

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM 42. SZÁM

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Boldogság és értelmes élet időskorban

Ferwagner Anna

Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet

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

Absztrakt

Háttér és célkitűzések: Kutatásunk célja a boldogság és az élet értelmének kvalitatív és kvantitatív vizsgálata volt időskorban.

Módszer: Az idősődéssel kapcsolatos attitűdöket, a boldogságot és az élet értelmét mérő kérdőívek, továbbá félig strukturált interjúk felvételére került sor. Az interjúkat tartalomelemzéssel, míg a kérdőíveket statisztikai elemzéssel értékeltük.

Eredmények és következtetések: A kvalitatív és a kvantitatív vizsgálatok jól kiegészítették egymást, gazdagították a vizsgálat eredményét.

Időskorban ugyanazon tényezők adnak leginkább értelmet az életben, mint amelyek leginkább örömet adnak: a család megléte és a velük való kapcsolat, az aktivitás, szabadidős tevékenységek, valamint a pozitív emberi kapcsolatok.

A kérdőíves felmérés alapján az látszik, hogy inkább élük meg fejlődésként az idősödésüket azok, akiket az értelemkeresés magasabb szintje jellemez. Inkább élük meg az idősödésüket fejlődésként és ezzel együtt kevésbé veszteségként azok, akiket az értelemmegélés magasabb szintje jellemez. Időskorban inkább okoz örömet az értelemmel teli, illetve az áramlatélményt kiváltó tevékenységek, mint az élvezetek, élmények.

Activity in old age, active and successfull aging

Keywords: happiness, meaning of life, old age, attitudes to ageing

Abstract

Background and aims: The aim of our research was a qualitative and quantitative examination of happiness and the meaning of life in old age.

Methods: Questionnaires measuring attitudes to ageing, happiness and the meaning of life, and semi-structured interviews were recorded. In the course of the research, aging-related attitudes, happiness and the meaning of life, as well as semi-structured interviews, were recorded. The interviews were evaluated with content analysis, while the questionnaires were evaluated with statistical analysis.

Results and discussions: The qualitative and quantitative studies complemented each other well and enriched the results of the study.

In old age, the same factors that give the most meaning in life are the ones that give the most joy: the existence of family and the relationship with them, activity, leisure activities, and positive human relationships. Based on the questionnaire survey, it appears that those who are characterized by a higher level of the search for meaning prefer to experience their aging as development. Those who are characterized by a higher level of meaning experience tend to experience their aging more as a growth and, at the same time, less as a loss. In old age, activities that are full of meaning and cause a sense of flow are more pleasurable than pleasures and experiences.

Bevezetés

Időskorban az általános egészségi állapot hanyatlásnak indul, az életminőséget jelentősen befolyásoló, azt rontó krónikus betegségek jelenhetnek meg. Romlik a szív- és érrendszeri, légzőszervrendszeri, mozgásrendszeri, érzékszervi működés hatékonysága, megkezdődik a kognitív funkciók fokozatos csökkenése. Számos területen romlik az érzékelés (látás, hallás romlása) és észlelés, csökken az emlékezeti terjedelem és a rövidtávú memória hatékonysága, lassul az információfeldolgozás és a tanulás, csökken a fluid intelligencia (új problémára újszerű megoldás megtalálása), nem csökken ugyanakkor a kristályos intelligencia (milyen mértékben tudja alkalmazni a már elsajátított tudást, tapasztalatot). Az *idősödés veszteség modellje* szerint tehát a kor előrehaladtával egyre jellemzőbb a testi és kognitív funkcióbeli

hanyaglás, illetve a különböző, főként krónikus betegségek megjelenése (Balaskó, Pétervári és Székely, 2013; Bromley, 1972; Czigler, 2000).

Az életminőség romlása az idősödésnek nem törvényszerű velejárója, a korral járó változások kezelhetők, továbbá még idős korban is feltárhatók új pszichológiai erőforrások, az idősödés során az ember támaszkodhat az évek alatt kialakított pszichológiai és kapcsolati tőkére. Az idős kor kihívásaival való megküzdést segítheti, ha valaki magas immunkompetenciával rendelkezik, amely olyan protektív vonásokat foglal magában, mint az optimizmus, a koherencia-érzék, a kontroll-hit, az énhatékonyság-érzés, a leleményesség, a lelki edzettség vagy a reziliencia (Jászberényi, 2020; Oláh, 2004; 2019).

Számos új modell (például Keyes és Westorf, 2011; Huppert és So, 2010; Diener et al., 2010; Seligman, 2011) látott napvilágot, amelyek a pozitív mentális egészséget, mint virágzást írják le a levertséggel (hervadtsággal) szemben, továbbá a jóllét egyes komponenseit a pozitív mentális egészség tüneteiként tekintik. Abban azonban eltérnek egymástól ezen modellek, hogy mely jóllét komponenseket hangsúlyozzák. Ilyen jóllétkomponensek például az érdeklődés, az étellel való elégedettség, az értelemkeresés, az optimizmus, a boldogság, a pozitív érzelmek túlsúlya, az érzelmi stabilitás, az autonómia, az önellfogadás, a pozitív önértékelés, a személyes növekedés, a kompetencia, az életcélok, az elmélyülés képessége, a teljesítményöröm, az elköteleződés, a reziliencia, a vitalitás, a társas integráltság, a társas koherencia, a társas elfogadás, a környezet uralásának képessége, a pozitív kapcsolat másokkal, stb.

Összességében tehát elmondható, hogy „*a pozitív öregedés (...): biológiai (testi), pszichológiai, szociális és spirituális jól működéssel jellemezhető állapot, amely együtt jár a pszichológiai immunitás és a megküzdési kapacitás átlagon felüli szintjével és a pozitív élményállapotok fenntartását garantáló, az élet praktikáiban eredményes helytállást szavatoló stratégiák hatékony alkalmazására való képességgel.*” (Oláh, 2019:83)

Értelmes élet, boldogság

A pozitív idősödés egyik jóllétkomponense az értelmes élet. Victor Frankl (1996; 2002; 2015) szerint az ember háromféle módon tud értelmet találni. Az *alkotó értékek* valaminek az aktív létrehozását jelentik (például hivatás gyakorlását, művészi alkotás létrehozását). Az *élményértékek* inkább a befogadásra, átélésre vonatkoznak (például a természet csodálatára, egy műalkotás esztétikai értékének élvezetére). A *beállítódási értékek* azt fejezik ki, milyen az ember hozzáállása a megmásíthatatlan dolgokhoz, milyen a beállítódása létének korlátozásaival

szemben (például a szenvedés, a halál méltósággal viselése). Az értelemteliség tehát aktív cselekvést és elfogadást is jelent, az elkerülhetetlen negatív eseményekhez való elfogadó viszonyulást. Ezen értékek nehéz élethelyzetekben segítik a megküzdést, általuk a személy úgy érzi, hogy a nehézségek ellenére is érdemes élni. A három érték kategória hierarchiája alapján a beállítódási értékek a másik két kategória felett állnak (Konkoly Thege, 2007).

Kvalitatív kutatások során készített interjúk alapján a fenti értékeken túlmenően számos olyan tényezőt sikerült még azonosítani, amelyek szintén értelmet adnak az életben. O'Connor és Chamberlain (1996) kutatásában a válaszadók szerint az emberi kapcsolatok, a személyes fejlődés, a kreativitás, a vallásos-, spirituális- és szociális tevékenységek végzése, az eszmék követése és a természettel való kapcsolat a legfőbb értelemforrások. Sung és Burbank (2000) azt találták, hogy az idős emberek életének az utódaik házassága és boldogulása, az unokáikkal való kapcsolatuk, az erős családi kötelékek, a házastársukkal való jó kapcsolat, családtagjaik egészsége, családjukról való gondoskodás, mások segítése, egészségük, hobbijuk, vallásos tevékenységük, fejlődési igényeik adnak értelmet. A megkérdezettek fele említette a családtagjaikkal való kapcsolatot.

Mersdorf és mtsai (2013) interjúszövegek tartalomelemzése alapján négy nagyobb érték kategóriát jelölt meg a válaszadók által jelzett értelemforrások csoportosításával.

A tartalmas emberi kapcsolatok a család, gyermek, gyermeknevelés, szeretet, pozitív emberi kapcsolatok területeit fedik le. *A személyes fejlődés* témakörbe sorolható a boldogság, jóllét, megbecsülni az életet magát, fejlődés, tapasztalás, küzdelem, jó megoldások keresése. *A társadalmi elkötelezettséghez* tartozik a szociális segítési szándék, a világ jobbá tétele, maradandót alkotni, nem ártani, tisztesség és becsület a közösség érdekében és a folytonosság biztosítása. Ezekon felül még a következő értelemforrásokat említették a válaszadók: egészség, anyagi jóllét, munka, transzcendencia és hit.

Az élet értelmességével kapcsolatban meg kell különböztetni az értelem megélését és az értelem keresését, célok meghatározását. Az értelem magasabb megélése a jólléttel és az intrinzik életcélok (fejlődés és kapcsolatok) fontosságával függ össze, a lelki egészség jelzője. Az értelem keresése ennél összetettebb, mivel egyszerre tartalmazza a lelki feszültséget, bizonytalanságot és a nyitottságot, a fejlődés lehetőségét, a kapcsolatok keresésének fontosságát is, egyfajta védőfaktornak tekinthető. A megélés és keresés együttes hiánya ugyanakkor alacsony nyitottsággal, a személyiség beszűkülésével járhat (Martos és Konkoly Thege, 2012).

Ha az ember értelmetlennek tapasztalja meg az életét, azzal elveszíti motivációs bázisát. Az életüket értelmetlennek érző személyeknél megfigyelhető az „*egzisztenciális vákuum*”, náluk

nagyobb valószínűséggel jelentkeznek a depresszió tünetei, az unalom és közömbösség jelei. Kedvező esetben ugyanakkor ez a hiányérzet a fejlődés lehetőségét hordozza magában és értelemkeresésben nyilvánul meg. Az élet értelmének keresése tehát kettős természetű, hiszen magában hordozza az elbizonytalanodás és a fejlődés lehetőségét is (Frankl, 1996, 2002; Konkoly Thege és Martos, 2006).

Az értelemmegélés a mentális egészség pozitív előrejelzője, nagyobb fokú jólléttel, elégedettséggel, rezilienciával, önregulációs képességgel, eredményesebb érzelemfeldolgozással, énhatékonyság érzéssel jár együtt, míg a depresszióval, szorongással negatív együttjárást tapasztaltak. Az értelemkeresés ugyanakkor a kettős jellege miatt csak gyenge kapcsolatban van a mentális egészségmutatókkal, mentális jólléttel (Konkoly Thege, 2007; Zábó és Vargha, 2019).

Boldogság, értelmes élet

Az élet értelmessége a boldogság témakörénél is megjelenik. Az *eudaimonikus boldogság* az önismeret mélyülésével, a képességek fejlődésével, az élet értelmességének és célszerűségének érzésével és a tevékenységekbe való intenzív bevonódással írható le, szemben a *hedonisztikus boldogsággal*, amelyre a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintje jellemző. Ennek alapján alapvetően három „boldogságorientáció” különíthető el egymástól, az *élvezetkereső*, az *értelemkereső (jelentéskereső)* és az *áramlatkereső boldogság*. (Szondy és Martos, 2014).

Kutatások eredménye alapján az értelemkereső és az áramlatkereső boldogság erősebb bejósolója az étellel való elégedettségnek, valamint a pozitív és negatív érzelmek szintjének, mint az élvezetkereső boldogság. Ennek az lehet az oka, hogy az értelemteli és elkötelezett cselekvések hosszú távon olyan társas és pszichológiai erőforrásokhoz juttatják a személyeket, amire önmagukban az élvezeteli cselekvések nem képesek. (Park, Peterson és Ruch, 2009; Schueller és Seligman, 2010; Vella-Brodrick, Park, és Peterson, 2009).

Lyubomirsky (2008) szerint a tartós boldogság megőrzéséhez pozitív érzelmek átélésére, optimális időzítésre és változatosságra, motivációra, erőfeszítésre, elköteleződésre, valamint társas támogatásra van szükség. Hozzásegíthet a boldogság megéléséhez tehát, ha létünknek értelmet adó célokat tűzünk ki magunk elé. Frankl (1996) szerint azonban nem önmagában a boldogságot kell akarni, hanem a boldogság alapját, hiszen az embert végső soron nem az örömről, hanem az értelemre való törekvés hatja át. A boldogság keresése nem lehet önmagában cél, csakis az értelem keresésének és megtalálásának a kísérője.

Blanchflower (2020a, 2020b, 2021) 132, illetve 145 ország adatait vizsgálva azt találta, hogy ha a boldogságot egy görbeként írjuk le az egyes életkorok mentén, akkor a legtöbb kutatás szerint egy U-alakú görbét kapunk. Az emberek nagyjából a húszas éveikben a legboldogabbak, míg kb. a negyvenes-ötvenes éveikben a legkevésbé boldogok, majd az ötvenes éveken túl újra nőni kezd a boldogság szintje, így az idősebbek az U-alakú görbe felszálló ágán helyezkednek el. A boldogságot meghatározó tényezők az élet során természetesen változnak. Fiatalabb kortól a görbe mélypontjái az életkor előrehaladtával egyre nő a megélt stressz (gondoljunk csak a munkaerőpiacra lépésre, a családalapításra, majd a görbe mélypontján az életközepi krízisre). Ezt követően azonban az életkor előrehaladtával egyre erősödik az érzelemszabályozó működés (Carstensen, és mtsai., 2000), az emberek egyre nagyobb erőfeszítéseket tesznek érzelmeik kontrollálására és inkább a pozitív érzelmekre fókuszálnak (Carstensen, Isaacowitz és Charles, 1999). Az életben egyre több az olyan esemény, amelyen nem lehet változtatni (például barátok, rokonok, házastárs elvesztése), így az érzelemorientált megküzés erősödése egyfajta védőstratégia is lehet (Oláh, 2005). Különösen jellemző lehet ez azoknál, akik kevesebbet sajnálkoznak, nem rágódnak a történéseken, elfogadják azt, ami felett nem érznek kontrollt és jobban meg tudják becsülni a jó dolgokat (Brassen és mtsai., 2012). Ezek mind növelik időskorban a rezilienciát, jóllétet és boldogságot.

Lyubomirsky, Sheldon és Schkade (2005) vizsgálatai szerint a boldogságot kb. 50%-ban a genetikailag meghatározott alapérték, 40%-ban az aktivitás, tevékenységek és kb. 10%-ban a környezeti tényezők határozzák meg.

Az értelemteliség és a boldogság a jóllét elméletek közül a *PERMA-modellben* is megjelennek. A PERMA-modell szerint a jóllétet öt komponens együttes jelenléte biztosítja: *pozitív érzelmek* (pl. öröm, derű, remény, hála, érdeklődés), *elmélyült/aktív elfoglaltság* (áramlat-élmény), *pozitív kapcsolatok* (pl. támogatás), *értelem/célok* (jelentés, önmagunkon túlmutató értelmes célok) és *teljesítmény/sikerérzet* (növeli az énhatékonyság érzetét) (Seligman, 2011).

Módszerek és minta

Vizsgálatunkat 2018-2019-ben végeztük, a kutatás etikai engedélyét a Debreceni Egyetem 2018/110. számon adta meg.

A *vizsgálati személyek* 65. életévüket betöltött személyek voltak, akik közül önálló független életvitelt folytató személyek, illetve intézményesített életvitelt folytatók egyaránt voltak.

A vizsgálati személyek toborzása részben informális kapcsolati hálón keresztül, részben idősothonok és idősklubok megkeresésével történt. Az intézményesített életvitelt folytatók

előzetes megkeresést követően a Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Idősek Otthona, a Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthon – Okos Gizella Ház és a pátyi Levendula Ház lakói közül kerültek ki. A kérdőíves vizsgálatban összesen 110 fő vett részt, közülük 85 fővel félig strukturált interjú is felvételre került, ezen 85 főből álló vizsgálati minta szociodemográfiai megoszlását az 1. táblázat tartalmazza:

Szociodemográfiai változók és értékeik		fő	%
Nem	• férfi	19	22,3%
	• nő	66	77,7%
Életkor	• idősödő (65-74 év)	28	32,9%
	• időskorú (75-89 év)	43	50,6%
	• aggastyán (90 év felett)	14	16,5%
Legmagasabb iskolai végzettség	• általános iskola	10	11,8%
	• középiskola	37	43,5%
	• főiskola, egyetem vagy PhD	38	44,7%
Családi állapot	• egyedülálló	3	3,5%
	• elvált	6	7,0%
	• özvegy	46	54,5%
	• házas vagy élettárs	30	35,0%
Lakhely	• főváros	71	83,5%
	• vidék	14	16,5%
Önálló független életvitel feladása	• önálló független életvitelűek	41	48,2%
	• intézményesített életvitelűek (idősotthonban élők)	44	51,8%
Egészségi állapot	• kiváló, jó	18	21,2%
	• közepes	33	38,8%
	• kielégítő	21	24,7%
	• rossz	13	15,3%
Anyagi helyzet	• átlag feletti	20	23,5%
	• átlagos	48	56,5%
	• átlag alatti	17	20,0%

1. táblázat: A vizsgálati minta megoszlása nem, életkor, családi állapot, legmagasabb iskolai végzettség, lakóhely, az önálló független életvitel feladása, egészségi állapot és anyagi helyzet szerint

Fentiek alapján jól látszik, hogy az interjúk kutatás során történt mintavétel nem tekinthető reprezentatívnak, a mintában felülreprezentáltak a nők, a fővárosban élők, a felsőfokú végzettséggel rendelkezők és az intézményesített életvitelt folytatók (idősotthonban élők). A jelen vizsgálat célja ugyanakkor nem egy országos helyzet felmérése volt, hanem egyrészt a boldogságról és az élet értelméről alkotott laikus véleményeknek a kvalitatív vizsgálata, másrészt az idősödéssel kapcsolatos attitűdök, a boldogság orientációk és az élet értelme közti kapcsolat kvantitatív vizsgálata volt.

A kutatás során egyrészt félig strukturált interjúk felvételére került sor, amelyeket tartalomelemzéssel értékeltünk, másrészt az alábbi kérdőívek kerültek felvételre, amelyeket R statisztikai programban elemeztünk (nemparaméteres eljárással, Mann-Whitney próbával, valamint Spearman-féle rangkorrelációval):

- *Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív (AAQ, Attitudes to Ageing Questionnaire, magyar nyelvű validálása: Tróznai és Kullmann, 2007)*

Az idősödéssel kapcsolatos attitűdök mérésére kidolgozott kérdőív 24 itemből áll, egy 5-fokú Likert-skálán szükséges megadni, hogy a válaszadó mennyire ért egyet az egyes itemekben megfogalmazott állításokkal, nem tartalmaz fordított tételt. Az állítások három alskálán (8-8 item) oszlanak meg: pszichológiai növekedés, fizikai változás, pszichoszociális veszteség.

A *pszichológiai növekedés* alskála az egész életen át tartó fejlődés lehetőségét fogalmazza meg, az élet pozitívumaira kérdez rá (pl. „*Ahogy öregszünk, jobban tudjuk megoldani az élet nehézségeit*”).

A *fizikai változás* alskála az időskorban bekövetkező testi működésre, annak változásaira kérdez rá (pl. „*Testgyakorlással olyan aktívan tartom magam, ahogy lehetséges*”).

A *pszichoszociális veszteség* alskála a pszichés és szociális veszteségeket foglalja magában, az idősödésre, mint negatív élményre kérdez rá (pl. „*Az időskor a magányosság időszeke*”).

- *Boldogság Orientáció Skála (OTH, Orientations to Happiness Scale, magyar nyelvű validálása: Szondy és Martos, 2014)*

A boldogság orientáció skála a boldogság elérésének három módját különbözteti meg. Az első az élvezetkereső boldogság, a pozitív érzések, élmények keresése (pl. „*Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömöket, amiket kínál számunkra.*”).

A második az áramlatkereső boldogság, a bevonódást kiváltó tevékenységek keresése (pl. „*Keresem az olyan kihívásokat, ahol próbára tehetem a képességeimet.*”).

A harmadik az értelemkereső boldogság, az életeseményeket magyarázó értelmezési keret keresése (pl. „*Az életemnek maradandó értelme van.*”).

A teszt 18 itemből áll, az állításokkal való egyetértés 5 fokozatú Likert-skálán fejezhető ki, nem tartalmaz fordított tételt. A háromféle boldogsághoz 8-8 tétel tartozik, a pontszámok összegzése által kapott érték fejezi ki az adott boldogságorientációt. Mindhárom boldogságorientáció magas szintje jelenti boldogság szempontjából a „*teljes életet*”, míg mindhárom orientáció alacsony szintje az „*üres életet*”.

- *Élet Értelme Kérdőív (MLQ, Meaning in Life Questionnaire, magyar nyelvű validálása: Martos és Konkoly Thege, 2012)*

Az élet értelme kérdőív az élet értelmesként való megélésének, a jelentésteli élet mérésére került kidolgozásra. A teszt 10 itemből áll, az állításokkal való egyetértés 7 fokozatú Likert-skálán fejezhető ki, 1 fordított tételt tartalmaz. Az állítások közül 5 item méri az értelem keresését (pl. „*Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet.*”) és 5 item az értelem megélését az életben (pl. „*Tudom, hogy mi az életem értelme.*”). Az értelem keresése és az értelem megélése két különálló alskála, nem pedig egy konstruktum két végpontja.

Eredmények

A félig strukturált interjúk felvétele és elemzése az alábbi kérdések mentén történt:

1.) *Ha a jelenlegi életére tekint, mit tart belőle értelmesnek?*

A 85 interjúalany közül 3 fő nem válaszolt, 2 fő nem tudta („*jó lenne tudni*”), 2 fő „*semmit*” sem tart értelmesnek jelenlegi életében. A válaszok között megtalálhatók Frankl értelem megélésére vonatkozó érték kategóriái, a valaminek a létrehozására vonatkozó *alkotói értékek* (pl. festés, munka, könyvírás, alkotó gondolatok), a befogadásra, átélésre vonatkozó

élményértékek (pl. a természet csodálata, a létezés élménye) és az emberi lét korlátozásaival szembeni *beállítódási értékek* (pl. megküzdeni egy betegséggel), ugyanakkor a válaszok ennél sokkal szélesebb spektrumot ölelnek fel. Mersdorf és mtsai (2013) kutatási eredményeit követve öt nagyobb érték kategóriát sikerült beazonosítani a válaszadók által jelzett értelemforrások csoportosításával az alábbiak szerint (1. ábra):

A *tartalmas emberi kapcsolatok* terén a válaszadók közül 32 fő említette a családot, a gyermekeket, az unokákat, a dédunokákat meglétét és a velük töltött idő szerepét (pl. „*családon belüli szeretet és példamutatás*”; „*családot erősíteni abban, amit csinálnak*”; „*célom, hogy együtt tartsam a családot*”; „*gyerekek léte és sikere*”; „*összetartó család*”; „*józan családi élet*”), 10 fő említette a további pozitív emberi kapcsolatokat (pl. „*barátok, akik foglalkoznak velem*”; „*barátokkal összejönni*”; „*társasági lét*”), illetve 7 fő említette a pozitív érzelmeket (pl. *optimizmus, megbocsátás, szeretet, elfogadás, bizalom, „békés egymás mellett élés*”; „*a festőiskolában a tanítványaim sikerei*”).

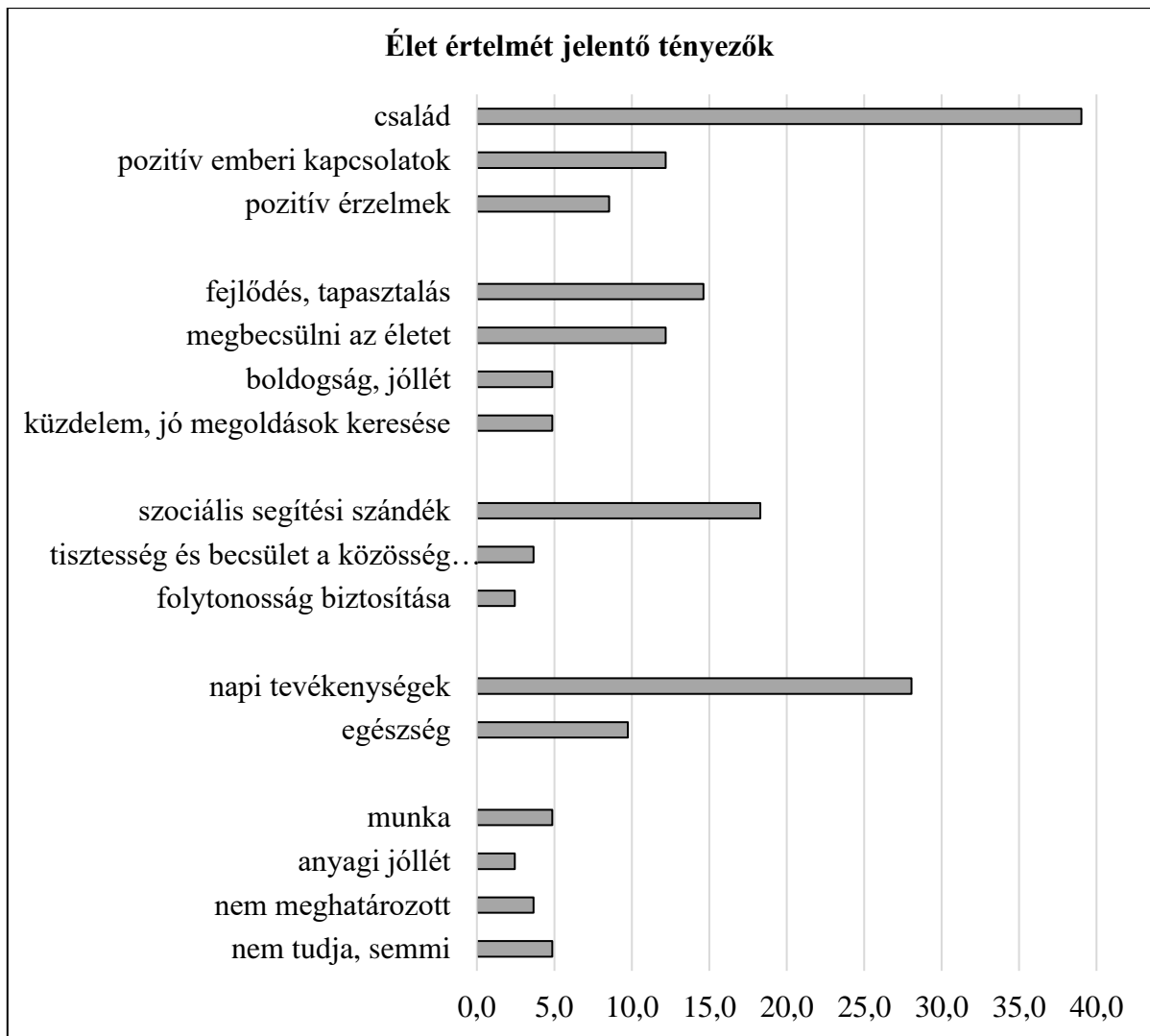
A *személyes fejlődés* terén 12 fő válasza szerint az érdeklődés, fejlődés (pl. „*érdeklődni*”; „*mindenre nyitott*”; „*új dolgok és új emberek megismerése*”; „*a bennem lévő tartalékok még felszínre kerüljenek*”; „*10 évre vannak terveim, a holnaputánra is tervezek*”; „*fejlődéspárti vagyok*”), a tapasztalás, tanulás, megismerés (pl. „*a világ, a tudomány, a természet jó irányú munkájának jó eredményeit még időskorban is jó megismerni*”; „*van időm elmélkedni nem technikai jellegű dolgokon, rácsodálkozni emberi dolgokra, embert és természetet megérteni, összefüggéseket megérteni, összekötni, amiket eddig tanultam*”) és a gondolkodás (pl. „*amíg tudok gondolkodni, addig ez egy értelmes élet*”; „*alkotó gondolatok*”) ad értelmet az életnek időskorban. 10 fő szerint az élet értelmét az élet, a létezés megbecsülése jelenti (pl. „*kerek élet volt*”; „*természetben gyönyörködni, meglátni mindenben a szépet*”; „*van idő megélni a nyugdíjas éveket*”; „*a létezés élménye csodálatos*”; „*még élek*”; „*minden nap gazdagabbá válik*”), 4 fő szerint a jóllét (pl. „*minőségibb életet tudjunk élni*”; „*könnyebb az élet itt az otthonban*”; „*úgy élek itt, mint egy szállodában*”), míg további 4 fő szerint a küzdelem és a jó megoldások keresése (pl. „*amit most megtehetek, azt megpróbálom megtenni*”; „*megküzdeni a betegséggel*”; „*a problémák egyben lehetőségek is*”; „*egyik nap viszi a másikat*”).

A *társadalmi elkötelezettség* terén 15 fő jelezte, hogy véleménye szerint az élet értelméhez hozzájárul a szociális segítői szándék, a világ jobbá tétele, segíteni például az idősotthonban élőket (pl. „*törődni a rosszabb állapotban lévőkkel*”; „*segíteni a gondozóknak*”), valamilyen társadalmi csoportot (pl. *hajléktalanokat, autistákat*), segíteni a családtagoknak és a barátoknak (pl. „*segíteni a tanulásban*”, „*férjem támogatása*”). 3 fő jelölte

meg élete értelmének a tisztességet és becsületet a közösség érdekében (pl. *„példamutatás az idősothonban”*; *„hasznos tagja lenni az otthon kulturális életének”*; *„egyháznál betöltött pozíció”*), illetve 2 fő jelölte meg a folytonosság biztosítását (pl. *„a tapasztalatokat, a tudást még át tudom adni a fiatalabb kollégáknak az aktív munkavégzés során”*; *„rendben hagyom itt az unokáimat, kitanítottam őket, mielőtt elmegyek”*).

Az egészség és aktivitás terén 23 fő szerint az általuk végzett különféle tevékenységek adnak értelmet életüknek időskorban, például mozgás, torna, utazás, séta az erdőben, kertészkedés, zene, olvasás, rádió, TV, kártyajáték, kultúra, festészet, kiállítások, háztartási munka (pl. *„mindig találok valamit, ami leköt, tevékeny vagyok”*; *„lefoglalom magam a festéssel”*; *„rengeteg programlehetőség adott”*). Emellett 9 fő említette értelemforrásként az egészsége meglétét (pl. *„sokmindenre képes vagyok testileg és lelkileg”*; *„elfogadható egészségi állapot”*; *„fizikailag jó állapotban vagyok”*; *„jó emlékezet”*; *„amíg nem épülök le annyira, hogy mások segítségére szoruljak”*; *„képes vagyok ellátni magam”*; *„nem vagyok a gyerekeim terhére”*; *„mindent meg tudok csinálni, amit ebben a korban lehet”*).

A fentiekén kívül egyéb értelemforrásokat is megjelöltek a válaszadók, 4 fő a munkát (pl. *„aktív munkavégzés”*; *„folyamatos munkás tevékenység”*), 2 fő az anyagi jóllétet, (pl. *„jó nyugdíj”*; *„biztos anyagi háttér időskorra”*), illetve 3 fő nem határozott meg konkrét értelemforrást (pl. *„mindent”*, *„mindig van olyan, ami értelmessé tudja tenni a mindennapokat”*).

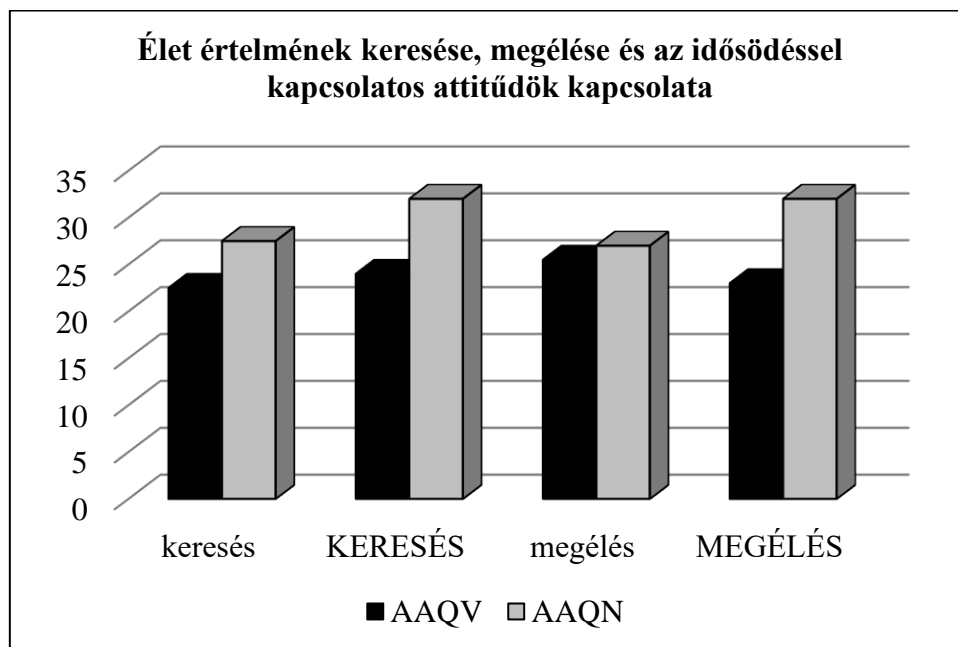


1. ábra: Élet értelmét jelentő tényezők (válaszadók %-a)

Kutatásunkban megvizsgáltuk, hogy milyen kapcsolat van az értelem keresése, az értelem megélése, illetve az idősödés megélése között, az *Élet Értelme Kérdőívben* adott válaszok a 2. ábrán láthatók. Az értelem megélésének és keresésének alacsony, illetve magas szintjét mediánhasítással határoztuk meg. Az alacsony szintet értelemkeresés esetében a medián < 26 érték, a 2. ábrán a „keresés” felirat, értelemmegélés esetében a medián < 28 érték, a 2. ábrán a „megélés” felirat mutatja. A magas szintet értelemkeresés esetében a medián > 26 érték, a 2. ábrán a „KERESÉS” felirat, értelemmegélés esetében a medián < 28 érték, a 2. ábrán a „MEGÉLÉS” felirat mutatja.

Az eredmények alapján jól látszik, hogy az idősödés veszteségként való megélése (AAQV) minden esetben alacsonyabb értéket mutat, mint az idősödés fejlődésként, növekedésként való megélése (AAQN), magas értelemkeresés, illetve magas értelemmegélés esetén a legnagyobb a köztük lévő különbség. Amennyiben azon csoportokat hasonlítjuk össze,

akik esetében az értelemkeresés szintje alacsony, illetve magas volt, az látszik, hogy az idősödés veszteségként való megélése tekintetében nincs közöttük szignifikáns különbség ($p=0.7837$), míg az idősödés fejlődésként való megélése esetében már szignifikáns különbség mutatkozik ($p=0.002149$), tehát inkább élük meg fejlődésként az idősödésüket azok, akiket az értelemkeresés magasabb szintje jellemez. Amennyiben azon csoportokat hasonlítjuk össze, akik esetében az értelemmegélés szintje alacsony, illetve magas volt, az látszik, hogy mind az idősödés veszteségként való megélése tekintetében ($p=0.04437$), mind pedig az idősödés fejlődésként való megélése esetében ($p=3.656e-05$) szignifikáns különbség mutatkozik, tehát inkább élük meg az idősödésüket fejlődésként és ezzel együtt kevésbé veszteségként azok, akiket az értelemmegélés magasabb szintje jellemez.



2. ábra: *Élet értelmének keresése, megélése és az idősödéssel kapcsolatos attitűdök kapcsolata*

A fentiekben bemutatott mediánhasítás mentén a továbbiakban négy csoportot képeztünk és ezen csoportokat hasonlítottuk össze az idősödés megélése tekintetében, az eredmények a 3. ábrán láthatók. Az alacsony értelemkereséssel és ezzel együtt alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoportot a 3. ábrán a „keresés, megélés” felirat, az alacsony értelemkereséssel és ezzel együtt magas értelemmegéléssel jellemezhető csoportot a 3. ábrán a „keresés, MEGÉLÉS” felirat, a magas értelemkereséssel és ezzel együtt alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoportot a 3. ábrán a „KERESÉS, megélés” felirat, míg a magas értelemkereséssel és ezzel együtt magas értelemmegéléssel jellemezhető csoportot a 3.

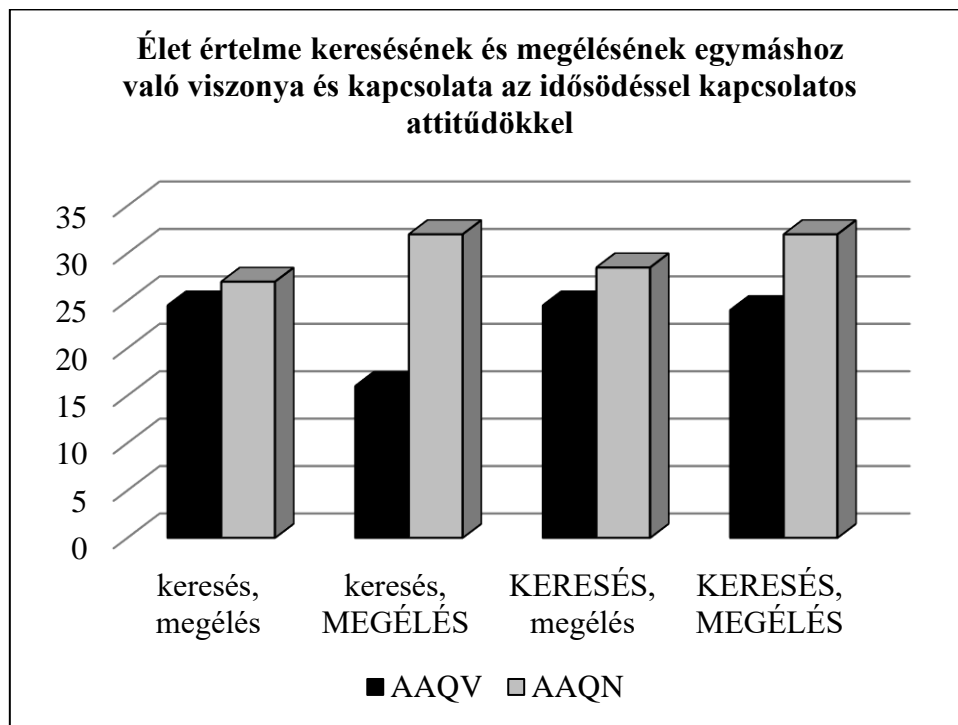
ábrán a „KERESÉS, MEGÉLÉS” felirat mutatja. Kutatásunk során arra is kerestük a választ, hogy milyen kapcsolat van az értelem keresésének és megélésének együttes mértéke, illetve az idősödés megélése között.

Az eredmények alapján jól látszik, hogy az idősödés veszteségként való megélése (AAQV) minden esetben alacsonyabb értéket mutat, mint az idősödés fejlődésként, növekedésként való megélése (AAQN). Az idősödés veszteségként való megélése az alacsony értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoportban a legkisebb mértékű, míg az alacsony értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel, valamint a magas értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoportokban a legmagasabb. Az idősödés fejlődésként való megélése az alacsony értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoportban a legkisebb mértékű, míg az alacsony értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoportban, valamint a magas értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoportban a legmagasabb.

Az alacsony értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport inkább éli meg fejlődésként az idősödését ($p=0.04321$) és ezzel együtt kevésbé éli meg veszteségként az idősödését ($p=0.004744$), mint az alacsony értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoport. Az alacsony értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport, valamint a magas értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoport összehasonlításakor sem az idősödés veszteségként való megélése ($p=0.9520$), sem pedig az idősödés fejlődésként való megélése ($p=0.5200$) esetében nem mutatkozott szignifikáns különbség. A magas értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport inkább éli meg fejlődésként az idősödését ($p=0.7393e-05$), mint az alacsony értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoport. A magas értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoport kevésbé éli meg veszteségként az idősödését ($p=0.02895$), mint az alacsony értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport. A magas értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport szintén kevésbé éli meg veszteségként az idősödését ($p=0.03925$), mint az alacsony értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport. A magas értelemkereséssel és magas értelemmegéléssel jellemezhető csoport inkább éli meg fejlődésként az idősödését ($p=0.02838$), mint a magas értelemkereséssel és alacsony értelemmegéléssel jellemezhető csoport.

Az értelem keresésének kettős természete figyelhető meg, 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; Konkoly Thege és Martos, 2006).



3. ábra: *Élet értelme keresésének és megélésének egymáshoz való viszonya és kapcsolata az idősődéssel kapcsolatos attitűdökkel*

2.) *Ha a jelenlegi életére tekint, melyek élete legörömtelibb élményei?*

A 85 interjúalany közül 4 fő nem válaszolt, 3 fő pedig azt jelezte, hogy jelenlegi életében nincsenek örömteli élményei (pl. „*kilátástalannak látom a helyzetem*”; „*nincs, mióta meghalt a feleségem*”). A válaszok között nem voltak egyértelműen beazonosíthatók az egyes boldogságorientációk, ugyanakkor fellelhetők voltak az előzőekben bemutatott értelemforrások, így a boldogságforrásokat is ezen csoportosítás alapján végeztük el az alábbiak szerint (4. ábra):

A *tartalmas emberi kapcsolatok* terén a válaszadók közül 38 fő említette a családot, a gyermekeket, az unokákat, a dédunokákat meglátogatását és a velük töltött idő szerepét, a jó családi kapcsolatokat (pl. „*unokákkal való találkozás*”; „*családi programok*”; „*családi események, nyaralások*”; „*párom léte, az, hogy mellettem van*”; „*férjemmel közös programok*”; „*az, hogy*

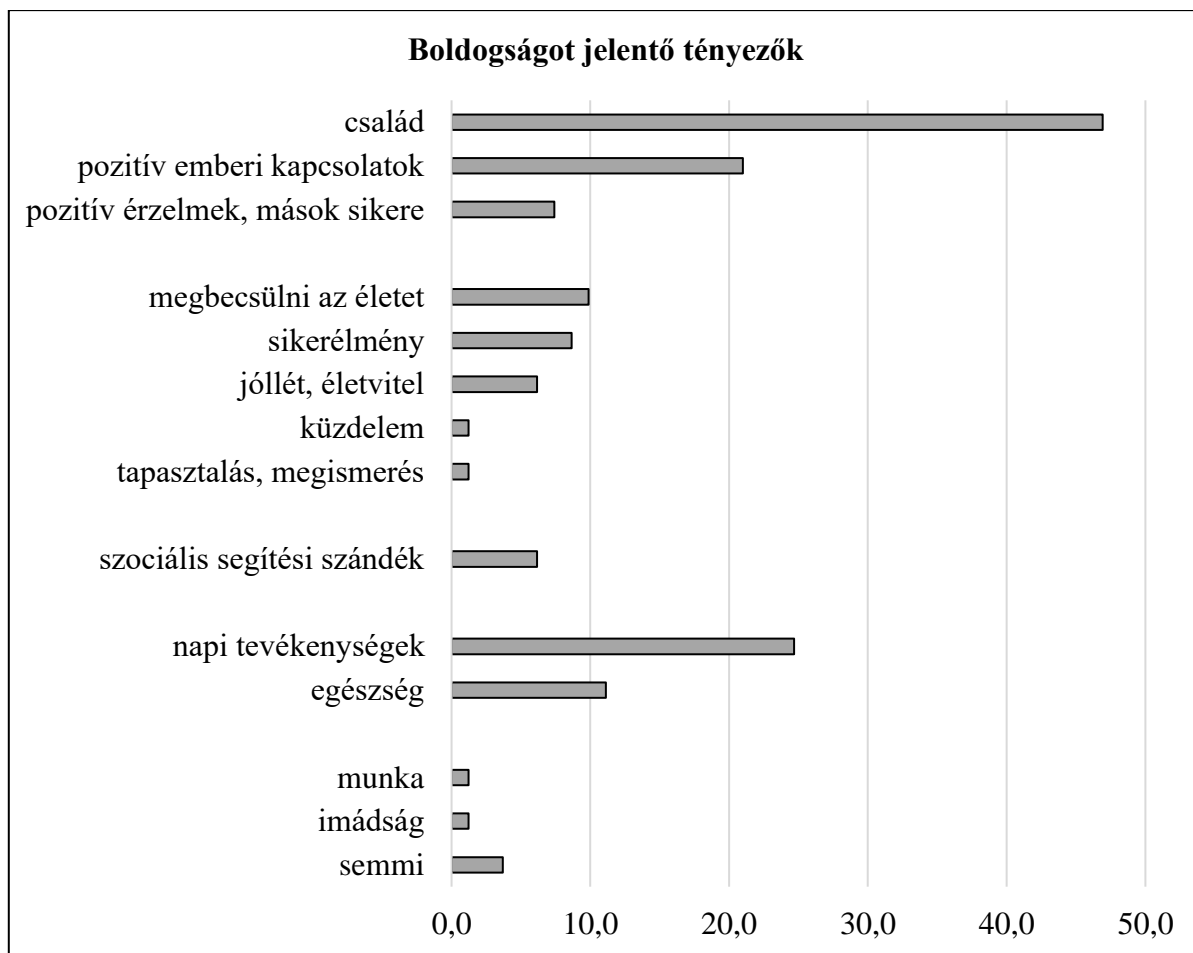
részese lehetek a családom életének”; „*családi körben az összetartás, összetartozás, közös ebédek, ünnepek*”). 17 fő említette a további pozitív emberi kapcsolatokat (pl. „*ha látogató érkezik*”; „*barátokkal programok*”; „*társasági, baráti összejövetelek*”; „*kártya, torna, festő klub*”; „*értelmes beszélgetések*”), illetve 6 fő említette a pozitív érzelmeket, gyermekei, unokái, tanítványai sikereit (pl. „*unokák sikerei*”; „*látni, hogy milyen szépen haladnak a tanítványaim*”).

A *személyes fejlődés* terén 8 fő válasza szerint a létezés megbecsülése jelenti a boldogságot az életben (pl. „*az, hogy életben van*”; „*a 95. évet megélni*”; „*élünk, süt a nap, szép az élet*”; „*ha jönnek a madarak*”; „*természet szépségének csodálata, a napsütés, maga a tény, hogy vagyok*”). 7 fő számára sikerélmény ad örömet az életben, az hogy még képes valamit megcsinálni (pl. „*még nem rozsdásodtam be*”; „*ha sikerül egy festményt jól megfesteni*”; „*az alkotás adta sikerélmény*”; „*munkahelyi elismerés, egy-egy új feladat sikeres teljesítése*”), illetve a korábbi sikeres életút („*amit fiatalon szerettem volna, azt megcsináltam*”). 5 fő szerint a jóllét, életvitel (pl. „*idősotthon kedvező benyomásai, az ellátás*”; „*új házban lakni*”, „*megengedhetek magamnak olyat, amit korábban nem, déligyümölcsöket*”; „*békés légkörben élni*”), míg további 1 fő szerint a küzdelem („*meg tudok küzdeni az állapotommal*”) és 1 fő szerint a tapasztalás, megismerés („*új emberek és helyszínek megismerése*”).

A *társadalmi elkötelezettség* terén 5 fő jelezte, hogy a szociális segítségi szándék, az önkéntesség, mások segítése (pl. *hajléktalanok, autisták, önkéntes felolvasó idősotthonban, nővéreknek segít idősotthonban*) ad örömet életükben.

Az *egészség és aktivitás* terén 20 fő számára okoznak örömet az általuk végzett különféle szabadidős tevékenységek, például kirándulások, hosszú séták, kertészkedés, olvasás, TV, rádió, zenehallgatás, kártyajáték, kulturális programok, koncert, múzeum, festészet, foltvarrás, varrás (pl. „*amikor tevékenykedni tudok*”; „*jövök-megyek, főzök, úszok*”). Emellett 9 fő említette a boldogság forrásaként az egészsége meglétét, a jó fizikai és szellemi közérzetet (pl. „*ha az egészségem rendben van*”; „*fájdalommentes napok*”; „*amikor reggel fájdalom nélkül fel tudok kelni*” „*mindent meg tudok csinálni, amit ebben a korban lehet*”).

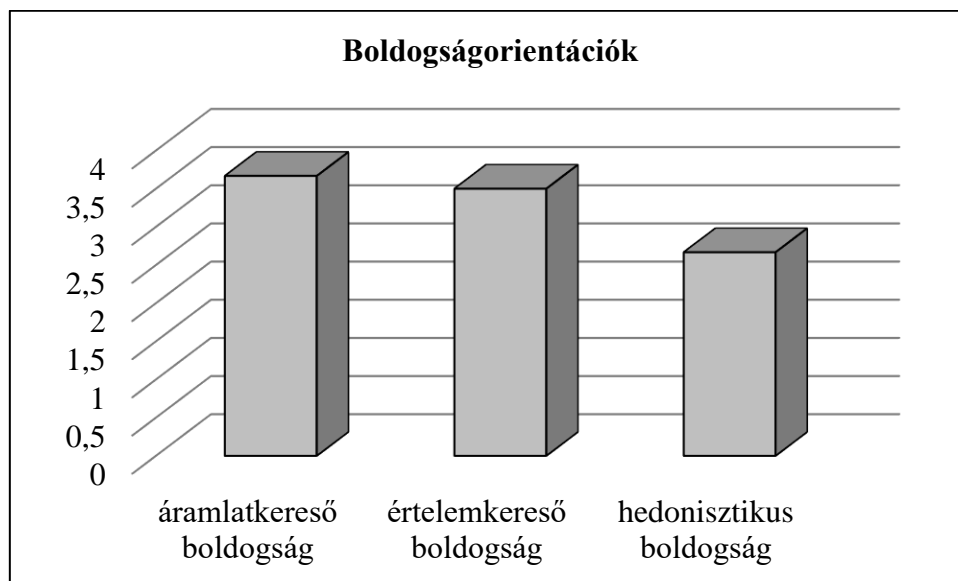
A fentiekén kívül *egyéb boldogságforrásokat* is megjelöltek a válaszadók, 1 fő említette az imádságot, 1 fő pedig a munkát.



4. ábra: Boldogságot jelentő tényezők (válaszadók %-a)

A *Boldogság Orientáció Skálára* adott válaszok alapján (5. ábra) jól látszik, hogy időskorban a hedonisztikus boldogság a legkisebb mértékű (median=2.667), míg ennél magasabb mértékű volt az értelemkereső (median=3.500) és az áramlatkereső boldogság (median=3.667). A hedonisztikus boldogság mind az értelemkereső ($p=0.0005656$), mind pedig az áramlatkereső boldogsághoz ($p=3.877e-07$) képest szignifikánsan alacsonyabb mértékű, míg az értelemkereső és az áramlatkereső boldogság között nem volt szignifikáns különbség ($p=0.08437$). Időskorban tehát inkább okoznak örömet az értelemmel teli, illetve az áramlatélményt kiváltó tevékenységek, mint az élevezetek, élmények, önmagukban a pozitív érzések keresése. A Boldogság Orientáció Skála 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 (2020a, 2020b, 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.

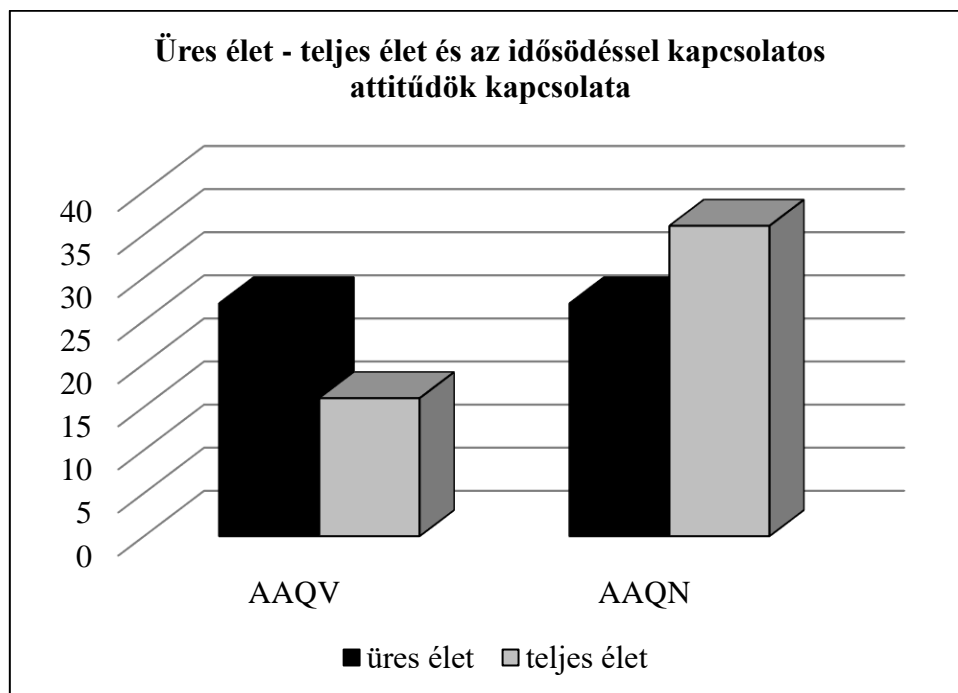


5. ábra: Boldogságorientációk (median értékek)

Kutatásunkban azt is megvizsgáltuk, hogy milyen kapcsolat van a boldogság és az idősödés megélése között. Az egyes boldogságorientációk alacsony, illetve magas szintjét mediánhasítással határoztuk meg. Az alacsony szintet az áramlatkereső boldogság esetében a medián < 3.667 érték, az értelemkereső boldogság esetében a medián < 3.500 érték és a hedonisztikus boldogság esetében a medián < 2.667 érték adja. A magas szintet az áramlatkereső boldogság esetében a medián > 3.667 érték, az értelemkereső boldogság esetében a medián > 3.500 érték és a hedonisztikus boldogság esetében a medián > 2.667 érték adja. Mindhárom boldogságorientáció magas szintje jelenti boldogság szempontjából a „teljes életet”, míg mindhárom boldogság orientáció alacsony szintje az „üres életet”.

Az eredmények alapján jól látszik (6. ábra), hogy az idősödés veszteséggént való megélése (AAQV) a boldogság szempontjából „üres élet” esetében szignifikánsabb magasabb, mint a „teljes élet” esetében ($p=0.03773$), míg az idősödés fejlődésként, növekedésként való megélése (AAQN) a boldogság szempontjából „üres élet” esetében szignifikánsabb alacsonyabb, mint a „teljes élet” esetében ($p=9.34e-06$). A boldogság szempontjából „üres élet” esetében az idősödés veszteséggént és fejlődésként való megélése egyaránt közepes szintet mutat ($p=1.000$), míg „teljes élet” esetében az idősödés fejlődésként való megélés szignifikánsan magasabb, mint a veszteséggént való megélése ($p=2.315e-06$). A „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.



6. ábra: Boldogságorientációk által meghatározott üres élet és teljes élet, valamint ezek kapcsolata az idősödéssel kapcsolatos attitűdökkel (median értékek)

Az egyes boldogságorientációk és az élet értelmének keresése, valamint megélése közötti kapcsolatot megvizsgálva az látszik, hogy mindhárom boldogságorientáció erősebb korrelációt mutat az Élet Értelme Kérdőív értelemmegélés skálájával, mint az értelemkeresés skálával (2. táblázat). A Boldogság Orientáció Skála magyar nyelvű validálásakor szintén azt találták, hogy az értelem megélése erősebb korrelációt mutat az értelemkereső boldogsággal, mint az értelem keresése, amelynek oka, hogy a kérdőív inkább az értelemteliségre kérdez rá, nem pedig az értelem keresésre. Mind az értelem megélése, mind pedig az értelem keresése a hedonisztikus boldogsággal mutatta a leggyengébb korrelációt, amely megegyezik a Boldogság Orientáció Skála magyar nyelvű validálásakor tapasztaltakkal. Ugyanakkor az értelemkeresés és az értelemmegélés, valamint az értelemkereső boldogság és az áramlatkereső boldogság közötti közepes erősségű korreláció nagyobb mértékűnek bizonyult az idősek esetében, mint a kérdőív validálásakor a teljes mintára nézve, amely döntő részt 45 év alattiakból állt. (Szondy és Martos, 2014)

	Hedonisztikus boldogság	Értelemkereső boldogság	Áramlatkereső boldogság
Értelem keresése	rho = 0.2528	rho = 0.4726	rho = 0.4536
Értelem megélése	rho = 0.3842	rho = 0.5827	rho = 0.5950

2. táblázat: Boldogságorientációk, valamint az élet értelmének keresése és megélése közötti korreláció ($p < 0.05$)

Összegzés

Kutatásunkban azt vizsgáltuk kvalitatív módon, félig struktúrált interjúk mentén, valamint kvantitatív módon, kérdőíves felméréssel, hogy milyen a 65 év feletti idős embereknek az idősödéshez való viszonya, időskorukban melyek életük legörömtelibb élményei, illetve mi ad értelmet életükben. A vizsgálatban 85 személy vett részt, egyrészt önálló független életvitelt folytató személyek, másrészt intézményesített életvitelt folytató személyek.

Az élet értelmességével kapcsolatban a félig struktúrált interjúk során a megkérdezettek inkább az értelem megélésevel kapcsolatos érzéseket, élményeket, véleményeket említettek, a válaszok között megtalálhatók voltak Viktor Frankl (1996; 2002; 2015) értelem megéléseire vonatkozó érték kategóriái, ugyanakkor a válaszok ennél sokkal szélesebb spektrumot öleltek fel. Legtöbbször a család, a gyermekek, az unokák, a dédunokák meglétét és a velük töltött idő szerepét, az összetartó családot, továbbá az általuk végzett különféle tevékenységeket említették, valamint azt, hogy a szociális segítségi szándék ad értelmet életüknek. Ennél kevesebben említették a további pozitív emberi kapcsolatokat (pl. barátok, társsági élet), a pozitív érzelmeket (pl. optimizmus, megbocsátás, szeretet, elfogadás, bizalom), illetve azt, hogy az érdeklődés, fejlődés, tapasztalás, tanulás, az új dolgok és új emberek megismerése, a gondolkodás ad értelmet az életüknek idős korban.

A kérdőíves felmérés alapján az látszik, hogy inkább élnek meg fejlődésként az idősödésüket azok, akiket az értelemkeresés magasabb szintje jellemez, illetve inkább élnek meg az idősödésüket fejlődésként és ezzel együtt kevésbé veszteséggént azok, akiket az értelemmegélés magasabb szintje jellemez. Amennyiben az értelem keresésének és megéléseinek együttes mértékét vesszük figyelembe, az látszik, hogy inkább veszteséggént és

kevésbé növekedésként élik meg az idősödésüket azok, akiket egyaránt alacsony mértékű értelemkeresés és megélés jellemez, míg inkább növekedésként és kevésbé veszteséggként élik meg az idősödésüket azok, akiket magas értelemmegélés és alacsony mértékű értelemkeresés jellemez. Az értelem keresésének kettős természete (Frankl, 1996; Konkoly Thege és Martos, 2006) figyelhető meg, hiszen a keresés magas szintje önállóan, illetve a keresés alacsony szintje magas értelemmegéléssel együtt egyaránt vezethet az idősödés pozitív, növekedésként történő megéléséhez.

A boldogsággal kapcsolatban a félig struktúrált interjúk során 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 idős korban. A válaszadók kisebb része említette még az egészsége meglétét (pl. jó fizikai és szellemi közérzet) és a létezés megbecsülését (pl. még életben van, magas kort megélt).

A kérdőíves felmérés alapján idős korban inkább okoznak örömet az értelemmel teli, illetve az áramlatélményt kiváltó tevékenységek, mint az élvezetek, élmények, önmagukban a pozitív érzések keresése, amely összhangban van Szondy és Martos (2014) megállapításával, miszerint a hedonisztikus boldogság 46 év felett jelentősen csökken. Ezen kívül a boldogság szempontjából „teljes élet”-et élők az idősödésüket inkább élik meg fejlődésként, növekedésként és ezzel együtt kevésbé élik meg veszteséggként.

Összességében elmondható, hogy az élet értelmessége és a boldogság vizsgálata során a kvalitatív és a kvantitatív vizsgálatok jól kiegészítették egymást, gazdagították a vizsgálat eredményét. Idős korban ugyanazon tényezők adnak leginkább értelmet az életben, mint amelyek leginkább örömet adnak: család megléte és velük való kapcsolat, az aktivitás, szabadidős tevékenységek, valamint a pozitív emberi kapcsolatok.

Irodalomjegyzék

- Balaskó M., Pétervári E., Székely A. (2013). Az idősödő szervezet: táplálkozás, mozgás és fiziológiai változások. In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó, Budapest.* 151-178.
- Blanchflower D. G. (2020/a). Unhappiness and age. *Journal of economic behavior és organization, 176*, 461–488.
- Blanchflower, D. G. (2020b). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 132 countries. NBER Working Paper #26641, National Bureau of Economic Research, Inc. <https://ideas.repec.org/p/nbr/nberwo/26641.html>
- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics, 34*, 575–624.
- Brassen, S., Gamer, M., Peters, J., Gluth, S., és Buchel, C. (2012). Don't Look Back in Anger! Responsiveness to Missed Chances in Successful and Nonsuccessful Aging. *Science, 336 (6081)*, 612-614.
- Bromley, D. B. (1972). *Az emberi öregedés pszichológiája.* Gondolat Kiadó, Budapest.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., és Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54(3)*, 165-181.
- Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Mayr, U., és Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79(4)*, 644–655.
- Czigler I. (2000). Megismerési folyamatok változása felnőttkorban. In: Czigler I. (szerk.): *Túl a fiatalságon: megismerési folyamatok időskorban.* Akadémiai Kiadó.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi DW, Oishi S, et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flow - rishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research 2010;97(2):143-56.*
- 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 lelkgondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*. Jel Kiadó, Budapest.
- Huppert F, So TC. (2010). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research* 2010;110(3):837-61.
- Jászberényi J. (2020). „Never too late...” *Az időskori pszichológiai és pszichiátriai problémák és a tanulás*. Szerzői kiadás
- Keyes CL, Westorf GJ. (2011). Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode. *Age and Mental Health* 2011;16(1).
- Konkoly Thege B. (2007). Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában. *Pszichológia*, 27(3). 261–274.
- Konkoly Thege B., Martos T. (2006). Az Életcél Kérdőív magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3). 153–169.
- Lyubomirsky, S. (2013). *Boldogságmitoszok -Tények és tévhitek*. Ursus Libris
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., és Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- 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.
- Oláh A. (2004). Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra* 2004/11. 39-47.
- Oláh A. (2005.): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest
- Oláh A. (2019). A pozitív öregedés pszichológiai forrásai. *Lege Artis Medicinae*, 29(01-02), 79-87.
- Park N., Peterson C., Ruch W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *Journal of Positive Psychology*, 4, 273-279.

Schueller S.M., Seligman M.E.P. (2010). Differential pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5, 253-263.

Seligman M.E.P. (2011): *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press, New York.

Sung O. C., Burbank M. P. (2000). Meaning in Life Among the Elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing* 30(2): 259-271.

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 idősödéssel kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálata. *Lege Artis Medicinae*, 17(2):137–143.

Vella-Brodrick D.A., Park N., Peterson C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning - findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90, 165-179.

Zábó V., Vargha A. (2019). Újabb eredmények az Élet Értelme Kérdőív magyar változatának validálásához. *Alkalmazott Pszichológia* 19 (2): 77-98.

A szerző:

Ferwagner Anna

PhD hallgató

Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet

4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

ferwagner.anna@gmail.com