a fiatalabb kollégáknak).

Az *egészség és aktivitás* terén legtöbben azt említették, hogy az általuk végzett különféle tevékenységek adnak értelmet életüknek időskorban (pl. mozgás, torna, utazás, séta, kertészkedés, alkotó tevékenységek, az hogy mindig le tudják foglalni magukat valamivel). A válaszadók kisebb hányada említette értelemforrásként az egészsége meglétét (pl. még sokmindenre képes, mindent meg tud csinálni, amit időskorban lehet, illetve elfogadható a testi és lelki egészségi állapota).

Mindezekon kívül a válaszadók *egyéb értelemforrásokat* is megjelöltek (pl. aktív munkavégzés, anyagi jóllét, biztos anyagi háttér). Néhányan azt jelezték, hogy mindig van olyan, ami értelmessé tudja tenni a mindennapokat, míg mások nem tudtak konkrét értelemforrást megnevezni, vagy azt jelezték, hogy semmit sem tartanak értelmesnek jelenlegi életükben.

A kérdőíves felmérés alapján az látszik, hogy inkább élük meg fejlődésként az idősödésüket azok, akiket az értelemkeresés magasabb szintje jellemez, illetve inkább élük meg az idősödésüket fejlődésként és ezzel együtt kevésbé veszteséggként azok, akiket az értelemmegélés magasabb szintje jellemez. Amennyiben az értelem keresésének és megélésének együttes mértékét vesszük figyelembe, az látszik, hogy inkább veszteséggként és kevésbé növekedésként élük meg az idősödésüket azok, akiket egyaránt alacsony mértékű értelemkeresés és megélés jellemez, míg inkább növekedésként és kevésbé veszteséggként élük meg az idősödésüket azok, akiket magas értelemmegélés és alacsony mértékű értelemkeresés jellemez.

Az értelem keresésének kettős természete is megmutatkozott, hiszen a keresés magas szintje önállóan, illetve a keresés alacsony szintje magas értelemmegéléssel együtt egyaránt vezethet az idősödés pozitív, növekedésként történő megéléséhez. Ennek az lehet az oka, hogy az értelem keresése egyfajta hiányérzetet fejez ki. Egyrészt amennyiben nem sikerül életünk értelmét beteljesíteni, az értelmetlenség érzése, lelki feszültség, bizonytalanság jelentkezik, másrészt kedvező esetben ez a hiányérzet a fejlődés lehetőségét, nyitottságot, a kapcsolatok iránti elkötelezettség keresését hordozza magában (Frankl, 1996).

Összességében elmondható, hogy az élet értelmének vizsgálatakor a kvalitatív és a kvantitatív vizsgálatok jól kiegészítik egymást.

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

## **Irodalom**

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

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

Frankl, V. E. (1996). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó, Budapest.

Frankl, V. E. (2002). *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás*. EuroAdvice Kiadó, Budapest.

Frankl, V. E. (2015). *Orvosi lelkipozítás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*. Jel Kiadó, Budapest.

Konkoly Thege B. (2007). Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában. *Pszichológia*, 27(3). 261–274.

Martos T., Konkoly Thege B. (2012). Aki keres és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012, 67. 1. 125-149.

Mersdorf A., Vargay A., Horváth Zs., Bányai É. (2013). „Mit gondol, van-e az életének célja és értelme? Ha igen, mi?” Emlődaganatos betegek és egészséges kontrollszemélyek interjúkérdésekre adott válaszainak összehasonlítása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 14 (4), 345-380.

O'Connor K., Chamberlain K. (1996): Dimension of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87 (3), 461-477.

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