



# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

### A megküzdés és életkori sajátosságai – A COVID-19 hatása az időskori megküzdésre

Nagy Luca Zsuzsa

Tanársegéd, Debreceni Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Szociál- és Munkapszichológiai Tanszék

PhD hallgató, Debreceni Egyetem, BTK, Humán Tudományok Doktori Iskola

**Kulcsszavak:** idősök, járvány, pandémia, megküzdés, pszichés jóllét

Empirikus kutatások eredményei alapján összefoglalásra kerülnek az idős felnőtt korosztály COVID-19 pandémia alatt mutatott megküzdési viselkedését jellemző sajátosságok és karakterisztikumok. A kutatás gyakorlati jelentősége, hogy a korcsoportot érintő prevenció, és intervenció programok, és kommunikációs üzenetek kialakításának kiindulópontjául szolgálhat.

A COVID-19 vírus komoly légzőszervi szindróma, melyet pandémiaként neveztek meg egész világra vonatkozó elterjedése okán. A járvány mind a fiatalok, mind az idősök számára magas kockázattal járó, fokozott szorongást okozó fenyegetés (Pearman, Hughes, Smith és Neupert, 2020), ilyen értelemben az egyén stabilitását megrendítő tényező, stresszor. A járvány hatása a pszichés egészségre és jóllétre nézve aktuális kutatási kérdéseket vetnek fel. A megküzdés, avagy coping olyan helyzetekben megjelenő szándékos és erőfeszítést igénylő viselkedések, gondolatok és érzelmek összessége, mely az egyén stabilitását fenyegető, megterhelő eseménnyel való találkozás nyomán alakul ki (Tiringer, 2014).

A megküzdéssel kapcsolatos kutatási eredmények értelmezésekor fontos figyelembe venni a megküzdés típusát (pl. vonás-megküzdés és állapot-megküzdés, pl. Tiringer, 2014), és különböző módzatait (pl. feladat-, érzelem- és elkerülés-orientált megküzdés, pl. Endler és Parker,

1994); valamint kor-specifikus vonatkozásait. A legújabb empirikus kutatási eredmények mentén összegzésre kerülnek az idősödő korosztály a vírussal kapcsolatos megküzdése szempontjából releváns viselkedései. Például, az óvintézkedések betartása és az ezekhez fűződő információkeresés (pl. maszkviselés, pl. Pearman, Hughes, Smith és Neupert, 2020), a szociális távolság betartása és ennek kapcsán a társas támasz keresése, valamint a családi kapcsolatok mint megküzdést segítő erőforrások keresése és fenntartása (pl. Losada-Baltar és mtsai, 2020).

Jelen összefoglaló gyakorlati jelentősége, hogy az idős korosztály - mint a járvány által kiemelten veszélyeztetett korcsoport - megküzdési viselkedésében potenciálisan fellelhető mintázatok alapján olyan ajánlásokat tegyen, melyek mentén a megelőzéssel kapcsolatos, egészségviselkedést szorgalmazó meggyőző üzeneteket átalakítva azok hatékonysága növelhető.