

## 10. lecke – Idősek oktatása (65 év felett)

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.  
Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

*Ennek a leckének az elsajátítása hozzávetőlegesen 3-4 órát igényel, de ez függ a hallgatótól.*

Az idősek oktatásával a **gerontagógia** (idősek pedagógiája) foglalkozik, melynek feladata az öregedéssel együtt járó változásokra való felkészítés, valamint tanulással és művelődéssel elősegíteni az aktív harmonikus időskor feltételeit (4).

Időskorban a **kronologikus életkor** (életévek) és a **funkcionális életkor** (valódi teljesítőképeség) nincs összhangban egymással. A kronologikusan azonos életkorú egyének között jelentős különbségek vannak a tanulási teljesítményt illetően, melyet nagyban befolyásol az addigi, szellemileg aktív élet (5).

### Tanulási „útvonal” időskorban

Az idősek a tanulás során a következő lépéseken mennek keresztül:

1. Információt szereznek az oktatásról, majd kialakul az érdeklődés az adott tanfolyam iránt.
2. Megjelennek az első foglalkozáson, megismerkednek a csoporttársakkal, tanárokkal, a témával.
3. Új ismeretek rögzülnek, aktívan részt vesznek az órákon (kérdez, hozzászól), bizonytalanságukat legyőzik.
4. Sikerélményt élnek át, önbizalmuk növekszik.
5. A megszerzett ismereteket beépítik a mindennapjaikba, és tovább is adják (1).

### Idősoktatás alapelemei:

**Kognitív:** az elme használata, információ feldolgozás, tudás megszerzése (pl. távolsági



tanulás, projektek, kurzusok, önkéntes szervezetek).

**Pszichomotoros:** az izomzat és a motoros készségek fejlesztése (az egyén számára szükséges fizikai képesség kerül fejlesztésre) (pl. rehabilitációs tevékenység, turizmus, sport, amatőr művészet).

**Érzelmi (affektív):** hozzáállás, értékrend, emberi viselkedés és meggyőződések kialakulása (pl. önkéntes szervezetek, közös érdeklődési csoport, kurzusok, amatőr művészet, turizmus és sport) (3).

## **Normál idősödés folyamata 30-90 éves korig**

Az **izmok** tömege és ereje 30%-kal csökken, az **idegrostok** ingerületvezetése 15-25%-kal lassul, az **agy** tömege 300 grammal csökken. Az **ízlelőbimbók** száma 40-50 egységre csökken, a keringő **vér** mennyisége 50%-kal csökken, a **tüdő** vitálkapacitása 75 éves korra felére csökken. A **vese** kiválasztó működése több mint felével csökken, a **látás és hallás** 70-80%-ban érintett (7).

## **Sikeres idősödés koncepciója**

Az idősödés szubjektív egyéni tapasztalat. Minden ember másképpen érzékeli az idősödést. A sikeres idősödéshez egyrészt szükséges a **testi egészség** (betegségek hiánya, jó fizikai és mentális funkciók), másrészt az **élettel való elégedettség, társas kapcsolatok megléte**, valamint a **jó kognitív teljesítmény és pszichológiai erőforrások** (3).

## **Idősek oktatásának jelentősége**

2020-ra kb. 20% lesz az idősek aránya, **nő a születéskor várható élettartam**. A **nyugdíjkorhatár emelkedésével** egyre több lesz az aktívan dolgozó idős, mely megnöveli az



oktatásuk jelentőségét. A házastárs, barátok halálával, a család messzebbre költözésével **nő az elszigeteltség veszélye**, mely lelki problémákhoz, testi-lelki hanyatláshoz vezet. Az **aktivitás hiánya**, a tétlenség jelenléte időskorban rontja az életminőséget, már csak ezért is fontos az időskori oktatásban való részvétel (3).

### ***A tanulás formái időskorban:***

***Nem-formális tanulás:*** szervezett, de nem oktatási intézmény által végzett tevékenység. Nem vezet végzettség megszerzéséhez (pl. konferenciák, szemináriumok, tréningek, előadások). Az idős önként jelentkezik rá, és vesz részt rajta.

***Informális (független) tanulás:*** nem szervezett, vagyis oktató közvetítése nélkül történik. Hobbival, szabadidős tevékenységekkel, családdal kapcsolatos információk átadása történik. Az ilyen oktatásban való részvétel képzettséghez nem vezet (pl. múzeumlátogatás, oktatóprogramok használata, nyomtatott anyagok) (3).

A formális oktatás (valamilyen végzettséghez vezet) időskorban nem jellemző!

### ***Idősek tanulási sajátosságai***

Időskorban már nagymértékben csökken a tanulási képesség, de minden idősnél különböző mértékben. ***Nagy élettapasztalattal rendelkeznek***, melyet jól bele tudnak vinni az oktatási folyamatba is. ***Azonnal alkalmazható tudást szeretnének*** megszerezni, ezért olyan lehetőségeket választanak, ahol ***gyakorlatorientált oktatás***ban vehetnek részt. ***Hobbival, szabadidő eltöltéssel kapcsolatos ismereteket keresnek***, nem a szakmai fejlődés a ***cél***juk, hanem ***az életminőség javulása***. Olyan helyeket keresnek, ahol észrevétlenül, ***szórakozva zajlik a tanulás*** (nyugdíjas klubok, ismeretterjesztő előadás,

kiállítás), és a **rövid időtartamú**, kötetlen tanfolyamokat kedvelik (6).

## Tanulás körülményei

A tanulás során **biztonságos, barátságos, segítő, támogató légkört** kell kialakítani az oktatóknak. A **haladási tempó lassabb** legyen, mint a fiatalabb korosztályban. Az **előzetes ismeretekre** kell építeni, az új ismereteket kössük a már meglévő tudáshoz. Az anyagot **többször ismételjük, illusztráljuk példákkal**. Hagyni kell **időt** a **kérdések megválaszolására** (ez segíti a tananyag megértését), és az **interakciók szabad kezdeményezésére** is, mert az idősek szeretnek az oktatás közben tanuló társaikkal is kommunikálni. Az oktatásba bevonhatjuk a **fiatalabb korosztály** tagjait is, mert az idősek szeretnek fiatalabb korosztállyal beszélgetni. Fontos továbbá a **jól hallható tanári beszéd, jól látható tábla, megfelelő nagyságú betűk, ábrák és kényelmes bútorok** (2; 7).

## Időskori tanulás/művelődés előnyei

Az időskori tanulásnak számtalan előnye van:

- ✓ személyiség és identitástudat megőrizhető;
- ✓ mentális képességek szinten tarthatók;
- ✓ lelki egészség szinten tartható;
- ✓ megelőzhető az elmagányosodás, főslegesség-érzés, kiszolgáltatottság;
- ✓ szociális izoláció veszélye mérséklődik (7).

## Idősek tanulási motivációi

A legfőbb motiváló tényező az **egészség megőrzése**, ezért az ilyen témával kapcsolatos programokat részesítik előnyben. Lehet **haszonszerzés** is a tanulás motívuma abban az



esetben, ha az idős olyan tudást szerez meg, melynek birtokában a nyugdíját kiegészítheti. A **hasznos szabadidő eltöltés** (pl. hobbi, önkéntesség) is kellően motivál, különösen akkor, ha a megszerzett tudással új ismereteket, készségeket szereznek. A tanulás **kommunikációs szükséglet** is, mert az időseket nagy számban érinti az elmagányosodás, és a tanulás során másokkal tarthatnak kapcsolatot, köthetnek barátságot. Az **új technikai eszközök használatának megismerése** (pl. számítógép, okostelefon) is ösztönzőleg hathat, különösen akkor, ha a szerettei távol élnek, és ezekkel az eszközökkel mindennapi kapcsolatot tarthatnak fent (6).

### **Művelődésben való részvételt akadályozó tényezők**

Az **érzékszervek romlanak**, emiatt lassul, pontatlanná válik a környezetből érkező ingerek észlelése. A **figyelem nem annyira tartós** és éber, mint fiatalabb korban, egyre fáradékonyabbak. **Alkalmazkodóképességük** sem olyan jó, mint korábban, ez megnehezíti a tanulást. **Félnek a hibák elkövetésétől, bizalmatlanok**. Előfordulhat a **családi támogatás hiánya** is, amikor a szeretteik le szeretnék beszélni a tanulásról. **Személyes félelmek**: hogyan tudnak újra tanulóként teljesíteni, illetve, ha korábbi negatív tapasztalatai, élményei vannak a tanulással kapcsolatban, az szintén meggátolja az időskori tanulást. **Anyagi nehézségek**: az alacsony nyugdíjból nem tudja finanszírozni a tanulás költségeit. **Egészségügyi problémák** is akadályozhatják a tanulást, pl. nem tudja megközelíteni a helyszínt, mert nincs akadálymentesítve. **Tanulás helyszíne nehezen érhető el**, általában az időseknek szóló tanfolyamok nagyobb városokban szerveződnek, és egy vidéki idős nem, vagy nehezen tudja megközelíteni a helyszínt. A **kudarccal teli élet** és a **befelé forduló életvitel** szintén akadályozó tényező (6).

**Információhiány**: a programokat nem hirdetik kellőképpen, így el sem jut az idősekhez. **Passzív vagy negatív idősödési**

**attitűd:** aktivitás hiánya, mások, vagy önmaga ellen való fordulás. **Családi feladatok:** nagyszülői szerepből adódó feladatok. **Érdeklődés hiánya:** „eleget tanultam már”, „öreg vagyok a tanuláshoz” (7).

### **Konkrétan milyen oktatási módszereket válasszunk?**

- csoportmunka
- megbeszélés
- egyéni munka

### **Önellenőrző kérdések**

Sorolja fel és jellemezze az idősoktatás alapelemeit!

Karikázza be az I betűt, ha Ön szerint az állítás igaz, vagy a H betűt, ha hamisnak gondolja.

Az idősek főleg formális oktatásban vesznek részt.

I H

Nem szeretik a gyakorlatorientált oktatást.

I H

A tanulással az életminőségüket szeretnék javítani.	I	H
Időskorban az előzetes ismeretekre nehéz építeni az oktatás során.	I	H
Idősek oktatásánál hatásos, ha bevonjuk a fiatalabb korosztály tagjait is.	I	H
Az időskori tanulás jótékony hatással van a lelki egészségre is.	I	H
Az időskori tanulás már nem haszonszerzési céllal történik.	I	H
A tanulás kommunikációs szükséglet is időskorban.	I	H

**Karikázza be a HAMIS állítások betűjelét!**

- A. Az érzékszervek romlanak, emiatt az idősek nem tudnak oktatásban résztvenni.
- B. A romló alkalmazkodóképesség megnehezíti az oktatásban való részvételt.
- C. A családi támogatás mindig nagyfokú az idősek tanulása során.
- D. A korábbi tanulás során szerzett negatív tapasztalatok nem befolyásolják az idősek tanulását.
- E. A kudarcokkal teli élet megnehezíti a tanulást.
- F. Az információhiány azt jelenti, hogy az oktató nem ad át minden információt az időseknek az oktatás során.

**Konkrétnan milyen oktatási módszereket alkalmazhatunk idősek oktatása során?**

## Felhasznált irodalom

1. Boga B. (2000): Időskorúak felnőttoktatása a közművelődésben, a művelődési otthonokban. **In:** Horváthné B.M., Pordány S. (szerk.): Tanulás, művelődés, szabadidő időskorban. Budapest, IIZ/DVV Budapesti Projektiroda, 55-70.
2. Boga B. (2011): Tanulás időskorban, gerontagógia (rövid áttekintés a tanulás céljainak kiemelésével). Gerontoeducáció, 1 (4): 41-46. <https://docplayer.hu/7994636-Gerontoeducacio-a-zsigmond-kiraly-foiskola-gerontoeducacios-kutatokozpontjanak-nyegyedeves-folyoirata-2011-4-1-evfolyam-4-szam.html> Elérés ideje: 2019.05.07.
3. Escuder-Mollon P. et al. (2013): Idősek oktatása és életminősége – Útmutató idősök oktatásával foglalkozó intézmények számára. <http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-HU.pdf> Elérés ideje: 2019.05.12.
4. Hidy P. (2002): Geronto-andragógia. **In:** Benedek A., Csoma Gy., Harangi L. (szerk.): Felnőttoktatási- és képzési lexikon. Budapest, Magyar Pedagógiai Társaság, OKI Kiadó, Szaktudás Kiadó Ház, 227. old.
5. Maróti A. (2001): Művelődéseméleti és andragógiai megfontolások az idősök képzéséről. **In:** Pethő L., Mayer J. (szerk.): Andragógia az ezredforduló változó világában. OKI, Budapest.
6. Mászalai O. (2015): Az idősök tanulási sajátosságai. Felnőttképzési Szemle, 9 (1): 18-27.
7. Sz. Molnár A.: Tanulás időskorban. <http://www.diral.hu/publikaciok/Tanul%C3%A1s%20id%C5%91s%20korban.pdf> Elérés ideje: 2019.05.12.

Készítette: Dr. Németh Anikó SZTE ETSZK

Egészségmagatartás és –fejlesztés

Szakcsoport