

**Gazdaság, Társadalom
V.**

**Társadalmi
csoportok
jövője**

Gazdaság, Társadalom
V.

Társadalmi
csoportok jövője

Szerkesztette:
Tóth Attiláné

2018

Sorozatszám: Gazdaság, Társadalom

Kötet: V.

Kötetszám: Társadalmi csoportok jövője

Lektor: Dr. Borbély József

ISBN 978-615-5394-04-1

Kiadó: Arisztotelész Bt.

www.arisztotelesz.hu

Technikai Szerkesztő: Rostás Balázs

Nyomda: Biró Family Nyomda és Könyvkiadó, Budapest

Tartalom

ELŐSZÓ	1
MÚLTBA ZÁRT JÖVŐ (TÓTH ATTILÁNÉ)	2
IRODALOM:	4
NŐK ÉS FÉRFIAK MA ÉS A JÖVŐBEN (TÓTH ATTILÁNÉ)	5
IRODALOM	20
A KÖZÖSSÉGI FINANSZÍROZÁS CSOPORTALKÍTÓ SZEREPE (JUHÁSZ ZITA)	21
A KÖZÖSSÉGI FINANSZÍROZÁS ALAPVETŐ JELLEMZŐI	21
FOGALMI ELHATÁROLÁSOK – GYORSAN VÁLTOZÓ KERETEK	23
KÖZÖSSÉGEK SZEREPE A FINANSZÍROZÁSBAN – KÖZÖSSÉG ÉS CSOPORT FORMÁLÓDÁS A KÖZÖS FINANSZÍROZÁS ÁLTAL	26
A KÖZÖSSÉGI FINANSZÍROZÁS KOCKÁZATAI	28
A MAGYAR CROWDFUNDING SZABÁLYOZÁS	30
ÖSSZEFOGLALÁS	31
IRODALOM:	32
EGYÉB, INTERNETES FORRÁSOK:	32
ÉLETKORI SZTEREOTÍPIÁK A MUNKAHELYEN (TANNER FANNI)	34
BEVEZETŐ	34
A SZTEREOTÍPIÁRÓL ÁLTALÁBAN	35
METASZTEREOTÍPIÁK	35
A CSOPORTTAGSÁG KIEMELKEDŐ SZEREPE	35
SAJÁT CSOPORTTAL VALÓ AZONOSULÁS ÉS METASZTEREOTÍPIÁK	36
A GENERÁCIÓS IDENTITÁS	36
SZTEREOTÍPIÁK A FIATALABB ÉS IDŐSEBB MUNKAVÁLLALÓKRÓL	36
A SZTEREOTÍPIÁKBÓL FAKADÓ KONFLIKTUSOK	37
HIPOTÉZISEK	37
MÓDSZER	38
<i>Vizsgálati személyek</i>	38
<i>Eszközök</i>	38
<i>Vizsgálat</i>	39
EREDMÉNYEK	39
ÉRTELMEZÉS	42
DISZKUSSZIÓ	43
IRODALOMJEGYZÉK	44
FELSŐVEZETŐK A MUNKANÉLKÜLSÉG RABSÁGÁBAN (DEÁK ISTVÁN)	46
MUNKAERŐPIACI KÓRKÉP	46
AZ ERŐVISZONYOK MEGVÁLTOZÁSA, „ÜLDÖZŐBŐL ÜLDÖZÖTT”	48
KIHÍVÁSOK ÉS CSALÓDÁSOK A MUNKAERŐPIACON, ÁLLÁSTALANSÁG ÉS REMÉNYTELENSÉG	50
FELFELÉ RITKULÓ LEVEGŐ	52
A KIHASZNÁLATLAN KAPACITÁSOK LUXUSA	54
HOL VAGYOK JÓBARÁTOK? A KAPCSOLATI TŐKE, MINT KIMOZDÍTÓ ERŐ	56
A TÚLÉLÉSI SIKERTÉNYEZŐK	57
ÁLLÁSTALANSÁG, AVAGY ÚJRA AZ ÚTON	59
SZAKIRODALOM	60
A Z GENERÁCIÓ ÉS A JÖVŐKÉPE (TÓTH ATTILÁNÉ)	62
MEGTERVEZTÜK A MUNKÁT. ELŐSZÖR MEGISMERKEDTÜNK A PROBLÉMÁVAL	62
FELKÉSZÜLÉS A KUTATÁSRA	63

A VÁLASZOK ALAPJÁN KÉSZÜLT ÖSSZESÍTÉS	64
IRODALOM	71
SPECIÁLIS REHABILITÁCIÓS LEHETŐSÉGEK A KÜLÖNBÖZŐ FOGYATÉKOSSÁGOKKAL ÉLŐK TÁRSADALMI CSOPORTJA KÖRÉBEN (HULLÁM ISTVÁN)	72
BEVEZETÉS	72
SZAKIRODALMI KITEKINTÉS A MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK REHABILITÁCIÓJÁBAN ALKALMAZOTT HARCMŰVÉSZETI MÓDSZEREK VONATKOZÁSÁBAN	73
AZ EMBERI SZERVEZET ENERGETIKAI, ÉLETTANI, ÉS MOZGÁSRENDSZEREI MŰKÖDÉSI ÖSSZEFÜGGÉSEINEK HOLISZTIKUS SZEMLÉLETE	74
A NIHON TAI JITSU / JU JITSU MOZGÁSRENDSZERE ALKALMAZÁSÁNAK ÁLTALÁNOS CÉLKITŰZÉSEI, LEHETŐSÉGEI, A KÜLÖNBÖZŐ FOKBAN ÉS MÓDON KORLÁTOZOTT KÉPESSÉGEKKEL ÉLŐK REHABILITÁCIÓJÁBAN	75
REHABILITÁCIÓS PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁNAK EREDMÉNYEI NYÍRMADÁN, A MNTJ/JJSE KLUBJÁBAN	75
A FOGYATÉKKAL ÉLŐK REHABILITÁCIÓJÁT, FEJLESZTÉSÉT SEGÍTŐ MÓDSZEREK, TEVÉKENYSÉGEK JÖVŐBENI LEHETŐSÉGEI	77
ÖSSZEGZÉS	77
FELHASZNÁLT IRODALOM	78
A SPORTOLÁS IGÉNYE ÉS AZ EGÉSZSÉG KAPCSOLATA MA ÉS A JÖVŐBEN (SZEGVÁRI GRÉTA)	79
BEVEZETÉS	79
A TÁRSADALOM ÖSSZETÉTELE	79
A SZABADIDŐ	80
A SPORT	80
A TÁRSADALOM ÉS A SZABADIDŐSPORT	81
IDŐSÖDÉS KORÚAK, IDŐSKORÚAK ÉS A SPORT	83
ÖSSZEFOGLALÁS	85
INTRÓ ÉS EXTRÓ VILÁGUNKRÓL (GYÖRGYPÁL KATALIN)	87
ÉLET A NYUGDÍJ UTÁN A NYUGDÍJAS MINDENNAPJAI, A JÖVŐ NYUGDÍJASAI (TÓTH ATTILÁNÉ)	103
BEVEZETÉS	103
A NAGY VÁLTOZÁSOK SORA	104
AZ EGYEDÜLLÉT ÉS A MAGÁNY KÖZÖTT	110
A PIACON	115
SZÁMOK, SZÁZALÉKOK	117
HOGYAN VÉLEKEDNEK MA (ÉS MIÉRT) A NYUGDÍJASOKRÓL?	119
KÖZÉPKORÚAK A NYUGDÍJASOKRÓL	121
ÖNGONDOSKODÁS ÉS A FOGYASZTÁS	125
A NYUGDÍJASOK SAJÁT HELYZETÜKRŐL	127
ALTERNATÍVÁK A JÖVŐRE.	134
FELHASZNÁLT IRODALOM	135
A SZERZŐKRŐL	137

Előszó

A kötet cikkeinek összegyűjtésekor Menyhay Imre, régi, soproni kollégám gondolatait vettem figyelembe:

„A csoportoknak mind a keletkezése, mind a fejlődése szabályoknak van alárendelve. A keletkezés oka a meglévő szükségletek kielégítése. A csoporttá válás társadalmi folyamatokon alapul, amelyekben a társadalmi mechanizmusok, a társadalmi differenciálódás, a társadalmi integráció és ezek következményeiként létrejövő jelenségek válnak láthatóvá.” (Menyhay Imre: Vezetés, nevelés, neurózis. Aula 19.o.)

Tóth Attiláné

Múltba zárt jövő

Gábor György a *Múltba zárt jelen* című könyvének Prológosában (amelynek címet is adott: *A rejtőzködő Kleió*) számol be arról az aggodalomról, amely akkor hatalmasodik el rajtunk, ha a múlttal kell vagy akarunk foglalkozni, amikor a múltbeli történeletről mondunk véleményt.

Hivatkozik Hésziodoszra, aki az Istenek születésében leírja, hogy Zeusz kilenc gyönyörű lánya, a Múzsák, sűrű ködöt öltve magukra költöztek az Olümposzra. Talán a ködnek az volt a szerepe, hogy elrejtse őket, útközben, a kíváncsi emberi szemek elől. Ők azok, akik az embereket képességekkel, tehetséggel ajándékozzák meg. Közöttük van Kleió, a történetírás ihletője. Gyönyörűvé teszi a prológot, hogy egy tudományos mű elején a művészetek által ihletett pár oldal áll. Gábor György Kleió különlegességére, vagy talán a történetírás sajátosságaira hívja fel a figyelmet. A történetírás (a dokumentáló is) művészet, de azért mégsem egészen az. Kleió illik is a múzsák közé, de különbözik is tőlük. Ezt mások is észrevették már.

„Mantegna vagy Peruzzi festményein kifejezetten meghökkentő, hogy a máskor az emberi tekintetek elől ködbe burkolózó Múzsákon most a könnyed, lenge ruhák egyenesen láttatni engedik szépséges női vonásaikat: a kikandikáló meztelen vállak, a kivillanó hosszú combok vagy a ruhától takart, ám a tánc ritmikus mozgásától könnyeden ringatózó keblek körvonalai szemet gyönyörködtetővé s érzékileg felettébb vonzóvá teszik a kilenc ifjú hölgyet.

Vagy mégsem mind a kilencet. Ugyanis Mantegna és Peruzzi a kilenc szépség közül az egyiket erős takarásban ábrázolja. A Múzsát alig-alig érzékeljük, feje minkét képen jelentősen eltakarva, s nőies bájaiból, testéből s testének izgatóan érzéki mozdulatából szinte semmit sem láttat a két művész.

Ő Kleió, a dicsőítő, vagyis a történetírás ihletője.” (Gábor, 2016. p. 9-10.)

A tudományos jövőkutatás egyik legfontosabb és legizgalmasabb problémájáról van szó. Az teljesen világos, hogy a valóságos jövő a már létező valóságos események hatására jön létre. Ha nem akarnánk többet tudni, akkor boldogan élhetnénk. Minden történik, úgy, ahogy kell. Csak hogy a kíváncsiság hatalmas erő, hát még ha társul a változtatás akarásával. Ha a jövő a már megtörtént események hatására (okozataként) jön létre, akkor nagyon fontos lenne megismerni a megtörténtekeket (a múltat), hogy annak alapján tudjunk valamilyen sejtést tenni a jövővel kapcsolatban. Jó lenne, ha beleavatkozhatnánk az eseményekbe, akkor amikor éppen kialakulnak. Később nem lehet, mert ami már megtörtént, az befejezett, változtatni nem lehet, nincs lehetőség erre. Azt, hogy milyenek készül a jövő (a megvalósulás valószínűségét most figyelmen kívül hagyva), akkor tudnánk meg a lehető legnagyobb biztonsággal, ha minél jobban megismerhetnénk a múltat.

Csak hogy a múltról szóló ismereteink is valószínűek, nem megbízhatóak – ezért bújjik el Kleió a társai mögé, mert tudja, hogy ő nem tud adni olyan megnyugtató támaszt az elbeszélő számára, mint amilyeneket testvérei a művészeknek. (A művészet nem is igényli a biztos és pontos irányítást.)

A jövő jelenségei alapvetően az oksági kapcsolatok révén jönnek létre, de egyediségüket az esetlegességek biztosítják. „Minden oksági összefüggésnél, amely szükségképpen véges összefüggési határok között érvényesül, azt találjuk, hogy alá van vetve a szóban forgó határokon túl felmerülő esetlegességeknek” (Bohm, 1960. p. 10.) Tehát ahhoz, hogy jó (szakkifejezéssel: megbízható) előrejelzéseket készíthessünk az esetlegességeket is jó lenne ismerni, de erről le kell mondani, hiszen nemcsak mi nem tudjuk, hogy melyek fogják befolyásolni azt a jövőbeli eseményt, amire kíváncsiak vagyunk, hanem még nem derült ki. A megvalósulás pillanatában az esetlegességek ott „szerveződnek” a jelenség körül. A harcuk kimenetelétől függ az eredmény. Amikor a jelenség már kialakult, felvette egyediségére jellemző vonásait (győzött valamelyik esetlegesség), akkor már múlttá is vált. A megvalósulás átlépés a múltba. Gyakran hivatkozunk a jelenre, de az nem más, mint a most megvalósult múlt. Objektíve semmiben sem különbözik a múlttól, csak még mi itt vagyunk és „láttuk” létrejönni, még itt van velünk, így mi úgy érzékeljük, hogy ez a jelen. Ha belegondolunk, akkor egyszerűen nincs jelen. Ebben az esetben nem túl biztató az a megjegyzés, hogy a jövőt a múlt és a jelen határozza meg. Az egyik tényező már kiesett, még nagyobb jelentősége lenne a múlt ismeretének.

Azért szeretnénk minél többet tudni arról, hogy milyenné fog válni a jövő, mert olyan jövőt szeretnénk, ami megfelel nekünk. Mivel tudjuk, hogy a megvalósulás pillanatáig van lehetőség a változásra/változtatásra, ezt a pillanatot szeretnénk megragadni és beleavatkozni az esemény végleges formájába, tartalmába, a lehetőségek keretein belül, de saját igényeink érvényesülése érdekében.

A ténylegesen, a valóságban zajló eseményekbe csak akkor tudunk (saját érdekünkbe) eredményesen beavatkozni, ha az információink a már létező eseményekről (a befejezettekről), az esetekről, a folyamatokról megbízható. A megbízhatóságot úgy értelmezve, hogy ez a tudás feleljen meg a valóságban létezők valóságos (igaz, esetleg ellenőrizhető) jellemzésével. Vagyis ismeretekre támaszkodva akarunk beavatkozni a valóságban zajló eseményekbe.

A következő nagy probléma az ismeretek biztos volta. Mire számíthatunk? Én láttam, tehát biztos (?). Ő látta és elmondta, már nem annyira biztos, valaki látta és elmondta, egyre bizonytalanabb. Valaki látta, elmondta, más hallotta és leírta és valaki olvasta, és így tovább. Ezek szerint leginkább arra támaszkodhatunk, amit mi magunk, saját szemünkkel, láttunk. Nem mindegy a hangsúly. Ugyanis mi leginkább a magunk módján látjuk, amit látunk. Nemcsak a vegytiszta eset és a mindentől független 'mi' ('én') állunk szembe egymással. Amit a valóságból észreveszek ('én') abban benne van az egész múltam, a felgyülemlett tapasztalataim, érzéseim, tudásom, hitem, világnézetem és még sok minden más. Egy másik szemlélődő mellettem (itt és most) mást vesz észre, mást lát, mert ő más.

„A gondolkodó én érzéki képesség nélkül bizonyosodik meg önmagáról, hiszen újra és újra azt kellett tapasztalnia, hogy milyen könnyen meg lehet téveszteni azokat, akik bíznak a tanulságtételben. Nem az érzéki szem, hanem az érzék feletti ész – a gondolkodás tiszta forrása – dönt arról, hogy az, amit látunk megállja-e a helyét a kétellyel szemben.” (Gábor, 2016. p.174)

Ezért a tudományos jövőkutatás a (a most én láttam igazságán túl, vagy amikor erre nem számíthat) tudományok állításaira támaszkodik. A tudományok sok szemlélődő által megfogalmazott, elmondott, leírt tapasztalatokon túl az objektív események összevetését végzi el, számít arra, hogy a történések összefüggései logikusak (valamennyire). Igaz így a

tudományos szintre emelt történet többet és kevesebbet tartalmaz, mint a valóság (de ez másként több és kevesebb, mint amit lát az egyéni szemlélő).

Pozitív verifikálása nincs a jövőképeknek, de talán negatívról beszélhetünk, akkor, ha minden tudásunkat felhasználva nagy energiával igyekszünk befolyásolni a jelenséget és az valahol, az alternatíváinkon is túl jön a felszínre.

Annak érdekében, hogy minél kevesebbet bukjunk, kell a vázolt bizonytalanságok között elérni, hogy a jövő a mi irányításunk alatt álljon. Ezt csak szeretnénk elérni. Gábor György a jelenről mondja, hogy a múltba van zárva, mert abban a megmásíthatatlan múltban vannak a jelen okai. Ha ez igaz a jelenre, akkor igaz a jövőre is.

Irodalom:

Bohm, David (1960) Okság és véletlenség a modern fizikában Gondolat Kiadó

Gábor György (2016) Múltba zárt jelen. L'Harmattan Kiadó

Nők és férfiak ma és a jövőben

Sajátos helyzet alakult ki az utóbbi időben. A nők és a férfiak is meg akarják tartani az eddig rájuk jellemző társadalmi szerep viselkedési formáit és egyúttal szeretnék ezen változtatni. Mert belátják elméletileg és gyakorlatilag, hogy a mindennapi élet szervezése nem folytatódhat, úgy ahogy eddig történt. Ez a kettősség sok problémát okoz az egyes embernek és a társadalomnak is, nincs minta, amit követni lehetne.

Miért nem sikerül csak úgy egyszerűen és gyorsan alkalmazkodni az új helyzethez? Hiszen milyen rövid idő alatt megtanultuk használni a televíziót, a számítógépet és a mobiltelefont. Már nem is emlékszünk, hogy hogyan éltünk korábban ezek nélkül az eszközök nélkül. Sőt, el sem tudjuk képzelni, hogyan tudtunk élni nélkülük. Miért nem sikerül hasonló gyorsasággal lesöpörnünk a régi elvárásokat és miért nem alakítjuk ki gyorsan az újakat?

A férfi és női viselkedési minták kialakulása az ősi időkbe nyúlik vissza. A hordában élő emberek között nem volt semmilyen munkamegosztás, egyenlőség uralkodott, ami azt jelentette, hogy ha valaki enni akart, akkor a vadászatban részt kellett vennie, akár férfi volt akár nő. Akár öreg, vagy gyerek. Nem számítottak a biológiai felépítettség, vagy az egyéni fejlődés kezdetén illetve végén lévők fizikai gyengesége.

Ilyen differenciálatlan csoport számára a vadászat nagy veszélyt jelentett. Hosszútávon a horda kipusztulásához vezethetett (és vezetett is néhány esetben). A megtámadott állatok ösztöneik szerint harcoltak az életükért, gyilkoltak, elsősorban a gyermekeket és a nőket. Viszont ők jelentették a horda jövőjét, a megmaradásának a feltételét, ha ők elvesztek az a horda halálát is jelenthette.

Hosszú idő telt el mire változtattak ezen a renden és a nők valamint a gyermekek már nem vettek részt a vadászatban, mint ahogy az öregek sem. Több előnye volt ennek a változásnak, először is, a gyermekeket nem tették ki a vadállatok támadásának, tehát a megmaradásuknak és felnőtté válásuknak nagyobb volt az esélye, mint korábban. Valamint a nők is megszabadultak az állatok támadásaitól, tehát több gyereket is tudtak szülni. Az öregek is kaptak feladatot, vigyáztak a nőkre, ha mással nem, a tapasztalatukkal, segítettek és nevelték, tanították a gyermekeket, akik most már a gyakorlatban nem tudták megtanulni a vadászat fortélyait. Erről szólnak a barlang rajzok.

Megtörtént a nemek szerinti és egyben a korszerinti munkamegosztás is. A nők hozzájárultak a horda élelmezéséhez, gyűjtögetéssel és kisebb állatok felhasználásával. Elkezdődött a védelem tovább fejlődése, ruhákat készítettek, megtanulták a húsokat raktározni, vigyáztak a gyerekekre, gondozták őket. Egyre kellemesebbé vált az élet a horda számára. A biztonsághoz az is hozzájárult, hogy a vadászatban nem kellett végig nézniük olyan gyakran, ahogy a társaik elpusztulnak, ugyanis azon most már csak erős, felkészült, ügyes férfiak vettek részt. Nagyobb volt a valószínűsége a sikernek. Ez is hozzájárult a horda megmaradásához, és férfiak együttműködése is megvalósítható volt a siker érdekében.

Hosszú idő alatt beigazolódott, hogy ez a munkamegosztás jó döntés volt, alapvetően érvényesült az évezredek során. A nők a ház körül tevékenykedtek, a férfiak a családot a

társadalomban képviselték, ha ez vadászat volt, akkor ott, ha háború, akkor ott, ha népgyűlés, vagy öregek tanácsa akkor ott. Nem változtattak alapvetően a rendszeren. Az hozott esetleg időlegesen változást, ha a férfiak háborúztak, amely háborúk évekig is eltarthattak (sőt akár 30 évig is), vagy valamilyen tragédia történt. Ilyenkor a nők férfi feladatokat is elláttak a család megélhetése érdekében.

A nemek szerinti munkamegosztásnak fiziológiai alapjai voltak/vannak. Ezért nem csoda, hogy elterjedt a legkülönbözőbb népek között, és kisebb nagyobb változatokkal, érvényesen működött/működik.

Fontos észrevenni, hogy a nemek szerinti munkamegosztás nem udvariasságra épül, nem galáns döntés volt, hanem erős gazdasági kényszer, az élet függött ettől.

Ez a munkamegosztás a társadalom egészére jellemző volt a későbbiekben is. A szegény családokra és a legelőkelőbb, leggazdagabb rétegek esetében is. Esetleg tartalmilag más munkát végeztek a gazdag családok nő tagjai, például felügyelték a család gazdaságos működését és elősegítették a férfiak sikeres pályáját rendezvények szervezésével, a társadalmi kapcsolatok őrzésével és ápolásával.

Az ipari forradalom idejében hatalmas változások történtek. A főurak birtokaikon ipari növények termesztésével, vagy juhtenyésztéssel kezdtek el foglalkozni, így a parasztcsaládok megélhetése lehetetlenné vált a falusi környezetben. Hol találhattak munkát? Az ipari vállalatoknál, tehát az ipar közelébe költöztek. A lakás körülményeiket egyszerűen szörnyűnek lehet mondani. Nem volt kert, nem volt föld, így a nők nem tudtak hozzájárulni a család fenntartásához, mint ahogy eddig ez természetes volt. A férfiak is nagy változást éltek meg. A munkaidő nem tavaszi, téli, nyári, őszi időszakra bomlott, hanem heti ciklikusságra váltott, az időjárástól függetlenül. A szabad levegőn végzett munkát felváltotta a zárt helyen, vegyszerektől bűzlő levegőn végzett tevékenység. Egész nap nem látták a család egyik tagját sem. A családot nem lehetett fenntartani csupán a férfi keresetéből, a nőknek is hozzá kellett járulni a megélhetéshez, így ők is elmentek dolgozni egy vállalathoz, majd a később, nagyobb gyerekek is. A gyártulajdonosnak saját érdekében észre kellett vennie, hogy a nők és a gyermekek nem tudnak úgy teljesíteni, mint a férfiak, azért kevesebbet fizetett nekik. Az évszázados családi közösség felbomlott. A városba csak kis családok költöztek be, ahol már nem irányított a nagycsalád családfője. A család minden tagja idegenektől függött. A gyerekek sem otthon tanulták meg a szüleiktől (mint régen) a munka fortélyait, hanem olyanok tanították őket, akiket a szülők nem is ismertek.

Ezt a változást nem a változásokért lelkesedő, labilis erkölccsel rendelkező nők vagy férfiak találták ki, hanem gazdasági kényszer hatására jött létre, nem volt más megélhetési lehetőség. Nem maguk vállalkoztak arra, hogy sokkal rosszabb körülmények között éljenek, mint eddig. Ennek a korszaknak a nagy csalódásairól szól Vajda Ígéret földje című filmje és sok más művészeti feldolgozás, de az ipar kegyetlen körülmények között élő munkásainak élete inspirálta Marxnak, Engelsnek a műveit. Még ebben az évben is jelent meg olyan regény, amely világsiker lett és a londoni nyomornegyedekről is szól, ez Perry: *Az essexi kígyó* című műve.

Az ipar fejlődött, mert az igények növekedtek és a gazdaság nyereségre számított. Egyre több gyár nyílt, egyre több mindent gyártottak, egyre többen vállaltak munkát. Növekedett az a réteg, ahol a kis család tagjai dolgoztak gyárban és a gyerek iskolába járt, amíg a család tudta nélkülözni a munkáját, helyesebben a munkabérét. A család megszűnt gazdasági egység lenni,

gazdálkodóvá vált. A házi munkát továbbra is a nők végezték, a férfiak távol tartották magukat ettől. Úgy vélték ez így rendjén van, hiszen többet kerestek, mint a nők. A munkaidő után a nők többet dolgoztak otthon, mint a férfiak. A nők életében jelentős változás állt be azzal, hogy önálló munkavállalók lettek, számolható összeggel járultak hozzá a megélhetéshez. Széles körben mozogtak a férfiak engedélye nélkül, barátkoztak a munkatársaikkal, néha ittak valamit munkaidő után, meghívták egymást egy teára a lakásra, vagy a másik családot. Bizonyos szempontból férfiasan viselkedtek, saját ismereteik voltak, saját döntéseik. A 19-20. század fordulóján a társadalom felső rétegében is beállt ez a változás, illetve ennek néhány jele mutatkozott. Az előkelő hölgyek autót vezettek, cigarettáztak, a hajukat rövidre vágatták, nadrágban jártak, és gyakorta szórakoztak úgy, ahogy a férfiak szoktak. Női létből kilépve természetesen férfias szokásokat vettek fel. Ekkor alakult ki az a túlzásokba eső nézet, hogy a nők férfivá akarnak válni, majd jókat szórakozva ezen, ezt lehetetlennek tartották, sőt nevetségesnek.

A polgári és kispolgári családokban megmaradt a klasszikusnak tekinthető családszerkezet. A férfi, az apa hivatalban dolgozott, kiváló szakember volt, a mama az otthoni viszonyok sértetlenségére vigyázott. Inkább kiadtak egy-két szobát, de akkor sem mentek el dolgozni, ezt lealacsonyítónak tekintették az egész családra nézve. Mindenben az apa döntött, még akkor is, ha ez csak látszólagos hatalmat jelentett. Majd jöttek a világháborúk és a válságok, amikor sok család tönkre ment és a férfiak nem jöttek vissza a harcmezőről. A békés férficentrikusság lassan kezdett elmosódni ebben a körben is.

A második világháború mindenkit nagyon megrázott, a társadalmat egész Európában óriási anyagi kár érte, az emberveszteség mellett. A nők munkájára családi és társadalmi méretekben is szükség volt. De ekkor kiderült, hogy a középréteg asszonyai képzetlenek, csak kisegítő munkát tudtak végezni, kevés pénzért. Ekkor minden anyában, aki ilyen helyzetbe került, megszületett a döntés, az ő lánya ugyan nem fog kisegítő munkát végezni, inkább ő belerokkan a munkába, de kifizeti a taníttatás költségeit. Így lett, megszületett az első olyan női generáció, amelynek tagjai közül, az előző időkhez képest lényegesen nagyobb arányban végeztek egyetemet, főiskolát. Nemcsak saját törekvéseiket hordozták, hanem szüleikét is.

Ez a női generáció még töretlenül végezte az otthoni munkát is. Igaz, hogy szüleik taníttatták, de az otthoni neveltetés, a szülők által nyújtott példát követték. Ez a példa pedig arról szólt, hogy az otthoni munka a nők feladata, még akkor is, ha a férfiak a szabadidőt barkácsolással töltik, bár arra semmi szükség sincs. Vagy művelik a kertet, ha ott nem terem említésre méltó, vagy még akkor is, ha a férfiak tömegesen együtt a kocsmában isznak. A családi élet eltorzulásának ez egy szomorú időszaka volt. Mindenki érezte, hogy ez így nem lesz sokáig tartható, hogy a férfiak a régi családfői szerepre „hivatkozva”, roncsolják a gyermekek és a nők életét. Úgy vélem, hogy ez a korszak a kezdete volt annak, amikor a férfiak régi tekintélye, ami „születésük alapján” járt nekik, az évezredek történelmi tapasztalatoknak megfelelően (és nagyon sokszor meg is szolgálták ezt) kezdett elveszni, értéktelenné válni. Lemondani a tekintélyről senkinek sem megy könnyen. Az első hely helyett a másodikon osztozni, vagy esetleg jó esetben az első helyet megosztani nem annyira kecsegtet kellemes jövővel. Nem csak a hatalom érzése és gyakorlata kezdett köddé válni, de ezzel a férfiak szabadság érzete is sérült. Lehet, hogy ez egy hamis érzet volt, de létezett. Őket nem lehetett ellenőrizni, nekik hinni kellett, akármit mondtak, és egyszer csak demokratikus család épült a fejükre, ahol nem csak a nőnek volt szava, hanem a gyerekeknek is. Ésszerű következmény, hogy a férfiak menekülve a rájuk zúdult családi bizonytalanságtól munkamániások lettek. Ez lett a mentség. Továbbra is

járt a megkülönböztetett tisztelet, ugyanis ők éjt nappá téve dolgoznak a családjáért, míg a nő, csak munkaidőben (és utána). Megint megtalálták a menekülési lehetőséget és úgy vélték ez majd örökre szól, de azért nem voltak annyira biztosak ebben és tudták, hogy hol a hiba. Ezért a lányukat nagy odaadással és büszkén iskoláztatták. Dicsekedtek a lányuk eredményeivel akkor is, ha nem tudták a fiaikat melléjük állítani (sajnos ez sok esetben előfordult).

Gondoljunk arra, hogy a 19-20. század fordulóján ritka eset volt, ha egy nő egyetemre került, ott tanulhatott. Az első hallgató nők nevét minden egyetem jegyzi. 100 év múlva oda jutottunk, hogy több nő tanul az egyetemeken, főiskolákon, mint férfi. Ha ez alatt a 100 év alatt semmi más nem történt volna csak ez, akkor is hatalmas változást jegyezhetnénk. Naivitás azt várni vagy remélni, hogy minden más területen szépen megmaradnak a hagyományok, a szokások és az évezredek viszonyok. Ez az egy változás logikusan hozza magával minden más emberi kapcsolat megváltozását.

A társadalomban a technikai fejlődés és a társadalmi szerkezet átalakulása (aminek egyik oka a nők fokozódó képzettsége) miatt egyszer csak elveszett az értéke a férfiak megszakadásig végzett munkájának.

Meg kell említeni, ha részletesen nem is elemezzük, hogy a női és férfi meghatározottságokhoz különösen hozzájárulnak a fiziológiai, biológiai tényezők, és pszichológiai következményeik. A fentiek elsősorban a társadalmi meghatározottságról szólnak. Freud és Jung munkássága alapján olyan összefüggések kerültek előtérbe, amelyek elemzése mélyebb magyarázatot ad a férfi és nő közötti különbségre és ebből kifolyólag a viselkedésükre. Freud analitikus kutatásait vizsgálva Karen Horney a következőket mondja: „Az első meglepő tény, hogy az analitikus felfogás számára a nemek közötti különbség mindig – vagy legalább is döntően – elsődlegesen a nemi szervek közötti eltérésekből fakad, és figyelmen kívül hagytuk a másik nagy jelentőségű biológiai különbséget, nevezetesen azt az eltérő szerepet, amelyet a férfiak és a nők a szaporodásban betöltenek.” Karen Horney: Menekülés a nőiesség elől című rövid írásában (Forrás: www.c3.hu/scripta/thalassa/96/1/02horney.htm), (letöltés 2015.01.12) A nők, vagyis már a leánygyermek bizonyos hiányosságot megfigyelve fiú, majd férfi szerepre vágyanak, ezt erősíti, hogy a szexuális folyamatban nem egyelők. A férfinak döntő szerepe van a szexuális folyamatban és a nő az élvezetét is kerülő úton tudja valóságossá tenni. Ezt a helyzetet a férfi kihasználja, uralkodik. Innen már társadalmi területre érkezünk, ugyanis ebből fakad az, hogy az emberiség egész társadalma férfitársadalom. Az állam, a törvények, az erkölcs, a vallás, a tudományok mind férfi alkotás, írja Karen Horney. Ez a megállapítás összhangban van és erősíti az előzőekben megemlített szerepet, amit a férfiak a család társadalomhoz való kötésében játszanak. Egyszerűen nem volt szükség a nők szerepére ezekben a folyamatokban –és mással is voltak elfoglalva, például a gyerekek szülésével, gondozásával, ami jelentőségét tekintve ugyanakkora érték, mint a férfiak társadalmi szereplése. Mivel ezt nem ismerték el, ebből következik, hogy a normák, amelyek alapján az emberiség megítéli a női és férfi értékeket, nem semlegesek, nem állnak a nemek ellentéte felett, hanem lényegüket tekintve férfi normák.

Horney Simmel-t idézi Horney, hogy magyarázza a nők menekülését a nőiességtől: „Egy olyan emberi kultúra szép gondolata, amelyben nem firtatják, ki a nő, ki a férfi, történelmileg nem valósult meg. A beléje vetett hit ugyan abból az érzésből ered, amely oly sok nyelven ugyan azzal a szóval jelöli az embert és a férfit. Még a kultúra dologi elemei is férfias jellegűek, ebből fakad az, hogy az elégtelen teljesítményeket minden elképzelhető területen lekicsinylően

nőiesnek minősítik, e téren a nők teljesítményét csak azzal tudják dicsérni, hogy egészen férfiasnak ismerik el.” (u.o.)

Minden különösebb ellenvetés nélkül évezredekken keresztül elfogadták a nő alacsonyabb rendűségét a szexualitás egyenlőtlensége alapján. A nőknek a szaporodásban betöltött férfiakra fölé emelő szerepét nem vették figyelembe és ennek a nézetnek az elterjedését támogatta, vagy azzal együtt jelentkezett, hogy a nők otthon maradván „szolgálták” a családot, vagyis a szaporodásban sem volt látványos a szerepük. Háttérben maradt annak a megbecsülése, hogy a nőknek sokkal jelentősebb a szerepe a szaporodásban, mint a férfiaknak. Ezt, a közösség szempontjából is nagyon fontos tényről azért lehetett sokáig háttérben tartani, mert az anyaság során a nő a családon belül maradt, ez a jelentős szerep nem emelte ki a családi környezetből, vagyis nem vált látványossá, nyilvánossá. Továbbra is a meghatározó szerepet hordozó férfi védelme, irányítása, uralma alatt maradt a család és benne a nő (a gyerekekkel együtt).

A biológiai és a társadalmi meghatározottságok együtt, kölcsönhatásban formálták a női és a férfi szerepeket egészen a legutóbbi időkig, amikor is olyan gazdasági és társadalmi változások következtek, amelyek megrengették az évezredek, de már kb 200 éve a bomlás jeleit mutató szilárd rendszert.

Vizsgáljuk meg, hogy a 2010-es évek után milyen helyzet alakult ki, először támaszkodjunk a számokra! Az Eurostat adatai szerint az Európai Unió országaiban a férfiak keresete 16,3%-kal magasabb, mint a nőké, ez megdöbbentően nagy különbség! Az országokénti vizsgálat is megéri a figyelmet. Legalacsonyabb a különbség a férfiak javára Romániában, 5,8%, majd Lengyelországot kell említeni, ahol 7,7% a különbség. Legmagasabb a különbség Csehországban, 22, 5 %, majd Németország 22%-kal, Ausztria 21,7%-kal következik. Magyarország a középmezőben helyezkedik el a maga 16% - os különbségével. (forrás: ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/womenmen/hu_hu/bloc-2d.html?lang=hu), (letöltés 2018. 04. 25.) Ezt a különbséget a KSH adataira támaszkodva az Origó pozitívnak könyveli el, mert megemlíti, hogy 5 évvel ezelőtt 20% volt a különbség. (forrás: www.origo.hu/gazdasag/20170308-fizetes-kulonbsegek-a-nemek-kozott.html), (letöltés 2018. 04.25) Egyik adattal sem érdemes „dicsekedni”, de ha egyáltalán változásról van szó, akkor az ilyen csökkenés megnyugtatóbb, mintha az ellenkezője történe.

Úgy vélem semmilyen szabályosságot nem lehet levonni a fenti adatokból. Minden ország jellemzőit külön, de országoként komplexen, az egyes jellemzőket összehasonlíthatóan kellene megvizsgálni. Például kiderülhetne, hogy milyen jellegű munkát végeznek a nők a különböző országokban, vagy milyen a képzettségük és más tényezők együtt magyarázatot adhatnának az országokénti meglepő különbségekre.

Részletezve a különbségeket Magyarországra vonatkozóan, láthatjuk, hogy egy vezető állásban levő férfi órábért 11,5 EUR, addig, amíg a vezető beosztásban levő nőé 7, 75. A felsőfokú végzettséget igénylő munkahelyeken a nők órábért megegyezik a technikus férfiakéval.(5,8 EUR). A szakképzettséget nem igénylő munkahelyeken a különbség már csak egy-két tized euro, persze még ez is a férfiak javára. (u.o.) A meglepő az, hogy ez nem töri meg a nők tanulni vágyását és nem inspirálja a férfiakat – mint ahogy ez későbbi adatoknál majd látni fogjuk.

Bár a fizetések közötti különbségek a legfontosabb jelei annak, hogy van oka, helye és ideje a nők egyenjogúságát napirenden tartani, mégis még néhány terület adatait vizsgáljuk meg.

A foglalkoztatásról a következő képet alakíthatjuk ki: az EU-ban a férfiak foglalkoztatottsága (2016-ban) 72%-os volt, míg a nők 61%-os. A gyermekek száma az átlagot színezheti. A gyermektelenek esetében a férfi és a nő sorrendet követve 73% és 65% -os volt. Az egygyermekesek esetében 85% és 71% volt. A kétgyermekesek foglalkoztatási rátája (89%, 70%) csak kicsit különbözik az előző csoporttól (ami szintén nagyon érdekes. Fontos dolgokra utalhat az, hogy a családok esetében az egy vagy két gyerek nem jelent nagy változást – persze csak ebben az értelemben) A három vagy több gyermek esetében már jelentős változás figyelhető meg, (kimondottan a nők foglalkoztatásában). A nők közül csak 55%-nak van munkája, míg a férfiak továbbra is tartják a 80 feletti (84%) százalékukat. Ez a döntés logikusnak tekinthető, akármilyen beosztásban volt a nő, hiszen a nő lényegesen kevesebbet keresett (ha megfelelt a statisztikai átlagnak az életük), az könnyebben pótolható a különböző támogatásokkal.

Az Országgyűlés Hivatala Közgyűjteményi és Közművelődési Igazgatóság által 2017. március 3-án kiadott infójegyzet szerint a nők 60,5 %-a foglalkoztatott, a férfiaknál ez a szám 72%, mint látható itt is az Európai átlagnak megfelelően alakult a helyzet. (forrás:www.parlament.hu/dokumentus/10181/1202209/infojegyzet_2017_10_nok_a_munkaer_opiacon.pdf), (letöltés 2018. 04.25)

Jellemzőek a részidős foglalkoztatások adatai is. Az EU-ban a nők 32%-a dolgozik részmunkaidőben. Az országokat tekintve Hollandiában 77 %, Ausztriában 47%, Németországban 46%, Magyarországon ez nem üti meg a 7%-ot. (a két előző hivatkozás alapján)

További adatok a helyzet jellemzése érdekében. Vizsgáljuk meg az oktatás területén a különbségeket. Az EU-ban a nők 45 %-a, a férfiak 48 %-a szerez középfokú képesítést, viszont felsőfokú képesítést szerzett a nők 33%-a, a férfiak 29 %-a. Az információ szerint a tagországokban az EU átlagnak megfelelő a helyzet. Magyarországon a nők 32,5%-a, a férfiak 29%-a szerzett diplomát. (ec.europa.eu/eurostat/ – mint fent). Hazánkra nézve jelentős a 25-64 éves népesség iskolai végzettségére vonatkozó és abban is az egyetemi, főiskolai képesítést szerettek számának növekedése, az össznépességhez viszonyítva. 1980-ban a lakosság 7,6, 1990-ben 11,5, 2001-ben 14,3, 2011-ben 21 százalékának volt felsőfokú végzettsége. (forrás: www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki!mo/mo2015.pdf), (letöltés 2018. 04. 25.) Ma ez a szám 31%. A gyors növekedés során fokozatosan szerezték meg a nők a férfiakhoz viszonyítva magasabb részesedésüket (lásd. néhány sorral feljebb)

Gyűjtsük még össze a háztartástípusokban élők arányát, számát! Az Eurostat vizsgálatai szerint, egyedül élnek, gyermek nélkül a 25-49 évesek korosztályon belül, a korosztályokhoz viszonyítva a nők 6,8%, a férfiak 12, 2%-a (az EU átlag: nők: 9,5 %, férfiak: 16, 1% ezen korosztályon belül). Vegyük észre, hogy ők a szinglik, nemcsak a nők, hanem a férfiak is. Sőt a szingli férfiak száma a korosztályon belül körülbelül kétszerese a nők létszámának. Ők a társadalmi sztereotípiák szerint, akik a szakmájukat tartják fontosnak, a karrierjüket, vagy a kényelmesebb életformát választják, például barátokkal élnek együtt, a társaságot szeretik, a szabadságot, a felelősség nélküli életet, esetleg a „mamapanzió” lakói. Ha a szinglikről van szó mindenkinek, a társasági életben és a tudományos vizsgálódások során is, elsősorban nők jutnak az eszébe, pedig mint látjuk, sokkal több a szingli férfi. Talán egyetlen helyen tartják számon a számbeli különbséget és ez a piac. Nagyon jól tudják a piacon, hogy mivel tegyék még kényelmesebbé a férfiak életét, hogy továbbra is megmaradjanak a szingli piacon

fogyasztónak.(különleges sportok, edzőtermek, biciklis közlekedés, Vegán életforma, hipszterek stb.)

A 25-49 évesek korosztályában, a gyermekkel egyedül élők a korosztály egészében és ezen belül a nők aránya nagyon magas, összevetve a férfiak százalékával. A nőknek a korosztályon belül 6,6 %- a él egyedül gyermekével (esetleg többel is) a férfiaknak csak 0,7%-a (az EU-ban ez így alakul: nők: 7,7%, férfiak:1,1%). Óriási teher ez a nőkre nézve (persze a gyermekeknek sem tesz jót). Még az a szerencsésebb helyzet, ha a válások megegyezéssel történnek és nem telik a fél élet azzal, hogy a gyermekeket az apja, vagy az anyja ellen nevelik. Egyből beleestünk egy olyan értékelésbe, ami általános a társadalom szóbeszédében, és mint tudjuk nem megalapozatlanul, vagyis, hogy a válások nagy része után a nők nevelik gyermekeiket. Ezt elfogadhatjuk jogilag, szokásnak és természetesnek, de akkor is meg kell látnunk, azt, hogy a válás egyenlőtlenül sújtja az eddig társsal élő nőt és férfit.

Még egy korosztály van, amikor a nőnek egyedül maradvá, minden feladatot egyedül kell ellátnia, és ez az öregkor, vagyis a statisztikák szerint a 65 év felettiek. Ebben a korosztályban egyedül él a nők 47,8%-a, ez az arány a férfiak esetében a felénél is kisebb (22,35% - az EU-s átlag, nők: 40, 1%, férfiak: 19,7%). Ezt a jelenséget vehetjük szemügyre a kulturális rendezvényeken, színházban, hangversenyeken. A férfiak többnyire akkor vesznek részt ezeken, ha egy nőt kísérek, önállóan nem mutatnak érdeklődést. A piac ezen korosztály tehetősebb tagjainak szórakoztatására, ellátására van felkészülve, míg a szegény, betegségekkel küszködő, társ nélkül maradt emberek élete megalázó, szomorú.

Egy roppant érdekes statisztikára leltem, amikor megpróbáltam számszerűsíteni az elgondolásomat. A Population.City a Világ: Népeség 2018 című program során az egész mai népeségre készült egy kortáblázat arról, hogy az éppen most különböző korúak között mennyi a nő és mennyi a férfi. A korcsoportokat 5 évenként jelölik. Ezek szerint most a Földön a 0-4 éves korosztályban több a fiú, mint a lány, és ez így van egészen az 50-54 évesekig. Ekkor kiegyenlítődik a különbség, majd a következő 5 évenkénti csoportokban szépen csökken a férfiak száma a nőkhöz viszonyítva. Így az egyik utolsó adat sor szerint a 95-99 korcsoportban a férfiak száma 1050327 és a nőké 2733461. Majd nem háromszor annyi nő éli meg ezt a magas életkort, mint férfi. (forrás: www.nepesseg.population.city./world/...), (letöltés 2018. 03. 30.) A férfiak száma a nők létszámához viszonyítva, a születések után, szép lassan fogy, és ebben az összesítésben nem lehet megtalálni semmilyen társadalmi meghatározottságot. Hiszen ez az adathalmaz a legkülönbözőbb szerkezetű, történelmű, vallású és gazdaságú stb. társadalmakat összesíti. El kell gondolkoznunk azon, hogy a nők és a férfiak fiziológiai felépítése abban is különbözhet, hogy a férfiak, bármely részében élnek a Földnek, a túlélési esélyeik rosszabbak, mint a nőké.

Nézzük meg a fenti összehasonlítást magyarországi adatokkal! 2016-ban 5,1 millió nő élt hazánkban, ez a népeség 52,3 %-a, ezt úgy is kifejezhetjük, hogy az össznépeség esetében 1000 férfire 1097 nő jut. 2016-ban 47817 fiú született, míg 45283 lány, pici korban tehát 1000 fiúra 945 lány jutott. Ha a 40-59 éves korosztályt nézzük, akkor már 1000 férfire 1033 nő jut, és tovább lépve a 70 év felettiekre, akkor 1000 férfire már 1856 nő jut. (Számokban a nőkről – A KSH adatai a Nemzetközi Nőnap alkalmából (forrás: www.ksh.hu/sajtoszoba_kozlemenyek_tajekoztatok_2017_03_08), (letöltés 2018. 04. 01.) Megállapíthatjuk, hogy hazánk ebben is az átlagnak felel meg, vagyis a férfiak születéskor jegyzett létszámbeli fölénye fokozatosan csökken. Azzal talán nem érdemes foglalkozni, hogy

ez miért van így, hiszen, mint láttuk ez társadalomtól független adat. Azzal azonban sokat kell foglalkozni, hogy ez a helyzet legalább stabilizálható legyen, és ne romoljon.

Nézzünk meg ehhez néhány egészségügyi statisztikát is, bizonyítandó, hogy az előző mondatban megfogalmazott félelem nem alaptalan! Előre bocsátjuk, hogy a lakosság felnőtt és időskorú rétegének 60%-a jó egészségállapotúnak tartja magát. Az egyén általános állapotát jól jellemző testtömeg-indexre vonatkozóan, a következő adatokat gyűjtötték össze. A túlsúlyosak és elhízottak aránya 2014-ben a 18-34 éves korosztály és azok között is a nők esetében 22%, a 35-64 éves nőknél már 52% és a 65 év felettiek között már 63% a túlsúlyos nők aránya. A férfiak esetében (a fenti korosztályokra vonatkoztatva) a számok a következők: 39%, 71% és 72%. Ez az adat az EU- egész lakosságára nézve 51,6%, az összesítés után nálunk az összlakosságra nézve 56%-ot állapíthatunk meg. Az elhízás a test általános állapotának romlása irányába mozgatja az eseményeket. Ez az alapja a szív és érrendszeri betegségek egy részének, a gyomorbetegségeknek és mozgásszervi problémáknak. Ez az a három betegség, aminek következtében férfiak több egészséges életévet veszítenek, mint a nők.

Vizsgáljuk meg az Egészségjelentés 2016 című dokumentum segítségével, amit az előző bekezdésben is felhasználtunk, a kockázati tényezőket, hogy milyen mértékben járulnak hozzá az egészséges életévek vesztéséhez. (a felsorolásban először a nők, majd a férfiak adatai láthatók). Hazánkban a viselkedési és élettani kockázatok hatása jelentős. A kockázatok harmadik csoportjának, a környezeti kockázatok hatása igen kicsi. Viselkedési kockázatok közül az étrendiek a legjelentősebbek, 13% illetve 20%. A dohányzás 10 és 18%-kal szerepel, majd az alkohol és a kábítószer fogyasztás következik 3, illetve 11%-kal. Az élettani kockázatok közül megemlíthetjük a magas szisztolés vérnyomást 13 és 17%-kal, valamint a testtömeg indexet 8 illetve 9 %-kal. (forrás: Egészségjelentés 2016 www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/cikkek/17-05/egeszsegejeletes-2016.pdf), (letöltés: 2018. 05.12.)

Ezekből az adatokból a következő öt megállapítást tehetjük (lehet, hogy többet is tehetnénk):
1. Minél képzettebb egy nő, annál nagyobb a különbség az ő és egy vele azonos képzettségű férfi bére között. (Gúnyos kérdés: Az, hogy egy férfi elszánta magát magas szintű oktatásra, ekkora csodálatot érdemel?)
2. Előfordul, hogy egy cégnél ugyanazért a munkáért egy nőnek kevesebbet fizetnek, mint egy férfinak. (Kik döntenek úgy, hogy ez így lehetséges, talán a főnökök, akik férfiak? Ld. 4. pont)
3. A nők nagy része alulfizetett pályán dolgozik, ilyen az oktatás és az egészségügy. (Annyira beleivódott a társadalomba a női munka alacsony értékelése, hogy évezredes gyakorlatban női munkának ítélt feladat (beteggondozás, gyermeknevelés) társadalmilag is háttérben van?).
4. A vállalati ranglétrákon, ahogy felfelé haladunk, úgy csökken a nők száma.
5. Sok nő él egyedül, munkaidő után az otthoni munka vár rájuk, igényesek a szabadidejük eltöltése szempontjából, és hosszú életűek.

Ennyi adat, az összefoglaló megállapítások, és a múlt felvázolása után nézzük meg, hogy mi jellemzi a konkrét helyzetet! Tudjuk, hogy a sztereotípiák hatása szinte befolyásolhatatlan, vagyis észérvekkel nem lehet átalakítani. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy mégis van mód a feledés homályába küldeni évezredes sztereotípiákat is, de csak a gyakorlat útján, vagyis akkor, ha az életben egyszerűen elfelejtődnek, mert már nincs rájuk szükség.

Azt még nem mondhatjuk (az adatok is ezt bizonyítják), hogy már társadalmi méretekben megváltoztak a női és férfi szerepek beidegződésével kapcsolatos, az ősi múltban gyökerező felfogások, de a 200 évvel ezelőtt elkezdődött bomlási folyamat felgyorsult, az biztos. A

probléma felvetésének korszerűségét mutatja, hogy szinte minden területen és minden szinten foglalkoznak a témával. Rengeteg tudományos munka szól erről, ezen túlmenően a publicisztika kedvenc és érdeklődésre számot tartó témája lett. Tele vannak az újságok, népszerűek, rétegeknek szóló magazinok, az ismeretterjesztő folyóiratok is a probléma érdekességeinek, sajátosságainak ismertetésével. Tudományos szakkönyvekre hivatkoznak, ismertetik valamelyik felmérés eredményét, egy közismert közszereplő véleményét vagy riportokat készítenek. Nem maradnak ki a megkérdezettek közül az írók, színészek, politikusok stb. Mindig úgy gondoltam, hogy egy probléma időszerűségét legjobban az mutatja, ha a művészetek is felkarolják a témát. A művészeknek ki tudja, hogy hányadik érzékszerve jelzi, hogy hol vannak az érdeklődést kiváltó csomópontok a társadalomban. Mivel a művészek finom érzékelése jelzi az izgalmas pontot, nekik pedig van tapasztalatuk, tudásuk, hogy „jósoljanak”, érdemes rájuk hallgatni. Egyre több regény, film foglalkozik azokkal a változásokkal, amelyek a nők és a férfiak, a családok életében bekövetkeztek az utóbbi időben. Csak néhányat említve, mindenféle rangsorolás nélkül: Florian Zeller: Lehetetlen szeretők, Ian McEwan: Dióhéjba zárva, Jannah Lootjens: Talán bizony mégsem, Jean Hanff Korelitz: Tudhattad volna, Mörk Leonóra: A porcelánlány, Patrick Modiano: A Kis Bizsu, Szeifert Natália: Az altató szerekről, Finy Petra: Akkor is, és sorolhatnánk filmeket és színházi darabokat is.

A 20. század második felében és azóta különös változások zajlanak, az általunk vizsgált speciális problémát is meghaladóan és azt befolyásolóan, a társadalomban. Az individualizáció, amely már az ipari munkásság kialakulásával elindult, felgyorsult és eddig elképzelhetetlen méreteket öltött. Ez azt jelenti, hogy az egyén számára saját maga vált fontossá, akár családban, vagy más csoport-, vagy párkapcsolatban, esetleg egyedül él. Ez az egyén számára sok pozitívummal és negatívummal is jár, sőt, olyan helyzettel is, amelyről nem tudjuk megmondani, hogy az jó vagy rossz, egyszerűen következményként létezik. Tény, hogy az egyének, az individualizált világban, nagyobb lehetősége van azzá válni, amivé szeretne, mint eddig. Kevésbé függ másoktól, legyen az a család, vagy a társadalom más csoportja vagy tagja, akihez eddig erős szálak, esetleg érdek szálak kötötték. Például ma biztos, hogy egy nő előtt nemcsak a férjhezmenés áll, mint egyetlen életpálya és alternatíva. Ez óriási nyereség, csak hogy a másik oldalon ott áll a felelősség. A maga életéről maga döntő ember, maga felelős önmagáért. Az igaz, hogy olyan sok nyereség sohasem származott abból, ha más döntött az emberről, csak talán volt kit hibáztatni az elrontott élete miatt.

Az individualizációs átrendeződést gazdasági kényszernek tekinthetjük. A gyors technikai fejlődés, a piac nemzetközivé válása, a gyorsan változó szakmák és a termelésifolyamatból származó elvárások csak az individualizált társadalomban működnek megfelelően. Az új, modern gazdasági folyamatoknak „független” emberre van szükségük, olyanokra, akik flexibilisen tudnak alkalmazkodni a gazdaság változásaihoz, gyorsan váltanak munkakört, alkalmazkodnak az új munkához, a megváltozott munkakörülményekhez. Ez nem tűri a több helyen is behatárolt embert, szabad emberre van szüksége. Az egyén számára ez a szabadság persze együtt jár a szabadság kockázataival is. (Itt is jegyezzük meg, de már csak zárójelben, hogy amikor a gyermek a saját életét szeretné élni, szülői irányítás nélkül, akkor a kor gazdasági követelményének igyekszik, vagy szeretne megfelelni és nem hálátlan a szülei iránt)

Biológiai meghatározottsággal, társadalmilag örökölt szerepekkel terhelt, szabadsággal rendelkező ember hogyan éli meg az életét az individualizált társadalomban? Az egyén helyzete, az egyének egymáshoz való viszonya minden területen megváltozott. Új, modern

világnak megfelelő kapcsolatok alakulnak ki a munkahelyeken, a barátságok másként, más tartalommal jönnek létre. Bennünket most ebből csak a nők és a férfiak kapcsolata érdekel, az is elsősorban a családban, vagy az azt helyettesítő más formákban. Az már önmagában is jelentős változás, ami a számadatok fényében kirajzolódott, hogy a férfiak és nők életkapcsolatának más formái is kialakultak és elfogadottá váltak az érintett felek, és a társadalom oldaláról is.

Alaphelyzet az, hogy a nők részt vesznek az individualizációs folyamatban, a férfiak inkább nem. A nők tanulnak, dolgoznak, döntenek, változtatnak, férfiak inkább nem. Nyilván ennek az az oka, hogy a nők helyzete évszázadokon keresztül bántotta, elkeserítette őket, akkor is, ha ennek hangot, jól felfogott érdekükből, nem adtak (vagy csak nagyon ritkán). Viszont a mostani változások idején van tervük, van önbecsülésük, van akaratuk. A száz év alatt bekövetkezett viharos átalakulás kapcsán az embernek egy tűzhányó jut eszébe, amelyből kitör a benne levő energia, és megváltoztatja a környezetet. A férfiak számára nagyon megfelelne, ha nem változna semmi. A szabadságukról, a kényelmükről van szó, vagy annak hibás felfogásáról. Nehezen elképzelhető, hogy világosan látják a saját érdekeiket, ha nem végeznek el egy alapfokú képzést sem, ha aggodás nélkül nézik végig, hogy olyan állapotot szeretnének hanggal és szóval (erővel) fenntartani, amihez a másik oldalon már nincs vállalkozó (vagy egyre csökken a számuk). Tettel nem sokat tesznek, hiszen a képzettségek összehasonlító adatait nézve, úgy látszik nem szándékoznak jobb arányszámot kiharcolni maguknak. Miben bíznak? Talán csak abban, amit péniszirigységnek neveznek a pszichiáterek. Ehhez azonban eddig erő, racionalitás, hasznosság, védő, gondoskodó funkció is társult az ő oldalukról. A valóság szerencsére azt mutatja, hogy vannak olyanok, akik ha szeretnek valakit, azt nem azért szeretik, mert ez a saját érdekük, hanem azért mert „együtt érzik magukat szabadnak vele”(lsd: Knausgard: Szerelem).

Melyek a felnőtt, családos és dolgozó nők leggyakoribb szerepei? Egy felmérés eredményeként: „Háziasszony, anya, családösszetartó (tyúkanyó), tip-top dekoratív partner, szexuálisan inspiráló csábító, lelki-szakmai támasz, gondozó-gondoskodó, empatikus lélek, szociális kapcsolatok ápolója. Valamint saját szakmai karrierjének építője, problémamegoldó, jövő tervezője, saját érdekeit képviselni képes harcos karakter.” (forrás: Karrier- és life coaching nők számára: www.antara-consulting.hu/index.php/karrier-es-life-coaching-nk-szama...2009.10.11),(letöltés 2009. 12. 01.)

Némi ügyeskedéssel, az olvasható, hallható véleményeket és történeteket három csoportba sorolhatjuk. Természetesen nem akarjuk értékelni a csoportok tagjait és nem akarjuk erkölcsileg, politikailag, vallásilag megítélni a viselkedésüket. Az a célunk, hogy azt a rengeteg formát, ami most az egymáshoz való viszonyban a családdal kapcsolatban kialakult minél sokszínűbben tudjuk ábrázolni, de mégis lássunk valami rendet ebben a rendetlenségben.

Az egyikbe tartoznak azok, akik kétséget sem támasztanak a régi rendszerrel szemben a modern időkben sem. Külön kell megemlítenünk a férfiak véleményét ezzel kapcsolatban. Szerintük lehetnek szakmai törekvéseik a nőknek, de ne az ő feleségüknek. A saját életükben a feleségnek már megvan a feladata, minden szempontból kiszolgálni őket, ami azt jelenti, hogy biztosítani kell az életvitelükhöz a megfelelő háttérrel. Ha ez „csak” a főzést, takarítást, gyereknevelést jelenti, akkor azt, ha ennél többet, például megfelelő megjelenést, társaságot, akkor azt is. Természetesen ennek megélése változatos, a gondoskodó, védelmező férfi szereptől a követelődő, lenéző, háttérbe szorítóig. Ez a helyzet a társadalom bármely rétegében előfordul,

úgy tűnik, kimondottan az emberi tulajdonságoktól, megszokásoktól függ. Nemcsak a férfiak ragaszkodnak a régi elvekhez, hanem a nők is. A változástól való félelem, az aggodás nagyúr. Hiába a látható (esetleg vonzó) más minták, nem választják azt, nem tudják, és nem akarják. Ez érthető, különbözőek vagyunk. Találkoztam olyan esettel a szervezett utazások során, amelyeken egyedül vettem részt, hogy megkérdezték tőlem, hogy merek egyedül eljönni egy ilyen útra? Mások aggodással figyelték, hogy a férjük, barátjuk nem beszélget-e velem, ha ez megtörtént, rögtön közbeléptek. Nagyon árulkodóak azok a történetek, amikor a nő a férje, barátja új társára úgy tekint, mint akinek nem a szerelem a meghatározó érzése, hanem valami, ezen kívüli érdek. Nem magában, vagy kettőjük viszonyában keresi a változtatás okát, nem azzal foglalkozik, hogy megtervezze az új helyzetben az életét. Férfiak és nők között is nagyon sokan vannak, akik nem tudják elképzelni az életüket egyedül (és nem magányosan). A magánytól való félelem alapján létrejövő páros életnek az a feltétele, hogy mind a ketten elfogadják a körülményeket, következményeivel együtt. Legtöbbször kiderül, hogy ez így is van. A kellemetlenség azért alakul ki, mert az ilyen párok esetében (indokolva a helyzetüket) gyakori az a felfogás, hogy csak ez az egyedül „törvényes”, „erkölcsös” élet, és vádolják, megszólják (legjobb esetben csak ennyi, máskor durván véleményt mondanak azokról), akik nem úgy élnek, mint ők. Természetesen itt és a cikk más pontján sem tekintem megvitatandónak azokat az eseteket, amelyek valamelyik fél betegsége miatt rendkívüli elbírálást érdemelnek, hasonlóan azokat sem, amelyeket a szándékos fizikai vagy érzelmi manipuláció segítségével alakítottak ki. Dr. Rubin Stern: Gaslight Effect (2007) című könyvében részletesen vizsgálja a házasságban élők kiszolgáltatottságát a másik fél manipulációjával szemben. (A könyv címe utal George Cukor: Gázláng c. filmjére)

Egy adott társadalom úgynevezett átlagos viselkedését a szubkultúrák átlaga befolyásolja, ahol az elvárások megtörnek, sajátosan érvényesülnek. A klasszikus családi köteléket, a férfi meghatározó szerepével együtt a legfontosabbnak tekintik, ezt az elvet szigorúan betartják és betartatják, például roma környezetben. Az egyén szabadsága másként valósul meg, mert a környezet, a szélesebb család érdekei sokkal erősebben érvényesülnek. Ebben az esetben a csoport fennmaradása a cél. A zsidó közösségekben is a fennmaradás a cél, csak ezt a közösség az egyénért elv alapján valósítja meg. Mind a két közösség kevés mozgást engedélyez az egyén számára. Érdemes nagy gondot fordítani ezen közösségek elveire, mert a jövő szempontjából a hatásuk nem elhanyagolható.>

A másik csoportba tartoznak azok, akik egyedül élnek. Változatos, színes képet figyelhetünk meg. Nagyon sok oka lehet annak, hogy valaki egyedül él, és a különböző okok sokféle élethelyzetet hoznak létre a gyakorlatban. Vannak, akik az egyedüllétet választották, saját döntésük alapján, és ezt vagy életük végéig tartják, vagy legalább 35-40 éves korukig. Őket nevezzük szingliknek, akár nők, akár férfiak. Még annak is sok oka lehet, hogy valaki ezt az életformát választja. Legelterjedtebb az a nézet, amely szerint azok választják ezt, akiknek a munkájuk, a karrierjük fontosabb, mint a családalapítás. Úgy vélik a családalapítás sok kötöttséget jelentene, megakadályozná őket abban, hogy előbbre jussanak abban a szakmában, amelynek elsajátításáért sok évet áldoztak tanulásra, az anyagiakról ne is beszéljünk. Ebbe a csoportba is tartoznak olyanok, akik egyszerűen nem találnak olyan társat, akit legalább fiatalon hosszú (hosszabb) időre el tudnának fogadni. Közöttük sok a nő. Ha őszintén nézzük a fiatal férfiakat, akkor minden modernitást (sport, zene, utazás, barátok, munkahely stb.) el tudnak fogadni, sőt szeretik, de azért otthon legyen rend (a régi). A szakmájában sikeres nőnek

az ilyen elveket képviselő férfi már nem felel meg társnak, a kapcsolaton belül is önállóságra vágnak, fontos számukra a függetlenség megtartása.

Ez az a csoport, amelyben tudatosan megvalósul a korosztályhoz való meghatározó kapcsolat. Az individualizált társadalom ugyan „felszabadít” az eddigi csoport kapcsolatok alól, de az egyedüllétnek korlátai vannak. Az ember tartósan nem tud berendezkedni arra, hogy ne csak egyedül éljen, hanem magányosan is. Nem élhetünk „egyszemélyes közösségben”. Sőt a társadalom sem tud a tagjaival egyénenként kapcsolatot tartani, egyénenként szervezni a ráhatásokat. Új lehetőségeket keres az ember a társas kapcsolatok kialakítására. A legkézenfekvőbb a kortársakhoz való csatlakozás, barátokkal, munkatársakkal új típusú, mély, szinte rokoni (régie kifejezést használva) viszonyba kerülnek. Velük tudják megbeszélni a problémáikat, munkatársakként közösek az érdekeik. A társadalom részéről őket érő hatásokra igyekeznek közös válaszokat (viselkedési formákat) kialakítani.

Az egyedül élők nagy tömegét alkotják azok, akik válások során maradtak egyedül (vagy gyerekkel, esetleg többel is). Ezek többsége nő, de van közöttük férfi is (mint ahogy az adatokból kitűnik). A válásoknak, különösen, ha gyerek is van, rengeteg a következménye. Megrendül az anyagi biztonság, még akkor is, ha az elvált felek mindegyikének van munkája. Változás következhet be a barátok szempontjából is. Az eddigi barátok kinek a véleményével értenek majd egyet? Florian Zeller A kulisszák mögött című vígjátéka erről szól. Jókat nevetünk az elváltakról szóló véleményen az egyik szereplő házaspárt hallgatva, de tudjuk, hogy Zeller reális problémákat feszeget, és a nevetésünk mögött megjelennek a hasonló esetek az életünkből. Jelentős feladat megszervezni új anyagiak közepette, segítők nélkül egy vagy több gyerekkel az új életet, és nemcsak a fizikai tényre gondolunk, hanem a lelki következményekre is. A felszínen sok esetben talán nem is látszik olyan ijesztőnek a helyzet, de a mélyben sok csalódás halmozódik fel, különösen a gyermekek lelkében. Fontos figyelembe venni a gyermekek érdekeit a saját sértettségünk, bánatunk elsöprő vihara helyett. A vázolt helyzet nehézségeibe belegondolva úgy vélhetjük, hogy nagyon meggondolja mindenki a válást, de a számok nem ezt mutatják. Azok a tényezők, amelyekről úgy véltük, hogy összetartják a családokat (a szex, az anyagiak és a gyermek nevelés) már nem tudják a feladatukat teljesíteni. Ennek nyilván az az oka, hogy más tényezők erősebbek, mint például az individualizáció révén értékke vált önmegvalósítás, a saját érdekeknek a figyelembevétele. Az individualizált egyén önmegvalósítási szabadságához meg kell tanulnunk a válás kultúráját, majd a különélését is, ez lesz a gyermekek szempontjából a megoldás a jövőre nézve.

Hasonlóan egyéni tragédiák következtében marad egyedül nagyon sok idős ember is. A válás nehézségeit sorolgatva vagyunk észre, hogy azok felnőtt és egészséges emberekkel történnek, esetleg maguknak okozták, mindenesetre képesnek kell lenniük lábraállni, ezt elvárhatják maguktól és elvárja tőlük a környezetük is. Az időseknél más a helyzet. Sok évtizedes együttélés, szokások, kapcsolatok, támaszok válnak egyik pillanatról a másikra köddé. Aki 92 évesen elveszíti a társát, attól szinte reménytelen várni, hogy újra kezdje, vagy egy másik szinten folytassa az életét. Erre az időre már elfogytak a barátok és a rokonság is, és nincs a társadalomban semmilyen segítő rendszer. Sokuk erre a korra már el is szegényedett, régen nincs lehetősége a takarékos vásárlásra, a takarékos élet megszervezésére, sokat kell költenie gyógyszerekre. A „szépkorúaknál” (90 felett) fiatalabbakat is megráz a megszokottól, nem saját döntésének hatására, megválni. Az elszegényedés réme mellett az új helyzetek megélésére való bátorság, vállalkozó szellem hiányzik. Idősödve egyre több fiziológiai, szellemi probléma merül fel. Eddig volt partner, akivel meg lehetett beszélni a gondokat, már az idősek

tartózkodnak attól, hogy idegenekkel (sőt saját gyermekeikkel is, akik előtt ők mindig erősek és segítők voltak, most gyengének mutatkozzanak?), intim ügyekről tárgyaljanak. A fiatalok ezt nem tudják megérteni, nekik könnyű eligazodni a lehetőségek, az újdonságok erdejében. Az idős sokszor még kérdezni sem tud. Mivel ezt rajtam kívül sokan felismerik, sajnos nem segítségére fordítják az energiájukat, hanem pénzszerzésre. A tájékozatlanokat ráveszik valami látványos és sokat ígérő megoldás megvásárlására. Részletezés nélkül megállapíthatjuk, hogy az idősen egyedül maradók kiszolgáltatottak. Van különbség a fiatalok és az időskori egyedül élés között. A fiatalok előtt még minden lehetőség nyitva áll, még lehet tartalmas kapcsolatuk, lehet gyermekük és van munkájuk – előttük az egész élet. Az idősek esetében ezek már mind nincsenek, sőt a mozgásterük a társadalomban egyre szűkül.

A harmadik csoportba tartoznak azok, akik reményeink szerint, példát mutatnak a jövő együttélési formáira. Ők azok, akik kapcsolataikban megvalósítják azt az egyenlőséget, ami a biológiai különbsőségekkel együtt még reálisnak tekinthető. Egy 40 év körüli házaspár vállalkozásukról nyilatkozva a feleség mondta, hogy őt hidegen hagyják a sztereotípiák, egyszerűen nem foglalkozik velük. A vállalkozásukat és az életüket úgy építették fel, hogy megismerve egymást, a másik értékeit figyelembe vették, függetlenül attól, hogy milyenek a szokások, és a társadalmi elvárások. A férj a termékük előállításának folyamatát felügyeli, gondozza otthon, míg a felesége az üzleteket köti, utazik külföldre is, ha erre szükség van. Tudják, hogy az egyikük ebben jó, a másikuk abban. Két gyermekük van, és igénybe veszik a nagyszülők támogatását, segítségét a gyerekek ellátásában. (Business, HVG extra, 2018/2) Az ilyen típusú kapcsolatokra azért is figyeljünk fel, mert ezekhez biztos nagyszülői segítségre van szükség, vagy olyan segítségre, amely azt helyettesíti. Így a „nagy” család újraépítésére nyílik lehetőség. A generációk között nagy távolságok jöttek létre. Egyik oka a technikai fejlődés ritmusa, a másik az individualizáció, vagyis az, amikor nincs szükség a szülők, nagyszülők mintáira, mert azok már az új körülmények között nem alkalmazhatók. Ezt az idősebbeknek is tudomásul kell venni. Új társadalmi viszonyok között nem élhetnek 50 évvel ezelőtti értékek szerint. A fiatalabb generációnak pedig abból a mondásból kell szemlélni a mostani helyzetet, ami így hangzik: a múlt nem mögöttünk van, hanem alattunk, itt állunk, rajta, vagyis ősünk munkája és élete következtében vagyunk ott, ahol vagyunk. Ha ezt sikerül a különböző generációknak külön-külön megérteni, akkor van esély a család újra szervezésére.

A harmadik csoportba, tehát olyan párok tartoznak, akik rájöttek, hogy együtt és egymást támogatva mindketten előbbre juthatnak a szakmájukban, és életük eredményes lehet. Felismerik, hogy mind ketten jogosan akarják a saját elveik szerint élni az életüket, így együtt is. Ezt figyelembe véve alakítják ki kapcsolatukat, és teszik azt tartóssá. Ennek az elvnek a próbaköve az, amikor baba születik. Az már önmagában is az elvek próbája, amikor a nő vállalja az anyaságot. Az előzőekből (és persze a gyakorlatból) tudjuk, hogy lehet akármilyen egyenlőségi megállapodás, a szülés az szülés. Az előtte levő kilenc hónap az a „másállapot” a maga terheivel, kinek könnyebb, kinek teljes kiválást jelent az élet normális menetéből. A szülés után a baba első heteiben folytatódik a mama és a baba egymásba zártsága. A papa ekkor kezd ismerkedni a feladatokkal, ha a későbbiekben megosztják majd a gyermek körüli munkát és örömet is. A rengeteg szakmai és ismeretterjesztő irodalom mellett ebből a szempontból őszinte és éppen ezért ragyogó Kanusgard Szerelem című regénye. Anya és apa szeretik egymást, de a három gyerek születése és nevelése rengeteg konfliktust jelent. Megegyeztek abban, hogy támogatják egymást, de ez így roppant általános és megvalósíthatatlan. Az életben a babák körül nem megállapodás szerint zajlik az élet. Túl sok a véletlen, a váratlan esemény.

A regényben napról napra követhetjük az eseményeket. Azokat a helyzeteket, amelyekből kiderül, hogy egy-egy a konkrét napra kötött feladatbeosztást mi minden támadhatja meg és teszi lehetetlenné. A nagy művészet a kapcsolatban az, hogy ezeket megfelelő bizalommal, megértéssel és rugalmassággal lehet kezelni, és ehhez erő kell.

Sokat foglalkozik az irodalom az úgynevezett "rossz anya" mítosszal. A szakmájáról lemondani nem akaró nő gyerekei nem kapnak annyi figyelmet, mint azok a gyermekek, akik anyjának az az egy feladata van, hogy kiszolgálja a gyereket vagy gyerekeit. Nemcsak a környezetnek, a közvéleménynek vannak gondjai ezzel a viselkedéssel, hanem maguknak az anyáknak, vagyis a „rossz anyáknak”, mert lelkiismeret furdalásuk alakulhat ki, különösen a társadalmi elvárásokat sokat súlykoló helyzetek hatására. Azt minden szülő (nemcsak anya) tudja, hogy milyen fantasztikusan nehéz a gondoskodás mértékét kialakítani, és ráadásul sohasem tudjuk meg, hogy a fiatal felnőtt a mi hatásunkra lett olyan, amilyen, vagy a születéskor már hordozott lehetőségeknek volt jelentősége, vagy a környezet, barátok, iskola, sport stb. alakították elsősorban. A „rossz anya” megjelölést persze ne tévesszük össze a gondatlan, felelőtlen szülő esetével! Hiszek abban (és remélem, nem vagyok egyedül), hogy demokratikus családban (anya, apa, gyerekek egy közösségben) nagyobb eséllyel válik a gyermek igazi, felelős felnőtté.

A rengeteg tájékoztató és tanácsokat osztogató irodalom tud segíteni, tud adni olyan sablonokat, amelyek gyakran és eredményesen használhatók? Erről szó sincs. Mivel egyénenként van szó, most már mindenki ehhez a csoporthoz tartozik – elméletileg – már nincsenek erősen befolyásolt emberek (elméletileg), akkor tudnunk kell, hogy nincsenek az eseményekre - legalább az egyik részére - ráhúzható sablonok. Minden eset más, egyrészt a benne szereplők egyénisége miatt, valamint a környezet hatására.

A jövő szempontjából van-e olyan irány, ami fellelhető az eddig kialakult formákban, és láthatóan kellemes igazodást tudna biztosítani a jövő társadalmában, akkor, ha számítunk a további technikai fejlődésre és az individualizáció megmaradására?

A legfontosabb, hogy senki se legyen kiszolgáltatott saját vágyai ellenére. A klasszikus párkapcsolat alapján tudjanak családot szervezni azok, akik ezt szeretnék. Akik le tudnak mondani saját lehetőségeikről és el tudják fogadni, hogy az életük a másik támogatásával telik. Hiszen mindig a nagy események ilyen párkapcsolat alapján jöttek létre. Tudjuk, hogy a nagy tudósok, művészek, színészek, történelmi személyiségek mögött, jó esetben, volt valaki, aki biztosította a feltételeket. Őket is megőrizte a történelem, tiszteljük a munkájukat, amit egy jelentős eredmény megszületése érdekében végeztek. El kell ismerni, hogy egy ilyen feladat lehet nem önfeláldozás, hanem önérvényesítés. Nemcsak társat lehet támogatni, sok esetről tudunk, amikor a szülő segíti, saját esetleges karrierjét feláldozva, gyermeke sikereinek elérését. A társadalmi átlagból kiemelkedő teljesítmények sok energiát, munkaidőt és a napi feladatok mellőzését igénylik, ezért van szükség támogatásra. Az individualizáció korának akkor felel meg az elképzelésünk, ha az egyén döntését akkor is figyelembe vesszük és indokoltnak tartjuk, ha túl tud lépni saját egyéni érdekein.

Elfogadónak kell lenni akkor is, ha bárki, életének bármelyik szakaszában az egyéni akaratának érvényesítését igényli. Ez a mondat nagyon demokratikusan hangzik, de egyáltalán nem az, mert ugyanakkor mindenkinek tudnia kell, ismernie kell a környezetét, saját helyét ebben a környezetben. Nemcsak magunkért vagyunk felelősek, hanem azokért is, akikkel kapcsolatot alakítottunk ki, akikkel barátok vagyunk, akik gondozása ránk van bízva, vagy a gondozásukat

magunk vállaltuk. Amikor gyermekünk lett, akkor nemcsak az anyának született gyereke, hanem az apának is. Ezt minden férfinak fel kell fognia, ő is felelős a gyermek további gondozásáért, neveléséért, nemcsak az anya (a fent említett biológiai egyenlőtlenség ellenére, ebben is meg kell mutatkoznia társadalmi meghatározottságunknak)

A jövő láthatóan az egyéni megoldások elfogadása felé halad, de mindennek, amit teszünk, korlátai vannak. Akkor ad a jövő több embernek nyugalmat és számukra megfelelő életet, boldogságot, ha képes lesz az érzelmi rohamok mellett, vagy azokkal egy időben racionálisan gondolkodni és dönteni. Pillanatnyilag úgy tűnik, hogy ez a típusú gondolkodás nem terjed rohamosan, ennek nyilván az az oka, hogy tele van a társadalom bizonytalansággal, túl sok, és egymás kiszorítására törekvő nézet uralkodik és ezek között nehéz megtalálni az egyén számára a kedvezőt. Különösen akkor válik bonyolulttá helyzet, ha az egyéni élet szabályozása mellett olyan tényezők is feltűnnek, amelyek nem tartoznak szorosan a problémakörhöz. Például a politikai csoportosulások megengedik maguknak arra törekedni, hogy azokat, akik kimondottan gazdasági érdekeik érvényesítése miatt csatlakoztak a csoporthoz, ezen túl még erkölcsi, pszichológiai szempontból is magukhoz, helyesebben a nézeteikhez kössék. Ez a sajátosság is tartósnak tűnik, ezért az egyén részéről alaposan átgondolt döntéseket kell hoznia, figyelve arra, hogy a következményeket neki kell majd cipelni.

A jövőben tehát az egyénnek nehéz feladata lesz, de azt tapasztaltuk a történelem során, hogy a szabadságra való törekvés sok mindent meg tud mozgatni, nagy erővel rendelkezik. Bízhatunk abban, hogy egyre többen fogják felelősen irányítani az életüket és boldognak érezni magukat. Ha ez így lenne, akkor a megbélyegzések feleslegessé válnának, a sztereotípiák feloldódnának a szükségtelenségben.

Mind ehhez mivel járulhat hozzá a társadalom és a technika? Nézzük először a technikai lehetőségeket, helyesebben a technikai igényeket. A technika fejlesztőivel szemben talán elvárható, hogy a fejlődést olyan irányba tereljék, hogy a mindennapi élet fenntartásához szükséges segítő módszerek és eszközök szülessenek. Ezzel, az igényeknek megfelelően, tudják segíteni az egyéneket az életcéljuk megvalósításában. Nem gondolunk háztartási robotokra, amely, mint gép úgy megvásárolható apró eltérésekkel azonos belső szerkezettel, mint például egy mikrohullámú sütő. A mindenütt ugyanolyan eszközök jelenléte az élet megkettőzését jelentené, és erre valószínűleg nem lenne igény. Arra azonban nagy szükség lenne, ha az egyén saját munkájának támogatóját meglelhetné a technikai eszközök között. Nem az egyénhez köthető szuper, mindent tudó eszközökről lenne szó, hanem olyan rendszerekről, amelyek központilag irányítva végeznék a feladataikat. Amikor vásárlásra lenne szükség, akkor ne robotunk legyen, aki elmegy bevásárolni és telefonál, ha a szomszédos üzletben nem található az, amit mi szeretnénk. Hanem egy szállító rendszer, amely vásárlás címszó alatt bárholnan beszerzi és szállítja azt, amire szükségünk van. A jövő individuális társadalmának legfontosabb célja, hogy az egyén egyéniségének megfelelően rendezhesse be az életét. Tartózkodni kell tehát az olyan eszközöktől, amelyek az uniformizálódás felé mozgatnák el a társadalmat. Remélhetőleg mindenki meg tudja őrizni saját jólétét, úgy ahogy neki a legmegfelelőbb. Ha otthon maga akar takarítani (néha) és főzni, akkor erre legyen módja, és ha nem, akkor választhassa a megfelelő szolgáltatásokat, amelyek az egyén igényeihez legyenek formálhatók, és semmi esetre sem az egyénnek kelljen elfogadni az egységes ebédet, ruhát és kiszolgálást. Ha megfigyeljük a technikai fejlődéssel fokozatosan veszítjük el az egyéni megoldások alkalmazásának lehetőségét, ami persze egy fokig, nagyon gazdaságos

mindenki számára, de ennek túlzásai nem szabad, hogy megfeleljenek egy önmeghatározó társadalom egyedeinek.

A társadalomnak és a politikának ehhez, a várhatóan jól működő jövőbeli rendszerhez viszonyítva tartózkodónak, elfogadónak kell lennie, ami talán egészen az objektivitás érvényesüléséhez kell, hogy vezessen. Bizonyos társadalmi védelmi szempontok mellett tisztelni kell az egyén érdekeit. A politikának inkább figyelni kell a tendenciákat nem pedig befolyásolni. Abban lehet bízni, hogy a gazdaság és a politika, támogatja az egyediséget, a piac haszonelvűségével szemben.

A társadalmilag működő rendszer anyagi alapját nem a közvetlen fizetéssel kell biztosítani, hanem az egységes költségvetésből. Természetesen a rendszer működési feltételeiről van szó. Az egyén szolgáltatásokért, ha az egy bizonyos megállapodott szint fölé emelkedik, ellenszolgáltatást kell, hogy biztosítson. Ennek konkrét formájában a társadalom tagjai megegyezhetnek. Így lehetne biztosítani, hogy a különböző élet-tragédiák miatt, anyagilag nehéz helyzetben lévők az alap szolgáltatást megkapják.

A társadalom szempontjából mindig fontos lesz a gyermekek száma, egészsége, fejlődése. A gyermekek számának növekedését okos rendelkezésekkel, és nem ostoba sztereotípiák hangoztatásával, elő lehet segíteni. Meg kell oldani azokat a problémákat, amelyek ma a 30-40 éveseket visszatartják a gyermekvállalástól. Biztosítani kell társadalmilag az egyedül gyermeket nevelők számára a biztonságot, azt, hogy a társadalom nem hagyja vészhelyzetben (válás, betegség, munkanélküliség stb.) tönkremenni fizikailag és lelkileg. Valós garanciát kell kapni mindenkinek arról, hogy háta mögött ott a társadalom és a segítség, ha erre szüksége lenne. A jövőben ezt a biztos háttérrel mindenki számára szükségesnek tartom, akár nő, akár férfi az illető. (Bár, mint láttuk ez még a közeli jövőben leginkább a nőknek jelente támaszt).

Irodalom

Beck, Ulrich: A kockázat-társadalom, Út egy másik modernitásba. Századvég kiadó 2003.

Dr Gary W. Wood: Nemek, hazugságok és sztereotípiák. Hajja Book Kiadó 2006

Dr Ranschburg Jenő: Nők és férfiak. Saxum Kiadó 2011.

Engels, Friedrich: A munkásosztály helyzete Angliában. Magyar Helikon 1980.

Engler Ágnes: A család, mint erőforrás. Gondolat Kiadó 2017.

Gladwell, Malcolm: Fordulópont, ahol a kis különbségekből nagy változás lesz. HVG Könyvet 2007.

Juul, Jasper: A működő család. Park Kiadó 2011.

Klinenberg, Eric: A magam útján Bookline 2013

A közösségi finanszírozás csoportalakító szerepe

A közösségi finanszírozásról napjainkban egyre többet lehet hallani, az is elmondható, hogy aktuális, sőt divatos téma a befektetésekkel és finanszírozási formákkal foglalkozó kutatók körében. Mik is a fő különbségek a közösségi finanszírozás esetében? Madarász és Kuti 2014-ben megjelent tanulmánya egy olasz szerzők által 2012-ben publikált írásra hivatkozva 3 dologban jelöli meg ezeket:

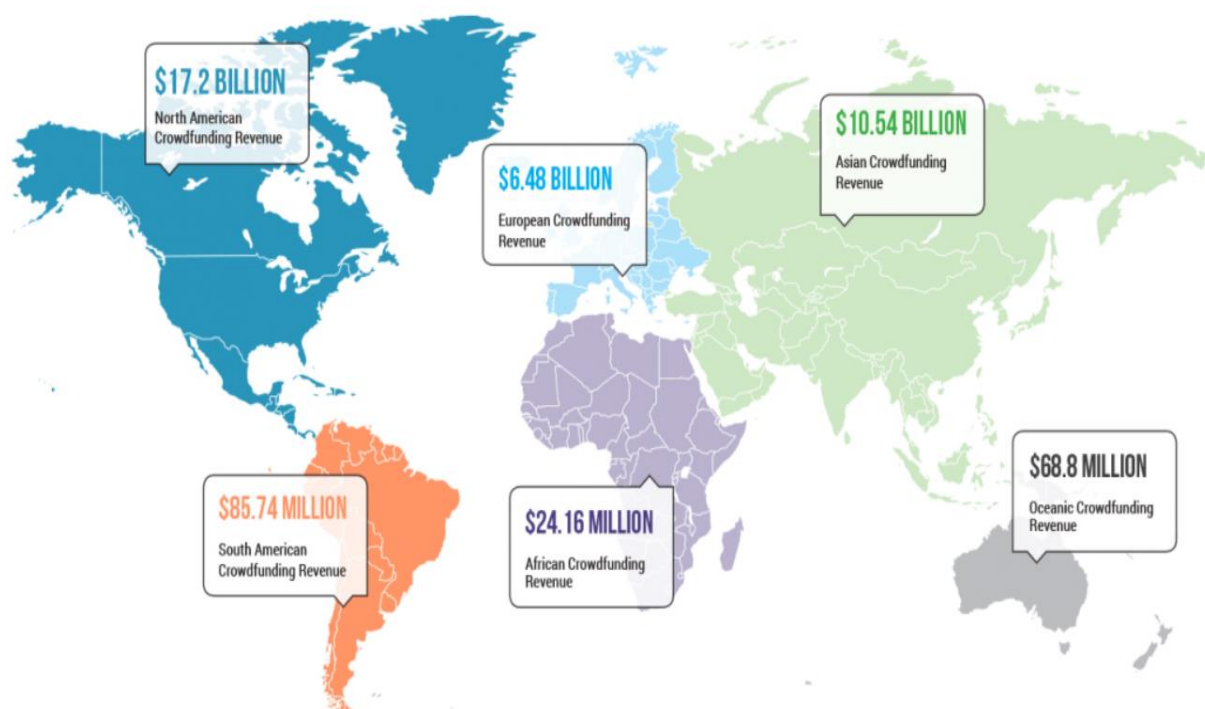
- egy olyan platform, „felhatalmazó szervezet” közreműködése, amivel közösséget vállalnak mind a tőkét kereső, mind a befektetési lehetőséget kereső felek;
- közvetlen interakció a kapott finanszírozási forrást felhasználók és támogatók között;
- és a harmadik: társadalmi csoportok kialakulása a fentebbi szereplők körében. (Giudici et al., 2012. In Madarász-Kuti, 2014., 376. o.)

Ezen a módon létrejövő csoportok, közösségek jellemzőivel, kialakulásuk mikéntjével, a társadalomkutatások körében, eddig kevesen foglalkoztak. Ennek az írásnak a kereteiben két közösségi finanszírozástípust figyelünk meg e szempontból, a nonprofit alapú adományozói (támogatói) és az üzleti, jutalom alapú, ezen belül főleg a vele szoros kapcsolatban levő, több besorolás szerint alcsoportjába tartozó, az előrevásárlásos módot.

A közösségi finanszírozás alapvető jellemzői

A közösségi alapú finanszírozás (idegen nevén a crowdfunding) olyan finanszírozási forma, amelyben a forrást igénylő vállalkozások és magánszemélyek nem egy pénzügyi közvetítő intézményen, hanem egy közösségi platformon keresztül „találkoznak” a forrást nyújtókkal.

1. ábra: A közösségi finanszírozás piaca a világban, U.S. dollárban, 2017-ben

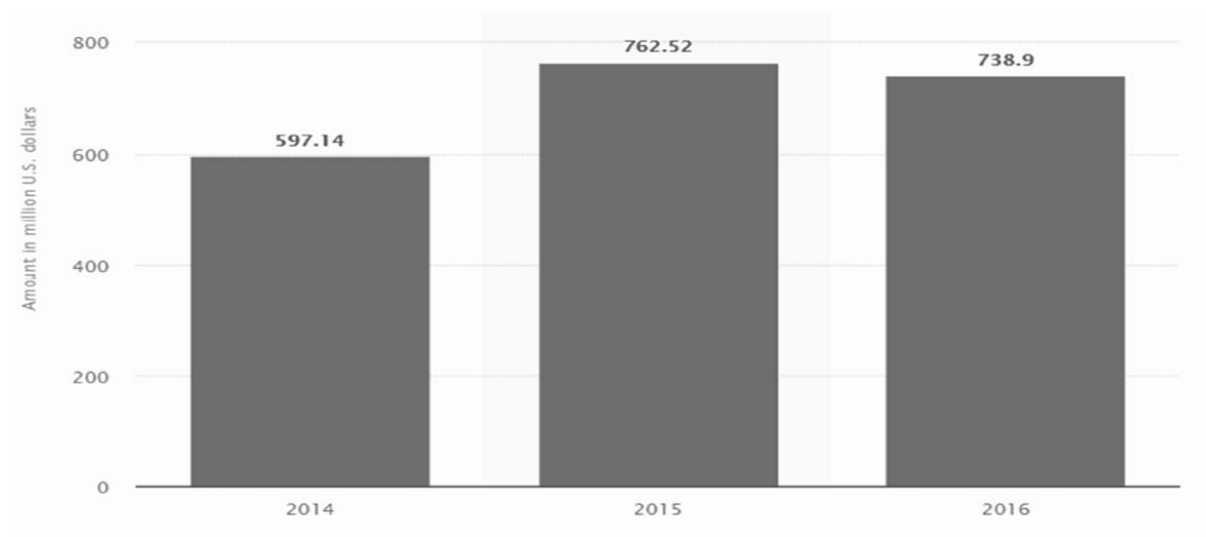


Forrás: Fundly - <https://fundly.com> (USA-beli forrás, „billion” alatt milliárdot értünk).

Ez a forma a 2008-as válság következtében kialakult forráshiány révén vált elterjedtté, először az Egyesült Államokban. Ma is messze ott a legnagyobb a piaca. (1. ábra)

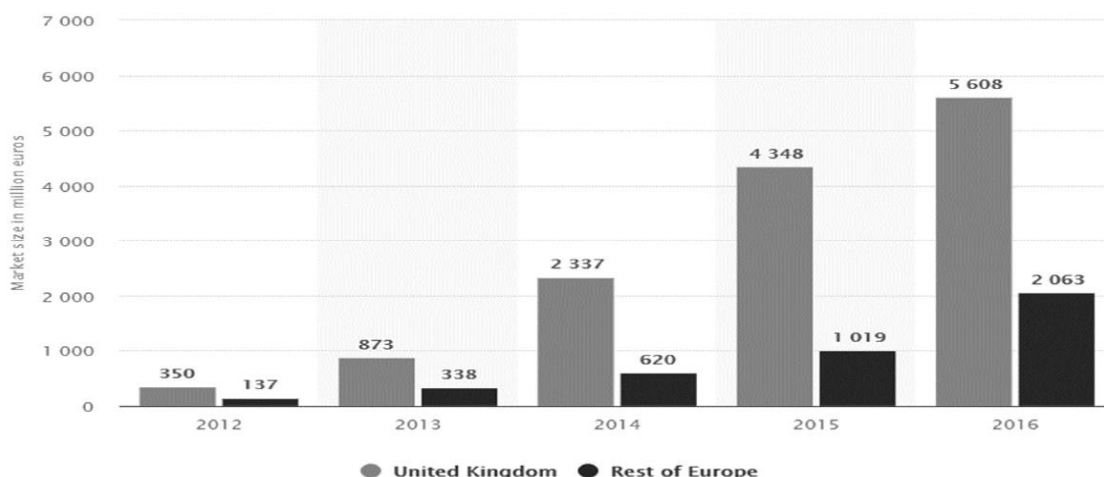
A világgazdasági válság után a legfeltűnőbbben, legdinamikusabban növekvő finanszírozási forma, noha 2016-ban megtorpant a növekedése (2. ábra). A tőkehiány felélesztette az összes olyan ötletet, korábban esetleg elhalt vagy vegetáló kezdeményezést, amelyet az alternatívnak nevezhető finanszírozási-, illetve általában az alternatív pénzügyek körébe sorolnak (pl. közösségi pénzek). A közösségi finanszírozási módok nagy előnye, hogy rugalmasabbak, mint a hagyományos finanszírozás. A közösségi finanszírozási platformokon, weboldalakon keresztül magánszemélyek, vállalkozások, öntevékeny szervezetek felhívást intéznek az oldalt látogató, széles közönség felé.

2. ábra: A közösségi finanszírozás révén juttatott források világszinten 2014 és 2016 között millió dollárban



Forrás: <https://www.statista.com/statistics/360512/funds-raised-via-crowdfunding-globally/>

3. ábra: Az alternatív finanszírozási piac Európában – az Egyesült Királyságra és Európa többi részére bontva 2012-2016 között, millió euróban



Forrás: Statista.com - <https://www.statista.com/statistics/412319/europe-market-size-alternative-finance-by-region>

Az európai országok – kivéve az Egyesült Királyságot – messze elmaradnak a crowdfunding piac forgalmát illetően. A nyugat-európai országoké a töredéke az Egyesült Királyságénak (3. ábra).

Közép Európa pedig tőlük is lemarad, ennek egyik jó reprezentánsa Magyarország. Magyarországon sajnos, pont azok számára a legkevésbé elérhető, akik ebből előnyt kovácsolhatnának. Nem a start-up vállalkozásokra, hanem a jóval nagyobb tőkeerővel bíró szereplőkre méretezett követelmények a jellemzőek, illetve a jog előtérbe helyezi az olyan platformokat, amelyek maguk sem sorolhatóak a start-up kategóriába. Természetesen a probléma kétoldalú, mert nem csak projektek rugalmas finanszírozása a cél, hanem a biztonságos jogi háttér megteremtése is.

Fogalmi elhatárolások – gyorsan változó keretek

A finanszírozási forma gyors fejlődésének következménye, hogy a fogalmi háttérnek, tudásanyagának fejlődése is nagyon dinamikusan, napi szinten változik, megújul. Példa erre az, hogy e fiatal finanszírozási forma elméletét kutatók írásai alig több, mint fél évtizedes múlttra tekintenek vissza. A korai írások egyértelműen négy csoportot, irányt jelölnek meg. Ma már nyilvánvaló, hogy a négy csoport kevés, egyes formák annyira „kilógnak” a csoportból, hogy külön kategóriát igényelnek, leginkább hat vagy hét kategóriát különböztetünk meg ma, de ez a szám talán még tovább is növekszik. A közvetítő platformok legtöbbször több típussal is foglalkoznak egyszerre (4. ábra).

Az egyik a hitelezés alapú közösségi finanszírozás. Más néven ez a Peer-to-Peer lending (P2P). Ennek is vannak megújult változatai, például a Peer-to-business lending (P2B) és a Institution-Peer lending. A tulajdonosi tőke alapú közösségi finanszírozás főként részvények kibocsátásáról szól (Gábossy 2016). Jellemzője hogy olyan projektekhez rendel tőkét, amelyek nem részesültek támogatásban sem kockázati tőke tulajdonosok, sem az üzleti angyalok, sem

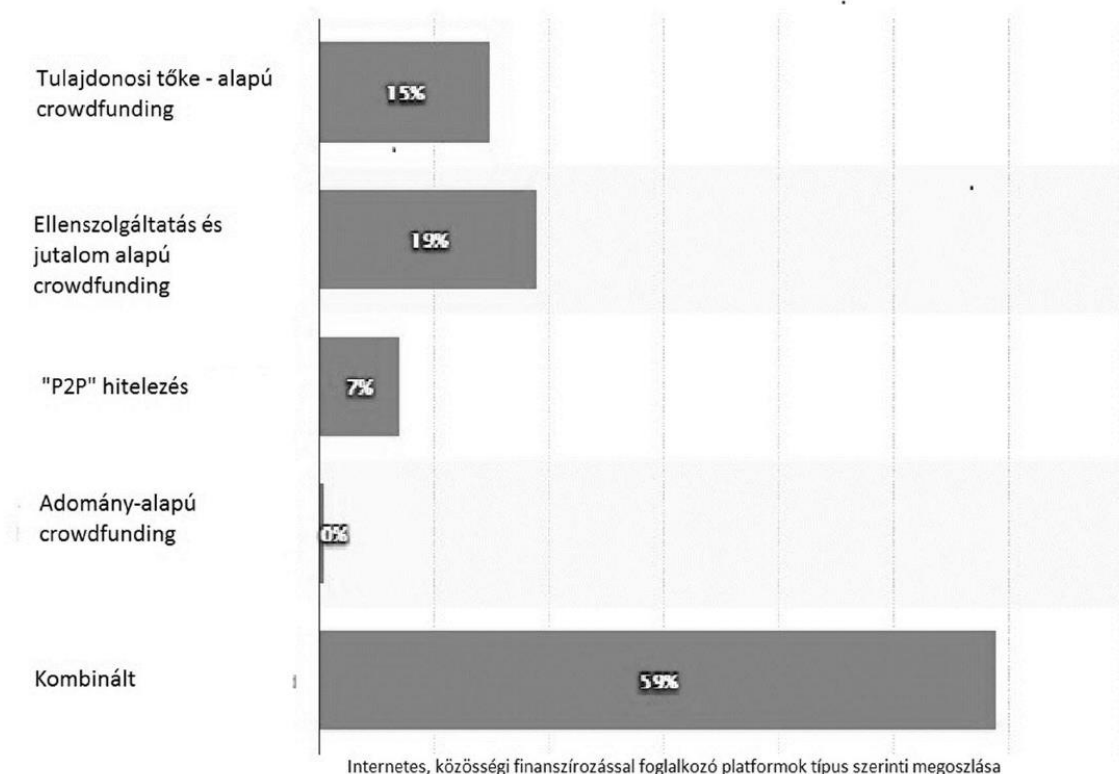
a kormányzat vagy akár a család részéről. A finanszírozási formának gyakorlatilag e két típusa az, amely a klasszikus befektetői-, befektetési motívumokat hordozza (Kuti-Madarász, 2014).

Üzleti jellegű az előzetes értékesítés, vagy az ellenszolgáltatás alapú, jutalom alapú is. E formák például szétválóban vannak különböző típusokká. Jelentős marketing, PR tevékenység szükséges e területen. 285 millió euró a csoportban a világszerte gyűjtött forrás, az átlagos projekt 3000 eurós. Mind a három (vagy kettő) típus főként a kreatív projektek terepe. Az előzetes értékesítés a partnerek nem tulajdonosok vagy hitelezők, hanem vásárlók, akik magukat az innovatív termékeket vagy szolgáltatásokat rendelik meg és előre fizetnek. Azért van rá szükség, mert nincs meg a termék kifejlesztéséhez szükséges finanszírozási forrás. Kellő számú vásárló esetén életképes a termék és beindítható a termékfejlesztés, gyártás.

Az ellenszolgáltatás és jutalom alapú közösségi finanszírozás esetében kisebb a felajánlott ellenszolgáltatások értéke, mint a gyűjtött tőke. A jutalom alapúnál jutalmakat, ajándékokat tűznek ki a támogatók részére, a projekt sikeressége esetén. Nyereség vagy jogdíjak megosztását is kínálják, egyéb tulajdonosi jogosultságok nélkül. Ez a forma - mivel nem közvetlen a kapcsolat a befizetett összeg és az ellenszolgáltatás között - külön formának tekinthető és inkább rokon adományozói motívumot érvényre juttató támogatás-alapú csoporttal (Crowdsourcing kézikönyv, 2016).

A támogatás-alapú modellek non-profit alapon működnek, bizonyos ügy, cél szimpatizánsait és támogatóit keresik. A közösségi finanszírozás egyik legjelentősebb csoportja, az ilyen módon finanszírozott projektek jelentős összértékűek a crowdfunding piacon belül (723 millió euró). Az adomány alapú finanszírozás esetében nem várnak anyagi juttatást a közreműködők. Európában körülbelül 500 eurós adományok jellemzőek.

4. ábra: Közösségi finanszírozással foglalkozó internetes közvetítő platformok típus szerinti megoszlása



Forrás: <https://www.statista.com/statistics/413507/web-focused-crowdfunding-platforms-in-europe-model/>

A forrásszerzés fentebbi módok kombinációjaként is elképzelhető. A 4. ábrán azért nincsenek jelen, mert nem az üzleti platformok fő célcsoportja, náluk esetleg a kombinált típuson belül van jelen. Az adomány-alapú crowdfunding nem igényel különösebb platformot, egy szervezet, pl. egy alapítvány saját weboldala is megteszi. Egyre alapvetőbb forrásszerzési „helyszínné” válnak a közösségi oldalak, pl. a Facebook.

A földrajzi és kulturális különbségek nagyon jelentősek. A leghíresebb „crafting platform” a Kickstarter. Azok közé az oldalak közé tartozik, amelyek nem csak jelentős segítséget nyújtanak szolgáltatásaikkal a finanszírozási forrást kereső magánszemélyeknek és vállalkozásoknak, hanem kontroll alatt is tartják őket, növelve e területen a bizalmi tőkét. Sok platform mintaként tekint a Kickstarterre és hasonló feltételeket kínál. A Kickstarteren csak az Egyesült Királyság és az Egyesült Államok állampolgárai és az ott bejegyzett jogi személyek szerezhetnek tőkét, ellenszolgáltatás, jutalom vagy adomány alapon. 2009 óta működik, a használat díja a megszerzett forrás 5%-a. Általában a zene, videó, művészet, könyvkiadás, színház, játék, technológia, divat, design világából érkező projekteket támogatja (Bethlendy-Végh, 2014).

A magyar platformok: Indulj be, Creative selector, Kezdheted.hu jelenleg inkább vegetálnak, mint komoly tevékenységet fejtenének ki. Azok a forrást keresők, akik jó ötletük révén érettek ennek a formának az igénybe vételére, sokszor inkább nemzetközi piacokon keresnek forrást,

külföldi platformokon keresztül – amelyik nem korlátozza a forrást keresőket földrajzi hovatartozás szerint. A platformok kezdetleges piaci állapotot tükröznek. Veszteségek, minimális a sikerre vitt projektek száma (Crowdsourcing kézikönyv, 2016). Kérdés, hogy ha a jogi háttér a megfelelő módon rendezésre kerül Magyarországon, vajon a közvetítő platformok szerepe erősödik-e? Valószínűleg, mert feltehetően egy nem, vagy nehezen megállítható folyamat kezdeti szakaszában vagyunk.

Közösségek szerepe a finanszírozásban – közösség és csoport formálódás a közös finanszírozás által

E szempontból az adomány alapú és a jutalom alapú finanszírozást tekintem át, az a feltevés, hogy ezek a legfontosabbak. De a közösségi finanszírozás világában számos szereplőt felsorakoztató és jelentős forrásokat mozgató típusokról van szó.

A közösség egy elfogadott, ugyanakkor tág definíciója: „A közösség a társadalmi rendszer szerkezetének egyfajta megjelenése, amelyik vonatkozhat személyek területi elhelyezkedésére és cselekvéseikre is.” (Parsons, 1960. In: Szelényi, 1973. 15. o.) A közösség A magyar nyelv értelmező szótára szerint a közösség közös élet, vagy munkaviszonyok között élő, illetve közös eszmék, célok által egyesített emberek csoportja. Az egyén és a közösség között valamilyen viszony alakul ki, a személyek egymáshoz való viszonya, együvé tartozása. Ugyanez a forrás a csoportot hasonlóan definiálja: „Bizonyos személyeknek valamely feladat elvégzésére, bizonyos cél elérésére egységbe tömörült, szervezett alakulata”. Tágabb értelmezésben pedig: „A társadalomnak vagy valamely nagyobb, átfogóbb szervezeti egységnek valamilyen szempontból elkülönülő része”.

A magyar nyelv értelmező szótárának szűkebb értelmezései konkrétabbak, ebben az értelemben tekintve a közösségre, csoportra, ha a ma, internet révén létrejövő közösségeket vizsgáljuk, általában átmenetiek és esetlegesek. Vagyis mindazok a dolgok, amelyek a definícióban jellemzik a közösséget, átmenetileg és esetlegesen igazak rájuk. Nem egyértelmű, kit lehet egy közösségbe besorolni, ki az, aki kívülálló. Nehéz határokat húzni, hogy része-e vajon a közösségnek egy közösségi weboldal egyszeri, vagy akár gyakori látogatója, emellett céljaival erősen vagy kevésbé szimpatizáló egyén. Szintén nem kell közösséget alkotnia azoknak a befektetőknek sem, akik egyazon vállalkozás kötvényeibe, részvényeibe, tevékenységének hitelezésébe fektetik megtakarításaikat.

Logikusan azonban, a világhálón létrejövő olyan csoportok, amelyek tagjai egymással aktívan kommunikálnak, egy valamilyen közös cél, eszme, vagy akár csak egy termék létrehozatalával kapcsolatban azonos véleményt képviselnek, semmiféle más módon nem rögzíthetnék egyértelműbben elkötelezettségüket, valós érdeklődésüket, hogy megjelenésük nem egyszeri és nem csak tájékoztató jellegű: a cél finanszírozásában való részvétel az aktivitás egyik formája, mindazonáltal további aktivitást vált ki és vetít elő. Ezzel ugyanis érdekeltté válik az egyén a cél elérésében, és ehhez szüksége van az adott közösség erejére.

Ez nem csak abban az esetben igaz, ha üzleti alapú a részvétel. Adományalapú finanszírozásnál úgy tűnik, semmiféle érdekelttség nem jön létre ez által, hiszen ellenszolgáltatás nélkül, a céllal való szimpatizálás révén jön létre a finanszírozási aktus. Azonban több tanulmány kimutatta, hogy azok, akik többször adományoznak vagy akár egyszer, de számukra jelentősebb összeget, az megnöveli az adomány célterülete iránti felelősségérzetet, érdeklődést. Az illető

bennfentesként viszonyul az adott szervezethez, némely esetben számon is kér, tanácsot ad, netán igényli a döntéshozatalban való részvételt is.

A közösségi finanszírozás nem feltétlenül formális és az ismert közösségi finanszírozással foglalkozó oldalakon keresztül zajlik. A facebookon számos oldalt találhatunk, amelyek pl. állatvédő alapítványok, hátrányos helyzetű gyermekek táboroztatásához stb. kér pénzt valamely bankszámlára. Folyamatosan tájékoztat, vitára sarkall, közüggé tesz – ez által az oldalra feliratkozók vagy látogatók saját ügyüknek érezhetik. Jellemzőek azok a megfogalmazások, amelyek számon is kérnek, lelkiismeretre építenek pl „nem igaz, hogy 2000 látogatója van az oldalknak és ezt a kis állatot azért kell elaltatni, mert nincs pénz a műtétjére”. Nem elég „lélekben” jelen lenni. A közösség teljes értékű tagja csupán az lehet, aki a problémák megoldásában is részt vállal. Aki pedig részt vállalt, nem csinál belőle titkot – példát mutat, ösztönzi az oldal többi látogatóját hasonló cselekvésre.

A – nem feltétlenül formálisan létrejött, bejegyzett – civilek oldalain jellemzőek az aukciók, az oldal látogatói által felajánlott tárgyakból. Gyakoriak a tárgyi adomány felajánlások, illetve az önkéntes munka felajánlások is. Van olyan szervezet, amely főként ez utóbbiakat veszi igénybe. Bár úgy tűnik, ezek az oldalak azért jönnek létre, hogy szimpatizánsokat toborozzanak, valójában fennmaradásuk függhet a weboldalon kapott segítségtől, beleértve finanszírozhatóságukat és működésüket. Nagyon fontos pozitív képet kialakítani, megelégedettséggel szolgálni, mi több minél inkább magához láncolni a szimpatizáló, magukat a közösség részének érző egyéneket. Ők pedig tudják ezt és kívülálló helyett érintettként lépnek fel – főként amint adományozókká válnak. Jellemzően a célok mind speciálisabbá válnak, pl. állatvédelem helyett egy konkrét fajta védelme, betegségmegelőzés helyett egy valamilyen konkrét betegségi típus elleni küzdelem, gyermekek támogatása helyett egy valamilyen egyszeri esemény szervezése, egyféle támogatási forma pl. fajtátékok ajándékozása óvodáknak. Ezek jobban ellenőrizhetőek és jobban megfogható, elképzelhető célok a nagyközönség számára, ilyen célra valószínűleg szívesebben adakoznak.

A hagyományos adományszervező tevékenységet átformálja az internetes megjelenési lehetőség: több emberhez jut el, adott esetben azokat is megtalálja, akik esetleg személyes érintettség miatt a legelkötelezettebben tudják szolgálni azokat a célokat, amelyeket a szervezet kitűzött. Így nem csak anyagi értelemben támogatókat, kapcsolatokat, új tagokat és önkénteseket talál, a közösség révén új kezdeményezések jelenhetnek meg és új irányt is vehet a szervezet tevékenysége. Ez a változás ahhoz hasonlítható, ahogy a marketinget formálja az internet, az online marketing lehetőségei korlátlanok - és tulajdonképpen ez is online marketing.

A jutalom alapú közösségi finanszírozás esetében a közösség érdeklődésének homlokterében általában valamely termék vagy szolgáltatás áll, amely innovatív jellegű. Számos esetben ez eleve egy szakmai réteget vonz (pl. informatikai fejlesztés – informatikával foglalkozó szakmabeliek csoportja). A fórumokon általában több mint befektetői, szakmai társalgás folyik. A közösség nem csak társalog, véleményt mond: részt vehet a termék kialakításában, tervezésében, ötletelésben.

A közösség kialakulásával kapcsolatos feltevések igazolására tekintsük át, mi a teendő egy induló vállalkozás számára, aki jó ötlettel igen, de finanszírozási forrásokkal egyáltalán nem rendelkezik és nyitott a közösségi finanszírozás felé. E vállalkozás részére, tegyük fel, a finanszírozási formán belüli lehetőségek közül az ún. „előzetes értékesítés” a legideálisabb.

Először is a számára legjobb közvetítő platformot kell megtalálnia. Ha a termék külföldön is eladható, illetve gazdaságosan vihető külföldi piacokra, akkor a nagy, professzionális külföldi platformok közül is lehet válogatni, amelyeket millióan figyelnek. (Magyarországon a legnagyobb platformnak is csak 4-5000 látogatója van - Crowdsourcing kézikönyv, 2016) Nagyvonalakban az a feladat vár az ötletgazdára, hogy e platform támogatásával megtalálja azokat az érdeklődőket, akik hajlandóak megvenni a terméket, amely még nem létezik, vagy amely szolgáltatás nyújtására még nem képes. A platformon összegyűjtött tőkéből történik meg a termék fejlesztése, gyártása, ami után a vevők megkapják azt. Jellemzően ez hosszú időt vesz igénybe, ezért az ár kedvezményes, legalábbis annál kedvezőbb, mint amennyiért a további példányokat meg lehet majd vásárolni, ha a vállalkozás beindult. Természetesen alapos pénzügyi tervezés kell végezni, mekkora ez az összeg, amire szükség van, milyen áron lehet piacra vinni a terméket, milyen termék mennyiség értékesítése révén gyűlik össze a szükséges összeg.

A kampány a közösségi finanszírozás platformon történik, de minél több csatornán keresztül meg kell ragadni célközönség figyelmét (egyéb internetes fórumok, rádió televízió, termékbemutató, szóróanyag, stb.) A platformok weboldalain belül létezik minden projektnek egy projekt oldala, ahol be kell mutatni a terméket, minél sokoldalúbb módon. Videós bemutatást, fényképeket, leírásokat és ezen kívül esetlegesen műszaki rajzot vagy egyéb jellegű bőszeges tájékoztatást kell közzétenni. Óvatosságot is igényel. Fontos, hogy az információk közlése ne tegye lehetővé, hogy valaki más lemásolhassa, ellophassa az ötletet. Több ezer óra munka is lehet egy jól előkészített projektben. Az érdeklődők regisztrálnak, feliratkoznak a projekt oldalára, ha az tetszik nekik. Ők általában valamilyen rendszerességgel hírlevelet kapnak. Remélhetőleg, a feliratkozók egy része vásárlóvá válik. Átlagosan két hónap áll rendelkezésre a pénz összegyűjtésére. A visszacsatolás a hírlevélben és az oldalon közzétett új információk formájában történik. Fontos, hogy a vásárlók lássák, feltehetőleg elindul majd a projekt, ha pedig már elindult, akkor arról, hogy jó irányba haladnak a dolgok. Ideális esetben a kapcsolattartás és ezzel együtt a bizalom mindvégig megmarad. A közösségről addig beszélhetünk, míg a projekt tart, amíg céljuk megvalósul, a termék elkészül, a támogatók, befektetők megkapják azt. Ezután – bár jöhetnek létre ennek kapcsán tartós kapcsolatok is- a közösség megszűnik, tagjai más, különböző célokat tűznek ki maguk elé, az együttműködés véget ér.

A közösségi finanszírozás kockázatai

Felvetődik a kérdés, hogy az ilyen típusú finanszírozás biztonságos-e, de ezzel együtt egyben arra is választ kaphatunk, mennyire bízhat meg az egyén az interneten verbuválódott közösségben. Fontos csoportalakító, közösségi kohéziós tényező ugyanis a bizalom. Ha ez nincs, kérdés, hogy a közösség lehet-e egyáltalán közösség.

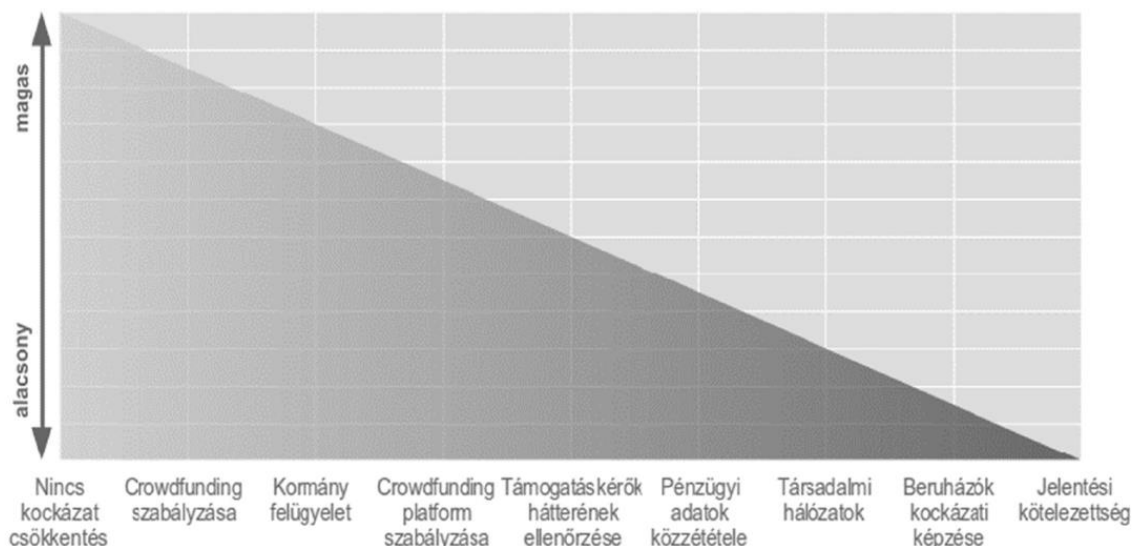
Magyarországon a bizalom kérdéskörében több felmérést végeztek, mind az üzleti- mind más területen, általános értelemben. Minden felmérés számunkra nagyon kedvezőtlen eredménnyel zárult (pl. Tóth, 2013). Azért is szomorú ez, mert az elmúlt 15 évben sokat emlegetjük a társadalmi tőkét, - amely egyik fő összetevője a bizalom-, s tudjuk, hogy sajátságos módon „kamatozik”, ebben a tőkeelemben sem dúskálunk. Ami különös, hogy ennek ellenére a külföldi és külföldi mintára működő magyar internetes üzleti, kereskedelmi tevékenységet folytató, aukciós oldalak, függetlenül a személyes ellenőrizhetőség hiányától, működőképeseek, sőt nagyon sokan sikeresek.

A bizalmatlanság a gazdasági életet illetően részben indokolt és egyáltalán nem csak az interneten kötött üzletek velejárója! A PwC 2014-es felmérése szerint a korrupció Magyarországon jóval a világátlag felett van. Ők a gazdasági bűnözés valamennyi válfaját vizsgálták (pl. sikkasztás, adócsalás, pénzmosás stb.) és arra az eredményre jutottak, hogy Magyarország gazdasági bűnözés tekintetében a világátlagnál sokkal biztonságosabb ország. Azonban tény, hogy a számítógépes csalás, bűnözés előfordulása az összes gazdasági bűneset %-ában 2011-ről 2014-re 4%-ról 17%-ra nőtt. Azonban ez sem haladja meg a világátlagot. Semmi sem utal arra, hogy a Magyarország az alternatív finanszírozás itt említett válfajainak beindulása után a csalások, gazdasági bűnözés melegágyává válna, illetve, hogy ez a kockázat jelentősebb volna, mint a világ más országaiban. A Kickstarter felmérése szerint a sikeres projektek (amelyek megkapták a szükséges támogatást) csupán 5%-a nem teljesítette vállalt kötelezettségeit. Minden esetet megvizsgáltak és azt jelenthették ki, hogy ezek nagyobb része jószándékú volt. Ez a belebukási arány a hagyományos finanszírozási formák esetében is elfogadható, a kockázati tőkéhez viszonyítva kimondottan jó.

A crowdfunding jellegű finanszírozás jelentős kockázatokkal jár, legalapvetőbb probléma az, hogy a kölcsönvevő hitelképességéről vagy a finanszírozott projekt mögött állók komoly szándékáról nehéz meggyőződni, azzal védik ki a jelentős veszteségeket a befektetők, hogy jól diverzifikálják a befektetéseiket. Az új, feltörekvő finanszírozási forma előnyeiről és hátrányairól, kockázatairól a Világbank 2013-ban készített felmérést. Összefoglalásában úgy jellemzi a közösségi finanszírozási formát, aminek a hagyományos befektetési formákhoz képest jelentősebb kockázatait tájékoztatással, hatékony felügyelettel, átláthatósággal és a hálózatok megerősítésével lehet és kell csökkenteni (6. ábra).

Az Európai Bankhatóság (EBA) 2015 februárjában állásfoglalást adott ki a közösségi finanszírozásról. A vélemény hétféle kockázatot elemez a közösségi finanszírozás kapcsán: (1) a partnerkockázatot, (2) a csalás kockázatát, (3) a transzparencia hiányát és a félrevezető információkból fakadó kockázatokat, (4) a jogi kockázatokat, ideértve az igényérvényesítési bizonytalanságokból fakadó kockázatokat, (5) a likviditási kockázatot, (6) a működési kockázatot és (7) a pénzmosási kockázatot. A jelentős mértékű kockázatok speciális szabályozás kialakítását követelik meg.

5. ábra: Crowdfundig kockázatcsökkentése nemzeti szinten



Forrás: Crowdsourcing kézikönyv 1. fejezete, 9. o.

http://competterra.com/crowd/Minta_fejezet_Crowdfunding%202016_02_12_.pdf

A jog a pénzügyi innovációkkal korábban sem volt képes lépést tartani, az információs technológia révén jelentősen felgyorsult folyamatokat tekintve azonban időről-időre egyre kevésbé. A terület jogi szabályozottsága gyerekcipőben jár, ami hátrány. E finanszírozási forma nagy értéke a rugalmassága, szemben a hagyományos formák gyakran nagyon nehézkes, bürokratikus folyamataival, ezért nagyon át kell gondolni mindezt. A bürokratikus közigazgatási folyamatokkal ugyanis meg lehet fojtani a közösségi finanszírozást. Éppen ezért a kihívást az jelenti, hogy hatékony, adekvát jogszabályokat kell alkotni. Optimalizálásra van szükség, hogy úgy védje a befektetőket, – de természetesen a forrást igénylő magánszemélyt, civil szervezetet vagy vállalkozást is –, hogy eközben ne ölje meg az értékes kezdeményezéseket.

A magyar crowdfunding szabályozás

Meg kell említeni, hogy bár speciális szabályozás Magyarországon a crowdfunding tevékenységre még nincs, de a közösségi finanszírozás különböző változatai megfeleltethetők egyes pénzügyi tevékenységeknek, amelyek jelenleg is szigorú szabályozás alá esnek. Felügyeleti engedély vagy bejelentés alapján folytathatóak. Mivel legtöbb platform nemzetközi szinten működik, számos esetben kiderülhet, hogy tevékenységük egyik vagy másik országban törvénybe ütközik. Két irányból közelíthető meg a közösségi finanszírozás jogi vizsgálata: az egyik a felek szempontjából, a köztük levő ügylet, tranzakció alapján, másrészt a platformok, azaz a közvetítők tevékenysége, annak szabályossága szempontjából.

A Magyar Nemzeti Bank a crowdfunding kapcsán azt tartja lényegesnek, hogy a befektető bocsát-e ki olyan pénzügyi eszközt, amelyet a befektetési szolgáltatásokról szóló 2007. CXXXVIII. törvény definiál. Ha nem, akkor a tevékenység nem engedélyköteles. Ha igen, akkor a befektetési szolgáltatásokról szóló törvény hatálya alá tartozik, aszerint kell eljárni. Közvetítői és tanácsadói tevékenység sem szabályos, ha engedély nélkül végzik (ill. aki ilyen tevékenységet végez, ezt nem jelentette be). Azonban, ha csak helyet biztosít a projekt bemutatkozására és források összegyűjtésére, nem „beszéli rá” az ügyfeleket a befektetésre, akkor ez nem jelent problémát. A tanácsadás és az üzletszerű közvetítői tevékenység (amelyet

fix díjért vagy a megszerzett forrás %-áért végez), aggályos, mert Magyarországon mindkettő engedélyköteles tevékenység. 2016 nyarától a tőkepiaci törvény (2001.évi CXX.) lehetővé teszi, hogy a tőzsde KKV-k részére olyan platformot működtessen, amely tőkepiaci forrás bevonását segíti elő.

Ha nem tudnak megfelelő választ adni a szabályozók az új kihívásokra, akkor az a pénzügyi stabilitás szempontjából felelőtlenységnek tekinthető. Miközben az is igaz, hogy a megfelelően szabályozott piacokon a termékek, szolgáltatások jobb diverzifikációja előnyösen hat a stabilitásra, mert sokféleségük és a szolgáltatásokat kínáló piaci szereplők nagy száma csökkenti a koncentrációt és az ügyletek összekapcsoltságát (MNB, 2017). A költséghatékonyság előnyét is figyelembe véve a közösségi finanszírozásban egyértelműen pozitív lehetőségek rejlenek.

Ezért is nagy dilemma, hogy mi is az adekvát szabályozás. A szabályozó szervek egy optimális keretrendszer kidolgozása mellett teszik le a voksukat. Ennek elemei az Innovation hub és a Regulatory sandbox. A jogalkotók és a szabályozó hatóságok kényelmetlen dilemmával szembesülnek. Az új pénzügyi termékek jelentős mértékben megkönnyítenék a KKV szektor finanszírozását jóval olcsóbbá és rugalmasabbá tennék a pénz- és tőkepiaci ügyleteket. Másrésről, ezek a termékek és intézmények, elégtelenül szabályozottak, óhatatlanul megjelenik az üzleti kudarc, a visszaélés, vagy csalás. Nem jelentenek kisebb veszélyt a pénzügyi stabilitás szempontjából, mint a hagyományos pénzügyi intézmények, elégtelen szabályozásuk esetén. Ez szisztematikus rendszerszintű hibát, pénzügyi válságok sorát, pénzügyi instabilitást eredményez.

Összefoglalás

A 2008-ban kibontakozó válság után Magyarországon is megjelentek a közösségi finanszírozási platformok. Az információs technológia fejlődése, a források szűkössége, a tőkepiacokon folyamatosan megjelenő innovációk, a külföldi példák sikere könnyen megérthetővé, már-már természetessé teszik ezt a jelenséget.

Az új finanszírozási formák megjelenése azonban hatással van a civil szervezetek működésén és az üzleti életen túl a társadalomra, csoportok, közösségek kialakulására és jellemzőikre. Itt nem csak arról van szó, hogy közösségek vállalják egy-egy cél - egyen az for-profit vagy nonprofit - finanszírozását, hanem az a jelenség is figyelemre méltó, hogy finanszírozók által kialakított közösség miképpen szilárdul meg az egyénileg vállalt kockázat ill. áldozat viselése révén. Része lehet ebben egy igénynek, e (finanszírozási) döntésnek, gesztusnak a közösségtől eredő erkölcsi támogatás igényének.

A piaci alapú tőkéhez jutás feltételeit teljesíteni nem tudó vállalatok minden bizonnyal jelentős forráshiánnyal küzdenek a közeljövőben. Azt várhatjuk, hogy e közösségi platformok, a fintech cégek és megoldások jó eséllyel fontosabb szereplőkké, tényezőkké lépnek elő a fejlesztések terén illetve a projektek finanszírozásában. Az elkövetkező rövid időszakban, ameddig ez még nincs így, lényeges volna megteremteni az átláthatóságot e területen. Elébe menve a lehetséges problémáknak, olyan optimális törvényi szabályozást kialakítani, amely a jelenleginél biztonságosabb működés lehetőségét hozná létre, de meg is tarthatná e finanszírozási forma előnyös rugalmasságát.

Irodalom:

A magyar nyelv értelmező szótára, 1959-1962., internetes változat: <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/k-359B8/kozosszeg-3941D/> [letöltve: 2018.aug.12.]

Bethlendi A. – Végh R. (2014): Közösségi finanszírozás – valós lehetőség-e a hazai kisvállalatok számára? Hitelintézeti Szemle 2014/4. ISSN 2416-3201

Crowdfunding's Potential for the Developing World (2013) Világbank tanulmány, letölthető: <http://documents.worldbank.org/curated/en/409841468327411701/pdf/840000WP0Box380crowdfunding0study00.pdf> [letöltve: 2018.aug.14.]

Gábossy Á. (2016): Újabb irányzatok a közösségi finanszírozásban, Pénzügyi Szemle, 2016/4. ISSN 0031-496X

Gazdasági bűnözés: az üzleti életet fenyegető globális veszély, 2014. évi felmérés a globális és magyar gazdasági bűnözésről letölthető: https://www.pwc.com/hu/hu/kiadvanyok/globalis_gazdasagi_bunozes_felmeres/assets/globalis_gazdasagi_bunozes_2014_magyar_raport.pdf [letöltve: 2018.aug.12.]

GiUdici, G. – Nava, R. – Lamastra, C. – Vereco, C. (2012): Crowdfunding: The New Frontier for Financing Entrepreneurships? Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2157429>

Innováció és stabilitás, FinTech körkép Magyarországon, konzultációs dokumentum, Magyar Nemzeti Bank, 2017.december. Letölthető: <https://www.mnb.hu/letoltes/konzultacios-dokumentum.pdf> [Letöltve: 2018. jún. 11.]

Közösségi finanszírozás – Crowdsourcing (2016), kivonat a kézikönyvből, 1. fejezete, 9. o., letölthető: http://competterra.com/crowd/Minta_fejezet_Crowdfunding%202016_02_12_.pdf [letöltve: 2018.aug.14.]

Kuti M. – Madarász G. (2014): A közösségi finanszírozás. Pénzügyi Szemle 2014/3. ISSN 0031-496X
https://www.asz.hu/storage/files/files/penzugyiszemle/2014/kutim_madaraszg_2014_3.pdf

Opinion of the European Banking Authority on lending-based crowdfunding (2015), 8-23. old. European Banking Authority (EBA) kiadvány, letölthető: [https://www.eba.europa.eu/documents/10180/983359/EBA-Op-2015-03+\(EBA+Opinion+on+lending+based+Crowdfunding\).pdf](https://www.eba.europa.eu/documents/10180/983359/EBA-Op-2015-03+(EBA+Opinion+on+lending+based+Crowdfunding).pdf) [letöltve: 2018.aug.12.]

Parsons, T. (1960): The Principle Structure of Community: A Sociological View In: Structure and Process in Modern Societies (Glencoe, Ill.: Free Press, 1960) 153 p.

Szelényi Iván (1973): Bevezető tanulmány a Városshociológia kötethez 741. p. Budapest, Közgazd. és Jogi Kiadó 1973. 441 p.

Tóth István György /kutatásvez./ (2013): Bizalomhiány, normazavarok, igazságtalanságérzet és paternalizmus a magyar társadalom értékszerkezetében. Társadalmi Kutatás Intézet Zrt. 2013. (2009-es kutatásra épült rá.) letölthető: http://old.tarki.hu/hu/research/gazdkult/2013/2013_zarotanutmany_gazd_kultura.pdf / [letöltve: 2018.aug.16.]

Egyéb, internetes források:

<https://www.statista.com/>

Sikeres crowdfunding 10 lépésben! Thepitch education, 2014. november 26.
<https://thepitch.hu/sikeres-crowdfunding-10-lepesben/> [letöltve: 2018.aug.14.]

Életkori sztereotípiák a munkahelyen

Bevezető

Műhelymunkámban a munkahelyi generációs sztereotípiákat vizsgáltam. Fiatal és idős munkavállalók sztereotípiáit és metasztereotípiáit mértem és elemeztem. Mindezeket összevetettem a generációs identitás és a korosztályok közötti munkahelyi konfliktus mértékével. Úgy véltem, hogy mindkét korosztály az adott sztereotípiák mentén ítéli meg a másik csoportot, valamint, hogy metasztereotípiák is ennek megfelelőek. Feltételeztem még, minél inkább azonosul valaki a generációjával, annál negatívabban ítéli meg a másik generáció tagjait, illetve azt, hogy a metasztereotípiák összefüggésben állnak a személyek generációs azonosulásának mértékével. Végül, összefüggést sejtettem a másik korosztály tagjaival kialakuló munkahelyi konfliktus és a negatív sztereotípiák között. A vizsgálati eszközömet három kérdőívből alkottam meg. A vizsgálatban 90 fő vett részt, 45 fő mindkét csoportban. A kapott eredmények igazolták az első két hipotézisemet, miszerint mindkét csoport az adott életkornak megfelelő, széles körben elterjedt sztereotípiák mentén vélekedik a másikkal. Nem találtam összefüggést a generációs identitás és a sztereotípiák között, viszont kapcsolat mutatható ki a negatív metasztereotípiák és a saját generációval való azonosulás mértékének csökkenése között mindkét korosztály esetében. A munkahelyi konfliktus és a másik korosztályról alkotott negatív sztereotípiák között csak az idős munkavállalók esetében találtam összefüggést. Eredményeim egy része korrelál a szakirodalmi megállapításokkal, de ráakadtam különbségekre is, amelyek további kutatást érdemelnének.

Egyre több országban mutatják azt a felmérések, hogy a munkahelyeken nő az átlagéletkor. Statisztikai adatok szerint az Egyesült Államokban a munkaerő 55%-a 40 és 75 év közötti, és előrejelzések szerint az 55 és 75 év közöttiek száma 11 millióval fog nőni az elkövetkezendő tíz évben (Thomas & Feldman, 2012). Mivel a legidősebb generáció egyre később lép ki a foglalkoztatotti helyzetéből, sokan úgy gondolják, hogy elveszik a fiatalabbaktól az álláslehetőségeket (Munnell & Wu, 2012). Előfordulhat, hogy kettőnél több generáció is megtalálható egy munkahelyen. Ennek számtalan figyelemre méltó következménye lehet. Mivel a különböző generációkra más-más események hatottak, így természetes, hogy különböznek egymástól (Somlai, 2010). Ez a munkahelyen főleg az értékrend és a munkához való hozzáállás különbözőségében nyilvánul meg (Kupperschmidt, 2000). Eltérő generációk eltérő munkakultúrával rendelkeznek (Balla, 2003). Ennek következményként megjelennek az életkori sztereotípiák, a nemzedékek szembenállása, ami diszkriminációhoz vezethet. A szociális kategorizáció (Tajfel & Turner 1985) értelmében egy életkor szempontjából heterogén munkahelyen az elkülönülés alapjává könnyen válhat maga az életkor. E csoportok kialakulásából pedig logikusan következik, hogy elkezdik a saját csoportjukat pozitív, a másikat pedig negatív színben látni, később ez utóbbit diszkriminálni (Kunze és mtsai, 2013). Sztereotípiák persze akkor is felütik a fejüket, ha a különböző generációk nem lépnek kölcsönhatásba egymással a munkakörnyezetben, viszont mindenkinek van valamilyen elképzelése a másikkal.

A sztereotípiáról általában

A fogalmat Walter Lippmann amerikai újságíró vezette be a köztudatba 1922-ben. Leírása szerint mindenki fejében úgy vannak jelen a sztereotípiák, mint a képek. Mivel nincs elég idő megismerni a másik embert, ezért általában csak kiragadunk egy szembetűnő vonást, a többit pedig kiegészítjük a sztereotípiáinkkal, a bennünk lévő ismeretekkel. Az esetek nagy részében ezek irányítják az észlelésünket. A sztereotípiáknak több funkciójuk is van. Elsősorban a világban való eligazodásunkat könnyítik meg. Amikor észlelünk, kategorizálunk. Meglátunk valamit vagy valakit, és azonnal egy a fejünkben már meglévő kategóriába soroljuk be. Egy nap vagy akár néhány perc alatt is annyi inger érhet minket, hogy muszáj osztályokba rendeznünk a látottakat (Síklaki, 2010). Ha egyszer egy sztereotípia kialakul, azt eltávolítjuk az emlékezetünkben, és szükség esetén automatikusan felidézzük, megkönnyítve saját magunk számára a látottak azonosítását és kategóriába rendezését. Ezek a sztereotípiáink létrejöhetnek saját tapasztalataink útján, de eltanulhatjuk akár a családunktól, barátainktól vagy a médiából is (Hunyadi & Lan Ahn, 2001). Az emberek hajlamosak a legáltalánosabb kategóriába rendezni a dolgokat, mégis fontos ez a folyamat, mert ez segít az azonosításban (Síklaki, 2010) és több információ egyidejű feldolgozásában is (Hunyadi & Lan Ahn, 2001).

Metasztereotípiák

A sztereotípiának egy fajtája a metasztereotípia. Erről akkor beszélünk, amikor azt akarjuk megfogalmazni, hogy az adott egyén szerint a külső csoport milyen sztereotípiákat használ annak a csoportnak a jellemzésekor, amelybe ő is tartozik. A metasztereotípiák felbukkanása függhet attól, hogy a társas identitás mennyire feltűnő. Kirívó például egy etnikai csoporthoz vagy egy korosztályhoz való tartozás. Ilyenkor az egyének általában azt gondolják, hogy a külső csoport tagjai őket a saját csoportjukra vonatkozó sztereotípiák alapján ítélik meg (Síklaki, 2010). A munkahelyi környezetben létező metasztereotípiákról eddig kevés kutatás született, pedig kijelenthetjük, hogy általában fontosabb számunkra az, hogy mások mit gondolnak rólunk, mint az, hogy saját magunkról hogyan vélekedünk (Finkelstein és mtsai, 2013).

A csoporttagság kiemelkedő szerepe

Fontos megemlíteni egy kettősséget: egyénként, illetve csoporttagként is létezünk a világban. Ez a sztereotípiák és az előítéletek szempontjából is lényeges. A társas identitás elmélete (Tajfel & Turner, 1985) szerint az egyén identitását a saját csoportja alakítja ki. Ahogyan a csoportja látja a világot, ahogyan vélekedik a dolgokról, az alapvetően határozza meg a csoporttag vélekedését is. Ha a csoport vélekedésében változás áll be, úgy az egyénében is. Vagyis kölcsönhatás van az egyéni és társas identitás között. A társas identitás elmélet lényeges a sztereotípiák szempontjából, hiszen általában mind a saját, mind a külső csoportról alkotott képünk torzított. A saját csoportunkat hajlamosabbak vagyunk pozitívabban értékelni, mint a külső csoportot. Sőt, a külső csoportról kifejezetten negatívan vélekedhetünk (Hunyadi & Lan Ahn, 2001). Általában a saját csoport tagjainál az egyéni jellemzőket vesszük figyelembe, míg a külső csoportot sokkal homogénebbnek, a tagjait egymástól nem megkülönböztethetőnek látjuk, így jellemzésüknél hajlamosabbak vagyunk a sztereotípiákhoz nyúlni (Hunyadi & Lan Ahn, 2001).

Saját csoporttal való azonosulás és metasztereotípiák

Több elképzelés is van arra vonatkozóan, hogy miként hatnak a metasztereotípiák a saját csoporttal való azonosulásra. Owuamalam és Zagefka (2011) kutatásának eredményei a szociális identitás elméletből fakadó elképzelést támasztják alá. Ennek értelmében az emberek arra törekcsenek, hogy minél pozitívabb képet alakítsanak ki magukról, és mások ez alapján lássák őket. Ha egy személy tudatában van annak, hogy külső személyek vagy csoportok negatívan ítélik meg az ő csoportját, ezáltal őt magát is, próbálnak minél inkább eltávolodni a csoporttól. Így visszaállíthatják pozitív képüket. Mivel a metasztereotípiák lehetnek pozitívak is, így ha valaki azt hiszi, hogy másoknak pozitív képe van az ő csoportjáról, erősödhet benne az azonosulás a csoporttal (Tajfel & Turner, 1985).

A generációs identitás

A generációs kutatások beszélnek úgynevezett generációs identitásról, ami azt jelenti, hogy az adott személy tisztában van vele, melyik generációs csoporthoz tartozik, és érzelmileg kötődik is ehhez (Lyons & Kuron, 2014). A munkahelyeken segíthet az egyénnek a generációs identitása, mivel tud annak megfelelően viselkedni (Urlick, 2014). Egy személy generációs identitása összetett és egyre inkább kutatott jelenség, többek között a munkahelyi viselkedés területén. Egy adott munkahelyen belül az egyén számos csoport tagja lehet a saját generációján kívül, ezért nem valószínű, hogy minden esetben erős a generációjával való azonosulás (Urlick, 2012).

Sztereotípiák a fiatalabb és idősebb munkavállalókról

Az életkori sztereotípia esetén kategóriákba soroljuk az embereket annak érdekében, hogy aztán véleményt alkothassunk róluk, pusztán az életkoruk függvényében. Ezek a sztereotípiák lehetnek pozitívak és negatívak is, viszont általában a negatív sztereotípiákon van a hangsúly, hiszen ezek magyarázzák a negatív megkülönböztetést, diszkriminációt, amellyel a munkavállalóknak szembe kell nézniük, főleg idősebb korukban (Thomas & Feldman, 2012). Az idősebb munkavállalókra vonatkozó egyik leginkább elterjedt sztereotípia, hogy kevésbé motiváltak, mint a fiatalabbak. Nincsenek ambícióik, céljaik, amelyek előrébb vihetnék őket a karrierjükben. Éppen ezért nem is végzik olyan lelkiismeretesen a munkájukat. Egy másik szintén gyakori vélekedés, hogy az idősebb munkavállalók kevésbé hajlandók olyan képzéseken részt venni, amelyek felfrissítenék tudásukat a munkájukkal kapcsolatban. Ez részben abból a hiedelemből származik, miszerint ez a korosztály kevésbé képes új dolgokat megtanulni, így sokkal nehezebb őket tanítani is. Részben ehhez kapcsolódik az az álláspont is, hogy ez a korosztály nem hajlandó haladni a technológiai változásokkal (DeArmond és mtsai, 2006), vagy ha hajlandó is, nehezen tanulja meg kezelni az új eszközöket, ami megnehezítheti a munkáját (Thomas & Feldman, 2012). A sok negatív sztereotípia mellett néha kimutatható egy-egy pozitív is. Például az idősebbeket megbízhatóbbnak, őszintébbnek, lojálisabbnak tartják, akik kevesebbet hiányoznak a munkából, és kevésbé jellemző, hogy otthagynak egy állást (Soós, 2008). A fiatal munkavállalókkal kapcsolatban az egyik legelterjedtem sztereotípia, hogy nem lojálisak a munkahelyükhöz, nem elég elkötelezettek (Thompson & Gregory, 2012), nem megbízhatóak, és nem képesek megbirkózni a nagyobb felelősséget igénylő feladatokkal (Snape & Redman, 2003). Másik ellenérv a fiatalokkal szemben, hogy nincs bennük elkötelezettség, vagyis bármikor odébbállnak, ha jobb ajánlatot kapnak egy másik cégtől (Zubány, 2008). Átlagosan a 45 év felettieket és a 25 év alattiakat sújtja leggyakrabban diszkrimináció az életkoruk miatt. (Duncan & Loretto, 2004).

A sztereotípiákból fakadó konfliktusok

A generációk közötti különbségek, ha felszínre kerülnek egy munkahelyen, konfliktust generálhatnak. Urick és munkatársai (2016) három kategóriába sorolták a munkahelyeken előforduló generációs feszültségeket. Az egyik az értékalapú feszültség, a másik a viselkedésalapú feszültség, a harmadik pedig az identitásalapú feszültség. Urick és munkatársai kutatási (2016) eredményei azt mutatják, hogy a generációk közti feszültségek eredményezhetik a sztereotípiák megerősödését.

Ahány kutatás, annyiféle elképzelés létezik arról, hogy hány éves kortól számít valaki idősebb munkaerőnek. Jelen kutatásomban Tari Annamária (2010) generációs besorolását vettem alapul. A fiatal munkavállalók alkotják az Y generációt, amely Tari besorolása szerint az 1976 és 1995 között született korosztály. Említi a könyvében, hogy más szerzők az 1982 után születetteket sorolják ebbe a generációba, és ez is teljes mértékben elfogadott. Hogy távolabb helyezkedjen el egymástól a két csoport életkorban, én inkább az 1982 után születettektől számítom a fiatalabb korosztályt. Az idős munkavállalók a baby boom generáció, amelynek tagjai Tari besorolása szerint 1946 és 1964 között születtek. Hogy ne szűkítsem le túlzott mértékben a kitöltők számát, ezért a fiatalok esetében lejjebb vittem az életkor alsó határát 18 éves korig, az idősek esetében pedig megszüntettem a felső életkori határt.

Hipotézisek

1. hipotézis: **A két generáció tagjai különbözőképpen vélekednek a másik generáció tagjairól, vagyis megjelennek az életkori sztereotípiák.** Egy életkorilag heterogén munkahelyen a kategorizáció alapjává könnyen válhat az életkor. Amikor a saját és a külső csoport kialakul, automatikusan létrejön a külső csoport sztereotipizálása, esetleg negatív megítélése (Kunze és mtsai, 2013). Ez akkor is megvalósul, ha a két generáció tagjai nem dolgoznak együtt. A társas identitás (Tajfel & Turner, 1979) értelmében a saját csoportunkat máshogy ítéljük meg, mint a külső csoportot. Mindkettőről torzított képpel rendelkezünk, ami azt jelenti, hogy általában a külső csoportot negatívabban értékeljük, mint a saját csoportunkat. Ráadásul a külső csoportot homogénebbnek látjuk, így amikor jellemeznünk kell, hajlamosabbak vagyunk ezt a sztereotípiák mentén tenni (Síklaki, 2010).

2. hipotézis: **A két generáció tagjai különbözőképpen vélekednek arról, hogy a másik generáció tagjai miként ítélik meg őket, tehát mindkét csoport szerint a másik korosztály az ő csoportjáról a sztereotípiák mentén formál véleményt.** Az olyan feltűnő társas identitásnál, mint az életkor, kialakulhatnak a metaszttereotípiák. Ez esetben azt gondolják a csoport tagjai, hogy a külső csoport a saját csoportjukat a sztereotípiák mentén ítéli meg (Síklaki, 2010).

3. hipotézis: **Minél inkább azonosul valaki a saját generációjával, annál negatívabban vélekedik a másik generáció tagjairól.** A szociális identitás elmélet (Tajfel & Turner 1985) értelmében a saját csoporttal erősen azonosuló személy önazonosságtudatát a csoport alakítja, ami odáig vezethet, hogy a külső csoportot nagymértékben sztereotipizálva látja (Síklaki, 2010). Sőt, ha egy illetőt a külső csoport tagjaként identifikálja, nagyobb a valószínűsége, hogy ebben a folyamatban negatív sztereotípiákat alkalmaz (Thomas & Feldman, 2012).

4. hipotézis: **Minél inkább azonosul valaki a saját generációjával, annál kevésbé gondolja úgy, hogy a másik generáció tagjai negatívan vélekednek az ő csoportjáról.** Ha egy személy negatív metaszttereotípiákat tapasztal, az csökkenti a saját csoporttal való azonosulást

mértékét. A pozitív metasztereotípiák fordítva hatnak: a személyek elkötelezettebbek lesznek a saját csoportjuk iránt (Owuamalam & Zagefka, 2011).

5. hipotézis: Minél negatívabban értékeli valaki a másik generáció tagjait, annál nagyobb a munkahelyi konfliktus mértéke a másik generáció tagjaival. Urick és munkatársai (2016) számos okot feltártak, amelynek következtében konfliktusok alakulhatnak ki a különböző életkorú munkatársak között, főleg a generációs különbségek miatt. Ezek megerősíthetik a személyekben a másiktól alkotott sztereotípiákat.

Módszer

Vizsgálati személyek

A vizsgálatban összesen 90 személy vett részt. Két csoportra osztottam őket: az 53 év felettiek alkotják az idős, a 35 év alattiak a fiatal korosztályt. Mindkét csoport 45 fős. Kiválasztásuknál a legfőbb kritérium az volt, hogy jelenleg is aktív munkavállalók legyenek. 67 nő és 23 férfi vett részt a kutatásban. 90-ből 80 személy dolgozik együtt a másik korosztály tagjaival a munkahelyén.

Eszközök

A vizsgálat során három kérdőívet használtam. Az egyik a *Generation Identification Scale* (GIS; *Generációs Azonosulás Kérdőív*) (Finkelstein és mtsai, 2001) volt, amely azt méri, hogy az adott személy milyen mértékben azonosul a saját generációjával. A mérőeszköz 11 tételt tartalmaz, amelyekre 1–5-ig terjedő Likert-skálán kellett bejelölni a választ.

A második mérőeszköz egy saját készítésű kérdőív volt, amellyel a sztereotípiákat és a metasztereotípiákat mértem. A kérdőív 20 tulajdonságpárt tartalmaz, amelyek egy ötfokú szemantikus differenciálskála két végpontjai, tehát egymásnak ellentétei. A tulajdonságpárokat úgy állítottam össze, hogy mindkét végpont valamelyik korosztályról kialakított és a korábbi kutatásokban talált sztereotípiát jelöli. Az első 10 tulajdonságpár egyik végpontja a fiatalabb munkavállalókról alkotott pozitív sztereotípiákat, a másik végpontja az idősebb munkavállalókról alkotott negatív sztereotípiákat ragadja meg. A második 10 tulajdonságpár fordítva működik: az egyik végpont a fiatalabb munkavállalókról alkotott negatív, a másik az idősebb munkavállalókról alkotott pozitív sztereotípiák. A 20 tulajdonságpárból két skálát hoztam létre. Az átláthatóság érdekében mindegyik tulajdonságpárnál kiválasztottam az egyik végpontot, azt, amely a negatív tulajdonságokat tartalmazza, és eszerint neveztem el őket. A következőkben ez alapján fogom bemutatni és értelmezni az eredményeket. Az első 10 kérdés egyik végpontja a fiatalokra pozitív, a másik végpontja az idősekre negatív sztereotípiákat tartalmaz, ezért elneveztem *Sztereotípia-Idősekre negatív* skálának. A második 10 kérdés egyik végpontja az idősekre pozitív, a másik végpontja a fiatalokra negatív sztereotípiákat tartalmazza, ezért elneveztem *Sztereotípia-Fiatalokra negatív* skálának. Ugyanígy tettem a metasztereotípiáknál is, hiszen a mérőeszköz ugyanaz, csak az instrukció volt más. Így létrejött a *Metasztereotípia-Idősekre negatív* és a *Metasztereotípia-Fiatalokra negatív* skála. A kérdőívet minden résztvevőnek kétszer kellett kitöltenie, más instrukcióval. Először az volt az utasítás, hogy gondoljanak a vizsgálatban résztvevő másik – fiatalabb vagy idősebb – korosztályra, és jelöljék be a skálán, hogy mennyire jellemzőek azon korosztály munkavállalóira az adott tulajdonságok. Második alkalommal az instrukció úgy szólt, hogy szerintük a vizsgálatban részt vevő másik korosztály – fiatalabb vagy idősebb – miként gondolkozik a kitöltő saját korosztályáról, mint munkavállalóról. Szintén be kellett jelölniük a

skálán, hogy szerintük a másik korosztály tagjai mennyire tartják rájuk nézve jellemzőnek az adott tulajdonságokat.

A harmadik mérőeszköz az *Interpersonal Conflict at Work Scale* (ICAWS; *Munkahelyi Konfliktus Kérdőív*) (Spector, 1998), amely azt méri, hogy egy személynek mennyi konfliktusa alakul ki a munkahelyén. A kérdőív eredetileg négy tételt tartalmaz, de én kiegészítettem még hárommal. Az eredeti kérdések csak arra irányultak, hogy a kitöltővel milyen gyakran bántak mások rosszul a munkahelyén, viszont nem vonatkozott egy kérdés sem arra, hogy ő maga milyen gyakran bánt rosszul másokkal. Ezért én ehhez kapcsolódóan is megfogalmaztam három új tételt. Így két skálára bontható a mérőeszköz: *Konfliktus-Passzív* skála (ICAWS-P) és *Konfliktus-Aktív* skála (ICAWS-A). Egy tétel kimaradt mindkét skálából, mert az egyik irányba se mutat. A kérdésekre ötfokú Likert-skálán kellett válaszolni.

Vizsgálat

A kérdőíveket online formában juttattam el a kitöltőkhöz, az interneten keresztül. A vizsgálat bevezetőjében tájékoztattam a személyeket a kutatás céljáról, biztosítottam őket az anonimitásról, vagyis hogy bizalmasan kezelem az adataikat, továbbá arról, hogy a kitöltést bármikor módjukban áll megszakítani. Csak azok a személyek töltötték ki a tesztet, akik az elején beleegyeztek a részvételbe.

Eredmények

Hipotéziseim ellenőrzésére az SPSS 23-as verzióját használtam. Az eredményeket $p < 0,05$ szinten fogadtam el.

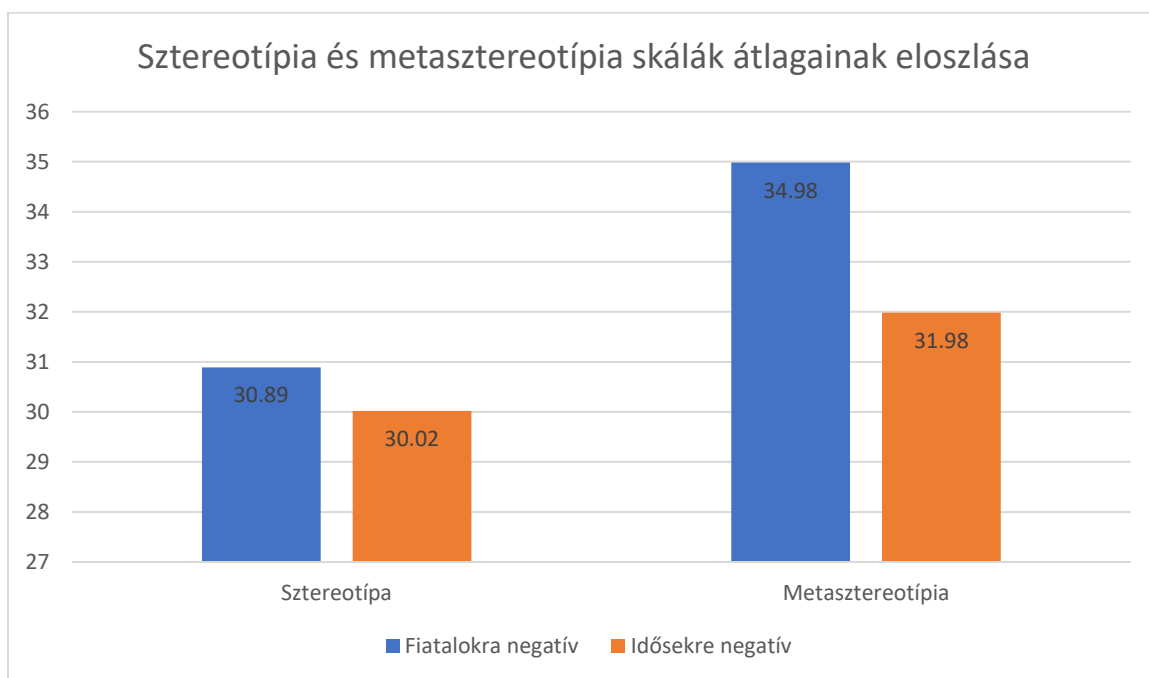
1. hipotézis: A két generáció tagjai különbözőképpen vélekednek a másik generáció tagjairól, vagyis megjelennek az életkori sztereotípiák.

Az adatok a central limit theorem értelmében normál eloszlásúak, ezért elemzésükhöz független mintás t-próbát alkalmaztam, amelynek minden feltétele teljesült. Külön elvégeztem a vizsgálatot a *Sztereotípiá-Idősekre negatív* és a *Sztereotípiá-Fiatlokra negatív* skálákkal. Az előbbinél az idősekre nézve negatív sztereotíp vonásokra kapott értékeléseket összehasonlítottam azzal, hogy a fiatalok és az idősek milyen mértékben tartják azokat jellemzőnek a másik csoportra. Azt kaptam, hogy a fiatalok az időseket jellemezve $M = 30.89$ átlagértéket mutatnak, az idősek a fiatalokat jellemezve ugyanezen a skálán $M = 24$ átlagértéket mutatnak. A különbség szignifikáns (fiatal: $M = 30.89$ $SD = 8.65$; és idős: $M = 24$ $SD = 6.58$) $t(88) = 4.25$ $p < .001$ (2-tailed) $d = 0.904$. Az utóbbinál a fiatalokra nézve negatív sztereotíp vonásokra kapott értékeléseket hasonlítottam össze szintén annak alapján, hogy a fiatalok és az idősek milyen mértékben tartják azokat jellemzőnek a másik csoportra. Azt kaptam, hogy a fiatalok az időseket jellemezve $M = 20.96$ átlagértéket mutatnak, az idősek a fiatalokat jellemezve ugyanezen a skálán $M = 30.02$ átlagértéket mutatnak. A két csoport közötti különbség szignifikáns (fiatal: $M = 20.96$ $SD = 4.4$; és idős: $M = 30.02$ $SD = 8.51$) $t(65.96) = -6.342$ $p < .001$ (2-tailed) $d = 1.403$. Ez a két eredmény alátámasztja a hipotézist.

2. hipotézis: A két generáció tagjai különbözőképpen vélekednek arról, hogy a másik generáció tagjai miként ítélik meg őket, tehát mindkét csoport szerint a másik korosztály az ő csoportjáról a sztereotípiák mentén vélekedik.

Az adatok a central limit theorem értelmében normál eloszlásúak, ezért elemzésükhöz független mintás t-próbát használtam, amelynek minden feltétele teljesült. Ahogy az első

hipotézisnél, itt is külön elvégeztem a vizsgálatot mindkét alskálával. A *Metasztereotípiá-Idősekre negatív* skála vizsgálatánál az idősekre nézve negatív sztereotip vonásokra kapott értékeléseket összehasonlítottam annak alapján, hogy a fiatalok és az idősek milyen mértékben vélik úgy, hogy a másik korosztály ezek mentén értékeli őket. Azt kaptam, hogy a fiatalok $M = 19.4$ átlagértéket mutatnak, az idősek ugyanezen a skálán $M = 31.98$ átlagértéket mutatnak. A két csoport közötti különbség szignifikáns (fiatal: $M = 19.4$ $SD = 6.76$; és idős: $M = 31.98$ $SD = 9.38$) $t(65.93) = -6.342$ $p < .001$ (2-tailed) $d = 1.558$. A *Metasztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála vizsgálatánál a fiatalokra nézve negatív sztereotip vonások értékelését hasonlítottam össze annak alapján, hogy a fiatalok és az idősek milyen mértékben vélik úgy, hogy a másik korosztály ezek mentén értékeli őket. A fiatalok $M = 34.98$ átlagértéket mutatnak, az idősek ugyanezen a skálán $M = 21.64$ átlagértéket mutatnak. A két csoport közötti különbség szignifikáns (fiatal: $M = 34.98$ $SD = 8.87$; és idős: $M = 21.64$ $SD = 6.22$) $t(79.99) = -7.298$ $p = .000$ (2-tailed) $d = 1.768$. Ezek az eredmények alátámasztják a hipotézist.



A grafikonon látható a négy skála átlagainak eloszlása. Mindegyik tulajdonságpárnál 5 fokú Likert-skálán kellett bejelölni a választ, ezért a skálák középpértéke 30. A *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála tartalmazza a fiatalokra vonatkozó negatív tulajdonságokat, ennek az átlaga $M = 30.89$. A *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skála tartalmazza az idősekre vonatkozó negatív tulajdonságokat, ennek átlaga $M = 30.02$. Mindkét skála esetében látható, hogy az átlagok alig térnek el a középpértéktől, azaz a semleges értékeléstől. Tehát nem jelenthető ki egyértelműen, hogy a fiatalok és az idősek negatívan vélekednek egymásról. A *Metasztereotípiá-Idősekre negatív* skála átlaga $M = 31.98$. A *Metasztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála átlaga $M = 34.98$. A metasztereotípiák esetében már valamivel nagyobb az eltolódás a középpértéktől a negatív irányba, főleg a fiatalok esetében. Ha összehasonlítjuk az idősek fiatalokról alkotott sztereotípiáinak átlagát a fiatalok metasztereotípiáinak átlagával, látható, hogy az eltérés 4 egész. Ez alapján feltételezhető, hogy az idősek nem vélekednek annyira negatívan a fiatalokról, mint ahogyan azt a fiatalok gondolják.

3. hipotézis: Minél inkább azonosul valaki a saját generációjával, annál negatívabban vélekedik a másik generáció tagjairól.

Az adatok a central limit theorem értelmében normál eloszlásúak. A *Generációs Azonosulás Kérdőív*nél a Levene-teszt értelmében teljesül a szóráshomogenitás feltétele $F(1, 88) = 1.106$ $p = .296$. A *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skálánál a Levene-teszt értelmében teljesül a szóráshomogenitás $F(1, 88) = 2,896$ $p = .092$, ezért Pearson-korrelációt használtam. A *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skálánál a Levene-teszt eredménye szignifikáns lett $F(1, 88) = 12.937$ $p = .001$, tehát nem teljesül a szóráshomogenitás, ezért Spearman-korrelációt használtam. A fiataloknál nem találtam szignifikáns összefüggést a generációs identitás mértéke és a *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skála között $r = -.207$ $p = .086$ (1-tailed), valamint a generációs identitás mértéke és a *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív*, azaz idősekre pozitív skála között $r_s = .058$ $p = .353$ (1-tailed). Az időseknél nem találtam szignifikáns összefüggést a generációs identitás mértéke és a *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála között $r_s = -.024$ $p = .439$ (1-tailed), valamint a generációs identitás mértéke és a *Sztereotípiá-Idősekre negatív*, azaz a fiatalokra pozitív skála között $r = -.239$ $p = .057$ (1-tailed). Mivel jelen esetben a p érték majdnem elérte a szignifikancia szintet, ezért az eredmény tendenciaszintűnek tekinthető, vagyis minél erősebben azonosulnak a csoportjukkal, annál jobb színben látják a külső csoportot.

4. hipotézis: Minél inkább azonosul valaki a saját generációjával, annál kevésbé gondolja úgy, hogy a másik generáció tagjai negatívan vélekednek az ő csoportjáról.

Az adatok a central limit theorem értelmében normál eloszlásúak, viszont se a *Metasztereotípiá-Idősekre negatív* $F(1, 88) = 5.887$ $p = .017$, se a *Metasztereotípiá-Fiatalokra negatív* $F(1, 88) = 4.189$ $p = .044$ skáláknál nem teljesül a szóráshomogenitás a Levene-teszt értelmében, ezért a Spearman-korrelációt használtam. A fiataloknál nem találtam szignifikáns összefüggést a *Metasztereotípiá-Idősekre negatív*, azaz fiatalokra pozitív skála és a generációs identitás mértéke között $r_s = -.117$ $p = .221$ (1-tailed), viszont szignifikáns, gyenge negatív korrelációt találtam a *Metasztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála és a generációs identitás mértéke között $r_s = -.253$ $p = .047$ (1-tailed). Vagyis a fiataloknál minél inkább azonosul valaki a saját generációjával, annál kevésbé véli úgy, hogy az idősek a korosztályát a negatív sztereotípiák mentén értékelik. Az időseknél nem találtam szignifikáns összefüggést a *Metasztereotípiá-Fiatalokra negatív*, azaz idősekre pozitív skála és a generációs identitás mértéke között $r_s = -.083$ $p = .295$ (1-tailed), viszont szignifikáns, gyenge negatív korrelációt találtam a *Metasztereotípiá-Idősekre negatív* skála és a generációs identitás mértéke között $r_s = -.279$ $p = .032$ (1-tailed). Vagyis az időseknél minél inkább azonosul valaki a saját generációjával, annál kevésbé véli úgy, hogy a fiatalok a negatív sztereotípiák mentén értékelik a korosztályát.

5. hipotézis: Minél negatívabban értékeli valaki a másik generáció tagjait, annál nagyobb a munkahelyi konfliktus mértéke a másik generáció tagjaival.

Az adatok a central limit theorem értelmében normál eloszlásúak. A Munkahelyi Konfliktus Kérdőív-nél kimutatható a szóráshomogenitás a Levene-teszt elvégzése után $F(1, 19) = 1.820$ $p = .181$, ezért a munkahelyi konfliktus mértéke és a *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skála összefüggésének vizsgálatát Pearson-korrelációval vizsgáltam. A munkahelyi konfliktus mértéke és a *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála összefüggését pedig Spearman-korrelációval vizsgáltam. A fiataloknál nem találtam szignifikáns összefüggést a munkahelyi konfliktus mértéke és a *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skála között $r = -.203$ $p = .104$ (1-tailed). Az időseknél szignifikáns, gyenge pozitív korrelációt találtam a munkahelyi konfliktus mértéke és a *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skála között $r_s = .280$ $p = .038$ (1-tailed). Mivel találtam

összefüggést, ezért a munkahelyi konfliktust mérő kérdőívet skálákra bontva is megvizsgáltam. A *Konfliktus-Aktív* és a *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skálák között nem találtam szignifikáns összefüggést $r_s = .156$ $p = .164$ (1-tailed), viszont a *Konfliktus-Passzív* és a *Sztereotípiá-Fiatalokra negatív* skálák között szignifikáns, közepes pozitív összefüggést találtam $r_s = .305$ $p = .026$ (1-tailed). Tehát minél gyakrabban kerülnek passzív konfliktusba a fiatal generáció tagjaival az idősök, annál negatívabban értékelik őket. A fiatalok esetében is elvégeztem a vizsgálatot a munkahelyi konfliktust mérő kérdőív két skálájával, hátha így kimutatható valamilyen összefüggés. A *Konfliktus-Aktív* és a *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skálák között nem találtam szignifikáns összefüggést $r = -.162$ $p = .159$ (1-tailed). Ugyanígy nem találtam szignifikáns összefüggést a *Konfliktus-Passzív* és a *Sztereotípiá-Idősekre negatív* skálák között $r = -.186$ $p = .125$ (1-tailed).

Értelmezés

A vizsgálat eredményei igazolják az 1. hipotézisemet, miszerint a két generáció tagjai különbözőképpen vélekednek egymásról. Míg a fiatalokra vonatkozó negatív sztereotípiákat az idősök nagyobb mértékben tartották a fiatalokra jellemzőnek, mint ahogyan a fiatalok az idősökre, addig az idősökre nézve negatív sztereotípiákat a fiatalok nagyobb mértékben ítélték az idősökre jellemzőnek, mint az idősök a fiatalokra. Ez igazolja, hogy az életkori sztereotípiák mentén értékelték egymást a csoportok, vagyis bizonyos tulajdonságokat jellemzőbbnek tartanak az egyik, mint a másik csoportra nézve. Tehát látható, hogy a külső csoportot hajlamosabbak vagyunk sztereotípiák mentén értékelni (Kunze és mtsai, 2013; Síklaki, 2010). Mindkét korosztály értékelésének átlaga épphogy elmozdul a középértéktől a várt irányba, de nem jelenthető ki egyértelműen, hogy az idősök negatívan vélekednek a fiatalokról, illetve hogy a fiatalok negatívan vélekednek az idősökről. Ez ellentétben áll azzal a szakirodalmi vélekedéssel, miszerint a külső csoportot általában a negatív sztereotípiák mentén értékelik a személyek (Kunze és mtsai, 2013).

A vizsgálat eredményei igazolják a 2. hipotézisemet is, vagyis különbség van a két generáció között abban, hogy szerintük a másik generáció tagjai miként vélekednek róluk. Mindkét korosztály inkább a saját korosztályára vonatkozó negatív sztereotípiákról gondolja azt, hogy a másik csoport igaznak tartja az ő csoportjára nézve, mint a másik korosztályra vonatkozó negatív sztereotípiákról. Vagyis mindkét korosztály úgy véli, hogy a másik csoport a hagyományos sztereotípiák mentén alakít ki véleményt a korosztályáról (Síklaki, 2010). A metasztereotípiák átlagai jobban kitérnek a semleges középértéktől a negatív irányba, viszont az idősök esetében még itt sem teljesen egyértelmű, hogy a negatív vélekedéseket részesítették előnyben.

A vizsgálat eredményei nem támasztották alá a 3. hipotézisemet. Mindkét csoportban (a fiataloknál és az idősöknél is) megvizsgáltam a generációs identitás erősségének kapcsolatát a negatív sztereotípiákkal, de nem találtam összefüggést. Egy tendencia-szintű eredmény kimutatható, hiszen az idősök esetében a fiatalokról alkotott pozitív vélekedések és a generációs azonosulás közötti összefüggés eredménye majdnem elérte a szignifikancia-szintet. Ezért nem jelenthető ki egyértelműen, de feltételezhető, hogy az idősök minél inkább azonosulnak a generációs csoportjukkal, annál pozitívabb színben látják a külső csoportként megjelenő fiatal munkavállalókat.

A 4. hipotézisemet alátámasztották a vizsgálat eredményei. Mindkét csoportban (a fiataloknál és az idősöknél is) megvizsgáltam a generációs identitás erősségének kapcsolatát a

metasztereotípiákkal. Az eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy minél inkább azonosul egy személy a saját generációjával, annál kevésbé gondolja azt, hogy a másik generáció tagjai a negatív sztereotípiák mentén vélekednek az ő csoportjáról. Megfordítva: minél negatívabb metasztereotípiái vannak egy személynek, annál kevésbé azonosul a saját generációjával. Ez mind a fiatal, mind az idős korosztály esetében kimutatható. Az eredmény részben alátámasztja Owuamalam és Zagefka (2011) kutatásának eredményeit, azon belül is a szociális identitás elméletből fakadó elképzelést, amely a pozitív énkép megőrzésének fontosságával magyarázza ezt a jelenséget.

A vizsgálat eredményei csak részben támasztják alá az 5. hipotézisemet. A fiatal kitöltőknél nem találtam összefüggést az idősebb munkavállalók negatív értékelése és a munkahelyen előforduló konfliktus mértéke között. Az idős kitöltőknél viszont kijött a várt eredmény, sőt pontosabb képet is kaptam, mint feltételeztem. Kirajzolódott, hogy a negatív értékelésekkel összefüggésben álló munkahelyi konfliktus során az idősebb munkavállalók passzív szerepet töltenek be, tehát az előforduló összetűzésekben elszenvedői a fiatalok rosszindulatának. Velük bánnak rosszul. Akár ennek is betudhatók a fiatalokról alkotott negatív elképzelések. Urick és munkatársai (2016) végeztek olyan kutatást, amelyben a munkahelyen megjelenő életkorból fakadó konfliktusokat vizsgálták. Bár azt nem vették górcső alá, hogy ezek a sztereotípiákkal milyen összefüggésben állnak, csak feltételezték, hogy a két tényező nem független egymástól.

Diszkusszió

Kutatásom céljával a munkahelyeken érzékelhető életkori sztereotípiák vizsgálatát választottam. A korábbi kutatásokkal ellentétben mind az idős, mind a fiatal munkavállalók helyzetét figyelembe vettem, legyen az akár pozitív, akár negatív. Fontosnak tartom kiemelni, hogy bár a két korosztály különbözőképpen vélekedik egymásról, inkább a pozitív sztereotípiák irányába tolódnak el az értékelések. Olvasva a korábbi kutatásokat, amelyek az idős munkavállalók fokozottan negatív megítélését hangsúlyozzák, ez az eredmény meglepő. Talán nem is gondolkodnak egymásról olyan negatívan a különböző korosztályokba tartozó munkavállalók, mint ahogyan azt a korábbi megfigyelések és a média állítja. Ezt mindenképpen érdemes tovább vizsgálni a jövőben, mivel jelen kutatásban ezt a feltételezést nem tudtam stabil statisztikai alapokra helyezni. Mivel a sztereotípiákat mérő kérdőívben a korábbi kutatásokból összeválogatott tulajdonságokat adtam meg, negatívakat és pozitívakat egyaránt, így a kitöltőknek nem volt mozgásterük szubjektív véleményük kifejtésére. Érdekes lenne egy olyan kutatást elvégezni, ahol a résztvevők szabadon, sugalmazás nélkül elmondhatják, milyen tulajdonságok mentén gondolkoznak a másik korosztályról. Előfordulhat, hogy ilyen esetben sokkal egyértelműbben láthatóvá válna a pozitív sztereotípiák túlsúlya.

A metasztereotípiák esetében szintén megfigyelhető, hogy az értékelések mindkét csoportnál inkább a pozitív tulajdonságok irányába mozdulnak el. Ezt a skálák átlagának összehasonlításából lehet látni, viszont statisztikai próbát nem végeztem a feltételezés alátámasztására. Bár eredetileg nem terveztem összehasonlítani a sztereotípiák és a metasztereotípiák eredményeit, értelmezésükkor feltűnt a különbség. A skálák átlagainak összevetéséből láttam, hogy a fiatal munkavállalók esetében a róluk alkotott negatív sztereotípiák és önmagukról alkotott metasztereotípiáik átlagai között feltételezhető különbség van. Ugyanis kevésbé értékelték őket az idősök a negatív tulajdonságok mentén szélsőségesen,

mint ahogy azt ők feltételezték. Úgy gondolom, erre érdemes további kutatásoknak kitérniük, mivel ebben az esetben sem tudtam statisztikailag alátámasztani ezt a feltételezést.

Kevés kutatás vizsgálja a metasztereotípiák és a saját csoporttal való azonosulás összefüggését. Olyan pedig egyáltalán nincs, amely ezt munkakörnyezetben nézné, és a személyek generációs identitását helyezné előtérbe. A negatív metasztereotípiák hatása a generációs identitás mértékére kimutatható az eredményekben, amit a szakirodalom is alátámaszt. Tehát minél negatívabb metasztereotípiái vannak a személynek a saját generációjára vonatkozóan, annál kevésbé azonosul a generációjával. Ez mindkét korosztály esetében igazolható. Ezzel szemben a pozitív metasztereotípiák hatását nem sikerült kimutatni.

Korábbi kutatások nem nézték a generációk közötti feszültségek, konfliktusok és a sztereotípiák konkrét kapcsolatát. Szerettem volna feltárni a vélt összefüggéseket, viszont ez csak részben sikerült, az idős korosztály esetében. Találtam összefüggést a fiatal munkavállalókról alkotott negatív sztereotípiák és a munkahelyi konfliktusok mértéke között. Pontosabban a *Konfliktus-Passzív* skála és a negatív sztereotípiák között találtam összefüggést. Eszerint az idős munkavállalók minél inkább passzív szerepet töltenek be a munkahelyi konfliktusokban, annál negatívabban vélekednek a fiatal munkavállalókról. Érdemes lenne ezt mélyrehatóbban vizsgálni, illetve azt is, hogy a fiatal munkavállalóknál tényleg nincs-e összefüggés a két tényező között, és ha nincs, akkor miért. Fontosnak tartom kiemelni, hogy a kitöltők nagy része együtt dolgozik a másik korosztály tagjaival, tehát a kérdőíveket minden bizonnyal személyes tapasztalataik alapján töltötték ki. Úgy gondolom, a kapott eredmények relevánsak, és mindenképp ösztönzők lehetnek további kutatások elvégzésére a témában, főleg a jelen körülmények között, amikor életkor szempontjából is rendkívül összetetté váltak a munkahelyek.

Irodalomjegyzék

Balla, Gy. (2003). „Nem csak a húszéveseké a világ.” A munkavállalók generációi, az egyes generációk emberierőforrás-gazdálkodásának különlegességei. *Munkaügyi Szemle*, 47(1).8-9

DeArmond, S., Tye, M., Chen, P. I., Krauss, A., Rogers, D. A. & Sintek, E. (2006). Age and Gender Stereotypes: New Challenges in a Changing Workplace and Workforce. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9). 2184-2214.

Duncan, C. & Loretto, W. (2004). Never the Right Age? Gender and Age-Based Discrimination in Employment. *Gender, Work and Organization*, 11(1). 95-115.

Finkelstein, L. M., Gonnerman Jr, M. E. & Foxgrover, S. K. (2001). The Stability of Generational Identification Over Time and Across Contexts. *Experimental Aging Research: An International Journal Devoted to the Scientific Study of the Aging Process*, 27(4). 377-397.

Finkelstein, L. M., Ryan, K. M. & King, E. B. (2013). What do the young (old) people think of me? Content and accuracy of age-based metastereotypes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(6). 633-657.

Hunyadi, Gy. & Lan Ahn, N. L. (2001). *Szttereotípiakutatás. Hagyományok és irányok.* Eötvös Kiadó, Budapest.

Kunze, F., Boehm, S. & Bruch, H. (2013). Organizational Performance Consequences of Age Diversity: Inspecting the Role of Diversity-Friendly HR Policies and Top Managers' Negative Age Stereotypes. *Journal of Management Studies*, 50(3). 413-442.

- Kupperschmidt, B. R.** (2000). Multigenerational Employees: Strategies for Effective Management. *Health Care Manager*, 19(1). 65-76.
- Lyons, S. & Kuron, L.** (2014). Generational Differences in the Workplace: A Review of the Evidence and Directions for Future Research. *Journal of Organizational Behavior*, 35. S139-S157.
- Munnell, A. H. & Wu, A. J.** (2012). Are Aging Baby Boomers Squeezing Young Workers out of Jobs? *Center for Retirement Research, Boston, Policy Brief*, 12-18.
- Owuamalam, C. & Zagefka, H.** (2011). Downplaying a compromised social image: The effect of metastereotype valence on social identification. *European Journal of Social Psychology*, 41. 528-537.
- Síklaki, I.** (2010). *Előítélet és tolerancia*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Snape, E. & Redman, T.** (2003). Too Old or Too Young? The Impact of Perceived Age Discrimination. *Human Resource Management Journal*, 13(1). 78-89.
- Somlai, P.** (2010). Változó ifjúság. *Educatio*, 19(2). 175-190.
- Spector, P. E. & Jex, S. M.** (1998). Development of Four Self-Report Measures of Job Stressors and Strain: Interpersonal Conflict at Work Scale, Organizational Constraints Scale, Quantitative Workload Inventory, and Physical Symptoms Inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4). 356-367.
- Tajfel, H. & Turner, J.** (1985). The social identity theory of intergroup behavior. In: Worchel, S. & Austin, W. G. (eds), *Psychology of intergroup relations*. Nelson-Hall, Chicago.
- Tajfel, H. & Turner, J.** (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In: Austin, W. G. & Worchel, S. (eds), *The social psychology of intergroup relations*. Brooks/Cole, Monterey.
- Tari, A.** (2010). *Y generáció. Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban*. Jaffa Kiadó, Budapest.
- Thomas, W. H. & Feldman, D. C.** (2012). Evaluating Six Common Stereotypes about Older Workers with Meta-analytical Data. *Personnel Psychology*, 65. 821-858.
- Thompson, C. & Gregory, J. B.** (2012). Managing Millenials: A Framework for Improving Attraction, Motivation and Retention. *The Psychologist-Manager Journal*, 15(4). 237-246.
- Urlick, M. J.** (2012). Exploring Generational Identity: A Multiparadigm Approach. *Journal of Business Diversity*, 12(3). 103-115.
- Urlick, M. J.** (2014). The Presentation of Self: Dramaturgical Theory and Generations in Organizations. *Journal of Intergenerational Relationships*, 12. 398-412.
- Urlick, M. J., Hollensbe, E. C., Masterson, S. S. & Lyons, S.** (2016). Understanding and Managing Intergenerational Conflict: An Examination of Influences and Strategies. *Work, Aging and Retirement*, 00(00). 1-20.
- Zubány, E.** (2008). Élünk a sokszínűséggel! *Munkaügyi szemle*, 52(1). 50-58.

Felsővezetők a munkanélküliség rabságában

Munkaerőpiaci körkép

A munkanélküliség tekintetében strukturális munkanélküliségről beszélhetünk, azaz komoly heterogenitások vannak iparág, régió, képzettségi szint, foglalkoztatási terület stb. tekintetében. Az egyik szektorban munkaerő túlkínálat van, míg a másikban munkaerőhiány. Az egyik többlettel nem lehet korlátlanul kisimítani a másik oldali hiányt. Ez egy nagyon fontos tényező, aminek nagyon sok oka lehet (pl. régiós munkaerőhiány egy fejlettebb ország közelsége miatt, ahová az emberek átjárnak dolgozni), azonban ezt mindenképpen figyelembe kell venni a munkaerőpiaci helyzet elemzése és a megoldások keresése során. A munkaerő nem végtelenül mobil, legtöbbször nem tud és nem is akar az lenni, ilyenkor a termelést kell odavinni az erőforrásokhoz, hiszen „Ha a hegy nem megy Mohammedhez...”. Kiváló példa erre az idén július végén robbant hírbomba, miszerint a BMW 1 milliárd Eurót meghaladó (ezer új munkahelyet teremtő) gigaberuházást hajt végre Debrecenben. Ez a gyárépítés egy kétségtelenül jó hír, amire büszkéek lehetünk, azonban a valóság ennél azért egy kicsit árnyaltabb. Idő lesz, mire gazdasági és társadalmi értelemben, érezhető javulást és előrelépést fog az ország számára hozni az újonnan telepítendő gyár.

A kormányzat által kommunikáltak alapján, azt láthatjuk, hogy több mint 6 éve folyamatosan csökken a munkanélküliség Magyarországon. Varga Mihály pénzügyminiszter közölte, hogy ... „A kétszámjegyű béremelkedéssel párhuzamosan a foglalkoztatottak száma is folyamatosan nő, nyolc év alatt több mint 750 ezerrel emelkedett a munkában állók száma”. ...Mint mondta, „ezzel a 2020-as foglalkoztatási célkitűzésünket, ami az uniós átlag elérése volt, már 2016-ban teljesítettük. Egy év alatt 67 ezer fővel nőtt a foglalkoztatotti létszám, ugyanakkor a versenyszférában 128 ezerrel növekedést figyelhettünk meg, ami a gazdasági növekedésre is kedvező hatással van. A közfoglalkoztatottak száma 46 ezerrel, a külföldön munkát végzőké pedig 15 ezerrel csökkent az utóbbi egy évben, amely mindkét esetben jelentős, 23% illetve 13%-os csökkenésnek felel meg. Az erősödő munkaerő-kereslet miatt az elkövetkezendő időszak kiemelt feladata a munkaerő-tartalék aktivizálása, a közfoglalkoztatottak és munkanélküliek képzése, a kisgyerekes nők, illetve a nyugdíjasok munkába állásának könnyítése lesz.” (Magyarország Kormánya, 2018.)

A KSH adatai szerint, a 2018. június-augusztusi időszakban 3,7%-ra mérséklődött a munkanélküliségi ráta, ez 0,5 százalékpontos csökkenést jelent az előző év ugyanezen időszakához képest, a munkanélküliek átlagos létszáma pedig 22 ezer fővel 173 ezer főre csökkent. Egy álláskereső átlagosan 15,9 hónap alatt talál(t) munkát, azonban a munkanélküliek 41%-a már egy évet meghaladóan aktívan keresett állást. (KSH, Gyorstájékoztatók, Munkanélküliség, 2018.)

Ugyanezen időszakban az átlagos foglalkoztatotti létszám 4,484 millió fő volt, ez 39 ezer fővel magasabb érték (0,9%-kal magasabb érték), mint az 1 évvel korábbi időszakban, a 2018. június-augusztusban mért adatok. A 15-64 év közötti korcsoport foglalkoztatási rátája, a 69,4%-os értékével 0,8 százalékpontos emelkedést mutatott. A foglalkoztatási célok

tekintetében, az Európai Unió 2020-ra 75%-os minimum célértéket határozott meg a tagállamoknak. Magyarországon jelenleg a korcsoportra vonatkozó foglalkoztatási ráta a férfiaknál 82,3%, a nőknél 66,9%. Összesítve 74,5%, azaz már most majdnem teljesíteni tudjuk a kitűzött EU-s célokat. (KSH, Gyorstájékoztatók, Foglalkoztatottság, 2018.)

A felsővezetői pozíció betöltése multinacionális környezetben, már alaptól feltételezi a diploma meglétét, a tárgyalóképes nyelvtudást és egy sor speciális, az adott terület profiljához tartozó/kapcsolódó kompetencia meglétét. Tehát, az álláskereső felsővezetők automatikusan a diplomás munkanélküliek közé sorolódnak. Egyes szakértői vélemények szerint, a vezetői álláspiac működése és állapota, a gazdaság egyik legjobb állapotjelzője. Ha nő a vezetők iránti kereslet, akkor az rendszerint a gazdasági növekedést jelez és prognosztizál, a visszaesés pedig recessziót.

Az alábbi táblázat utolsó lezárt évének (2017) segítségével, áttekinthetjük a munkanélkülieket végzettség szerinti bontásban. Az adatok alapján elmondható, a korábban már elcsépeltnak hangzó, egyébként klisészerű mondanó, miszerint megéri tanulni. Itt a számok igencsak ráerősítenek erre a nagy és általános igazságra. Ha összeadjuk a főiskolai és az egyetemi diplomával rendelkező munkanélküliek számát, azt láthatjuk, hogy az összes (100%) munkanélkülinek, még a 10%-át sem teszi ki ez az összevont csoport. A 90%-on pedig az alacsonyabb végzettséggel rendelkező csoportok arányosítva osztoznak. Tehát, az álláskeresőknél csak minden tizedik rendelkezik diplomával.

2.1.20. A munkanélküliek száma legmagasabb iskolai végzettségük szerint, nemenként (1998–)*

(ezer fő)

Év	8 általános iskolánál kevesebb	Általános iskola 8. osztálya	Szakiskola és szakmunkásképző	Gimnázium	Egyéb érettségi	Főiskola	Egyetem	Összesen
Együtt								
1998	13,9	108,0	107,7	31,0	41,1	8,4	3,9	314,0
1999	9,7	91,3	107,4	20,8	47,0	6,4	2,7	285,3
2000	6,6	79,2	102,3	20,3	44,8	7,1	3,4	263,7
2001	6,6	76,3	87,2	15,1	39,3	7,0	2,6	234,1
2002	7,2	76,9	86,0	15,5	40,0	8,4	4,8	238,8
2003	7,6	74,2	91,9	17,4	40,3	9,6	3,5	244,5
2004	6,0	72,7	90,1	21,3	43,8	12,9	6,1	252,9
2005	7,2	84,7	107,8	26,1	55,1	15,3	7,7	303,9
2006	9,6	94,2	109,1	25,8	56,6	16,3	6,6	318,2
2007	9,3	94,6	103,6	22,7	57,6	17,8	6,5	312,1
2008	8,3	103,4	106,0	27,3	56,5	18,4	6,4	326,3
2009	7,4	124,0	142,9	32,8	74,5	27,1	9,1	417,8
2010	10,2	132,5	156,6	37,8	88,8	29,6	13,9	469,4
2011	10,7	129,4	155,2	39,6	88,2	30,1	12,8	466,0
2012	9,5	127,1	153,3	45,7	90,2	32,3	15,0	473,2
2013	8,3	119,0	145,8	42,4	83,4	29,9	12,2	441,0
2014	7,8	97,0	104,5	35,4	63,2	24,8	10,6	343,3
2015	8,2	94,8	91,6	32,6	52,6	18,8	9,3	307,8
2016	5,9	73,3	69,1	28,3	37,1	12,1	8,8	234,6
2017	6,7	59,2	53,6	25,6	27,7	12,6	6,3	191,7

1. ábra: A munkanélküliek száma legmagasabb iskolai végzettségük szerint, nemenként (1998–)* (Forrás: KSH, 2.1.20.)

Ami még érdekes jelenség, ugyanúgy 2017-ben, hogy főiskolai végzettséggel pont kétszer annyi nő van, mint férfi (8,4 ezer vs. 4,2 ezer fő), az egyetemi végzettségi szintnél viszont már azt láthatjuk, hogy a nőből kevesebb munkanélkülit találni, mint férfiből (2,8 ezer vs. 3,5 ezer fő). Ez azt is jelezheti, hogy a nőknél az egyetemi diplomát igénylő munkakörök száma lényegesen alacsonyabb, mint a férfiaknál, vagy egyetemi szinten a nők egyszerűen kurrensebb diplomákat szereznek és keresettebbek és eladhatóbbak, mint a férfiak. Vagy utalhat arra is, hogy a főiskola szintnél pl. túlképzés van, vagy nem megfelelő a felsőoktatás képzési struktúrája, vagy csak egyszerűen nehezebben tudnak a nők visszatérni a munkaerőpiacra gyerekvállalás után.

Férfi								
1998	8,5	61,5	79,3	12,3	20,2	4,4	2,5	188,7
1999	6,3	52,6	76,9	6,6	22,8	3,0	1,8	170,0
2000	4,5	47,5	73,0	6,0	22,5	3,4	2,0	158,9
2001	4,1	47,9	61,5	4,6	20,3	2,6	1,4	142,4
2002	4,8	45,8	59,8	3,7	19,3	2,8	1,8	138,0
2003	5,2	41,9	61,9	5,5	18,3	4,4	1,3	138,5
2004	4,4	42,0	58,3	6,8	18,6	4,1	2,6	136,8
2005	4,7	46,3	68,6	8,4	21,9	5,3	3,9	159,1
2006	5,3	49,6	66,2	9,2	23,5	6,7	3,9	164,5
2007	5,3	52,0	63,2	8,3	25,0	6,5	3,2	163,5
2008	4,1	58,2	68,3	9,7	23,7	6,8	2,8	173,7
2009	3,8	68,5	93,8	12,8	37,5	10,0	5,4	231,9
2010	4,5	74,8	105,9	12,7	42,6	13,4	7,8	261,8
2011	4,8	69,1	103,5	13,0	42,0	11,8	7,2	251,5
2012	5,1	68,6	103,1	20,0	45,3	12,7	7,3	262,1
2013	4,5	65,4	94,0	17,6	40,7	10,6	6,3	239,3
2014	3,8	51,8	67,2	13,5	31,1	9,8	4,6	181,7
2015	4,7	49,3	56,5	12,2	27,5	7,4	4,3	161,9
2016	3,4	41,0	42,4	11,4	19,9	3,7	5,6	127,5
2017	2,8	31,4	32,3	9,8	11,8	4,2	3,5	95,7
Nő								
1998	5,4	46,5	28,4	18,7	20,9	4,0	1,4	125,3
1999	3,4	38,7	30,5	14,2	24,2	3,4	0,9	115,3
2000	2,1	31,7	29,3	14,3	22,3	3,7	1,4	104,8
2001	2,5	28,4	25,7	10,5	19,0	4,4	1,2	91,7
2002	2,4	31,1	26,2	11,8	20,7	5,6	3,0	100,8
2003	2,4	32,3	30,0	11,9	22,0	5,2	2,2	106,0
2004	1,6	30,7	31,8	14,5	25,2	8,8	3,5	116,1
2005	2,5	38,4	39,2	17,7	33,2	10,0	3,8	144,8
2006	4,3	44,6	42,9	16,6	33,1	9,6	2,7	153,8
2007	3,9	42,6	40,4	14,4	32,5	11,4	3,3	148,6
2008	4,2	45,1	37,7	17,6	32,8	11,7	3,6	152,7
2009	3,6	55,6	49,1	20,0	37,0	17,1	3,7	185,9
2010	5,7	57,6	50,7	25,1	46,2	16,2	6,1	207,7
2011	5,9	60,2	51,7	26,6	46,1	18,3	5,6	214,5
2012	4,4	58,5	50,2	25,7	44,9	19,6	7,7	211,1
2013	3,8	53,6	51,7	24,8	42,7	19,3	5,8	201,8
2014	4,0	45,2	37,4	21,8	32,1	15,0	6,0	161,6
2015	3,4	45,5	35,1	20,4	25,1	11,4	5,0	145,9
2016	2,5	32,3	26,7	16,9	17,1	8,4	3,2	107,1
2017	3,8	27,9	21,3	15,9	15,9	8,4	2,8	96,0

2. ábra: A munkanélküliek száma legmagasabb iskolai végzettségük szerint, nemenként (1998-)* (Forrás: KSH, 2.1.20.)

Az erőviszonyok megváltozása, „üldözőből üldözött”

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a magasabb szintű vezetők legnagyobb ellenségei a tétlenség, a bizonytalanság és a kilátástalanság. Az idő múlásával a sikertelen álláskereső hónapokat vagy féléveket követően, egyre többen vállalnak el kevesebb kihívással és alacsonyabb felelősséggel és bérezéssel járó pozíciókat. Teszik ezt gyakran nem is a pénz miatt, hiszen sokuk komoly végkielégítéssel és egyéb kompenzációkkal távozik a cégtől, hanem elkerülendő a „haszontalannak lenni” érzést, a rendszertelenné váló életet. A nagyvállalatok különösen akkor rendkívül kompromisszumkészek és „nagylelkűek”, amikor például egy olyan első számú vezetővel válnak szét az útjaik, akivel akár több évtizedes együttműködés végére szeretne a vállalat végérvényesen pontot tenni.

Ezen a szinten már teljesen normálisnak és elfogadottnak számít, a törvény által meghatározott végkielégítés jelentős megnövelése, a korábban használt céges gépjármű odaajándékozása és egy sor olyan egyéb intézkedés, amely azt hivatott szolgálni, hogy a vezető a korábban megszokott életszínvonalát fent tudja tartani. Hogy a szakítást követően, anyagi értelemben és a megszokott juttatások tekintetében, a lehető legkevesebb hiányosságot érzékeljen. Erre mondja a szaknyelv, hogy „arany ejtőernyő”. Ez megvédi a vezetőt a zuhanás közbeni sérülésektől úgy, hogy a zuhanásból lágy ereszkedést csinál. Van idő gondolkodni, van idő és lehetőség tervezni és végrehajtani. Ha nincs zuhanás, akkor becsapódás sincs. Egy magára valamit is adó vállalat, nem engedheti meg magának (sőt, a kényszerítő körülmények hatása

miatt sem), hogy csak úgy egyszerűen, a törvényi minimumok teljesítésével elbúcsúzzon az első számú vezetőjétől. Ahhoz túl értékes volt a múltban és túl sokat tud most a jelenben.

Amikor egy felsővezetőt elbocsájtanak a munkahelyéről, olyankor rendszerint a törvényileg kötelező és előírt részen felül, még jelentős anyagi jellegű és természetű segítséget kap a (volt) vállalatától. Ezen a szinten már erősen jellemző az outplacement, ami tulajdonképpen egy humánus és gondoskodó módja az elbocsátásnak. Ennek a lényege a segítségnyújtás mindkét fél számára, a munkahely elvesztéséből fakadó szociális, pszichológiai és jogi hatások feldolgozásában és magában az új állás megtalálásában is. Maga az elbocsátás közlése és annak a lebonyolítása, komoly terhet jelent a munkáltató és a munkavállaló részére is, amely teher jelentősen csökkenthető a jelenlegi modern eszközök használatával és az irányzatok követésével. Vezetői szinten komoly és régebbre visszavezethető az outplacement kultúrája és alkalmazása, az elmúlt években kezdett megjelenni az alacsonyabb beosztású vezetőknél és egyéb beosztottaknál, mint a munkaviszony munkáltató által történő megszüntetésének emberséges és korrekt (ha egyáltalán lehet így nevezni) módja. "Rendkívül fontos a vezető pszichológiai háttértámogatása, lelki felkészítése a szokatlan helyzetekre. Például sokan az utóbbi évek stabilitása miatt teljesen kiestek az álláskeresés, a pályázás gyakorlatából. Emellett nem kizárt, hogy az iparág helyzete, esetleg az állástalan vezető életkora miatt új irányokat kell keresni és teljesen át kell strukturálni a karriertervet" (Origo, 2009.)

Nagyvállalati környezetben láthattam arra is példát, hogy az első számú vezető, amikor leváltásra került, nem csak egy komolyabb vagyont kapott különböző jogcímenek és megtarthatta a korábban használt felső-középkategóriás cégautóját, hanem még fél éven keresztül ingyenesen és korlátlanul tankolhatott, a volt vállalatának töltőállomásán annak számlájára. Korábban ő döntött az emberek feje és sorsa felett, most pedig az ő feje felett döntöttek (a nála nagyobb) emberek. Ez a fura kettősség folyamatosan ott lebeg a versenyszférában tevékenykedő nagyvállalatok felsővezetői felett.

A korábban élet-halál urának számító vezető, ha nincs olyan szerencséje és/vagy kapcsolati tőkéje, hogy a vállalatától elválást követően, rövid időn belül (azonnal) munkába álljon, akkor megtapasztalhatja, hogy milyen érzés a munkaügyi központban egy ügyintézővel szemben ülni, amikor pl. a nevet felváltja egy numerikus azonosító. Aztán az olykor több évtizedes csúcsvezetői tapasztalatot és eredményeket, elnyeli a kartoték, miközben meghallgatja, hogy „Önnek, tekintettel a páratlan és kiemelkedő pályafutására, valószínűleg nem mi fogunk tudni segíteni, de együttműködési kötelezettsége van, így a meghatározott időpontokban jelentkezési kötelezettsége van. De azért nézze az állásportálunkat, minden hónap 10. napjáig megkapja az adott hónapra jutó álláskeresői járulékát (amit korábban aktív munkavállalói státuszban, vezetőként maximum 2 nap alatt megkeresett – szerző) és sok sikert kívánunk az álláskeresőkhöz! Maga biztosan hamar fog állást találni!” Aztán erre a gyakorlat sokszor ráerősít, nagyon gyakran pedig rácáfol. Van, akinek sikerül nagyon gyorsan állást találni és természetesen van, akinek nem. Van, aki úgy tud állást találni, hogy kényszerű kompromisszumokat köt és elfogad egy elvártnál és reálisnál lényegesen gyengébb ajánlatot. Ez a kérdés soktényezős és nagyon nehéz lenne rá általános érvényű törvényszerűségeket felállítani, algoritmust meghatározni.

Meglátásom szerint, topmenedzseri szinten a munkaügyi központok nem jelentenek semmiféle segítséget és alternatívát, helyettük a fejtárgyszavakkal és a vezetőket kiválasztó és közvetítő cégekkel érdemes és kell együttműködni. A munkaügyi központ „csak” regisztrálja és

adminisztrálja a munkanélküliséget, valós és használható megoldást nem igazán nyújt. Ebből rendszerint nem is csinálnak titkot. „Magának nem mi fogunk tudni segíteni az új állás megtalálásában” hangzik el gyakran. Úgy gondolom, hogy nincs sikerrecept és biztos megoldás a munkanélküliség elkerülésére és ha beleestünk az abból történő kimászásra. Módszerek, taktikák és stratégiák vannak, amelyekkel a statisztikai kimutatások alapján, hamarabb és eredményesebben lehet jól/jobban fizető és magasabb szintű állásokat találni (vagy megtartani a jelenlegit), azonban garancia, biztosíték vagy bármilyen kézzelfogható, amely racionális alapokon megnyugvást adhatna, olyan nincs. Bár kétségtelen, hogy a fejedelmek és a különböző karrier-tanácsadók nélkül (a személyes kapcsolatok jelentőségét most figyelmen kívül hagyva) ezen a felső szinten elhelyezkedni szinten lehetetlen. Ezeket az állásokat nem napilapokban hirdetik meg és nem olyanoknak szól, akik itt szeretnének vagy tudnának állást találni.

Az állástalanná váló vezetőket érő legsúlyosabb veszteségek:

1. A vállalati és társadalmi pozíció és státusz elvesztése.
2. A közös célok, tervek és a jövő elvesztése.
3. Az értelmes és hasznos elfoglaltság hiánya.
4. A kapcsolati és társadalmi tőke teljes vagy részleges elvesztése.
5. A társas kapcsolatok megszűnése és hiánya.
6. A feleslegessé válás érzése miatti morális sérülés és veszteség.
7. A strukturált időbeosztás megszűnése és elvesztése.
8. Presztízsvesztés.
9. Anyagi veszteség.
10. Sérülő hit és önbizalom.

„Ha hosszú ideje nem találunk állást, mindenképp érdemes feltárni az okokat. Hetekkel, hónapokkal lerövidíthető az álláskeresés, ha felkeresünk egy karrier-tanácsadót, aki segít a szakmai önismeretünk elmélyítésében, pontosan ismeri az álláspiacot, és rámutat, min érdemes változtatnunk, és miként érdemes magunkat az álláspiacon pozícionálnunk.” (Karrierváltás, Állás nélkül 40 felett?) Az, hogy valaki kiváló vezető (volt), az nem jelent garanciát az álláskeresés során a sikerekre! Hiszen ez is egy piac a maga logikájával és törvényszerűségeivel, és egyáltalán nem biztos, hogy az állását veszített felsővezető, behatóan ismeri ezeket. A legelső banánhéj az önéletrajz szokott lenni, ami sem tartalmilag, sem formailag nem megfelelő, nem képes strukturáltan megjeleníteni azt a tudást és tapasztalatot, amellyel az adott topmenedzser valóban rendelkezik. Nagyon fontos az önismeret, személyes (privát) és szakmai értelemben egyaránt.

Kihívások és csalódások a munkaerőpiacon, állástalanság és reménytelenség

A munkaerőpiac egy totálisan tökéletlen piac. Ez magyarázza, hogy a piacon egyszerre van jelen a munkaerőhiány és a munkanélküliség. Hiába van az egyik oldalon nyitott pozíció, a másikon pedig arra potenciálisan alkalmas jelölt, valahogy és valamilyen okból kifolyólag, ezek nem találhatnak egymásra. Ha ez nem így lenne, és menne minden magától, akkor a munkáltatók is rengeteg pénzt tudnának megspórolni. Hiszen évente Magyarországon több tízmilliárd forintot költenek álláspiaci szakértőkre, fejedelmekre, személyzeti ügynökségekre és vezető kiválasztó specialistákra és még természetesen álláshirdetésekre is.

Vezetők tipikus álláskeresői hibái:

1. Túlzott önbizalom és magabiztosság. (gyakran arrogancia is)
2. Önbizalomhiány. (a megváltozott körülmények következtében önértékelési problémák)

3. Felkészületlenség és motiválatlanság. (Az állásinterjúra mindenkinek fel kell készülni!)
4. Passzivitás és lustaság. (nem tesz semmit, várja a csodát, hogy a dolgok majd megoldódnak maguktól) Az idő elpazarolása az álláskeresés során.
5. Pénzen vett munka. (Az álláskeresés fáradtságos és idegőrlő tevékenységének megvásárlása, a legjobb karrier tanácsadók, coachok és szakértők felbérése annak érdekében, hogy minél hamarabb álláshoz jusson.)
6. Az álláshirdetés félreértelmezése. (pl. vezetői pozícióra jelentkezett, amiről gyakran kiderül, hogy igazából nem is az. Menedzserek országában élünk, így szinte minden pozíciónak van olyan megfelelője, ami tartalmazza a 'menedzser' bűvös szót, azonban nem tekinthető klasszikus vezetői pozíciónak (pl. a takarító = tisztántartási menedzser)
7. Az ismerősöktől és/vagy barátoktól vagy másoktól várni a megoldást. Segítsenek állást találni, intézzék a cégüknél, hogy felvegyenek oda stb.
8. A segítségkérés elmulasztása a baráti vagy ismeretségi körön belül.
9. Reménykedés a gyors győzelemben, a hosszú keresésre történő felkészülés elmulasztása. (A tapasztalat azt mutatja, hogy általában azért időigényes az álláskeresés, főleg magasabb vezetői szinteken, elérheti akár az 1-1,5 évet is az álláskeresési ciklus, az önismeret elmélyítése segíthet túlélni ezt az időszakot.)
10. Strukturálatlan álláskeresés. (ad hoc álláskeresés)
11. Az érdeklődési kör és terület fókuszpontjának elvesztése.
12. Csalódottság, reménytelenség és apátia.
13. Álláskereső harakiri. Az álláskereső vezető saját magát „lövi lábon”.
14. A saját barand építésének elmulasztása. (pl. LinkedIn)
15. A kapcsolatépítés elmulasztása.

A korábbi vezetői tapasztalat, az impozáns szakmai karrier és az eredményes (referenciával igazolható) vezetői múlt élenjáró nagyvállalatnál, legalább akkora teherként rakódik rá az adott vezetőre, mint amekkora előnyt jelenthet a kiválasztás során. Kimondottan magasak az elvárások ezekkel a vezetőkkel szemben, és a kiválasztási procedúra során, szinte mindig és minden oldalról átvizsgálásra, ill. átvilágításra kerülnek. A vállalatok az új felsővezető belépésével, óriási kockázatot vállalnak, még abban az esetben is, ha ő egyébként köztudottan kiváló szakember és vezető is egyben, és ezt a kockázatot a különböző modern kiválasztási eszközökkel és módszerekkel igyekeznek csökkenteni.

A vezetők ellen dolgozó tényezők az álláskeresés során:

1. Nem jelent számára kihívást a nevezett pozíció, ezért alulmotivált és idővel frusztrált lesz. (ez utóbbiak pedig egyenesen az idő előtti kilépéshez vezetnek)
2. Csak ideiglenesen akar itt dolgozni, felszállópályának akarja használni a céget és amint jön egy jobb lehetőség, azonnal elhagyja a vállalatot.
3. Túlképzett, minden értelemben visszalépés lenne a számára a nevezett pozíció elnyerése. (valószínűleg kényszer vezérelte döntésről van szó)
4. Túl sokba kerül, nem tudja (vagy nem akarja) a vállalat a szaktudását és a tapasztalatát megfizetni.
5. Ez a jelölt nálunk jobbat érdemel, nem vagyunk elég jók neki, ő sokkal jobbhoz szokott és sokkal jobbat érdemel nálunk.
6. Mivel magas szintű vezető volt korábban, így kérdés, hogy az új főnöke az új helyen mennyire tudná kezelni és „kordában tartani”?
7. Képzettebb és tapasztaltabb az újonnan belépő vezető, mint a közvetlen főnöke. Ez konfliktusokhoz vezethet, amely sem a szervezetnek, sem a vállalatnak, sem az általános hangulatnak nem használna.

8. Vajon miért keres vezetőként állást? Mi történhetett az előző munkahelyén? Biztos, hogy őszinte volt ezzel kapcsolatban? Gyűlnek a kérdőjelek...
9. A konkurens cégtől jönne, vajon nincs ez mögött bármilyen hátsó szándék vagy stratégiai megfontolás? (Nem lehet ipari kém?)
10. Mennyire tud és akar beilleszkedni a vállalati kultúrába?... (modor, habitus, személyes tulajdonságok)
11. Karrier kamikaze. A győzelem elérésének érdekében még a bukást is bevállalja. Annyira nyerni akar, hogy ha az már erőből nem megy, mindent elveszít.
12. Nem elég széleskörű és komplex a tudása.
13. Túlzottan szűk és specializált a tudása. (csak nem a keresett területen)
14. Mennyi potenciál van benne? Képes változni és változtatni? Nincs kiégve?
15. Idő. (túl sok ideje nem dolgozik, milyen kompetenciái sérülhettek ez idő alatt stb.)

A munkaerőpiacon történő sikeres szereplés (állás elnyerése) egy teljesen más típusú felkészültséget jelent, mint a munkahelyen történő sikeres helytállás. Míg ez utóbbinál a jó teljesítmény általában elegendő az elismerés kivívásához, és akár a szervezeten belüli előre lépéshez, addig az álláskeresés során, tucatnyi tényezőnek kell a helyén lennie és együtt állnia a sikeresség érdekében. Ekkor még nem ejtettünk szót a szerencse kérdéséről és jelentőségéről! Úgy vélem, hogy egy álláskereső vezető, általában sokkal magasabb fordulaton megy és sokkal komplexebb információtömeget kezel, mint egy foglalkoztatott (állást betöltő) hasonló kvalitású vezető társa. Sőt, az előbbinek az önmagáról alkotott képe is sokkal bonyolultabb és aprólékosabb, mint a dolgozó társának. Az álláskeresés vezetői szinten, egy rendkívül energiaigényes és koncentrált tevékenység, mert a sikeres interjúk érdekében, bár eltérő prioritással, de számos faktort kell figyelni. Gondoljunk csak bele, hogy ezen a szinten már a mozdulatok is elemzésre kerülnek, nemcsak az elmondottak! Nemcsak az elmondottak tartalma, hanem azok külalakja is! Ember legyen a talpán, aki mindenre tud figyelni és mindent helyesen meg tud oldani, a sorsdöntő személyes találkozások során! A megfigyelt paraméterek száma hatványozódik több résztvevő bevonásával, így sokkal nagyobb terület, sokkal aprólékosabban figyelhető meg. Ez mögött kockázat csökkentő megfontolás van, ezért is gyakori a sok interjú kör, relatíve sok vállalati résztvevővel.

Felfelé ritkuló levegő

A képzeletbeli ranglétrán felfelé haladva azt látjuk, hogy egyre kevesebb a pozíció és azokat egyre nehezebb megnyerni és betölteni. "Vezetői pozícióból mindig sokkal nehezebb állást keresni és találni: kiváltképp akkor, ha a vezető nem önszántából távozott a vállalatától. A piramis csúcsán ugyanis mindig sokkal kevesebben vannak, ennél fogva a hely is kevesebb."

(Origo, 2009.) Egyre több és magasabb követelménynek kell megfelelni, egyre kevesebb a megfelelőnek gondolt jelölt, egyre kevesebben küzdenek, egyre ádázabb módon az egyre többért. Mivel ezen a szinten már elmondhatjuk, hogy szakmai tapasztalatok és egyéb személyes kompetenciák szempontjából, szinte fej-fej mellett vannak a jelöltek, összességében véve már nincsenek szignifikáns különbségek. Azért nincsenek, mert a korábbi („selejtező”) körök során, már kihullottak a gyengébbnek, vagy nem megfelelőnek gondolt jelöltek. Itt már felértékelődnek az olyan egyéb, nem szakmai kérdések, amelyeket nehéz egzakt módon mérni és definiálni. Az ismeretség, szimpátia, bizalom stb. mind képesek arra, hogy felülírják a pusztán szakmai, racionális érvekre és szempontokra alapozott sorrendiséget. A döntéshozók nem feltétlenül azt a vezetőt fogják felvenni, akit a szakmai anyaga alapján, a legjobbnak gondolnak, hanem előfordulhat, hogy egy olyan jelöltet vesznek fel, akinél nagyobb

valószínűségűnek gondolják, hogy sikerre tudja vinni az osztályát, a vállalatot. Mindezt akár évtizedeken keresztül.

Tehát, a jelentkezés során nem biztos, hogy a valóban legjobb nyer, az viszont biztos, hogy mindent visz. Általános tapasztalatom, hogy ritkán nyer a legjobb, azonban a győztes tényleg mindent visz. Kiemelten fontos kérdés, hogy a jelölt mennyire lesz képes beilleszkedni a kollektívába, (milyen a habitusa és a személyisége) és mennyire tudja majd az akaratát átvinni, mennyire fogják a beosztottjai a munkáját és a célok elérését segíteni, ill. támogatni. Ez is egy olyan nem egzakt és nehezen definiálható és megfogható szempont, amely gyakran magasabb prioritás élvez, mint pl. az iskolai végzettség és képzettség, az eddigi cégek, ahol a jelentkező megfordult, a pozíciók, amelyeket korábban betöltött stb.

Mivel egyre több tényező, folyamatosan változó súllyal és fontossággal számítódik be a jelentkezők végső pontszámába, ezért ez ad egy olyan mértékű kiszámíthatatlanságot és turbulenciát, amely gyakran az utolsó pillanatig nyitottá teszi a versenyt, vagy éppen az utolsó pillanatban olyan változást hoz, amellyel korábban senki nem számolt. Például kiderült az egyik „kiszavazott” jelölről, hogy az első számú vállalati vezetővel korábban együtt dolgozott és a kiváló teljesítménye miatt, a referenciája is az lesz. Vagy az is kiderülhet, hogy a potenciálisnak gondolt jelölt, előszeretettel válik meg peres úton a vállalataitól. („természetesen” pénzt követelve) Tehát, korábban nem várt és gondolt kiemelkedéseknek és bukásoknak is egyaránt szemtanúi lehetünk.

A magasabb szintű pozíciók pályázása során, nem csak a levegő ritkul a jelöltek számával egyidejűleg, hanem a mozgástér és a lehetőségek is. Gondoljunk például arra, hogy mennyivel kevesebb vezérigazgatói vagy ügyvezető igazgatói állást találunk a különböző internetes portálokon, mint például főkönyvelőt vagy raktárvezetőt! Ez azt jelenti, hogy ha elvétünk vagy nem kerülünk kiválasztásra, a magas pozícióra történő előszűrés során, akkor időben sokkal többet kell várni egy egyébként jelentősen kisebb valószínűséggel érkező pozícióra. Amely érkezése során, sokkal több és komplexebb kihívással kell megküzdeni, mint egy alacsonyabb vezetői beosztásért folytatott versengés során. Minél magasabb egy pozíció, annál alacsonyabb a valószínűsége annak, hogy egyre több olyan elem és tényező megjelenik a kiválasztás során, amelyekre a jelöltnek egyáltalán ráhatása van. A vezetői lét egyik legnagyobb kihívása, minden körülmények között embernek maradni.

Természetesen kivételek mindig vannak, korábbi álláskeresőim során, volt olyan alkalom, amikor a 4 körös interjúsorozat végén, számomra a mai napig érthetetlen módon, de nem én kerültem kiválasztásra. Ezzel szemben volt olyan is, hogy egy 3 körösre tervezett kiválasztási folyamat során, a második kört követően, számomra teljesen váratlan módon, a vállalat tett egy igen jó ajánlatot. Az álláskeresőnek és a sikernek vagy sikertelenségnek van egy sajátos és megfejtethetetlen algoritmus. Azonban megfigyeltem, hogy gyakran a racionalitás mellőzése, a saját képességeink túlértékelése, a korlátjaik figyelmen kívül hagyása, és a belátóképesség teljes hiánya, káprázatos karrierre kialakulásához vezethet. Mert az egyre ritkuló levegőben is sikerre vezethet, ha valaki szándékosan vagy pusztán tájékozatlanságból kilép a komfortzónájából és kellő (gyakran vak) önbizalommal felvértezve, nekimegy egy olyan pozíciónak, amelyet, ha pusztán a tényekre és elvárásokra támaszkodunk, esélye sem lenne megnyerni. Nem szabadna megnyernie, hiszen nyilvánvaló, hogy több pontban nem felel meg a kiírásoknak, a napnál is világosabb, hogy az alap bemeneti követelményeknek sem felel meg. Aztán jön a hidegzuhany és meglepetés, amikor a többiek látják az üvegfalú nagyvezetői

sarokirodába beülni. A levegő ritkulása azonban azt is jelentheti, hogy egyre nehezebb koncentrálni és lélegezni, a vezetők jelentős része képtelen állandó és magas nyomás alatt, levegőhiányos környezetben dolgozni. Erre ugyanúgy fel kell készülni, mint a hegymászásra!

Azt gondolom, hogy a magas szintű vezetők a kevesebb számú próbálkozási lehetőség, az állástalanság miatt kialakuló gyötrő érzés és a rengeteg szubjektív elem jelenlétének a kiválasztási rendszerben, mintegy ellentételezéseként (vagy kárpótlásaként) megkapták azt a lehetőséget, hogy egy teljesen nyílt és kiszámíthatatlan versenyben mérhetik össze az erejük és a szerencséjüket. Egy olyan környezetben, ahol a papírforma gyakran nem érvényesül. Egy olyan rendszerben dőlhet el a sorsuk (és a felvételükező követően folytatódhat), ahol és amelyben a különböző képességek, tapasztalatok, referenciák, végzettségek stb. milliónyi kombinációja alakulhat ki, és nem tudni, hogy melyik kombináció vagy inkább konstelláció fogja nyitni a nagyfőnöki iroda ajtaját...

A kihasználatlan kapacitások luxusa

A munkánélküli vezető kapcsán, mindig az az első dilemmám, hogy mennyi energiába és mekkora anyagi befektetésbe került az, hogy végül eljutott arra a szintre, hogy vállalatot vagy vállalati részlegeket, üzemet, gyárat és/vagy divíziókat irányíthat(ott). Most pedig csendben és fegyelmezetten vár és pihen. Vagy inkább próbál pihenni, azonban nem tud, mert ahhoz túlságosan lefoglalja és frusztrálja, hogy a neve lekerült a Penthouse irodaajtóról, a korábbi jól csengő pozíciója lecserélésre került az 'álláskereső' státuszra. Mert már nem vezető, hanem főállású álláskereső. Aki ott ül a munkaügyi központban, sorszámmal a kezében és várja, hogy valamelyik ügyintézőnél a kijelzőn megjelenjen száma.

Itt most nem arról van szó, hogy ő egy felsőbbrendű lény, aki nem ülhet a többi földi halandóval egy légtérben és neki megkülönböztetett bánásmód, külön ablak, bőrfotel és üdvözlőital jár. A hangsúly azon van, és a fókuszban annak kell lennie, hogy ez a vezető mennyibe került, addig, amire tudás, képzettség és tapasztalat tekintetében eljutott arra a szintre, ahol az álláskeresővé válását megelőzően volt. Gondoljuk csak végig, hogy mennyibe kerül, mire valaki az anyanyelvén kívül, 2 nyelven megtanul tárgyalóképes szinten kommunikálni és elvégez a korábbi főiskola vagy egyetem mellé egy külföldi jó nevű vezetőképző Business School-t! Lehetőleg MBA-t, aminek az árából rendszerint egy komoly lakást vagy luxusautót lehet vásárolni! Ehhez még hozzáadódnak a menet közbeni vezetői tréningek, ahol az 1-2 napos szeminárium díja több száz-ezer forint is lehet, és az egyéb képességefejlesztő, vezetői képességeket javító tréningek, trénerok, coach-ok, tanácsadók stb. igénybevétele. A folyamatos képzés és fejlesztés ezen a szinten már elengedhetetlen (mondhatjuk, hogy kötelező), ezt azok a cégek is tudják, akik a nevezett szolgáltatásokat nyújtják és tréningezik a vállalati felsővezetőket horror összegekért cserébe. Egyik fél elégedettségének sem tenne jót, ha „nem fogna elég vastagon a ceruza”, mert az elrontaná az élményt is. Azt sem szabad elfelejteni, hogy nincs olyan vezető, aki nem hibázik! A vezető is ember és hibázik, előfordul, hogy egy-egy vezetői hiba komoly költséget jelent a vállalatnak. Nagy részük tanul belőle és többet nem követi el sem a jelenlegi vállalatánál, sem a következő helyén. Viszont ennek a hibázásnak is, mint a tanulásnak, meg kell fizetni az árát. Így ez a költség is hozzáadódik az adott vezető képzésre elköltött költségkeretéhez, tanulópenzként kifizeti a vállalat. A jó vezető, az jó tanuló és elkötelezett az élethosszig tartó tanulás (Life Long Learning) mellett. Nelson Mandela szerint, „A jó vezető pontosan olyan, mint egy kertész: felelősséget kell vállalnia azért, amit

elültetett. Néha ki kell kapálnia a vadhajításokat, de a jövőért dolgozik, azokért a gyümölcsökért, amelyek majd később fognak megérni.”

Egy ilyen kaliberű ember, ha munkanélküliként a kertjében pl. szőlészkedik (miközben arra vár, hogy munkát találjon), ahelyett, hogy valahol vezetőként funkcionálna, azon túl, hogy a vállalat, ahol lehetne, komoly lehetőségektől és profittól eshet el, még elmondhatjuk azt is, hogy az ország legdrágább borát fogja előállítani! Ez az igazi luxus!

Tragikusnak, ugyanakkor elgondolkodtatónak tartom, hogy közülük némelyek többezer fős, rendkívül komplex és komoly elvárásokat támasztó nagyvállalatokat vezettek többé-kevésbé, de sikeresen, sikeresen birkóztak meg az útjukba kerülő akadályokkal és kihívásokkal. Most pedig az egyszemélyes projektjüket, az új kihívást jelentő munkahely megtalálását, nagyon nehezen tudják sikerre vinni. Érdekes, hogy amikor hatalmas felelősség és teher nehezedett rájuk, prevenciós megfontolásból ültek a klinikák váróiban a menedzserszűrésre várva, most pedig, amikor egy sokkal kisebb volumenű egyszemélyi projektet kell(ene) vinni, már gyakran súlyos és akut betegségekkel vagy lényegesen leromlottabb egészségi és mentális állapotban (gyakori fejfájás, fáradékonyság, ingerlékenység, alvászavar, idegesség, szorongás, alvászavar stb.) ülnek ugyanott. Ez arra enged következtetni, hogy a magas szintű, kihasználatlan kapacitásokkal rendelkező embereket/vezetőket, sokkal jobban és gyorsabban erodálja a tétlenség és a szakmai értelemben vett bizonytalanság (mikor lesz újra állása).

„A munkanélküliség 73 százalékkal növeli a halálozás kockázatát, és ez annyit tesz, mintha az állását elvesztő személy tíz évet öregedne. Így foglalták össze amerikai kutatók eredményeiket, amelyet a neves American Journal of Epidemiology című szaklapban tettek közzé. ... Egy ország munkanélküliségi rátájának egyetlen százalékpontos emelkedése kilenc százalékkal csökkenti a halálozás kockázatát”. (HEOL, 2014.)

Úgy tűnik, hogy az álláskeresés során jelenlévő bizonytalanság és kétségbeesettség által kiváltott stressz, sokkal rombolóbb és károsabb, mint a karrier alakulása és a mindennapi működés során fellépő szorongás, és egyéb félelmek által kiváltott stressz. Ne felejtjük el, hogy az anyagi megfontolások és az azok miatt érzett aggodás, nagyon ritkán jelenik meg ezen a szinten és fázisban motívumként! Nem az anyagi és megélhetési biztonság miatt érzett félelem és aggodás az, ami igazán pusztító, hanem a tudat a vezető számára, hogy a „show” jelenleg is tart csak éppen nélküle. A múltó idő és a tétlenség kombinációja, kiegészülve a jövő bizonytalanságával, még a legjobb vezető és a legjobb ember belső telepeit is lemeríti. Az állásukat veszített vezetők, jobban vágyanak a lelki segítségre, mint az pluszban adott anyagi jellegű kompenzációra. A munkanélküli állapot gyakori kísérő jelensége az elszigetelődés és az emberi kapcsolatok beszűkülése. Ezek mellett még különböző káros szenvedélyek is kialakulhatnak. (pl. túlzott alkoholfogyasztás, kaszinó, tudatmódosító szerek használata)

Az igazán nagy luxust nem az jelenti, hogy éves szinten százmilliós szintű komplex vezetői csomagot adunk a topvezetőknek, hanem az, hogy ha egy olyan vezető, akinek ilyen csomagot adhatnánk vagy kellene adnunk (mert mindennel rendelkezik, ami erre a szintre emeli), otthon ül és kapja a „százpárezres” álláskeresői járadékot. Ez gyakran a sors és az élet igazságtalansága, pazarlása és luxusa, olyan ez kb. mintha versenylóval akarnánk szántani. Értelmetlen pazarlás és megmagyarázhatatlan luxus.

Hol vagytok jóbarátok? A kapcsolati tőke, mint kimozdító erő

A fejtárgyak és a munkaerőpiaci szakértők és tanácsadók egybehangzóan állítják, hogy a felsővezetői pozícióban az új megbízás leggyorsabb, legbiztosabb és legegyszerűbb módja a kapcsolati tőke mozgósítása. Nem nevezném protekciónak, hiszen ezen a szinten már rendszerint nem úgy működik, hogy valakit felvesznek egy kedvező ismerősi vagy munkatársi ajánlás alapján. Itt már túl nagy a felelősség, egy alkalmatlan, nem megfelelő vezető már rövid idő alatt óriási és visszafordíthatatlan károkat képes okozni a szervezetben, ill. a vállalatnak. Ennek a felelősségét minden legfelső döntéshozó csökkenteni akarja, ezért van általában sok kiválasztási kör és mindenféle teszt és egyéb szűrőrendszer beépítve a kiválasztási folyamatba. Ne feledjük el azt, hogy hiába ajánlanak be valakit, neki is végig kell csinálnia a kiválasztási folyamatot és ha nyer, az rendszerint azért van, mert valóban rátermett és alkalmas, ezért mindenképpen megérdemli! Nem pedig azért, mert valaki betolta az adott pozícióra. Ez maximum csak kisebb cégeknél vagy családi tulajdonú vállalkozásoknál fordulhat elő, a multinacionális nagyvállalatok kiválasztási (transzparens ticket) rendszere, a maga rugalmatlan és bürokratikus jellege, továbbá a komplexitása miatt ellehetetleníti ezt.

Ezen a szinten már ajánlást adni is komoly kockázatot jelent, hiszen, ha egy vezérigazgatót keresnek egy vállalathoz, akkor nyilvánvaló, hogy egy pozícióban hasonló vagy akár magasabb, vagy bármilyen egyéb területen kimagasló, szakmailag és emberileg kiemelkedő személy az, akinek a véleménye és az ajánlása releváns lehet. Azért is kockázatos bárkit beajánlani, mert nem tudhatjuk, hogy mennyire fog beválni, ill., hogy mennyire tud majd azonosulni az adott vállalat politikájával és szellemiségével. (be tud illeszkedni vagy egyre jobban eltávolodik a többiektől és a perifériára szorul stb.) A rosszul sikerült kiválasztás az ajánlóra is rossz fényt vethet és ennek következtében még megkérdőjeleződhet a szakértelme még akkor is, ha az egyébként egy teljesen más terület és ott bizonyíthatóan komoly eredményei vannak. Az ajánlásban rejlő kockázat redukálható nullára, ha nem adunk senkinek és minimális kockázati szinten tartható, ha csak olyan embernek adunk, akiért valóban kezeskedünk vagy, 'tűzbe tennénk érte a kezünket'.

Egy barát ajánlásának a kérése és elfogadása, a fogadó fél számára is komoly kötelezettséget jelent. A fogadó fél sem a kiválasztás, sem azt követően a pozíció betöltése során, nem tanúsíthat olyan magatartást, amivel kellemetlen helyzetbe hozhatja az ajánlóját vagy bármilyen olyan cselekedetet, ami miatt az ajánlójáról rossz kép vagy vélemény alakulhat ki.

Ezt azon túl, hogy a korrektség megkívánja, még etikai és morális kérdés is, becsületbeli ügy.

Az azonos iparágban vagy szektorban tevékenykedő felsővezetők, általában elég jól ismerik egymást, ez még fokozottabban igaz, ha szakmai profiljuk is nagyon hasonló vagy akár megegyező. Szinte biztos, hogy pl. a német érdekeltségű győri és kecskeméti autógyárak ügyvezetői vagy bármilyen igazgatói szintű emberei, ha nem is találkoztak egymással személyesen és nem ismerik egymást, de az biztos, hogy már mindketten hallottak a másiktól. Ránéztek egymás profiljára a LinkedIn-en, ami egyébként pont erre van kitalálva, olvastak egymásról cikket vagy hallottak interjú részletet stb. Kicsi ez az ország, egyes iparágak kimondottan „belterjesek” (mindenki-mindenkit ismer) és minél magasabb pozícióban van valaki, annál nehezebb észrevétlenül „elbújni” a vállalat többi dolgozója között és úgy általában a kívüllág elől.

Ugyanez igaz, az álláskereső top-menedzserre is. Egy-egy korábban betöltött pozíció nem csak rangot és presztízt jelent számára, hanem kötelezettséget és felelősséget is. Nem lehet elbújni, de egyébként nem is érdemes, róluk már az iparág állítja ki a bizonyítványt, nem az egykori vezetőtársak vagy felettes vezetők, vagy éppen a tulajdonosok. Ha jól végezte a dolgát, hozta az eredményeket és a vállalati célok teljesültek, akkor sokkal könnyebb dolga lesz az álláskereső során, mintha a gyenge teljesítménye, hiányzó képességei vagy éppen viselkedésbeli problémák miatt került volna ki a munkaerőpiac zord valóságába. Ha például egy olyan lakatos lett volna, aki nem igazán értett a szakmájához és emiatt kapta volna kézhez a felmondását, sokkal nagyobb eséllyel és gyorsabban találna (akár a közvetlen közelben!) állást, mintha felsővezetőként bizonyult volna alkalmatlannak. Egy felsővezetői pozíció betöltése már egy olyan szint, amikor megéri utánanézni és utánakérdezni a vezetőnek a korábbi cégeknél, ahol dolgozott. Már érdemes referenciákat kérni onnan, megbízni cégeket, akik pont azzal foglalkoznak, hogy utánanézznek a jelöltek szakmai- (és bár tagadják, de gyakran) a magánéletüknek is. Az alacsonyabb szintű pozícióknál mivel ezek az információ gyűjtések igen drágák, ezért rendszerint beérik a bejegyzésmentes (eseménytelen) erkölcsi bizonyítvánnyal és a három hónapos próbaidővel, mint kockázatsökkentő eszközzel és tényezővel. Tehát, az alacsonyabb vezetői pozíciók és a nem vezetői pozíciók kapcsán, gyakran a pályázó jellemére és becsületére van bízva, hogy milyen igazság tartalmú anyaggal pályázik és hogy milyen információt oszt meg. Ezeken a szinteken még eléggé „becsületkasszás” üzemmódban zajlanak az események.

Az álláskereső felsővezetők nagy része próbál önerőből (direktben megpályázva a cégek nyitott pozícióit) és/vagy különböző fejvadászok és tanácsadók bevonásával, a lehető legrövidebb időn belül, minden tekintetben megfelelő állást találni. Még ha önhibájukon kívül is kerülnek ebbe a szerencsétlen helyzetbe, akkor is szégyenként és kudarcként élik meg a munkahely elvesztését és gyakran még a baráti körben is ameddig tudják, eltitkolják. Ennek a bezárkózásnak a következtében, menet közben sok értékes és potenciális lehetőségtől eshetnek el. (Kimutatott és bizonyított tény a kapcsolati tőkében rejlő potenciál és hogy az állások jelentős részét meg sem hirdetik a cégek.) Gyakran jobban szégyellik a segítségkérést, mint magát a segítségkérés tárgyát és kiindulópontját jelentő munkanélküliséget. A kapcsolati tőke kialakításában rendszerint sok idő és energia van, így aki ezt anno nem átalította belefektetni, az a pozitív hatásait és hozományait a jelenben és a jövőben kihasználni se restelkedjék!

A túlélési sikertényezők

A munkahely elvesztésekor a legtöbb vezetőnek nem az anyagi problémák az elsődlegesek, hanem a korábban megszokott és kialakult rutin elvesztése. Hogy már nem kell reggel felvenni a (méregdrága kasmírral spékelt) Merino gyapjú öltönyt vasalt inggel, nem kell a prémium karórát a csuklóra csatolni és kigördülni a kapun a csodaautóval. Aztán majd begördülni a vállalathoz, miután az őrszolgálat köszöntötte és felnyitotta a biztonsági sorompót az igazgató úrnak. Maga a rituálé az, ami már rövid időn belül hiányzik, nem a kellékek, hiszen azok megvannak hozzá. Egy olyan, leggyakrabban nem kért szabadság, zuhan rá az emberre, ami inkább egy börtön. Hiába a vagyon és az anyagi értelemben vett jólét, óriási és gyakran leküzdhetetlen teherként nehezedik az emberre, a mellőzöttség és kitaszítottság érzése.

Amikor megszűnik az ember életében a rendszer, ami azt jelentette, hogy fix elfoglaltságok vannak, időre kell menni, értelmes feladatok ellátásával értéket kell teremteni, ez ad(ott) egy olyan többletet, önbizalmat és megbecsülést az embernek, amit nem lehet kiváltatni azzal, hogy

otthon ülünk és ezért minden hónapban fizetést kapunk. A tudatosan élt élethez hozzátartozik a napi időbeosztás, azok a szabályok, amelyek mintegy keretbe foglalják a mindennapokat. Ellenkező esetben az ember napjai és az élete szétfolyik. A tétlenség nem lehet egy agilis és racionálisan gondolkodó embernek és a létének a produktuma, még akkor sem, ha ugyanúgy és ugyanazt az összeget megkapja, mintha még mindig a munkahelyén dolgozna. Egy olyan ember, aki korábban vezető beosztásban dolgozott, komoly döntéseket hozott, a történelmet írta a vállalatánál közép- és hosszútávon nem képes arra, hogy passzivitásba vonulva, mintegy elpazarolja az életének energiáját, semmitmondó és céltalan dolgokra, ill. tevékenységekre.

Ha ezt teszi, akkor az mindenképpen valamilyen problémát jelez előre, elképzelhető, hogy kieggett (burn out) vagy pszichés és/vagy mentális problémái vannak, vagy csak egyszerűen elvesztette az érdeklődését a világ és mindazon dolgok iránt, amelyekért nem sokkal korábban még intenzíven lelkesedett. A munkanélküli helyzet vagy inkább állapot, túlélése nagyban függ attól, hogy mennyi ideje van a vezető kényszerpályán, milyen potenciálok vannak még benne (és erről mit gondolnak a fejeződések és a vállalatok), milyen az iparági és a gazdasági helyzet (amelyben korábban dolgozott és/vagy ahová most is pályázik vissza), sőt, ezen a szinten már a társadalmi és politikai helyzet is nagyban befolyásolja az álláskereső idejét és eredményességét. Fontos az is, hogy az év melyik szakában járunk, hiszen álláskereső szempontjából vannak köztudottan erős és gyenge időszakok. Aki nyár elején veszíti el a munkáját, az várhatóan hosszabb idejű álláskeresőre számíthat (hiszen a nyár álláskereső szempontjából igencsak „uborkaszezonnak” számít), mint aki például kora ősszel vagy tavasszal kényszerül ugyanebbe a cipőbe.

Az álláskereső egy rendkívül komoly erőpróba és megpróbáltatás, hiszen az idő múlásával egyre nagyobb frusztrációval és fásultsággal kell(ene), egyre jobb teljesítményt nyújtani, hiszen az idő ez esetben minden fronton ellenünk dolgozik. Minél hosszabb ideje álláskereső valaki, annál több megpróbáltatás és kudarc éri/érte és ezek gyakran beépülnek az érintett személyiségébe és a viselkedésébe is. Ez gyakran tudat alatt történik és van, hogy maga az álláskereső sem tud erről, nem érzékeli. Aki viszont biztosan érzékeli az az, aki az interjún vele szemben, az asztal túloldalán ül. Nem kell erős és érzékeny szenzor ahhoz, hogy a kibocsátott jelek érzékelhetőek és könnyedén dekódolhatóak legyenek. Egy idő után, az álláskeresőben megfáradt és reményvesztetté vált vezetőnek, gyakran már maga a kommunikációja, a gesztusai és a mozdulatai is riasztóvá válnak a fejeződések és a cégek számára. „Az álláskereső kudarcok is nagymértékben hozzájárulhatnak a lehetőségek korlátozottságának megéléséhez. ... A munkaerő piacon huzamosabb ideig megélt diszkrimináció romboló önértékelési zavarokhoz, később pedig a tanult tehetetlenség kialakulásához vezet. A folyamatos, önhibáján kívüli kudarcokból fakadóan a jelentkező úgy érezheti, hogy erőfeszítései feleslegesek, ami lassan a próbálkozások feladásához vezet.” (Viapangroup, 2014.) Ilyenkor az interjút vezető fejében is kigyullad a piros lámpa.

Jó hír azonban, hogy bármilyen reménytelennek és sötétnek is látszik a világ és minden, ami benne van, van kiút. Van és lesz megoldás, lehet, hogy elsőre nem a legjobb, lehet, hogy kompromisszumokat kell majd kötni, lehet, hogy csökkenni fog a motiváció és a lelkesedés az új munka iránt, alacsonyabb lesz a pozíció és a fizetés is. Azonban itt arra kell gondolni, hogy az elsődleges és legfontosabb feladat, hogy vissza kell kerülni a munka világába, mert ez adhatja vissza az önbecsülést, a küzdeni és tenni akarást, ez tölthet fel olyan energiával, amely felhasználásra került az álláskereső viszonyosságai során, és egyéb módokon nem tölthető vissza.

Az alábbi szabályok betartásával növelhető az álláskeresés eredményessége:

1. Álláskeresés főállásban. Aki munkanélküli, annak ugyanolyan komolyan és intenzitással kell végeznie az álláskeresést, mintha dolgozna. (napi szinten, fegyelmezetten)
2. Aktívan kommunikálni kell a külvilággal. Az állás elvesztése nem fordíthatja el a vezetőt a környezetétől és a közösségétől.
3. Az álláskeresés tanulható és tanulni is kell!
4. Gyorsan megszerezhető és alkalmazható tudást és végzettséget kell szerezni, amely gyakorlatilag azonnal növeli a vezető piaci értékét. (számítógépes- és nyelvtanfolyam)
5. Kommunikálni kell az erősségeket. (gyakori hiba, hogy van, de nincs menedzselve)
6. Konkrét, világos és körülhatárolható célok megfogalmazása.
7. Célokat kell kitűzni és azokat végig kell követni.
8. Új kapcsolatok kiépítése, a meglévő kapcsolatok mobilizálása. (lista készítés)
9. Mindvégig pozitívnak és optimistának kell maradni.
10. Igénybe kell venni szakmai segítséget, vagy ha szükséges terápiát is. (coach, karrier-tanácsadó, pszichológus stb.)

Az előzőekben felsoroltak egyben olyan sikertényezők is, amelyek segítségével könnyebben át lehet vészelní egy munkanélküliség sújtotta időszakot és nagyobb eséllyel és valószínűséggel (és persze gyorsabban) lehet állást találni. Általános munkaerőpiaci tapasztalat, hogy a legkritikábban nyer a legjobb jelölt és az állásinterjúra való, magas szintű felkészültséggel, nemcsak a siker valószínűségét lehet növelni, hanem kiválóan lehet palástolni pl. a szakmai hiányosságokat is. Ezért is van, hogy akármilyen sűrű a rosta és összetett, soklépcsős a kiválasztási folyamat, mégis be tudnak jutni az alkalmatlan jelöltek a különböző vezetői pozíciókba is. Amikor ember értékel embert, az mindig egy kritikus kérdés, mert pl. egy szakmai felvételi beszélgetés során, nem lehet kizárni a felekben lévő a szubjektivitást. Tehát, ha egy jelölt valamiért szimpatikus, akkor vagy elnéznek neki hiányosságokat, vagy szándékosan nem is térnek rá arra a területre, ahol esélyes, hogy szembejön egy olyan információ, amely elbizonytalaníthatja vagy éppen elriaszthatja a felvételi beszélgetést irányítókat.

Állástalanság, avagy újra az úton

A lefagyott vezetői karrier újraindítása, mindig egy kritikus pont és feladat, azonban a visszatérő erő tolóereje könnyedén feledtetni tudja, a több hónapos, féléves és akár az éves vagy azt meghaladó munkanélküli állapot viszontagságait és szenvedéseit is.

Az, hogy egy-egy vezető mennyi időt tölt munkanélküliként kényszerpihenőn, az alábbi tényezőktől mindenképpen függ:

1. Szerencse. Ennek a szerepét és jelentőségét nem lehet megkérdőjelezni és lebecsülni.
2. A megpályázott pozíció típusa és szintje. Minél magasabb pozícióról van, általában annál kevesebb pályázható van belőle.
3. A pályázó által meghatározott bérszínvonal és a vezetői kompenzációs csomag „mérete”.
4. Az év melyik szakában járunk. A nyári időszak köztudottan gyengébb időszak álláskeresés szempontjából, míg a tavasz és az ősz érezhetően erősebb.
5. Kapcsolati tőke és annak használata.
6. Pályázati anyag minősége.
7. Referenciák megléte és azok minősége.

8. Elkötelezettség és nyerni akarás.
9. A modern álláskeresési technikák és módszerek ismerete, alkalmazása.
10. Az álláskeresés intenzitása. (folyamatos vagy változó)
11. Általános gazdasági és munkaerőpiaci helyzet. (recesszió van/jön vagy konjunktúra)
12. Felkészültség és profizmus a pályázás különböző fázisaiban.
13. Jövőbeli tervek, elképzelések, tartalékok és mentális állapot.
14. Általános álláspiaci és iparági verseny.

Az álláskeresés egyénenként változó és mint láttuk, elég sok mindentől függ. Az álláskeresőként töltött idő és az annak át- ill. megélése is nagy különbségeket mutat. Egyesek sok sebet szerezve (gyakran frusztráltan) térnek vissza a munkahelyre (és a munkaerőpiacra), míg mások megerősödve, minden korábbinál erősebben és nagyobb elánnal vágnak neki az új munkájuknak. Itt alapvetően az életkor, mentalitás, szemléletmód, elégedettség az elnyert pozícióval, bizonyítási vágy a munkanélküli lét után stb. az, ami meghatározza, hogy mekkora lendülettel és hogy milyen „szájízzel” és motivációval áll neki a frissen felvett dolgozó a munkájának. Ezért is elég veszélyes és kétélű fegyvernek találom, azt az érzésem szerint hibás elgondolást és gyakorlatot, amit nagyon sok vállalat és vezető követ. Az álláskeresők kiszolgáltatottnak vélt helyzetéből fakadóan, alacsonyabb bérrel próbálnak a munkaerőpiacról szakmailag megfelelő jelölteket a vállalatához felvenni. Ezt etikátlan, káros, rövid távú és hibás elgondolásnak tartom. Ugyanis, ez a taktika kiválóan alkalmas arra, hogy már mindjárt az együttműködés elején, kivegyék az új kollégából a motivációt, bizalmatlanságot ébresszenek benne és mintegy „elvadítsák” a vállalatától, ezzel az inkorrekt viselkedéssel és magatartással. Nagyon sok együttműködés már itt az elején annyira elromlik, beszennyeződik és elhal, aztán pedig a vállalatok és vezetőik csodálkoznak, hogy a jelölt ugyanúgy fog hozzájuk állni, ahogy előzőleg ők álltak ő hozzá. Így már egy kicsit jobb ajánlat esetén is elhagyja a vállalatot és átmegy egy másikhoz, mert ott legalább még megvan a kiinduló bizalom.

Az új állást elnyerő munkanélküli vezetők többsége, azért motivált és potens, tenni akaró és ezért hajlandó az erőforrásait mozgósítani a pozíció méretével és a benne rejlő potenciálokkal párhuzamosan, ahol emelkedik a kockázatvállalási szint, a mérhető teljesítmény és a sikeres „küldetés” valószínűsége. Egy rövidebb időtartamú álláskeresési időszak lehet nagyon pozitív is, hiszen ez lehetőséget biztosíthat a jelöltnek arra, hogy megmértesse és „beárazza” magát a munkaerőpiacon, önbizalmat is adhat, hiszen azt mutatja, hogy van élet az adott vállalatnál kívül, nélkül és túl is.

Ami a legfontosabb, hogy az egyéni tudás fejlesztésébe mindenképpen és folyamatosan invesztálni szükséges, ez a vezetői munkaköröket betöltőkre hatványozottan érvényes és számukra további kérdések nélkül, kötelezően követendő. Ez adja meg azt a nyugodt biztonságot, azt a pluszt, amellyel lényegesen könnyebb az adott szervezetnél a vezetői pozíciót betölteni, cégen belül előre lépni, vagy egy másik vállalatához jelentkezni és ott karriert csinálni.

Ha valaki szakmailag a csúcson van és képes magát ott vagy annak közelében tartani, az sokkal nagyobb védettséget élvez a munkahelyen és az esetleges elbocsátást is könnyebben átvészeli. A vezetői kompetencia tulajdonképpen egy konvertibilis erőforrás a munkaerőpiacon.

Szakirodalom

HEOL, 2014.07.30. 18:00 (2014): A munkanélküliség rövidíti, a recesszió hosszabbítja életünket? (Forrás: <https://www.heol.hu/heves/kozelet-heves/a-munkanelkuliseg-roviditi-a-recesszio-hosszabbítja-eletunket-565228/>, letöltés ideje: 2018.10.02. 20:08)

Karrierváltás, Állás nélkül 40 felett? (Forrás: <https://karriervaltas.hu/allas-nelkul-40-felett/>, letöltés ideje: 2018.10.07. 11:29)

KSH, Gyorstájékoztatók, Foglalkoztatottság, 2018. június-augusztus, 2018. szeptember 27. (2018): 39 ezer fővel dolgoztak többen, mint egy évvel korábban. (Forrás: <http://www.ksh.hu/gyorstajekoztatok/#/hu/document/fog1808>, letöltés ideje: 2018.10.08. 21:16)

KSH, Gyorstájékoztatók, Munkanélküliség, 2018. június-augusztus, 2018. szeptember 27. (2018): 3,7%-ra mérséklődött a munkanélküliségi ráta. (Forrás: <http://www.ksh.hu/gyorstajekoztatok/#/hu/document/mun1808>, letöltés ideje: 2018.10.08. 21:09)

KSH, 2.1.20. A munkanélküliek száma legmagasabb iskolai végzettségük szerint, nemenként (1998-)* (Forrás: http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_qlf012.html, letöltés ideje: 2018.10.03. 05:51)

Magyarország Kormánya, Pénzügyminisztérium, 2018. május 29. 9:46 (2018): 70 hónapja folyamatosan csökken a munkanélküliség Magyarországon. (Forrás: <http://www.kormany.hu/hu/nemzetgazdasagi-miniszterium/hirek/70-honapja-folyamatosan-csokken-a-munkanelkuliseg-magyarorszagon>, letöltés ideje: 2018.10.08. 20:27)

Origo, Állásmenedzser, 2009.10.05. (2009): Vezetőként állás nélkül. (Forrás: <http://www.origo.hu/allas/vezetoi/20091005-vezetokent-allas-nelkul.html>, letöltés ideje: 2018.10.01. 23:52)

Viapangroup, The human project, Koloszar Szonja, 2014. január 4. 13:35 (2014): A depresszió és a munkanélküliség kapcsolata az 50 év felettieknél. (Forrás: <http://viapangroup.com/hu/blog/depresszio-es-munkanelkuliseg-kapcsolata-az-50-ev-felettieknél>, letöltés ideje: 2018.10.02. 18:01)

A Z generáció és a jövőképe

A jövőkutatónak ritkán van lehetősége összevetni egy előrejelzés tartalmát a ténylegesen bekövetkező eseménnyel. Erre adott lehetőséget a 2010-es években megjelent (több szerzőtől származó) jövőkép a Z generációról. Ebben az időben ők még nagyon kicsi gyerekek voltak, vagy éppen babák, de a róluk szóló előrejelzések, mint már felnőttekről szólnak, akik élnek az életüket, dolgoznak és tanulnak. 2016 őszén érkeztek először a főiskolára, ahol tanítok, a Z generáció tagjai. Ez egy rendkívüli lehetőséget biztosított a jövőkép és a valóság összevetésére. Amikor találkoztunk, az első órán elbeszélgettünk arról, hogy ők mit tudnak a saját társadalmi „fogadtatásukról” a „beharangozásukról”. A beszélgetés után elhatároztam, hogy egyrészt őket megismertetem a saját hírükkel és közben megpróbálunk többet megtudni róluk, vagyis saját magukról. A róluk szóló jövőképek és ők a valóságban érdekeltek, vagyis az, hogy mennyire „felelnek meg” a róluk készített jövőképnek. Lehetőség nyílt arra is, hogy az ő jövőképüket is megismerjem és esetleg ezen keresztül a jelenhez való viszonyukat. Az ő munkájukra, segítségükre támaszkodtam.

Megterveztük a munkát. Először megismerkedtünk a problémával.

2011-ben a következő aggodást kifejező címmel jelent meg írás: Jön a Z generáció! – Kik ők és mit akarnak? A cikkben rövid, határozott képet adnak (2011-ben!) az egy-két évtized múlva felnövő generációról, amelynek tagjai (egyik generációs csoportosítás szerint) 1995-2009 között születtek. „Egy ausztrál kutatás publikációja szerint a legújabb Z-nek – más források szerint R-nek (responsibility) – vagy D-nek (digitális), illetve 9/11-nek – nevezett generáció tagjai nagymértékben különböznek az elmúlt négy száz év generációitól, hiszen ők a világ első globális nemzedéke, a globális falu első gyermekei, akik ugyanazon a zenén, ételen, mozifilmen és divatirányzaton nőnek fel. Ez a nemzedék a legkisebb létszámú, a legoktatottabb, a legkisebb családba születtek, a legidősebb anyák nevelik és a leghosszabb várható élettartammal rendelkeznek.

A jövő generációja abban is nagymértékben különbözik a korábbiaktól, hogy ez egy digitális generáció, ők a „dotcom” gyerekek, beleszülettek a digitalizált világba, így minden digitális eszközt természetesnek vesznek, az emberek mindennapjainak nemcsak kiegészítéseként, hanem szerves részeként kezelik azokat. A mai fiatalok virtuális közösségekben élnek, a világhálón töltik szabadidejük nagy részét, és kapcsolataikat is az internetes közösségi oldalakon építik ki, félt azonban, hogy a virtuális térben nem tanulják meg a konfliktusokat megfelelően kezelni.” (cvonline.hu, 2011. p.2.)

Ebből következik - úgy véljük - hogy a magánéletük különbözni fog minden eddigi generációtól. Sokkal kisebb jelentőséget tulajdonítanak (talán) a hétköznapi tevékenységek nagyrésztének, mint elődeik. Így például az étkezés, napi és heti személyes tervezés, a szabályok betartása, sőt ismerete sem érdekli őket. Nem vonzódnak a hivatalos és hatalmi rendszerekhez, akkor sem, ha ez a természetes fölényt jelent a szülő, gyermek vagy nagyszülő vonatkozásában, és akkor sem, ha ez munkahelyi kapcsolat.

2015-16-ban megjelentek a munkaerőpiacon és nagy meglepetést okoztak. Nem tekintik a munkát életük legfontosabb részének és nincsenek elragadtatva, hogy van munkájuk. Sokkal

jobban érdekli őket, hogy a körülmények nekik megfelelnek-e. Képesek a munkaidő közepén elhagyni, felmondás nélkül a munkahelyüket, vagy másnap eszükbe se jut megjeleni, ha nem tartják maguk számára megfelelőnek a viszonyokat. Csak a saját érdeküket ismerik el, a társadalmi érdek, a munka zavartalan elvégzése, nem motiváció számukra.

A megjelenésük problémái egybeesnek más társadalmi folyamatokkal, amelyek maguk is kellemetlen helyzeteket okoznak a társadalomban. Az egyik ezek közül a munkaerő piacon megjelenők számának csökkenése és minőségi romlása. A felnőtt lakosság létszámbeli csökkenése miatt keletkező zavarokat növeli az a tény, hogy ezen belül nő azoknak a száma, akik különböző okok miatt ugyan, de munkára nem foghatók. Hogy még bonyolultabb legyen a baj, (a munkára fogható) munkaerő jelentős minőségi romlásokon esett át az utóbbi években, és nem állt meg ez a nagy veszélyeket hordozó folyamat. Ezek után természetes, hogy a (csak) megfelelő munkaerőnek is felment az értéke a piacon, hát még a jó minőségűnek. (Deák, 2018.)

A várakozások szerint - úgy tűnik – hogy a Z generáció ennek az egyáltalán nem probléma mentes munkaerő piaci igénynek „felel meg”. A vállalatok, intézmények, szervezetek nagy gondja már most is, de a jövőben még inkább az lesz (és nincs felkészülési idő), hogy a súlyos munkaerő piaci romlás időszakában megtartsa a munkaerőt, még a Z generáció tagjait is, akiknek gondolatvilágában a lojalitás nem foglalja el az eddigiekben megszokott helyet.

Elterjedt nézet, kutatási (és tapasztalati) eredmények alapján, hogy a Z generáció tagjai körében a tárgyi kultúrának nincs jelentős értéke, éppen ezért a tapasztalatok szerint a fizetés (átlagos szinten) nem jelent számukra olyan erős motivációt, mint az előző generációk esetében. Kiemelkedően magas fizetést tartanak megfelelőnek (400 ezer körül). Ezt a társadalom (a gazdaság) nem tudja biztosítani, a kevesebbnek nincs megtartó ereje. Ilyen magas fizetést nemcsak azért nem lehet adni, mert nincs, hanem az aránytalanságok miatt sem. (Bár a megszokott arányosságot már régen felforgatta a nélkülözhetetlen munka elvégzéséhez szükséges munkaerő bére). (ujnemzedek.hu 2018)

Mivel a kívánt bér nem áll rendelkezésre és a tárgyi kultúrának nincsen elég megtartó ereje (nem takarékoskodik, mert nem kell telek, nyaraló stb.), így úgy tűnik, hogy a mai fiatalokat nem érdekli a pénz sem. Ami persze nem így van, az ok csupán az, hogy az adott lehetőségek (globalizáció) keretei között nem akarják ugyan azt az életet élni, amit a szüleik, nagyszüleik.

„A Z generációs munkavállalónak a célja az önmegvalósítás lett. Akár több munkahelyen is dolgozhatnak osztott munkaidőben, a stabil pozíció miatti aggodás eltűnik – a lényeg, hogy ki tudjanak teljesedni. Ezek által a céghez magához is kevésbé fognak kötődni. Ez a generáció siker orientált.” Írja a cvonline.hu egy a fentiektől különböző cikkében (cvonline.hu, 2018)

Felkészülés a kutatásra

Mélyinterjúk készítését terveztük.

A feladat programja a következő volt:

1. Megismerkedtünk, vázlatosan, azokkal a problémákkal, amelyeket a korosztályukkal kapcsolatban megfogalmaznak a szakemberek, vagy azok, akik oktatásuk során találkoznak velük, vagy munkaadóként szembesülnek a gondokkal.
2. Megfogalmaztunk együtt kérdés sorozatot, mélyinterjúhoz. A folyamatosan tartott órák során erre két alkalommal szakítottunk időt. Megismerték a hallgatók a kutatási

módszer általános jellemzőit és a módszer használatának nehézségeit. Az elkészült kérdés csoportot (49 kérdés, csoportosítva, témánként) mindenki megkapta.

3. Készítettem mintaként egy mélyinterjút egy 17 éves középiskolással. Erről szóló beszámolót mindenki megkapta.
4. Mindenki készített a Z generáció egyik tagjával mélyinterjút. Megírta a beszámolót.
5. Összesítettem a megkérdezettek gondolatait.
6. Az írást megvitattuk. Nem mindennel értettek egyet.
7. A vita eredményét is felhasználva megírtam az összesítést tartalmazó tanulmányt, amely a következőképpen épül fel: A 2010-ben kialakított jövőkép által adott előrejelzéseket összevetettük a Z generáció jelen jellemzőivel. Majd a mélyinterjúk alapján, az ottani megnyilatkozásokra támaszkodva, felépítettük az új jövőképet, amely nem hasonlít a 2010-ben készítettre.

A kérdés csoportok kialakítása során a következő elvek vezettek:

1. Ahhoz, hogy egy jövőkép a lehetőségekhez képest (megfelelő információ, megfelelő módszer) megbízható legyen, tudnunk kell a vizsgált terület (most a Z generáció egyedeinek) kötődésének színvonalát a saját múltjához, a véleményét a jelen valóságáról, az abban való részvételről – több kérdés csoportban érdeklődtünk ezzel kapcsolatban.
2. Tudnunk kell, hogy a Z generáció kiválasztott tagja saját élete során milyen módon kíván élni, mi a legfontosabb számára a mostani elképzelése szerint – elsősorban a mindennapi élet ma megfigyelhető és a mai technikai társadalmi szint által kínált lehetőségeit mennyire tartja fontosnak és mennyire kíván együtt élni a mostanában elterjedt futurológiai jellegű írásokban, hírekben előrejelzett jövővel, vagy abba beilleszkedni.
3. Ezen túlmenően a világot most foglalkoztató veszélyeket mennyire tekinti valóban veszélyesnek a saját majdani életük szempontjából. Ennek felmérésére nem alkalmaztunk direkt kérdéseket.
4. Önkényesen választottuk ki azokat a területeket, amelyekről érdeklődtünk, ugyanis minden a jövőben fontos, és most előre látható tevékenység elemzésére nem tudtunk kitérni.

12 mélyinterjú született, 7 lány és 5 fiú válaszolt a kérdésekre. A kérdezők véleménye, hogy csatlakoznak-e a válaszadók nézeteihez, az anyag elemzésekor kiderült.

Az interjút készítette: Budavári Ákos, Domonkos Kende, Guthy Alex, Halasi Klaudia, Kassai Sándor, Kósa Brigitta Alexandra, Krista Bálint, Molnár Dóra, Pethő Tícia, Tóth Attiláné, Tóth Dorottya, Tóth Fruzsina

A válaszok alapján készült összesítés

A kérdőív elején érdeklődtünk, hogy a megkérdezett milyen zenét szeret, ehhez mennyire kötődik, milyen változások voltak a zenei kedvencei körében. A kérdés célja az volt, hogy külső sztereotípiák hatását sikerüljön minél nagyobb mértékben csökkenteni. Sikerüljön elérni, hogy a szokásos, sok esetben válaszokat is tartalmazó megkérdezési stílustól távol tartsuk a beszélgetést. Talán erre a kérdésre adott válaszok árultak el legtöbbet a generációról. Szinte mindenki más együttest említett kedvencének. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy először is gazdagok a lehetőségek, rengeteg együttes zenélhet és lehet szereplő, a másik, hogy

a megkérdezettek stílusa egyéni, nem „ugyanazon a zenén” nőnek fel, nem jellemző az úgynevezett „csorda szellem”. Már ennél a kérdésnél kiderült, hogy 2017-ben az ábrázolt réteg egyedei nem minden esetben felelnek meg a 2011-ben készített előrejelzésnek.

A kérdések második csoportja felmérő jellegű volt. Rákérdeztünk, hogy milyen számítógépes játékokat játszik a megkérdezett szívesen és milyen gyakran. A kérdés bár kimondottan a jelenről érdeklődik, de a jövőkutató szempontjából fontos volt tudni, hogy a Z generációra jellemzőként gyakorta említett játék függőség a megkérdezettek körében milyen mértékű. Egyértelműen kiderült, hogy a játékokat nem preferálják, csak szórakozásból, szabadidőben játszanak, kevés játékot ismernek. Ebben a vonatkozásban sem felelnek meg a sommás megállapításoknak.

A kialakult jövőkép általános jellemzése, az eltérésekkel együtt

A legfontosabb területnek tartottuk azt, hogy a jövőben a saját család szerepe milyen súllyal jelenik meg a mostani elképzelésekben. Erre több kérdés csoportban kitértünk, mindig máshonnan közelítve meg a témát.

A 21. században általánosodott az a helyzet, hogy a család kategória alatt a mama, papa és a gyerekek csoportot értjük. Ez nem volt mindig így, a családot jelenthette több generáció együttese, sőt a család ágazataira is kiterjedhetett, vagyis a család tagjai a nagynénik, nagybácsik, unokatestvérek stb. Az utóbbi évtizedekben vált az úgy nevezett „kis” család általánossá, sőt egyre többször figyelhetjük meg a „mamás, vagy papás családokat” (csonka család vagy egyszülős család), amelyek felnőtt tagjai egyedülállók. A 90-es évek adatait összevetve a 2011-es adatokkal azt figyelhetjük meg, hogy az olyan családtípusok száma, amelyben élettársi kapcsolat a jellemző, vagy csak egy szülő van, kétszeresére nőtt a családtípusok összes számához viszonyítva. Az egyedül élők száma is növekedett. A nők esetében a korosztály létszámához viszonyítva a 90-es években a 20-24-évesek évfolyamában volt a legtöbb szingli (1000 főre kb. 62 egyedülálló jutott) és a számuk a korral továbbhaladva csökkent. 2011-ben nemcsak az történt, hogy az egyedülálló nők száma általánosan növekedett, hanem a maximum helye a görbén a 24-34-es korosztályra tolódott, amiből súlyos demográfiai problémák, sőt társadalmi problémák adódnak – amelyeket nem részletezünk. (Erre utalnak az első idézet megjegyzései) A szingli férfiak létszáma is növekedett, de itt az évfolyam eltolódás nem feltűnő. (www.ksh.hu/docs/hun/xftp/statukkor/csaladtipusok.pdf, letöltés 2017.11. 14.)

A 20-on túli korosztály életére általánosságban jellemző ma, a múlthoz viszonyítva, hogy kevesebben választják a családtípusok közül a klasszikus változatot, sőt az egyedül élők száma fokozatosan növekszik. Ez tehát egy tendencia, ami folytatódni fog, mert azok a társadalmi feltételek, amelyek előidéztek, ma is léteznek. Ezek objektív feltételek. Az egyedül élők között a szinglik száma növekszik, ebben alapvetően az atomizálódott társadalom által nyújtott lehetőségek játszanak fő szerepet. Ezt a társadalom kultúrájával, gazdasági megfontolásaival maximálisan támogatja, helyesebben ráépül, ebben a rétegben ugyanis fizetőképes keresletet talál. Köztudott, hogy a gazdaság a jelenre koncentrál, esetleg rövid távra tervez. Míg a szingliség gazdasági és társadalmi feltételei egyre inkább biztonságosabbak, a családi lét nem kap ekkora támogatást. A szingliségnek sok pozitív és negatív oldala van az egyénre és a társadalomra nézve is, ezek közül az egyik sokat emlegetett, hogy a szakmai karrier könnyebben építhető a szingli életforma körülményei között. Ez az indok leginkább a már kialakult szingliséget magyarázza.

Ezzel, a több éve már felszínre került tendenciával, szemben a mélyinterjúk válaszadói között egy sem akadt, aki úgy gondolja, hogy a saját érdekei, a munkája, a szakmájában elérendő sikerek mellett le kell mondania a családról. A fontos az, hogy még nem vált természetes lehetőséggé, egyenrangú, választható alternatívává az egyedül élés a fiatalok körében, vagyis a vágyaik, az elképzeléseik a klasszikus családtípust őrzik. Ezzel is bizonyítják, hogy nem minden területen idegenek számukra a társadalmi elvárások.

A családról, amelyben élni szeretnének, a megfogalmazott elképzeléseik, ideálisak és ebben a jellemzőjükben sablonosak. Ideálisak abban az értelemben, hogy boldog családot „terveznek”, ahol szeretet, megértés, segítség, támogatás honol. A mondatokban, bár jövőidőben fogalmazódnak meg, kevés a feltételes mód, kijelentő módot használnak. (boldog családom lesz). A születendő gyermekeket szeretetben nevelik fel. A gyermek nélküliség senkinél nem szerepelt, mint alternatíva. Általános szándék, hogy a gyermekeket önállónak nevelik, akik szabadon választhatnak, dönthetnek, és a jövőbeli szülők csak féltő szeretettel figyelik, és ha kell, tanácsolnak, támogatnak, de nem szabnak meg életutakat.

Ez a családkép nem átgondolt, feltételekkel nem számol, és nem alapul társadalmi megfigyeléseken, holott a Z generáció tagjairól köztudott, hogy kiváló megfigyelők, áttekintő képességekkel rendelkeznek és az igazság érzékük kifinomult. Arra következtethetünk, hogy ha látja is a tendenciákat a család helyzetének alakulásában, azokat nem szívesen fogadja el, igyekszik magától távol tartani. Szeretne boldog lenni és ennek alapját, vagy bázisát a családi körülményekben véli megtalálni. Ez a kép olyan mintha nem önálló elképzelés, vagy tudatos vállalkozás lenne, inkább hódol egy társadalmi elvárásnak, a családban, az iskolában, az irodalomban, vallásban stb. megjelenő „szép” család képének. Ami szintén általánossága mellett megfoghatatlanul ideális, nincsenek konkrét követendő ajánlatai, megmarad az elvonatkoztatás szintjén. Ez a családkép mindig álom marad, arra van ítélve, hogy távol maradjon a valóságtól. A feltételeket figyelmen kívül hagyó idealizálása a családi életnek károsan hathat az egyén életének olyan alakulásakor, amikor nem sikerül megközelíteni ezt a magasságot, az egyén sikertelenségnek élheti meg, esetleg egyéni kudarcnak. Egy másik és súlyos hiányosságot is kifejezhet ez a szemlélet, azt, hogy a boldogságot mástól várják.

A családkép ideális jellege és sablonossága mellett feltűnő az is, hogy a válaszolók ugyanazokat a szavakat használják, nagyon egységes ez a kép. Sehol nincs utalás arra, hogy példaként a saját családjukról beszélnének, vagy ténylegesen ismert, tapasztalt esetek jelentenék a leírásuk alapját. Ez a kép gyökértelen abban az értelemben, ahogy a jövőkutatók elvárják, hogy egy jövőbeli elképzelés, vízió, kép alapját a múlt és a jelen eseményei jelentsék. Felmerülhet, hogy nem találunk irányba mutató kapcsolatot a jelennel, lehet, hogy ezek a képek a jelen tagadását jelentik elsősorban. Hiszen tudjuk, hogy a jövőkép tartalmaz jelentagadást elméletileg is. Ezért mondja Gidai Erzsébet, hogy a jövőkutató munkája segítségével „hatást gyakorolhatunk a jövőre, és előmozdíthatjuk a jelen jobb megértését is.” (Gidai 2000. p. 3.)

A családi lét alapjaként a gazdasági háttér kevesen jelölik meg. A jövőbeli munka természetesen jelenik meg, de amikor már család van, akkor a család jelenti a fő feladatot, - a válaszadók szerint - a munka a család eltartásához kell, esetleg szakmai felelősségből. Minden interjúból kiolvashatjuk, hogy tisztában vannak azzal, hogy a megfelelő élethez sokat kell dolgozni és fontos a szakmai tudás. Még azok a válaszadók is, akik már dolgoznak a továbbképzést (amire jelenleg is járnak), a nyelvtanulást fontosnak tartják, sőt többen

megemlítik, hogy a felszínen maradás feltétele a mindig megújuló szakmai tudás megszerzése lesz.

A család-munka kapcsolat általános, szinte elméleti felfogása után a munkával kapcsolatos konkrét elképzelésekről olvashatunk az interjúkat ismertető írásokban. Többen (öten), említik, hogy magán vállalkozást szeretnének indítani annak érdekében, hogy ne legyen senki, aki beleszól a munkarendjükbe, hogy a munkaidőt maguk oszthassák be. Megmutatkoznak az egyéni tulajdonságok például abban is, hogy mások a munkaidő merev szabályozását jónak tartják, mert különben „ellustulunk”. Elfogadják, hogy a társadalomban vannak olyan munkák, amelyeket nem erkölcsi okok miatt kell szabályozni, hanem azok csak megfelelő rendben végezhetőek el (busz vezető stb.). Nem olvastam olyan interjút, amiben valaki megemlítette, hogy az ilyen munkát ő is elvégezné, ha szükségessé válna.

Itt utalunk arra, hogy a munkáltatók panasza a dolgozni készülő Z generációval kapcsolatban éppen az, hogy a kitartást, hosszú ideig szükséges koncentrációt, nem vagy nem szívesen vállalják. Ezt az igényüket a jövőre is szeretnék tovább vinni.

Úgy képzelik el, hogy irodában fognak dolgozni, kötetlen munkaidőben. A feladataikat olyannak álmodják, hogy egy-egy feladatot önállóan kell elvégezniük, amíg nincs kész, senki nem szól bele, természetesen sikeresen oldják meg, és akkor megfelelő, legalább erkölcsi elismerést kapnak. Az elismerés életük fontos érzelmi igényének mutatkozik a jövőre nézve. A tudásukra majd mindig büszkék lesznek, és nem szeretnék, hogy ha az alá-fölé rendelés következtében elmaradna az ő pozitív értékelésük. Szívesebben dolgoznának olyan rendszerben, ahol egyenrangúnak tekintik egymást a dolgozók a vezetőkkel.

Az igazi szakadék a Z generáció jelenlegi és jövőben elvárt munkafeltételei között van, a munka szervezete, szervezése, a viszonyok modernizálása területén. A megoldásra a mostani munkahelyek csak nagyon ritka kivétellel vannak felkészülve. A Z generációs ember biztos a különleges tudásában, bármilyen szakmáról van szó, ezért nem tűri azt, hogy valaki nála kisebb tudással irányítsa, értékelje és előírjon bármit is. Hogy mire büszke? Arra, hogy az ő tudása nem egy ember élete során összeszedett gyakorlaton alapszik, hanem sok ember, sok oldalú tapasztalatán. Lehet, hogy azok között vannak megalapozatlanok is, de bízik abban, hogy a legtöbbjük használható, és ez így igaz. Abban igazuk van, hogy ez akkora érték, hogy semmibe venni roppant gazdaságtalan, bár sértheti a régi szakemberek értékelését. (Természetesen nem azonos tartalomról van szó, hanem a mostani ismeretek a mostani események között keresik az összefüggéseket egy új szemléletmód segítségével. A klasszikus ismereteket így nem lehet rangsorolni azon az alapon, hogy kinek van jobban igaz. A mostani fiatalok tudása a mostani világról szól, ezt lehet és tudják használni a mostani eseményekre vonatkoztatva.)

Az erkölcsi sérelmeken kívül a gyakorlati probléma az, hogy a Z generáció elvárásai nem illenek be a mostani szervezetek rendszerébe. Minden üzem, szervezet, cég klasszikus felépítésének alapszerkezete hierarchikus. A hierarchiában bizony előfordul, hogy beosztásánál fogva valaki utasít egy nálánál tájékozottabb, nagyobb szakmai tudással rendelkezőt. A fiatalok számára természetes, hogy a feladatok részekre bonthatók. Más szempontból fontos a szakmai tudás és más a feladata a vezetésnek, a menedzselésnek. Ezért, szerintük, nem a hosszú tapasztalat tesz valakit főnökké, hanem a tudása, akkor viszont tudjon többet, mint ő, ezzel vívja ki a tekintélyét, más szempontból pedig egyenrangúak legyenek. Véleményük szerint nincs különbség közöttük, csak az egyikük ezt a munkát végzi, a másikuk mást. Valószínűleg a lehetőségek és az elvárások közötti szakadékot sejtve választották

néhányan a saját vállalkozást, mint jövőbeli célt, amit szeretnének megvalósítani, ott természetesen ők lesznek a főnökök.

A munkahelyre, mint a kommunikáció, kapcsolatépítés területére is gondolnak. Elfogadhatónak tartják, ha a baráti körök a munkatársakból alakulna ki. A munkahelyen működő bizalmi légkör és kötetlenség alapja, ha barátokkal lehet együtt dolgozni. Volt olyan megállapítás, hogy a jó hangulat fontos a munkahelyen, inspiráló lehet, és ez baráti környezetben könnyebben kialakulhat.

A munkahelyek külsejével kapcsolatban a tiszta, napsütéses, levegős magán (egy személyes) irodát preferálják. Azok, akik vállalkozásban dolgoznak, szintén fontosnak tartják a megfelelő munkakörülményeket. Kötetlen munkaidőben szeretnének dolgozni, bár elismerik, hogy ez nem minden esetben oldható meg. A kötetlenséget a technikai lehetőségek alapján képzelik el. Minden szempontból a munkahelyek színvonalas, modern technikai felszereltségét kívánatosnak tartják.

A két terület (család - munka) jövőbeli összeegyeztetésének gondjaira is rákérdeztünk. A munkahelyet és a munkát egyértelműen fontosnak tartják. Amikor már család is van (feleség, gyerekek), akkor a család legalább ugyan arra a rangra emelkedik a fontossági sorrendben, ahol a munka van. Ekkor az egy szinten levő fontos tevékenységek között valamilyen összhangot kell létre hozni, például szervezéssel. Néhány válaszból az derül ki, hogy aggódnak ennek megvalósítása miatt, de bíznak magukban és kijelentették néhányan, hogy a harmóniát ők létre tudják hozni, (ha van ilyen harmónia egyáltalán). A harmónia kialakítása több félen is múlik, például a család többi tagján és a munkahelyen levő kollégák, főnökök és nem kis mértékben a társadalmilag kialakított szabályozási rendszeren. Ezek nem mindegyike tartozik az egyén hatáskörébe. Ugyanakkor az már önmagában is pozitív hozzáállás, ha saját maguk bíznak abban, hogy ők (majd) mindent beletesznek a megvalósítás érdekében.

A család és a munka kérdéskörrel kapcsolatban megállapíthatjuk, hogy az az erős egyéni érdek érvényesítési szándék, amelyre esetleg számíthatnánk a társadalom változásait követve (atomizálódott társadalom) és a korcsoport átlagos viselkedéséről kialakult kutatási vélemények alapján, a mélyinterjúkban nem fogalmazódik meg.

Fontos véleményeket kaptunk a saját lakás és saját autó, vagyis a tulajdon kérdésével kapcsolatba. Ezeknek a válaszoknak a kereskedelem szempontjából van nagy jelentőségük. Mindkettő (lakás, autó) nagy értékű, ezért (az egyéni és családi) gazdálkodás irányáról kapunk információt. Csak néhányan fejeztek ki bizonytalanságot az üggyel kapcsolatban, és tették függővé a konkrét válaszukat a majdani helyzetüktől, a többség egyértelműen kijelentette, hogy bíznak a magán tulajdonban, (mert biztonságot ad- volt az egyik válaszban ez a magyarázat). Azt viszont senki sem említette, hogy a tulajdonhoz azért ragaszkodna, mert az ad rangot, elismertséget a társadalomban. Az autó sem jelent meg, mint státusz szimbólum. A munka során elfoglalt helyüket tekintik fontosnak, az elismerés alapjának.

Érthető a lakástulajdonhoz való ragaszkodás, mert válságos helyzetben a család (gyerekekkel) továbbéléséhez szükséges biztonságos alap lehet. Ebből következik, hogy a helyzetet az egyéni karrier szempontjából és a biztos foglalkoztatás szempontjából nem tekintik stabilnak. Az autótulajdonlása (ha csodálnak is egy-egy remek darabot) nem jelenti a vágyak vágyát. A Z generáció a jövőre most tervezett viselkedése ebben az esetben is inkább klasszikusnak tekinthető, jelentős törésre nem számíthatunk/számítanak az ő életciklusukban (30 év). Ha

bekövetkezik mégis jelentős változás az majd az akkori kutatások feladata lesz, ha egyáltalán érdekelni fogják őket az okok. (Természeti és társadalmi katasztrófák jelentős változást okozhatnak néhány év alatt is egy társadalom életében, életmódjában.)

Jelentős technikai változásokra nem számítanak. Úgy vélik, hogy az informatika, a számítógépek használata ma is elterjedt, a jövőben talán még szélesebb körben használjuk és olyan feladatokat is el fognak végezni a számítástechnika segítségével, amire ma még nem is gondolunk. A mostanában nagy érdeklődést keltő robotokkal bőven rendelkező társadalom teljes kibontakozását egyik válaszoló 100 évre becsüli, mások 50 évre, volt olyan, aki 30 évet adott ennek a fejlődésnek. Nagy változásnak tekintik, azt az életformát, amely során robotok végzik majd az emberek számára terhes munkákat, vagy azokat, amelyek ellátásával számunkra több szabadidőt biztosíthatnak. Különösen a háztartási robotok elterjedésére számítanak. Itt visszatérhetünk, a válaszok alapján, a család harmonikus működésének biztosításához. Többen arra gondolnak, hogy talán a robotok használata során keletkezett szabadidő szükséges a kellemes családi élet biztosításához, mert a megtakarított időben többet tudnak a gyermekeikkel foglalkozni.

A technikai fejlődés, a mai elképzelésük/elképzelésünk szerint, erősebben szabályozott társadalomhoz vezethet. Arra a kérdésre, hogy hogyan viszonyulnak az általánossá váló ellenőrzéshez, amely az egységesen szabályozottságnak következménye lehet, nagyon vegyes választ kaptunk. Többen voltak olyanok, akik a központosítást, az ellenőrzést nem tekintik a jövőbeli életükhöz tartozónak, nem szeretnék egy ilyen társadalomban élni. Mások szerint, ha ez azt jelentené, hogy levesznek rólunk bizonyos terhet, akkor elfogadnák. Más kérdések kapcsán adott válaszokból kiderül, hogy olyan robotizált társadalmat szeretnék, ahol az egyén szabad marad, maga dönthet a saját ügyeivel kapcsolatban, nem kell alkalmazkodni az előírásokhoz, szabályokhoz, még akkor sem, ha ezek az élet könnyítésének, a feladatok csökkentésének érdekében történne. Meglepő módon a kisebb központosítást is gyanakvással fogadták. A kérdések között érdeklődtünk arról, hogy a számlák fizetésében lehetne-e egy olyan egyszerűsítés, hogy azt eleve levonnák a jövedelemből. Nagyon változatos volt a válaszok tartalma. Többen elfogadnák, mert nem kellene a fizetési határidőkre gondolni, mások szeretik az ilyen ügyeket is maguk intézni. Hasonlóan különösnek tűnhet a pénz és fizetés problémája a válaszok tükrében. Nem fogadják természetesnek a kártyás fizetést, saját ügyek kézben tartása érdekében inkább maguk ellenőriznék a pénz kiadásait és szeretnek készpénzzel fizetni. Hasonló klasszikus hozzáállás fogalmazódott meg az on-line vásárlással kapcsolatban is. Felsoroltak néhány árut, amelyekkel kapcsolatban az online-os vásárlást kerülnék (pl.: ruhák, friss élelmiszer). Ezekre annak folyamánként kérdeztünk, hogy a technikai fejlődés lehetőséget biztosítana a fizetés, a pénz szerepének megváltozására. Összességében ezt nem tudják lelkesedéssel fogadni. Kiderült, hogy a Z generáció tagjait a pénz használatának fejlődése nem érdekli annyira, mint a munkahelyeken kialakítható viszonyok.

Érdeklődtünk az iránt, hogy mit szólnának egy teljesen új közlekedési rendszerhez (a közösségi vagy városi autózáshoz). Többen nem is hallottak erről az ötletről (igaz japán eredetű, de már régi és különböző formában megjelenik a sajtóban). Többen megvalósíthatónak tartják és azzal indokolták egyetértésüket, hogy a környezetvédelem szempontjából ez egy nagy lépés lenne. Ugyanakkor néhányan úgy vélik, hogy nem mondanának le a saját tulajdonú autójukról, és véleményük szerint, ez általános nézet ma még az ő korosztályukban is.

Arra a kérdésre, hogy mit tartanak manapság az egész világ szempontjából a legfontosabb problémának, amely egyben a legveszélyesebb is, egységesen azt válaszolták, hogy a környezet pusztulását és a legfontosabbnak az ennek ellensúlyozására végzett munkát. Többen megemlítették, hogy egyénileg támogatják a környezetvédelmet azzal, amilyen lehetőségük van, a szelektív hulladék gyűjtéssel például. Fontos erre figyelni, mert úgy tűnik, hogy a környezetvédelmében a generáció felelősen gondolkodik, ami lehetőséget tartalmaz, és ennek aktiválása sokat javíthatna a témában jelentkező és teljesen elkeserítő állapotokon. Érdekes észrevenni, hogy a világ problémái közül melyek nem kerültek szóba, például a népvándorlás, a mezőgazdasági termelés jelentkező iránya stb. Az energiatermelés és felhasználással kapcsolatban a napelemeket többen megemlítették, mint javasolandó energiaforrást, a jövőre nézve.

Az előző generációkhoz való viszonyról megjelent kép is meglepő volt, a kialakuló sztereotípiák fényében. A tervezett életükben kerestük az előző generációk helyét, és ezt a múltba tekintéssel próbáltuk megközelíteni. Kiderült, hogy a most élő, nálunknál jóval idősebb generációk tagjaival nincsenek túl jó viszonyban. Egyáltalán nem szívlelik a tanácsaikat, az erkölcsi szövegüket, sok esetben a viselkedésükkel kapcsolatban is vannak ellenvetéseik (ne menjenek a piacra csúcs időben, amikor sokan vannak az utcán, a fiatalok is lehetnek fáradtak a buszon, villamoson utazva stb.) Az udvariasabbak megemlítették, hogy meghallgatják a tanácsokat, de nem lehet felhasználni, mert a társadalomban olyan események zajlanak, és nekik olyanokhoz kell alkalmazkodni (és ez a jövőben fokozódni fog), amelyekre nem alkalmazható az idősebb generáció véleménye, hiszen azok nem az új típusú eseményekkel kapcsolatban születtek. A nagyszüleiket szeretik, szívesen hallgatják az életükről szóló történeteket, meséket, nézik a fényképeket, csak ne kívánják, hogy úgy éljenek, ahogy ők javasolják.

Nagyon fontos, hogy arra a kérdésre, hogy hogyan képzeli el saját öregkorukat csak egy válaszoló írta, hogy tisztában van azzal, hogy akkorra már a társadalom nem tudja fizetni a nyugdíjakat és a megélhetéséről magának kell gondoskodni. Többen egyszerűen elkerülték a kérdést, sőt utaltak rá, vagy konkrétan meg is fogalmazták, hogy nem gondoltak még az idős korukra. Ezt természetesnek kell elfogadni, hiszen remélhetőleg az ő öregkoruk 60-70 év múlva lesz, ez túl nagy távolság az egyéni tervezéshez. A kérdésre csak azért tértünk ki, mert a generáció elméleti vizsgálata szerint (és már a mi tapasztalatunk szerint is) véleményekben, tapasztalatokban szakadék van a generációk között. Ha ennyire nem akarják (vagy nincs értelme) figyelembe venni az idősök eredményét, akkor érdekes lehetne, hogy ők mire számítanak, a társadalom hogyan fog velük foglalkozni öreg korukban, milyen lesz ő helyük később, a generációk kapcsolatrendszerében. A lényeg, hogy erre nem kaptunk használható választ. (Egy esetben röviden megemlítette a válaszadó, hogy reméli, majd a gyerekeire támaszkodhat).

Az egészséges életmód jelentőségét elismerik, de a többség még nem foglalkozik a problémával a saját gyakorlatában, bár a jövőben ezt fontos feladatának tekinti – konkrétumok ezzel kapcsolatban sem hangzottak el. Bár volt egy szkeptikus megállapítás, mely szerint olyan sokat az egyén nem tehet, mert már az élelmiszerek most is sok tartósítószeret tartalmaznak és más problémák is vannak velük, de csak ezeket lehet kapni.

Összefoglalva és összevetve a válaszokat a bevezetőben idézett 2011-es előrejelzéssel, sommásan megállapíthatjuk, hogy az előrejelzés természetesen mást várt ettől a generációtól,

mint amit a valóságban tapasztalunk. Ez nem jelent negatívumot sem az előrejelzésre nézve, sem a megvalósított valóságra. A generáció tagjainak a mindennapi életében nincs annyira középpontban a digitalizáció, mint ahogy ezt várhatónak tekintették. Talán éppen azért, mert számukra ez már nem újdonság, különlegesség, hanem egyszerűen hozzátartozik az életükhöz, mintegy egyszerű eszköz. Gondoljunk arra, hogy valamikor az autót olyan veszélyesnek tartotta az idősebb generáció, hogy helyesnek látták, ha egy zászlós ember szalad az autó előtt, hogy figyelmeztesse, ennek a szörnynek a közeledtére, az utcán gyalogolókat. Erről egy kettőre leszoktak, mert akik már beleszülettek abba a korba amelyikhez hozzátartozott az autó, azok félelem nélkül éltek együtt vele.

Lehet, hogy kötnek barátságokat az interneten, de nagyon fontosnak tartják a személyes kapcsolatokat. Nem jellemző rájuk a tárgyak iránti érdektelenség sem, csupán nem azok a tárgyak jelentik az értéket, mint amelyek az előző generációk tagjaiban megelégedettséget okoztak. Lakás és autó nélkül nem tudják elképzelni az életüket. A klasszikusnak mondható szemléletmód jellemzi inkább a Z generációt, szemben az „elvárt” polgárpukkasztással, ami két területen érezhető csupán, az idősebb generációhoz való viszonyban és a munkafeltételekkel kapcsolatban.

A saját jövőképüknek a legfontosabb eleme a család. Fontosnak tartják a használható, időszerű ismereteket a munkához, az előrejutáshoz. A munkahelyeket a személyesség elismerésével tudják elfogadni, ami a bizalomban, a feladat elvégzésének szabad szervezésében, a körülmények biztosításában szeretnék, ha megvalósulna. A munkavégzés anyagi vonatkozásait is világosan látják, és úgy vélik a jövőben is (talán jobban, mint ma) az elvégzett munka minősége jelenti a család anyagi alapját. Életük leginkább a család és a munkahely között zajlik, hiszen a család a boldogság alapja, míg a barátok elsősorban a munka köré csoportosuló emberekből tevődhet ki.

A mindennapi élet apró részleteiben nem kívánnak és nem várnak jelentős változást. Az informatika szerepe nőni fog az élet legkülönbözőbb területén, talán robotok is segítik a munkájukat, de alapjaiban jelentős életmódváltozásra nem számítanak.

Irodalom

cvonline.hu (2011) Jön a Z generáció! – Kik ők és mit akarnak? www.cvonline.hu/blog/2011/hirek/jon-a-z-generacio-kik-ok-es-mit-akarnak/1145 (letöltés 2018.10.02.)

cvonline.hu (2018) Munkahelyen az X, Y és Z generáció. (www.cvonline.hu/blog/2018/karriertanacsok/munkahelyen-az-x-y-z-generacio) (letöltés 2018. 10. 03.)

Deák István (2018) Munkaerőhiány VS. munkanélküliség „Múltból átívelő jövő” konferencia előadás és kötet.

Gidai Erzsébet (2000) A jövőkutatás feladatai és gondjai. Konferencia előadás, kézirat.

Mit akar a Z generáció? (2018) www.ujnemzedek.hu/hasznos/mit-akar-a-z-generacio (letöltés 2018 10. 03.)

www.ksh.hu/docs/hun/xftp/statukkor/csaladtipusok.pdf (letöltés 2017. 11. 14.)

Speciális rehabilitációs lehetőségek a különböző fogyatékoságokkal élők társadalmi csoportja körében

Bevezetés

A különböző fogyatékosággal élők meglehetősen nagy létszámú (> 408'000 főnél) társadalmi csoportot alkotnak Magyarországon. Megfelelő életminőségük biztosítása igen jelentős anyagi és emberi erőforrásokat igényel. Az életminőség javítását célzó rehabilitációs törekvések szerteágazó lehetőségei, módszerei közül ez a tanulmány kiemelten a különböző mozgáskorlátozottságúak fejlesztésében felhasználható harcművészeti mozgásrendszerek alkalmazásával foglalkozik. A keleti harcművészetek egyik őshazájában (Kínában) alkalmazott módszerek a múlt század elején kezdtek ismertté válni, 1927-ben jelent az első könyv a Tai Chi Chuan rehabilitációs célú alkalmazásáról, de nemzetközi téren a XX. század második felében keletkezett nagyobb számú szakirodalmi publikáció, a modern küzdősportokkal foglalkozó sportszervezetek és a kibontakozó paralimpiai mozgalom tevékenységének köszönhetően. A hazai törekvések közül a Magyar Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu Sportegyesület keretében folyó rehabilitációs célú tevékenység során alkalmazott, harcművészeti gyökerekkel rendelkező mozgásrendszer felhasználásáról és annak eredményeiről kívánok beszámolni.

Kulcsszavak: mozgáskorlátozottság, rehabilitáció, harcművészeti mozgásrendszer, fejlesztés, életminőség

A mozgásukban, érzékszerveik és/vagy szellemi képességeik használatában korlátozott emberek évezredek óta különleges csoportjait képezték az emberi társadalomnak. Századokon át félelemmel, viszolygással, kirekesztéssel kezelték legtöbbjüket, mert sokan a saját maguk vagy a felmenőik által elkövetett bűnök miatt, valamilyen felsőbbrendű hatalom által rájuk mért büntetésként magyarázták fogyatékoságaikat. Ugyanakkor egyes kultúrákban (pl. az ókori görögöknél) vakokkal személyesítették meg a „bölcslátókat”, jósoakat. A mozgás, az érzékszervi és mentális működések részleges vagy kiterjedt korlátozottsága sokféleképp jöhet létre. A kiváltó okok, tényezők lehetnek genetikusan eredetűek, a szülési folyamat során keletkezőek, idegrendszeri vagy más betegségek, illetve traumák következményei. Közös jellemzőjük, hogy jelentős korlátokat emelhetnek a hétköznapi tevékenységek vagy önmaguk ellátásában és különböző fokban megnehezítik az önfenntartást, a közösségi beilleszkedést. 2016-ban a KSH Mikrocenzus kiadványában szereplő adatok szerint a fogyatékosággal élők száma 408,000 fő volt, ami a lakosság 4,3 %-át teszi ki. Közel 50 %-uk mozgássérült (csaknem 200,000 fő). Közel 60,000-en voltak gyengénlátók, de az értelmi fogyatékosok és nagyothallók száma is meghaladta az 50,000 főt.

Mivel a különböző korlátozottságokkal élők széleskörű képességekben, funkciókban lehetnek akadályozottak, és a rehabilitációs módszerek is roppant szerteágazóak, ezért ez a tanulmány azokra a mozgásukban korlátozott és/vagy érzékszervi, esetleg mentális működéseikben is fogyatékkal élőkre fókuszál, akiknél az egyszerű és összetettebb mozgáselemeket tartalmazó rehabilitációs módszerek, technikák sikerrel alkalmazhatók. Ezen belül is kiemelten kezelem a

keleti harcművészetek mozgáselemeinek, azok oktatási módszereinek beépítését a mozgásszervi és mentális rehabilitáció folyamatába. A keleti gyökerekkel (kínai, indiai, japán, stb.) rendelkező harcművészetek azért alkalmasak különösen az ilyen célú felhasználásra, mert egyégesen, holisztikus szemlélettel kezelik az emberi szervezet szervrendszereinek működését mind az egészséges, mind a betegségi állapotban. A harcművészetek mozgásrendszerei egyaránt fejlesztik az izomerőt, az állóképességet és ami talán a legfontosabbak közé tartozik, a mozgáskoordinációt. Ez vonatkozik mind a látás, mind a hallás kontrolljával összefüggő mozgásokra. A mai modern harcművészetek elődeit a legtöbb kultúrában csak zárt, igen szigorú fizikai, szellemi és erkölcsi követelményeket támasztó közösségekben sajátíthatták el a harcosok. Szinte emberfeletti teljesítményekre kellett képesnek lennie annak a harcosnak, aki érzékszervi vagy mozgásszervi korlátozottság mellett akart harci technikákat magas szinten elsajátítani. A keleti harcművészetek gyakorlói már évszázadok óta alkalmaznak speciális gyakorlatokat a harcokban szerzett, mozgáskorlátozottságot eredményező sérülések rehabilitációja érdekében. A harcművészeti technikák elsajátítása iránti fokozott érdeklődés mellett megjelentek olyan törekvések is, hogy speciális módszerekkel és sajátos feltételek között, a mozgásszervi, érzékszervi és más korlátozottsággal élők is tanulhassák, gyakorolhassák az önvédelem alapelemeit, fogásait. Bár az élettani és mozgásfejlesztő hatásokat évszázadok óta ismerték a Tai Chi Chuan rehabilitációs célú alkalmazását leíró könyv Kínában is csak 1927-ben jelent meg (Xu Zhi-Yi, 1927). A keleti harcművészetek azért is érdemelnek kiemelt figyelmet, mert mozgásrendszereik, és azok működési mechanizmusai ugyanazon a szemléletet és értelmezést alkalmazzák, amit a hagyományos keleti gyógyító módszerek képviselnek az emberi szervezet egészséges és kóros működései vonatkozásában. A harcművészeti mozgásrendszerek gyakorlati alkalmazásának az átlagosnál messzemenően magasabb az idő- és energiaigénye, a speciális feltételek és szakértelem szükségessége miatt csupán kevés közlemény tudott jelentős létszámú populációval végzett vizsgálatokról és azok eredményeiről számot adni.

A fejlesztő célú mozgásformák alkalmazása sokáig alapvetően a gimnasztikai alapmozgásokra korlátozódott és csak a múlt század közepe felé kezdtek a harcművészeti mozgáselemek megjeleni az eszköztárban. Már az előző évszázadban is számos hazai és nemzetközi kezdeményezés irányult a különböző sportágak gyakorlatainak, a fogyatékkal élők egyéni és közösségi rehabilitációjában való felhasználására. Ilyen törekvések segítették a paralimpiai mozgalom kibontakozását is. A paralimpiai versenyeken évtizedek óta szerepel például a judo, látás és hallássérült versenyzők részvételével.

Szakirodalmi kitekintés a mozgáskorlátozottak rehabilitációjában alkalmazott harcművészeti módszerek vonatkozásában

A történeti bevezető alapján talán érthető, hogy a keleti harcművészetekhez köthető publikációk dominálnak a témakör szakirodalmában. Kiterjedt vizsgálatok alapján a Tai Chi, a Karate, az Aikido vagy a Judo különböző mozgáselemeinek gyakorlása kedvező változásokat eredményez mind az általános fizikai állapotot és teljesítményt tekintve (szív-érrendszer, mozgásharmónia és stabilitás, terhelhetőség), mind a mentális képességek, az önkontroll és a környezeti adaptáció terén. [2,3,4] Li és munkatársai, 2001: 2216 idős férfit és nőt vizsgáltak közepes intenzitású (*maximális oxigénfelvétel* < 55 %) Tai Chi gyakorlatok végzése során. Jótékony hatást tapasztaltak a szív- és érrendszeri funkciókban, az immunkapacitás, a mentális kontroll, az izomerő és az egyensúly-szabályozás terén. [7]. Az említett harcművészeti mozgásrendszerek alkalmazásával (szakmailag szigorúan meghatározott és speciálisan

személyre szabott feltételek között) eredmények érhetők el különböző szervi idegrendszeri és pszichikai zavarok kezelésében [1,5,7,8], mozgáskorlátozottak [6,9,11], mentális zavarral, illetve fogyatékkal élők [1,4,12] rehabilitációjában. A harcművészetek gyakorlása, a lelki egészségre, a személyiségvonásokra és az életminőségre gyakorolt hatások összefüggéseit bemutató nemzetközi tanulmányok széles repertoárjából Bloem J. és Moget P (2000) összefoglaló közleménye emelhető ki [2], mely 21 tanulmány metaanalízise alapján a következő megállapításokat tette:

Növekedést mutattak az alábbi személyiségjellemzők:

- Észlelt kontroll
- Önbecsülés
- Társadalmi aktivitás

Csökkenést következett be a következő személyiségjellemzőkben:

- Vélt sérülékenység
- Szorongás (mint állapot, és mint vonás)
- Agresszió

Egzisztenciális téren növekedett:

- Önmegvalósítás
- Autonómia

Az emberi szervezet energetikai, élettani, és mozgásrendszerei működési összefüggéseinek holisztikus szemlélete

A pusztakezes és a fegyveres küzdelemben használt technikák, a test fizikai felkészítésében és fitten tartásában használt módszerek, gyakorlatok működési elvei ugyanazokon az ismereteken alapultak, melyek meghatározó szerepet játszottak és játszanak a hagyományos keleti orvoslásban, az emberi szervezet egészséges, illetve a betegségekben megnyilvánuló működéseinek szemléletében és a gyógyító tevékenységben. A képzett harcosoknak meg kellett tanulniuk a harci technikáik ellenfeleikre mért hatásait, a fájdalmak csillapításának módjait, a test egyes részeinek energiarendszereit, idegpályáit, vérkeringését ért támadások blokkoló mechanizmusait és azok megszüntetését is. Ezt a hagyományt követte Kínában a Kung Fu – Tai Chi rendszere, majd Japánban a szamuráj harcművészetek és az Okinawa szigetéről (kínai hatásra kialakult) elterjedt Karate. A mozgásformák, légzési technikák, az emberi test fizikális, mentális energiáinak tudatos összehangolása, és ezeknek az életmóddal való szerves kapcsolata révén váltak kiemelkedően hatékonyá és népszerűvé a keleti harcművészetek. Különleges erényük, hogy a különböző támadások leküzdésében és folytatásuk blokkolásában alkalmazott mozgásformák, azok egymásra épülő rendszere egyaránt használható egészségfejlesztő, egészségmegőrző és rehabilitációs céllal is. A különböző harcművészeti stílusok mozgáselemei és azok kombinációi fejlesztik a mozgáskoordinációt, serkentik a karok, a lábak és a törzs változatos együttmozgásainak (különösen a célirányos mozgások területén) összehangolását és annak finomítását. Stimulálják a mozgató idegrendszer pálya-rendszereinek működését, illetve azok harmonizálását, erősítik az izomerő és a finom mozgások feletti kontrollt. Fejlesztik a figyelem fókuszálásának képességét, a mentális és az érzelmi folyamatok kontroll alatt tartását. A keleti harcművészetek gyakorlásának tradicionális háttere (az ősök, a mester és egymás tisztelete, a fizikai test, a szellem edzése, az erkölcsi törvények követése és a gyakorlás iránti elkötelezettség) teszi teljessé a test és a szellem harmóniáját, illetve annak helyreállítását.

A Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu mozgásrendszere alkalmazásának általános célkitűzései, lehetőségei, a különböző fokban és módon korlátozott képességekkel élők rehabilitációjában

Ez a harcművészeti stílus ősi japán gyökerekkel rendelkezik, melyet az utóbbi 50 évben sikeresen adaptáltak a modern kor kihívásaihoz, elvárásaihoz. A következőkben bemutatom mozgásrendszerének legfontosabb elemeit, azok céljait és szerepét.

1. A törzs és végtagizomzat, inak, szalagok, ízületek szisztematikus átmozgatásával, terhelésével felkészülés a speciális mozgásformák elsajátítására, az egyensúly és stabilitás javítására:
Különbőféle alapállások, hely és irányváltoztató mozgások alaptechnikái.
 - Célrányos egyéni és csoportos gyakorlatok végzése a megfelelő terheléshez való fokozatos hozzászoktatáshoz, mindig szem előtt tartva az egyéni képességeket, terhelhetőséget és korlátozottságot.
 - A testtartási és mozgásos rendellenességek korrekciójának elősegítése.
2. A légzéstechnika javítása az élettani működések energetikai támogatásához és a pontosabb mozgáskoordinációhoz.
3. Mozgáskoordináció és egyensúly fejlesztése harcművészeti alapmozdulatok, technikák segítségével:
 - *Koordinációs képességek*, a mozgásos cselekvésbiztonság fejlesztése.
 - *Az izomérzékelés, a ritmus- és reakcióképesség, a térbeli tájékozódás fejlesztése.*
 - A testhelyzet megőrzése labilis egyensúlyi helyzetben is, és annak növekvő biztonsággal való uralása.
 - A fizikai megterhelések elviseléséhez elengedhetetlen állóképesség és mozgásos monotonia tűrés kialakítása.
 - Meglévő testi adottságok, fizikai képességek fejlesztése.
 - A mozgás ritmusának és dinamikájának egyre eredményesebb összehangolása.
4. A mozgásformákhoz szorosan kapcsolódó kognitív funkciók működésének erősítése, serkentése:
 - Utánzó gyakorlatokkal, a tanult és begyakorolt alapmozgások és egyszerű mozgássorok reprodukálásával a mozdulatmemória, a mozgásos emlékezet fejlesztése.
 - A verbális emlékezet és az utánzóképesség fejlesztése (gyakorlatok végzése szóbeli utasításra, illetve bemutatás után).
5. A közösségi adaptáció és a kapcsolódó pszichikai funkciók javítása
 - A gátlások és kisebbrendűségi érzések oldódásának előmozdítása.
 - A figyelmi koncentráció erősségének és tartósságának erősítése
 - A hangulat, közérzet, aktivitás és motiváció javítása
 - A társas tevékenységek iránti motiváció serkentése Az önmagukkal szembeni igényesség erősítése

Rehabilitációs projekt megvalósításának eredményei Nyírmadán, a MNTJ/JJSE klubjában

A projekt előírásainak megfelelően 3 héten át, 7 alkalommal tartottak hivatalos foglalkozást (edzést), de a projekt befejezését követően is folytatták a rehabilitációs tevékenységet. A

foglalkozásokon 12 fő gondozott vett részt (nemek szerinti megoszlásban: 10 ffi és 2 nő). A résztvevők életkori megoszlása: (35 – 40 év között 6 fő, 40 év felett 6 fő).

A gondozást indokoló betegségek diagnózis szerinti csoportosítása:

- SM – 1 fő
- Down kór – 2 fő
- Mozgássérült – 4 fő
- Mentális és mozgássérült – 2 fő
- Gyengén látó – 2 fő
- Hallás, látás és beszédsérült – 1 fő

1. Harcművészeti mozgáselemek oktatásával, gyakorlásával összefüggő fizikai és mentális változások:

(Hangsúlyozottan kiemelendő: minden mozgáselem oktatása, gyakoroltatása egyénre szabottan, a fizikai – mentális állapot, az adottságok, képességek és a korlátozottság formájának, mértékének figyelembevételével történt!)

2. Fizikai erőnlét, mozgatórendszer, mozgáskoordináció változásai:

- *A vállöv, a törzs, a végtagok ízületeinek mozgási kötöttsége* változó mértékben, de mindenkinél *enyhült*.
- *Az izommerevségek, izomletapadások 1/3-uk-nál oldódtak*, az izomerő többeknél jelentősen javult.
- *A kerekas székesek oldalfekvő helyzetben több métert képesek kúszva megtenni a szőnyegen (tatamin).*
- *Javult a mozgássérültek mozgáskoordinációja és egyensúlyuk megtartása.*

3. Pszichomotoros működések változásai:

- *Eltérő mértékben, de javult a karok, lábak és a törzs együttes mozgásainak koordináltsága, pontossága.*
- *Fejlődés mutattak a bemutatott mozgássorok lekövetésében.*
- *Javult a begyakorolt alapmozgások és egyszerű mozgássorok memorizálása és reprodukciója.*

4. Mentális szféra változásai:

- *Pszichés tempó élénkülése*
- *Figyelmi koncentráció javulása*
- *Hangulati élet és közérzet pozitív változása*
- *A kommunikációs készség javulása*
- *Az önbizalom erősödése*

5. Közösségi beilleszkedéssel és a szociális készségekkel összefüggő változások:

- *Erősödött a társas tevékenységekben való részvétel, és a különböző rendezvényeken való megjelenés iránti igény.*
- *(Ezzel összefüggésben) fokozódott az önmagukkal szembeni igényesség (megjelenés, személyi higiénia)*
- *Erősödött a rendszeres testmozgás iránti igény: több résztvevő rendszeresen megjelenik a normál edzéseken és erőfeszítéseket tesz a feladatok végrehajtására*
- *A projekt valamennyi résztvevője a programot, életminőségének érzékelhető javulásaként élte meg!*

A fogyatékkal élők rehabilitációját, fejlesztését segítő módszerek, tevékenységek jövőbeni lehetőségei

A különböző vizsgálatok statisztikai adatai azt mutatják (KSH Mikrocenzus – 2016, 2016), hogy a rehabilitációs lehetőségek szempontjából fókuszba állítható korcsoportok közül a 6 és 35 év közötti fogyatékosok aránya, a többi korcsoportéhoz viszonyítva érdemben nem változott 2011 és 2016 között. Ez mintegy 20-25.000 főt jelent, akiknél a genetikai és más környezeti tényezők viszonylag stabil oki háttérre engednek következtetni. Ebből arra következtethetünk, hogy a jövőben is tartósan számíthatunk ilyen mértékű „utánpótlásra”, ezért perspektivikusan is tartós anyagi és emberi erőforrások mozgósítását és differenciált módszerek kidolgozását, működtetését igénylik, mentális és fizikai rehabilitációjuk, sikerebb közösségi adaptációjuk, fejlesztésük. Életminőségük folyamatos javítása segíti aktivitásuk növelését. A bioelektronika, biomechanika vagy összefoglalóan az un. „smart technológiák” rohamos fejlődése jelentősen hozzájárulhat a társadalom értékteremtő tevékenységébe való nagyobb mértékű bevonásukhoz (erőforrás felhasználókból még nagyobb részük válhat erőforrás teremtővé), ugyanakkor a közösségi elfogadásban (társas támogatásban) rejlő mentális energiák mozgósításában, még nagyobb arányban kaphatnak szerepet a nagy motivációs erővel bíró harcművészeti mozgásrendszerek rehabilitációs célú alkalmazásai. Ezt az is alátámasztja, hogy egyre több harcművészeti gyökerekkel rendelkező sportklub tart rendszeres edzéseket mozgásukban, érzékszervi és mentális működésükben korlátozottak számára. A hagyományos sportágak mellett bővülőben van a speciális versenyek (a judo mellett pl. karate és sport ju-jitsu) repertoárja.

Összegzés

A különböző formájú és szintű korlátozottsággal (érezékszervi, mozgásszervi, mentális, és ezek kevert formái) élő emberek rehabilitációjában fontos szerepet játszik a sporttevékenység, mert annak rendszeres művelése a korlátozottság valamennyi formájára kedvező hatást gyakorolhat és az életminőségben is pozitív változásokat eredményezhet. A különböző harcművészetek mozgásrendszereiről évtizedek óta ismert, hogy gyakorlásuk nem csupán az egészséges emberek privilégiuma. A világszerte működő, különböző korlátozottságokkal élő emberekkel is foglalkozó klubok tevékenysége és ezen emberek növekvő érdeklődése a harcművészeti és küzdősport edzések iránt is azt támasztja alá, hogy e mozgásrendszerek oktatásának helye van a rehabilitációs tevékenységben is. Más harcművészetek nemzetközi és hazai tapasztalataira is alapozva, a projekt eredményes végrehajtása azt is bizonyította, hogy:

1. a Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu mozgásrendszere alapelemeinek oktatása is felhasználható a különböző érzék-, mozgásszervi- és mentális korlátozottsággal élők rehabilitációjában.
2. Sajátos edzési módszerek alkalmazásával pozitív változások érhető el a mozgatórendszer, az idegrendszer és a pszichikai működések állapotában, illetve annak érzékelhető javításában.
3. A harcművészetek tradicionális vonzereje és közösségépítő hatása viszonylag rövid időn belül is képes motivációt generálni az egyéni képességekhez alakított gyakorlatok rendszeres végzéséhez.
4. A projektben résztvevők élettani, pszichikai és közösségi funkcióinak pozitív változásai javították: önbizalmukat, fizikai kondíciójukat, mentális teljesítményüket, motiválhatóságukat az életük más területein is, egy szóval az életminőségüket.

5. 2 éves követés után: a projekt résztvevői rendszeresen látogatják az edzéseket, hárman övvizsgára készülnek, hogy számot adjanak az elsajátított technikai tudásról

Felhasznált irodalom

Adler, U. (2003) Karate and mental health: can the practice of martial arts reduce aggressive tendencies? October 12, 2005, from Pace University

Bloem J. - Moget P.: Traditional martial arts and psychological health (2000) Foundation for Japanese & Okinawan Martial Arts, Petrus Campersingel 243 9713 AP Groningen

Fuller, J. R. (1988) Martial arts and psychological health. British Journal of Medical Psychology, 61, 317-328.

Gleser, J.M. "Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind, Mentally Retarded Children: A Pilot Study." Perceptual and Motor Skills 74.3 (1992): 915-925.

Husted, C. "Improving Quality of Life for People with Chronic Conditions: The Example of Tai' Chi and Multiple Sclerosis." Alternative Therapies in Health and Medicine 5.5 (1999): 70-74.

Kasum G – Gligorov S. – Nastasic-Stoskovic N., Combat sports for persons with disabilities, Physical Culture 2011; 65 (1): 60-69

Li JX. et al.: Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. Br J Sports Med 2001;35:148-156 doi:10.1136/bjsm.35.3.148

Lichtenthal G.: Tai chi chuan and rehabilitation. www.AdaptiveMartialArts.org, 2014

Madorsky, J.G. "Kung-Fu: Synthesis of Wheelchair Sport and Self-Protection." Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 70.6 (1989): 490-492.

Mikrocenzus – 2016 (fel. szerk.: Németh Zsolt), Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, 2016, ISBN 978-963-235-494-1ö

Xu Zhi-Yi: Preliminary explosion of Tai Chi Chuan), China, 1927.

Yudansha Kobujitsu Karate-Doh Federation. Martial Arts for the Disabled. 26 Jan. 2004.<http://www.geocities.com/ykkf/content/home.htm>.

Zivin, G. Hassan, N. R. DePaula, G. F. Monti, D. A. Harlan, C., Hossain, K. D. and Patterson, K. (2001) An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. Adolescence, 36, 444-459.

A sportolás igénye és az egészség kapcsolata ma és a jövőben

Bevezetés

Az egészségmegőrzés fontos eszköze a mozgás gazdag, sportos életmód, amely segít megelőzni bizonyos betegségek kialakulását, és segíti az aktív öregkor létrejöttét. Az öregedés egy szükségszerűen, mindenkinél bekövetkező folyamat, ennek gyorsaságát és súlyosságát azonban befolyásolni lehet. Az sport kiváló lehetőség, hogy az öregedés hatására létrejövő egészséggel kapcsolatos életminőség változás minél később következzen be, illetve mértéke minél kisebb legyen. Hatékony még általában a fizikai állapot stabilizálására, valamint javítására. Ezen kívül a testmozgás örömet és elégedettséget okoz, pozitív élményként jelenik meg, rendszerességet visz a hétköznapiakba. A szabadidő testi-lelki feltöltődést eredményező felhasználását rekreációnak nevezzük. A mozgásszervi elváltozások megelőzése, a prevenció sokkal kevesebb pénzbe kerül, mint az esetleg ezekből a problémákból kialakult betegségek, sérülések rehabilitációja. Ezért ezen a területen a legfőbb cél a rendszeresen sportolók arányának és az átlagosan a sporttal töltött idő mennyiségének növelése.

A társadalom összetétele

A demográfiai öregedés, az időskorú népesség létszámának és a népességen belüli arányának emelkedése, a fejlett országok általános problémája. Az emberek egyre nagyobb része egyre hosszabb ideig él, így a legöregebbek létszáma és aránya gyorsabban nő, mint a teljes időskorú népességé. Ugyanakkor, a hosszú távon alacsony és csökkenő termékenység következtében a munkaképes korba lépő generációk létszáma egyre kisebb. Magyarországon az egyik nagy problémát az jelenti, hogy a népesség több mint húsz éve folyamatosan csökken, így a további népességszökkenés és a népesség gyorsuló öregedése a jövőre nézve előre megjósolható. Hazánkban 2050-re a népesség több mint 36% 60 évesnél idősebb lesz. (S. Molnár 2004) (A WHO a következőképpen sorolja be az életszakaszokat: 50-60-korig áthajlás kora, 60-75-ig idősödés kora, 75-90-ig időskor, 90 életév fölött aggkor.) A munkavállalási népességből (több, mint 6 millió) 4,5 millió aktív gazdaságilag, vagyis ők „tartják el” a társadalmat. (Munkavállalási népesség...2018) Az ő egészségük, fizikai szellemi állapotuk fontos a munkavégzés eredményessége érdekében, úgy saját maguknak, a munkaadóknak és az egész társadalomnak. A tanulással, képzéssel eltöltött idő alatt lehet felkészülni arra az életformára, amely az aktív munkavégzés idején is folytatható az egészség védelme érdekében. A kor, nemek szerinti akármilyen besorolás egyike sem tekinthető olyan csoportosításnak, amely valamilyen elkerülést indokolna az egyéni egészségvédelemmel kapcsolatban, sőt legtöbb betegség esetében is fontos a fizikai és szellemi erőnlét biztosítása. A leggyakrabban előforduló betegségek hazánkban a magas vérnyomás, cukorbetegség, daganatok, szív és érrendszeri betegségek, mozgásszervi problémák, mentális betegségek (depresszió, pánikbetegség).

A nemek tekintetében 2015-ben Magyarországon a nők születéskor várható élettartama 79 év, a férfiaké 72 év volt, ugyanakkor a fent jelzett krónikus betegségek nagyobb arányban fordulnak elő nőknél, mint férfiaknál. A lakosság együtödét alkotó időségek egészségi állapotát a halmozódó betegségek, a mindennapos fájdalomtünetek és a depresszió gyakori megjelenése jellemzi.

A szabadidő

A szabadidő a társadalmilag kötött időn (például munkavégzés, hozzá tartozó utazás stb.) és a testi szükségletek kielégítésén (például táplálkozás, tisztálkodás, alvás stb.) túl fennmaradó szabad felhasználású idő. A szociológiában a szabadidőben eltöltött tevékenység szemben áll a társadalmi, termelési folyamatokban való aktív részvétellel, és az ezzel együtt járó felelősséggel. Más definíció szerint szabadnak nevezzük azt az időt, amelyben nem végzünk fizetett munkát, a családdal és a háztartással kapcsolatos feladatot, nem intézünk személyes ügyeket és nem alszunk. A szabadidős viselkedésformákat a következőképpen is lehet csoportosítani: passzívak, akik a szabadidejükben nem csinálnak semmit, esetleg televíziót néznek, vagy kocsmába mennek; kreatívak a szabadidejüket felüdülésre, rekreációra használják; akkumulatívok, akik minden iránt érdeklődnek, de nincsenek elkötelezve semmihez; inspiratívok, értelmiségiek, magasabb kultúra iránt érdeklődők, fontos nekik az önképzés és az értékek ápolása. Más csoportosításban 8 szabadidő eltöltési típus különböztethető meg: változatos, otthonülő, vásárolgató, eljáró, intellektuális, kocsmázó, sörözőbe járó, nyitott-fiatalos. Ezekből a típusokból csak az intellektuálisok, nyitott-fiatalosak és a változatosak csoportjáról mondható el a minőségi szabadidő eltöltés.

Egy 70 évet élő ember életéből 27 évet a szabadidejére számhat, de nincs felkészülve ezen időmennyiség hasznos eltöltésére és ideje kisebb részét használja fel valódi rekreációra, nagyobb részben inkább a nem minőségi, nem intellektuális tevékenységeket végzi.

Összefoglalva a szabadidő olyan munkaidőn kívüli idő, amellyel az ember tetszése, ízlése szerint bányázhat. Ez az időintervallum szabadon áll rendelkezésre a munkahelyi, családi, társadalmi kötelezettségek után.

A szabadidő eltöltése lehet aktív és passzív. A szellemi munkát végző emberek szívesebben töltik szabadidejüket aktív pihenéssel. Mások, akik fizikai munkát végeznek, előnyben részesítik a passzív időtöltést, mint például a tévézést, olvasást.

A sport

A Sportlexikonban (1986) a sport „meghatározott szabályok szerint időtöltésként, vagy versenyszerűen folytatott testedzés”. Az Európai Sport Charta (1992) szerint a sport „minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai vagy szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése”. 2004. évi I. törvény a sportról, amelyben „Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely fizikai erőnlét és szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja”.

Tehát a sport célja a testedzés, versenyzés, a szórakozás, eredmény elérése, a képességek fejlesztése. A kitűzött cél határozza meg a sport jellegét, a sportoló (vagy csapat) képességei és bátorsága mellett. A sport keletkezését tekintve történelmi, mai megjelenése szilárd társadalmi jelenség és valamennyi társadalmi formában a kultúra része.

A sport kifejezés a francia „desporter” (multságoknak élő) szóból származik. Az angolban a 15. század közepe táján fordul elő először „szórakozás, időtöltés” értelemben. A 16. században már különféle játékok játszására alkalmazták, de főleg a szabadban végzett szabadidős

tevékenységekre. Ekkor még sem a görög *agón* (verseny, mérkőzés), sem az *athlon* (küzdelem díjért) jelentést nem kapcsolták hozzá. Az ókori görög sportjátékok szent ünnepek voltak, vallási jelentőséggel bírtak és politikai elemekkel fonódtak össze. Az i.e 8. századtól i.e 4. századig, négyévente rendezték meg az olümpiai játékokat Zeusz tiszteletére. A Római Birodalom véres állat- és gladiátorviadalai után az európai középkorban a tömeges testedzés szokása szinte teljesen megszűnt. A lovagi képzésben szerepelt testmozgás, de a feudális társadalomban sem idő, sem lehetőség nem volt mozogni. Mégis a középkori városok fejlődésével terjedtek el a közösségi játékok, népi vetélkedők, labdarúgó tornák.

A 15. században, a reneszánszkorban, az emberi test ismét középpontba kerül. Elterjedt a játék, labdarúgás, tánc, turisztika, lovaglás, vívás, céllövészeti. Legerőteljesebben Angliában fejlődött tovább a testkultúra. A 19. században a jövedelem és a szabadidő mennyisége növekedett, ami kedvezett a sportoknak. Az alsóbb rendű társadalmi osztályok nevelésében is szerepet kapott (értékek közvetítése, energia levezetés), sőt számukra a sport versenyszerű üzése felemelkedési lehetőséget is biztosíthatott. A 20. században bekövetkezett a szabadidő és hivatásos sport szétválása. Egy szűk rétegnél felerősödött a teljesítmény-kényszer, versenyszellem és a sport üzletiesedésével (rádió, tévé, sportfogadás) létrejött a professzionális sport, ami elveszítette szabadidős jellegét. Ezzel szemben megfigyelhető, hogy egyrészt a társadalom szabadideje jelentősen megemelkedett, másrészt az egészséges életforma, az egészségtudatosság egyre szélesebb körben terjedt el. Így kialakult a sportnak egy olyan, a testmozgást, az edzettséget, a fittséget, valamint az egészségmegőrzést szolgáló formája, ahol a versengés helyett a rekreálódás lett a fő cél. (Szabó Á. 2009)

Ideális esetben a sport a következő funkciókat töltheti be:

- fontos szerepet játszik a fizikai és mentális egészség megőrzésében, az egészségtudatos magatartás kialakításában;
- életvezetési technikák és módszerek közvetítője, ami játékos formában, komolyabb „tét” és veszteség nélkül megoldási készletekkel vérteli fel a résztvevőket;
- lehetőséget nyújt az egyén önmegvalósítására;
- lényeges szerepet tölt be a családi és társadalmi kötelékek erősítésében;
- kulturált szórakozási lehetőséget biztosít, pihenést, örömforrást és élvezetet nyújtó hasznos időtöltés;
- nemzetközi eredményei hozzájárulnak a nemzeti önbecsüléshez és büszkeséghez;
- hasonló érdeklődési körök, baráti társaságok kialakulása;

A társadalom és a szabadidősport

A sport tevékenységek között a szabadidősport jelenti azt, amit a szabadidőben kikapcsolódás, felfrissülés, illetve egészségünk óvása, teljesítőképeségünk megőrzése céljából végzünk.

A szabadidősport beletartozik a rekreáció fogalomkörébe, azon belül is a sportrekreációs tevékenységek csoportjába. A rekreáció elsődleges célja az emberi egészség megszilárdítása, illetve szükség szerinti megújítása, valamint a harmonikus életvitel kialakítása, az optimális szellemi és fizikai teljesítő képesség állandósítása. A rekreáció a modern kor „terméke”, az elmúlt fél évszázadban alakult ki és mostanra terjedt el igazán az egész világon, holott gyökereit az ókorig visszavezethetjük (Comenius idejében szünidőt, kikapcsolódást, pihenést jelentett). A rekreáció elterjedését segítette, hogy az ipari,- tudományos,- technikai (gőzgép, robbanómotor, elektromosság, telekommunikáció, automatizáció) forradalom hatására kialakultak a civilizációs ártalmak. Ilyenek a gépesítés bevezetése miatt csökkenő fizikai

aktivitás, urbanizáció, vonat, autó, telefon, televízió térhódításával kényelmesedő mindennapi élet. A teljesítmény-kényszer miatt kialakult a stressz és a jóléti társadalomra jellemző túlfogyasztás (étel, alkohol, dohány termékek). Az ártalmak civilizációs betegségekhez vezettek, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, idegrendszeri és mozgásszervi panaszok. (Kovács T. A. 1998)

Tudományosan bizonyított, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulásának gyakoriságát. Javítja a glükóz-anyagcserét, csökkenti a testsírt és a vérnyomást, ezáltal csökken a kardiovaszkuláris betegségek és a II. típusú cukorbetegség kockázata. A testedzés fejleszti a csont- és izomrendszert, megelőzve a mozgásszervi megbetegedéseket.

Szabadidősportot bárki végezhet, a korának, edzettségi fokának megfelelően, ami örömet és elégedettséget is okoz. Az Európai Unió 27 országában 2009-ben végzett kutatásban a lakosság 78% százaléka az egészségmegőrzést jelölte meg a testmozgás fő motivációjának. Hazánk elég rossz helyen áll a sportolást illetően az Európai Unióban belül, mivel a magyar lakosság 18%-a sportol rendszeresen, legalább heti egy alkalommal. Összehasonlítás képpen a lakosságnak Svédországban 50%, Finnországban 55%, Szlovéniában 39% míg Máltán 31%-a végez rendszeresen testmozgást. A kutatásban felmérték, hogy mik lehetnek a nem sportolás okai. Az Unió lakosságának 45%-nak nincs ideje rá, 13%-a valamilyen betegség miatt nem sportol, 7%-a nem szeret sportolni, 5%-a drágának tartja és 3%-nak nincs a lakhelyéhez közeli sportolási lehetőség. A nem sportoló magyarok 43% az időhiányt jelölte meg, míg 20% valamilyen betegség miatti akadályoztatást.

Ugyan csak 2009-es adatok szerint a teljes magyar lakosság mindössze 2-3 százaléka tagja valamilyen sportegyesületnek. Míg Svédországban 50%, Németországban 33%, Hollandiában 25% és még a szomszédos Ausztriában is a lakosság 21% egyesületi tag. De még kisebb országok is megelőzik hazánkat, mint például Szlovénia, Szlovákia, Lettország és Bulgária.

Az iskolai végzettséget figyelembe véve a kutatásokból az derül ki, hogy a magasabban kvalifikáltak nagyobb arányban végeznek testmozgást, mint az alacsonyabb iskolai végzettségűek.

Ha a sportolás révén egészségesebb lesz a lakosság, akkor kisebb teher hárul az egészségügyre és a társadalombiztosításra. Nemzetközi kutatások alapján történt becslések szerint a magyar sportoló lakosság 24 százalékra való emelkedése esetén csaknem 6 milliárd forint takarítható meg a táppénzkiadások terén. Más vélemények szerint évente 100 milliárd forint megy el olyan betegségek gyógyítására, amelyek mozgás gazdag életmóddal kezelhetők, gyógyíthatók lennének.

A jövőben, ha a sportolás a testi és lelki egészség megőrzésére szolgál, akkor tartós fogyasztási cikként kellene megjelennie a társadalomban. Törekedni kellene arra, hogy egyre magasabb legyen a rendszeres testmozgást végzők száma, így a jelenben és a jövőben egyaránt egyre többen élvezhetnék a sportolás pozitív hatásait, mint például a testi, lelki egészség megszilárdítása, szellemi frissesség fenntartása, pozitív önkép kialakítása, testsúlykontroll, jellem erősítése és a feszültség, stressz levezetése. A sport olyan képességeket és készségeket fejleszt, amelyek a munka és az élet egyéb területein jól használhatóak.

Hazánkban a sport egészségmegőrző és egészségfejlesztő funkciójának erőteljesebb megjelenése az 1990-es évek vége felétől érzékelhető. Akkor kezdtek a döntéshozók

rádöbbsenni, hogy az egészségtudatos életmóddal kitolható az aktív, dolgozni tudók életkora akár 65-70 éves korig. Valamint gazdasági előnyként jelentkezik az állami költségvetésben az alacsonyabb költségigényű betegellátás, kevesebb az inaktivitásból származó költségkiesés és stabilizálható a tartós munkaképesség. (Dr Szabó Á. 2015.)

A sport értékteremtése az egyes vállalatok életében is jelentős lehet. Ha sportolnak az alkalmazottak, akkor hosszú távon a vállalat táppénzre fordított kiadásai csökkennek, kevesebb a munkahelyi hiányzás, a betegség és a munkahelyi baleset, valamint az egészségesebbek már rövidtávon is jobb fizikai és szellemi teljesítményre képesek, hatékonyabbak, termelékenyebbek és elégedettebbek, motiváltabbak.

Felmérések tanúsága szerint az európai munkaerő egynegyede szenved a stressz okozta ártalmaktól. Becslések szerint az ebből adódó megbetegedések, a munkakedv hiányából következő hatékonyságvesztés évente 20 milliárd euró kiesést okoz a kontinens vállalatainak.

Hazánkban a cégek munkahelyi egészségfejlesztése még nem elegendő ahhoz, hogy a munkavállalók megfelelő minőségű és mennyiségű testmozgást végezhesenek. De akadnak hazai és külföldi tulajdonban lévő cégek, ahol egészségvédelem céljából biztosítanak a testmozgáshoz megfelelő termet, foglalkozást. Van hazai nagyvállalat, ahol nem csak az aktív munkavállalóknak nyújtanak sokszínű, többfajta sportolási lehetőséget, hanem a már nyugdíjba vonult, volt dolgozóknak is módjukban áll a cég saját sport létesítményeinek használata (uszoda, kondi terem, sportpálya). Létezik már például olyan kártyarendszer, ami lehetőséget nyújt, hogy a dolgozó a munkáltató költségén járjon a számára megfelelő sportlétesítménybe (all you can move kártya).

A cégek vezetői, ahol az egészségtudatos magatartás kialakítása fontos, megfogalmazzák, hogy a munkahelyi egészségmegőrző programok nem csak a munkáltatónak hajtanak hasznot, hanem az egész társadalomra pozitív hatással vannak. De figyelembe kell venni, hogy ezek a programok főleg olyan szférákban és munkahelyeken működnek, ahol jórészt magasan képzett, fiatal korosztályú munkaerő van jelen. Ez a csoport, mint a fent leírtakból kiderült, alapvetően többet mozog, mint alacsonyabban kvalifikált vagy idősebbek csoportja.

Ha a sportoláshoz a körülmények a munkáltató által adottak, vagy a munkavállaló saját magának megteremti, akkor a legnagyobb meghatározó tényező az elhivatottság, motiváció. Hiába látszik tisztán, hogy a sportolás milyen fontos a mindennapi életben, ha nincs meg az elhatározás, a sportolás szeretete. Ha a motiváció elég nagy, akkor idő is található a mozgásra. Motiváció lehet például csapat összetartó ereje (együtt focizik az irodából mindenki), személyes cél (stressz oldás, esztétikus külső megjelenés), sportolás öröme (egész életének része a sport). A jövőben a sport iránti elhivatottság, egészségtudatos humánpolitika kialakítása a fő cél, amely akár munkáltatói oldalról, akár személyes, kollegiális oldalról erősíthető.

Idősödés korúak, időskorúak és a sport

A szenior sport egészen elmaradott Magyarországon, a 60 év felettiek mindössze 5 százaléka sportol, azaz 2 millió nyugdíjasból mindössze 100 ezer. Amíg az 50 és 60 év közöttiek 40 százaléka az időhiányt és 40 százaléka az egészségi állapotát jelölik meg a nem sportolás okaiként, addig 60 év felett mindössze 11 százaléka panaszkodik időhiányra és 66 százaléka az egészségi állapotára.

Vizsgálatok szerint a „normál idősödés” testi jellegzetességei 90 éves korig a következők lehetnek: az izmok tömege és ereje 30%-kal csökken, az idegrostok ingerületvezetése 15-25%-kal lassul, az agy tömege 300 grammal csökken, a testen átviramló vér mennyisége felére esik vissza, a tüdő vitál kapacitása 75 éves korra a felére csökken, a látás és hallás 70-80%-ban érintett.

A gyógytornászok három nagy mozgásszervi betegség együttest szoktak megemlíteni, amelyek a jól megválasztott spottal megelőzhetők, kezelhetők vagy karban tarthatók. Az egyik ilyen az egyensúly megőrzés, esés megelőzés, a másik az izomvesztés, ezekre jó mozgásformák például az úszás és más vízben végezhető programok, míg a harmadik elváltozás a csonttrikulás, amire például a túrázás és a nordic walking a megfelelő. A fentiekből látszik, hogy az idősebb korosztályoknak nem elég az elhatározás, hanem szakember segítségét is igénybe kell venni a helyes sportág kiválasztásánál, arról nem is beszélve, hogy a végrehajtáshoz is szakszerű irányítás a legmegfelelőbb. A sportágak kiválasztásánál meg kell említeni az úgynevezett lifetime sportokat. Ezek azok, amelyek egy életen át űzhetők (úszás, túrázás, biciklizés).

Természetesen a legtöbb sportág űzhető idősebb korban is, főleg, ha az egész életen át jelen volt a mindennapokban. (Ezért fontos, hogy a társadalom is segítse a fiatalok sportolás elterjedését.) Így találkozhatunk például „öreg fiúk” kosárlabdacsapattal, focicsapattal vagy akár vízilabda csapattal. Itt a csapat összetartó ereje és a játék iránti szeretet a fő meghatározó tényező. Sokan részt vesznek korosztályuknak rendezett tornákon, országos bajnokságokon, Európa- és Világbajnokságokon. 2017-ben egy kis időre reflektorfénybe kerültek a 17. FINA Masters Világbajnokság alkalmából a vizes sportokat űző idősebb sportolók. Augusztusban 9.283 sportoló jött el a világvversenyre, ahol 5 számban mérték össze a tudásukat. Ebből 321 műugró, 521 szinkronúszó volt. Az úszásra 6.524-en érkeztek és közülük 1.239-en részt vettek a szabadvízi úszáson is. 120 vízilabda csapat mérte össze tudását. 756 fő volt a magyar versenyzők száma.

Az idősebb korosztály számára legmegfelelőbb sportágak:

- úszás, vízben végezhető különböző mozgásformák, teher-mentesülnek az ízületek, víz ellenállása erősíti az izmokat
- Nordic walking, séta, kirándulás, a botok alkalmazása a felsőtestet is igénybe veszi; csoportosan, egyénileg is űzhetők; alkalmazkodni kell a környezethez, időjáráshoz, egyenetlen talajhoz
- bicikli, alsó végtag ciklikus mozgása; szabadban, vagy zárt helyen is végezhető
- thai chi, elesés prevenciós mozgás, lassú mozgások, egyre csökkenő alátámasztással
- pilates, jóga, folyamatosan kontrollált, precíz beállított mozgások; minimális sérülésveszély
- társastánc, segíti a koordinációt, fejleszti a koncentrációt, a zene felszabadít, pozitív csoportélményt nyújt
- gyógytorna, szenior torna, aerob jellegű feladatok; nagyobb izomcsoportok ciklikus mozgása; alsó és felső végtagi, valamint gerincstabilizáló gyakorlatok; nyújtó, statikus és dinamikus egyensúlyt fejlesztő feladatok.

A sportágválasztásnál különbséget tapasztalunk a nemek között is. Míg a férfiak inkább a hagyományos sportokat választják, mint a túrázás, séta, biciklizés, addig a nők sokkal

nyitottabbak az újonnan megjelenő, más kultúrákból átvett sportok felé, mint például a pilates, jóga, thai chi.

A cél a jövőben, hogy minél magasabb legyen azon idősödés és időskorúak száma, akik a számukra megfelelő sportot űzik. Ehhez szükséges, hogy az orvosok merjék ajánlani nekik, hogy a sportolást bármelyik életszakaszban el lehet kezdeni és az önkormányzatok pedig támogassák az ehhez a korosztályokba tartozók mozgáslehetőségeit. A nyugdíjas klubok és az idősotthonok, ahová manapság nem csak a folyamatos ápolásra szorulóknak költöznek be, aktív, mozgás gazdag programokat szerveznek.

Összefoglalás

A jövőben a sportnak, mint egészségvédő, életminőség-javító eszköznek az elfogadottságát kell növelni. Fontos a sport iránti szeretet és megfelelő motiváció kialakítása, hogy a mozgás gazdag életmód egy egész életen át része legyen a mindennapoknak, hogy ne az idősödés korában vagy időskorban kezdődjön el, az esetek nagy többségében már későn, a sportolás. A sportszocializáció bármelyik elemének (család, oktatási intézmények, kortárs csoportok, média) olyan erősen kellene hatnia a személyiségre, hogy a sportolás öröme egész életcikluson át kitartson és aktív időskorhoz vesszen. Az egészségi problémákkal küzdők sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy számukra a testedzés bizonyos formája orvosság lehetne, például a diabeteszeseknek, keringési betegségben szenvedőknek. Ezért fontos olyan szakemberek képzése, akik a beteg állapotát ismerve, egyénre szabottan jelölné ki a megfelelő mozgásformát, annak időtartamát, intenzitását. A sportpolitika irányítóinak figyelembe kellene venniük, hogy a szabadidősportban is jelentősen megnövekedett a társadalmi, területi egyenlőtlenség. Valamely társadalmi réteghez tartozás meghatározza, hogy van-e lehetőség beilleszteni a szabadidő-sportolást az életmódba, illetve a főváros és a nagyvárosok sokkal több lehetőséget kínálnak. Szükség lenne az önkormányzatok nagyobb szerepvállalására.

Felhasznált irodalom:

2004. évi I. törvény a sportról

http://www.mdlsz.sport.hu/download/2004_1trv.pdf?phpMyAdmin=f22a5c041da72aeb907f065681f7db9e

Letöltve: 2018 október

Dr. SZABÓ Ágnes (2015): A szabadidősport gazdasági kérdései In: *Sport és gazdaság*. Pécsi Tudomány Egyetem Egészségtudományi Kar, Ács Pongrác (szerk.) pp. 482-527.

Egészségjelentés 2016: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, az Országos Epidemiológiai Központ, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet Főigazgatósága valamint a Központi Statisztikai Hivatal együttműködésében

European Commission (2009) *Special Eurobarometer 334: The Citizens of the European Union and Sport*

http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf

Letöltve: 2018 október

FÖLDESINÉ Szabó Gyöngyi, GÁL Andrea, DÓCZI Tamás (2010): *Sportszociológia*. SE TSK, Budapest

IVÁN László (2002): Az öregedés aktuális kérdései. In: *Magyar Tudomány* 2002/4 pp. 412

KOVÁCS Tamás Attila (1998): A rekreáció fogalma, értelmezése (I) In: *Sporttudomány*, 2, pp. 9-13

Munkavállalási korú népesség...(2018)

www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_evkozi/e_glf003htm Letöltve 2018 október

PETRIDIS Anna: Anna tanácsai - *Időskori mozgásformák, az egészségért!*

Letöltve: 2017 december

S. MOLNÁR Edit (2004): Életmód és közérzet az idősödés korában

In: *Társadalmi riport 2004*. Kolosi Tamás, Tóth István György, Vukovich György (szerk.). Budapest: TÁRKI, pp. 152–164.

SZABÓ Ágnes (2009): A *(szabadidő)sport* alapfogalmai és kutatott területei 115. sz. *Műhelytanulmány*, Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet

TISCHER, Ulrike & HARTMANN-TEWS, Ilse & COMBRINK, Claudia (2011): Sport participation of the elderly—the role of gender, age, and social class. *European Review of Aging and Physical Activity*, Vol 8 (2), pp. 83-91.

Intró és extró világunkról

Mindannyian emberek között élünk. Szeretnénk minél jobban eligazodni köztük, biztonságosan és eredményesen együttműködni, hatékonyan együtt dolgozni élni velük és közöttük. Gyermekkortól tapasztaljuk, mennyire sokfélék vagyunk, és egyre többféle csoportosítással, osztályozással igyekszünk megkönnyíteni saját dolgunkat. Mostanában még az ún. „osztályozó játék” is terjedőben van, ahol 1-10-ig szó szerint osztályozzák akár ismerőseiket is. De ennél mélyebb, tudományosan átgondolt osztályozásokat, csoportosításokat is jól ismerünk, amelyek azonban gyakran csalódást okoznak.

Felnőtt korunkra már valamennyien szembesültünk – sok más dolog között – azzal is, hogy a legalapvetőbb két csoport (*mert az ember kétnemű...*), a férfiak és nők csoportja mellett, részben azokon belül egyesek különösen idegesítenek minket: ha hangosak vagyunk, akkor a csendesek, ha meg csendesek vagyunk, szinte az egész hangos világ magunk körül. Az introverzió és az extroverzió (eredetileg extraverzió, de egyre többen extroverzióként használják már) fogalma is mind jobban beférkőzik életünkbe, tudatunkba, kapcsolatainkba. A témáról egyre többet tudunk, ahogyan a kutatások – főleg külföldön – és a róluk megjelent irodalom hazánkban is sokasodik. Annyira alapkérdéssé kezd válni, hogy régen nem korlátozódik a pszichológia tárgykörébe, mélyebb tudásunk pedig e téren saját életünket, kapcsolatainkat, társadalmi együttélésünket könnyíti meg. A témáról a hazánkban újabban megjelent szakirodalom (fordítások) alapján igyekszem áttekintést adni valamennyiünk számára, hiszen kölcsönösen szükségünk van egymásra.

Itt van mindjárt *Susan Cain: Csend. A hallgatás ereje egy harsány világban* című vastag könyve, mely eredetileg 2012-ben jelent meg. (Cain 2013) Időrendben ez az első, amit olvashattam. Csak szemezgethetek belőle aszerint, ami megítélésem szerint számunkra most fontos, sok (egyébként nagyon is hasznos) része ugyanis kifejezetten az intróknak szól.

Egyik első kérdése: hogyan lehet valaki egyszerre visszahúzódó is és merész kiállású is, mint Rosa Parks (ő az, aki nem állt fel feketeként átadni a helyét a buszon egy fehérnek Amerikában). Parks saját önéletrajzának is a „Csendes erő” címet adta, nem véletlenül.

Susan Cain a bevezetőben leszögezi: a személyiség legfontosabb aspektusa a vérmérséklet két pólusa az introvertált-extrovertált spektrumon belül. Már ebből is nyilvánvaló, hogy két, élesen nehezen elkülöníthető csoportról van szó. Fontosságát az mutatja, hogy a skálán elfoglalt helyünk leképeződik agyi pályáinkon, idegi ingerületátvivő anyagainkban és idegrendszerünk minden távoli kis zugában is. Más (nálunk nem megjelent) forrásokra hivatkozva mondja, hogy mindkét személyiségtípus megjelenik a Bibliában és az ókori görög és római orvosok írásaiban is. (Nos, igen: „már az ókori görögök is...”)

Valamint: a többi, egymást kiegészítő ellentétpár – férfiasság és nőiesség, Kelet és Nyugat, liberális és konzervatív – esetében, az emberiség sokkalta szegényebb lenne e két személyiségtípus bármelyike nélkül. Ehhez jóval konkrétabb érveket is olvashatunk majd. Susan Cain amerikai (kitüntetéssel végzett a Princetonon és a Harvard jogi karán), főként

amerikai adatokat közöl. Eszerint extrovertált nemzetnek tartják magukat, és attól függően, melyik kutatást vesszük figyelembe – írja –, az amerikaiak harmada-fele introvertált. Ez a szám legalább olyan magas, mint a világ többi részén – feltehetően nálunk is.

Ezt azonban nem érzékeljük, mert sok ember extrovertáltként viselkedik. (Ez azért baj, nagyon leegyszerűsítve, mert ők így hamarabb kimerülnek, és akkor már kevésbé lehetnek hasznosak a többi ember számára...). Nem csak az amerikai társadalom uralkodó értékrendjét jellemzi az extrovertált ideál. Az ideális én rajong a társas életért, mindig és mindenhol a legjobb akar lenni, és remekül érzi magát a rivaldafényben. „Szeretjük azt gondolni – írja Cain –, hogy nagyra értékeljük az individualitást, a legtöbbször csak egyetlen egyéniségtípusnak adózunk csodálattal – annak, aki élvezzi, hogy „kifelé él”, és követi az őt körülvevő világ minden rezdülését. Megengedjük persze, hogy létezzenek köztünk tehetséges magányosok” (Cain 2012: 20.), de közülük főleg azokat toleráljuk, akik a végén mesésen meggazdagszanak. Sőt: az introverzió együtt a túlérzékenységgel (erről még lesz szó külön), a komolysággal és a bátortalansággal napjainkban másodosztályú személyiségvonások, amely „valahol a helytelitendő és a személyiségzavar között lakozik.” (Cain 2012: 20.) Éppen azon tulajdonságaik miatt mellőzik őket, amelyek személyiségük magvát képezik. (Mindez pedig hátrányos a társadalom egésze számára, ezért lényeges erről beszélnünk, nem pedig holmi „emberbaráti” megfontolásból.) Mi minden született introvertált emberektől? Például az evolúciós elmélet, Van Gogh képei, a személyi számítógép stb. Ami nagyon fontos: ők nem annak ellenére, hanem éppen azért érték el sikereiket, mert introvertáltak voltak. Agresszív módon természetesen rögtön lehet állítani, hogy a felsorolt eredmények, művek, találmányok stb. akkor már nem is olyan fontosak.

Az iskolákban azonban főleg az extrovertált diákoknak örülnek, és az írókat, Amerikában legalább is „publicisták készítik fel a talkshow-kban való szereplésre”. (uo.: 23.) Most csak egy megjegyzés: egy introvertáltnak kiváló tárgyalási technikái vannak-lehetnek (szintén a köz javára, az egója „elszabadulása” nélkül.)

Sucan Cain *Jung* munkásságára utal, mivel ő osztotta fel az embereket talán először extrovertáltakra és introvertáltakra. Nézzük meg ezért nagyon röviden Jung egyes megállapításait e témában. Jung még 1921-ben írt *Lélektani típusok* című könyvének 10. fejezetében (Jung 1988) behatóan foglalkozik a két általános típussal, melyeket ő introvertáltnak és extravertáltnak nevez. Mint fogalmaz, az introvertált „absztrahálón viszonyul a tárgyhoz; tulajdonképpen mindig arra törekszik, hogy elvonja tőle a libidót, mintha csak elébe kellene vágnia a tárgy valamiféle túlerejének. Ezzel szemben az extravertáltnak pozitív a tárgyhoz való viszonya. Olyannyira igenli annak jelentőségét, hogy szubjektív beállítottságát szüntelen a tárgyhoz igazítja és arra irányítja.” (Jung 1988: 6.) Az introvertált embereket zárkózott, nehezen kiismerhető, gyakran félénk természetűekként jellemzi, akik „az elképzelhető legerősebb ellentétei (...) nyílt, szívélyes, gyakran derűs vagy legalábbis barátságos jellemeknek”. (uo.) Már ekkor felveti, hogy ennek, mint általános pszichológiai jelenségnek valamiképpen „meg kellett, hogy legyenek a biológiai előfutárai”. (uo.: 7.)

Az extravertáltakról talán még érthetőbben fogalmazva: „Aki úgy gondolkozik, érez és cselekszik, ahogyan a tárgyi körülményeknek s azok követelményinek közvetlenül, jó és rossz értelemben egyaránt megfelel, az extravertált.” (uo.: 12.) Általános tudati beállítottsága azonban azt eredményezi, hogy alig vet számot szubjektív igényeinek és szükségsszerűségeinek tényével, írja Jung. Az extravertált tudat ezzel szemben látja ugyan a külső feltételeket, ám

mérvadónak a „szubjektív determinást” választja.” (uo.: 83.), és „elsősorban arra támaszkodik, amit a külső benyomás a szubjektumban létrehoz.” (uo.: 84.)

Az introvertált ember nem az extravertálttal, hanem „általános nyugati világszemléletünkkel szemben találja magát kisebbségben, bár nem annak túlsúlya miatt, hanem érzése szerint.” (uo.: 117. Kiemelés tőlem – Gy. K.) Azaz „Ő maga becsüli le a szubjektív faktort... (...) Ha azonban hű maradna elvéhez, alapjaiban rendülne meg az önzés vádja, s lelkiületének jogosultsága eredményei révén bizonyosodnék be, elosztatva a félreértéseket.” (uo.: 117.)

Jung az önzés vádjában talán tévedett, de az alapfelvetése, mely szerint egy introvertált ne törekedjen az extravertáltak alapvonásait felvenni, más okokból ugyan, de nagyon is helytálló.

Későbbi, 1943-ban megjelent *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába* c. művében (Jung 1990) sok megfigyelése és tapasztalata alapján szögezi le a két alapvető magatartás- vagy beállítottságtípus megállapítását. Az introverzió normális esetekben, Jung szerint, „habozó, elmélkedésre hajlamos, zárkózott embert eredményez, aki nagyon tartózkodó, a tárgyaktól húzódozik, kissé mindig defenzívába szorul, és szívesen rejtőzik gyanakvó megfigyelés mögé”. Az extravertált ember pedig normális esetekben „előzékeny, szemmel láthatóan nyílt és készséges lény, aki minden helyzetben feltalálja magát, könnyen köt új kapcsolatokat, és gyakran gond nélkül és bizakodva merészkedik ismeretlen helyzetekbe, túltéve magát esetleg jogos aggályokon. Az első esetben nyilvánvalóan az alany, az utóbbiban a tárgy a döntő” – írja Jung. (Jung 1990: 84.) Az introvertált embert „reflexív természete arra kényszeríti, hogy mindent alaposan meggondoljon, mielőtt cselekszik”, ami lassítja cselekvését. „Félénksége és bizalmatlansága habozóvá teszi minden dologban, tehát állandó nehézségei vannak a külső világhoz való alkalmazkodásában. Az extravertált ember viszont pozitív viszonyban van a dolgokkal, azok szinte vonzzák őt. Minden új, ismeretlen helyzet csábítja, s ha azt reméli, hogy valami ismeretlent tapasztalhat, szinte fejest ugrik bele. Rendesen előbb cselekszik, és csak azután gondolja át. Ezért cselekedetei gyorsak, mindenféle meggondolástól vagy habozástól mentesek. E két típust szinte arra alkották, hogy szimbiózisban (együttélés) éljenek.” (uo.: 104.) Két megjegyzést fűznék hozzá előljáróban. 1.) mint később látni fogjuk, a félénkség nem feltétlenül jellemez egy introvertált beállítottságú embert, 2.) nagyon fontos megállapításnak gondolom Jung itt idézett utolsó mondatát a kétféle típusú ember együttműködéséről.

Cain megállapítása szerint a baj csak az, hogy Jung ismérvei nem egészen helytállóak, amit viszont nem veszünk figyelembe. Ugyanis nem egyértelmű kategóriák ezek, és sok kutató sokféleképpen definiálja. Abban azonban megegyeznek, hogy:

– az introvertáltak és az extrovertáltak abban különböznek, hogy mennyi külső inger kell nekik ahhoz, hogy jól érezzék magukat (biológiai okokból);

– az introvertáltak és az extrovertáltak a munka világában is különbözően működnek. Az introvertáltak lassabban és megfontoltabban dolgoznak, szeretnek egyszerre egy feladattal foglalkozni, amelyre intenzíven koncentrálnak, és viszonylag védettek a vagyon és a hírnév csábításaival szemben.

Szuperérzékenységről szólva nem tudjuk, hogy az introvertáltak körében mennyi a szuperérzékeny emberek aránya, azt azonban igen, hogy az érzékeny emberek 70 százaléka introvertált, a fennmaradó 30 százalék pedig „rendre arról számol be, hogy sok egyedüllétre van szüksége a feltöltődéshez”. (Cain 2012: 36–37.) Arról, hogyan alakult ki Amerikában az extrovertált ideál, vannak fogalmaink (Amerika története, a kivándoroltak típusa), ami végül a

húszas és harmincas években a filmszillagok bálványozásába torkolt, ez az életvitel pedig a szorongásoldó gyógyszerek óriási arányába, 1960-ban az amerikai orvosok által felírt receptek közül minden harmadik ilyen volt. (Kinek jó ez – a gyógyszeriparon kívül...?)

Vezetőkről szólva talán ez a kijelentés is ismerős nekünk: „ha feltesszük, hogy a csendes és a hangos embereknek nagyjából ugyanannyi jó (és rossz) ötletük van, akkor valóban aggasztó, hogy mindig a lármás és erőszakos emberek győzedelmeskednek.” (uo.: 91.) Ebből több dolog következhet. Ha jó az ötlet, akkor csak egyesek mindenáron való győzelme (ego) tehet tönkre tehetséges csendes embereket, mert ők végképp háttérbe húzódnak, ötleteikkel együtt. De ha ráadásul az ötlet nem is jó?! – Sajnos, a sokat beszélő társainkat okosabbnak tartjuk, akkor is, ha ez nem igaz. Sőt, a bőbeszédűekre hajlamosak vagyunk vezetőként tekinteni, aki a beszélgetés előrehaladtával egyre jobban magához ragadja a hatalmat.

Susan Cain hosszabban foglalkozik az introvertált Steve Wozniakkal és az önéletrajzával, melynek címe: *iWoz*. (Wozniak az Apple megalkotója). Messziről azt hihetnénk, hogy csapat-vagy csoportmunkában, de – nem. Nem! Ő mindvégig önállóan dolgozott.

A kreativitással, az önálló munkával szemben áll az „új csoportgondol” eszméje (ez is a szerző szótálalmánya), ami mindenképp fölé emeli a csapatmunkát, az iskolákban a csoportos oktatást – miközben ez nem működik a kreativitás terén. Összekeverik ugyanis az online és a személyes kapcsolatteremtést – online az emberek önállóan dolgoznak! –, a tudatos gyakorlás (amitől valóban művészekké válnak, Anders Ericsson kutatása) is magányosan történik. Az online kapcsolat pedig az együttműködés egyik passzív formája, ami kiválóan megfelel az önálló munkavégzéshez. (Az internet ilyen irányú pozitív hatásaival is foglalkozunk később pár mondat erejéig.)

Fontos kérdés, kik lesznek és miért intro- vagy extrovertáltak. Ez részben már csecsemőkorban megállapítható (Kagan kísérletei csecsemőkkel, közülük később egyeseket „intró-babákként” említik), és pedig az amygdala (vagy amigdala) eltérő működése révén. Kaganék mérték a csecsemők pulzusszámát, vérnyomását, ujjhőmérsékletét és az idegrendszer egyéb tulajdonságait is, mert ezeket az amygdala irányítja, és ezek eltérően ingerelhetők: könnyebben vagy nehezebben (magas és alacsony reaktivitás). Valószínűleg van további biológiai magyarázat is. Lehetséges valóban, hogy élettani, sőt genetikai alapja is van. Természetesen nagyon sok mindent nem tudunk még e téren sem. És persze fontos tényező a környezet, a nevelés. 2012-ben is folytak már jelentős agykutatások, ezekre is kitér Susan Cain. Eszerint tudjuk, az amygdala és a limbikus rendszer, melynek ez a szerv az egyik legfontosabb része, az agy fejlődésénél ősi területéhez tartozik. Később a limbikus rendszer körül egy újabb agyterület fejlődött ki, az agykéreg, a neokortex. Ennek egy része a homloklebeny. Számos funkcióinak egyike a megalapozatlan félelem lecsillapítása. Akinek túlzottan „megvadul” az amygdalája (ő volt a magas reaktivitású csecsemő, „intró-baba”) valamely szituációban, szorongásos marad, mert az amygdala nem kapcsolható ki soha teljesen... és ezt hasznos tudnia annak is, aki tudja magáról, hogy introvertált, de annak is, aki másokkal, köztük introvertálttal beszélget, együttműködik, netalán együtt is él.

Dr. Sylvia Löhken PhD fokozatú nyelvész és kommunikációs szakértő, okleveles coach. Németországban és Japánban dolgozott/dolgozik. 2003 óta az introvertált személyiségtípusú emberek tanácsadója. A *csend ereje* c. könyvéhez (Löhken 2016) Dr. Fleur Sakura Wöss, japán hölgy a bécsi Daishin Zen Meditációs Központ (!) vezetője írt előszót. Két mondatot emelnék ki tőle: a könyv „az emberek elnyomott 50 százalékáról szól, az általában háttérbe szoruló

csendes emberekről”, valamint, hogy ezek az emberek másként gondolkodnak, másként cselekednek, az „extrók” pedig gyakran alábecsülik ezt a típust, akik bár „csendes”, de igényes és intelligens munkát végeznek. (uo.: 9.) A bevezetőjének alcíme: *Extrók és intrók: két világ egyben*. Tehát ő szintén egységben látja és láttatja világunkat, ami nagyon fontos. Mint állítja, „A csendes emberek mozgatják a világot”. Írónőtől futballistáig, kerékpárversenyzőtől színészig, zeneszerzőtől humoristáig, Soros Györgytől (!) Mark Zuckenbergig rengeteg embert felsorol. Ők se nem jobbak, se nem rosszabbak, mint az extrovertált emberek. Sikerük titka „mindenekelőtt az, hogy hűek maradtak önmagukhoz, a maguk introverziójával és az összes többi tulajdonságukkal.” (uo.: 15–17.)

Löhken is ugyanazt állítja: bizonytalan az introvertált és az extrovertált fogalmának elhatárolása. Az intro- és extroverzió megjelenési formáiban és meghatározásában nagy eltérések tapasztalhatók. Mint állítja, ez a tulajdonság először is személyiségfüggő, valamelyik hajlammal együtt születünk, ugyanakkor társulnak hozzá bizonyos jegyek és szükségletek. A skálán (intro-extro) csak a legszélső pontok okozhatnak problémát. „Viszont rendkívül egészségtelen a személyes komfortzónánkon kívül élni” – szögezi le. (uo.: 22.) Másodszor, mint mondja, az intro- és extroverzió szituációfüggő: életünk bármely pontján tudunk különféle módon viselkedni. Harmadszor, a „minket körülvevő kultúra is több-kevesebb alkalmazkodókészséget követel az intro- vagy extroverzió irányában.” Japánban például nagyra becsülik a csendet, a magányt és az elmélkedést. Végül, az életkorunk változásával párhuzamosan is megfigyelhetők bizonyos eltolódások, éspedig a skála közepe felé.

Löhken kulcskérdésként teszi fel: „Honnan származik az energia”, ha valaki kimerült, és fel akar tölteni, tehát az extro- és introvertált emberek energiaforrásairól van szó.

Alapvetően kétféle módon töltkezünk fel energiával:

– van, aki a másokkal való kapcsolatból, beszélgetésből (extrók), és

–van, aki bezárkózik, és inkább egyedül regenerálódik, lehetőség szerint ingermentes környezetben, mert a túl sok stimuláció, inger kimeríti az introvertált személyeket.

Az extrovertált embereknek is van erre igényük, de kevesebb, az introvertáltaknak azonban létszükséglet, hogy egyedül lehessenek, és így regenerálódjanak. Ha ez nem lehetséges, akkor ingerlékennyé és kimerültekké válnak (és nem tudnak megfelelően vagy egyáltalán dolgozni sem – ezt én teszem hozzá).

Ami az agykutatók eredményeire való hivatkozást illeti, Löhken mást emel ki, mint Cain, éspedig „az introvertált emberek több energiát fogyasztanak agytevékenységükkel, mint az extrovertáltak.” Náluk „erősebb elektromos tevékenység mérhető, ráadásul állandóan, nem csak rendkívüli mentális kihívások esetén. Ez a magasabb energiaráfordítás mindenekelőtt a frontális rétegben mutatható ki: ott, ahol a belső folyamatok feldolgozása zajlik.” (uo.: 26.) Az extrók energiafelvétel közben is képesek „utántölteni”, az intrók nem; ezért számukra különösen fontos, hogy gazdaságosan bánjanak belső erejükkel (és ezt tudomásul is vegyék, tartsák tiszteletben a többiek). „A központi idegrendszer különböző területeit vizsgáló, a múlt század ’90-es éveitől keletkezett tanulmányok sora bizonyítja, hogy az intro-extro-kontinuum nem csupán egy pszichológiai feltevés, hanem biológiai realitás. (...) Ezek a jegyek azonban pusztán erősségeinkre és hajlamainkra engednek következtetni.” (uo.: 29.) Több kutató munkáját említi és magyarázza, a frontális kéreg eltérő aktivitásától az eltérő

neurotranszmitterekig, a vegetatív idegrendszer jellegének különbözőségéig, ami megmagyarázza az energiafelvétel eltérő módjait is.

Az intrók agyi pályája és vegetatív idegrendszere, mint láttuk, elsősorban a koncentrációra, a tanulásra, az önreflexióra és az emlékezetre vannak kihegyezve, míg az extrovertáltaké az aktív cselekvésre és a külvilágból érkező stimulációkra. Mindegyik fontos! Az intro erősségek: óvatosság, mélység, koncentráció, odafigyelés, nyugalom, analitikus gondolkodás, függetlenség, kitartás, írás (beszéd helyett), empátia. A pozitív pszichológia hívei azt tanácsolják, hogy a személyiségfejlesztésben elsősorban az erősségeinkre koncentráljunk, mert így sokkal többet érünk el, mintha gyengéinkkel foglalkoznánk, amivel elemésztünk egy csomó energiát, miközben egészében kevés sikerre számíthatunk. Végül azzal foglalkozik, hogy meetingeken és vitákon hogyan érvényesülhetnek a csendesek, hogyan érhetik el, hogy ne nézzék őket és ezzel persze a többiek számára is fontos véleményüket is levegőnek a többiek. Tehát lehet figyelmet és odafigyelést is kívívni, miközben megfelelő mennyiségű marad az energiájuk is. Megismételnénk Löhken szavaival: a világnak egyformán szüksége van felfedezőkre és hagyományörzőkre, hosszútávutókra és sprinterekre, gondolkodókra és ösztönösen cselekvőkre, jutalom- (extro) és biztonságorientáltakra (intro). Általában az extrókat a nehezebb meggyőzni minderről, ebben azonban az intróknak is nagyobb szerepet kell vállalniuk.

Sylvia Löhken egy másik, *A csend öröme* című művében (Löhken 2017), a bevezetőben így ír: a könyvben megfogalmazott rengeteg ösztönzés, impulzus más csendes embereknek segítettek, hogy felismerjék és megéljék a fejlődési lehetőségeiket. Ugyanakkor azoktól tanulhatjuk a legtöbbet, akik mások, mint mi, azaz centro vagy extro személyiségek. (Miért kell fejlődniük? – kérdezhetnénk, de világos a válaszuk: saját maguk kiteljesítésével hozzájárulhatnak a társadalom, a csoport, a többi ember jólétéhez... persze, ha valóban jó az, amit tenni akarnak, vagy tanácsolnak.) Itt is a 30-50 %-os arányt említi, „És ez érvényes mindenütt a világon: az arány nagyon hasonló az inkább 'csendes' országokban, mint például Japánban vagy Norvégiában, és az inkább 'hangos' országokban, mint például Brazíliában vagy Nigériában.” (Löhken 2017: 19.) Az intro- és extroverzió mint tulajdonság nem külső jegyekben mutatkozik meg, hanem a belső rendszerben.

A vegetatív idegrendszerrel kapcsolatban megemlíti: ezt két fontos vivőanyag (neurotranszmitter) aktiválja: a szimpatikust a dopamin, a paraszimpatikust az acetilkolin. A dopamin felel a belső és külső mozgásért, vagyis a motorikus indítatásért, de ezen kívül a kíváncsiságért, a változatosság iránti igényért és a jutalmazásra való igyekezetért is, ennek köszönhetően vagyunk aktívak és lépünk új utakra. Az acetilkolin gondoskodik arról a paraszimpatikus idegrendszerben, hogy jól legyünk, ha befelé fordulunk és megnyugszunk. A jó közérzetért is felel, valamint a reflexióért, az emlékezetért, a koncentrációért, a tanulásért és a figyelemért. Ma már tudjuk, hogy „az intrókat inkább a paraszimpatikus rendszer határozza meg. Érzékenyebben reagálnak a dopaminra, ezért könnyebben túlstimulálják őket a külső benyomások. (...) Az extrókra viszont inkább a szimpatikus idegrendszer nyomja rá a bélyegét, hasonló mennyiségű dopamin van ugyan az idegpályáikon, mint az intrók esetében, de a dopamindózis az extro agyakban mérhetően aktívabb.” Az intrók jó közérzetét inkább az acetilkolin befolyásolja – olvashatjuk. (uo.: 23.) Ebből is világosan kitűnik, mennyire alapvető dolgokról van szó, amin pár jótanáccsal vagy külső óhajjal aligha lehet változtatni.

A biztonság és jutalom kérdésében leszögezi – amit szintén fontosnak vélek megjegyezni –, hogy a külső ingerek kevésbé tudják elcsábítani az intrókat, a státuszszimbólumok vagy a klasszikus karrierek számukra meglepően kevésbé vonzóak. Az extrók ellenben nagyon is fogékonyak a külső ingerekre, könnyebben megkísértik őket a jutalmak, és szokatlan tettekre is hajlandók a jutalom érdekében. Gyakran alábecsülik a veszélyeket és túlbecsülik önmagukat, (de) megerőltető, stresszt okozó helyzetekben az extrók könnyebben megőrzik a nyugalmukat és rugalmasan reagálnak. Sok más jellemző mellett ezeket a megállapításokat igen hasznos szem előtt tartani, akár magunkról, akár másokról, munkatársakról van szó.

E könyvében Löhken részletesen tárgyalja az intrók erősségeit, amelyeket fentebb már megismertünk címszavakban. Másképpen fogalmazza meg, miért is hasznos az erősségeinkre koncentrálni (ami persze minden emberre igaz):

– Ha valamiben jók vagyunk, akkor abban van a legnagyobb teremtmőerőnk is.

– Ha valamiben jók vagyunk, akkor abban tudunk leginkább kiemelkedni a többiekkel szemben. [Ezt nem biztos, hogy mindegyikük akarja is, bár talán hozzájárulhat ahhoz, hogy az ő ötleteit fogadják el (remélve persze, hogy valóban azok a legjobbak)].

– Ha valamiben jók vagyunk, akkor abban vagyunk leginkább önmagunk – és így hitelesek.

Annak érdekében, hogy jobban megértsük az ún. intro akadályokat is, nézzük meg előbb az erősségeket, majd a hátrányokat is. Az erősségek és az árnyoldalak, az intro akadályok tehát:

Óvatosság: kockázatok észlelése és mérlegelése. (Például egy intro ritkán bánt meg másokat...) Ennek árnyoldala azonban a félelem (amygdala szerepe): Túlzott óvatosságból a cselekvés és a döntés blokkolása. Ezt már jobb elkerülni.

Koncentráció: kitartás egy dolog mellett. Ám aki folytonosan intenzíven dolgoz fel információkat, könnyen elvesz az adatok dzsungelében, azaz szétagrozódik. Szétagrozódás: elveszés a részletekben, a nagy összefüggések és prioritások szem elől tévesztése.

Mélység: jelentőségre, mélységre vagy minőségre való törekvés a gondolkodásban és a kommunikációban. „Mélység = feldolgozott tudás a világról”, írja Löhken. Az intrók a banális témákról való csevegést gyorsan elunják (pedig ez a társasági élet egyik fontos formája. Az extrók persze másképp látják: unalmasnak, búval bélelt alakoknak tartják az intrókat...) A mélység másik oldala viszont az önmegtagadás, azaz saját szükségleteink elhanyagolása. „Aki megtagadja önmagát, az elhanyagolja a saját szükségleteit; elnyomja vagy leértékeli őket, míg a végén talán már nem is észleli”. (uo.: 108.) Löhken itt ennek káros hatásait vizsgálja az intro számára (végső soron rámehet az élete), aki folytonosan lekicsinyli önmagát (no persze, ezt nem saját magától kezdte, ebben már a környezetnek van nagy szerepe), a végén pedig a kialakult ördögi kör miatt valóban csökken a teljesítménye. És ez már talán azoknak sem jó, akik elősegítik ezt a fajta önlebecsülést (természetesen saját maguk túlbecsülésével). Több megoldást is kínál e könyv ennek elkerülésére a „fárasztó státuszjátshmák” nélkül is.

Odafigyelés: információk gyűjtése és feldolgozása, valamint azokból következtetések levonása. Jelen esetben ez a pontos észlelést jelenti. Ezt a képességet a gyakorlatban meglehetősen alábecsülik. A legtöbben úgy vélik, hogy egy beszélgetés folyamán a lehető legtöbbet kell beszélnie (tudjuk: monológok születnek...). Mivel kevés az olyan ember, aki másokat ilyen értelemben meghallgat, „megrohanják” és még könnyebben túlterhelődik: túlstimulált lesz. Ez ellen viszont az intrónak kell megóvnia saját magát, hiszen egy idő után

már nem képes több információt befogadni pihenés nélkül. Ha ezt tudják róla, tiszteletben tartják és hagyják is pihenni, természetesen annál jobb. És természetesen egy intrónak is szüksége van arra, hogy őt, vagy ötleteit meghallgassák. Ennek módszereire már utaltunk az internet kapcsán, és visszatérünk rá; ugyanígy az íráskészséget is felhasználhatja. „Az írás tekintélyt teremt” – állítja Dr. Fleur Wöss, akit Löhken itt idéz. (uo.: 130.)

Nyugalom: koncentráció, kiegyensúlyozottság és világosság keresése a külső ingerektől függetlenül. Pihenőidő fontossága. A saját idő, tudjuk, gazdagabbá teszi az életünket. „A nyugalom az introvertált személyek számára olyan, mint egy belépőjegy a jó életbe”. (uo.: 132.) (Az extrók számára pedig egy rémálom.) „Ezáltal jobban tudunk a lényeges dolgokra koncentrálni; a koncentráció és a mélység erősségei tehát a nyugalomból nőnek ki.” (uo.) Ennek árnyoldala azonban a passzivitás, azaz ragaszkodás egy helyzethez, még ha ennek negatív hatásai vannak is. A passzív ember nem hajlandó cselekedni, amivel hatalmat ad másoknak az élete fölött.

Függetlenség: önálló, elvkövető élet, egyedüllét; mások számára is a függetlenség biztosítása. Ugyanakkor mindenkinek szüksége van közösségre. Az emberi közösség csak akkor tud fejlődni, ha a benne élő emberek kölcsönösen segítik egymást, „aki segít a falkának a túlélésben, az maga is nagyobb valószínűséggel él túl.” (uo.: 156.) A fizikai közösség mellett, mint tudjuk, valamennyiünknek szükségünk van pszichikai közösségre is. A „társas lazslálás” azonban nyilvánvalóan csökkenti a teljesítményt. A menekülés, azaz a meghátrálás a nehéz helyzetek előtt azonban már nem jó.

Analitikus gondolkodás: összefüggések felismerése, bonyolult dolgok strukturálása, szisztematikus tervezés. Struktúrákat tud teremteni. Ide tartozik az élet értelmének keresése is. A legtöbb ember valamely válsága idején kezd ezen gondolkodni, holott „normál” esetben is hasznos volna mindenkinek. Túlzásba vite azonban az észközpontúsággal állunk szemben: ez az érzelmek elhanyagolása, az ész túlbecsülése. Itt elsősorban az érzelmek elhanyagolásáról van szó, melynek nyilvánvaló hátrányai vannak, ha tagadjuk is; a testmozgás elhanyagolását is idesorolnám (stadionokkal vagy azok nélkül).

Írás: a szóbelivel szemben inkább az írásbeli kommunikáció választása. Ennek számos előnye és módszere van; itt hívja fel azonban a figyelmet az elszigetelődés veszélyére, a kapcsolatkerülésre: kevés kapcsolat, szociális elszigetelődés veszélye áll fenn.

Kitartás: a befelé ható erő: türelmesen, hosszú időn át egy dologgal való foglalkozás. A mai átlagember nyolc másodpercig képes összpontosítani a figyelmét. (!) Igen ám, de mire összpontosítunk? Milyen szokásaink vannak? A rossz szokások megváltoztatásához nagyon sok kitartásra van szükségünk... És a kitartásnak persze árnyoldala is van: a fixáltság, azaz rugalmatlanság a másokkal való kapcsolatban, a jó közérzethez, a szokásokra utaltság.

Empátia: beleérzőképesség, a közös pontok előtérbe állítása. „Akkor vagyunk empatikusak, ha meg tudjuk érteni más emberek érzéseit, törekvéseit.” (uo.: 224.) (Esetleg akkor is, ha a másik ezt éppen rejteni igyekszik?) Löhken így fogalmaz: „Empátia: érdeklődés a másik ember iránt és a saját feltevések korrigálása.” (uo.) Nem könnyű a téma sem, és ennek három sötét oldala is van a „szokásos” egy helyett: 1.) energiát emészt fel, egészen a kiégésig (burn out); 2.) korlátai vannak, ezért egyeseket kénytelenek elhanyagolni mások kárára; 3.) az empátia feloldja a szabályokat (!): könnyebben hazudnak például, ha ezzel másokat akarnak segíteni. Árnyoldala pedig a konfliktuskerülés, azaz kínos szituációk aktív kezelésének kerülése, akár

kellemetlenségek árán is. Ehelyett inkább megoldani kell tárgyalással, a „nem” kimondásának megtanulásával, önmagáért való kiállással. Ha valaki nem teszi, akkor pl. a munkahelyen felettesei és kollégái ugyan szívesen profitálnak a munkájából, de nem fogják elismerni (ami végül leronthatja a munkakedvét), és ami még fontosabb: ha „nem igényel erőforrásokat, mindig szűk keretek között kell majd működnie” (uo.: 239.) – akkor is, ha lényeges feladatot végez(ne).

Ketten is írtak előszót Sylvia Löhken eredetileg még 2014-ben megjelent *A személyiség ereje* című könyvéhez (Löhken 2017). Anne M. Schüller, keynote előadó (!), üzleti tanácsadó szakértő szerint Löhken azt mutatja meg, mi minden rejlik a csendes emberekben, és ez milyen hasznos a közösség, a munka világa és együttélésünk számára. És amit még feltétlenül megjegyeznék: szerinte Löhken könyve után (feltehetően az, amelyet fentebb hosszán idéztünk) a sajtóvisszhang nyomán elindult egyfajta szimpátiahullám a sok-sok nagyszerű, kívül rekedt intró felé. És ha ez így van (mondjuk, legalább Németországban), ezzel nem csak az intrók nyerhettek. Három tényezőt emel ki a könyvből: 1.) ideje lenne magát a témát bekapcsolni a vitákban; 2.) az önismeret fontos e téren is; 3.) e könyv megmutatja, hogy az intrókról, extrókról és centrókról (akik tehát a skála közepe táján helyezkednek el) szerzett tudás hogyan hasznosítható célravezető módon a munkatársak koordinálása és az eladás során.

A másik előszót Hans-Uwe L. Köhler, az érzelmi kommunikáció szakértője írta. Ő ezt írja többek között: „Önt [ti. az Olvasót] a megszerzett tudásnak ... arra kellene ösztönöznie, hogy érdeklődve forduljon a 'másik' oldal megértése felé. Akkor pedig megvalósulhatna az, ami Sylvia Löhken szándéka is ezzel a könyvvel: kicsit jobbra tenni a világot egymás számára.” (uo.: 11–12.) Bevezetőjében a szerző is megerősíti: a valóság olyan vegyes közegnek tekinthető, amely partnerkapcsolatokban és családban formálódik, barátokkal, kollégákkal és főnökökkel körülvéve.

Az intro- és extroverzió számos szakember szemében az egyik leglényegesebb különbség az emberek között. Például James Dee Higley pszichológus (USA) „a temperamentum északjáról és déljéről” beszél. Jung tanait ismerjük erről. Mégis, e téren sajátos mítoszok keringenek, mondja Köhler, mert a személyiségtesztek főként a különbségekre koncentrálnak. (E könyvében már tudatosan az extrovertált kifejezést használja.)

Előzőekből tudjuk, hogy a személyiséget három tényező formálja: a biológiai örökség, a szociális környezet és a személyes értelem, „az a törekvés, hogy megtaláljuk tevékenységeink értelmét”. (uo.: 18.) A szociális környezetet tekintve fontos kiemelni, hogy az életünkben szerzett tapasztalatok folyamatosan módosítják gondolkodásunk szerkezetét és az ahhoz kapcsolódó anyagcserét (!), az agy önmagában nem elégséges, a személyiség „sokrétű képződménye” csak más emberekkel való kapcsolatokban tud kifejlődni. A környezetet azonban mi is alakítjuk, hatást gyakorlunk rá. Ezen túlmenően pedig szociális környezetünk és biológiai adottságaink is kölcsönhatásban állnak egymással. A harmadik tényező, az értelem keresése az, ami a legnagyobb vonzerőt gyakorolja ránk. Szerinte ez „nem más, mint az a képességünk, hogy szabad akaratunkból hozunk olyan döntéseket, amelyek életünk alakulása szempontjából értelmesnek és jelentősnek tűnnek. Ezek a döntések minden további nélkül azt is eredményezhetik, hogy introvertált személyiségekként extrovertált viselkedésmódokat is felveszünk, vagy extrovertáltként introvertált közjátékokat is beillesztünk szokványos gyakorlatainkba.” (kiemelés tőlem – Gy. K.) (uo.: 21.). Saját döntésünk tehát, hogy önállóan határozzuk meg, milyen értéket és értelmet adunk életünknek. Ez azt jelentheti, hogy bizonyos

helyzetekben más viselkedést részesítünk előnyben, mint amit személyiségünk egyébként diktálna. (Brian Little könyve alapján) (Hogy aztán ez milyen hatással lesz későbbi életünkre, egészségünkre, az már más kérdés.)

A fentiek alapján, a személyiség sokrétősége és változékonysága következtében az élet minden területén találkozunk sikeres introvertált és extrovertált személyiségekkel, az általa felsorolt számos példát nem ismertetjük. (Fiktív karaktereket is felsorol, mint Hamlet és Papageno.)

Kicsit hosszabban foglalkoznék az intrók és extrók összehasonlításával.

Ha összevetik az introvertáltat és az extrovertáltat, gyakran az introvertáltak „jönnek ki rosszul”. Az intrók sok extróban azt a benyomást keltik, mintha magának való, az önérvényesítésre képtelen vagy egyszerűen csak unalmas, szürke egerek lennének. Ezzel szemben az extrovertáltakat sokan tudatosan vagy tudattalanul olyan tulajdonságokkal kapcsolják össze, mint a szociális kompetencia, a vezetői jellem vagy a szívélyesség. Holott, már tudjuk, hogy mindkét csoportnak megvannak saját erősségeik és rendelkeznek saját szükségletekkel, amelyek hozzásegítik őket a sikerhez, az önérvényesítéshez és a jó társadalmi kapcsolatokhoz.

Löhken összefoglalja az intró és az extró agy különbségeit, amire most mi csak utalhatunk, bár rendkívül fontos és érdekes. Intró agy: erősebb véráram és fokozottabb elektromos aktivitás az elülső nagy agykéregben és a talamusz elülső felében. (Utóbbiról még nem volt szó, ez a köztiagy nagyobbik része.) Az extró agyban erősebb a véráram a talamusz hátsó felében és az insularis cortexben. (Mint látjuk, a korábbiaknál mélyebb és pontosabb ilyen irányú emberi tudásról van szó.) Intróknál hosszabbak az idegpályák, mint az extróknál, így több időre lehet szükségük ugyanazon folyamatok feldolgozásához, de ez sem egyértelmű és nem változatlan. Az intróknál az amigdala könnyebben aktiválható, az extrók agyában az amigdala gyengébben reagál a környezeti ingerekre. A nucleus accumbens rejtelsei már végképp túlzásnak tűnhetnek számunkra, holott szintén nagyon fontos: ez az „örömközpont”, ami az extróknál reagál erősebben a környezeti ingerekre. (Jutalmazás, ösztönzés nagyobb szerepe.) A szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszeréről volt szó korábban, ugyanígy az ingerületátvivő anyagokról is [acetilcholin (vagy kolin), illetve dopamin].

Összefoglalva (ami mindig leegyszerűsítés is): Az extrók és az intrók közötti különbség okai az eltérő agyi szerveződésekben rejlenek. Az extrók az intrókkal összehasonlítva jobban kedvelik a külső benyomásokat, az intrók pedig a belső folyamatokkal való intenzív foglalkozást.

Néhány fontos rész kérdés: A szükséges dopaminszint eléréséhez az extrák szükségtelen és túlzott kockázatokat is vállalhatnak, ennek következtében kárt szenvednek, és többnyire velük együtt mások is. Az intróknál viszont sok nagyszerű ötlet marad megvalósítatlanul, mivel ők visszariadnak a kivitelezés kockázatától, vagy túlzottan aggódnak. Fontos megállapítása az is, miszerint „sem az intrók, sem az extrók nem 'jobbak' a másiknál, egyszerűen különböznek abban a tekintetben, hogy másban teljesítenek jól, más okoz számukra feszültséget és más jelent számukra kihívást. Ebből az következik, hogy egy extrovertált embernek másként kell céljait megvalósítania és más módon kell kapcsolatokat építenie, mint egy introvertáltnak” akár karrierjében, akár a mindennapi munkában. (uo.: 43.)

Vagy az extrók az intrókkal összehasonlítva a rövidebb agyi idegpályáik és a magas stimulációs dózisokkal szemben fennálló jobb terhelhetőségük folytán gyorsan tudnak reagálni a külső

ingerekre, ami őket gyors cselekvésre készíti, ez pedig különösen a kockázatos vagy veszélyes helyzetek megoldásában lehet döntő jelentőségű.

A korlátokat most már párban láthatjuk az intrók és az extrók tekintetében. Itt csak felsoroljuk ezeket:

Félelem és könnyelműség;

Szétszórtság és felszínesség (az intrók részletekbe való elmerülését az extrók gyakran fárasztónak tartják);

Túlingereltség és türelmetlenség (az extrók kevésbé hallgatják meg a többieket, így keveset tudnak meg);

Passzivitás és magamutogatás (utóbbi: mások kárára prezentálja magát, túl erőteljesen lép fel);

Menekülés és agresszivitás (a cselekvést tekintve);

Intellektualizmus és lobbanékonyág;

Öntagadás és énközpontúság (előbbi: kellemetlenné válhat, ha intró beszélgetőpartnerünk nem teszi nyilvánvalóvá céljait, pusztán elégedetlenséget sugároz magából. Utóbbi: amikor valaki saját magát avatja a dolgok mértékévé);

Fixáció és elkalandozás;

Kapcsolatkerülés és énkerülés (a kapcsolatkerülés: „energiamegtakarítási program”, ahogyan a fixáció is az, a kapcsolatkerülés azonban nem féltékenység. Énkerülés: önmaga értékelésében elsősorban a külvilág jelzéseire hagyatkozik);

Konfliktuskerülés és nyomásgyakorlás. Az extrók alaptendenciája, az energia kifelé irányulása – írja erről Löhken – embertársaik számára a szó legszorosabb értelmében nyomasztóan hathat. Az érintett extró különösen akkor tűnik könnyen „dömpernek”, ha a nyomásgyakorláshoz az agresszivitás vagy énközpontúság is kapcsolódik.

Szó volt bizonyos, nem igazolható mítoszokról. Itt bővebben írunk róluk:

1. Az extrók szociálisabbak, mint az intrók. Az emberek iránti érdeklődés, az ép kapcsolatok és a kötődés nem olyan területek, amelyek valamelyik csoporthoz tartoznának, bár különböző stílusok léteznek.

2. Az intrók nem tudnak olyan jól érvényesülni, mint az extrók. Ha Angela Merkelre vagy Mark Zuckenbergre gondolunk, nyilvánvalóan nem igaz állítás, de nem ugyanúgy teszik, mint az extrók.

3. Az intrók és az extrók nem illenek össze. Inkább kiegészítik egymást!

4. A mindenkori helyzetnek megfelelően leszünk intrók vagy extrók. Az igazság az, hogy olyan helyzeteket keresünk, amelyek illenek személyiségünkhöz.

Nagyon fontos mozzanat az intrók és az extrók közötti produktív együttműködés, amelynek három feltétele van:

–a különbségek felismerése (például egyedül és zavartalanul dolgozni, vagy inkább másokkal együttműködve);

– a korlátok kompenzálása;

– az erősségek egyesítése.

Végül kiemeljük, hogy az extrók intró területeken éppúgy tudnak brillírozni, mint az intrók extró területeken. Ennek előfeltétele, hogy használják erősségeiket és találjanak olyan stratégiákat, amelyek tevékenységük fárasztó aspektusait jól kompenzálják. Ilyenkor különösen fontos az energia ésszerű felhasználása. (Az energia optimális felhasználásával, az energiával való ilyen értelmű gazdálkodással a napi munkavégzés folyamán több szakkönyv is foglalkozik.) „Az egész társadalom tőkét kovácsol az intrókból és az extrókból, hiszen képességeikkel hozzájárulnak a sikeres együttéléshez. Intrók és extrók az olykor nagyon eltérő nézőpontjaikkal együtt is képesek az együttműködésre, és éppen az ellentétek és a különböző tulajdonságok összekapcsolásával sikeresek.” (uo.: 143.) Ebben (is) teljesen igaza van.

A szerző még sok fontos részletkérdéssel foglalkozik, ezek állításait is bizonyítják. Itt már csak egy dolgot emelünk ki: a hatalmi kommunikáció kérdésével intrók és extrók között. Ez kiemelt félreértés és stresszforrás közöttük. Intrók és extrók a státuszkommunikáció során különösen megnehezíthetik egymás életét. Ezeket nem elkerülni kell, hanem felkészülni rájuk a helyzet megoldása érdekében. Lényegében ezt folytatja a lezáró, egyben legfontosabb fejezetben (*Együtt többet!*) tulajdonképpen mindkét csoportbeli ember számára továbbfejlődést kínál, vagy javasol e könyv alapján: Ne tartsuk magától értetődőnek saját erősségeinket! Mint írja: „ha saját maga sem becsüli erősségeit, akkor mások számára is megnehezíti, hogy megbecsüljék.” (uo.: 328.) Élünk jelentőségteljesen! – tanácsolja. Derítsük ki, mi az, ami igazán lényeges számunkra. Mit akarok igazán elérni? – sokszor nem tudjuk, nem akarjuk tudni. „Gazdagítsa csapatát!” – tanácsolja, mert a vegyes csapatok a legjobbak. Másokhoz mérten kommunikáljunk! Intróként legyünk hajlandóak többet, extróként pedig kevesebbet mondani, mint amit saját késztetéseink alapján megfelelőnek érzünk. Az intrók jobban láttassák magukat („jelenlét”), az extrók pedig saját maguk és mások számára is biztosítsanak elegendő időt.

Végül egy alapvető dolgot állít, amibe, ha belegondolunk, nagyon ésszerű és igaz: Társadalmunkban intrókra és extrókra egyaránt szükség van, ellenkező esetben az evolúció már eltüntetné volna vagy az egyik vagy a másik személyiségformát, vagy legalább eltolta volna valamelyik irányba a kiegyensúlyozott megoszlást intrók, centrók és extrók között.

Ezt bizony nem árt agyukba vésnünk.

Susan Cain: Csendes erő című könyve (Cain 2018) gyerekeknek íródott 2016-ban (alcíme: *Az introvertált gyerekek rejtett erősségei*), de felnőtteknek is szól. Már az első oldalon találjuk az „Introvertáltak kiáltványa” 10 pontját. A 7. pontot idézném: „Az intro- és extrovertáltak olyanok, mint a jin és a jang; szeretik egymást és szükségük van egymásra.” A szeretetet ugyan nem lehet erőltetni, de azt talán mindenki képes felismerni (?), hogy szüksége van a másikra. Eddigi biztató tapasztalatait összegzi: eszerint „sok ezer ember számolt be nekem arról, hogy ez az egyszerű gondolat – mely szerint a megfelelően alkalmazott csendes hozzáállás óriási erővé válhat – megváltoztatta az életüket.” (Cain 2017: 13.) Ezek nagy szavak ugyan, de talán igazságtartalmuk is van.

Mindezek alapján megalapították a *Csendes Forradalom* nevű, „küldetésvezérelt” céget, melynek célja, hogy ráébressze az introvertáltakat tulajdon erejükre. Nyilvánvalóan nem mások ellen irányul az, ha az introvertáltak bárhol a társadalomban felvállalják magukat. Az introvertált jellemzőkből a szerző a mély lelki élet élését emeli ki, ami fontos ezen emberek

számára. Megismétli, hogy a világ népességének mintegy fele-harmada introvertált, itt Rowan Bayne egyik művére hivatkozva. Ezt a magas arányt azért nem látjuk magunk körül, mert sok, látszólag extrovertált ember, „színész, politikus, üzletember és sportoló” vallotta be, hogy ők inkább introvertáltak. (uo.: 15.)

Korábban említettük az ún. „szuperérzékenységet”. Jó ideig abszolút negatív jelző volt az érzékenység, elítélték, gyengeségnek tartották, mint tudjuk, lesöpörve ennek minden előnyét is (olykor pedig, „titokban” vagy akár nyíltan is, ki- és felhasználták. Teszik sokan ma is, ha tehetik.) Több mű is szól már erről, így például *Elaine N. Aron* könyve *Szuperérzékeny vagyok?* címmel. (Aron 2011) Nem is annyira új, az eredeti könyv még 1999-ben jelent meg, nálunk 2011-ben. Ez a nagy késés is mutat persze valamit. Mielőtt még megadná a szuperérzékenység definícióját, két „alapigazság”-ot közöl:

- 1.) Minden ember – függetlenül attól, hogy szuperérzékeny-e vagy sem – akkor érzi magát a legjobban, ha nem is unatkozik, de izgalmi szintje sem túl magas; valamint
- 2.) Az emberek jelentősen különböznek abban, hogy azonos helyzetben és azonos ingerek hatására milyen mértékben fokozódik idegrendszerük izgalmi állapota.

A szuperérzékenyek az agyi különbségük miatt például sokkal többet töprengenek, és aprólékosabb szempontok alapján csoportosítják a dolgokat. Az árnyoldalai az erősebb ingerlés hatására jelentkeznek, ami a legtöbb embernél csak mérsékelt izgalmi szintet idéz elő, az náluk fokozott izgalmi állapotot generál, és pl. egy átlagos munkanap végére is túlzottan elfáradhat (ha nem figyel magára, vagy a többiek nem figyelnek őrá.) Ugyanakkor még az állatoknál is kell (van) néhány egyed (15–20 %), amelyik állandó készenlétben áll, ha veszélyről, élelemkeresésről, a kicsik és a betegek igényeiről és más állatok szokásainak kiismeréséről van szó. A szerző is „csak arra szeretné bátorítani” az ilyen embereket, hogy a társadalom egyenrangú tagjaiként tekintsenek magukra. (uo.: 39.) Japánban eleve többet feltételeznek az ilyen emberről, és ezért ők a tapasztalatok szerint jobban is teljesítenek. (!)

Más példát is felhoz a történelemből: mindig az agresszív társadalmak győzedelmeskedtek, ámde túlélésükhöz mindig is szükségük volt a papok-bírák-tanácsadók osztályára is (!), ami valamelyest korlátozza a királyokat és a harcosokat. Megfelelő előrelátással bírnak például ahhoz, hogy szem előtt tartsák a társadalom bázisát jelentő köznép jólétét, akiktől az egész közösség függ.

A szuperérzékenyek biológiai alapjai azonban mások, mint az intróknál. Itt a testnedvekben kimutathatók az agyban található norepinefrin hormon magasabb koncentrációjának a jelei, ami valójában az adrenalin agyi változata. Az érzékeny gyermekek testnedvei több kortizont is tartalmaznak, tehát ők mindig többé-kevésbé folyamatosan fokozott izgalmi állapotban vannak, vagy szinte mindig résen állnak. Ez az állapot más emberek számára szinte felfoghatatlan, vagy érthetetlen. Mellesleg Jung erről is írt, előbb, mint az intro-extroverzióról. Például, hogy az erős benyomások az érzékeny emberekben mindig nyomot hagynak, említi meg a szerző. (uo.: 65.)

A társas kapcsolatokat tárgyalva fontos megállapításokat találunk. Az érzékeny emberek igenis tudatában vannak a különféle pillantásoknak és ki nem mondott véleményeknek, ugyanakkor nem szabad hagyniuk, hogy ez túlságosan hasson rájuk. Mindez azonban nem féltékenység, és fontos megkülönböztetni a kétféle izgalmi állapotot. Már csak azért is, mert a félték szó különösen sok előítéletet vált ki! – és jelentősen alulértékelik őket (ami által, mint tudjuk,

csökken a teljesítményük is). Ez a társadalmi előítélet pedig nem csak igazságtalan, de veszélyes is, mert csökkenti a szuperérzékenyek önbizalmát, és ezzel beléjük fojtja értékes mondanivalójukat is. (Ha ez a cél, akkor sem jó a közösségnek.) Természetesnek vehetjük, hogy Aron is szól az intrókról. Megismétli a fentebbi állítást, mivel Jung is hasonlózt vallott. Érdekes Linda Silverman, a tehetséges gyermekek szakértőjének következtetése, miszerint minél okosabb egy gyermek, annál valószínűbb, hogy introvertált lesz. Érdekes felvetése továbbá, hogy szerinte a szuperérzékenyek „hagyományos” szakmáit – ide sorolja az oktatást, orvoslást, jogot, művészetet, a tudományok és a vallás területét – „egyre inkább a nem szuperérzékenyek kezdik uralni”, ami „azt jelenti, hogy ezeknek a társadalmi szükségleteknek a kielégítését a harcosok stílusa határozza meg”. (uo.: 151.)

Hogy is van ez nálunk a pedagógusokkal és orvosokkal?!

Többször szóba került az internet is. Nem is annyira új könyv Wallace-é (Wallace 2006), eredeti könyve már 1999-es. Tőle egy gondolatot emelnék ki: a fizikai vonzerő hatását, ennek alapján az előítéletet (vonzóbb emberekről, tanulókról eleve nagyobb intelligenciát tételeznek fel, ez a pozitív bánásmód és pozitív válasz spirálja, ennek káros hatását kiküszöböli a digitális technika (web kamera nélkül), azaz a kevésbé vonzó emberek is szóhoz juthatnak, az ő elgondolásaikra, ötleteikre is jobban hajlandók figyelni, ha nem tudják megállapítani számukra esetleg nem olyan vonzó külsejüket.

Talán meglepő, talán nem: még a nárcizmussal kapcsolatban (Malkin 2017) is felmerül az intrók-extrók kérdése, és pedig szintén a közösségi média kapcsán. Az erről szóló egyik korai kutatás következtetései szerint a közösségi térben legtöbbször a csendesebb, visszahúzódó emberek nyertek, akiknek könnyebb volt életük sikereit és kudarcait itt megosztani, mint valós személyekkel való találkozásuk során. „Számukra könnyebb volt szabadon, írásban beszélni magukról, mint a helyes szavak után kutatni és ezáltal egyfajta nyomást megélni a másik jelenlétében.” (Malkin 2017: 234.)

A fenti összefüggésekben a szerző, Amy Cuddy (Cuddy 2018), és így mi is, arról a jelenlétről beszéltünk, amely „azt az állapotot jelenti, amikor szoros kapcsolatban állunk a gondolatainkkal, az értékeinkkel, a képességeinkkel, az érzéseinkkel, és képesek vagyunk mindezeket megfelelően kifejezésre juttatni.” (Cuddy 2018: 33 Nem fejtjük ki itt részletesebben, de tudjuk: ehhez a jelenléthez személyes erő kell. Emellett fontos a szinkronitás, amikor az én különböző elemei harmóniába kerülnek egymással. Ha erősnek érezzük magunkat, az szinkronba hozza egymással a gondolatainkat, az érzéseinket, a viselkedésünket, közelebb vive bennünket ezáltal a jelenléthez.

Ha erőtlenség vagyunk (annak érezzük magunkat), annak természetesen számos hátránya van, így többek között ez az oka annak is, ha a viselkedésünket mások feltételezett elvárásaihoz igazítjuk. Ezáltal hiteltelenség, őszintétlenség vagyunk önvédelemből. Az a fajta erő, amire a szerző gondol, az, amikor magunkban érezzük: világosan fejezzük ki magunkat, nyugodtak vagyunk, nem függünk mások viselkedésétől. Az ebből fakadó gondolkodás, kommunikáció és cselekvés megerősítő hatású. Az erőtlenség vezethet cselekvésképtelenséghez is, amely egyértelműen énvédő mechanizmus. Aki úgy érzi, hogy szociális szempontból gyenge, az a nála erősebbektől függ, és az ő irányításukra van utalva. „Ez vezet oda – írja a szerző –, hogy a gyengék jóváhagyják azt az igazságtalan rendszert, ami csak megerősíti az állapotukat.” Itt az USA-ról van szó, természetesen... (uo.: 149.) – de talán máshol is igaz?! Az adott kutatási jelentésből idézi: „Az általunk azonosított folyamatok valószínűleg állandósítják az

egyenlőtlenségeket, amennyiben a gyengék inkább rábólintanak, mintsem megkíséreljék megváltoztatni a számukra hátrányos hierarchikus rendszereket.” (uo.: 152.) Az általa idézett mű: Van der Toorn és mások cikke 2015-ből a *Political Psychology* c. folyóirat 36. számában.) Sőt: ha erősnek érezzük magunkat, az megváltoztatja a nyomás alatt tapasztalt érzelmeink felfogását is, és végső soron javul a teljesítményünk. Akinek több hatalma van, kevesebbet gondol a többi emberre, például arra, mit gondolnak róla mások, ami „felszabadító érzés”. (uo.: 162.) Az egója ilyen értelmű megnövekedésével pedig fennáll a lehetősége a bukásnak – de ezt már egy másik könyv tárgyalja. [Ryan Holiday könyve (Holiday 2017), amiről hamarosan szót ejtünk.]

Néhány mondat a hatalomról, hiszen végtére is valamennyien társadalomban élünk. Megront-e a hatalom? – teszi fel a kérdést *Cuddy*. Talán nem meglepő a válasza: „Meg tud rontani, ez egyértelmű. A társadalmi erő gyakran teremt aszimmetrikus függőségi viszonyokat, ami pedig melegágya az egyenlőtlenségnek, az igazságtalanságnak” és az antiszociális sztereotipizálásnak. A személyes erőnek létezik nem zéró összegű változata (tehát amikor valaki személyes erejének növekedése nem csökkenti a másik személyes erejét), ami még tovább javíthatja helyzetünket. Ezen kívül módunk van arra, hogy a társadalmi erőnket – ha rendelkezünk vele – ne csak a magunk, de mások javára is fordítsuk. Ami érdekes felvetése: „Valójában a társadalmi erő számos negatív hatása eltűnik, amint az embereket az motiválja, hogy önmagukat igazságosnak és tisztességesnek lássák, ha hitelesen akarnak viselkedni, és felelősséget éreznek másokért”. (Caddy 2018: 163.) (Kiemelés tőlem – Gy. K.) Kérdés persze, kinek mi az igazságos és mi a tisztességes, no és ott áll az a kis „ha” szócska is.

Többször szóba került az is, hogy a harsányságot – jelentsen ez bármit is, természetesen főleg az extrók részéről – áldásos dolog visszafogniuk saját érdekükben. Ez részben nehezen hihető talán, részben pedig nem könnyű. Hiszen változtatást követel tőlük (az intróktól persze úgyszintén változtatni kell módszert, megjelenést, hogy hangjuk legyen). Miért tennék meg mindezt az erőfeszítést, „miért jó ez nekik”? Egyáltalában, jó ez nekik? Jó az, ha egójukat lecsendesítik?! Nos, igen. „Akárhonnan is vagy, akármit is csinálsz, a legnagyobb ellenséged mindig ott él benned: saját egód” - írja *Ryan Holiday*, aki még meglepően fiatal ember a maga 31 évével. Az egót így határozza meg: saját fontosságunkba vetett egészségtelen hit. Arrogancia. Önközpontú becsvágy. „A vágy, hogy jobb legyél, több legyél, hogy elismerjenek. A felsőbbrendűség és a bizonyosság érzése, amely túlnyúlik a magabiztosság és a tehetség határain.” (Holiday 2017: 24.) És ez torzítani kezdi a valóságot, többek között lehetetlenné teszi a közös munkavégzést, végül is a sikerek fenntartását és megismétlését, amikor győzni akarunk akár mások kárára is. Az arroganciát összekeverik az erőskezűséggel és az önbizalommal. „Ha az ego a hang, amelyik elhiti velünk, hogy sokkal jobbak vagyunk, mint valójában, akkor elmondhatjuk, az ego meggátol minket az igazi siker elérésében, mégpedig oly módon, hogy akadályozza egy közvetlen és őszinte kapcsolat kialakítását a minket körülvevő világgal.” (uo.: 25–26.) Ha nem mi magunk vagyunk a fontosak, hanem a feladat, az ügy, amiért dolgozunk, nagyobb sikereket érhetünk el valamennyiünk számára.

*

Igen, mindannyian emberek között élünk. Az évek múlásával mi maguk is bizonyos mértékig változunk, például az intro-extro skálán kissé a középérték felé araszolhatunk. Esetleg növekszik önbizalmunk elért sikereink nyomán. Alapvető vonásaink azonban megmaradnak. „Emberismereteink” növekedésével talán valóban jobban együtt tudunk működni másokkal:

türelmesebbek leszünk velük és ezzel párhuzamosan saját magunkkal. Jobban felismerjük saját és mások szükségleteit, ami az első lépcsőfok a kiegyensúlyozott, számunkra megfelelő élethez. Talán másoknak is hagyunk valamivel nagyobb teret az érvényesüléshez (ha inkább extrók vagyunk), vagy éppen mi magunk törekszünk nagyobb nyilvánosságra, ha úgy gondoljuk, nemcsak igazunk van, de másoknak is jó az, amit mi akarunk (ha inkább intrók vagyunk). Tapasztalataink, nézeteink, elgondolásaink pedig valamilyen mértékben, de mindenképpen átadódnak a jövő nemzedéknek, akár szándékunktól függetlenül is. Többek között az, ahogyan saját magunkról és egymásról jól-rosszul vélekedünk. Minél inkább ismerjük magunkat, magunkon keresztül pedig a másik embert, a „társadalmat”, annál sikeresebb életet élhetünk és adhatunk tovább a fenntartható anyagi világot és gazdagodó (egyéni és társadalmi) lelki életet egyaránt tekintve.

A tudományok, az agykutatás, az orvosi-élettani kutatások is nyilvánvalóan egyre nagyobb szerepet kapnak a világ további fejlődésében, a társadalom más területeinek jövőbeni fejlődéskutatása mellett. Eredményeiket a jövő nemzedéke bizonyosan ugyancsak fel fogja tudni használni és alkalmazni saját élete jobbá tételéhez. Többek között a pszichológia eredményei is (pl. a pozitív pszichológia, a siker pszichológiája és más) egyre inkább közkinccsé válnak. Joggal feltételezhetjük, hogy az egyén szerepe a fejlődésben, a társadalmak további fennmaradásában folyamatosan növekedni fog. Ennek egyik alapköve azonban ma is, a jövőben is egymás megbecsülése, erősségeink felismerése és (mértéktartó) érvényesítése a mindenkori élet gazdagítására, és egyben elkerülhetetlen példaadás a jövő nemzedékeknek, ami növekvő felelősséget ró a társadalom tagjaira.

Felhasznált irodalom:

Aron, Elaine N. (2011): *Szuperérzékeny vagyok? Harmóniát hozó megoldások harsány világunkban.* Sensum Donum Kiadó, Bp.

Cain, Susan (2013): *Csend. A hallgatás ereje egy harsány világban.* Háttér Kiadó, Bp.

Cain, Susan (2018): *Csendes erő. Az introvertált gyerekek rejtett erősségei.* Háttér Kiadó, Bp.

Cuddy, Amy (2018): *Jelenlét. Így beszél a tested.* Libri Kiadó, Bp., 2. kiad.

Holiday, Ryan (2017): *Az ego az ellenség.* 21. Század Kiadó, Bp.

Jung, C. G. (1988): *A lélektani típusok általános leírása.* Európa Kiadó, Bp.

Jung, C. G. (1990): *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába.* Európa Kiadó, Bp.

Löhken, Sylvia (2016): *A csend ereje. A zárkózott ember útja a sikerhez.* Libri Kiadó

Löhken, Sylvia (2017): *A csend öröme. Introvertáltak kézikönyve.* Libri Kiadó

Löhken, Sylvia (2017): *A személyiség ereje. Intrók és extrók. Hogyan boldogulunk egymással?* Kossuth Kiadó, Bp.

Malkin, Dr. Craig (2017): *A nárcizmus pszichológiája. Hogyan ismerjük fel és kezeljük az önimádókat?* hvg könyvek, HVG Kiadó Zrt., Bp.

Wallace, Patricia (2006): *Az internet pszichológiája.* Osiris Kiadó, Bp.

Élet a nyugdíj után

A nyugdíjas mindennapjai, a jövő nyugdíjasai

„Ha tudtam volna, hogy ilyen sokáig fogok élni,
jobban vigyázok magamra.”

(Eubie Blake jazz-zenész, aki

100 éves korában halt meg)

Bevezetés

Ma az idősekkel sokat foglalkoznak. Már az elnevezések is érdekesek, szokták egységesen a 60 felettieket *60+ generációnak* nevezni, különösen kérdőíveken. Beszélünk *a nyugdíjasokról* – ez a megnevezés nem a kor alapján csoportosít elsősorban, hanem a munkában töltött időben, havonta befizetett összeg alapján, nyugdíjba vonulás után, rendszeresen postázott juttatás szerint. A 60 felettieknek van a nyugdíjasokon kívül egy csoportja, akik más anyagi juttatásból élhetnek, ez az összeg az államtól érkezik, de nem a munkaidő eltöltése után, hanem az állandósult munkaképesség sérülése alapján jogosultak erre az ellátásra. A helyzetet bonyolítja, hogy ez utóbbi csoportba tartoznak korban sokkal fiatalabbak is. Sokan vannak, akik idős korukra semmilyen megélhetési lehetőségre nem tettek szert. A 60 felettiek között sokaknak még van munkahelyük, tehát a dolgozók közé tartoznak, hogy pontosan hány éves kortól biztos a nyugdíjas állapot, azt az éppen hivatalos nyugdíjazással kapcsolatos törvények szabják meg. Bizonyos témákban tovább tagolják a 60 felettieket, korosztály szerint, például 60-70 közöttiek, 70-80 közöttiek, majd a 80 felettiek. Van a korosztályi rendezésnek egy sajátos formája, amely szerint mindenki egy csoportba tartozik, kivéve a *szépkorúak*. A szépkorúak a 90. évüket már betöltötték. Az öregek (a hajlottkorúak) csoportja belülről többféle elv szerint tovább tagolható, nem egységes, nagy bátorság lenne egységesnek kezelni.

A nyugdíjas élettel, a nyugdíjak odaítélésével, majd felhasználásával kapcsolatos ellentmondásokkal, egymásnak ellentmondó nézetekkel, vagy egymás mellett elbeszélő, egymást meg nem értő gondolatokkal most nem kívánunk foglalkozni. A munkában aktív időszakról való elszakadás, már önmagában is megrázó, az öregedés egyáltalán nem pozitív fiziológiai jellegű folyamatával együtt, még nehezebb elfogadni. Valamint azt tapasztalják a nyugdíjasok, hogy a társadalomnak is nagyon nagy gondot okoznak az idősek, akár nyugdíjasok, akár nem nyugdíjasok. Szívesen megszabadulna mindenki (a társadalom, maga a nyugdíjas és a környezete is) ettől a gondtól, de az élet természetes rendje miatt, erre nincs esély.

A nyugdíjasok és mindenki más, a társadalom, a család, a környezet, a volt munkahely, barátok viszonyát, sok esetben helytelenül értelmezik, ez – véleményünk szerint – abból is adódik,

hogyan alakult helyzet történelmi háttérrel ritkán foglalkozunk. A különböző nyilatkozatok több esetben történelmietlenek, mert a mostani helyzetet egy, a 20. század elején kialakult, és az idő megszépítő fátyolán át jobbnak tűnő állapothoz hasonlítják. Fontosnak tartjuk, hogy amennyire a terjedelem megengedi, kiemeljük a történelemből a témánk szempontjából fontos időszakot, amelyek – szerintünk – meghatározzák, vagy legalább befolyásolják az idők mai helyzetét.

Az idők harmonikus életéhez az anyagi gondoskodáson, (amely akár az államtól, vagy öngondoskodásból származik), arra van szükség, hogy az új helyzetükben is szervesen bekapcsolódhassanak a társadalom, és a közvetlen környezetük életébe. (Ehhez nem elég ingyen programokat szervezni! Egyébként az ilyen szervezés mutatja azt, hogy a társadalom vezetése mennyire nem érti a nyugdíjasok lelki problémáit, differenciálás nélkül elszegényedett, igénytelen és szellemileg legyengült rétegnek tekintik őket.)

Vizsgáljuk meg azokat a korokat, amelyeknek következményei megjelennek a mai nyugdíjasok életében! Abban reménykedünk, hogy meghatározottsági kapcsolatot kimutatva, megakadályozhatjuk a nyugdíjasokkal kapcsolatban a felelőtlenség elterjedését, vagy más érzelmi érvek elhatalmasodását.

A nagy változások sora

A 20. század második felétől nyilvánvalóvá vált a társadalom atomizálódása, ennek gyökerei az ipari forradalom korszakában lelhetők fel. Az ipar abban a korban megélhetést biztosított az elszegényedett, addig mezőgazdasági munkából élőknek, és azoknak is, akik ugyan ipari jellegű munkát végeztek (például mezőgazdasági termelőeszközöket gyártottak, vagy bútort, lábbelit stb.), de már nem tudták az elszegényedett lakosságnak eladni a termékeiket. Az elszegényedésnek is a kibontakozó ipari tevékenység volt az oka. Az ipar megkívánta (ezt fizette meg), hogy a mezőgazdaságban az ipar számára termeljenek alapanyagot, lent, kendert, árpát, és hatalmas legelőkön birkák nagy tömege legeljen, hogy a textiliparnak gyapjút biztosítson. A középkorra jellemző kisgazdaságok az ipart nem tudták alapanyaggal ellátni, mert a termelés csak nagy területeken volt gazdaságos. A föld tulajdonosai megszüntették a bérleti lehetőségeket, ezzel „kihúzták” a kistermelő családok alól a földet, a megélhetés alapját, és hatalmas területeken a fejlődést szolgáló, és a kevesebb munkával nagyobb hasznot hozó termelési forma mellé álltak, ezt vállalták fel. A mezőgazdasággal foglalkozók közül azok, akik a fenti változások miatt elveszítették földjüket (amit béreltek), a városokba költöztek, oda, ahol az ipar megélhetéssel kecsegtetett. A városba költözés hatalmas változásokat hozott a társadalom addigi szerkezetében, a munka tartalmi és szervezeti vonatkozásaiban, valamint természetesen az akkor élő egyének életében is. Sok esetben ezek a változások, az egyén számára feldolgozhatatlanok voltak, sok egyéni tragédia szemtanúja az akkori kor.

Az eddig kerttel körülvett házban lakó emberek valamelyik város emeletes házába költöztek. Eddig a kertben gyümölcsfák voltak, veteményes, háziállatok vették körül az embereket, igaz ezzel munkát biztosítva egész napra, de ugyanakkor egy közösségi létet (együttélést) a család minden tagjának, a gyermekeknek és az időseknek is. Az infrastruktúra elemei évszázadok alatt kikristályosodva biztosították az egészséges élet feltételeit. A hulladékok „feldolgozásának” (mai szóval reciklálásának) megvoltak a módszerei és a követelményei is. A tisztálkodás meghatározott rendben folyt, szolgálva az egészség megőrzését. A munka ritmusát a termelés ritmusa határozta meg. A növénygazdálkodás jellemző dátumai egybefolyva tavasszal, nyáron, ősszel folyamatosan napi 12-14 óra nehéz fizikai munkát kívántak, ezeknek szolgálatában állt

az étkezés, biztosítva az igényeknek megfelelő magas kalóriamennyiséget. A munka ebben az időszakban leginkább szabad levegőn történt, csak később értette meg a társadalom, hogy ennek az egészség szempontjából mi a jelentősége. Télen viszont a következő év előkészítésével foglalkoztak, amíg nappal világos volt (javították a szerszámokat, a házat, az állatok helyét, a feldolgozásnak is ez volt az időszaka, kukoricahántás, lekvár főzés, szárítás, valamint a bálók, ivászatok, ünneplések). A munka megszervezése a családi gazdálkodásnak megfelelően, szintén évszázados hagyományok alapján történt. Mindenkinek megvolt a helye a termelési folyamatban, ill. a család gazdálkodásának biztosításában, még a gyerekeknek is. A gyerekek a „házon belül” tanulták meg a munkához (a gazdálkodáshoz) szükséges tudást és készségeket, természetesen ugyanúgy ők is, mint a nők és a férfiak, ebben a kis közösségben tanulták meg egymást tisztelni, egymásra számítani és bízni egymásban.

A városba, emeletes házba költözve, rögtön szembeötlik, hogy itt nincs kert, háziállatok, nincsenek közelben a nagyobb család tagjai, de van egy szoba, ahol a kiscsalád tagjai együtt élnek, van egy konyha és közvetlen mellettük idegenek laknak. Nincs családi kamra, ha valamit főzni kell, akkor az alapanyagot meg kell vásárolni, és annak a minősége elmarad a régen megszokottól. Csak heti munkabeosztás van, télen, nyáron egyforma. A gyerek egy idegentől (az iskolában) tanulja a szakmát, az erkölcsöt, aminek természetes következménye, hogy már nem olyan szoros a családhoz kötöttsége, mint régen volt, vagy amilyen még a szülei kapcsolata volt a családdal. A megélhetés nagyon nehéz, nem engedhetik meg maguknak, hogy a családnak egyetlen tagja dolgozzon (ez végtére eddig sem így volt). Mit tegyen a nő, amikor a család és a ház, az állatok, az idősek ellátása már nem feladata, de a család anyagi támogatásra szorul? Munkát vállal valamelyik üzemben úgy, mint a férfiak, egyéni munkavállalóként, amibe semmi beleszólása sincs a férjének, a családjának, a megállapodás közte és a munkáltatója között jön létre. (természetesen olyan feltételek mellett, ami a kor társadalmi követelményének megfelelt, vagyis alacsonyabb bérért)

A család tagjainak egymástól való függősége lazult, vagy legalább is bomladoztak azok a kötelékek, amelyek ezt a kapcsolatot természetessé tették, a termelés függvényeként működtették. Ha hideg racionalitással szemléljük az eseményeket, akkor elmondhatjuk, hogy már nincsenek az emberek egymáshoz kötve, hanem „joguk” van bizonyos mértékben a személyes szabadsághoz. Ami nem abban fejeződött ki, hogy az egyén a szabadságát felhasználhatta volna egyéni életének szabályozására (amire nem is volt gyakorlata). Amikor még ez a kicsi család is szétesett elhalálozás vagy betegségek következtében, ekkor az egyénnek, támogatás nélkül, volt „szerencséje” magának gondoskodnia magáról.

A klasszikus csoporttagozódás felbomlott. Klasszikusnak tekintve ebben az esetben a nagycsaládot, a rokonságot, a falut, mint csoportot. Az egyén számára ezek a csoportok biztosították a társadalomhoz való illeszkedést. Ebben a kapcsolatok közvetlenek voltak, mindenki tudott a másikról, a faluban tudták, hogy ki melyik családhoz tartozott, tartozik. Ismerték egymás gondjait, eredményeit, szükség esetén segítséget kaptak a kölcsönösség elve alapján.

A városba költözés nemcsak a családok eddigi rendjét lazította fel, hanem a rokonság és a falu szerkezetét is. A városban a lehetőségek keresése közben ki itt, ki ott találta meg a biztatónak tekinthető jövőt a maga és a (kis)családja számára. A nagy család együtt maradás már nem volt akkora érték, mint a munkalehetőség megtalálása. Ha ez a rokonokat eltávolította egymástól, először csak térben, de később a régi kapcsolatban tartalmi változást is hozott, akkor a falu

közösségére még inkább bomlasztó hatással bírt. Megindult tehát a fejlődés abba az irányba, amikor az egyén elveszített minden közvetítőt maga és a társadalom között.

Azonban az embernek közösségre van szüksége, csak közösséghez kapcsolódva tudja érzelmi életének egészségét megőrizni. Az elveszített közösséget pótolandó, elképesztő mennyiségű, fajtájú, feladatú, formájú, kisebb, nagyobb közösség (csoport, szervezet) jött létre az ipari forradalom óta Európa-szerte és máshol is. Ezek a közösségek rövidebb vagy hosszabb ideig léteztek és valamilyen feladatot tűztek ki maguk elé. A tagok, ismervén a feladatot, csatlakoztak (vagy nem) a közösséghez. Akármit csináltak, biztosan hasznosak voltak, vagy ma is hasznosak. Mindenek felett jelentősek abból a szempontból is, hogy kapcsolódási pontot jelentettek/jelentenek sok embernek, legalább volt/van hová tartozniuk.

Amikor a 19. század második felében kezdett világossá válni, hogy az egyénnek, a nagycsalád helyett, mégis szüksége van csoportra, addigra az is kiderült, hogy a társadalomnak, az államnak is szüksége van arra, hogy az egyén ne egyedül csatlakozzon a társadalom hatalmas és bonyolult rendszeréhez, mert akkor „megtalálhatatlan” lesz, irányíthatatlanná, vezethetlenné válik. Ennek következményeként az egész társadalom irányíthatatlan lenne.

Eljött az a korszak (18. század második fele), amikor kialakult, az ipari termelés fejlesztésében és a fejlődő állami szervezésben résztvevőkből a polgári család. Anyagi helyzete összehasonlíthatatlanul jobb volt a gyárban munkásként dolgozó családokénál. Az úgynevezett polgári család egészen más volt, mint a régi, nagycsalád, hiszen nem élt együtt több generáció. Valójában ez kis család, anyagi helyzete megalapozott volt a férj, a családfő foglalkozása és szakértelme alapján. A nők az otthon rendjére vigyáztak. Vannak, akik a polgári családot tekintik ideális családnak. Sokan saját családon belül hallanak történeteket a régi szép időről, tehát az emlék elevenen él, filmek, regények is szívesen választották témául ennek a körnek az életét. Ehhez képest beszélnek arról, hogy az atomizálódott társadalom kialakulásának (20. sz. második fele) oka az egyének felfogásában bekövetkezett változásnak köszönhető, akik az egyéni karrierjük miatt (különösen a nők) elhagyták ezt a jól működő és a család közösségi érdekeit szolgáló szervezetet, vagy rendet. Ha ezt a kort tekintjük a családi egység eredeti időszakának, és ezt a családot a család általános mintájának, akkor sem tudjuk az összehasonlítással a család mai helyzetét magyarázni. Nem lehet az egyént felelőssé tenni egy történelmi változásért. Nincs helye annak a gondolkodási stílusnak, amely a társadalom minden baját a „minta család” felbomlásáért „felelős” egyének nyakába varrja, és azt várja, hogy ha mindenki „visszamegy” a „minta család”-ba, a régi helyére, akkor boldogság szállja meg a világot. (Megjegyezzük, hogy a „minta család” korában is párhuzamosan létezett egy másik családtípus a proletár család, azonban ennek a helyzetnek az elemzése most nem feladatunk – bár a családeideál szempontjából fontos információkhoz juthatnánk)

Így vált néhány politikai, vallási, gazdasági körben a mai család „példaképévé” a polgári család, és ebből sok félreértés származik. Ha előttünk a polgári család mintaképe lebeg, akkor teljesen érthető, ha azon kesergünk, hogy a nőknek dolgozni „kell” és nem keresnek a férfiak annyit, hogy a nők otthon a cselédséget irányítgatva, teázgatva szolgálhatnak a család érdekeit. Ha viszont abból indulunk ki, hogy a természetes, évezredek munkamegosztásának megfelelően a családban is, így a társadalomban is, a nőknek is meghatározott szerepük volt/van a termelési rendben, akkor nem csodálkozunk, hogy ez a későbbiekben is így alakult. Nem lepődünk meg a bekövetkezett változáson, hanem tudomásul vesszük és az új körülmények között keressük a módját a család további szerepvállalásának. Csak az új körülményekhez alkalmazkodva tudjuk,

a családot újra az élet középpontjába helyezni. Észre kell venni, hogy nem az egyének döntöttek úgy, hogy atomizált társadalomban szeretnének élni, hanem a társadalom gazdasági változásai okozták azt, hogy az élet így alakult. Csak a reális szemlélet segíthet abban, hogy újból mindenki megtalálja a helyét a családban és a társadalomban. Nem csak a nőknek, de az időseknek is, a gyerekeknek is megvolt a helyük a termelési rendben. Ha igazán nagy változásokat keresünk, akkor a munkavállaló felnőttek életén túl, a gyermekek és az idősek életét sújtotta tragikusan a termelési rend átalakulása, ennek a két csoportnak az élete jelentősen átalakult az elmúlt 250 évben.

Azért fontos a család elméleti történetének néhány jellemző korszakát megemlíteni, mert a család férfi és nő tagjának az aktív korszakában betöltött szerepétől függ az időskori megélhetése. Már csak azért sem kívánhatjuk vissza a polgári család rendjét, mert abban a nők időskori ellátása nem volt megoldva. Az irodalomból (esetleg egyedi történetekből) tudhatjuk, hogy a polgári család esetében, a férj esetleges korai halála a család reménytelen elszegényedéséhez vezethetett.

A továbbiakban az idősebb korosztállyal kívánunk foglalkozni.

A klasszikus középkorra jellemző gazdálkodó család esetében nélkülözhetetlenek voltak az öregek, akár férfiak, akár nők, nem nevezték őket „nyugdíjasnak”, nem kerültek ki a termelés rendszeréből. Szinte az utolsó napjaikig találtak feladatokat a család, a gazdaság körül. Mindig lehetett számítani a türelmükre, a gyerekekkel szívesen foglalkoztak, tanították őket, meséltek a régi időről, a család régmúlt eseményeiről, a már eltávozott családtagokról. Biztosították a gyermekek számára nemcsak a racionális fejlődést, hanem az érzelmi kibontakozást is. A ház körüli munkában is számítottak rájuk és szükség volt a termelésben, a család ellátásában a tapasztalatukra, ha esetleg már a fizikai erejük nem is volt a régi. Ismertek régi gyógy módokat, úgy az emberek számára, mint az állatok betegségeire, sok eseményre emlékeztek, amiket a döntés időszakában, mint példákat hasznos volt felidézni. Az életük a közösségben zajlott, nem voltak egyedül, nem kellett önellátókká válniuk, mindenben támaszkodhattak a családra. Ebben a korban nem az egyén önellátó képességéről, lehetőségéről beszélhetünk, hanem a család egészének önfenntartásáról.

A nagycsalád tagjaival az idősek nem költöztek az ipar közelébe, ők nem számíthattak a gyárakban munkára, ezért egyedül maradtak a falvakban. A családtagok kényszerű távozása és a föld nélkül (a bérleti lehetőség megszűnése) szinte lehetetlenné vált az addigi életminőségük fenntartása. Fokozatosan elveszítették a munkaerejüket is és az elszegényedés, a teljes leromlás elkerülhetetlenné vált. A városba költözött családtagokkal a kapcsolat fenntartása szinte lehetetlen volt, azok napi 12-16 órás munkaidejük, fizikai képességeik teljes kihasználása miatt. Egyébként is, a város messze volt, a közlekedés megoldatlan. A későbbiekben, a gyári munkából kiöregedetteknek, a városban is egyedül kellett ellátni magukat. Amikor a gyárakban munkát vállalók megöregedtek a család fiatalabb tagjai már elköltöztek, saját családot alapítottak, a nehéz körülmények között több terhet nem tudtak felvállalni. Amikor a nagycsalád felbomlik, ez hoz gyökeres, a mai napig ható változást az öregek életében. Már nincs meg az a közeg, ahol életük végéig helyük volt, ahol gondoskodásra, támogatásra, segítségre számíthattak, érezhették, hogy szükség van rájuk. A városban nincs szükség a tapasztalatukra, mert azok már nem használhatóak a „modern” ipari körülmények között. Nincsenek körülöttük az unokák, a dédunokák, akiket körülvehetnének szeretetükkel, gondoskodásukkal.

Az erkölcsi tanítások igyekeztek a helyzettel szemben állni, abból kiindulva, hogy valóban fontosnak tartható, sőt kötelessége a társadalomnak és az egyes embernek is, az idősekről gondoskodni, ami, majd látni fogjuk, nem csak anyagi gondoskodást jelent, hanem figyelmet, türelmet stb. is.

Giddens ezt a változást így foglalja össze: „A tradicionális társadalmakban az idős embereket rendszerint nagy tisztelet övezte. Az életkori osztályok szerint szerveződő kultúrákban az öregeknek rendszerint komoly, sőt, gyakran döntő szavuk volt a közösség egészét érintő ügyekben. A családon belül mind a férfiak, mind a nők tekintélye a korral együtt növekedett. Ezzel szemben az iparosodott társadalmakban az idős emberek rendszerint sem családban, sem a szélesebb társadalmi közösségekben nem rendelkeznek tekintéllyel. Miután munkájuktól visszavonultak, gyakorta szegényebbek, mint addig bármikor az életük során.” (Giddens, 2003: 109)

Mivel az ipari munkában megöregedett emberek, a városban, a saját ellátásukat időskorukban kevésbé tudták megoldani, kialakult társadalmi méreteken az a rendszer, amit nyugdíjazásnak tekintünk. Szélesebb értelemben társadalombiztosítás, ami elsősorban a betegségek idejére akart némi megélhetést biztosítani, az önszegélyezésre építve. Hazánkban az első olyan egyesület, amely nevében is tartalmazta a nyugdíj szót 1846-ban alakult: Kereskedelmi Nyugdíj- és Betegápoló Egyesület. 1928-ban alakult meg az Országos Társadalombiztosítási Tanács, amelynek megalakulásával a segélyezés, a társadalombiztosítás törvényekkel szabályozott rendszere alakult ki. A rendszert igazságosnak tekinthetjük abból a szempontból is, hogy az idősek valamikor fiatalabb korokban valóban a társadalom (és nem a család) keretei között dolgoztak, és ezt kell „megfizetni”, erre emlékezve kell megbecsülni az időseket, most már a társadalomnak is gondoskodnia kell a megélhetésükről. Nem kívánunk a nyugdíjrendszerek történetével foglalkozni, sőt azzal sem, hogy milyen hibái és erényei vannak egy-egy rendszernek a különböző országokban. Nem kívánunk azzal sem foglalkozni, hogy hogyan válik évtizedek folyamán a nyugdíjrendszer politikai tényezővé.

Az eddig röviden felvázolt széleskörű, általános társadalmi változás (a család szerkezet újrafogalmazása, új csoportok kialakulása stb.) utat nyitott egy másik eseménysor számára, ami a mai nyugdíjasok (öregek) mindennapi életében meghatározó. Ez a változás a társadalom atomizálódása, amelynek a kiteljesedését 20-21. század fordulóján éltük/éljük meg, és még nem tudjuk, hogy mit hoz a jövő.

„A 20. század második felében még nem látszott, hogy a század „nagy vívmánya”, az atomizálódott társadalom, ha hosszútávon gondolkozunk, nem annyira pozitív, mint inkább negatív következményekkel jár. Most a 21. század elején a hatások észrevehetően aggasztóak. A (történelmi) társadalmi csoportok szerepe háttérbe szorult – az egyén szabadabbnak érezheti magát, kialakulnak az egyszemélyes „csoportok”, az egyszemélyes kultúrák. „...természetesen előnyei is vannak az egytagú csoportoknak, egyszemélyes kultúráknak. A legnyilvánvalóbb előny az individuális szabadság. Aki nem lesz magányos, frusztrált, elidegenedett, aki képes különböző pszichotechnikákkal érzelmi stabilitását megőrizni, az a korábbi állapotokhoz képest elképesztő mértékű szabadságot kap. Nem függ csoportoktól, ideáktól és ideológiáktól, nem kell hűségesnek és önfeláldozónak lennie olyan emberekhez, akikhez valójában nem kötődik. Ha csoportra lenne igénye megkeresheti azokat, akikkel ha nem is olyan módon mint régen, de valamilyen nézetközösséget kialakíthat.”- írja Csányi Vilmos erről az új típusú egyénről, a 20. század új polgáráról. (Csányi internet) Az idézet elején egy kis szomorúság

érezhető, ugyanis a kezdés arra utal, hogy vannak ennek az egyszemélyes csoportnak negatívumai, pontosan az, amit a szerző a későbbiekben felsorol, a magány, az elidegenedés stb., de ezek vizsgálatával most nem foglalkozunk.

A 20. század másik vonzónak tűnő eredménye, a fejlett technika, erősíti az atomizálódott társadalom „előnyeit”. A technikai eszközöket felhasználva a polgárok, akár egyedül élnek akár nem, szabadabbnak érezhetik magukat. Az autók, a szórakozási eszközök használata során is élvezhetik a szabadságot. Egyéni döntéstől függ, hogy hogyan jutunk el A-tól B-be, igénybe vesszük-e a tömegközlekedés valamelyik alternatív ajánlatát, vagy saját magunk oldjuk meg a feladatot. Magunk dönthetjük el, hogy a szabadidőnket hogyan töltjük el, tanulunk, olvasunk, filmet nézünk, moziba megyünk, vagy valamelyik szórakozóhelyet választjuk időtöltésre. A technikai eszközök még számtalan más területen is támogatják döntéseink egyediségét.

A technikai fejlődés lehetővé „tette”, hogy az állam minden polgárával egyenként „beszélhessen” az információs rendszerén keresztül – eközben az egyénnek az egyenlőség érzését ajándékozta. Az egyén úgy vélheti, hogy függetlenül attól, hogy elméletileg melyik csoporthoz tartozik, személyre szabott bánásmódban részesül. Az atomizálódás esetleges pozitív élménye lehet a fontossági tudat erősödése. Az atomizálódott társadalom magányos embere a szabadságot „megkapta, de döntéseihez az ismereteket, a problémamegoldás, az aktivitás képességét, a felelősségvállalás bátorságát nem kapta meg – rászorul a többiekre, másokra. A társadalom egy kisebb része képes megoldani a saját problémáit, nem kér tanácsot, segítséget és vállalja is a felelősséget saját döntéseiért, ők a belülről irányított emberek. Mások keresnek nagyobb csoportokat, ahol az egyén irányítása tradicionális módon történik, ahol a döntés végrehajtásában van szerepük és nem annak meghozatalában, ők a tradicionálisan irányított emberek. A többiek, a kívülről irányítottak, figyelik, várják a külső hatásokat, a kívülről jött példákat. Természetesen a típusok nem különülnek el egymástól tisztán, mindenkiben megvan a különböző irányítottság lehetősége, fontos, hogy a társadalom tagjai közül több az éppen kívülről irányítható ember. Abból adódik korunk sajátossága, hogy az egyénben a kívülről irányítottság elfogadása került túlsúlyba és ráadásul nagyobb tömegekre válik érvényessé ez a jellemvonás. „A kívülről irányított típusban közös vonás, hogy az individuum számára az irányítás forrásául kortársaik szolgálnak, akár azok, akiket ismer, akár azok, akikkel csak közvetett kapcsolata van, barátokon vagy tömeghírközléseken keresztül.”- írja Riesman A magányos tömeg című könyvében. (Riesman, 1973: 72)

Riesman egy nagyon fontos dologra (amely az öregek érzelmi életére nagy hatással van) hívja fel a figyelmünket, hogy a kívülről irányított ember a kortársaira hallgat, nem foglalkozik múltbéli tapasztalatokkal, régi események mostaniakkal való összevetésével és a múltból szóló minden ismeret (például az idősek tapasztalata is) feleslegesnek tekinthető, talán érvénytelennek is. Nem foglalkozik azzal, hogy a mai helyzet (akár családi, egyéni) hogyan alakult ki, nem érdekli, ha valaki erről kíván vele beszélni. Most az a fontos, amit most a „fontos” emberek mondanak. (A témánktól függetlenül megállapíthatjuk, hogy elég kegyetlen ez így, ugyanis így válhatnak történelmi események nem megtörténtté egyesek fejében, vagy ma még fontos emberek eltűnése felett kényelmesen át tud lépni a kívülről irányított ember)

Nagyon sokan tehát nem gondolkoznak magukról, ráhagyják a folyamatok irányítását az államra, vagy annak intézkedő szerveire. Ha valaki nem gondolkodik magáról az természetes, hogy nem gondolkodik a jövőjéről sem, a mának él. Ha bánata van, azt most rögtön egy vásárlással hessegeti el, hiszen azt mondták neki, hogy megérdemli, hogy szép ruhát vegyen

magának. Ha magányosnak érzi magát, akkor vesz egy új telefont, mert azt mondták, hogy akkor egy csodálatos, aktív, mosolygó és bulizó társaság tagja lehet és nem lesz egyedül. És még sorolhatnánk azokat a felhívásokat és tanácsokat, amelyek között él a kívülről irányítható/irányított ember. A felhívások csak akkor szólnak a jövőről, ha az most rögtön kiadással jár (gondoskodjál a gyermekeidről úgy, hogy most rögtön egy jelentős összegű biztosítást kötsz)

A kívülről irányított ember kiszolgáltatott, a társadalom, az állam, a barátok tanácsai nélkül nincs véleménye. Nélkülözhetetlenné válik számára a reklám, a TV és a rádió, valamint a számára fontos vagy csak annak tűnő emberek véleménye. Tekintélytisztelő. Sok esetben tanácstalan, így például a gyereknevelésben, nem biztos abban, hogy mely értékeket érdemes átadni a gyerekeknek. Keresi az újnak vélt értékeket, hiszen meg szeretné védeni a gyerekeit, és úgy gondolja, ha felkészíti őket az általa újnak vélt világra, akkor megtette, amit lehetett. Igen, de ki mondja meg, hogy melyek az új értékek? Merje vállalni a régieket vagy sokféle, sokszor egymásnak ellentmondó információkból próbálja meg kihámozni a használhatót? Kialakul egy igazán ellentmondásos helyzet, amelyben élnie kell. Nincsenek saját, olyan értékei, amelyekben ő maga is bíz, amelyeket meghatározónak tekinthet saját életében és esetleg a gyermekei számára is. Igazán válságos helyzetbe került, a régi értékek, amelyeket még az őseitől tanult (volna), „megsérültek”, és senki sem szól, hogy azokat figyelembe kellene venni az együttélés érdekében. Ha feltűnnek új értékek, mint a demokratizmus, vagy a közösség, azok gyorsan eltűnnek, vagy átalakulnak, esetleg újabb értelmet kapnak – kibővülnek, leszűkülnek – egyszóval nem stabilak.

A kívülről irányított ember tehát elveszíti a saját élete feletti kontrollt, és ennek következménye, hogy elveszíti ellenőrzését a társadalmi folyamatok felett is. A vesztesége tehát többszörös és mindezt az individuális szabadságért, amit ilyen körülmények között meg sem tud élni, nincs hozzá területe, saját eseménye, saját válaszai. A Csányi által emlegetett szabadság csak illúzió a gyakorlatban. Ugyanígy illúzió, hogy a kívülről irányított ember a saját hatalomhordozó szerepét érvényesítse a társadalomban. Amíg az események mennek a maguk útján és a társadalmi problémák nem éleződnek ki, addig nem érdekli a kívülről irányított embert az okok és következmények rendszere. Biztos benne (reméli), hogy az nem az ő dolga. Amikor pedig eljön az ideje, hogy megértse, kövesse az eseményeket, már késő. Ekkorra már elveszítette közvetlen, saját kapcsolatát a konkrét eseményekkel és azt teszi, ami a legrosszabb, de a legkényelmesebb: érdektelenségbe menekül. Itt jegyezzük meg, hogy a kívülről irányított ember szabadidő felhasználása a barátokhoz, ismerősökhöz kötött, míg a belülről irányított ember önállóan tud gondoskodni a szabadidejéről. Ennek a különbségnek nagy jelentősége van, a nyugdíjas korban, a megfelelő feladatok önálló megkeresésében és megtalálásában.

Az egyedüllét és a magány között

Vizsgáljuk meg az idősek – a történelmileg kialakult körülmények közötti - helyzetét, nemcsak anyagi oldalról! Igaz, hogy az értelmes élethez kell egy bizonyos anyagi alap, kellenek a feltételek, kell, hogy valaki ki tudja fizetni a számláit, hogy legyen pénze színházra, szórakozásra, utazásra, de nem ez az egyedüli probléma. A jelenlegi nyugdíjasok nem egyedül kezdték az életüket, vagy legalább is többségükben házaspárként éltek évtizedeken keresztül, mégis most sok az egyedül élő. Az évek elmúltak és sokan maradtak társ nélkül, pont akkor, amikor anyagilag és lelkileg is sújt sok más probléma is. Valamikor gyerekeket neveltek, megosztották a gondjaikat, sikereiket. A mai 65-70-75 évesek egy részének a gyermekei

külföldön élnek, természetesen az unokákkal együtt, és ezt sikernek könyvelhetik el, hiszen azért dolgoztak, hogy gyermekeik iskolázottak legyenek, képesek legyenek majd bárhol megállni a helyüket. De ha itthon vannak is, másik városba költöztek, mert ott találtak megfelelő társat, munkát, életkörülményeket. Sok idős ember gyermekek és unokák nélkül maradt. Lehet telefonálni, sms-t írni, e-mailezni. Sok idős ember azért tanulta meg kezelni a számítógépet, hogy legalább így tudjon kapcsolatot tartani a család többi tagjával, azokkal, akik jelentős földrajzi távolságban vannak tőle.

A munkahelyeket elhagyva szép lassan fellazulnak a munkahelyi kapcsolatok, amelyek eddig fontosak, esetleg egyetlenek voltak, és az ott kialakult barátságok is. A fiatalabbaknak plusz figyelmet jelent egy régi kollégára gondolni, még akkor is, ha valamikor összetartozónak gondolták, érezték magukat. Azokkal, akik a közelben laknak nem alakult ki kapcsolat, szinte nem is ismerik egymást, eddig nem volt arra szükség, hogy érdeklődjenek egymás iránt. Az eddig felépített kapcsolatok megszűnnek, a család távol, vagy elfoglalt, ezért keveset vannak együtt és ebből először az egyedüllét következik, és ez hatalmasodhat a magány érzéséig.

Az egyedüllét, még nem magány, csak nagyon gyorsan átalakulhat magánnyá, szinte észrevétlenül. Az egyedüllétnek még vannak előnyei is. A megszokott időbeosztásban, az élet rendjében nem kell senkihez se alkalmazkodni, nem kell figyelemmel lenni senkire akkor, amikor a saját ügyeink rendben tartása is több figyelmet igényel, mint amennyit aktív korunkban rá tudtunk szánni. Nem kell beszélgetni, ha nem akarunk, nem kell hallgatni más panaszait az életről, amikor nekünk is lenne mit elmondani. Az egyedül élő ember általában nem szeret panaszkodni, és nem szereti hallgatni mások gyógyszerproblémáit sem. Az egyedüllét akkor lesz tartós (az előnyeivel és hátrányaival együtt) – és nem válik magánnyá, ha kiegészül a barátok társaságával, ha minden programhoz talál az idős ember partnert, vagy csatlakozni képes (tud) mások programjaihoz. Ha elképzeléseinek megfelelően tud színházba menni, és nem egyedül, hiszen pont ez az előadás érdekeli a társaságába tartozó barátok közül valakit. Ha talál társat egy utazáshoz stb. Vagy van benne annyi érdeklődés, aktivitás és függetlenség (belülről irányított emberre jellemző vonások), hogy egyedül is ki tudja alakítani a programját és teljesíti is azt (ez sokkal nehezebb, mint maga a megtervezés).

Az egyedüllét tartósságát biztosíthatja, ha bármilyen elfoglaltságot talál az idős ember. Itt van a társadalom felelőssége. Nem lehet ugyanis elképzelni, hogy valakinek a munkájára, tudására, egyik napról a másikra egyszerűen már nincs szükség. A saját önmegbecsülése érdekében találnia kell olyan elfoglaltságot, amely kisebb fizikai erőt igényel, vagy lehetőséget ad hosszabb, rövidebb ideig tartó pihenésre, de hasznos valakinek vagy az egész társadalomnak. Nagyon sokféle szervezet alakul, hivatalosan (egy intézményhez kapcsolódva), vagy kimondottan az egyének döntése alapján. Lehet egy „magán” olvasó klub, vagy egy vallási szervezethez kötődő jótékonyági munkát végző csoport. Tudok olyanokról, akik otthon szorgalmasan színes négyzeteket kötnek, hogy majd azokat együtt egy takaróvá varrják össze. Hiszen - sajnos – mint mondják – a világban mindig akad olyan hely, ahol emberek sokaságának az életét mentheti meg egy jó meleg takaró. Angliában találkoztam egy olyan hölgyel, aki színes ruhákba öltözve az iskola elé megy, amikor vége van a tanításnak, és dalolva, nevetgélve, játszadozva kíséri minden gyereket a házának a kapujáig. Annyira megnézhettem ezt a jelenetet az utcán, amikor először láttam, hogy másnap délelőtt az üzletben egy csinos idős hölgy megszólított (a tegnapi punk öltözetű hölgyet nem is ismertem fel). Ő mesélte el ott az üzletben (arra hivatkozva, hogy annyira csodálkoztam, hogy biztosan nem idevalósi vagyok), hogy miért csinálja ezt. Egyedül él és gondolkozott hogyan tehetné magát

hasznossá. Ezt találta ki, így vidámságot visz a gyerekek életébe, segít a szülőknek, sok gyerek szereti őt, a szülők hálásak, megbíznak benne, ő pedig készül a déli „szereplésre” új mondókával, ötlettel, amivel megneveztetheti a gyerekeket. Innen már csak a fantázia szab határt a különféle feladatoknak, melyek léteznek, csak meg kell találni azokat és megfelelő módon el kell látni.

Az egyedül élőknek több ideje marad saját magával foglalkozni, ami jelentheti azt, hogy minden reggel frissen kinyomott gyümölcslevet készít magának (erre nem volt idő aktív korban), vagy siet reggelenként az uszodába, vagy tornára. Hétvégén hosszabb túrákon vesz részt baráti szervezésben (aktív korban hétvégén végezte a házimunkát, tehát erre sem volt megfelelő idő). Aki az egyedüllét mellé elfoglaltságot talál, és így társaságra is lel, nem válik magányossá. A magányosság fizikai és szellemi nyomorhoz vezet (az anyagiak mellett). A magányos ember bizalmatlan, félelmekkel teli, tartózkodik minden új helyzettől, nem érdekli semmi, ami nem vele kapcsolatos (de még az is csak szűk értelemben véve). Tevékenységi köre, érdeklődése annyira beszűkül, hogy végül „bezárja” magát a lakásába, „kizár” minden kívülről jövő eseményt, információt. Ez az állapot fizikailag is tönkreteszi. Az orvosok, pszichiáterek nem tudnak arra vonatkozóan pontos információt adni, hogy hogyan vezet el a magány a betegségek súlyosbodásához, hogyan akadályozza meg a felgyógyulást, de tapasztalataik szerint nagyon megnehezíti az ő munkájuk eredményességét, sok esetben szinte a sikertelenségre kell számítaniuk.

A magányt sokan valami hiányának tekintik, nincs mély érzelmeket kívánó kapcsolata az egyénnek, vagy akit szeret, annál nem talál viszonzásra, a kapcsolatai rosszul sülnek el, talán más egyéb tevékenységére is a sikertelenség jellemző. Azonban ezt olvasva arra kell gondolni, hogy sokaknak vannak sikertelenségeik, sokakat elhagytak stb., és mégsem lettek magányosak. Valószínűleg valakiben benne van a magány lehetősége, míg mások nem esnek bele ebbe a csapdába, akárhány gondjuk, bajuk keletkezik.

A művészek a problémák lényegét kitűnő tisztánlátással tudják megragadni és elmondani nekünk. Ezzel kapcsolatban Bródy János A magány c. dalszövegéből idézünk:

Amikor az évek már összefolynak
És nem jelent semmit a holnap
És magadtól fel sem kelnél
Akkor érzed, hogy magányos lettél

Amikor semmi sincs, ami fontos
És nincs már kedved a szóhoz
És mindegy, hogy kit szerettél
Akkor érzed, hogy magányos lettél. (Bródy, 1989)

Az időskor nagy kihívása tehát a magányosság elkerülése, akkor, amikor a társadalom állapota, szervezettsége kevésbé segít ebben, vagy a segítség megtalálásához, elfogadásához, felhasználásához nagyfokú önállóság kellene. Nem vádolhatjuk egyértelműen a társadalmat, nem olvashatjuk a fejére, hogy nem segít a nyugdíjasainak. Egyrészt azért nem, mert a jelen helyzet mégis az, hogy sok alkalom nyílik, amit ki lehetne használni. Tudjuk, hogy vannak ingyen koncertek, olcsó színházjegyek, a múzeumok kevés pénzért szerveznek programokat délelőtti időben, olcsón el lehet jutni az ország szép városába, a művelődési házakban különböző programok várják az érdeklődőket. Egy-két sikertelen próbálkozás már elveszi a

kedvünket, pedig arra kell gondolni, hogy egy program nem szólhat mindenkinek, majd egy másik már közelebb lesz az érdeklődési körünkhöz. A magányosság elkerülése tudatos tevékenységet kíván, erre fel kell készülnünk. Felfoghatjuk ezt úgy is, mint feladatot, aminek a megoldása elsősorban tőlünk függ, (vagy az eddigi szabadidő eltöltési gyakorlatunktól, annak folytatásától, esetleg a most felismert új lehetőség felhasználásától).

Az eddigi rövid, érzelmeket sem nélkülöző oldalak alapján láthatjuk, hogy az idők életének a körülményei nagyon megváltoztak. Egészen más egy család által körülvéve megöregedni, mint az atomizálódott társadalom egyénileg élő tagjaként. Az öregség nemcsak magával az öregség problémáival sújtja az időseket, hanem azzal is, hogy csökkent fizikai képességeikkel és lustább szellemi tehetségükkel egy teljesen új világot kell kiépíteniük maguknak, az aktív élet éveikhez viszonyítva. A cél nem kicsi: egészséges életet élve, szellemi frissességet megőrizve elkerülni a magányt.

Mi történik az emberrel, amikor nyugdíjba kerül? Elveszíti azt a csoportot, ahová önszántából belépett, akiket elfogadott a természetes csoportja helyett (lehet, hogy nem minden esetben dalolva). A családjától jobb esetben csak eltávolodott, szüleit már régen nem látogatta meg, testvérei messze élnek, gyerekei külföldön vannak, talán egy másik hazai városban, és élnek a saját, munkába temetett életüket és tartják azokkal a kapcsolatot, akik most éppen fontosak számukra, a főnökkel, a munkatársakkal, és vigyáznak, nehogy a perifériára sodródjanak. Élik a maguk szorgalmas és kimerítő életüket, nincs idejük és lelki erejük a családra, még a kiscsaládra sem, hát még a területileg is szétszóródottak összetartására, figyelemmel kísérésére, szeretetteljes gondoskodásra. Az érzelmi kapcsolatok időt igényelnek, meg kell hallgatni a másikat, gondolkodni kell a problémáján, ki kell fejteni a véleményünket, és segíteni kell, energiát nem kímélve, vagyis észre kell venni a hozzánk tartozókat. Erre nincs idő, lehetőség és végül képesség sem. A gondoskodás, a figyelem képességének elvesztése az egyén számára a legszomorúbb tény, nemcsak annak, aki megérdemelné a figyelmet, hanem annak is, aki már nem képes figyelni másokra. A társas kapcsolatok egyre gyakoribb sajátossága, hogy még kérdezzük, de a választ már nem halljuk meg. Mi újság kérdezzük, de már nem érdekel, hogy tényleg, valójában milyen hírek vannak.

A társadalmi és tudományos fejlődés következtében az államok egyre többet költenek az idők ellátására, és ennek következtében egyre hosszabb életűek lesznek. Egyre hosszabb ideig élvezik a nyugdíj folyósítását, több gyógyszert fogyasztanak, sok kórházi ágyra van szükség, sokat jönnek, mennek, utaznak, mozognak, tehát számolni kell a jelenlétükkel. Ezek lehetőségek és vannak, akik kihasználva és saját törekvéseik következtében elfoglaltak, fiatalosan élnek, aktív részesei a társadalmi, kulturális, politikai életnek. Ezt a helyzetet is figyelembe kell venni, ha összehasonlítást teszünk a családban megöregedő és a saját egyéni életfeltételei között megöregedő emberek között.

A legnehezebb problémához érkeztünk. Olyan szövevényes helyzetről van szó, amit felvázolni is nehéz.

Az atomizálódás a társadalomban nemcsak a személyeknek hozta meg a nem éppen szerencsés szabadságot, hanem lehetőséget biztosít arra, hogy sokan alapos okkal, vagy anélkül, de sohasem menthetően, bűnözésből akarjanak megélni. A bűnözésre sokféle magyarázatot adhatunk és adnak is. Lehet, hogy minden eset külön megérthető, megvan az oka, erről sokat lehetne vitatkozni. A bűnözés kidolgozott, ötletekben gazdag, sőt innovatív tevékenység. A bűn elkövetése előtt információt kell gyűjteni, hogy kiderüljön: ki a célszemély, melyek azok

a körülmények, amelyek a legkisebb kockázattal bírnak a bűnözőre nézve, és nem elhanyagolható az eredményesség előrejelzése.

Egy felmérés eredménye szerint, a magyarok 80%-a nem segít az utcán azoknak, akik rászorulnak (ezzel a világ sereghajtói vagyunk), de biztos, hogy a 20% segítőkész ember nagy része nyugdíjas. Ezt a bűnözők tudományos felmérés nélkül is tudják. A nyugdíjas az, aki fölé hajol „a bajba jutottnak”, hogy segítsen, és a „sérült” lekapja az aranyláncot, vagy elveszi a táskáját, felpattan és elfut. A bűnözők is belátták, hogy a legjobb célszemély az idős ember, hiszékeny, fizikailag nem tud védekezni, de még értékei vannak, legalább a nyugdíja.

A nagy kérdés tehát hogy, hogyan rendezze be a mindennapját az idős ember, aki ha párban él, vagy egyedül, mindenképpen gyenge? Legyen aktív, mozgékony, utazzon, járjon színházba, legyen érdeklődő, de ne legyen hiszékeny, ne járjon este az utcán, ne engedjen be senkit a lakásába, ne álljon le beszélgetni ismeretlenekkel, még akkor sem, ha segítséget kérnek. Ezek összehangolása nem kis feladat még a fizikai és szellemi ereje teljében levő embernek is. Nem csoda, ha nem mindig sikerül, és megszegyenítő, hogy legtöbbször az utca embere, a család, sőt a hivatalos szervek is a nyugdíjast, az idős embert hibáztatják „meggondolatlan” viselkedése miatt.

A nők és a férfiak különbözően élik meg az öregséget. A férfiak nehezebben viselik a nyugdíjas éveket, ők nem problémának élik meg, hogy megszűnt a munkahelyük, hanem (legtöbb esetben váratlan) tragédiának, és innen indulva sokkal kisebb a lehetőség egy megfelelő élet megszervezésére. A tragédiából, az égszakadás, földindulás gödréből nehéz kiemelkedni (vagy kimászni).

A nyugdíjba került férfiak egy része is megtalálja az elfoglaltságát, különösen, ha van egy kis kert, nyaraló, vagy a ház körül vannak gyümölcsfák, állatok. Az ezekkel kapcsolatos munkát roppant hasznosnak érzik ők is, és valóban sokat lendíthet a háztartás állapotán, ha a kertből kikerülnek alapanyagok (sokszor nem is anyagilag, hanem a minőség miatt). Egy másik rész végigmegy azon a folyamaton, amit már jeleztünk, a munkahelyi barátok elmaradnak, a környéken nem ismerkedtek eddig, és most sincs erre fórum, lehetőség vagy igény. Nekik innen nincs tovább. A legritkább esetben keresnek valami megoldást a „szomorú” napok eltöltésére. Érdekes, hogy a hangversenyeken, színházakban a közönség nem fiatal része idős hölgy. Egyszer megfigyeltem, hogy egy hosszú színházi sorból, ahol én is ültem (32 szék) egyetlen férfi nézte az előadást, a többi nő volt. Próbaképpen megszámoltam volna a 3 sorral mögöttem lévő férfiakat is, de ott nem ült egyetlen egy sem. Hasonló a helyzet a múzeumok délelőtti programjain, amelyeket gyakran interaktíva szerveznek, pl. egy-egy író, költő vagy más művész életéről, ezeken alig fordul elő férfi. Sorolhatnám a tapasztalatokat a művészeti baráti társaságoktól kiindulva, az olvasó klubokig.

Sok statisztika készül arról, hogy az idős férfiaknak rosszabb az egészségi állapota, mint a nőké. Vizsgálják a keringéssel kapcsolatosakat, az emésztőrendszeri problémákat és készítenek összehasonlító táblázatokat a férfiak veszélyeztetettségével kapcsolatban. Azt most nem tudjuk megvizsgálni, hogy milyen, az egész életükre kiterjedő események okoznak a férfiaknak egy erősebb veszélyeztetettséget a nőkhez viszonyítva. El kell ismernünk, hogy az öreg kori veszélyeztetettség az életkor előző szakaszaiban már megalapozódik, hatásosabban, mint a nők esetében.

De szembetűnő, hogy egy inkább idősekre támaszkodó, egészségmegőrző testedzési programot hirdető, és ehhez feltételeket is biztosító világhálózat, (nem is megfizethetetlen összegért) csak nőknek szolgáltat lehetőséget. Vagyis, legjobban mutatja a helyzetet az, hogy az üzleti világ sem nyit az idős férfiak irányába sportolási lehetőséggel, ugyanis ők nem igénylik az ilyen típusú szolgáltatást.

Szerencsére van több kivétel, különösen értelmiségi körökben, és ez nagyon öröndetes, de azon kellene gondolkodni, hogy hogyan lehetne ezt a kört bővíteni. Úgy vélem, hogy ebben már a társadalomnak, a politikának kellene meggondolt lépéseket tennie. A nők programjai általában olcsóak, beülni egy múzeum egyik termébe délelőtt és Adyról beszélgetni, teázni és mivel minden résztvevő fizet párszáz forintot, nem kerül sokba a múzeumnak, a társadalomnak. A férfiaknak nem ilyen és ehhez hasonló programra van szükségük – úgy vélem. Szívesen lépést tartanának a számítástechnika fejlődésével, vagy egy-egy szakma új eredményeiről szívesen hallanának tájékoztatókat, ha lehet, ki is próbálnák a gyakorlatban. Ez már valóban nem pár fillér, valószínűleg egyetlen művelődési ház sem tudja ezt finanszírozni, de talán vállalatok, azok, amelyek előállítják a modern eszközöket, érdekük lehetne ezeket ismertetni. Nagyon fontos lenne a személyes megkeresés, a személyes felkérés.

A nyugdíjas férfiak társadalmi rétege nagyon differenciált, sok olyan értelmiségi tartozik a csoportba, akik ugyanúgy végzik a munkájukat, mint fiatalabb korokban, készítenek filmeket, szerepelnek színpadon, rendeznek, festenek, zenélnek, tanítanak, gyógyítanak stb. Többen megfelelő nyugdíjból élnek, de erősen kötődnek a régi rangjuk, beosztásuk további elismeréséhez, ezért általános lehetőségeket nem használnak ki. Megint mások eddig sem mozogtak társadalmi körökben, most azután különösen nem vágnak erre, nincs ebben gyakorlatuk, nem ismerik az ezzel kapcsolatos protokoll és etikett szabályokat. Szintén megfigyelés, hogy ők általában szívesen beszélgetnek a sportról, ehhez kellene alkalmazkodni. A fő, hogy a férfiak is megtalálják a kötődési szálakat a társadalomhoz, a nyugdíjazásuk után is, és így elkerüljék azt, amit szintén kimutattak, hogy sokkal több a magányba süllyedt, depressziós az idős férfiak között, mint a nők között, és már említettük, hogy ennek az egészségre is negatív hatása van.

A piacon

Az időskorú népesség létszáma, Európában és hazánkban is, nőtt az utóbbi években és ez a növekedés töretlenül folytatódik. A létszámuk arra készíti az ipart, a kereskedelmet, hogy jelentős és önálló igényekkel rendelkező, fogyasztói rétegnek tekintse az időseket. Ez azt jelenti, hogy egyre több szolgáltatást találunk, amit üzleti alapon ajánlanak az időseknek, például megfiatalodást fizikailag, szellemileg, vagy a szex területén. Hatalmas piaci tényezővé vált a népességnek ez a csoportja, és majd a következőkben látjuk, hogy az üzlet jól fog alakulni a jövőben is. A szolgáltatások azon a területen terjeszkednek, ahol az igény találkozik az ajánlat anyagi hasznosságával (mármint a szolgáltató anyagi hasznáról van szó).

Mindenki szereti a csodákat, szeretne fiatal lenni valami lötyty hatására és ez nem is 21. századi vágy, mint tudjuk, az ősi időktől szeretnénk erőben és egészségben sokáig élni itt a Földön. Szeretnénk, ha ez megvalósulna, és mi a legegyszerűbb, ami igaz, pénzbe kerül, de semmi fáradság, ha bedobunk egy-két pirulát, vagy iszunk valami csodatévő lét. Amikor még aktív voltam, találkoztam egy amerikai hölgygel, aki a reggelihez 21 db bogyót kapott be, mindegyikről elmondta, hogy mire jó. Magamban kinevettem őt, most én 6 db bogyónál tartok (mentségem az, hogy én most idősebb vagyok, mint akkor ő volt) A pirulák, a zselék, a krémek,

a gyógyító lámpák és gyógyító ágyak stb., biztosan kellene és valóban fontosak, javítják az állapotunkat. A tudomány, a technika fejlődése szolgálja ezt a tömeget, igyekszik elviselhetőbbé tenni mindenki számára az időskort. A mindenki, nemcsak az idős embereket jelenti, hanem a környezetüket, a családjukat, a társadalmat összességében. Lehetnek negatív megjegyzéseink a családról, a társadalomról az idősök „befogadásával” kapcsolatban, de az biztos, hogy mindenki számára megnyugtató, sőt, örömteli állapot, ha a nagyszülők nem depresszióval küzdve egy kórházban, hanem vidáman, érdeklődve, egészségesen élik otthon az életüket. Mindenkit elér előbb vagy utóbb a lelkiismeret furdalás, ha ráébred, hogy ő is felelős a kellemetlen eseményekért. Jó lenne azt az arányszámot csökkenteni, ami szerint ma hazánkban a népesség 10%-át adják a 70 év felettiak, de a kórházi helyeknek a 25%-át foglalják el. Ha az üzleti alapon terjesztett termékek és szolgáltatások abba az irányba hatnak, hogy kevesebb idős ember kerüljön kórházba vagy gondozás alá, akkor megvan a helyük, az értelmük.

Sok statisztikai adat jelenik meg arról, hogy hányszor mennek havonta orvoshoz az idősebbek, mennyi gyógyszert szednek, milyen betegségek gyötrik őket a leggyakrabban. Életminőséget javító pirulákat készítenek, egyik héten az egyik divatos, a másik héten a másik, egy-egy csodatevő növény, gumó, só, tengeri származék képezik az alapját ezeknek a készítményeknek. Elterjedtek (elterjesztették) a különböző egészséget ellenőrző eszközök is, ma már van otthon vérnyomásmérő, vércukormérő, testzsír mérő, elemmel, vagy elektromosan működő mérleg, különböző lámpák, sugárzók, álmat biztosító matracok és ágyneműk és még sok minden más. Vagyis a kereskedelem egyes ágai már megértették, hogy az öregek hatalmas fogyasztói réteget jelentenek, akiknek van idejük végighallgatni egy-egy egészségről és annak megőrzéséről szóló előadást, akik valóban félnek attól, hogy betegek lesznek, félnek a betegségtől és a magánytól egyszerre és együtt, ezért, ha tehetik, költenek a felsorolt termékekre.

Természetesen nemcsak gyógyszerek és nem gyógyszer jellegű készítményekre tervezett a kereskedelem és az ipar, hanem mindenre, amivel az idősök életét megkönnyítik, de itt is szempont – természetesen, - hogy kifizetődő legyen a szolgáltató számára. A házhoz szállított ebéd, a házhoz szállított gyógyszerek, az interneten vagy telefonon történő rendelések, a szállodák nyugdíjasoknak szóló akciói, a megfelelő öltözködés, amely kinézetre is közelebb viszi az időskorúakat a fiatal korosztályhoz, a DVD-k stb.

Az öregeknek van olyan rétege, amely csak kismértékben vagy egyáltalán nem jelenik meg a piacon, az ide tartozóknak az anyagi helyzete ezt nem teszi lehetővé. A számláikat is csak támogatások igénybevételeivel, vagy családi segítség felhasználásával tudják kifizetni. Az ő helyzetük a legtragikusabb. Anyagi állapotuk egészségromláshoz, szellemi leépüléshez, teljes elbizonytalanodáshoz vezet, érzelmileg is szembe kerülnek a társadalommal, önmagukon nem tudnak segíteni.

Az időskorúak, a társadalomtól elvárják az anyagi megélhetésük biztosítását, megbecsülésre számítanak, tiszteletre, szeretetre, türelemre. Ezeknek a feltételeknek a biztosítása a társadalom érdeke is, mert csak így lehet csökkenteni az általuk elfoglalt kórházi ágyak számát, ezzel a kapcsolattal tudják hosszabb időre elkerülni a depressziót, a magány gyötrelmeit. Mindenki által elfogadott erkölcsi norma, hogy tisztelni kell a szülőket. Ennek a normának a betartásáért mi vagyunk a felelősök, mi, a társadalom tagjai, akik ebben az ügyben is, mint minden másban a közvéleményt kell, hogy képviseljük. Nem igaz, hogy a családi gondok senkire sem tartoznak, csak a családra. Ha nem tartatjuk be és nem tartjuk be a normákat, a társadalom

szétesik. Ha elfogadható az a szemlélet, hogy a család gondjait nem lehet egyenként törvényekkel szabályozni, akkor a társadalomnak mindezt az erkölcs eszközeivel kell megtennie. A helyzet sajátossága, hogy mivel egységes szervezetbe nem tartozó egyénekről van szó, ezért a támogatásnak, a segítségnek is egyedinek, egyéninek kell lennie. A segítség, amit a nyugdíjasok tudnak adni a társadalomnak szintén egyéni, egyedi és változó, függ az egészségüktől, a szellemi frissességüktől, és reméljük, kevésbé függ a személyes megbántottságuktól, vagy annak érzésétől.

Az is kérdés, hogy a jelenben nyugdíjas csak a társadalomra számíthat, anyagi megélhetéséről a társadalomnak kell teljes mértékben gondoskodni? Erre a kérdésre a későbbiekben nemmel fogunk válaszolni. A „nem” megértéséhez vizsgáljuk meg a számokat, a körülményeket!

Számok, százalékok

Minden eddigi tapasztalat szerint a társadalmakban az aktívak voltak többen a 65 év felettiekhez viszonyítva (az idős népesség aránya az aktívakhoz: idős népesség eltartottsági rátája) és ehhez alakultak ki az életviteli szokások és elvek is. Bár minden társadalom a fent említett normát, az idősek tiszteletének normáját, saját hagyományainak, életkörülményeinek, vallásának, szokásainak megfelelően tartotta be, de az alaphelyzet az volt, hogy az aktívoknak a gyermekek és nyugdíjasok ellátása volt az egyik feladata, vagyis a közös megélhetési feltételek biztosítása. Ebben a rendszerben a gyermekek és a nyugdíjasok létszáma úgy alakult, hogy a gyermekek sokan voltak a nyugdíjasokhoz képest (ezt írja le az öregedési ráta). Valószínűleg az idősek nagy tiszteletét magyarázza az a tény is, hogy kevesen voltak egy társadalmi közösségen belül, akik emlékeztek a régi időkre, akik sok-sok munkás év tapasztalatával rendelkeztek. Akár az eltartottsági rátát nézzük, akár az öregedési rátát az alap a társadalom teljes népessége. 1910-ben a lakosság (a mai területre számított) létszáma 7,6 millió volt, ami különböző zökkenőkkel és visszaesésekkel (I. és II. világháború, Ratkó-korszak stb.) tarkítva 1980-ra 10,7 millióra növekedett, innen szinte megállíthatatlanul csökken egyenletesen (pedig sokat beszélünk arról, hogy ez milyen nagy probléma) és 2010-ben 9,999 millióan voltunk. (Rovács, 2009))

Nézzük meg a két, már emlegetett ráta alakulását! Az idős népesség (65 év felettiek) eltartottsági rátájának alakulása csak az utóbbi években: 2000-ben ez a szám: 21,4%, 2011-ben ez szám már: 24,4%., 2017-ben 27,9 %. Az eltartottsági arány tulajdonképpen arra utal, ill. azt fejezi ki egy számmal, hogy alakult a népességen belül az aktívak és a 65 év felettiek aránya, durván megfogalmazva, hány öreget kell eltartani egy aktívnak, vagyis, hogy az aktív lakosságnak mekkora terhet jelent az időskorúak eltartása. A most említett számpár szerint az utóbbi évtizedben növekedett az a teher, amit az aktív lakosságnak el kell viselnie az öregek eltartásával kapcsolatban. Ennek a növekedésnek több oka lehet, az egyik az, hogy nőtt a 65 év felettiek száma, és/vagy csökkent az aktívak száma, például a népesség létszámának csökkenése miatt (is). Mint már utaltunk rá, de itt is megjegyezzük, hogy gyakorlatilag, a mindennapokat figyelembe véve valóban arról van szó, hogy az aktívak tartják el az öregeket. (A most nyugdíjasok aktív kori nyugdíj hozzájárulását az akkori nyugdíjasok eltartására fordították) Az utóbbi évtizedekben ez a helyzet kiélezett egy felfogásbeli vitát, amelynek témája, hogy ki tart el kit, ugyanis a mostani aktívak azt a társadalmat építik, amit az idősek „rájuk hagytak”, vagyis az ő munkájuk az alapja a mostaniakénak, még akkor is, ha a mostani már nem nagyon hasonlít a régre. Tudni kell, hogy a problémának nemcsak anyagi, hanem etikai vonatkozása is van. Egy társadalom társadalmi fejlettségét mutatja, ha az időskorúak

tiszteletét természetesnek, egyértelműnek tekinti, miközben elismeri, hogy az eltartásukról gondoskodnia kell. Észrevehetjük azt is, hogy a probléma akkor merül fel, amikor egy társadalom anyagi elszegényedése bekövetkezik, amikor az elszegényedés miatt megoldhatatlannak tűnnek az aktívakra „részakadt” eltartási feladatok. Ezen kell, hogy segítsen a morális hozzáállás. Az elszegényedés problémája nem a lakosság időskorúinak a felelőssége (csak), akkor sem, ha az elszegényedés már több éve sajnálatos tendencia. A kilábalást nem segíti, ha az idősök sokaságát felelőssé tesszük, éppen sokaságuk miatt. A megoldást máshol kell keresni. A megoldás felelőssége az aktívaké, mindenkit beleértve, de figyelembe véve, hogy vannak, akiket súlyosabb felelősség terhel, ha a feladatuk éppen a társadalom irányítása, gazdasági vezetése.

Az idősök létszámbeli növekedése az egyik gond, a másik, amelyik még demográfiai is súlyosbítja a helyzetet, az úgynevezett öregedési ráta alakulása. Az öregedési ráta megmutatja, hogy hogyan alakul az idősök létszáma a gyermekek (0-14 évig) létszámához viszonyítva. Ez az arány 87% volt 2000-ben, tizenegy évvel később (2011-ben) elkeserítő módon 115%-ra emelkedett, 2017-ben pedig már 128,5%. A szöveges értelmezés szerint tehát 2000-ben még több gyermek volt társadalmunkban, mint idős, de ez 2011-re megváltozott és már az öregek száma nagyobb a gyermekek létszámához viszonyítva. (Zárójelben jegyezzük meg, hogy a gyermekek eltartási rátája tizenegy év alatt 27%-ról 21,3%-ra esett vissza!) Hosszútávon ez a változás ad alapot a félelem, az aggodás elterjedésére, a reménytelenség, a kiábrándultság érzésének alapján kialakuló tehetetlenségre. Pedig a társadalom egészének, mindenféle különbségek nélkül, azt kell elvárnia, megkövetelnie a társadalom vezetőitől, hogy ne csak a jelennek dolgozzanak, hanem tegyenek meg mindent a társadalom jövőjéért, olyan szabályokat, törvényeket hozzanak, amelyek elősegítik, támogatják, és végül elvezetnek a gyermekek létszámának növekedéséhez.

Sajnos nem vagyunk egyedüliek a problémánkkal Európában, különösen Európa fejlettebb országaival viszonyítva. Például az öregedési index (2005-ben) Spanyolországban 116%, Olaszországban 135,2%, az EU15-re 104,3%, és az EU25-re éppen 100%. 2005 volt az éve nálunk is annak, hogy a fent említett változás (87%-ról 115% növekedés) elérte a 100%-ot. (www.tarsadalomkutatas.hu)

Vizsgáljuk meg az öregek (65 év feletti) csoportjának belső szerkezetét, ha nem is számokkal, hanem korcsoportok szerint! Ebben az esetben 5 évenkénti felosztást kell figyelembe venni. Ha összehasonlítjuk a különböző évek életfáit, akkor megállapíthatjuk, hogy az öregek csoportjában minden korcsoport arányosan növekszik. A korcsoportok szerinti létszámok azt mutatják, hogy egy csendes szűkülés figyelhető meg a korral előre haladva. Mivel 80 év felett már nincs további megosztás, így ennek a csoportnak a létszámbeli növekedése, az évtizedek múlását nézve, figyelemre méltó. Vizsgálhatjuk az öregek csoportját nemek szerinti felosztásban is. Megfigyelhetjük, hogy még 1960-ban ebben a korosztályban a nők a férfiak 180%-át tették ki ez a szám 2005-re és mostanára 160, 170%-ra csökkent, reméljük azért, mert a férfiak tudatosabban viszonyulnak az öregkorukhoz, mint 1960-ban. A százalékok szinte elhanyagolhatóak, ha azt mondjuk, hogy a nők közül lényegesen többen élnek meg a magas kort. Ebből nagyon fontos megállapításokat vonhatunk le a későbbiekre vonatkozóan, mint például, hogy továbbra is komoly feladatnak kell tekinteni a férfiak gondjait a nyugdíj után, valamint azt is, hogy a nők igényei még sokáig fogják uralni a piacot.

A saját egészségre vonatkozó nyilatkozatok érdekesek és az életszemléletre utalnak. A saját egészségi állapotáról a férfiak 18,7%-a nyilatkozta azt, hogy jónak, nagyon jónak ítéli meg, a nők közül ugyanerre vonatkozóan csak 10,6 %-nak volt hasonló véleménye. Azt, hogy rossznak, sőt nagyon rossznak tartják az egészségi állapotukat a férfiak 28,6%-a mondta, míg a nők közül 40,6 % nyilatkozott hasonlóan. Az érdekes és szellemes nyilatkozatok, túlmutatnak a tisztán egészségügyi problémákon, ugyanis a közhiedelem a férfiakat tartja ijedtebbnek, aggodóbbnak saját bajaikkal kapcsolatban. (Jó példa az előítéletekkel kapcsolatban) Talán idetartozó adat, hogy a nők minden korosztályban, (a fiatal korban is) több gyógyszert fogyasztanak, mint a férfiak. A betegségekkel kapcsolatos vizsgálatok egybehangzóan mutatják, hogy a nők és férfiak körében hasonlóan a magas vérnyomás a leginkább szenvedést okozó betegség.

Hogyan vélekednek ma (és miért) a nyugdíjasokról?

Többször felmerül(t) az a vélemény, hogy a társadalom öregei a felelősek a gazdasági nehézségekért. Ez a nézet teljesen megfelel a bűnbak keresésnek, a sztereotípiák egy gyakori felhasználásának. Mielőtt az öregeket illetett sztereotípiákról szó esne, fontos a sztereotípiák jellemzése, helyes, ha megismerkedünk a sztereotípiák sajátosságaival.

A sztereotípiák fantasztikus erővel bírnak. Azt, hogy a rövid és frappáns megfogalmazásoknak, a mások jellemzésére szolgáló (pozitív vagy negatív) kijelentéseknek mekkora az igazságtartalma, azt senki sem tudja megmondani. Nem lehet megtalálni azt az egyént, vagy csoportot és azt az időt vagy helyet sem, ahol megszülettek, megfogalmazódtak. A használatuk nem követel felelősséget senkitől, hiszen, ha én használok egyik vagy másik általánossá vált kijelentést valakik jellemzésére, akkor azt azért teszem, mert „mindenkinek” ez a véleménye, ezt hallottam másoktól, úgy értesültem, hogy ezzel mindenki egyetért. Valóban, a sztereotípiákkal foglalkozó kutatások, felmérések igazolták, hogy a megkérdezettek a kijelölt csoportra vonatkozóan jelentős százalékban, egyéneket egyenként megkérdezve is, áthárítja a felelősséget.

A sztereotípiák gyakran születnek ellenségképhez kapcsolódva, vagyis ekkor a kapcsolat az ellenfélség, az ellenségesség. Például, vannak terveink, úgyis, mint egyéneknek, és mint társadalomnak is. A jövő azonban kiszámíthatatlan, ezért előfordulhat, hogy a tervezett siker nem lesz akkora, mint amire vágytunk, vagy amit bejelentettünk, vagy még az is előfordulhat, hogy teljesen elmarad. Ki a hibás mindezt? Nem kell és nem is lenne értelmes, ha csak magunkat hibáztatnánk, de fontos lenne a helyzet alapos elemzése, a tényleges hibák feltárása – ez azonban nehéz és gazdasági eredménnyel nem kecsegtető feladat. A legkönnyebb, ha egyszerűen valakire/valakikre ráterheljük a felelősséget a sikertelenségért. Ők lesznek a bűnbakok. Ők lesznek azok, akik megakadályozták az előbbre jutásunkat, akik – valahol, valaki előtt - megvádoltak minket, akik gonoszak, akik valószínűleg az ördögöt képviselik stb. stb. Nem véletlen a múlt idő és a jövő idő ugyanabban a mondatban. Ugyanis a bekövetkezett kicsi siker gondolkodásra készítet (majd) és „megtaláljuk” azokat vagy azt, ami megakadályozta (a múltban) a sikerünket. Ebben a tényleges hamisításon túl még az is elkeserítő, hogy az ilyen körülmények között kialakult jellemzés, mint egy bélyeg rajta marad a megvádolton. Az ügy talán már régen megoldódott, de a kétes érvényességű vád éli önálló életét, mint sztereotípia.

A sztereotípiák arra is szolgálnak, hogy jellemezzék azokat, akik esetleg megfogalmazták és/vagy használják. Ha egy társadalomban állandóvá válik a bűnbakkeresés, mások alaptalan

megszólása, rágalmozása, akkor tudjuk, hogy ott baj van, nemcsak a sztereotípiák megalapozatlan használatával, sokkal mélyebb a probléma. Valahogy a siker elmaradt, és a valós okok feltárása félelmetes a mulasztók számára. Menekülési elvként elfogadták Rejtő véleményét, akinek hősei szerint az győz, aki először üt. Előre menekülnek, úgy vélik, (és mint tapasztaljuk a mindennapokban, de a történelemben is, nem alaptalanul), hogy a bűnbak felmutatásával megússzák a felelősségre vonást. Ennél is veszélyesebbek lehetnek a bűnbakkeresés érdekében megfogalmazott elméletek. Erről szól Orwell 1984 című könyve.

Meg lehet-e szabadulni a sztereotípiáktól? Nem valószínű, de nem is kell nagyon küzdeni ellenük, csak tudni kell, hogy mire lehet felhasználni ezeket, a sokszor szellemes megfogalmazásokat. Arra biztosan nem, hogy (ál)felelősökre mutassunk rá a használatukkal. A felelősök megkeresésére sokkal több munkára és szakértelemre van szükség, azt egy sztereotípiával nem lehet és nem is szabad megúszni, felelőtlenség lenne. Az igazi felelős megtalálása és előtte a megkeresése nem jár anyagi haszonnal, ráadásul lehet, hogy olyan felelős kerül fénybe, aki ezt szeretné megúszni. A bűnbak pont azt szolgálja, hogy el lehet mögé bújni, lehet, hogy nem éppen erkölcsös megoldás, de el kell ismernünk nehéz a hasznosságot és az erkölcsöt harmóniába hozni. Ez még „meg is érthető” és „menthető” ha egyénről van szó, de társadalmi méretekben megbocsáthatatlan. Nagy bajokat okozhatnak a felszínes megállapítások igazságként kezelése. Elveszítheti a társadalom a felelősség érzetét és esetleg otrombán, igaztalanul „old meg” súlyos problémákat. Ez a veszély jelentkezik a „nyugdíjas probléma” kezelésével kapcsolatban manapság.

Sajnos a tapasztalat az, hogy a sztereotípiák évszázadokra is megbélyegezhetnek egy csoportot és annak tagjait személyenként is. Ezzel beskatulyázhatnak embereket, elveszíthetik önmegebecsülésüket, kellemetlen helyzetbe kerülhetnek. Ez a veszély fenyegeti a nyugdíjasokat is a társadalomban – ezért tartjuk fontosnak erről beszélni. Egyik társadalmi csoport sem veszi a bátorságot, hogy szembeszálljon az évezredes etikai elvárással, hogy tiszteld szüleidet és nagyszüleidet, hanem kétes megalapozottsággal született bírálatokat hirdet a nyugdíjasokkal kapcsolatban. Megtámadja a nyugdíjasok (idősek) viselkedését, helyét a társadalomban. Az elszegényedés örvényébe került társadalomban nemcsak az a probléma, hogy a nagyszámú nyugdíjasnak ki kell fizetni nyugdíját és ez nehézségekbe ütközik – ennél súlyosabb gazdasági sikertelenségek (amelynek okait nincs lehetőségünk elemezni) vezettek el idáig. Ezeket a nyugdíj rendezés, vagy a nyugdíj karcsúsítása nem fogja megoldani, de még nem is segíti a megoldást, mivel a gazdasági élet egészen más területén születtek.

Milyen sztereotípiák hangzanak el az öregekkel kapcsolatban? Lassúak, körülményesek, szellemileg és fizikailag is elnehezültek, azt hiszik, hogy mindig igazuk van, mindenbe beleszólnak, begubóznak, mogorvák, akaratosak, sértődékenyek, nem törődnek semmivel, magukkal sem. Mindegyiket elfogadhatjuk, talán valakire érvényesek egyenként, csak az a baj, ha így együtt olvassuk, egy csokorba kötve a megjegyzéseket, akkor hirtelen egy mesebeli boszorkány jelenik meg előttünk. (Érdekes lenne tanulmányozni régi korok meséinek és mondáinak a történeteit az öregekről. Találunk világot megváltó, mindent tudó, nagyhatalmú, jóindulatú, sőt nélkülözhetetlen, ősz szakállú, élénk szemű, szép arcú bölcseket és gonoszágban eltorzult kegyetleneket, és mindenféle köztes jellemű időseket, mindegyikük közös jellemzője, hogy látványosan nem a társadalom sűrűjében élnek, de mégis nagy hatásuk van a jelenre és a jövőre is!)

Középkorúak a nyugdíjasokról

Az érzelmi problémák felmérése a legnehezebb feladat, ugyanis nem lehet matematikai eszközöket alkalmazni, amelyek remek illusztrációi lehetnek valós problémáknak (oszlopos grafikonok, körgrafikonok, számok összevetése elemzések során stb.). Természetesen a statisztikai, számszerűsített vizsgálatok nélkülözhetetlenek, és nagyon sok probléma előrejelzése ezek alapján történhet meg. Így például a legkülönbözőbb országokból és hazánkból is származó statisztikákból kiindulva, tudjuk már biztosan, hogy 20-30 év múlva a társadalomban sokkal több nyugdíjas (vagy aktív munkát nem végző) lesz, mint termelőtevékenységet folytató és ennek a kevés munkavállalónak kell majd ellátni az egész társadalmat, ami a mostani számítások szerint szinte lehetetlennek tűnik. Ezek a számítások és az erre épülő előrejelzések késztetnek arra, hogy előre gondolkodjunk a majdani 60+ korosztály együttes, vagy megosztott csoportjairól, felhasználva az idősök mostani társadalmi helyzetének elemzéséből származó tapasztalatokat.

111 fő 25 és 40 év közötti középkorút kérdeztünk meg a nyugdíjasokhoz való viszonyáról. Kíváncsiak voltunk arra, hogy ők maguk hány olyan embert tartanak számon a környezetükben, akik jelenleg már nem aktív dolgozók. A kérdőívben kifejezetten a nyugdíjasokra kérdeztünk, ugyanis úgy véljük, hogy ők vannak ebben a korosztályban (60+) legtöbben. Külön kérdéscsoport vonatkozott a családban élő nyugdíjasokra, a számukra, és külön a közeli környezetben élőkre, külön ezeknek a számára. Átlagban 10 nyugdíjast ismernek a megkérdezettek. A számnak csak a nagysága érdekelt, vagyis az, hogy ha valaki egy ilyen kérdést kap, gyorsan hány idős embert tud maga körül összeszámolni, akikre emlékezik, akikkel bármilyen laza, de azért kapcsolata van. Ezt a számot nem tartjuk rossznak. Megkérdeztük, hogy tudják-e, hogy az ismert nyugdíjasok mivel foglalkoztak aktív korukban. Még a családhoz tartozók (szülők, nagyszülők, nagynénik, nagybácsik) körében is gyakorta kaptunk olyan választ, amelyben elismerik, hogy néhány rokon életpályájáról nem tudnak, nem ismerik aktív korukban végzett munkájukat, még megnevezés szintjén sem. A környezetben élő nyugdíjasoknak körülbelül feléről nincs ilyen típusú információjuk.

Kérdeztük, hogy mit tudnak a nyugdíjasok jelenlegi elfoglaltságáról, hogy hányan végeznek jelenleg fizetésért valamilyen tevékenységet. A fizetésben nem tettünk különbséget, a rendszeres és esetenkénti anyagi ellenszolgáltatás között (számunkra most az elfoglaltság ténye volt fontos). Itt a létszámbeli számítás nem éri el az 1%-ot sem, vagyis a megkérdezett „fiatalok” úgy tudják, hogy ilyen kevesen dolgoznak fizetésért a nyugdíjasok közül. Fontosnak tartjuk azt a kérdést, amely segítségével az önkéntes munkában résztvevők számát igyekeztünk összegyűjteni. A 111 megkérdezett által figyelemmel kísért 1200-nál több nyugdíjas közül egyetlen hölgyre találtunk, aki, mint önkéntes dolgozik időnként. Nem a mostani helyzetet akarjuk minősíteni, csupán a későbbiek érdekében érdeklődtünk, de azért azt megjegyezzük, hogy a nyugdíjasoknak kicsi az esélyük a társadalom körforgásában részt venni. Ennek oka lehet az, hogy nincs erre lehetőségük, vagy a lehetőségek nem eléggé egyértelműek, vagy nem épült bele a társadalmi értékek közé a karitatív (segélyező, támogató, menedzselő) tevékenység fontossága. A továbbiakban erre még visszatérünk.

A fiatalok válaszaiból az is kiderül, hogy a körülöttük élő idősök otthon dolgoznak, segítenek a családnak, főznek, befőznek stb., nem járnak társaságba. Kevesen hagyják el az otthonukat azért, hogy hangversenyre, színházba, múzeumba menjenek. Az olvasást viszont mindenkivel

kapcsolatban megemlítik. Nagyon kicsi azoknak a válaszoknak a száma, amelyekben erre a kérdésre 0 megjelölést kaptunk.

A kérdőív végén van három nagyon fontos kérdés, amelyek egymással is összefüggnek, és hosszadalmas elemzést igényelnek. Az egyikben arra voltunk kíváncsiak, hogy a válaszadók ennyi nyugdíjast ismerve, találnak-e közöttük olyant és hányat, akiknek a nyugdíjas életét példának tekintik és hasonló nyugdíjas éveket szeretnének maguknak. Ezt a kérdést legtöbben kihúzták, jelezvén, hogy nincs másolható példa a környezetükben, de ha meg is adtak számot az maximum egy, holott az ismert nyugdíjasok száma, válasz adónként, 10-12 körül jár. A válaszok legalább azt jelzik, hogy a válaszadónak más elképzelésük van a saját nyugdíjas éveikről, mint ahogy azt a mai nyugdíjasok megélik. Feltételezzük, hogy nem arra gondolnak, hogy ők majd a mostani nyugdíjnak a többszörösét fogják kapni, és így nem szorulnak bele saját mikrokörnyezetükbe. Ha ez így van, akkor sürgősen információkat kell szerezniük, hogy realisabb alapra helyezhessék elgondolásaikat.

A következő kérdés így hangzott: „Ha egy nyugdíjas nehezen éli meg a nyugdíjas éveit (anyagilag, lelkileg), akkor – véleménye szerint ki a hibás

A társadalom (a kormány, az önkormányzatok stb.)

Ő maga (mert nem gondoskodott öregkori éveiről)

Közvetlen környezete (mert nem figyelnek rá)?”

A válaszolók közül 81-en (73%) nem húzták alá a középső alternatívát. A ma dolgozó korúak úgy vélik, hogy az egyén (a ma nyugdíjasa) régebbi döntései során nem követett el hibát, többek véleménye szerint ő nem felelős, azért, mert most nem élheti az „álom” nyugdíjas életét. Mivel a kérdés konkrétan nem utal a jelenre (csak az ige jelen idejével), általános jellegűnek tekinthetjük. Átgondoltan fogalmaztunk a kérdésben ilyen elmosódottan. A célunk az volt, hogy ne tegyük a válaszokat vádlóvá a jelenlegi állapotokat hibáztatva, de ne csúsztaskuk a semmitmondó általánosságok irányába se. A valósághoz való kötődését a kérdésnek a „véleménye szerint” betétellel igyekeztünk megvalósítani. Az erre a kérdésre adott válaszokat a következő kérdéssel együtt kell elemeznünk – úgy igazán tanulságos.

A következő tehát így hangzott (szintén jelen időben): „Véleménye szerint hogyan lehetne „megúszni” egy nyugdíjasnak az elmagányosodást, a társadalom periferiájára való kiszorulást?” A válaszok szinte minden esetben idealisztikus képet sugallnak. Kettő ezek közül: „Sűrűbben kell a családdal találkozni. Vinni kell a nagyszülőket kirándulni, nyaralni, sétálni, beszélgetni” „Integrálódás a nyugdíjas társadalomba, klubélet, számítástechnikai ismeretek elsajátítása – internet” A többi válasz is jelentős naivitást fejez ki, mondhatnánk, hogy érdektelenséget, gondolkodás nélküli válaszokat kaptunk, amelyek nem fejezik ki, a probléma iránti felelősséget. Többen javasolják, hogy a nyugdíjas járjon közösségbe, legyenek barátai, ha nincsenek barátai, akkor keressen magának, barátkozzon, keressen magának valamilyen tevékenységet. A válaszok legtöbbszöréből sugárzik, hogy fontosnak tartják, hogy a nyugdíjas legyen ott, ahol van, a társadalom egy elszigetelt szegmensében, ott alakítson ki magának egy megfelelő világot. Többen le is írták, hogy ne akarjon onnan kilépni, legyen „szemlélődő”. Egy válaszadó szerint a nyugdíjasok akaratosak, mindent jobban tudnak, nem lehet őket elviselni. (természetesen lehet igaza az egyéni tapasztalata alapján) – tehát maradjon a helyén, saját környezetében.

Ez a felfogás minden nyugdíjas számára sértő, de érthető. A társadalom egészében ma nem illeszkedik be a nyugdíjas. Mint láttuk, ennek az oka már a munkaképes korban megtalálható. Ha akkoriban a munka jelentette minden kapcsolat alapját, akkor honnan lenne a nyugdíjasnak társasága? Ő még magányosabban éli meg az atomizálódás következtében kialakult problémákat, mint a többiek. Hiszen kirakták a társadalomból. Csak arról hall, hogy mennyibe kerül éves szinten, havi szinten a nyugdíja a társadalomnak, hogy hány munkaképes keresi meg az ő nyugdíját, és mennyit költ az állam az egészségügyre akkor, ha ott a nyugdíjasok megjelennek. Arról nem esik szó a hírekben, hogy mennyire van szükség a tapasztalatára, a tudására, a gyakorlatára. Lehet, hogy nincs is szükség arra már? Ezt gyorsan tisztázni kell! Lehet, hogy ez is egy régi sztereotípiája? Lehet, hogy nem a tapasztalatukra van szükség, csak a jelenlétüknek kell természetes alapot biztosítani? Lehet, hogy egészen másként kell a társadalom hasznos tagjává válniuk, mint azzal, hogy régi tudásukat és gyakorlatukat hangoztatják (vagy egyesek szerint ezzel kérkednek). Lehet, hogy az a régen megszerzett tudás és az erre épült gyakorlat már nem jelent a társadalom számára értéket? Lehet, hogy a régen megalapozott tudás a mai generációnak olyan, mintha a középkori csizmakészítő céhek csizmakészítési technikájával mérnék a társadalmi értéket. (Azok a csizmák egy életre készültek – egyszer kellett megvenni és abban temették el a tulajdonost, de ki akar ma egy életen át egy cipőben járni, még ha az kiváló minőség is?)

Az utolsó kérdésre adott válaszok fényében jobban értelmezhetők az azt megelőzőkre adott válaszok is. Az utolsó előtti kérdés tehát az volt, hogy kit tart felelősnek a tipikusan „nyugdíjas” problémákért (az elmagányosodás, a társadalmi perifériára szorulás, majd a depresszió, elszegényesedés stb.) az államot, a közeli környezetet, vagy magát a nyugdíjast. A három „szereplő” valóban nem választható szét teljesen (ahogy a válaszok alapján is gondolhatjuk). Valamint az is világos lett, hogy az öngondoskodás szükségességét néhányan, (de csak néhányan) elfogadják, és ezt egyértelműen meg is fogalmazzák.

A felmérés ismertetése előtti oldalakon olvasható adatokra azért volt szükség, hogy lássuk, a társadalmaknak, itt Európában, egyre nehezebb kigazdálkodni a nyugdíjakat, és ha csak a létszámbeli összefüggéseket figyeljük, észrevehetjük, hogy eredménytelenségre van kárhoztatva a nyugdíjak jelentős emelésére törekedni. Ugyanakkor itt kell megjegyezni, hogy ezek a számok egyértelműen felhívják a figyelmet arra, hogy nem megoldás ebbe beletörődni, mert a társadalmaknak más eszközei is vannak a megfelelő életmód biztosítására, vagy legalább elősegítésére.

Visszatérve a felmérésünkhöz: amikor a kérdőívünkön feljegyezték, hogy az államnak jelentős szerepe kell, hogy legyen a nyugdíjasok helyzetének javításában, akkor mi olvasók már nem gondolhatunk csak az anyagi helyzet javítására, sőt arra legkevésbé (a fentebbi sorok olvasása után). Az állam felé más elvárásokat kell kialakítani. Ha a társadalomról van szó, természetesen nem léphet ki a nyugdíjasok helyzetének megbízhatóvá tételéből. De miért is nem? Mert az atomizálódott társadalomban – mint láttuk – alapvetően mindenki szabad, független, leginkább a nyugdíjas, mert nincsenek aktív kapcsolatai. Aktív korában eltartotta saját korának öregjeit, szervezeten, nem egyéni elhatározásból, hanem a nyugdíjrendszerhez tartozva. A lehetőségeknek megfelelően, valószínűleg az eddigiektől eltérő módon kell majd kifejeznie az „államnak” (kormányoknak), hogy a feladatot fontosnak tartja, és a nyugdíjasokat nem koloncnak tekinti, hanem a társadalomhoz szervesen hozzátartozó csoportnak.

Nem lehet arra számítani (kivárára építeni), hogy a 60+ csoport tagjai már éltek eleget, és ezt ők is elismerik, és majd szépen csendben eltűnnek. Ez a felfogás, - amelynek, el kell ismernünk, sajnos van bázisa – roppant gyermeteg elképzelés, nemcsak etikátlan, hanem ostobán fejezi ki a menekülést a problémától. Közben – lelkünk megnyugtatása érdekében - néha szervezünk egy-egy múzeumlátogatást, vagy elviszi a család őket sétálni (bizonyos kirívó esetben erre is szükség lehet!), de egyébként éljenek külön, elválasztva a társadalomtól, ne zavarjanak. Mint láttuk az adatok alapján az életkor fokozatos kitolódásával és a demográfiai következmények eredményeként e réteg létszáma növekszik, és fizikai állapota megközelíti (korának megfelelően) a kifogástalant. Évtizedekig akarnak még élni, egészségben, szellemi frissességüket megőrizve, a társadalom tagjaként. A társadalomban a kulturális terület legfontosabb fogyasztója lesz ez a csoport és a politikai élet megkerülhetetlen tényezője – ennek felismerésén nyugszik a nyugdíjasok komfort érzése. Nem arról van szó tehát, hogy a 60+ előtti korosztálytól veszik el az életteret, hanem arról, hogy egyre növekedő csoporttal kell számolni, akiknek fogyasztói igénye a létszámnövekedéssel, de a meghosszabbodott életciklus miatt is növekszik. Ez egy olyan helyzet, amire eddig még nem volt példa, tehát olyan megoldás kell, ami eddig még nem fordult elő.

A családnak, a közvetlen környezetnek - egyértelműen kiderült a válaszokból, - hogy van felelőssége a nyugdíjasok komfort érzésében. A megoldás mindig egyedi volt, a régebbi korokban is. Az általános elvek (Tiszteld szüleidet!) napi, gyakorlati megformálódása következik a társadalom működéséből. Ha a társadalom megtalálja a választ a nyugdíjasok, öregkorúan természetes jelenlétének elfogadásához, akkor a családok számára is egyszerűbb lesz a kapcsolat megformálása. Ha a társadalom elfogadja a nyugdíjasait, és a nyugdíjasok megtalálják a harmonikus egységet a társadalommal, vagyis nem tolódnak ki és tolják ki magukat a perifériára, akkor a kisebb csoportba való működés is harmonikusabb lesz. Persze el lehetne képzelni egy fordított építkezést is, mi azt tartanánk természetesebbnek, de erre a következő kérdőív elemzésekor visszatérünk.

Marad annak vizsgálata, hogy mit tehet a ma középkorú a saját nyugdíjas éveikért? Egy olyan szemléletmódot kell megtalálnunk, megtanulnunk, és a gyakorlatban alkalmazni, ami, egyelőre, nem jellemző. A most nyugdíjasok körében, (mint ahogy az a kérdőív első feléből kiderül, de mindenki gyakori tapasztalata szerint is) az öngondoskodás nem általános. Öngondoskodást széles értelemben használjuk, vagyis az önálló élet megszervezéséről, az élethelyzetek önálló értékeléséről, a lehetőségek és kívánalmak egységben tartásáról van szó. Az öngondoskodás, ha van is, csak szűk környezetben belül érvényesül. A nyugdíjas remekül be tudja osztani idejét, energiáját a házi munkában, a főzés, családsegítés (ha a fiatalok elfogadják, igénylik) problémáit megoldja, de a kicsi környezetben kívülre nem jut, beszűkül a működési köre és az érdeklődési köre is. Nagy a valószínűsége annak, hogy a mai középkorúak ezért nem találnak maguknak követendő példát a mai nyugdíjasok között. A nagy hatósugarú környezet kialakítása a mai nyugdíjasoknak nem gyakran fog sikerülni, mert fiatalabb korokban is kiskörben mozogtak, mint már volt róla szó, lekötötte őket a munkájukkal járó elvárások. Nincs gyakorlatuk a széleskörű kommunikációban, és azt megszerezni egy hátrányos helyzetben nehéz. A mostani középkorú tehát most kell, hogy szélesítse mozgás és érdeklődési körét. Most legyen erre ideje és energiája, és ami még ezeknél is sokkal fontosabb, legyen érdeklődése a világ eseményeinek összefüggései iránt. Ki kell magát vonni a rá nehezedő egységes véleményalkotás bűvköréből, és egyedinek kell lennie. Ezt követeli meg a

mostani önbecsülése, de ez ad alapot a későbbi érdekérvényesítéshez is. Az öngondoskodás nem szűkíthető le anyagi problémákra, sőt láthatóan életformát, életstílust követel tőlünk.

(Megjegyzés: Az önállóságra való törekvés, ha lassan is, de mint igény kibontakozik, különböző helyeken adódik erre lehetőség. Így például a civil szervezetek alapot, lehetőséget és feladatot adnak ahhoz, hogy egyénileg is észrevegyük a nehézségeket, a problémákat a társadalomban és azt is, hogy gondolkodjunk azon, milyen módon válhatnánk hasznossá. Valamint a vállalatok társadalmi felelősségének érvényesítése során kezd kialakulni ebben a rendszerben is az önkéntesség rendje, ami azt jelenti, hogy a vállalat által megadott lehetőségek között egyesek jelentkeznek egy-egy feladat elvégzésére, természetesen munkaidő után, esetleg akkor, amikor már nem tartoznak a vállalat kötelékébe)

Öngondoskodás és a fogyasztás

Gyakorta hallhatjuk azt a mondatot, hogy 'ezt a pénzt én kerestem meg, arra fordítom, amire akarom'. Ez így igaz mindaddig, amíg ezzel a „ráfordítással” nem keveri az egyén a környezetét, vagy a társadalmat jelentős kiadásokba (pl., a rendezetlen, átgondolatlan életmód következtében kialakult sérülések vagy betegségek). Bár sokat emlegettük eddig is, hogy az atomizálódott társadalom egyénei szabadok, ennek persze vannak határai. Érvényesek maradnak minden döntés követelményei, vagyis figyelembe kell venni a belső és külső feltételeket, vagyis ismerni kell magunkat és azt, hogy mit tehetünk meg a környezet adottságai között. A saját életünk szervezése, irányítása, kiteljesítése, vagyis az öngondoskodás tudatosságot igényel, nemcsak magunkra kell gondolni, hanem a sokkal szélesebb környezetre is. Az öngondoskodás egyik fontos jellemzője a tervszerűség, a következmények előrevetítése, térben és időben is.

Az öngondoskodás lényeges területe a fogyasztás jellegének kialakítása. El kell dönteni, hogy a fogyasztás során milyen elveket követünk, azt, hogy 'megérdemlem' a legdrágább dolgokat is, mert én egy kiváló ember vagyok, ez 'jár nekem', vagy ennek ellentétét a legolcsóbb termékek megkeresését, azokat, amelyek addig sem tartanak el, amíg használatba kerülnek. Az előbbi ugyanolyan pazarló, mint az utóbbi. A fogyasztásnak lehetnek tartós elvei és időlegesek is. Tartósnak tekinthetjük azt az elvet, amely szerint a vásárlás során különös gonddal vigyázunk arra, hogy olyan termékeket vásároljunk, amelyek a környezettel harmonikus kapcsolatban vannak, ahogy mondják, a környezetbarát fogyasztást tartjuk fontosnak.

Általános elvként fogalmazható meg a takarékoság, elkerülendő a hanyag gazdálkodás. Lehet, hogy az előző generációkra emlékezve jutnak eszünkbe jó tanácsok, takarékos módszerek az életvitel gazdaságos szervezésével kapcsolatban, vagy más kultúráktól kapunk tanácsokat, például az egészséges életvitel kialakításának elveihez.

Az öngondoskodás életforma, életszemlélet és életstratégia. „az öngondoskodás egy folyamat, amelybe az anyagi biztonság megteremtésén túl beletartozik az egészség tudatos megőrzése, vagy akár a környezettudatosság is. Miközben ennek szerepe felértékelődik – nem utolsósorban a válság hatásai miatt – nálunk még mindig nem veszi észre a társadalom többsége, hogy az olcsó pénz és a hitelből való finanszírozás kora lejárt. A lakosságnak az a harmada sem fordít figyelmet az öngondoskodáson alapuló életszemlélet és életstratégia kialakítására, aki ezt megtehetné. Pedig egyre inkább le kell számolni az állam szerepvállalásához fűzött illúziókkal.” Kesereg Kovács Antal az OTP Bank vezérigazgató-helyettese. (világszám.hu)

Az öngondoskodás nem csak egyéni érdek, bár az egyedisége céljaiban, indokaiban és módszerében is megjelenik. A takarékos ember, az egészségére gondosan és tudatosan vigyázó, életét jövőorientáltan berendező ember az egész társadalomnak hasznára van. Ezért hivatkozik sok dokumentum arra, hogy a fogyasztási szokásainkon kell változtatni, mert miközben a magunk számára kialakítunk egy gondosabb életformát, megtakarítunk energiát, nyersanyagot a társadalomnak és még a vegyi szennyeződés mértékét is befolyásolhatjuk. Ha a sok kár, ami eddig érte a környezetünket a fogyasztás hatására alakult ki, akkor természetes, hogy annak a stílusán kell változtatni, ami a bajt (elsősorban) okozta. Természetesen nem csak az egyes ember fogyasztásának új alapokra helyezéséről van szó, hanem minden fogyasztóra érvényes az elvárás, a vállalatokra is. Elgondolkodtató, hogy a Feladatok a 21. századra dokumentumban a funkcionális társadalmi csoportok jelentőségét elemezve megállapítják, hogy a fogyasztási szokások megváltoztatásának elsősorban a nők jelentik a bázisát, hiszen a háztartások irányítása, a fogyasztás feladattá szervezése a kezükben van. Ha a családban az idős hölgy gondoskodik a család tagjainak „fogyasztásáról” (lásd később a felmérésből), akkor ez a feladat nem szűnt meg a nyugdíjba vonulással, sőt felerősödött.

Csak az egyén rendelkezik olyan értékekkel, amelyek túlmutatnak a racionalitáson, és etikai alapon akadályozzák meg a környezet tönkretételét. A társadalomban, a termelés, a gazdasági élet szervezése során a racionalitás érvényesül és bizonyos szintig ez érthető is. Ebbe a rendszerbe belefér a környezetszennyezés, hiszen a termelés során a folyamat működésekor születnek szennyező anyagok, a szállítás esetében ugyanezt elmondhatjuk. Nem lehet szállítani anélkül, hogy ne szennyeznénk a környezetet. A folyamat már működik, leállítani veszélyes lenne (termék kiesés, munkahely megszűnés). A termelési folyamat nem lehet irracionális, de a következmények kezelése már függ az irracionális tényezőktől. Az egyén belső rendszerében fogalmazódhat meg (és reméljük, megfogalmazódik), hogy vannak folyamatok, amelyek működtetése nem éri meg, nekem, a többieknek és a társadalomnak sem, de leginkább nem éri meg a következő generációknak. Ebben az esetben meg kell válni a terméktől, lehet, hogy végleg, és az előállítás folyamatától is. Olyan erő, amely képes a társadalmi termelés racionalitásán győzni, olyan csak az egyes emberben van, és ez az erkölcs.

Az erkölcs nagy változáson ment keresztül a 20. században. Eddig csak az emberek egymáshoz való viszonyát vizsgálta, és csak olyan esetekben hozott döntést, ahol a szereplők emberek voltak. Ma már tudjuk, hogy a mostani helyzetben erkölcsi követelményeket figyelembe kell venni a természettel szemben, a jövő generációival szemben és a tudományok új eredményeinek felhasználása szempontjaival kapcsolatban is. Nagyon kiszélesedett az erkölcs által lefedett terület.

Az egyes emberben jelenlevő erkölcsi erőre van szüksége a társadalomnak a jövője, mindannyiunk jövője érdekében. Az ember akkor ismeri fel magában ezt az erőt, ha részt vesz a társadalom folyamatainak értelmezésében és megítélésében, például a civil szervezetekben végzett munkája során. Amikor rádöbben arra, hogy a saját életét is másként kell élnie ahhoz, hogy az egész társadalom megváltozhasson. Az öngondoskodásra képes embernek természetes, hogy a társadalomról is úgy gondolkodjon, mint ahol a takarékoság fontos, a döntések átgondoltak, a célok strukturált rendszert alkotnak, és érvényesüljön a jövőorientáltság. Ezt elvárja a társadalomtól és az államtól. Az elvárás nem csak passzív várakozás – reméljük – hanem a kölcsönhatásra alapozva változást hoz az egész társadalom életében. „Azokban a viselkedési módokban, amelyekben valaki az ízlést, az értékrendet, a közvéleményt alakítja, megragadhatjuk az egyéninek és a társasnak a találkozását. Olyan helyzetek, olyan pillanatok

ezek, amelyekben az egyén módosítja, személyiségének megfelelően átszínezi a készen kapott, az átvett társadalmi anyagot, anélkül, hogy ezt tudná: kicsit hozzáad, vagy kicsit elvesz belőle, árnyalja, hangsúlyozza, esetleg átalakítja az értékskálát.” – mondja erről a kölcsönhatásról és az egyén változtatási lehetőségeiről Mérei Ferenc a *Közösségek rejtett hálózata* című könyvében (Mérei, 1996: 10). Bár egyetlen dokumentum sem említi az idők kiemelkedő szerepét a társadalmi öfenntartásban, de biztosak lehetünk abban, hogy jelenleg is meglevő önkéntes aktivitásukat ki lehetne használni – előadások tartása, konkrét események szervezése, megvalósítása során. Számítani kell arra is, hogy a létszámuk növekedni fog, tehát a társadalmi öngondoskodás sikere tőlük is függ (ennek következtében saját öngondoskodási felfogásuk is fejlődhet)

Az öngondoskodás tervszerűséget jelent és jövőorientáltságot, valamint felelősséget magunkért, a társadalomért, a jövőért. Nem egyszerű! Van azonban a mindennapi életben megvalósítható gyakorlata az öngondoskodásnak, amit nem kell ennek a generációnak „feltalálni”, szerencsére, mert az öngondoskodás 70-80 évvel ezelőtt (a nyugdíjrendszer előtt és utána is egy ideig) még természetes életforma volt. Ezekre az időkre „visszaemlékezve” (és kik emlékezhetnek, ha nem az idők) lehetnek módszereink a takarékosagra, az egészségünk ápolására, saját magunk és környezetünk védelmére. Divatossá válnak a „nagy mama lekvárjai”, a takarításkor „nagy mamák” (a régi idők asszonyai) által használt anyagok, az egészségünket védő teák, fűszerek. Életstílus váltást követel tőlünk az öngondoskodás, de ezt már középkorúságunkban meg kell valósítani, mert a megvalósításra kisebb az esély, ha idős korban kezdünk hozzá. A kérdésekre adott válaszok alapján elmondhatjuk, hogy hatalmas lehetőséget hordoznak a társadalom számára az idők. A család, a társadalom, és az idők összefogásával egy harmonikusabb környezet jöhet létre, nemcsak az öregek számára, hanem mindenki kedvére.

A nyugdíjasok saját helyzetükről

Egy másik kérdőív megkérdezettei 60 év felettiek és nyugdíjasok. Őket is a kapcsolatok iránt faggattuk, de persze a fiatalabb generációval való együttműködésről elsősorban. 80 ember válaszolt a kérdéseinkre, kb. 100-nak vetettük fel a kitöltés lehetőségét, de néhányan elzárkóztak, mások nem adták vissza a kérdőívet. A megkérdezés a társadalom egy jellegzetes csoportjában történt, vagyis szociológiailag nézve a középosztálynak a városi részében, annak is a nagyvárosban élők körében, így Budapesten elsősorban, de Sopronban és Miskolcon őket is kérdeztünk. Elismerjük, hogy ez a réteg nem fedi le az országban élő 60 év felettiek problémáit, de mint minden társadalomban a 20. században a középosztály hordozza a jellegzetességek fő vonásait. Az ettől eltérő gondok is természetesen érdemesek kutatásra, de mint különös területet a specialitásukkal együtt kell vizsgálni (például, a segélyből élők, mélyszegénységben élők, vagy a luxusfogyasztók stb.) Vagyis azt állítjuk, hogy a középosztály hordozza a legáltalánosabb jellemzőket a nyugdíjas korban is.

Mindjárt a kérdőív elején ötévenkénti besorolásban jegyeztük fel a korcsoportokat és megállapítható, hogy 60-70-ig és 71-80-ig körülbelül ugyanannyi választ kaptunk, és csak 81-90-ig csökkent jelentősen a válaszadók száma, (a felére az előzőekhez viszonyítva). Ha kicsi is ennek a ténynek a bizonyító ereje, de legalább azt mutatja, hogy a középosztályban a nyugdíjasok száma az évek múlásával nem csökken rohamosan. Ez fontos akkor, ha visszaemlékezünk az előzőekben tett megjegyzésekre, amelyek szerint a nyugdíjas korúak

száma növekszik akár a gyermekek számához viszonyítjuk, akár a felnőtt (aktív) lakossághoz, és létszámukban jelentős tömeget képeznek a fogyasztás és a politika terén is.

A megkérdezettek egyharmada él egyedül. A kérdés bármilyen kapcsolatot megengedett, csupán arra voltunk kíváncsiak, hogy van-e társa a megkérdezettnek. Más felmérések szerint, azok élnek hosszabb ideig, akiknek van társuk – ez legalább nagy biztonsággal a férfiakra állítható. A mi kérdőívünk nem kérdezett rá a nemre, így ezt az állítást nem tudjuk igazolni, de megállapítható talán, hogy az egyharmad magányos időskorú legalább külön figyelmet igényel, ha nem is tartjuk tragikusnak ezt a számot.

A nemre szándékosan nem kérdeztünk rá, ugyanis az a tapasztalatunk, hogy abban a körben, ahol a vizsgálatunk zajlott, a férfiak jelentős mértékben részt vesznek a fiatalabbakkal való kapcsolattartásban. Más esetekben mi is fontosnak tartjuk a különbségtételt. Például abban az esetben, amikor az egészség védelmével foglalkozik egy vizsgálat, valóban a nők másként figyelnek az egészségükre, mint a férfiak – ezt érdemes külön és összehasonlítva elemezni.

A megkérdezettek mind nyugdíjjal rendelkeznek, ebből a szempontból is egy egységes rétegről van szó. Az előrejelzések szerint, éppen a nyugdíjat fenyegeti a veszély, ez a réteg lesz az, amelyikben leginkább előfordulnak majd olyanok, akik jelentősen kevesebb nyugdíjat fognak kapni, ha egyáltalán munkás éveikben erről gondoskodik valaki, a munkaadójuk, vagy ők maguk. Az előrejelezhető nyugdíj csökkenés ebben a rétegben veti fel leginkább az öngondoskodás feladatát. Ezért tartjuk megfelelőnek, hogy ezzel a réteggel foglalkozunk elsősorban. Ennek a rétegnek fognak leginkább megváltozni az életfeltételei, és ennek a rétegnek kíván komplex vizsgálatot a jövője. Az világos, hogy le kell mondani arról az alternatíváról, hogy nyugdíjmeléssel javítunk a helyzeten. Azonban fontos megfigyelni, hogy a mai nyugdíjas korú hová költi a pénzét. Ennek nemcsak fogyasztói sajátosságai hatnak az egész társadalomra, hanem az is komoly tény (a továbbiakban részletesen bemutatjuk) hogy a fiatalabb nemzedék jelentős anyagi és fizikai támogatóra talál ma az öregkorúakban. Ennek a támogatásnak az anyagi oldala fog elveszni azzal, ha a nyugdíjak csökkennek, nem lesz mivel támogatni a fiatalokat. A nyugdíj csökkenése tehát az egész társadalomra hatással lesz. Erre a fiataloknak is fel kell készülni, az ő esetükben is az öngondoskodás lesz a feladat. (Az előző kérdőív válaszai kapcsán már vizsgáltuk az öngondoskodás jelentőségét.)

A vizsgált korosztály 15%-ának van alkalmi (hetente, esetenkénti, sőt néhánynak mindennapi) munkája, amiért fizetnek. Ha arról az oldalról nézzük a dolgot, hogy jelentős a munkanélküliség, akkor ez a szám megfelelő. Nincs adatunk arra, hogy a többiek, a 15%-kon túl akartak volna dolgozni, de nincs lehetőségük, vagy maguk is úgy döntöttek, hogy visszavonulnak a munkaerőpiacról. A munkaképes korúak (aktívak) által kitöltött, az előzőekben bemutatott kérdőív válaszaiban, egyáltalán nem jelent meg ez a 15%. Ez a szám elég nagy ahhoz, hogy a különbség véletlen legyen. Arra véljük a különbséget, hogy a fiatalabbak nem sokat tudnak, vagy nem sok megfigyelhetőt és hasznos információt találnak a nyugdíjasaik életében.

A következő kérdés csoport arra vonatkozott, hogy a válaszadó kap-e segítséget a gyerekeitől (megkérdeztük a gyermekek és unokák számát is). Külön kérdésbe foglaltuk az anyagi támogatás iránti érdeklődésünket és külön a fizikait (bevásárlás, orvoshoz kísérés stb.). Anyagi támogatást a megkérdezettek 5%-a kap a gyermekeitől. A többiek megélnék a nyugdíjukból – a későbbi kérdések egyikével kapcsolatban erre még visszatérünk. Fizikai jellegű segítséget a

megkérdezettek egyharmada kap, ami azt jelenti, hogy van szoros kapcsolat a generációk között, legalább egyharmad arányban.

A további kérdések egy nagy csoportja (9.-től a 17.-ig) arra vonatkozott, hogy milyen segítséget nyújt az időskorú a gyermekeinek, esetleg fiatal családtagjainak, unokáinak. Megtudtuk, hogy az anyagi támogatás nagyon sokféle lehet. Van, aki lakás, kocsis és más nagyobb kiadás esetén segít a vágyak mielőbbi elérésében, mások rendszeresen fizetik ki a fiatalok számláit, ezzel segítve nem a vágyak elérését, hanem a mindennapi megélhetést. A családokon belül gyakori az olyan kiadás, amit sohasem számítunk ki tételesen, csak egyszerűen elköltjük az unokáinkra, gyermekeinkre. Erre külön felhívtuk a figyelmet, sokan elcsodálkoztak ezen a megközelítésen, pedig szerintünk ez jelentős összegre rúghat egy hónapban. Többen kijelentették, hogy erre még sohasem gondoltak és nem számították ki. A kérdés sem tért ki ennek összegére, csupán azt kérdeztük, hogy van-e ilyen anyagi teher a választ adó esetében. A figyelemfelkeltés hatására, a megkérdezettek egyharmada jelölte be ezt a formát is. 5 % volt, aki nem ad anyagi támogatást a gyermekeinek, unokáinak – pontosan annyian, ahányan kapnak anyagi támogatást a gyermekeiktől. (Ebből arra is következtethetünk – reményeink szerint, hogy mindenki átgondoltan töltötte ki a kérdőívet)

Mivel „divatos” probléma a hitelfelvétel, valamint annak visszafizetése, készletet éreztünk arra, hogy ezzel kapcsolatban is tegyünk fel kérdést. Megkérdeztük, hogy az idősebbek adtak-e a fenti támogató jellegű kifizetések mellett hitelt is a gyermekeiknek. Soknak tartjuk azt az 55%-ot, akik azt mondták, hogy adtak hitelt. Úgy véljük, hogy ez már valóban a fiatal generáció életvitelének sajátosságaira utal, és arra, hogy az idősebbek ezt a rendkívüli pénzköltést támogatják. Támogatják azt a felfogást, amit gyakorta lehet hallani, hogy „majd kifizetem az árát, de addig is használok, addig is a kényelmemet szolgálja”. A családi kapcsolatokra rendkívüli módon ránehezedik ez a hitelezés, ugyanis itt nagy valószínűséggel nincs visszafizetési határidő és más kényszerítő tényező, az idősebb ember számíthat arra, hogy az időt tekintve, rendetlenül kapja vissza a pénzét, ha egyáltalán visszakapja. Az 55% azt mutatja, hogy a ma-centrikusság erősebb, mint amennyire szükséges és indokolt lenne, és az idősök is támogatják ezt az elvet.

Az anyagi támogatással kapcsolatban még egy kérdés volt, érdeklődtünk, hogy megítélése szerint nyugdíjának hány százalékát költi a gyermekeire – mindent beleszámítva. Várhatóan újból megjelentek a öt százalékba sorolhatók, akik nem költenek semmit a gyermekeikre. A megkérdezettek 12 %-a mondta azt, hogy nyugdíjának kb. a felét költi a gyerekeire, unokáira. (Még szerencse, hogy megtehetik, de mi lesz a következő generációval, akikre most a szüleik költenek, azok miből fognak a majdani gyerekeikre költeni?) Elgondolkozhatunk azon, hogy egészséges-e az a társadalom, amelyben a fiatalok egyrésze a szüleik fél nyugdíjából él. A megkérdezettek egyharmada mondta, hogy a nyugdíj 10%-át költi a gyerekekre. Egy kicsi vagy közepes nyugdíjnak ez is jelentős része, figyelembe véve a gazdasági élet ellehetetlenülését. Viszonylag sokan nem válaszoltak erre a kérdésre (12%), valószínűleg soha nem gondolkodtak el ezen. Ők is biztosan költenek a gyermekeikre, hiszen a krónikusan visszatérő 5%-ról tettünk említést, vagyis ez a 12% azok közül került ki, akik a legkülönbözőbb segítési formákat előzőleg már bejelölték.

Fizikai jellegű támogatást 85% ad a gyermekeinek, vagy unokáinak, ebbe beleszámítottuk a főzést, nyaraltatást, különórát kísérelést és mindent, ami a szervezéssel, és a kivitelezéssel, a család körüli problémák rendezésével függ össze. Ebből következik, hogy az idősebb korúak

nincsenek egyedül – (a helyzetet figyelembe véve). Lehet, hogy a gyermekek, unokák messze laknak, de jelen vannak az életükben, egy-egy huzamosabb nyaraltatással, azzal, hogy számítanak a befőzés eredményére és mindenre, ami könnyíti a munkába járó fiatalok életét. Biztos, hogy a kimaradt 15 százalékba tartozók egy része is meg tudná találni a kapcsolat formáit.

Mivel az eddigi tapasztalatok szerint, a fiatalok anyagi támogatása jelentős, nem kell csodálkoznunk azokon a válaszokon, amelyek kimondják, hogy a fiataloknak szükségük van az anyagi és fizikai segítségre is, és nem tudnák a mostaninak megfelelő életmódot megtartani, ha ezt a segítséget nem kapnák meg. A megkérdezettek 50%-a válaszolta ezt. Nem csupán az anyagiakra kell gondolni. Ha valaki (a nagyszülők) nem tudnák a gyereket napközben ilyen és olyan órára kísérni, vagy nem tudnák ellenőrizni a tanulást, akkor ez a lehetőségek csökkenéséhez vezetne a fiatal szülők és a gyermek számára is. Figyeljünk fel arra, hogy az idősebb korúak szerint a gyermekeiknek, unokáiknak szükségük van a segítségre, az erre épülő kommunikációra! Meglepődünk, ha ezt a választ összevetjük a másik kérdőív azon elképzeléseivel, hogy a nyugdíjasokat a családnak sétáltatni kell. Vagy nem veszik észre a kapcsolatban levő lehetőségeket, vagy még nem találkoztak hasonló helyzettel, vagyis olyan esetekkel a saját életükben, amikor bizony elkel a családban az idősebbek segítsége. (Természetesen, hogy vannak olyan különleges esetek, amikor igen is az idősekről kell gondoskodni, betegség után vagy legyengült állapotban levegőn való sétáltatás során, jól esik, ha a gyermekei karjára támaszkodhat sétálás közben a szülő).

A kapcsolattartás érzelmi hátterét kutatva rákérdeztünk arra is, hogy az időskorúnak magának szüksége van-e arra, hogy segítséget nyújtson. A megkérdezettek 10%-a írta azt, hogy neki nincs szüksége arra, hogy tudjon segítséget nyújtani. Gondolni kell arra, hogy a válaszadók 3,5%-nak nincs gyermeke, de ezek közül 3 személy utalt arra, hogy a családban lévő fiatalokat támogatja, tehát a gyermektelenek egy része nem esik bele a 10%-ba. Végül is úgy kell értelmeznünk, hogy mi idősebbek is jobban érezzük magunkat, ha segíthetünk, ha ismerjük a gyermekeink, a körülöttünk élő fiatalok életét, problémáit, örülünk annak, ha segítségünkkel könnyebbé tehetjük az életüket. Természetesnek tartjuk, és könnyedén alkalmazkodtunk ahhoz a szerephez, amit az éppen időszerű társadalmi szokások és értékek kijelölnek, egyfajta mankót jelentünk a fiataloknak, és ezen keresztül az egész társadalomnak – ez a mi társadalmi szerepünk. Nem kívánunk ettől a szereptől megválni, nem szeretnénk magányosak lenni.

A 16. kérdés arra vonatkozott, hogy a segítségnyújtás során mit tapasztalnak az idősek, hogyan viszonyulnak ehhez a fiatalok. A válaszadók, tehát a segítséget nyújtók, 30%-a azt tapasztalta, hogy a fiatalok ezt a támogatást természetesnek tartják, és 55%-a rendelkezik azzal a tapasztalattal, hogy örömmel fogadják a támogatást. Ahhoz, hogy ezt megfelelően értékeljük, alaposabb és kimondottan erre vonatkozó felmérést kellene végezni. Pszichológiai tény, hogy az ember nem szeret hálás lenni, vagy legalábbis nem ismeri eléggé a hálának a hosszútávon működő kifejezési formáit, ezért egyszerűen nem fejezi ki azt. Ezt erősíti, hogy a szülőkkel szemben ritka a köszönet gyakorlása, és ez nem csupán a gyerekeink hibája, sőt. A szülőknek kellett volna megtanítani a gyermekeket az érzelmeinek kifejezésére. Az érzelmek nélküli, vagy azokat „titkoló” élet sivárrá válik, mindenki teszi a vélt vagy valós feladatait, és ha nem kap visszajelzést, nem tudja meg, hogy mi az eredménye a munkájának, elveszítheti a kedvét a szeretettel végzett (lehet, hogy nem tökéletes) munkától. Úgy véljük itt található egy pont, amelynek az elemző kidolgozása és a megfelelő formák kialakítása, használatának elsajátítása, a jövő egyik feladata lenne. Általánosságban elmondhatjuk, hogy amennyire az idősek

gondoskodásukkal körülveszik (a beavatkozás mellőzésével) a fiatalokat, olyan típusú figyelmet igényelnek ők is, és ebbe beletartozik a hála, annak felfogása, hogy a segítségük nélkül nehezebb lenne az élet.

Bár nem szándékozunk ezzel hosszadalmasan foglalkozni, de mégis meg kell említenünk, különösen a széleskörű hazai és külföldi szakirodalomra hivatkozva, hogy a segítség, annak adása és elfogadása körüli problémák, a pszichológusok szerint, a társadalom ma természetes atomizálódási folyamatával szemben megy. Az elszakadni vágyó (vagy külső hatásra ezt normálisnak tartó) egyén, fiatal számára pszichológiai problémákhoz vezethet, ha nem tudja megvalósítani az általa fontosnak tartott trendet az életében. A segítséggel létrehozott eredmény nem okoz igazi komfortérzést. Az eredmény mellett ott marad a függőség ténye, ami zavaró

A 17. és 18. kérdés a családon túli közösséghez való tartozás után érdeklődött. A válaszok gazdagságának lehetőséget biztosítva megkérdeztük, hogy tagja-e valamilyen csoportnak, baráti körnek, szakkörnek, szakmai társaságnak a válaszadó. Sajnos 60%-ban azt a választ kaptuk, hogy nem járnak ilyen szabadon szervezett csoportba. A megmaradt 40% viszont nagyon gazdag felsorolással élt, a turisztikai csapattól az énekkaron át, az egyházi közösséget, nyugdíjas klubbot, a művészeti köröket említették, (és még sok mást). Azt tapasztaltuk a két kérdőív adatainak az összehasonlításakor, hogy a nyugdíjasok sokkal aktívabbnak vallották magukat, mint ahogy ezt a fiatalok észrevették. Ezt támasztják alá a következő kérdésre adott válaszok is. A 18. kérdés arra vonatkozott, hogy bármilyen területen dolgoznak-e önkéntesként. Talán erre a tevékenységi formára jelenleg még nincs elég igény. Nem egészen 10% válaszolta azt, hogy szeretet szolgálatnál dolgozik, más formáját az ilyen munkának nem említették. A társadalmi igények feltérképezésére lenne szükség, és ezzel együtt a nyugdíjas korúak vállalkozási területeinek ismeretére. Ugyanakkor tudjuk, hogy más területen is fel lehetne használni az idősök aktivitását, például múzeumokban, sport rendezvényeken, a civil szervezetekben – és ez a felsorolás nem tekinthető teljesnek. Az ilyen és hasonló feladatok elvégzésére szüksége is lenne a társadalomnak. A kérdés az, hogy ki szervezze ezt meg? Arra már vannak ajánlatok, sőt tapasztalatok is (egyre több szervezettől), hogy a nyugdíjasoknak programokat ajánljanak. Tartanak előadásokat, múzeumlátogatásokat, szabadegyetemeket, szerveznek színházlátogatást, kirándulásokat. A szeretet szolgálatokon kívül nem tudunk olyan szervezetről, amelyek a nyugdíjasok által végzett munkát szerveznék meg, például ingyenes jogsegély szolgálat nyugdíjas jogászok segítségével, hátrányos helyzetű gyermekek korrepetálása nyugdíjas tanárok segítségével stb. Bármilyen ilyen jellegű tevékenység valamilyen infrastruktúrát igényel, tehát tisztán csak a nyugdíjasok ezt nem tudják megszervezni, hiszen éppen az jellemző rájuk, hogy a hivatalos szervezetekkel megszűnt a kapcsolatuk. Nem tudnak, például, termet (fűtést, világítást, takarítást valakinek fizetnie kell) biztosítani. Lehet, hogy az ezt megszervező vállalatnak, szervezetnek ez kiadást jelentene, de a vállalatok társadalmi felelősségvállalásának eszméjébe, de még a gyakorlatába is beleférne.

Az utolsó kérdés azt feszegette, hogy ez a mostani nyugdíjas réteg, milyen viszonyban volt az előző korosztállyal, a szüleikkel, rokonaikkal, amikor azok voltak nyugdíjasok. A válaszok szerint, a megkérdezettek 70%-a nem támogatta annak idején a szüleit anyagilag, de 30% igen. A mostani nyugdíjas korosztály fiatal korában többségében nem támogatta anyagilag a szüleit. A visszaemlékezések szerint, 30% adott támogatást, ez sokkal több ahhoz képest, hogy ugyanez a korosztály ma, a nyugdíjas éveiben, csak 5%-ban kap támogatást. Egyrészt megállapíthatjuk, hogy a mai nyugdíjasok régebben is és ma is, jelentős összeget fordítanak a

család fenntartására. A számok természetesen érthetők és reálisnak is tarthatók, hiszen az 1960-70-es években a kis nyugdíjat kapók száma nagy volt, tehát a támogatásra szükség volt. Ma viszont, mint azt az előzőekben láttuk, inkább a fiatalok fizetése, megélhetésre szánható forintjai mennyiségben, a kívánságok alatt van.

Nagyarányú eltolódás ez abba az irányba, amit az előző kérdések alapján is megállapítottunk, vagyis, hogy a mai munkaképes generáció életvitelével baj van, lehet, hogy nem tisztán az ő hibájukból. A fiatalabbak ma többet költenek, mint amennyit az anyagi helyzetük megenged, és ismerjük el, mi is támogatjuk ebben őket. Büszkék vagyunk arra, hogy a mi támogatásunkkal érik el a vágyaikat. Ők pedig, nem is tele aggodalmakkal, hanem szinte természetesen, elfogadják a segítséget, aminek valószínűleg az is az oka, hogy nem a lehetőségeikhez mérik az életvitelüket, hanem a választott csoport, a munkatársak, barátok életviteléhez. (Nagy valószínűséggel még nem is a hazai munkatársak, hanem a fejlettebb, gazdaságilag erősebb országokban élő szakemberekhez.) Senki sem akar elmaradni a kortársak által meghatározott életviteltől, mert fél, hogy akkor kiesik a csoportból. Lehetséges, hogy így egy eltúlzott, a realitásokkal nem számoló életvitel alakul ki. Ez a fogyasztás struktúrájában is torzulásokhoz vezet, ami nem lenne nagy baj, ha hosszútávon is lehetne biztosítani a fogyasztás szerkezeti változását. A társadalomban az egyre sűrűsödő válságok, azok feldolgozatlansága arra enged következtetni, hogy a gazdasági lehetőségeket meghaladó fogyasztás nagy valószínűséggel tarthatatlanná válik. Ez abban a korban fog bekövetkezni, amikor már a nyugdíjasok csoportját új egyének képezik majd, akik nem tudnak segíteni, mert az ő nyugdíjuk is megcsappan, sőt, nem is áll a rendelkezésükre, az állam már nem tudja biztosítani és mások sem foglalkoztak a nyugdíjuk majdani biztosításával – erre körülbelül 30-35 év múlva kerül sor.

Ma a nyugdíjasok biztosítják a társadalom szerkezeti aránytalanságainak elkendőzését – legalábbis abban a rétegben, ahol a vizsgálódásunkat folytattuk - kiegyenlítik a különbségeket. Akinek a keresete nem enged meg egy megfelelő színvonalat elérő életvitelt, azt támogatja a család, végül is, közös erővel meg tud felelni a vélt vagy valós kívánságoknak. Nagy szerkezeti szétválás várható a következő időkben, amikor mindenkinek a saját keresetéből kell megélnie. Lesznek, akiknek le kell mondaniuk az álmaikról, mert nem lesz, aki ahhoz fedezetet szolgáltatson. Mások, sokan, lesznek olyanok, akik meg tudják keresni a szükséges háttérrel biztosító anyagiakat. Nem lesz tehát egységes korosztály, lesznek, akik elszegényednek, mások felemelkednek. Erre kell felkészülni azoknak, akik majd a mai aktív időszakukból mennek nyugdíjba. Már munkás éveikben is elszegényedés jellemző rájuk, a mindennapi megélhetéssel kell foglalkozniuk, azt is a szüleik támogatásával tudják túlélni, a majdani nyugdíjas időszakra nem képesek, nem tudnak gondolni. Az állam nem tud majd nyugdíjat biztosítani számukra – lesz tehát a nyugdíjasok között egy jelentős, a mostaninál sokkal szűkösebben élő csoport (kb. 15-20 év múlva). Az ő esetükre gondolva az öngondoskodás kialakításának szükségességéről írottak falra hányt borsó.

Egy kis létszámú harmadik felmérés során 50 aktív fiataalt kérdeztünk meg arról, hogy véleménye szerint mitől fog függeni a nyugdíjas éveinek komfortja (megfelelő életvitel anyagilag és szellemileg is) 13 tényezőt soroltunk fel (a kiegészítést megengedve), ezek közül választva kellett meghatározni a válaszadó szerint fontos tényezőket. Arra voltunk kíváncsiak, hogy mennyire érzik a mostani aktívak, hogy milyen nyugdíjas évek várnak rájuk és azt majd milyen tényezők fogják meghatározni. A felsorolás megfogalmazása az előző két kérdőív tanulságai alapján történt. A megadott lehetőségek a következők voltak:

1. Az államilag biztosított nyugdíj nagyságától
2. A gyermekeiktől kapott anyagi és fizikai támogatástól
3. Saját maga által biztosított anyagi alap nagyságától
4. Nyugdíjas éveinek munkalehetőségétől
5. Az életének gondos tervezésétől, egészségileg (mozgás, étkezés stb.)
6. A munkás évei során kialakított gazdaságos életviteltől
7. A családért kifejtett tevékenységtől
8. Ha találok valami feladatot, aminek végzése során szükségesnek érzem magamat (fizetés nélküli munka múzeumban, segítő szervezet keretei között stb.)
9. Ha elég időt és pénzt fordíthatok kedvenc időtöltéseimre (utazás, színház stb.)
10. Ha teljesen önálló leszek, és azt teszem, amit akarok
11. Ha van lehetőségem a kapcsolatot fenntartani a nyugdíjazásomig végzett munkám szakmai köreivel, ismereteivel
12. Ha teljesen új (esetleg baráti) kapcsolatokat sikerül kialakítanom
13. Ha semmi mással nem kell foglalkoznom, csak a párommal és a családommal.

Örömmel töltheti el a témával foglalkozót, aki a gondolkodási stílus változását sürgeti, hogy nincsen baj, mert a 3. és 5. mondatot húzták alá legtöbbször, vagyis a saját maguk által biztosított anyagiakat és a jól tervezett életet tartják a nyugdíjas évek legfontosabb, megalapozó, lényegi tényezőjének. A gyermekektől kapott támogatásra kevesen számítanak (15%), de többen (a második kérdőív adataival összehasonlítva), mint ahány nyugdíjast anyagiilag támogatnak ma a gyerekei (ez 5% volt az előző kérdőív alapján). Arra kell gondolnunk, hogy vannak olyan egészséges, aktív középkorúak (fiatalok) ma, akik a szülők támogatását elfogadják, és arra számítanak, hogy idős korukban pedig a gyermekeiktől fogják megkapni a „szükséges” kiegészítést. Nem ilyen kölcsönösségi kapcsolatot tartunk egészségesnek a generációk között. Fontos észrevenni, hogy a nyugdíjra, mint fő megélhetési forrásra (1-es pont) még ma is 30% számít. A szellemi megelégedettséget biztosító feltételek szórása elég jelentős volt. A megkérdezettek fele szeretne nyugdíjas éveiben a családjáért tenni valamit (ez a korosztály elfogadja most azt, hogy a szülei segítsék!). Meglepően kevesen szeretnék a szakmai kapcsolatokat fenntartani, viszont szeretnék szabadságot, azt tenni, amit akarnak, a kedvteléseikkel foglalkozni, új barátokat szerezni. Ez utóbbi két megállapítás arra utal, hogy a mai aktívak egy része a nyugdíjas éveiket egy új életformának gondolják. Inkább a vágyak fogalmazódnak meg, inkább azt szeretnék megszerezni, vagy megélni, amiben most, aktív korukban – véleményük szerint – hiányt szenvednek (szabadnak lenni, kedvenc időtöltésemet gyakorolni stb.)

Ezen a kérdőíven szerepelt még egy kérdés, 0-1-ig terjedő szakaszon kellett egy pontot megjelölni, azt a pontot, amellyel jelölni kívánják annak valószínűségét, hogy számukra megfelelő nyugdíjas éveket sikerül megélniük. 10% szerint nincs esély arra, hogy megfelelően éljenek nyugdíjas korukban, 0,5 alatt (a 0 kivételével) jelölte az esélyét 40%, és csak 1 válaszadó mondta azt, hogy az ő élete meg fog felelni egy anyagiakban megfelelő, gond nélküli öregkornak. (20% nem válaszolt erre a kérdésre!)

Ezek a válaszok véleményünk szerint a teljes bizonytalanságot fejezik ki, és ez elég elszomorító!

Alternatívák a jövőre.

Milyen lehetőségek állnak előttünk, vagy úgy is kérdezhetjük, hogy a fentiek alapján kibontakozó kimondottan negatív jövőkép mellé, tudunk-e pozitívabbat megadni még akkor is, ha annak megvalósulási hajlamára vonatkozóan most nincs megfelelő biztosíték? Néhány mondatban foglaljuk össze az adódó negatív képet. A ma felnőtt korú csoport, a szülei anyagi támogatását jelentősen felhasználja életvitele biztosítása érdekében. A gazdasági válságok és más tényezők hatására, az állam igyekszik (nemcsak igyekszik) kihátrálni a nyugdíj biztosításából, ezzel az egyénre, esetleg vállalatára hárul a feladat. Ez nemcsak takarékos életvitelt kívánna ma, hanem a megszokott jelen-központú érdek érvényesítés helyett jövőorientált gondolkodást. Ennek ma széles körben nem látjuk jelét.

Egy középszintű alternatíva lehetne, ha az állami és szervezeti munkák során, őszintén és gyakran feltárnák a mai munkaképes keresők számára, hogy nehéz évek várnak rájuk nyugdíjas korukban. A megélhetésüket az állam, a kormányok, nem fogják támogatni. (Fontos feladat várna a civil szervezetekre és közöttük a legkülönbözőbb, nyugdíjasokkal foglalkozó szervezetekre a fent leírt helyzet tudatosítása során.) Egyik politikus sem vállalja fel, hogy a jövővel kapcsolatban negatív dolgokat mondjon, hiszen a következő választások alkalmával csak, a pozitív programokkal lehet nyerni. Folyik a jövő elkendőzése. Igaz, senki se mondja, hogy fel tudjuk emelni (vagy legalább is tartani) a nyugdíjakat (az éves infláció követésén túl), de nagyon sok területen a pozitív változásokat (vagy annak felfogott változásokat) hangoztatjuk (pl: megszűnik a munkanélküliség, olcsóbb lesz az energia, jelentősen fejlődik a gazdaság minden ága). Ennyi pozitív eredményes munka reményt ad arra, hogy a nyugdíjakkal sem lehet semmi baj. A valós helyzet az, hogy a mai gyermekek számára sem tud biztosítani az állam, jelentős életszínvonal emelést szolgáló munkalehetőséget (nagy valószínűséggel). Ha ezt számokkal alátámasztva a nyilvánosság elé tárnák, reményeink szerint elindíthatna egy fokozottabb jövőorientáltságot, aminek már a mostani életvitelre is pozitív hatása lenne. A bankok már ajánlanak olyan takarékosági formákat, amelyek során gyűjtött összeget, csak nyugdíjba vonulás alkalmából lehet kivenni – érdekes módon észrevéve, hogy az emberek nem rendelkeznek önállóan azzal a képességgel, hogy 10-20 évre előre folyamatosan gondoljanak, és azt elsődlegesnek tartásuk. Ha egyszer el is fogadják a takarékoság elvét, azt egy nagyobb vásárlás esetén szívesen háttérbe szorítanák.

Ez az enyhén pozitív alternatíva legalább az anyagi megélhetés biztosításával foglalkozik, de nem szóltunk a lelki kiegyensúlyozottságról. Feltételezhetjük, hogyha az öngondoskodás valamilyen szintje kialakul, annak pozitív hatása lesz a nyugdíjas kor lelki komfortjára is. Aki képes felnőtt korában tartósan (nem alkalomszerűen) foglalkozni a saját jövőjével, az a saját mindennapjait eredményesebben fogja megszervezni, még akkor is, ha elveszítette az előbbieken sokat emlegetett munkaköri társaságot.

Harmadik alternatívánk a társadalom gazdasági felemelkedésére számít – ennek van reális lehetősége, hiszen nemcsak mi, hanem egész Európa ezen fáradozik. Esetleges további technikai felfedezések az energiaellátás, a nyersanyag felhasználás, a szolgáltatások területén fontos szerepet biztosítana Európának a világpiacra, ez anyagi konszolidálódáshoz vezethetne. Ebben az esetben legalább a munkaképes keresők kerülnének jobb helyzetbe, és ez nyilván kihatna a nyugdíjasok életvitelére is. Legalább a fiatalok problémái nem nyomnák a vállukat, és tudjuk, ez nagyon nagy teher. A fiatalok jobb anyagi helyzete szellemileg is megnyugvást hozna. A nyugdíjas korosztály támogatására államilag, szervezetileg is több pénz, tőke jutna,

ami, ha nincs is magas nyugdíj, sokat jelenthet. A különböző szolgáltatások, egészségügyi ellátás, gyógyszerek támogatása pozitív hatású lehetne.

A negyedik, leginkább pozitív alternatívánk szerint, az állam a gazdasági felemelkedést nem csak az éppen jelenleginek tekinthető életvitel biztosítására használja, hanem kialakít egy hosszútávú tervet, amely szerint jelentős támogatási módokat dolgoz ki a gyermekek létszámának növekedése érdekében. Ebben az alternatívában az a nehéz, hogy ezt úgy kellene kidolgozni, hogy közben figyelembe vennék a nők társadalomban elfoglalni kívánt helyével kapcsolatos igényeket. Arra gondolunk, hogy a szingli életforma előnyeit kellene biztosítani a párban élők és gyermeket nevelők számára is. Ehhez tartalmilag jelentős, elterjedésében széleskörű szemléletbeli változásra van szükség. A játszóterek építése roppant kevés. Ez, és csak ez az alternatíva biztosítja a társadalmunk fennmaradását, hiszen a gyermekek létszámának további fogyása, tragikus helyzetet eredményezhet. A gazdasági vezetőknek el kell távolodniuk attól a szemléletmódtól, hogy az a legfontosabb, hogy ma meg legyenek elégedve az emberek. Úgy véljük, hogy az emberek sokkal jobban megértenék ezt az alternatívát, mint ahogy a politikusok hiszik és amennyire félnek ettől. Mindenkinek, vezetőknek és nem vezetőknek hosszútávon a gyermekek jövője fontos, de nem az egyenkénti biztosítás hozhatja a megoldást, hanem az, ha együttműködve, egyetértve a nemzet jövőjének fontosságát elismerjük.

Hogy melyik alternatíva fog megvalósulni, vagy az alternatívák által lefedett intervallumon belül hová esik majd a jövő tényleges arculata, nem tudjuk. Addig is ne felejtse el senki, most gyermek vagy felnőtt, politikus vagy más szakma elkötelezettje, nemre és vallásra, nemzetiségre való tekintet nélkül, hogy ő is szeretne megöregedni, hogy lássa a gyermekeit, az unokáit, az országot és benne mindenki boldogulását, de ezért most kell tennie, amikor már öreg lesz, akkor késő!

Felhasznált irodalom

Giddens, A. (1995): Szociológia. Osiris Kiadó.

Bródy, J. (1989): A magány www.zeneszoveg.hu/dalszoveg/5037/brody-janos/a-magany-zeneszoveg.html (letöltés: 2012 09.10.)

Dr. Boga, B (1995).: A társadalom különböző szektorainak szerepe az idősök életminőségének javításában. www.mek.hu (letöltés 2013. 11. 10) Konferencia előadás, Konferencia címe: Boldog öregkor? (Esélyek és kockázatok), Sopron (<http://www.sopron.hu/intranet/idosek/konf95.html>)

Enyedi, Zs.-Fábián, Z.-Sík, E. (2004): Nőttek-e az előítéletek Magyarországon? Társadalmi riport 2004. Budapest, TÁRKI, 375-399. o.

Ettől lenne boldog az időskor? Piac&Profit www.eletforma.hu/szemelyiseg/ime-ettol-lenne-boldog-az-idoskor 2013.szeptember 16. (letöltés 2013.10.29.)

Ezüstkor, Időskorúan Magyarországon 2004. (KSH) Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idos/idos04.pdf (letöltés. 2012. 09. 15.)

Faragó J. riportja Holtzer Péterrel: Robbanásra felkészülni! Vasárnapi Hírek 2013. december 1.

www.ksh.hu/thm/2/indi2_1_2.html (letöltés: 2014. 04. 10.)

Fukuyama, F. (2003): Poszthumán jövőnk. Európa Könyvkiadó

Füstös, L. és Szabados, T. szerk. (2006): Társadalmi Ábratár 2006. MTA politikai Tudományok Intézete, MTA Szociológiai Kutatóintézet,

Giddens, A. (1995): Szociológia. Osiris Kiadó.

Gondolatok idősödőkről és idősekről. Nemzeti Művelődési Intézet <http://www.mmikl.hu> (letöltés 2014. 01. 22.)

Hammer, E. (2013): A férfiak másképp öregszenek. Dialog Campus Kiadó.

Horváth, É.: Hamvában holtan. HVG, 2013. december 14. 64. old.

Mérő, L. (1996): Mindenki másként egyforma. Tericum Kiadó,

Murinkó, L.(2007): Életkor és szubjektív életminőség In: Az életminőség feltételei Szerk: Utasi Ágnes stb. MTA Politika Tudományok Intézete 2007. <http://mek.oszk.hu>

Nováky, E. szerk. (2010): Magyarország 2025. Gazdasági és Szociális Tanács, Budapest.

Rácz, N.: Sztereotípiák szerepe a bizonyítási eljárásokban Debreceni Jogi Műhely www.debrecenijogimuhely.hu

Riesman, D. (1973): A magányos tömeg. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest,

Rovács, B. (2009): Magyarország népességének változása 1910 és 2009 között (évek szerint) 2009. márc. 27. www.wikipedia.org/w/index.php?title=..... (letöltés: 2012. 09. 12.)

Saját öregkorunk elsikkad a mindennapi nehézségek között (felmérés) – ING Biztosító Zrt <https://www.ing.hu/public/content/2014-01-23-sajat-oregkorunk-elsikkad-a-mindennapi-nehezsegek-kozott> (letöltés 2014.02.03.)

Szászvári, K. (2011): Az idősödő munkavállalókkal kapcsolatos sztereotípiák (doktori értekezés 2011) pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15265/szaszvari-karina-phd-2011... (letöltés 2012. 12. 09.)

www.tarsadalomkutatas.hu/termek.php?termek=TABRA-A-095

u.a 077

u.a 047

u.a 052

u.a 046 (letöltés: 2012. 09. 12.)

A szerzőkről

Deák István okleveles közgazdász MBA szakon, okleveles közgazdász vezetés és szervezés szakon, okleveles logisztikai menedzser, CSR szakközgazdász. Logisztikai és raktározási vezető (Bebusch Hungaris Kft, Ortoszlány), több mint 13 éves különböző iparágakban szerzett operatív menedzseri tapasztalattal. 2012 óta végez publikációs tevékenységet, eddig 8 publikációja jelent meg. Fő kutatási területei a fenntarthatóság, CSR, globalizáció, különböző társadalmi jelenségek kialakulásának környezeti és társadalmi követelményei.

Dr. Györgypál Katalin Kijevben szerzett villamosmérnöki diplomát, 1972-ben. Ezt további két diploma megszerzése követte, majd kandidátusi disszertációt védett 1987-ben a politikatudomány (jövő kutatás) területén. Kultúra kutatással, szakoktatással foglalkozott/foglalkozik. 1994 óta 39 könyve jelent meg, közöttük több esszékötet. 1992 elején megalapította az Uránusz Kiadó, ugyanez év áprilisától a Kláris irodalmi-kulturális folyóiratot. 2007-ben megkapta a Magyar Kultúra Lovagja címet a hazai kortárs irodalom fejlesztéséért. Tagja a Krúdy Gyula Irodalmi Körnek.

Dr. Hullám István a Pécsi Orvostudományi Egyetem elvégzése után pszichiátriából majd neurológiából szerzett szakvizsgát. A Központi Honvédkórház Pszichiátriai Osztályán kezdte a tudományos kutató munkáját, majd 1989-ben főorvos lett a BM Központi Kórház Mentálhigiénés Osztályán. 2005-ben szerzett PhD fokozatot. Jelenleg a Rendészettudományi Doktori Iskola oktatója. 23 éve foglalkozik a Nihon Tai Jutsu/Ju Jitsu harcművészeti stílus gyakorlásával, melyből 3.dan mesterfokozattal rendelkezik. 2009-óta tagja az MTA Jövőkutatói Tudományos Bizottságának. Kutatási területe az alkalmazott pszichológia terén a fokozott és extrém stresszterhelések folyamatútvonalainak tanulmányozása kognitív idegtudományi megközelítésű modellek segítségével.

Dr. Juhász Zita a közgazdaságtudományok tudományágban PhD fokozatot szerzett okleveles közgazdász, 2008-tól közgazdász- tanár végzettséggel is rendelkezik. Egyetemi oktatói pályáját 2000-ben kezdte. jelenleg az Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Gazdálkodástudományi Tanszékének oktatója. Érdeklődése, tudományos kutatásai homlokterében a makro- és nemzetközi pénzügyek állnak. Jövőkutatással, gazdasági előrejelzésekkel is foglalkozva törekedett arra, hogy munkái jövőorientált szemléletben, a társadalomtudományi előrejelzések készítésének módszertani bázisát felhasználva szülessenek. Különböző elnyert pályázatok keretében a civil szervezetek, nonprofit gazdálkodók finanszírozásának problémáit is kutatta. Az oktatási és kutatási feladatok mellett a katedrán töltött évtizedek alatt jelentős oktatásszervezési tapasztalatokat szerzett.

Szegvári Gréta tanári szakon végzett 1999-ben a Magyar Testnevelési Egyetemen. Egyetemi éve alatt, mint ösztöndíjas, Németországban megismerkedett a vízben végezhető programokkal és a jelentőségükkel az egészség védelme és helyreállítása szempontjából. Elsőként vezette be hazánkban a vízitornát. Foglalkozik a módszert követő tanfolyamok népszerűsítésével, szervezésével és vezetésével. Tapasztalata, hogy a rendszeres sportolásnak pozitív hatása van az életvitelre, ezért célja a sport megismertetése és megszerettetése minden korosztállyal.

Tanner Fanni Pszichológus hallgató mesterképzésen az ELTE tanácsadás- és iskolapszichológia szakirányán. Az alapképzést a PPKE-n szerezte meg. Egyetemi tanulmányai mellett önkéntesként dolgozik egy alapítványnál, ahol autista gyerekek fejlesztése folyik. Részt vett traumafókuszú csoportokon, amelyek keretein belül szerhasználó nőknek nyújtottak segítséget. Ezt fogja folytatni és ebből a témából tervezi a szakdolgozatát megírni. A jövőben gyerekekkel szeretne foglalkozni, nekik kíván segítséget nyújtani.

Tóth Attiláné dr. a matematika és filozófia szakos tanár, a filozófia tudományok kandidátusa. Több hazai egyetemen, főiskolán (Budapesti Műszaki Egyetemen, Miskolci Egyetemen, Nyugat-magyarországi Egyetemen, Wekerle Sándor Üzleti Főiskolán) évekig tanított/tanít filozófiát, jövőkutatást, 20. századi technikatörténetet. Kutatási területe a jövőkutatás elméleti kérdései, a társadalmi csoportok jövőbeli sajátosságai, jövőorientációja. A Magyar Tudományos Akadémia Jövőkutatási Tudományos Bizottságának megalakulásától tagja és 8 évig titkára volt. Könyvkiadója, az Arisztotelész Könyvkiadó Bt., a tudományos tevékenységet támogatja már 20 éve. A tudományok területén szívesen végzett szervezési tevékenységet is a sok cikke és tanulmányainak elkészítése mellett.