

## Recente onderzoeksliteratuur

### Ouderen zijn goed in ook het positieve zien in gebeurtenissen die negatieve emoties oproepen, althans als het hen in een experiment wordt gevraagd.

Shiota MN, Levenson RW. Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behaviour suppression. *Psychology and Aging*, 2009;24:890-900.

#### Onderzoeksvraag

Gaan oudere mensen anders om met hun emoties dan jongere mensen? Deze vraag figureert in de achtergrond van een zorgvuldig opgezet experimenteel onderzoek van twee Amerikaanse onderzoekers. Zij focussen op leeftijdsverschillen in de *bekwaamheid* tot het managen van emoties via drie strategieën: zakelijke cognitieve revaluatie (detached reappraisal; zijn aandacht richten op niet-emotionele aspecten van de situatie teneinde de emotionele reactie te reduceren), positieve cognitieve revaluatie (positive reappraisal; oog hebben voor de positieve aspecten en gevolgen van een negatieve gebeurtenis) en gedragsonderdrukking (behavior suppression; zijn emoties verbergen).

#### Methode

Telkens 48 personen (mannen en vrouwen) van 20-29, 40-49 en 60-69 jaar oud doorliepen een ingenieuze experimentele procedure. Hun reacties op één gevoelsneutraal filmpje, twee droeve en twee walgelijke filmpjes, werden bevraagd, gemeten en geobserveerd. De gevoelsgeladen filmpjes zagen ze één keer zonder specifieke observatieopdracht en een tweede maal met de instructie tot zakelijke revaluatie, respectievelijk, positieve revaluatie. Voor het walgelijke filmpje werd ook nog eens gevraagd te reageren met het verbergen van zijn emoties. Gedurende de hele experimentele sessie werden verschillende fysiologische metingen gedaan, na elk filmpje werd de deelnemers gevraagd over hun gevoelens te rapporteren en na de hele sessie werden hun onopvallend op video opgenomen gelaatsuitdrukkingen gecodeerd.

#### Hypothesen

De auteurs verwachtten leeftijdsverschillen voor de drie soorten emotiemanagement. Ouderen zouden minder goed zijn in zakelijke cognitieve revaluatie omwille van de achteruitgang van de executieve functies (werkgeheugen en andere cognitieve functies). De bekwaamheid tot posi-

tieve cognitieve revaluatie zou dan weer behouden blijven of zelfs verbeteren omdat, naast de geringere impact van de achteruitgang van de executieve functie, een grotere levenservaring en een op het positieve gerichte bias een rol zouden spelen. De auteurs verwachtten geen leeftijdsverschillen inzake het kunnen verbergen van zijn emoties, de beleving daarvan en de fysiologische gevolgen van het gebruik van deze strategie.

#### Resultaten

In vergelijking met de reacties op de vrij bekeken filmclips reduceerden de revaluatie-instructies de ervaren emoties bij alle deelnemers. Ze slaagden er ook in, wanneer hen gevraagd werd hun emoties te verbergen, hun gelaatsexpressie onder controle te houden. Wat de gevolgen van de cognitieve revaluatie betreft werden inderdaad leeftijdsverschillen gevonden, meer bepaald dat de jongere deelnemers in vergelijking met de ouderen beter hun emoties kunnen reduceren door de strategie van de zakelijke revaluatie en dat voor de ouderen de positieve revaluatie meer effectief was. Deze verschillen werden ook weerspiegeld in de resultaten van de fysiologische metingen. Wat betreft de bekwaamheid om zijn emotionele gedragsreacties onder controle te houden en dus zijn emoties te verbergen werden nagenoeg geen leeftijdsverschillen vastgesteld.

#### Discussie

De auteurs bespreken heel zorgvuldig de bekomen resultaten in relatie tot hun hypothesen en door de vergelijking met resultaten van eigen vroeger onderzoek en veel ander onderzoek dat ze in de inleiding aanhaalden. Zij zien in de resultaten van hun onderzoek een indicatie voor het aanmoedigen van het gebruik van de positieve cognitieve evaluatiestrategie bij de confrontatie met stressvolle en uitdagende situaties. Eerder dan stressgevende situaties te vermijden, met gevaar op toenemend sociaal isolement, kan deze strategie de stress reduceren en de sociale integratie en de kwaliteit van leven bevorderen. De auteurs halen ook een vijftal beperkingen aan van hun onderzoek naar de bekwaamheid tot emotiemanagement. Zo wijzen ze er terecht op dat het gebruik *kunnen* maken van de verschillende strategieën (als er om verzocht wordt in een labosituatie) nog niet betekent dat ouderen ze in het dagelijks leven ook effectief gebruiken. Uiteraard moeten de in cross-sectioneel onderzoek geobserveerde leeftijdsverschillen getoetst worden in longitudinaal onderzoek.

#### Nabeschouwing

Dit is een bijzonder goed opgezet experimenteel onderzoek met een helder beschreven verankering in de literatuur. De studie van diverse manieren van omgaan met emoties en de gevolgen

ervan, gelijktijdig via zelfrapportering, gedragsobservatie en fysiologische metingen, maakt experimenten als dit relevant voor verschillende onderzoeksdomeinen. Niet het minst ook voor de psychogerontologie. De laatste zin van het artikel illustreert het: "Het oordeelkundig gebruik van emotieregulatiestrategieën op latere leeftijd kan belangrijke aanwijzingen geven voor het begrijpen en het bevorderen van succesvol ouder worden."

Alfons Marcoen

## Proefschriften in discussie

### Jonge ouderen: last of lust? Kathrin Komp. *The young old in Europe - Burden on or resource to the welfare state?*

*Academisch Proefschrift, verdedigd op 13 september 2010 aan de Vrije Universiteit te Amsterdam. Promotor: T.G. van Tilburg; Copromotor: M.I. Broese van Groenou*

Vergrijzing is geweldig en veelkleurig. Nooit eerder kwam het voor dat zoveel mensen zo oud worden als nu, en zoveel jaren in goede gezondheid doorbrengen. Alle trends wijzen op een verdere stijging van zowel de levensverwachting als de gezonde levensverwachting. Natuurlijk komt de ouderdom ook met ziekten, kwalen en beperkingen. Natuurlijk moet er van alles gedaan worden om leven aan de jaren toe te voegen, en niet alleen jaren aan het leven. Natuurlijk geeft de vergrijzing ook aanleiding tot indringende vragen over de financiering van pensioenen en zorgvoorzieningen. Maar deze vragen horen allemaal thuis binnen een context waarin de vergrijzing als graadmeter van de vooruitgang kan worden gezien.

Naadloos in dit plaatje past de opkomst van de derde levensfase. Vroeger verliep een mensenleven van jong via volwassen naar oud, waarbij oud worden een synoniem was voor de gebreken die er spreekwoordelijk aan verbonden waren. In de achterliggende decennia is er echter een nieuwe levensfase ontstaan die tussen het werkzame leven in de afhankelijke ouderdom in ligt. Veelal wordt dit de derde levensfase genoemd. De afhankelijke ouderdom is in deze optiek met de toegenomen levensverwachting doorgeschoven naar de vierde levensfase. Het derde leven is voor veel mensen de fase van het Zwitserleven. Het is de aangename herfst waarin de zon nog heerlijk schijnt en er van alles te reizen en te genieten is. De term Zwitserleven valt echter niet bij iedereen even goed. Komt de derde levensfase echt als een soort verlossing na het arbeidzame leven? Valt er eerder in het leven ook niet veel te genie-

ten, en, belangrijker nog, hebben vitale ouderen dan helemaal geen plichten meer? Kan de samenleving ook niet enig profijt hebben van al die ouderen die vrolijk rondreizen en zich in natuur of cultuur verdiepen? Kunnen ze echt niets meer dan consumeren, of zijn ze wellicht toch nog in staat om een productieve bijdrage aan de samenleving te leveren? Met deze vragen is de vergrijzing meer dan een puur demografische of epidemiologische kwestie. Het is ook een ontwikkeling met een grote economische en politieke betekenis. "Older persons take responsibility for our country and for future generations," zei de Duitse minister voor Familie en Gezin, die met instemming wordt geciteerd door Kathrin Komp in haar proefschrift 'The Young old in Europe'. "Jonge ouderen," schrijft Komp, "dragen op grote schaal bij aan de kwaliteit van de samenleving, onder andere door vrijwilligerswerk en mantelzorg, terwijl ze in vergelijking met de oudste leeftijdsgroep weinig kosten."

'Jonge ouderen' is de aanduiding van Komp voor wat anderen de derde levensfase noemen. Ze doet dit bewust en consequent. Er zijn immers aanwijzingen dat ook de jeugdfase in twee delen uiteenvalt en dan klopt de nummering niet meer. Bovendien ontstaat zo een vanzelfsprekend contrast met oude ouderen. Jonge ouderen hebben een goede gezondheid, oude ouderen hebben een slechte gezondheid. Jonge ouderen zijn met pensioen maar leveren als regel wel een productieve bijdrage aan de samenleving in de vorm van onbetaald werk. Komp noemt dit de typische jonge ouderen. Atypische jonge ouderen zijn eveneens met pensioen en verheugen zich ook in een goede gezondheid, alleen leveren zij geen productieve bijdrage aan de maatschappij. Bij de oude ouderen is dit omgekeerd. Hun gezondheid is minder, en zij vervullen in de samenleving geen productieve rol meer.

Uit deze definities volgt dat de (jonge) ouderdom niet aan de hand van een eenduidig leeftijds criterium kan worden opgehangen. Evenmin kan het aantal jonge ouderen eenvoudig uit de bevolkingsstatistieken worden afgeleid. Er zijn immers gegevens nodig over de individuele pensioenleeftijd en gezondheidstoestand. Om die reden maakte Komp gebruik van gegevens op persoonsniveau, onder meer op basis van de SHARE-studie waarin meerdere landen participeren. SHARE staat voor Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. Dit leverde goed vergelijkbare resultaten op voor verschillende landen. Daarbij moest de auteur nog wel een oplossing verzinnen voor het feit dat sommige mensen bewust afzien van betaald werk en daardoor geen moment van pensionering hebben. Vooral bij vrouwen van de wat oudere generaties of in bepaalde landen komt dit nogal eens voor, bijvoorbeeld omdat zij voor een familielid zorgen. Om vast te stellen of mensen zonder betaald werk wel of niet tot de jonge ouderen behoren introduceert Komp daarom een 'gendered perspective'. Dit houdt in dat zij zorg-