

**A Borsosberényben élő 60-74 év közötti idősödő lakosság
fizikai aktivitásának szokásrendszere**

Empirikus vizsgálat a szabadidő-eltöltési szokások tükrében

2024, április

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3
1.1 A téma helye a rekreációs kultúrában	3
1.2 Egyéni indíttatás, téma kapcsolata a rekreációval	5
2. Célkitűzés és hipotézisek	6
3. Anyag és módszer	7
3.1 A minta elemzése, mintavételi eljárás	7
3.2 Adatfelvétel, alkalmazott módszerek	8
3.2.1 A kvantitatív módszer	8
3.2.2. A kvalitatív módszer	9
3.3 Adatfeldolgozás módja, adatelemzés	10
4. Eredmények	11
4.1 A minta jellemzése	11
4.1.1. Az idősödő személyek jellemzői kérdőív alapján	11
4.1.2. Az idősödő személyek válaszai alapján szerkesztett hipotézist igazoló vagy cáfoló többtényezős diagramok	13
4.1.3. Az idősödő személyek jellemzői mélyinterjú alapján	14
5. Megbeszélés	15
5.1. Következtetés, javaslattevél	15
5.2. Összegzés	16
6. Irodalomjegyzék	18

1. Bevezetés

Ezen fejezetben a kutatási témám aktualitását, jelentőségét és a rekreációhoz fűződő kapcsolatát szeretném szemléltetni. Illetve ezen pontban említést teszek a dolgozatom céljairól, az egyéni indíttatásomról, a kérdéseimről és a hipotéziseimről.

1.1 A téma helye a rekreációs kultúrában

Az Egyesült Nemzetek Szervezete 2010-es felmérése alapján a világ 7,6%-a az idősödők köréhez tartozott. Európában pedig 2010-ben ezen érték 16,3% volt. A 2015-ös adatok alapján megállapították, hogy 2050-re a világ lakosságának 22%-a befogja tölteni a 60-ik életévét. Ezen adatok alapján jellemző, hogy az idősödők aránya folyamatos növekedési tendenciát mutat a világon (Patterson - Balderas, 2020). A demográfiai adatokat felhasználva megállapították, hogy 2001-ben elérte a 6,1 milliárdot a világ népessége. Mely évente további 1,3%-kal fog növekvő tendenciát produkálni, amely 80 millió embert jelent. A fejlett régiókban 1,2 milliárd ember élt (Iván, 2002). Az Eurostat és az Egészségügyi Világszervezet 2018-as adataik alapján rávilágítottak, hogy 2015 és 2050 között a világ 60 éves vagy annál idősebb személyek népességének aránya körülbelül 10%-os emelkedő tendenciát fog reprezentálni (Vajda, 2021).

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a születéskor várható átlag élettartam folyamatos növekedést mutat. Míg az 1900-as évek elején a férfiak átlag élettartama 36,56, a nők pedig 38,15 volt. 2000-re ezen adatok növekedést mutattak, a férfiak születéskor várható átlag élettartama 67,11-re, a nők pedig 75,59-re változott (KSH, 2021). A 2010-es adatok alapján a születéskor várható élettartam a nők esetében 78,1 a férfiak esetében pedig 70,5 év volt (Zárol, 2014). A nők és a férfiak várható átlagos élettartama összesen 71,33 volt 2000-ben, majd 2019-ben elérte a 76,16-ot (KSH, 2021). Ezen adatokból egyértelműen látható és következtetni lehet az idősödők egyre nagyobb számára, az egyre jobban kitolódó élettartamra.

A 1870-es népszámlálási adatok szerint 144 ezer fő idős volt Magyarországon, ezen adat erőteljes növekedést mutatott az 1980-as adatokhoz viszonyítva, ahol a 65 év felettiek közel 1,5 millióan voltak. Ezen évben volt a legmagasabb Magyarország lakossága, mely azóta csökkenő tendenciát mutat (Népszámlálás, 2022), mégis az idősek száma egyre növekszik, ebből következik a korfának az idősebb korosztály felé tolódása, amely az erőteljes harang alakot eredményezi (KSH, 2023). Az öregedési index adatai alapján megfigyelhető ezen meredek növekvő változás, míg az 1870-es években száz gyermekre 8 idős személy, addig 2016-ban száz gyermekre 128 személy jutott (Népszámlálás, 2022).

Az utóbbi évtizedekben a nemek szerinti megoszlás megváltozott. A nemek aránya szerint a nők felé tolódott el a népesség. Az 1980-as években 1000 férfira jutott 1064 nő, 2001-ben 1102-re változott, majd 2005-ben 1107 főre nőtt (Simon és mtsai, 2018).

Magyarország 9,5 millió lakosa közül a 60-62 évét betöltött személyek összesített száma 154,742 ezer fő, melyből 59,1% -a nők, 40,9%-a férfi. A 72-74 éves idősödőknél csökken a létszám 119,118 ezer főre, melyben a nemek szerint a nők aránya 80,5% növekedést, a férfiak aránya 19,5% csökkenést mutat. A 2023 január 1-i Magyarország népességének száma nemek és életkor szerinti adatokból jól látható, hogy a nők hosszabb élettartamra számíthatnak, mint a férfiak (KSH, 2023).

A WHO életkor szerinti felosztása alapján a 60-74 év közötti korosztályt idősödőnek nevezik (Széman, 2008).

Fontos ezen korcsoporttal foglalkozni, mivel mindkét nem növekvő életkora hatására egyre több teher hárulhat az egészségügyre, a biológiai dekompenzálódás hatására, amikor a társadalmi ellátó rendszertől kezd el függni az egyén, az idősödőkről és az idősekről a kórházi rendszer vagy a szociális ellátó rendszer gondoskodik (Szalkai - Plachy, 2021). Kiemelten fontos a szabadidős tevékenységekben való részvétel, a betegségek megelőzése, illetve, hogy a nyugdíj mellett is egészséges, aktív életet éljenek, ne szoruljanak ki a társadalomból, ezáltal elkerülhetők a testi és fiziológiás, pszichológiai problémák (Galit - Amit, 2016).

Az idősödők minőségi életének biztosítása egy nehéz és komplex többtényezős feladat, melyet befolyásolni tud a fizikai és mentális egészség, az anyagi helyzet, a társas kapcsolatok, a nyugdíj, a társadalmi szerep, a család, a barátok. Ezen tényezők hatással vannak az egyénre (Nagyváradai és mtsai, 2012).

A nyugdíj bekövetkeztekor az aktív tevékenységek egyrészét felváltja a passzivitás (Balogh, 2011). Azonban az idősödőknek a több szabadidő hatására lehetőségük van, hogy az unóákkal több hasznos időt töltsenek el, több programon vegyenek részt, barátokkal tudjanak találkozni, ezáltal eltudják kerülni a magányt és a passzivitást. Az idősödők személyében felértékelődik a családösszetartó szerep (Szalkai - Plachy, 2021).

A jobb életkörülményeknek köszönhetően a várható élettartam egyre hosszabbodik, ezáltal a fiatal nyugdíjasok nagyszülökként segíthetik a családjukat, aktívan részt tudnak venni az unoka nevelésében, vigyázhatnak rá, amíg a szülők dolgoznak, ezáltal társadalmi és gazdasági hasznuk is felfedezhető a nagyszülőknek (Maresova - Klimova, 2015). Fontos, hogy

rendszeresen végezzenek fizikai, szellemi és mentális tevékenységet, ezáltal letudják lassítani a leépülési folyamatokat és javítják az életminőséget (Fülöp, 2022). A mortalitás az egészségfejlesztés és a szabadidős tevékenységek hatására fokozottan csökkenthető (Paganini-Hill és mtsai, 2011).

1.2 Egyéni indíttatás, a téma kapcsolata a rekreációval

Témaválasztásom azért esett erre a területre, mert a Nógrád vármegyében elhelyezkedő Borsosberény Község és a községben élő lakosság kevésbé kerül a kutatások középpontjába. Illetve, Borsosberényben nőttem fel, ahol az idősödők és az idősek száma kimagasló arányban van jelen, mely egy előregedő település. Az életemben fontos szerepet töltenek be a nagyszüleim, akik a munkásságukkal jó példát mutattak és máig is mutatnak számomra. Mindig nagy érdeklődéssel figyeltem a nagyszüleim, a falubeliek és a környező falvakban élő idősödők szabadidő eltöltési tevékenységeit. Kíváncsisággal töltött el, hogy milyen arányban vannak jelen az aktív és a passzív szabadidős tevékenységek a kor előrehaladtával. Dolgozatomban az idősödők fizikai aktivitását, a szabadidő eltöltési szokásait szeretném vizsgálni és megoldást találni, hogy milyen módon és formában segíthetünk számukra, hogy minél teljesebb, aktívabb, boldogabb életet tudjanak élni a természetes változások hatására is. Ahogy a szakom választása is mutatja, úgy gondolom, hogy fontos egy rekreáció és életmód szakos hallgató számára, hogy az idősödő személyek is kiemelkedő helyet kapjanak az idő előrehaladtával is.

2. Célkitűzés és hipotézisek

Kutatásom célja megtudni, hogy milyen szabadidős szokásokkal rendelkeznek az idősek, mely mozgásformákat, IKT és tömegkommunikációs eszközöket részesítik előnyben. Mindezek mellett célom feltérképezni, hogy a kor előrehaladtával, a munka befejeztével milyen tevékenységek kerülnek előtérbe a mindennapi aktivitás tekintetében, illetve milyen különbségek és hasonlóságok figyelhetők meg a nemek, a párkapcsolati státusz, az egészségi állapot és a jövedelem összege között. Fontos számomra, hogy megtaláljam azt a megfelelő tevékenységet, amely az egészségi állapottól, anyagi helyzettől is függetlenül megfelelő lesz a számukra. Véleményem szerint fontos, illetve céljaim közé tartozik, hogy a későbbiekben sikerüljön hatékonyabban bevonni őket a fizikumukat javító közösségi programokba, és a rekreációs lehetőségekbe. Ezen céljaimhoz a kutatási folyamat során kérdőíves és mélyinterjú adatgyűjtést alkalmaztam, mely fókuszába a kutatás során meghatározott hipotéziseim beigazolódása és elvetése került.

A kutatásom kérdései alapján fogalmazom meg az alábbi hipotéziseim:

H1.: A párkapcsolatban élő idősedők többsége naponta 1-2 órát tölt házi és ház körüli munkával.

H3.: Az idősedők kicsivel több mint 10%-a naponta közlekedik kerékpárral, a naponta gyalog közlekedők elérik a 60%-ot.

H4.: Az idősedők csupán 10%-a nem használ érintő képernyős mobiltelefont.

3. Anyag és módszer

3.1 A minta elemzése, mintavételi eljárás

Kutatásomban a Borsosberényben élő személyekkel vettem fel a kapcsolatot adatfelvétel reményében. A kutatásom során a vizsgált populáció alanyai a Borsosberényben élő 60 és 74 év közötti személyek voltak. A mintaválasztás nem véletlenszerűen történt, hanem szakértői mintavételt alkalmaztam, mivel a populációba kizárólag azon személyek kerültek bele, akik betöltötték a 60-ik, de még nem töltötték be a 75-ik életévüket, illetve állandó hivatalosan bejelentett borsosberényi lakcímmel rendelkeznek. Az adat felvételhez szükséges hivatalos dokumentumot a Borsosberény Község Önkormányzata állította ki számomra. 2023 decemberében felkerestem a hivatal alkalmazottjait, az ügyintézővel megosztottam kérésem célját, okát és tartalmát, melyben nagyon segítőkésznek bizonyult. Adatgyűjteményem populációjának alanyai a 2023. január 1-én 60-ik életévét betöltött személyek, illetve a még 75ik életévét be nem töltött idősödők szerepeltek. Biztosítottam az Önkormányzat dolgozóit az anonimitásról, a diszkrécióról, és a kérdőívem részleteiről. Ezen elveket betartva a kérdőívemet megosztottam elektronikusan, az internetes közösségi hálón keresztül, illetve papír alapon és személyesen is felkerestem az érintett személyeket. A személyes felkeresés által azon idősödő lakosoktól is tudtam adatot gyűjteni, akik nem rendelkeznek vagy nem tudják használni az IKT és a tömegkommunikációs eszközöket. Minden személyes konzultáció során biztosítottam az idősödő személyeket az anonimitásról és a diszkrécióról, hogy nyíltan és bizalommal tudjanak a kérdésekre válaszolni.

2023. január 1-i adatok alapján összesen 919 fő állandó lakossal rendelkezik Borsosberény, melyből 470 fő férfi és 449 fő nő él jelenleg a községben. Adatgyűjtésem során a 60 és 74 év közötti személyek számítanak idősödőnek, Borsosberényben jelenleg 170 fő idősödő személy él, ebből 79 férfi és 91 nő. Az általam meghatározott csoportok szerint a 60 és a 62 év közötti idősödők szám 39, a 63 és 65 év közöttiek száma 46 fő, a 66 és 68 év közöttiek létszáma 39 fő, a 69 és a 71 év közé esők aránya 26 fő, végezetül a 72 és a 74 év közötti személyek 20-an vannak.

A szakirodalmakra támaszkodva a kutatási és elemzési folyamat során a fizikai aktivitás alatt a mindennapi önellátási teendőket, a háztartási, a szabadidős, a sport tevékenységeket és a foglalkozási aktivitásokat (például: bakácsolás, kertészkedés) értem.

3.2. Adatfelvétel, alkalmazott módszerek

A kutatásomban kétféle módszerrel dolgoztam. Alkalmaztam kvantitatív (kérdőív) és kvalitatív (interjú) módszert is. Kutatásomban elsődleges, azaz primer adatgyűjtést használtam. Ezen két módszer által kapott végeredményekből fogom levonni a konzekvenciákat a kutatásomhoz.

A kérdőívet és a mélyinterjút én állítottam össze, saját kérdéseket tettem fel a kutatásban résztvevő alanyoknak, mellyel célom volt, hogy minél mélyebben belelássak az idősödők fizikai aktivitásának tényezőibe. A kérdőívek és az interjúk során a kérdésekre kapott válaszok segítenek majd a kérdéseimet és a hipotéziseimet beigazolni vagy megcáfolni.

3.2.1 A kvantitatív módszer

A kérdőívem fejlécében jeleztem a kitöltő személyek felé, hogy a válaszadás teljes mértékben anonim, illetve, hogy körülbelül 10-15 percet fog igénybe venni. Mindezeket túl arra is felhívtam a figyelmet, hogy csak a kutatás alanyai töltsék ki számomra. A kvantitatív adatgyűjtést online kérdőív segítségével végeztem, melyhez a kérdéseket előzetesen megfogalmaztam. A kérdőívben szerepeltek zárt, félig zárt és nyílt végű kérdések, amelyek logikus sorrendben követték egymást, hogy a kitöltőknek segítsem a munkáját. Az űrlapom 21 kérdést tartalmazott. 11 darab zárt, 6 darab félig zárt és 4 darab nyílt kérdést tettem fel számukra.

A kérdőívemet 5 darab zárt és 2 darab félig zárt demográfiai kérdéssel indítottam (nem, életkor, családi állapot, párkapcsolati státusz, legmagasabb iskolai végzettség, jövedelem, munkaerő piaci státusz), szerepelt pillanatnyi állapotra, illetve korábbi fizikai aktivitásra vonatkozó kérdés, illetve IKT és tömegkommunikációs eszközök ismeretére és használatára vonatkozó adatgyűjtési kérdés az űrlapomon.

Kérdőívem felölelt 1 darab zárt óraszám-beli, azaz a napi időfelhasználásra vonatkozó adatgyűjtési kérdést, illetve az évi gyakoriságot vizsgálva további 4 darab zárt kérdés során gyűjtöttem információt: a fizikai aktivitásról, a borsosberényi programokon való részvételről, a közlekedési, az IKT és a tömegkommunikációs eszközök gyakoriságáról. A zárt kérdések sorát erősítette az 1 darab lineáris skála, melyben a családi programok befolyásoltságát mértem fel az egyén tevékenységeihez viszonyítva. Illetve tartalmazott 4 darab nyílt rövidebb/hosszabb választ igénylő kérdést is. Ebbe tartoztak a betegséghez, a programokhoz való hozzáállás, az érdekeltségre, a családi életben betöltött szerepre és a közös programokra vonatkozó kérdések. Végezetül a 2 darab demográfiai félig zárt kérdés mellett további 4 darab félig zárt kérdést

tartalmazott az űrlapom. Ide sorolható az egyén korábbi verseny vagy szabadidősport múltjára, a borsosberényi programokon és eseményeken nem megjelenés okára, a fizikai aktivitásának, az IKT és tömegkommunikációs eszközeinek használati céljára vonatkozó kérdés. A válaszok 2023.12.21-e és 2024.01.15-e között történtek, érkeztek meg. A vizsgált populáció életkora 60-74 év között volt. A kérdőívet 107 személy töltötte ki, az interjúban 10 fő vett részt. A minta nem tekinthető reprezentatívnak a résztvevők létszáma okán.

Az online kérdőíves kutatásban résztvevők életkora alapján 21% (22 fő) 60-62, 23% (25 fő) 63-65, 22% (24 fő) 66-68, 18% (19 fő) 69-71 végezetül pedig 16% (17 fő) 72 és 74 éves személy vett részt a kitöltésében. Nemek arányát tekintve 47% (50 fő) férfi és 53% (57 fő) nő. A papír alapon eljuttatott kérdőíveket összegyűjtöttem és egyesével rögzítettem a Google Űrlapban.

3.2.2. A kvalitatív módszer

A kérdéseket a kérdőív kérdései ihlették, melyek logikus sorrendben épültek egymásra, ezzel segítve a válaszolók munkáját. Azonban minden kérdés nyílt és hosszú választ igénylő volt. Az interjú minden alany esetében szóban történt, illetve a kérdésekre adott válaszokat szó szerint lejegyztettem majd később felhasználtam a kutatásomhoz a szükséges válaszokat, információkat. A vizsgált populáció életkora is 60 és 74 év között volt. A válaszokat Microsoft Word dokumentumban rögzítettem. Összesen 10 fő vett részt a mélyinterjúban, akik félig véletlenszerűen lettek kiválasztva a 170 fő idősödő személyből. Életkorukat tekintve 60 és 74 évesek töltötték ki, férfiak és nők is. A félig kiválasztás oka volt, hogy 5 férfi 5 nő vegyen részt a válaszadásban, azonban életkorukat adottan véletlenszerűség uralkodott. Nemek arányát illetően a kiválasztás okán 50% (5 fő) férfi és 50% (5 fő) nő reflektált. A válaszolók életkora szerint 20% (2 fő) 60-62, 20% (2 fő) 63-65, 30% (3 fő) 66-68, 10% (1 fő) 69-71 végezetül pedig 20% (2 fő) 72 és 74 éves személy vett részt az interjúban. Általában minden egyénél 40 percet vett igénybe a mélyinterjú.

A mélyinterjú során 19 darab általában több részből, tényezőből álló kérdést tettem fel számukra, amelyek tartalmaztak több kisebb kifejtendő kérdést. Az interjút a demográfiai kérdésekkel indítottam (nem, életkor, családi állapot, párkapcsolati státusz, legmagasabb iskolai végzettség, jövedelem, munkaerő piaci státusz), szerepeltek pillanatnyi állapotra, a korábbi fizikai aktivitásra és a családi befolyásoltságra vonatkozó kérdések, illetve IKT és tömegkommunikációs eszközök ismeretére és használatára vonatkozó adatgyűjtési kérdések is. Az adatgyűjtés 2024.02.05-e és 2024.02.10-e között zajlott. Célom ezen interjúval az volt, hogy

jobban belelássak az okokba, az egyéni hozzáállásába, hogy ezáltal hatásosabb előrelépést lehessen elérni.

3.3 Adatfeldolgozás módja, adatelemzés

A kérdőívemre beérkező válaszokat a Google Űrlapban gyűjtöttem és összegeztem, majdan általános leíró statisztikai eljárást alkalmaztam a Microsoft Excel programmal. A kvantitatív adatokat az Excelben könnyebb átalakítani, és dolgozni velük. Ezzel a teljes minta populációra következtetéseket tudok levonni. A kapott eredményeket diagrammokkal prezentálom, melyeket a Microsoft Excel programmal készítettem. Adatelemzésem során az internettel rendelkező személyeket elektronikusan, az internetes közösségi hálón keresztül, az IKT és a tömegkommunikációs eszközökkel nem rendelkező kutatásban résztvevő alanyokat pedig személyesen házról-házra járva kérdeztem meg. Ezáltal azon idősödő borsosberényi személyektől is tudtam adatot gyűjteni, akik nem rendelkeznek vagy nem tudják használni ezen eszközöket. Ugyanis, ha ezt a lehetőséget nem biztosítottam volna, akkor ők nem tudtak volna válaszokat adni.

A mélyinterjú során kérdéseimre kapott válaszokat Microsoft Wordben jegyzeteltem le, ezután a kutatásomhoz elengedhetetlen információkat táblázatok segítségével rendszereztem a Microsoft Excel programban.

4. Eredmények

4.1. A minta jellemzése

Ebben a fejezetben a Borsosberényben élő 60 és 74 év közötti személyek demográfiai adatait, jellemzőit, a fizikai aktivitásukhoz kapcsolódó kérdőív és interjú eredményeket fogom bemutatni.

4.1.1. Az idősödő személyek jellemzői kérdőív alapján

1.táblázat: A kutatásban résztvevők közlekedési eszközeinek feltérképezése (100%). Forrás: Saját forrás.

Gyakoriság	gépjármű	gyalog	kerékpár
naponta	43%	67%	13%
hetente 1x-2x	29%	12%	7%
hetente 3x-4x	3%	3%	3%
hetente 5x-6x	1%	2%	2%
havonta 1x-2x	13%	6%	12%
évente 1x-2x	4%	3%	8%
soha	7%	7%	55%
	100%	100%	100%

A válaszolók a 1-es táblázat szerint naponta leggyakrabban gyalog közlekednek 67% (72 fő). Gépjárművel 43% (46 fő), kerékpárral pedig 13% (14 fő) közlekedik napi rendszerességgel. Heti 1x-2x-i gyakoriságot tekintve a két érték megcserélődik, mivel gépjárművel 29% (31 fő),

ezt követi gyalog 12% (13 fő), majd a kerékpárral 7% (8 fő) való közlekedés. Hetente 3x-4x-i közlekedést tekintve mindhárom eszköznél azonos 3%-os érték jelent meg. A hetente 5x-6x gyalog és a kerékpárral közlekedők aránya 1%-kal magasabb (2%), mint a gépjárművet használóké (1%). Havonta leggyakrabban gépjárművel 13% (14 fő) közlekednek. Ezt követi a kerékpár 12% és a gyaloglás 6%-kal. Havi rendszerességet tekintve ismét a legegesebb értéket a gyaloglás kapta (3%), ezt követi a gépjárművel 4%, majd a legmagasabb értéket a kerékpározás szerezte 8%. A válaszolók 55%-a soha nem használ kerékpárt. A gépjárművel és a gyalog 7-7% soha nem szokott közlekedni.

2.táblázat: A kutatásban résztvevők milyen gyakorisággal használnak IKT és tömegkommunikációs eszközt? (100%) Forrás: Saját forrás.

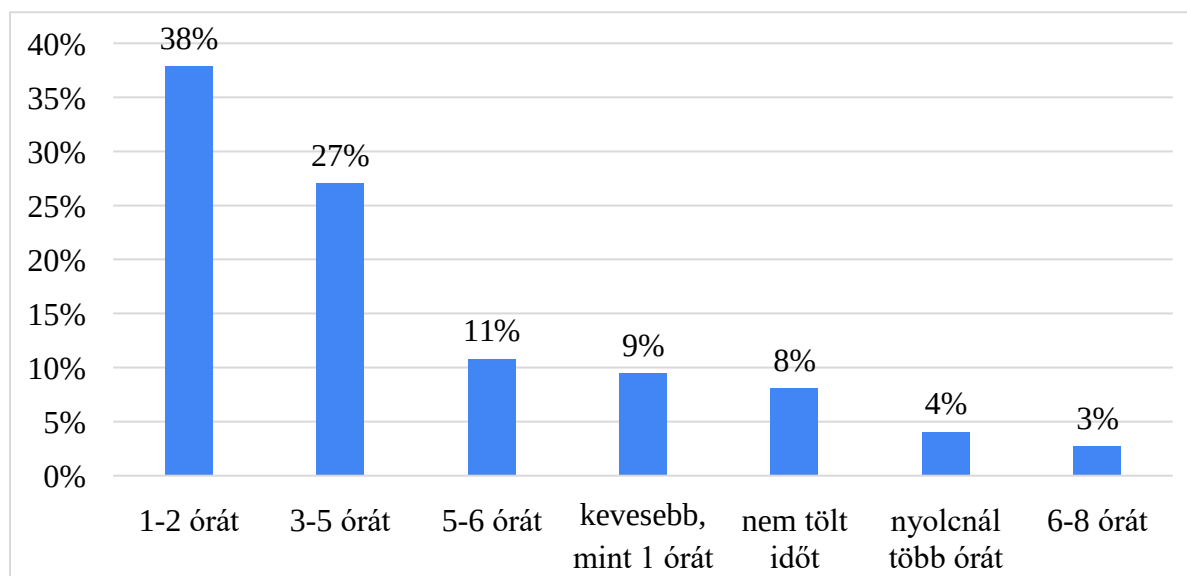
Gyakoriság	érintő képernyős mobiletelefon	vezetékes telefon	rádió	multimédia lejátszó
naponta	58%	7%	42%	3%
hetente 1x-2x	1%	9%	9%	4%
hetente 3x-4x	0%	2%	3%	0%
hetente 5x-6x	1%	1%	2%	0%
havonta 1x-2x	3%	5%	2%	2%
évente 1x-2x	0%	3%	4%	7%
nem használók	37%	73%	38%	84%

	100%	100%	100%	100%
--	------	------	------	------

A 2-es táblázat alapján „naponta” legmagasabb arányban az érintőképernyős mobiltelefon (58%) fordul elő, ezt követi a rádió 42%-kal. Évente kategóriát vizsgálva a válaszolók eredménye alapján 7% jelölte a multimédia lejátszót. Havi viszonylatban a kutatásban résztvevők leggyakrabban vezetékes telefont használnak 5%. Heti rendszerességet vizsgálva legmagasabb értéket a rádió produkálta.

Mind a 10 mélyinterjú alany használ IKT és a tömegkommunikációs eszközöket. Nincs olyan személy, aki nem rendelkezik érintőképernyős mobiltelefonnal. Válaszaik alapján mindenki előnyként tekint ezen eszköz használatára, mivel megkönnyíti a családdal és a barátokkal való kapcsolattartást, információszerzést.

4.1.2. Az idősödő személyek válaszai alapján szerkesztett hipotézist igazoló vagy cáfoló többtényezős diagramok



1.ábra: A kutatásban résztvevő párkapcsolatban élő idősödők házi és ház körüli munkájának időintervalluma (100%). Forrás: Saját forrás.

Az 1-es ábrában megvizsgáltam a párkapcsolatban élő idősödő személyek ház körüli és háztartási munkáit órai bontásban. Legtöbb válasz az 1-2 órás időintervallumra érkezett, ezt követte a 3-5 óra, az 5-6 óra, a kevesebb, mint 1 óra, a nem tölt vele időt és végezetül legkevesebben 6-8 órát tevékenykednek ezen módon.

A mélyinterjúk során a részben véletlenszerűen kiválasztott és megkérdezett 10 személyből 9 fő párkapcsolatban, 1 fő özvegyként él. A 9 párkapcsolatban élő borsosberényi idősödő közül 7 fő 1-2 órát, 2 fő 3-5 órát tölt házi és ház körüli tevékenységekkel. A többi kategória nem került megemlítésre a válaszaikban.

4.1.3. Az idősödő személyek jellemzői mélyinterjú alapján

Mélyinterjúmban 5 férfi és 5 nő vett részt. A résztvevők életkorát vizsgálva 20% (2 fő) 60-62, 20% (2 fő) 63-65, 30% (3 fő) 66-68, 10% (1 fő) 69-71 végezetül pedig 20% (2 fő) 72 és 74 éves személy válaszolt a mélyinterjú során a kérdéseimre.

A 10 fő válaszoló közül 9 fő kijelentette, hogy párkapcsolatban él. Közülük 7 fő nyilatkozott úgy, hogy csupán 1-2 órát tölt házi és ház körüli tevékenységekkel. 2 fő 3-5 órát szán ezen tevékenységekre. Információt gyűjtöttem a tevékenységeikről, hogy évi szinten mit és milyen gyakran végeznek. Legtöbb idősödő személynél a kertmunka (8 fő), a sütés/főzés (6 fő) és a barkácsolás (7 fő) jelent meg napi aktivitásként. Mindemellett 1 fő szívesen részt vesz a barátaival kártyaesten és szívesen megy naponta 35 percet sétálni. A keresztrejtvény fejtést 8 személy említette, melyet hetente többször végeznek. Válaszaik alapján azon 2 betegséggel rendelkező személy, aki a rendezvényeken nem vesz részt, ők a tv nézést és az internethasználatot részesítik előnyben, mellyel naponta 6-8 órát töltenek. Azonban mind a 10 megkérdezett alany válaszában megjelent a napi IKT és a tömegkommunikációs eszközhasználat, melyet információszerzés és kapcsolattartás okán alkalmaznak, mind a 10 személy érintőképernyős mobiltelefonnal rendelkezik. Illetve ezen eszközök által könnyebb számukra a napi szintű beszélgetés a családdal és a barátokkal.

Közlekedési eszközt tekintve leggyakrabban napi szinten 8 fő gyalog, melyből 2 fő néha autóval is megy bevásárolni, a 2 fő komolyabb betegséggel rendelkező csupán otthon közlekedik gyalog. Számukra a család vásárol be, a többi személy megoldja a faluban a kisebb dolgokat, azonban a nagy bevásárlásakor ők is a családra hagyatkoznak. Kerékpárhasználatot illetően naponta előfordul 1 nő és 1 férfi válaszolónál. Az 5 hölgy közül 4 fő egészségmegőrzés gyanánt végez fizikai aktivitást, 1 nő válaszolt úgy, hogy kikapcsolódásként végzi a tevékenységek nagyrésztét. A férfiakkal szemben, akik számára a muszáj, a kötelesség és a megélhetés jelent meg legfőbb fizikai aktivitási célként.

5. Megbeszélés

5.1. Következtetés, javaslattevél

Az első hipotézisem (1-es ábra), miszerint a párkapcsolatban élő idősödők többsége naponta 1-2 órát tölt házi és ház körüli munkával beigazolódott, mivel az idősödők többsége (38%) 1-2 órát tölt ezen tevékenységgel. Második legkiemelkedőbb eredmény a 3-5 órás intervallumnál tekinthető meg, mely alapján a válaszoló Borsosberényben élő idősödők 27%-a naponta 3-5 órát tevékenykedik házi és háztartási munkával. Harmadik kicsivel magasabb, mint 10%-os érték (11%) a napi 5-6 óra kategóriára érkezett, ezt követte a „kevesebb, mint 1 óra” (9%), a „nem tölt vele időt” (8%), a „nyolcnál több órát tölt vele” (4%), a 6-8 órai időintervalluma érte el a legalacsonyabb értéket (3%) a napi házi és ház körüli munka szintjét tekintve.

A második hipotézisemben (1-os táblázat) azt vizsgáltam, hogy az idősödők csupán kicsivel több, mint 10%-a közlekedik naponta kerékpárral, illetve, hogy a naponta gyalog közlekedők aránya eléri a 60%-ot felvetésem megerősítést szerzett. A kutatásban részt vett alanyok válaszai alapján a Borsosberényben élő idősödők naponta leggyakrabban gyalog közlekednek, mely 67%, azt követi a gépjármű 43%-kal és végezetül a kerékpár használat 13%-kal. A település nagysága folytán gyalog könnyedén megközelíthető minden, ezért kimagasló ezen érték. A kerékpár használat a kor előrehaladtával folytonosan veszélyesebbé válik.

A harmadik hipotézisemként (2-es táblázat) azt fogalmaztam meg, hogy érintő képernyős mobiltelefont az idősödők csupán 10%-a nem használ. A válaszolók 37%-a vélekedett úgy, hogy soha nem használ érintő képernyős mobiltelefont. Ezen megállapításból kifolyólag a hipotézisem magasabb tendenciát eredményezett ezen IKT eszköz tekintetében. Kimagasló eredményt ért el a „naponta” kategória, ahol a Borsosberényben élő a kutatásban részt vett idősödő személyek 58%-a vélekedett úgy, hogy napi szinten használ érintőképernyős mobiltelefont. A kimagasló napi használati gyakoriság abban rejlik, hogy ezen eszközök által fokozottan kinyílik az idősödő számára a világ, új ismereteket tud elsajátítani (Bene és mtsai, 2020). Az eszköz segíti a távolabb élő családtagokkal, barátokkal a kapcsolattartást, illetve növeli a biztonságérzetet (Kristóf - Győri, 2021).

Mélyinterjúim során a kérdőív adatai alapján levont következtetéshez hasonlóan megerősítést szerzett az első és a második hipotézisem. A harmadik hipotézisem a kérdőívvel egyformán a vártnál jóval magasabb tendencia értéket produkált. Azonban a mélyinterjú során

megkérdezett alanyok között nem volt egyetlen olyan személy, aki nem használna érintőképernyős mobiltelefont, ebben különbözik a két hipotézisi következtetés.

Hipotéziseim többségét a kérdőívek eredményei és a mélyinterjúk során kapott válaszok is alátámasztották ezáltal úgy vélem, hogy a gondolataim a hipotéziseimet tekintve nagyrészen beigazolódtak. A hipotéziseim alátámasztása, azt jelenti, hogy összegyűjtöttem azon adatokat, melyek információt biztosítottak a kutatási munkám során.

5.2. Összegzés

Kutatásom végéhez érve összegezni szeretném a kutatási és az elemzési folyamat során szerzett tapasztalataimat, véleményeimet. Ezen befejező fejezetben a kutatásom témájához kapcsolódóan fogom egyesíteni gondolataimat.

Kutatásom célja volt megtudni, hogy milyen szabadidős szokásokkal rendelkeznek az idősök, mely mozgásformákat, IKT és tömegkommunikációs eszközöket részesítik előnyben. Mindezek mellett céлом volt feltérképezni, hogy a kor előrehaladtával, a munka befejeztével milyen tevékenységek kerülnek előtérbe a mindennapi aktivitás tekintetében, illetve milyen különbségek és hasonlóságok figyelhetők meg a nemek, a párkapcsolati státusz, az egészségi állapot és a jövedelem összege között. Fontos volt számomra, hogy megtaláljam azt a megfelelő tevékenységet, amely az egészségi állapottól, anyagi helyzettől is függetlenül megfelelő lesz a számukra. Véleményem szerint fontos, illetve céljaim közé tartozik, hogy a későbbiekben sikerüljön hatékonyabban bevonni őket a fizikumukat javító közösségi programokba, és a rekreációs lehetőségekbe.

Fontos ezen témával foglalkozni, mivel ahogy korábban is említést tettem az idősök száma egyre gyarapodik a világban, így Magyarországon is. Mely az egészségügynek és a kormánynak is hatalmas nehézséget jelent, ha nincs megfelelő egészségi állapot. Mindezt fontos, hogy egészséges aktív életet éljenek, melyet már korábban el kell kezdeni kialakítani. Akik korábban hozzászórtak ezen életvitelhez, számukra gyümölcsözőbb jövő várható. Ezért fontos felhívni az idősebb korosztály figyelmét is az előnyökre és a hátrányokra, mindemellett az utókornak is pozitív változást tudnak előidézni a nagyszülők, ha az unokákkal közösen egészségesen tevékenykednek. Szerencsére egyre több kezdeményezés van jelen, hogy minél előbb kialakítsák az egyének érdekeltségét a fizikai aktivitáshoz kötődően. Fontos, hogy szem előtt tartsák a szellemi és a fizikai aktivitást, mindemellett a családban betöltött szerepüket megőrizték, ezáltal az unokákkal életének hosszú ideig aktív részesei tudnak maradni. Illetve

fontos tudatosítani az idősödő populáció felé, hogy sosem késő elkezdni, mivel ha a nagyszülő jó példát mutat, akkor az unoka is hasonlóan fog cselekedni.

A kutatási folyamat során sokat tanultam az idősödő korosztályról és korosztálytól. Eddig nem is vettem észre, hogy milyen nehézségekkel küzdhetnek, merre fele tudnánk változtatni, hogy javulás, siker történjen a községben, pedig napi szinten közöm van hozzájuk. A kutatás segített megérteni az összefüggéseket, és belátást nyerhettem a korosztály mindennapjaiba. Tömerdek javaslatát megfogalmazódott bennem a munkafolyamat során és az elemzések következtével. Magyarországon egyre többen kezdeményezés indul az idősödő korosztály felé, próbálják már kisgyermekkorban kialakítani az egészséges aktív életet, mely úgy vélem nagyon fontos, ezáltal megfelelő úton tudnak haladni az egyének, illetve tovább aktív tagjai tudnak lenni a társadalomnak. Azonban Nógrád Vármegyében lévő Borsosberényben az adatok alapján hiány van a számukra megfelelő programokban. Illetve úgy gondolom az érdekeltséget számukra meg kellene erősíteni megismertetni, megszerettetni velük az eseményeket, a közösséget. Kialakítani egy olyan közösségi hálót, melybe szívesen, lelkesen jönnek, ahol elkerülhetők, kerülendők a kirekesztések, az ellentétek. Azonban a résztvevők elmondása alapján nincs olyan fő koordinátor, aki ezt összefogja, felméri, és megvalósítsa. Számukra több érdekfenntartó programra van szükség, például a régimódi bálók, előadások. Ezen programok révén motivációt érezhetnek, hogy aktív és oszlopos tagja legyen a közösségnek, ne betegségben teljenek el a mindennapok.

Intervenciós programtervként úgy gondolom, hogy régimódi családi rendezvényeket kell szervezni korcsoport szinten, ezáltal közelebb kerülnek egymáshoz és egymás hajtóerőjévé tudnak válni az idősödők. Az eredmények rámutattak arra is, hogy a média eszközei egyre jobban előtérbe kerülnek a korosztály életében. Adatok alapján igény mutatkozik a közösségi, a kulturális és a sportos rendezvények iránt.

Úgy érzem az idősödő korosztályhoz közelebb kerültem, jobban megértem őket, mely boldogsággal tölti el a szívemet. A jövőben megpróbálom azon tevékenykedni, hogy minél előbb és minél jobban betudjanak vonódni, segíteni a Borsosberényi Önkormányzat munkáját, illetve őket információkkal ellátni, hogy mivel és miben tudnának fejlődni, fejleszteni, hogy aktívak és fitteek legyenek az idősebbek is, mivel nagyon nagy szükség van rájuk. Illetve kutató munkámat szeretném a jövőben szélesebb körben is kiterjeszteni, gondolok itt a megyei adatokra, mely által pontosabb következtetéseket vonhatunk le, nem csak a Borsosberényben élő idősödőkről, hanem az egész Nógrád megyében élő idősödő populációról.

6. Irodalomjegyzék:

1. Arany, A. C.- Jámber, I.- Papp, G. (2020): A fizikai aktivitás és a testedzés hatása az immunrendszer működésére. In: Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences, 1. évf. (3). sz., 1-10.o.
2. Balatoni, I.- Kith, N.- Csernoch, L. (2016): Időskori sportolási szokások vizsgálata Észak-kelet Magyarországon. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 17. évf. (68). sz., 4-8.o.
3. Balogh, Z. O. (2011): Idős emberek életkörülményeinek és egészségmagatartásának vizsgálata. In: Egészségfejlesztés, 52. sz., 5-6.o.
4. Bangó, J. (1999): Az időskorúak szociológiája. In: Szociológia a szociális munkában, 45-60.o.
5. Bene, Á.- Mór, M.- Zombory, J. (2020): A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai–Karantén előtti helyzetkép. In: Magyar Gerontológia, 12. évf. (39) sz. 29-51.o.
6. Bíró, M.- Müller, A. (2017). Aktív pihenés, rekreáció. Active relaxation, recreation, 128-130.o.
7. Boda, E.- Honfi, L.- Bíró, M.- Révész, L.- Müller, A. (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységeknek a vizsgálata egri lakosok körében. In: Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport, XLII. évf. (Új sorozat 42. köt.). 49-62.o.
8. Bóka, F. -Paulik, E. -Polyák, E. (2012): Ki a természetbe! Menekülés a mindennapokból. In: Rekreacio, 2. évf. (1). sz., 18-23.o.
9. Csimáné Pozsegovics B.- Takács A. (2016): Idősek a múzeumban. In: Tudásmenedzsment, XVII. évf. 1. sz., 151- 157.o.
10. Ercsey, I. (2021). Internethasználat és szubjektív életminőség vizsgálata az idős generációban. In: Marketing & Menedzsment, 55. évf. (Különszám 1). sz., 7-17.o.
11. Fülöp, T. (2022): A családtörténet-kutatás, mint az időskori szellemi és lelki egészség megőrzésének egyik lehetséges formája. In: Recreation, 12. évf. (1). sz., 28-33.o.
12. Giczi, J.- Gregor, A. (2016): Idő (s) mérleg: férfiak és nők időfelhasználásának változásai az időskor felé haladva. In: Társadalmi NemekTudománya Interdiszciplináris Folyóirat, 6. évf. (1). sz., 132-158.o.
13. Hajdu, G. (2018): A kvantitatív és a kvalitatív társadalomtudományi kutatás módszerei dióhéjban. In: Kúria III. évf., 2. sz. 1-5.o.

14. Herpainé Lakó, J.- Hídvégi, P. (2016): A különböző generációk rekreációs szokásainak vizsgálata. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. In: Acta Academiae Agriensis. (Új sorozat 43. kötet) Sectio Sport, 25-42.o.
15. <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/eredmenyek/vizualizaciok/korosszetetel/> (leöltve 2023.12.12.)
16. https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/h_wdsd001b.html (leöltve 2023.12.12.)
17. <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html> (leöltve 2023.12.12.)
18. Iván, L. (2002). Az öregedés aktuális kérdései. In: Magyar tudomány, 4. sz., 412-418.o.
19. Juhász, I.- Kopkáné Plachy, J.- Kiszela, K.- Bíró, M.- Müller, A.- Révész, L. (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 16. évf. (63). sz., 4-8.o.
20. Kovács, K. (2017): 50 felettiek fizikai aktivitásának mintázatát befolyásoló szociokulturális és demográfiai tényezők. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 18. évf. (72). sz., 32-39.o.
21. Kristóf, Z.- Győri, A. (2021): Az idősök és az infokommunikációs technológiák elsődleges vonatkozásai. In: Magyar Gerontológia, 13- évf. (40). sz., 138-160.o.
22. Lakó, J. H.- Helmeczi, D.- Plachy, J. K. (2019): A múzeumok gerontagógiai és rekreációs szerepe az időskorúak szabadidő-eltöltésében. In: Recreation, 9. évf. (3). sz., 34-37.o.
23. Maresova, P.- Klimova, B. (2015): Supporting technologies for old people with dementia: A review. In: IFAC-PapersOnLine, 48. évf. (4). sz., 129-134.o.
24. Mile, M.- Tatai, C.- Fábíán, B.- Csiki, Z. (2020): A fizikai aktivitás hatásai az időskori kognitív működésre. In: Orvosi Hetilap, 161. évf. (5). sz., 163-168.o.
25. Mondok, A.- Savella, O.- Fekete, M. (2017): A szolnoki fiatalok fizikai rekreációs tevékenységeinek jellemzői. In: Gradus, 4. évf. (2). sz., 501-507.o.
26. Nagyvárad, K.- Kiss-Geosits, B.- Polgár, T.- Tasnády, F. (2012): Szellemi rekreáció, mint az életminőség javításának eszköze idősök körében: Miért jó idősnek lenni? In: Rekreatio. 2. évf. (1). sz., 39-45.o.
27. Nimrod, G.- Shrir, A. (2016): The paradox of leisure in later life. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 71. évf. (1). sz., 106-111.o.

28. Paganini-Hill, A.- Kawas, C. H.- Corrada, M. M. (2011): Activities and mortality in the elderly: the leisure world cohort study. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 66. évf. (5). sz., 559-567.o.
29. Patterson, I.- Balderas, A. (2020): Continuing and emerging trends of senior tourism: A review of the literature. *Journal of Population Ageing*, 13. sz., 385-399.o.
30. Piotr Czarnecki, P.- Justyna Podgórska-Bednarz, J.- Lidia Perenc, L. (2020): Forms of physical activity of the elderly. In: *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, (3). sz., 221-228.o.
31. Simon, I. Á.- Kajtár, G.- Lakó, J. H.- Müller, A. (2018): A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. In: *Neveléstudományi folyóirat*, 16. évf. (1). sz., 25-36.o.
32. Sun, F.- Norman, I. J.- While, A. E. (2013): Physical activity in older people: a systematic review. In: *BMC public health*, 13(1). sz., 1-17.o.
33. Szalkai, I.- Plachy, J. (2021). Az idősödés folyamata az Ayurveda tükrében. In: *Recreation*, 11(2). sz., 38-41.o.
34. Szemán, A.- Hegyi, P.- Bakó, G.- Molnár, P. (2007): Az élet értelmességének szubjektív megélése időskorban. In: *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 8. évf. (4). sz., 309-327.o.
35. Széman, Z. (2008). Ki az idős? Az öregedés különböző szempontjai. In: *Esély*, 3. sz., 3-15.o.
36. Szerdahelyi, Z.- Laoues-Czimbalmos, N. (2022): A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése Hajdúböszörmény 65 év feletti lakosságának körében. In: *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 8. évf. (3). sz., 67-76.o.
37. Tessényi, J.- Princz, A. (2016): Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata. In: *Recreation*, 6. évf. (4). sz., 15-18.o.
38. Vajda K.: Az idősök nappali ellátása Magyarországon (2021): Az idősök nappali ellátása Magyarországon. In. B. Erdős Márta, Talyigás Katalin (szerk.) – Budai I., Fábián G., Hegyesi G., Héderné Berta E., Kozma J., Szöllősi G., (szerk.). *A Szociális Munka elmélete és gyakorlata (Tudományos gondolkodás és kutatás a szociális munkában II.) (Kutatások a magyarországi szociális munka problématerületein) 7. kötet.* Budapest, MTA Szociológiai Tudományos Bizottság Szociális Munka Albizottsága, 307-324.o.
39. Zárol, E. (2014): Az idősök helyzete, idősügy Magyarországon. In: *Kapocs*, 13.sz., 74-82.o.