

Egy új időskori pszichológiai jól működés erősítését célzó „WellAge” tréning bemutatása és hatékonyságának vizsgálata

Bagdi Bella¹, Szirmai Viktor², Vargha András^{3,4}, Oláh Attila³

¹ ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2023-5626>

² Olajág Otthonok

³ ELTE PPK Pszichológiai Intézet

⁴ KRE BTK Pszichológiai Intézet, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1126-8227>

Kulcsszavak: jóllét, pozitív pszichológiai intervenció, Olajág otthon, WellAge program

Átfogó vizsgálatok igazolják, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók – amelyek a pozitív érzelmek és erősségek tudatos fejlesztésére irányulnak – időskorban is mérhetően javítják a mentális jóllétet és csökkentik a depresszív tüneteket (Seligman et al., 2011). Pld. a reminiszcencia-terápia, a mindfulness és a hála gyakorlása bizonyítottan növeli az élettel való elégedettséget és csökkenti a depressziót (Bryant, 2003; Westerhof & Bohlmeijer, 2014). A pozitív pszichológia által kidolgozott pozitív öregedés koncepciójának gyakorlati alkalmazása mentén egy olyan program kidolgozására került sor, amely a koncepcióban kiemelten kezelt tényezőket hivatott erősíteni.

Célok

Az időskori pszichológiai jól működés erősítését célzó programunk kidolgozásának és hatásvizsgálatának a célja hozzájárulni a magyar időskorú lakosság jóllét, mentális egészség, pszichológiai immunitás és virágzás szintjének növeléséhez és a programot elérhetővé tenni idősokkal foglalkozó szakemberek számára.

Módszerek és mintaválasztás

A pozitív öregedést előmozdító pszichológiai erőforrásokat fejlesztő „WellAge Programunkat”, amelynek középpontjában az önegyüttérzés, a jelentudatosság, a jelentudatos megküzdés, a pszichológiai immunitás és a karaktererősségek fejlesztése áll, egy pilot vizsgálatban teszteltük. Öt Olajág otthonban összesen 85 résztvevő vett részt a 10 alkalommal megtartott tréningeken. A kontroll csoport tagjai párhuzamosan kézműves és irodalom felolvasó foglalkozásokon vettek részt.

A fejlesztési program hatékonyságvizsgálatát előtt-után vizsgálati módszertannal és kontrollcsoport alkalmazásával végeztük. A fejlesztő programok indítása kezdetén vizsgáltuk a két csoport pozitív pszichológiai jellemzőit, valamint a jóllétük és mentális egészségük szintjét. Ezeket a vizsgálatokat közvetlenül a tréningek befejezése után megismételtük (előtt-után vizsgálatok).

Vizsgálati eszközök

13 mérőeszközt alkalmazunk: Philadelphia Mindfulness Kérdőív, VIA Kérdőív Rövidített változata, Mentális Egészség Teszt (MET), Globális Jólét Kérdőív, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), Positive Mental Health Scale (PMH-skála), Rövidített Önegyüttérzés Skála (SCS-SF), Huppert-féle Virágzás Kérdőív, Flourishing Skála (FS), Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK), Pozitív Mindfulness Kérdőív (PMQ), Pozitivitás Skála (PS), Szubjektív egészség állapot kérdőív és Mindful coping kérdőív. Az adatok elemzését ROPSTAT2.0 programmal végeztük Feltáró és Megerősítő Faktoranalízis (EFA, CFA) segítségével elemeztük az alkalmazott tesztek megbízhatóságát, valamint a program hatásának kimutatására egy szempontos varianciaanalízist (One-way comparison of repeated measures) és Két szempontos vegyes varianciaanalízist (Two-way mixed ANOVA) alkalmaztunk.

A 10 hetes intervenciós program

1. hét: Kezdő lépések a tudatos boldogság felé

Cél: Bevezetés a programba, hetek felépítése, ismerkedés egymással, csoportszabályok lefektetése, pozitív életkori hiedelem ereje (*Rick Hanson pozitív neuroplaszticitás és Becca Levy elméletei alapján*)

2. hét: Hálás szívvel könnyebb az élet – A hála gyakorlása

Cél: Felfedezni, hogy a sok nehézség és kihívások közepette is körbevesznek olyan dolgok, amelyekért hálásak lehetünk. A figyelem tudatos irányítása a jó dolgok irányába (*Marton Seligman és Sonja Lyubomirsky elméletei alapján*).

3. hét: A jókedv fél egészség - A Jó befogadása

Cél: Megtapasztalni, hogy a jelen tudatos megélése és a Jó tapasztalatok tudatos befogadása növeli a jóllétszintet (*Bryant és Veroff elmélete alapján*)

4. hét: A szeretet a szív kenyere - A szeretet mikropillanatai

Cél: A szeretet apró, mindennapi megnyilvánulásainak felismerése és tudatosítása, a szeretetnyelvek megértése és alkalmazása a kapcsolatok erősítése érdekében (*Barbara Fredrickson elméletei alapján*).

5. hét: **Legjobb Önmagad - Karaktererősségek felfedezése**

Cél: Saját erősségek felismerése és tudatos használata a mindennapi életben, az önbecsülés növelése és a pozitív énkép kialakítása (*VIA karaktererősségek, Seligman és Peterson vezette kutatási eredmények alapján*).

6. hét: **A kedvesség gyógyítja a lelket - Szerető kedvesség önmagunk felé**

Cél: Az önegyüttérzés és mások felé irányuló szerető kedvesség gyakorlása, az elfogadás fejlesztése (*Kristin Neff és Chris Germer önegyüttérzés programja alapján*).

7. hét: **Teher alatt nő a pálma – a stressz újraértékelése**

Cél: A stressz napos oldalának és a gondolkodásmódok erejének felfedezése (*Alia Crum és Ellen Langer vizsgálati eredményeinek alapján*).

8. hét: **Ahol szív, ott értelem - Utak az élet értelméhez**

Cél: Saját alapvető értékek és az élet értelmének felfedezése, az értelemforrások azonosítása a teljesebb és gazdagabb élet érdekében (*Joel Veos munkássága alapján*).

9. hét: **Jobb Veled a Világ – A jócselekedetek ereje**

Cél: Az altruizmus és a másokért tett jó cselekedetek pozitív hatásainak megtapasztalása, a közösségi érzés erősítése (*Sonja Lyubomirsky tanulmánya alapján*).

10. hét: **Boldogságterv**

Cél: A program során tanultak összefoglalása, a leghasznosabb gyakorlatok áttekintése és egy személyes boldogságterv elkészítése a hosszú távú jóllét fenntartásáért (*Seligman PERMA modellje alapján*).

Eredmények

Az önkontrollos vizsgálat eredményei alapján a tréning hatására szignifikáns fejlődés mutatkozott több jóllétkomponens: az önegyüttérzés, érzelmi jóllét, pozitivitás pszichológiai immunitás és a mindfocusing tekintetében. A vegyes varianciaanalízis a tréning hatását igazolta a kísérleti csoportban, különösen a pszichológiai jóllét és a Positive Mental Health Scale átlagának szignifikáns pozitív irányú változásának vonatkozásában.

Relevancia

A program egyedülálló Magyarországon, hiszen bizonyítékokon alapuló pozitív pszichológiai beavatkozásokat alkalmaz és azok hatékonyságát empirikusan vizsgálja. Eredményeink hozzájárulhatnak az időskori lelki egészség fejlesztését célzó gyakorlati programok továbbfejlesztéséhez, továbbá az alkalmazott mérőeszközök prediktív validitásának ellenőrzése pedig értékes elméleti hozzájárulással bír a mentális egészség mérésének területén.