

MILYEN ESZKÖZKEL JÁRULHAT HOZZÁ AZ IDŐSOKTATÁS A SIKERES IDŐSÖDÉS MEGÉLÉSÉHEZ?

WHAT TOOLS CAN ELDERLY EDUCATION CONTRIBUTE TO SUCCESSFUL AGEING?

Bajusz Klára ^{1*}

¹ Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar,
Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézet, Felnőttképzési és Képességfejlesztési Tanszék
<https://orcid.org/0000-0002-6477-2152>

<https://doi.org/10.47833/2025.3.ART.006>

Kulcsszavak:

idősoktatás
sikeres idősödés
Pécsi Szenior Akadémia

Keywords:

education for the elderly
successful aging
Senior Academy of Pécs

Cikktörténet:

Beérkezett 2025. június 13.
Átdolgozva 2025. június 20.
Elfogadva 2025. július 22.

Összefoglalás

Az időskorról alkotott képünk az egyéni és társadalmi változások hatására folyamatosan változik. A nyugdíjkorhatár emelése gazdasági kényszer, de az aktív évek számának növekedése új szerepek kialakításának lehetősége is. Változnak az idősödők társadalmi és közösségi szerepei. Gyakoriak az új párkapcsolatok és későn vállalt gyermekek, módosítva ezzel a társadalomban hagyományosan élő szülő-nagyszülő szerepeket. Az aktívan eltöltött éveink gyarapodásával együtt kell, hogy járjon egyfajta megtervezni azt, hogyan, miből, kivel és hogyan szeretnénk megélni időskorunkat. A sikeres öregedés pedig az az ezt követő folyamat, melynek során a felbukkanó akadályok és veszteségek ellenére is igyekszünk jóllétünk megteremtésére.

Olyan paradigmaváltás kezdetén vagyunk, melynek eredménye tehát az öregkori szerepek átalakulása. Mivel az öregkor egyre hosszabb és tartalmasabb életszakasszá válik, a sikeres idősödés folyamata is egyre inkább előtérbe kerül. A tanulmány arra keres példákat, hogyan tud az idősoktatás ehhez a folyamathoz hozzájárulni.

A Pécsi Szenior Akadémia 2014 óta szervez olyan közösségi és oktatási programokat, melyek a 60 év felettiek számára igyekszik megadni a sikeres idősödés kereteit. Ehhez idősoktatási gyakorlatunkban a következő funkciókat hangsúlyozzuk, és mutatjuk be a tanulmányban: tudásátadás és tudásbővítés, a kritikai érzék fejlesztése, közösségépítés, egyéni célok kialakítása, a reziliencia és az önbizalom erősítése, szemléletváltó attitűd kialakítása.

Abstract

Our perception of old age is continuously changing due to individual and societal transformations. Raising the retirement

* Kapcsolattartó szerző.
E-mail cím: bajusz.klara@pte.hu

age is an economic necessity, but the increase in the number of active years also provides opportunities for developing new roles. The social and community roles of the elderly are evolving. New relationships and late parenthood are common, thereby modifying the traditionally held roles of parents and grandparents in society. As our active years increase, a shift in perspective is also necessary: it is beneficial to consciously plan our aging process in middle age, considering how, with whom, and from what resources we want to live our old age. Successful aging is the subsequent process during which we strive to maintain our well-being despite emerging obstacles and losses.

We are at the beginning of a paradigm shift, resulting in the transformation of roles in old age. As old age becomes a longer and more fulfilling life stage, the process of successful aging is increasingly coming to the forefront. The study seeks examples of how education for the elderly can contribute to this process.

Since 2014, the Pécs Senior Academy has been organizing community and educational programs aimed at providing the framework for successful aging for those over 60. In our educational practice for the elderly, we emphasize and present the following functions in the study: knowledge transfer and expansion, development of critical thinking, community building, formation of individual goals, strengthening resilience and self-confidence, and fostering a perspective-changing attitude.

1. Öregedő társadalmak, változó súlypontok

Az idősödő társadalom kérdései és kihívásai a fejlett országokban már évtizedekkel ezelőtt felmerültek, hiszen a generációk egymáshoz viszonyított arányának megváltozása rendkívül összetett változásokat generál. A születésszámok tendenciózus visszaszorulása, a növekvő várható élettartam, a közösségek általános öregedése egyszerre több fronton fejt ki hatását. Ezek közül emeljük ki vázlatosan a témánk szempontjából legmeghatározóbbakat.

1.1. Az időskorról alkotott véleményünk megváltozása

Szinte közhelyszerűen halljuk, hogy „az ötvenesek az új harmincasok”, és „a hatvanasok az új negyvenesek”. A fejlett társadalmakban kitolódik az öregkor általános értelemben vett kezdete, a korábban már nyugdíjba vonult 60 körüliek ma még javában aktívak az élet minden területén. A várhatóan egészségben eltöltött életévek számának látványos emelkedése megváltoztatja az idősödők hozzáállását az öregedéshez és az öregkori szerepekhez is. A WHO is kitolta az időskor kezdetét: míg korábban a 60 év felettieket tekintette idősnek, addig ma már csak a 75 év feletti korcsoportra vonatkoztatja ugyanezt. [15] Mivel élettartamunkat egyre hosszabbra tervezhetjük, az időskor is évtizedekre nyúló, önálló életszakasszá válik, önálló feladatokkal, élményekkel, új szerepekkel.

1.2. A nyugdíjkorhatár kitolódása

A társadalom öregedése munkaerőpiaci szempontból két markáns változást hoz. Az iskolapadban eltöltött életévek számának növekedésével és az önálló életkezdés nehézségei miatt ma a fiatal generációk később lépnek ki a munka világába: az uniós átlag 26,4 év, míg a magyar fiatalok átlagosan 27,1 évesen kezdenek önálló életet. [7] Ezzel együtt – hiszen a felosztó-kirovó nyugdíjrendszer jellegéből adódóan érzékeny erre – folyamatosan növekszik a nyugdíjkorhatár is, a jövőben akár 70 év fölé is emelkedhet [12]: minél később lépnek be a fiatalok a munkaerőpiacra, annál később léphetnek ki az öregségi nyugdíjra számítók, hiszen valakinek el kell tartania az inaktív népességet. A demográfiai változások mellett mindenképp ki kell emelni az aktivitási ráta hatását is, hiszen alapvető tényező, hogy a gazdaságilag aktív (jelenleg 15–64 éves) népességnek hány százaléka vesz részt tevőlegesen a társadalmi munkamegosztásban. Minél több az aktív korú

eltartott, annál nagyobb nyomás nehezedik a közösség adófizető polgáira, munkavállalóira, és annál nagyobb szükség van az idősödő, de - sokszor kényszerből – aktív dolgozókra is.

1.3. Változó társadalmi és közösségi szerepek, újrakezdők, párkeresők

A fejlett országok gazdasági-társadalmi változásai nem csak a közösségek, hanem az egyén életére is kihatással vannak. Az életút-tervezési és pályakorrekciós lehetőségek bővülése lehetőséget ad az élet teljesebb megélésére, hivatásunk megválasztására, önmagunk szabadabb megvalósítására, karrierépítésre bármely életkorban. Ma már nem hírértékű, ha valaki felnőttként, akár az 50-es éveiben kezd új szakmát tanulni, vagy kezd önálló vállalkozásba. A nyugdíjkorhatár elérése után is egyre többen maradnak aktívak és valósítanak meg olyan korábbi álmokat vagy terveket, melyekre a korábbi évtizedekben nem volt lehetőségük.

Változásokat élünk meg családi szinten is. Ma már csupán a házaspárok kevesebb, mint fele neveli fel közösen gyermekeiket, és a válások száma azok kirepülése után is 20% feletti [\[9\]](#), így a párkeresés természetes igényként jelenik meg az idősebb korosztályokban is. Ma már megszokott társadalmi jelenség a második házasságban, későn vállalt gyermek, mely a szülői és nagyszülői szerepek keveredésével, elmosódásával is jár. Szintén új jelenség a 60 év felettiek magas arányú aktivitása az online párkeresésben, olyannyira, hogy az idősebbekre fókuszáló társkereső oldalak is megjelentek (pl. Eharmony, SilverSingles, Elit Társkereső, Kézcsók). Az érem másik oldalán pedig ott van az idősek elmagányosodásának veszélye: ma a 65 év felettiek 67,8%-a él egyedül. [\[10\]](#)

2. Szemléletváltás az öregedésben

Azzal, hogy az időskor egy önálló, jól megélhető és hosszú életszakasszá válik, együtt kell hogy járjon gondolkodásmódunk megváltozása is. A tudatos idősödés folyamata során már 40-es, 50-es éveinkben szükséges elgondolkodnunk azon, hogyan tervezzük idős éveinket: milyen körülmények között, kikkel, miből, hogyan szeretnénk élni majd öregkorunkban. Ez a tervezési folyamat segít a felkészülésben, a tudatos előkészítésben, a teljesebb és boldogabb megélésben társadalmi, kisközösségi és egyéni szinten egyaránt. A következő évtizedek egyik társadalmi feladata lesz az a szemléletváltás, melynek hatására – remélhetőleg – átalakul, sokkal tudatosabbá és nyitottabbá válik az időskorhoz, az öregedéshez való viszonyulásunk. Ez a folyamat természetesen a generációk természetes gondolkodásmód-változásával is összefügg, minden új felnövekvő nemzedék másként tekint az idősöedésre. Ez részben szintén társadalmi felelősség, hiszen az intergenerációs tanulás és élethelyzetek meghatározó szocializációs tényezők, és nagyban befolyásolják az öregkorról alkotott véleményünket, attitűdjeinket.

Mivel (a jelenlegi prognózisok szerint) 25 éven belül társadalmunk harmada 65 év feletti lesz, az idősek társadalmi súlya is folyamatosan erősödik. Megváltozik a munka világa, a fogyasztói csoportok egymáshoz viszonyított súlya, a városok és lakóterek ergonómiai képe, az egészségügy rendszere, és még hosszan sorolhatnánk... Az időskor egyre hosszabb életszakasszá válik, így annak tudatos tervezése mellett elengedhetetlen az öregedés tudatos megélése is.

3. Elméletek a sikeres idősöedésről

Az időskor optimális megélését leíró kutatások igen sokrétűek és szerteágazóak. Egymás mellett létezik a szakirodalomban a sikeres, pozitív, jó, egészséges, aktív, reziliens, kiegyensúlyozott vagy harmonikus öregedés fogalma és elmélete. A sikeres idősödés vizsgálata erősen multidiszciplináris jellegű: kutatásához egyaránt szükséges a gerontológiai, feminista, szociális gerontológiai, kritikai társadalomtudományi, etikai vagy médiatudományi megközelítés is. [\[4\]](#)

Az EU legújabb megközelítése szerinti cél az aktív és egészséges idősödés (AHA), vagyis tevékenynek maradni: önkénteskedni, nem fizetett gondozási munkát végezni, tudást átadni a fiatalabbaknak. A Zöld könyv az idősöedésről* kiemeli még a mobilitás megőrzésének fontosságát (gyaloglás, biciklizés, elektromos közlekedési eszközök használata). Az egészséges és tevékeny időskor fogalma kiterjed fogyasztási és táplálkozási szokásainkra, továbbá a fizikai és szociális tevékenységeinkre.

* Európai Bizottság 2022.

A sikeres idősödéssel foglalkozó elméletek jellemzően az alábbi pozitív cselekvési dimenziókat emelik ki: önfogadás, pozitív kapcsolatok másokkal, önrendelkezés, kontroll a környezet felett, céltudatosság az életben és a személyes fejlődésben. [5]

Ha egy rövid mondatban foglaljuk össze, akkor a sikeres idősödés a jóllét megélése a külső-belső korlátokhoz való folyamatos alkalmazkodás segítségével.

4. A sikeres idősödés mint gyakorlat

4.1. A Pécsi Szenior Akadémia

A továbbiakban arra fókuszálunk, hogy a gyakorlatban, az idősoktatás eszközrendszerével hogyan segíthető elő a sikeres idősödés megélése. Ehhez elsődleges példánk a Pécsi Szenior Akadémia.

Az akadémia 2014 őszén jött létre a pécsi és baranyai 60 év felettiek számára. A szervezetet a Pécsi Tudományegyetem és az Aktív Időskorért Alapítvány együtt működteti. Tevékenységünk többszintű: minden szemeszterben 7-7 előadást tartunk az időseket érdeklő/érintő tudományos-közéleti témákról, ez adja tevékenységünk gerincét. Hallgatóink emellett érdeklődési körüknek megfelelően csatlakozhatnak tanulócsoporthoz, ezek alulról szerveződően, szenior vezetővel, önállóan működnek (pl. kirándulócsoporthoz, mozi- és színházlátogatók, ping-pong-osok, társasjátékosok). Emellett hirdetünk néhány órás tanfolyamokat, workshopokat is aktuális témákban: számítógépes ismeretek, mobiltelefon-alkalmazások, bűnmegelőzés, memóriatorna stb.

Kiemelten támogatjuk, hogy hallgatóink váljanak „szenior előadókká” – elsődleges céljaink között szerepel résztvevőink aktivizálása, az, hogy higgyenek saját tudásukban és osszák meg azt másokkal is, hiszen nem csak egy elismert egyetemi oktató tarthat az akadémián színvonalas és érdekes előadást, hanem a hallgatóság köréből is bárki, aki érez motivációt arra, hogy felhalmozott tapasztalatait és tudását megossza a többiekkel.

Rendszeresen járó hallgatóink a szemeszterek végén oklevelet kapnak. Az oklevélátadó ünnepségen is tudatosan idősek adta műsorokat helyezünk előtérbe: versmondás (van „saját” költőnk), szenior örmotánc, felolvasások, kórusok, zenekarok lépnek fel nálunk.

Regisztrált hallgatóink száma ma már közel 1000 fő. Hallgatóink 59-95 évesek, leginkább a hatvanas korosztály aktív. Résztvevőink fele diplomás, fele középfokú végzettséggel rendelkezik, sajnos az alacsonyabb végzettségűek jelenléte elenyésző. Résztvevőink 85%-ban nők. Hallgatóink tizede nem pécsi, akár 40 km-es távolságból is járnak az akadémiára. Együttműködési megállapodásunk van több idősothonnal is, ezekből kisbuszokkal érkeznek/érkeztek érdeklődők programjainkra.

Folyamatosan igyekszünk hallgatóink igényei és javaslatai alapján bővíteni és alakítani programjainkat. Nagy az igény az online jelenlétre, így a 2025. márciusában induló 22. szemeszterünk előadásait már a Teams felületén, online is követni lehet majd. 2024 őszétől előadásainkat rögzítjük és elérhetővé tesszük a szeniorakadémia YouTube-csatornáján is.

Tevékenységünket önkéntes munkával és pályázati forrásokból finanszírozzuk, hallgatóink számára a részvétel néhány program kivételével ingyenes. Munkánk célja a közösségépítés, a tudásközvetítés, az intergenerációs tanulás és a szenior önkéntesség támogatása – azaz a sikeres idősödés megélésének elősegítése.

4.2. Hogyan járul hozzá a Pécsi Szenior Akadémia a sikeres idősödés megéléséhez?

Az alábbiakban összefoglaljuk azokat a gyakorlati megoldásokat és pozitív hatásokat, melyek a szeniorakadémia hallgatói életében hozzájárulhatnak a sikeres idősödés megéléséhez.

4.2.1. Közösséghez tartozás

A teljességben megélt öregkor egyik alappillére a közösséghez tartozás. A sikeres idősödés egyik alapmodelljében központi szerepet kap az egyén közösségi hálózatának vizsgálata: a családi viszonyok, barátokkal fenntartott kapcsolatok, közösségi interakciók. A megfelelő közösségi háttér szükség esetén támogatást ad, társaságot a magány ellen, elfogadást a mássággal szemben és az összetartozás, biztonság érzését. [13] A megfelelő közösségi kapcsolatok pozitívan befolyásolják az idősek életcéljait. [3] A gazdagabb kapcsolati hálóval rendelkezők több célt tűznek ki maguk elé,

kötődéseik erősebbek, értékrendjük stabilabb, életük céltudatosabb. Az idősök társadalmi szintű jóllétének egyik záloga az élő közösségi hálózatok megléte és támogatása. A Pécsi Szenior Akadémia rendszeres programjaival kis- és nagycsoportos foglalkozásaival lehetőséget ad kisközösségek kialakulására. A 150-200 fős hallgatóságú előadások kevésbé alkalmasak az ismerkedésre, ezért lényeges, hogy támogassuk a közösségi aktivitást. Hallgatóink tanulócsoporthoz tartoznak együtt, ahol barátságok, sőt néha szerelmek is szövődnek. Vannak hallgatóink, akiknek a szeniorakadémiai programok jelentik a külvilággal való egyetlen kapcsolatot. [2] Ezeknek a magányos idősöknek az akadémiai közösség nélkülözhetetlen kapocs a külvilággal.

4.2.2. Célok

A sikeres idősödés másik titka a célokban rejlik. Úgy felébredni, hogy van mit tenni aznap, van mit létrehozni, véghez vinni, megélni. Céljaink lehetnek kisebb napi, vagy hosszabbtávú életcélok is. Az utóbbiak inkább a fiatalabb korosztályokra jellemzőek: életfeladataik és társadalmi státuszuk okán hosszú távra és nagy ívben terveznek, életvitelük is stresszesebb. [14] Az idősebbek inkább a jelen megélésére koncentrálnak, értékelve a jó élményeket, egy-egy finom ételt, együtt töltött időt, napsütéses időjárást, közös időtöltést.

A Pécsi Szenior Akadémia is motivál a hosszabb-rövidebb távú célok kitűzésére. A szemeszterek végén kapható oklevél sokak számára érték, gyűjtik minden félévben, kiteszik otthonuk falára, büszkék a minél régebb óta tartó tagságukra. Rövidebb távú cél egy-egy előadás meglátogatása, részvétel egy foglalkozáson, kiránduláson, rendezvényen vagy sportprogramon, pikniken. Az akadémia közösségi tereiben létrejövő társas kapcsolatok pedig már az akadémiától független, újabb közös célokat generálnak.

4.2.3. Folyamatos fejlődés és tanulás, tudatosság

Az idősödéshez, a változó világhoz való folyamatos alkalmazkodás napi kihívás. Az akadémia új tudás közvetítésével, a körülöttünk zajló változások megértésének támogatásával segít abban, hogy hallgatóink naprakészek maradhassanak a mindennapokban. Előadásainkat az idősök számára érdekes témakörökben szervezzük, megalapozva a szükséges személyes fejlődést (új tudományos eredmények, egészségvédelem, gerontológia, művészetek, jogi ismeretek, táplálkozástudomány, pszichológia, helytörténet, környezetvédelem, társadalomtudományi kérdések, stb). Számos esetben érkeznek résztvevőinktől témajavaslatok, hallgatóink aktívan részt vehetnek egy-egy félév tematikájának kialakításában, előadásokat is tarthatnak. Sok hallgatónk utánaolvas a hallottaknak, közösen megbeszélik, továbbgondolják, kiegészítik a tanultakat. Minél tájékozottabbak vagyunk, minél naprakészebb a tudásunk, annál magabiztosabban hozhatunk döntéseket. A negatív befolyásolás mértéke csökkenhet, az átverések, online és személyes csalások ellen is felvértezettebbek, akik tudatosan követik környezetük változásait. A rendszeres és tudatos ismeretbővítés szokássá válik, növeli az önbizalmat és fejleszti hallgatóink kritikai érzékét. Emellett javítja az információk szűrésének, értelmezésének képességét, hisz ma a számos hírforrás között nehéz eligazodni, lényeges képességgé vált a tudatos médiafogyasztás, az új információk kritikus, értelmező megközelítése.

4.2.4. Pozitív attitűd, reziliencia

Az öregedés elfogadásához és jó megéléséhez nélkülözhetetlen a pozitív szemlélet. A sikeres idősödés rokonfogalma a pozitív idősödés. Az elmélet kiemeli az alkalmazkodás és a proaktív megküzdés szerepét, a látens képességeink kihasználásának előnyeit és annak erejét, ha az életünket érintő döntéshozatali folyamatokba aktívan bekapcsolódunk. Mindez elhozhatja az élet időskori pozitív újrafogalmazását, megkönnyítheti az egyes életszakaszok közötti átmenetek rugalmas megélését. [11] A szeniorakadémia minden tevékenységével ezt az attitűdöt igyekszik közvetíteni és pozitív példákat állítani résztvevőink elé.

A sikeres idősödés másik meghatározó eleme a reziliencia: a fizikai, pszichoszociális vagy kognitív nehézségekkel való megbirkózás időskori képessége. Alapvető védőfaktorai a megküzdési stratégiák kialakításának képessége, a kitartás és az önelfogadás. [1] Mára a reziliencia szerepét tágran értelmezzük, hiszen vonatkoztatjuk egyrészt a kritikus események megélésére, ezen túl azonban a mindennapi élet rutinszerű kihívásainak kezelésére is. A reziliens idős a változásokhoz (pl. betegségek, élettérszűkülés) rugalmasan képes alkalmazkodni az életminőség relatív

fenntartásával, megtarva az optimizmust és a pozitív kilátásokat. [8] A reziliencia tehát alapvetően a habitusból, a pozitív személyiségjegyekből építkezik, a közösségnek mégis lehet ezt erősítő szerepe. A jó példák követhetők, a környezetünkben reziliensen idősödők motiváló mintát adhatnak. Az akadémián tanultak életmódváltást is generálhatnak: gondolkodhatunk pozitívabban, tudatosabban élhetjük meg a jelen szép pillanatait, lehetünk nyitottabbak és elfogadóbbak mások és a változások felé. A közösség adta védőháló is segíti a pozitív és stabil jövőkép kialakulását.

4.2.5. Önbizalom

Az idősödés folyamata akkor lehet sikeres, ha saját magunkkal is jóban vagyunk. Ahhoz, hogy az öregedéssel járó nehézségeket el tudjuk fogadni, elengedhetetlen, hogy saját magunkat is el tudjuk fogadni. Az idősödéssel gyakran együtt járó veszélyek (depresszió, függőségek, elmagányosodás) is nagyobb eséllyel kerülnek el stabil, önreflexív időseket. Nagyon valószínű, hogy az öregedési folyamat nehézségek, szinte megoldhatatlannak tűnő élethelyzetek elé állít majd bennünket. Ezek megoldása is könnyebb, ha hiszünk saját magunkban és saját döntéseinkben. Sokan élnek a múltban, leragadva rossz vagy megbánt döntéseik következményei között, képtelenül arra, hogy továbblépjenek, a múltból okulva a jövőben másképp döntsenek. A biztonságos tanulási környezet és a stabil, gyakran baráti közösség az akadémia keretein belül is védőburkot alkothat. A programjainkon elsajátított új ismeretek erősíthetik időseink önbizalmát: „a vasárnapi ebédnél megosztottam a többiekkel, amit tanultam, és csodálkoztak, honnak tudok én ilyesmit”.

4.2.6. Példamutatás, szemléletváltás

A sikeres idősödés „gyakorlata” a jó példával terjed. Minél többen viszik és adják tovább a jó gyakorlatokat, a példamutató életvezetést, a pozitív szemléletet, a másokat segítő tapasztalatokat és megoldási lehetőségeket, annál inkább változik a társadalmi attitűd. Egy modern öregedő társadalomban elengedhetetlen az a szemléletváltás, mely az öregkorra mint lehetőségre és értékre tekint.

A családon belüli jó példa, a közösségben terjedő hasznos gyakorlatok, a szakpolitikai döntések által megteremtett biztos társadalmi háttér és az idősoktatás egyaránt hozzájárul ahhoz a paradigmaváltáshoz, melyre néhány évtizeden belül alapvető szükségünk lesz ahhoz, hogy a sikeres idősödést generációk élhessék meg.

Irodalomjegyzék

- [1] Allen, R. et al., „*Resilience: Definitions, Ambiguities and Applications*”, In: Resnick, Barbara; Gwyther, Lisa; Roberto, Karen (eds.): *Resilience in Aging: Concepts, Research and Outcomes*. New York: Springer Publ. Co., pp. 1-13., 2011, DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0_1
- [2] Bajusz, K., „Tanulni hatvan felett”, *Tudásmenedzsment*, 17(2), pp. 11–17., 2016
- [3] Bakhshandeh B.; Maryam–Stephens, C., „Social network type contributes to purpose in life among older people, mediated by social support”, *European Journal of Ageing*, 21(1), p. 5., 2024, DOI: <https://doi.org/10.1007/s10433-024-00799-w>
- [4] Dillaway, H.; Byrne, M., „Reconsidering successful aging”. *Journal of Applied Gerontology*, 28, pp. 702–722., 2009, DOI: <https://doi.org/10.1177/0733464809333882>
- [5] Estebasari, F. et al., „The Concept of Successful Aging: A Review Article”, *Current Aging Science*, 13(1), pp. 4-10., 2020, DOI: <https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>.
- [6] European Commission 2022: „Green paper on ageing”, Publications Office of the European Union. Online: <https://data.europa.eu/doi/10.2775/785789>
- [7] Eurostat 2024: „Estimated average age of young people leaving the parental household by sex”. DOI: https://doi.org/10.2908/YTH_DEMO_030. Letöltve: 2025.01.15.
- [8] Harris, P; Keady, J., „Wisdom, resilience and successful aging: Changing public discourses on living with dementia”, *Dementia*, 7, pp. 5–8., 2008, DOI: <https://doi.org/10.1177/1471301207085364>
- [9] KSH (2023) Statinfo v40. Online: <https://statinfo.ksh.hu/Statinfo/haDetails.jsp?query=kshquery&lang=hu>. Letöltve: 2025. 01. 28.
- [10] KSH népszámlálás 2022., összefoglaló táblák (STADAT) Online: https://www.ksh.hu/stadat_files/jov/hu/jov0012.html. Letöltve: 2025. 02. 21.
- [11] Menassa, M. et al., „Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models”, *EclinicalMedicine*, 56, 101821., 2022, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101821>.
- [12] OECD 2023: *Pensions at a Glance 2023: OECD and G20 Indicators*. OECD Publishing. Paris. Online: <https://doi.org/https://doi.org/10.1787/678055dd-en>.
- [13] Rowe, J.; Kahn, R., „Successful aging”, New York : Pantheon. SAS Institute, Inc., 1998

- [14] Stretton, J.; Schweizer, S.; Dalgleish, T., "Age-Related Enhancements in Positive Emotionality across The Life Span: Structural Equation Modeling of Brain and Behavior", *Journal of Neuroscience*, 42(16), pp. 3461-3472., 2022, DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1453-21.2022>
- [15] World Health Organization 2015: World report on ageing and health. World Health Organization. Online: <https://iris.who.int/handle/10665/186463>. Letöltve: 2025.01.21.