

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM 43. SZÁM (2024)

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Alkalmazott Digitális Jólét Program a könyvtárban

Beck-Zaja Mónika

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

- ORCID: 0009-1807-2443

Kulcsszavak: digitális kompetenciafejlesztés, időskor, digitalizáció, IKT eszközök

Absztrakt

A Digitális Jólét Programnak köszönhetően, a gyöngyösi Vachott Sándor Városi Könyvtárban 2018-tól működik digitális segítségnyújtás (Okos Nagy Klub), melynek célja, hogy az idősebb generáció is megtanulja az informatika alapjait, a számítógép, az internet, a szövegszerkesztés és az okostelefon használatát. (Kápolnai, 2022) Az itt folytatott „Idősek mint IKT tanulók” ÚNKP-23-3 kutatási program eredményei visszaigazolást adtak az idősek digitális kompetenciafejlesztésének létjogosultságáról, felhasználási területeiről, IKT (Információs és Kommunikációs Technológia) tudatos eszközhasználatának eredményes tanulási lehetőségeiről, illetve jelenlegi eszköz és hálózati hozzáférési adatairól.

Az idősek IKT eszközhasználatának felhasználási területeinek tényszerű beazonosítása mellett, elkészült az időskori, digitális kompetenciafejlesztés tanulási motivációs ábra az ÚNKP-23-3 pályázat keretében.

További gerontológiai kutatások eredményei alátámasztják, hogy azok az idősek, akik mozgékonyak, aktívak és nyitottak, valamint megőrzik vagy akár gyarapítják társadalmi kapcsolataikat, teljesebb öregkorra számíthatnak. A kor előre haladásával nem hanyatlik sem

feltétlenül, sem egységesen a kreativitás, az intelligencia, a műveltség. Az idegsejteknek öregedési folyamat során történő leépülése ellensúlyozható a közöttük levő kapcsolatok tanulással való megerősítésével, megújításával. (Bene-Móré-Zombory, 2020)

Az időskori aktivitás megtartásának egyik leghatékonyabb eszköze a tanulás. (Bene, 2017)

Az időskori sikeres tanulási folyamat a külső és belső motiváció egységének a függvénye, amely a társadalmi integráción túl, az aktív élet fenntartásához és javításához is hozzájárul.

A digitális kompetencia jelentősége széles spektrumú időskorban is. Ugyanakkor a digitális készségek mellett a rugalmasság, az autonómia és a problémakezelés kompetenciája is hozzájárulhat az idősök jövőbeli hatékony életvezetéséhez és akár munkavégzéséhez. (Kristóf-Győri, 2021)

A digitális kompetenciafejlesztés hidat teremthet a generációk, a társadalmi osztályok között, a „tudás” bárki számára elérhetővé válhat, azonban időskorban a sikeres tanulási folyamat feltétele mindenekelőtt a motiváció.

Jelen tanulmány a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-23-3 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Title

Applied Digital Well-being Programme in the library

Author

Beck-Zaja Mónika

Keywords: digital literacy, ageing, digitalisation, ICT tools

Abstract

Thanks to the Digital Wellbeing Programme, the Vachott Sándor Library in Gyöngyös has been running a digital assistance service (Smart Grandma's Club) since 2018, which aims to help the older generation learn the basics of IT, how to use computers, the internet, word processing and smartphones. (Kápolnai, 2022) The results of the research programme "Older people as ICT learners" ÚNKP-23-3 conducted here have confirmed the relevance of digital competence development for older people, the areas of use, the possibilities for effective learning through

the conscious use of ICT (Information and Communication Technology) devices, and the current device and network access data.

In addition to factually identifying the areas of use of ICT devices by older people, a learning motivation chart for the development of digital competence in old age was prepared in the framework of the project ÚNKP-23-3.

Further gerontological research confirms that older people who are mobile, active, open, and who maintain or even enrich their social contacts can expect a more fulfilling old age. Creativity, intelligence and literacy do not necessarily or uniformly decline with age. The degradation of neurons during the ageing process can be compensated by strengthening and renewing the connections between them through learning (Bene-Móré-Zombory, 2020). Learning is one of the most effective ways to stay active in old age (Bene, 2017).

Successful learning in old age depends on the unity of intrinsic and extrinsic motivation, which, alongside social integration, contributes to maintaining and improving active life.

The importance of digital literacy in old age is widespread. However, in addition to digital skills, flexibility, autonomy and problem-solving competence can also contribute to the future effective management of older people's lives and even their work (Kristóf-Győri, 2021).

Digital competence development can create a bridge between generations and social classes, "knowledge" can be available to anyone. Still, in old age, motivation is a prerequisite for a successful learning process.

The current study is supported by the ÚNKP-23-3 New National Excellence Program of The Ministry for Culture and Innovation from the source of the National Research, Development and Innovation Fund.

Bevezetés

A világháló 1990-es megjelenése (ekktől beszélhetünk a globális és nyílt információ-hozzáférés valódi elterjedéséről), és az IKT (információs és kommunikációs technológia eszközök) elterjedése elemi és visszafordíthatatlan változásokat hoztak a tanítás és a tanulás világában is (Szűts, 2020). Az alfa generáció számára természetes a digitális világgal való kapcsolat, de az idősebb generációknak, vagy akár a „digitális bevándorlóknak” már nincs ilyen könnyű dolguk. A digitális pedagógia építőelemei kortól, nemtől, térben, időben és társadalmi

osztálytól függetlenül támogatják a tanulók kreativitását; segít szélesebb skálán és gyorsabban ismereteket szerezni; hatékonyabb együttműködést alakít ki horizontálisan, a társakkal; lehetővé teszi az egymástól való tanulást. (Szűts, 2020) Feltételei a digitális kompetencia, eszközellátottság – hálózati hozzáférés mellett a motiváció.

Az ÚNKP-23-3 vizsgálat középpontjában {az idősök IKT eszközhasználatának felhasználási területeinek feltérképezésén túl} az időskori digitális kompetencia elsajátításához szükséges tanulási motivációs ábra elkészítése volt a cél a gyöngyösi, Vachott Sándor könyvtárban alkalmazott és a Digitális Jólét Programnak köszönhetően létrejött, Okos Nagy Klubban. Elkészült az adott célcsoportban az idősök digitális kompetenciafejlesztés összehasonlító vizsgálata a külső és belső motiváció, egyéni és társas tanulás, illetve az életkor tükrében. Ismertetésre kerültek mindazon kutatási eredmények, melyek nemcsak a kérdőívet kitöltők esetében igazak, hanem általában, az idősök alapsokaságát tekintve is érvényesek.

A kutatás két részből állt: egy elméleti, szakirodalmi áttekintésből, illetve egy kérdőíves kutatásból.

A pályázat keretében meghatározásra került a szakirodalmi hivatkozások alapján az időskor fogalma, pszichológiai kihívásai, melyek összhangban állnak az Egészségügyi Világszervezet által Egészséges Idősödés évtizedének elnevezett, 2021 és 2030 közötti időszak célkitűzéseivel. A Digitális Esélyegyenlőség törvényi szabályozásai az Európai Unió irányelvei alapján kerültek részletezésre a magyarországi Időügyi Nemzeti Stratégia és a Digitális Jólét Program tükrében.

A vizsgálat ismertette az időskor és a digitális világ kihívásait. Cél volt, az idősök számára elérhető digitális kompetenciafejlesztés és az ismeretszerzés új lehetőségeinek feltérképezése.

Az elméleti áttekintés eredményei alapján készült el a kérdőíves kutatás.

A kérdőíves kutatás során az alábbi területek vizsgálatára valósult meg:

- ✓ az idősök mint IKT tanulók szocio-kulturális jellemzői,
- ✓ az idősök maguk által megítélt digitális kompetenciái,
- ✓ az idősök IKT eszköz és hálózati ellátottsága,
- ✓ az idősök IKT felhasználási lehetőségei,
- ✓ az idősök tanulási folyamatát/motivációi.

A kérdőíves kutatás eredményeinek és a vizsgálat szakirodalmi áttekintésének összegzése után, tényyszerűen be lehetett azonosítani az idősök IKT eszközhasználatának felhasználási területeit, és elkészíteni az időskori, digitális kompetenciafejlesztés tanulási motivációs ábrát.

Időskor meghatározása

Az időskor meghatározása fókuszfüggő. Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) az idősödést 50 éves kortól számolja, és az időskor több szakaszra bontását ajánlja: 50–59 év az áthajlás kora; 60–74 év az idősödés kora; 75–89 év az időskor; 90–100 év az aggkor; 100 év felett a matuzsálemkor. (KSH, 2015)

Ezzel szemben az Európai Unió és az Európa Tanács általában a 65 éves kornál húzza meg az időskor alsó határát, hiszen a legfejlettebb országokban a hivatalos nyugdíjkorhatár jelenleg 65 év körül van. (KSH, 2015)

Az öregségi nyugdíjkorhatár fokozatosan és egyenletesen 65 évre emelkedik. Felemelése azt jelzi, hogy 65 éves kor előtt az ember még nem számít idősnek, hiszen a társadalom teljes értékű munkateljesítményt vár el tőle. (Nagy, 2018)

Az Európai Bizottság 2005-ben kiadott, az idősödő Európával kapcsolatos iránymutatásokat (policy) összefoglaló munkája, a *Zöld könyv* alapján a „harmadik kor” generációi: (1) az idősödő munkavállalók (55–64 évesek), az idősek (65–79 évesek) és az aggok (80 felettiek). Egy másik, a különböző generációk internet és médiafogyasztását vizsgáló hazai kutatásban az „idősebbek” csoportját a 40 év fölöttiek alkották. A hazai felsőfokú intézményekhez kapcsolódó idősoktatási kezdeményezések nagy része célcsoportként az 50+-os korosztályt határozza meg (Bene, 2017). Olyan vélemény is van, hogy idősnek azon személyek számítanak, akik annak érzik magukat. Azt is hangsúlyozni kell, hogy az idősek csoportja nem tekinthető homogénnek, eltérő öregedési útvonalak, folyamatok léteznek, függően a gazdasági és szociokulturális jellemzőktől, a nemek és családi státuszok, egyéb környezeti tényezők meghatározottságától. Az időseket érintő fiziológiai változások sokrétűek. A fiziológiai változások jelentősebb érzékszervi és néhány mentális aspektusán túl viselkedésbeli változások is jellemzik az időseket, aminek háttere összetett: a megváltozott fizikai és mentális kondíció, a folyamatosan változó környezeti kihívások, és nem utolsósorban a megváltozó élethelyzet (pl. nyugdíjazás, nagyszülővé válás).

A további pszicho-szociális és életstílust befolyásoló jellemzők még inkább árnyalják a helyzetképet:

- ◆ Rendszeres jövedelemmel rendelkeznek (nyugdíj).
- ◆ Sok szabadidővel rendelkeznek.
- ◆ Sokan élnek egyedül. Sokuk családjá, gyermeke, unokája, dédunokája távol él.
- ◆ Az elszigetelődés, elmagányosodás veszélyezteti őket.

- ◆ Tagjai lehetnek nyugdíjaskluboknak, más aktív nyugdíjas közösségeknek. Eljárhatnak rendezvényekre, hivatalokba, pénzintézetekbe.
- ◆ A mindennapi tevékenységeik során van idejük és lehetőségük a személyes párbeszédnek folytatására helyi közösségekben.
- ◆ Részt vehetnek az egyre bővülő idősoktatásban.
- ◆ Bekapcsolódhatnak közösségekbe, kapcsolódhatnak kezdeményezésekhez (pl. sport, önkéntes munka) az online térben.
- ◆ Egészen másként motiválhatók, mint az aktív korúak. Időnként indokolatlanul nagy kockázatot vállalnak, akár tudatosan vagy megfontolás nélkül.
- ◆ A maitól lényegesen különböző közegben szocializálódtak, az információfeldolgozási, probléma-megoldási sémáik általában nem naprakészek, nem segítik kellően az érdekérvényesítésüket.
- ◆ A technológiai és akár nyelvi változások az ellen hatnak, hogy tudatos legyen fogyasztói viselkedésük (szolgáltatások fogyasztása pl. idősoktatás).

Az idősor pszichológiai kihívásai

Tisza Kata, *Egyedül – A szerethető öregedés felé* című esszéregénye felhívja a figyelmet arra, hogy a mai kultúránk és társadalmunk alapvetően fiatalság- és testközpontú, az öregedés és a halál pedig erős tabunak számít, ennek köszönhetően nagyon sok előítélet él az idősekkel és magával az idősorral kapcsolatban. Az életkor alapú előítélet, az ageizmus ellen össztársadalmi szinten kell megkérdőjeleznünk az öregségről alkotott képet és új idősori szerepeket kell találnunk, amelyek megengedik, hogy az aktivitás, a kontroll és az autonómia ne vesszen el az életkor növekedésével. (Tisza, 2021)

Erik Homburger Erikson, német származású pszichoanalitikus *pszichoszociális fejlődésmélete* az egész életen át tartó változás nyolc szakaszát különítette el, melyek előre meghatározott lépcsőknek tekinthetők az emberek életében. Alapfeltevése, hogy minden periódusban élénk kerül a megoldásra váró konfliktus, melynek sikeres vagy sikertelen megélése befolyásolja a további előrelépést. Az eredménytelen megküzdés azonban nem jelenti feltétlenül a következő szakasz felborulását, ám következményei a jövőben újra és újra megjelennek majd. (Erikson, 2001)

Az Idősek mint IKT tanulók a legutolsó fejlődési szakasza az énteljesség vagy kétségbeesés dilemmája.

Az énteljességet elérő ember felismeri és megvalósítja valamennyi éntulajdonságát. Tudatában van annak, hogy egyéni életstílusát a civilizáció és a kultúra alakította, melyekben az ő identitása sikerrel megszilárdult. Ennek a szakasznak a veszélye a félelem a haláltól, a kétségbeesés, hogy az idő túl rövid bármiféle önbeteljesítő tevékenység létrehozásához. (Erikson, 2001)

Az egyén önbeteljesítéséhez változtatnia kell, hogy ne a patológiás, leépülő időskor legyen az elfogadott.

- Az idősök számára új tevékenységeket, önkéntes munkákat, digitális kompetenciafejlesztést biztosítani (a kompetenciaérzet fenntartása érdekében);
- Támogatni korábbi elfoglaltságaik folytatását (hiszen a kontinuitásérzet kapaszkodót nyújt);
- Megteremteni a számukra megfelelő fizikai tevékenységekre való lehetőségeket (ilyen lehet a nyugdíjas klubbal való séták, kirándulások), amelyek bizonyítottan védelmet nyújtanak a kognitív leépülés ellen is;
- Közösségi élményeket szervezni;
- Elősegíteni a generációk közti kommunikációt;
- Kerülni a sztereotípiákat;
- Kiemelni az egyéni élettörténeteket;
- Megpróbálni nézőpontot váltani, miszerint időskorban is lehet fejlődni

Az időskorra az életünk egy dinamikus, szakaszos változásaként kell tekinteni. (Tisza, 2021)

Aktív és egészséges öregedés

Az időskori pszichológiai kihívások összhangban állnak az Egészségügyi Világszervezet által *Egészséges Idősödés évtizedének* elnevezett, 2021 és 2030 közötti időszak célkitűzéseivel. Ez a fogalom pedig azt jelenti, hogy mindannyian olyan lehetőségekkel és képességekkel rendelkezünk, amelyek biztosítják a kiegyensúlyozott „jóllétben” tölthető időskort.

A program hármas mottójából: méltóság, egyenlőség, egészséges környezet is látszik, hogy nem minden az egyénen múlik: kimondja, hogy az államoknak és az államok feletti szervezeteknek is jelentős szerepük van abban, hogyan él egy nyugdíjas. (WHO, 2015; WHO, 2020)

Az Európai Unió 2012-es kampányévének témája az aktív idősödés és a generációk közötti szolidaritás volt. E kampány felhívta a figyelmet, hogy a fizikai aktivitás mellett érdemes szem

előtt tartani a mentálisan aktív életmódot is, különösképpen az aktív idősödés fontosságát. (Lampeck-Rétsági, 2015)

Az aktív idősödés egy olyan folyamat, mely optimalizálja a lehetőségeket az egészségügy, társadalmi részvétel és biztonság területein, hogy az idősödés folyamata során erősítse az életminőség pozitív irányú változását. (WHO, 2002)

Az Európai Unió *EuroHealthNet* nevű civil szervezete 2012-ben a következő területeket sorolta fel, amelyekben haladva eljuthatunk az *Egészséges Időskorhoz* (Európai Bizottság, 2011):

1. Oktatás és egész életen át tartó tanulás.
2. Új technológiák bevezetése és megismertetése.
3. Hozzáférés az alapvető szolgáltatásokhoz.
4. Fizikai aktivitás.
5. Megfelelő szociális és életkorbarát környezet.
6. Hosszú távú kezelés és ápolás.
7. Megfelelő táplálkozás.
8. Önkéntesség és munkaerőpiaci aktivitás.
9. Társadalmi befogadás, szociális segítség és aktív részvétel a társadalom életében.

Az Európai Unió irányelvei az idősödésről

Az Európai Bizottság, Zöld könyv az idősödésről kiadványa az életciklus-alapú szemléletet követi, amely figyelembe veszi az idősödés egyetemes hatását, az idősödés személyes és széleskörű társadalmi következményeire összpontosítva. Tudomásul veszi, hogy az oktatás és a képzés, a munka és a nyugdíjba vonulás hagyományos szakaszai egyre kevésbé mereven határolódnak el egymástól és egyre rugalmasabbá válnak. (Európai Bizottság, 2021)

Az Európai Tanács következtetéseket fogadott el az időskorúak emberi jogairól, részvételéről és jóllétéről a digitalizáció korában. Rámutat azokra a lehetőségekre, amelyek a digitalizált világban az időskorúak előtt állnak, de nem hallgatja el az esetleges kockázatokat sem. Emlékeztet arra, hogy a digitalizáció segítségével könnyebben el lehetett érni az időskorúakat a Covid19-válság alatt, de arra is, hogy a generációk közötti digitális szakadék jelentős, és az évek múlásával egyre nagyobb lesz. Az Európai Tanács mindemellett arra is felkéri a tagállamokat és az Európai Bizottságot, hogy gondoskodjanak arról, hogy a digitalizáció – főként az egészségügy, illetve a szociális és a tartós ápolás-gondozási szolgáltatások területén – megkönnyítse a szolgáltatások elérését és használatát, ugyanakkor tartsák fenn a nem digitális szolgáltatásokat is. (Európai Tanács, 2020)

Az öregedő társadalom kihívásai Magyarországon

A Eurostat számításai szerint a 65 éves és idősebb népesség társadalmon belüli aránya 2020 és 2050 között 20,6%-ról 29,5%-ra emelkedik Európában (Eurostat, 2021), míg a magyarországi számok alapján 2019 és 2050 között 19,6%-ról 27,8%-ra növekszik ugyanezen érték (Európai Bizottság, 2021).

„A magyar társadalom tehát az öregedő társadalmak közé tartozik, nő a várható élettartam, nő az idősök száma, és a csökkenő születésszám mellett nő az arányuk is. Ezen folyamat számos kihívással szembesíti a munkaerőpiacot, az ellátórendszereket, a kapcsolódó tudományterületeket. A szemléletváltás szükségességét a 2009-ben elfogadott *Idősügyi Nemzeti Stratégia* (Idősügyi Nemzeti Stratégia, 2009) az kiemeli. Az idősöket a társadalomnak erőforrásként kell kezelni. Az idősödés pozitív felfogásának érvényre juttatásához szükség van az idősokorúak aktivizálására, erőforrásaik beépítésére a szolgáltató rendszerek működtetésébe. A kormányzat már korábban megkezdte a felkészülést a nyugdíjrendszer átalakításával. A nyugdíjkorhatár emelkedése és legújabban a nyugdíjas szövetkezeti forma törvénybe iktatásának folyamata az idősokori foglalkoztatás újabb platformjai. Az idősokorral együtt járó *élettani, mozgásszervi, érzékszervi, tanulási* és egyéb változások párhuzamosan jelentkeznak a környezeti változásokkal, gondoljunk csak a *digitalizációra*. Ezzel is magyarázható az idősök „sajátos képzési igénye”, a tananyagokat, módszereket, résztvevőket (hisz maguk is többféle szerepben megjelenhetnek), helyszíneket és a bennük rejlő munkaerőpotenciál érvényre juttatását illetően.” (Bene, 2017:2)

Digitális Jólét Program (DJP)

Magyarország kormánya a 2015 végén az internetről és a digitális fejlesztésekről szóló nemzeti konzultáció, az *InternetKon* eredményei alapján indította el a digitális ökoszisztéma egészét érintő *Digitális Jólét Programot* (DJP, 2015) abból a célból, hogy hazánk minden polgára és vállalkozása a digitalizáció nyertesei közé kerülhessen. A Digitális Jólét Program, mint közpolitikai akció-sorozat 2022. július végén megszűnt, azonban a Digitális Jólét Program a települési közművelődési könyvtárak kereteiben *ma is jelen van*. A gyöngyösi városi könyvtár intézményi honlapján elérhető információ szerint, a DJP mentorok a népszámlálási adatszolgáltatásban is segítettek a hozzájuk fordulónak, illetve egy előadás keretében ismertették a népszámlálási kérdőívek digitális kitöltésének útmutatóját.

„A DJP kormányzati erőfeszítések egyik eredménye, hogy egyre szélesebb körben lehet a közigazgatási ügyeket elektronikus úton elvégezni.” (Bene-Móré-Zombory, 2020:10)

Egyre több mindent lehet a *kormányablak ügyfélkapus portálra* belépve elintézni, időt és energiát megtakarítva. 2024 szeptemberétől, a Digitális Állampolgár mobilalkalmazásnak köszönhetően, okostelefonunk segítségével – letöltést és regisztrációt követően - igazolhatjuk személyazonosságunkat, személyes és gépjárművünk adatait, illetve okmányait. Az alkalmazással bejelentkezhetünk az állami weboldalakra, ahol időpontfoglalási és ügyintézési szolgáltatásokat vehetünk igénybe. Azonnal elérhető a hatósági erkölcsi bizonyítvány és a dokumentum hitelességére szolgáló, digitális aláírás. (DAP, 2024)

Hasonlóan jól használhatók egyes *közüemi szolgáltatók honlapjai*, bár bizonyos ügyintézés során szükséges lehet a személyes jelenlét (aláírás).

„A 2018-as adatokat áttekintve az e-kormányzati portálok használatában a 65-74 éves korosztály élen járt a közhivatalok honlapjairól történő információ szerzésben. Őket az 55-64 éves korosztály követi ebben a toplistában. Ezen adatok is alátámasztják, hogy ha az idős személyeknek lehetőségük van rá (készség, technikai háttér, internet hozzáférés), akkor szívesen használják a világhálót információszerzésre. Ez különösen annak fényében figyelemre méltó, hogy gyakran nem csak a saját ügyeikben járnak el, hanem a családtagok ügyeiben is, kihasználva a megnövekedett szabadidejük adta lehetőségeket.” (Bene-Móré-Zombory, 2020:11)

Idősügyi Nemzeti Stratégia

A Magyar Kormány 2009-ben fogadta el az *Idősügyi Nemzeti Stratégiát*, amelynek hosszú távú célkitűzései 2034-ig szólnak és a prioritások között szerepel az élethosszig tartó fejlődés és a társadalmi részvétel biztosítása. Korcsoporti meghatározásai: a 60–74 év közöttiek az idősödők, a 75–89 évesek az idősek, a 90 év fölötti személyek a nagyon idősek, „aggok”.

Az idősek, mint nyugdíjasok: a gazdasági és szociális (társadalmi) aktivitás megőrzését célzó oktatási területek sorolhatók ebbe a kategóriába. Az időskori tanulás esetében a külső motivációk kevésbé meghatározóak, mint aktív korban. A munkahely vagy a család irányából érkező elvárások hatásai, vagy a gazdasági előnyök az idősek munkaerőpiaci és élethelyzetéből adódóan „elhalványulhatnak”. Az időskori tanulás inkább a belső motivációkkal hozható szorosabb kapcsolatba. A motivációkat és a gátló tényezőket részletesen tárgyalja Bajusz és Jászberényi „Az időskori tanulásról” című tanulmányban. (Bajusz-Jászberényi, 2013) „Az idősebb munkavállalók munkaerőpiaci aktivitásuk fennmaradását célzó szakmai képzéseken túl általános műveltségük megújítása, fejlesztése is nélkülözhetetlen. Az erőnlétnek megfelelő rendszeres fizikai és szellemi aktivitás megelőzi és lelassítja az időskori leépülés folyamatait.

Fontos, hogy megmaradjon idős korban is az eligazodás képessége a kultúra és művészet területén, működőképese legyenek az alapismeretek, megmaradjanak a tanulási képességek, a különböző szakmákban és mindennapokban fontos kulcsképeségek, a társadalomban való eligazodást biztosító szociális képességek, elsajátíthatók legyenek a kommunikáció új formái, az idős korosztály is megtanulja az új infokommunikációs eszközök használatát.” (Bene, 2017:3)

A gazdasági élet szereplőinek is fel kell készülniük a nagyszámú idős munkavállaló megjelenésére, az ebből fakadó helyzetre.

Idősek mint IKT felhasználók

A digitális pedagógia elméletének vezérelvei a tudatos, a tervezett és a kontrollált eszközhasználat a tanítás és tanulási folyamat során. A digitális pedagógia a digitális környezetre készít fel. Megközelítése, pedagógiai eszközei illeszkednek a digitális világ elvárásaihoz. A digitális kompetencia jelentősége széles spektrumú időskorban is.

Az IKT-t megfelelő szinten alkalmazó személyek kiemelten hasznos tagjai lehetnek közösségüknek, mivel képesek átadni bölcsességüket és tudásukat a fiatalabb generációknak a fejlett technológián keresztül is. A digitális technológiákat értően használó idős személy és a fiatalabb generációk közötti digitális szakadék elmosódottabbá válhat. Ezzel együtt javulhat az érintettek személyes életminősége, a függetlenség és autonómia fenntartása a mobilitást is fokozza, kialakulhat és működhet a személyre szabott integrált szociális és egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés. Kijelenthető, hogy a digitális kompetenciák színvonalas alkalmazása összességében pozitívan tud hatni az idősek saját életére és a hozzájuk tartozókéra is. (Blazun, 2013) „Jelenleg – főleg az elmúlt évtizedekhez képest – a kifejezetten idősebbek számára készült technológiai eszközök és megoldások felé mutatott igény, ennek következtében pedig ezek piacképessége is fellendülésben van. A gerontechnológia – melynek területéhez tartozik minden olyan okos szolgáltatás és technikai innováció, amely az idősek életminőségét javíthatja – segíthet a minőségi öregedésben és az önálló élet fenntartásában. A kapcsolati szolgáltatások erősíthetik a szocializációt és csökkenthetik az esetleges ellátási költségeket.” (Kristóf-Győri, 2021:3)

Amikor az idősek az IKT lehetőségeket használják, számos kedvező hatással találkozhatnak. Digitális tudásuk fejlődésével csökkenhet a kirekesztésük, ezzel együtt a magány érzete is, egészségi állapotuk folyamatos monitorozásával lassítható az egészségromlás, addig ismeretlen, új információkhoz tudnak hozzájutni, mely által fenntarthatják vagy növelhetik a

mentális kondíciójukat. Kialakíthatják és menedzselhetik a családi és baráti kapcsolattartást, távolabb élő személyekkel tudják felvenni a kapcsolatot, illetve, ha mindezekben fiatalabb családtagjaik segítik őket, szorosabb családi köteléket és intergenerációs hasznot is hoz a folyamat. (Bene-Móré-Zombory, 2020) „Figyelmet kell fordítani arra ugyanakkor, hogy a pozitív tényezők mellett megjelenhetnek a negatív vonatkozások is. Ezek magában foglalhatják azokat az érzéseket, amelyek a személyes kontaktus hiánya miatt keletkeznek, olyan egészségi hatások erősödhetnek, mint a szem terhelése, a hosszabb ideig tartó ülés miatt rosszabbodó testtartás, internetes visszaélések célpontjai lehetnek az idősök, esetleg felmerülhet körükben is internet- és okoseszköz függőség.” (Kristóf-Győri, 2021:4)

„IKT-t használunk, ha televíziót nézünk, videót készítünk, telefonálunk, közösségi oldalakon vagyunk jelen, interneten vásárolunk, vagy akár autónkban, akár egyéb okoseszközünkön bekapcsoljuk a GPS-t. Az IKT magját szoftverek, hardverek, hálózatok és médiumok alkotják, amelyek elsősorban információgyűjtésre, bemutatásra, feldolgozására, tárolására és továbbítására szolgálnak hangon, szövegen és képeken keresztül.” (Kristóf-Győri, 2021:4)

„Az információs és kommunikációs technológia alkalmazási lehetőségeit a 2019-ben megjelent Covid-19 vírus miatt kihirdetett veszélyhelyzet szükségszerűen előtérbe helyezte. Még inkább felerősödött az igény az információ gyors áramlására, a naprakészségre, a kapcsolattartásra, szociális igényeink kielégítésére, a digitális lehetőségeink megismerésére. Egy interjú alapú kutatás alapján elmondható, hogy a karantén idején az idősekkel foglalkozó szervezetek fokozottabban figyelték tagjaikat, többnyire az új infokommunikációs eszközök segítségével.” (Kristóf-Győri, 2021:5)

Probléma, hogy az új és feltörekvő technológiákat többnyire a fiatalabb generációk számára tervezik és forgalmazzák, akik általában a legnagyobb fogyasztói csoportot alkotják. „Másrészt az idős korral járó változások, mint például a fizikai állapot általános romlása, az ízületi gyulladás és az éles látás elvesztése szintén hozzájárultak a digitális megosztottság növeléséhez.” (Kristóf-Győri, 2021:10)

Hasznos lehetőségeket kínálnak bizonyos IKT eszközök az otthoni gondozásban a segítő személynek: gyógyszerkezelés, e-recept, gyógyszer bevitelét jelző alkalmazások, okoskarkötők, lépésszámlálók (séta fontossága), létfontosságú jelek monitorozása (pl. vérnyomás és pulzusz mérés), értesítés elesés és rutinváltás esetén (pl. hosszú ideig mozdulatlan). „A diagnosztikában a korai felismerés nyújtotta előnyök sürgették az okos eszközök elterjedését, de a mikrosebészet vagy a művégtagok fejlesztése, a 3D nyomtatás mára már szerves részét képezi az egészségügyi ellátásnak. Az egészségügy digitalizálódása innovatív

folyamat, ugyanakkor az eredmények jelentősen hozzájárulnak az idős emberek egészségügyi állapotának és életkörülményének javításához.” (Bene-Móré-Zombory, 2020:3)

Az e-recepteket, a felírás lehetőségét külön is ki kell emelnem, hiszen a háziorvossal telefonon történő rövid konzultációval időt, fáradságot takaríthat meg az idős, otthonában élő személy.

Valójában egyéb egészségüggyel kapcsolatos adatok is megtalálhatók a neten az ügyfélkapun keresztül (oltások, laborvizsgálatok).

Napjaink egy másik új lehetősége (2022. augusztus), hogy a szakvizsgálatra való utazással kapcsolatos *utazási költségtérítést* is meg lehet igényelni az ügyfélkapun keresztül.

„A telefonos/videókamerás kommunikáció lehetőséget jelent a távoli családtagokkal történő kapcsolattartásban.” (Kristóf-Győri, 2021:11)

„Csökkenthető a magányosság érzése az net-es keresések, közösségi terekben való barangolás során.” (Kristóf-Győri, 2021:13)

A tanulás, ismeretszerzés új útjai

A gerontológiai kutatások eredményei is alátámasztják, hogy azok az idősek, akik mozgékonyak, aktívak és nyitottak, valamint megőrzik vagy akár gyarapítják társadalmi kapcsolataikat, teljesebb öregkorra számíthatnak. A kor előre haladásával nem hanyatlik sem feltétlenül, sem egységesen a kreativitás, az intelligencia, a műveltség. Az idegsejteknek öregedési folyamat során történő leépülése ellensúlyozható a közöttük levő kapcsolatok tanulással való megerősítésével, megújításával. Ma már ahhoz sem fér kétség, hogy az időskori aktivitás fenntartásának egyik leghatékonyabb eszköze a tanulás. Az időskori tanulás színtere egyaránt lehet a formális és nem formális oktatásban, és természetesen ma már történhet fizikai jelenléttel, online vagy hibrid formában, nagy közösségekben, kis csoportokban, párban vagy önállóan.

„Az időskor azonban lehetőséget adhat az önképzésre, új területek felfedezésére, a korábban elhalasztott tanulmányok bepótlására. Az IKT képzések alapos differenciálásával, *testreszabással* biztosítható, hogy az érdeklődők bármilyen tudásszinttel belépjenek a képzésbe.” (Bene-Móré-Zombory, 2020:15)

„Az időskori tanulásnak a szellemi fittség biztosításán keresztül az aktív idősödés megvalósításában van döntő szerepe. Az új ismeretek megszerzése és az új ismeretségek kialakítása hozzájárulhatnak az idős személyek jóllétéhez. Az időskori tanulás remek időtöltés. Az idősoktatásban és a hozzá kapcsolódó kommunikációs platformokon keresztül olyan hasznos információk birtokába kerülhetnek az idős személyek, amelyek segítségükre lehetnek

valós vagy látens igényeik kielégítésében. A rendszeres alkalmak – például egy idősakadémia előadásai – segítenek az idő strukturálásában, az előadás előtt a felkészülés-tervezés folyamatában, az előadáson a részvétellel és ismerősi-baráti kapcsolatok ápolásával is, az előadást követően pedig a lecsengés folyamataival. A sikeres tanulás növeli az idős személyek önbizalmát, énhatékonyosságát. A közösségben társas támaszra találnak. Nehézséget jelenthet a magányos idős személyek elérése, illetve korlátozza a résztvevők számát a helyszínek nagyvárosokba koncentrálódása, illetve a termék befogadóképessége. Nem várt kihívást jelent a vírus fertőzés nyomán bevezetett karantén intézkedések sora. Megoldást jelenthet az online oktatás, az előadások hozzáférhetőségének biztosítása.” (Bene-Móré-Zombory, 2020:17)

Az idősoktatás formái

Az életminőség javítását célzó képzések, tréningek, elsősorban a fizikai és lelki egészség megőrzését, javítását célozzák meg.

Az idősoktatás számának és arányának növekvő tendenciája egyéb változásokkal párhuzamosan jelentkezik, ami nem csak kihívást jelent az ellátórendszereknek, hanem az időskori aktivitás fenntartásával lehetőségek széles spektrumát nyitja meg az idős személyek előtt. (Bene-Móré-Zombory, 2020:29-51)

Számos példát említhetnénk a közelmúltból olyan programokról, amelyek valamilyen formában az időseket – az 50+-os korosztályt célozza meg. Ennek különböző szintjei és formái vannak, egy jelentős részük valamilyen konkrét felsőoktatási intézményhez kötődik. (Bene, 2017)

Nyugdíjas klubok

„A 2000-es évek elején kezdődött az informatikai képzések, az internet és infokommunikációs eszközök használatát segítő kurzusok, az időseknek szóló nyelvoktatás elterjedése. Az internet terjedésével megjelentek a virtuális nyugdíjas klubok, ahol a tagok e-mail-en, vagy gyakrabban a közösségi médiában (elsősorban facebook-on) tartják egymással a kapcsolatot.” (Bene, 2017:5)

A digitális oktatás terén jelentős mértékben kiveszik részüket a nagyobb – városi és megyei – települési közművelődési könyvtárak, művelődési intézmények. Azon túl, hogy időről időre szerveznek különböző net-es képzéseket, gyakorlatilag viszont *e-Magyarország pontként*, vagy *DJP pontként* is nyitvatartási időben a betérő érdeklődőket segítik információkkal, de maguk is

kínálják a net-es felületeiket az olvasók használatára. Informatikusaik segítséget tudnak adni egy-egy probléma, vagy elakadás esetén is.

Oktatás felsőoktatási intézmények keretei között

„A nyugdíjas klubok rendszere kínálta hagyományos elfoglaltságok mellett megnőtt az igény a tudományosabb elfoglaltságok iránt az idősök körében. Az egyik legfőbb katalizátor az információtechnológia fejlődése, a geronto-edukáció legkülönbözőbb területein, a célcsoportok konkrét igényeitől a tananyagokon és módszereken át a szervezésig.” (Bene, 2017:2)

Bene Ágnes tanulmánya az idősoktatás hazai egyetemekhez kötődő folyamatait tekinti át. Választ ad arra a kérdésre, hogy hol és milyen feltételekkel hoznak létre *Magyarországon Idősek Egyetemeit*. „Beazonosítva a térségenként vezető felsőoktatási intézményeket, igyekszik számba venni minden olyan kezdeményezést, ami az idősök oktatására irányul felsőfokon.” (Bene, 2017:1)

A nyugdíjas egyetemek létrejöttében és működtetésében nem a formális keretek, a túlzott le szabályozottság és nem a profitszerzés dominál. Egyetemi oktatók és hallgatók vesznek részt benne, a nyugdíjas önkéntesek pedig a szervező-előkészítő munkát vállalják. „A kommunikációban, a potenciális résztvevők tájékoztatásában egyre nagyobb szerepet kapnak az infokommunikációs eszközök, a virtuális tér. A pécsi Szenior Akadémia facebook oldala rendelkezik a legtöbb követővel (216 fő). Gyakran posztolnak híreket, felhívásokat, szerveznek kirándulásokat. Szintén dobogós a Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiája (197 követővel), a győri eseményekről tájékoztató Nyugdíjas Egyetem hallgatóinak közösségi oldala (194 követő). A legtöbb tagot számláló zárt facebook csoport a TF Szenior Akadémia (505 tag), a nyílt csoportok közül a Szenior Akadémia 400 taggal.” (Bene, 2017:9)

Praktikus szempontok, amelyeket figyelembe kell venni:

- ◆ Ingyenes vagy jelképes díj
- ◆ Kommunikáció: több csatornás, széles körű elektronikus levelezés
- ◆ Generációs eltérések kezelése, megfelelő módszertani háttér, tematika, interaktivitás, visszajelzések, egyéni különbségek kezelése, tanulási sebesség
- ◆ Interaktivitás: nem „kötelező”, ezért is motiváltabbak, aktívabbak a hallgatók, kérdések, beszélgetések az előadások után, témajavaslatok
- ◆ Egymástól tanulás támogatása: kapcsolatok építése, közösségformálás
- ◆ Intergenerációs tanulás biztosítása: egyetemi hallgatók, oktatók, idős résztvevők. (Bene, 2017)

„Az aktív idősök oktatásában a legkülönbözőbb témák szerepelnek: nyelvoktatás, kertészkedés, lakberendezés, pszichológia, egészséggel kapcsolatos témák, gasztronómia, legfrissebb kutatási eredmények. Közös vonásuk az élénk érdeklődés a megcélzott korosztályok részéről: jellemzően leginkább a 60-as, 70-es évek felettiiek köréből.” (Bene, 2017:2)

„Az időskorral együtt járó élettani, mozgásszervi, érzékszervi, tanulási és egyéb változások párhuzamosan jelentkeznek a környezeti változásokkal, gondoljunk csak a digitalizációra. Ezzel is magyarázható az idősök sajátos képzési igénye, a tananyagokat, módszereket, résztvevőket (hisz maguk is többféle szerepben jelenhetnek meg), helyszíneket és a bennük rejlő munkaerőpotenciál érvényre juttatását illetően.” (Bene, 2017:2)

„Az idősoktatás jelen helyzetképe azt hangsúlyozza, hogy az ország minden részén, felsőoktatási intézmények nyújtotta szakmai és módszertani háttérrel változatos formában és tartalommal kínálnak szerveződések tartalmas rendezvényeket a tanulni vágyó idősöknek. A sokszínűség bemutatása mellett cél volt a jó példák bemutatása sikeres együttműködésekre. A bemutatott folyamatok, és az 50+-os korosztály lehetőségeit áttekintve leszögezhető, hogy az idősoktatás serdülő korba lépett, annak azonban csak az elején tart, mert a fenntarthatóság biztosítása folyamatos kihívás elé állítja a szervezőket.” (Bene, 2017:19)

A további kutatási eredmények leírásához, megjegyezni kívánom, hogy a Gyöngyös város területén működő *Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Károly Róbert Campusa* nem szerepelt a vizsgálatban, itt nem történt az egyetemre épülő idősoktatás.

Okos Nagy Klub

A Digitális Jólét Program keretében, három Gyöngyös városi könyvtáros végzett DJP mentorként az egri Katedra nyelviskolában 2018-ban. Közülük, Szalai Nikolett még abban az évben elindította a Fiókkönyvtárban az Okos Nagy Klubot, aminek a neve hivatalosan csak 2019-ben lett *Okos Nagy Klub*, előtte *Digitális segítségnyújtásnak* hívták, melynek célja az volt, hogy az idősebb generáció is megtanulja az informatika alapjait, tudja használni a számítógépet, az internetet és az okostelefont.

Szalai Nikolett által elkészített tematika alapján haladtak az oktatásban. A *Mátra Nyugdíjas Egylet* tagjait is nagyon szép számban oktatta 3 csoportban: 2 csoport a központi könyvtárban, 1 csoport a fiókkönyvtárban ismerkedett az alapokkal. Összesen 18 fő vett részt a képzésben. Az ő oktatásukat 2019 őszén kezdte el Szalai Nikolett, amelyet a Covid-járvány miatt 2021 októberében tudtak csak befejezni.

A nyugdíjas egyesület vezetőjével, Tóth Jánosnéval érkeztek legtöbbször. Ő, az alábbi nyilatkozatot tette 2021-ben nyilvánosan a közösségi felületén: „Tanúsíthatom, hogy a tavalyi Okos Nagyi tanfolyam is sikeres volt. A MÁTRA Nyugdíjas Egyesülettől 18 fő vett részt! Aki valamilyen okból akadályoztatva volt, idén is szeretne újra csatlakozni! Gratulálok a kezdeményezéshez és Niki segítőkész türelméhez is!” (Szabó, 2021:2)

2021. október 26-án jelent meg a Heves Megyei Hírlapban - Az interneten sem szörfölhet mindenki című cikkben - egy Szalai Nikolettal készült interjú, amely az Okos Nagyi Klubot mutatta be:

„Idősek számítógépes oktatása folyik már két éve a gyöngyösi Vachott Sándor Könyvtárban. Szalai Nikolett digitális mentor vezeti azt az Okos nagyi klubot, ahol alkalmanként öt-nyolc nyugdíjas ismerkedik a számítógép használatával. Többeket is tudnának foglalkoztatni egyszerre. A jelentkezők elsődleges motivációja a kapcsolattartás a nem ritkán más országban élő szeretteikkel. Van, aki szeretné megtanulni egy hivatalos levél megírásának a módját, de olyan is akad, aki csak lépést szeretne tartani a korral. A többségnél a kezdőlépésekkel indul az oktatás. Így az egér és a billentyűzet használatának, később a dokumentumok megnézésének mikéntjével. A foglalkozások alatt nyitunk nekik e-mail-fiókot, Facebook-profil is. Hasznos honlapokkal ismertetjük meg őket. Számítógépet mi biztosítunk a tanuláshoz, de hasznos, ha valakinek van saját laptopja, tabletje, okostelefonja, mert a mentések rögtön a saját gépére kerülnek. Változó idő alatt sajátítják el a szükséges tudnivalókat, de nem adják fel, amíg nem sikerül mindent önállóan megoldani. Nagyon büszkék a sikereikre – mondta Szalai Nikolett.” (Szabó, 2021:2)

A Digitális Jólét Program egyik, regionális közösségi oldalán 2022. februárjában meghirdetett, „2021-ben te milyen DJP programot szerveztél?” elnevezésű pályázaton Szalai Nikolett elnyerte *Észak-Magyarország 2021 DJP Mentora* címet, amelyre az Okos Nagyi programmal nevezett. Az ünnepélyes oklevélátadásra 2022. május 10-én került sor Hatvanban. Az átadó után a könyvtáros meghívást kapott a Gyöngyösi Televízió, *Gyöngyös Ma* című műsorába, a vele készített interjú 2022. május 17-én került adásba. (Gyöngyösi TV, 2022) A Heves Megyei Hírlap is készített vele interjút, ami 2022. május 30-án jelent meg nyomtatott formában, *Rangos díjat ért az idősek számítógépes oktatása* címmel. (Szabó, 2022:4)

A csoportos foglalkozások mellett többször tartott személyes mentorálást is, akár egy-egy jelentkezőnek is. Ez olyan népszerű lett, hogy hetente két-három alkalommal is fogadta az érdeklődőket.

FIÓKKÖNYVTÁR	KÖZPONTI KÖNYVTÁR
2018: 1 alkalom 3 fő	
2019: 11 alkalom 45 fő	
2020: 5 alkalom 15 fő	2020: 9 alkalom 42 fő
2021: 6 alkalom 17 fő	2021: 8 alkalom 32 fő
2022: 6 alkalom 24 fő	2022: 5 alkalom 18 fő
2023: 1 alkalom 4 fő	2023: 3 alkalom 6 fő

1. ábra. Okos Nagyi Klub oktatásai számszerűsítve 2018-2023 közötti időszakban

Forrás: Szalai, 2024:2

Szalai Nikolett, az általa kidolgozott tematikáról így nyilatkozott kéziratában: „A tematikámban először megismerkedünk a számítógéppel, annak részeivel (egér, billentyűzet, monitor, kezdőképernyőn mi található, cd meghajtó, stb.), majd az irodai alkalmazások közül bővebben csak a Word-el, a többit érintőlegesen beszéljük át, utána jön az internet és annak rejtelmerei, pl. Google böngésző, kép lementése internetről, a lementett kép behelyezése az általunk elkészített mappába, majd azt hogyan töröljük ki. Akinek nincs, akkor e-mail címet hozunk létre, megismerkedünk a Gmail felületével, utána egymásnak írunk gyakorlásképpen leveleket, a levélhez képet is csatolunk. A fontosabb oldalak megismerése a következő rész, pl. időjárás, menetrendek, jegyfoglalás, játék, youtube, hírportálok, egészségmegőrző oldalak, receptes oldalak, egyéb. Végezetül pedig, aki nem rendelkezik Facebook profillal, és szeretne, annak létrehozunk egyet, ezzel együtt pedig megismerkedünk a netikettel is, és a Facebook használatával. A Facebook kapcsolatteremtés mellett röviden ismertetem a Skype-ot is.” (Szalai, 2024:1)

Hat éve, hogy elkezdték az Okos Nagyi Klub programot a Vachott Sándor Városi Könyvtárban, Gyöngyösön, melynek töretlen a sikere, sokan vettek már részt rajta, és azóta is folyamatos az érdeklődés.

Nagy örömmel és büszkeséggel tölti el az Okos Nagyi Programot elindító és működtető, Szalai Nikolettet, hogy ennyi idős emberen tud segíteni. Bevezeti őket a számítógép és internet világába, fejleszti digitális kompetenciáikat.

Módszerek és minta

A kutatási minta a gyöngyösi Vachott Sándor Városi Könyvtár (központi és fiókkönyvtár) által életre hívott és működtetett Okos Nagyi Klub résztvevői. A kiértékelhető, kérdőívet kitöltők száma $N = 91$.

A kutatás megkezdése előtt szükséges volt a résztvevők beleegyezése, illetve biztosítani kellett az anonimitást és rendkívüli jelentőségű az önkéntes alapon való közreműködés is. (Sántha, 2007) A kérdőívet kitöltők anonimitását a Google kérdőívben a felhasználónév megadása nélkül biztosítottuk.

Az adatfelvételre 2024. február-március között került sor, Google kérdőív segítségével.

Az adatok elemzéséhez a Microsoft Excel programot és a Statistical Package for Social Sciences (SPSS) programot használtuk. Az eredmények értelmezését egyváltozós elemzésekkel (átlag, szórás, módusz, medián) kezdtem, mivel ezek nyújtanak elsődleges, alapvető információkat a mintasokaságról, illetve elősegítik a többváltozós elemzési módszerek (keresztábra elemzés, faktoranalízis, klaszterelemzés) alkalmazását is.

Eredmények

✓ *Eszköz és hálózati ellátottság:* A kérdőív kitöltők mindegyike rendelkezik valamilyen okoseszközzel. Internethozzáféréssel 98,9 százalékuk, okostelefonnal 85,7 százalékuk, lappal 45,1 százalékuk, kábelinternet hozzáféréssel 73,6 százalékuk, mobil internettel pedig 52,7 százalékuk.

✓ *Kommunikáció, közösség és kapcsolattartás:* A kutatásban résztvevők közel $\frac{3}{4}$ -e (74,4%) tagja olyan közösségi csoportnak, ahol személyesen is találkoznak; illetve 91% tagja valamely online közösségi csoportnak is.

✓ *Digitális kompetenciafejlesztés:* A kutatásban résztvevők több mint fele (59,4%) szervezett keretek között sajátította el meglévő digitális kompetenciáit. A válaszadók közel $\frac{3}{4}$ -e (73,6%) munkahelyi képzés keretében, illetve a könyvtári digitális kompetencia fejlesztést 86,8 százalékuk jelölte be.

✓ *Eszközhazsnálat és kompetencia:* A kutatásban résztvevők magas százaléka (82,4%) használja napi rendszerességgel az IKT eszközök bármelyikét. A válaszadók közel fele (43,8

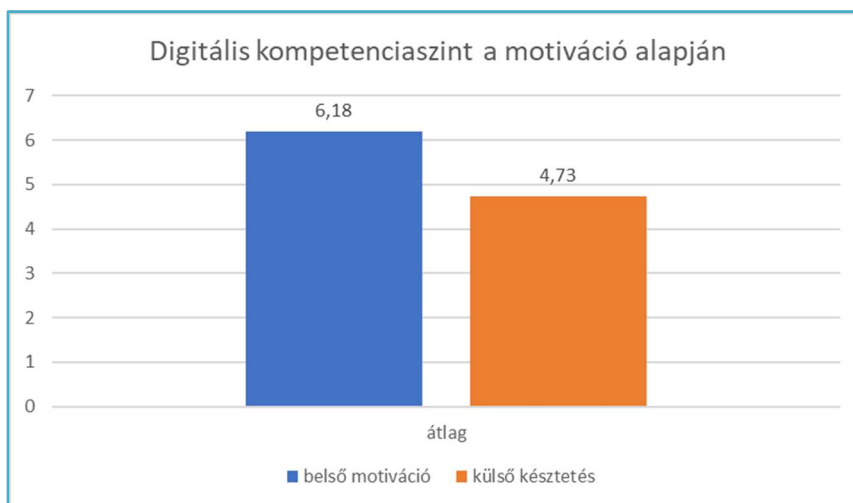
%) tervezi digitális kompetenciáit fejleszteni, akiknek csak 40 százaléka lát erre lehetőséget a jövőben.

✓ *IKT a mindennapokban:* A válaszadók 86,8 százaléka használja a digitalizált egészségügyi szolgáltatásokat. Figyelemre méltó, hogy a válaszadók közel $\frac{3}{4}$ -e (73,3%) rendelkezik ügyfélkapuval, akik közül minden második saját maga, önállóan kezeli azt (48%). Az online banki szolgáltatásokat a válaszadók 67 százaléka használja (rendszeres vagy néhai gyakorisággal), kizárólag egyharmaduk nyilatkozta, hogy egyáltalán nem használja azt. Az online vásárlási szolgáltatásokat a válaszadók 70,3 százaléka alkalmazza (rendszeres vagy néhai gyakorisággal, az online közüzemi szolgáltatásokat szintén hasonló százalékban (65,2%) veszik igénybe.

✓ *Munkaerőpiaci visszatérés, gazdasági és társadalmi aktivitás:* Munkaerőpiaci megoszlásuk szerint a kérdőív kitöltők $\frac{3}{4}$ -e nyugdíjas, 14,6% nyugdíj mellett is dolgozik, illetve az aktív munkavállalók aránya közel 7% (6,7%). A válaszadók $\frac{3}{4}$ -e nem tervezi, hogy a jövőben kereső tevékenységet tervez folytatni, azonban 16 százalékuk jelenleg is munkaállományban van. A válaszadók közel egy negyede (22,4%) véli szükségesnek a digitális tudást egy esetleges jövőbeli kereső tevékenység végzéséhez.

✓ Az ÚNKP kutatás egyik legfontosabb célkitűzése az idősek *digitális kompetenciafejlesztésének vizsgálata a külső, illetve belső motiváció alapján.*

A két, külső és belső motiváció mintákban a digitális kompetencia átlaga került összehasonlításra. A belső motiváció alapján történő tanulás (6,18) magasabb digitális kompetenciaszintet eredményez, mint a külső motiváció (4,73) alapján történő tanulás szerint. (2. ábra) A Welch teszt szignifikánsnak bizonyult ($p < 0,001$), így elmondható, hogy kapcsolat van a motiváltság irányultsága, és a digitális kompetenciaszint között. A Cohen's d hatásnagyság mutató értéke (0,95) alapján megállapítható, hogy a kapcsolat kimondottan szoros; akik belső motivációval rendelkeznek, azoknak magasabb a digitális kompetencia szintjük. Ez a változók közötti szignifikáns összefüggés általánosítható a mintasokaságra, nem kizárólag a vizsgált mintára.

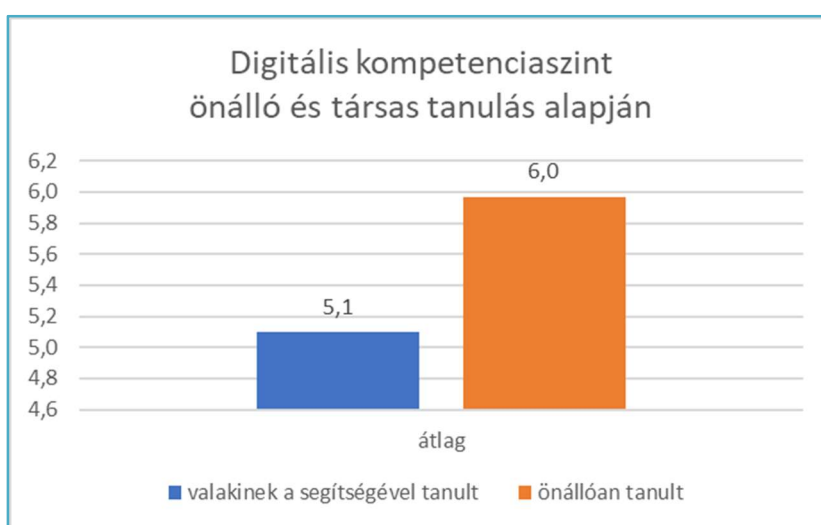


2. ábra Digitális kompetenciaszint összehasonlító vizsgálata külső-belső motiváció tükrében ábigitális kompetenciaszint összehasonlító vizsgálata külső-belső motiváció tükrében

Forrás: saját szerkesztés, ÚNKP-23-3, II.6. kutatás – kérdőív (2024)

✓ Az ÚNKP kutatás másik célkitűzése az idősek *digitális kompetenciafejlesztésének önálló, illetve társas tanulás szerinti összehasonlító hipotézisvizsgálata.*

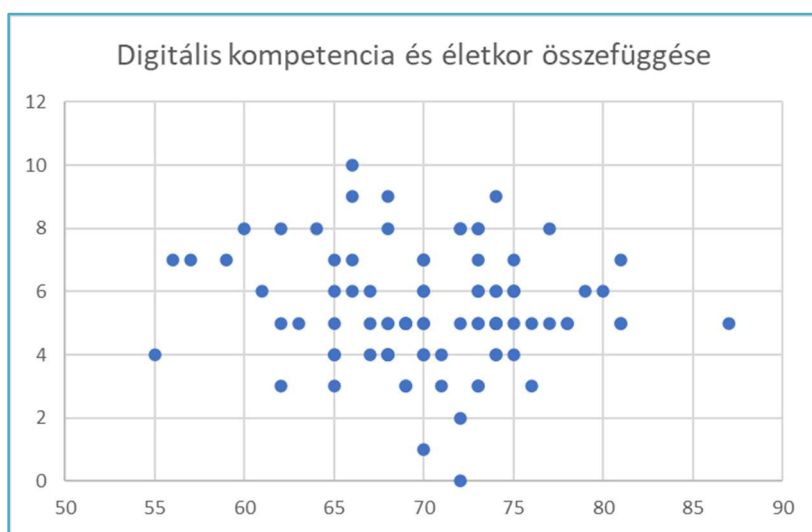
Kétmintás t-próbával vizsgáltuk a digitális kompetenciaszint, és a tanulás jellege közötti esetleges összefüggést. (3.ábra) A próba értéke szignifikáns ($p=0,029$), ami azt jelenti, hogy eltérés van a digitális kompetenciaszintben az önállóan-, illetve a valaki segítségével tanulók között. Az összefüggés közepes erősségű (Cohen's $d=0,492$), és az önállóan tanulók „javára” áll fenn; az önállóan tanulók tehát általánosságban magasabb digitális kompetenciaszinttel rendelkeznek.



3. ábra Digitális kompetenciaszint összehasonlító vizsgálata önálló-társas motiváció tükrében

Forrás: saját szerkesztés, ÚNKP-23-3, II.6. kutatás – kérdőív (2024)

✓ Jelen tanulmány arra a kérdésre is választ keresett, hogy van-e összefüggés az *életkor és a digitális kompetencia* között. (4. ábra) A digitális kompetencia és az életkor lehetséges összefüggésének vizsgálatára a Pearson-féle korrelációs együtthatót használtuk, amely megmutatta a két változó közötti lineáris kapcsolat erősségét és az irányát. Mivel a Pearson-korreláció nem szignifikáns ($p=0,400$), nincs kapcsolat az életkor és a digitális kompetenciaszint között. Ez az összefüggés nemcsak a kérdőívet kitöltők esetében igaz, hanem általában, az idősek/nyugdíjasok alapsokaságát tekintve is.



4. ábra Digitális kompetencia és életkor összehasonlító vizsgálata

Forrás: saját szerkesztés, ÚNKP-23-3, II.6. kutatás – kérdőív (2024)

✓ *Digitális kompetenciafejlesztés időskori tanulási folyamatára* külső és belső tanulási motiváció esetén is eredményes, azonban a belső késztetés során elsajátított digitális kompetenciaszint (6,18) jóval eredményesebb, mint a külső kényszer (4,73) hatására történő tanulás esetében.



5. ábra Digitális kompetenciafejlesztés időskorban, motivációs ábra

Forrás: saját szerkesztés, ÚNKP-23-3, II.6. kutatás – kérdőív (2024)

- ✓ A *belső késztetés* hatására történő digitális kompetencia fejlesztés és tanulás eredményes, melynek eszköze a kérdőív válaszadói szerint az önfejlesztés.
- ✓ A *külső környezeti hatások* között a kérdőív kitöltők a digitalizációt és a társadalmi elvárást, változást jelölték meg. A külső környezeti késztetések esetében a motiváció eredete külső és belső is lehet. Belső motivációként a tanulási kedvet és hajlandóságot jelölték meg a válaszadók, külső motivációként pedig a kényszert. Mindkét esetben a digitális kompetencia fejlesztés és tanulás eszközeként a Digitális Jólét Program és egyéb formális képzést, illetve a család, barátok rokonok által történő segítségnyújtást, informális képzést jelölték be.

Összegzés

Az ÚNKP-23-3 vizsgálat lehetővé tette az idősök IKT eszközhasználatának felhasználási területeinek feltérképezésén túl, az időskori digitális kompetencia elsajátításához szükséges *tanulási motivációs ábra* elkészítését.

A kérdőívet kitöltők mindennapjai része lett a digitális írás és olvasási tudásuk, hisz IKT eszközeik segítségével széleskörben alkalmazzák, így közigazgatási online ügyintézés (73,3%), közüzemi online ügyintézés (65,2%), digitalizált egészségügyi szolgáltatás (86,8 %), online bankolás (67 %), online vásárlás (70,3 %) jelent meg a válaszadóknál.

Az adatfelvétel 2024-ben történt, a koronavírus járvány kitörését követő negyedik évben. A kutatás még árnyaltabb képet tudott volna adni, ha összehasonlításként történt volna egy 5 évvel korábbi adatfelvétel is. A pandémia hatására jelentősen átalakultak vásárlási, bankolási, ügyintézési és kapcsolattartási szokásaink, illetve mindezek felhasználási lehetőségei szolgáltatói oldalról is kibővültek.

Az idősök digitális kompetenciafejlesztése a nemzeti Digitális Jólét Program (2015-2022) keretén belül kezdődtek el. A digitális szakadék áthidalásának fordulópontját mégis a 2020-as évek hozták el, a járvány miatt elrendelt karantén miatt.

Érdekes lenne tovább vizsgálni a „gerontechnológia” térnyerését: hogyan sajátítják el és alkalmazzák az idősök a technológia jövőbeli újításait. Meg lesz-e mindehhez az idősöknek a kellő motiváció, tanulási készség és legfőképp a szükséges, anyagi fedezet?

Az időskori digitális kompetenciafejlesztés tanulási és motivációs ábra, akár külső akár belső szándék által vezérelt: eredményes. Tény, hogy a belső motiváció alapján történő tanuláshoz magasabb digitális kompetenciaszint társul.

Az időskori sikeres tanulási folyamat a külső és belső motiváció egységének a függvénye, amely a társadalmi integráción túl, az aktív élet fenntartásához és javításához is hozzájárul.

Irodalomjegyzék

Bajusz, K., Jászberényi, J. (2013). Az időskori tanulásról. Kultúra és Közösség, 4. évf., 3.sz., 59-66. https://www.kulturaeskozosseg.hu/pdf/2013/3/2013_3_05.pdf (letöltve: 2023.11.24)

Bene, Á. (2017). Idősoktatás felsőfokon. Magyar Gerontológia, 9 (33), 49–70. <https://doi.org/10.47225/MG/9/33/8128> (letöltve: 2023.11.11)

Bene, Á., Móré, M., Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. Magyar Gerontológia, 12 (39), 29–51. <https://doi.org/10.47225/mg/12/39/9328> (letöltve: 2023.11.11)

Blazun, H. (2013). Elderly People's Quality of Life with Information and Communication Technology (ICT): Toward a Model of Adaptation to ICT in Old Age. University of Eastern Finland, Dissertations in Social Sciences and Business Studies, no 59.

DAP, Digitális Állampolgár mobilalkalmazás (2024): <https://dap.gov.hu/> (letöltve: 2024.09.09)

DJP, Digitális Jólét Program (2015): <https://digitalisjoletprogram.hu/> (letöltve: 2023.12.05)

Erikson, E. H (2001): Az emberi fejlődés nyolc szakasza. In Szakács F., Kulcsár Zs.(szerk.): Személyiségelméletek. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 127—138.

Európai Bizottság, Committee of the Regions, AGE Platform Europe (2011). How to promote active ageing in Europe - EU support to local and regional actors

Európai Bizottság (2021). Zöld Könyv az Idősödésről: A generációk közötti szolidaritás és felelősség előmozdítása https://commission.europa.eu/document/download/2d800530-4408-4291-a229-ebd08729d561_hu?filename=com_2021_50_fl_green_paper_hu.pdf (letöltve: 2023.09.18)

Eurostat (2021). Population structure indicators at national level. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/DEMO_PJANIND__custom_1210940/default/table?lang=en (letöltve: 2023.09.18)

Európai Tanács (2020). Az időskorúak emberi jogai, részvétele és jólléte a digitalizáció korában <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11717-2020-REV-2/hu/pdf> (letöltve: 2023.10.07)

Lampek, K., Rétsági, E. (2015). Az egészséges idősödés: Az egészségfejlesztés. PTE ETK. p. 42.

Gondosóra program (2022) <https://gondosora.hu/> (letöltve: 2023.05.18)

Gyöngyösi TV (2022). <https://www.facebook.com/gyongyostv/videos/5073008512806145> (letöltve: 2024.08.03)

Idősügyi Nemzeti Stratégia (2009). 81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról <https://njt.hu/jogszabaly/2009-81-30-41> (letöltve: 2024.02.16)

- Kápolnai Nagy, Á. (2022). Digitális Jólét Program a könyvtárban. Kékes Magazin, szept. p. 14.
- Kristóf, Zs., Győri, A. (2021). Az idősök és az infokommunikációs technológiák elsődleges vonatkozásai. Gerontológia, 13 (40), 138-160.
<https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia/article/view/10814> (letöltve: 2024.03.07)
- KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, (2015).
<https://www.demografia.hu/hu/tudastar/fogalomtar/12-korosszetetel> (letöltve: 2023.09.09)
- Nagy, S. (2018): Gyakorlati kérdések az idősödő munkavállalók munkaköri, illetve szakmai orvosi alkalmasságának elbírálása során. p. 4.
https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/214/02_Nagy_Sarolta_forum_2018-04-18.pdf
 (letöltve: 2024.05.02)
- Sántha, K. (2007b). Kvalitatív kutatómódszertan. Lehetőség a pedagógiai valóság megismerésére. Kézirat.
- Szabó, I. (2021). Az interneten sem szörfölhet mindenki. Heves Megyei Hírlap (32), 248. sz. p. 2.
- Szabó, I. (2022). Rangos díjat ért az idősök számítógépes oktatása. Heves Megyei Hírlap (33), 124. sz. p. 4.
- Szalai, N. (2024). Okos Nagyi Klub: Vachott Sándor Városi Könyvtár. Kézirat. Gyöngyös. 1-2
- Szűts, Z. (2020). A digitális pedagógia egységes elméleti kerete és alkalmazása a tanítás és tanulás folyamatában. Eszterházy Károly Egyetem. doi: 10.15773/EKE.2020.009
- Tisza, K. (2021). Egyedül – A szerethető öregedés felé, Scholar Kiadó
- World Health Organisation (WHO) (2002). Active Ageing – A policy Framework, 12. old.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> (letöltve: 2023.09.18)
- World Health Organization (WHO) (2015). World Report on Ageing and Health. Geneva, Switzerland: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
 (letöltve: 2024.07.15)
- World Health Organization (WHO) (2020). Decade of Healthy Ageing 2020-2030.
<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final->

decadeproposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true
(letöltve: 2023.09.18)

Ábrajegyzék

1. ábra. Okos Nagy Klub oktatásai számszerűsítve 2018-2023 közötti időszakban
2. ábra. Digitális kompetenciaszint összehasonlító vizsgálata külső-belső motiváció tükrében
3. ábra. Digitális kompetenciaszint összehasonlító vizsgálata önálló-társas motiváció tükrében
4. ábra. Digitális kompetencia és életkor összehasonlító vizsgálata
5. ábra. Digitális kompetenciafejlesztés időskorban, motivációs ábra

A szerző:

Beck-Zaja Mónika,

doktorandusz

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

zaja_monika@yahoo.fr