

# György Szende-Karolina<sup>1</sup>

## Megküzdés időskorban. Mentálhigiénés beavatkozás egyedül élő időseknél

### Kivonat

*Jelen tanulmányban a disszertációs dolgozatom beavatkozási eredményeit szeretném ismertetni. Írásom témája az idős emberek mentálhigiénés támogatása a megküzdésben és ezáltal a lelki egészség megtartásában. Az elején röviden bemutatom a téma szakirodalmi hátterét: a mentálhigiéné fogalmát, a sikeres idősödés aspektusait, a megküzdési stratégiákat, az időskor feladatait, valamint a mentálhigiénés szakember szerepét a megküzdés elősegítésében. A beavatkozási részben összefoglalom a három idős személlyel való mentálhigiénés beszélgetéseket, majd válaszolva a kutatási kérdésekre, bemutatom az eredményeket, saját tapasztalataimat és a konklúziót.*

**Kulcsszavak:** időskor, megküzdés, erőforrások, élettörténeti munka, mentálhigiénés támogatás

### Abstract. Coping Strategies of the Elderly. Mental Health Intervention Among Old People, Who Live Alone

*This study provides insight into the intervention results of my dissertation. The main topic of the dissertation is the mental health care for older people, especially in coping and in maintaining their mental health. Right at the start, I briefly present the literature review of the topic: I write about the concept of mental hygiene, aspects of successful aging, coping strategies, tasks of the old age and the role of a mental health professional in their life. In the intervention section, I shortly summarize the conversations with three elderly people, in the end I describe the results, my own experiences, opinion and draw conclusions.*

**Keywords:** old age, coping, resources, life story work, mental health care

### Cikkre való hivatkozás / How to cite this article

György Szende-Karolina (2020). Megküzdés időskorban. Mentálhigiénés beavatkozás egyedül élő időseknél. *Erdélyi Társadalom*, 18(1), 37–60. <https://doi.org/10.17177/77171.240>

A tanulmány ingyenesen letölthető a CEEOL-ról: <https://www.ceeol.com/search/journal-detail?id=928> és a GESIS adatbázisából: <http://www.da-ra.de/dara/search?lang=en&mdlang=en>.

## I. BEVEZETÉS

Az időskorra a korábbi életszakaszokhoz mérten számtalan fizikai, pszichés és szociális változás jellemző. Az idős emberek mentális állapotát tekintve sok embernek a magányosság, a kiszolgáltatottság, a veszteségek miatti szomorúság vagy a memóriazavarok jutnak eszébe. Az idősek

<sup>1</sup> A szerző kutatási asszisztens a Magyar Máltai Szeretetszolgálat kolozsvári fiókszervezeténél. E-mail: [gyorgyszende@yahoo.com](mailto:gyorgyszende@yahoo.com).

lelki állapotát befolyásolják a testi működések, de a fizikai betegségek nem feltétlenül vonják maguk után a pszichés funkciók romlását is. Az öregedés viszont mindenképp kihívást jelent az egyén számára (Csókási, 2015). Olyan dinamikus állapot, amely nem egyirányú, nemcsak negatívumokat foglal magába, hanem egy többirányú változásról van szó. Ezt a folyamatot pedig befolyásolja a korra való felkészülés és a személy önértékelése is (Berszán, 2014). A sikeres öregedési folyamat a tevékeny, kiegyensúlyozott és produktív időskorra utal. A sikeresen idősödő embereknél is megjelennek a veszteségek és a funkciócsökkenés is, de képesek ezeket kompenzálni és így minőségi életet élni (Csókási, 2015). A pozitív megoldások révén megvalósítható az időskori énefejlődés, valamint lehetőség nyílik az időskori bölcsesség eléréséhez is (Kerekes, 2015). Ugyanakkor a társadalom, a közösség és minden ember felelőssége, hogy az idősödés ne a veszteségekről szóljon, hanem esélyt adjon az alkalmazkodásra, a változásra, lehetőségeket biztosítson új örömforrások felfedezésére (Várfalvi, 2019).

Jelenleg a Máltai Szeretetszolgálat kolozsvári fiókszervezeténél dolgozom, ahol egy idősgondozói program keretében egyedül élő, önmagukat ellátni nem képes időseket látogatunk otthonaikban. Inkább karitatív jellegű tevékenységet végzünk, vagyis heti egy alkalommal segítünk a bevásárlásban, a főzésben, recept kiváltásában, a ház körüli problémák megoldásában, elkísérjük őket orvoshoz, sétálunk és elbeszélgetünk velük. Mivel hétről hétre találkoztam idős emberekkel, és sokat beszélgettem velük, megdöbbenett, mennyi mindent átéltek, mennyi megpróbáltatást le kellett küzdenek életük folyamán. Azért választottam vizsgálódásom tárgyául a megküzdés témáját, mert kíváncsi voltam, mi adott erőt nekik ezekben a küzdelmekben, mi minden segítette át őket a viszontagsággal teli időszakokon. Célom az volt, hogy megismerjem, hogyan lehet támogatni az idős emberek megküzdését, illetve miképp lehet segíteni nekik a kiegyensúlyozottabb mentális állapot megőrzésében.

## 2. ELMÉLETI HÁTTÉR

### 2.1. *A mentálhigiéné fogalmáról*

A *mentálhigiéné* a lelki egészség teljességét szolgálja, más szóval lelki egészségvédelem (Buda, 2002; Ferenczi, 2010). A WHO 1946-os alkotmányában szereplő meghatározás szerint „az egészség nem pusztán a betegség hiányát jelenti, hanem a testi, lelki, szociális jólét állapotát” (World Health Organization, 1998: 11). Az egészség a mindennapi élet erőforrása, amely lehetővé teszi az emberek számára, hogy egyéni, társadalmi és gazdasági szinten is eredményesen működjenek.

A Jahoda–Becker-féle *mentálhigiénés hétszög* alapján a lelki egészséget meghatározó összetevők a kompetencia, alkalmazkodás és problémamegoldó képesség; a realitás elfogadása, empátia és szociális érzékenység; autonómia; integritás; növekedés, fejlődés és érés; önértékelés, önbizalom és önelfogadás (id. Ferenczi, 2010: 54).

### 2.2. *A sikeres öregedés*

Az öregkor lehet egyrészt a testi és lelki hanyatlás, veszteségek korszaka, a reménytelen küzdelem a betegségekkel, a beszűkülés, másrészt adhat jót is, az öreg ember képes lehet arra, hogy megbékéljen önmagával, rendet tegyen emlékeiben és tapasztalataiban, bölcsen szemlélve ön-

magát és a világot (Buda, 1994). Az egészségtudatos, aktív idősor szakasza nemcsak az idős személy számára biztosít jobb életminőséget, hanem azért is, hogy hozzájárul a családi, közösségi élethez, segítséget jelent környezetére számára is (Buda, 1994; Várfalvi, 2019). Ha az idős embernek sikerül rendeznie addigi életét, ha meg tudja őrizni családi és társas kapcsolatait, a nyitottságot, akkor lehet nyugodt és jól megélhető ez a kor. Ezért is fontos, hogy az idősek kapcsolatot ápoljanak a kortársaikkal és más korosztályokkal (Buda, 1994), ugyanakkor az is lényeges, hogy megszokott, harmonikus, szilárd környezetükben élhessenek (Hárdi, 1992).

A sikeres öregedés *alapelvei* közé tartozik a valóság tisztázása és elfogadása; a pozitív gondolkodás (a legtöbbet kihozni az adott helyzetből); a hatékony megküzdésre való képesség; a veszteségek, hiányosságok és nehézségek elfogadása és kompenzálása; az értelmet adó cselekvés, céltudatosság; a túlzott erőfeszítések elkerülése; minőségi társas kapcsolatok, valamint a pozitív önértékelés megőrzése a veszteségek és hiányosságok ellenére (Lazarus & Lazarus, 2006).

### **2.3. Időskori megküzdési stratégiák**

Lazarus és Lazarus (Lazarus & Lazarus, 2006) kétféle megküzdési formát különböztetnek meg: a *problémamegoldó* és az *érzelempontú megküzdést*. A problémamegoldó stratégia olyan aktív erőfeszítést jelent, amely során az egyén a problémás helyzetre fókuszál, ezt igyekszik megváltoztatni, illetve a stresszélményt megszüntetni. Ezzel szemben az érzelempontú megküzdés folyamán a személy arra törekszik, hogy átvértékelje a helyzetet, amely megakadályozza a negatív érzelmek felhalmozódását, csökken a distressz. Az emberek gyakran ennek a két megküzdési módnak a keverékét alkalmazzák stresszhelyzetben: az egyik segíti a másikat.

Az idős ember *életmódja* – az egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás, szabadidős tevékenységek – nagyban segíti a sikeres megküzdést. Lényeges szempont az is, hogy maga az idős személy hogyan néz saját életkorára, vagyis meglátja-e benne a lehetőségeket vagy veszteségként éli meg (Berszán, 2014).

Ebben a korban a *vallás* és *spiritualitás* nagyobb szerepet kap a lelki egészség megtartásában. A fenyegető, bosszúálló, büntető Isten képe negatív hatással van a mentális egészségre: felerősödik a bűntudat érzése, aminek következtében az önbecsülés mélypontra jut, az élet elveszti értelmét, célját. A szerető, megbocsátó istenkép viszont pozitív hatást gyakorol a lelki egészségre, mivel erősíti az önértékelés érzését, jó irányba befolyásolja a személyiség alakulását (Ferenczi, 2010). Kutatások is megerősítik a spiritualitás pozitív hatásait: növeli a krónikus betegségekkel szembeni ellenállóképességet, valamint a mentális egészséget (Aldwin és mtai, 2006; Krause, 2006, id. Kerekes, 2015).

### **2.4. Az idősor feladatai**

Az idősor feladata a korábbi sikerek és kudarcok számbavétele, illetve a fontos életesemények rendszerezése. Ez a folyamat kétféleképpen alakulhat: az idős ember értelmesebbnek találja addigi életét, és úgy érzi, hogy elérte legfontosabb céljait, de úgy is gondolhatja, hogy életét elrontotta, amelyet már nem tud helyrehozni. Ez halálélelemhez és kétségbeeséshez vezethet, ami különböző pszichés betegségeket (depresszió, szorongás, demencia) okozhat, a beteg életminőségét és jóllétét rombolva. Ezek a károsodások gyakoriak az idősek körében, amelyek megterhelik a beteget és a hozzátartozókat is. Az egészséges idősor kialakulásához szükséges bizo-

nyos életcélok kitűzése, ami segít abban, hogy az idős értelmesnek érezze az életét (Csókási, 2015).

A *nyugdíjba vonulás* is egy krízist jelent az idős ember életében, amire fel kell készülnön, új életcélt keresve (Albert-Lőrincz, 2007). A nyugdíjazás pillanata az öregedés határköve, ami akkor hat érzékenyen az egyénre, ha a munkahelyi tevékenysége és társadalmi státusa határozta meg önértékelését. A férfiak számára ezért nehezebb elfogadni a nyugdíjba vonulást, nehezebben alkalmazkodnak az új élethelyzethez, ellentétben a nőkkel, akiknek önértékelése nemcsak a munkán alapul, hanem inkább a családi és közösségi feladataikon (Berszán, 2014).

### **2.5. A mentálhigiénés segítő szakember szerepe a megküzdés támogatásában**

A segítő szakember *feladata*, hogy a különböző gerontológiai megközelítéseket és módszereket részlegesen vagy teljesen *integrálja* az idősekkel való munkába. Az idősek lelki egészségének fenntartásában kiemelten fontosak a következő kritériumok (Gyuris, 2003, id. Berszán, 2014):

1. *A mentális irányítás* függőség, a szorongás, az izoláció, illetve a kóros öregségtudat érzéseinek leküzdése révén.
2. *Az egyéni bánásmód kialakítása* során a szakember meg kell ismerje az idős ember életútját, illetve fontos a személyközpontú, minőségi szakmai tevékenység is az intézményen belül.
3. *A társas kapcsolatok fenntartása és kiépítése* során a szakembernek ismernie kell azokat a személyeket, akik fontosak az idős számára (pl. családtagok, barátok, szomszédok, orvos).
4. *A környezeti ártalmak* megelőzése és csökkentése a prevenció programok kidolgozására, a szociális biztonság kialakítására, illetve a környezet akadálymentesítésére vonatkozik.

Tésenyi Tímea (Tésenyi, 2019) megemlíti a rezilienciát, a narratív terápiát, az életút-áttekintést, a reminiscenciámódszert, a méltóságterápiát, valamint a Tornstam-féle spirituális fejlődési modellt mint az idősgondozásban alkalmazható mentálhigiénés módszereket.

### **2.6. Az élettörténeti munka mint mentálhigiénés módszer**

Siba és Siba-Rohn (Siba & Siba-Rohn, 2013) szerint az *élettörténet* egy olyan személyesen megalkotott elbeszélés, amely az általunk értelmezett életeseményekről szól. Az embernek szüksége van arra, hogy életét folytonos egészben, rendszerben lássa és élje meg. Ebben pedig segíthet az élettörténet időrendi végiggondolása, ami irányt és magyarázatot adhat az embernek. A következő kérdések merülhetnek fel az élettörténet kapcsán: *Honnan jövök? Hová megyek? Jól teszem-e a dolgom? Ki vagyok én? Milyen kapcsolataim vannak?*

A biográfiai munka egy komplex folyamat, melynek során nemcsak elmondjuk a velünk megtörténteket, hanem egyben értelmezzük is azokat. „Az élettörténettel való szembenézés lehetőséget kínál a reflexióra, segít rálátni az aktuális élethelyzetre, és segít lehetséges jövőbeni megoldásokat kidolgozni.” (Siba & Siba-Rohn, 2013: 20)

### 3. BEAVATKOZÁS

#### 3.1. A mintaválasztás leírása

Az élettörténeti munkát három egyedül élő idős nővel végeztem, mindenkivel négy beszélgetésem volt, melyek 1-1,5 órát vettek igénybe. Az általam választott három idős néni annak a civil szervezetnek a kliense, ahol jelenleg dolgozom. Mivel ezek az idősek egyedül élnek és különböző betegségekkel küszködnek, ami jelentősen megnehezíti a mindennapi működésüket, és negatív hatással van a lelki egészségükre, úgy gondoltam, hogy szükség lenne egy *mentálhigiénés beavatkozásra*, amely támogathatja őket az érintegritás elérésében, a sikeres megküzdésben.

#### 3.2. A beavatkozás célja

A beavatkozás egy olyan mentálhigiénés projekt, amelynek *célja*, hogy az idős személyt elősegítse az *érintegráció* felé haladni, illetve az étellel való elégedettségét növelni. A beszélgetések során tudatosíthatja a rendelkezésre álló erőforrásait, amelyek segíthetnek a kihívásokkal való megküzdésben. Mindez pedig hozzájárulhat az idős ember lelki egészségének megtartásához.

#### 3.3. A módszer leírása és indoklása

A beavatkozás módszereként az *élettörténeti munkát* választottam, mert a visszaemlékezés és elbeszélés során lehetőség adódik a fájdalmas emlékek előhívására, a beteljesületlen vágyak, illetve a meg nem ragadott lehetőségek feldolgozására. A felidézés lehetővé teszi, hogy lezárjuk az eseményeket, majd eltávolodjunk tőlük, és elengedjük őket. Ugyanakkor segít, hogy megragadjuk a megfelelő alkalmakat, valamint új erőforrásokat fedezzünk fel (Siba & Siba, 2013).

#### 3.4. Kutatási kérdések

- 1) Minél idősebb egy ember, annál több történelmi-politikai változással, családi és személyes nehézséggel kell szembenéznie élete során. Arra vagyok kíváncsi, hogy melyek azok a megküzdési módok, amelyek segítettek az időseknek a nehézségekkel való megbirkózásban?
- 2) Melyek azok az erőforrások, amelyek jelenleg segítenek az időseknek a lelki egészség fenntartásában?
- 3) Hogyan lehet az étellel való elégedettséget és az érintegráció felé való haladást elősegíteni az élettörténeti munkával?

#### 3.5. Beavatkozási terv

A beavatkozást a Siba Balázs és Siba-Rohn Hilda *Élettérkép. Az élettörténeti munka elmélete és gyakorlata* című könyve alapján terveztem meg. A beavatkozás elején két kérdőívet vettem fel: a *Társas kapcsolatok kérdőívet* és az *Étellel való elégedettség skálát*. A végén a beavatkozás hatékonyságának felmérésére szóbeli reflexiót alkalmaztam, amelyben arra kértem az idős néniket, mondják el pár mondatban, hogyan élték meg ezt a folyamatot. A koronavírus-járvány miatt csak az első két-három találkozót sikerült személyesen lebonyolítani, az utóbbi beszélgetések telefonon zajlottak.

##### I. alkalom – Élettérkép

Célom az idős néni életútjának megismerése, bizalmi légkör megteremtése.

## **II. alkalom – Életidők**

- *Kérdőívek* (Idős emberek társkapcsolatainak elemzése, Élettel való elégedettség skála – lásd: melléklet)
- *Külső-belső események* (életút vázlat)

Célom az életútinterjú kiegészítése. Ez a gyakorlat mélyebben vizsgálja az idős ember életútját. A segítő kérdések által átgondolhatja életét és az egyes életesemények kapcsán felmerülő érzéseit. Rákérdeztem a bizonyos életszakaszokban megélt nehézségekre is, valamint olyan erőforrásokra, melyek segítettek az alany megküzdésében.

## **III. alkalom – Nyomkeresés**

A múltbeli eseményeket idézzük fel és értékeljük. A megosztás révén új szempontokat kaphatunk saját történetünk megértéséhez, múltunk eseményeinek összerakásához, feldolgozásához.

- *Nevek története*

A beavatkozást egy olyan gyakorlattal kezdtem, amely a néni nevéhez kapcsolódik. Arra voltam kíváncsi, hogyan viszonyul a saját nevéhez, milyen érzése, élményei vannak a nevéhez fűződően, hogyan értékeli ezeket most, a jelenből visszanezve.

A következő kérdések mentén beszélgettünk:

- Szereti-e a nevét? Kitől kapta?
- Van-e története a nevének? Tudja-e, mit jelent?
- Változott-e élete során az a név, amelyen szólították?
- Változott-e az idők során a nevéhez fűződő viszonya?
- Van-e olyan, akinek ön egyedi nevet adott?
- Milyen becenevei voltak? Kitől kapta ezeket?
- Hogyan értékeli ezeket a beceneveket most?

- *Meghatározó személyek az életében*

Megkértem az alanyt, gondolja végig, hogy ki tudna-e említeni 3-5 olyan férfit vagy nőt, akinek meghatározó szerepe volt az életében, aki hatással volt rá, akire felnézett. Ezután megkértem, mondjon pozitív és negatív tulajdonságokat mindenikükről.

Kérdések a reflexióhoz:

- Hogyan és miképpen váltak példaképpé számára ezek az emberek?
- Voltak-e köztük mentorok számára és miben?
- Vajon ön kiknek volt példaképe, mentora?

- *Mózes-szindróma*

Minden életszakaszban vannak vágyaink, álmaink, melyeket fontos tudatosítanunk. A vágyakozás végigkíséri az életünket, mint ahogy Mózes is a negyven évig tartó pusztai vándorlás során. A vágyak hajtóerőt jelenthetnek, de ha nem teljesülnek, kudarcélményt okozhatnak.

- Eddigi élete utolsó harmadában milyen vágyai, álmiai voltak/vannak?
- Mi az, ami nem teljesült?
- Milyen feszültségek voltak gyerekkorában/fiatalkorában a családi ünnepek idején? Milyen volt a beteljesedés?

- *Sérülések és lehetőségek*

A fájdalmas emlékek akkor tudnak gyógyulni, ha a belőlük származó lehetőségekre és nem a fájdalomra összpontosítunk. A gyakorlat lényege, hogy feltárjuk, a nehéz eseményekből milyen lehetőségek adódtak, mit tanultak belőlük.

- Emlékszik-e olyan eseményre, történetre, amikor megbántódott?
- Volt-e olyan nehéz periódus, esemény, ami jóra fordult, és felfedezett egy új képességet magában?
- Mit gondol, melyek az erősségei?

- *Kézügyeink*

A feladat az, hogy az idős ember körbe kell rajzolja egy fehér lapon azt a kezét, amivel ír. A keze köré olyan tevékenységeket kell írni, amiket élete során végzett. Ezt a gyakorlatot csak Zita nénivel tudtam megcsinálni, a többiekkel nem volt lehetőségem személyesen találkozni a karantén miatt.

#### **IV. alkalom – Életmérleg**

A jelenre és a jövőre irányuló kérdések kerülnek előtérbe: „Hol vagyok most? Merre tartok?”

- *Energiasütemény*

- Mi mindenre ment el az életereje? Mire használta az életenergiáját?
- Mit gondol, mire szánt túl sok vagy túl kevés időt az életében?
- A jövő fele irányulva, mit gondol, min akarna változtatni? A jövőben hogyan szeretné használni az életenergiáját? Mire szeretne több vagy kevesebb időt fordítani? És mit kell ehhez tennie?

- *Kördiagram a jelenlegi életéről*

- Milyen tevékenységekkel tölt időt egy hét során? (Tanulás, alvás, kikapcsolódás, házastárs, munka, olvasás, művelődés, barátok, család, Isten, internet, sport...)
- Milyen egy jó napja?
- Mennyire elégedett a heti programmal? Mit változtatna rajta?
- Mire lenne leginkább szüksége ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabb életet éljen?

- *A jelen volt a mi jövőnk*

A gyakorlat segít annak tudatosításában, hogy a jelen, amiben most élünk, régen a jövőnk volt.

Kérdések:

- Ha visszagondol egykori önmagára, 20-30 évvel ezelőttre, mit lát? Akkor hogyan képzelte el a jövőt?

- \* Mi az, amit így képzelt el annak idején?

- \* Mi az, ami fáj, hogy nem úgy teljesült, ahogy szeretne volna?

- \* Mi az, ami pozitívabb lett, mint ahogy elképzelte?

- *Életkönyv*

A beszélgetés előtt megkértem az alanyt, hogy készítsen elő régi fényképeket, és válasszon ki hármat ezek közül, amelyekhez a legkedvesebb emlékei fűződnek. A következő kérdések mentén beszélgettünk:

- Mit ábrázol a fotó? Milyen emlékek fűzik a képhez?
- Miért ezt a képet választotta?
- Mit jelent ez a kép önnek?
- Milyen érzéseket idéz fel önben?

- *A koronavírus-járvány időszakának megélése*

- Hogyan éli meg ezt az időszakot?
- Mi segít a megküzdésben?
- Milyen erőforrásai vannak?

- *A beavatkozás lezárása*

A beavatkozás hatékonyságának mérésére *szóbeli reflexiót* alkalmaztam. A következő kérdéseket tettem fel az idős néniknek:

- o Mit gondol a beszélgetéseinkről, hogyan élte meg?
- o Van-e valami, amire rájött?
- o Mi az, ami a leginkább megmaradt?

### **3.6. A beavatkozás folyamatának leírása**

#### **Zita néni**

##### **I–II. alkalom**

##### Az életútinterjú és a külső-belső események gyakorlat összefoglalása

Zita néni 86 éves, tíz éve él egyedül háromszobás lakásában egy erdélyi városban. Nyugdíjba vonulás előtt gyógypedagógusként dolgozott egy hallássérült gyerekeket oktató intézményben. Szép, tartalmas élete volt, bár nehéz gyermekkort élt meg a háborús időkben. Tisztelte szüleit, testvéreivel mai napig szoros kapcsolatban van. Kevés ideje volt a tanulásra, mivel be kellett segítsen testvérei nevelésébe. Lehetősége volt továbbtanulni érettségi után, de így utólag megfontolva, nem a számára megfelelő szakot választotta. Végül gyógypedagógusként helyezkedett el egy hallássérült gyerekeket oktató iskolában. Büszkeséggel tölti el, hogy itt dolgozhatott, megbecsülve érezte magát, szerette, amit csinált. Férjével, akivel az egyetemen ismerkedtek meg, sokat utazgattak. Többet is elérhetett volna, de mindig a család volt az első számára, őket támogatta, segítette előre, önmagát kissé a háttérbe szorította. Legnehezebb periódus az életében a kommunizmus ideje volt, mert nehéz volt összeegyeztetni a munkát a gyerekneveléssel. Kiemeli a kulturális élet, a nyelvtanulás, illetve az idősök iránti tisztelet fontosságát. Hálás az elmúlt hosszú évekért, fiainak sikeres pályafutásáért. Jelenleg testvéreivel, sógornőjével, a szomszédokkal, egy akadémikussal és annak nejével, volt osztálytársaival, kollégáival, valamint egy civil szervezet szociális munkásával tartja a kapcsolatot.



### A kérdőívek eredményei

a) *Idős emberek társkapcsolatainak elemzése:* Szabadidős elfoglaltságként tévét néz, fodrászatba jár (szereti, hogy rendben legyen a haja). Nagyon érdeklődik a néprajz, a népi kultúra iránt, szereti a komikus színdarabokat (pl. Molière), a komoly zenét, hangversenyeket, egy keveset olvasni. Heti néhány alkalommal szokott kijárni a lakásból vásárolni. Anyagi helyzetét tekintve teljesen meg van elégedve, míg egészségi állapotával egyáltalán nincs. Fiaival, unokáival kiegyensúlyozott a kapcsolata. Fiatalkorában szűk baráti köre volt, együtt sokat utaztak Székelyföldre, de mostanra a legtöbben meghaltak közülük. Volt osztálytársaival és kollégáival tartja a kapcsolatot telefonon, de ritkábban találkoznak. Testvéreivel is jóban van, sógornője minden nap ugyanabban az időben hívja fel, érdeklődik hogyléte felől. Gondjait, lelki problémáit meg tudja osztani a közvetlen rokonsággal, főképp az orvos fiával, aki nagyon megnyugtató tud lenni, rögtön segít mindenben. Az Istennel kapcsolatos kérdést kényes témának nevezte, nagyon vallásos nem volt soha, de hisz Isten létezésében, a kereszténységben, belenevelték, nem istentagadó. „Mérsékelten” hisz abban, hogy van valami a nagy mindenségben, reméli, hogy vigyáz rá. Úgy látja, nagyon sokat segít a hit az öregség, az elmúlás elfogadásában, védelmet jelent, hisz ezt látja egy ismerősénél. Sokat jelent a tudat, hogy vigyáznak rá onnan fentről. Úgy gondolja, lehet boldog öregkort élni, ha van egy kis egészség, jó anyagi háttér, és ha megtehetné, hogy utazzon, kulturális programokra járjon, olvasson. Kívánságként azt szeretné, hogy legyen egy kevés egészsége még, ne szenvedjen olyan betegségben, amivel terhére lenne másoknak, és ne kínlódjon sokat az elmúláskor (ha lehet, simán aludjon el).

b) *Élettel való elégedettség skála:* 20 – semleges

Nem tekinti ideálisnak az életét, életkörülményei kevésbé kitűnőek, eddigi életével teljesen elégedett, a mostanival nem az. Anyagi szempontból nem mindent szerzett meg, amit akart, de szellemi szempontból igen. Ha újrakezdhetné, esetleg egy jó gyermekorvos lenne.

### **III. alkalom**

Ezen az alkalmon a nevéről beszélgetve, Zita néni elmondta, hogy szereti a nevét, érdekesség, hogy a leánykori vezeték- és keresztnéve együtt egy híres meséhez kapcsolódik. Ahogy elmondta, nem igazán volt férfi példaképe, mert középiskolában leányosztályba járt, és elég öntudatos és intelligens leányka volt, „nem hatotta” meg senki. Mindig a maximumot hozta ki magából, akár a házimunkát, akár a munkahelyét tekintve a mai napig. Inkább háttérben maradt, férjét és fiait támogatta, mindig az ő érdeküket nézte.

Általában az intelligens, okos emberekhez vonzódott, és így van ez ma is, velük nagyon jól tud beszélgetni politikáról, regényről, színdarabról, az intelligens társalgást szereti nagyon. Férjére felnézett erős munkabírása, tudása miatt, aki „110%-osan” végezte a munkáját. Férje negatív tulajdonságának a lobbanékony természetét nevezte meg, „rögtön a 11. emeleten volt”. De ezt nyugalommal és határozottsággal kezelte. Felnézett néhány kolléganőjére is, akikben az intelligenciát, a szaktudást értékelte. Mentora nem volt, de volt egy kedves kollégája, aki sokat segített neki éveken keresztül, hogy a három tankönyve megszülessen.

Beteljesületlen az az álma maradt, hogy a két fia itt maradjon Erdélyben (politikai okokból kellett elmenjenek Magyarországra), akik nagyon hiányoznak neki.

Arra nem volt ideje, hogy új képességet fedezzen fel magában, de voltak sikerélményei. Életének egyik nagyon nehéz periódusa volt, amikor 1961-ben (27 éves volt) a véglegesítő vizsgáját kellett letegye egy másik városban, ami végül sikerült.

Szereti az embereket, szeret segíteni, becsületes embernek tartja magát. „Van egy jó feje”, tisztánlátása, jó beszédkészsége, ami kevés idős embernek adatik meg.

A néni a jobb kezét rajzolta körbe. „Mindent a kezével és a fejével végzett” élete során: háztartási munka (mosás, főzés, takarítás, vasalás), oktatás (táblára írás, számolás, hangfejlesztés). Szeretettel beszélt arról, hogyan tanította a hallássérült gyerekeket számolni: az ujjaival mutatta a számokat. Máskor megfogta a gyerek kezét, hogyan fogja a ceruzát, vagy hogyan képezzék a hangot.

#### **IV. alkalom**

A néni csodálkozott, hogy telt el ez a 85 év. Hosszú idő volt, ami „olyan hamar eltelt, nehezen lehet számot adni róla”. Gyerekkorában, lévén ő volt a legidősebb a családban, sok energiáját felemésztette a kisebb testvéreire való felügyelet, a róluk való gondoskodás, nehéz időszak volt ez. A kommunizmus idején sokat nélkülöztek, sokat kellett takarékoskodjanak, spóroljanak. Tehát „viharosán” telt a felnőttkora, most csendesebb, így nyugdíjaskorában.

Kevés idő jutott a fiai nevelésére, de szerencsére, amit rájuk fordított, arra fogékonyak voltak, minőségi idő volt, és a férje is besegített. Ahogy most visszagondol az életére, így „öreg fejjel”, kezd rájönni, hogy nem volt elég ideje arra, hogy több időt töltsön a szüleivel, nem kellett volna úgy rohannon a munkába. Úgy látja, hogy a legtöbb ideje és energiája a tanításra és a családra ment el. Az egészségére szeretne még egy kicsit vigyázni, színházba, operába, hangversenyre elmenni, Magyarországra elutazni, az ott élő fiait, unokáit és rokonait meglátogatni.

Egy átlagos héten a háztartással (főzés, mosás, takarítás) foglalkozik a legtöbbit, bár nagyon rosszul lát, ezért mindenhez legalább kétszer annyi időre van szüksége, mint az átlagembernek. Legnagyobb bánata, hogy nem tud olvasni, írni szembetegsége miatt, régen nagyon sokat olvasott, kedvenc időtöltése volt, nagyon hiányzik neki. A ház körüli teendők végzése mellett rádiót hallgat, tévét néz, kifizeti a számláit, sétál, elmegy az üzletbe bevásárolni, elmegy a postára, a családorvosához receptet íratni, a gyógyszereket kiveszi. Szeret értelmes emberekkel beszélgetni, habár most már sajnos leszűkül ez az értelmiségi kör, ő is beszűkülve érzi magát, úgy érzi, kevésbé színes az élete.

Akkor jó egy napja, amikor jól ébred reggel, mert akkor jól indul a nap. Úgy érzi ilyenkor aktívan tudja tölteni, a házimunkát is könnyebben elvégzi, tévét néz (habár inkább csak alakokat lát, legfeljebb hallgatja), rádiót hallgat, régi képeket rendezget, a fiókokat rendbe rakja, kidobja a fölösleges dolgokat, megöntözi a virágait, sétál egyet, ismerősökkel találkozik, köszönnek egymásnak, kedvesen szót váltanak, beszélgetnek, érdeklődnek egymás hogyléte felől.

Most, 86 éves korában egészségre lenne szüksége, nem kíván anyagi javakat, sem külföldi utazásokat. Emellett a jóllétéhez hozzájárul az is, ha a fiai, unokái meg tudják állni a helyüket az életben, és többre viszik, mint amennyire ő vitte.

Azt gondolta, hogy sokat fog utazni, világot látni időskorában is, de sok probléma közbejött: a fiai elutaztak Magyarországra, aztán férje meghalt, és közbejött a szembetegsége is. Végül nem utazott sokat, de elmesélte, hogy a két nagy utazás Kínába (2010-ben) és Izraelbe (2013-ban) hatalmas élmény volt a számára, „szenzációsan” tetszett neki. Több képet is elővett, amit

telefonon keresztül írt le: egy '55-ben készült esküvői fénykép, egy kép, amikor a fiai este autóval keresztülvitték a Margit-hídon, egy fiaival készült fénykép, illetve a kínai nagy falnál készült fotó.

Nagyon nehezen élte meg a koronavírus-járvány miatt bevezetett karantént, úgy érezte, be van zárva, el van szigetelve, ezt nehezen viselte. Egyedül érezte magát, a tévét nem szívesen nézte, mert állandóan a járványról beszéltek. Rádiót hallgatott, telefonon tartotta a kapcsolatot a legfontosabb emberekkel, néha lement a ház elé sétálni. Segített egy civil szervezet szociális munkása, a szemben levő szomszéd, az orvosnője. Kapott egy adag meleg ételt is minden nap egy másik szervezet jóvoltából.

#### A beavatkozás lezárása

A beszélgetéseket összegezve elmondható, hogy Zita néni egy alapvetően pozitív gondolkodású, vidám nő, eddigi életével elégedett, büszke elért eredményeire, a gyermekeire. Viszont jelenlegi állapotával nem elégedett, mivel az egyedüllét és időskori megbetegése lelassítja a mindennapi tevékenységeiben, fizikailag akadályozza abban, hogy kedvenc elfoglaltságait (pl. színház, írás, olvasás) végezze, és ez nagyon bántja. Mégis aktív idősnek mondható, aki többnyire ellátja magát, kijár a házból, intézkedik, amennyire tud. Büszke arra, hogy előre gondolkodik, hogy szellemileg ilyen friss még mindig. Nagyon fontos neki az önállóság, önellátás képessége, nem szeretne bárkinek is a terhére lenni. Nehezen kér segítséget, mert nehéz elfogadnia, hogy nem tudja magát ellátni minden szempontból. Elégedett a heti programjával, de szeretne több intelligens emberrel beszélgetni. Legfőbb erőforrásai a családi és társas kapcsolatai (fiai, a sógor nője, a testvérei, volt kollégái, a civil szervezet segítője), valamint jó szellemi képessége.

### ***Dalma néni***

#### **I–II. alkalom**

#### Az életútinterjú és a külső-belső események gyakorlat összefoglalása

Dalma néni 86 éves, már 15 éve özvegy, és egyedül él egy tömbházlakásban. Nehéz gyermek-kora volt, szülei jó volt a kapcsolata, habár a kollégiumi évek alatt keveset találkoztak. Kiemeli a nagyapjához kötődő emlékeit, amelyek most is megnevetetik. Szeretett iskolába járni, jó tanuló, engedelmes gyermek volt. Vallásos nevelésben részesült, mai napig fontos számára a templomba járás. A bentlakásban hamar alkalmazkodott, rendet tanult. Mindig került olyan tanára, aki szimpatizálta őt, ezért biztonságban érezte magát. Életének mélypontjaként a kórházban töltött nehéz hónapokat emelte ki, amikor nagyon egyedül érezte magát, szégyent és frusztrációt érzett betegsége miatt. A túlélésbe vetett hit, remény adott erőt. Imádkozta tanári hivatását, amit nem tudott folytatni, de talált egy másik állást, ahol nyugdíjaskoráig megállta a helyét. Büszke könyvtárosi munkájára annak ellenére, hogy inkább tanítani szeretett volna. Segítőképpen támogatta a diákokat, akik viszont szerették. Sok barátja nem volt, mivel férje nem volt annyira nyitott ember, így csak a rokonság jelentette a társaságot a néni számára. Terveit tekintve szeretné megoperáltatni a lábát, de ehhez számít lánya vagy húga segítségére, kikéri véleményüket. Hálás a hosszú életért és lánya, unokái életrevalóságáért. Jelenleg lányával, unokáival, hűgával, férje rokonaival, szomszédjaival és a civil szervezet segítőjével tartja a kapcsolatot.

### A kérdőívek eredményei

a) *Idős emberek társkapcsolatainak elemzése:* Nyugdíjazás előtt egyetemi főkönyvtáros volt. Szabadidejét olvasással, tévénézéssel, rádióhallgatással, ritkán színházba járással, sétával tölti. Heti egyszer-kétszer szokott kijárni otthonról. Anyagi helyzetével nagyjából elégedett, míg egészségi állapotával elégedetlen. Nagyon jó a kapcsolata a lányával és unokáival, telefonon tartják a kapcsolatot, egyetlen probléma, hogy messze élnek. Sok barátja volt, többségük férje rokonai közül került ki, sokat jártak együtt kirándulni, színházba, operába. Velük telefonon tartja a kapcsolatot. Nyugdíjaskora óta csak a civil szervezet segítőtjével alakított ki új kapcsolatot. Ha rászorulna, a szomszéd és a hivatásos segítő segítségét igénybe venné, de a barátok és a családtagok segítségénél bizonytalan volt, mert kényelmetlennek élné meg a rászorultságot. Vallásos nevelést kapott, fontos része volt életének a hit, és ma is az. Úgy gondolja, hogy a hit megkönnyíti az öregség, betegség, az elmúlás elfogadását. Kívánsága lenne, hogy lánya és unokái sikeresek és boldogok legyenek, jó úton járjanak, legyen egészsége, és legyen Isten vele, ne legyen rosszabb az állapota a mostaninál.

### b) Élettel való elégedettség skála: 18 – kissé elégedetlen

A néni nem panaszkodik életkörülményeire. Eddigi életével kevésbé elégedett, a mostanival úgyszintén. Ha újrakezdhethné az életét, többet harcolna, hogy elérje, amit akart.

### **III. alkalom**

A nevével kapcsolatban azt mondta el, hogy amikor gyerek volt, nem igazán szerette a keresztnevét, mert nem nagyon volt ilyen nevű gyerek, és nem tudta, hogy fogják szólítani őt. De idővel megszokta és megszerette, aztán előkelő neve miatt szimpatizáltak a tanárok.

A bentlakás igazgatónőjére nagyon felnézett, művelt ember volt, aki nyelveket is tanított. Sokat foglalkozott velük, nagyon jólelkű asszony volt. A másik példaképe H. néni, aki nevelőnő volt, szintén nagyon segítőkész volt.

Fiatalkori álma volt, hogy tanár legyen, ami meg is valósult, hiszen hat évig tanárként dolgozott. Viszont szeretett volna utána is tanítani, de nem sikerült. Így lemondott róla, és egyetemi könyvtárosként helyezkedett el. Eleinte nehéz volt megszokni, hogy nincs zaj, nem tanít. A könyvtárnál aztán publikáltak bibliográfiákat, ami adott egy kis löketet, segítséget, hogy tovább tudjon lépni. Látja a jó oldalát is a helyzetnek, hiszen végig az egyetemisták között volt könyvtárosként, sokat beszélgetett velük, nagyon jó kapcsolatba került velük. Történelemtanárként jól ismerte az anyagot, így sokat segített a diákoknak információkkal, tanácsokkal, segített könyveket keresni nekik.

Elmenne kirándulni, elvégezné a falukutatást, ha el tudna menni könyvtárba, levéltárba. De ez csak álmom marad, nem látja ezt megvalósíthatónak még segítséggel sem, mert „ilyen lábbal” nem tud lépcsőzni már, és túl idős is ehhez (hat éve volt egy combnyaktörése).

Ami rosszul esett neki, hogy amikor egyetemista volt, egyik kollégája, később pedig egy tanár kritizálta őt a faliújságban. Amikor harmadéves korában tüdőbetegség miatt kórházba került, nagyon nehéz időszak volt, szégyenként élte meg betegségét. Fontosnak tartja a kitartást, a munkaszeretetet, a szerénységet, a pozitív életszemléletet, illetve a maximalizmust (igyekezett mindent a legjobban elvégezni).

A néni minden jelentősebb munkát a kezével csinált: az otthoni háztartási munkát (mosás, főzés, takarítás, vasalás) és a tanári/könyvtárosi munkáját beleértve.

#### **IV. alkalom**

Úgy látja, hogy a legtöbb energiája a munkahelyre és a családra ment el. Amikor hazaért a munkából, „kezdte a második munkáját”, hiszen nem volt bejárónője. Így visszatekintve, úgy látja, hogy kevés időt szánt a szellemi munkára, több tudományos munkát kellett volna végezzen. Nem tudott jól románul, ez akadályozta. Össze kellett volna szedje az információkat a szülőfalujáról, és megírja a történetét. De nem jutott akkor az eszébe, csak így, utólag gondolt rá, hogy jó lett volna megírni.

A családdal szeretne több időt tölteni, a lányával és unokáival, akik viszont Magyarországon élnek. Szeretné rendbe tetetni a fogsorát, illetve el szeretne menni az ortopédiára, hogy megműtsék a lábát. Nehezen veszi rá magát, de szeretne fájdalommentesebb napokat.

Napi elfoglaltságát tekintve inkább olvas (újság, Biblia), rádiót hallgat, tévét néz, elvégzi a háztartási munkát, telefonálgat volt osztálytársainak, ismerőseinek, lányának, húgának, az unokáknak és a többi rokonnak. Szokott lemezeket (opera, klasszikus zene) is hallgatni. Akkor jobb egy napja, ha nem fáj annyira a lába. Amíg tud járni és a fürdőszobát használni, addig jó napja van. Hálát ad Istennek, hogy ennyire is képes. Ha ki tudna menni, boldogabb lenne, de ezzel kell megelégednie, ezt kapta, ezt kell elfogadnia. Ő mindenkinek jót akart, mégis ez jutott neki. Felismerte, hogy „ő kereste magának a bajt” azzal, hogy elvitte a kutyát sétáltatni annak idején. Bánja ezt azóta is, mert akkor történt a szerencsétlenség. Amit változtatna a heti programján: járna templomba, színházba, egyedül bevásárolni. Arra lenne szüksége, hogy a lába rendbe jöjjön.

Régen nem gondolt bele a jövőbe, nem gondolt az időskori napjaira, hanem a jelenben élt. Nagyon nem is lehettek tervei, álmai, mert férje megbetegedett: súlyos agyvérzést kapott, ami után folyamatosan romlott az állapota, epilepsziás lett, és bottal járt. Vigyáznia kellett rá, hat és fél évig gondozta.

Fiatal felnőtt korában sokat volt beteges (tüdőbetegség, gyomormérgezés, szívburokgyulladás), de meggyógyult, talpra állt, és egy bizonyos kor után már nem voltak súlyos betegségei. Jó érzés volt, hogy nem kellett az egész fiatalkorát betegeskedéssel töltse.

Megjegyezte, hogy a férje szeretett fényképezni, „sokat pózoltatta”. A fényképek közül háromról beszélgettünk részletesebben. Az egyik kép egy csoportkép, amely az anyósáéknál készült. Arra gondol, hogy milyen szép volt ott, a faluban a gyümölcsös, szerette azt a környezetet. Nagyon jól telt ott, mentek mindennap fürödni, friss vizet hoztak a kútból, kimentek a temetőbe is. A második kép ugyanott készült, itt csak hárman vannak: a kislánya, a férje és ő. Jó érzéseket ébreszt benne: nyár van, szép idő, örül az életnek, nem gondol arra, hogy lesznek nehéz napok is. A harmadik képen már a felnőtt lányával és a négy nagy unokájával van karácsonyeste Magyarországon, a lányáéknál. Realizálta, hogy már az unokák is megnőttek. Jó érzés, hogy ott lehetett köztük, a családjá körében. Vidáman mesélte, hogy sokat mentek kirándulni az erdőbe vasárnaponként, ibolyát szedtek, valahogy akkor nem tűnt nehéznek. Mentek kirándulni Ausztriába, Szlovéniába, Horvátországba is.

A járványhelyzetre vonatkozóan Dalma néninél nem történt változás a karantén bevezetésével, mivel eddig sem tudott kijárni az utóbbi időben. A teraszon sétálgatott, illetve a házban.

Bízott a jó Istenben, „hogy vigyáz rám”, nem gondolt rosszra, inkább a rádiót hallgatta, de a tévét nem szerette nézni, mert lelkileg nagyon felzaklatta a sok rémhír, a sok haláleset. Leginkább tehát a pozitív gondolkodás, az Istenbe vetett hit és a társas kapcsolattartás segített neki, aminek következtében kicsit elfeledkezett a nehézségekről.

#### A beavatkozás lezárása

A kérdőívek alapján elmondhatjuk, hogy a néni kevésbé elégedett eddigi életével, mert nem sikerült megmaradnia tanári pozíciójában, úgy érezte, mindig jobbat szeretett volna tanítani, mégis tudott alkalmazkodni, és feltalálta magát a második állásában is. Művelt nő, aki mindig is szerette a kulturális eseményeket, és szeretett kirándulni, utazni. Munkájában megbecsülve érezte magát, sikeresen vette az akadályokat. Jelenlegi életével kissé elégedetlen, mivel az egyedüllét és a fizikai fájdalom megnehezíti a mindennapi működését. Ennek ellenére nem panaszkodik sokat, hálás azért, amennyire képes járni. Igyekszik tájékozott maradni a körülötte zajló eseményekkel kapcsolatban. Sokszor hívja magát „nyomoréknak”, bántja, hogy korlátozva van a járásban, hogy nem tud egyedül bevásárolni, nem tud színházba, könyvtárba menni. Ellenben képes mosolyogni, nevetni saját nyomorúságán, nem adja fel, képes küzdeni. Nagyon figyelmes, értelmes nő. Legfőbb erőforrásai az Istenbe vetett bizalom, a családi és társas kapcsolatok (lánya, unokái, húga, a szomszédasszony, civil szervezet) és a pozitív életszemlélet.

### *Adél néni*

#### **I–II. alkalom**

#### Az életútinterjú és a külső-belső események gyakorlat összefoglalása

Adél néni 76 éves, tizenegy éve özvegy, egyedül él városon tömbházlakásában. Szép gyermekkorra volt, meleg családi környezetben nőtt fel, ahol megtapasztalhatta a szeretetet, a gondoskodást és biztonságot. Szüleivel, nagyszüleivel és nagybátyjával szoros kapcsolatban volt, tisztelte őket, felnézett rájuk. Egyedüli gyerekként imádták a szülei. Legkorábbi emlékei közül az egyik lengyel származású, apja felőli nagybátyjához köthető, akihez nagyon ragaszkodott, és akinek elvesztése érzelmileg nagyon megrázta gyerekként. Engedelmes és érzékeny gyerekeknek látja magát, átlagos tanuló volt. Munkáját, habár nem ő választotta magának, szerette és megbecsülte, büszke volt rá, megállta a helyét benne. Életének legnagyobb mélypontja szülei halála mellett férjének elvesztése volt. Férjének gondozása negatívan befolyásolta a néni későbbi egészségét. Egy neurológus barátnője és néhány lelkes ismerőse sokat segített a férje halálának feldolgozásában.

A jelenből a múltba visszatekintve megoldatlan problémának azt érzi, hogy nem születhetett gyereke. Ugyanakkor hálás a szerető családjáért, a munkájáért, a fiatalkori évekért. Időskorára kevesebb társas kapcsolata van, rokonaival nincs túl jó viszonyban, úgy érzi, érdekből keresik fel, nagyot csalódott bennük. Nehezen viseli régi kedves barátainak elvesztését, és frusztrált amiatt, hogy egészségi problémái miatt le kell mondjon kedvenc időtöltéseiről (pl. kulturális programok, dekorálás). Tehát Adél néni eddigi életével elégedett, viszont a jelenlegi életkörülményeivel kevésbé. Az egyedüllét, az egészségügyi és a ház körüli problémái, valamint szeretetének elvesztése negatívan befolyásolja a néni életminőségét.

#### A kérdőívek eredményei

a) *Idős emberek társkapcsolatainak elemzése:* Nyugdíjba vonulása előtt szerződéskötéssel foglalkozott a textil- és cipőkereskedelemben. Szabadidős elfoglaltságként tévét néz, különösen

szereti az ismeretterjesztő filmeket, rádiót hallgat, néha köt, sétál és keveset olvas. Anyagi helyzetével, azt mondta, vannak gondjai, egészségi állapotával elégedetlen. Fiatalkorában szűk baráti köre volt, viszont ezek nagy része meghalt, régi jó kapcsolatait elveszítette, ami nagyon megrázta őt lelkileg. Szerzett új ismerősöket, amióta nyugdíjas, de keveset. Azzal kapcsolatban, hogy igénybe venné-e a szomszéd segítségét, ha rászorulna, bizonytalan volt, mert nem bízik meg bennük, pletykásoknak tartja őket. Barátai segítségét sem szívesen kérné, mert ők is már idősek. Nehezebbre esik segítséget kérni. Jó kapcsolatot ápolt a papokkal, lelkészekkel. Most, időskorára is hisz, jó a kapcsolata Istennel. Megerősíti, hogy a hit megkönnyíti az öregség elfogadását. Úgy gondolja, hogy lehet boldog öregkort élni, ugyanakkor benne van egy „félsz”, egyfajta melankólia. Legfőbb kívánságai, hogy javuljon az egészségi állapota, kevesebb barátját veszítse el, és ne kelljen senki gondozására rászoruljon.

**b) Élettel való elégedettség skála: 17 – kissé elégedetlen**

Adél néni úgy véli, hogy jelenleg nem ideális az élete, problémái vannak az életkörülményeivel, eddigi életével elégedett, de a mostanival nem annyira. Ugyanakkor eddig minden fontosabb dolgot megszerzett, amit akart.

**III. alkalom**

A nevére vonatkozóan elmondta, hogy két keresztnéve van, mindkettőt használja és szereti azokat. Az első keresztnévét a nagymamája után kapta, aki nagyon szép asszony volt, nagyon szerette őt. Kiemeli – és ez az egész eddigi beszélgetésen végigvonul –, hogy nagyon szoros, „felhőtlen” volt a családi kapcsolat. Ez az, ami a legnagyobb erőforrása volt életében.

A szüleiről szeretettel, tisztelettel beszélt, igazi példaképek voltak számára. Negatív tulajdonságot nem tudott mondani, számára tökéletesek voltak. Nagybátyjához nagyon kötődött, „második apja” volt, sokat tanította, foglalkozott vele. Negatív tulajdonságként büszkeségét emelte ki. A líceumi osztályfőnöknőjével kölcsönösen szimpatizáltak egymást. A munkatársai és főnökei is szerették és becsülték őt. Nagyon jó viszonyban voltak, még most is tartják telefonon a kapcsolatot. Itt megjegyzi, hogy kollégái kicsit törtetőek voltak.

A néni „borzasztóan” szeretett utazni. Megadatott neki, hogy sok mindent lásson, tanuljon, tapasztaljon. Munkájából adódóan egész Romániát bejárta. A külföldi kirándulások, körutazások során mindig alaposan megtervezte az útvonalat útleírások, magyarországi antikváriumból szerzett könyvek alapján. Mindenhová a férjével együtt mentek, két évente. Európa minden országába elmentek, volt, hogy többször is voltak egy országban. Adél néni jól feltalálta magát, jól tájékozódott.

Voltak történések, amelyek rosszul estek neki. Nagyon jól meg tudta szervezni a munkáját, alapos volt. Kiemelte a becsületesség, tisztességesség fontosságát. Az utóbbi évtized nem volt könnyű neki, valahogy a „finis” nem olyan, mint az elején. Igyekezett ápolt, tiszta lenni, szeretete a szépet, de nem kívánta a luxust, nem voltak nagy igényei. Férje betegsége nagyon nehéz volt neki, ez volt az a határvonal az életében, ahonnan lefelé vitt az út. A rokonok, akikkel addig jóban volt, elkezdtek kihasználni őt, „ráugrottak” a vagyonkérdések miatt.

A munkájával elégedett volt, soha sem pletykált senkiről, ezt a szüleitől tanulta. Nem panaszkodhat, mert jó élete volt másokhoz viszonyítva, a szüleitől örökölt természetéből, a nevel-

tetéséből adódóan tudott örülni az apró dolgoknak, mindig meg tudott elégedni azzal, amije volt.

Nagyon szerette a kézimunkát, imádott dekorációkat készíteni, szerette feldíszíteni a lakást. Szeretett kötni, varrni. Gyerekkorában zongorázni is tanult, emellett többféle sportot is kipróbált, de nem volt ezekben olyan jó. Szerette a rendet, de őszintén szólva a háztartás, a főzés „nem volt az esete”, nem vonzotta nagyon, de megcsinálta. Most nagyon nehezebbre esik rendet tenni, nincs ereje és kedve hozzá.

#### **IV. alkalom**

Adél elsősorban a szüleivel való kapcsolatára, a munkájára, az utazásokra, illetve a férjével való viszonyára fordított sok energiát. Túl sok időt még az vett igénybe, hogy sokat kellett utazzon a munkája miatt, sokszor volt kiküldetésben. Nehéz volt két-három hétig odalenni. Úgy gondolja, hogy amit akart, azt véghezvitte.

Most már egyre kevesebb az életerege egészségügyi problémái miatt. Nem lesz jobb, minden nehezebb lesz. Annyi mindent kellene csináljon, de nincs energiája, ami nagyon bántja.

Kevés dologgal foglalkozik egy hét folyamán. Reggel felkel, nehezen szedi össze magát, mindent sokkal lassabban csinál. Beszedi a gyógyszereit, eszik. Néha port töröl, kiszellőzteti az ágyneműt, a konyhában tesz-vesz. Keveset nézi a tévét, mert sok a járvánnyal kapcsolatos hír, és ez nagyon fárasztja. Többször hallgat rádiót. Néha kimegy sétálni egy fél órára. A vérnyomás-problémái miatt gyakran ingadozik, elveszti az egyensúlyérzékét. Amikor jó a közérzete, akkor minden könnyebben megy. Megfogalmazta, hogy jó lenne egy testvér, nagyon fáj, hogy nincs saját családja.

A fényképes gyakorlathoz érkezve egy olyan albumot vett elő, amely az utazásait örökítette meg. Egy Japánban készült fényképről áradozva, csodálattal mesélt. Az albumot lapozgatva elmondta, hogy volt Csehországban, Ausztriában, Franciaországban, Olaszországban, Spanyolországban, Németországban, Hollandiában, Luxemburgban, Belgiumban, Monacóban. Megjegyezte, hogy ilyenkor jól érzi magát, amikor ezeket a képeket nézi.

A karantén periódusát nagyon nyomasztónak találta, nem szereti, amikor diktálják, megmondják, hogy mit kell csinálni. Sablonosan teltek a napjai. Már „immunis” lett a jó és rossz hírekre, nem aggódik, „ahogy esik, úgy pottyan”. Fizikailag érezte, hogy sokkal gyengébb, kedvetlen, a napjai annak függvényében jók vagy rosszak, hogyan ébred. Problémái vannak a vérnyomásával, főleg reggel, sokszor szédül, elveszti az egyensúlyérzékét. Nem tudta, hogy megéli-e, hogy jobbra forduljanak a dolgok. Telefonon tartotta a kapcsolatot volt munkatársaival, főnökével, szomszédokkal, ismerőseivel, illetve egy civil szervezettel.

#### A beavatkozás lezárása

Adél néni elégedett a múltbeli életével, mert szerető családi környezetben nőtt fel, munkáját szerette végezni, és imádott utazni. Nagyon tájékozott, informált, értelmiségi, kulturált nő, aki sok mindent megélt, világlátott ember. Fontos érték számára a becsületesség, a műveltség, az önérvényesítés, az ambíció, a jó szervezői és tájékozódási képesség, illetve az alaposág. Nincs megelégedve jelenlegi életével, napjai egyhangúan telnek, gyakran vannak depressziós gondolatai, jellemző a pesszimista, borúlátó hozzáállás. Elmondta ugyanakkor, hogy nagyon jól esik neki az érdeklődés, odafigyelés. Bántja, hogy most egyre kevesebb az ereje, a türelme, pedig sok minden intéznievalója lenne. Nincs egy közeli ember, akire számíthat, társas kapcsolatai redukál-



lódta. Nagyon nehezebbé esik segítséget kérni. Legfőbb erőforrásai a társas kapcsolatok (volt munkatársak, főnök, civil szervezet munkatársa, régi barátok, ismerősök, szomszédok), illetve a szép emlékek felidézése.

### **3.7. A beavatkozás eredményei**

#### Az idősek reflexiói

Összességében pozitívak voltak az idősek visszajelzései, a beszélgetések kellemesnek és hasznosnak bizonyultak, elgondolkodtatta őket, annak ellenére, hogy kissé fárasztó volt számukra.

Zita néni elmondta, hogy az alkalmak során gyakorlatilag lejártszódott előtte az élete gyerekkorától kezdve mostanáig, ami egy visszapillantást jelentett mind a jóra, mind a rosszra. Rádöbent arra, hogy ha most lenne fiatal, másként oldana meg bizonyos problémákat, jobb útra terelné a dolgokat, de most már késő, nincs amiért rágódnia rajta, szidni bárkit is. Mégiscsak ez volt az ő élete, túl van rajta, büszke elért eredményeire, úgy érzi, sok mindent sikerült lezárnia.

Dalma néni realizálta, hogy ő volt az első egyetemet végző a szülőfalujában, ami „nem kicsi dolog volt”, ezt ő harcolta ki magának szülei akarátának dacára, ugyanakkor később az ösztöndíjért is meg kellett küzdenie, és erre nagyon büszke. Jó érzéssel töltötte el az a felismerés is, hogy annak ellenére, hogy nem tudott többet tanítani, mint amennyit szeretett volna, mégis megadatott neki, hogy diákok között dolgozhasson könyvtárosként, tehát meglátta a jó oldalát is a történetnek. Egyik alkalommal lelkesen újságolta, hogy utána nézett a neve eredetének, ami újdonság volt számára. Emellett a három súlyos betegségből való gyógyulását sikerélményként könyvelte el.

Adél néni pedig, amikor visszaemlékezett régi szép élményeire, felvidult, jobb lett a hangulata. Sokat nevetett közben, gyerekkoráról csillogó szemmel mesélt. De amikor veszteségeiről beszélt, nagyon lehangolt lett, elszomorodott, ez az, amit a leginkább fájlal. Ugyanakkor felismerte, hogy nincs oka az elégedetlenségre, mert nagyon sok mindent látott, tapasztalt életében, sok mindenért lehet hálás, hiszen nem sok embernek adatik meg, hogy ennyit utazzon és világot lásson. Ráébredt arra is, hogy nem volt mindig ilyen nehéz, mint most, mert voltak nyugalmas évei is.

### **A kutatási kérdések megválaszolása**

1) Minél idősebb egy ember, annál több történelmi-politikai változással, családi és személyes nehézséggel kell szembenéznie élete során. Arra lennének kíváncsi, hogy melyek azok a megküzdési módok, amelyek segítettek az időseknek a nehézségekkel való megbirkózásban?

Legfőbb *megtartóerőnek* a nehézségek során a családi (szülők, nagyszülők, nagybácsi, házastárs, gyermekek, rokonok) és baráti kapcsolatok (ismerősök, munkatársak, lelkes), a meleg családi környezet, az iskola és a továbbtanulás lehetősége, a kulturális programokon való részvétel (színház, opera, hangversenyek, koncertek), a munkahely és az itt kapott elismerés, az istenhit, a szabadidős tevékenységek (olvasás, utazás, kirándulás) és a személyes erőforrások (reménység a túlélésben, kitartás, pozitív hozzáállás, maximalizmus, intelligencia, határozottság, tisztánlátás, jó szervezői készség) bizonyultak.

2) Melyek azok az erőforrások, amelyek jelenleg segítenek az időseknek a lelki egészség fenntartásában?

Az élettörténeti munka eredményeit összegezve, elmondhatom, hogy a legfőbb probléma mindhárom idős esetében az egyedüllét, a szociális háló beszűkülése, illetve az egészséggel kapcsolatos problémák. Azok az *erőforrások*, amelyek jelen pillanatban támogatják őket a mentális egészség megtartásában, a következők: családi (gyermekek, unokák, testvérek, sógornő, közeli rokonok), társas (szomszéd, volt munkatársak, kollégák, főnök) és közösségi támaszkeresés (civil szervezet munkatársai, önkéntesei), a belső erőforrások (derűlátó életfelfogás, optimizmus, törekvés, műveltség, tisztánlátás, jó beszédképesség, tájékozottság, műveltség), a művészet és kultúra iránti érdeklődés (pl. kulturális programok hallgatása a rádióban/tévében), az Istenbe vetett hit, a testmozgás (séta), valamint a szép emlékek felidézése.

3) Hogyan lehet az étellel való elégedettséget és az éniintegráció felé való haladást elősegíteni az élettörténeti munkával?

A szakirodalom alapján az éniintegritás a korábbi életszakaszokkal való elégedettséget, a veszteségekkel együtt történő elfogadását jelenti, aminek eléréséhez szükség van megküzdési stratégiákra (Siba és Siba-Rohn, 2013; Kerekes, 2015). Az idősekkel végzett élettörténeti munka során a múltbeli kellemes emlékek, életesemények, sikerélmények felelevenítése örömmel, hálával és megelégedéssel töltötte el őket, sokat jelentett nekik. A fájdalmas emlékeket, kudarcélményeket, mulasztásokat is elkezdtek tudatosítani, feldolgozni. Az ülések folyamán több mindenre ráeszméltek, azonosították erőforrásaikat, melyek segíthetik őket a jelenlegi megpróbáltatásokkal való megküzdésben, haladva az éniintegráció felé.

#### 4. ÖNREFLEXIÓ

A kutatás-beavatkozás során lehetőségem nyílt arra, hogy megnézzem, mit is jelent az elméletet gyakorlatba ültetni. Ennek folyamán megtapasztalhattam néhány erősségemet és néhány korlátot, nehézséget is.

Két idős néni nagyon készségesen vállalta az üléseken való részvételt, de az egyik néni kissé vonakodott a beszélgetésektől, aztán mégis beleegyezett. Úgy érzem, végül sikerült tartalmas beszélgetéseket lebonyolítani az idősekkel, számomra jó élmény volt a velük való munka. A visszajelzések alapján a feltett kérdések segítettek az időseket a múltbeli emlékek előhívásában és feldolgozásában. Az emlékezés révén pedig láthatóan javult a hangulatuk, és tudatosították erősségeiket is. Mindhárman vidáman, örömtelien számoltak be kellemes élményeikről, emlékeikről.

Az egyik *erősségem* az volt, hogy a jó gondolatokra, meglátásokra, örömforrásokra is rá tudtam irányítani a figyelmet, főleg, amikor panaszkodással szembesültem. Fel tudtam venni a pozitív attitűdöt, ami bátorítóan hatott az idősekre, ezt az egyik néni szó szerint meg is fogalmazta. Visszajelzéseket adtam a néniknek mindarról, amit meséltek, ami segített felismerni, tudatosítani dolgokat. A beszélgetésben nem ragaszkodtam feltétlenül az adott kérdések feltevéséhez, hanem igyekeztem rugalmas lenni, és kapcsolódni ahhoz, amit éppen mondtak. Próbaltam kézben tartani a beszélgetés fonalát, és ha el is kalandozott a gondolatuk, visszatereltem

őket a témához. Annak ellenére, hogy az egyik idős vonakodott az elején, amint visszajelezte, mégiscsak jó hatással volt rá ez a pár alkalom, rájött, hogy a régi képek visszanevezése jókedvűbbé teszi. Én is úgy láttam, hogy ezáltal feltöltődik, és megelégedezik a gondjairól egy kicsit. A gyakorlatok közül szerintem a fényképmódszer volt a leghatékonyabb, mert itt sok érzélem, élmény, történet előjött, amiről lelkesen beszéltek az idősek, jó érzés volt hallgatni őket.

*Nehézséget* okozott, hogy az egyik névvel időnként nehezebben ment a beszélgetés, hamar elfáradt, és sokszor csak a negatív élményeiről, problémáiról beszélt, ami nagyon le tudott terhelni egy adott ponton. Amit még gyenge pontnak gondolok, hogy az alkalmak kicsit hosszabbra sikerültek, mint amennyi kényelmes lett volna az időseknek, erre a jövőben jobban oda kell figyeljek.

Úgy gondolom, abban fejlődtem szakmailag, hogy „átfordítsam a negatív spirált”, vagyis nem engedtem, hogy amikor az egyik néni csak a negatív dolgokra koncentrált, én is belekerüljek, és az én hangulatomat is befolyásolja, engem is lehúzzon, hanem nyitott kérdések segítségével próbáltam inkább a pozitívumokra terelni a figyelmét. Ezt a technikát állandóan alkalmaznom kell a munkám során.

A koronavírus-járvány időszaka mindenképp kihívást jelentett a munkámra vonatkozóan is, hiszen számos változás történt a szervezetnél, amihez alkalmazkodni kellett. Ez volt az a periódus, amikor az egyedül élő időseknek a leginkább szükségük volt segítségre, főleg lelki támaszra, hiszen a korlátozások miatt még inkább beszorultak a négy fal közé, még inkább elszigetelve érezték magukat. Így heti rendszerességgel látogattuk őket, bevásároltunk nekik (élelmiszer, gyógyszer), kifizettük a számlákat. Mindez időigényesebb volt, mint korábban, mivel sorba kellett állni az üzletek előtt, a gyógyszerértárnál vagy a számlák kifizetésénél. A lakásba nem mentünk be, hanem csak az ajtóban adtuk át a csomagot, betartva a szabályokat, vagyis kesztyűt, maszkot viselve és megtartva a távolságot. Örültek, amikor láttak, megnyugtató volt számukra a jelenlétünk. Jobban figyeltünk arra, hogy gyakrabban felhívjuk őket, mint eddig, hogy legálább telefonon keresztül tudjuk bátorítani őket, ezzel is segítve a megküzdést.

## 5. KÖVETKEZTETÉSEK

Az öregedés és az ehhez kapcsolódó megküzdés témakörét körbejárva, megállapítható, hogy egy sokoldalú, komplex jelenségről van szó. Ahhoz, hogy megfelelő módon tudjunk segíteni az időseknek, fontos olyan mentálhigiénés módszerek gyakorlati alkalmazása is, amelyek támogatják az idős személyeket a mentális egészség fenntartásában. Ilyen technika többek között a narratív terápia, az életút-áttekintés, a reminiscenciámódszer vagy a méltóságterápia.

Összegezve az *élettörténeti munka* módszer jellemzőit elmondhatjuk, hogy ez egy olyan összetett folyamat, amely során a történetek elmesélésével egy időben azok értelmezésére is sor kerül. Az emlékek felidézése segít a negatív élmények, a meg nem valósult álmok, valamint az elmulasztott lehetőségek feldolgozásában és elengedésében. Ha el tudjuk engedni, és fel tudjuk dolgozni a múltat, akkor észre tudjuk venni a jelenben rejlő lehetőségeket, új erőforrásokat fedezhetünk fel, amelyek elősegíthetik a nehézségekkel való sikeres megküzdést.

A beavatkozás eredményei szerint ez a módszer a korábbi emlékek felidézése révén hatékonyan bizonyult az egyedül élő idős személyek mentális egészségének támogatásában. Ebből

kiindulva úgy látom, hogy a munkahelyemen is szükség lenne arra, hogy az idősekkel való munka során, a karitatív tevékenységek mellett, alkalmazzunk olyan mentálhigiénés módszereket, melyek elősegítenék a sikeresebb időskori megküzdést.

## SZAKIRODALOM REFERENCES

- Albert-Lőrincz, E. (2007). *Salus satis: az egyén és a közösség egészségvédelme*. Kolozsvár: Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Berszán, L. (2014). *Alkonyidő. Szociális munka idős személyekkel*. Kolozsvár: Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Buda, B. (1994). *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei. Tanulmánygyűjtemény*. Budapest: Animula Kiadó. Forrás: <http://www.budabela.hu/dokumentumok/onallokotetek/mentalhigienetext.pdf>. Letöltés dátuma: 2020. 06. 07.
- Buda, B. (2002). *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Újabb tanulmányok*. Forrás: [http://www.budabela.hu/dokumentumok/BUDA\\_MENTSZEMLE.pdf](http://www.budabela.hu/dokumentumok/BUDA_MENTSZEMLE.pdf). Letöltés dátuma: 2020. 06. 07.
- Csókási, K. (2015). Az idősek mentális állapota. In Lampek, K., & Rétsági, E. (szerk.), *Egészséges idősödés – Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban* (103–120. o.). Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Forrás: <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf>. Letöltés dátuma: 2020. 06. 08.
- Ferenczi, E. (2010). *A mentálhigiéné elméleti és gyakorlati megközelítése*. Kolozsvár: Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Hárdi, I. (1992). *A lélek egészségvédelme. A lelki egészségvédelem jelene és távlatai*. Budapest: Springer Hungarica Kiadó.
- Kerekes, Zs. (2015). Az időskor mint krízis. In Kiss, E. Cs., & Makó, Sz. H. (szerk.), *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana* (182–219. o.). Pécs: Pro Pannonia Kiadó. Forrás: <http://real.mtak.hu/18599/1/Kiss%20Enikő%20Csilla%20-%20Sz%20Makó%20Hajnalka%20-%20Gyász%20krízis%20trauma%20és%20a%20megküzdés%20lélektana.indd.pdf>. Letöltés dátuma: 2020. 06. 07.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press. Forrás: [http://pdf.zlibcdn.com/dtoken/48ddb0ab7854b8e22c34c75deccda28/Coping\\_with\\_Aging\\_by\\_Richard\\_S.\\_Lazarus,\\_Bernice\\_N\\_908640\\_\(z-lib.org\).pdf](http://pdf.zlibcdn.com/dtoken/48ddb0ab7854b8e22c34c75deccda28/Coping_with_Aging_by_Richard_S._Lazarus,_Bernice_N_908640_(z-lib.org).pdf). Letöltés dátuma: 2020. 06. 07.
- Siba, B., & Siba-Rohn, H. (2013). *Élettérkép. Az élettörténeti munka elmélete és gyakorlata*. Budapest: Kálvin Kiadó.
- Szociális Szakmai Szövetség (2016). *Szociális Munka Etikai Kódexe, 2015–16-ban átdolgozott kiadás*. Forrás: <http://www.3sz.hu/sites/default/files/Etikai.pdf>. Letöltés dátuma: 2019. 12. 04.

- Tésenyi, S. T. (2019). „Hogyan kellene továbbra is embernek lennem...” Az idősek lelki-gondozásában alkalmazható gerontológiai módszerek. *Embertárs*, 17(2), 102–111.
- Várfalvi, M. (2019). *Az egészség idős korban is erőforrás*. Forrás: <https://vasarnap.hu/2019/10/22/az-egeszseg-idos-korban-is-eroforras/>. Letöltés dátuma: 2019. 10. 22.
- World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva. Forrás: <https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>. Letöltés dátuma: 2020. 06. 07.

## MELLÉKLETEK

### *A beavatkozás során használt kérdőívek*

Idős emberek társkapcsolatainak elemzése (Simmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, 2008)

***Kérem, hogy az Önre leginkább érvényes válaszok betűjelét karikázza be, vagy a kérdésre röviden válaszoljon!***

Neme:

- a. Nő            b. Férfi

Életkora:

1. Milyen családi környezetben él?
  - a. Egyedül él több, mint egy éve
  - b. Egyedül él, kevesebb, mint egy éve
  - c. Családtaggal
  - d. Párkapcsolatban él, partnere jól van, dinamikus
  - e. Párkapcsolatban él, partnere segítségre szorul
  - f. Egyéb, éspedig:
2. Mi volt a foglalkozása nyugdíjazás előtt?
3. Milyen hobbija, szabadidős elfoglaltsága van, amit rendszeresen végez?
  - a. Kötés, varrás, hímzés
  - b. Kertészkedés
  - c. Barkácsolás, javítás a ház körül
  - d. Olvasás, rejtvényfejtés
  - e. Tévénézés
  - f. Kirándulás
  - g. Sütök az unokáknak
  - h. Egyéb:

4. Van-e házi kedvence? – kutya, macska stb.

- a. Igen            b. Nem

5. Milyen gyakran hagyja el otthonát?

- a. Naponta  
b. Legalább hetente egyszer, kétszer  
c. Heti egynél kevesebbszer  
d. Szinte soha

6. Hogyan változott érdeklődési köre az utóbbi időben?

- a. Új tervei és programjai vannak  
b. Nem változott  
c. Kevesebb terve és programja van  
d. Szinte semmilyen érdeklődésének megfelelő programja sincs

7. Meg van elégedve jelenlegi helyzetével?

	Igen, teljes mértékben	Nagyjából elégedett vagyok	Vannak gondjaim	Elégedetlen vagyok
Anyagi helyzetével				
Egészségi állapotával				

8. Milyen a kapcsolata gyermekeivel, unokáival?

- a. jónak, kiegyensúlyozottnak mondható  
b. nagyon el vannak foglalva, nincs idejük rám, de én megértő vagyok  
c. néha konfliktusok vannak, de a mai világban ez nem csoda  
d. messze vannak, keveset tudunk egymásról  
e. nincs gyermekem

9. Gondolkozott-e fiatalabb korában azon, hogyan fogja élni nyugdíjas éveit?

- a. igen  
b. néha eszembe jutott  
c. nem

10. Hogyan dolgozta fel lelkileg a nyugdíjba vonulás pillanatát?

- a. Nehéz volt elhinni, hogy ilyen hamar eltelt az idő, de találtam elfoglaltságot magamnak, és a családom is segített.  
b. Már rég készültem rá, végre én oszthatom be az időmet, sok feladatom van most is. Ami eddig elmaradt, azt bepótolhatom.  
c. Sokkal nehezebbek a nyugdíjas évek a betegségek miatt, de gyakran a magányosság érzése is felülkerekedik bennem.

11. Fiatalkorában voltak-e barátai, akikkel együtt összejártak: kirándultak, ünnepeltek, stb.
- igen, sok barátom volt
  - szűk baráti körünk volt
  - sokat kellett dolgoznom, nem volt időm barátokra

12. Megmaradtak-e ezek a barátok?
- Igen, nagy részük megmaradt, ha találkozunk, jól érezzük magunkat.
  - Nem sok barát maradt meg, már mindenki el van foglalva a betegségével és az öregséggel.
  - Mivel nem tudok itthonról gyakran elmenni, nem tudom tartani a kapcsolatot, csak legfeljebb telefonon vagy levélírással, de nagyon hiányolom a barátokat.

13. Szerzett-e új barátokat, mióta nyugdíjas?
- igen, a betegségem kapcsán is szereztem új barátokat
  - nem, már nehezen tudnék kialakítani új barátságot
  - szeretnék barátkozni, de nincs kivel, mivel ritkán hagyom el otthonom.

14. Igénybe venné-e a szomszéd, barát, hivatásos segítő, családtagok segítségét, ha rászorulna?

	Igen	Nem tudom, bizonytalan vagyok	Nem venném igénybe
szomszéd			
barát			
hivatásos segítő			
családtagok			

15. Meg tudja-e osztani gondjait, lelki problémáját, az elmúlással kapcsolatos félelmeit a régi vagy az új barátaival, családtagjaival?

- igen, szükségem van rá, hogy megbeszéljem valakivel, és sokat segít az ilyen beszélgetés
- szükségem lenne rá, de nincs erre alkalmas személy, úgy érzem
- nem szoktam beszélni a bajaimról, félelmeimről, az elmúlás az élet rendje, el kell fogadni

16. Fiatalkorában foglalkozott-e vallásos dolgokkal, járt-e templomba, olvasott-e keresztény könyveket, hitt-e Istenben?

- igen, így neveltek, fontos része volt az életemnek a hit
- nem, nem volt rá idő

17. Most, időskorára hisz-e Istenben?

- igen, időskoromra rájöttem, hogy az istenhit fontos
- nem
- néha szoktam templomba járni, de különösebben nem érdekel ez a téma

18. Ön szerint a hit megkönnyíti az öregség, a betegség, az elmúlás elfogadását? Egy „védő-háló” jelent az életében?

- a. igen, feltétlenül
- b. lehetséges, többet kéne foglalkoznom evvel a témával
- c. nem, nem ettől függ

19. Mit gondol, lehet boldog öregkort élni?

- a. igen, sokat kell tenni érte, de lehetséges
- b. meg kell békélni, és elfogadni az öregkort
- c. az öregkor nagyon nehéz
- d. sokszor kívánom, hogy bár vége lenne az életemnek

20. Ha teljesülhetne három kívánsága, mit kérne?

Az Élettel való elégedettség skála (Satisfaction with Life Scale)

***Az alábbiakban öt állítást talál, melyekkel kapcsolatban a véleményét kérdezzük. Arra kérjük, minden állítás esetében jelölje bekarikázással, hogy milyen mértékben ért vele egyet.***

Egyáltalán nem értek							Teljes mértékben egyget egyetértek
1	2	3	4	5	6	7	
1. Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálishoz.							1 2 3 4 5 6 7
2. Az életkörülményeim kitűnőek.							1 2 3 4 5 6 7
3. Elégedett vagyok az életemmel.							1 2 3 4 5 6 7
4. Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam.							1 2 3 4 5 6 7
5. Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék.							1 2 3 4 5 6 7

***Pontozás***

- 31–35: Rendkívül elégedett
- 26–30: Elégedett
- 21–25: Enyhén elégedett
- 20: Semleges
- 15–19: Kissé elégedetlen
- 10–14: Elégedetlen
- 5–9: Rendkívül elégedetlen