



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS

# Az idősödés elméleteitől az idősek szociális intézményekben való tanulásig

Virágh Viktória

2024

PTE BTK

Neveléstudományi Doktori Iskola

# A magyarországi idősök jellemzői

- Az idősök nagyon **heterogén csoportot** alkotnak. Lényegesen eltérő **testi lelki és szellemi** állapotban vannak és mindehhez különböző **aktivitási szint** társul.
- 2023-ban a magyar népesség **20,5%-a, 1 millió 971 ezer** ember tartozik a 65 éves vagy annál idősebbek korcsoportjába (KSH, 2023).







# A magyarországi idősek jellemzői (KSH, 2021)

- 50%-a küzd valamilyen egészségi állapotból vagy fogyatékból eredő korlátozottsággal
- családtagoktól kapnak segítséget a mindennapi önellátáshoz (75%), ugyanakkor a barátok, szomszédok segítsége is jelentős (19%)
- korlátozottság csökkenti az idősek autonómiáját, növeli a kiszolgáltatottságot, csökkenti az életminőséget, valamint emeli annak az esélyét, hogy valaki intézménybe kerüljön.

# Szociális ellátások igénybevétele

- Időskorúak **bentlakásos** szociális intézményeiben: 55123 fő
- Idősek **nappali ellátásában**: 37587 fő
- Házi segítségnyújtás: 91337 fő

(Forrás: KSH, Összefoglaló táblák, szociális ellátás, 2023, [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/szo/hu/szo0026.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/szo/hu/szo0026.html))







A hatvanas évektől társadalmi és a tudományos diskurzusban egyre inkább megjelenik az a szemlélet, hogy mind az **egyéneknek**, mind a **társadalomnak érdeke**, hogy az idős emberek **egészségesen, aktívan, tevékenyen, sikeresen öregedjenek meg.**

# Ageing teóriák

**1960-ig „Visszavonulás” elmélet** (Cumming et al., 1960; Cumming&Henry, 1961, id. Behr et al., 2023)

**1961 Activity Theory** (Havighurst, 1961)

**1980-as évek**

- **Productive Ageing** elmélet (Buttler, 1985)
- **Succesfull Ageing** elmélet (Rowe és Kahn, 1987)

---

**2000 Active Ageing** egészség, részvétel, biztonság (WHO, 2002)

Megjelenik a **spirituális** (Tronstram 2005, id. Szabó, n.d.) és a **közösségi dimenzió** (Martinson & Minkler, 2006)







## Ageing teóriák

- 2012 az aktív időskor és a nemzedékek közötti **szolidaritás** európai éve
- 2015-ben már a WHO javasolt keretrendszerében megjelenik a **belső kapacitás támogatása** (mozgás, a vitalitás, a kogníció, a pszichológiai és érzékszervi területek) A három alappillér mellé negyediknek bekerült az **élethosszig tartó tanulás**, mint a többi pillér támogatója. (Cesari et al., 2018, WHO, 2015)
- 2021 és 2030 között a **Healthy Ageing évtizede** (WHO, 2020)

# Healthy Ageing modellek

- 2023-ban egy **65 modellt** szintetizáló kutatás (Menassa et al., 2023)
- **10 dimenzió:** kognitív, pszichológiai, fizikai, társadalmi, környezeti, spirituális, gazdasági, kulturális, politikai, és demográfiai

3 modell jelent meg:

- az **egészségben várható élettartam** meghosszabbítása
- változásokhoz való alkalmazkodás folyamatának segítése

**személy-környezet illeszkedése és az egészségfejlesztés és képessé tevés folyamata**







# Személyiség alkalmazkodása

- **Adaptációs elmélet** (Brandstädter, 1999, id., Kaszás & Tiringner, 2010)
- **A személyiség háromszintű modellje** (Mcadams, 1995, id. Hooker, 2002)
- **Preventív Korrektív Proaktív modell** (Kahana et al., 2014)
- **Szelekció-optimalizáció-kompenzáció modell** (Baltes & Carstensen et al., 2002; Freund & Baltes, 1998, 2002; Kaszás & Tiringner, 2010; Kaszás Beáta, 2021).
- **Cselekvéseméleti szinten** (Marsiske & Lang, 1995).

**A környezetünkhöz való rugalmas alkalmazkodás feltétele a tanulás.**

# Időskori tanulás lehetőségei

- A **tanulás az egyéni és közösségi dimenziókban képes támogatni az idősök jóllétéhez** szükséges kompetenciákat (WHO, 2015).
- A közösségi alapú nem formális egész életen át tartó tanulási programban rendszeres részvétel **kompenzációs stratégiaként működhet** (Narushima et al., 2018).
- Az oktatási programokon való részvételt a **sikeres öregedés előjelzőjének** titulálják (Štateně, 2015).







## Az időskori tanulás jellemzői

- Az időseket különböző élethelyzetekben, különböző módszerekkel lehet tanítani, **fejleszteni, és szinten tartani.** (Bajusz & Jászberényi, 2013; Bajusz & Virágh, 2023; Boga, 2014; Jászberényi, 2011; Láng, 2014; Maróti, 2013).
- Az oktatási programoknak más-más módon kell hozzájárulniuk az idősek **személyes fejlődéséhez**, önmaguk, közösségük és a körülöttük lévő világ minél **jobb megismeréséhez** valamint a társadalom és a természet jelenségeinek **megértéséhez** (Licen, 2010; Kramkowska et al., 2019).

# Időskori tanulás szociális ellátásokban

- szívesen részt vesznek a szabadidős szervezett programokon, és az élethosszig tartó tanulás jegyében a komolyabb előadások is érdeklik őket (Fedor, 2021).
- A módszertani kiadványokban megjelenik az aktív idősödés - elmélet beépítésének igénye
- A gyakorlatban való alkalmazás azonban még szórványos, kezdeti stádiumban van (Vajda 2022).







# A didaktikai ismeretek jelentősége

- A didaktika lényegében azt kutatja, hogy az oktatás **tartalmával, szervezésével, módszereinek és eszközeinek** megválasztásával hogyan lehet **pozitívan befolyásolni** a tanulók **személyiségének fejlődését**.
- A didaktika **gyakorlat számára fogalmaz meg útmutatást**
- Nagyban támaszkodik a **személyiségelméletekre és a társadalmi elvárásokra** is (Falus & Szűcs, 2021)

# Időskori tanulási programok didaktikája

- Az idős korosztály taníthatóságának didaktikai megközelítését meg kell határozni az **eredményesség érdekében** (Luppi, 2009)
- A tanulási programokat az idősek **célcsoportjának** megfelelően kell kialakítani! (Idősekkel foglalkozó szakemberek – **Akciókutatás**)
- Mindezek kiemelt jelentőségűek egy olyan területen, ahol az edukációs programok még **kezdeti stádiumban vannak** (Nádasi, é.n., Falus & Szűcs, 2021)







## Az idősek tanításának didaktikai megalapozása

- A didaktikai szempontok alkalmazásával eredményesebb az érdeklődést fenntartása, és kiszámíthatóvá válik az idősek számára az adott tanulási program.
- Fejleszthető a fizikai, lelki, mentális, szociális és spirituális dimenzió is
- A műveltség megtartása, a hétköznapi tudás megtartása, fejlesztése, személyiségfejlesztés
- Keretet, részletes útmutatást ad a szakemberek számára

# Időskori tanulási programok fejlesztése a szociális ellátásokban

## Akciókutatás folyamatában

- **Együttműködő** és cselekvésorientált tevékenység
- gyakorlatra irányultság, az érdekeltek **bevonása saját problémáik közös megoldásába**
- Azonnali és **fokozatos tudásmegosztás**, valamint a szakmai közösség számára **alkalmazható modell**







# Interaktív tanulási program

- Az interaktív tanulási elv hangsúlyozza a tanulók aktív részvételét, valamint a **tanulás során való folyamatos visszajelzést és kapcsolatot**. Az aktív kapcsolat dinamikusság és a kölcsönösség jellemzi.
- Lehetőségeket teremt a **gondolkodásra, reflektálásra**, együttműködésre a gyakorlati tapasztalatok megosztásával.
- Különböző fajta **kérdések, interaktív vizualizációk**, videók, hangok, képek diagrammok, amelyek **ösztönzik a hozzászólásokat és az értelmezést**

# Mikrotanulási program

- Rövid, koncentrált időintervallumokban, általában 5-15 perces szakaszokban zajlik. Ennek az elvnek az alapja a **részekre bontás**.
- A tanulás során rövid időszakokban, gyakran találkoznak az anyaggal **különböző módon ismételve**.
- A rövid de gyakran ismételt tanulással az felejtés üteme lelassulhat





# Történetmesélés alapú tanulási program

- A történetmesélés az **információk történetekbe ágyazásának** és a narratív elemek kiemelésének hatékony módja
- a **karakterek és az események** által hajlamosak az emberek az **azonosulásra** és az **érzelmi kapcsolódásra**
- könnyebben feldolgozhatók az információk, mivel azok **kontextusba vannak helyezve**
- történetek gyakran **közösségek és kultúrák hagyományos részei**, így megerősítik az **értékrendszert**



# Hibamentes tanulási program

- A hibamentes elv főleg azokat segíti, akiknek speciális szükségleteik vannak, a valamilyen okból tanulási nehézségeik (kognitív hanyatlás)
- Lényege, hogy az idősek ne találkozzanak hibás válaszokkal vagy teljesítményekkel.
- Csak helyes válaszokkal találkoznak, és azok pozitív megerősítéssel társulnak.
- Az elv segítheti megelőzni az idősek frusztrációját és növelheti az önbecsülésüket.
- Segít minimalizálni a tanulók kognitív terhelését

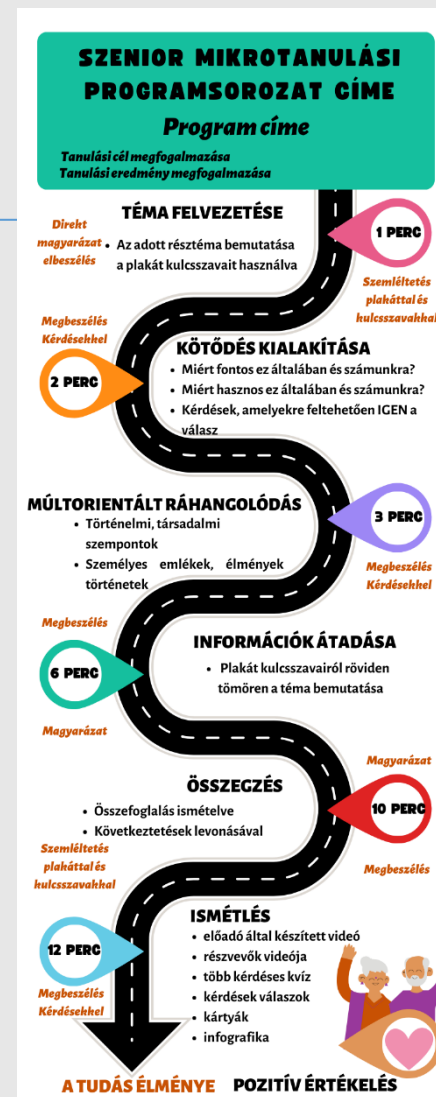




# Tanulási programok közös, állandó elemei

1. Fő témacsoport kiválasztása
2. Altémák kijelölése
3. Tanulási **cél** megfogalmazása
4. Tanulási **eredmény** megfogalmazása
5. Téma felvezetése
6. Kötődés kialakítása
7. Múltorientált ráhangolódás
8. Interaktív kérdések használata
9. Összegző ismétlés

1. Elbeszélés
2. Magyarázat
3. Megbeszélés
4. Szemléltetés
  - Multimédiás eszközök
  - Plakátok
  - Infografikák
  - Gondolattérkép



**Köszönöm a figyelmet!**





## Felhasznált Irodalom

- Baltes & Carstensen, M., Freund, M., & Baltes, L. B. (2002). The Adaptiveness of Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management: Evidence From a Preference Study on Proverbs. In *Journal of Gerontology* (Vol. 57, Issue 5). Marsiske. <http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org/>
- Bajusz K., & Jászberényi J. (2013). Az időskori tanulásról. *Kultúra És Közösség*, 4(3), 59–66. [https://epa.oszk.hu/02900/02936/00014/pdf/EPA02936\\_kultura\\_es\\_kozosseg\\_2013\\_03\\_059-066.pdf](https://epa.oszk.hu/02900/02936/00014/pdf/EPA02936_kultura_es_kozosseg_2013_03_059-066.pdf)
- Bajusz, K., & Virágh, V. (2023). A tanulási sajátosságok összehasonlítása az aktivitási szint szempontjából különböző időskori életszakaszokban. *Tudásmenedzsment*, 24(1), 154–165.
- Behr, L. C., Simm, A., Kluttig, A., & Grosskopf (Großkopf), A. (2023). 60 years of healthy aging: On definitions, biomarkers, scores and challenges. In *Ageing Research Reviews* (Vol. 88). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101934>
- Cesari, M., Araujo De Carvalho, I., Thiyagarajan, J. A., Cooper, C., Martin, F. C., Reginster, J.-Y., Vellas, B., & Beard, J. R. (2018). EVIDENCE FOR THE DOMAINS SUPPORTING THE CONSTRUCT OF INTRINSIC CAPACITY  
Running title: The clinical construct of intrinsic capacity. <https://doi.org/10.1093/gerona/gly011/4834876>
- Cumming, E., Dean, L. R., Newell, D. S., & McCaffrey, I. (1960). Disengagement-A Tentative Theory of Aging (Vol. 23, Issue 1).
- Hooker, K. (2002). New directions for research in personality and aging: A comprehensive model for linking levels, structures, and processes. In *Journal of Research in Personality* (Vol. 36). [www.academicpress.com](http://www.academicpress.com)
- Falus, I., Szűcs, I. (2021). Didaktika. Budapest: Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634547211>
- Fedor, A., Ungvári, S., & Markos, V. (2021). Az idősek szociális kapcsolatai és szabadidő-eltöltése. *Metszetek*, 10(1), 86–104. <https://doi.org/10.18392/metsz/2021/1/4>
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Freund & Baltes, in press). In this approach, successful aging, as successful development in general. In P. B. Baltes & Baltes (Vol. 13, Issue 4). Freund & Baltes.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642–662. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.642>
- Kahana, E., Kahana, B., & Lee, J. E. (2014). Proactive Approaches to Successful Aging: One Clear Path through the Forest. *Gerontology*, 60(5), 466–474. <https://doi.org/10.1159/000360222>
- Kaszás, B. (2021). Időskori alkalmazkodás folyamatok. *Pszichológia Doktori Iskola, PTE BTK Pszichológiai Intézet*.
- Kaszás, B., & Tiringier, I. (2010). Szelekció, optimalizáció, kompenzáció: Baltes modellje az idős kori alkalmazkodási folyamatokra. *Mentalhigiene Es Pszichoszomatika*, 11(3), 191–208. <https://doi.org/10.1556/Mental.11.2010.3.2>
- Jászberényi, J. (2011). Geronto-educáció.
- Kramkowska, E., Danilewicz, W., Prymak, T., & Constâncio, J. P. (2019). Exploring Learning and Teaching Needs of Elderly People: In *Rethinking Teacher Education for the 21st Century* (pp. 381–397). Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.2307/j.ctvvp3xhh.29>
- Licen, N. (2010). Education of the Elderly – Challenge for Educational Systems. 24–36.
- Luppi, E. (2009). Education in old age: An exploratory study. *International Journal of Lifelong Education*, 28(2), 241–276. <https://doi.org/10.1080/02601370902757125>
- Marsiske, M., & Lang, F. R. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. <https://www.researchgate.net/publication/232535304>
- Martinson, M., & Minkler, M. (2006). Civic engagement and older adults: A critical perspective. In *Gerontologist* (Vol. 46, Issue 3, pp. 318–324). Gerontological Society of America. <https://doi.org/10.1093/geront/46.3.318>
- Menassa, M., Stronks, K., Khatami, F., Milena, Z., Díaz, R., Pano Espinola, O., Gamba, M., Itodo, O. A., Buttia, C., Wehrli, F., Minder, B., Rivas Velarde, M., & Franco, O. H. (2023). Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and Society*, 38(4), 651–675. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). The Forum Successful Aging 1. In *The Gerontologist* (Vol. 37, Issue 4). <http://gerontologist.oxfordjournals.org/>
- Štíeně, S. (2015). Learning in Later Life: The Perspective of Successful Ageing. *Applied Research In Health And Social Sciences: Interface And Interaction*, 12(1), 11–23. <https://doi.org/10.1515/arhss-2015-0003>
- Szabó, L. (n.d.). Úton az időskor felé. A tranzitív változások integratív megközelítése a gerontológia kulskonceptiói mentén.
- Vajda, K. (2022). A magyarországi idősek nappali ellátásának helyzete : Igények és lehetőségek a szolgáltatás szervezésében. *Máltai Tanulmányok*, 4(4), 12–29. <https://doi.org/10.56699/mt.2022.4.2>
- WHO. (2002). ACTIVE AGEING: A POLICY FRAMEWORK Active Ageing. <http://www.who.int/hpr/>
- WHO. (2015a). ACTIVE AGEING: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution Executive Summary International Longevity Centre Brazil (ILC-BR). <http://www.ilcbrazil.org>
- WHO. (2015b). World report on ageing and health.
- WHO. (2020). UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action.