

A BOROSBERÉNYBEN ÉLŐ 60–74 ÉV KÖZÖTTI IDŐSÖDŐ LAKOSSÁG FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK SZOKÁSRENDSZERE

PAUER EDIT, *rekreáció és életmód BSc*

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció, A testnevelés és sport társadalmi hatásai II.
tagozat, 2. helyezés

Témavezető: HERPAINÉ DR. LAKÓ JUDIT, egyetemi docens, Sporttudományi Intézet

1. BEVEZETÉS

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

1.1. A téma helye a rekreációs kultúrában

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének 2010-es felmérése alapján a világ 7,6%-a az idősödők köréhez tartozott. Európában pedig 2010-ben ez az érték 16,3% volt. A 2015-ös adatok alapján megállapították, hogy 2050-re a világ lakosságának 22%-a be fogja tölteni a 60. 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. Ez évente további 1,3%-kal fog növekvő tendenciát produkálni, ami 80 millió embert jelent minden évben. 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 60 éves vagy annál idősebb személyek aránya a népességen belül körülbelül 10%-os emelkedő tendenciát fog mutatni (Vajda, 2021).

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a születéskor várható átlagélettartam folyamatos növekedést mutat. Míg az 1900-as évek elején a férfiak átlagos élettartama 36,56, a nőké pedig 38,15 év volt, 2000-re ezen adatok növekedést mutattak, a férfiak születéskor várható átlagélettartama 67,11-re, a nőké 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 évet (KSH, 2021). Ezen adatokból egyértelműen látható és következtetni lehet az idősödők egyre nagyobb számára, az egyre jobban kitolódó élettartamra.

Az 1870-es népszámlálási adatok szerint 144 ezer fő idős volt Magyarországon, ezen adat erőteljesen növekedett az 1980-as adatok alapján, ahol a 65 év felettiek közel 1,5 millióan voltak. Ebben az évben volt a legmagasabb Magyarország lakossága, ami azóta csökkenő tendenciát mutat (Népszámlálás, 2022), mégis az idősök száma egyre növekszik, ebből következik a korfának az idősebb korosztály felé tolódása, ami az erőteljes harangalakot eredményezi (KSH, 2023). Az öregedési index adatai alapján megfigyelhető ez a meredeken 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 arányát tekintve a nők felé tolódott el a népesség. Az 1980-as években 1000 férfira 1064 nő jutott, 2001-ben ez 1102-re változott, majd 2005-ben 1107 főre nőtt (Simon et al., 2018).

Magyarország 9,5 millió lakosa közül a 60–62 évét betöltött személyek összesített száma 154,742 ezer fő, melyből 59,1% nő, 40,9% férfi. A 72–74 éves idősödőknél csökken a létszám 119,118 ezer főre, melyben a nemek szerint a nők aránya 80,5%-os növekedést, a férfiak aránya 19,5%-os csökkenést mutat. 2023. január 1-jén Magyarország népességének számából, a 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 életkorának hatására egyre több teher hárulhat az egészségügyre, a biológiai dekompenzálódás hatására, amikor a társadalmi ellátórendszerrel kezd el függni az egyén, az idősödőkről és az idősekről a kórházi rendszer vagy a szociális ellátórendszer 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 fiziológias, 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 et al., 2012).

A nyugdíj bekövetkeztekor az aktív tevékenységek egy részét felváltja a passzivitás (Balogh, 2011). Azonban az idősödőknek a több szabadidő hatására lehetőségük van arra, hogy az unokákkal több hasznos időt töltsenek el, több programon vegyenek részt, barátokkal tudjanak találkozni, ezáltal el tudják 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 nagyszülőként segíthetik a családjukat, aktívan részt tudnak venni az unoka nevelésében, vigyázhatnak rá, amíg a szülők dolgoznak, ezáltal társadalmi és gazdasági hasznuk is felfedezhető (Maresova & Klimova, 2015). Fontos, hogy rendszeresen végezzenek fizikai, szellemi és mentális tevékenységet, ezáltal le tudják lassítani a leépülési folyamatokat és javítják az életminőséget (Fülöp, 2022). A mortalitás az egészségfejlesztés és a szabadidős tevékenységek hatására fokozottan csökkenthető (Paganini-Hill et al., 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, a község 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. Szakdolgozatomban az idősödők fizikai aktivitását, szabadidő-eltöltési szokásait szeretném vizsgálni és megoldást találni, hogy milyen módon és formában segíthetünk nekik abban, 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 figyelmet kapjanak az idő előrehaladtával is.

1.3. Célok, kérdésfelvetések és hipotézisek

Szakdolgozatom célja megtudni, hogy milyen szabadidős szokásokkal rendelkeznek az idősek, mely mozgásformákat, IKT- és tömegkommunikációs eszközöket részesítik előnyben, illetve hogy a családi háttér, a kapcsolataik és a családi programjaik mennyire befolyásolják ezen szokásaikat. 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 tekintetében. Fontos számomra, hogy megtaláljam azt a megfelelő tevékenységet, amely az egészségi állapottól, anyagi helyzetétől 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, melynek fókuszába a kutatás során meghatározott hipotéziseim igazolása és elvetése került.

A kutatásom kérdései a következők:

- K1.: Milyen tevékenységek töltik ki a Borsosberényben élő idősödők szabadidejének nagy részét?
- K2.: Milyen tevékenységek fedezhetők fel a Borsosberényben élő idősödők körében?
- K3.: Milyen gyakran és milyen módon jelenik meg a séta az életükben?
- K4.: Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket használnak?
- K5.: Milyen betegségek vannak hatással az aktivitás mértékére?
- K6.: Az anyagi háttér mennyire befolyásolja az aktivitás mértékét?
- K7.: Az idősödők milyen célból végeznek fizikai aktivitást?

A kutatásom kérdései alapján fogalmazom meg az alábbi hipotéziseket:

- H1.: A napi 1-2 órai időintervallumot tekintve magasabb a passzív tevékenységek aránya az idősödők szabadidejében.
- H2.: Az idősödők több mint 10%-a naponta közlekedik kerékpárral, a naponta gyalog közlekedők aránya eléri a 60%-ot.
- H3.: Az idősödők csupán 10%-a nem használ érintőképernyős mobiltelefont.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Ebben a fejezetben az idősödéshez és a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó szakirodalmakat és a témához kötődő kutatásokat fogom bemutatni.

Szakedolgozatom második fejezetében célom bemutatni az idősödő generáció demográfiai adatait, a korosztályra jellemző fizikai aktivitás jellegét és mértékét a szabadidő és a rekreáció kapcsolatát figyelembe véve. Fontosnak tartom megemlíteni a korosztály fizikai aktivitásának jelentőségét, az idősödők szabadidő-eltöltési szokásait és végezetül a digitalizációhoz fűződő kapcsolatukat. Ezen témák segítségével szeretném hipotéziseimhez a következtetéseket levonni.

2.1. Az idősödő korosztály demográfiai adatai

Az idősödés egy általános, biológiai folyamat. A gerontológia, azaz az idősekkel foglalkozó tudomány, kezdetben a filozófiát, a pszichológiát és az orvostudományt használta fel, majd ezen három tudományból született meg az öregség, az idősödés jelenségének szélesen értelmezett tana, az általános gerontológia. Az idősödés egyszerre érinti az egyént és a társadalmat is. Általában négy szempontból tudjuk definiálni, ezek a kronológiai vagy naptári, a biológiai, a pszichológiai és a szociális időskor. Vannak azonban más meghatározások is, ilyen például a BUCHKA-féle megközelítés, aki tizenkét öregségi meghatározást ismer (Bangó, 1999).

Az idősödés folyamatára leggyakrabban a negatív változásokkal, a testi, szellemi képességek fokozatos leépülésével, kapacitáscsökkenéssel hivatkoznak. Ezen életszakaszban fiziológias, anatómiai, citológia, hisztológia, biokémiai változásokon megy keresztül a szervezet. Ezért fontos, hogy aktív életet éljenek, aminek hatására az egészségi állapot, az életminőség jobb lesz. Az öregedési folyamatokat vannak, akik normális, természetes folyamatnak tartják, azonban vannak, akik a halál valószínűségének növekedése miatt nem tartják annak. A WHO figyelembe veszi a születéskor várható élettartamot, illetve az egészségesen eltölthető életevek számát (Nagyváradai et al., 2012). Több szempontból tudjuk vizsgálni az idősödés fogalmát. A nyugdíjrendszer nézőpontjából a 62. életévét betöltött személy számít időseknek, ellenben a foglalkozáspolitikai a 45. életévtől tart idősödőnek egy embert (Zárol, 2014). A WHO idősödőnek tekint a 60–74 éves kor közötti személyeket (Nagyváradai et al., 2012).

Több tanulmány is megállapította, hogy növekszik az idősek létszáma az országban és a világban. Az öregedés aktuális kérdései című tanulmány akkori adatai alapján minden Magyarországon élő ötödik személy betöltötte a 60 éves kort, arányuk elérte a 20%-ot (Iván,

2002). A nyugdíjaskorúak szabadidejének strukturális vizsgálata című tanulmány pedig arra világít rá, hogy 2025-re az európai lakosok több mint 20%-a be fogja tölteni a 65. életévét, illetve 2014-ben a népességben a 60 feletti aránya elérte a 24,4%-ot (Tessényi & Princz, 2016). A miért jó idősen lenni című tanulmányban felfedezhető a nők és a férfiak születéskor várható élettartamának különbsége (Nagyváradiné et al., 2012). Ezt igazolja az öregedés aktuális kérdései 2012. című tanulmány is, amely szerint a Magyarországon élő férfiak 66 évet, a nők pedig 75 évet élnek átlagosan (Iván, 2002).

2.2. A fizikai aktivitás, a szabadidő és a rekreáció kapcsolata

A fizikai aktivitás fogalmába tartoznak az önellátási teendők, a háztartási, a munkavégzési, a családi, a foglalkozási aktivitások, a szabadidős és a sporttevékenységek (Szerdahelyi & Laoues-Czibalmos, 2022). A WHO megállapította, hogy az inaktivitás növeli a betegségek kockázatát, a halálozások 4. vezető rizikófaktorát. Az alacsony inaktivitás hatására 30%-ban fordulnak elő szív- és érrendszeri betegségek, kicsivel kevesebb mint 30%-ban cukorbetegség, ezt követi a mell- és vastagbélrák (Arany et al., 2020). A fizikai aktivitás lassítja az öregedési folyamatokat, a leépülést, csökkenti az elszigeteltséget. Növeli a teljesítőképességet, javítja az egészségi állapotot, az egészségmegőrzést, és a lelki egészségre is pozitív hatással van (Balogh, 2011). A rendszeres fizikai aktivitás hatására elkerülhető a koszorúér-betegség, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a stroke, az emlő- és a vastagbélrák kockázata (Arany et al., 2020).

Minden ember rendelkezik szabadidővel. Szabadidőnek azt az üres időt tekintjük, melyet szabadon rekreációs célokra fel tud használni az egyén. Az 1980-as évek óta szabadidő-emelkedést figyelhetünk meg Magyarországon, azonban ezen idő mértéke nem éri el a szabadidős társadalmakban mért értéket. A szabadidő mennyiségének növekedése azonban nem befolyásolja az eltöltött idő intenzitásának mértékét (Giczi & Gregor, 2016). A szabadidő eltöltése visszahat az emberre, alakítja személyiségét, és közösségformáló hatást eredményezhet. Csak akkor beszélhetünk rekreációról, ha a tevékenységekben érzékelhető pozitív változás jön létre, azonban nem minden közérzetjavulás tekinthető rekreációnak. A rekreáció eszköz- és feltételrendszere összetett és bonyolult, mely csak a megfelelő tervezés hatására éri el hatékonyságát (Mondok et al., 2017). A rekreáció a szabadidő-eltöltés kultúrája, a tökéletes közérzet elérésének útja, a teljesítőkészség és -képesség helyreállítása és javítása, a fáradtság és a feszültség feloldása. A rekreáció magába foglalja mindazon szabadidős tevékenységeket, melyek lehetnek szellemi vagy fizikai tevékenységek (Bíró & Müller, 2017). A szellemi rekreáció a művelődés, a kultúra, a szórakozás elemeit használja fel, melyek által elérhető a pihenés, a testi-lelki jóllét állapota. A nem kényszerből végrehajtott fizikai és testi tevékenységek tartoznak a mozgásos rekreációhoz. Célja az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés, a teljesítő- és munkavégző képesség helyreállítása, növelése (Bóka et al., 2012). A fizikai rekreációnak több motivációja is lehet, mely nagyon széles körű. Ezen irányt több mozgásforma alkotja, ilyenek a táncjellegű mozgások, a szabadidőben űzhető mozgásos játékok, a turisztikai célú mozgások és a rekreációs célú sportok. Illetve még ide tartoznak a hobbijellegű fizikai igénybevétellel járó tevékenységek (Mondok et al., 2017). A fizikai aktivitás fogalomkörébe tartozik a mérsékelt mozgástól az

erőteljes aerob mozgásokig több mozgásforma, például a sétálás, a gyors gyaloglás, a kertészkedés, a lépcsőzés is (Mile et al., 2020). A fizikai rekreációnak egyre jobban felértékelődik a szerepe a mai modern, ülő társadalomban. Fontos, hogy szabadidőnket fizikai aktivitással töltsük ki. Egyre többen döbbennek rá, hogy a legdrágábban megőrizhető és megszerezhető érték az egészség (Bíró & Müller, 2017).

2.3. A fizikai aktivitás jelentősége az idősödő populációban

Az idősök a nyugdíj bekövetkeztét traumaként élik meg. Elvesztik a munkájukat, ezáltal nem érzik hasznos tagnak magukat a társadalomban. Az idős ember egyre kevésbé tud alkalmazkodni az őt körülvevő világhoz, és fél az új változásoktól. Ritkán alakulnak ki új szabadidős szokások, ezért fontos, hogy ez fiatalabb korban elkezdődjön és megszilárduljon (Csimáné Pozsegovics & Takács, 2016).

A hirtelen megnövekvő szabadidő-mennyiséggel nem tudnak jól bánni, unatkozni, nincsenek terveik, céljaik, és elmagányosodnak (Nagyváradai et al., 2012). Fontos a megfelelő magatartás és életstílus kialakulása, hogy tevékeny időskort éljenek meg. A rendszeres sporttevékenységnek a szívinfarktus, a csonttörések, a csontritkulások megelőzésében, kialakulásában, lassításában van szerepe (Balogh, 2011). Fokozottan kerülniük kell az elszigetelődést, a bezárkózást, a kapcsolataik leépítését, a túlzott önmagukkal, problémáikkal való foglalkozást (Maróti, 2016). Ezért is fontos a rekreáció, melynek célja az egészség megszilárdítása, a harmonikus élet kialakítása, a hosszú élet megélése, az alkotókedv, a megfelelő szellemi és lelki teljesítőképesség megteremtése és állandósítása (Nagyváradai et al., 2012).

A családban fontos szerepet tölt be a nagyszülő, a nehéz problémás helyzetekben felértékelődik a szerepe, lelkileg, testileg és anyagilag is támogatja a családtagjait. Segít a háztartási munkákban, a gyerekekre vigyázásban, az óvodából vagy iskolából hazajutásban. Mindezen tevékenységeket nem kényszerből hajtja végre, hanem számára ez nagyszülői kötelességként jelenik meg, szeretetből, illetve ezen tevékenységek által ő hasznosnak érzi magát, célt ad a mindennapjainak (Herpainé Lakó & Hídvégi, 2016).

A nők és a férfiak többsége nem végez 10 percen keresztül szívfrekvenciát emelő és izzadást kiváltó fizikai aktivitást (Juhász et al., 2015). A kutatásból látható, hogy akik korábban végeztek sporttevékenységet, azon idősödők a kor előrehaladtával is rendszeresen végeznek fizikai aktivitást. Az életkor előrehaladtával nem gyarapodnak új szokásaik, hanem elveszítenek belőlük, ezért fontos, hogy korábban kialakuljanak a jó szokásaik, a kötődésük, egy belső igény. A rendszeres fizikai aktivitás még nem épült be a mindennapjaikba, az ő fiatalokkorban ez nem számított elsődleges tevékenységnek, a mostani, a jelen társadalmi, gazdasági, technikai változások hatására létrejövő mozgásszegény életmódot kompenzálhatják a testedzéssel (Herpainé Lakó & Hídvégi, 2016).

Azon személyek, akik az idősödés bekövetkezte előtt aktívan tevékenykedtek, mozgékonyabbak, nagyobb fizikai erővel rendelkeznek, illetve a szellemi tevékenységeik is pozitívabbak. Náluk lassabb leépülés figyelhető meg, jobb problémamegoldási és olvasási képességgel rendelkeznek, és az agysejtjeik is jobb állapotban vannak (Maróti, 2016). Ezért fontos cél, hogy már fiatalokkorban kialakuljon az aktív élethez, a mozgáshoz való

hozzászokás és kötődés (Herpainé Lakó et al., 2019). Az időskori sportolási szokások vizsgálata Északkelet-Magyarországon című tanulmány megállapította, hogy a mindennapos testnevelésnek egyre kiemelkedőbb szerepe van, mivel ezen tevékenységgel tudják a fiatalokat a sportos életmódra nevelni és bátorítani. (Balatoni et al., 2016)

Az időskori sportolási szokások vizsgálata Északkelet-Magyarországon című tanulmány is megállapítja, hogy Magyarország lakosságának 50%-a nem végez intenzívebb mozgásformát, és csak 30%-a végez mérsékelt testmozgást. Majdnem 40% egészségi állapota miatt nem végez fizikai tevékenységet, ezért fontos felkutatni az általuk kedvelt mozgásformákat, hogy melyek azon tevékenységek, amelyeket előnyben részesítenek. A válaszadók sportolásuk okaként az orvosi javaslatot említették legnagyobb mértékben, ezt követte a szórakozás, az öregedés ellensúlyozása, csupán 10% gondolta úgy, hogy ez hozzájárul a kondíciója és az egészségi állapota megőrzéséhez (Balatoni et al., 2016).

A megnövekedett szabadidő ellenére sem tervezik meg tudatosan a szabadidejüket. Erre bizonyíték, hogy a dolgozó egyének munkahelyükön 1988 órát töltenek évente a 8760 órából, ami heti bontásban 38 munkaórát jelent. Azaz marad 73% szabadidő, melyben a kor előrehaladtával egyre több passzív, otthonhoz kapcsolódó, kisebb fizikai aktivitású szabadidős program és elfoglaltság jelenik meg (Boda et al., 2015).

2.4. Az idősedők szabadidő-eltöltési szokásainak feltérképezése

Az Egyesült Államok adatai alapján az európai idősedők több mint 60%-a nem végez semmilyen mozgást; mérsékelt intenzitású tevékenységet a megkérdezettek csupán 31%-a végzett hetente háromszor. Csupán 16% tornázott heti ötször 30 perc időtartamban. Ezen tanulmány megállapította, hogy a kor előrehaladtával csökken a fizikai aktivitás, mivel a 75 évnél idősebbek voltak a legkevésbé aktívak (Sun et al., 2013).

Az Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre című tanulmány becslése alapján a 65 év feletti lakosság csupán 10%-a végez rendszeres fizikai aktivitást. A WHO ajánlása ellenére az idősedők legnagyobb része nem végez rendszeres fizikai aktivitást (Juhász et al., 2015). Hetente 150 perc mérsékelt intenzitású mozgásra lenne szüksége minden személynek, ami napi bontásban 15 percet jelent, és ez befolyásolni tudja a sikeres öregedést és az erőnlét fenntartását (Czarnecki et al., 2020). A kevés mozgás hatására a mozgásszervekben negatív változások jönnek létre, ilyen például a reflexek és a központi idegrendszer romlása. Mindemellett a porcok és a szalagok is veszítenek rugalmasságukból, és ez működésbeli hibát, fájdalmat eredményezhet (Sun et al., 2013). Mint már korábban említettem, az idősedők számára elhanyagolhatatlan a mindennapi fizikai aktivitás, azonban az idősedők legnagyobb része nem végez rendszeres fizikai aktivitást, számukra a sporttevékenység csak a tizenkettedik helyen szerepel (Balogh, 2011). Azonban a fizikai aktivitásnak számos jótékony hatása figyelhető meg a szív- és érrendszerre, illetve pozitív pszichológiai változást eredményezhet (Juhász et al., 2015). A szabadidőben végzett sporttevékenységeket gyakran verseny- és teljesítménycentrikusnak vélik, azonban fontos előtérbe helyezni a rekreatív szemléletű mozgásformákat (Herpainé Lakó & Hídvégi, 2016).

Az 50 felettiek fizikai aktivitásának mintázatát befolyásoló szociokulturális és demográfiai tényezők című tanulmány alapján a megkérdezettek csupán 60%-a végez házimunkát, ezt követi a passzív időtöltés, majd a rendszeres napi sétálás, végezetül pedig a kerékpározás 40%-kal (Kovács, 2017). Ezekkel az adatokkal szemben a *Physical activity in older people* című tanulmány szerint az idősebbek legnagyobb arányban tévét néznek. Azonban szeretnek rádiót hallgatni, olvasni, sétálni, barátokkal találkozni és kerti munkát végezni. Kedvelik a kerékpározást, a Nordic Walkingot, az úszást és a kocogást (Sun et al., 2013). Az előző tanulmányt alátámasztva, a *Forms of physical activity of the elderly* tanulmány adatai alapján is a megkérdezettek tevékenységei között a legmagasabb arányban a televízió nézése szerepel, ezt követi a rádió hallgatása, a sajtó olvasása, a sétálás, a barátokkal találkozás, csupán az utolsó helyen szerepel a kerti munka. Illetve kedvelik a tornázást, a kerékpározást, a túrázást, a jógázást, a síelést és a társastáncot is (Czarnecki et al., 2020). Más szakirodalom a korosztály kedvelt mozgásformái közé sorolja az úszást, a kerékpározást, a tornát és a teniszt is (Juhász et al., 2015).

A 2010-es adatok alapján szabadidejük 89%-át töltik passzív tévé nézéssel az idősebbek. Ugyanakkor a férfiak ezen tevékenységen túl az aktív szabadidő-eltöltést preferálják, a nőkkel szemben, akiknél gyakoribbak a passzív elfoglaltságok. Azonban más tanulmány arra hívja fel a figyelmet, hogy az időfelhasználásukat illetően a kor előrehaladtával nő a nemek közti különbség, majd mérséklődni látszik (Giczi & Gregor, 2016). A nők kedvelik a természetjárást, a vásárlást, a kézművességet, a meditációt, a tanulást, a színházba járást, a keresztretjétevétejtést, ellentétben a férfiakkal, akik a barkácsolást és a mérkőzésre járást részesítik előnyben. A passzív tevékenységek esetén nagyobb eltérés fedezhető fel a két nem között. A férfiak jellemzően kevesebbet olvasnak, mint a nők, számukra a tévé nézés áll az első helyen, azonban magas arányú mindkét nem esetében az internetezés tevékenysége (Boda et al., 2015). Ezt a megállapítást alátámasztja más szakirodalom is, miszerint a nők legszívesebben olvasással töltik szabadidejüket, ellentétben az előbbi megállapításokkal, ezen tanulmány adatai alapján a férfiak a tévé nézés mellett még az internetezést és a bulizást részesítik előnyben. Fontos kiemelni azonban, hogy sokan egyszer sem végeztek könnyebb, sportos, játékos rekreációs tevékenységet, illetve minden tizedik válaszoló még egyszer sem sétált (Boda et al., 2015).

Hajdúböszörményi vizsgálatok alapján a leggyakrabban végzett tevékenységnek a ház körüli munka, kertészkedés számít. A naponta végzett tevékenységek között legmagasabb arányban házimunkát végeznek, ezt követi a passzív időtöltés majdnem 60%-ban; sétálni sem minden válaszadó megy napi rendszerességgel (Szerdahelyi & Laoues-Czibalmos, 2022). A nők a háztartási munkákat, a bevásárlást, a kulturális programokat, az olvasást és az unokák felügyeletét részesítik előnyben (Balogh, 2011). A férfiak a ház körüli munkákat, és a karbantartásban tevékenykednek aktívabban. Mindkét nemnek közös tevékenysége, mely a legmagasabb arányt produkálta, a televízió nézés (Szerdahelyi & Laoues-Czibalmos, 2022).

A férfiak a nőkkel szemben több szabadidővel rendelkeznek, ugyanis a társsal rendelkező nők a munkából hazaérve is tevékenykednek, úgynevezett második műszakban, ami az éjszakába is kitolódhat. Azonban az egyedül élő nők kora este befejezik a tevékenységeket. A nyugdíj bekövetkeztekor fő műszakká válik a házimunka a nőknek. A férfiak ebéd utáni tévé nézésének aránya magas, ami este kilenc órára a két nem arányában kezd kiegyenlítődni (Giczi & Gregor, 2016).

A férfiak leggyakrabban a közérzet javításának és a fittség megőrzésének szempontjából végeznek fizikai aktivitást, azonban az orvosi javaslat és a testsúlycsökkenés is felfedezhető a válaszok között (Czarnecki et al., 2020). Az időskori sportolási szokások vizsgálata Északkelet-Magyarországon című tanulmány azt állítja, hogy a férfiak leggyakrabban a baráti társaság miatt végeznek fizikai aktivitást, ezzel szemben a nők elsődleges helyén az egészségmegőrzés szerepel. A kor előrehaladtával az egészség megóvása és megteremtése mindkét nem számára előtérbe kerül a fizikai aktivitást illetően. A barátokkal és ismerősökkel, családdal közös programok aránya nő, ami azt bizonyítja, hogy szükségük van a közösségre, a programokra, a lehetőségekre (Balatoni et al., 2016).

Az idősödők közlekedését illetően az 50 felettiek fizikai aktivitásának mintázatát befolyásoló szociokulturális és demográfiai tényezők című tanulmány adatai alapján a kerékpározás a legkedveltebb közlekedési eszköz (Kovács, 2017), ellentétben a fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése Hajdúböszörmény 65 év feletti lakosságának körében című tanulmány adataival, ahol a gyalog történő közlekedés mutatja a legmagasabb értéket, és köztes helyet foglal el a gépjárműhasználat, amelyet a kerékpározás követ. A nők szabadidős és közlekedési eszközként is a gyaloglást részesítik előnyben, a háztartási munkák magas aránya figyelhető meg náluk, míg a férfiak a nehezebb fizikai munkát részesítik előnyben (Szerdahelyi & Laoues-Czimbalmos, 2022).

Az internettel rendelkező idősök körében az internetezés kimagasló arányban van jelen, ezt követi az olvasás és a tévénézés (Boda et al., 2015). A Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata című tudományos irat adatai alapján a nyugdíjasok az idejük 20%-át szabadon töltik, a megkérdezettek körülbelül 98%-a rendelkezik mobiltelefonnal, 90%-a pedig internettel, melyet beépített és használ a mindennapjai során. Számukra a legnépszerűbb szellemi tevékenységnek az olvasás számított. Ezen tanulmányból megtudtuk, hogy a megkérdezettek majdnem fele soha nem jár moziba, havonta 1-2-szer vesz részt kiállításon, kirándulni körülbelül 20% szokott évente egyszer, a havonta többször állítás pedig kicsivel magasabb eredményt mutatott (Tessényi & Princz, 2016).

2.5. Az idősödő generáció és a digitalizáció kapcsolatrendszere

A 21. században a társadalmat és a gazdaságot is érintő digitalizációs változások jelentek meg. A digitalizáció minél gyorsabb elterjedését a korai felismerés segítette, ezáltal az idősebbeknek életkörülményeiben, egészségi állapotában javulás fedezhető fel (Bene et al., 2020). Az idősök komoly hátránnyal indulnak a technológia világában, mivel ők nem nőttek bele az infokommunikációs eszközökkel teli világba. IKT-eszköznek számít minden olyan digitális eszköz, mely ötvözi az informatikát és a távközlést, melyen lehetőség van információt tárolni, kezelni, hozzáférni és továbbítani. Ide tartozik a videó és televízió nézése, a telefonálás, a GPS-navigálás, az internetes böngészés és vásárlás is (Kristóf & Győri, 2021).

2010 és 2019 között 36%-ról 68%-ra nőtt az idősök körében az internethasználat. Az internethasználók aránya Magyarországon sokat fejlődött az elmúlt évek során, azonban még mindig az Európai Unió átlaga alatt helyezkedik el. Internetezőnek számít, aki havonta legalább 1 órán keresztül online tevékenységet végez. Magyarországon a felsőfokú végzettséggel rendelkező és a fővárosban élő személyeknél magasabb az internethasználat

aránya. Az idősödők heti rendszerességgel használnak közösségi oldalakat, leggyakoribb tevékenységeik közé a böngészés, a hivatalos ügyek, a bankügyletek intézése, a csevegés és a fórumok böngészése tartozik (Ercsey, 2021). A mindennapi élethez a kiteljesedni vágyó idősöknek szükségük van ezen eszközökön a minél jobb tapasztalatszerzésre, befogadásra, szocializációra, mivel a felgyorsult modern világban a közlekedésben igen fontos eszközként vannak ezek jelen, információkat adnak számukra. Leggyakoribb tevékenységnek az e-mailek írása és küldése bizonyult (Maresova & Klimova, 2015).

Az idősebb korosztály minél inkább részese a digitalizációnak, annál inkább kinyílik számára a világ. Új ismereteket tud elsajátítani, ami lassítani tudja a mentális fittség leépülését (Bene et al., 2020). Ezen eszközök segítik csökkenteni a depressziót, a kirekesztettség érzetét. Nő a biztonságérzetük, sokkal magabiztosabbak lesznek, illetve a digitális eszközökkel lehetőség van az állapotunk monitorozására is. A távolabb élő családtagokkal, barátokkal fenn tudják tartani a mindennapi kapcsolatot (Kristóf & Győri, 2021).

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., de még nem töltötték be a 75. életévüket, illetve állandó hivatalosan bejelentett borsosberényi lakcímmel rendelkeznek. Az adatfelvételhez szükséges hivatalos dokumentumot Borsosberény Község Önkormányzata állította ki számomra. 2023 decemberében felkerestem a hivatal alkalmazottjait, az ügyintézővel megosztottam kérésem célját, okát és tartalmát, nagyon segítőkészeknek bizonyult. Adatgyűjteményem populációjának alanyai a 2023. január 1-jén 60. életévet betöltött személyek, illetve a még 75. életévet be nem töltött idősebbek. Biztosítottam az önkormányzat dolgozóit az anonimitásról, a diszkrécióról, és tájékoztattam őket a kérdőívem részleteiről. Ezen elveket betartva a kérdőívemet megosztottam elektronikusan, az internetes közösségi hálón keresztül, illetve papíralapon és személyesen is felkerestem az érintett személyeket. A személyes felkeresés által azon idősebb lakosoktól is tudtam adatot gyűjteni, akik nem rendelkeznek internetkapcsolattal, vagy nem tudják használni az IKT- és a tömegkommunikációs eszközöket. Minden személyes konzultáció során biztosítottam az idősebb személyeket az anonimitásról és a diszkrécióról, hogy nyíltan és bizalommal tudjanak a kérdésekre válaszolni.

A 2023. január 1-jei 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 idősebbnek, Borsosberényben jelenleg 170 fő idősebb személy él, ebből 79 férfi és 91 nő. Az általam meghatározott csoportok szerint a 60 és a 62 év közötti idősebbek száma 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 száma 26 fő, végezetül a 72 és a 74 év közötti személyek 20-an vannak.

A szakirodalmakra támaszkodva a szakdolgozatom kutatási és elemzési folyamata során a fizikai aktivitás alatt a mindennapi önellátási teendőket, a háztartási, a szabadidős, a sporttevékenységeket 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 eredményekből fogom levonni a konzekvenciákat a kutatásomhoz.

A kérdőívet és a mélyinterjú kérdéseit én állítottam össze, saját kérdéseket tettem fel a kutatásban részt vevő alanyoknak, amivel célom volt, hogy minél mélyebben belelássak az idősebbek fizikai aktivitásának tényezőibe. A kérdőívek és az interjúk során a kérdésekre kapott válaszok segítenek majd a kérdéseimet és a hipotéziseimet igazolni vagy cáfolni.

3.2.1. A kvantitatív módszer

A leggyakrabban használt matematikai, statisztikai elemeket használó módszer, melyben numerikus adatokat gyűjtenek és elemeznek, nagy tömegben, könnyen végrehajtható. Az adatok objektívabbak, pontosabbak, illetve könnyen megismételhető és ellenőrizhető az adatfelvétel. A kutatás során releváns információk jelennek meg a kérdőívben, azonban az öszinteség hiánya előfordulhat, mivel a kutató és a résztvevő szubjektív kapcsolatba kerül. Lehetőség van az egyén tudását, ismeretét, véleményét feltérképezni. Ezen módszer célja a korrelációk leírása, az előkutatás során a hipotézisek igazolása vagy elvetése, illetve az ok-okozati kapcsolat felfedezése (Hajdu, 2018).

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 a kérdőívet. 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 segítsen 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, munkaerőpiaci 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 a kérdőív. Ide tartoztak a betegséghez, a programokhoz való hozzáállásra, az érdeklődésre, 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 való meg nem jelenés okára, a fizikai aktivitásának, az IKT- és tömegkommunikációs eszközeinek használati céljára vonatkozó kérdés. A válaszok 2023. 12. 21. és 2024. 01. 15. között 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 részt vevők 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) 72–74 éves személy vett részt a kitöltésében. A nemek arányát tekintve 47% (50 fő) férfi és 53% (57 fő) nő. A papíralapon eljuttatott kérdőíveket összegyűjtöttem és egyesével rögzítettem a Google Űrlapban.

3.2.2. A kvalitatív módszer

A kvalitatív módszer segít az interjú által megérteni az emberi viselkedés okát, miértjét. A témával kapcsolatban kérdéseket fogalmaznak meg, a beérkező válaszok szubjektív adatoknak minősülnek, ezért az interjú sokszor kiegészítő eszközként jelenik meg, és bővíti a többi adatot. Ezen módszer nem számadatokkal dolgozik, nem hétköznapi megállapításokra törekszik, hanem értelmezésen, jelentéseken keresztül próbál megoldást találni a folyamatokra, hogy minél több mindenre fény derüljön, minél több információ megérthető legyen (Hajdu, 2018).

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 lejegyeztem, majd később felhasználtam a kutatásomhoz a szükséges válaszokat, információkat. A vizsgált populáció életkora itt is 60 és 74 év között volt. A válaszokat 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 voltak az interjúalanyok, férfiak és nők is. A félig kiválasztás oka volt, hogy 5 férfi 5 nő vegyen részt a válaszadásban, azonban életkorukat tekintve véletlenszerűség uralkodott. A 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) 72–74 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, munkaerőpiaci 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. és 2024. 02. 10. között zajlott. Célom ezen interjúkkal az volt, hogy jobban belelássak az okokba, az egyéni hozzáállásba, hogy ezáltal hatásosabb előrelépést lehessen elérni.

3.3 Az adatfeldolgozás módja, adatelemzés

A kérdőívemre beérkező válaszokat a Google Űrlapban gyűjtöttem és összegeztem, majd általános leíró statisztikai eljárást alkalmaztam a Microsoft Excel programmal. A kvantitatív adatokat az Excelben könnyebb átalakítani, és egyszerűbb dolgozni velük. Ezzel a teljes mintapopulációra következtetéseket tudok levonni. A kapott eredményeket diagramokkal 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 részt vevő 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.

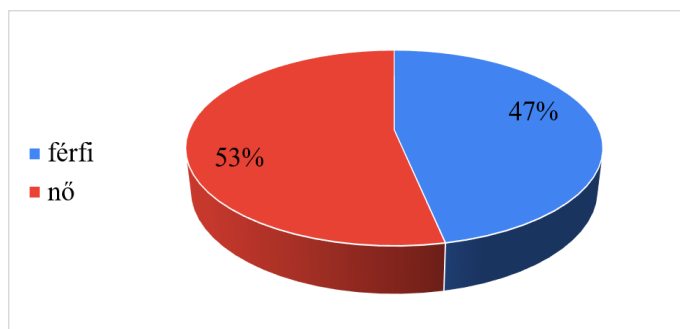
4. EREDMÉNYEK

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 interjúeredményeket fogom bemutatni.

4.1.1. Az idősödő személyek jellemzői kérdőív alapján

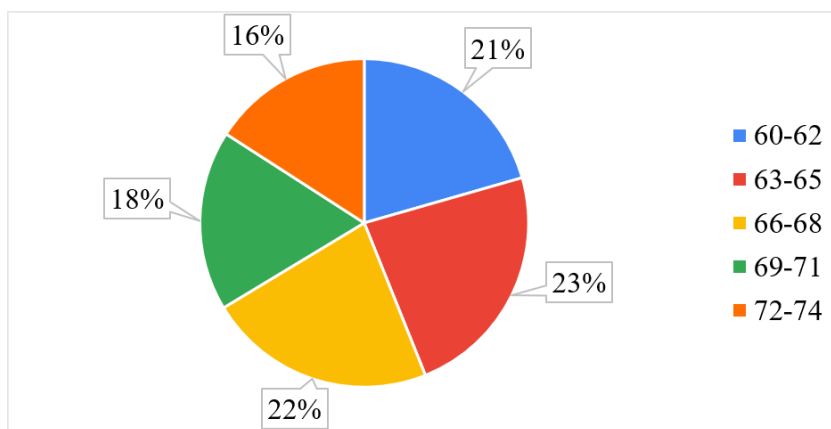
A megkérdezett populáció százalékos megoszlása. 107 fő vett részt a kutatásban.



1. ábra: A kutatásban részt vevők nem szerinti megoszlásának aránya (100%).

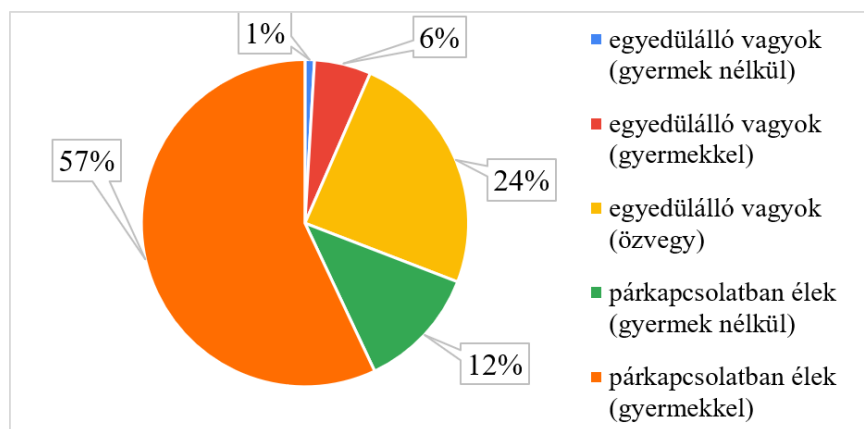
Forrás: saját szerkesztés

Az 1. ábra alapján megállapítható, hogy a kutatásban részt vevők körében a nők értéke 6%-kal meghaladja a férfiak értékét. A teljes mintát illetően 53% (57 fő) nő és 47% (50 fő) férfi adott értékelhető választ.



2. ábra: A kutatásban részt vevő személyek életkora (100%). Forrás: saját szerkesztés

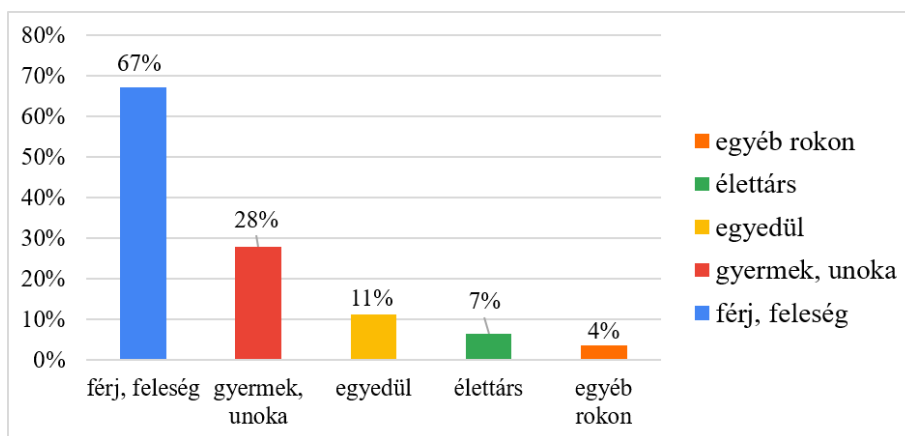
A mintában szereplő populáció életkora 60–74 év közé tehető, melyet a WHO idősödők csoportjának nevez (Nagyvárad et al., 2012). A felmérésben 107 fő vett részt, a 2. ábra alapján 21%, 22 fő tartozott a 60 és 62 évesek közé, 23%, 25 fő a 63–65 évesek közé, 22%, 24 fő a 66–68 évesek közé, 18%, 19 fő a 69–71 évesek közé, végezetül pedig 16%, 17 fő a 72–74 éves korosztályba.



3. ábra: A kutatásban részt vevő személyek családi állapota (100%). Forrás: saját szerkesztés

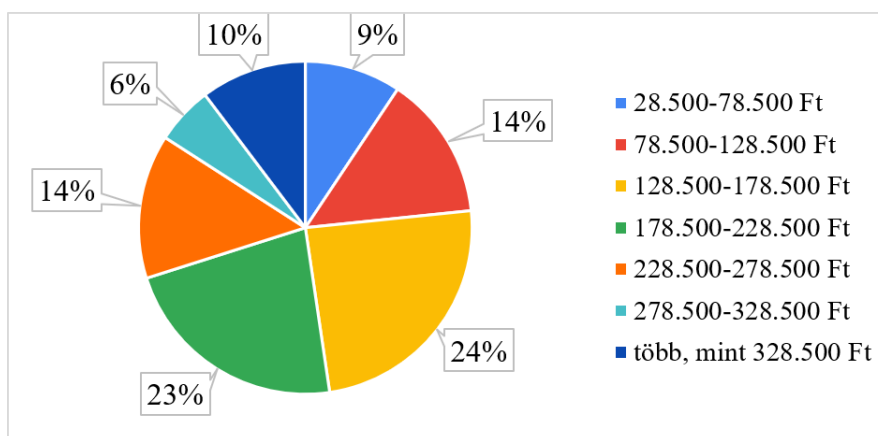
A 3. grafikon a párkapcsolatban élő személyek családi állapotát vizsgálja, ahol több válasz is megjelölhető volt. A párkapcsolatban élők magasabb százaléktértekkel rendelkeznek, mint az egyedülállók. Ezen belül is megfigyelhető érdemi különbség. A párkapcsolatban gyermekkel rendelkező 57 fő a teljes minta több mint 50%-át adja, pontosan 57%-os fölényt produkált. A párkapcsolatban gyermek nélkül élő 13 idősödők csupán 12%-ot tesznek ki. Azon személyek, akik családi állapotukat illetően egyedülállónak vallották magukat, a teljes

minta 31%-át tették ki. Itt is megfigyelhető az eltérés, miszerint az egyedülálló (özvegy) személyek (26 fő) vannak a legtöbben, ezt követik az egyedülálló gyermekkel rendelkezők (6 fő), majd legkedvesebb értékkel az egyedülálló gyermekkel nem rendelkezők állnak (1 fő).



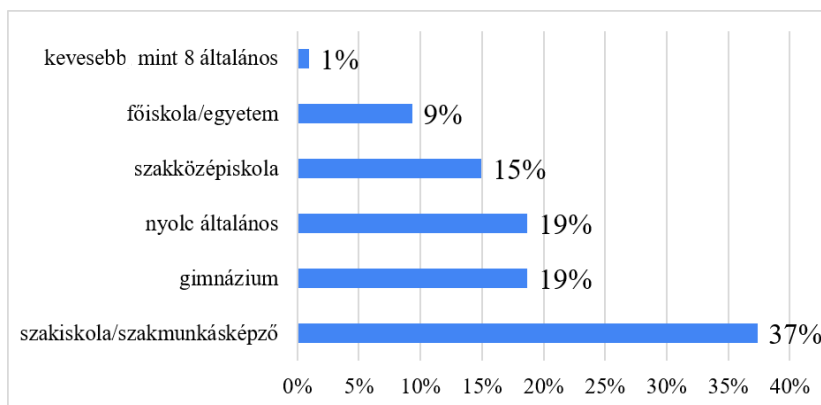
4. ábra: Kivel élnek egy háztartásban a kutatásban részt vevő idősedők?
(több válaszlehetőség, 117%) Forrás: saját szerkesztés

A 4. ábra a megkérdezett borsosberényi idősedők háztartási helyzetét mutatja be válaszaik alapján. Csúpn 4% él egyéb rokonnal (4 fő), 7% pedig élettárral (7 fő). Egyedül kicsivel több mint 10% él (12 fő). 30 fő, azaz 28% él gyermekkel, unokával. A válaszadók több mint a fele, 72 fő nyilatkozott úgy, hogy feleséggel, férjjel él közös háztartásban.



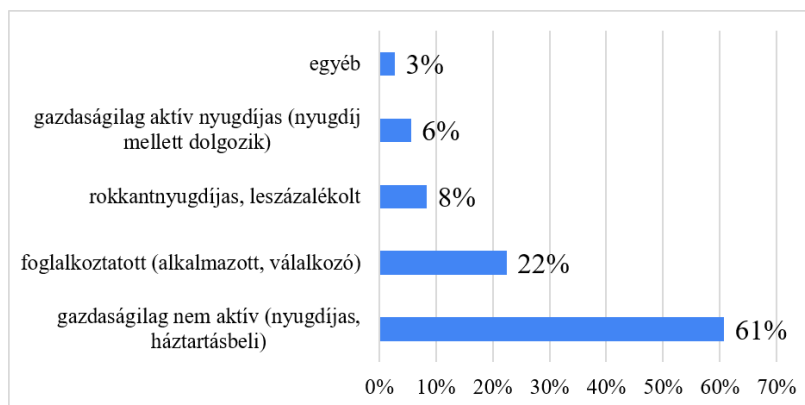
5. ábra: A kutatásban részt vevők egy főre jutó havi jövedelme (100%). Forrás: saját szerkesztés

Az 5. ábra alapján 10 fő kijelentette, hogy 28.500–78.500 Ft az egy főre jutó havi jövedelme, 15 főnek 78.500–128.500 Ft, 26 személynek 128.500–178.500 Ft, 24 illetőnek 178.500–228.500 Ft, 15 egyénnek 228.500–278.500 Ft, csúpn 6 fő rendelkezik 278.500–328.500 Ft havi jövedelmmel. A megkérdezettek közül 11 fő jövedelme haladja meg a 328.500 Ft-os keresetet.



6. ábra: A kutatásban részt vevők iskolai végzettsége (100%). Forrás: saját szerkesztés

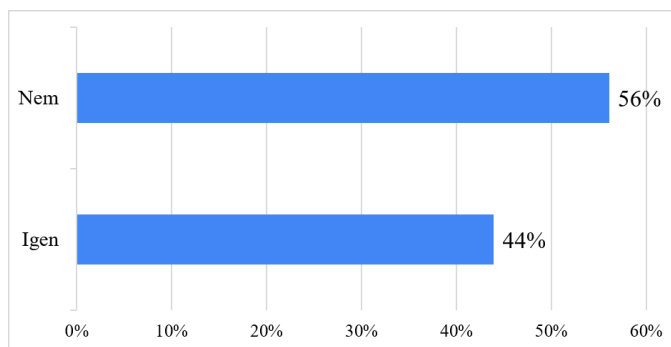
A 6. ábra százaléktérkép-adatai alapján csupán 1%, azaz 1 fő nem rendelkezik 8 általános iskolai végzettséggel. 9%, 10 fő végzett egyetemet, főiskolát. 15%, 15 fő befejezte a szakközépiskolát. A nyolc általánost és a gimnáziumot is 19%-19% végezte el sikeresen, ami 20-20 főt jelent. 40 fő teljesítette a szakközépiskolát, a szaktanulmányi képzőt.



7. ábra: A válaszadók munkaerőpiaci státusza (100%). Forrás: saját szerkesztés

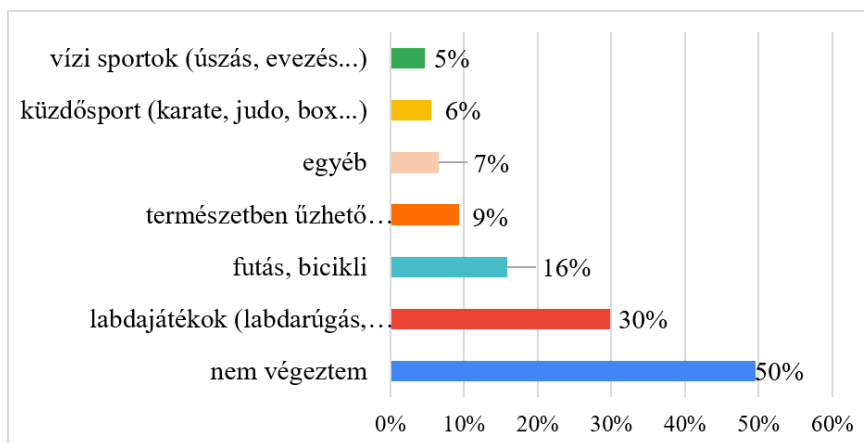
A 7. ábra alapján a gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas, háztartásbeli) személyek aránya kiemelkedően magas eredményt mutat, ez 61%-ot, 65 főt jelent. Ezt követik 22%-kal és 24 fővel a foglalkoztatottak (alkalmazott, vállalkozó). Borsosberényben 2%-kal több rokkantnyugdíjas, leszázalékolt idősebb személy él (9 fő), mint gazdaságilag aktív nyugdíjas, aki nyugdíj mellett végez munkát (6 fő). Legutolsó helyen, legkevesebb létszámmal az egyéb kategóriába tartozók szerepelnek. Ide 3 fő, 3% tartozik.

A 8. ábrán látható, hogy a megkérdezettek 56%-a nem rendelkezik mindennapjait korlátozó betegségekkel, azaz 60 fő semmilyen betegségről nem nyilatkozott. Azonban 47 fő, 44% azt válaszolta, hogy van olyan betegsége, mely megnehezíti a mindennapjait. A kutatásban részt vevő személyek válaszai alapján három betegség fordult elő leggyakrabban (néhány válaszadó több betegséget is felsorolt). Elmondásuk alapján 30 személy reumatológiai, 12 fő kardiovaszkuláris és 9 fő belgyógyászati betegségben szenved.



8. ábra: Mennyire befolyásolja a betegség a kutatásban részt vevők mindennapi a tevékenységeit (100%)? Forrás: saját szerkesztés

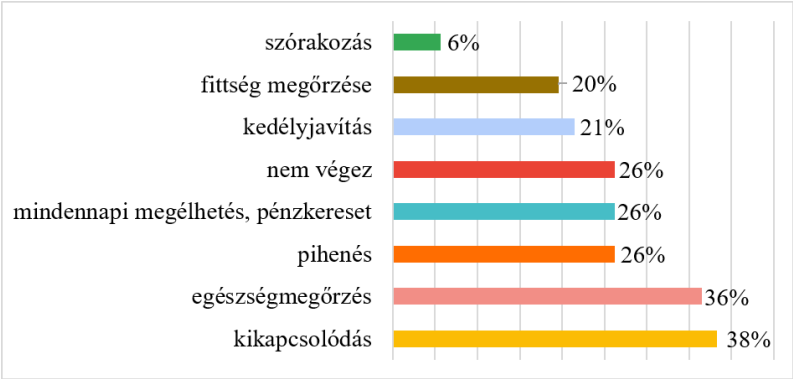
A mélyinterjú alanyainak válaszai alapján a 10 válaszoló közül 3 fő rendelkezik betegséggel, melyből 2 személy életét nehezíti meg ez az állapot. Ebből kifolyólag ketten tevékenységeikben korlátozottan érzik magukat, míg a harmadik személy nem érzi annak magát.



9. ábra: A kutatásban részt vevők verseny- vagy szabadidősport-múltjának feltérképezése (több válaszlehetőség, 123%). Forrás: saját szerkesztés

A 9. grafikon alapján leolvasható, hogy 50% semmilyen testmozgást nem végzett verseny- vagy szabadidősportként. Ezen kérdésnél több válasz is megjelölhető volt. Verseny- és szabadidősportot illetően 32 fő labdajátékot végzett, 17 fő futást, biciklizést, 10 fő természetben űzhető sportot, 7 fő az egyéb kategóriát jelölte meg. Küzdősportot 5 fő, vízi sportot pedig 6 fő végzett korábban.

A 10. diagramnál ismét több válasz is megjelölhető volt. Legmagasabb értéket, 38%-ot a kikapcsolódás kapott 41 főtől. Második helyen az egészségmegőrzés szerepelt 36%-kal, 38 főtől. 28-28 fő a mindennapi megélhetést, a pénzkeresetet (26%) és a pihenést (26%) tartotta fontosnak. 21% (23 fő) kedélyjavítás, 20% (19 fő) a fittség megőrzése, 6% (6 fő) szórakozás céljából végez fizikai aktivitást. A válaszolók között azonban magas azon személyek száma, százaléka, akik nem végeznek fizikai aktivitást. Megállapítható, hogy 26% nyilatkozott úgy, hogy nincs célja fizikai aktivitásának.



10. ábra: A kutatásban részt vevők fizikai aktivitásának céljai
(több válaszlehetőség, 199%). Forrás: saját szerkesztés

1. táblázat: A kutatásban részt vevőknél a programokon való részvétel gyakoriságának megoszlása I.
(100%). Forrás: saját szerkesztés

Gyakoriság	színház	koncert	olvasókör, varrókör, barkácskör	kártyaest, játékest	kiállítás
naponta	0%	0%	0%	2%	0%
hetente 1x-2x	1%	1%	1%	0%	1%
hetente 3x-4x	0%	0%	0%	0%	0%
hetente 5x-6x	0%	0%	0%	1%	0%
havonta 1x-2x	3%	3%	1%	4%	1%
évente 1x-2x	36%	30%	2%	7%	27%
soha	60%	66%	96%	86%	71%
	100%	100%	100%	100%	100%

Az 1. táblázat adatai alapján nincs olyan tevékenység, melyet hetente 3x-4x végeznek a megkérdezettek, illetve a soha válaszlehetőségnél jelentős kimagasló tendenciákat figyelhetünk meg. Legmagasabb értékkel az olvasó/varró/barkácskör (96%) rendelkezik, ezt követi kártya/játékest (86%), a kiállítás (71%), a koncert (66%) és végezetül a színház (60%). A naponta és a heti 5x-6x csoportban csupán egy program (kártya/játékest) jelent meg minimális százalékként. A hetente 1x-2x kategóriában a színház, a koncert, a kiállítás és az olvasó/varró/barkácskör is csupán 1%-ot produkált.

2. táblázat: A kutatásban részt vevőknél a programokon való részvétel gyakoriságának megoszlása II. (100%). Forrás: saját szerkesztés

Gyakoriság	kirándulás	pingpong	jóga	labdarúgás	bicikli
naponta	1%	2%	0%	0%	12%
hetente 1x-2x	1%	4%	1%	0%	5%
hetente 3x-4x	0%	0%	0%	0%	0%
hetente 5x-6x	3%	0%	0%	0%	2%
havonta 1x-2x	20%	3%	0%	5%	9%
évente 1x-2x	36%	7%	3%	5%	9%
soha	39%	84%	96%	90%	63%
	100%	100%	100%	100%	100%

A 2. táblázatban ismét nincs heti 3x-4x végrehajtott tevékenység. Szintén kimagasló eredményeket produkál a soha kategória. A jógát a válaszolók 96%-a, a labdarúgást 90%-a, a pingpongot 84%-a, a biciklit 63%-a, a kirándulást pedig 39%-a jelölte. A biciklizés aránya kimagasló eredményt mutatott a napi gyakoriságot illetően. 12% napi rendszerességgel szokott kerékpározni, azonban pingpongozni csupán 2%, kirándulni pedig 1%. A havi résztvett vizsgálva a pingpong 3%-os eredményt produkált, ennél 2%-kal magasabb értéket ért el a labdarúgás, a biciklizés 9%-ot, a kirándulás pedig 20%-os eredményt reprezentál. Az évente 1x-2x kategóriában a kirándulás tevékenységben fedezhető fel kimagasló válaszarány (36%).

3. táblázat: A kutatásban részt vevőknél a programokon való részvétel gyakoriságának megoszlása III. (100%). Forrás: saját szerkesztés

Gyakoriság	mozi	nyugdíjasklub	szentmise	tánc	
naponta	0%	0%	0%	0%	100%
hetente 1x-2x	0%	0%	28%	0%	100%
hetente 3x-4x	0%	0%	0%	0%	100%
hetente 5x-6x	0%	0%	1%	0%	100%
havonta 1x-2x	4%	21%	8%	7%	100%
évente 1x-2x	17%	5%	22%	7%	100%
soha	79%	74%	41%	85%	100%

A 3. táblázatban nincs olyan tevékenység, melyet naponta vagy hetente 3x-4x végeznek. A soha válaszlehetőségnél minden kategóriában viszonylag magas százalékértékek születtek. Szentmisére 41%, nyugdíjasklubba 74%, moziba 79%, táncolni 85% soha nem megy. A válaszolók 28%-a hetente 1x-2x, illetve csupán 1%-a hetente 5x-6x jár szentmisére. Havi rendszerességgel moziba 4%, míg nyugdíjasklubba 21% jár. Az évi programok rendszerességét vizsgálva 5% jelölte a nyugdíjasklubot, 7% a táncot, 17% a mozit és 22% a szentmisét.

4. táblázat: A kutatásban részt vevők napi időfelhasználása I. (100%). Forrás: saját szerkesztés

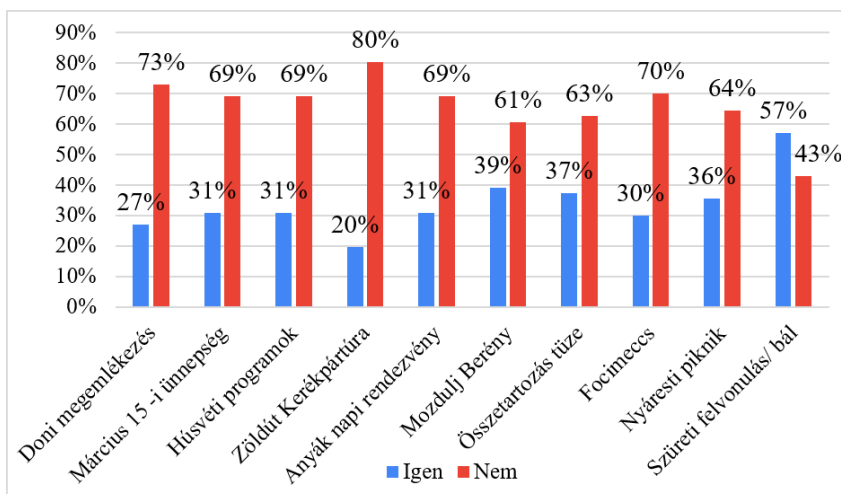
Gyakoriság	olvasás	ház körüli munka/házimunka	barkácsolás	internetezés	séta	sütés, főzés	vallás-gyakorlás	oktató/ismeretterjesztő filmek
kevesebb mint 1 órát	21%	10%	11%	12%	38%	13%	36%	19%
1-2 órát	41%	36%	24%	23%	21%	29%	22%	31%
3-5 órát	7%	30%	9%	16%	10%	21%	3%	7%
5-6 órát	2%	9%	3%	6%	5%	7%	2%	3%
6-8 órát	0%	4%	2%	2%	0%	3%	2%	1%
nyolcnál több órát	1%	4%	4%	7%	2%	3%	0%	1%
nem töltök időt	28%	7%	47%	34%	23%	24%	35%	38%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

A válaszok alapján a 4. táblázatot megtekintve 41% (44 fő) naponta 1-2 órát olvas. A válaszadók 34%-a (36 fő) internetezéssel nem tölt időt, azonban 23% (25 fő) naponta 1-2 órát, 16% (17 fő) 3-5 órát internetezik. Sütéssel, főzéssel 29% (31 fő) naponta 1-2 órát, 21% (23 fő) 3-5 órát tevékenykedik. Nincs a válaszolók között olyan személy, aki nyolcnál több órát tölt egy átlagos napon vallásgyakorlással, azonban magas értéket ért el (36%) a „kevesebb mint egy órát” kategória, ezt 37 fő válaszolta. A ház körüli és a házimunkát illetően 39 fő (36%) úgy nyilatkozott, hogy naponta 1-2 órán át, 30% (32 fő) 3-5 órán keresztül végez ház körüli és/vagy házimunka jellegű tevékenységet. Kevesebb mint egy órát sétál naponta a válaszolók 38%-a (41 fő), szintén ezen csoportnál a barkácsolásnál 11%-os (12 fő) eredmény figyelhető meg, azonban a „nem töltök vele időt” a barkácsolásnál a legmagasabb 47% (50 fő). Végezetül pedig az oktató/ismeretterjesztő filmek nézésével 38% (41 fő) nem tölt időt, ámbar 31% (33 fő) vélekedett úgy, hogy naponta 1-2 órát szívesen tölt ezen tevékenységgel.

5. táblázat: A kutatásban részt vevők napi időfelhasználása II. (100%). Forrás: saját szerkesztés

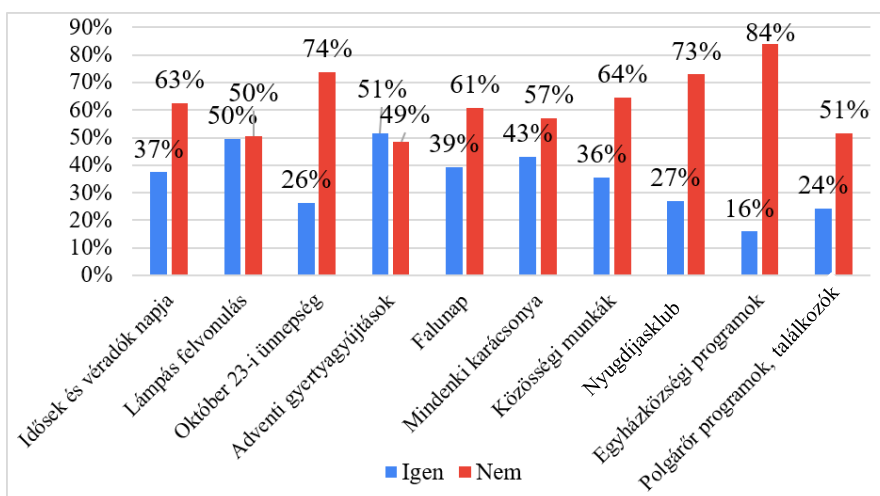
Gyakoriság	keresztretjvényfejtés	kertészkedés	tévénzés	kirándulás	barátokkal találkozás	családdal töltött idő	testmozgás
kevesebb mint 1 órát	19%	8%	7%	21%	25%	10%	30%
1-2 órát	31%	33%	19%	11%	18%	28%	20%
3-5 órát	5%	21%	32%	5%	7%	23%	11%
5-6 órát	0%	7%	14%	2%	4%	9%	3%
6-8 órát	0%	5%	7%	2%	1%	7%	3%
nyolcnál több órát	0%	6%	18%	3%	1%	18%	5%
nem töltök időt	45%	20%	3%	56%	44%	5%	28%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Az 5. táblázatból a kutatásban részt vevők adatai alapján leolvasható, hogy legmagasabb értéket a napi 1-2 órát tekintve a kertészkedés produkálta (33%), második helyen a keresztretjvényfejtés (31%), harmadik helyen a családdal együtt töltött idő szerepel (28%). Harmadik legmagasabb értéként 21% (23 fő) vélekedett úgy, hogy 3-5 órát kertészkedik, és 20% (22 fő) nem tölt kertészkedéssel időt. Kevesebb mint egy órást testmozgást a megkérdezettek 30%-a (32 fő) végez napi rendszerességgel. A kirándulás, a keresztretjvényfejtés és a barátokkal találkozás tevékenységeknél nem az 1-2 óra és a kevesebb mint egy óra intervallumnál figyelhető meg a legmagasabb válaszadás, hanem a „nem töltök vele időt” válasznál, ez a kirándulást illetően 56%-os (60 fő), a keresztretjvényfejtés esetén 45%-os (48 fő) és a barátokkal találkozással kapcsolatban 44%-os (47 fő) eredményt reprezentál. A tévénzési adatok szerint csupán 3% nem néz soha tévét, azonban majdnem eléri a 20%-ot a naponta „nyolcnál több órát” kategória. A legkiemelkedőbb érték (32%) a televíziónézésnél a 3-5 órás időintervallumnál figyelhető meg.



11. ábra: A kutatásban részt vettek részvétele az elmúlt 3 évre visszamenőleg a borsosberényi programokon I. (100%). Forrás: saját szerkesztés

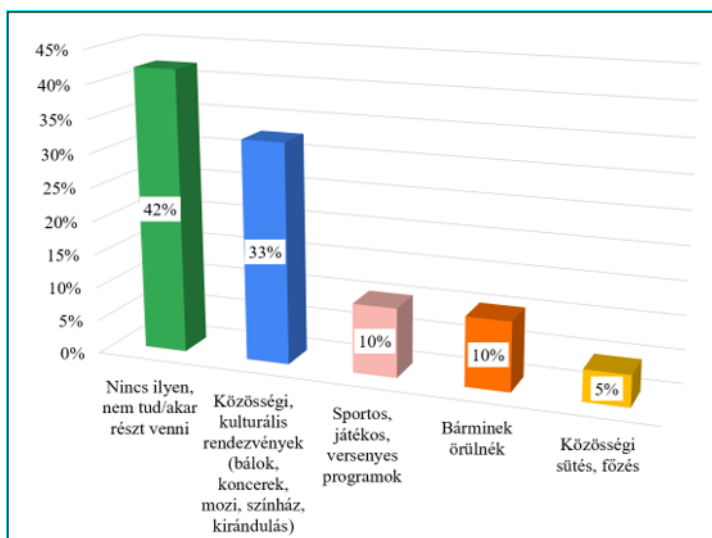
Jól szemlélteti a 11. diagram, hogy a rendezvényeken magasabb azoknak a személyeknek az aránya, akik nem vettek rajtuk részt, kivéve egy programnál. A szüreti felvonáson és a bálon 57% (61 fő) részt vett, 43% (46 fő) pedig nem vett részt. Ezáltal legtöbbször a szüreti bálon és felvonáson vettek részt az elmúlt 3 évet tekintve. Az első legkevésbé kedvelt program a Zöldút kerékpártúra eseménye volt (80%), második a doni megemlékezés (73%), harmadik a focimeccs (70%).



12. ábra: A kutatásban részt vettek részvétele az elmúlt 3 évre visszamenőleg a borsosberényi programokon II. (100%). Forrás: saját szerkesztés

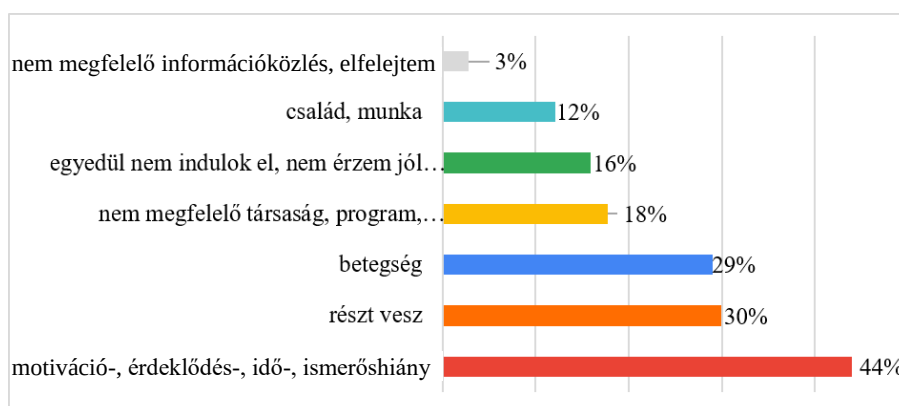
Szintén jól szemlélteti a 12. diagram, hogy a rendezvényeken erőteljesebben van jelen azok aránya, akik nem vettek részt, kivéve két programnál. Az adventi gyertyagyújtásokra 51% (55 fő) igent, 49% (52 fő) nemet választott, a lámpás felvonáson pedig 50% a részt vett,

50% pedig a nem vett részt választ jelölte. A legkevésbé kedvelt programnak az egyházközségi események bizonyultak 84%-kal, második legkevésbé kedvelt program volt az elmúlt 3 évben az október 23-i ünnepély 74%-kal, a harmadik a nyugdíjasklub 73%-kal.



13. ábra: A kutatásban részt vevők véleménye, hogy milyen közösségi rendezvényeken vennének részt (100%). Forrás: saját szerkesztés

A 13. ábrában több válaszlehetőséget is meg tudtak adni a felmérésben részt vevők. A megkérdezettek majdnem fele (42%) semmilyen programon nem venne részt, azonban 33% a kulturális eseményeket részesítené előnyben, 10% a sportos, játékos, verseny programokon venne részt szívesen, illetve 10% bármilyen programon részt venne. 5% a sütés-főzést javasolta. Mindezek által a többség javasolt számukra megfelelő programot.



14. ábra: A kutatásban részt vevők okai, hogy miért nem vesznek részt a rendezvényeken (több válaszlehetőség, 143%). Forrás: saját szerkesztés

A 14. ábrán a legmagasabb arányban 47 fő a motiváció-, az érdeklődéshiányt, az idő- és az ismerőshiányt nevezte meg, hogy ezen okok miatt nem vesznek részt a programokon. Ezen

kérdésnél ismét szövegesen tudtak válaszolni, hogy mit gondolnak. 30% (32 fő) úgy nyilatkozott, hogy ő mindig részt vesz az eseményeken. 29% (31 fő) betegsége miatt nem tud jelen lenni. Megjelent a válaszok között 18%-kal (19 fő) a nem megfelelő program, társaság és a konfliktusok válasz is. Illetve 16%-os (17%) eredményt ért el az egyedül nem indulok el. Mindezek alapján következtetni lehet, hogy számukra fontos a biztonság és az érdekeltség. 12% (13 fő) a családja és a munkája miatt nem tud jelen lenni a programokon. 3% (3 fő) úgy vélekedett, hogy nem megfelelő az információáramlás a korosztály felé, illetve hogy többet kellene emlegetni az adott eseményt.

6. táblázat: A kutatásban részt vevők közlekedési eszközeinek feltérképezése (100%).

Forrás: saját szerkesztés

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 6. táblázat szerint naponta leggyakrabban gyalog közlekednek, 67% válaszolta ezt (72 fő). Gépjárművel 43% (46 fő), kerékpárral pedig 13% (14 fő) közlekedik napi rendszerességgel. Heti 1-2-szeri gyakoriságot tekintve a két érték megcserélődik, mivel gépjárművel 29% közlekedik (31 fő), ezt követi a gyaloglás 12%-kal (13 fő), majd a kerékpárral való közlekedés 7%-kal (8 fő). A hetente 3x-4x válaszlehetőséget tekintve mindhárom eszköznel azonos 3%-os érték jelent meg. A hetente 5x-6x gyalog és kerékpárral közlekedők aránya 1%-kal magasabb (2%), mint a gépjárművet használóké (1%). Havonta leggyakrabban gépjárművel közlekedik 13% (14 fő). Ezt követi a kerékpár 12%-kal és a gyaloglás 6%-kal. A havi rendszerességet tekintve ismét a legalacsonyabb értéket a gyaloglás kapta (3%), ezt követi a gépjárművel való közlekedés 4%-kal, majd a legmagasabb értéket a kerékpározás szerezte 8%-kal. A válaszolók 55%-a soha nem használ kerékpárt. Gépjárművel és gyalog 7-7% soha nem szokott közlekedni.

7. táblázat: A kutatásban részt vevők milyen gyakorisággal használnak IKT- és tömegkommunikációs eszközt I.? (100%) Forrás: saját szerkesztés

Gyakoriság	érintőképernyős mobiltelefon	vezeték nélküli 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%

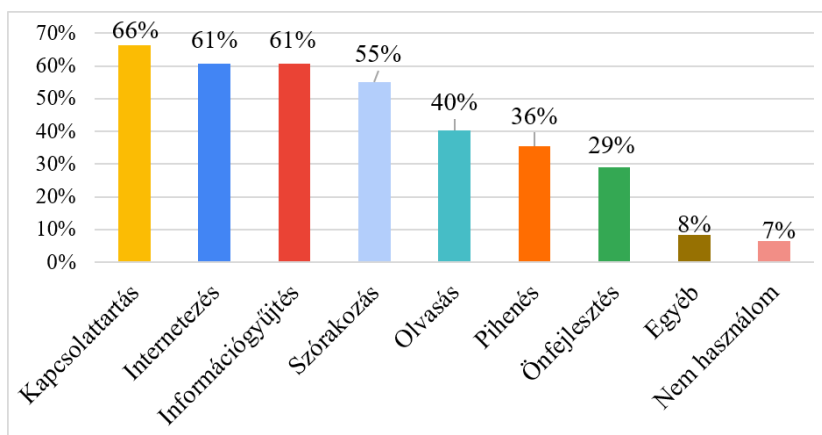
A 7. táblázat alapján „naponta” legmagasabb arányban az érintőképernyős mobiltelefon (58%) fordul elő, ezt követi a rádió 42%-kal. Az évente kategóriát vizsgálva a válaszolók eredménye alapján 7% jelölte a multimédia-lejátszót. Havi viszonylatban a kutatásban részt vevők leggyakrabban vezetékes telefont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

Mind a 10 mélyinterjúalany 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.

8. táblázat: A kutatásban részt vevők milyen gyakorisággal használnak IKT- és tömegkommunikációs eszközt II.? (100%) Forrás: saját szerkesztés

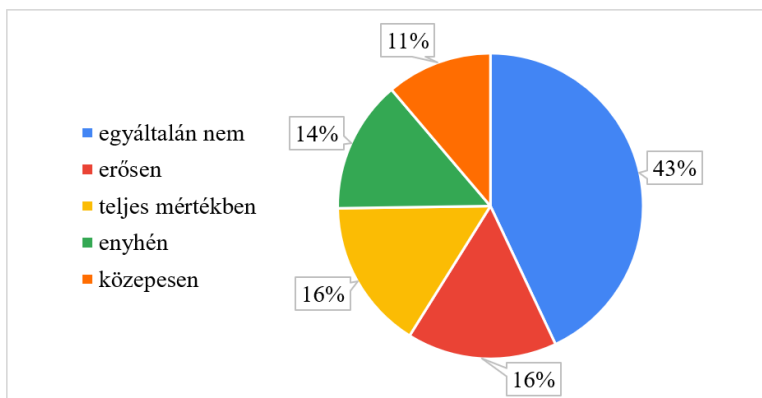
Gyakoriság	nyomógombos mobiltelefon	asztali számítógép	tablet	laptop, notebook	TV	digitális fényképezőgép	internet
naponta	30%	18%	6%	27%	91%	4%	64%
hetente 1x-2x	3%	5%	2%	3%	2%	2%	3%
hetente 3x-4x	2%	1%	1%	0%	1%	0%	0%
hetente 5x-6x	0%	0%	0%	1%	3%	0%	0%
havonta 1x-2x	2%	4%	2%	3%	0%	3%	2%
évente 1x-2x	2%	1%	3%	4%	0%	3%	1%
nem használók	62%	72%	87%	63%	4%	89%	31%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

A 8. táblázatban naponta a legmagasabb százalékban a televíziózás fordul elő, ezt követi az internetezés 64%-kal, majd a nyomógombos telefon (30%) használata. Évente 4% szokott laptopot és notebookot alkalmazni. Havonta 3% használ digitális fényképezőgépet. A „nem használók” csoportban 89% jelölte a digitális fényképezőgépet, 87% a tabletet, 72% az asztali számítógépet, 63% a laptopot és notebookot, 62% a nyomógombos mobiltelefont, 31% az internetet, végezetül pedig 4% nem néz televíziót.



15. ábra: A kutatásban részt vevő személyeknél az IKT- és tömegkommunikációs eszközök használati céljának feltérképezése (több válaszlehetőség, 363%). Forrás: saját szerkesztés

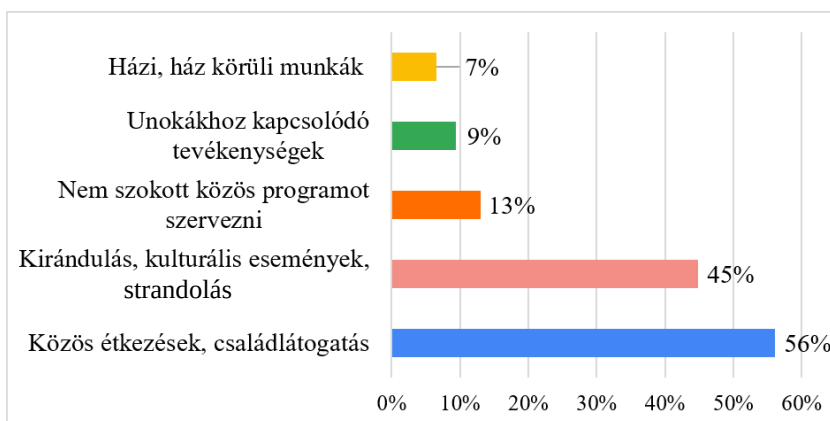
A válaszolók adatai alapján kiemelkedő százaléktéket ért el a kapcsolattartás (66%), az információgyűjtés (61%) és az internetezés (61%). Ezeket követte a szórakozás (55%), az olvasás (40%), a pihenés (36%), az önfejlesztés (29%), az egyéb kategória (8%), és végezetül 7% válaszolta azt, hogy nem használ IKT- és tömegkommunikációs eszközt a 15. ábra alapján.



16. ábra: A családi állapot és a programok az időfelhasználást illetően (100%).

Forrás: saját szerkesztés

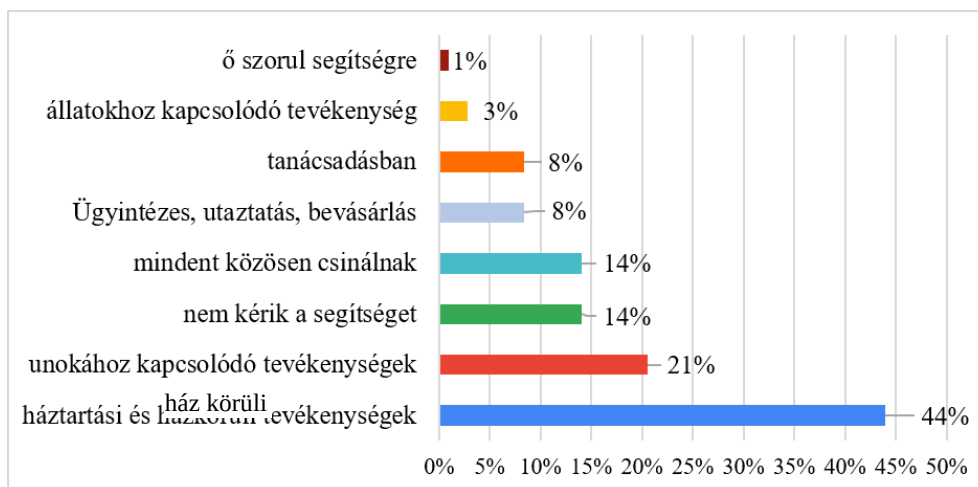
A 16. diagram adatai szerint a megkérdezettek 43%-a (46 fő) gondolta úgy, hogy számára a család egyáltalán nem befolyásolja aznapi teendőit. 16% vélekedett úgy, hogy teljes mértékben (17 fő) és erős (17 fő) hatással van rá. Enyhe szavazatot 14% (15 fő), közepeset pedig 11% (12 fő) adott.



17. ábra: A kutatásban részt vevőknek milyen családi programokat terveznek? (130%)

Forrás: saját szerkesztés

A 17. diagramnál több szöveges választ is lehetett válaszolni. 13% nem szokott a családjával közös programot szervezni. Legtöbbször (56%) a közös étkezéseket, családlátogatást írták, azonban 45% kirándulni, kulturális eseményekre és strandra szokott járni. 7%-nál előfordulnak a házi és a ház körüli tevékenységek mint közös időtöltés. 9% kimondottan az unokákhoz kapcsolódó tevékenységet választotta.

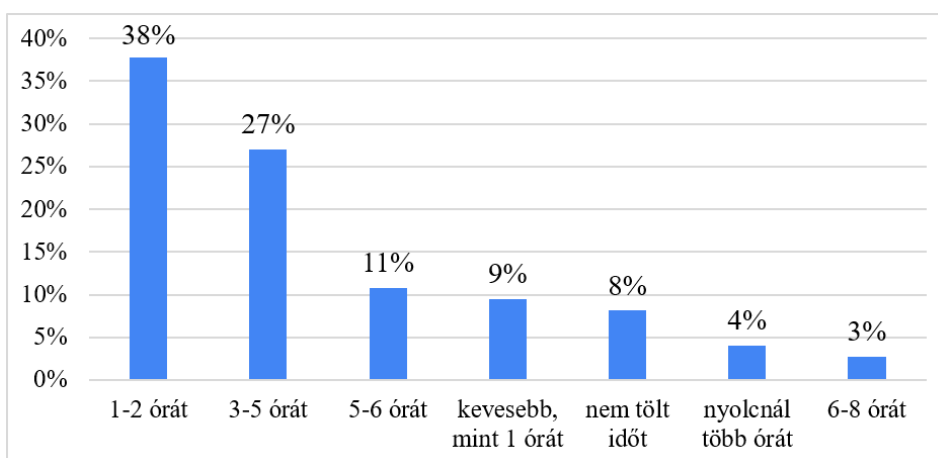


18. ábra: A kutatásban részt vevő személyek családjai miben kéri segítségüket (113%)?

Forrás: saját szerkesztés

A szöveges válaszok alapján a 18. diagramon a háztartásban és a ház körül végzett tevékenységek bizonyultak a legkiemelkedőbbnek (44%), amikor a család az idősödők segítségét kéri, ezt követik az unokákhoz kapcsolódó tevékenységek (21%). A „mindent közösen csinálunk” és a „nem kéri a segítséget” válaszok is 14-14%-ot értek el. Az ügyintézés, a bevásárlás, az utaztatás és a tanácsadás is 8%-os eredményt produkált. Állatokhoz kapcsolódó tevékenységek 3%-ban fordultak elő. Végezetül 1 fő úgy válaszolt, hogy nem a családjának, hanem maga számára van szükség segítségre.

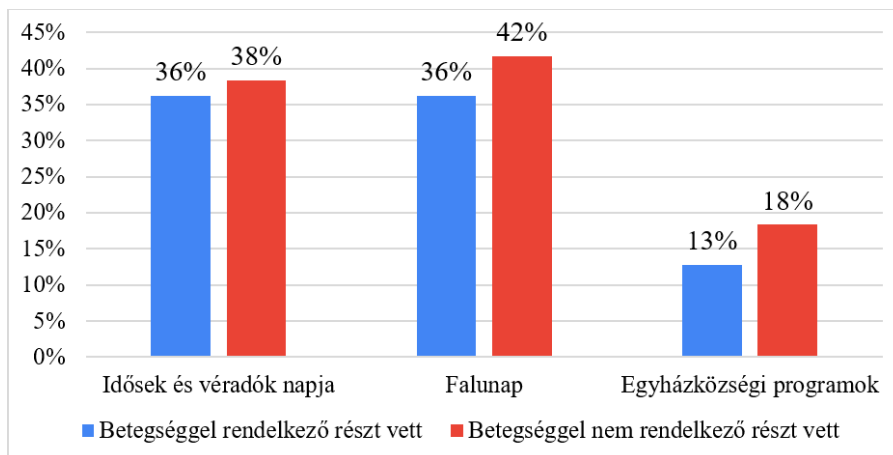
4.1.2. Az idősödő személyek válaszai alapján szerkesztett, hipotézist igazoló vagy cáfoló többtényezős diagramok



19. ábra: A kutatásban részt vevő párok kapcsolatban élő idősödők házi és ház körüli munkájának időintervalluma (100%). Forrás: saját szerkesztés

Megvizsgáltam a párkapcsolatban élő idősödő személyek ház körüli és háztartási munkáit óránkénti bontásban (19. ábra). 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.

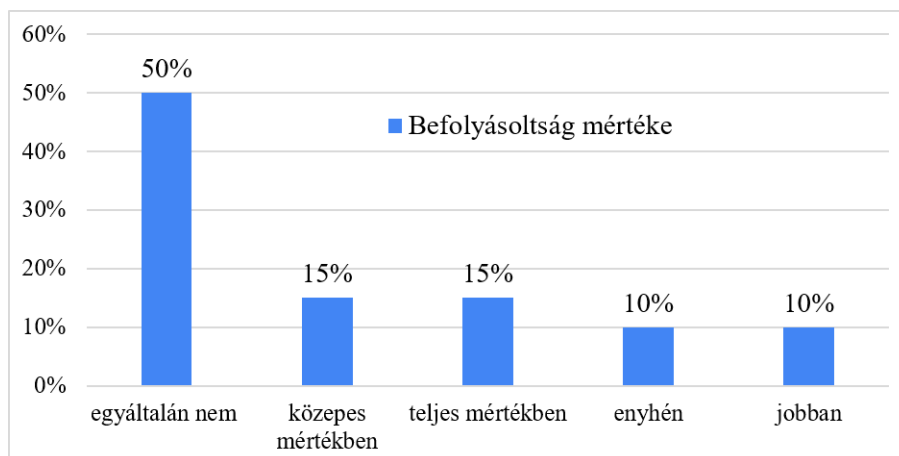


20. ábra: A betegséggel küzdők és a betegséggel nem küzdők programokhoz viszonya.

Forrás: saját szerkesztés

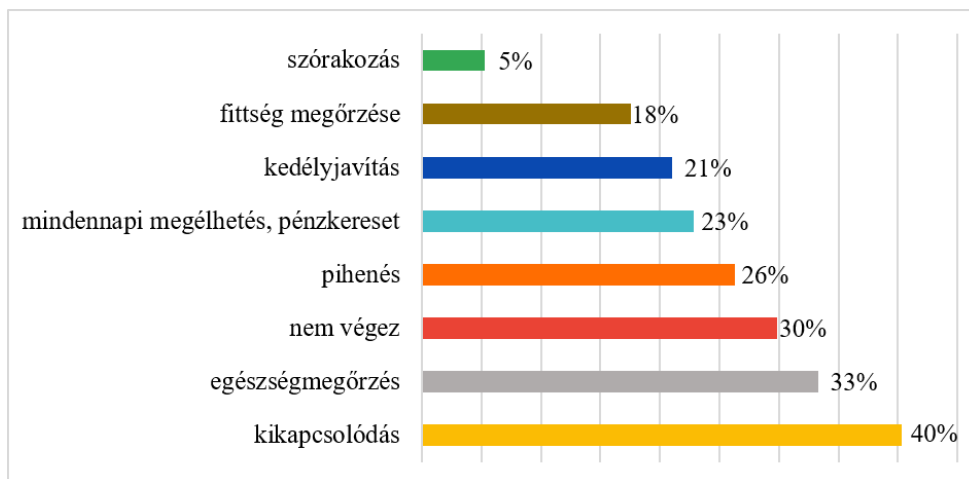
Megvizsgáltam a betegséggel rendelkező személyek részvételi arányát a programokon (20. ábra). Látható, hogy a betegséggel rendelkezők és a betegséggel nem rendelkezők is részt vettek a rendezvényeken. Azonban feltűnő, hogy a betegséggel rendelkezők minden esetben alacsonyabb százaléktérteket produkáltak, mint a betegséggel nem rendelkezők. Kiemeltem három eseményt, melynél nagyon közel helyezkedik el a két csoport egymáshoz, ide tartozik az idősek és véradók napja, a falunap és az egyházközségi programok. Az idősek és véradók napján csupán 2%-kal haladta meg a betegséggel rendelkezők értékét (36%) a betegséggel nem rendelkezőké (38%). Az egyházközségi programokon bár alacsony a részvételi arány mindkét csoportot illetően, mégis hasonlóan alakulnak az értékek. A betegséggel rendelkezők 13%-a, a betegséggel nem rendelkezőknek pedig 18%-a szokott segédkezni, részt venni a programokon. A falunapon magasabb értékek születtek az előzőhöz képest, a betegséggel rendelkezők 36%-a, a betegséggel nem rendelkezők 42%-a szokott jelen lenni.

A mélyinterjú 10 megkérdezettje közül 3 fő rendelkezik betegséggel, melyből 2 személy a betegsége súlyossága, rossz állapota okán nincs jelen a rendezvényeken. A harmadik betegséggel rendelkező személy válasza alapján a betegsége nem nehezíti meg az életét, azonban ő a konfliktusok miatt nem jelenik meg ilyen eseményeken. A további 7 válaszoló közül 1 fő hivatkozott időhiányra, a többi megkérdezett azonban majdnem mindig jelen van a rendezvényeken.



21. ábra: A kutatásban részt vevő 228.500 Ft-nál magasabb jövedelemmel rendelkező férfiaknak a családjukkal tervezett programjai milyen mértékben befolyásolják tevékenységeiket és időfelhasználásukat (100%)? Forrás: saját szerkesztés

A 21. grafikon alapján a legmagasabb értéket az egyáltalán nem válasz kapta, ezt követte a teljes és közepes mértékben, majd a harmadik helyen ismét azonosság alakult ki az enyhén és a jobban befolyásoltsági mérce válaszai között.



22. ábra: A kutatásban részt vevő nők fizikai aktivitásának céljai (több válaszlehetőség, 191 %). Forrás: saját szerkesztés

A 10. ábrához hasonlóan alakul a 22. ábra, mely a nők populációjának körében vizsgálta a fizikai aktivitás célját. A hölgyek számára a kikapcsolódás szerepel az első helyen (40%), majd ezt követi az egészségmegőrzés (33%). Ezután változás történik az értékeket tekintve, kivéve a kedélyjavítást, amely 21%-os eredményt produkált a nőkre vonatkoztatva is.

A mélyinterjúban 5 hölgy vett részt. Közülük 4 fő egészségmegőrzésként, 1 hölgy pedig kikapcsolódásként végez fizikai aktivitást. A nőkkel ellentétben a férfiak muszájból, kötelességből és a megélhetés miatt végzik ugyanezt a tevékenységet.

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) 72–74 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 tevékenységre. Rákérdeztem, hogy rendelkeznek-e betegségekkel, ha igen, mivel, és mennyiben korlátozza ez a tevékenységeiket, illetve a borsosberényi programokon való részvételt. A válaszok alapján 3 fő rendelkezik betegséggel, melyből 2 személy életét nehezíti meg ezen állapot. Ebből kifolyólag ők korlátozottan érzik magukat, azonban a szüreti felvonulást meg szokták nézni az ablakból mind a ketten. A harmadik betegséggel élő személy életét nem nehezíti meg a betegsége, azonban ő a konfliktusok okán nem vesz részt a rendezvényeken, azonban a barátaival szívesen találkozik akár naponta is. A további 7 megkérdezett közül 1 személy nyilatkozott úgy, hogy ő általában nem vesz részt a rendezvényeken időhiány miatt. Azonban a többi 6 fő majdnem mindig jelen van a rendezvényeken.

Információt gyűjtöttem a tevékenységeiket illetően, hogy évi szinten mit és milyen gyakran végeznek. Legtöbb idősödő személynél a kerti munka (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 keresztretjétevétejtést 8 személy említette, melyet hetente többször végeznek. Válaszaik alapján azon 2 betegséggel rendelkező személy, akik a rendezvényeken nem vesznek részt, ők a tévénézést 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 céljából 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 jár, közülük 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 bevásárláskor ők is a családra hagyatkoznak. A kerékpárhasználat 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 nagy részét, a férfiakkal szemben, akik számára a muszáj, a kötelesség és a megélhetés jelent meg legfőbb fizikai aktivitási célként. Azonban az 5 férfi közül 2 résztvevő rendelkezik 228.500 Ft-nál magasabb jövedelemmel, számukra a családdal tervezett programok és események egyáltalán nem befolyásolják tevékenységeiket, időfelhasználásukat, mivel minden aznapi tevékenység mellett tudnak elég időt szakítani a családra is.

5. MEGBESZÉLÉS

5.1. Következtetés, javaslatétel

A hipotéziseimet illetően az alábbi következtetést, javaslatot fogalmaztam meg.

Az első hipotézisem (19. diagram), miszerint a párkapcsolatban élő idősezők többsége naponta 1-2 órát tölt házi és ház körüli munkával, beigazolódott, mivel az idősezők többsége (38%) 1-2 órát tölt ezen tevékenységgel. A második legkiemelkedőbb eredmény a 3-5 órás intervallumnál jelent meg, mely alapján a válaszoló Borsosberényben élő idősezők 27%-a naponta 3-5 órát tevékenykedik házi és háztartási munkával. A 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%), végül a 6-8 órai időintervallum érte el a legalacsonyabb értéket (3%) a napi házi és ház körüli munka szintjét tekintve.

A második hipotézisem (1. táblázat) beigazolódott, ami alapján a legtöbb borsosberényi idősező személy életében az olvasó-, a varró- és a barkácskör háttérbe szorul a többi programmal szemben. Ezen esemény kapta a legmagasabb értéket a „nem veszek részt” választ illetően, mivel a megkérdezettek 96%-a válaszolta, hogy soha nem vesz részt olvasó/varró/barkácsköri programon. Azonban nemcsak ezen kategóriánál mutatott kedvezőtlen eredményt ez a tevékenységkör, hanem a heti, a havi és az évi viszonylatban is minimális értéket szemléltet a diagram. A népszerűtlenség oka lehet egyrészt, hogy ezen tevékenységekhez rendelkeznek megfelelő kompetenciával, ezért otthon is végre tudják hajtani, másrészt ezen programokat nem fontos közösségben végezni.

A harmadik hipotézisem (6. táblázat) azt vizsgáltam, hogy az idősezők csupán kicsivel több mint 10%-a közlekedik naponta kerékpárral, illetve hogy a naponta gyalog közlekedők aránya eléri a 60%-ot. Ez a felvetésem megerősítést szerzett. A kutatásban részt vett alanyok válaszai alapján a Borsosberényben élő idősezők naponta leggyakrabban gyalog közlekednek, az arányuk 67%, ezt követi a gépjármű 43%-kal, és végezetül a kerékpárhasználat 13%-kal. A település nagysága folytán gyalog könnyedén megközelíthető minden, ezért kimagasló ezen érték. A kerékpárhasználat a kor előrehaladtával egyre veszélyesebbé válik.

A negyedik hipotézisemként (7. táblázat) azt fogalmaztam meg, hogy érintőképernyős mobiltelefont az idősezők csupán 10%-a nem használ. A válaszolók 37%-a vélekedett úgy, hogy soha nem használ érintőképernyős mobiltelefont. Ezen megállapításból kifolyólag a hipotézisem magasabb tendenciát eredményezett ezen IKT-eszköz tekintetében. Kimagasló eredményt ért el a „naponta” kategória, a Borsosberényben élő a kutatásban részt vett idősező személyek 58%-a vélekedett úgy, hogy napi szinten használ érintőképernyős mobiltelefont. A kimagasló napi használati gyakoriság magyarázata az lehet, hogy ezen eszközök által fokozottan kinyílik az idősező számára a világ, új ismereteket tud elsajátítani (Bene et al., 2020). Az eszköz segíti a távolabb élő családtagokkal, barátokkal a kapcsolattartást, illetve növeli a biztonságérzetet (Kristóf & Győri, 2021).

A betegséggel rendelkezők kevésbé vesznek részt a közösségi programokon, rendezvényeken (20. diagram) – ez a hipotézisem alátámasztásra került. Minden programot illetően alacsonyabb értéket produkáltak a betegséggel rendelkezők a betegséggel nem rendelkező személyekkel szemben. Voltak százaléktérben egymáshoz közeli események,

mint például az idősek és véradók napja esemény, ahol csupán 2%-kal produkáltak magasabb értéket (36%) a betegséggel rendelkezők, mint a betegséggel nem rendelkezők (38%).

A 228.500 Ft-nál (21. diagram) magasabb jövedelemmel rendelkező férfiak körében a családdal tervezett programok, események egyáltalán nem befolyásolják tevékenységeiket, időfelhasználásukat – ez a hipotézisem részben beigazolódtott, mivel 50%-os túlsúlyban van jelen az egyáltalán nem érték, azonban kisebb százalékok a további négy további csoportnál is felfedezhetők. Tehát az ezen csoportba tartozók fele vélekedett ilyen ódon.

Végül az *utolsó hipotézisem*ben (22. diagram) arra kerestem a választ, hogy a nők többsége egészségmegőrzés céljából végez-e fizikai aktivitást, azonban ezen hipotézisem nem igazolódtott be, mivel a nők kikapcsolódási célja (40%) csupán pár százalékkal, azonban mégis megelőzte az egészségmegőrzést (33%). Ezáltal számunkra fontosabb, hogy kikapcsolódásként végezzenek fizikai aktivitást, minthogy az egészségmegőrzés szerepeljen elsődleges helyen.

Mélyinterjúim során a kérdőív adatai alapján levont következtetésekhez hasonlóan megerősítést szerezett az első, a második és a harmadik hipotézisem. A negyedik hipotézisem a kérdőívvel egyformán a vártnál jóval magasabb értéket produkált. Azonban a mélyinterjú során megkérdezett alanyok között nem volt egyetlen olyan személy sem, aki nem használna érintőképernyős mobiltelefont, ebben különbözik a két hipotézisre vonatkozó következtetés. Az ötödik és a hatodik felvetésem alátámasztásra került ezen adatgyűjtési folyamat során is. A hetedik feltételezésem a kérdőíves adatgyűjtés és adatelemzés alapján el kellett vetnem, azonban a szóbeli mélyinterjúk során megerősítést nyert, miszerint a nők többsége leggyakrabban egészségmegőrzés céljából végez fizikai aktivitást.

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

5.2. Összegzés

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

Szakkdolgozatom célja volt megtudni, hogy milyen szabadidős szokásokkal rendelkeznek az idősek, mely mozgásformákat, IKT- és tömegkommunikációs eszközöket részesítik előnyben, illetve hogy a családi háttérük, a kapcsolataik és a családi programjaik mennyire befolyásolják ezen szokásaikat. Mindezek mellett célom 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 helyzetétől 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 róla, az idősök száma egyre gyarapodik a világban, így Magyarországon is, ami az egészségügynek és a kormánynak is hatalmas nehézséget jelent, ha nem megfelelő az idősök egészségi állapota. Mindezt fontos, hogy egészséges aktív életet éljenek, amit már korábban el kell kezdeni kialakítani. Akik korábban hozzászórtak ehhez az életvitelhez, számukra gyümölcsözőbb jövő várható. Ezért fontos felhívni az idősebb korosztály figyelmét is az előnyökre és a hátrányokra, mindemellett a családjuk életében 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 unokák életének hosszú ideig aktív részesei tudnak maradni. Illetve fontos tudatosítani az idősödő populációban, hogy sosem késő elkezdni az egészséges szokások kialakítását, 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 betekintést nyerhettem a korosztály mindennapjaiba. Töméredek javaslatát megfogalmazódott bennem a munkafolyamat során és az elemzések nyomán. Magyarországon egyre többet kezdeményezés indul az idősödő korosztály felé, próbálják már kisgyermekkorban kialakítani az egészséges aktív életet, ami 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 megvalósítja. Számukra több érdekfenntartó programra van szükség, ilyenek lehetnek például a régimódi bálók, előadások. Ezen programok révén motivációt érezhetnek, hogy aktív és oszlopos tagjai legyenek a közösségnek, ne betegségben teljenek el a mindennapok.

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

Úgy érzem, az idősödő korosztályhoz közelebb kerültem, jobban megértem őket, ami boldogsággal tölti el a szívemet. A jövőben megpróbálom azon tevékenykedni, hogy minél előbb és minél jobban be tudjanak vonódni, segíteni próbálom a Borsosberényi Önkormányzat munkáját, illetve őket igyekszem információkkal ellátni, hogy mivel és miben tudnának fejlődni, fejleszteni, hogy aktívak és fitteek legyenek az idősebbek is, mivel nagyon nagy szükség van rájuk. Illetve kutatómunkámat szeretném a jövőben szélesebb körben is

kiterjeszteni, gondolok itt a megyei adatokra, ami által pontosabb következtetéseket vonhatunk le, nemcsak a Borsosberényben élő idősödekről, hanem az egész Nógrád megyében élő idősödő populációról.

IRODALOMJEGYZÉK

- Arany A. Cs., Jámbor I. & Papp G. (2020). A fizikai aktivitás és a testedzés hatása az immunrendszer működésére. *Stadium – Hungarian Journal of Sport Sciences*, 3(1), 1–10. mtak.hu
- Balatonai I., Kith N. & Csernoch L. (2016). Időskori sportolási szokások vizsgálata Északkelet-Magyarországon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 17(68), 4–8.
- Balogh Z. O. (2011). Idős emberek életkörülményeinek és egészségmagatartásának vizsgálata. *Egészségfejlesztés*, 52(5–6), 26–33.
- Bangó J. (1999). Az időskorúak szociológiája. In Tordai V. (szerk.), *Szociológia a szociális munkában: Tanulmányok* (o. 45–60). Vitéz János Római Katolikus Tanítóképző Főiskola.
- Bene Á., Móré M. & Zombory J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29–51.
- Bíró M. & Müller A. (2017). *Aktív pihenés, rekreáció / Active relaxation, recreation* (pp. 128–130). Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó.
- Boda E., Honfi L., Bíró M., Révész L. & Müller A. (2015). A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységeknek a vizsgálata egri lakosok körében. *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 42, 49–62.
- Bóka F., Paulik E. & Polyák E. (2012). Ki a természetbe! Menekülés a mindennapokból. *Recreation*, 2(1), 18–23.
- Csimáné Pozsegovics B. & Takács A. (2016). Idősek a múzeumban. *Tudásmenedzsment*, 17(1), 151–157.
- Czarnecki, P., Podgórska-Bednarz, J. & Perenc, L. (2020). Forms of physical activity of the elderly. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 18(3), 221–228. doi.org
- Ercsey I. (2021). Internethasználat és szubjektív életminőség vizsgálata az idős generációban. *Marketing & Menedzsment*, 55(Különszám 1), 7–17. doi.org
- Fülöp T. (2022). A családtörténet-kutatás, mint az időskori szellemi és lelki egészség megőrzésének egyik lehetséges formája. *Recreation*, 12(1), 28–33. doi.org
- Giczi J. & Gregor A. (2016). Idő(s)mérleg: Férfiak és nők időfelhasználásának változásai az idősor felé haladva. *Társadalmi Nemek Tudománya Interdiszciplináris Folyóirat*, 6(1), 132–158.
- Hajdu G. (2018). A kvantitatív és a kvalitatív társadalomtudományi kutatás módszerei – dióhéjban. *Forum Sententiarum Curiae*, 3(2), 1–5.
https://kuria-birosag.hu/sites/default/files/fsc_tanulmany/2018_2_szam_hajdu.pdf
- Herpainé Lakó J., Helmezy D. és Plachy J. K. (2019). A múzeumok gerontológiai és rekreációs szerepe az időskorúak szabadidő-eltöltésében. *Recreation*, 9(3), 34–37. doi.org
- Herpainé Lakó J. & Hidvégi P. (2016). A különböző generációk rekreációs szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 43, 25–42.
- Iván L. (2002). Az öregedés aktuális kérdései. *Magyar Tudomány*, 47(4), 412–418.
<https://matud.mtak.hu/02apr/ivan.html>

- Juhász I., Kopkáné Plachy J., Kiszela K., Bíró M., Müller A. & Révész L. (2015). Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(63), 4–8.
- Kovács K. (2017). 50 felettiek fizikai aktivitásának mintázatát befolyásoló szociokulturális és demográfiai tényezők. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18(72), 32–39.
- Központi Statisztikai Hivatal. (é. n.). *Interaktív korfák – Magyarország*. Utolsó elérés: 2023. 12. 12., <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html>
- Központi Statisztikai Hivatal. (2023). *A népesség korösszetétele (Népszámlálás 2022)* [Vizualizáció]. Utolsó elérés: 2023. 12. 12., <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/eredmenyek/vizualizaciok/korosszetetel/>
- Központi Statisztikai Hivatal. (2023). *Magyarország főbb demográfiai adatai (Hosszú idősorok: 1.2.)* [Adatbázis]. Utolsó elérés: 2023. 12. 12., https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/h_wdsd001b.html
- Kristóf Z. és Győri A. (2021). Az idősök és az infokommunikációs technológiák elsődleges vonatkozásai. *Magyar Gerontológia*, 13(40), 138–160.
- Maresova, P. & Klímová, B. (2015). Supporting technologies for old people with dementia: A review. *IFAC-PapersOnLine*, 48(4), 129–134. doi.org
- Mile M., Tatai C., Fábián B. & Csiki Z. (2020). A fizikai aktivitás hatásai az időskori kognitív működésre. *Orvosi Hetilap*, 161(5), 163–168. doi.org
- Mondok A., Savella O. & Fekete M. (2017). A szolnoki fiatalok fizikai rekreációs tevékenységeinek jellemzői. *Gradus*, 4(2), 501–507.
- Nagyvárad K., Kiss-Geosits B., Polgár T. & Tasnády F. (2012). Szellemi rekreáció, mint az életminőség javításának eszköze idősök körében: Miért jó idősnek lenni? *Recreation*, 2(1), 39–45.
- Nimrod, G. & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in later life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 71(1), 106–111. doi.org
- Paganini-Hill, A., Kawas, C. H. & Corrada, M. M. (2011). Activities and mortality in the elderly: The Leisure World Cohort Study. *The Journals of Gerontology: Series A*, 66A(5), 559–567. doi.org
- Patterson, I. & Balderas, A. (2020). Continuing and emerging trends of senior tourism: A review of the literature. *Journal of Population Ageing*, 13, 385–399. doi.org
- Simon I. Á., Kajtár G., Herpainé Lakó J. & Müller A. (2018). A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *Neveléstudományi Folyóirat*, 16(1), 25–36.
- Sun, F., Norman, I. J. & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: A systematic review. *BMC Public Health*, 13(1), 1–17. doi.org
- Szalkai I. & Plachy J. (2021). Az idősödés folyamata az Ayurveda tükrében. *Recreation*, 11(2), 38–41. doi.org
- Szemán A., Hegyi P., Bakó G. & Molnár P. (2007). Az élet értelmességének szubjektív megélése időskorban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8(4), 309–327. doi.org
- Széman Zs. (2008). Ki az idős? Az öregedés különböző szempontjai. *Esély*, 19(3), 3–15.
- Szerdahelyi Z. & Laoues-Czimbalmos N. (2022). A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők elemzése Hajdúböszörmény 65 év feletti lakosságának körében. *Különleges Bánásmód*, 8(3), 67–76. doi.org
- Tessényi J. & Princz A. (2016). Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata. *Recreation*, 6(4), 15–18.

Vajda K. (2021). Az idősek nappali ellátása Magyarországon. In B. Erdős M. & Talyigás K. (szerk.), *A szociális munka elmélete és gyakorlata VII. kötet: Kutatások a magyarországi szociális munka problématerületein* (pp. 307–324). MTA Szociológiai Tudományos Bizottság.

Zárol E. (2014). Az idősek helyzete, időügy Magyarországon (2. rész). *Kapocs*, 13(4), 74–82. https://www.epa.hu/02900/02943/00063/pdf/EPA02943_kapocs_2014_4_74-82.pdf

7. MELLÉKLETEK

7.1. Melléklet: Idősödők számára készített kérdőív

Borsosberényben élő idősödők fizikai aktivitásának feltérképezése

Kedves Kitöltő!

Pauer Edit vagyok, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rekreáció és életmód szakos végzős hallgatója. Szakdolgozatomban a Borsosberényben élő 60 és 74 éves kor közötti idősödők életében előforduló fizikai aktivitást, közösségi tevékenységet, a család és az IKT-eszközök szerepét vizsgálom.

A kitöltés körülbelül 10-15 percet vesz igénybe, teljesen anonim. Az Ön által megadott adatok kizárólag a diplomamunkámban lesznek felhasználva.

Köszönöm, hogy válaszaival segíti munkámat!

1. Az Ön neme

- férfi
- nő

2. Az Ön életkora

- 60-62
- 63-65
- 66-68
- 69-71
- 72-74

3. Az Ön családi állapota

- párkapcsolatban élek (gyermekkel)
- párkapcsolatban élek (gyermek nélkül)
- egyedülálló vagyok (gyermek nélkül)
- egyedülálló vagyok (özvegy)
- egyedülálló vagyok (gyermekkel)

4. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

- kevesebb mint nyolc általános
- nyolc általános
- szakiskola/szaktanulmányi képző
- szakközépiskola
- gimnázium
- főiskola/egyetem

5. Kivel él egy háztartásban?

- egyedül
- férj/feleség
- élettárs
- gyermek, unoka
- egyéb rokon
- Egyéb:

6. Egy főre jutó havi jövedelme...

kevesebb, mint 28.500 Ft	28.500-78.500 Ft	78.500-128.500 Ft	128.500-178.500 Ft
178.500-228.500 Ft	228.500-278.500 Ft	278.500-328.500 Ft	több mint 328.000 Ft

7. Az Ön munkaerőpiaci státusza

- Foglalkoztatott (alkalmazott, saját vállalkozás)
- Álláskereső
- Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas, háztartásbeli)
- Gazdaságilag aktív nyugdíjas (nyugdíj mellett végez munkát)
- Rokkantanypdíjas, leszázalékolt
- Egyéb:

8. Jelenleg rendelkezik olyan betegséggel, mely korlátozza a mindennapi tevékenységeiben?

(ha igen, kérem fejtse ki) (Saját válasz)

9.. Ön korábban végzett valamilyen verseny- vagy szabadidősportot? (több válasz lehetséges)

küzdősport (karate, labdajátékok (labdarúgás, természetben űzhető sportok futás, bicikli judo, bokszt...) kosárlabda...) (túrázás, falmászás...)

vízi sportok (úszás, téli sportok (sísülés, nem végeztem Egyéb: evezés...) snowboard...)

10. Milyen gyakran jár...? * naponta/ hetente/ 1x-2x/ hetente 3x-4x/ hetente 5x-6x/ havonta 1x-2x/ évente 1x-2x/ soha. Írja a tevékenység mellé a jellemző értéket!

- mozi • színház • olvasókör, varrókör, barkácskör • koncert • nyugdíjasklub
- szentmise • kártyaest, játékest • kiállítás • kirándulás
- tánc • pingpong • labdarúgás • jóga • bicikli

11. Milyen célból végez fizikai aktivitást? (több válasz is lehetséges)

- egészségmegőrzés • fitness megőrzése • kedélyjavítás
- pihenés • kikapcsolódás • nem végzek • Egyéb:

12. Napi időfelhasználásából mennyit tölt ezen tevékenységekkel? *

Írja a tevékenység mellé a jellemző értéket!

nem töltök időt/ kevesebb mint 1 órát/ 1-2 órát/ 3-5 órát/ 5-6 órát/ 6-8 órát/ nyolcnál több órát

- olvasás • kertészkedés • keresztrejtvényfejtés • internetezés
- séta • kirándulás • ház körüli munka/házimunka • vallásgyakorlás
- tv-nézés • sütés, főzés • oktató/ismeretterjesztő • barkácsolás
- filmek • barátokkal találkozás • családdal együtt töltött idő • testmozgás

13. Az elmúlt 3 évben Ön részt vett a Borsosberényben szervezett programokon? * igen/nem

Nyugdíjasklub	Március 15-i ünnepség	Húsvéti programok	Zöldút Kerékpártúra
Falunap	Október 23-i ünnepség	Összetartozás tüze	Szüreti felvonulás/bál
Focimeccs	Nyáresti piknik	Lámpás felvonulás	Mindenki karácsonya
Mozdulj Berény!	Doni megemlékezés	Közösségi munkák	Anyák napi rendezvény
Idősek és véradók napja	Adventi gyertyagyújtások	Egyházközségi programok	Polgárőrprogramok, -találkozók

14. Milyen közösségi rendezvényen/ programon venne részt szívesen? * (Saját válasz)

15. Mi okból nem vesz részt közösségi tevékenységekben (rendezvények, találkozók)?

(több válasz is lehetséges)

- egyedül nem indulok el • időhiány • motivációhiány • betegség
- nem megfelelő társaság • konfliktusok • érdeklődéshiány • család
- nem megfelelő program • részt veszek • Egyéb:

16. Milyen gyakran közlekedik ilyen módon? * Írja a tevékenység mellé a jellemző értéket!

naponta/ hetente 1x-2x/ hetente 3x-4x/ hetente 5x-6x/ havonta 1x-2x/ évente 1x-2x/ soha

- gépjármű • gyalog • kerékpár

17. Milyen gyakran használ tömegkommunikációs és IKT-eszközöket? * Írja a tevékenység mellé a jellemző értéket! naponta/ hetente 1x-2x/ hetente 3x-4x/ hetente 5x-6x/ havonta 1x-2x/ évente 1x-2x/ nem használók

- érintőképernyős mobiltelefon • tablet • asztali számítógép • internet
- digitális fényképezőgép • laptop, notebook • vezetékes telefon • rádió
- nyomógombos mobiltelefon • televízió • multimédia-lejátszó

18. Mire használja IKT- és tömegkommunikációs eszközeit? (több válasz is lehetséges)

- Internetezés • Információgyűjtés • Nem használom • Kapcsolattartás • Önfelnevelés
- Pihenés • Olvasás • Szórakozás (filmnézés, zenehallgatás) • Egyéb

19. Ön a családjával milyen közös programokat szokott szervezni? (Saját válasz)

20. Az Ön családjával tervezett programok, események mennyire befolyásolják tevékenységeit, időfelhasználását? 1 = egyáltalán nem; 5 = teljes mértékben 1; 2; 3; 4; 5

21. Az Ön családja milyen gyakran és miben kéri segítségét? * (Saját válasz)

7.2 Melléklet: A kutatásban részt vevő 10 Borsosberényben élő idősödővel készített mélyinterjú

I. interjúalany

- Az Ön neve? Férfi Az Ön életkora? 69
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Rokkantsági nyugdíjas, leszámolt.
- Az Ön iskola végzettsége? Szakközépiskola.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 178.500-228.500
- Ön kivel él egy háztartásban? Mi az Ön családi állapota? Párkapcsolatban, feleség, 2 gyerek.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Nagyon ritkán járok szűrővizsgálatokra, mivel nincs gond, de az állapotomban már nincs pozitív változás, ezért nem megyek. Orvoshoz se szoktam járni, telefonon intézem a dolgokat, ha nagyon muszáj, pár évente elmegyek az orvoshoz. Általában telefonon intézünk mindent, de főként a feleségem intézi (gyógyszerfelírás, gyógyszerkiváltás) a dolgokat.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Csökkent látóképesség, sclerosis multiplex: ezen betegségeim hatással vannak a fizikai aktivitásomra. Érzem, ahogy fokozatosan romlott az állapotom, régebben több mindent végre tudtam hajtani, mára azon tevékenységeket már nem igazán. A betegségeim megnehezíti az életemet, a családnak is megnehezíti a mindennapjait.

- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Betegségemből kifolyólag nem végzek közepes intenzitású mozgást, számomra a lépcsőn feljövétel is azzá tud válni, ha éppen egy rosszabb nap van. Egészségi állapotomat nagyon rossznak vélem, azonban örülök, hogy legalább még így vagyok, vannak sokkal rosszabb állapotban élő személyek is az ismerőseim körében. Úgy vélem, nem táplálkozik egészségesen, de nekem megfelel, mivel így jóllakom.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban?

Labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda), természetben űzhető sportok (túrázás), futás, bicikli.

- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem vagyok tagja semmilyen sportos, mozgásos csoportnak. Itthon heti rendszerességgel szobabiciklizem, ha egészségem engedi. Amikor nem fáj a lábam, akkor naponta körülbelül 15-20 perc időtartamban szoktam kerékpározni. Illetve ezenkívül a házban járkálok a rollátorral.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket, mi célból és milyen módon szokott végezni egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Naponta többször sétálok rollátorral a házban. Manapság nagyon ritkán fordul elő, hogy az udvarra is kimegyek sétálni, vagy a kutyámat szívesen simogatom kint. Naponta 1-2 órát ülök a lépcsőn vagy a hintaágyban, de nem túl forró időben, így szívesen pihenek a természetben. Naponta minimum 6

órát töltök internetezéssel, tévénézéssel, azonban a rossz látásom miatt ez is nehézkes számomra. Célom ezen tevékenységekkel nincs különösen, azonban fontos odafigyelnem az állapotfenntartásra. A kutyám simogatása kedélyjavítást tud eredményezni a mindennapjaiban. Kimondottan nem szoktam gyógytornát végezni, azonban néha meg szoktam mozgatni az izmaimat a szellemi tevékenység mellett. Ez kikapcsol, feltölt, izomerősítést eredményez, azonban a fájdalom is megjelenik. Nyári időszakban a gyermekeimmel kisebb barkácstevékenységet végzek, biciklit szoktunk pumpálni és fűnyírót szerelni. Online szoktam vásárolni, ha valamire szükségünk, van vagy csupán megtetszik számomra. Szellemi egészségemet a keresztretvényfejtéssel szoktam erősíteni.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Teendőim csekélyek, azonban nem hagynak unatkozni. A mindennapi teendőimet muszájból hajtom végre, hogy ne hagyjam el magam, és lassítsam a leépülési folyamatokat.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

Nem veszek és nem tudok részt venni semmi nagy rendezvényen a betegségeim okán. Az ablakból szoktam a szüretikort, a lámpás felvonuláskor integetni megszokásból, hogy addig is a közösség „aktív” részese lehessen. Falunapon ide lehet hallani a rendezvény előadóit.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Úgy gondolom, a korosztályomnak sok programlehetőség áll rendelkezésére, de senki nem akar részt venni egyéni konfliktusai okán a programokon.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Úgy vélem, egyre csekélyebb, azonban mindig is bizakodtam ezt illetően. Ha kell, össze tud fogni a falu, úgy vettem észre.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Naponta használok érintőképernyős mobiltelefont, internetet, számítógépet, televíziót és rádiót. Ezen eszközöket információgyűjtésre, kapcsolattartásra használom. Számomra megkönnyít mindent, azonban a látásom miatt néha figyelni kell, nehogy rossz oldalakra menjek rá. Mivel már többször próbáltak átvinni interneten és telefonon keresztül is. A barátaimmal telefonon szoktam beszélgetni, vagy nagyon ritkán előfordul, hogy ők jönnek hozzám (2 barátom van). Ezen modern társadalmi találmányok, mint már korábban említettem, számomra is nagyon hasznosak, azonban úgy vélem, a fiatal generációnak komoly függőséget is tudnak okozni, mely egészségkárosítást fog eredményezni.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Betegségeim okán gyalog, rollátorral közlekedem. Ezen eszközzel fent tudom tartani az állapotomat, erősíteni tudom az izmaimat.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen? Miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családjá segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

A közeli családdal együtt élünk, a gyerekek még nem repültek ki a családi fészekből. A távolabb élő rokonaimmal, barátaimmal interneten és telefonon beszélgetünk és tartjuk a kapcsolatot. Közös program nem nagyon szokott lenni a barátaimmal. A keresztlányomékkal csak évente 1-szer, karácsonykor közös étkezés és ajándékozás van. Ezen események felvidítanak engem, nem érzem elveszettnek, hasznavehetetlennek magam, mivel a mindennapi teendőkben nem igazán tudok segítségükre lenni se nekik, se a családomnak. A szűk családom javításokban, tanácsadásban szokta kérni a segítségemet. A bevásárlásban, a főzésben és a takarításban kérem a segítségüket általában.

II. interjúalany

- Az Ön neve? Férfi Az Ön életkora? 62
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Foglalkoztatott (alkalmazott).
- Az Ön iskola végzettsége? Főiskola.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 278.500-328.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, feleség, gyermek.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Minden évben részt veszek a kötelező vizsgálatokon.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Nem rendelkezem betegséggel, ezáltal semmi nincs hatással a fizikai aktivitásom mértékére.
- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Próbálok odafigyelni a táplálkozásomra, azonban nem szoktam mérséklet intenzitású mozgást végezni. Naponta 20 percet szoktam sétálni a családdal, ha munkám és kedvem engedi.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Labdajátékok (labdarúgás).
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat? Ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Jelenleg nem vagyok tagja semmi kimondottan sportos klubnak. Itthon sem szoktam sportolni soha, mivel elég számomra a munkahelyi tevékenység.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Munkám révén kevés programra van energiám, azonban a faluban zenével és videózással foglalkozom, mely okán a falubeli programok 90%-án biztosan jelen vagyok. Otthon 4-5 órát szoktam használni a számítógépes munkámból kifolyólag. Muszáj ezen tevékenységet végezmem, különben a megélhetésem forog kockán. Szoktam zenét hallgatni, filmet nézni a családommal közös programként. Alkalmanként elmegyünk kirándulni, vacsorázni a családdal. A fiam miatt színházba, moziba, előadásokra havonta megyünk. A házi és ház körüli tevékenységekkel naponta 1-2 órát töltök tavasztól őszig, ami felér számomra a napi mozgásmennyiséggel. Heti rendszerességgel szoktam keresztrefejtényfejtetni, naponta a munkámhoz kötődően kisebb barkácstevékenységet alkalmazok.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Úgy vélem, mindennapi teendőim befolyással vannak az egészségi állapotom és a fizikai aktivitásom mértékére.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

A borsosberényi programokon általában videósként veszek részt, emiatt a programok 90%-án ott vagyok. Előfordul, hogy egy váratlan betegség okán nem tudok részt venni egyes rendezvényeken. Számomra ez munka, azonban kikapcsol, felölt és érdekel.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Úgy vélem a régimódi bálokkal, koncertekkel, előadókkal lehetne őket megfogni.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Véleményem szerint és a közösséget látva úgy gondolom, van összetartás a faluban, persze hol nincs vita, de mégis tudunk egymásra számítani. Sok ismerősünk van, egy nagy család vagyunk.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Használok internetet, érintőképernyős mobiltelefont, laptopot, asztali számítógépet. Hetente párszor rádiót és havonta párszor multimédia-lejátszót is. Ezen eszközöket kikapcsolódás, információszerzés, kapcsolattartás (barátokkal, családdal könnyebb a kapcsolattartás) okán használom. Nem is tudnám elképzelni nélküle az életemet, hisz megkönnyíti azt. Televíziót este naponta maximum 1-2 órát nézek.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Hetente párszor közlekedem autóval (nagy bevásárláskor), mivel a faluban található bolt közel van számomra, ezért gyalog megyek. Nem akarok autóval menni semerre, mivel nagyon drága az üzemanyag.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családja segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

A barátaimmal heti rendszerességgel összejárunk beszélgetni, kikapcsolódni, főleg nyáron nálunk is strandolnak. A családtagjainkkal hetente találkozunk, és többször beszélünk telefonon. Ha kéri a segítségünket, akkor szívesen megyünk az unokákra vigyázni, vagy néha lehozzák pár napra hozzánk őket, mert a kicsik nagyon szeretnek nálunk lenni. Összetartó családnak gondolom magunkat, mindenben segítünk egymásnak, amiben éppen kell, de nem vagyunk folyamatosan együtt. A kisunokával eltöltött idő feltölt, de le is fáraszt, az IKT- és tömegkommunikációs eszközök segítik a mindennapi kapcsolatok fenntartását. Nyáron többször is előfordul, hogy akár egy hétig is itt maradnak nálunk a gyerekek és az unokák, azonban akkor se áll meg az élet, mindennek mennie kell a megszokott rendben, csak rájuk még többet kell figyelni, azonban ennek nagyon örülök. Szoktunk bográcsozni, kirándulni, sütögetni, strandolni, játszani és sétálni is közösen. Ezen programok nem befolyásolják a napi tevékenységeimet.

III. interjúalany

- Az Ön neve? Férfi Az Ön életkora? 74
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Szakközépiskola.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 128.500-178.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, feleség, gyermek.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Nem szoktam orvoshoz, szűrővizsgálatokra járni, csak ha nem érzem jól magam, vagy ha visznek. Az utóbbi években leépültem, ezért el kellett hozzá látogatnom. De ha tehetem, nem megyek, abból csak a baj van. Betegségem megnehezíti a mindennapjaimat.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Mindenem fáj, legfőképp a lábam. Betegségem miatt legszívesebben csak fekszem, azonban akkor meg fáj a sérvem. Számomra ez már csak szenvedés.
- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Egészségi állapotom hanyag, a szervezetem már nem a régi. Végeznék én mozgást, de nem bírok.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban?

Nem végeztem, csak kirándulni jártam minden nap az erőbe.

- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem vagyok tagja semminek. Itthon a házban szoktam járkálni, kimenni az udvarra, hogy ne hagyjam el magam, ezt javasolja a családom is.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket, mi célból és milyen módon szokott végezni egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Hetente többször szoktam imádkozni (naponta körülbelül 30 perc), keresztretjtvényt fejteni, barkácsolni kézműves dolgokat, ami nem túl megerőltető számomra. Ház körül már sajnos nem tudok kertészkedni (de van egy kis magasságásom), azonban vannak bizonyos tevékenységek, melyeket még meg tudok csinálni, ha az állapotom engedi, akkor az körülbelül 1-2 órát vesz igénybe. A barátaim már sajnos mind meghaltak, csak a család van számomra. Nem is igazán szeretek kimenni a házból, mivel kínosnak tartom szenvedésemet, fájdalmaimat.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Muszájából végzem el a szükséges feladatokat, azonban utánuk jobban érzem magam.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

Nem veszek részt semmin, a szüretit szoktam megtekinteni. Régebben mindenben részt vettem, de most nem bírok a lábaim miatt.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Személy szerint mindennek tudok örülni. Családom szokta mesélni, hogy milyen új programok vannak, de én nem tudok elmenni, állapotom nem engedi. A korosztályom szerintem régimódi mozinak örülne, mert nagyon szeretjük régen, hatalmas közösségépítő szereppel bírt.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Úgy gondolom, a fiatalabb generációk nem igazán, de a mi korosztályunk sokkal összetartóbb jelenleg is.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Nagyon szeretek tv-t nézni, mely egész nap megy, azonban ebből körülbelül a fele óramennyiséget bizonyos tevékenységek mellett tölti ki. Használok érintőképernyős mobiltelefont, azonban csupán csak telefonálásra, mivel az enyém elromlott, és a családom ilyen eszközt vett, hogy tudjunk Messengeren beszélni egymással, ha éppen nincsenek itthon, ezért hasznos eszköznek gondolom.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Nincs autóm, régebben gyalog, kerékpárral, busszal és traktorral közlekedtem. Mára csak gyalog sétálva.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családját segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

A családomnak csupán kis tevékenységekben tudok segíteni, néha már ők segítenek nekem. Hétvégén jönnek ebédelni, olyankor beszélgetünk, tevékenykedünk közösen (éppen mit). A családom jelenléte boldogsággal tölt el, azonban a frusztráció is jelen van, mivel már nem vagyok a régi.

IV. interjúalany

- Az Ön neve? Férfi Az Ön életkora? 64
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Foglalkoztatott (alkalmazott).
- Az Ön iskola végzettsége? Gimnázium.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 178.500-228.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, feleség, gyermek, unoka.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Nem járok vizsgálatokra (maximum 5-6 évente), orvoshoz is csak ha rosszul vagyok.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Nem rendelkezem betegséggel.
- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Próbálok egészségesen élni, odafigyelni, hogy a prevenció meglegyen. A sétálás is intenzívnek számít nekem, amikor megyek fel a berényi partokon, akkor így heti 5-ször minimum végzek ilyen intenzitású mozgást.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Nem végeztem.
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem. Manapság szoktam reggelente 5-10 percet tornázni, és sétálni menni minden nap 1 órát a feleségemmel, hogy egészséges legyek, beszélgessünk, ezáltal feltöltődöm.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Hetente 5 napot dolgozom, azonban hétfőgén, meg amikor időm engedi, a ház körüli munkában veszek részt (fűnyírás, favágás, barkácsolás), ami körülbelül 3-5 órát vesz igénybe. Évente többször szoktam menni moziba, színházba, koncertre, wellnesszezni. Havonta párszor nézőként részt veszek focimeccsen. A barátokkal heti rendszerességgel találkozunk, ami által épül a közösség, amelynek oszlopos tagjának gondolom magam. Szellemi tevékenységként a keresztrejtvényt, a kártyázást szoktam előnyben részesíteni. Mindemellett szeretek barkácsolni, kertimunkát végezni, főzni, szentmisére járni napi/heti rendszerességgel.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Mindennapi teendőimet végre kell hajtanom, ezért teljes mértékben befolyásolja a fizikai aktivitásomat. A teendőimet, úgy vélem, kötelesség végrehajtani.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

A borsosberényi programokon általában részt szoktam venni. A betegség okán nem szoktam részt venni a programokon, de amin tudok, részt veszek. A faluban a rendezvények lebonyolításában időm engedélyével mindenben próbálok a lehető legtöbbet segíteni azért, mert ezen közös cselekedetek értelmet, lehetőséget adnak számomra.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Minden program megfelel számomra, maximum lehetne még több sport, főzőverseny, ahol a generációk együtt tudnak dolgozni.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Egyáltalán nincs, mindenki ellenségeskedik. Keresi a másik szemében a szálkát, azonban az övében gerendát sem látja.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Televízió esténként, érintőképernyős telefont naponta, számítógépet havonta 1-2-szer, rádiót hetente 3-4-szer használok. A technika nem az én legjobb barátom, mivel nagyon sok veszélyt rejteget, azonban ezen eszközök által könnyebb a napi szintű beszélgetés a családdal és a barátokkal. A közösségi média tagja vagyok, ahol tömördek információt szerezhetek, illetve kapcsolatot tudok tartani az emberekkel.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Naponta gyalog és biciklivel közlekedem a faluban. Úgy gondolom, Borsosberényben nincs sok minden, illetve a munkahelyem miatt előfordul, hogy máshova járok bevásárolni.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családja segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

A tágabb családdal nem szoktam találkozni, csak akivel együtt élünk, velük mindent közösen csinálunk, beszélünk meg, ők segítenek nekem, és én is segítek nekik. Általában estére kikészülve, fáradtnak érzem magam, de mindent megtennék értük.

V. interjúalany

- Az Ön neve? Férfi Az Ön életkora? 68
- Az Ön munkaerő piaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Főiskola.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 228.500-278.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, feleség.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Orvoshoz nem, csak ha beteg vagyok. Szűrővizsgálatokra nagyon ritkán.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Nincs betegsége, mindent megcsinállok, amit eltervezek.
- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Intenzív mozgást nem szoktam végezni, az étkezésre sem figyelek oda kimondottan. Mindent megeszek, ami jól esik. Egészségemmel szerencsére eddig nem volt baj.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Labdajátékok (labdarúgás), úszás.
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem vagyok tagja semminek, de szívesen kimegyek a focimeccsre, ha van, és a sportos rendezvényekre, illetve minden más típusú eseményre is, mely nem sportos. Úszni szoktam nyáron Bánkon a tóban.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Heti rendszerességgel részt veszek szentmisén, elvégzem a ház körüli és a házi tevékenységeket. Szellemi tevékenységként olvasok és keresztretjtvényt fejtek 1-2 órát. Napi teendőimet illetően 4-5 órát barkácsolok, kertészkedem, ami feltölt, kikapcsol, egészségmegőrzésként és kedélyjavításként is fókuszál. Sétálni kimondottan nem szoktam, mivel itthon nagyon sok teendőm van, mellyel eltöltöm a napokat (favágás). Az unokákkal jó időben kirándulással, pingpongozással üjtük el az időt. Barátaimmal havonta párszor szoktunk találkozni, olyankor több napon keresztül közös programokat tervezünk, vagy csak pihenünk a strandon.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

A mindennapi teendőim nincsenek hatással a fizikai aktivitásomra és az életmódomra. Teendőimet kötelességként hajtom végre, illetve a megtermelt árukat megélhetésként beforgatom.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

Majdnem mindig részt veszek, általában csak akkor nem, ha valami nagyon halaszthatatlan dolgom van, vagy betegség áll fenn.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

A sportos program lehetne több, és például az unoka-nagyszülő családi programok.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Úgy vélem, a közösség a régi lakosokat szereti, de az új lakókat nem igazán fogadja be.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Van érintőképernyős telefonom, számítógép, és van notebookom az unoka miatt, de én nagyon ritkán használom azt. Ezen eszközök kapcsolattartás miatt, információszerző eszközként vannak jelen számomra, mellyel sokkal könnyebb a kapcsolattartás a rokonokkal, barátokkal. Sok veszélye és hátulütője is van ezeknek minden korosztályt tekintve. Általában délután szoktam tv-t nézni, rendelkezünk vezetékes telefonnal, de ha nem hívnak, én nem hívok rajta senkit. Szerintem, ha találkozni akar valaki valakivel, akkor személyesen tegye meg, ne interneten, ezért a személyes találkozókat részesítem előnyben. Az unokák minden eszközt jobban tudnak kezelni, mint én.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Hetente párszor megyünk itthonról a feleségemmel az unokákhoz autóval, bevásárolni, körülnézni, szentmisére, de van, hogy kikapcsolódásként csak megyünk valamerre.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családjá segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

Családdal hetente többször is találkozunk, ami egyáltalán nem befolyásolja a további tevékenységeinket, időfelhasználásunkat, mivel a mindennapi tevékenység mellett tudunk elég időt szakítani a családra is. Mindenben segíték a családnak, barkácsolok, játszunk, futkározunk, mindent felfedezünk közösen az unokákkal, akik szinte minden nap 1 órát itt töltenek, ha nem többet. Boldog vagyok tőle, feltölt a találkozás.

VI. interjúalany

- Az Ön neve? Nő Az Ön életkora? 72
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Gimnázium.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 228.500-278.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, feleség.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Nem járok vizsgálatokra, csak 2-3 évente.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére?

Nem rendelkezem betegséggel.

- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Egészségi állapotom koromnak megfelelő, nem szoktam közepes intenzitású mozgást végezni.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást üzött korábban? Labdajátékok (kosárlabda).
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem vagyok tagja semmilyen ilyen típusú csoportnak. Itthon szoktam végezni gyógytornát, illetve reggelente enyhén átmozgatom magam 5 percben.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Heti viszonylatban naponta a házi és a ház körüli tevékenységeket tekintve 1-2 órát végzem (sütés/főzés, takarítás, kerti munka). Évente 1-2-szer szoktam kirándulni, színházba menni. Ritkán mozdulok ki a faluból, ahol is a barátaimhoz, szomszédjaimhoz szoktam beszélgetni menni, közösen kártyázunk, és keresztrejtvényt fejtünk.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Mindennapi teendőim alap teendők, nincs más dolgom, végre kell hajtanom. Ezen tevékenységek segítik az egészségmegőrzésem fenntartását.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

A teendőim, az időhiány miatt a rendezvényeket szoktam háttérbe szorítani, ezért csupán a falunapon, illetve néha a megemlékezéseken veszek részt.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Táncháznak, de olyannak, amely a régmúltban is volt a faluban (élő zenekarral).

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Van összetartás, azonban az emberek kétszínűek, ez is megmutatkozik.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Érintőképernyős és vezetékes mobiltelefonnal is rendelkezem. Személy szerint nem szeretem az érintőképernyős telefont, mivel sok veszélyt is tartalmazhat, ámbár a kapcsolattartás okán ezt használom főként. Televíziót naponta több órát is nézek, mely körülbelül 2-3 óra. Szeretem az oktató és ismeretterjesztő filmeket, ezek kiválóan fejlesztik az agyat, információszerezésként szolgálnak.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Boltba szoktam bevásárolni sétálni, minden másnap kb. 30 perc oda-vissza. Nincs autóm, nem járok semerre máshova, csak itt vásárlók be, ha másra van szükségünk, akkor a családnak szólok.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családja segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

Családommal ritkán találkozunk, mivel messze laknak, azonban telefonon naponta többször is beszélünk. Közösen szoktunk játszani, kertészkedni, sütni, főzni. A családom nem igazán kéri a segítségemet. Én szoktam kérni az ő segítségüket olyan tevékenységekben, melyet nem vagyok képes megoldani (nagy bevásárlás, gyógyszerkiváltás). Szeretem a családi programokat, minden találkozás megemeli a lelkiállapotom szintjét.

VII. interjúalany

- Az Ön neme? Nő Az Ön életkora? 65
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Szakmunkásképző.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 278.500-328.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, férj.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Ritkán, csak ha baj van.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Nem rendelkezem betegséggel, nincs hatással semmi a fizikai aktivitásom mértékére.
- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Egészségi állapotom nem rossz, de lehetne jobb, mint korábban volt. Kimondottan nem táplálkozikom egészségesen, szeretem a hazai ízeket. Hetente párszor végzek közepes intenzitású testmozgást.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Labdajátékok (kézilabda)
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem, intenzívebb sétálást, szobabiciklizést hetente párszor szoktam végezni közepes intenzitáson körülbelül 30 percig. Minden nap sétálni megyünk a párommal 1 órát a faluban.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Naponta 1-2 óra házi és ház körüli munkákat végzek (takarítás, sütés/főzés, kertészkedés), mely kikapcsol, egészségmegőrzés szempontjából is fontos, azonban muszáj ezen tevékenységeket megcsinálni. Havonta párszor szoktam pingpongozni, olvasni, szentmisén részt venni.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Mindennapi teendőim természetesen hatással vannak a fizikai aktivitásomra, azonban ha sok a teendő, akkor is minden nap beiktatunk egy sétálást.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

Minden programon részt szoktam venni, csak akkor nem, ha nagyon rossz az idő. Szeretem a rendezvényeket, minden mindig kiemelkedő, illetve ezen eseményeken és is hasznos tagja tudok lenni a falunak (például: süteménysütés, ételosztás, felszolgálás, rendrakás, takarítás).

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Szerintem mindenünk megvan, van külön számunkra idősek klubja, ott is próbálnak mindent biztosítani, mégis egyre kevesebben vagyunk, mert mindenki kifogásokat keres.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Mindenhol van konfliktus, de egy összetartó falu vagyunk. Én próbálok mindenkivel kedves lenni, mindenkivel megtalálni a közös hangot és nem összetűzésbe keveredni.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Minden reggel 30 percet érintőképernyős mobiltelefon használatával kezdem, megnézem a híreket, információt gyűjtök. Rendelkezem számítógéppel, de nem igazán szoktam használni. Tv-t 2-3 órát nézek délután. A modern világban a modern eszközökkel könnyebb a kapcsolattartás. Én szeretem ezen eszközöket.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Napi rendszerességgel gyalog megyek boltba, illetve mint már említettem, a férjemmel sétálni szoktunk járni naponta 1 órát, ez a tevékenység hozzájárul az egészségmegőrzéshez, lassítja a leépülési folyamatokat, erősíti az izmokat.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családja segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

Nagyon szeretem a családom, azonban nem gyakran jönnek hozzánk, általában családi ünnepekor találkozunk személyesen. Néha unokára vigyázásban, főzésben, tanácsadásban, kutyákra vigyázásban kell segédkeznem számukra. Nyáron közösen szoktunk bográcsozni, strandolni.

VIII. interjúalany

- Az Ön neve? Nő Az Ön életkora? 67
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Szakiskola.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 228.500-278.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Gyermek, unoka (özvegy).
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Orvosra várok már 1,5 éve, de vizsgálatokra hébe-hóba elmegyek. Fontos számomra a megelőzés. Háziorvoshoz nem igazán soktam menni, mert nem kedves, nem hiteles a hölgy. Telefonon szoktam intézni a megbeszélendő problémákat. Végso esetben fordulok hozzá.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Csípőprotézisre várok, ezen problémám miatt nehezebbek a tevékenységek, de mindent meg tudok csinálni, csak több időt vesz igénybe, de nem nehezíti meg a mindennapjaimat.
- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Egészségi állapotom nem rossz. Nem végzek közepes intenzitású mozgást, bár néha az alap mozgások azzá tudnak válni számomra.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Futás, bicikli, úszás.
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem vagyok tagja semmilyen sportos csoportnak, bár régebben jártam zumbázni, de már nincs a faluban. Otthon heti rendszerességgel át szoktam mozgatni magam.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Csípőprotézisre várok, azonban minden nap megyünk sétálni kicsit a barátnőmmel, illetve közösen kártyázni szoktunk. Otthon sütni/főzni, keresztretjvényt fejteni, olvasni, takarítani, kertészkedni és barkácsolni is, melyek kikapcsolnak. Mióta a fiam és az unokák is itt laknak, azóta több a munka (kötelező feladatok), melyet el kell végezni, de szeretem megcsinálni, addig se unatkozok. Évente párszor közösen megyünk színházba, kiállításra, moziba.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői, milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Mindennapi teendőim befolyásolják a fizikai aktivitásomat, azonban nem gátolják.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

A borsosberényi programokon a konfliktusok okán nem veszek részt, azonban a barátaimmal szívesen találkozok akár naponta is. Régebben a közösség aktív tagja voltam, de sok ellentétbe keveredtem, és mára már nem igazán járok a rendezvényekre, programokra.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Régimódi koncertekkel, színházi előadásokkal sok korombelit meg tudna szólítani a falu a rendezvényein.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Nem igazán van összetartás, mivel mindenki keresi a másik munkájában a hibát. Van egy kis csoport, ahol van összetartás, mindenki más kívülálló.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

A televíziót reggel és este 1-1 órát nézem. Rendelkezem érintőképernyős mobiltelefonnal, lappal, internettel, asztali számítógéppel, notebookkal is. Ezen eszközök közül én érintőképernyős mobiltelefont használok naponta. A gyerekek használják a többi eszközt, illetve ők is rendelkeznek modern telefonnal. Személy szerint a közösségi oldalak böngészésével naponta 1-2 órát töltök, mely során információgyűjtést, kapcsolattartást alkalmazok. Ezen eszközök megkönnyítik a fiatalok és az idősek életét addig, míg nem válnak a rabjaivá.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Bevásárolni helyben szoktam, ha kell valami más, akkor a családot kérem meg, hogy segítsenek benne. Naponta kerékpárral és gyalog szoktam közlekedni, illetve az unokám nagyon ritkán, ha szükségem van rá, akkor elfuvaroz, amerre kérem.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családja segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

Mióta hazaköltöztek, azóta minden nap találkozunk a szűk kis családdal. Számukra az ételkészítésben, a takarításban, a mosásban, a tanácsadásban segídek. Ők is segítenek nekem, amiben kérem. A tágabb családdal a nagy ünnepekor szoktunk találkozni 3-4 óra időintervallumban.

IX. interjúalany

- Az Ön neme? Nő Az Ön életkora? 67
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Szakközépiskola.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 128.500-178.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban, férj.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Vizsgálatokra évente elmegyek, orvossal tartom a kapcsolatot.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Nem rendelkezem betegséggel, így a fizikai aktivitásomra nincs hatással a betegség. Fizikai aktivitásomat egészségmegőrzésként szoktam végrehajtani, mivel számomra fontos, hogy aktív életet éljek.

- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Egészségi állapotom megfelelő. Próbálok odafigyelni az étkezésem mennyiségére és minőségére is, hogy ne vigyem túlzásba a káros ételeket.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Nem végeztem.
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Tagja vagyok egy mozgásos közösségnek, mely nem a faluban van, hanem a szomszéd városban. Oda szoktam járni hetente 2-szer 1 óra időintervallumban tornázni.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Házi és ház körüli munkát a nagy terület miatt 3-5 óra alatt tudom rendbehozni. Naponta sütök/főzök, kertészkedem. Hetente többször olvasok, keresztrefejteket. Sétálni havonta 1-2-

szer szoktam menni a barátnőimmel, ha össze tudjuk egyeztetni, akkor általában 1 órát sétálunk. Évente többször szoktunk színházba, kirándulni, wellnessezni, kikapcsolódni menni a férjemmel és a családdal egészségmegőrzés okán.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendők milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Egészségi állapotomat, fizikai aktivitásomat a mindennapi teendőim nem befolyásolják.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

Korábban majdnem mindig jelen voltam minden eseményen. Azonban a borsosberényi programokon az utóbbi időben egyre kevesebbszer vettem részt, mert sok a baj, nem jó a közösség, széthúznak, kirekesztenek, ezért inkább itthon maradtam. A nagy rendezvényekre akkor is kimentem azért. Tavaly újra minden rendezvényen részt vettem, illetve a nyugdíjasklubbal és a faluval sok kiránduláson vettem részt.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Nincs olyan program, melynek örülnék, mindenben mindig részt vettem, minden jó volt, ha éppen nem volt más dologom.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Van összetartás, csak van kirekesztés is.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

Televíziót napi rendszerességgel nézek, naponta 3 órát körülbelül. Érintőképernyős telefonnal is rendelkezem, azonban nem szoktam napi szinten használni, férjem inkább. Reggel megnézem rajta az információkat, hasznos a kapcsolattartás miatt, illetve ezen eszközök segítenek a távolabb élő rokonokkal a személyes kapcsolatok fenntartásában.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Általában gyalog közlekedem, azonban hetente párszor előfordul, hogy biciklizem, mely gyorsabb és hatékonyabb. Ha valamerre menni kell, akkor a buszt részesítem előnyben.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családja segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

Családom itt él a faluban, így minden nap találkozunk, mindenben segítünk egymásnak, amire éppen szükség van. A családdal együtt töltött idő feltölt, kikapcsol, boldogít.

X. interjúalany

- Az Ön neve? Nő Az Ön életkora? 62
- Az Ön munkaerőpiaci státusza? Gazdaságilag nem aktív (nyugdíjas).
- Az Ön iskola végzettsége? Nyolc általános.
- Mennyi az Ön egy főre jutó havi keresete? 78.500-128.500 Ft
- Ön kivel él egy háztartásban? Párkapcsolatban gyermekkel, férj/feleség, gyermek, unoka.
- Milyen gyakran szokott orvoshoz, kezelésekre, szűrővizsgálatokra járni?

Minden évben részt veszek szűrővizsgálatokon. Orvoshoz csak akkor megyek, ha kimondottan dologom van vele.

- Milyen betegségekkel rendelkezik? Mely betegségei vannak hatással a fizikai aktivitás mértékére? Egészségi állapotom nincs kihatással a fizikai aktivitásomra, nem rendelkezem betegséggel, mely nehezebbé teszi a családi kapcsolatomat. Fizikai aktivitásomat egészségmegőrzés gyanánt végzem.

- Milyennek véli egészségi állapotát? Egészségesen táplálkozik, illetve milyen gyakorisággal végez közepes intenzitású testmozgást?

Megfelelőnek vélem egészségi állapotomat. Nagyon ritkán végzek közepes intenzitású testmozgást.

- Milyen sportot, fizikai aktivitást űzött korábban? Tánc, aerobics, jóga, ritmikus gimnasztika, atlétika.
- Jelenleg tagja valamilyen sportos vagy mozgásos csoportnak, esetleg otthon szokott végezni gyakorlatokat, ha igen, milyen módon, formában és ideig?

Nem vagyok tagja mozgásos közösségnek. Reggelente tornával indítom a napot, hetente 1-2-szer kocogni is szoktam, mely eléri a közepes intenzitást. Tánc jellegű mozgásokat otthon a szobában szoktam végezni havonta párszor, ha kedvem van hozzá.

- Heti/évi programokat és tevékenységeket áttekintve miket szokott végezni, mennyi ideig, mi célból és milyen módon egy átlagos nap? Mit gondol, ezen tevékenységek milyen mértékben vannak hatással Önre?

Barátokkal hetente 3-szor találkozunk, kártyaestet tartunk. Napi tevékenységeket tekintve barkácsolni, kertimunkát végezni, sütni/főzni 2-3 órát szoktam. Mindemellett naponta 35 percet sétálok. Szoktam hetente többször olvasni, kötni.

- Hogyan érzi, a mindennapi teendői milyen mértékben befolyásolják a fizikai aktivitását és az egészségi állapotát?

Mindennapi teendőimet el kell végeznem, illetve ezen tevékenységek által jobb lesz a közérzetem. Nem befolyásolják ezen tevékenységek az egészségi állapotomat és a fizikai aktivitásomat.

- Milyen gyakran és milyen célból vesz részt a borsosberényi közösségi programokban, rendezvényeken? Milyen gyakran, mi okból fordul elő, hogy nem tud/nem akar részt venni?

Amennyi programon csak részt tudok venni, azon részt szoktam venni. Aktív segítőként tevékenykedem a rendezvényeken. Kikapcsolódás, feltöltődés, unalom megelőzése, kapcsolatépítés a célom ezen rendezvényeken való aktív részvevőként.

- Véleménye szerint mi hiányzik a faluból, milyen típusú tevékenységnek, programnak örülne az Ön korosztálya?

Úgy vélem, a táncos rendezvényeknek örülnének, illetve lehetne több közösségépítő program.

- Mit gondol Borsosberényről, Ön szerint milyen mértékben van összetartás a községben?

Teljes mértékben van összetartás a faluban.

- Milyen IKT- és tömegkommunikációs eszközöket, mire, milyen gyakorisággal használ? Az Ön véleménye szerint megkönnyíti vagy megnehezíti az életét? Ön miben véli hasznosnak, miben véli akadályozó tényezőnek ezen eszközöket?

A modern eszközök lehetőséget nyújtanak a távolabb élő rokonokkal, barátokkal való találkozásra, kapcsolattartásra, azonban veszély is rejlik mögötte, főleg a mi korosztályunknak. Rendelkezem érintőképernyős mobiltelefonnal, de rendelkezem vezetékes telefonnal is, illetve asztali számítógéppel. Televíziót napi rendszerességgel nézek reggel és este. Rádiót is szoktam havonta párszor hallgatni.

- Ön mi okból és milyen közlekedési módot részesít előnyben?

Általában gyalog közlekedem, mindent be tudok szerezni a kisboltban.

- Milyen gyakran és milyen célból találkoznak az Ön családjával? Milyen tevékenységet végeznek közösen, miben kéri ki az Ön segítségét/Ön miben kéri a családjának segítségét? Milyen érzéssel gazdagítja a családdal közösen eltöltött idő?

Minden hétvégén jönnek az unokák, vasárnap közös családi ebéd van, mely mindig nagyon jó hangulatban zajlik. Általában nem szorulunk egymás segítségére, persze ha van valami, segítünk, de ez havonta maximum 1-2 alkalommal fordul elő. Hétköznap többször beszélünk interneten keresztül, mely erőt ad a mindennapokhoz. A távolabb élő rokonokkal csak nagyon ritkán találkozunk, velük szintén telefonon szoktuk tartani a kapcsolatot.