

MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM (2020)

ISSN 2062-3690 (Online)

<https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Impresszum

Felelős kiadó: Dr. habil. Móré Marianna PhD, dékán
Felelős szerkesztő (főszerkesztő): Dr. Patyán László PhD
Kiadó: Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar
Cím: 4400 Nyíregyháza, Sóstói út 2-4.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM (2020)

ISSN 2062-3690 (Online)

<https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

SZERKESZTŐI LEVÉL

Tisztelt Olvasóink!

Örömmel ajánljuk figyelmükbe a Magyar Gerontológia folyóirat legújabb, 39. számát, melynek tudományos cikkeiben a következő témákat érintik szerzőink.

Kovács Éva Katalin tanulmányában felhívja a figyelmet arra a tényre, miszerint – ahogy a gazdaság egyéb területein, úgy a családi gazdaságokra vonatkozóan is – az egyik legnagyobb kockázatot az utódlás megfelelő lebonyolítása jelentheti. Ideális helyzetként írja le azt az állapotot, amelynek során egy családi gazdaság évtizedeken, generációkon át egy család kezében marad, hiszen a vezetők tapasztalata, tudása, kapcsolati tőkéje gördülékenyebben adódhat át a fiatalabb családtagoknak.

Ferwagner Anna és Pék Győző két cikkel is jelentkezett. Az elsőben azt vizsgálták, hogy hogyan élnek meg életük utolsó szakaszát azok az idősek, akik ezekben az években maradandó alkotás létrehozását célzó alkotó tevékenységgel foglalkoznak. A másodikban pedig arra voltak kíváncsiak, hogy milyen flow- és antiflow-élményt élnek át különböző élethelyzetekben az idősek. Mindkét kutatás érdekes, elgondolkodtató és előremutató eredményeket hozott.

Bene Ágnes, Móré Marianna és Zombory Júlia igen időszerű dolgozatukban az idősek szempontjait előtérbe helyezve elemezték a digitalizációs kor kihívásait. A pandémiát megelőző időszak helyzetképét rögzítették a szerzők a digitalizációnak az aktív idősödéssel kapcsolatos lényeges területeire nézve.

Tudománynépszerűsítő cikkeink is komoly érdeklődésre tarthatnak számot. Az elsőben Arató András saját példáján keresztül lebilincselően számol be arról, hogyan vált egy 65 éves villamosmérnök egy véletlennek köszönhetően a világszerte ismert és kedvelt Hide the pain Harolddá. A másodikban Dobos László az EduSenior Karantén Képzési Program részeként megvalósult kérdőíves kutatás izgalmas eredményeit mutatja be. A vizsgálat 2020. május 5-től 2020. május 20-ig tartott.

Zárásként ismételten ajánljuk a gerontológia tudománya iránt érdeklődők számára folyóiratunk aktuális számát, kellemes és tartalmas olvasást kívánunk!

Kristóf Zsolt



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

AZ IDŐSEBB KOROSZTÁLY SZEREPE A CSALÁDI GAZDASÁGOK GENERÁCIÓVÁLTÁSÁBAN

Kovács Éva Katalin

*Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Regionális Gazdaságtan és
Turizmusmenedzsment Intézet*

Levelezési cím: Kovács Éva Katalin, kovacs.eva.katalin@econ.unideb.hu

Telefonszám: +36306929793

A családi gazdaságok életében éppúgy, mint a gazdaság más területein az egyik legnagyobb kockázatot a generációváltás, azaz a gazdaság átadása jelenti. Ezt bizonyítja a tény is, miszerint a vállalatok 2/3-a nem éli túl a generációváltást. Ennek ellenére mégis sok gazdaság kockáztatja fennmaradását azért, hogy nem tervezik meg az utódlást. Az utódlás folyamatában a központi szerepet az elődök töltik be. Jelen tanulmány célja az idősebb korosztály szerepének vizsgálata a családi vállalkozások generációváltásában, - korábbi empirikus kutatások alapján. Az elődök az utódlást követően is szimbolikus szereppel bírnak, így nagy hatással vannak a céges kultúrára, értékekre és teljesítményre. Az elődök széleskörű tapasztalattal rendelkeznek a gazdálkodást tekintve, azonban járatlanok az utódlás területén. Többük fejében megszületik a nyugdíjba vonulás gondolata, azonban a tényleges cselekvésig csak kevesen jutnak el. Végezetül pedig elmondható, hogy a családi gazdaságok legfőbb előnye az lehet, hogy ideális esetben akár generációkon át egy család kezében maradnak, ezáltal több tíz évnyi tapasztalat és tudás, információ és rutin összpontosulhat a vezetőben, a kapcsolati tőkéről nem is beszélve. Így nem szabad elfelejtenünk, hogy az ezüstgeneráció aranyat ér!

Kulcsszavak: utódlás, generációváltás, családi gazdaság, idős korosztály

THE ROLE OF ELDERLY GENERATION IN GENERATIONAL TURNOVER OF FAMILY FARMS

One of the greatest risks of a family farm is the succession of the farm. It is also backed by the fact that 2/3 of the companies do not survive the generational turnover. However, several farm risk their survival by not planning succession. Predecessors play a major role in the succession process. Thus, the aim of the study is to examine the role of the elderly generation in generational turnover of family businesses based on earlier empirical research. The predecessors continue to play a symbolic role after succession and thus have a profound impact on corporate culture, values and performance. The predecessors have extensive farming experience but are inexperienced in succession. Several of them contemplate on retirement, but few actually get to action. In conclusion, the core benefit of family farms is that, ideally, they remain in the control of a family for generations, thus allowing tens of years of experience and knowledge to be concentrated in the leader. Therefore, we should not forget that the silver generation is worth gold!

Key words: succession, generational turnover, family farm, elderly generation

Bevezetés

A legtöbb magyar vállalkozást a rendszerváltást követően, az 1990-es évek elején hozták létre. Ebből kifolyólag napjainkra az akkori vállalatlapítók már nyugdíj körüli korban vannak. Így égető kérdéssé vált számukra, hogy a cégüket képesek-e a következő generációra átörökíteni.

A magyar vállalkozások többsége első generációs, ezért nem áll rendelkezésre előzetes tapasztalat a generációváltásról. A sikeres generációváltás ugyanakkor társadalmilag is fontos ügy a családi tulajdonban levő vállalkozások gazdasági súlyának köszönhetően. A családi vállalkozások ugyanis jelentős szerepet töltenek be (foglalkoztatás, GDP) a piacgazdaságokban (Csákné 2012: 11). A Noszkay (2017) által hivatkozott adatok szerint az EU-ban a vállalkozások között a családi cégek aránya 70–80%, mely a foglalkoztatásból 40–50%-os, míg a GDP-ből 20–70%-os részesedést jelent. A magyar vállalatok 70%-a van családi tulajdonban, melyek mind a GDP, mind pedig a foglalkoztatás 50%-át biztosítják.

A 2010-es Általános Mezőgazdasági Összeírás (továbbiakban: ÁMÖ) adatai alapján az idősebbek aránya jóval magasabb a fiatalokénál, vagyis a belépő fiatalok száma nem tudja pótolni a kilépő idősebbekét a magyar mezőgazdaságban. A megfelelő számú utánpótlás hiánya veszélyeztetheti a gazdaságok fennmaradását. Összevetve a korábbi adatokkal megfigyelhető,

hogy tíz év alatt ugyan minden korosztályban csökkenés történt a mezőgazdasági tevékenység végzésében, azonban sokkal több fiatal hagyott fel a vele, mint idős.

A családi gazdaságok életében az egyik legnagyobb kockázatot a generációváltás kérdése jelenti. Az utódlással kapcsolatos aggodalmak egyáltalán nem indokolatlanok, hiszen a vállalatok 2/3-a nem éli túl a generációváltást. A családi cégek alapjában véve ambiciózus, növekedni akaró, hosszútávra tervező vállalkozások. Ennek ellenére mégis sokan kockáztatják a vállalat fennmaradását azzal, hogy nem tervezik meg az utódlást.

A tanulmány célja a családi vállalkozások generációváltásában érintett idősebb korosztály, azaz az elődök szerepének vizsgálata korábbi empirikus kutatásokra alapozva. A tanulmány szekunder kutatásként korábbi szakirodalmi forrásokat dolgoz fel és hasonlít össze.

1.1. A családi gazdálkodás fogalmi lehatárolása

A családi gazdaság meghatározására számos definíció ismert. Ahhoz, hogy pontosítani tudjuk a valódi jelentését elengedhetetlen tisztáznunk a vállalkozó és a gazdaság fogalmát is. A Magyar értelmező Kéziszótár (2001) és Magda et al. (2003) szerint a „gazdaság” egy olyan mezőgazdasági termelési egység, amely az önálló mezőgazdasági üzemet takarja hagyományosan.

Schumpeter (1980) és Solomon (1991) szerint a vállalkozó olyan innovatív személy, aki a pozitív eredmény reményében saját idejét felhasználva vállalja a felmerülő kockázatokat. Egy más megfogalmazásban a gazdálkodás egy tudatos, tervszerű és összetett tevékenység, mely a mezőgazdasági eredetű javak, szolgáltatások és jövedelmek előállítását foglalja magában (Dobos, 2000).

Williams (1973) megállapítása alapján a családi gazdaságot a gazda és családja tartja fent bármilyen külső munkaerő felhasználása nélkül. Azonban ez a megfogalmazás hiányosnak mondható, mivel (ahogyan azt a gyakorlat is alátámasztja) bizonyos esetekben a külső munkaerő felhasználás elengedhetetlen. Ebből kifolyólag Juhász (2001) meghatározása pontosabbnak tekinthető, miszerint a családi gazdaságok olyan középparaszti gazdaságoknak tekinthetők, melyek túlnyomó többségben családi munkaerőt használnak fel.

Fehér és Bálint (1991) definíciójában az adott országban és adott időszakra érvényes területnagyságon meghatározott volumenben és a családi munkaerő felhasználásán is hangsúly van.

Hasonlóan határolta le a fogalmat Burgerné (1992) és Takácsné (1995) akik szerint a családi gazdaság alapvetően a család munka erején alapszik, jövedelemorientált és elsősorban árutermeléssel foglalkozik. A gazdaság alkalmazhat állandó és időszakos munkaerőt is, a termelés pedig történhet saját tulajdonban lévő vagy bérelt földterületen. A gazdaság tulajdonában lévő eszközök kapacitásfeleslegét pedig a vállalkozó bérszolgáltatásként is értékesítheti.

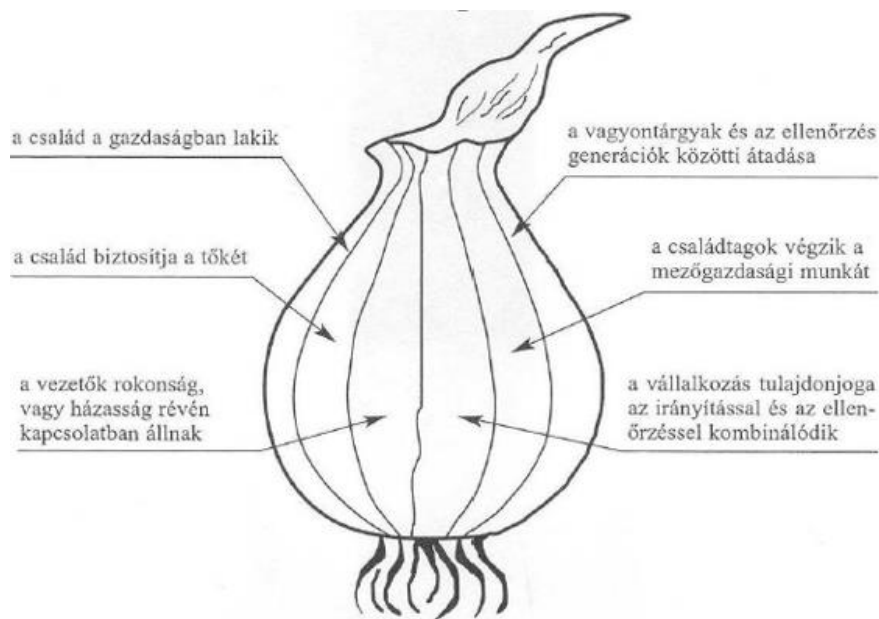
Nehézségeket okozhat, hogy sokszor szinonimaként használunk eltérő definíciókat, mint például a family farm business, gazdálkodó család, mezőgazdasági családi vállalkozás, paraszti gazdaság és a kistermelés. Ezen fogalmak azonban nem összekeverendők, mivel az egyik legfőbb különbség az amerikai farmok és az európai családi gazdaságok között a profitszerzés kihasználása. Hiszen a családi gazdaságok elsődlegesen saját felhasználásra termelnek, és a felesleget értékesítik, míg a farmok fő célja a profitmaximalizálás (Alvincz-Varga, 2000).

A definíciók közötti különbségek Európán belül is léteznek, így azt az adott országra jellemzően kell megfogalmazni. Ebből kifolyólag a 2013. évi CXXII. törvény alapján családi gazdaságnak számít minden olyan gazdálkodási forma, amelyen belül „legfeljebb 300 hektár nagyságú termőföld (ideértve a mező-, erdőgazdasági művelés alatt álló belterületi földet is) tulajdonával, illetőleg haszonbérletével, használatával rendelkező gazdálkodó család valamennyi termőföldje, az ahhoz tartozó leltárban megjelölt ingatlan és ingó vagyontárgyak (épület, építmény, mezőgazdasági berendezés, felszerelés, gép, állatállomány, készlet stb.) hasznosításával, legalább egy családtag teljes foglalkoztatásán és a többi családtag közreműködésén” alapul. A családi gazdaság tagjai közé sorolható maga a családi gazdálkodó, házastársa vagy élettársa, gyermekei (kiskorú gyermeke, gazdálkodó család tagjaként bejelentett nagykorú gyermeke, illetve örökbe fogadott, a mostoha és a nevelt gyermekei egyaránt) unokái, szülei, nagyszülei és testvérei. A törvény azonban kizárja a családi gazdaság tagjai közül a gazdálkodó házastársának vagy élettársának szüleit, nagykorú gyermekének vagy testvérének házastársát is.

1.2. A családi gazdaságok sajátosságai

Vállalkozási formáját tekintve a családi gazdaság speciálisnak mondható, mivel attól függően, hogy mely szervezeti keret bizonyul kedvezőbbnek az adott esetben lehet egyéni vállalkozás vagy akár tulajdonos társulás is (Nábrádi, 2004). Üzleti formáját figyelembe véve pedig a gazdaság és a háztartás nem különíthető el, mivel a család biztosítja a tőke és a munkaerő nagy részét, a megtermelt jövedelem egy része pedig visszaforgatásra kerül a háztartásokba (Gasson-Errington, 1999).

Egy családi gazdaság ideális összetételét nagyon jól szemlélteti Gasson-Errington (1999) hagyma modellje (1. ábra). A legbelső „magban” a legfontosabb jellemzők találhatók. A vállalkozás tulajdonjoga és az ellenőrzés a vállalkozás vezetőjének a kezében van. A hagyma belsejétől kifelé haladva a kevésbé fontos jellemzők helyezkednek el miszerint a család biztosítja elsősorban a tőkét és a munkaerőt vagy a család benne él a gazdaságban. A rétegeességének köszönhetően amennyiben néhány jellemző hiányzik, még mindig megőrzi a formáját. Amennyiben azonban a feltételek közül egyik sem teljesül, nem beszélhetünk családi gazdaságról.



1. ábra: A családi gazdaságot alkotó rétegek (Gasson-Errington, 1999)

A családi gazdaság számos előnye és hátránya is ismert (Nagy, 2006). Legnagyobb előnyei közé tartozik többek között, hogy az adminisztrációs kötelezettséget egy nyilvántartásban kell vezetni. Amennyiben beruházásra kerül sor a beszerzési ár üzembe helyezéskor egyben leírható. A jelenleg hatályos termőföld törvény alapján elővételi és elő haszonbérleti jog illeti meg a családi gazdálkodókat. A bevételeket és a költségeket az adóév utolsó napján meglévő családtagok száma alapján kell felosztani, ehhez pedig az adózás módja választható átalányadózás vagy tételes költségelszámolás formájában. Östermelői tevékenység esetében kötelező a bevételek és költségek megosztása. Számos kedvezményes hitellehetőség és a támogatás áll a gazdák rendelkezésére. A társadalmi tényezőket tekintve pedig a rendelkezésre álló munkaerő sokkal megbízhatóbb, rugalmasabb és motiváltabb, hiszen a saját

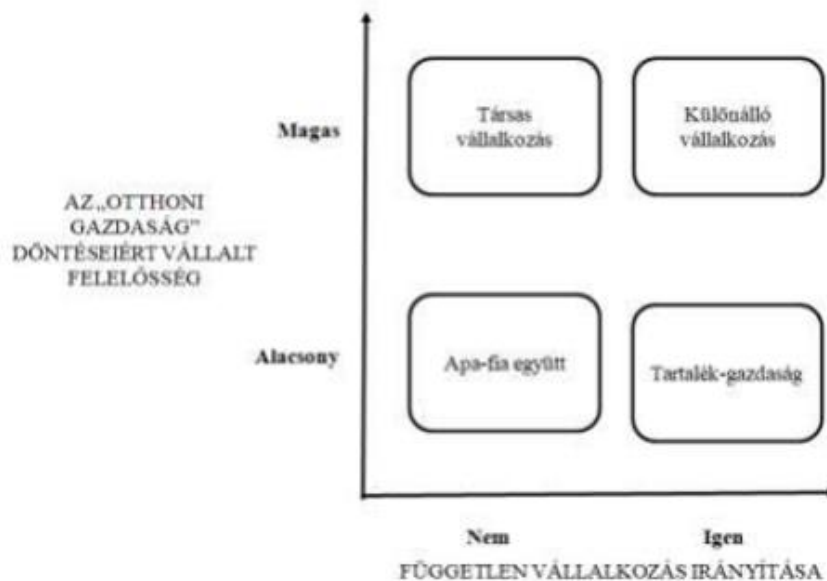
életszínelvonaluk növelése a cél, mely érdekében történik a munkavégzés. Nagy előny továbbá, hogy képesek megtermelni saját élelmiszer szükségletüket, ezt követően pedig a felesleget értékesíthetik. Ezáltal szinte minden erőforrás hasznosításra kerül. A család számára pedig a „saját termék tudat” egyfajta biztónságot nyújt. Legnagyobb erény pedig a függetlenség, mivel a gazda itt a „maga ura” lehet és több időt tölthet családjával.

Hátrányok közé sorolható, hogy bizonyos esetekben kisebb termelékenység vagy szakértelem figyelhető meg. Nagyon nehéz a tényleges munkavégzést leellenőrizni, illetve a felelősséget megosztani, mivel családon belül inkább a szóbeli megállapodások a legelterjedtebbek. További gondot okozhat, hogy a munkaerő kínálat a családi ciklus ütemében változik (házasságkötés, halálozás, stb). Amennyiben a gazdaság egy tagja kilép a családi gazdaságból a bevételt és a költségeket fel kell osztani a családtagok között, ami szintén probléma lehet. Ezt követően a csökkent létszám alapulvételével osztható fel az adóév végén a családi gazdaságban maradó tagok között a bevétel és az igazolt költségek (Krenovszkyné, 2014).

1.3. A „stafétabot” átadása

A generációk közti együttműködés egy szervezetben akkor is kihívásokkal teli, ha még szó sincs az utódlásról (Móré, Bene, 2018). A családi gazdaság egyik alapvető jellemvonása, hogy a tulajdonjog és az irányítás egy kézben van. Ebből kifolyólag ennek átadása a következő generáció számára a vállalkozás jövőjének szempontjából központi kérdés. A generációváltás több okból is létrejöhet. Öröklés esetén a gazdaság vagyontárgyai és a vezetői irányítás is átadásra kerül az utód számára, az idősebb generáció pedig visszavonul.

Gasson – Errington (1999) négy ideális alapesetet fogalmaz meg (3. ábra):



3.ábra: Az utódlás négy esete (Gasson- Errington 1999)

Tartalék gazdaságról akkor beszélhetünk, amikor az utódot az apa egy másik különálló gazdaságba helyezi. Itt az utód tapasztalatot szerezhethet, fejlesztheti gazdálkodási és irányítási képességeit. Ebben az esetben az utód pénzügyileg teljesen független, majd az előd nyugdíjbavonulását követően pedig a két gazdaság egyesülhet (Blanc et al., 1992).

Különálló vállalkozás esetén az előd kiszakít egy részt a saját gazdaságából, ahol az utód önállóan tevékenykedhet.

Apa-fia együtt felállás esetében az utód az előddel dolgozik a családi gazdaságban több éven keresztül. Az irányítás az előd kezében van annak nyugdíjbavonulásáig vagy haláláig.

Társas vállalkozás esetén pedig az előd csak kisebb döntésekbe vonja be az utódot, majd bizonyos idő elteltével egyre több döntést bíz rá.

Ez a négy ideális eset akár kevert formában is megjelenhet (Gasson – Errington, 1999).

1.4. Az idősebb korosztály szerepe a generációváltásban

Poza et al. (1997) szerint a szülők nagyon fontos szerepet töltenek be az utódok gazdaságról alkotott véleményében, azonban nem minden esetben sikerül pozitív véleményt kialakítani. Előfordulhat, hogy az utód nem érdeklődik a gazdaságátadás iránt (Stavrou, 1999). Egyes szerzők szerint, inkább érdemes a gyermekekre hagyni a döntést, hogy mennyire kívánják bevonni magukat a vállalkozás életébe (Birley, 1986, 2002; Birley et al., 1999). A cég

átvétele vonzó lehet az utódok számára, ha a család tudásbázisa értékes (Royer et al., 2008), mérete jelentős (Huang, 1999) vagy a cég több generációs (Wiklund et al., 2013).

Ma már elengedhetetlen, hogy a gazdaság vezetője birtokában legyen bizonyos mértékig vállalkozói képességeknek is. Kopasz (2005) szerint a középparaszti és a paraszti nagygazdaságok vezetőiben kialakulhattak különféle vezetői képességek az önálló gazdálkodásnak köszönhetően. Ilyen képességek például a kalkuláció ismerete vagy a piaci jártasság. Napjainkban is megkérdőjelezhetetlen a kapcsolati tőke jelentősége, ennek megteremtése és fenntartása szintén hasznos képesség.

Az utód kiválasztását követően felmerülő legfontosabb kérdés, hogy mi az, amit ténylegesen átad a régi tulajdonos utódjának. A legtöbben ugyanis megtartanák tulajdonosi érdekeltségüket, vagy átadnák azt, ám az irányításban továbbra is részt kívánnak venni. Ezzel szemben az utódok $\frac{3}{4}$ -e a tulajdonosi és irányítási funkciót egyszerre szeretné megkapni, mely további konfliktusokat eredményezhet (Agronapló, 2017).

Az elődök az utódlást követően is szimbolikus szereppel bírnak, így továbbra is nagy hatással vannak a céges kultúrára, értékekre és teljesítményre. Ebből kifolyólag gátolhatják vagy késleltethetik a döntéshozatalt. Ugyanakkor nagyon nehéz helyzetben vannak, hiszen le kell mondaniuk az általuk felépített hatalomról és befolyásukról utódjuk javára (Le Breton-Miller 2004; Csákné 2012). Az elődök széleskörű tapasztalattal rendelkeznek a gazdálkodást tekintve, azonban gyakran járatlanok az utódlás területén. Még ha többük fejében megszületik is a nyugdíjba vonulás vagy a visszavonulás gondolata, a tényleges cselekvésig csak kevesen jutnak el.

Az idősebbek ragaszkodása a tulajdonhoz és az irányításához erősen fékezheti a fiatalabb generáció kockázatvállalási hajlandóságát és fejlesztési lehetőségeinek kihasználását, amellett, hogy demotiválja őket. Egyértelmű tehát, hogy nagy tétje van az utódlásnak a családi gazdaságon kívül eső területeken is. Ezen okoknál fogva Magyarországon a családi munkaerőre alapozott gazdaságokban csak részben hagyható a nemzedékváltás a természetes folyamatokra. Mindezt felismerve az állam és az unió kiemelten kezelik a fiatalok mezőgazdasági tevékenységének megkezdését, vagy a családi gazdálkodás folytatását. Ehhez különböző ösztönzőket használnak, mint például a KAP 2014–2020 közötti időszakában az I. és II. pillér támogatásai. A források hatékony felhasználásához azonban elengedhetetlen a fiatal generáció szakmai felkészítése, folyamatos információellátása, és tapasztalatszerzési lehetőségeinek biztosítása (Agronapló, 2017).

A cégen belüli sikeres átmenet lebonyolításában és a harmónia megteremtésében a családtagok közötti cserekapcsolatok alapvető fontosságúak (Bachkaniwala et al., 2001; Malone, 1989). Az utódlás megtervezésének folyamatát azok a családtagok nagyobb mértékben befolyásolhatják, akik közelebbi rokonságban állnak a vállalkozás tulajdonosával. Ezáltal azt is befolyásolják, hogy a gazdaságátadás milyen mértékben alapszik a bizalmon és a lojalitáson (Davis - Harveston, 2001; Vallejo, 2008). A családi kapcsolatok igen fontos szerepet játszanak az utódok fejlődésében. Egy összetartó család erősíti a bizalmon és tiszteleten alapuló cserekapcsolatokat (Lansberg – Astrachan, 1994; Seymour, 1993). Mindez Handler (1994) szerint elengedhetetlen a sikeres utódlás lebonyolításához.

A vállalkozáson belüli légkör is befolyásolhatja az utódlás folyamatát (Stavrou et al., 2005). A sikeres gazdaságátadáshoz nem elég önmagában, hogy az utód a gazdaságban dolgozik, elengedhetetlen a közvetlen kapcsolat az előddel (Sardeschmukh – Corbett, 2011).

Végezetül pedig elmondható, hogy a családi gazdaságok legfőbb előnyét az képezi, hogy optimális esetben akár generációkon át egy család kezében maradnak, ezáltal több tíz évnyi tapasztalat és tudás összpontosulhat a vezetőben. Így nem szabad elfelejtenünk, hogy az ezüstgeneráció aranyat ér (Makkos-Káldi et al. 2013)!

„INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI MINISZTERIUM ÚNKP-19-3 KÓDSZÁMÚ ÚJ NEMZETI KIVÁLÓSÁG PROGRAMJÁNAK TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT”



1.5. Irodalomjegyzék

- Agrya (2017): Gazdaságátadás, nemzedékváltás. Piackutatási jelentés.
- Alvincz, J. – Varga, T. (2000): A családi gazdaságok helyzete és versenyképességük javításának lehetőségei, Agrárgazdasági Tanulmányok 15, AKII, Budapest
- Bachkaniwala, D. – Wright, M. – Ram, M. (2001): Succession in South- Asian businesses in the UK. International Small Business Journal. 9.15.
- Birley, S.- Ng, D. – Godfrey, A. (1999): The family and the business. Long Range Planning, 32, 598-608/.
- Birley, S. (1986): Succession in the family firm: The inheritor's view. Journal of Small Business Management, 24(3), 36-43.

- Birley, S. (2002): Attitudes of owner-managers' children towards family and business issues. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 26, 5-20.
- Blanc, M. – Perrier, C. – Cornet, P. (1992): Farm Takeover and Farm Entrance Within the European Community. CEE, ENSA Dijon.
- Burgerné Gimes, A. (1992): A világ mezőgazdasága. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.
- Csákné Filep, J. (2012): Családi vállalkozások – fókuszban az utódlás. Doktori értekezés, BCE, Gazdálkodástani PhD-program. Letölthető: http://phd.lib.uni-corvinus.hu/660/1/Csakne_Filep_Judit_dhu.pdf, Letöltés dátuma: 2019. 10. 23.
- Davis, P. S. – Harveston, P. D. (2001): The phenomenon of substantive conflict in the family firm: a cross generational study. *Journal of Small Business Management*. 39 (1).
- Dobos, K. (2000): Családi gazdaságok. Mezőgazdasági Szaktudás Kiadó, Budapest
- Fehér, A. – Bálint, D. (1991): A családi gazdálkodás kialakulása Észak-Magyarországon. *Gazdálkodás*, 1991/7-8.53-63.
- Gasson, R. – Errington A. (1999): Családi farmgazdaság adatai. Szaktudás Kiadó Ház Rt.,
- Handler, W. C. (1994): Succession in family business: A review of the research. *Family Business Review*. 7, 133-157.
- Huang, T. (1999): Who shall follow? Factors affecting the adoption of succession plans in Taiwan. *Long Range Planning*. 32 (6).
- Juhász, Cs. (2001): Motivation Management in Hungarian Agriculture According to the Hierarchical Levels of Leaders Groups. *Buletin of the Symposium „Prospects of the 3rd Millennium Agriculture”*, Cluj-Napoca
- Krenovszkyné, L.A. (2014): Adóügy júliusban: Családi gazdaságok adózása röviden *Agro napló*, (18. évf.) 7. sz. pp. 9.
- Kopasz, M. (2005): Történeti-kulturális és társadalmi tényezők szerepe a vállalkozói potenciál területi különbségeinek alakulásában Magyarországon. (Ph.D. értekezés), Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest.
- Lansberg, I. – Astrachan, J. (1994): The Influence of Family Relationships on Succession Planning and Training: The Importance of Mediating Factors. *Family Business Review*. VII (1).
- Le Breton-Miller, I. – Miller, D. – Steier, L. P. (2004): Toward an integrative model of effective FOB succession. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 28, 305–328.
- Magda, S. (2003): A mezőgazdasági vállalkozások gazdálkodásának alapjai. Mezőgazdasági vállalkozások szervezése és ökonómiája. Szaktudás Kiadó Ház, Budapest.
- Magyar Értelmező Kéziszótár (2001): szerk.: Juhász, J. et al, Kilencedik változatlan kiadás, Akadémia Kiadó, Budapest.
- Makkos-Káldi, J. - Eisingerné Balassa, B. - Kecskés, P. (2013): Aranyat ér-e az ezüstgeneráció? *Tér-Gazdaság* Ember, 1(1), 119-134.
- Malone, S. C. (1989): Selected correlates of business continuity planning in the family business. *Family Business Review*. 2 (4).

- Móré M, - Bene, Á. (2018): Generational Challenges in Organisations Tudásmenedzsment, 19(1). 15-23.
- Nábrádi, A. (2004): A vállalkozás. In.: PFAU E.- NÁBRÁDI A.: A mezőgazdasági vállalkozások termelési tényezői, erőforrásai. (Egyetemi jegyzet) Debrecen
- Poza, E. J. – Alfred, T. – Maheshwari, A. (1997): Stakeholder perceptions of culture and management practices in family and family firms- a preliminary report. Family Business Review, 10(2).
- Royer, S. – Simons, R. – Boyd, B. – Rafferty, A. (2008): Promoting family: A contingency model of family business succession. Family Business Review, 21, 15-30.
- Sardeshmukh, S.R. – Corbett, A. C. (2011): The duality of internal and external development of successors: Opportunity recognition in family firms. Family Business Review, 24, 111-125.
- Schumpeter, J.A. (1980): A gazdasági fejlődés elmélete. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
- Seymour, K. C. (1993): Intergenerational Relationships in the Family Firm: The Effect on Leadership Succession. Family Business Review, 6.
- Solomon, G.T. (1991): Emotional Armor of the American Entrepreneur. The George Washington University
- Stavrou, E. T. – Kleanthous, T. – Anastasiou, T. (2005): Leadership Personality and Firm Culture during Hereditary Transitions in Family Firms: Model Development and Empirical Investigation. Journal of Small Business Management, 43.
- Stavrou, E. T. (1999): Succession in family businesses: Exploring the effect of demographic factors on offspring intentions to join and take over the business. . Journal of Small Business Management, 37(3), 43-61.
- Takácsné, Gy. K. (1995): A családi gazdaságok méretére ható tényezők vizsgálata, különös tekintettel a növénytermesztés gépesítésére. Kandidátusi értekezés, Gödöllő.
- Vallejo, M. C. (2008): Is the culture of family firms really different? A value-based model for its survival through generations. Journal of Business Ethics, 81 (2).
- Williams, W.M. (1973): The social Study of family farming. In: Mills, D.R. (ed.) English Rural Communities, London
- Wiklund, J. – Nordqvist, M. – Hellerstedt, K. – Bird, M. (2013): Internal Versus External Ownership Transition in Family Firms: An Embeddedness Perspective. Entrepreneurship Theory and Practice, 37.
- Wulf, T. – Stubner, S. (2008): Unternehmensnachfolge in Familienunternehmen- Untersuchungmodell zur Analyse von Problemfelder bei der Übergabe der Führungsrolle. HHL Arbeitspapier Nr. 85. ISSN 1864-4562.

2013. évi CXXII. törvény

2010-es Általános Mezőgazdasági Összeírás



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

AKTÍV, ALKOTÓ IDŐSÖDÉS I. – MEGKÜZDÉS

Ferwagner Anna

ferwagner.anna@gmail.com

Pék Győző

Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet

4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

viktorbaker55@gmail.com

ÖSSZEFOGLALÁS

Háttér és célkitűzések: Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy életük utolsó szakaszát hogyan élik meg azok az idős emberek, akik életük ezen szakaszában maradandó alkotás létrehozására irányuló alkotó (kézműves, képzőművész, textilművész) tevékenységgel foglalkoznak. *Módszer:* Vizsgálatunkban a proaktív megküzdést, az élettel való elégedettséget, az időskori depressziót és az élet értelmét vizsgáló kérdőíveket alkalmaztunk. *Eredmények és következtetések:* Az értelem keresésének alkotóknál mért magasabb szintje összefüggésben lehet a keresés összetett jellegével, amely magában hordozhatja az életszakaszváltással együtt járó lelki feszültséget és az azzal való megküzdést és a fejlődés lehetőségét is, így az alkotó tevékenység egyfajta védőfaktorként értelmezhető. Az alkotók csoportjában a reflektív megküzdés (többféle megoldási lehetőség és a megoldáshoz szükséges erőforrások feltárása és elemzése) mutatta a legmagasabb értéket, ami az alkotó tevékenységet folytatók kreativitásából és divergens gondolkodásából adódhat.

Kulcsszavak: időskorúak, proaktív megküzdés, élettel való elégedettség, depresszió, élet értelme

ACTIVE, CREATIVE AGING I. – COPING

SUMMARY

Background and aims: In our research, we examined how the last stage of their lives is experienced by older people who engage in creative activity (handicraft, fine arts, textile art) aimed at creating a lasting work at this stage of their life. *Methods:* In our study, we used questionnaires examining proactive coping, life satisfaction, geriatric depression, and the meaning of life. *Results and discussion:* The higher level of search for meaning measured by creators may be related to the complex nature of the search, which may involve the mental stress associated with life cycle change and the ability to cope with it and the possibility of development, so that creative activity can be interpreted as a kind of protective factor. In the group of creators, reflective coping (exploring and analyzing several solution options and the resources needed for the solution) showed the highest value, which may result from the creativity and divergent thinking of those engaged in creative activity.

Keywords: elderly, proactive coping, life satisfaction, depression, meaning of life

BEVEZETÉS

Az elmúlt évtizedek népességstatisztikai adatai egyértelműen bizonyítják, hogy folyamatosan nő a születéskor várható élettartam és a népességen belül egyre nagyobb az idősek aránya. A *World Population Ageing 2013* adatai szerint a 60 év feletti aránya 2013-ban világszerte 11,7 % volt, s a prognózis szerint 2050-re ez az arány világviszonylatban is eléri a 21,1 %-ot. A 80 év feletti aránya az idősek közt rohamosan nő, a 2013. évi 14 %-hoz képest 2050-re 19 %-ra nőhet.

A 65 évesnél idősebb magyar népesség aránya 1990-ben 13 % volt, 2017-ben 19 %-ra növekedett és az előrejelzések szerint 2070-re a 29 %-ot is elérheti. (Monostori és Gresits, 2018) Megváltozott az idősek korösszetétele is, hiszen 2000-ben a népesség 17,6 %-a volt 60-80 év közötti és 2,5 %-a 80 év feletti, 2016-ban azonban a 60-80 év közötti népesség aránya 21,4 %-ra, a 80 év feletti aránya pedig 4,3 %-ra nőtt. (Bácskay és mts., 2017, 1.2-1.3. táblázat alapján)

Míg 1990-ben a születéskor várható átlagos élettartam férfiak esetében 65,1 év, nők esetében 73,7 év volt, addig 2016-ban férfiak esetében már 72,4 év, nők esetében 79,2 év. A várható élettartam tehát nők esetében lényegesen magasabb, mint a férfiaknál, így az idősebb korosztály „elnőiesedése” is megfigyelhető. A férfiak és nők arányát tekintve 2000-ben népesség 16,3 %-a volt 60 év feletti

férfi és 23,6 %-a nő, míg 2016-ban a népesség 21,4 %-a volt 60 év feletti férfi és 29,5 %-a nő. (Bácskay és mts., 2017, 1.3. táblázat alapján)

Idősödés és az időskor krízisei

Az egyes életszakaszokba történő átmenet, az életszakaszváltás, így az idősödés kezdete és időszaka, egyben krízisnek is tekinthető, hiszen jelentős biológiai, pszichológiai, társadalmi változások mennek végbe és az új életszakasz újfajta kihívásokat tartogat, újfajta képességeket igényel, az ehhez rendelkezésre álló megküzdési stratégiák azonban már nem elégségesek (Füzesi, Törőcsik és Lampek, 2013; Hajduska, 2015).

Ebben az életszakaszban az *általános egészségi állapot* már alapvetően romlásnak indul, az életminőséget rontó krónikus betegségek jelenhetnek meg. Romlik az érzékszervi, mozgásrendszeri, szív- és érrendszeri, légzőszervrendszeri működés hatékonysága. A kognitív funkciók, az észlelés, emlékezés, tanulás hatékonyságának fokozatos csökkenése is megkezdődik (Balaskó, Pétervári és Székely, 2013).

A *családi kapcsolatok* terén is jelentős változások zajlanak. Egyrészt előfordulhat, hogy a gyermekek még nem hagyták el a családi otthont, még tanulmányokat folytatnak, vagy munkába állásuk elején tartanak, ezáltal az idősödő szülők anyagi támogatására szorulnak. Másrészt előfordulhat – s talán ez a gyakoribb jelenség –, hogy már unokáik vannak, akik nevelésében tevékenyen szükséges részt venniük. Harmadrészt az idősödő korosztály képviselőinek szülei is élhetnek még, így segítségük, gondozásuk szintén ezen korosztályt köti le. Fentiek bármelyike, de főként halmozódásuk rendkívüli terhet róhat az ebben a korban egyébként is jelentős biológiai és kognitív változáson keresztülmenő emberekre. Ezen időszakban rendkívül fontos a családi integritás, a generációk közötti kiegyensúlyozott kapcsolat, amely kifejezetten erősíti az önértékelést, javítja az életminőséget és csökkenti a depresszió valószínűségét. Nehezebb helyzetben vannak azok, akik épp ekkor maradnak egyedül társuk elvesztését követően (Kopp és Székely, 2013).

Szintén az időskorba történő átmenet és az időskor elejének idejére tehető a *munkaerőpiacról való kikerülés, a nyugdíjba vonulás*, amely sok esetben az idő strukturátlanságát, az improduktivitás megélését, a motiváció és aktivitás csökkenését és a társas kapcsolatok megfogyatkozását vonja maga után (Hajduska, 2015).

A korábbi célok ellehetetlenülése, feladása a sikertelenség érzéséhez, az önbecsülés csökkenéséhez, depresszióhoz vezethet. Érdeemes hát a céloknak az aktuális élethelyzethez viszonyítása és szükség szerinti módosítása, az aktuális élethelyzethez, erőforrásokhoz igazítása. A célok átformálása általában akkor válik szükségessé, mikor életfordulás változás következik be (pl.

házasságkötés, gyermekvállalás, nyugdíjba vonulás) vagy ha egy adott életszakasszal nem tud megbirkózni, így az adott életszakasz sikeres lezárásához szintén a célok módosítása szükséges (Brandtstadter, 2011; Nurmi és Salmela-Aro, 2011).

Az életminőség mutatók életkor szerinti megoszlása alapján a reménytelenség, depresszió, unalom és vitális kimerültség a 65 év felettek esetében a legmagasabb. Az országos átlag alapján enyhe depresszió mutatható ki, míg a jóllét és kompetencia érzése ebben a korosztályban a legalacsonyabb (Kopp és Kovács, 2006). Az idősödés krízisére az emberek visszahúzóódással, izolálódással, depresszióval, beszűküléssel, halmozódó megbetegedésekkel, az aktivitás görcsös bizonyításával válaszolhatnak, ugyanakkor kreatív szerepmegoldások is adódhatnak, mint például a részmunka vagy önkéntes munka lehetősége, az alkotó, kreatív hobbik vagy az aktív nagyszülőszerep (Hajduska, 2015).

Megküzdés

Életünk során meg kell birkóznunk a mindennapok kihívásaival, követelményeivel, a változásokkal és az önmagunk számára kitűzött célokkal. A változásokkal való megküzdés, a nehézségek kezelése és az új követelményekhez való alkalmazkodás, új képességek kifejlesztését teheti szükségessé.

A *klasszikus analitikus felfogás* szerint a megküzdés azon tudatos ego-manőverek összessége, amelyekkel az ego a külvilágból jövő fenyegetéseket kezeli, szemben a tudattalanul működő elhárító mechanizmusokkal, amelyek a belső veszélyek ellen védik az egót. A *trait-modell* szerint a megküzdés módja stabil személyiségvonásnak tekinthető, az emberek konzisztens védekező mechanizmusokat dolgoznak ki a fenyegetések elhárítására és következetesen alkalmazzák stressz esetén. Az eredményes megküzdés legfőbb személyiségfaktorainak a kontrollgyakorlás képessége, a tanult leleményesség, a lelkiileg edzett, küzdőképes személyiség, a pozitív kimenettel kapcsolatos attitűd, a koherencia érzék, az összefüggések megértésének képessége, valamint az éntudatosság bizonyult. Lazarus (1966, idézi Oláh, 2005, 57. old.) szerint „*megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait.*”

A megküzdés egy többlépcsős folyamatnak tekinthető, amelynek első lépésében, az *elsődleges értékeléskor* annak tisztázására kerül sor, hogy az adott helyzetnek mekkora a jelentősége a számunkra, milyen érzelmekkel reagálunk rá (a megküzdés szoros együttjárást mutat az adott érzelmi állapottal). A *másodlagos értékeléskor* annak vizsgálata történik meg, hogy tudjuk-e kontrollálni az adott helyzetet, rendelkezésünkre állnak-e az ehhez szükséges erőforrások. Ezek alapján dől el,

milyen megküzdési stratégiát választunk majd. Általában *érzelemorientált megküzdéssel* (passzivitással, érzelemcsillapítással) reagálunk, ha kívülről irányítottan értékeljük a helyzetet, ha veszteségként éljük meg, míg *problémaorientált megküzdéssel* (konstruktivitással) reagálunk, ha kihívásként éljük meg az adott helyzetet vagy megváltoztathatónak értékeljük. Mivel időskorban a problémák jelentős része (pl. halálesetek, nyugdíjba vonulás, egészség romlása) már nem megváltoztatható, így az érzelemorientált megküzdés kerül előtérbe. A megküzdési stratégiák a forráshiányosként megélt helyzetben irányulhatnak a meglévő források bővítésére (információgyűjtés), a hiányzó források megteremtésére (kreativitás, problémamegoldás), a források mobilizálására (támaszkeresés, segítségkérés) vagy a forrásfelhasználás korlátozására (visszahúzódás, relaxáció) (Oláh, 2005).

Időben a megküzdés irányulhat múltbeli (reaktív megküzdés) vagy jövőbeli eseményekre (preventív, anticipált, proaktív megküzdés). A *reaktív megküzdés* egy múltbeli esemény hatásának kompenzálására, a veszteségek mérséklésére és elfogadására vonatkozik. *Preventív megküzdés* esetén az esemény még nem következett be, bekövetkezése bizonytalan és időben távoli, cél az erőforrásgyűjtés (pl. kompetenciák fejlesztése) és a kockázatok felmérése. Az *anticipált megküzdés* esetén az esemény, amellyel majd meg kell küzdeni, a közeli jövőben várhatóan bekövetkezik, cél a konkrét lépések megtétele és az énhatékonyság érzésének (események befolyásolásának képessége) növelése. A *proaktív megküzdés* során az illető erőforrásait a konstruktív megoldások kialakítására fordítja, veszteség helyett inkább kihívásként tekint a jövőbeli eseményre, élete jobbítására, fejlődésére törekszik (Schwarzer és Taubert, 2002).

Az élet értelme

Az élet vége felé közeledve óhatatlanul felmerül, hogy van-e valami, amit hátra hagyhatunk a világban, sikerült-e életünk értelmét beteljesíteni? Amennyiben nem sikerül életünk értelmét beteljesíteni, az értelmetlenség érzése uralkodhat el rajtunk.

Frankl (2012, 89. old.) szerint az élet értelme maga az élet, s ez nem merül ki pusztán a létből, a létet, mint feladatot is jelenti. „*Nem csupán arról van szó, hogy ember legyek, hanem arról is, hogy önmagammá legyek.*” Az élet értelme abban rejlik, hogy az ember saját lényegét hívja életre, így a létezés értelme mindig csak konkrét lehet, hiszen minden személynek és minden személyes helyzetnek is saját értelembeteljesítés felel meg. Az ember tehát nem pusztán létezik, hanem minden helyzetben dönt arról, hogy ki és mi ő. Ez a döntés szabadsága, a döntésért való felelősség felvállalása, létünk felelősségteljes vállalása, az emberi egzisztencia egyszerűségével és egyediségével szembeni

felelősség. Ezen kívül létezik egy végső, átfogó értelem is, az életnek, mint egésznek az értelme (Frankl, 2002; 2006; 2012; 2015).

Az emberi lét tehát értelemre irányuló lét. Értelmet nem lehet adni, azt meg kell találni, mindenkinek önmagának. Az élet értelmét nem lehet kitalálni, létrehozni, azt fel kell fedezni, megtalálni. Az értelemtalálás nem más, mint hogy az ember a saját életének a maga egyediségében és egyszeriségében értelmet kölcsönözzön. Az értelem beteljesítése által ugyanakkor megvalósíthatja önmagát (Frankl, 2002; 2006; 2015).

Az ember háromféle módon tud értelmet találni. Az *alkotó értékek* valaminek az aktív létrehozását jelentik, ilyen lehet egy hivatás gyakorlása, vagy művészi alkotás létrehozása is. Az *élményértékek* nem teremtésre, inkább befogadásra, átélésre, szeretetre vonatkoznak, amelyet a természet csodálata vagy egy műalkotás esztétikai értékének élvezete által valósítunk meg. A *beállítódási értékek* azt fejezik ki, milyen az ember beállítódása létének korlátozásaival szemben, a megmásíthatatlan dolgokhoz való hozzáállása, mint amilyen a szenvedés, halál méltósággal viselése. A három érték kategória hierarchiája alapján a beállítódási értékek a másik két kategória felett állnak (Frankl, 1996; 2002; 2015).

Az élet vége felé közeledve óhatatlanul felmerül, hogy van-e valami, amit hátra hagyhatunk a világban, sikerült-e életünk értelmét beteljesíteni? *„Éppen az élet végső határának a ténye, tehát a cselekvési lehetősége az, amely rákényszerít az idő kihasználására, arra, hogy a cselekvési lehetőségeket ne hagyjuk tétlenül elmúlni. Tehát éppen a halál kölcsönöz egyszeri életünknek és létezésünknek értelmet.”* (Frankl, 2006, 16. old.).

Amennyiben nem sikerül életünk értelmét beteljesíteni, az értelmetlenség érzése uralkodhat el rajtunk, s ez az *„egzisztenciális vákuum”* unalom és közömbösség formájában nyilvánul meg. Kedvező esetben azonban ez a hiányérzet a fejlődés lehetőségét hordozza magában és értelemkeresésben nyilvánul meg. Az élet értelmének keresése tehát kettős természetű, hiszen magában hordozza az elbizonytalanodás és a fejlődés lehetőségét is (Frankl, 1996; 2002).

Az értelem magasabb megélése a személyiség szintjén magasabb extroverzióval, nyitottsággal, barátságossággal és alacsonyabb érzelmi labilitással, valamint a jólléttel és az intrinzik életcélok (fejlődés és kapcsolatok) fontosságával függ össze, így az élet értelmeként való megélése a lelki egészség jelzője. Az értelem keresése ennél összetettebb, mivel egyrészt gyenge pozitív kapcsolatot mutat az említett jegyekkel az érzelmi labilitást kivéve, mert azzal erős pozitív kapcsolat mutatható ki. Az értelem keresése így egyszerre tartalmazza a lelki feszültséget, bizonytalanságot és a nyitottságot, a fejlődés lehetőségét, a kapcsolatok és közösségi elkötelezettség keresésének fontosságát is, egyfajta védőfaktornak tekinthető. A megélés és keresés együttes hiánya ugyanakkor alacsony nyitottsággal, a személyiség beszűkülésével járhat (Martos és Konkoly Thege, 2012).

Az idősödő és időskorú emberek számára megfontolandó, hogy fogyatkozó idejüket, anyagi és testi erőforrásaikat milyen célok elérésére fordítsák. Egyre több idő jut a szabadidős tevékenységek végzésére, az időskorba lépve ismét életük részét képezhetik olyan dolgok, melyekre életük korábbi szakaszaiban nem jutott idő (pl. hobbik, kreatív tevékenységek, művészetek).

Az *alkotás folyamata* önkifejezés, lehetőséget teremt a belső tartalmak kivetítésére. Az alkotó művészeket személyiségtesztek és kérdőíves vizsgálatok alapján túlérzékenység, impulzivitás, önérvényesítés, kreativitás, divergens gondolkodás, verbális gazdagság jellemzi (Csíkszentmihályi, 2014; Halász, 2006). A tevékeny, alkotó folyamat lehetőséget teremt az időskorban nehezen feldolgozható gondolatok, belső tartalmak (pl. elmúlás, magány, halál) feldolgozására. Az alkotó tevékenység, az időről-időre megrendezésre kerülő kiállítások hozzásegíthetik az idős embereket az elismeréshez, a sikerélmény átéléséhez. Mindez végső soron lehetőséget ad az éniintegritás fejlődésére és az emberi élet utolsó szakaszának örömteli befejezéséhez, a beteljesedés érzéséhez.

Ezen szempontok áttekintése is alátámasztja, hogy érdemes és szükséges foglalkozni az idős emberek helyzetével és már az időskorba való átmenettel is. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy életük utolsó szakaszát, szakaszait hogyan élik meg azok az idősödő és időskorú emberek, akik életük ezen szakaszában alkotó tevékenységgel foglalkoznak. Alkotó tevékenység alatt valamilyen maradandó alkotás létrehozására irányuló tevékenységet értünk, amely elsősorban a képzőművészeti (pl. grafika, festészet, szobrászat, fényképezés) és textilművészeti tevékenység (pl. szövés, hímzés, csipkekészítés), továbbá kézművesség (pl. fa-, fémmegmunkálás, korongozás, varrás, kötés). Az élet utolsó szakaszának, s ezáltal az egész élet lezárásának megítélésére az időskori depressziót, az étellel való elégedettséget, az élet értelmességének megítélését és a megküzdést használtuk.

Kutatásunkban szintén vizsgáltuk a különféle élethelyzetekben (például egyedül, családdal vagy barátokkal töltött idő, háztartási munkavégzés vagy szabadidős tevékenység alatt) átélt áramlat-élményt, melynek eredményei egy másik tanulmány keretében kerülnek bemutatásra (Aktív, alkotó idősödés II. - Áramlat-élmény).

MÓDSZEREK ÉS MINTA

Vizsgálatunkat 2017 tavaszán végeztük, a kutatás etikai engedélyét a Debreceni Egyetem 2017/46/91. számon adta meg. A *vizsgálati személyek* idősödő és időskorú személyek voltak, toborzásuk részben informális kapcsolati hálón keresztül, részben alkotóműhelyek, klubok megkeresésével történt. A speciális korcsoport vizsgálata internetes kérdőív helyett nyomtatott

önkitöltős kérdőív használatát tette szükségessé, mivel ezen korosztály jelentős része nem használ napi szinten számítógépet. Az alkotó tevékenységet végzők az előzetes megkeresésre támogatón reagáló klubokban alkotók (Budapest XI. kerület *Újbuda 60+* programsorozatának festőcsoportjai, a Budapesti Művelődési Központ Alkotó Stúdiói, a Budakeszi Generációk Háza Alkotó Körei), továbbá egyéb klubokban vagy önállóan alkotók közül kerületek ki.

A *mintavétel* során a nemek közötti egyenletes megoszlás nem volt biztosítható, mivel az alkotóműhelyekben, alkotóklubokban működő alkotó csoportok résztvevői döntő többségben nők voltak. Arra azonban törekedtünk, hogy a kontrollcsoportban is az alkotók csoportjához hasonló legyen a nemek megoszlása. A vizsgálatban 73 fő vett részt, ebből 16 férfi (21,9 %) és 57 nő (78,1 %). A résztvevők életkora 60-91 év, átlagosan 70,0 év (median=69,0) volt. Családi állapotukat tekintve 5 fő egyedülálló (6,8 %), 16 fő elvált (21,9 %), 31 fő házas (42,5 %) és 21 fő özvegy (28,8 %). Az alkotók csoportjába 37 fő (50,7 %) került besorolásra, míg a kontrollcsoportba 36 fő (49,3 %).

A vizsgálat során saját szerkesztésű *kérdőívet* (alapvető demográfiai adatok és az alkotó vagy egyéb szabadidős tevékenység végzésére irányuló kérdések), továbbá az alábbi standardizált kérdőíveket használtuk.

Időskori Depresszió Skála – rövidített változat (Geriatric Depression Scale, GDS, Brink, Yesavage, 1982)

Az időskori depresszió kiszűrésére használatos tesz, melynek eredeti változata 31, rövidített változata 15, a napi életmódra és érzésekre vonatkozó kérdést tartalmaz. A rövidített változatban minden válasz 1 pontot ér a 2., 3., 4., 6., 8., 9., 10., 12., 14., 15. kérdésre „igen”, míg az 1., 5., 7., 11., 13. kérdésre „nem” válasz esetén. Értékelés: normál (0-4 pont), enyhe depresszió (5-8 pont), mérsékelt depresszió (9-11 pont), súlyos depresszió (12-15 pont).

Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction With Life Scale, SWLS, Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985)

Az élettel való elégedettség egy adott személy életminőségének szubjektív kognitív értékelése, a pozitív életminőség, a lelki egészség, szubjektív jóllét egyik összetevője. A szubjektív jóllét feltárását célzó teszt egy 5 kérdésből álló kérdőív, a kérdésekkel való egyetértés 7 fokozatú Likert-skálán fejezhető ki. A pontszámok összegzése által kapott érték fejezi ki az elégedettséget. Értékelés: rendkívül elégedett (31-35), elégedett (26-30), enyhén elégedett (21-25), neutrális (20), enyhén elégedetlen (15-19), elégedetlen (10-14), rendkívül elégedetlen (5-9).

Élet Értelme Kérdőív (Meaning in Life Questionnaire, MLQ, Steger és mts., 2006)

Az élet értelmének megélését és keresését mérő kérdőív 10 kérdésből áll, az állításokkal való egyetértést 7 fokozatú Likert-skálán kell jelölni. Az 1, 4, 5, 6, 9 kérdések vonatkoznak az élet értelmének megélésére, míg a 2, 3, 7, 8, 10 kérdések az élet értelmének keresésére. Az értelmesség keresése nem az értelmesség megélésének hiánya, hanem önálló dimenzió, a két alskála (megélés és keresés) elkülönül egymástól.

Proaktív Megküzdés Kérdőív (Proactive Coping Inventory, PCI, Greenglass ER., 2002)

A kérdőív 55 kérdésből áll, a kérdésekkel való egyetértés 4 fokozatú Likert-skálán fejezhető ki, a kérdéseket az alábbi hét alskálába lehet besorolni, amely alskálák szorosan kapcsolódnak a megküzdés pozitív dimenzióihoz.

A *proaktív megküzdés* az egyéni erőforrások mozgósításának képességét jelenti szubjektív kihívást jelentő helyzetekre nézve, önszabályozáson alapuló folyamatokat foglal magában, a személyes fejlődés, a célok elérése készletű cselekvésre a személyt. A *reflektív megküzdés* a probléma több lehetséges megoldási alternatívájának szimulációját, a megoldáshoz szükséges erőforrások feltárását és elemzését jelenti. A *stratégiai tervezés* a komplexebb feladatok kezelhető egységekre történő bontásának célorientált viselkedését jelenti. A *preventív megküzdés* a jövő egy bizonytalan és szubjektív fenyegető eseményére való előzetes felkészülés képessége. Az *instrumentális támaszkeresés* arra utal, hogy a személy mennyiben támaszkodik a szociális hálóját alkotó emberek tanácsaira, visszajelzéseire. Az *érzelmi támaszkeresés* arra utal, hogy a személy hogyan képes hatékonyan azonosítani környezetében azokat a személyeket, akik segítségére tudnak lenni az érzelmi eredetű problémákkal való megküzdésben. Az *elkerülő megküzdés* pedig a probléma megoldásának halogatását jelenti (Greenglass, 2002).

Vizsgálatunkban a következő *hipotéziseket* fogalmaztuk meg. *H1*: Az alkotó tevékenységet végzők a kontrollcsoporthoz képest kevésbé depressziósak, elégedettebbek az életükkel és értelmesebbnek ítélik meg életüket. *H2*: Az alkotó tevékenységet végzőkre eltérő megküzdési módok jellemzők, mint a kontrollcsoportra.

A felvett kérdőívek eredményeit Microsoft Excel és RStudio matematikai-statisztikai programmal elemeztük. Valamennyi folytonos változóra (depresszió, életelégedettség, életértelem alskálák, megküzdés alskálák) kapott pontszámok, továbbá értékek esetében normalitás vizsgálatot végeztünk a Shapiro-Wilk teszttel ($p > 0.05$ esetén a változó normál eloszlású). A normális eloszlású változók esetében az egyes csoportok összehasonlítását kétmintás t-próbával végeztük el és átlag

értékek kerültek megadásra, míg a nem normális eloszlású változók esetében a Mann-Whitney próbát alkalmaztuk és a medián értékek kerültek megadásra. Az egyes csoportokon belüli összehasonlításokat Friedman-próbával, majd páros Wilcoxon-próbával végeztük el.

EREDMÉNYEK

Az *alkotók csoportjába* tartozók főként festéssel, grafikával és kézműves alkotó tevékenységgel foglalkoznak rendszeresen, heti 1-20 órában (átlagosan 7,4 órában), legalább ½ éve (átlagosan 21,5 éve). Többségük (22 fő) csoportban (alkotóházban, klubokban) és otthon egyedül is végez alkotó tevékenységet, míg 11 fő csak egyedül, 6 fő pedig kizárólag csoportban. 60 % (22 fő) élete korábbi szakaszában is foglalkozott már alkotó tevékenységgel, míg 11 %-uk (4 fő) esetében az alkotó tevékenység kezdete a nyugdíjba vonuláshoz köthető. A *kontrollcsoportba* tartozók 36 %-a (13 fő) nem jelölt meg olyan szabadidős tevékenységet, amellyel rendszeresen foglalkozna. 64 %-uk (23 fő) főként passzív tevékenységeket (olvasás, rejtvényfejtés, írás), testmozgással járó tevékenységeket (torna, kertészkedés), illetve kulturális eseményeken való részvételt (színház, klubok) jelölt meg szabadidős tevékenységként. Heti 2-20 órában (átlagosan 8,6 órában), legalább ½ éve (átlagosan 24,1 éve) foglalkoznak ezen tevékenységekkel, többségük (10 fő) otthon egyedül, 2 fő kizárólag csoportban, míg 8 fő csoportban és egyedül is. 65 % (15 fő) élete korábbi szakaszában is foglalkozott már a megjelölt tevékenységgel, míg 26 % (6 fő) esetében a megjelölt szabadidős tevékenység kezdete a nyugdíjba vonuláshoz köthető.

Időskori depresszió

Az Időskori Depresszió Skálán (GDS) elért eredmények alapján a két csoport között nincs szignifikáns eltérés ($p=0.4181$), mindkét csoport mediánja, továbbá mindkét csoport többsége (75-80 %) is a normál tartományba tartozik. Ez némiképp kedvezőbb helyzetet tár fel a szakirodalmi adatokhoz képest, amelyek szerint a 65 feletti korosztályt inkább az enyhe fokú depresszió (GDS > 4,00) jellemzi (Kopp és Kovács, 2006).

Csoport	GDS median	súlyos depresszió	mérsékelt depresszió	enyhe depresszió	normál
Alkotók	2,00	2,7 %	2,7 %	18,9 %	75,7 %
Kontroll	3,00		5,5 %	13,9 %	80,5 %

1. táblázat: *Időskori depresszió a csoportokban*

Élettel való elégedettség

Az Életelelégedettség Skálán (SWLS) elért eredmények alapján a két csoport között nincs szignifikáns eltérés ($p=0.6005$), mindkét csoport átlaga az enyhén elégedett tartományba tartozik, hasonlóan a korábbi hazai adatfelvételek eredményeihez, amelyekben az életelelégedettség átlaga 22,68-25,33 közötti, az idősebb életkori csoportokban alacsonyabb az élettel való elégedettség (Martos, Désfalvi, Ittész, Sallay és Szabó, 2014). Mindkét csoport többsége (70-78 %) is inkább elégedett, mint elégedetlen.

Csoport	SWLS átlag	elégedetlen	enyhén elégedetlen	neutrális	enyhén elégedett	elégedett	rendkívül elégedett
Alkotók	24,11	10,8 %	10,8 %		40,6 %	27,0 %	10,8 %
Kontroll	23,44		13,8 %	16,7 %	38,9 %	27,8 %	2,8 %

2. táblázat: Élettel való elégedettség a csoportokban

Élet értelme

Az Élet Értelme Kérdőív *értelem megélése* alszáján elért eredmények alapján a két csoport között nincs szignifikáns eltérés ($p=0.7684$), míg az *értelem keresése* alszája vonatkozásában szignifikáns eltérés mutatkozott ($p=0.0217$), az alkotók inkább értelemkeresők, mint a kontrollcsoport tagjai.

A kérdőív magyar adaptációja során (Martos és Konkoly Thege, 2012) az értelem megélése átlagpontszáma a 45 év felettiéknél 26,80 volt, amelytől mind az alkotóknál, mind pedig a kontrollcsoportban jelen vizsgálatban mért értékek kissé elmaradnak. Az értelem keresésének átlagpontszáma a 45 év felettiéknél 21,37 volt, amelynél jelen vizsgálatban a kontrollcsoportban mért érték kissé, míg az alkotóknál mért érték jelentősebben magasabb lett. Mindez nem erősíti meg azt az elképzelést, mely szerint az értelem megélése az idősebb korosztályban magasabb, míg az értelem keresése alacsonyabb lenne.

Csoport	értelem megélése median	értelem keresése median
Alkotók	25,0	27,0
Kontroll	24,5	23,0

3. táblázat: Élet értelmessége a csoportokban

Proaktív megküzdés

Az Proaktív Megküzdés Kérdőív értékelése során 2 kérdést nem vettünk számításba, mivel ezen kérdések kevésbé értelmezhetők a vizsgált korcsoport tekintetében, továbbá számos esetben nem is kerültek kitöltésre: „*Ha megpályázok egy állást, elképzelem magam, ahogy betöltöm azt*” (proaktív megküzdés alskála) és „*Szakmailag képezem magam, hogy elkerüljem a munkanélküliséget*” (preventív megküzdés). A kérdőív validálása során megállapításra került, hogy alskálánként 1-1 tétel elhagyható (Greenlass, 2002).

A kérdőív egyes alskáláin elért eredmények alapján a két csoport között egyetlen alskálán sincs szignifikáns eltérés. Az egyes megküzdési módok között azonban szignifikáns eltérés van mind az alkotók csoportjában (Friedman chi-sq=56.344, p=2.48e-10), mind pedig a kontrollcsoportban (Friedman chi-sq=39.075, p=6.919e-07).

Az alkotók csoportján belül a *reflektív megküzdés* magasabb értéket mutat a többi megküzdési módhoz képest (az elkerülő megküzdéssel összevetve: p=0.0007496), illetve az elkerülő megküzdés szignifikánsan alacsonyabb értéket mutat valamennyi megküzdéshez képest. A reflektív megküzdés az alkotók kreativitásából és divergens gondolkodásából is adódhat (Csíkszentmihályi, 2014; Halász, 2006). A *kontrollcsoportban* ugyanakkor az *instrumentális támaszkeresés* mutat magasabb értéket a többi megküzdési módhoz képest, míg az elkerülő megküzdés ebben a csoportban is szignifikánsan alacsonyabb értéket mutat valamennyi megküzdéshez képest (az instrumentális támaszkereséssel összevetve: p=0.004779).

Proaktív Megküzdés Kérdőív alskálái	Alkotók median	Kontroll median
proaktív megküzdés	3,150	3,150
reflektív megküzdés	3,270	3,225
stratégiai tervezés	3,000	3,000
preventív megküzdés	3,110	3,110
instrumentális támaszkeresés	3,130	3,250
érzelmi támaszkeresés	3,000	3,000
elkerülő megküzdés	2,250	2,500

4. táblázat: Proaktív megküzdés alskálái a csoportokban

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy életük utolsó szakaszát hogyan élik meg azok az idősödő és időskorú emberek, akik képzőművészeti, textilművészeti és kézműves alkotó tevékenységgel foglalkoznak.

Feltételezésünk szerint összefüggés van az alkotó tevékenység és a depresszió, az étellel való életelégedettség és az életértelem között, az alkotók a kontrollcsoporthoz képest kevésbé depressziósak, elégedettebbek az életükkel és értelmesebbnek ítélik meg életüket. Feltételezésünket csak részben sikerült alátámasztani, mivel az alkotók és a kontrollcsoport között nincs szignifikáns különbség depresszió, étellel való elégedettség és az élet értelmének megélése tekintetében. Az alkotók egyedül az élet értelmének keresése tekintetében tértek el a kontrollcsoporttól. Mivel az értelem keresése egyaránt tartalmazza a lelki feszültséget, bizonytalanságot és a nyitottságot, a fejlődés lehetőségét, a kapcsolatok és közösségi elkötelezettség keresésének fontosságát is, így egyfajta védőfaktornak tekinthető. Az értelem keresésének alkotóknál mért magasabb szintje összefüggésben lehet a keresés ezen összetett jellegével, mely magában hordozhatja az életszakaszváltással együtt járó lelki feszültséget és az azzal való megküzdés és a fejlődés lehetőségét is, így az alkotó tevékenység tekintetében is védőfaktorként értelmezhető.

Feltételezésünk szerint az alkotó tevékenységet végzőkre eltérő megküzdési módok jellemzők, mint a kontrollcsoportra. Feltételezésünket csak részben sikerült alátámasztani. Bár a proaktív megküzdés egyetlen alskáláján sincs szignifikáns eltérés a két csoport között, az *alkotók csoportjában* ugyanakkor a *reflektív megküzdés* mutatta a legmagasabb értéket a többi megküzdéshez képest, míg a *kontrollcsoportban* az *instrumentális támaszkeresés*. Mivel a reflektív megküzdés egy adott problémára adható többféle megoldási lehetőség és a megoldáshoz szükséges erőforrások feltárását és elemzését jelenti, így az alkotó tevékenységet folytatók esetében ezen megküzdési mód preferálása az alkotók kreativitásából és divergens gondolkodásából is adódhat.

Mivel jelen vizsgálat során több ponton is a szakirodalomban talált adatokhoz nem illeszkedő eredményt kaptunk, így egy következő vizsgálatban érdemes lenne alaposabban megvizsgálni ezen anomáliákat. Az *alkotó tevékenységet végzők magas értelemkeresésének* indokát interjúkkal lehetne alátámasztani, illetve érdemes lenne kiterjeszteni különböző korosztályokra, illetve az alkotó tevékenységen kívüli egyéb, aktivitással vagy tanulóssal járó tevékenységekre is. Ezek a vizsgálatok választ adhatnak arra, hogy az idősebb korosztályban alkotó tevékenységgel foglalkozók magas értelemkeresése inkább az alkotó tevékenységnek vagy inkább az életkornak tudható be, esetleg ezek együttes hatásának.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bácskay A., Balogh K., Gregorits P., Kovács B., Mura-Mészáros P., Németh M., Pintér Á., Szabó R. (szerk.): *Szociális statisztikai évkönyv*, 2016. KSH, 2017
- Balaskó M., Pétervári E., Székely A. (2013): Az idősödő szervezet: táplálkozás, mozgás és fiziológiai változások. In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó, Budapest. 151-178.*
- Brandtstadter J. (2011): Adaptív erőforrások az élet második felében. In: Csíkszentmihályi M., Csíkszentmihályi I. S. (szerk.): *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról.* Akadémiai Kiadó, Budapest. 187-214.
- Brink TL, Yesavage J. A et al. Screening test for geriatric depression. *Clin Gerontologist J* : 37-44, 1982. In: *75 papír-ceruza tesz.* Animula Kiadó, Budapest
- Csíkszentmihályi M. (2014): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Diener, E. (1985) The Satisfaction Whith Life Scale, *J Person Assessm*, 49. I. In: *75 papír-ceruza tesz.* Animula Kiadó, Budapest
- Frankl, V. E. (1996): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben.* Kötet Kiadó, Budapest.
- Frankl, V. E. (2002): *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás.* EuroAdvice Kiadó, Budapest.
- Frankl, V. E. (2006): *Értelem és egzisztencia. Előadások és tanulmányok.* Jel Kiadó, Budapest.
- Frankl, V. E. (2012): *A szenvedő ember. Patodicea-kísérlet.* Jel Kiadó, Budapest.
- Frankl, V. E. (2015): *Orvosi lelkigondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai.* Jel Kiadó, Budapest.
- Füzesi Zs., Töröcsik M., Lampek K. (2013): Az időskor egészségpszichológiája: tények és trendek. In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó, Budapest. 63-83.*
- Greenglass, E. R. (2002): Proactive coping and quality of life management. In E Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges.* (pp. 37-62). London: Oxford University Press.
- Hajduska M. (2015): *Krizislélektan.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Halász L. (2006): Művészetpszichológia. In: Bagdy E., Klein S. (szerk.): *Alkalmazott pszichológia.* Edge 2000 Kiadó, Budapest. 187-203.
- Kopp M., Kovács M. E. (szerk.) (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete. Semmelweis Kiadó, Budapest.

- Kopp M., Székely A. (2013): Nagyszülők, szülők és unokák: testi és lelki egészség. A generációk közötti kapcsolatok egészségpszichológiai szerepe. In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó, Budapest. 105-118.*
- Lazarus, R. S. (1966): *Psychological stress and coping process.* New York: McGraw-Hill.
- Martos T., Konkoly Thege B. (2012): Aki keres és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012, 67. 1. 125-149.
- Martos T., Désfalvi J., Ittész A., Sallay V., Szabó T. (2014): Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15 (2014) 3, 289-303.
- Monostori J., Gresits G. (2018): Idősödés. In: *Demográfiai portré 2018. Jelentés a magyar népesség helyzetéről.* KSH Népszélettudományi Kutatóintézet. 127-145.
- Nurmi J-E., Salmela-Aro K. (2011): Ami működik, az boldoggá is tesz. In: Csíkszentmihályi M., Csíkszentmihályi I. S. (szerk.): *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról.* Akadémiai Kiadó, Budapest. 236-258.
- Oláh A. (2005.): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény.* Trefort Kiadó, Budapest
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002): Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (szerk.): *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006): The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of the Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- World Population Ageing (2013): United Nations. New York, 2013. In: Lampek K., Rétsági E. (2015): *Egészséges idősödés – az egészségfejlesztés lehetőségei időskorban.* Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

A DIGITALIZÁCIÓ NÉHÁNY ELEMÉNEK IDŐSEKET ÉRINTŐ HATÁSAI – KARANTÉN ELŐTTI HELYZETKÉP

Bene Ágnes¹, Móré Marianna², Zombory Júlia³

¹Egyetemi tanársegéd, Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Gerontológiai Tanszék, PhD hallgató,
Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola

²Dékán, egyetemi docens, Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Gerontológiai Tanszék

³Projektmenedzser, Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Innovációs Központ

Levelező szerző elérhetősége:

Bene Ágnes

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Gerontológiai Tanszék, PhD hallgató, Debreceni Egyetem
Humán Tudományok Doktori Iskola

e-mail: bene.agnes@foh.unideb.hu

telefon: +36-30-233-0354

Absztrakt

Az idősök 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. Az egyik ilyen lehetőség az idősoktatás, azon belül is a szaporodó Senior Akadémiák, a hazai felsőoktatási intézmények idősoktatási kezdeményezései. Ugyanakkor a XXI. századi változások egyik legmarkánsabb eleme a digitalizáció, ami az idősoktatásban is új szerepet készül betölteni a közösségi terektől való kényszerű távolmaradás okán. A tanulmány a digitalizáció néhány

területének társadalmi hatásait írja le, kifejezetten az idősebb korosztályok szempontjából. Az egészségügyi aspektusokon túl két terület, a közösség támogató ereje, illetve az elmagányosodás ellen ható törekvések adják az innovatív megoldások társadalmi jelentőségének gerincét hazánkban. A tanulmány a pandémiát megelőző időszak helyzetképét rögzíti az aktív idősödés digitalizációval összefüggő néhány meghatározó területén.

Kulcsszavak: idősoktatás, digitalizáció, aktív idősödés, idős fogyasztó

The impact of some elements of digitisation and education for the elderly -
before the quarantine situation

Ágnes Bene, Marianna Móré, Júlia Zombory

Abstract

Digitalisation is one of the most important elements of the changes of the 21st century. The study describes the social impact of some areas of digitalisation, especially for the older generations. Beyond the health aspects there are two areas - the supporting power of the community and the fight against loneliness - which give the core of the social importance of the innovative solutions in Hungary

Keywords: gerontoeducation, active aging, elderly consumer

Die Auswirkungen einiger Elemente der Digitalisierung und der Altenbildung -
vor der Quarantänesituation

Ágnes Bene, Marianna Móré, Júlia Zombory

Abstrakt

Die Digitalisierung ist einer der bedeutendsten Elemente der Veränderungen des 21. Jahrhunderts. Die Studie beschreibt die gesellschaftlichen Auswirkungen einiger Bereiche der Digitalisierung, insbesondere für die älteren Generationen. Über die gesundheitlichen Aspekte hinaus sind zwei Bereiche - die unterstützende Kraft der Gemeinschaft und die Bekämpfung

von Einsamkeit -, die den Kern der gesellschaftlichen Bedeutung von den innovativen Lösungen in Ungarn geben.

Bevezetés

Az előrejelzések szerint Magyarországon 2060-ra a 65 év felettek száma eléri a népesség 29%-át, ami egyben azt jelzi, hogy 40 év múlva várhatóan majdnem minden harmadik ember 65 évnél idősebb lesz (Monostori, 2015). Ezen előrejelzések is rámutatnak az idősök létszámának és arányának egyidejű növekedésére. A gazdasági élet szereplőinek szembe kell nézniük a nagyszámú idős munkavállaló megjelenésével (és maradásával), az ebből fakadó helyzettel. Móra (2015) szerint az idősebb generációk olyan képességekkel és kompetenciákkal rendelkezhetnek, amelyek termelékenységi szempontból jól hasznosíthatók. A szakmai és élettapasztalatuk számos helyzetben válhat szervezeti előnnyé. Optimista előrejelzések szerint az idősebbek bizonyos foglalkozási ágakban pótolhatják a szakemberhiányt, az érem másik oldalát tekintve, munkából való kiesésükkel csökkenhet a termelékenység. Akár a munkahelyen maradva (teljes munkaidőben vagy részben), akár a nyugdíjas években új irányokat felfedezve az idősök társadalmi aktivitásának fenntartása hozzájárulhat az előregedő társadalom problémáinak orvoslásához.

Ahhoz nem fér kétség, hogy az egészségtudatos magatartás összefügg az egészségi állapottal (Libicki & Fedor 2020). A testi egészség mellett a mentális és érzelmi jóllét fenntartása vagy adott esetben meg- vagy akár visszaszerzése kiemelt jelentőséggel bír az aktív idősödésben. Pinker (2017) szociálpszichológiai kutatásokkal igazoltan hangsúlyozza a személyes találkozások, kontaktusok (szem, mimika, érintés, stb.) a közösségbe ágyazottság (szociális integráltság), valamint a közeli családi és baráti kapcsolatok jelentőségét a pozitív életkilátásokban, a minél hosszabb, aktív életben. Patyán (2018) az életminőség javításának lehetőségeit hangsúlyozza az idősök társadalmi aktivitásának elősegítésével.

A XX. század végén és a XXI. században világszerte - így Európában is - a digitalizáció olyan változásokat hozott, amelyek a gazdaságot és a társadalmat egyaránt érintik. Ebből az idősebb generációk sem maradnak ki. Az őket leginkább érintő változások nagy része az egészségügyben és a kommunikációban történik (Ujváriné Siket et al. 2020; Pihlainen, Kärnä & Koupio, 2019; Ehlers & Hess, 2019). A diagnosztikában a korai felismerés nyújtotta előnyök (Williams, Weakley, Cook & Schmitter-Edgecombe, 2013) sürgették az okos eszközök elterjedését, de a mikrosebészet vagy a művétagok fejlesztése, a 3D nyomtatás (Gallisti &

Rohner, 2019) mára már szerves részét képezik az egészségügyi ellátásnak. Az egészségügy digitalizálódása innovatív folyamat, ugyanakkor az eredmények jelentősen hozzájárulnak az idős emberek egészségügyi állapotának és életkörülményének javításához.

Jelen tanulmány első részében az időskorú személyek néhány olyan jellemzőit mutatjuk be, amelyek befolyásolják a későbbiekben tárgyalt innovációk idősekre gyakorolt hatásait. Ezt követően a digitalizációval összefüggő olyan területek időseket érintő társadalmi hatásait mutatjuk be, amelyek célja az idős személyek közösségbe ágyazása vagy egy másik szemszögből tekintve az elmagányosodásuk csökkentése.

Időskorúak

A Bajusz - Jászberényi szerzőpáros (2013) hangsúlyozza, hogy az időskor meghatározása fókuszfüggő. Leírják, hogy 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 feletti). Egy másik, a különböző generációk internet és médiafogyasztását vizsgáló hazai kutatásban az „idősebbek” csoportját a 40 év fölöttiek alkották (Hack-Handa & Pintér, 2015). A hazai felsőfokú intézményekhez kapcsolódó idősoktatási kezdeményezések nagy része célcsoportként az 50+-os korosztályt határozza meg (Bene, 2017). Egyetértve Bajusz és Jászberényi (2013) kijelentésével, az időskort jelen tanulmánnyal összefüggésben úgy határozzuk meg, hogy idősnek azon személyek számítanak, akik annak érzik magukat. Természetesen ez a meghatározás az időskorúak alsó korhatárát érintheti és összeeseng a szakirodalomban „feel age”-ként definiált fogalommal (Logan, Ward & Spitze, 1992; Montepare & Lachman 1989). 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 (Kleisz, 2016).

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). Semsei (2015) a gazdasági aktivitás megszűnésével markánsan megváltozó életstílust hangsúlyozza.

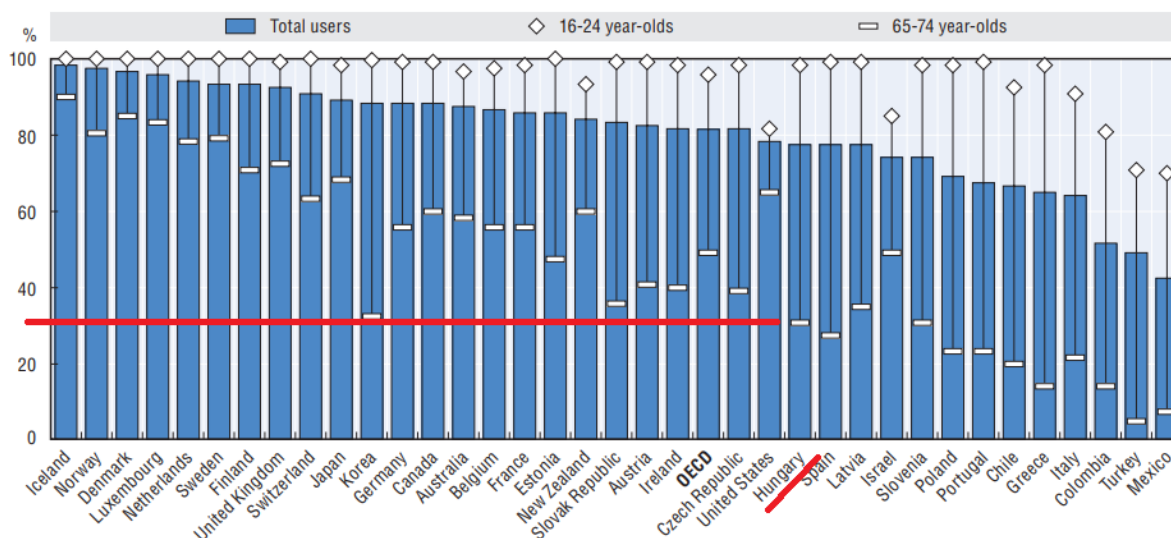
A további pszicho-szociális és életstílust befolyásoló jellemzők még inkább árnyalják a helyzetképet (Bene, Balázs & Kun, 2019 nyomán):

- Rendszeres jövedelemmel rendelkeznek (nyugdíj).
- Sok szabadidővel rendelkeznek.
- Sokan élnek egyedül.
- Sokuk családja, 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 párbeszédre 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).

Internet és idősok

Az internethasználat tekintetében az idősebb korosztályok nagy lemaradásokkal küzdöttek egészen az utóbbi évekig. Magyarországon a 65-74 éves korosztály 30%-a volt internethasználó 2014-ben. Ahogy ez az 1. ábrán látható, a hazai adat az európai országok alsó középmezőnyében helyezkedik el.

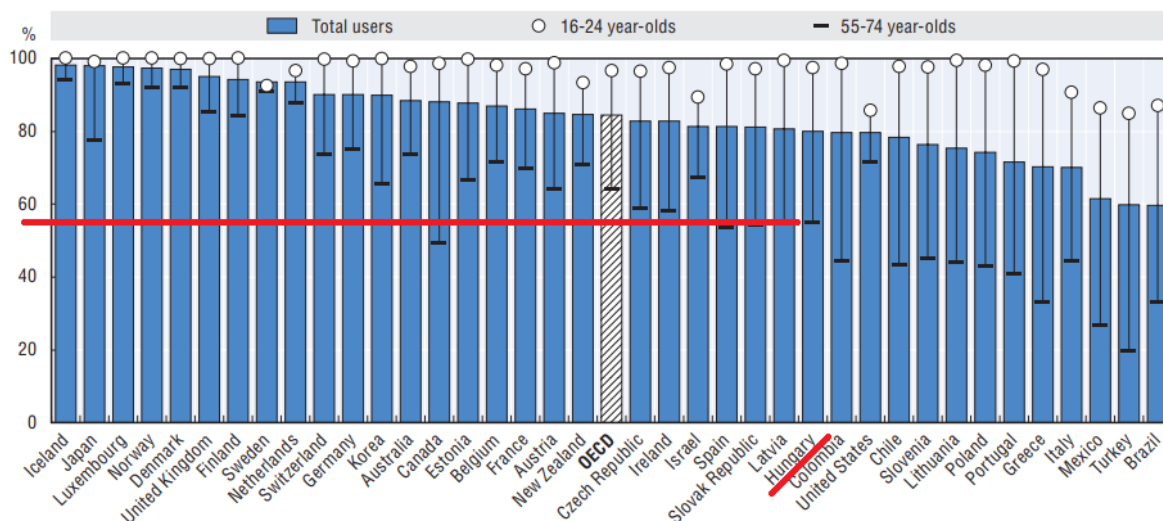
Figure 3.8. **Internet users by age, 16-24 and 65-74 year-olds, 2014**
As a percentage of population in each age group



1. ábra Internethasználat az OECD országokban 2014-ben korcsoportok szerint (OECD 2015:138)

2016-ban már a 65-74 éves korosztály több, mint 50%-a internethasználó volt Magyarországon (OECD, 2017). A 2. ábrán az is látható, hogy ezzel a több, mint 20%-os növekedéssel (és csupán 2 év alatt) még mindig nem sikerült elérni az OECD átlagot, ugyanakkor ha csak a világtrendeket tekintjük, további növekedés várható a hazai idősebb internethasználók körében.

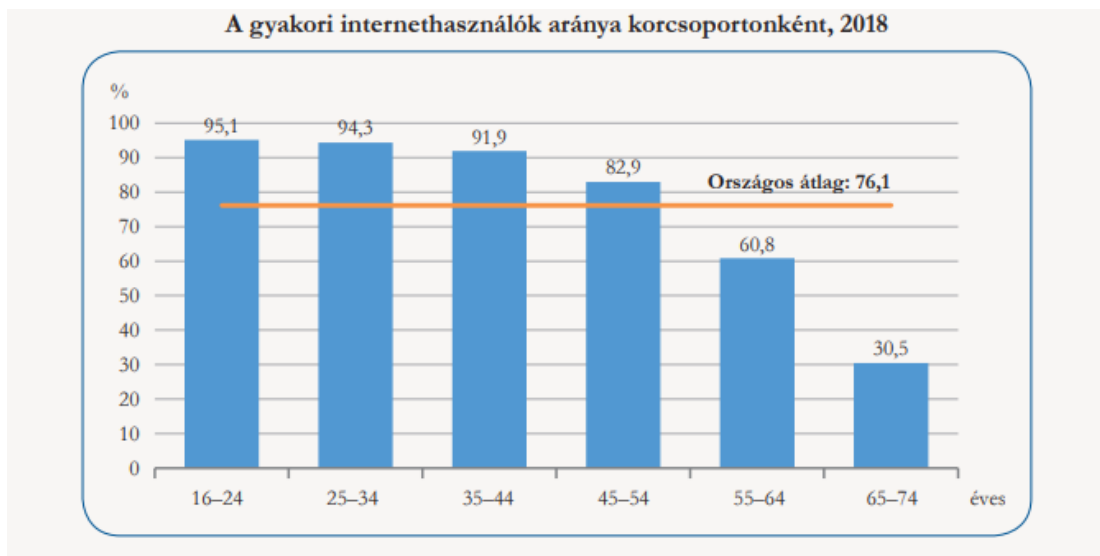
Figure 4.9. **Internet users by age, 2016**
As a percentage of the population in each age group



2. ábra Internethasználat az OECD országokban 2016-ban korcsoportok szerint (OECD 2017:169)

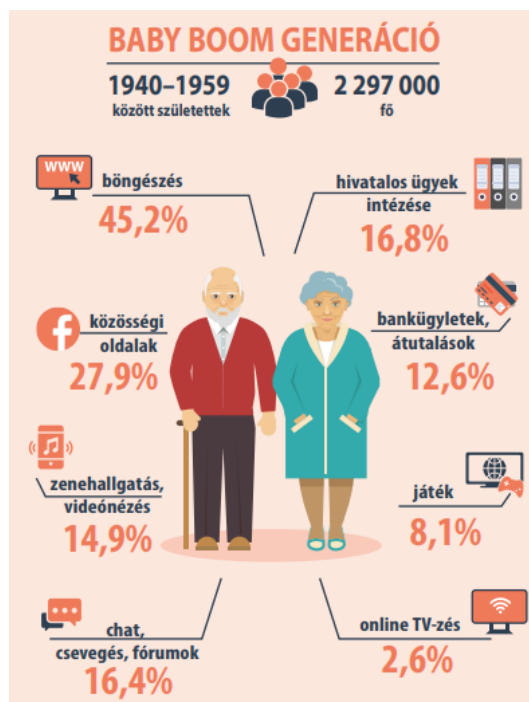
A 2018-as adatokat összefoglaló KSH (2019) jelentésben az internethasználók számának további növekedését írják le. Ennek háttérében elsősorban a hazai internet-ellátottság növekvő színvonalát, és az okostelefonok használatának további elterjedését látják a lakosság egyre szélesebb körében. A valamikor már internetet használók aránya 2018-ban elérte a lakosság 84%-át.

A gyakori internethasználók korcsoportonkénti megoszlását mutatja a 3. ábra. Még mindig jelentős szakadék mutatkozik a fiatalabb generációk és az idősebbek, különösen a 65-74 éves korosztály gyakori internethasználatában.



3. ábra Gyakori internethasználók aránya Magyarországon 2018-ban korcsoportok szerint (KSH, 2019:31)

Az internet használati szokásokban generációs különbségek azonosíthatók. A 2017-es generációs internethasználati szokásokat áttekintve (4. ábra) látható, hogy a vizsgált területek közül ez a korosztály leginkább böngészésre (45,2%) használja az internetet, és legkevésbé online TV adások nézésére (8,1%).



4. ábra A Baby boom generáció internethasználati szokásai 2017-ben (KSH, 2018)

A közösségi oldalak használata évről évre emelkedő tendenciát mutat ebben a korosztályban (KSH, 2019). 2017-ben a közösségi oldalak használata mellett (27,9%) a zenehallgatás és videó nézés (14,9%), illetve a csevegés, fórumozás is számottevő volt a korosztály internetezési szokásaiban.

Kifejezetten az idősebb korosztályoknak szóló informatikai oktatások szervezésre már jóval a 2010-es évek előtt is növekvő igény mutatkozott (például Sz. Molnár, 2005). Országsszerte indítanak időseknek szóló IKT tanfolyamokat az utóbbi években egyre nagyobb számban. Ezek szervezői gyakran önkormányzati intézmények, oktatási intézmények, non profit szervezetek, például idős szervezetek is (például Molnár, 2020; Mile, 2019; Hegyesiné Orsós, 2019).

A 2018-as IKT oktatásban résztvevők helyzetképét mutatja be az 5. ábra. Az 55-74 éves korosztály 10%-a vett részt a különböző IKT képzési tevékenységek közül legalább egy képzési tevékenységben. A különböző oktatási formákban a korosztály részvétele az alábbiak szerint alakult:

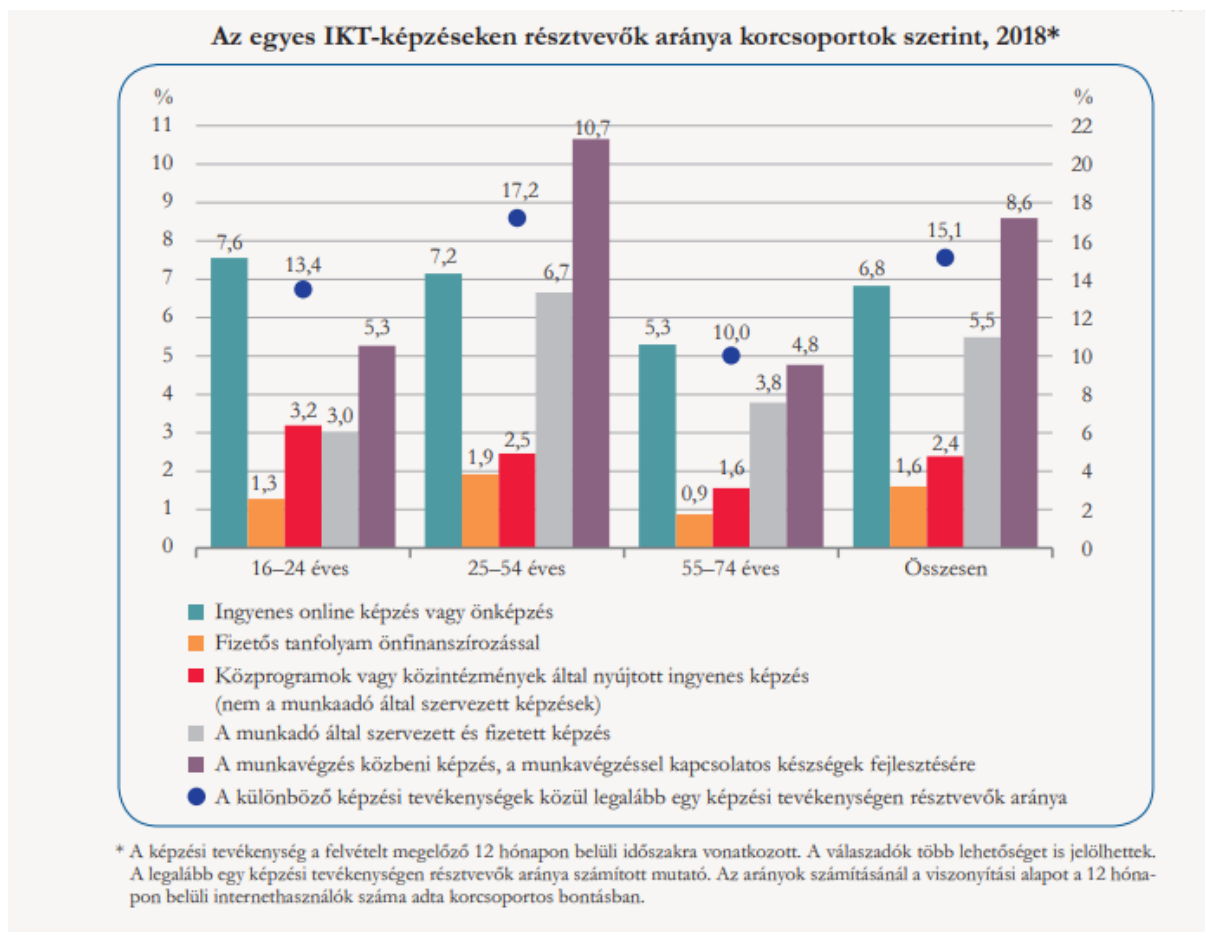
Ingyenes online képzés vagy önképzés (5,3%)

A munkavégzés közbeni képzés, a munkavégzéssel kapcsolatos készségek fejlesztésére (4,8%)

Közprogramok vagy közintézmények által nyújtott ingyenes képzés (nem a munkaadó által szervezett képzések) (1,6%)

A munkaadó által szervezett és fizetett képzés (3,8%)

Fizetős tanfolyam önfinanszírozással (0,9%)



5. ábra IKT képzésben résztvevők korcsoportok szerint, a különböző képzési formákban 2018-ban (KSH, 2019:41)

Az ingyenes online képzések és önképzések ebben a korosztályban nem sokkal maradnak el az átlagtól, sőt az önfinanszírozásban megvalósuló képzések sem tűnnek el, ami azt jelezheti, hogy olyan motivált idősök is fordulnak az informatika és infokommunikáció tanulmányozása felé, akiket nem elsősorban a munkavégzésükhöz szükséges készségek elsajátítása motivál, hanem egyéb motiváló tényezők, mint például az ismeretszerzés, új készségek elsajátítása, fiatalabb családtagjaikkal, a távoli rokonokkal, ismerősökkel való kapcsolattartás.

A Magyar Kormány a 2010-es évek közepén kezdett el stratégiai szinten, transzparensten a digitalizációval foglalkozni. Célként az ország polgárainak felkészítését tűzték ki az egész világra, a mindennapi életre, a vállalkozások és a közigazgatás szervezésére és működésére egyaránt kiterjedő digitális átalakulásban. A Digitális Jólét Programot (DJP) 2015-ben indították, „melynek legfontosabb feladata annak támogatása, hogy Magyarország minden polgára és vállalkozása, miként a magyar nemzetgazdaság is a digitalizáció nyertese lehessen” (DJP 2.0, 2017:3).

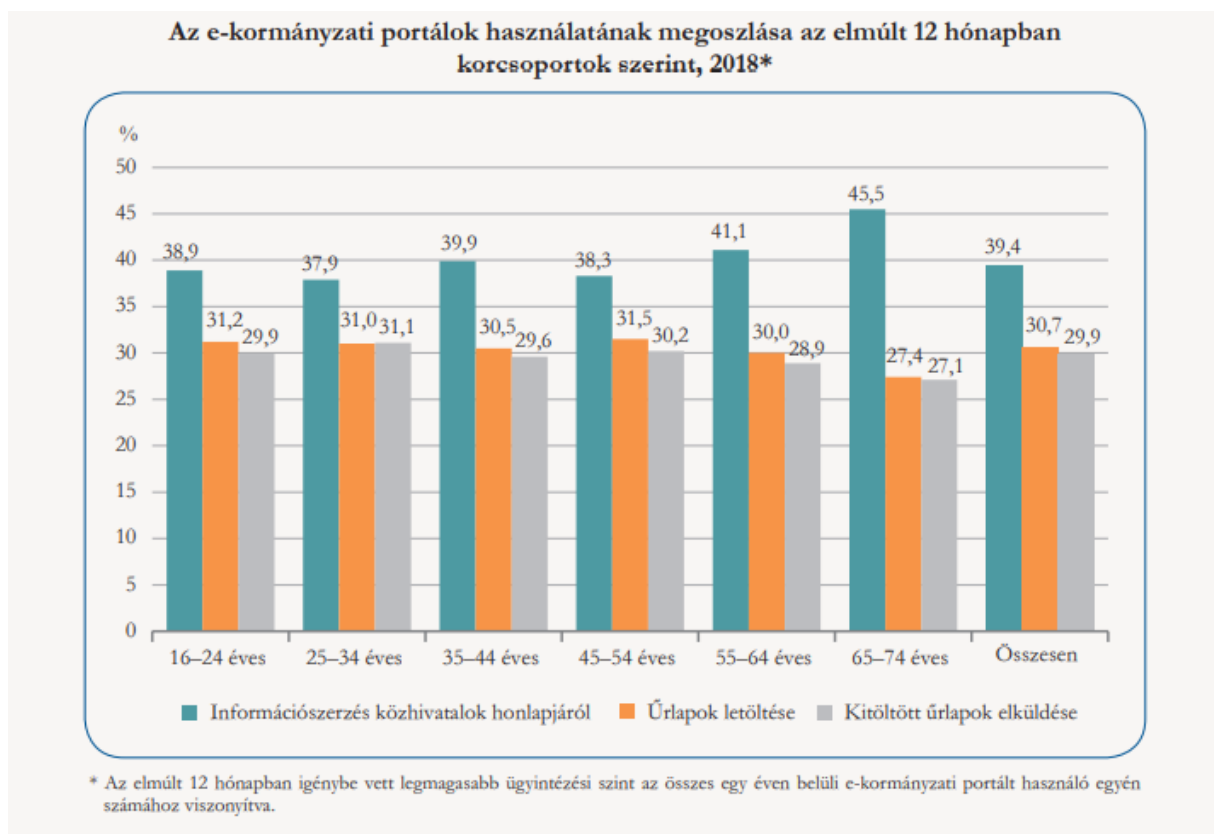
Ennek a további növekedési potenciálnak egyik erős pillére a Digitális Jólét program 2.0, 2017. július 19-én jelent meg a Magyar Közlönyben a Kormány 1456/2017. (VII. 19.) határozata a DJP 2.0 elfogadásáról. A DJP 2.0 41. bekezdése tartalmazza a digitális jólét jegyében is kívánatos egészség-nyereség fókuszú intézkedéseket. Ezek:

- Magyarország Digitális Egészségipar-fejlesztési Stratégiájának (DEFS) kidolgozása;
- Idősügyi Infokommunikációs Modellprogram kiterjesztése (DJP 2.0:12).

Célként

- az idős személyek saját otthonukban tartását;
- a formális szociális gondozás és az egészségügyi ellátórendszer tehermentesítését;
- a gondozó családtagok idősgondozásból eredő terheinek és munkavállalásának összeegyeztethetővé tételét;
- és a generációk közötti kommunikáció erősítését fogalmazták meg (DJP2.0:82).

A kormányzati erőfeszítések egyik eredménye, hogy egyre szélesebb körben lehet a közigazgatási ügyeket elektronikus úton intézni (KSH 2019).



6. ábra E-kormányzati portálok használata korcsoportok szerint Magyarországon 2018-ban (KSH, 2019:37)

A 2018-as adatokat áttekintve (6. ábra) 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 (képesség, technikai háttér, internet hozzáférés) rá, akkor szívesen használják a világhálót információszerzésre. Ez különösen annak fényében figyelemre méltó, hogy, - ahogy azt a korábbiakban leírtuk, gyakran nem csak a saját ügyeikben járnak el, hanem a családtagok ügyeiben is, kihasználva a megnövekedett szabadidejük adta lehetőségeket.

Hatások

Az elérhető, biztonságos és megfizethető internet előnyei lehetnek: a befogadás, a hatékonyság és az innováció, egyúttal lehetőséget nyújthat a kockázatok csökkentésére, amelyek: kirekesztés, egyenlőtlenség, koncentráció. Az időseket tekintve a digitális innovációk az általános és a fogyasztói jóllétükhöz járulhatnak hozzá (Kósa, 2018).

Az infokommunikációs eszközök használata csökkentheti az idős személyek magányát, növelheti a biztonságérzetüket.

Az egészségi állapotuk folyamatos nyomon követése és monitorozása lassíthatja az egészségromlás ütemét (DJP 2.0:83).

Kézzelfogható előny lehet, hogy a digitalizációval, az internet hozzáféréssel „kinyílik a világ”, addig elérhetetlen vagy nehezen elérhető információkhoz, ismeretekhez juthatnak hozzá az idősebb korosztályok is. A családi, rokon és baráti kapcsolatok fenntartását is megkönnyítik az új infokommunikációs lehetőségek, ami távol élők esetén minőségi ugrást jelent (pl. tengerentúlon élő családtag, unoka). Az új eszközök és technológiák megismerése mentális erőfeszítést igényel, a használat folyamatos tanulással jár együtt, ami hozzájárulhat az idős emberek mentális fittségének felébresztéséhez, fenntartásához. Ha ebben a folyamatban fiatalabb családtagok, ismerősök segítik őket, az azon túl, hogy intergenerációs hasznot hoz, szorosabbá is fűzheti ezeket a kapcsolatokat.

A digitalizáció negatív hatásai is szerteágazóak. A szülőkkel, nagyszülőkkel, rokonokkal és egyéb személyekkel fenntartott virtuális kapcsolat „felmentheti” a résztvevőket a személyes találkozás alól. Azonban a személyes találkozásokat, a valódi szemkontaktust, a kézfogást és öleléseket az idős személyek egyre kevésbé tudják nélkülözni (Pinker, 2014). Ezek hiánya negatív érzések előretöréséhez, elszigeteltséghez, magányhoz vezethet. Egyéb járulékos hatások is léteznek, mint például az okos telefonok gyakori töltési igényéből vagy a lemerült eszközök kieső funkciójából fakadó kellemetlenségek, de az internetre véletlenül vagy meggondolatlanul,

esetleg szándékos károkozásból kikerülő tartalmak (szöveges, fotó, videó) is okozhatnak feszültségeket.

Megjelent az internet- és okoseszköz-függőség, ami az idősebb generációkat ugyanúgy érintheti, mint a fiatalabbakat. A pornográf tartalmak fogyasztása pszichoszexuális zavarokkal lehet összefüggésben (Kósa, 2018).

A digitalizáció környezetterhelése sokrétű, a zaj szennyezéstől a rövid élettartamú eszközökön, akkumulátorokon (veszélyes hulladék) keresztül a magas energiafelhasználásig, hogy csak a legegységesebbeket említsük.

A közlekedési balesetek egyik okozójává is előlépett az utóbbi időben az okoseszköz használat.

Közösségi média és időskorúak

A korábbiakban már leírtuk, hogy az 55-74 évesek korosztályában évről évre emelkedő tendenciát mutat a közösségi oldalak használata (KSH, 2019). A Baby boomerek internethasználati szokásait áttekintve azt is láttuk, hogy 2017-ben a közösségi oldalak használata 27,9%-ot képviselt. Ezt megelőzően a MediaQ 2016-os kutatási eredményeit az internethasználat és okostelefonok rohamos terjedésével magyarázták. Azt találták, hogy az idősebb korosztályok is egyre inkább bevonódtak az elsősorban Facebook uralta (3. ábra) hazai közösségi médiába.

						
5 831 000	4 671 000	3 849 000	1 139 000	946 000	715 000	582 000
Mindenki :) (95,6%)	Minden fiatal (76,5%)	Tipikusan fiatalok (<30) zenét és vicces videókat	30 alattiak, jómódúak (nagyon sokat fényképeznek)	15-35 éves nők, (tipikusan divat és kiegészítő kategóriában)	Gazdasági elit (közép és felső vezetők, ambiciózus fiatalok)	Trendszerre (nagyon kevés az aktív posztoló - 2%)
N = 4155 fő						

3.ábra. A legnépszerűbb közösségi oldalak aktív (heti) fogyasztói Magyarországon (2016 nov.) (MediaQ, 2017:12)

Az 1945-1965 között született fogyasztókat a MediaQ 2016-os kutatása lassan alkalmazkodó, új belépőkként jellemzi a közösségi médiapiacra, akik a Facebook életmód oldalainak legnagyobb fogyasztói.

Megvizsgálva az idősebb generációkat tömörítő közösségi oldalakat, azt látjuk, hogy jelenleg az egyik legtöbb taggal, több mint 100 ezer taggal rendelkező 2016-ban létrehozott Nyugdíjasok facebook csoport (net1).

A korábbi legnépszerűbb facebook csoport a 2015-ben létrehozott Nyugdíjasok oldala zárt facebook csoport (net2) A csoport adminisztrátorai négy szabályt emelnek ki:

„Tilos a politika. A csoportnak a pozitív élmény a célja, amibe a politikai sárdobálás nem fér bele, így kérjük, hogy mindenki máshol politizáljon!

Tilos a hirdetés és a kéretlen tartalom. Nyújts pozitív teljesítményt ebben a csoportban. Az önfényezés, a kéretlen tartalmak és a nem a témába vágó hivatkozások megosztása nem megengedett.

Tilos a gyűlöletbeszéd és a megfélemlítés. Fontos! Tégy te is róla, hogy mindenki biztonságban érezhesse magát!

Légy kedves és udvarias! Mindannyiunk közös feladata, hogy befogadó környezetet teremtsünk. Bánjunk mindenkivel tisztelettel. Az egészséges vita természetes, de a kedvesség elengedhetetlen.” (net2)

Az általánosan időseknek szóló csoportok mellett a tematikus, illetve településhez, helyszínhez vagy közösséghez kötődő csoportok száma jelentős és folyamatosan változik. Baráti közösségek is létrehoznak főként zárt csoportokat vagy chatszobákat.

A Szenior örömtánc csoportok oldalainak sok követője van, legtöbben a 2014-ben indított Szenior Örömtánc Szilviával 1530 követővel (net4). Jelentős létszámmal működik a Szenior atléták 1100 követő (net5) csoportja is. A felsőfokú oktatási intézményekhez kapcsolódó idősoktatási kezdeményezések közül jelenleg is a legaktívabb facebook csoportja a Pécsi Szenior Akadémiának van 471 követővel (Bene, 2017; net6).

A 101 évesen 2020 júniusában elhunyt Bálint György, ismertebb nevén Bálint gazda a nyitottság és az összefogás erejében hitt. A haláláig aktív kertészmérnök 98 évesen lejárt jogosítványát már nem hosszabbította meg, viszont saját, aktív (folyamatosan új tartalmakkal bővülő) honlapját még ma is üzemeltetik (net7). Facebook profilját 2010-ben hozták létre, jelenleg több, mint 489.000 követője van (net8).

Arra is találunk példát a virtuális térben, hogy egy új karriert épít valaki a nyugdíjas éveiben. Arató András 74 éves, eredeti szakmáját tekintve villamosmérnök „Hide the pain Harold”

néven internetes mém lett az arcképéből. Számára a véletlen ismertség egy új karrierutat nyitott meg a nyugdíjas éveiben. Ugyan őt „csak” alig több, mint 440.000-en követik (net9), viszont TED előadást tartott¹, internetes tartalmakat szolgáltat milliós nézettségekkel (Arató, 2019). Ő a Coca-Cola 2019-es reklámarca.

Hatások

A közösségi oldalak hatásai nagyban hasonlítanak a digitalizáció hatásaihoz.

Ugyan a közösségi oldalak biztosítják a gyors, hatékony és folyamatos kapcsolattartást, nem helyettesíthetik a személyes találkozásokat (Pinker, 2017).

A közösségi oldalak nyújtotta gyors és közvetlen kommunikáció megkönnyítheti a személyes találkozások létrejöttét a kapcsolatfelvétel, az egyeztetések, az eseményszervezés lehetőségével. A közösségi oldalakon sikeres idős személyek énhatékonyasága és önbizalma nő. A kapcsolatrendszerüktől függően befolyásra tehetnek szert, ami felelősséggel jár. Igaz ez minden megnyilvánulásukra a közösségi térben.

Az internet nyújtotta eszköztár lehetőséget biztosíthat a szakmai aktivitás meghosszabbítására, esetleg új karrier építésére.

Itt említjük a korábbiakban nem tárgyalt olyan negatív hatásokat, mint a virtuális valóság torzításai és az internetes bűnözés.

Tanulás, ismeretszerzés új útjai

A gerontológiai kutatások eredményei is alátámasztják, hogy azok az idősök, 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 (Iván, 1997; Fülöp, 2011). 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 (Bajusz, 2016), és természetesen ma már történhet fizikai jelenléttel, online vagy hibrid formában, nagy közösségekben, kis csoportokban, párban vagy önállóan.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=FScfGU7rQaM> TED előadásának nézettsége: 6 555 454, 2020. szeptember 23-án 15:00-kor.

Az időskori tanulás az új technológiák iránti fogékonyságot is növelheti. Az OECD adatai alapján Magyarországon jelentős különbség van az 55-74 éves korcsoport internethasználatában az iskolai végzettség alapján a magasabb iskolai végzettségűek javára (OECD, 2017). 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.

A különböző korosztályok média fogyasztási szokásait feltárva a 40 év fölötti a korosztályban a top témák a gasztronómia és az életmód, otthon és háztartás. Újra előtérbe kerül a tudományos, ismeretterjesztő tartalomfogyasztás is (Hack-Handa & Pintér 2015).

Időszakadémiák

A felsőoktatási intézményekhez kapcsolódó időszaki kezdeményezések általában az intézmények társadalmilag felelős tevékenységeként jelennek meg (Corporate Social Responsibility, CSR, harmadik misszió) (Sitku, 2019; Bene, 2017).

Olyan oktatási formák ezek, amelyekben a motivált résztvevők jólléte és az oktatói jóllét növekedése egyaránt prognosztizálható (Kun & Gadanez, 2020; Kun & Szabó, 2017; Jenkins, & Wiggins 2015).

Ma országszerte több, mint 20 helyszínen kínálnak felsőoktatási intézményi háttérrel olyan oktatást idős személyeknek, amely igazodva a felsőoktatáshoz szemeszterekben, tudományos igényességgel zajlik². A szemeszterek plenáris előadásokból állnak. Gyakran az előadók maguk is idős személyek, nyugdíjas vagy még aktív oktatók, kutatók. Néhány helyszínen szemináriumokat, tréningeket, intenzív kurzusokat is kínálnak a résztvevők számára. Az informatika és digitális eszközhasználat oktatása folyamatosan felmerülő igény.

Az előadások sokszínűségéről ad képet a Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiájának utolsó megvalósult szemesztere (Nyíregyháza, 2019/2020 1. félév) (Patyán & Bene 2019):

- 2019. október 9. szerda 15:00 Cserbán Józsefné (Kuratériumi elnök, Modus Alapítvány): Önállóság, biztonság és aktivitás digitális eszközök használatával
- 2019. október 16. szerda 15:00 Dr. Végh László (fizikus): A fenntartható élet felé vezető úton
- 2019. október 30. szerda 15:00 Prof. Dr. Semsei Imre: Az öregedés művészete IV.

² A karantén-intézkedések folyamán a 2019/2020 tanév II. félévének és a 2020/2021 tanév I. félévének hagyományos előadássorozatai nem indultak el az intézményekben.

- 2019. november 13. szerda 15:00 : Jámbor Katalin (gyógytornász) és Stéhné Ormai Magdolna (aktív jógázó, szenior örömtánc oktató): Idős emberek fizikai tréningje, preventív mozgásformák, egyensúly, tánc
- 2019. november 27. szerda 15:00 Bene Ágnes, Nagy Luca (PhD hallgatók, pszichológusok): Kreativitás és idősök: reklámok idősekkel, időseknek
- 2019. december 11. szerda 15:00 Dr. Dufek Mihály: Nagy énekesek. Zenetörténeti kitekintés

Magyarországon jelenleg nincs olyan idősakadémia, ami kifejezetten online kurzusokat kínál. A hozzáférhető nemzetközi jó gyakorlatért nem kell messze menni. A szlovákiai U3A-ban³ Pozsonyban indítanak online kurzusokat, amiket számos ICT (információs és telekommunikációs) kurzus előzött meg, hogy a résztvevőknek ne jelentsen gondot az ebbe az oktatási formába történő bekapcsolódás (net12). A Harmadik Kor Egyeteme (HKE, University of the Third Age, U3A) mozgalom megújítói már 1997-ben felvetették az internetes idősoktatás lehetőségét, segítve ezzel az izoláltan élő idős személyek bevonását Ausztráliában, Új-Zélandon és az Egyesült Királyságban. 1998-ban el is indult az első ilyen 3 éves kísérleti program az Ausztrál Szövetségi Kormány finanszírozásával (Swindell, 2002). Ugyan az online oktatási forma költségesebben indítható (tananyagok elkészítése, infrastruktúra, a hallgatók és oktatók felkészítése), de a költségek idővel csökkennek, és, mint általában a felsőfokú idősoktatásban, itt is nagy szerepet játszhatnak az önkéntesek munkaórái. Az online oktatás Ausztráliában azóta is zajlik, Swindell 2012-es tanulmányában számol be olyan további időszakokról, amelyekben jelentős forrással támogatta a kormányzat a rendszert.

Számos hazai idősakadémia jelen van valamilyen formában az online térben (Bene, 2017). A legaktívabb közösség a Pécsi Szenior Akadémia facebook oldalához kapcsolódik. Ezen az oldalon az aktuális előadások ismertetésén és a beszámolókon túl, szabadidős tevékenységek, például természetjárás, szervezése is folyik (net6). A szegedi felsőfokú idősoktatás platformja a Szegedi Idősök Akadémiája a Senior Center szervezésében. Az ő facebook közösségük⁴ is aktív (net10). Követendő példa, hogy minden Akadémiájukon elhangzott előadás elérhető a Youtube-on is (net11), elérve ezzel azokat az idős személyeket, akik valamely okból nem tudnak részt venni a helyszíni előadásokon.

³ Comenius University in Bratislava Centre for Continuing Education, University of the Third Age

⁴ 705 követője van az oldalnak.

Hatások

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, énhatékonyságát. 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.

Összegzés

A XXI. századi innovációk gazdasági és társadalmi hatásai minden generációt érintenek. A mai magyar előregedő társadalomban különösen fontos, hogy az idősebb korosztályok szemszögéből is megvizsgáljuk ezeket a hatásokat. Az idősök társadalmi szerepének egyik kulcsfogalma az aktivitás. Az aktív idősödésben ötvöződik a fizikai, a szellemi és a társas aktivitás. Minden olyan törekvés, ami ezen folyamatokat segíti, pozitív hatásként, és minden olyan folyamat, ami az aktív idősödést gátolhatja, negatív hatásként értelmezhető. Vannak olyan hatások is, amelyek az emberi életkortól függetlenül, minden embert érintenek, ilyenek például az életszínvonal általános emelkedése vagy a környezetkárosítás.

Jelen tanulmány a digitalizáció és a digitalizációval is összefüggő innovációk idősebb korosztályokat érintő hatásaira fókuszál.

Az internet hozzáféréssel és a közösségi oldalak kínálta lehetőségekkel az idősebb korosztályok számára „kinyílik a világ”. A nyugdíjas lét kínálta új élethelyzetben ez biztosíthatja az új készségek és ismeretek elsajátításán túl (szellemi frissesség), a rokoni, baráti kapcsolatok felelevenítését (társas támasz), a szabadidő megszervezését. Az új technológia és az eszközök

az általános fogyasztói jóllétet növelhetik. Az infokommunikációs eszközök használatával visszaszorítható az elmagányosodás, növelhető a biztonságérzet. Az innovációk alkalmazásában sikeres idős személyek énhatékonysága és önbizalma nő. Az új eszközök és technológiák megismerése mentális erőfeszítést igényel, a használat folyamatos tanulással jár együtt, ami hozzájárulhat az idős emberek mentális fittségének felébresztéséhez, fenntartásához. Ha ebben a folyamatban fiatalabb családtagok, ismerősök segítik őket, az azon túl, hogy intergenerációs hasznot hoz, szorosabbá is fűzheti ezeket a kapcsolatokat.

Az időskori tanulás jó időtöltés, ami segíthet az idő strukturálásában is. A szenior tanulók szellemi aktivitásuk fenntartásával új ismeretekkel, készségekkel gyarapodhatnak, és a meglévő baráti, ismerősi kapcsolataik mellé újakkal gazdagodhatnak.

Az innovációk kockázatait, negatív hatásait is tudatosítani kell, mert így lehetőség nyílik a kezelésre, az esetleges mérséklésükre.

A digitalizáció negatív hatásai is szerteágazóak. A hozzátartozókkal fenntartott virtuális kapcsolat „felmentheti” a résztvevőket a személyes találkozás alól. Ezek hiánya negatív érzések előretöréséhez, elszigeteltséghez, magányhoz vezethet. Számolni lehet olyan kudarcokkal is, amik az új eszközök használatához kapcsolódnak. A kudarcélmény önbizalom- és énhatékonyság csökkenéshez, szégyenérzethez vezethet. Az internet- és okoseszköz-függőség, az idősebb generációkat ugyanúgy érintheti, mint a fiatalabbakat. A közlekedési balesetek egyik okozójává is előlépett az utóbbi időben az okoseszköz használat.

Egyéb járulékos hatások is léteznek, mint például az okostelefonok gyakori töltési igényéből vagy a lemerült eszközök kieső funkciójából fakadó kellemetlenségek. Az internetre véletlenül vagy meggondolatlanul, esetleg szándékos károkozásból kikerülő tartalmak (szöveges, fotó, videó) is okozhatnak feszültségeket. Növekvő veszélyt jelenthetnek a virtuális valóság torzításai és az internetes bűnözés.

A digitalizáció környezetterhelése sokrétű, a zaj szennyezéstől a rövid élettartamú eszközökön, akkumulátorokon (veszélyes hulladék) keresztül a magas energiafelhasználásig terjed.

A közösségi programokra általánosan is igaz, ami az idősoktatásra hatványozottan, hogy nehézséget jelenthet a magányos idős személyek elérése, illetve korlátozza a résztvevők számát a helyszínek nagyvárosokba koncentrálódása, illetve a termék befogadóképessége.

A 2020-as év olyan kihívást hozott a karantén intézkedésekkel, amely még inkább előtérbe helyezte a digitális megoldások alkalmazását. Valós lehetőségként kell számolni az online oktatással, az előadások hosszú távú hozzáférhetőségének biztosításával, a kooperatív online tanulási módszerek alkalmazásával az idősebb korosztályok esetében is.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” pályázati támogatásával valósul meg.

Irodalomjegyzék

Arató A. (2019). Waking up as a meme-hero, TEDx Kyiv elérhető: <https://www.youtube.com/watch?v=FScfGU7rQaM> letöltés: 2019. december 16.

Bajusz K, Jászberényi J. (2013). Az időskori tanulásról, Kultúra és közösség, IV. évfolyam 2013/III. szám pp. 59-66.

Bajusz K. (2016). Az időskori tanulás trendjei Magyarországon. A Pécsi Szeniorakadémia, In: Mintaprogram a minőségi Időskorért Nemzetközi Konferenciakiadvány, pp. 5-9.

Bene, Á., Balázs, K., Kun, Á. (2019). Időseknek szóló fogyasztóvédelmi program In: Lippai, Edit (szerk.) Összetart a sokszínűség : A Magyar Pszichológiai Társaság XXVIII. Országos Tudományos Nagygyűlése kivonatkötet Debrecen, Magyarország : Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, pp. 220-221.

Bene, Á. (2017) Idősoktatás felsőfokon, Magyar Gerontológia 9: pp. 49-70.

Ehlers, A., Hess, M. (2019). Country-specific Contexts of Technology Usage in Old Age. konf. ea. 14. Gemeinsamer Österreichisch-Deutscher Geriatriekongress; 59. Kongress der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie 2019 25. - 27. April 2019 Universität Wien, Österreich

Fülöp E. M. (2011). Az idősek kommunikációja, Gerontoeducáció, 2011/2. 1. évfolyam 3. szám, pp. 4-47.

Gallisti, V., Rohner, R. (2019). Digital Literacy of older Adults and its Impacts on Health Literacy, konf. ea. 14. Gemeinsamer Österreichisch-Deutscher Geriatriekongress; 59. Kongress der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie 2019 25. - 27. April 2019 Universität Wien, Österreich

Hack-Handa, J., Pintér, R. (2015). Generációs különbségek a magyar médiafogyasztásban. *Információs társadalom*, 15 (2). pp. 7-17.

Hegyesiné Orsós, É. (2019). A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Szakmai Beszámolója a 2018 évben végzett tevékenységéről, Elérhető: https://eletetazeveknek.hu/images/2020/dokumentumok/beszamolo_szoveges_2018.pdf letöltés: 2020.09.11.

Iván László (1997). Ne féljünk az öregségtől. Sub Rosa, Budapest.

Jenkins, A. – Wiggins, R. D. (2015). Pathways from adult education to well-being: The Tuijnman model revisited. *International Review of Education* 2015, (61) 1 pp. 79–97

Kleisz, T. (2016). Az időskorúak tanulása *Tudásmenedzsment*, XII. évfolyam 2. különszám, 2016. december 24-33.

Kósa, K. (2018). A digitalizáció egyéni szociálpszichológiai és társadalmi hatásai. ea. in 21. *Digitális Jólét Fórum*, Debreceni Egyetem, 2018.12.01.

Kun, Á., Szabó, A. (2017). Boldogság tényezők a pedagógusok munkájában *Magyar Pszichológiai Szemle* 72:(3) pp. 281-310.

Kun, Á., Gadanez P. (2020). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers *Current Psychology* 39 Paper: s12144-019-00550-0 ,

KSH (2019). *Digitális gazdaság és társadalom*, 2018. Elérhető: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/ikt/ikt18.pdf> letöltés: 2020.11.14.

KSH (2018). *Internethasználati szokások, - infografika*, Elérhető: <http://www.ksh.hu/infografika/2018/internethasznalat.pdf> letöltés: 2020.11.12.

Logan, J. R., Ward, R., & Spitze, G. (1992). As old as you feel: Age identity in middle and later life. *Social Forces*, 71(2), pp. 451-467.

Magyar Köztársaság Kormánya (2017). *A Digitális Jólét Program 2.0* Budapest, 2017. július Elérhető: <https://www.kormany.hu/download/6/6d/21000/DJP20%20Strat%C3%A9giai%20Tanalum%C3%A1ny.pdf> letöltés: 2020.01.23.

MediaQ (2017). Generációk és online platformok Magyarországon. *Közösségi média 2017 Szimpózium*, 2016.12.06. Budapest, Elérhető: <https://www.slideshare.net/cousteau/mq-kozossegi-konditeremszimpozum20161206> letöltés: 2019. szeptember 29.

Mile, Zs. (2019). *Digitális OkosNagyiklub az időseknek*, EPALÉ, Elérhető: <https://epale.ec.europa.eu/hu/blog/digitalis-okosnagyiklub-az-idoseknek> letöltés: 2020.10.01.

- Molnár, S. (2020). Az idősödő társadalom társadalmi idősödésének programja Kecskeméten. *Magyar Gerontológia*, 12(Különszám), 41–43. <https://doi.org/10.47225/MG/12/Különszám/8474>
- Monostori, J. (2015). Öregedés, nyugdíjba vonulás. In: Monostori, J; Óri, P & Spéder, Zs. (szerk.): *Demográfiai portré* 2015. Elérhető: <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaiportre/article/view/2470/2477> letöltés: 2020. szeptember 10.
- Montepare, J. M., & Lachman, M. E. (1989). " You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and aging*, 4(1), pp. 73-78.
- Móré M. (2015). A menedzsmenttudomány válasza az öregedő társadalom kihívásaira *Magyar Gerontológia*, 7.:(25) pp. 60-71.
- OECD (2015). *OECD Digital Economy Outlook 2015*, OECD Publishing, Paris. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264232440-en>
- OECD (2017). *OECD Digital Economy Outlook 2017*, OECD Publishing, Paris. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264276284-en>
- Patyán, L. (2018). Időskorúak életminősége 2008 – 2018 *Acta Medicinæ et Sociologica* 9 : 27 pp. 125-137.
- Patyán, L., Bene, Á. (2019). Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiája, Nyíregyháza, 2019/2020. első félévének programja, - munkaanyag
- Pihlainen, K., Kärnä, E., Koupio, J. (2019). Digital Literacy: Older Adult's Learning with Digital Technologies. *konf. ea. 14. Gemeinsamer Österreichisch-Deutscher Geriatriekongress; 59. Kongress der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie 2019* 25. - 27. April 2019 Universität Wien, Österreich
- Pinker, S. (2014). *The village effect: Why face-to-face contact matters*. Atlantic Books Ltd.
- Pinker, S. (2017). The secret to living longer may be your social life. TED talk, 2017.09.04. Elérhető: <https://www.youtube.com/watch?v=ptIecdCZ3dg> letöltés: 2019.03.23.
- Libicki Éva, R. Fedor Anita (2020). A szubjektív egészségi állapot kutatási hátterének többszintű megközelítése a társadalmi egyenlőtlenségek tükrében, *ACTA MEDICINAE ET SOCIOLOGICA* 11 : 31 pp. 13-25

- Semsei I. (2015). Az öregedés művészete I. Magyar Gerontológia, 7:(27) pp. 3-17.
- Semsei I. (2016). Az aktív időskor kérdései a XXI. században Tudásmenedzsment, 17:(2) pp. 7-10.
- Sitku K. (2019). Vidéki egyetemek harmadik missziós tevékenysége: a társadalmi tudásmegosztás hatásai. A magyar szakirodalom áttekintése Iskolakultúra: Pedagógusok Szakmai-Tudományos Folyóirata 29 : 8 pp. 17-35.
- Swindell R. (2002). U3A Online: a virtual university of the third age for isolated older people, International Journal of Lifelong Education, 21:5, pp. 414-429.
- Swindell, R. (2012). Successful ageing and international approaches to later-life learning. In Active ageing, active learning (pp. 35-63). Springer, Dordrecht
- Sz. Molnár, A. (2005). Az idős felnőtt rétegek (45 év felettek) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei, Kutatási zárótanulmány, Felnőttképzési Kutatási Füzetek, Elérhető: <https://vmek.oszk.hu/06500/06528/06528.pdf> letöltés: 2019.04.24.
- Ujváriné Siket, A.; Fehér, E.; Keszler, Á. & Zrínyi, M. (2020). Az ápolási készségek újradefiniálása a robotizáció és az AI területén az ápolásban Magyar Gerontológia 12 : Különszám pp. 57-58.
- Williams, J. A., Weakley, A., Cook, D. J., & Schmitter-Edgecombe, M. (2013, June). Machine learning techniques for diagnostic differentiation of mild cognitive impairment and dementia. In *Workshops at the twenty-seventh AAAI conference on artificial intelligence*.
- 1456/2017. (VII. 19.) Kormány határozat a Nemzeti Infokommunikációs Stratégia (NIS) 2016. évi monitoring jelentéséről, a Digitális Jólét Program 2.0-ról, azaz a Digitális Jólét Program kibővítéséről, annak 2017-2018. évi Munkaterve elfogadásáról, a digitális infrastruktúra, kompetenciák, gazdaság és közigazgatás további fejlesztéseiről

Internetes hivatkozások

- net1 Nyugdíjasok facebook oldal oldal Elérhető: https://www.facebook.com/NyugdijasokOldala/?ref=page_internal letöltés: 2020. november 23.
- net2 Nyugdíjasok oldala facebook oldal Elérhető: <https://www.facebook.com/groups/szulinapi/about> letöltés: 2020. szeptember 23.

net4 Szenior Örömtánc Szilviával facebook oldal Elérhető: <https://www.facebook.com/Szenior-%C3%96r%C3%B6mt%C3%A1nc-Szilvi%C3%A1val-523453914422410/> letöltés: 2020. szeptember 23.

net5 Szenior atléták facebook oldal Elérhető: <https://www.facebook.com/groups/413599432066402/members/> letöltés: 2019. szeptember 29.

net6 Pécsi Szenior Akadémia facebook oldal Elérhető: https://www.facebook.com/pg/szeniorakademia/community/?ref=page_internal letöltés: 2020. szeptember 23.

net7 Bálint György (Bálint gazda) honlapja Elérhető: <https://balintgazda.hu/> letöltés: 2020. szeptember 23.

net8 Bálint gazda facebook oldala Elérhető: <https://www.facebook.com/balintgazda/> letöltés: 2020. szeptember 23.

net9 Arató András facebook oldala Elérhető: <https://www.facebook.com/aratoa> letöltés: 2020. szeptember 23.

net10 Szegedi Senior Center facebook oldala Elérhető: <https://www.facebook.com/seniorcenterszeged/> letöltés: 2020. szeptember 23.

net11 Szegedi Idősek Akadémiája előadások a youtube-on: https://www.youtube.com/results?search_query=Szegedi+Id%C5%91sek+Akad%C3%A9mi%C3%A1ja%3A letöltés: 2020. szeptember 23.

net12 Comenius University in Bratislava Centre for Continuing Education, University of the Third Age honlap, Elérhető: <https://cdv.uniba.sk/en/university-of-the-third-age/> letöltés: 2020. szeptember 11.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

AKTÍV, ALKOTÓ IDŐSÖDÉS II. – ÁRAMLAT-ÉLMÉNY

Ferwagner Anna

ferwagner.anna@gmail.com

Pék Győző

Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet

4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

viktorbaker55@gmail.com

ÖSSZEFOGLALÁS

Háttér és célkitűzések: Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy az idős emberek milyen flow- és antiflow-élményt élnek át különböző élethelyzetekben (egyedüllet, családdal és barátokkal töltött idő, háztartási munkavégzés, szabadidős vagy alkotó tevékenység). *Módszer:* Vizsgálatunkban az Oláh-féle flow- és antiflow-élményt (szorongás, unalom, apátia) vizsgáló kérdőívet alkalmaztuk. *Eredmények és következtetések:* Alkotó tevékenység és egyéb szabadidős tevékenységek végzése során összességében nagyobb flow és kisebb antiflow-élmény élhető át, mint háztartási munkák végzése közben. A családi körben átélt flow az időseknél magasabb, mint a baráti társaságban átélt. Az alkotó tevékenységgel foglalkozók magasabb flow- és alacsonyabb antiflow-élményről számoltak be egyedüllet során, mint az egyéb szabadidős tevékenységgel foglalkozó kontrollcsoport.

Kulcsszavak: flow, alkotás, időskor, aktív idősödés

ACTIVE, CREATIVE AGING II. – FLOW

SUMMARY

Background and aims: In our research, we examined the flow and antiflow experience that older people experience in different life situations (loneliness, time with family and friends, domestic work, leisure or creative activity). *Methods:* In our study, we used a questionnaire examining flow and antiflow experience (anxiety, boredom, apathy) by Oláh A. *Results and discussion:* Overall, creative activity and other leisure activities provide greater flow and less antiflow experience than doing housework. The flow experienced in the family circle is higher in the elderly than in the group of friends. Those engaged in creative activity reported higher flow and lower antiflow experience during loneliness than the control group engaged in other leisure activities.

Keywords: flow, creating, elderly, active ageing

BEVEZETÉS

„Élni annyit jelent, mint cselekvések, érzések és gondolatok segítségével megtapasztalni a világot. (...) Ahogy múlnak az évek, tapasztalataink egyre markánsabban nyomják rá bélyegüket életünk minőségére, és egyre inkább az lesz leglényegesebb döntésünk, hogy mibe fektessük időnket, hogyan gazdálkodjunk vele.” (Csíkszentmihályi, 1998, 15. old.)

Csíkszentmihályi (1997; 1998; 2008) szerint saját elhatározásunkon múlik, hogyan éljük le életünket, magunknak kell rájönni, hogyan kell helyesen élni, olyan életet megvalósítani, melyben kifejezésre tud jutni egyediségünk, önvalónk és környezetünkkel is harmóniában tudunk élni. Mindezt pedig a hétköznapi valóságába ágyazva kell elképzelni.

Aktív idősödés

Napjaik kb. kétharmadát töltjük aktívan (a többit alvással), s ennek főbb paraméterei történelmi koronként és kultúránként nagyon hasonlóan alakulnak, az ember nemének, korának és szociális helyzetének megfelelő egyéni eltérésekkel. Az aktívan töltött időben a napi tevékenységek három főbb tevékenységcsoportba sorolhatók. A *produktív tevékenységek* létfenntartásunk és kényelmünk biztosításához szükséges erőforrások megszerzéséért végzett tevékenységek (pl. munka, tanulás), amelyekkel időnk kb. negyedét-felét töltjük. A *karbantartó*

tevékenységek testünk formában tartását és a hozzánk tartozó dolgok állagmegőrzését szolgálják (pl. házimunka, étkezés, közlekedés, testápolás, öltözködés), amelyekkel időnk kb. negyedét töltjük. A *szabadidős tevékenységek* a produktív és karbantartó tevékenységek végzését követően fennmaradó időben végzett tevékenységek (pl. pihenés, társas élet, hobbik), amelyekkel szintén időnk kb. negyedét töltjük. Életünk tehát ezen tevékenységekből és a tevékenységek során átélt élményekből áll össze. Csíkszentmihályi (1997; 1998; 2008)

Kapcsolatainkat legtöbbször háromféle kapcsolatrendszerben éljük. A *munkatársakkal, iskolatársakkal, idegenekkel való kapcsolat* az a nyilvános tér, amelyben egyszerre jelenik meg a másokkal folytatott versengés és együttműködés, ahol lehetőségünk nyílik képességeink kibontakoztatására, ugyanakkor cselekedeteink mások által megítélésre is kerül. A *család (szülők, gyerekek, testvérek, házastárs)* az a biztonságos közeg, amelyben nagyobb felelősséget vállalnak egymás iránt az emberek. Az *egyedüllét* a legkevésbé kedvelt állapot, amelyet megélhetünk magányként is, s igyekszünk menekülni belőle vagy megtanulhatunk élni vele, sőt a magány élvezete is tanulható. Csíkszentmihályi (1997; 1998; 2008)

Számos dologtól függ annak megítélése, hogy mennyire érezzük magunkat boldognak, ilyen az egészség, magas önbecsülés, extrovertáltság, istenhit, házasság. Jobb közérzetet biztosít az önként vállalt tevékenységek végzése, ez azonban nem jelenti azt, hogy a kötelező feladatok elvégzése rosszabb közérzetet okozna. Szintén hozzásegíthet a boldogság megéléséhez, ha létünknek értelmet adó célokat tűzünk ki magunk elé. Frankl (1996) szerint azonban nem önmagában a boldogságot kell akarni, hanem a boldogság alapját, hiszen az embert végső soron nem az örömré, hanem az értelemre való törekvés hatja át. A boldogság keresése nem lehet önmagában cél, csakis az értelem keresésének és megtalálásának a kísérője.

Mivel az idősödés során egyre kevesebb időt kell az anyagi javak megszerzésével (produktív tevékenységek végzésével) tölteni, így egyre több idő jut a szabadidős és karbantartó tevékenységek végzésére, továbbá a családdal és barátokkal való időtöltésre. Az időskorba lépve ismét életünk részét képezhetik olyan dolgok, amelyekre életünk korábbi szakaszaiban nem jutott idő (pl. hobbik, kreatív tevékenységek, művészetek). Az élet vége felé közeledve az emberek még inkább megfontolják, mire használják fennmaradó idejüket.

Aktív időskor alatt azt értjük, amikor az emberek az egészségük és fizikai aktivitásuk megőrzésére és fejlesztésére, szociális és mentális jóllétükre törekednek, biztosítják részvételüket a társadalomban, továbbá összeegyeztetik, optimalizálják igényeiket, lehetőségeiket és képességeiket. Az aktív idősödés elősegíti az idősödő és időskorú generáció

aktív részvételét a szabadidős tevékenységekben, társadalmi- és kulturális életben, az oktatási rendszerben és a munkaerőpiacon egyaránt. (Brettner, 2013)

Az aktív idősödés által lehetőség nyílik a „*sikerés öregedésre*” a funkciócsökkenéssel járó „*szokásos öregedéssel*” vagy a funkciózavarral, betegségekkel járó „*leromló öregedéssel*” szemben. A „*sikerés öregedés*” új erőforrások kialakítására képes viselkedésmintázatnak tekinthető, magában hordozza a rugalmasságot, pozitív életszemléletet is, így egyfajta megküzdésnek is tekinthető. (Kerekes, 2013)

A tevékeny élethez nagymértékben járulnak hozzá azon tevékenységek is (pl. sport, tanulás), amelyek belső motivációt, kitartást igényelnek, és végső soron hozzásegítik az embert az áramlat-élmény (flow) átéléséhez. (Delle Fave, 2011) Az alkotás folyamata önkifejezés, lehetőséget teremt a belső tartalmak kivetítésére, a művészekben megjelenő vágyak megvalósítására egy fantáziavilág révén, és szintén hozzásegít az áramlat-élmény átéléséhez. (Csíkszentmihályi, 2014; Halász, 2006)

Áramlat-élmény

Az áramlatélmény nem definiálható egyértelműen, számos jellemzője alapján azonban jól körülírható. Célkitűzéseink világosak, egyértelműek és azonnali visszajelzés van arról, hogy jól végezzük-e tevékenységünket, amely igénybe veszi képességeinket, a tevékenység felett kontrollt érzünk. Figyelmünk aktív, érdeklődő, lekötött és összpontosított, a tudatból kiszorulnak a figyelemelterelő gondolatok, a tudat és a tevékenység egybeolvad. Annyira belefeledkezünk a tevékenységbe, hogy az idő torzulása figyelhető meg közben és úgy érezzük, tevékenységünk szinte automatikusan zajlik. Az ilyen helyzet tanulásra ösztönöz, új kihívások keresésére, egyre magasabb szintű készségek elsajátítására. (Csíkszentmihályi, 1997; 1998; 2008)

„Áramlat akkor lép fel, ha az egyénnek próbára kell tennie képességeit ahhoz, hogy egy feladatot megoldjon. A tökéletes élmény általában törekeny egyensúlyt feltételez az egyén cselekvési képességei és a cselekvés megvalósítási lehetőségei között.” (Csíkszentmihályi, 1998, 37. old.) Amennyiben képességeinkhez képest túl magasak a kihívások, szorongás lép fel, míg túl alacsony kihívások esetében unalom vagy apátia. Mind képességeink észlelésekor, mind pedig a kihívások megítélésekor szubjektív megítélésünk számít.

Áramlat-élményt bármilyen tevékenység végzése közben át lehet élni. Leginkább a szabadidős tevékenységek (főként sport, játékok és kedvtelések) végzése közben jellemző, azonban a kihívást igénylő produktív tevékenységek (munka) végzése közben is előfordulhat,

legkevésbé pedig a karbantartó tevékenységek (háztartás) során éljük át. Kapcsolatainkat illetően a barátainkkal töltött idő közben magasabb áramlat-élményt élünk át, mint családi körben, míg legkisebb mértékben egyedüllét alatt éljük át. Egy Németországban végzett felmérés szerint, a megkérdezettek 23%-a gyakran, 40%-a néha, 25%-a alig és 12%-a soha nem él át áramlat-élményt. (Csíkszentmihályi, 1998, 40. old.)

Az áramlat-élmény vizsgálata leginkább a fiatalabb generációk körében jellemző, a kutatások kiemelt helyszíne az iskola. A vizsgálatok fókuszja a különféle tanórákon, valamint a baráti és családi kapcsolatokban átélt áramlat-élmény, szorongás, unalom és apátia érzésének felmérésén van. Szintén kiemelt kutatási terület a tehetséggondozás, a művészeti tevékenységek során átélt áramlat-élmény vizsgálata. (Csíkszentmihályi, 2010; Janurik, 2007; Janurik és Pethő, 2009; Pinczés és Pikó, 2014). Jelen felmérésünk ezzel szemben az idősebb generációt célozta meg.

Reynolds és Prior (2006) kvalitatív vizsgálatában rákos megbetegedéssel küzdők félig struktúrált interjúk során számoltak be vizuális művészi tevékenység végzése közben átélt áramlat-élményükről. Az alkotó tevékenység során átélt áramlat-élmény segítette a rákkal kapcsolatos gondolatok háttérbe szorítását, a rákkal való megküzdést.

Kutatásunkban az idősödő és időskorú emberek által különféle élethelyzetekben, például egyedüllét, családdal vagy barátokkal töltött idő, háztartási munkavégzés vagy szabadidős tevékenység alatt átélt áramlat-élményt, szorongást, unalom és apátia érzést vizsgáltuk. Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy a fenti élethelyzetekben eltérő mértékű flow és antiflow élményt élnek-e át azon emberek, akik maradandó alkotás létrehozására irányuló alkotó tevékenységgel (pl. képzőművészet, textilművészet, kézművesség) foglalkoznak, szemben azokkal, akik egyéb szabadidős tevékenységekkel (pl. olvasás, torna, színházba járás, stb.).

Kutatásunkban szintén vizsgáltuk az időskori depressziót, az étellel való elégedettséget, az élet értelmességének megítélését és a megküzdést, melynek eredményei egy másik tanulmány keretében kerülnek bemutatásra (Aktív, alkotó idősödés I. - Megküzdés).

MÓDSZEREK ÉS MINTA

Vizsgálatunkat 2017 tavaszán végeztük, a kutatás etikai engedélyét a Debreceni Egyetem 2017/46/91. számon adta meg. A *vizsgálati személyek* idősödő és időskorú személyek voltak, toborzásuk részben informális kapcsolati hálón keresztül, részben alkotóműhelyek, klubok (Budapest XI. kerület *Újbuda 60+* programsorozatának festőcsoportjai, a Budapesti Művelődési Központ Alkotó Stúdiói, a Budakeszi Generációk Háza Alkotó Körei, egyéb klubokban vagy önállóan alkotók) megkeresésével történt, nyomtatott önkitaltós kérdőív segítségével. A *mintavétel* során a nemek közötti egyenletes megoszlás nem volt biztosítható, mivel az alkotóműhelyekben, alkotóklubokban működő alkotó csoportok résztvevői döntő többségben nők. A vizsgálatban 73 fő vett részt, 16 férfi és 57 nő, életkoruk 60-91 év (átlagosan 70 év) volt. A vizsgálat során saját szerkesztésű *kérdőívet* (alapvető demográfiai adatok és az alkotó vagy egyéb szabadidős tevékenység végzésére irányuló kérdések), továbbá az alábbi standardizált kérdőívet használtuk.

Oláh-féle Flow Kérdőív (Oláh, 2005)

A kérdőív 22 kérdésből áll, az állításokkal való egyetértést 5 fokozatú Likert-skálán kell jelölni. A teszt alkalmas a különféle élethelyzetekben, tevékenységek végzése közben átélt flow és antiflow mérésére, ennek megfelelően négy alskálára osztható: flow, szorongás, unalom, apátia. A kérdések az adott tevékenység végzése kapcsán a személy képességeire és a feladat kényszerjellegerére kérdeznak rá. Az egyén kompetenciáihoz viszonyított túlságosan megerőltető feladat szorongást vált ki, míg az érdektelen feladat unalmat és apátiát. Az egyén számára kihívást jelentő, a figyelmét teljes mértékben lekötő feladatok vezetnek áramlat-élményhez. A flow elérését facilitáló temperamentum vonások az újdonságkeresés és a jutalomfüggés, a flow fennmaradását biztosító vonások az önirányítottság, együttműködés és transzcendencia, míg a flow-ban maradással a stabilitás és ártalomkerülés van kapcsolatban.

A teszt eredetileg iskoláskorú gyermekek iskolában, egyedül, családban és baráti körben töltött időben átélt áramlat-élményének felmérésére készült, ugyanakkor alapvetően bármely más élethelyzetre, tevékenységre is alkalmazható (pl. szabadidős tevékenység). Művészeti és nem művészeti képzésben résztvevő középiskolai tanulók vizsgálatakor azt találták, hogy alkotó tevékenység és játék közben élnek át kiemelkedően magas flow-t, ennél kisebb a családi körben átélt flow, míg az iskolában és háztartás végzése közben a legkisebb mértékű. (Bagdi és mts., 2014; Oláh, 2005)

Vizsgálatunkban a következő *hipotéziseket* fogalmaztuk meg. *H1*: Az alkotó tevékenység közben átélt áramlat-élmény áttevődik más tevékenységek végzésére, így a különféle élethelyzetekben mérhető flow az alkotók esetében magasabb, mint a kontrollcsoportnál. *H2*: Az alkotó tevékenység időtartama (milyen régóta végzik a vizsgálati személyek), illetve rendszeressége (heti hány órában végzik) összefügg az áramlat-élmény mértékével.

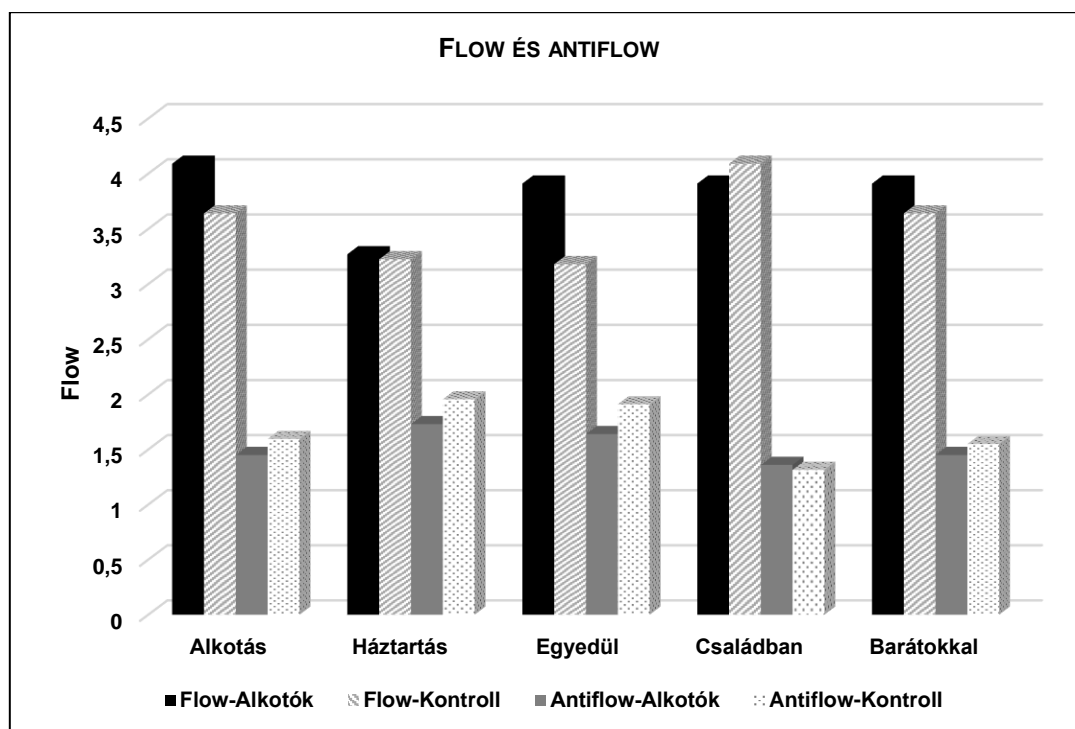
A felvett kérdőívek eredményeit Microsoft Excel és RStudio matematikai-statisztikai programmal elemeztük. Valamennyi folytonos változóra (flow alszkálák, alkotó tevékenység végzésének eddigi és heti időtartama) kapott értékek esetében normalitás vizsgálatot végeztünk a Shapiro-Wilk teszttel ($p > 0.05$ esetén a változó normális eloszlású). A normalitásvizsgálat alapján a változók eloszlása az egyes csoportokban vegyesen normális és nem normális eloszlású, ugyanakkor döntő részt nem normális eloszlást mutat ($p < 0.05$), így a csoportok egységes összehasonlíthatósága érdekében az egyes csoportok összehasonlítására a Mann-Whitney próbát alkalmaztuk és a medián értékek kerültek megadásra. Az egyes csoportokon belüli összehasonlításokat Friedman-próbával, majd páros Wilcoxon-próbával végeztük el. Annak vizsgálatára, hogy az alkotó tevékenység időtartama (milyen régóta végzik a vizsgálati személyek a tevékenységet), illetve rendszeressége (heti hány órában végzik a tevékenységet) milyen hatással van az áramlat-élményre, Spearman-féle rangkorrelációs vizsgálatot végeztünk.

EREDMÉNYEK

Az alkotók csoportjába 37 fő, a kontrollcsoportba 36 fő került besorolásra. Az *alkotók csoportjába* tartozók főként festészettel, grafikával és kézműves alkotó tevékenységgel foglalkoznak rendszeresen, heti 1-20 órában, legalább ½ éve. A *kontrollcsoportba* tartozók 36 %-a nem jelölt meg olyan szabadidős tevékenységet, mellyel rendszeresen foglalkozna. 64 %-uk főként passzív tevékenységeket (olvasás, rejtvényfejtés, írás), testmozgással járó tevékenységeket (torna, kertészkedés), illetve kulturális eseményeken való részvételt (színház, klubok) jelölt meg szabadidős tevékenységként. Heti 2-20 órában, legalább ½ éve foglalkoznak ezen tevékenységekkel.

Alkotó tevékenység hatása az áramlat-élmény átélésére

Az alkotók és a kontrollcsoport különböző helyzetekben átélt áramlat-élményeinek összehasonlítását az 1. ábra mutatja be.



1. ábra: Az alkotók és a kontrollcsoport különböző helyzetekben átélt áramlat-élményei

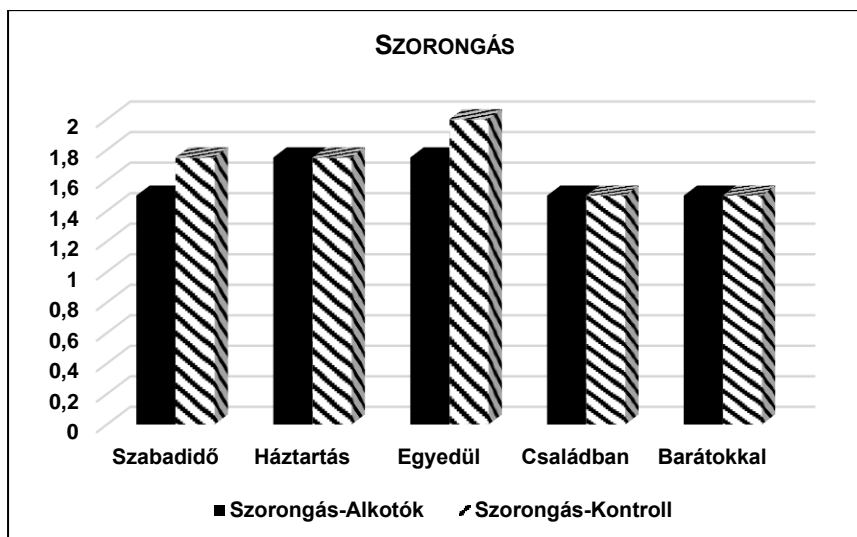
Az alkotók és a kontrollcsoport eredményeit összehasonlítva megállapítható, hogy az alkotók alkotás közben szignifikánsan magasabb flow-t élnek át, mint a kontrollcsoport tagjai egyéb szabadidős tevékenység végzése közben ($p=0.0003085$). Az alkotók a kontrollcsoportéhoz képest szignifikánsan magasabb flow-t élnek át egyedüllet során ($p=0.02068$), továbbá a háztartással és a barátokkal töltött időben, illetve kisebb flow-t a családdal való együttlet során, azonban ez utóbbiak nem szignifikáns eltérések. Mindemellett az alkotók a kontrollcsoportéhoz képest szignifikánsan alacsonyabb antiflow-t élnek át egyedüllet során ($p=0.04254$), továbbá az alkotó tevékenységgel, háztartással és a barátokkal töltött időben, illetve nagyobb antiflow-t a családdal való együttlet során, azonban ez utóbbiak szintén nem szignifikáns eltérések.

Szignifikáns különbség tapasztalható az alkotók különféle helyzetekben átélt flow- ($\chi^2=36.161$, $p=2.681e-07$) és antiflow-értékei ($\chi^2=39.958$, $p=4.416e-08$) közt. Az alkotók a legmagasabb flow-t alkotó tevékenység végzése során élik át, s ez szignifikánsan eltér az

egyedül, családi vagy baráti körben töltött idő során átélt flow-hoz képest (egyedülélthez képest: $p=0.0007134$). A *legalacsonyabb flow-t* háztartási munkák végzése közben élük át (egyedülélthez képest: $p=0.0004334$). Az egyedül, családi vagy baráti körben töltött idő során átélt flow között nincs szignifikáns eltérés. Az *alkotók a legalacsonyabb antiflow-t* családi és baráti körben, valamint alkotó tevékenység végzése során élük át, s ezek szignifikánsan eltérnek az egyedül töltött idő során átélt antiflow-hoz képest (családhoz képest: $p=0.002837$). A *legmagasabb antiflow-t* háztartási munkák végzése közben élük át (egyedülélthez képest: $p=0.011146$).

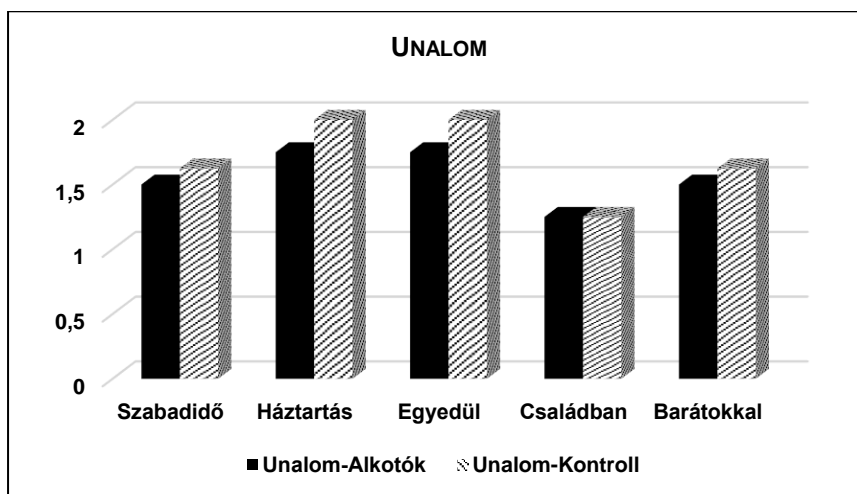
Szignifikáns különbség tapasztalható a *kontrollcsoport különféle helyzetekben átélt flow-* ($\chi^2=36.905$, $p=1.885e-07$) és *antiflow-értékei* ($\chi^2=14.083$, $p=0.007034$) közt is. A *kontrollcsoport tagjai a legmagasabb flow-t* családi körben élük át, s ez szignifikánsan eltér a baráti körben töltött idő vagy a szabadidős tevékenység végzése során átélt flow-hoz képest (szabadidős tevékenységhez képest: $p=0.00176$). A *legalacsonyabb flow-t* háztartási munkák végzése és egyedülélthez képest élük át (szabadidős tevékenység az egyedülélthez képest: $p=0.0002816$). A baráti körben töltött idő és a szabadidős tevékenység végzése során átélt flow között nincs szignifikáns eltérés. A *kontrollcsoport tagjai a legalacsonyabb antiflow-t* családi körben élük át, s ez szignifikánsan eltér a szabadidős tevékenység és a háztartási munkák végzése, valamint a baráti körben töltött idő során átélt antiflow-hoz képest (családban: $p=0.002837$). A *legmagasabb antiflow-t* egyedülélthez képest élük át (barátokhoz képest: $p=0.01053$). A szabadidős tevékenység és a háztartási munkák végzése, valamint a baráti körben töltött idő során átélt antiflow között nincs szignifikáns eltérés.

A különböző helyzetekben átélt szorongás, unalom és apátia az alábbiak szerint alakult az alkotók csoportjában és a kontrollcsoportban:



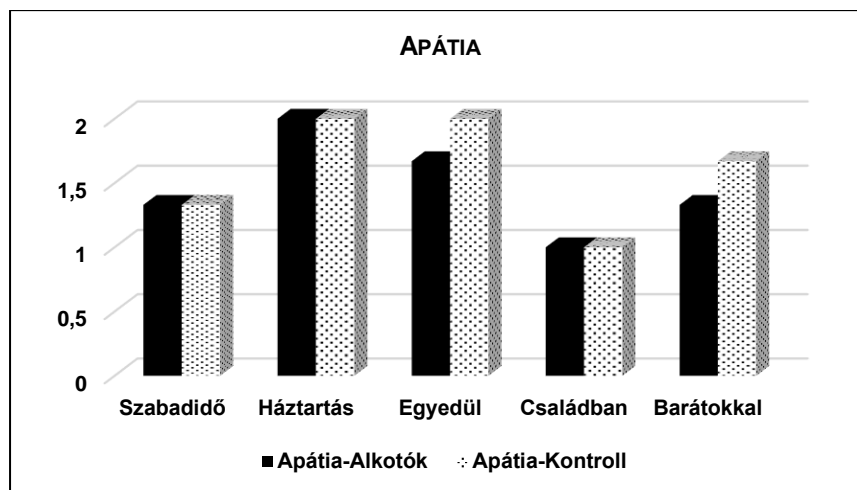
2. ábra: Különböző helyzetekben átélt szorongás

Az alkotók a kontrollcsoportéhoz képest szignifikánsan alacsonyabb szorongást élnek át alkotó tevékenység közben (kontrollcsoport szabadidős tevékenységéhez képest: $p=0.04093$), illetve szintén alacsonyabb (de nem szignifikáns) szorongást élnek át egyedüllet alatt. Egyéb helyzetekben a két csoport közt nincs szignifikáns különbség (2. ábra).



3. ábra: Különböző helyzetekben átélt unalom

Az alkotók a kontrollcsoportéhoz képest alacsonyabb (de nem szignifikáns) unalmat élnek át alkotó tevékenység és háztartási munkák végzése közben, továbbá a barátokkal és az egyedül töltött időben. A családi körben töltött idő alatt átélt unalom tekintetében a két csoport közt szintén nincs szignifikáns különbség (3. ábra).



4. ábra: Különböző helyzetekben átélt apátia

Az alkotók a kontrollcsoporthoz képest szignifikánsan alacsonyabb apátiát élnek át egyedül (p=0.04562), illetve szintén alacsonyabb (de nem szignifikáns) apátiát élnek át baráti társaságban. Egyéb helyzetekben a két csoport között nincs szignifikáns különbség (4. ábra).

Az áramlat-élmény és az alkotó tevékenység időtartamának, továbbá rendszerességének kapcsolata

Az alkotó csoporton belül közepes erősségű, negatív irányú, szignifikáns (p<0.05) kapcsolat van a háztartási tevékenységek közben átélt antiflow (rho=-0.3339), s annak unalom (rho=-0.3507) és apátia (rho=-0.3191) összetevője, valamint az egyedül töltött idő során átélt szorongás (rho=-0.3726) és aközött, hogy a vizsgálati személyek milyen régóta végzik az alkotó tevékenységet (tevékenység végzésének időtartama).

Ugyancsak közepes erősségű, negatív irányú, szignifikáns (p<0.05) kapcsolat van a háztartási tevékenységek közben átélt antiflow (rho=-0.4319), s annak szorongás (rho=-0.3586), unalom (rho=-0.3320) és apátia (rho=-0.5265) összetevője és aközött, hogy a vizsgálati személyek átlagosan heti hány órában végzik az alkotó tevékenységet (tevékenység végzésének gyakorisága). Szintén közepes erősségű, ugyanakkor pozitív irányú, szignifikáns kapcsolat van a háztartási tevékenységek közben átélt flow (rho=0.3502) és az alkotó tevékenység végzésének gyakorisága között.

Gyenge, negatív irányú kapcsolat van az egyedül töltött idő közben átélt antiflow (rho=-0.1797), s annak szorongás (rho=-0.2471), unalom (rho=-0.0650) és apátia (rho=-0.2198) összetevője és az alkotó tevékenység végzésének gyakorisága között. Gyenge, pozitív irányú

kapcsolat van az egyedül töltött idő közben átélt flow ($\rho=0.1769$) és az alkotó tevékenység végzésének gyakorisága között. Ugyanakkor ezek nem szignifikáns kapcsolatok ($p>0.1$). Fentiekén kívül az alkotó tevékenység időtartamának és gyakoriságának nincs szignifikáns hatása a többi változóra.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy a maradandó alkotás létrehozására irányuló képzőművészeti, textilművészeti és kézműves alkotó tevékenységgel foglalkozó idősödő és időskorú emberek milyen áramlat-élményt, szorongást, unalom és apátia érzést élnek át különféle élethelyzetekben, például egyedül, családdal vagy barátokkal töltött idő, háztartási munkavégzés vagy szabadidős tevékenység, illetve alkotó tevékenység közben az alkotó tevékenységgel nem foglalkozókkal szemben.

Feltételezésünk szerint az alkotó tevékenység közben átélt áramlat-élmény áttevődik más tevékenységek végzésére, így a különféle élethelyzetekben mérhető flow az alkotók esetében magasabb, mint a kontrollcsoportnál.

Feltételezésünket csak részben sikerült alátámasztani, mivel az alkotók a kontrollcsoporthoz képest csak alkotás és egyedüllet közben élnek át szignifikánsan magasabb flow-t, továbbá egyedüllet alatt élnek át szignifikánsan alacsonyabb antiflow-t. Ezen kívül az alkotók szignifikánsan alacsonyabb szorongást élnek át alkotó tevékenység közben, illetve szignifikánsan alacsonyabb apátiát élnek át egyedüllet alatt. Az egyedüllet csak a kontrollcsoport esetében bizonyult a legkevésbé kedvelt állapotnak, míg az alkotók csoportjában nem volt szignifikáns eltérés a baráti körhöz képest.

Feltételezésünk szerint az alkotó tevékenység időtartama (milyen régóta végzik a tevékenységet), illetve rendszeressége (heti hány órában végzik) hatással van az áramlat-élményre.

Feltételezésünket csak részben sikerült alátámasztani. Minél régebb óta foglalkozik valaki alkotó tevékenységgel, annál kisebb antiflow-t, unalmat és apátiát él át háztartási tevékenységek végzése közben, illetve annál kisebb szorongást él át egyedüllet során. Minél több időt tölt valaki alkotó tevékenységgel heti szinten annál nagyobb flow-t, valamint annál kisebb antiflow-t, unalmat és apátiát él át háztartási tevékenységek végzése közben.

Alkotó tevékenység és szabadidős tevékenységek végzése során tehát nagyobb flow és kisebb antiflow élhető át, mint háztartási munkák végzése közben mindkét csoport esetében, mely egybeesik a szakirodalmi adatokkal (Csíkszentmihályi, 1998; Bagdy és mts., 2014).

Csíkszentmihályi (1998) és Oláh (2005) szerint a baráti társaságban átélt flow magasabb, mint a családi körben átélt, míg a legalacsonyabb flow egyedüllét esetén mérhető. Jelen vizsgálatban azonban ezt nem sikerült igazolni, hiszen mind az alkotók csoportjában, mind pedig a kontrollcsoportban a *családi körben átélt flow magasabb*, mint a barátokkal töltött időben, amely annak is köszönhető, hogy az idősödés során *a barátokkal szemben egyre inkább felértékelődik a család szerepe*, a családi integritás, a kölcsönös segítségnyújtás, a család adta biztonságérzet. Ezen kívül az egyedüllét is csak a kontrollcsoport esetében a legkevésbé kedvelt állapot, míg az alkotók csoportjában nem volt szignifikáns eltérés a baráti körhöz képest.

Az alkotó tevékenység tehát segíthet az egyedüllét során fellépő szorongás, továbbá a háztartási munkák – mint a vizsgálatban legkevésbé kedvelt tevékenység – végzése során előforduló unalom és apátia leküzdésében. További kutatások során érdemes lenne megvizsgálni az alkotó tevékenységen kívüli *egyéb, aktivitással vagy tanulóssal járó tevékenységek végzése közben átélt flow-élményt* is időskorban.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bagdi E., Kövi Zs., Mirnics Zs. (2014): *A tehetség kibontakozása*. Helikon Kiadó, Budapest.
- Brettner Zs., Mucsi G. (2013): A szociális munka szerepe az időskorúak fizikai, szellemi és szociálisaktivitásának megőrzésében, In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája*. Medicina Kiadó, Budapest. 119-136.
- Csíkszentmihályi M. (1997): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (1998): *És addig éltek, amíg meg nem haltak*. A mindennapok minősége. Kulturtrade Kiadó, Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (2008): *A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (2010): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (2014): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

- Delle Fave A. (2011): A szubjektív élmények hatása az életminőségre. In: Csíkszentmihályi M., Csíkszentmihályi I. S. (szerk.): *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 215-235.
- Frankl, V. E. (1996): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó, Budapest.
- Halász L. (2006): Művészetpszichológia. In: Bagdy E., Klein S. (szerk.): *Alkalmazott pszichológia*. Edge 2000 Kiadó, Budapest. 187-203.
- Janurik M. (2007): Áramlatélmény az iskolai ének-zeneórákon. *Magyar Pedagógia* 107. évf. 4. szám 295–320.
- Janurik M., Pethő V. (2009): Flow élmény az énekórán: a többségi és a Waldorf-iskolák összehasonlító elemzése. *Magyar Pedagógia* 109. évf. 3. szám 193–226.
- Kerekes Zs. (2013): Idősödő személyiség és fejlődés. In: Kállai J., Kaszás B, Tiringi I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája*. Medicina Kiadó, Budapest. 105-118.
- Oláh A. (2005.): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest
- Pinczés T., Pikó B. (2014): Flow- és antiflow-élmények az Eysenck-féle személyiségdimenziók tükrében sportoló serdülők és kontrollcsoportok körében. *Magyar Pedagógia* 114. évf. 4. szám 221–236.
- Reynolds F., Prior S. (2006): Creative Adventures and Flow in Art-Making: A Qualitative Study of Women Living with Cancer. *British Journal of Occupational Therapy* 69 (6) 255-262



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682
On-line verzió: ISSN 2062-3690

Új szerepben 70 fölött az online térben

Arató András

aratoa@gmail.com

elnök emeritus, Magyar Világítástechnikai Társaság

Absztrakt

A cikk szerzője esettanulmányként saját példáján mutatja be, hogy egy új szerepvállalás milyen pozitív változásokat hozhat egy nyugdíjas korú ember életében. Az időskori aktivitás esetében családi örökség, édesapja 83 évesen bekövetkezett haláláig folyamatosan dolgozott szaklektorként és fordítóként, nagypapa 82 éves korában megnyert egy pályázatot, amely a korszerű fizikatanítási módszerekről szólt.

A szerző villamosmérnöki munkaköréből történt nyugdíjba vonulása után, 65 éves korában egy véletlennek köszönhetően vált az interneten főleg a fiatalok körében ismertté. Szomorkásan mosolygó fotói alapján elnevezték a fájdalmát elrejtő Hide the pain Haroldnak, és a képeiből elkezdtek vicces mémeket gyártani. Kezdetben nem fogadta el új szerepkörét, megpróbált küzdeni ellene. Több évbe telt, mire rájött, hogy amit nem tud megváltoztatni, annak az élére kell állni. 72 évesen jutott el odáig, hogy létrehozott egy saját internetes oldalt a rajongói számára, és elkezdett azon dolgozni, hogy a kezdetben nem mindig pozitív üzenetet hordozó mémeket egy követhető, pozitív életszemlélet váltsa fel. Az alapgondolat, hogy az élet kisebb-nagyobb kellemetlenségeit nem kell túl komolyan venni, egy bánatos mosollyal túl kell lépni rajtuk, visszhangra talált a fiatalok körében.

Követőinek száma világszerte már meghaladja a félmilliót, de legsikeresebb posztjai a megosztások révén tízmilliókhoz jutnak el. Az így szerzett népszerűség megváltoztatta a mindennapi életét. Meghívások révén Szibériától Dél-Amerikáig eljutott a világ számos országába, korábban inkább introvertált személyisége nyitottabbá vált a közszereplésre. A világ eseményeivel, az újabb technikai lehetőségekkel, a fiatalok gondolkodásmódjával való lépéstartás állandó elfoglaltságot jelent számára.

Története egyszeri és megismételhetetlen, de példát mutat arra, hogy egy időskori karrierváltásnak milyen pozitív következményei lehetnek.

Kulcsszavak: karrier, nyugdíjazás, Hide the pain Harold, Hide the Pain filozófia

70+ new role in online space

Abstract

As a case study, the author uses his own example to show how a new role can bring positive changes in the life of a retired person. In his case, the activity in old age is a family inheritance. His father worked as a proofreader and multi-lingual translator until he died at the age of 83. His grandfather won a competition for modern methods of teaching physics when he was 82. After retiring as an electrical engineer, at the age of 65, the author became known on the Internet, mainly among young people. Based on his somewhat sad smile he was given the name Hide the pain Harold, the internet users started making funny memes from his photos. Initially, he did not accept his new role, tried to fight it. It took several years to realize that what he could not change, had to be at the forefront of it. At the age of 72, he created a website for his fans. He started working to replace the not always positive message of the memes to carry a positive point of view. The basic idea of his philosophy, that is the smaller or bigger annoyances of life should not be taken too seriously, they should be overcome with a sad smile, resonated among young people. He already has more than half a million followers worldwide. The popularity gained in this way has changed his daily life. Through invitations, he visited many countries around the world from Siberia to South America. His previously more introverted personality became more open to public appearances. Keeping up with the events of the world, new technical possibilities and the way of thinking of young people mean a steady occupation for him. His history is one-off and unrepeatable, but it provides an example of the positive consequences a career change in old age.

Key words: carrier, life span, Hide the pain Harold, Hide the Pain philosophy

Bevezetés

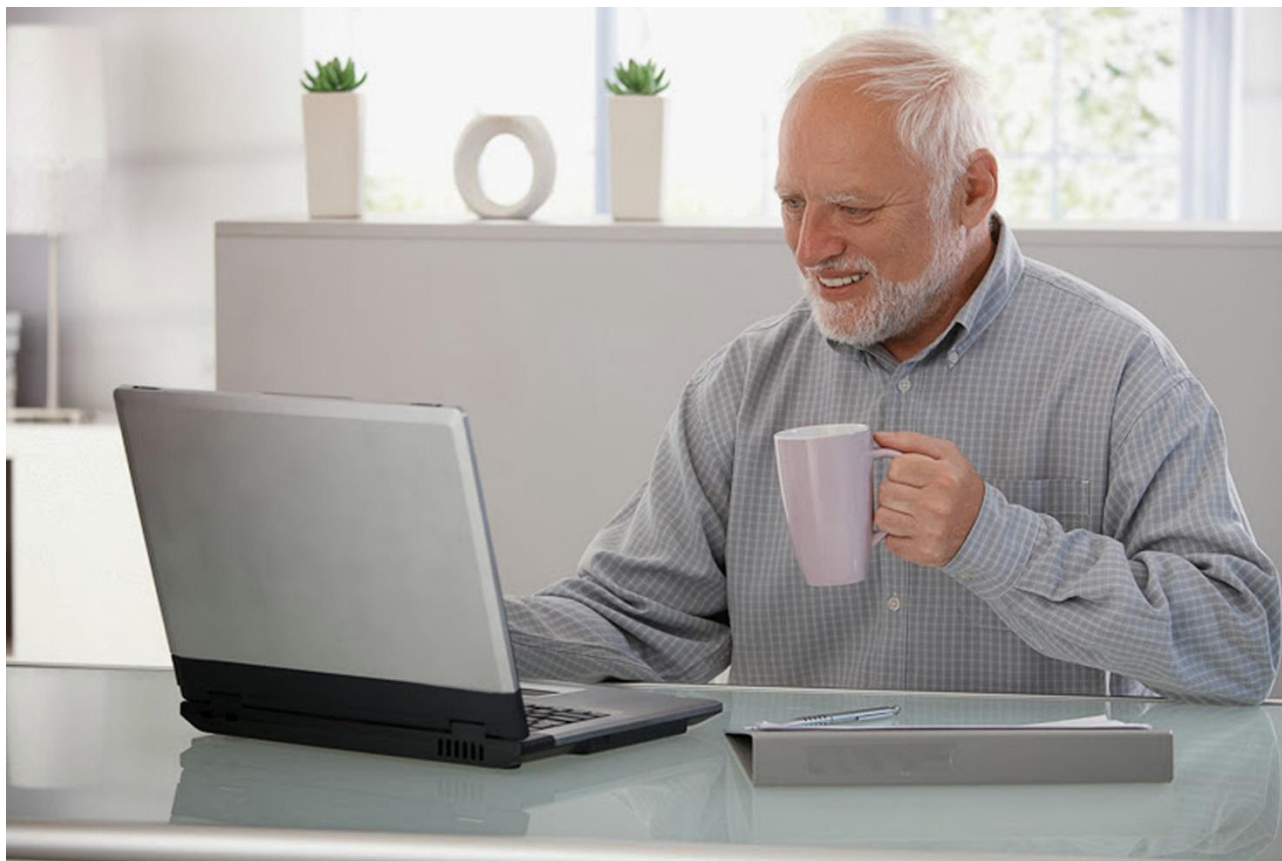
Bevezetőként talán nem érdektelen megemlíteni, hogy esetemben az időskori aktivitás családi örökség. Édesapám 83 évesen bekövetkezett haláláig folyamatosan dolgozott szaklektorként és fordítóként, tanár nagyapám pedig 82 éves korában megnyert egy pályázatot, amely a korszerű fizikatanítási módszerekről szólt.

Foglalkozásomat tekintve villamosmérnök vagyok, szűkebb szakterületem a világítástechnika. Szakmai körökben a Világítástechnikai Társaság megválasztott elnökségi tagjaként, az Óbudai Egyetem meghívott előadójaként, számos hazai és külföldi publikáció szerzőjeként szereztem némi elismertséget, munkámat pályafutásom során több szakmai díjjal is elismerték.

Egy új karrier

Nyugdíjazásom utáni karrierem hétköznapi módon kezdődött, egy nyári vakációval, történetesen Törökországban. Talán nincs is olyan ember, aki ne akarná megörökíteni a nyaralási élményeit, én sem vagyok különb. Valamikor régen ezeket a fotókat családi körben és baráti társaságban mutogattuk egymásnak, ma már feltöltjük őket valamilyen közösségi oldalra, nem is gondolva arra, hogy ezek a fotók később a véletlenek sorozatának köszönhetően saját életre kelhetnek. Az én nyaralási képeim is eljutottak a barátaim, rokonaim mellett egy hivatásos fotóshoz, aki megkeresett azzal, hogy egy hozzám hasonló karakterű modellt keres, és szeretne rólam néhány próbafelvételt készíteni. Hízelgő volt a megkeresés, és igent mondtam a felkérésre. Elkészültek a képek, amik nemcsak a fotósnak, hanem nekem is tetszettek, az első próbafelvételeket további fotózások követték. Több száz felvétel készült, ezeken voltam orvos, tanár, családapa, sportoló, szerető férj, sőt még Mikulás is (1. ábra). Tudtam arról, hogy ezeket a stockfotónak nevezett képeket illusztrációként felhasználhatják különböző cikkekhez, reklámokhoz, nyomtatott és elektronikus kiadványokhoz, és hozzá is járultam a fotók ilyen célú használatához. Mindössze három olyan érzékeny területet jelöltem meg, ahol nem szerettem volna magamat viszontlátni a monitoron vagy nyomtatásban. Ez a három terület érthető módon a politika, a vallás és a szex volt.

1. ábra A legnépszerűbb fotó, ami bármilyen képaláírást „elbír”



forrás: a szerző tulajdona

Egy idő után kíváncsi lettem, hogy mire használják a képeimet. Elég volt néhány képkeresést lefuttatni, és megnyugodva vettem tudomásul, hogy tanárként egyetemi honlapokon, orvosként kórházi oldalakon láttam viszont magamat, és így tovább.

Igen ám, de amikor néhány hónap elteltével újra rákerestem a képeim sorsára, furcsa dolgokra lettem figyelmes, megjelentek az első mémek. Ha valaki még nem találkozott volna ezzel a szóval, a mém egyszerűen az internet segítségével terjesztett humoros tartalmat jelent. Kiderült, hogy valaki Amerikában összegyűjtötte a fotóimat, és valamiféle versenyt hirdetett meg az ismerősei között, hogy ki tud valami vicces szöveget vagy képi poént hozzátenni. Elég furcsa, sokkoló érzés volt magamat viccfiguraként viszontlátni, hirtelenjében nem is tudtam, hogy mitévő legyek. Nyilvánvaló volt, hogy a képek nem jogszerű módon kerültek bele ebbe a játékba, a viccek gyártói nem törődtek a politika, vallás és szexmentességgel sem, az elkészült mémek gyakran túllépték a jó ízlés határait.

Átgondoltam a lehetőségeket: az eredeti képeket visszavonni nem lehet, hiszen egyszer már írásban hozzájárultam a felhasználásukhoz, bár arról nem volt szó, hogy viccelődni fognak velem. A kalóz használat ellen nyilván fel lehet lépni, be lehet zárni azokat az oldalakat, ahol ilyent tapasztalok. Azzal azonban tisztában voltam, hogy ez csak ideiglenes megoldás lehet, hiszen be lehet ugyan

zártni egy oldalt, de az internet nem felejt, akár már másnap három újat indíthatnak helyette, ugyanazzal a tartalommal. Így azután abban bíztam, hogy annyi új dolog jelenik meg naponta az interneten, hogy szép lassan elfeledkeznek rólam az emberek és senki nem lesz már kíváncsi a viccessé alakított képeimre.

Nagyot tévedtem. A képek terjedése nem állt meg, sőt egyre újabb országokat ért el ez a mánia. A legtöbb felvétel közben a fotós kérésére mosolyognom kellett, és az emberek úgy gondolták, hogy ez a mosoly nem volt igazán szívből jövő, valami rejtett szomorúságot, fájdalmat láttak mögötte. Nevet kaptam, elneveztek Hide the pain Haroldnak, vagyis a fájdalmát elrejtő Haroldnak. Amerika után Angliát, Franciaországot, Oroszországot, majd Magyarországot is meghódították a mémek, jelenleg talán Latin-Amerikában a legnépszerűbbek a fotóim. Sokáig nem tudta senki, hogy valójában ki is a vicces képek főszereplője. Aztán egy orosz internet felhasználó valahogyan kinyomozta az elérhetőségemet, és elkezdett nyaggatni, mutassam meg, hogy egy valós, létező személy vagyok, mert nagyon sokan kételkednek ebben, úgy gondolják, hogy a képek valamiféle elektronikus manipuláció eredményeként születtek.

Először nem reagáltam rá, de végül eluntam a sok unszolást, nem maradt más számomra, minthogy kövessem a régi mondást: ha valamit nem tudsz megváltoztatni, akkor annak állj az élére. Első lépésként kivettem magamról egy fotót egy orosz közösségi oldalra, amin egy papírlapot tartok a kezemben ezzel a felirattal: Élek. Néhány óra alatt, ahogy mondani szokták, felrobbant az internet, százezrek látták ezt a képet és a médiában is híre ment a dolognak. Érdekes módon ennek egy váratlan és pozitív következménye lett, a bántó vagy sértő mémek szinte teljesen megszűntek.

Következő lépésként, immár 7 évvel az első fotók elkészítése után a külföldi követőkre gondolva létrehoztam egy angol nyelvű „rajongói” oldalt a Facebookon. Saját nevemben és magyarul már régóta jelen voltam a közösségi médiában, villamosmérnökként nem volt idegen számomra a számítástechnika és az informatika. Célul tűztem ki, hogy a rólam kialakult képet úgy alakítsam, hogy a közvetített üzenet pozitív tartalmat hordozzon. Hamarosan rájöttem azonban, hogy az új tartalmak előállítására, a követőkkel való kapcsolattartás nagyobb feladat annál, mint amit az íróasztalom mellett ülve egymagam is el tudok végezni. Most már egy olyan kis fiatal csapattal dolgozom együtt, akik tele vannak ötletekkel, értenek a technikai megvalósításhoz, és kellően rámenősek ahhoz, hogy felkutassák a szereplési lehetőségeket. Eljutottunk odáig, hogy a követőim száma világszerte meghaladja a félmilliót. Rendszeresen kapok külföldi meghívásokat, Szibériától Dél-Amerikáig beutaztam a világot. Persze ebben a karanténos időszakban nagyon sok meghívást le kellett mondanom, viszont az így megnövekedett szabadidőt kihasználva belefogtam az életemről szóló könyv megírásába.

A „Hide the pain” filozófia

Elég lehet egy furcsa arckifejezés ehhez a sikertörténethez?

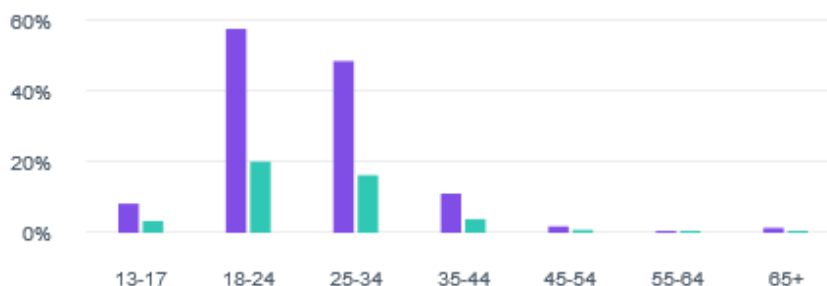
Biztos hogy nem, kell valami több is, amit jobb híján „Hide the pain” filozófiának neveztem el. Naponta érnek bennünket kisebb-nagyobb bosszúságok, amiket nem szabad túl komolyan venni. Vágjunk jó képet hozzá, még akkor is, ha fáj, és mindjárt elviselhetőbb lesz az élet. Nagyon sok személyes üzenetet kapok, a legtöbben azt írják, hogy szeretik, amit csinálok, folytatásra biztatnak és megköszönik azt az életszemléletet, amit az üzeneteim közvetítenek. Végső soron a karakter, amit rám osztott az internet népe, vagyis az, hogy rejtjük egy mosoly mögé, ha valami szomorúság ért, teljességgel elfogadható. Szerepjáték ugyan, de Shakespeare-től tudjuk, hogy színház az egész világ, és színész benne minden férfi és nő. Az én szerepem az lett, hogy most Hide the pain Haroldot alakítsam. Olyan szerepjáték, ami megváltoztatta, érdekesebbé tette az életemet. Korábban jobban szerettem a háttérben maradni, mint a reflektorfényben állni, most nyugdíjasként hozzá kellett szoknom, hogy sokszor felismernek az utcán, meghívnak különböző rendezvényekre, elhívnak fotózni vagy videót forgatni. Követőim az életkori megoszlás tekintetében leginkább az egyetemista korú, 18 és 24 év közötti korosztályba tartoznak (2. ábra). Naponta előfordul, hogy ismeretlen fiatalok állítanak meg az utcán egy közös fotó vagy csak egy kézfogás erejéig.

2. ábra A követők életkor és nem szerinti megoszlása

Célközönség

Életkor és nem

■ Férfiak 74.10%
■ Nők 25.90%



forrás: saját szerkesztés

A világ eseményeivel, az újabb technikai lehetőségekkel, a fiatalok gondolkodásmódjával való lépéstartás állandó elfoglaltságot jelent számomra, nem engedi, hogy ellustuljon a gondolkodásom. Olyan, tőlem idegen területeken is kipróbálhattam magam, mint a színjátszás, az ének, a tánc, vagy az extrém sportok.

Konklúzió

Tudom, hogy a történetem egyszeri és megismételhetetlen, de talán példát mutat arra, hogy egy időskori totális karierváltásnak milyen pozitív következményei lehetnek. Befejezésül tanulságként azt emelném ki, hogy idősebb korban is nyitottnak kell lenni az élet által felkínált olyan új lehetőségekre, amelyek távol állhatnak mindattól, amivel korábban foglalkoztunk.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM 39. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

Karantén Kérdőív a Koronavírus idején

Dobos László

3. Kor Egyeteme Alapítvány, Miskolc

Beszámoló

Absztrakt

A 3. Kor Egyeteme Alapítvány az MTA MATB Társadalom- és Humántudományi Gerontológia Munkabizottsága és a Miskolci Egyetem BTK Nyelv és Kommunikáció Kutatócsoportja (Modern Filológiai Intézet) közös szervezésében került sor a *Karantén Kérdőív a Koronavírus idején* című kutatásra, mely az EduSenior Karantén Képzési Program részeként valósult meg 2020.05.05 – 2020.05.20. között. A beszámoló a kutatás fontosabb eredményeit mutatja be.

Abstract

The research programme was conducted by the 3. Age University Foundation, the Human and Gerontology Session of the MATB, Hungarian Scientific Academy and the University of Miskolc. The research was a part of the complex programme called EduSenior Quarantine Programme that provided various programmes for older adults during the quarantine time in 2020. This study presents the main findings of the survey.

A kutatás céljai

- Reprezentatív felmérés készítése, aktuális helyzetkép nyújtása a karanténban élő idősödő és időskorú emberek életérzéseiről, sajátos helyzetéről.
- Betekintést kapni a karanténban élő Szépkorúak tevékenységeiről, jó és rossz érzéseiről.
- Általános képet alkotni a Szépkorúak személyes és online karantén-kapcsolatairól, a magány, az egyedüllét elviseléséről.
- Visszajelzések összegzése az EduSenior Karantén Képzési Programjaink fogadásáról, annak eddigi hatásairól.
- Visszajelzést kapni arról, hogy az idősödő és időskorú emberek mennyire érzik otthon magukat az info-kommunikációra épülő társadalom mindennapi gyakorlatában, részt tudnak-e venni egy online képzési programban és egy online kérdőíves kutatás megvalósításában.
- Elérni azt, hogy az idősödő és időskorú emberek legyenek nyitottak a képzések iránt (LLL), azon belül is az online képzések (OLLL) iránt, részt tudjanak venni online kutatásokban, és érdeklődéssel fogadják az új – róluk szóló – kutatások eredményeit.

A felmérés módszerei:

A kutatást interneten elérhető online anonim kérdőíves adatfelvétellel végeztük Magyarországon az Észak – Magyarországi régióban. A kérdőívet az EduSenior hálózaton keresztül terjesztettük, az 55 év feletti korcsoportban. A kérdőívet 328 főnek küldtük ki, ebből 319 kérdőív került kitöltésre (94,4%).

A kutatás eredményeinek hasznosítása:

- Az eredmények visszajelzése, megbeszélése az érintett intézmények szakembereivel, az idős és időskorú célcsoport tagjaival (pl.: intézmények, klubok, csoportok)
- Az eredmények értékelése az MTA MATB Társadalom- és Humántudományi Gerontológia Munkabizottság 2020/2021. Munkatervében, szakmai, tudományos tanácskozás formájában
- Az eredmények elküldése Miskolc Megyei Jogú Város Idősügyi Tanácsának
- A kutatás eredményeinek publikálása a Magyar Gerontológia c. folyóiratban (Online verzió: ISSN: 2062-3690, Nyomtatott verzió: ISSN: 2062-3682)

A kutatás eredményeinek összesítése

A kitöltők adataira vonatkozó kérdések (1-6. kérdések)

1. kérdés

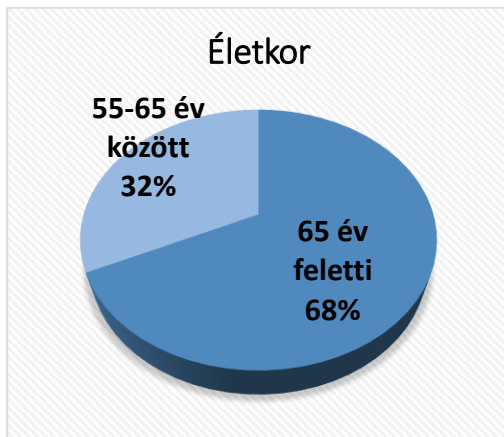


A kitöltők számára és nemi megoszlására vonatkozó adatok alapján megállapíthatjuk, hogy itt egyértelműen a **Hölgyek** vezetnek, arányuk **több mint 2/3-os**. Ennek egyik oka lehet a téma iránti nagyobb érdeklődésük, valamint a nőkre jellemző szorgalom. Az eredmények értékeléséhez azonban idézünk egy összehasonlító statisztikai adatot is a KSH 2018-as megállapításaiból:

„Idősek körében **magasabb a nők aránya.**” Százalékos összehasonlításban ez a következőket jelenti:

- a 65-69 évesek körében a nők aránya 57 %,
- a 75-80 év felettek esetében a nők aránya 73%.

2. kérdés



A százalékos arányok egyértelműen jelzik, hogy a kitöltők között a **65 éven feletti**ek vannak jelentős többségben, aminek egyik magyarázata az lehet, hogy a hivatalos előírások a 65 éves kort határozták meg „fokozottan védett korként”: a 65 éven felettiak számára határozottan javasolt a karanténban való tartózkodás.

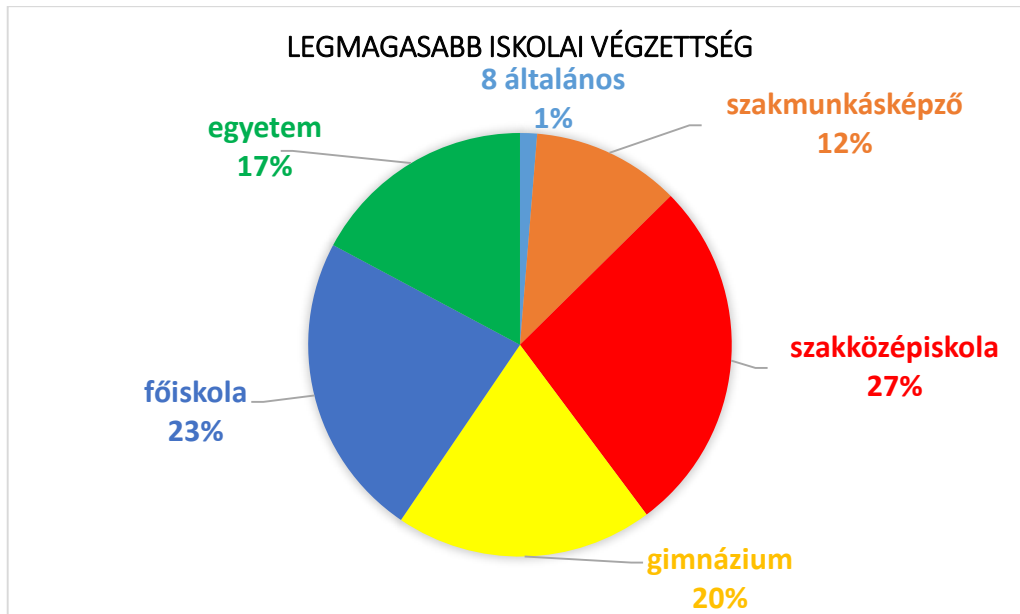
Egyre több 65 éven felüli ember folytat tevékeny életet, végez különböző feladatokat az otthoni háztartásban és a közösségekben, intenzívebben törekszik a minőségi, méltóságteljes időskor megélését elősegítő életmódra.

Életszerű magyarázata a részvételi arányoknak az a tény is, mely szerint az **55-65 évesek egy része aktív dolgozó**, így a karantén-élet csak kisebb hányadukra jellemző (pl.: a 40 éves korkedvezményrel nyugdíjba vonuló nőkre).

Harmadik okként mindenképpen említésre méltó a **65 éven felüli korosztálynak a tanulás és az aktív életmód** iránti megnövekedett érdeklődése.

Megjegyzés: Az **Európai Unió 2018 évi előrejelzése szerint 2030-ra** a várható élettartam a következő módon alakul: „**nőknél: 80,2 év, férfiaknál: 73.6 év**”. Erre a XXI. század harmadik évtizedében várható változásra a családoknak, a társadalomnak, a szaktudományoknak és a gazdaságnak – már a 2020-as években – egyaránt erőteljesen fel kell készülnie.

1. kérdés

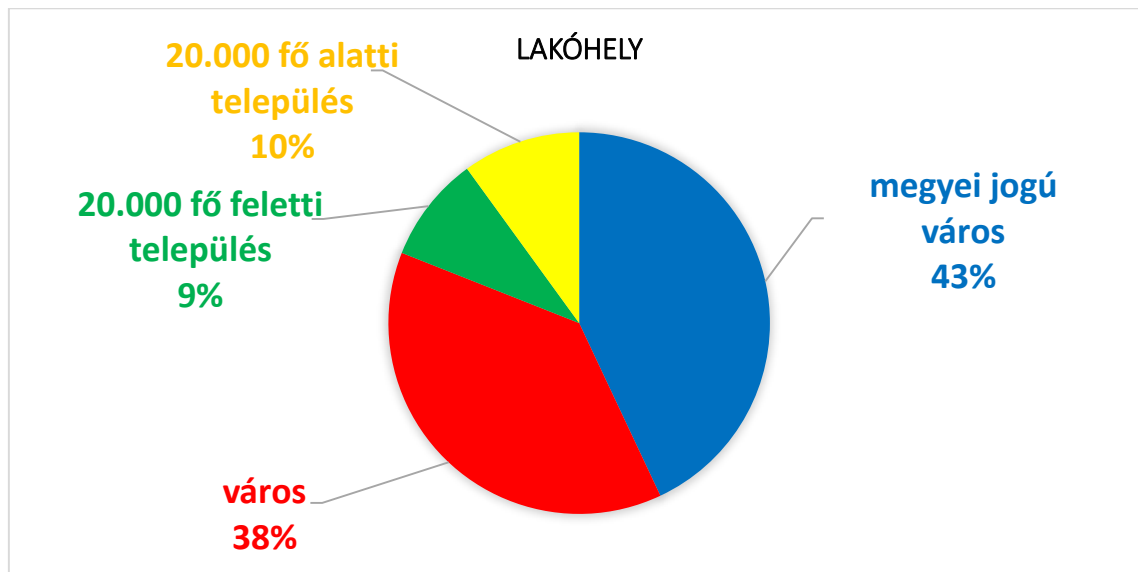


A résztvevők iskolai végzettsége – a kérdőíves kutatásba bevont személyek kiválasztása által – részben előre meghatározott volt. A **Szépkorúak Akadémiája** és a **Szabadegyetemek** hallgatói esetében a bemeneti követelmény minimum a középfokú végzettség. Ennek megfelelően magas a gimnáziumi és szakközépiskolai végzettséggel rendelkezők aránya ($20\% + 27\% = 47\%$). A felsőoktatásban végzettek száma is hasonlóan magas (főiskola és egyetem összesen: $23\% + 17\% = 40\%$), ami mindösszesen 7%-kal kevesebb, mint a középfokú végzettséggel rendelkezők aránya.

Amennyiben tovább elemezzük a részvételi összetételt, látható, hogy a **középfokú vagy annál magasabb végzettségűek aránya** magas: $47\% + 40\% (+ 12\%$ a szakmunkásképzőt végzettek). Ez összesítve 99% , ami meghatározó volt az eredmények alakulásának a szempontjából is. A részvételi aktivitás egyben jelzi az időskorúak iskolai végzettségében megfigyelhető változásokat: folyamatosan **növekszik** a magasabb végzettségűek aránya.

Megjegyzés: A KSH (2018) adatai alapján megállapítható: „A középfokú végzettséggel, illetve főiskolai és egyetemi oklevéllel rendelkezők aránya minden korcsoportban nőtt a 60 éven felüliek körében.”

4. kérdés



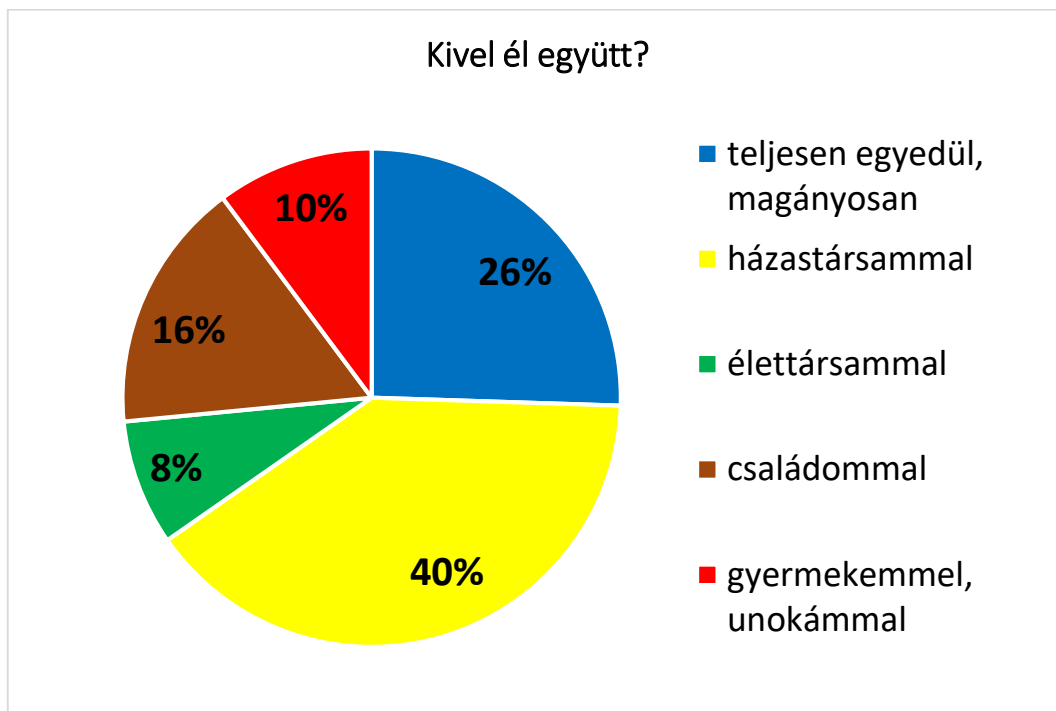
A Miskolcra kiinduló kutatásban jellemzően – és érthető módon – a **miskolci nyugdíjasok** felülreprezentáltak (43%). A „város” kategória összességében (a 38%-os részvételi aránnyal) azt jelzi, hogy **a városokban élő nyugdíjasok** érdeklődése növekszik az őket érintő szakmai és általános témák iránt. A 20 ezer fő feletti és lélekszámban ez alatti települések közel azonos arányban vettek részt a felmérésünkben. ($10\% + 9\% = 19\%$).

Kérdőíves felmérésünk negatív tapasztalata és egyben szomorú jelzése, hogy a kérdőívek kitöltésében kis számban vettek részt a településeken élő idős emberek. Nagyon sok – közvetlen vagy közvetett (pl.: civil szervezetektől) – információ érkezett a kistelepüléseken élőkkel kapcsolatban arról, hogy IKT eszközök és/vagy internetes kapcsolat hiánya miatt nem tudtak részt venni a kérdőív kitöltésében. Részvételük elmaradását – a járvány miatt – nyomtatott kérdőívek segítségével sem tudtuk pótolni, illetve a kis településeken élőknek sem volt – a látogatási tilalom miatt – arra lehetőségük, hogy a helyi falu- vagy művelődési házakban vegyék igénybe az internetes szolgáltatásokat.

Megjegyzés: Kisebb településeink részvételi aránya jelzésértékű a kutatást végző szakemberek részére: fontos feladat a közeli jövőben a digitális technika eljuttatása a kistelepüléseken élő nyugdíjas emberek részére, sokkal nagyobb hangsúlyt kell fektetni a jövőben ennek a problémának a megoldására. Továbbá több szakmai és emberi odafigyelésre van szükség ahhoz, hogy a kisebb településeinken élő nyugdíjas Társaink is hozzáférjenek a tudományos (és

egyéb) információhoz a XXI. századi technika eszközeivel. Feladatunk továbbra is az „emberközpontú tudományt emberközelbe vinni” és szorgalmazni a kistelepüléseken élő nyugdíjasokat elválasztó digitális szakadék csökkentését. Ez egyben az online életen át tartó tanulás (OLLL) lehetőségeit is biztosíthatná a „hátrányos helyzetű” kistelepüléseken élő nyugdíjas Társainknak.

5. kérdés



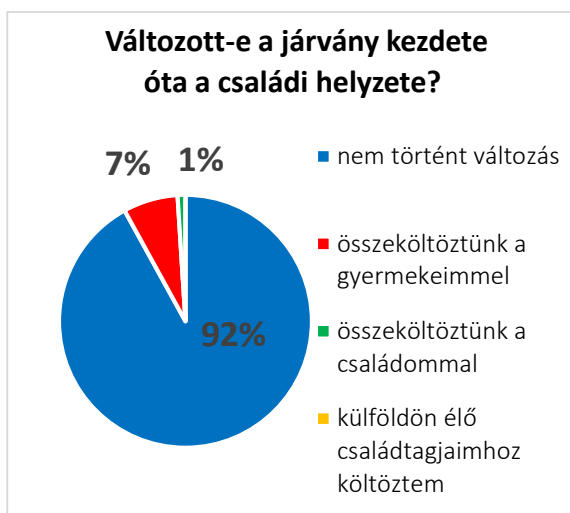
A kutatásban résztvevő 319 fő igen **változatos családi kötelékben** él. Mindenképpen pozitív helyzetként kell értékelni, hogy a résztvevők 40%-a házastársával, 16 %-a családjával, 10%-a gyermekével, 8%-a élettársával él együtt. Összesen valamilyen családi jellegű kötelékben a résztvevők 74%-a él. A **teljesen egyedül élő, magányos** időskorú Társaink részvételi aránya kutatásban 26%-os.

Az „egyéb kötelékek” közül néhányat megemlítve: édesanyámmal élek; egyedül, de nem magányosan élek; a húgommal élek; van élettársam, de külön élünk stb.

Megjegyzés: A KSH (2018) adatai szerint az idősek – 65 éven felüliek – 43%-a él partneri kapcsolatban (házastárs, élettárs). A KSH (2019) adatai szerint „Az egyszemélyes háztartásokban – 65 éven felüliek – egyre nagyobb az elváltak aránya.”

Szubjektív megjegyzés: Az egyedül élők közül sokan számoltak be telefonos beszélgetéseink során **a karanténon belüli magányosságukról, egyedüllétükről** és azt mondták: „minden lehetőséget megragadunk az emberi kapcsolatokért, a kommunikációért, a digitális közösségekben való részvételért”. Tanulásként levonhatjuk, hogy a XXI. század harmadik évtizedében az **online életen át tartó tanulási forma** is lehet az egyedül élő, magányos időskorú Társaink számára a testi-lelki-szellemi frissességük fenntartásának egyik eszköze és módszere.

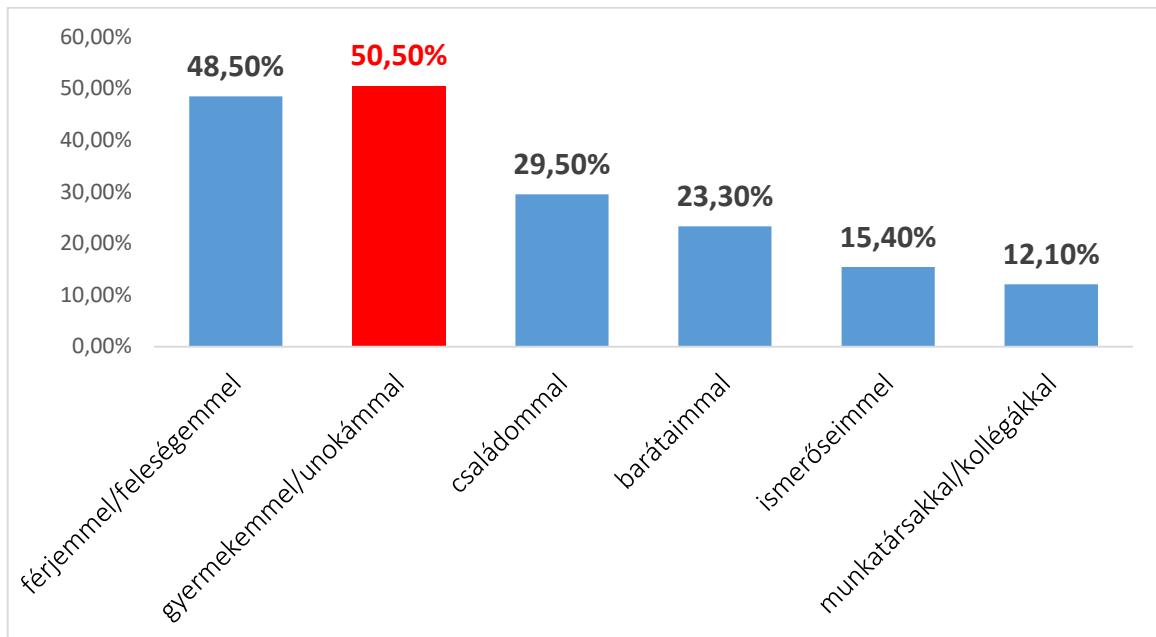
6. kérdés



A megkérdezettek 92%-a válaszolta azt, hogy a családi kötelekben, a családon belüli együtt- vagy különélés formáiban **nem történt változás**. A 7%-os arányú családi együttélési helyzet megváltozása – számokra lebontva – összesen 22 családot érint. Mint kiderült: **a szülők és a nagyszülők lettek a „be- vagy visszafogadók”** a közös karanténban. Egyetlen esetben sem fordult elő a résztvevői körből, hogy a nagyszülő költözött volna gyermekehez vagy unokájához.

Megjegyzés: A KSH (2018) adatai szerint: Az 55-69 év közöttiek korosztályának mindössze 5% -a tartja megfelelő megoldásnak a gyermekével való összeköltözést.

7. kérdés: A karantén ideje alatt kivel / kikkel tart személyes kapcsolatot? Több válasz is bejelölhető.

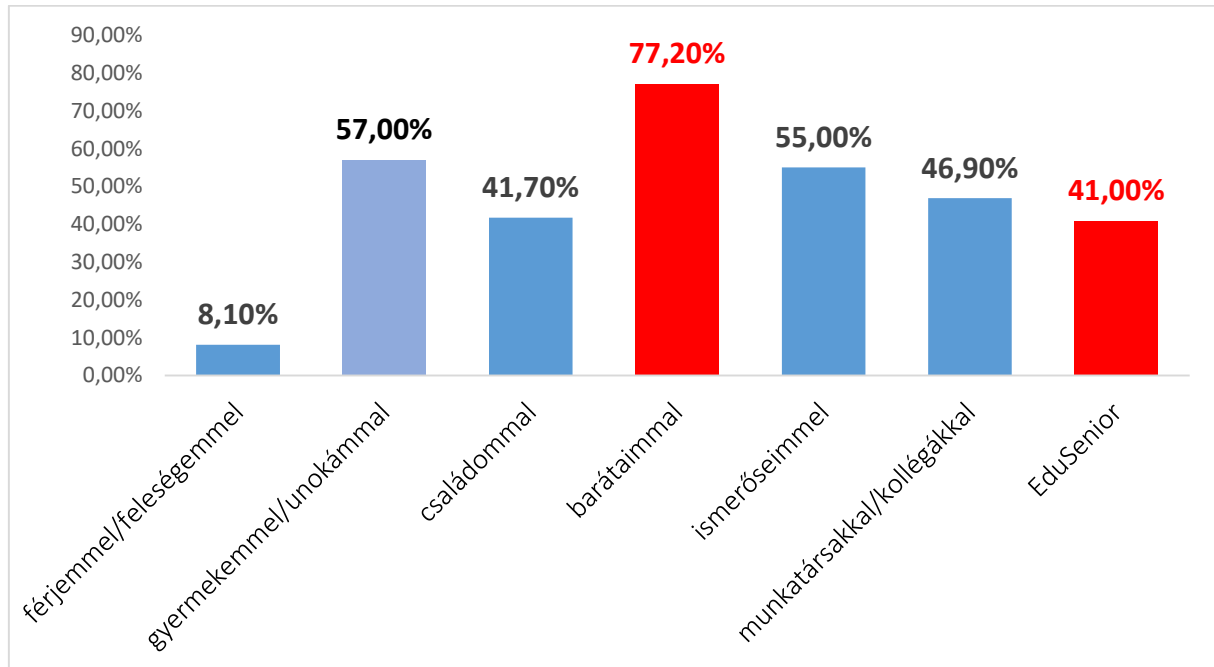


A személyes kapcsolattartás a karantén idején feltételezi a konkrét együttélést, a folyamatos együttléteket. A családi kapcsolatok alakulása a korábbi kérdésekre (5, 6) adott válaszok következménye is: a személyes kapcsolat **a közvetlen családtagokkal** a jellemző. A válaszadók 48,50%-a a házastársával, 50,50%-a a gyermekekkel él együtt és tartja a személyes kapcsolatot. A baráti, ismerősi személyes kapcsolatok nagyrészt véletlen találkozásokra szüültek.

Telefonos visszajelzésekből tudjuk, hogy a házastársi vagy élettársi kapcsolatban és a többgenerációs családban élők **jobban és könnyebben viselték** a karantén zártságot, közösen találtak hasznos tevékenységeket, kapcsolódtak be az EduSenior Karantén Képzési Programokba. Fotókon való visszajelzések is alátámasztják a karanténon belüli „családi körök” érzelmi üzeneteit.

8. kérdés

A karantén ideje alatt kivel / kikkel tart *online* kapcsolatot? Több válasz is bejelölhető.



A válaszok összesítéséből egyértelmű, hogy a kutatásban résztvevők – a személyes kapcsolatok megléte mellett – a karantén ideje alatt a **barátaikkal** tartanak rendszeres online kapcsolatot (77,20%). Talán a régi barátságokra való tekintettel érthető: „Az igaz barát a nehéz helyzetekben is barát marad.”

A hipotézisünkkel megegyezően jelenik meg a **gyermekekkel** való online kapcsolat a második helyen (57,00%), mind az itthon, mind a határainkon kívül élőkkel. Természetesnek mondható a család távol élő tagjaival való online kapcsolat rendszeressége (41,70%). A nyugdíjas emberekre általában jellemző a kapcsolatok ápolása az **ismerősökkel**, különös tekintettel a régi munkatársakra és kollégákra (55,00% és 46,90%).

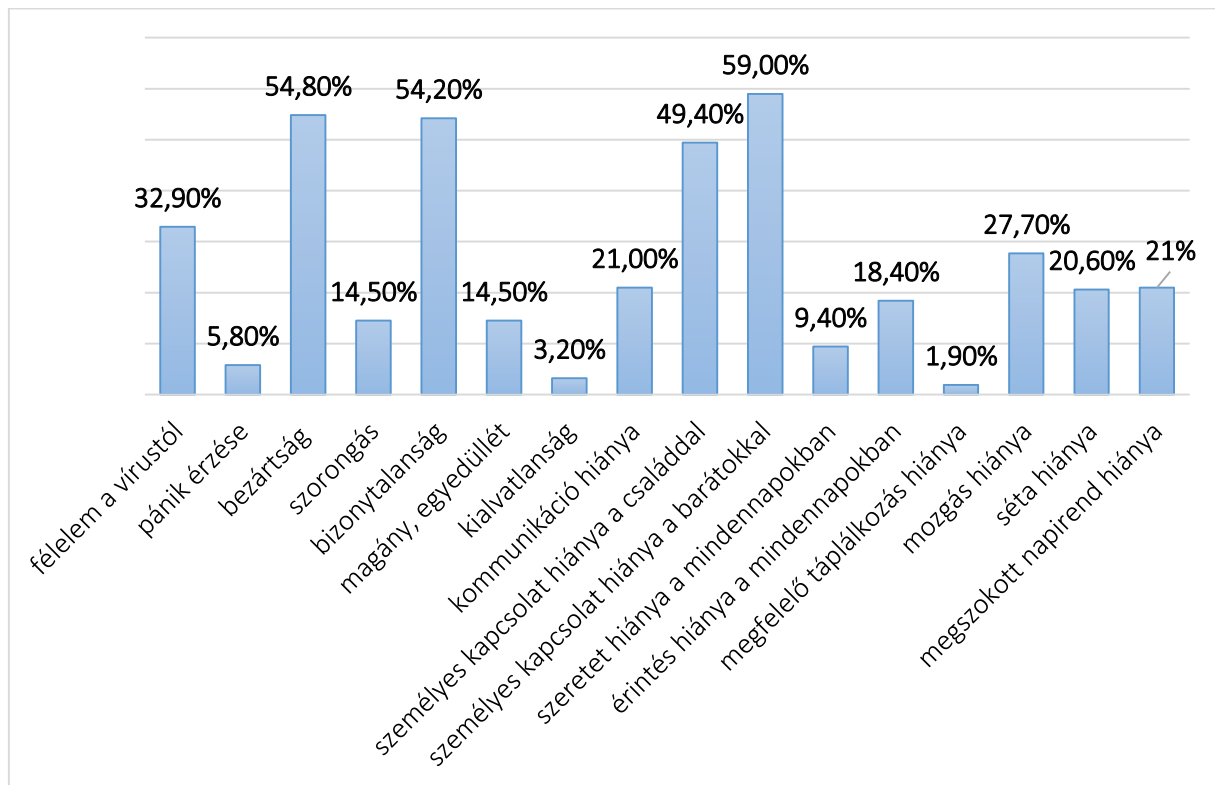
Öröm a Karantén Képzési Program alapítói és szervezői számára, hogy a válaszadók 41,00%-a megemlíti az **EduSenior** Program képviselőivel való online kapcsolatokat is.

A „férjemmel – feleségemmel” való online kapcsolat 8,10%-os megjelenési arányára – a korábbi kérdésekben már érintett – házastársi és élettársi együttélési formák kínálnak magyarázatot.

Megjegyzés: A kutatásban nem számláltuk a kutatás vezetőjével, a koordinátorral, szakértőkkel való telefonos, e-mailes és Messengerrel történő kommunikációt, mely naponta összességében 25-30 esetet jelentett.

9. kérdés

Mi a legrosszabb a karantén-életben - a közel 2 hónapos tapasztalatai alapján? Több választ is megjelölhet.



A 9. kérdésre adott válaszok egyértelműen igazolták korábbi feltételezéseinket. Az időskorú emberek családi és társadalmi szocializációjából is következik, hogy többségük család- és barátszerető ember. Így a családtagok és a barátok távollétét nehezen viselik el (59% és 49,40%). Többen is megjegyezték telefonon: „Egyszerűen hiányoznak és kész!” Hipotéziseinkben az első három hely egyikére vártuk a „félelem a vírustól” választ, nem következett be, ez a válasz lecsúszott a dobogós helyről az ötödikre (32,90%).

A válaszadók több mint 50%-a jelölte a második és harmadik helyen a „bezártság” (54,80%) és a „bizonytalanság” érzését (54,20%). A válaszok aránya egyértelműen megmutatta, hogy a bizonytalanság és a bezártság érzése, a kilátástalanság, a szabadság hiánya igen nagy lelki terhet jelentett és jelent az időskorú emberek életében, kiemelten a karantén körülményei között.

A felsorolt válaszokból két területet szeretnénk még kiemelni:

- A „pánik érzése”, amely válasz az 5,80%-os aránnyal igen csak a végén kullog a sornak. Szintén telefonbeszélgetésekre is hivatkozva tudom megerősíteni, hogy az időskorúak általában nem „pánikolnak”. „Mire jó az?” – kérdezik.
- A másik nem várt eredmény a „táplálkozás hiánya”, amely választ a megkérdezetteknek mindössze 1,90%-a jelölte meg. A kedvező eredmény – megítélésünk szerint – két okra vezethető vissza:
 - egyrészt a családok és az egyedül élők többsége kétnaponta meleg ételt főzött,
 - másrészt a helyi önkormányzati szervek, a civilek, az egyházak és az önkéntesek körültekintő és figyelmes gondoskodásának köszönhetően sikerült élelmiszert és megfelelő táplálkozást biztosítani az idős embereknek a karantén ideje alatt is.

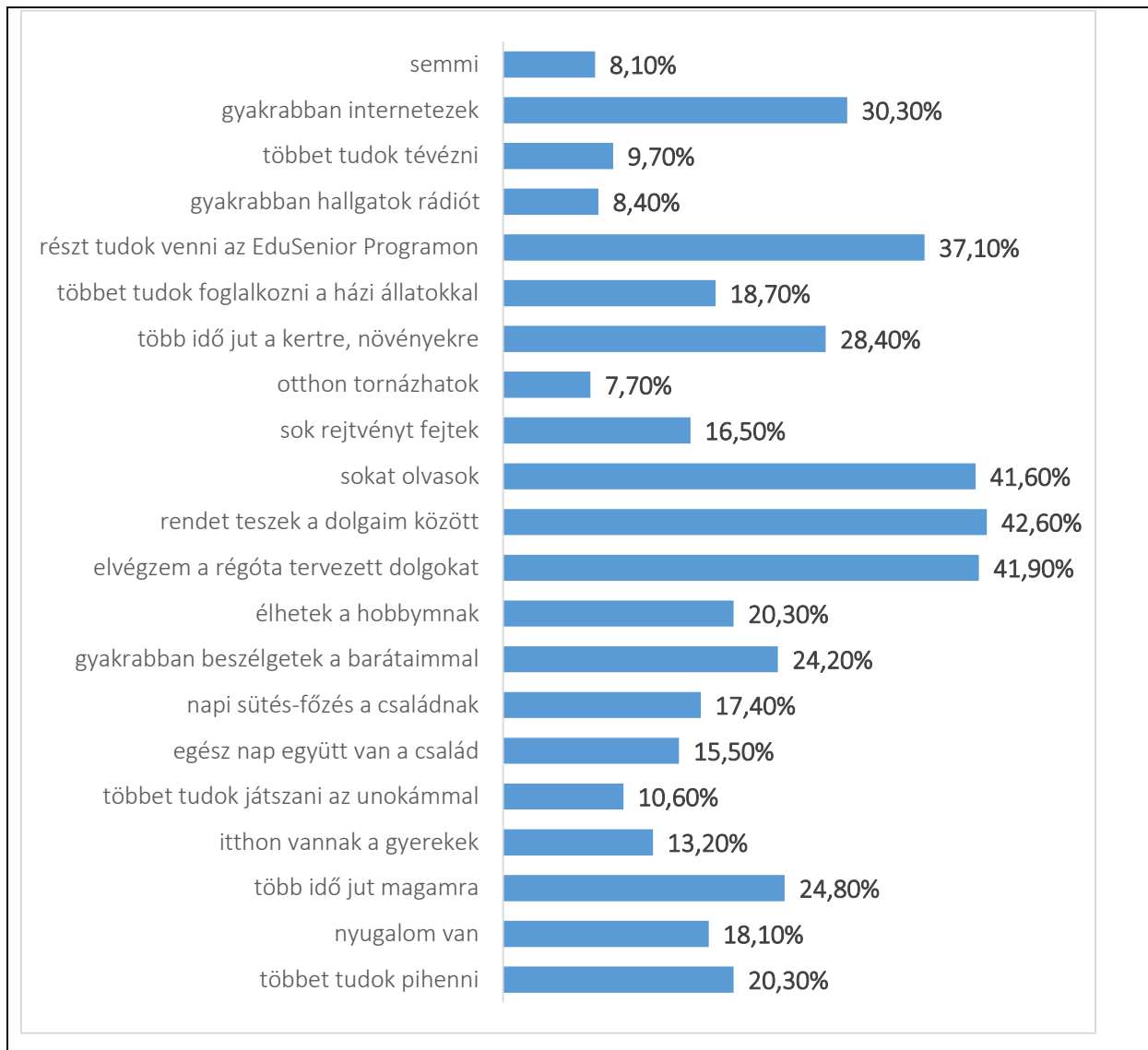
Megjegyzés: Természetesen ez az arány így is rettenetes!

A mozgás hiánya 20,60%-al rangsorolja magát a középső mezőnybe. Az előzetes elképzeléseink szerint azt gondoltuk, hogy az idős embereknek nagyobb igényük van a mozgásra, ezért a mozgás hiánya több idős ember számára jelent majd problémát.

Megjegyzés: A KSH (2019) adatai szerint: „Az idősök körében a megélt és tényleges egészség szempontjából a mentális betegségek megléte a kulcstényező.”

10. kérdés

Mi a jó a karantén-életben? Több válasz is megjelölhető.



A kérdéssel feltevés a pozitív gondolkodás és hozzáállás fontosságát tükrözi. Ez az attitűd ma még talán az idősek körében nem általános, de sokan hisznek a pozitív pszichológia módszereiben. A 10. kérdésre adott válaszok meglehetősen változatosak. Mindenekelőtt megállapíthatjuk, hogy egyetlen, előre megadott válaszelehetőségre sem érkezett 50,00%-ot meghaladó visszajelzés.

A legtöbb „szavazatot” kapta a „rendcsinálás”: a kitöltők 42,60%-a jelölte meg a rendcsinálást mint jó dolgot a karanténban. Ismerve az idős emberek szokásait – ez talán természetes és magától érthető. A „**rend a lelke mindennek**” elv és gyakorlat érvényesült a 2020-as korona vírus által elrendelt karanténban is.

A második helyen „az elvégzem a régóta tervezett dolgokat” tevékenység szerepelt, a válaszadók 41,90%-a jelölte meg ezt a lehetőséget.

Telefonon jött válaszként a következő gondolatok fogalmazódtak meg a kérdéssel kapcsolatban:

- „Addig sem gondolunk a vírusra, meg a járványra!”
- „A pakolás közben mennyi-mennyi régen elfelejtett fotó, tárgy, levél került elő! – Örömmel nézegettük!”

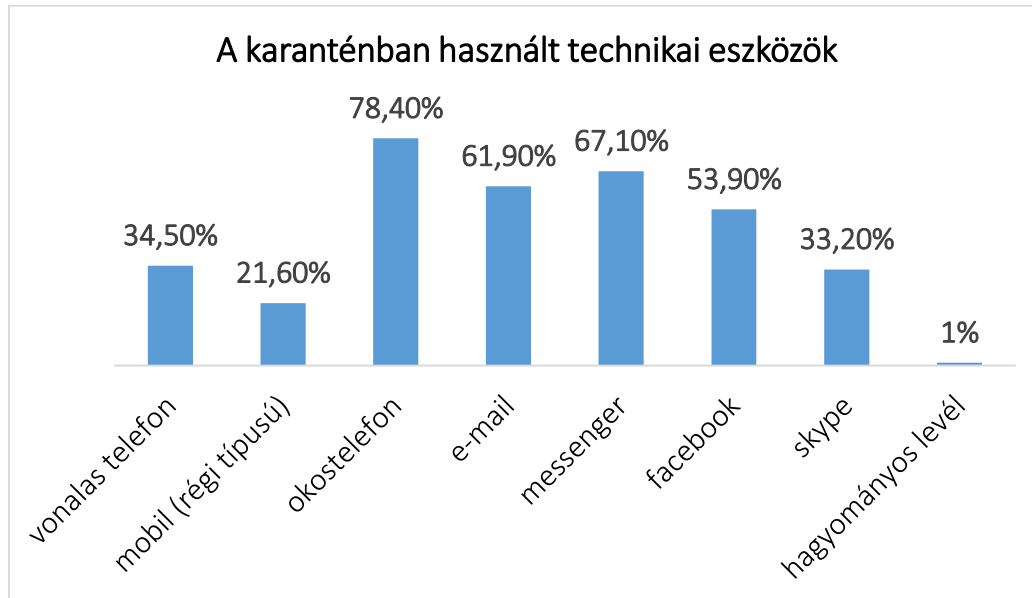
A karantén több lehetőséget ad az időskorú embereknek az **olvasásra**. A megkérdezettek a harmadik helyen jelölték meg a jó dolgok között az olvasást (41,60%). Az EduSenior Karantén Képzési Program és a kapcsolódó kutatás kezdeményezői és tervezői, nagy örömmel vették tudomásul, hogy a negyedik helyre került és így nagyon pozitív megítélést kapott az „**EduSenior** Programjain való részvételi lehetőség” (37,10%)

A kutatásban nem vizsgáltuk a résztvevők lakáskörülményeit, de a települési megoszlásból következik, hogy sokan laknak kertes családi házban vagy sorházban, ahol kert is van. Feltételezhetően ennek köszönhető a 28,40%-os „több idő jut a kertre, növényekre” válasz az összesítésben. Hipotézisünket is alátámasztva ez azt jelzi, hogy az idős emberek megközelítően 1/3-a – a bezártságot feloldva – **örömmel van a friss levegőn, szereti a növényeket és szívesen tevékenykedik** a konyha- vagy virágoskertjében, amely még járványveszélyben is örömforrás részére és pozitív energiákat mozgósít. A vártnál kevesebben (30,30%) jelölték meg az internetet mint pozitív dolgot a karanténban. A megkérdezetteknek mindössze 8,40%-a hallgat rádiót.

A kérdésekre adott sokszínű válaszok jelzik, hogy az időskorú emberek a karantén zárt körülményei között is igen sok – számukra pozitív élményt jelentő – tevékenységet találtak maguknak, melyek elősegítették a szellemi, testi, lelki frissességük karbantartását.

11. kérdés

A karantén ideje alatt milyen technikai eszközt használt a családtagokkal, barátokkal, ismerősökkel való kapcsolattartásra? Több válasz is megjelölhető.



A kutatást előkészítő szakemberek e kérdés meghatározásánál dilemmáztak talán a legtöbbit. Feltételeztük azonban, hogy a célcsoportot alkotó idősödő és időskorú emberek többsége a 2010-es években járt valamilyen szintű **számítógépes képzésre**, sőt néhányan annak az emelt szintű részét is elvégezték. A hipotézisünk döntően beigazolódott.

A felmérésben részt vevő idősödő és időskorú emberek 78,40%-a rendelkezik **okostelefonnal**, ami a várakozásainkat felülmúlta (50-60%-ra számítottunk). A képzési program során is azt tapasztaltuk, hogy az idősek többsége használta is okostelefonját, mégpedig – okosan!

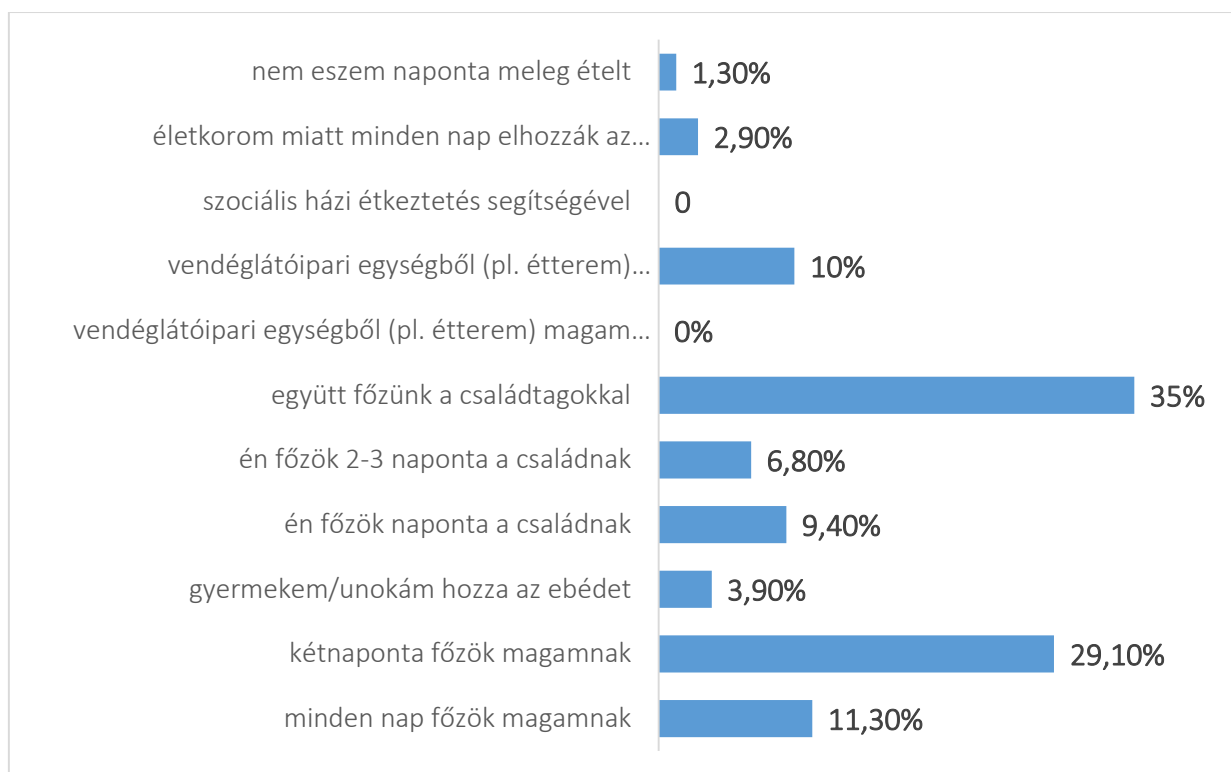
A számítógép használata is igen jó eredménnyel jelenik meg a 11. kérdés összegzésében, mind az **e-mail**, mind a **Messenger** alkalmazása meghaladja a 60 %-ot (61,90 % és 67,10 %). Az e-mail gyakorisága szinte napi jelleggel jelen van a képzési munkában. A „hagyományörzés” is megjelenik a kérdésben, hiszen a résztvevők 34,50%-nak van **vonalas telefonja**. Személyes beszélgetésekben mondták el, hogy a ”MATÁV telefonjaikat családi és baráti körökben – bizonyos kedvezmények birtokában használják.”

A kérdésre adott válaszokban nem jelenik meg, de a személyes telefonbeszélgetések során többen elmondták – főleg a kistélepüléseken élők közül –, hogy szívesen részt vennének az EduSenior Programban, de jelenleg **nincs online elérhetőségük**, vagy nincs a családban

számítógép. A járványveszély miatt a település közösségi házában lévő E-pontot sem tudták használni. Ezek az emberek – őszinte sajnálatunkra – önhibájukon kívül maradtak ki ebből a képzési formából (OLLL). Elgondolkodtató tanulság és mindenképpen megoldásra váró feladat a hátrányos helyzetű térségekben a modern technikai eszközök elérhetőségének és használatának a biztosítása az időskorú embertársaink részére is.

12. kérdés

Hogyan biztosítja magának a napi meleg ételt a karantén ideje alatt? Több válasz is megjelölhető.



Az idősödő és időskorú emberek táplálkozása az egészséges életmód alapvető feltétele. A karantén-élet bizonyos mértékű zártsága, a feltételek – pl.: a közlekedés – részbeni korlátozása megnehezítheti, esetlegesen ellehetetlenítheti az idős emberek – különösen az egyedül élő, magányos emberek – mindennapi életét és táplálkozását. Feltevéseinket és aggodalmainkat a karanténban élő idős emberek **megcáfolták**.

A családban élők esetében a régi jó tradíciók és az átélte különböző nehézségek (pl.: háború, forradalom, járványok) felszínre hozták az „élni tudás és fennmaradni mindenképpen” ösztöneit és tapasztalatait. A **családi együttes főzés** egyértelműen az első helyre került: 35%-

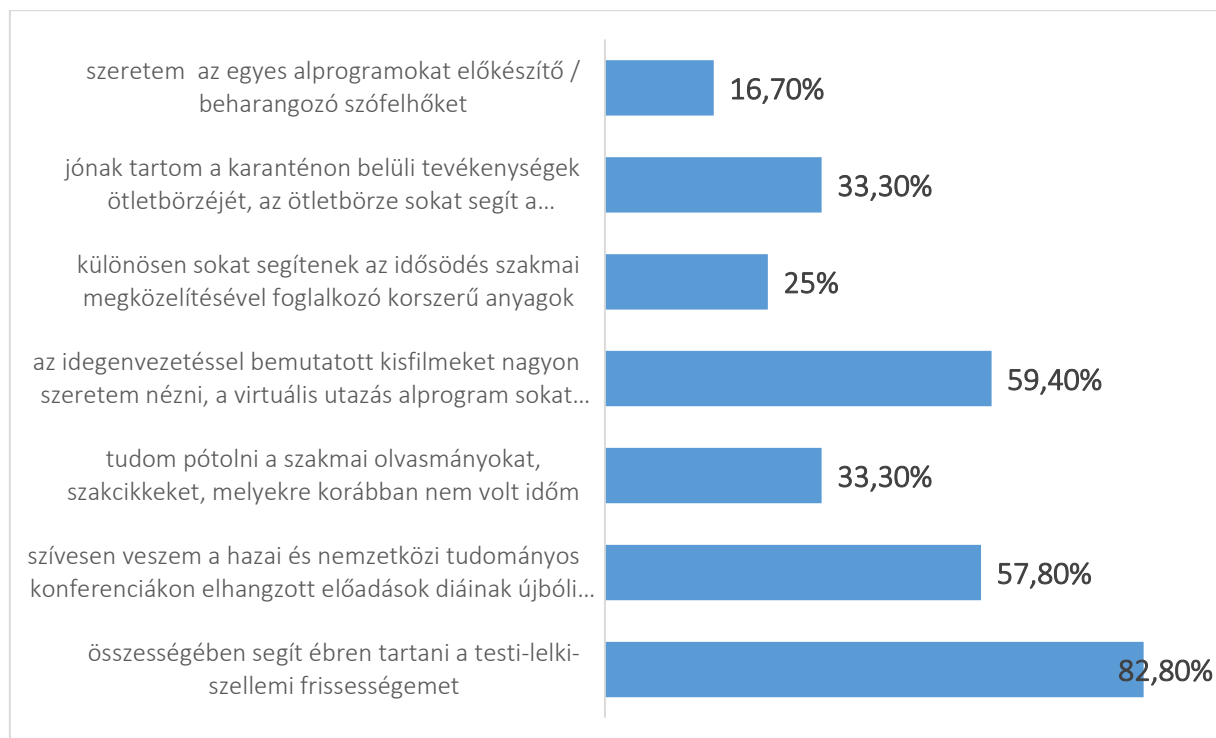
al. A közös főzés mellett megjelenik az egyszemélyes „főző - sütő” családtag jelenléte, aki – nem kényszerből – vállalja és megoldja a család egészére való rendszeres főzést (9,40%). Az egyedül élő időskorúak is többségükben öngondoskodók/önfenntartók, saját maguk oldják meg étkezésüket. Praktikus okokból vannak, akik naponta, vannak, akik kétnaponta főznek meleg ételt karantén körülmények között. A résztvevők 11,30%-a **főz minden nap saját magának**, kétnaponta főz magának 29,10%-a.

A kutatásban résztvevők 10%-a hozatja az ebédet vendéglátó egységekből. Személyes beszélgetésből tudjuk, hogy többségében nem rendszeres az ételrendelés, általában egy-egy kiegészítő étkezést rendelnek. A válaszadók 2,90%-a kapja meg az életkora alapján – 70 éven felüliek – a napi étkezést önkéntesek közreműködésével. Sajnálatos tényként jelenik meg a felmérésben: Az idősödő és időskorúak 1,30%-a nem eszik naponta meleg ételt.

13. kérdés

Megítélése szerint miben segít a karantén idején a "Maradj Otthon - EduSenior Karantén Képzési Program" (a szakmai anyagok, a színes kísérő filmek, a kreativitást igénylő alkotó feladatok, az egyéb mellékletek, kérdések, beszámolók stb.)? Több válasz is megjelölhető.

Ez a kérdés azoknak szólt, akik részt vesznek az EduSenior Programban.



A kutatás tervezési folyamatában egyértelmű volt számunkra, hogy egy külön kérdésben foglalkozunk a program fogadtatásával, eddigi hatásaival az eltelt időszak – jelen esetben két és fél hónap – tapasztalatai alapján. A célcsoport, a részt vevő szervezetek és szakértők szakmai hozzáállása egyértelműen pozitív volt, mind Miskolc városban, mind a megyénkben, régióinkban több állami és civil szervezet vezetői és munkatársai, továbbá az önkéntesei is jelezték együttműködésüket. Az Alapítás idején így kezdtünk munkánkhoz és jelenleg is így folytatjuk.

Az első alprogramunk kibocsájtása után – a fogadtatás váltakozó volt – többen csak olvasni szerettek volna, kevesebben kívántak fogalmazni vagy megírni a feladatokra válaszaikat. Ezért is igyekeztünk az „**online életen át tartó tanulás időskorban**” új formáit színesíteni olyan tartalmakkal, mint a virtuális utazás és a szenior kreativitás. Ez óriási lendületet adott a programban résztvevők számának növekedésében és aktivitásukban. Örömmel vettük és fogadtuk programjaink országosra való kiterjedését és Németországban való megjelenését.

A kirándulások, a túrák, az utazások igen kedvelt és gyakori tevékenységek az idősödő és időskorú emberek mindennapi életében. Ezért fogadták nagy lelkesedéssel és aktív hozzáállással a III. Alprogramunkat, melyet közösen kereszteltünk el „virtuális utazás”-ra. Az **EuroMiskolc Travel Utazási Iroda** mint Társalapító csodálatos úti filmjeivel, program leírásaival igen sok érdeklődőre, követőre és megfejtőre talált. A válaszok összesítése is igazolja a hipotézisünkben megfogalmazottakat a turizmussal kapcsolatban, amit a megközelítően 60%-os eredményes visszajelzés igazol.

A **DeCork Ageing Kreatív Nyugdíjas Klubbal** történő közös alprogram létrehozása óriási lendületet adott a karanténban élő nyugdíjas Társainknak az alkotó, kreatív munkakedvnek, melynek eredményeként létrejött egy kiállítás megrendezésének az igénye a járvány befejezése után.

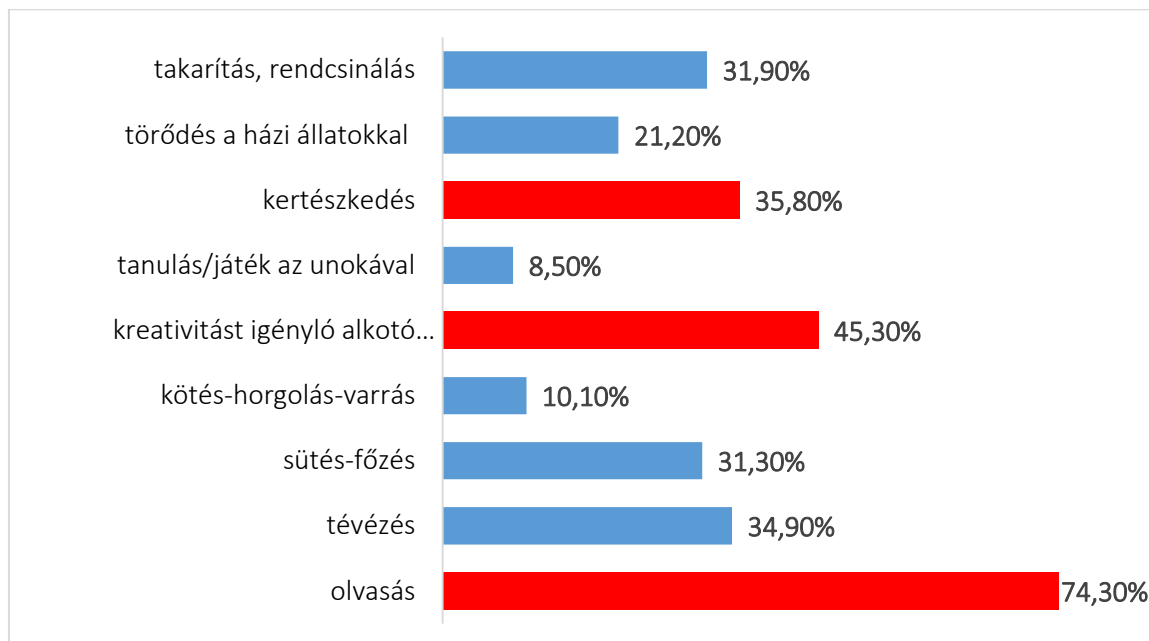
Két MTA doktorunk, Prof. Dr. Dinya Zoltán és Prof. Dr. Semsei Imre, valamint Dr. Boga Bálint ny. főorvos korábbi **tudományos konferenciáinkon tartott előadásainak** szakmai anyagai, diafilmjei szintén egy külön „szakmai olvasótábort” hoztak össze. Akik eredetiben hallották, azok felelevenítették, rögzítették a számukra fontos és megszívlelendő tanulságokat, akik nem vehettek részt az előadásokon, most merültek el egy-egy diasorozat szakmai-emberi üzeneteiben (50-60%).

A program tervezésekor tartottunk az online technika használatától. Bebizonyosodott, hogy előzetes feltételezésünk megalapozatlan volt, mert a kutatásba bekapcsolódott 319 idősebb és időskorú ember megoldotta ezt a feladatot is. Erre a legegyszerűbb visszaigazolás a „digitális kis közösségek” létrehozása, az azon belüli ötletelés, a segítség, egymás felkészítése az önfenntartásra, az egyedül élő, magányos társaik biztatása, a napi kommunikáció biztosítása.

Elismerésre méltó a nyugdíjasklubok Vezetőinek ez irányú kezdeményező munkája az „egyedül, de együtt” elv és gyakorlat megvalósítása. Összességében az EduSenior Program a megkérdezettek visszajelzései alapján jól vizsgázott, az „első tűzkeresztséget” eredményesen teljesítette. Itt említjük meg, hogy az eltelt két és fél hónap szoros együttműködése során többen javasolták, hogy az EduSenior Program online speciális felnőttképzési változatát gondoljuk tovább és a járvány után is folytassuk, elsősorban egyedül élő, magányos, kevésbé mozgás képes, de az életen át tartó tanulás iránt érdeklődő nyugdíjas Társaink, valamint a képzési helyektől távol eső, hátrányos településeken élő, aktív időskorú Társaink körében.

14. kérdés

Melyek az Ön számára legkedvesebb elfoglaltságok a karanténban? Több válasz is megjelölhető.



A 14. kérdésben részben visszaköszön a 10. kérdés, hiszen a legkedvesebb karanténbeli foglalkozásokat, tevékenységeket kérdezi más megközelítésben. A kérdés ismételt **pozitív megközelítésben** keresi a válaszokat a kutatásban részt vevők körében. E kérdésünknel talán a legegységesebben bizonyított a hipotézisünk, mely szerint feltételeztük, hogy a karanténéletben az idősek egyik – megszokott, rendszeresen művelt – tevékenysége, az **olvasás** előtérbe kerül és az idősek idejük egy részét, illetve nagy részét azzal fogják tölteni. A 74,30 %-os jelölés ezt a feltételezésünket maximálisan igazolja. Megerősítette elképzeléseinket az Ageing kreatív klubok munkájára adott pozitív visszajelzések aránya. A 45,30 % azt jelzi, hogy a megkérdezettek közel fele örömmel vesz részt **kreatív tevékenységekben**. E tapasztalatokra is építkezve hozták létre az Alapítók a III. Alprogramjukat, amelynek középpontjában a kreativitás áll.

A 14. kérdésre adott válaszokban is megerősítik az időskorúak a **kertészkedés** iránti elkötelezettségüket (35,80%). Ma már egyre több idős ember – különösen az egyedül élők – tartanak kis állatot lakásukban. Ennek is köszönhető, hogy a kis állatokkal való törődés 21,20%-al jelenik meg az összesítésben.

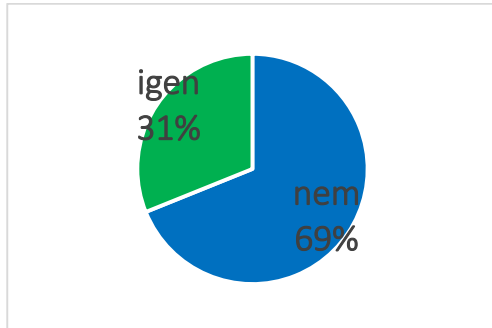
Az időskorúak egy része a karanténban is sokat néz **TV-t** (34,90%), ez a résztvevők 1/3-át jelenti. Vita kérdése lehet, hogy ez az arány sok vagy kevés? Mindenképpen jellemző a karantén időszakra **a rend, a tisztaság, a takarítás** igénye és rendszeressége, mely most párosult az előírt fertőtlenítési munkákkal (31,90%).

Meglepetésként jelent meg az összesítésben a „tanulás, játék az unokával” kérdésre adott mindössze 8,50 %-os válasz. A telefonbeszélgetések nem ezt támasztották alá, hiszen hallottam: „multifunkcionális Nagyiról”, „rohanó Nagyiról”, „sakk Papáról”, „matek Papiról”, „Digi Papáról”. Feltételezhetően ezek az esetek a több unokás nagyszülőket érintette és kevésbé a többséget (volt olyan Nagyi, aki hat unokájával tanult „szimultán”).

Jelzés értékűek még azok a telefonok is, melyek során a Nagyszülők jelezték, hogy nem értik az online tanulást, így segíteni sem tudnak és mernek. Egy szűk réteg jelezte, hogy náluk nincs wifi elérhetőség és így nem is tudnának az unokával együtt tanulni. Alkalmanként az EduSenior programról is a helyi klubvezető tájékoztatja a kistélepüléseken élőket – papír alapon, akit lehet.

15. kérdés

Ha lehetősége lenne - méltányos költségtérítés mellett - beiratkozna-e egyetemi képzésre?



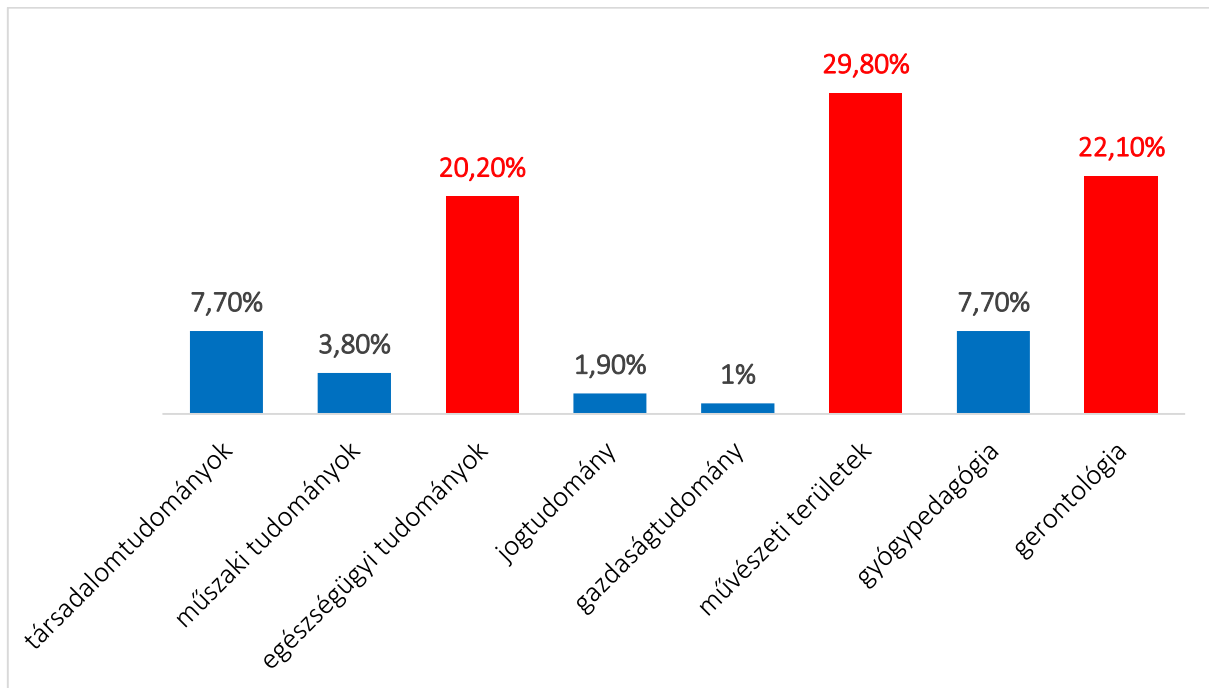
A kutatás kezdeményezői ezen a kérdésfeltevésen is vitatkoztak. A vita lényege, hogy szükséges-e, van-e értelme egyetemi képzéssel kapcsolatban bármit kérdezni. Szerencsére a kérdés támogatói maradtak többségben, köszönhetően annak a ténynek, hogy az idős és időskorú emberek egy részében – talán ma még kisebbségükben – kialakult a tanulás iránti érdeklődés.

Ma már mind a Szépkorúak Akadémiái, mind az Észak-magyarországi Szenior Szabadegyetem órarendjében rendszeresen szerepel a „LLL” téma, annak hazai és nemzetközi tapasztalatai, lehetőségei, az idősödő és időskorú emberek tanulásának hatása az egyénre, családra, társadalomra és gazdaságra stb.

A válaszadók megközelítően egyharmada (31%) válaszolt pozitívan erre a kérdésre, ami meghaladta várakozásinkat. A legbátrabb feltételezés is 15-20%-ban maximálta az érdeklődést a felsőoktatási tanulmányok iránt a Szeniorok körében. Megítélésünk szerint ezzel az eredménnyel érdemes tovább foglalkozni, mélyebb kutatásokat végezni és ezen a területen is egy paradigmaváltást előkészíteni.

16. kérdés

Ha "igen", akkor milyen képzési területen tanulna tovább?



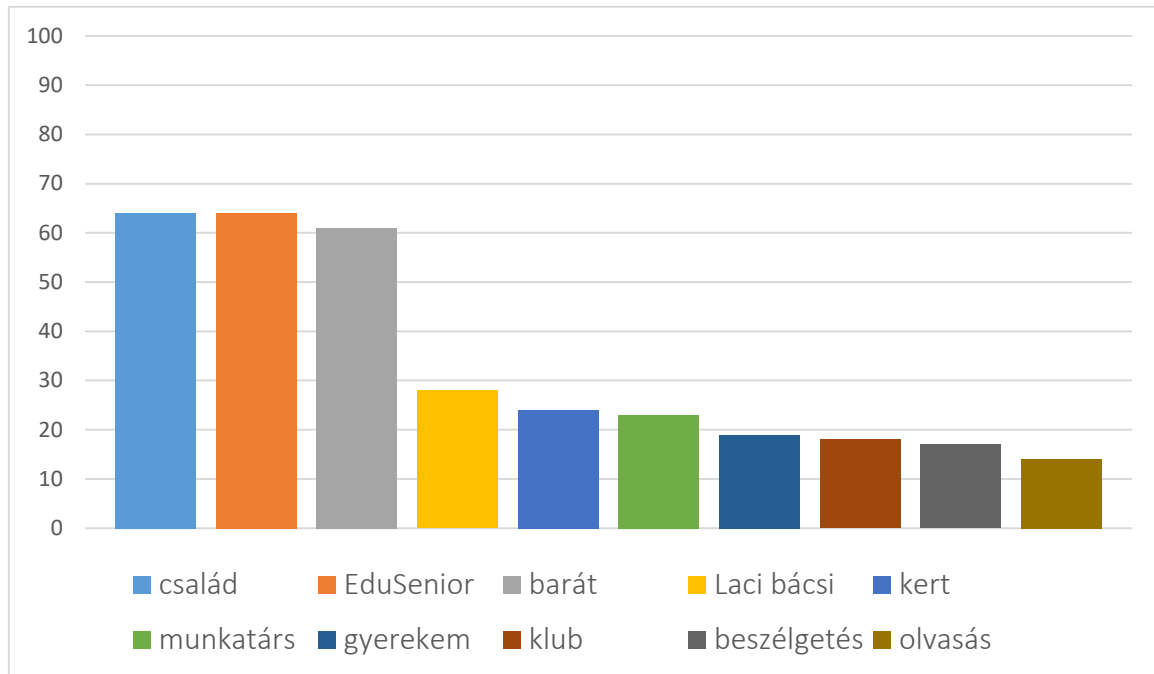
A nemzetközi tapasztalatok egyértelműen alátámasztják, hogy az idősödő és időskorú emberek tanulási érdeklődése elsősorban a művészi szakterületek felé irányul, pl.: zene, hangszer, festészet, szobrászat, fotó, film stb. A 29,80 %-os választás azt is jelenti/jelentheti, hogy a magyar időskorúak felsőoktatási irányultsága megközelítően azonos az európai felsőoktatási gyakorlati tapasztalatokkal.

Nem meglepő a gerontológia – geriátria iránti szintén aránylag magas érdeklődés. Erre egyértelmű bizonyíték az Akadémiák és a Szabadegyetemek állandóan emelkedő száma, az előadásokon való fegyelmezett, aktív részvétel, a hiányzás nélküli kurzusteljesítések. Itt szeretnénk megemlíteni az online rendszerben működő EduSenior Karantén Képzési Programunkat, melynek öt Alprogramján jelenleg is több mint 120 fő vesz részt igen aktívan, kitartóan és a feladatok eredményes teljesítéseivel. Ezen kívül plusz 30-40 fő csatlakozik egy-egy programhoz.

Harmadik helyre az egészségügyi tudományok kerültek. Nem véletlenül, hiszen az idősödő és időskorú emberek iskolai végzettségének emelkedésével egyértelműen érzékelhető az egészséges öregedésre való tudatos felkészülés igénye.

17. kérdés

Mi segítette eddig a legjobban a karantén zártság oldását? Mi erősítette a legjobban a testi és lelki immunrendszerét a karanténban?



A „végén csattan az ostor” közmondás a 17. kérdésre adott válaszok aktivitásában jelenik meg, teljesedik ki. A nyitott kérdésre a 319 válaszadóból 283-an válaszoltak – egy válaszadó több dolgot is megjelölt. Számos olyan tényezőt jelöltek meg a kitöltők, amelyek segítettek a karantén zártság oldását. Értékelésünkben először az első tíz, leggyakrabban megjelölt tényezőt említjük meg.

- 1) A legtöbben a **CSALÁDOT** jelölték meg. Az idősödő és időskorú emberek a karantén alatt is a családjuk közelségében érezték a megnyugvást, az objektív és szubjektív biztonságot, a védelmet.
- 2) Az **EduSenior PROGRAM** alapítói örömmel állapították meg, hogy mind az Alprogramjaik, mind a technikai eszközök segítségével nyújtott napi kapcsolatok, beszélgetések segítettek a megnövekedett szabadidő hasznos eltöltésében. Hipotézisünkben a családra igen, Programunkra nem számítottunk az első három helyen.
- 3) A harmadik helyen a **BARÁT**, a **BARÁTSÁG** szerepel, mint olyan tényező, amely képes volt oldani a karanténban tapasztalt zártságot, szorongást. Az igaz barát valóban

végigkíséri az embert életútján és az igaz barátságot – különösen a nehéz helyzetekben – tudjuk értékelni és tisztességgel megtartani.

- 4) A „**LACI BÁCSI**” jelenléte került a negyedik helyre. Az eltelt 2,5 hónap alatt „Laci bácsi szinte beköltözött hozzánk, itt él közöttünk, mert bármikor megszólítjuk, bármikor jelentkezünk, Laci bácsi készségesen és türelmesen beszélget velünk, nyugtat, biztat, erősít bennünket!” – ahogy azt sokan mondták.
- 5) A kutatás előkészítése során sokszor előtérbe került a célcsoportunk növényekhez, állatokhoz, kerthez, **KERTI MUNKÁKHOZ** való kötődése. Egyértelműen igazolódott a válaszok összesítése során – feltételezhetően a családi házakban élők és az „erkély kertészet” művelői körében – a hipotézisünk.
- 6) Talán nem számítottunk ilyen mértékű jelenlétre, de úgy látszik – és igazolódott is –, hogy a régi jó „szaki bácsi”, a **MUNKATÁRSÁK**, a munkahelyi kollektíva, a közösségi összetartozás érzései a karantén idején is meghatározó helyre kerültek. Nem összegezve, de mégis egy részbeni megállapításként jelezve, levonhatjuk azt a következtetést (az első öt tényező alapján), hogy az idősödő és időskorú embereknek a karantén-életük során – életük biológiai fenntartása mellett – az egyik legnagyobb szükséglete a biztonság, a szeretet, a személyes jelenlét a családban, a közösségben. Az összetartozás érzése és biztonsága, a valakihez való tartozás (ember, közösség, növény) meghatározó és alapvető szükséglete az embernek.
- 7) Ha egy kicsit tévedtünk a hipotéziseink meghatározásánál, az a **GYERMEKEK, UNOKÁK** esetében történt. Előkelőbb helyre terveztük a kapcsolatokban, az együttlét erősítésében a gyerekek és unokák közvetlen jelenlétét (6. hely). Többen jelezték a web kamerás napi kapcsolatot gyermekeikkel, melyek enyhítették az időskorú emberek zártságát, félelmeit.
- 8) A **NYUGDÍJASKLUBOK** – legyenek állami, egyházi, civil, egyesületi klubok – a mindennapokban is igen sokat tesznek az idősödő és időskorú emberek aktivitásának, tevékenységeinek szervezésében. A rendszeres közösségi élet, a személyes találkozások, túrák stb. fontos szerepet játszanak az idősek életében. Az online életen át tartó tanulás közben a klubok digitális közösségeket hoztak létre, amelyek biztosítják a személyes kapcsolatok fenntartását, a „napi életjel adását”. A hipotéziseinkben a nyolcadiknál magasabb értéket vártunk.
- 9) A családon belüli és a karanténon kívüli életben (pl. piac, bolt, séta stb.) – a speciális előírásoknak megfelelő – találkozások, egymás üdvözlése és a **BESZÉLGETÉSEK** nagyon fontosak, szükségesek és jóleső érzéseket kiváltó események az idősek életében.

Gyakran – az azonos élethelyzetre való tekintettel – megbékélést is jelentenek. Az „utcai fórumok” így a „jól kibeszéltem magam” érzések szinterei lettek, s részben egy érzelmi megnyugvást is jelentettek. A beszélgetések a gyakorisági sorrendben a 9. helyre kerültek.

10) Az **OLVASÁS** mint szabadidős tevékenység a 10. helyen szerepel. Meggyőződésünk, hogy nagyon sok az olvasó idős ember, de feltételezhetően pl.: a szakmai anyagokat, diákat vagy útleírásokat nem itt „számolták” el. A kutatást előkészítők úgy vélték, hogy az olvasás és a tévzés ettől előkelőbb helyen szerepel majd a gyakorisági listán.

A kérdőív kitöltésében részt vevő 319 idősödő vagy idős ember a karantén zártság elleni védekezés, a testi-lelki-szellemi frissesség megtartása érdekében a további, igen változatos, színes, frappáns, néha teljesen egyedi megoldásokat sorolta fel. A felsorolás azt tükrözi, hogy az idős korúaknak ebben a nehéz helyzetben, a veszélyes körülmények között, a koronavírus-járvány idején igencsak helyén volt az eszük és a szívük is. A találékonyságuk, a bölcsességük az évtizedeken keresztül megszerzett praktikus intelligenciájuk, az életen át tartó tanulás friss ismeretei mind-mind közrejátszhattak e korosztály életrevalóságában és életben maradási ösztöneinek – a tanult ismeretek birtokában történő – alkalmazásában.

A több száz tényezőt felsorakoztató listából ezért néhányat még szeretnénk kiemelni.

- házi és ház körüli munka, kerítésfestés, főzés a szabadban
- séta, pihenés
- unokákkal játszás
- önállóan végzett torna
- külső kapcsolatok
- megszokott és új, tanult tevékenységek végzése
- TV műsorok nézése, kabaré filmek nézése
- kreativitás/alkotás, rajzolás, napló írása
- tanulás
- csetelések
- éneklés, zenehallgatás
- rengeteg gyümölcs fogyasztása, vitaminok fogyasztása
- nem hallgattam híreket

Szeretnénk továbbá néhány egyedi és figyelemre méltó tényezőt is megemlíteni a felsorolásból:

- Bagdi Emőke előadásai
- Béres cseppek használata
- házi orvos tanácsai
- gyógygombák, gyógyteák
- a hitem
- erősítő gyakorlatok, szobakerékpár
- viccmondás
- szent misén való részvétel
- a macskám
- józan parasztság
- kvíz játék
- meditáció
- Simonton csoport
- új napi- és házirend kialakítása
- foltvarrás, szájmaszk-készítés saját varrógépemen
- optimizmus, pozitív gondolkodás
- pálinka
- segítség a rászorulóknak
- semmi

Mint látjuk ebből a távoiról sem teljes felsorolásból, az idős emberek meglehetősen szerteágazó védekező reflexeket, egészséges életöszönt, tanult és hozott értékeket, tapasztalatokat, pozitív gondolatokat mozgósítottak a vírus elleni védekezésben és a karantén-élet elviselhetővé tételében. Emellett a Szépkorúak többsége berobbant a digitális közösségekbe, a lehetséges digitális színterekre, melyek a kapcsolatokat, a kommunikáció lehetőségét és a tanulást, szórakozást biztosították számukra.

V. ÖSSZEGEZÉS

Kutatásunk – a speciális helyzetre és időre való tekintettel – **egyszeri és megismételhetetlen**. Hatása, eredményei, üzenetei mind az érintett célcsoport részére, mind a jelen időszak idősödő és időskorú társadalmára, de a jövőre nézve is tanulságos és hasznosítható gondolatokat, konkrét tapasztalatokat tartalmaz. A kutatás eredményeit figyelmébe ajánljuk az egészségügyi és a szociális területeken dolgozó vezetőknek, szakembereknek. A kutatásban részt vevők üzennek a családjuknak, gyerekeiknek, unokáiknak, a társadalomnak, a gazdaságnak, a XXI. század harmadik évtizedében élőknek az időskorú emberek általános és egyedi szükségleteiről, igényeiről, melyek a jövő szolgáltatásfejlesztések alapjai lehetnek, de üzennek az idősüggyel foglalkozó döntéshozóknak is az időseket érintő paradigmaváltás elősegítése érdekében!

Az egyes kérdéseknél kitértünk a kutatás hipotéziseire, azokra a konkrét válaszokat megadtuk. Összesítve megállapíthatjuk, hogy feltevéseink többsége helytálló volt. Néhány esetben azonban előfordult, hogy a karanténban élők válaszaik nem támasztották alá a tervezett arányokat.

Összegezve az **EduSenior Karantén Képzési Program I. kérdőíves kutatásának** eredményeit, megállapíthatjuk, hogy az online kérdőíves módszer jó néhány – részben vagy egészében – új elemet hozott felszínre az időskorúak életéről, mégpedig egy speciális, egyedi, nem mindennapi helyzetben: a karantén körülményei között. Ezek közül a legfontosabbak: az életen át tartó tanulás fontossága és a tanulás kiterjesztése az online térre (OLLL), az alkotó tevékenységek, az informatikai tudás szükségessége, az önfenntartás, önmegvalósítás lehetőségei, az összetartozás érzése és szükségessége.

A kutatás eredményei megerősítették azt a véleményt, mely szerint az idős emberek egy aktív csoportja képes az új helyzethez, az új körülményekhez pozitívan alkalmazkodni, a zártság negatív hatását kreatív tevékenységekkel, életen át tartó tanúlással, összefogással csökkenteni, azt jól elviselni, segíteni egymáson, családjaikon. Képesek összefogni barátokkal, volt munkatársakkal, közben alkotni, napi háztartási munkát végezni, a lehetőségeken belül játszani, tanulni az unokákkal, dédunokákkal, segíteni az egyedüllét, a magány elviselését, a digitális technika tanult ismereteivel közösségeket alkotni. Árnyalja a pozitív megállapításainkat azon nyugdíjas társaink helyzete, akik hátrányos helyzetük miatt – elsősorban a kistélepléseken – mégsem érik el sem személyesen, sem intézményesen egy ilyen speciális helyzetben a XXI.

század harmadik évtizedében a technika ma már egyre inkább teljes körben elérhető vívmányait.

Dobos László

3.Kor Egyetem Alapítvány, Miskolc

lanodobos@gmail.com