

## A NYUGDÍJBA VONULÁS PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐI

A közzférában kibontakozó nyugdíjazási hullám ráterelte a közvélemény figyelmét a nyugdíjba vonulás problémájára. A probléma jelentőségét aláhúzza az is, hogy ebben az évtizedben ér be a nyugdíjkor sávba az ötvenes években születettek nagy generációja (az ún. „Ratkó-korszak” gyermekei), hasonlóan ahhoz, ahogy világszerte tapasztalható a „baby boom generáció” beérkezése az idős korba. Elmondható az, hogy a demográfiai változások nyomán a generációs egyensúlyok megbomlásával egy „előregedő társadalom” képe bontakozik ki a társadalmi kihívások egész sorát hozva magával.

E nagy léptékű kedvezőtlen társadalmi történéseket hajlamosak vagyunk némi távolságból „tágabb társadalmi kontextusban” szemlélni, miközben átsiklik a szemünk a személyes sorsokon, drámai részleteken. Olyan ez, mintha messziről néznénk egy hömpölygő árt: érzékeljük erejét, de amit visz, azt nehezen kivehető, összesodródó hordaléknak látjuk, amely gyorsan tovább úszva látóterünk, tudatunk perifériájára kerül. Ezt a jelenséget tapasztalhatjuk a napjainkban kibontakozó nyugdíjazási hullám kapcsán is: miközben egyre nagyobb aggodalommal, egyre többet foglalkozunk „makroszinten” a történésekkel – azok munkaerő-piaci következményeivel, társadalmi és politikai visszhangjával –, nagyon kevés figyelmet kap e történések hatása a személyes életre, sorsokra, és elkerülnek a figyelmet azok a tényezők, amelyek meghatározóak az időskori változásokban, mert hosszú távon kihatnak a „nyugdíjas lét” minőségére, befolyásolva testi, lelki állapotunkat, egzisztenciális helyzetünket, és tágabb összefüggésekben nézve pedig gyakran családok jövőjét határozzák meg.

E tényezőket vizsgálva kiinduló pontunk egy fogalmi distinkció lehet: beszélhetünk nyugdíjazásról és nyugdíjba vonulásról.

A „nyugdíjazás” kifejezés azt sugallja, hogy valaki nem saját belső döntése alapján, hanem valamilyen külső nyomásra, kényszerből válik nyugdíjassá, a „nyugdíjba vonulás” pedig inkább egy belső – az egyénben hosszabban érlelődő – döntési folyamat eredménye.

Amikor a jelen hazai helyzetben nyugdíjazásról esik szó, a kiinduló pont rendszerint a kronológiai életkor: az, hogy hány éves az illető, a születési ideje szerint. Ez egy igen egyszerű és világos szem-

pont: „idős” az, aki eléri a jogszabályban rögzített nyugdíj-korhatárt. Ez az életkori küszöb jelzi az egyénnek és a társadalomnak azt, hogy az illetőnek ideje levonulni a munkaerőpiacról. Azonban ha valaki idősseggel foglalkozik, tudnia kell: hogy milyen idős valaki, és mikor is kellene nyugdíjba mennie, több tényező is befolyásolja. Ebben fontos szerepet játszik az, hogy a kronológiai életkor mellett figyelembe kell vennünk az egyén biológiai korát (a fizikális állapot, egészségmutatók meghatározó szerepét), pszichológiai korát (ezen belül nemcsak a mentális teljesítő képességét, de személyiség adottságait, a motivációs tényezőket, és azt is hogy mennyire tartja önmagát idősnek, valamint – egy kicsit tágabban nézve – a szociális kort), az egyén közösségi aktivitását, a családban és közösségekben betöltött szerepét, közösségi elfogadásának sikerességét, valamint azt, hogy a társadalom milyen feltevések mentén ítéli megkorunkat (és hogyan tekint ránk mint idősre).

A hatvanas években született népszerű gerontológiai elmélet – az „elszakadás elmélet” (Cummings – Henry 1961) – szerint az idősödő ember egyre erősödő természetes belső igénye, hogy visszavonuljon, átadva a helyét az új generációnak. Ezzel megszabadul egyre terhesebb kötelezettségeitől, és nyugdíjasként megpihenve élvezheti egy élet munkájának „gyümölcsét”. A társadalom nyeresége ennek kapcsán a munkaerő-piaci generációváltásban rejlik, így az „elszakadás” mind az egyén, mind a társadalom számára előnyös folyamat. Ez a ma meglehetősen konzervatívnak és túlhaladottnak tekintett megközelítés azonban igen alkalmas az idősseggel szembeni diszkrimináció, kirekesztés ideológiai megerősítésére, és ebben a formában jól tetten érhető a hazai közgondolkodásban is.

Azt kell látnunk, hogy az „elszakadás” nem univerzális jelenség, és az időssé válásnak egyedi üteme, mintázata van, így több tényező dinamikus egymásra hatása nyomán lehetne az érintettel közösen egyénileg mérlegelni azt, ideje van-e a nyugdíjba vonulásnak. Amikor jogszabályi keretek között nyugdíjba vonulási kritériumokat határoznak meg az életkori küszöb és a munkaerő-piacon eltöltött idő mentén, akkor rendszerint a nyugdíjba vonulás lehetőségét szabályozzák a társadalom investációja és terhelhetősége oldaláról, nem pedig a munka-

erő-piacról levonulás kötelező idejét. Egy megfelelő munkakultúrával rendelkező társadalomban a nyugdíjba vonulás rugalmas időkeretek és választási lehetőségek között zajlik, figyelembe véve a munkaadók és munkavállalók szempontjait, valamint a munkaerő-piaci mozgástérét. A rugalmas időkeretek és választási lehetőségek vonatkoznak a nyugdíjba vonulás időzítésére, ütemére, valamint a rugalmas foglalkoztatási formák közötti választásra (részfoglalkoztatás, a munkatevékenység egyéni átstrukturálása, a szerepek, feladatok újrafogalmazása – pl. irányító középvezetőből részidőben foglalkoztatott senior tanácsadó, a fizikai terhelést már nem viselő nővérből gyógyszer-osztó, stb.). Fontos látnunk azt is, hogy a munkaerő-piacról kilépők egy jelentős része különböző okokból visszatérne valamilyen formában a munkaerő-piacra, és ez a lehetőség sem zárható ki. A demográfiai mutatók tükrében látható az is, hogy a 65 év körüli életkorban lévő várható élettartama még a kedvezőtlen hazai egészségmutatók mellett is jelentősen növekedett, és a nyugdíjba lépést követően legalább 15-20 év tölthető el tartalmas, a társadalom számára is értékes tevékenységgel. Nem véletlen, hogy ma a világban 65–75 év között nem idős korúakról, hanem idősödő emberekről beszélünk, akik aktívan jelen vannak az élet minden területén mint egyenlő értékű résztvevői a társadalomnak. Ez utóbbi szempont különösen fontos a generációk közötti viszonyok jobb megértéséhez, és a társadalmi szolidaritást erősítő stratégiák kialakításához. Napjaink elterjedt, népszerű gerontológiai megközelítése az „aktivitási elmélet” (Havighurst 1957) az aktív idős kort helyezi a figyelem középpontjába, azt hangsúlyozva, hogy a nyugdíjba vonulás egy életstílus-váltásban és kiteljesedésben új élettartalmat, lehetőségeket teremt. Miközben e megközelítés vonzó perspektívát kínál a nyugdíjba vonulók számára, az életviteli tanácsokat soroló populáris ismeretterjesztő munkák ennek kapcsán sokszor egy kiretusált világot tükröznek – ld. például Ernie Zelinskiné a hazai könyvpiacra is elérhető sláger-könyvét, amely „Mögöttem a munka, előttem az élet” címmel jelent meg magyarul (Zelinski 2009). Az is tapasztalható, hogy a társadalmi befogadás és a generációk közötti való kölcsönösség helyett gyakran a nyugdíjas lét elszigetelt rezervátumai jönnek létre szűkülő mozgásterekkel és lehetőségekkel, az idősek igazi társadalmi jelenléte és befolyása nélkül.

Világosan látható az, hogy a nyugdíjas életre való sikeres felkészülés, és a nyugdíjas évek életvitelének kialakítása az egyén életére hosszú távon

kiható, összetett belső érlelési folyamat eredménye. E folyamatban egyaránt lényeges szerepet játszanak a praktikus életviteli keretek kialakításának szempontjai, a tartalmas tevékenység, a feladatok és szerepek formálása, az emberi kapcsolatok életben tartásának, megerősítésének, továbbépítésének erőfeszítései, és nem utolsósorban a nyugdíjba vonuló identitásának megőrzése és újrafogalmazása. E folyamat lényeges elemei a kontinuitás és az új utakat nyitó belső fejlődés. A szociálgerontológia „kontinuitás-elmélete” (Atchley 1989) napjaink megközelítésében egyik oldalról hangsúlyozza azt a folytonosságot, amellyel az idős korábbi viselkedési-alkalmazkodási stratégiáit, preferenciáit és szerepmintáit továbbviszi, őrizve identitását, másrészt összekapcsolja ezt a változás képességével. Atchley belső és külső kontinuitásról beszél, kiemelve a személyiség, az emlékek és tapasztalatok jelentőségét egy belső kontinuitás mentén, és a megszokott környezet, valamint a kapcsolatok megőrzésének jelentőségét mint külső kontinuitást. A kontinuitásnak fontos szerepe van az egyén alkalmazkodásában, ugyanakkor van egy optimuma (a múltba kapaszkodás megújulás készsége nélkül adaptációs nehézségekhez vezethet). A nyugdíjba vonuláshoz kapcsolódó – sikeres adaptációt megalapozó – pszichológiai tényezők közül ki kell emelnünk az identitás megőrzésének jelentőségét. Gyakran láthatjuk azt, hogy a kényszerű nyugdíjba menetel kapcsán az identitás megőrzése, újrafogalmazása szenved kárt, és ennek romboló hatása, következményei hosszú távúak. E folyamat jelentőségének felismerése visszanyúl a modern fejlődéslelektan nagy egyéniségének – Erik Eriksonnak – munkásságáig, aki elsőként fogalmazta meg azt, hogy az idős kor legfontosabb lélektani történése a megélt múlt tapasztalatait feldolgozó, „visszapillantó tisztázás és lezárás” (Erikson 1982). E feldolgozás sikere nyomán válik lehetővé egy belső egyensúly megteremtése, amelyet Erikson „én-integráció” fogalma testesít meg, kudarcát pedig a „kétségbeesés” – az érzés, hogy életünk értéktelen és hiábavaló volt. Az eriksoni gondolat nyomán egy amerikai gerontológus, Robert Butler a múlt meghatározó emléke- és élményanyagait feldolgozó „életút-áttekintés” jelentőségét emelte ki (Butler 1963). Az ő munkásságuk nyitott utat azoknak a kutatásoknak, amelyek a múlt tapasztalataikhoz kapcsolódó személyes jelentésadás (emlékeink, élményeink belső értelmezésének, átfogalmazásának) szerepét, fontosságát emelik ki az identitás megőrzésében, és abban a kontinuitásban, amely az értékek átmenésének, és

egy új perspektíva keresésének támasztéka. A nyugdíjba vonulás életünk olyan jelentős határpontja, amely arra ösztönözhet minket, hogy valamilyen módon keressük múltunk értelmét, jelentését, értékeit, amit felmutathatunk magunknak, valamint a számunkra fontos másoknak.

A 90-s évek elején egy, a kultúra és közösség kapcsolatával foglalkozó nemzetközi szeminárium ghánai résztvevője erről beszélve felidézte, hogy náluk otthon esténként körbeülnek a nagyszülőket, akik elmesélik az ő nagyszüleik, szüleik, történeteiket, és mindazt, amit ők maguk megélték, átadva azokat az üzeneteket, amelyek segítenek a világban való eligazodásban. E történetek szövedékében található meg identitásunk gyökerei, és azok a fontos értékek, amelyeket tovább vihetünk, miközben a generációkon átvélő történetek átszöve életünket a mi történetünké válnak. Ez a kontinuitás jelenik meg időseknek abban az erőfeszítésében, ahogy a múlt emlékcserépeit egészzé illesztve, történeteiken keresztül továbbadva próbálják felmutatni mindazt, ami értelmet, jelentőséget adott életüknek. Ez egy nagyon erős készítés és fontos lélektani folyamat a belső egyensúly megőrzése szempontjából. A nyugdíjba vonulás, mint egy jelentős életszakasz lezárása, ösztönzője ennek a fontos lélektani feldolgozó munkának.

Miközben Erikson e lélektani feldolgozó munkát az időskorban szinte törvényszerűen jelenlévő folyamatként írta le, és a nyugdíjba vonulás kapcsán az időskorral foglalkozó pszichológusok a felkészülés belső munkájának jelentőségét hangsúlyozzák, nagy egyéni különbségeket tapasztalhatunk, és sokszor ez a jelentős életváltás zökkenőmentesen zajlik, miközben a „felkészülés” nem kap ilyen hangsúlyt. A nyugdíjazás kényszerű körülményei között viszont azzal kell szembenéznünk, hogy elkerülhetetlenül olyan pszichológiai feszültségek keletkeznek, amelyek szembesülésre kényszerítenek, és élesen vetik fel azokat a kérdéseket, amelyek szorosan kapcsolódnak az eriksoni értelemben vett „visszapillantás”-hoz. Valamennyi szakértő egyetért abban, hogy a kényszerű visszavonulás olyan kritikus életeseemény, amelynek következményei súlyosak – különösen akkor, ha a nehézségekkel szembenéző kényszerülő feszültségeivel magára marad. Sokszor kap hangsúlyt az, hogy a kényszerű nyugdíjba kerülés nyomán kialakuló krízis következtében növekszik a fizikális megbetegedések aránya, a depresszió, valamint az öngyilkossági kockázat, és nagyon hasonló pszichológiai reakciókat láthatunk, mint amelyeket a neves amerikai pszichiáter – Elisabeth Kübler-

Ross írt le a „Halál és a hozzá vezető út” című híres munkájában, a rosszindulatú betegségekkel szembeállítás kapcsán (Kübler-Ross 1988). Amikor az egyén váratlanul szembesül azzal, hogy nyugdíjba kell mennie, az első reakciója a „miért én?” kérdése, az okok kétségbeesett keresésével, az igazságtalanság megélésével, és megrendülő önértékeléssel. Ennek nyomán indulatok keletkeznek a sérelem felduzzadásával, elkeseredéssel, majd igen gyakran a tehetetlenség, talajvesztés nyomán depresszív bémultság alakul ki. Ilyenkor a kilátástalanság, kudarc-érzések, reménytelenség érzése dominál, és gyakran ez rezignációhoz, az erőfeszítések feladásához vezet. Ebben a helyzetben támasztékok, célzott segítség nélkül nehéz a krízis feszültségeivel megbirkózni. Amikor egy nyugdíjazási hullám mentén tömegesen várhatunk hangsúlyos pszichés nehézségeket, kérdésként merülhet fel az is, hol vannak azok a segítő rendszerek, amelyek valamilyen mértékig képesek segítséget nyújtani e feszültségek feldolgozásához.

Miközben a szakmai közvéleményben egyetértés mutatkozik abban, hogy a kikényszerített nyugdíjba vonulás kritikus életeseemény, és feldolgozása komoly kihívás az egyén számára, a nyugdíjba vonulás önmagában az életív mentén várható, természetes történés, amely az érintettek esetében általában nem vezet krízisként megélt nehézségekhez. Amit azonban hangsúlyoznunk kell: a nyugdíjba vonulás egy több stáción keresztülmenő folyamat, amelynek igen fontos eleme a nyugdíjas életre való felkészülés. Ennek kapcsán írja Zelinski a már idézett munkájában, hogy gyakran láthatjuk azt, sokan gondosabban, tudatosabban tervezik meg szokásos évi nyaralásukat, mint az életüket hosszú távon meghatározó nyugdíjba vonulást.

A nyugdíjba vonulás folyamatát áttekintve Atchley kiemeli azt, hogy közvetlenül a nyugdíjba vonulást követően gyakran látható egy eufórikus szakasz, amelyben a nyugdíjba vonuló úgy érzi, hogy felszabadul a mindennapi feladatok nyomása alól, és végre időt tud szakítani a számára fontos, de állandóan halogatott dolgoknak. Sokszor olyan érzésük van, mintha vakáción lennének. A nyugdíjba vonulás „mézes hetei” azonban rendszerint rövid életűek, és ki kell alakítani egy hosszú távú életviteli stratégiát. Egyre több probléma merülhet fel növekvő elégedetlenséggel, és fontossá válik, hogy mivel is töltsük ki időnket, hogyan alakítsunk ki egy tartalmas, kielégítő életformát. Az elégedetlenség érzése olykor depresszív színezetű tünetekbe fordul, és elkerülhetlenné válik a nyugdíjas életre való berendezkedés újragondolása. Ennek nyomán

kialakul a nyugdíjas élet napi rutinja, amelyben a vágyak, törekvések egy reális kompromisszum mentén utat találnak, és egy adaptív egyensúly jön létre, vagy ennek kudarca nyomán feszültségek keletkeznek (Atchley 1988).

Virginia Richardson, a nyugdíjba vonulási tanácsadás neves szakértője kézikönyvében a nyugdíjba vonulás kapcsán a következő szakaszokat emeli ki (Richardson 1993):

1. fázis: a nyugdíjba vonulást megelőző szakasz, amelyet az „anticipátoros szocializáció” szakaszának nevez. Ebben az időszakban az egyén egyre többet gondol a nyugdíjba vonulásra és tervezgetni kezdi a nyugdíjas éveit. Gyakran érzékelhetjük azt, hogy egy „elszakadási folyamatban” érdeklődése fokozatosan csökken a munkahelyi tevékenység iránt. Nagy egyéni különbségeket láthatunk azonban a tudatos felkészülés, tervezés terén, és gyakori jelenség a „levonulással” kapcsolatos elhárítás, elkerülő magatartás is. Több kutató kiemeli az élet középső szakaszában kialakított életviteli stratégiák és beállítódás jelentőségét.

2. fázis: a nyugdíjba vonulási döntés szakasza. Ennek kapcsán Richardson kiemeli, hogy a döntésben több tényező is szerepet kaphat, így az egyén egészségi állapota, a kedvezőtlenebbre forduló munkakörülmények, feladat nyomások és terhelődések, a nyugdíjba vonulás anyagi feltételeinek mérlegelése éppúgy, mint a családi viszonyokban bekövetkező változások (pl. házastárs nyugdíjba vonulása, unokák születése, gondozásra szoruló családtagról gondoskodás). A döntést gyakran befolyásolják a nyugdíjas léttel kapcsolatos pozitív várakozások is (megszabadulás a kötelezettségektől, régi vágyak, tervek, hobbik megvalósításának lehetősége, szellemi függetlenség, alkotói szabadság, stb.).

3. A nyugdíjba vonulást követő adaptációs fázis, amely rendszerint a nyugdíjba vonulást követő életviteli változások kapcsán felmerülő nehézségek feldolgozására irányul. Ez hozzávetőleg az első négy-hat hónapot érintő periódusa a nyugdíjas időszaknak, amelyben a nyugdíjba vonuló szembesül azzal, hogy várakozásaihoz képest a nyugdíjas lét gyakran olyan problémákat vet fel, amelyekkel korábban nem számolt, és elképzeléseit a realitásokhoz kell igazítania (a hosszú évek óta kialakult életviteli rutin felbomlása, a kapcsolati erőtér megváltozása, szerep- és identitás-bizonytalanság, a családi viszonyok átalakulása, anyagi helyzet megváltozása, stb.).

4. A nyugdíjas lét életviteli rutinjának kialakulása, amely a stabilizálódás ellenére magában hordja a váratlan, kritikus életesemények kockázatát (be-

tegségek megjelenése, kedvezőtlen egzisztenciális változások, gyász, veszteségek, izoláció, magány, fokozódó függőség, kiszolgáltatottság, stb.).

Miközben a kényszerű nyugdíjazás következményei gyakran krízis-ellátási vagy pszichoterápiás segítséget igényelnek, a nyugdíjba vonulás fentiekben vázolt fázisai mentén a nemzetközi gyakorlatban önálló „műfajként” kialakult a nyugdíjba vonulási tanácsadás komplex rendszere, amely mint igénybe vehető szolgáltatás végigkíséri a nyugdíjba vonulás egyes fázisait. A hazai gyakorlatból a tanácsadásnak ez a vonulata teljesen hiányzik, éppúgy, mint az idősek életviteli támogatását és a gondozó családok segítségét szolgáló gerontológiai tanácsadás is.

A nyugdíjba vonulást előkészítő tanácsadás sajátos formája a nyugdíjba vonulásra felkészítő tréning (Hughes 1993). E strukturált felkészítési program néhány napos intenzív „workshop” formában legalább egy, másfél évvel a nyugdíjba vonulás előtt foglalkozik a nyugdíjas életviteli stratégiák kialakításának kulcskérdéseivel. Fontos elemei: a nyugdíjba vonulási döntéshez vezető motiváció és elképzelések feldolgozása, a résztvevők életviteli stratégiáinak áttekintése, az egészségprevenció, egészség „karbantartása”, az emberi kapcsolatok és a kapcsolati háló megerősítése, a család szerepe, szabadidő-strukturálás, és a megváltozott anyagi helyzettel kapcsolatos pénzügyi tanácsadás. A program előadásokat, kiscsoport formában folyó tematikus csoport munkát, és egyéni-személyes konzultációs blokkokat foglal magába. Ricker és Myers (1990) a nyugdíjba vonulás előkészítését és a nyugdíjba vonulási döntés segítését egyéni tanácsadás formájában dolgozta ki. Richardson korábban már említett munkájában pedig a nyugdíjba vonulás teljes spektrumát végigkísérő tanácsadási gyakorlatot mutat be.

Napjainkban a nyugdíjba vonulási tanácsadásban új módszerek jelennek meg pl. az életút-áttekintés (life review) felhasználása a segítő beszélgetésben (Malette – Oliver 2006), vagy a nyugdíjba vonulás lélektanával foglalkozó kanadai John Osborn pszichológiai tanácsadási modellje (Osborn 2012). Saját munkánkban Barbara Haight „strukturált életút-áttekintés” módszerét adaptáltuk a nyugdíjba vonulást követő időszak alkalmazkodási nehézségeinek segítségével. Haigh módszere az eriksoni életciklusmodell és a rogerianus személyközpontú segítő beszélgetés ötvözte (Haight 2007).

Miközben fontosnak tartjuk a nyugdíjba vonulást segítő szolgáltatások kialakítását, nem szabad elfelejtenünk arról, hogy a nyugdíjba vonulók többsége képes sikeresen boldogulni e jelentős életforduló során.

Robert Weiss – a bostoni Massachusetts Egyetem szociológia professzora – mélyinterjúk támogatásai mentén kiemeli az előzetes tervezést, felkészülést, és a házastárs aktív részvételének fontosságát az életviteli döntésekben (Weiss 2005). A felkészülés lényeges eleme a nyugdíjba vonulás során várhatóan bekövetkező egzisztenciális változások mérlegelése is. A nyugdíjas évek minőségét nagymértékben befolyásolja a nyugdíjba vonuló egészségi állapota, és az egészségtudatos életvitel kialakítása. Ehhez szorosan kapcsolódik az aktivitás megőrzése, az egyén és a közösség számára fontos tevékenység. Weiss végül kiemeli a személyes kapcsolatok megőrzésének fontosságát, hangsúlyozva ezen belül a társkapcsolat jelentőségét a nyugdíjba vonulást követő évek alakulásában. Kutatásai megerősítik azoknak a tényezőknek jelentőségét, amelyekre a nyugdíjba vonulási tanácsadás korszerű gyakorlata is irányul (ld. a nyugdíjba vonulásra felkészítő tréning egyes moduljait Hughes idézett munkájában, vagy Riker és Myers tanácsadási modelljét).

E szempontok kapcsán felidézhetjük Rowe és Kahn ma már klasszikusnak tekinthető jelentős munkáját a „sikeres öregedés”-ről (Rowe – Kahn 1998), amelyben három alapvető tényezőt emelnek ki: az egészség-prevenció szempontját a betegségek elkerülésére irányuló törekvésekkel, a szociális kapcsolatok, személyes kötődések jelentőségét, valamint a kognitív és fizikális képességek megtartását. E szempontokat egészítenénk ki a kontinuitás már korábban bemutatott korszerű felfogásával, amelyben az identitás megőrzésének és a belső fejlődés lehetőségének egyensúlya jelenik meg. Ez a fajta kontinuitás ad esélyt arra, hogy nyugdíjas éveinkben önmagunkkal békében, harmóniában éljünk.

## Irodalom

- Atchley, Robert C. 1988 *Social forces and aging*. Wadsworth, Belmont, CA.
- Atchley, Robert C. 1989 A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29:183-190.
- Butler, Robert N. 1963 The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 6. 1:65-76.
- Cumming, Elaine – Henry W.E. 1961 *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books, New York.
- Erikson, Erik H. 1982 *The Life Cycle Completed*. W.W. Norton, New York.
- Haight, Barbara K. – Haight, Samuel B. 2007 *The Handbook of Structured Life Review*. Health Professions Press. Baltimore.
- Havighurst, Robert J. 1957 *The social competence of middle aged people*. Genetic Psychology Monograph, 56:297-375.
- Hughes, Keith 1993 *Retirement Counselling: A comprehensive guide to re-retirement preparation and training*. Mc Graw Hill. Co. London.
- Kübler-Ross, Elizabeth 1988 *A halál és a hozzá vezető út*. Gondolat. Budapest.
- Malette, Judith – Oliver, Luis 2006 Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Counselling, Psychotherapy, and Health* 2 (1):30-40. April.
- Osborn, John W. 2012 Existential and psychological aspects of the transition to retirement. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*. 1-15.
- Richardson, Virginia E. 1993 *Retirement Counselling: A Handbook for Gerontology Practitioners*. Springer Publ. Co. New York.
- Riker, Harold C. – Myers, Jane E. 1990 *Retirement Counseling – A practical guide for action*. Hemisphere Publ. Co. New York.
- Rowe, John W. – Kahn, Robert L. 1998 *Successful Aging*. Pantheon Publ. New York.
- Weiss, Robert S. 2005 *The Experience of Retirement*. Cornell University Press, Ithaca.
- Zelinski, Ernie J. 2009 *Mögöttem a munka, előttem az élet! Típek a nyugdíjas évekhez*. Park Kiadó, Budapest.

## Összefoglalás

A szerző tanulmányában felhívja a figyelmet arra, hogy miközben a nyugdíjba vonulás kapcsán elsősorban annak társadalmi hatásaival foglalkozunk, kevés figyelmet kapnak azok a pszichológiai tényezők, amelyek hosszú távon befolyásolják a nyugdíjba vonulók élet minőségét. A pszichológiai következmények szempontjából jelentős különbséget lát a nyugdíjazás és a nyugdíjba vonulás között, kiemelve a külső nyomásra bekövetkező nyugdíjba kerülés hosszú távú negatív hatásait. A nyugdíjba vonulás ezzel szemben az életív mentén bekövetkező természetes változás, amelyben az egyén belső pszichológiai felkészülése fontos szerepet játszik. Ebben ugyanazok a tényezők játszanak szerepet, mint amelyek a „sikeres idősödés” meghatározói. A szerző fontosnak tartja a nyugdíjba vonulást segítő tanácsadást és röviden áttekinti annak a nyugdíjba vonulást kísérő formáit.

## Summary

### **Lajos Szabó: Psychological factors of Retirement**

The author in this study directs the attention to the fact, that first above all we deal with the social effects of retirement, leaving out of consideration the psychological factors, which influence the quality of life of retired persons. From the point of view of the psychological consequences there is a significant difference between the forced retirement and the self-initiated retirement, taking out the long-term negative effects of the forced retirement. Contrary to the forced retirement, the self-initiated retirement is a natural change along the life course, in which the inner psychological preparation to retirement plays an important role. The factors of this process are the same as the factors of the „successful aging”. The author considers the retirement counseling an important form of the psychological helping, and offers a brief survey of the different forms of this kind of counselling.