

Zelf-management van ouderen: Deficits voorkomen en welbevinden bevorderen

Auteurs: Alfons Marcoen

Steuerink N, Lindenberg S. Do good self-managers have less physical and social resource deficits and more well-being in later life? *Eur J Ageing*, 2008; 5: 181-190

Onderzoeksvraag

Ouder worden zonder al te veel aan welbevinden in te boeten hangt niet alleen af van de omstandigheden. We kunnen er zelf ook iets aan doen. Door verschillende zelf-management vaardigheden (ZMV; vaardig zijn in of door: initiatief nemen, vertrouwen op eigen kunnen, energie en tijd investeren, positief denken, multifunctioneel actief zijn, zorgen voor variëteit) goed gecoördineerd in te zetten kunnen we het niveau en de sterkte van lichamelijke en sociale bronnen van ons welbevinden handhaven en vergroten. Tegen de achtergrond van hun "theorie over het zelf-management van welbevinden" onderzoeken de auteurs of het beschikken over meer zelf-management vaardigheden geassocieerd is met minder deficits in de fysieke en sociale hulpbronnen die het ouder worden optimaliseren, en rechtstreeks of onrechtstreeks met welbevinden in termen van levensvrede en het ervaren van positief en negatief affect. Drie hypothesen worden getoetst: 1. hoge niveaus van ZMV correleren met lagere niveaus van deficits in fysieke en sociale hulpbronnen; 2. hogere niveaus van ZMV correleren positief met indicatoren van welbevinden; 3. de associatie tussen ZMV en welbevinden is minstens gedeeltelijk gemedieerd door lagere niveaus van deficits in de fysieke en sociale hulpbronnen.

Methode

Van duizend aangeschreven zelfstandig wonende 65-plussers stuurden er 44% de vragenlijsten ingevuld terug. De uiteindelijke onderzoeksgroep bleek vrij representatief, alleen waren de 85-plusser duidelijk ondervertegenwoordigd. Het niveau van de zelf-management vaardigheden (zes subvaardigheden) werd gemeten met de SMAS-30 (dertig items van de Self-Management Scale), de fysieke deficits met negen vragen naar het zelfstandig kunnen verrichten van ADL en IADL activiteiten, de sociale deficits met drie vragen naar het ervaren van tekorten in de relaties met anderen. Het welbevinden werd gemeten (met de klassieke SWLS en PANAS) in termen van levensvrede, de aanwezigheid van een positieve stemming (positief affect) en de afwezigheid van een negatieve stemming (negatief affect). In de analyse van de data werden de leeftijd, het geslacht en het niveau van genoten onderwijs gecontroleerd.

Resultaten

De eerste hypothese werd bevestigd. Hogere niveaus van ZMV gaan samen met minder fysieke en sociale deficits. De tweede hypothese werd grotendeels bevestigd. Hogere niveaus van ZMV zijn geassocieerd met meer levensvrede en ervaring van positieve gevoelens. Het negatief verband met de afwezigheid van negatieve gevoelens is minder uitgesproken. De derde hypothese wordt eveneens grotendeels bevestigd. De ZMV heeft een directe impact op de drie aspecten van het subjectief welbevinden, maar ook een indirecte via de fysieke en sociale tekorten. De indirecte relatie met levensvrede gaat langs de negatieve associatie met deficits in beide welzijnsbronnen, de fysieke en de sociale. In de (bescheiden) indirecte relatie met de aanwezigheid van een positieve stemming speelt alleen de negatieve associatie met fysieke deficits een rol. De indirecte relatie met negatief affect loopt via de positieve associatie van ZMV met sociaal deficit.

Discussie

Even zorgvuldig en helder als de vraagstelling, de methode en de resultaten van het onderzoek werden beschreven, bespreken de auteurs hun werk. Ze wijzen terecht op het innovatief karakter van hun onderzoek, en bespreken uitvoerig en overtuigend het merkwaardig verschil met betrekking tot de directe en indirecte associatie tussen ZMV en positief affect (hoog direct – nagenoeg niet indirect), respectievelijk, negatief affect (lager direct – sterker indirect). De auteurs concluderen dat in verder onderzoek ook naar groei en winst inzake de hulpbronnen gevraagd zou moeten worden, en niet alleen naar

waargenomen deficits. De beperking inherent aan het cross-sectioneel design van het onderzoek weten de auteurs af te zwakken door bijkomende analyses waarin de onafhankelijke en afhankelijke variabelen van plaats verwisselen. Er zijn geen redenen om de originele hypothesen te wijzigen.

Nabeschuwing

Dit onderzoek is een van de producten van een veelzijdig onderzoeksprogramma van het Universitair Medisch Centrum (Gezondheidspsychologie) en andere onderzoekseenheden van de universiteit van Groningen naar (de definiëring en meting van) zelfmanagementvaardigheden van volwassenen in de tweede levenshelft, vooral van (kwetsbare) ouderen, het effect van het gebruik van deze vaardigheden op de handhaving van diverse indicatoren van subjectief welbevinden, en de mogelijkheid om deze vaardigheden door interventies te optimaliseren of op peil te houden. De geslaagde verkenning van het verband tussen het zelfmanagementpotentieel van ouderen, het niveau van hun fysieke en sociale hulpbronnen en hun subjectief welbevinden, stimuleert tot verdere reflectie en de exploratie van andere publicaties van het onderzoeksteam, publicaties waarin ook het fysiek en het sociaal welbevinden (de bevrediging van de corresponderende behoeften) in relatie tot het subjectief of psychologisch welbevinden worden bestudeerd. De Groningse onderzoeksgroep leverde in de voorbije twee decennia interessante theorieën en boeiend fundamenteel onderzoek over succesvol ouder worden en introduceerde beloftevolle interventies gericht op het management van het welbevinden door ouderen.

A. Marcoen

Auteurs

Alfons Marcoen

Leuven

e-mail: alfons.marcoen@kuleuven.be
