

# Tanulás időskorban: a sikeres idősödés szellemi tengelye

## Személyes bevezető

26 éve foglalkozom az idősek oktatásával, tanulásával. 1990-ben az Európa Tanács erre a célra szervezett munkacsoportjának lettem tagja. Orvosként kaptam a megtisztelő megbízatást, hogy hazánkat képviseljem ebben az ún. study group-ban. Akkor már 10 éve vezettem egy főleg időseket ellátó krónikus osztályt Budapesten és mélyebben foglalkoztam az idősek szociálpszichológiai kérdéseivel is, egészségi állapotukat meghaladóan. Így aztán elvállaltam a feladatot. A csoport feladata volt több ország gyakorlatát tanulmányozni ezen a területen és összegezni a tapasztaltakat és abból általánosan használható következtetéseket levonni, hogy azok terjeszthetők legyenek. Így jártam a csoporttal Olaszországban, Írországban, az akkor még egységes Jugoszláviában, kapcsolódásom előtt már 4 országban volt tapasztalatgyűjtésen. Mindegyik országban más témára koncentrált a kis csapat, amelynek tagjai Európa 12 országából verbuválódtak, Kelet-Európából egyedülként vettem részt a munkában. Rómában a számítógép-használat, Írországban kis települések civil szerveződései, kézimunka-tanfolyamai, Belgrádban sok téma párhuzamos oktatási programjai voltak a tanulmányút központjában. Ezt követően vettem fel a kapcsolatot hazánkban az andragógia jeles képviselőivel, látogattam meg hazai –akkor még gyér – idősoktatási programok előadásait. Így kerültem közelebbi kapcsolatba a Magyar Népfőiskolai Társasággal, nevezetesen Sz. Tóth Jánossal, Mihályfi Mártával, ismertem meg működésüket és a hazai szakirodalomban elsők között adtam áttekintést a geroeducációról. A KéK-ben megjelent összefoglaló munkámat ma is egyik bázisdolgozatnak tartják. 1994-ben az ulmi egyetem idősoktatási tanszékével is kapcsolatba kerültem, amely a téma egyik európai központja. Több mint 10 éve a Magyar Tudományos Akadémia Felnőttoktatási Albizottságának tagja vagyok. Itthon 3 egyetemen oktattam, kettőn most is oktatok gerontológiai tárgyat és országszerte tartok előadásokat szenior akadémiákon. EU-programokban is részt vettem (pl. Mindwelfare). Az idősoktatás, a geroeducáció – ahogy látható – szinte második hivatásommá vált és ezen tapasztalataim alapján néhány fontosnak vélt kérdést tekintenek át.

## Előzmények

Az UNESCO fogalmazta meg az egész életen át tartó tanulás fogalmát (1960, Montreal). Sokáig ezen csak a munkaképes kor végéig tartó, főleg a technika és munkavállalás változásait tudatosító tanulás fogalmát kapcsolták ide, pedig a szó igazi értelmében benne van ténylegesen az élet legvégső határáig tartó belső vagy külső igényként megjelenő ismeretszerzés aktuusa. Az idős korosztály kérdése az 1970-es években jelent meg a nemzetközi felnőttoktatási konferenciákon, úgy mint az "elfelejtett népesség" egyik csoportja a nőkkel és etnikumokkal együtt. 1973-ban Toulouse-ban megindult az ún. harmadik kor egyeteme (P. Vellas), majd ezt követően mindenütt a fejlett országokban, a harmadik kor alatt értve

(Laslett angol tudós meghatározása alapján) az idősödő-idős korosztály még testi-szellemi képességeinek birtokában levő rétegei – tehát nem határozható meg pontos évszámmal határa. A résztvevők alsó korhatárát azonban meg szokták határozni. Mindennek alapján, részben már korábban is, kialakult az andragógián belül, majd leválva róla a geroeducáció, geronto-educáció, gerontagógia diszciplínája. (A téma iránt érdeklődők számára ismertetem az alábbi tudomány-felosztást is: az általános embernevelés tudománya az antropagógia, amely 3 részre tagozódik: pedagógia: gyerekek, andragógia: felnőttek és gerontagógia: idősek tanítása-tanulása). A gerontagógián belül van példa a negyedik kort jelentő elesett állapotú idősek oktatására is (Anglia).

## Formája

A mindenki számára, tehát idős személyek számára is adott informális tanulás mellett ez az idősoktatási forma nem-formális oktatást valósít meg, azaz szervezett formában, de egyéni jelentkezés és érdeklődés alapján, szakvégzettséget nem, legfeljebb látogatási igazolást nyújtva zajlik, előadások, interaktív foglalkozások formájában. Némelyik nyugati országban létezik formális oktatás is idősek számára, természetesen általában nem külön nekik, hanem koruk ellenére részt vehetnek az iskolai, főleg felsőoktatásban. Láttam például Berlinben nyugdíjas pedagógust, aki formális kiegészítő tanulás révén diplomás szociális munkás lett és ezen a területen végzett munkát („második karrier”). A nem-formális oktatásnak is van többféle intergenerációs formája (így pl. Németországban altersgemischte Studiengruppe).

## Oktató intézmények

Az ún. harmadik kor egyetemei a fejlett országokban felsőoktatási intézményhez, egyetemhez kapcsolva működtek és működnek, a környező poszt-szocialista országokban is ez a helyzet. Hazánkban ezt a felsőoktatási intézmények a legutóbbi időkhöz nem vállalták, ezáltal a közművelődés területére kerültek teljes mértékben. Így a Magyar Népfőiskolai Társaság (MNT) és a TIT (Tudományos Ismeretterjesztő Társulat) vállalt kiemelkedő szerepet ebben. A MNT országos hálózatának minden pontján a programok résztvevőinek 30-50%-a 60 feletti, de több helyen kifejezetten idősek népfőiskolája is működik (pl. Szolnok). A TIT-re is ez jellemző. Ki kell emelni a toulouse-i példa alapján, Budapesten, a Kosuth-klubban 1982-ben induló Nyugdíjasok Szabadegyetemét, majd a Batthyány-Strattmann Idősek Akadémiáját. Néhány éve a felsőoktatás néhány intézménye is felvállalta a feladatot (győri Széchenyi Egyetem, soproni Nyugat-Magyarországi Egyetem, majd ELTE), de a legszélesebb formában a Zsigmond Király Főiskola (most Egyetem) végzi. Utóbbi saját szenior akadémiai oktatási modellel, struktúrával rendelkezik: egy fő, általános, nagy tanfolyam a törzs, ehhez kapcsolódnak kis, résztémákra koncentrált programok, ezek mind a főépületben, emellett kihelyezett szenior

akadémiákat működtet a helyi önkormányzattal kialakított együttműködés keretében Budapest több kerületében és a környező kis városokban. Itt a hallgatókkal kialakított személyesebb kapcsolatot is rendszerük lényegéhez tartozónak tartják, akár azzal, hogy egyesek a szervezésben vagy bizonyos témák bemutatásában is részt vesznek.

Elvileg és sok helyen gyakorlatban is különböző önkormányzatok, szociális, egészségügyi intézmények, egyházak és civil szervezetek is szervezhetnek/szerveznek idősktatási programokat. Utóbbira példa nálunk a Nyugdíjas Klubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetségének tevékenysége.

### Az oktatás tárgyi tartalma

Saját osztályozásom szerint múlt- és jelen-orientált tárgyakra, témákra osztom a tanulandókat, az előbbihez a történelem, művészettörténet, földrajz, stb. sorolható, míg utóbbiakhoz a jelenben aktuális témák, így az idősödés biológiai, pszichológiai, szociális kérdései, jelenlegi politikai, gazdasági, természeti jelenségek, technikai újítások, számítógép használata, stb. Mindkét tárgycsoport nagy érdeklődésre tart számot, de egyre fokozódó mértékben az aktuális kérdések. Ez logikus, mivel egyre több területen szükséges már a mindennapi igények kielégítéséhez az új ismeretek elsajátítása, pl. rendelkezések megismerése, jegyváltás, könyvtár használata, stb.

### Oktatók, didaktika, tanulók

A témák előadói az adott kérdés szakértői, legtöbbször főiskolai, egyetemi tanárok, kutatók. Szükséges azonban olyan állandó idősktatásban járatos személy részvétele, aki mintegy mediátor, összekötő az idős személyek és a tudást átadó személy között, persze van olyan előadó is, aki otthonos az idős mentális megközelítésének gyakorlatában. Az egyetemi magas tudású előadó azonban gyakran nem ismeri ennek módját, más hallgatóságához szokott. A tanfolyamot vezető, idős érdeklődését, mentalitását ismerő személy elő kell(ene) készítenie az előadót. Kifejezetten az idősktatásban gyakorlott előadók száma a szélesedő tanfolyamok rendszerében egyre emelkedik. Tulajdonképpen a szenior akadémiák hazánkban fejlődő hálózatában egyre több ilyen típusú tanárszemélyiség tűnik fel. A harmadik kor egyetemén, amelyek többségben egyetemhez kötődnek, ez kevésbé alakul ki, mert adott témához felkért magasan kvalifikált, kutatásban elfoglalt tudósnak általában csak átmeneti feladata az idős számára bemutatást nyújtani. A közművelődési intézmények szakemberei általában jobban ismerik a helyi lakosságot, benne az idős szellemi igényeit, személyes kapcsolatban is vannak velük, végzettségük is – általában – ehhez kötődik: közművelődési, szervezési szakember, andragógus. Ilyen értelemben, valamint hagyományai és természetesen földrajzi kiterjedtsége alapján a MNT sokat tud megvalósítani ezen a területen. Kifejezetten gerontológus szakképzés – tudomásom szerint – még fejlettebb országokban sincs, azonban erre a feladatra felkészítő tárgyak felvehetők egyes gerontológiai vagy művelődési szakembert képző intézményben nálunk is.

Az idősök számára az ismeretek megértését, a rögzítést tehát bizonyos mértékben más formában kell megvalósítani mint a fiatal tanuló korosztályban, de még a középkorúakhoz képest is. Ismert tény az ún. fluid intellektus gyengülése, azaz az újszerű ismeretek gyors áttekintése, felfogása gyengül, a korábban kialakult ún. mentális modell stabil, változtatása, módosítása, kiegészítése értelmi feldolgozással jár, tehát lassabb folyamat, elfogadása is kétséges lehet, ami a korábbival való összevetés eredménye. Ugyanakkor az ún. kristályosodott intellektus szélesebb, egyúttal mélyebb, kiértelmezett, több irányú, több részletet tartalmaz, az ehhez illeszhető új ismeret könnyebben tapad meg, az eltérő nehezen, tehát azt mindig a feltételezett korábbi tudáshoz kell mérni. Másrészt az idősök tudása, életismerete szintetizált, már sok részletből összeállított egység, ahol a magasabb egység a domináns, tehát a gondolkodása deduktív, ebből a magasabb egységből indul ki és ítéli meg az egyedit. A fiatal induktív folyamaton megy át ismeretei gyűjtése során, az egyedi tapasztalatok között él, ezeket összegzi fokozatosan és jut majd el a törvényszerűséghez és a szintézishez. Az idős gondolkodása ezek alapján a távol keleti gondolkodáshoz hasonlít, ebből fakadólag az idős nyugati közelebb áll az idős keletihez, mint ezen területek fiataljai egymáshoz (a gondolkodás geográfiája).

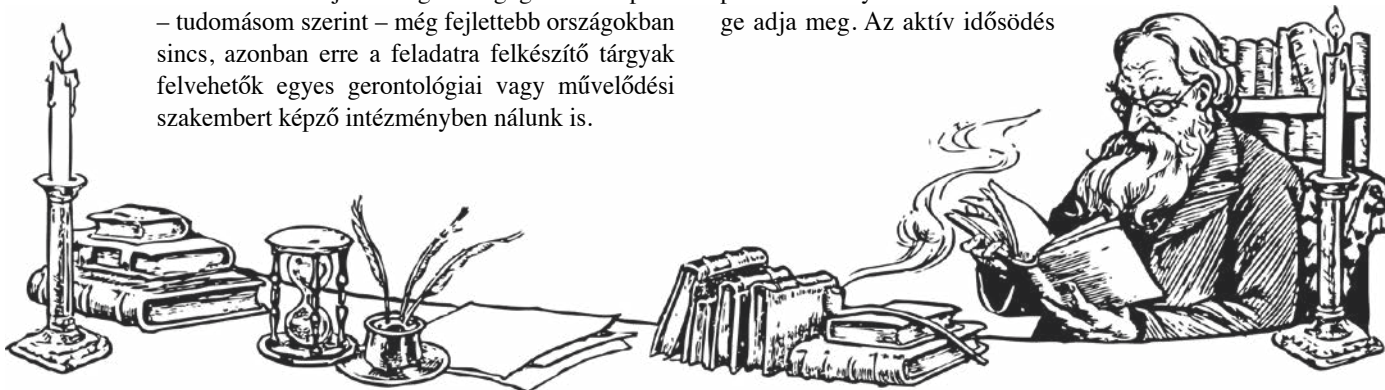
Az idős ember tanulási típusa tehát a Piaget-féle asszimilatív stílusnak felel meg (az inger asszimilálódik a válasz meglévő sémájába). Másrészt viszont a Jarvis-féle reflektív, a tapasztalaton csiszolt és abban fokozatosan egyre jobban használt tanulás kell a cél legyen.

Egyéb, a mindennapi didaktikában figyelembe veendő sajátossága is van az idősktatásnak: a hangsúly ne a tanításon, hanem a tanuláson legyen; több irányú, részletezett, olykor ismételt kifejtést, több időt igényel; konkrét példákkal való bemutatásra van szükség; interakcióra, kérdésre elég idő maradjon; tekintettel kell lenni a fáradékonyságra, stb.

A tanulásban résztvevők egyéni adottságait figyelve ki kell emelni, hogy a többség 65 év körüli, a nők messze nagyobb arányban jelennek meg (ez általános jelenség világszerte, 80-85% a női nemhez tartozik), az iskolázottságnak lényeges szerepe van, 70-80% legalább érettségizett, és természetesen az egészségi állapot, a lakhely közelsége is befolyásoló tényező. Részletes felmérések az egyéni stimuláló és gátló tényezőket is számba vették. A gátló tényezőket felmérő nemzetközi vizsgálatban (ROLBOP) az egyik budapesti művelődési ház is részt vett és kimutatta azok sokféleségét a családi feladatoktól kezdve a pszichikai tulajdonságokig.

### Az idősök tanulásának lényegi jelentősége, egyéni és társadalmi haszna

Az idősök tanulásának, ismeretszerzésének jelentőségét életük pozitív befolyásolási lehetősége adja meg. Az aktív idősödés



paradigmája (2002, Madrid) mind a fizikai, mind a szellemi aktivitás fenntartását, megújítását magába foglalja. A szellemi készségek megőrzését, a szükséges ismeretek felidézését és újjal kiegészítését nyújtja a geroeducáció, de a szükségessé meghaladó, humán kiteljesedés érzését adó tudás is innen nyerhető, amely mind a nem-formális, mind az informális csatornákon elérhető. A kreativitás akár művészi mértékben javulhat. A funkcionáló és az értelem terepén élő idős ember ezáltal biológiailag, szociálisan és érzelmileg is gazdagabb, rugalmasabb lény lesz, tovább marad önellátó, életét irányító egyén, kitolja az egészséges élettartam határát az egész várható élettartamon belül. Ez a tény nem csak az egyén haszná, hanem a társadalomé is, beleértve a család és a makro társadalom javát, mivel így kevesebb ráfordítást, későbbiekben gondozási ellátást igényel, amely anyagi és energiabeli megtakarításon felül társadalmi örömet is okoz. Érdemes részletezni ennek a hatásnak milyen tudás adja az alapját. Mindenek előtt fontos tudatosítani, hogy bármilyen tartalmú tanulás a szellemi készségeket edzi, ugyanúgy, mint az izomedzés az izomerőt, az elfajulást megelőzi (mentális tréning). Ennek az időseknek különös jelentősége van a normális körülmények között is jelentkező hanyatlást tekintve. Szabályosan lefolytatott vizsgálatok igazolták a szellemi tesztek javulását, az idegrendszer regenerációját, a demencia fellépésének ritkulását. Másrészt az emberek nagy részénél az új ismeret elsajátítása és a tudás birtoklása egyaránt örömmel járó érzet (komoly kedvtelés, „serious leisure”, Stebbins, több vizsgálat szerint az emocionális és szituációs komfortérzetet javítja). A konkrét gyakorlati ismeretek, azok elméleti alapja a szervezet öregedésének kérdéseit taglalva elősegíti könnyebb kompenzálását, elviselését. Az életmód és életstílus tényezőinek módosításával a funkciócsökkenés üteme befolyásolható. A tudatosság (Moody) a fizikai aktivitást is a figyelem fénykörébe vonja és elősegíti tervezését, ökonomikusabb beiktatását az életvitelbe. A körülöttünk zajló világ változásait (főleg a technikai miliő) mélyebben megismerve ugyancsak könnyebben megoldhatók az adódó nehézségek, tehát az alkalmazkodás javul, így a tudás „kognitív védőfaktor” (Cummins), életet hosszabbító hatású (Boggs). Emellett megtanít bizonyos gyakorlati módszerekre, amelyekkel másokon tudunk segíteni (akár ápolási ismeretek, altruista cél). A tudás szélesítése erősíti az önérzetet, a lelki tartást különösen időskorban, amikor a szűkülő képességek áttörése többlet-energiát igényel, valamint másokban az elismerést, respektust, akár saját érdekeik védelmében véleményük elfogadásának valószínűségét javítja. A tanulás segítséget nyújthat a spirituális életfeldolgozás folyamatában (gerotranszcendencia, Tornstam), amely az élet értelmének megtalálását jelenti és nem feltétlenül vallási meggyőződéshez kötött és nem feltétlenül magasabb iskolázottság az előfeltétele.

### Sikerős öregedés

Az utóbbi két évtizedben az aktív idősödés paradigmához egy másik, tartalmában közeli paradigma kötődik, a sikeres idősödés („successful ageing”, Baltes; Rowe, Kahn) paradigmája. A két fogalom kapcsolatát úgy jellemezhetjük, hogy az aktív idősödés a módszer, amely a sikeres idősödés eredményéhez vezet. A folyamatos (continuing), vagy ismét előtérbe hozott (recurrent) ismeretszerzés irányított tudatossággal szintén ennek az aktivitást szorgalmazó koncepciónak más megfogalmazása, amely a sikeresség szellemi tengelyét képezi.

Dr. Boga Bálint

# Gyógyítás és szépség

## Kalandozás az orvoslás és az esztétika között

### Dr. Boga Bálint

A könyv elolvasása izgalmas intellektuális kalandot ígér. A szerző az orvoslás és az esztétika találkozási területeire vezeti az olvasót. Itt az esztétika, mint „az érzéki tapasztalás tudománya” jelenik meg, ahol a művészi igény és az orvosi szemlélet mindennapisága talál egymásra. Az orvosi gondolkodásban mindig jelen volt a kultúra egészével való kapcsolat, a szépnek és teljesnek érzékletes és gondolati elérése. Az élettani és kórtani jelenségek megnevezésében és leírásában megtalálhatók a szépirodalmi, képzőművészeti és a kultúra egyéb területéről származó párhuzamok, s ez által azok plasztikusabbá válnak. Így egy csokorba gyűjtve még határozottabban rajzolódik ki, hogy milyen szorosan fonódik össze, mennyire elválaszthatatlan a gyógyítás és a kultúra, melyben az létrejött.

További érdekes témák a könyvben: orvosok a művészet kiválóságai között, betegségek hatása a művészekre, vizuális hatások az emberi pszichére.

Különleges csemegékre is akadunk a fejezetek között: híres orvosok arcképei és tevékenysége az európai papírpénzeken, vagy a vizeletürítés kultúra antropológiája művészi példákkal alátámasztva.

A könyvbemutató a You Tube-on. <https://www.youtube.com/watch?v=JrvSuEjIRs0>



### A szerzőről:



dr. Boga Bálint belgyógyász, geriáter és onkológus főorvos. A geriátrián kívül évtizedek óta a szociális gerontológiával is foglalkozik, ezen belül kiemelten a geroeducációval. 1990- 92-ben az Európa Tanács ezzel foglalkozó szakbizottságának tagja.

Közleményei alapvető összefoglaló munkák ezen a területen. 2005 és 2010 között a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság elnöke. Jelenleg a hospice-ellátás területén dolgozik, három főiskolán oktat gerontológiai tárgyat, senior-akadémiák állandó előadója. Könyvei:

- Klinikum és farmakoterápia időskorban (2011, orvosi rész főszerkesztője)
- Pillantás a dombról (2014, 19 fejezet a gerontológia tárgykörben, ezek között egy a társadalmi etikáról, age-izmusról, kettő a geroeducációról)
- Gyógyítás és szépség (orvoslás és esztétika határterületei).