

A POZITÍV IDŐSÖDÉS MAGYAR DISKURZUSAIRÓL

Szerző:

Tóth Dalma
Debreceni Egyetem
Humán Tudományok Doktori Iskola

Első szerző e-mail címe:
p.toth.dalma8@gmail.com

Szerző e-mail címe:
p.toth.dalma8@gmail.com

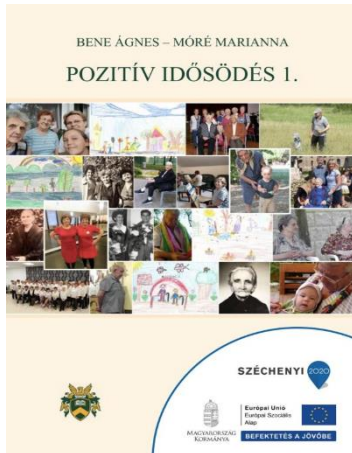
Lektorok:

Szabóné Balogh Ágota (PhD)
Gál Ferenc Egyetem

Olteanu Lucián Líviusz (PhD)
Gál Ferenc Egyetem

és további két anonim lektor...

Tóth Dalma (2024): A pozitív idősödés magyar diskurzusairól. *OxIPO – interdiszciplináris tudományos folyóirat*, 2024/1. 127-131. DOI 10.35405/OXIPO.2024.1.127



A recenzió alapjául szolgáló mű bibliográfiája:

Bene Ágnes és Móré Marianna (2024): *Pozitív idősödés 1.*, Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen. ISBN 978-963-615-006-8

Kulcsszavak: gerontológia, pozitív pszichológia, pozitív idősödés

Diszciplína: pszichológia, szociális munka, szociológia

Bibliography of the subject of this recension: Bene, Ágnes & Móré, Marianna (2024): *Pozitív idősödés 1* [*Positive Ageing 1*], Debrecen (HU): Debreceni Egyetemi Kiadó. ISBN 978-963-615-006-8

Keywords: gerontology, positive psychology, positive ageing

Discipline: psychology, social work, sociology

A *Pozitív idősödés 1.* nem csupán egy könyv az idősödés természetes folyamatáról, hanem egy útmutató, amely átformálja azt, ahogyan a társadalom és az egyének az idősödést érzékelik. A Debreceni Egyetemi Kiadó gondozásában 2022-ben megjelent mű, melynek szerzői között akadémikusok, gyakorló szakemberek és kutatók találhatók, interdiszciplináris megközelítést kínál, bemutatva, hogy az aktív és pozitív idősödés valóban lehetséges és kívánatos cél.

Az idősödés gyakran társul a hanyatlás és a képességek csökkenésének negatív képzetéhez. Ennek ellentmondva, a bemutatott könyv azt az üzenetet közvetíti, hogy az élet későbbi szakaszai új lehetőségek forrásai lehetnek, amelyek során az emberek továbbra is hozzájárulhatnak a társadalomhoz, élvezhetik az életet, és fejlődhetnek személyes és spirituális értelemben egyaránt. A *Pozitív idősödés 1.* felvázolja azokat a stratégiákat, tudományos kutatásokat és személyes történeteket, amelyek segítségével az olvasók megérthetik és megvalósíthatják az életük ezen szakaszának gazdagságát.

E recenzió során arra törekszem, hogy átfogó képet adjak a könyv tartalmáról, elemezsem annak fő üzeneteit és azok relevanciáját a mai magyar társadalomban, valamint értékeljem, hogy milyen hatással lehet a könyv az olvasókra és az öregedéshez való hozzáállásukra. Az idősödés pozitív oldalának bemutatása nem csak szükséges, hanem időszerű is, figyelembe véve a világ népességének elöregedését és az ezzel járó társadalmi kihívásokat. Az itt tárgyalt per-

spektívák nem csak az idősebb generációknak szólnak, hiszen mindenki számára fontos, hogy megértse és értékelje az idősödés pozitív lehetőségeit.

A mű tartalmáról

A *Pozitív idősödés 1.* című könyv az idősődéssel kapcsolatos kutatások és elméletek széles körét öleli fel, amelyek egy közös célt szolgálnak: bemutatni, hogyan lehet az élet későbbi szakaszait értékkel, céliránysággal és örömmel tölteni. A kötet tanulmányai nem csupán az idősödés biológiai és fizikai aspektusaira koncentrálnak, hanem széleskörűen vizsgálják a mentális, emocionális és társadalmi dimenziókat is, hangsúlyozva az interdiszciplináris megközelítés fontosságát. Már az előszóban is említésre kerül a pozitív pszichológia atyjainak, Csíkszentmihályi Mihálynak és Martin Seligmannak az alap gondolata, mely szerint az emberi erősségek és erények feltárását kell előtérbe helyezni (v.ö.: Seligman és Csíkszentmihályi, 2000).

A kötet szerkesztőinek tevékenysége több szempontból is köthető az előbb említettekhez, hiszen a *Magyar Gerontológia* folyóirat (melynek bemutatására az egyik tanulmány is vállalkozik), illetve a *Gerontológiai Napok* minden év októberében megrendezett nemzetközi tudományos konferencia is a munkásságuk egy részét képezi. A Debreceni Egyetem Egészségtudományi Karán található Gerontológia Tanszék így sok szempontból különlegesen számít. A kötet szerkesztői a tanulmányok összeállítása során új szintérré vitték

a pozitív időszóddéssel kapcsolatos tudományos diskurzusok kibontását, hiszen a könyv mélyebb betekintést mutat a gerontológia egyik szegmensébe, a pozitív pszichológiába, mint bármelyik folyóiratszám, vagy konferencia kivonat.

A könyv valamennyi tanulmánya ugyanakkor fontos szereppel bír, mivel szemléletformáló hatással bírhatnak a társadalom időszóddéssel kapcsolatos nézeteire. Távolról sem korlátozódnak a hanyatlás vagy a képességek csökkenésének negatív narratívájára, ehelyett a lehetőségek, a növekedés és a jóllét fókuszába helyezik az időszóddés folyamatát. *Az időskori jóllét támogatásának lehetőségei és összefüggése a társas jólléttel* című tanulmány rámutat például arra, hogy az életkor előrehaladtával sokan mélyebb életcélra és magasabb életszínvonalra tesznek szert, ami pozitív hatással van a mentális és fizikai egészségre egyaránt. Szó van még a *Generációk közötti együttműködésről*, a tehetség gondozásáról és az időskorban kirajzolódó karakterösszegekről is. Ezek a művek rávilágítanak arra, hogy a pozitív pszichológia alapelvei nem csupán az életkorai szakaszában relevánsak, hanem eszközöket és stratégiákat kínálnak az élet minden szakaszában való virágzásra, különösen az időszóddés folyamata során. *Az Pozitív időszóddés 1. című mű* így átmenetet képez a tudományos kutatás és a mindennapi élet perspektívái között. Ez a jellegzetessége lehetővé teszi az olvasó számára, hogy új nézőpontokat fedezzen fel az öregedés folyamatáról, és praktikus útmutatást kapjon az időskori évek minőségének javításához.

Az integrált megközelítés, amely a tanulmányokat áthatja, nem csak az egyéni jóllét növelésére koncentrál, hanem a közösségi kapcsolatok és társadalmi beilleszkedés fontosságát is hangsúlyozza. Egyes tanulmányok kiemelik, hogy a pozitív és értelmes közösségi interakciók, mint az önkéntesség vagy a közösségi csoportokban való részvétel, jelentősen hozzájárulnak az idősebb korosztályok életminőségéhez, erősítve ezzel a pozitív pszichológia közösségi aspektusait. Ez a közelítésmód rámutat arra, hogy a pozitív időszóddés nem csupán egy individuális törekvés, hanem egy társadalmi vállalkozás is, amely megköveteli a környezeti és társadalmi tényezők pozitív befolyását. A könyv ezen felismerések révén nem csak az idősebb generációknak kínál útmutatást, hanem minden korosztálynak üzen: az öregedés egy pozitív folyamat, amelyben mindenki aktívan részt vehet.

Elemző és kritikai gondolatok

A könyv áttekintése során nemcsak a tartalmi gazdagságát és az interdiszciplináris megközelítését érdemes kiemelni, hanem azt is, hogy ez a mű milyen szerepet tölt be a gerontológia területén, és hogyan tükrözi, illetve befolyásolja ennek a tudományágnak a fejlődését.

A Pozitív időszóddés 1. hozzájárulása a gerontológiai kutatáshoz és oktatáshoz kétségkívül jelentős. A könyv szerzői által választott pozitív pszichológiai keretrendszer újszerű szempontokat hoz az időszóddés folyamatával kapcsolatos kutatásokba, ami hagyományosan az időszóddés negatív aspek-

tusaira, mint a betegségek és a hanyatlás, koncentrált. Ezáltal a könyv hozzájárul a gerontológia tudományága egyensúlyának helyreállításához, kihangsúlyozva az idősödés pozitív lehetőségeit és a minőségi élet folytatásának fontosságát.

Noha a mű fontos lépéseket tesz a gerontológia pozitív aspektusainak bemutatásában, kritikai szempontból meg lehet vizsgálni a könyv által nyújtott perspektívák kiegyensúlyozottságát. Egyes olvasók úgy érezhetik, hogy a mű túlzottan optimista képet fest, és nem szentel elegendő figyelmet azoknak a valós kihívásoknak, amelyekkel az idős emberek szembesülhetnek, beleértve a szegénységet, a magányt, és az egészségügyi problémákat. Ezért fontos, hogy a pozitív aspektusok mellett a gerontológiai kutatások továbbra is foglalkozzanak ezekkel a komoly kérdésekkel is. Az a kérdés vetődhet fel, hogy a diskurzusok nemzetenként és koronként milyen hangsúlyokat követelnek meg. A kötet pontosan az előregedő társadalom pejoratív olvasatainak ellensúlyaként jelenik meg, mely tükröt állít társadalmunk jelenlegi helyzetével szemben, melyre számos hazai szerző kitért az utóbbi évtizedekben (Cseh-Szombathy és Hutás, 1984; Bene, Mór é s Zombory 2020; Godó és Tóth, 2021)

A gerontológia tudományága ugyanakkor dinamikusan fejlődik mind a hazai, mind a nemzetközi szintéren. A *Pozitív idősödés 1.* című könyv is tükrözi ezt a tendenciát. A jövőbeli kutatásokban egyre nagyobb hangsúlyt kaphatnak az olyan interdiszciplináris megközelítések, amelyek a

biológiai, pszichológiai, és társadalmi tényezők összefüggéseit vizsgálják, különös tekintettel az idősödő populáció életminőségének javítására. Ezen felül a technológiai fejlődés és az információs kor hatásai is egyre fontosabbá válnak, különösen az egészségmegőrzés, a tanulás és a társadalmi kapcsolatok terén. *A tanulás pozitívumai idős korban* című tanulmány egy a művek közül, mely az előbb említett irányvonalakat hangsúlyozza.

A gerontológia jövőjének egyik legígéretesebb aspektusa a multidiszciplináris kutatási módszerek alkalmazása. Az idősödés jelenségének megértése érdekében egyre több a keresztmetszeti kutatás, amely ötvözi a pszichológia, a szociológia, a neuroológia, az egészségtudományok és a technológiai innovációk eredményeit. Ez lehetővé teszi az idősödés sokszínűbb és teljesebb képének megalkotását, valamint az idős emberek életminőségének javítására irányuló hatékonyabb stratégiák kidolgozását. A dichotóm (negatív-pozitív) szemlélet helyett egy szélesebb spektrum felvázolása kikerülhetetlen feladata a tudományterület képviselőinek, amely egy tágabb aspektus kritikájaként is megfogalmazható. A pozitív pszichológia így keretrendszerként mindenképpen hasznos irányvonalnak minősül, azonban a pólusok fókuszán túl mennyi lehetőség rejlik a jövő kutatásaiban.

Konklúzió

A *Pozitív idősödés 1.* című könyv elemzése során feltárult előttünk a gerontológia tudományának jelenlegi állapota és a pozitív pszichológiai megközelítés fontossága is.

A kötet által bemutatott tanulmányok és elméletek nemcsak új nézőpontokat nyújtanak az öregedés megértéséhez, hanem hozzájárulnak a gerontológia tudományágának továbbfejlesztéséhez is.

A kötet jelentősége messze túlmutat a tudományos közösségen – inspirációt és útmutatást kínál az idősebb generációknak és a társadalomnak egészében az élet minőségének javítására. Az előttünk álló kihívás, hogy a gerontológia tudományágát folyamatosan fejlesszük, integráljuk a multidiszciplináris kutatási eredményeket, és így hozzájáruljunk egy olyan társadalom kialakításához, amely minden korosztály számára lehetőséget biztosít a virágzásra és a jóllétre. Mint ahogy a könyv címe is mutatja, számítani lehet a Pozitív idősödés 2. kötet megjelenésére, amely mind a kutatók, mind a hallgatók számára fontos forrásként szolgálhat.

A könyv tehát nem csupán egy fontos olvasmány azok számára, akik az öregeddéssel kapcsolatos tudományos ismeretek iránt érdeklődnek, hanem egy iránytű is,

amely segíthet abban, hogy a társadalom hogyan viszonyuljon az idősödéshez: mint egy lehetőséghez, amelyben az élet minden szakaszában található szépség, bölcsesség és fejlődési potenciál.

Irodalom

- Bene, Á., Móré, M. és Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének idősöket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29-51.
- Cseh-Szombathy, L. és Hutás, I. (1984). A népesség elöregedésének társadalmi következményei. *Magyar Tudomány*, 91(7-8), 497-509.
- Godó, I., és Tóth, D. (2021). Attitudes of Roma adults towards the care of their elderly relatives. *Magyar Gerontológia*, 13, 21-24.
- Seligman, M. és Csikszentmihályi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association.