



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 kérdőves 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

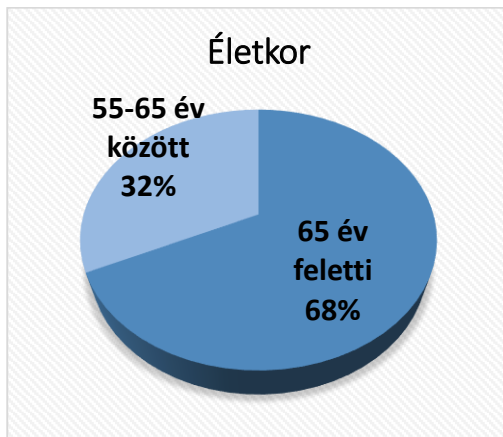


A kitöltők számára és nemi megoszlására vonatkozó adatok alapján megállapíthatjuk, hogy itt egyértelműen a **Hölgyek** vezetnek, arányuk **több mint 2/3-os**. Ennek egyik oka lehet a téma iránti nagyobb érdeklődésük, valamint a nőkre jellemző szorgalom. Az eredmények értékeléséhez azonban idézünk egy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

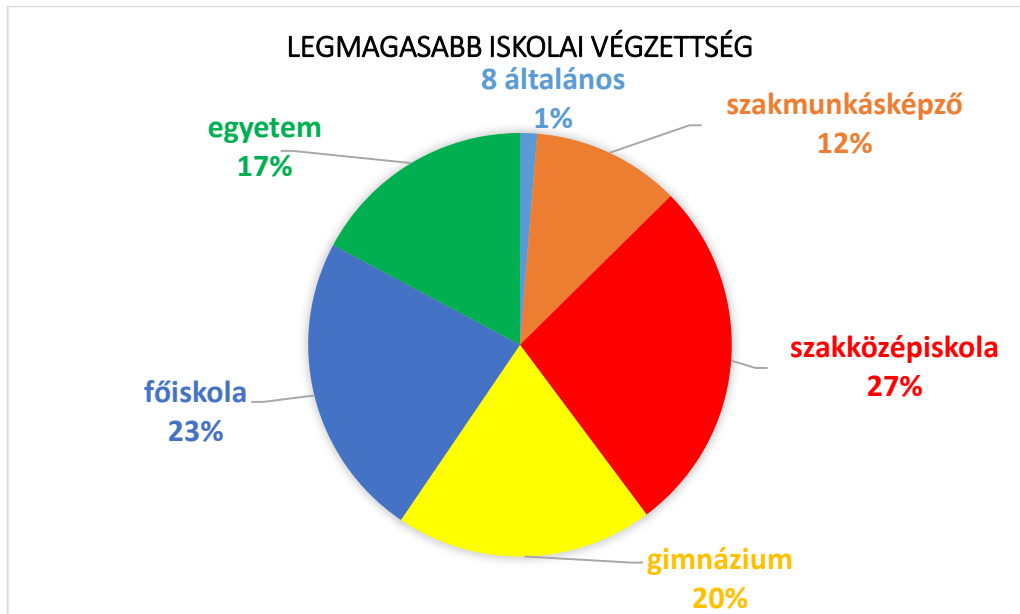
Egyre több 65 éven felüli ember folytat tevékeny életet, végez különböző feladatokat az otthoni háztartásban és a közösségekben, intenzívebben törekszik a minőségi, méltóságteljes időskor megélését elősegítő életmódra.

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 karkedvezményrel 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

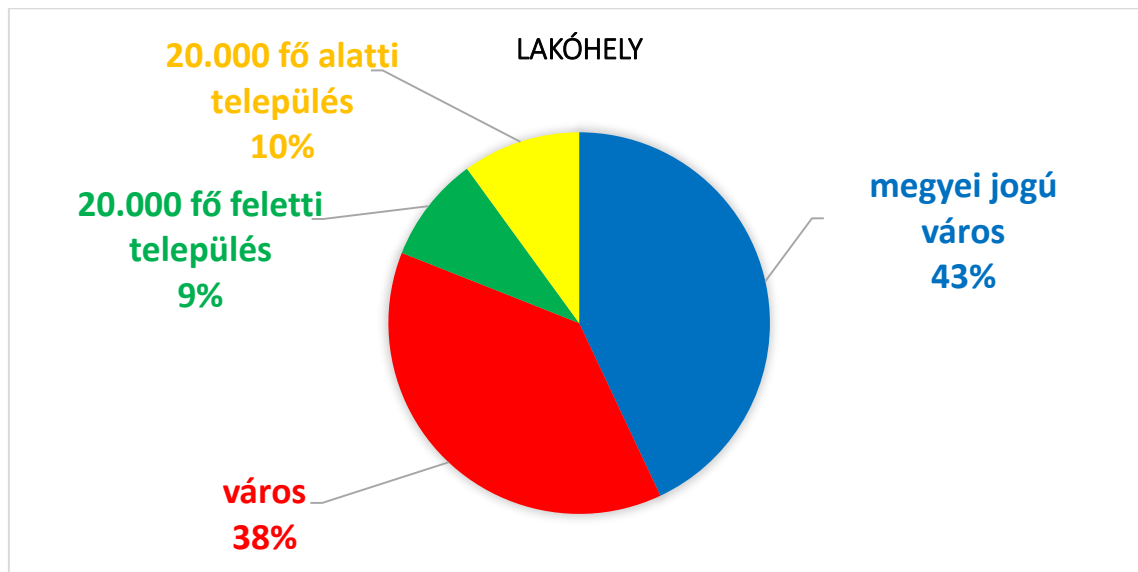


A résztvevők iskolai végzettsége – a kérdőíves kutatásba bevont személyek kiválasztása által – részben előre meghatározott volt. A **Szépkorúak Akadémiája** és a **Szabadegyetemek** hallgatói esetében a bemeneti követelmény minimum a középfokú végzettség. Ennek megfelelően magas a gimnáziumi és szakközépiskolai 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



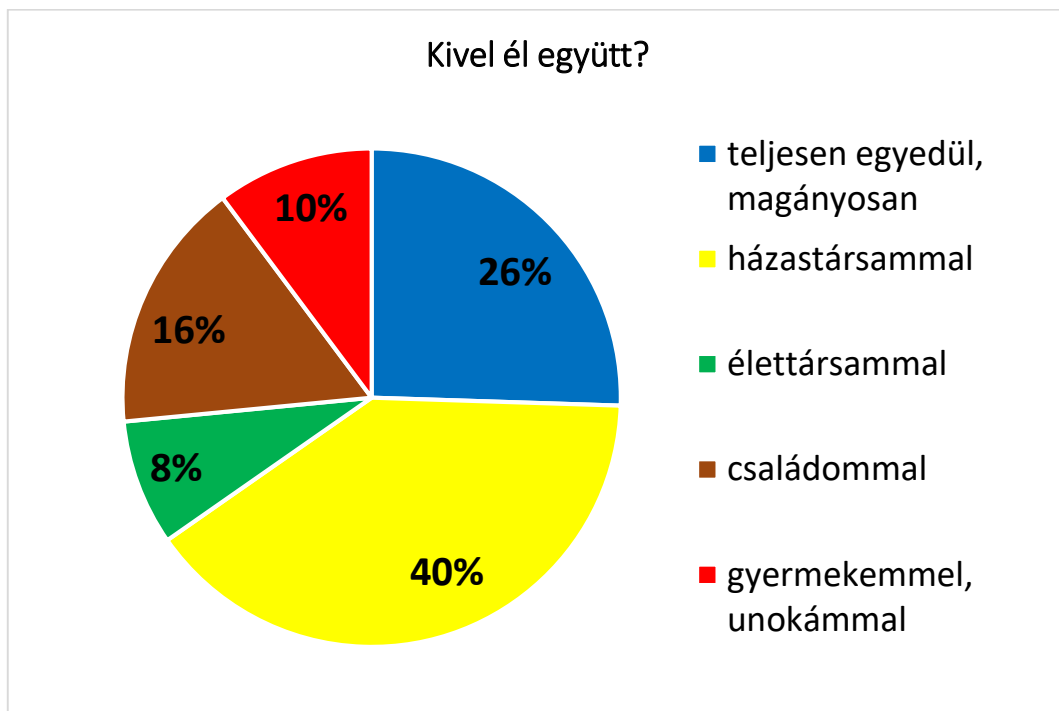
A Miskolcra kiinduló kutatásban jellemzően – és érthető módon – a **miskolci nyugdíjasok** felülreprezentáltak (43%). A „város” kategória összességében (a 38%-os részvételi aránnyal) azt jelzi, hogy **a városokban élő nyugdíjasok** érdeklődése növekszik az őket érintő szakmai és általános témák iránt. 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 felülik – 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.

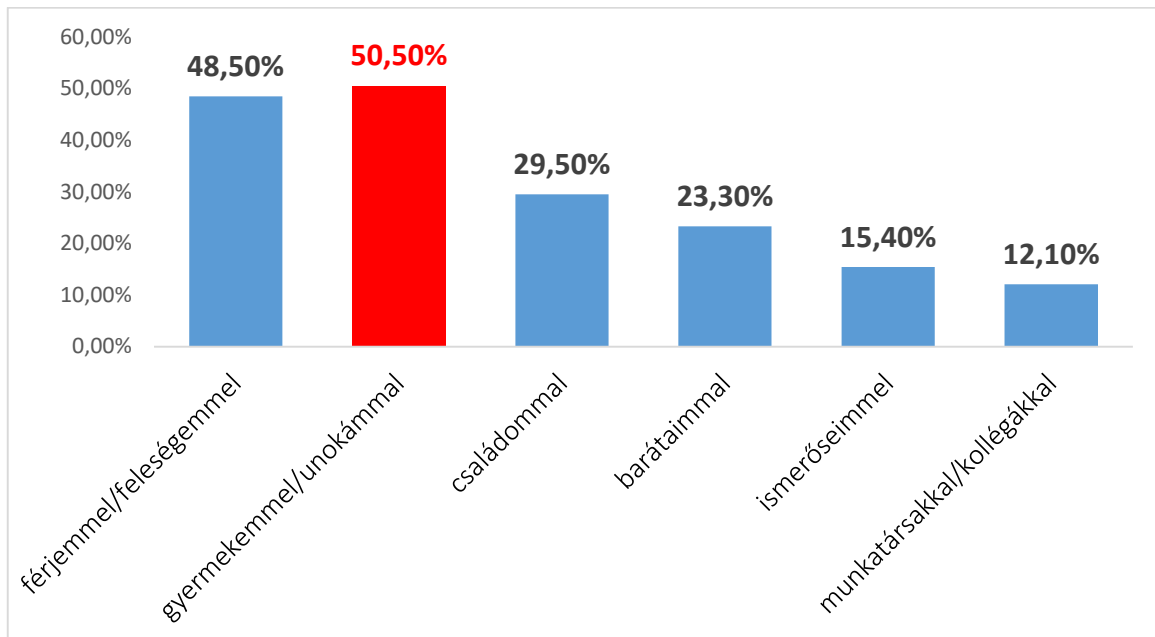
6. kérdés



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.

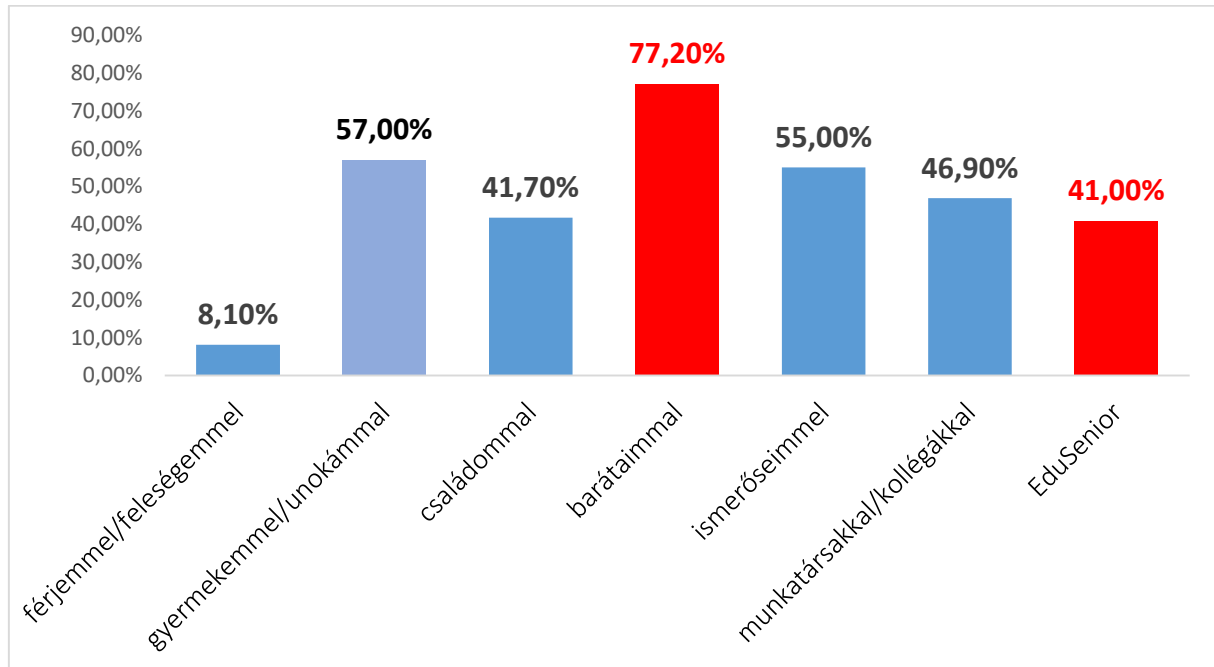


A személyes kapcsolattartás a karantén idején feltételezi a konkrét együttélést, a folyamatos együttléteket. A családi kapcsolatok alakulása a korábbi kérdésekre (5, 6) adott válaszok következménye is: a személyes kapcsolat **a közvetlen családtagokkal** a jellemző. A válaszadók 48,50%-a a házastársával, 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%).

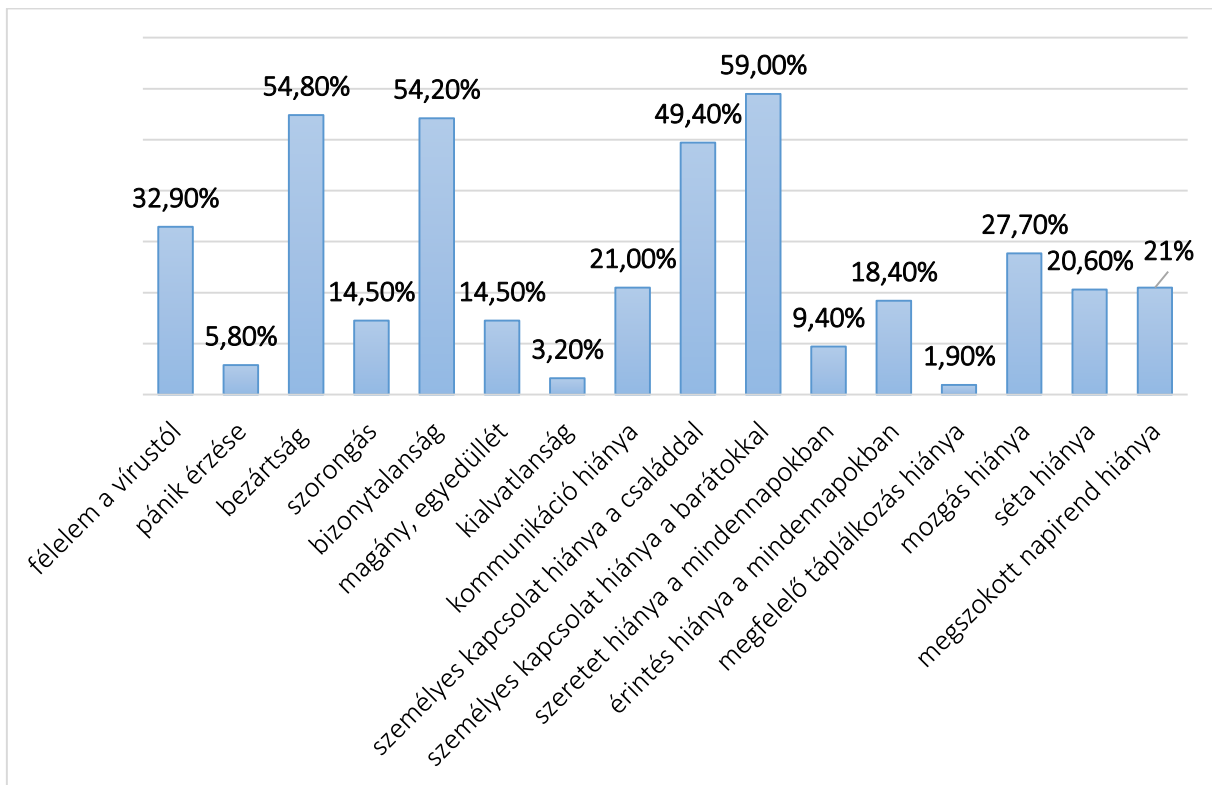
Öröm a Karantén Képzési Program alapítói és szervezői számára, hogy a válaszadók 41,00%-a megemlíti az **EduSenior** Program képviselőivel való online kapcsolatokat is.

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.

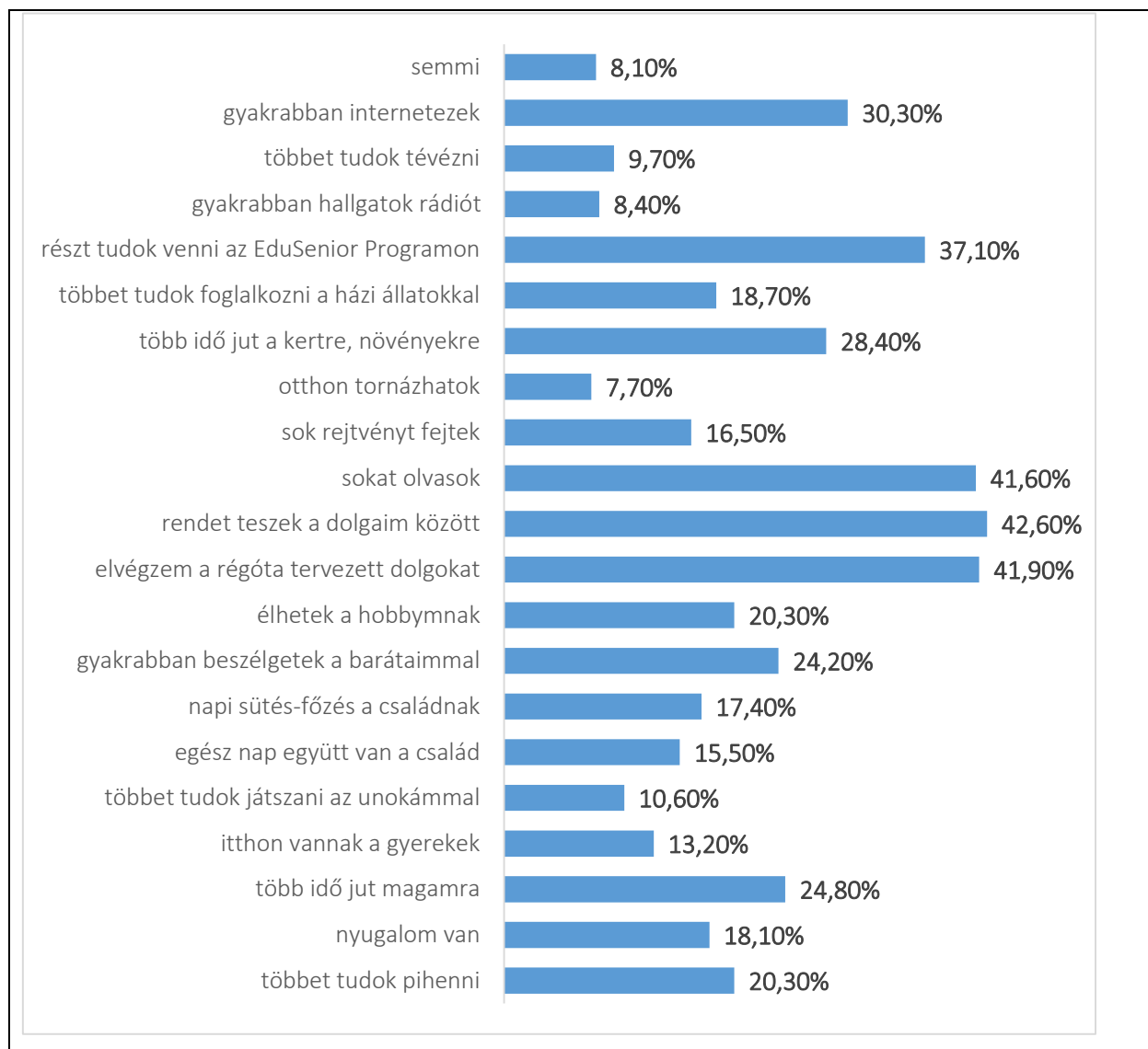
Megjegyzés: Természetesen ez az arány így is rettenetes!

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 kérdésfeltevés 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 válaszlehetőségre 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!”

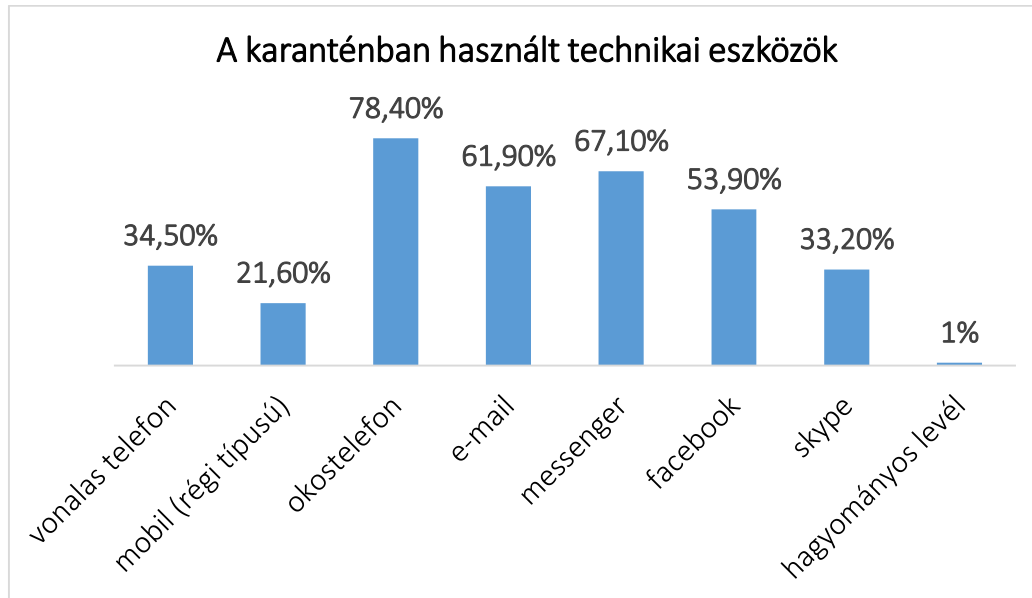
A karantén több lehetőséget ad az időskorú embereknek az **olvasásra**. A megkérdezettek a harmadik helyen jelölték meg a jó dolgok között az olvasást (41,60%). Az EduSenior Karantén Képzési Program és a kapcsolódó kutatás kezdeményezői és tervezői, nagy örömmel vették tudomásul, hogy a negyedik helyre 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!

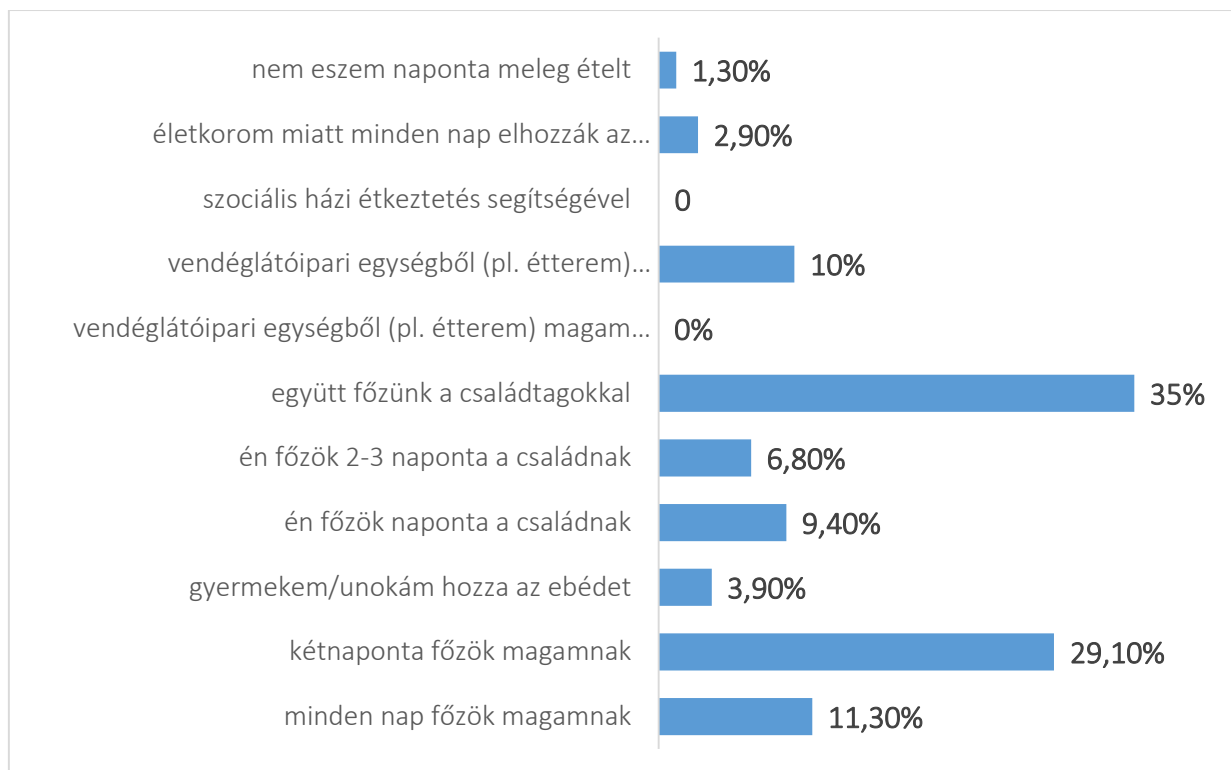
A számítógép használata is igen jó eredménnyel jelenik meg a 11. kérdés összegzésében, mind az **e-mail**, mind a **Messenger** alkalmazása meghaladja a 60 %-ot (61,90 % és 67,10 %). Az e-mail gyakorisága szinte napi jelleggel jelen van a képzési munkában. A „hagyományörzés” is megjelenik a kérdésben, 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%-

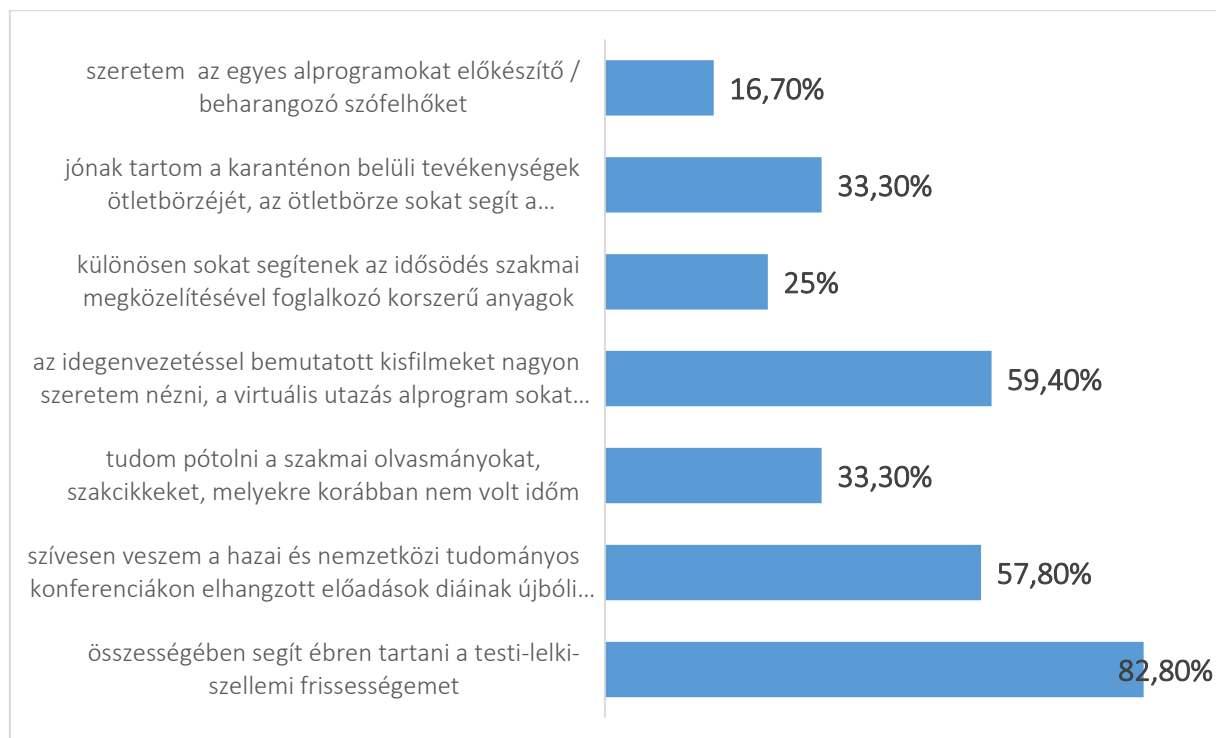
al. A közös főzés mellett megjelenik az egyszemélyes „főző - sütő” családtag jelenléte, aki – nem kényszerből – vállalja és megoldja a család egészére való rendszeres főzést (9,40%). Az egyedül élő időskorúak is többségükben öngondoskodók/önfenntartók, saját maguk oldják meg étkezésüket. Praktikus okokból 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.

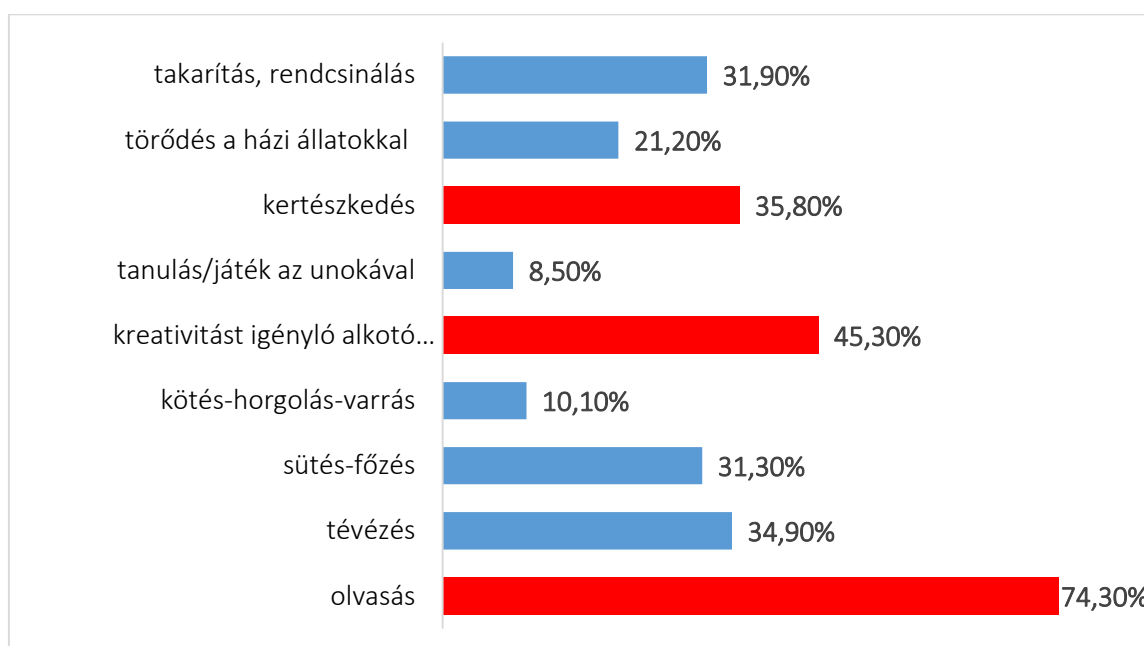
Két MTA doktorunk, Prof. Dr. Dinya Zoltán és Prof. Dr. Semsei Imre, valamint Dr. Boga Bálint ny. főorvos korábbi **tudományos konferenciáinkon tartott előadásainak** szakmai anyagai, diafilmjei szintén egy külön „szakmai olvasótábort” hoztak össze. Akik eredetiben hallották, azok felelevenítették, rögzítették 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 legegységelműbben 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.

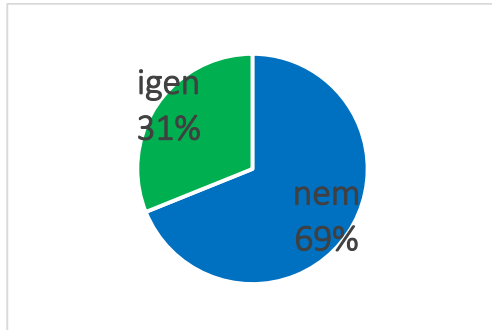
Az időskorúak egy része a karanténban is sokat néz **TV-t** (34,90%), ez a résztvevők 1/3-át jelenti. Vita kérdése lehet, hogy ez az arány sok vagy kevés? Mindenképpen jellemző a karantén időszakra **a rend, a tisztaság, a takarítás** igénye és rendszeressége, mely most párosult az előírt fertőtlenítési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



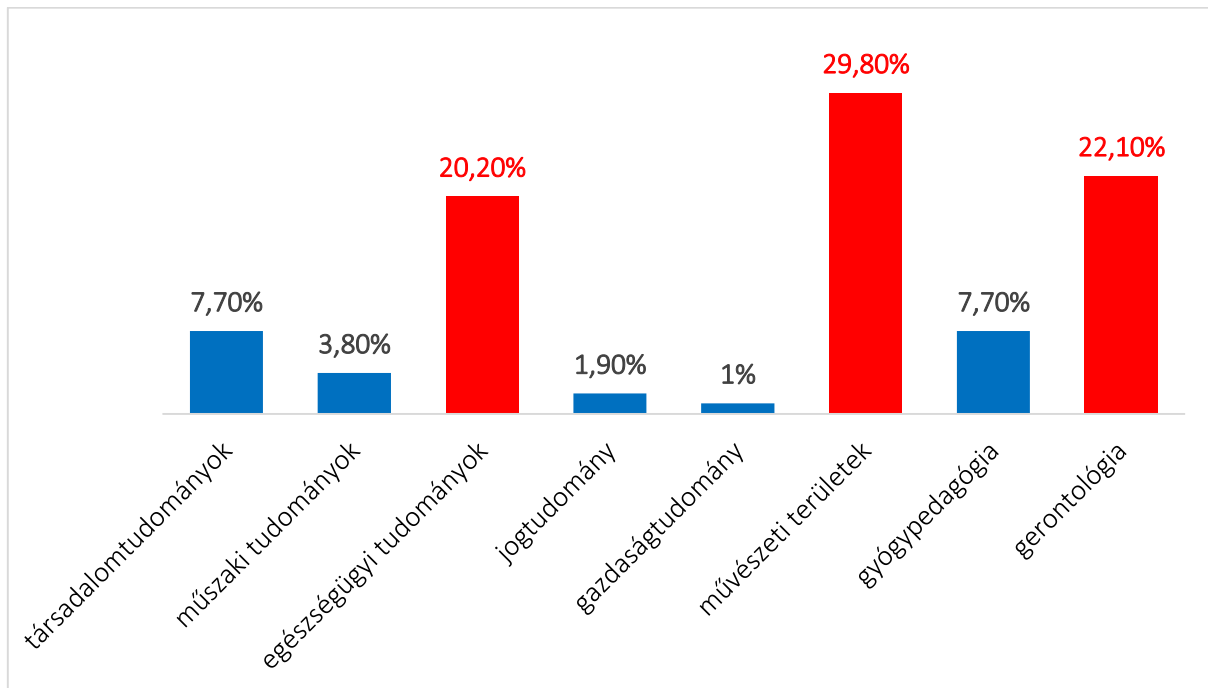
A kutatás kezdeményezői ezen a kérdésfeltevésen is vitatkoztak. A vita lényege, hogy szükséges-e, van-e értelme egyetemi képzéssel kapcsolatban bármit kérdezni. Szerencsére a kérdés támogatói maradtak többségben, köszönhetően annak a ténynek, hogy az idős és időskorú emberek egy részében – talán ma még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



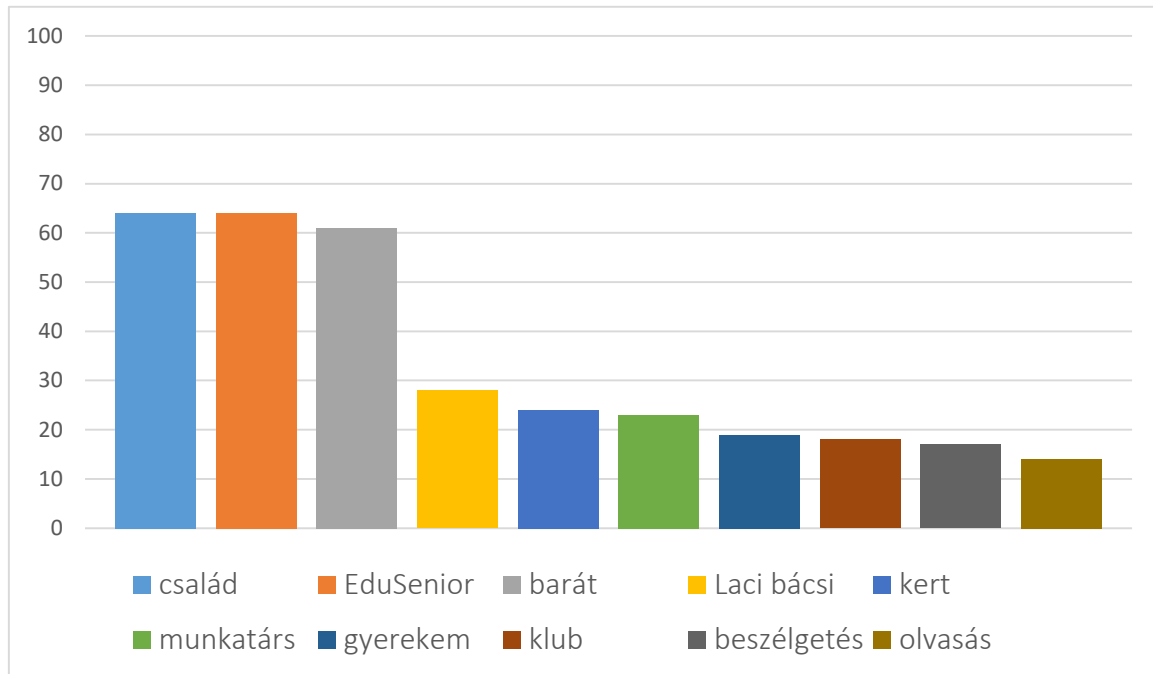
A nemzetközi tapasztalatok egyértelműen alátámasztják, hogy az idősödő és időskorú emberek tanulási érdeklődése elsősorban a művészi szakterületek felé irányul, pl.: zene, hangszer, festészet, szobrászat, fotó, film stb. A 29,80 %-os választás azt is jelenti/jelentheti, hogy a magyar időskorúak felsőoktatási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