

# A családtörténet-kutatás, mint az időskori szellemi és lelki egészség megőrzésének egyik lehetséges formája

## Family history research: a possible form of preserving the mental and spiritual health of the elderly



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Az előregedő európai társadalmakban egyre nagyobb jelentősége van az időskori mentális és fizikai egészség megőrzésének, a szellemi és testi fittség fenntartásának. A munka világából kilépő nyugdíjasok számára az egészség megőrzésének, a pszichés és lelki életerő, valamint a fizikai teljesítőképesség hosszú távú megőrzésének számos népszerű formája létezik, de a lehetőségek mindig tovább bővíthetők.

Az amatőr családtörténet-kutatás korábban nem látott népszerűségnek örvend napjainkban Magyarországon. A családi és személyes

múlt feltárása, a kutatás folyamata nemcsak aktív szabadidős tevékenységet, de komoly szellemi kihívást is jelent, mindemellett pedig a családtörténet-kutatás olyan közösségteremtő hatással is rendelkezik, amely közvetett módon erősítheti a családi és szociális kapcsolatokat, segíthet megőrizni identitásunkat, ápolni önismeretünket, és indirekt módon hozzájárulhat az időskori lelki és szellemi egészség, valamint aktivitás megőrzéséhez, illetve az életminőség javításához is.

**Kulcsszavak:** időskori egészségmegőrzés, szellemi és lelki egészség, családtörténet-kutatás, közösségépítés



### ABSTRACT:

The Western European societies are aging, therefore, protecting the mental and physical health of the elderly is becoming increasingly important. For retirees, who leaving the world of work, there are nowadays many popular forms of preserving their physical and mental health, psychological vitality, but opportunities can always be expanded.

Exploring the family and personal past, as well as the research process, is not only a perfect leisure activity, but also a serious in-

tellectual challenge. In addition, family history research has a community-building effect that can indirectly strengthen family and social relationships, help preserve our identity, and nurture our self-knowledge. In this way, family history research can not in a direct way contribute to the preservation of the mental and spiritual health and activity of the elderly, but can improve their quality of life, too.

**Keywords:** old-age health care, mental and spiritual health, family history research, community building

### BEVEZETÉS

Az európai társadalmaknak az elkövetkező évek, évtizedek során mind határozottabban szembe kell néznie a demográfiai idősödésből eredő hatásokkal és problémákkal (Semsei, 2016).

A várható élettartam növekedéséből, a gyermekvállalási hajlandóság csökkenéséből és a nyugdíjba vonuló korosztályok egyre nagyobb arányából eredően nemcsak a generációk közötti egyensúlyhiány megbomlásával kell számolni a jóléti társadalmakban, hanem az ezzel együtt járó mélyreható változásokkal is, amelyek a munkaerőpiaci, a szociális, egészségügyi, közművelődési rendszerekben, illetve a társadalmi integráció, a generációk közötti kapcsolatok különböző folyamataiban is éreztetik majd hatásukat (Gyarmati, 2009).

Napjaink előregedő társadalmában egyre hangsúlyosabb feladattá válik az időskori mentális és fizikai egészség megőrzésének elősegítése, az időskori életminőség javítása. A szakemberek számára az egyik legkomolyabb kihívást az időskori elmagányosodás, a depresszió jelenti, amely számos mentálhigiénés betegség, illetve ezzel összefüggésben akár fiziológiai, testi problémák előidézője lehet (Pék, 2014). Az elmagányosodás, a társadalmi és szociális elszigetelődés szempontjából az időskorúak vannak a legkiszolgáltatottabb helyzetben, hiszen közülük kerülnek ki a legtöbben, akik hosszú ideje özvegyen, család, gyerekek vagy barátok nélkül élnek az életüket, gyengülő egészségük révén pedig csökkenő szellemi és fizikai aktivitásra képesek. A megfelelően aktív és színes emberi kapcsolatok tehát fontos tényezőt jelentenek az életminőség formálásában (Patakiné Bősze, 2020).



Szerző:  
**FÜLÖP TAMÁS PHD**  
főiskolai tanár, rektor  
Neumann János Egyetem,  
Gazdaságtudományi Kar  
6000 Kecskemét, Izsáki út 5.  
rektor@uni-neumann.hu  
Tudományos tevékenysége:  
Társadalomtudományok,  
történettudomány,  
közösségszervezés  
Főbb kutatási területei: 19–20.  
századi gazdaság- és társadalomtörténet, családtörténet-kutatás, közösségszervezés



Rovatvezető:  
**DR. MAGYAR MÁRTON**  
egyetemi adjunktus  
ELTE Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet  
1117 Budapest,  
Prielle Kornélia u. 47–49.  
IT Campus F épület, 3. emelet  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció,  
turizmus, zene, tánc, színház  
Fotó: Hámori Zsófia



**1. kép: Családtörténet-kutató klub tagjainak látogatása az Országos Levéltárban 2017-ben.** Visit of members of the Family History Research Club to the National Archives in 2017. Fotó / Taken by: Pálfi István

A gerontológiai és társadalomtudományi szakemberek véleménye szerint az időskori életminőség megőrzésének, illetve a magányból és elszigetelődésből eredő mentális betegségek megelőzésének és kezelésének egyik legfontosabb módja a szellemi és fizikai aktivitás fenntartása, a társadalmi és szociális cselekvőképesség megőrzése, a társas kapcsolatok ápolása, a közösségi tevékenységformák gyakorlása.

Egyértelműen bizonyítható, hogy az elszigetelődés és a magány kevésbé alakul ki azoknál az időseknél, akik aktívan élik az életüket, önismerettel rendelkezve elégedettek önmagukkal, társas kapcsolatokat tartanak fenn, hobbijuk van, esetleg valamilyen önkéntes, közösségi tevékenységet végeznek, vagy képzésben vesznek részt. Valamint fordítva, a magány és a társadalmi elszigeteltség káros hatással van az időskori egészségre, vélhetően az életminőséggel (QoL), illetve annak romlásával is szoros kapcsolatot mutat, ám erre vonatkozóan további kutatások szükségesek (Beridze et al. 2020). Ezért is különösen fontos az életkornak is megfelelő,

a testi-lelki teljesítőképesség megtartását és akár fejlesztését is szolgáló időskori rekreáció.

Nem csak a mozgásos rekreációs tevékenységek, mint például a séta, az úszás vagy a természetjárás (Bősze – Fritz, 2011) fontos az idős korban, hanem a szellemi, vagy mentális, intellektuális aktivitások is nélkülözhetetlenek, amelynek egyik példája a családtörténet-kutatás.

## MÓDSZEREK

A hazai szerzők forrásain alapulva, valamint jó gyakorlatok bemutatásával a tanulmány célja elhelyezni a családtörténet-kutatást, mint rekreációs módszertani lehetőséget a szellemi rekreáció rendszerében, valamint az aktív idősödés koncepciójában.

## EREDMÉNYEK

Felismerve a társadalom előregedési folyamatából eredő problémák jelentőségét, nemzetközi szervezetek

által meghatározott alapelvek mentén született meg az ezredforduló környékén az aktív idősödés koncepciója (Udvári, 2013a,b).

Ennek az aktivitásnak gyakorlatilag minden olyan tevékenységet magában kell foglalnia, mely hozzájárul az egyén „jól-létéhez”, közvetett módon az időskorúak szűkebb és tágabb környezete minőségének fenntartásához, beleértve a társadalmi aktivitás számos formáját, a jogok és kötelezettségek gyakorlásától kezdve a fizetett munkán, a jótékonyágon és az önkéntességen át a kulturális és művelődési igényekig, illetve a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló tevékenységformákig (Walker, 2009).

A célorientált, pozitív gondolkodás pedig szintén lényeges, elemi elvárás lehet, hiszen erős kapcsolatban áll a jóléttel (Patakiné Bősze et al. 2020).

Az Európai Unió annak érdekében, hogy a demográfiai idősödés és az aktív idősor problematikájára felhívja a figyelmet, 2012-ben meghirdette a tevékeny idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás évét (Asztalosné Zupcsán, 2013).

Az aktív időskor koncepciója tulajdonképpen arra irányítja rá a figyelmet, hogy az időskorú emberek is képesek lehetnek aktív, tartalmas, a szűkebb és tágabb közösség számára hasznos életet élni, a munka világából kilépve is megtalálhatják új hivatásukat, szert tehetnek újabb ismeretekre, tudásra, nyitottak lehetnek a világ jelenségeire, képesek lehetnek alkotni, örömet szerezni, és önmagukat megvalósítva, személyiségüket kiteljesítve boldog, teljes és megelégedett életet élni. Erre jó példa akár a helyi közösségek életében az önkormányzatok által szervezett olyan szellemi programok, mint például kártyaparti, jóga-foglalkozások, társasjáték-összejövetelek stb. (*Patakiné Bósze, 2017*), vagy akár a levéltár-látogatás is. **(kép 1)**

A társadalmi integrációs folyamatban érintett szervezetek, intézmények és közösségek felelőssége, hogy képessé tegyék az idősebb generációkat arra, hogy egyénre szabott módon, ezeket a képességeket elsajátítsák, tehetségüket kibontakoztassák, illetve ezeket a tevékenységformákat átéljék és gyakorolják.

A tartalmas egyéni és közösségi tevékenykedés, a munka világából kilépő nyugdíjasok számára a megőrzendő szabadidő hasznos eltöltése, valamint a generációk közötti kapcsolatteremtés szempontjából egyaránt felértékelődnek a családtörténet-kutatás közösségteremtő, kultúráközvetítő, identitásmegőrző és rekreációs hatásai. Továbbá a családtörténeti kutatásban rejlik a nemzeti emlékezet megvalósulása, illetve általa a múlt gazdag és összetett újragondolása válik lehetővé (*Barclay – Koefoed, 2021*). A szellemi, lelki, fizikai aktivitást, továbbá a közösségi kapcsolatok ápolását és a személyes részvételt egyszerre igénylő amatőr családtörténet-kutatás közvetlen és indirekt módon is elősegítheti az időskorúak mentális, érzelmi és testi egészségének megőrzését, társadalmi integrációját. A napjainkban tapasztalható kedvező társadalmi, intézményi és technológiai környezetnek köszönhetően a család múltjának, származásának feltárására és az ősök felkutatására irányuló családtörténet-kutatás napjainkban egyre növekvő népszerűségnek örvend. Bár pontos statisztikai adataink nincsenek, de a levéltárakat

családtörténeti kutatások céljával igénybe vevő kutatók számából, illetve az amatőr családtörténet-kutatással foglalkozó egyesületek tagságából, valamint az egyre nagyobb létszámú, valós és virtuális közösséget alkotó önkéntes csoportosulások számából közvetett módon arra következtethetünk, hogy ma Magyarországon a családjuk múltját, családi gyökereiket kutatók lélekszáma több tízezerre tehető (*Fülöp – Török, 2016*).

Az amatőr családtörténet-kutatás a felmérések szerint – jóllehet vannak már nagyon szép példák a fiatalok körében is – annak időigényes, kitartó és szisztematikus kutató-rendszerező munkát elváró, távoli közgyűjtemények felkeresését is megkövetelő jellege miatt elsősorban az idősebb generációk szabadidős tevékenységének számít. A családtörténet-kutatás valójában azért lehet kiváló időskori rekreációs tevékenység, mert a család múltjának kutatása olyan izgalmas, gyakran egy kisebb „nyomozással” is felérő szellemi kihívás, amely nemcsak előzetes felkészültséget, folyamatos tanulást, új ismeretek elsajátítására irányuló nyitottságot igényel, hanem történelmi tudásunk, megértő, rendszerező és elemző képességeink, kutatómódszertani kompetenciáink fejlesztését is megköveteli. Az életútjának jelentősebb részét már maga mögött tudó idősebb generációk számára érzelmi szempontból is mind fontosabbá válik, hogy kiderítsék, kik voltak az ősök, feltárják, honnan jöttek elődeik, és számontartsák, kik a leszármazottaik, rokonaik. Eközben pedig számos dologra valóban maguk próbálnak visszaemlékezni, ezzel is edzésben tartva a memóriájukat.

A fenti sajátosságok figyelembevételével a szellemi rekreáció rendszerében (*Fritz, 2019*) a családtörténet-kutatás a „Kulturális” főcsoport „Szellemi” alcsoportjának, illetve a „Gyűjtő tevékenységek” alcsoportjának elemeként, valamint mint egyedi „Társasági, egyéni tevékenységek” példaként is azonosítható annak tükrében, hogy adott tevékenység végzése közben melyik terület dominanciája figyelhető meg.

A családtörténet-kutatás egyénre és közösségre gyakorolt kedvező hatásai között ki kell emelnünk, hogy a családi múlt feltárásával foglalkozók körében – a kutatási tapasztalatok,

praktikák, valamint az eredmények és élmények megosztása szándékával – gyorsabban alakulnak ki személyes kapcsolatok, barátságok, s az így létrehozott virtuális és valós társaságok, körök, szerveződések közül több nagyszerű, érzelmi kötődést adó, aktív közösséggé vált már az utóbbi időszakban. Erre talán jó példa lehet a Hetediziglen – családtörténeti kurzusok Budapesten (*MNL, 2020*), illetve a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Honismereti Egyesület családtörténeti kutatásokról tartott szakmai napja (*MNL SzSzBML, 2020*).

A családi kötelékek felkutatása általában együtt jár a szűkebb és tágabb családi kapcsolatok megerősítésével – nagycsaládi találkozók, összejövetelek szervezésével –, ami egyértelműen magával hozza az inter- és multigenerációs szolidaritást, a fiatalok és az idősek egymás iránti felelősségérzetének növekedését. **(kép 2)**

Mint minden új tevékenység, minden új „vállalkozás” megindításánál, valószínűleg a családtörténet-kutatás megkezdésénél is az első lépések megtétele a legnehezebb. Az idősebb generációk szempontjából talán az hat leginkább ösztönzőleg a személyes és családi múlt felkutatására, hogy a család, az ősök történetének feltárására irányuló szándék mindig erős személyes bevonódással jár, hiszen szubjektív érdeklődés jelenik meg a vér szerinti származás, az összetartozástudat révén, ami mindig összetett szellemi, érzelmi, kulturális élményt eredményez. Ha a szándék és igény megfogalmazódott, akkor már könnyebben rá tudja szánni magát az egyén arra, hogy kilépjen megszokott komfortzónájából, elinduljon egy konkrét cél felé, kezdjen el új ismereteket szerezni, könyvtárba, levéltárba járni, ossza meg tapasztalatait, sikerélményeit hozzátartozóival, szerezzen új ismeretségeket, barátságokat, és részévé váljon új közösségeknek. Mindez pedig motivációs tényezőt jelent az aktivitás fenntartásában, a személyes és családi múlt feltárása közben ugyanis nő az egyiűvé tartozás érzése, erősödik a kötődés, nemcsak a saját családhoz, hanem a szülőföldhöz, vagy az egykori ősök szülőföldjéhez és a nemzethez is. Szerencsére a családtörténet-kutatás terén az első lépések megtételét ma már számos tényező segíti.





**2. kép: A mezőtúri Bodoki Fodor Helytörténeti Egyesület: „Hetedízigen” – a családfakutatást napjainkban bemutató kiállításának megnyitója az Aba-Novák Agóra Kulturális Központban 2015. szeptember 21-én.** The Bodok Fodor Local History Association of Mezőtúr: „Hetedízigen” – the opening of the exhibition presenting family tree research nowadays at the Aba-Novák Agóra Cultural Center on September 21, 2015. *Forrás/Source: [http://mnl.gov.hu/file/ankk\\_jpg](http://mnl.gov.hu/file/ankk_jpg)*

A Covid19-járvány hatására az egyes hullámok alatt nem csak megszűntek/beszűkültek a hagyományos, „jelenléti” szellemi (és mozgásos) rekreációs tevékenységi formák lehetőségei, hanem a virtuális környezet, internet és otthoni elektronikus eszközök adta lehetőségek tárháza is kiszélesedett (*Gósi – Magyar, 2020a, b, Gósi – Magyar, 2021a*). Ennek egyik jellegzetes példája a virtuális színház (*Gósi – Magyar, 2020b, Gósi – Magyar, 2021b*), emellett az otthoni környezetben történő filmnézési lehetőségek bővülése is, nem csak a kínálat, hanem a kereslet (igénybevevők, előfizetők) számának tekintetében is (*Magyar, 2021*).

Az előző tevékenység-szintér áthelyeződés/kibővülés, a pozitív hozadékaival megfigyelhető a családtörténet-kutatás esetén is. A világhálón elérhető digitális tartalmak, családtörténeti feldolgozások és források, illetve kulturális értékek gyors ütemű bővülése, az internet és a közösségi média által biztosított kapcsolatteremtés lehetősége, valamint a helyhez és időhöz nem kötött kommunikációs formák és kutatási lehetőségek terjedése rendkívül előnyös környezetet biztosítanak az amatőr családtörténeti kutatások számára (*Hartai, 2017*).

Mindemellett a szabadidős célú, „amatőr” családtörténet-kutatás nemcsak a családi és az intergenerációs kapcsolatok ápolásának kedvez, de nagyszerű lehetőség az azonos érdeklődési körrel, azonos célokkal, hasonló

értékrenddel és megegyező érdekekkel rendelkező társadalmi csoportok számára, hogy összetartozástudatukat kifejezve, cselekvő, együttműködésre képes közösséggé formálódjanak. E tevékenységet pedig a közgyűjtemények és a közművelődési intézmények – mint a helyi és nemzeti kultúra és a műveltség közvetítésének, a közösségek szervezésének meghatározó szereplői – ma már számos formában támogatják (*Fülöp, 2017*).

Az amatőr családtörténeti kutatók a múlt emlékeinek megőrzésével, a lokális és családi összetartozástudat gondozásával, a hagyományok tiszteletével, aktív időtöltésre ösztönző közösségteremtő hatásukkal nemcsak egyértelműen társadalmi, kulturális értéket teremtenek, de az azonos célokkal, értékrenddel és közösségtudattal rendelkező klubok, csoportok létrejötte révén a társadalom önszerveződése, az aktív és értékközpontú közösségi cselekvés szempontjából is nagy jelentőséggel bírnak. Számos vizsgálat rávilágított már arra a tényre, hogy a szociális tudat, az összetartozás érzése és a valahová tartozás élménye kedvező hatással lehet az elmagányosodástól szenvedő társadalmi rétegek életminőségére, a szellemi aktivitás fenntartására és a mentális egészség megőrzésére. Hiszen a működőképes emberi közösségek nemcsak önmaguk létén túlmutató értéket teremtenek, hanem hozzájárulnak a társadalom tagjainak szellemi és kulturális jólétéhez, és ez által a társadalmi tőke megerősítéséhez.

A családtörténet-kutatás általában kiterjedt helytörténeti és társadalomtörténeti kutatást is igényel, hiszen ahhoz, hogy megértsük családjunk múltját, fel kell tárunk azt is, honnan, mely településről, milyen környezetből származunk, így a családjuk múltja iránt érdeklődők a helyi értékek megőrzésében, a lokális identitás, a nemzeti összetartozástudat megerősítésében is szerepet vállalhatnak. A család múltjának kutatása és az általa feltáruló helyi, illetve nemzeti múlt erősíti az egyén származástudatát, az együvé tartozás, a szülőföldhöz, illetve az ősök szülőföldjéhez és a nemzethez való kötődés érzését.

A családtörténet-kutatók feltáró és gyűjtőmunkájukkal – megfelelő szakmai segítség mellett – hozzájárulhatnak a közös nemzeti kulturális kincs megőrzéséhez, a szellemi és tárgyi kulturális örökség gondozásához, a helyi értékek beazonosításához. Mindemellett a családtörténet-kutatók – az általuk feltárt, olykor nehezen hozzáférhető források, tárgyi emlékek összegyűjtésével, megosztásával, az általuk szervezett rendezvényekkel, programokkal, kiállításokkal, és közösségi információs, kultúraközvetítő hálózatukkal – a hivatásos történetírók, a közművelődési intézmények és közgyűjtemények munkáját is segíthetik, és hozzájárulhatnak az objektív és hiteles történettudományi, társadalmi, kulturális ismeretek széles körű terjesztéséhez.

Gazdag és tartalmas kulturális élményeket kínálnak a családtörténet-kutató egyesületek, helyi klubok által szervezett közös kirándulások, közgyűjtemény- és intézménylátogatások, a határon túli magyar vonatkozású családtörténeti források, valamint az ősök származási helyének, a család egykori lakóhelyének felkutatására irányuló városlátogatások. A közösséggé formálódást segítik a klubok által szervezett, tudományos szakemberek, kulturális intézmények munkatársainak bevonásával zajló, kutatómódszertani segítséget nyújtó ismeretterjesztő előadások, konferenciák is. Az egyéni kutatásokon túl pedig a szabadidő aktív és hasznos eltöltésének, a közösségi együttműködésnek szép megnyilvánulását jelenti, amikor a családtörténet-kutató



**3. kép: A „Jövönk kulcsa a múlt” című II. országos családtörténeti konferencia Szolnokon, 2017. október 12.**

The “Key to our future is the past” National Family History Conference in Szolnok, October 12, 2017.

Forrás/Source: [http://mnl.gov.hu/mnl/jnszml/galeria/jovonk\\_kulcsa\\_a\\_mult\\_2\\_csaladkutato\\_konferencia\\_szolnokon](http://mnl.gov.hu/mnl/jnszml/galeria/jovonk_kulcsa_a_mult_2_csaladkutato_konferencia_szolnokon)

közösségek klubfoglalkozások, özszejövetelek révén biztosítanak lehetőséget egymás kutatási eredményeinek, tapasztalatainak megosztására, megbeszélésére. Az utóbbi évek nagyszerű kezdeményezései között ki kell emelnünk a közgyűjtemények, adatbázis- és könyvkiadók, családtörténet-kutatással foglalkozó szervezetek és egyházi gyűjtemények közreműködésével megrendezésre kerülő, az amatőr családtörténet-kutatók munkájának támogatására rendezett országos családtörténeti konferenciákat, valamint a kutatómódszertani segítséget nyújtó kiadványokat (Ari *et al.*, 2017).

A jó gyakorlatok sorában említhetjük a Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Megyei Levéltára 2015. évi konferenciáját (MNL VEML, 2016), valamint a szintén ebben az évben első alkalommal (Ari, 2015), majd 2 év múlva már második ízben megrendezett „Jövönk kulcsa a múlt” országos családtörténeti konferencia és workshopot, amelynek szervezői között a Neumann János Egyetem is megtalálható (Újkor Alapítvány, 2017). A MNL VEML (2019), a MACSE (2021) Bács-Kiskun megyei családfakutató csoportja által szervezett szakmai est, valamint a Kállay Gyűjtemény (2021) online facebook-konferenciája is bővíti a lehetőségeket. További előadásokra láthatunk példát az AKuFF (2022), azaz a Magyarországi

Németek Családfakutató Egyesülete (Baja) szervezésében. **(kép 3)**

## KÖVETKEZTETÉSEK

Érdeemes kihangsúlyozni, hogy a családi múlt feltárására irányuló tevékenység a társadalmi és kulturális tőke aspektusából is rendkívül összetett hatásokkal rendelkezik. Ugyanis a család történetének kutatása, a közösségi múlt feltárása közvetlenül is hatással bír a társadalom legfontosabb szervezeti egységére, a családra. Nemcsak erősíti a család intézménye iránti elkötelezettséget, de növeli a családi összetartozás érzését, hozzájárulhat a szétszóródott családtagok felkutatásához, a családok újbóli egyesítéséhez, narratív jellegénél fogva segíti a családtagok által átélt történelmi traumák, személyes kudarcok feldolgozását, kibeszélését. Mindez pedig – erősítve a generációk párbeszédét – viselkedésmintát közvetíthet, pozitív energiát jelenthet a fiatalabb generációk számára.

A családtörténet-kutatás – a közösséghez tartozás élményén túl – maga is közösségteremtő és kultúrákövetítő erővel bír, s ha ezt a tudományos, oktatási, kulturális és közművelődési intézmények, közgyűjtemények is felismerik, illetve támogatják, akkor jelentős eredmények szülehetnek nemcsak a közösségi élet, a különböző

generációk és társadalmi rétegek együttműködése, hanem a kultúra közvetítés, az ismeretterjesztés és a művelődés terén is, hozzájárulva a társadalmi tőke megerősödéséhez, amelyre társadalmi, gazdasági, fenntarthatósági kihívásokkal küzdő világunkban komoly szükség van.

A családi és helyi múlt feltárására irányuló tevékenység hozzájárulhat a személyiség fejlődéséhez és kiteljesedéséhez, az aktív polgársághoz, a társadalmi beilleszkedéshez és a közösségfejlesztéshez.

Az egyén, a családkutató szempontjából a család múltjának, a családtagok életútjának feltárása, értelmezése – mindemellett, hogy megértésre, toleranciára is ösztönöz – segítheti a megfelelő önismeret, a helyes önkép kialakulását.

A családi közösséghez tartozás élményének az identitás megerősítésében, a társadalmi normák és szerepek továbbörökítésében, a szocializációs és társadalmi beilleszkedési folyamatban is meghatározó szerepe van. Ezért a családtörténet-kutatás – mint szellemi, kulturális kihívás, és mint kitűnő időskori rekreációs tevékenység – nemcsak történelmi, helytörténeti, néprajzi ismereteinket bővíti, de mint szellemi és fizikai aktivitásra, közösségi cselekvésre ösztönző tevékenység, hozzájárulhat a mentális, lelki és testi egészség megőrzéséhez, életminőségünk javításához.



## IRODALOMJEGYZÉK

- AkuFF – Magyarországi Németek Családfakutató Egyesülete (2022): Előadások. From: <https://akuff.org/index.php/ekoadasok>
- Ari, I. – B. Sipos, G. – Kollega Tarsoly, I. (Szerk.) (2017): Kis füzetben nagy segítség családkutatáshoz 3. Aba-Novák Agóra Kulturális Központ, Szolnok
- Ari, I. (2015): Jövönk kulcsa a múlt – Országos Családtörténeti Konferencia Szolnokon. Redemptio. 22. 5. 17. o. From: [https://jaszmuzeum.hu/sites/default/files/redemptio\\_2015\\_05\\_okt\\_28oldallq.pdf](https://jaszmuzeum.hu/sites/default/files/redemptio_2015_05_okt_28oldallq.pdf)
- Asztalosné Zupcsán, E. (2013): Tevékenyen – a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évről. Kapocs 12. 1. [56]. 3–9. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto-lapszamai/kapocs-2013/65/news>
- Barclay, K. – Koefoed, N. J. (2021): Family, Memory, and Identity: An Introduction. Journal of Family History. 46. 1. 3–12. DOI: 10.1177/0363199020967297
- Beridze, G., Ayala, A., Ribeiro, O., Fernández-Mayoralas, G., Rodríguez-Blázquez, C., Rodríguez-Rodríguez, V., Rojo-Pérez, F., Forjaz, M.J., Calderón-Larrañaga, A. (2020): Are Loneliness and Social Isolation Associated with Quality of Life in Older Adults? Insights from Northern and Southern Europe. International Journal of Environmental Research and Public Health. 17. 22. 8637. DOI: 10.3390/ijerph17228637
- Bősze, J. – Fritz, P. (2011): A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. (Szerk.): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába, Szeged, 189–232. o.
- Fritz, P. (2019) A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29–41. o.
- Fülöp, T. – Török, Á. (2016): Szakmai beszámoló a Magyar Nemzeti Levéltár „Kutatói szokások felmérése 2016” kérdőívének eredményeiről. Levéltári Közlemények – A Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltára Közleményei. 87. 1-2. 271–295. o.
- Fülöp, T. (2017): A közművelődési tevékenységformák jellegzetességei a levéltárakban. GRADUS. 4. 2. 84–90. o. From: [http://gradus.kefo.hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017\\_ART\\_009\\_Fulop.php](http://gradus.kefo.hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017_ART_009_Fulop.php)
- Gósi, Zs. – Magyar M. (2021a): Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt? In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Magyar, M. (Szerk.): Sport a Co-
- vid-19 pandémia árnyékában. Akadémiai Kiadó, Budapest, 54–64. o. DOI: 10.1556/9789634546610
- Gósi, Zs. – Magyar M. (2020b): „Karrantén” kultúra Magyarországon. recreation. 10. 2. 40–42. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.6
- Gósi, Zs. – Magyar M. (2021b): Színházi élmények 2020-ban? – „Vírus színház” Magyarországon. recreation. 11. 1. 24–26. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.1.4
- Gósi, Zs. – Magyar, M. (2020a): Szellemi és fizikai rekreáció a korlátozások alatt. In: Antal, E. – Pilling, R. (szerk.): A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. TÉT Platform Egyesület, Budapest, 92–95.
- Gyarmati, A. (2009): Aktív idősor – új paradigma a II. világháború utáni európai szociálpolitikában (Bevezető Alan Walker tanulmánya elé). Kapocs. 8. 1. [40]. 46–50. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>
- Hartai, G. (2017): Egyre fontosabbak az internetes kutatások is – Rangos eseményre várták az amatőr családkutatókat és szakértőket a megyeszékhelyen. Új Néplap. 28. 240. 1. o.
- Kállay Gyűjtemény (2021): II. Helytörténet- és családkutatók online konferenciája. From: <http://kallaygyujtemeny.hu/program/167>
- MACSE – Magyar Családtörténet-kutató Egyesület (2021): Családfakutatás az egyházi levéltárakban – források, szolgáltatások, adatbázisok. Szakmai est. From: <https://macse.hu/society/eloadasok.php?id=73>
- Magyar, M. (2021): Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában. recreation. 11. 3. 30–33. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.5
- MNL – Magyar Nemzeti Levéltár (2020) Fontos változás! Hetediziglen – családtörténeti kurzusok 2020 tavaszi félévében. From: [https://mnl.gov.hu/mnl/ol/hirek/fontos\\_valtozas\\_hetediziglen\\_csaladtortenet\\_i\\_kurzusok\\_2020\\_tavaszi\\_feleveben](https://mnl.gov.hu/mnl/ol/hirek/fontos_valtozas_hetediziglen_csaladtortenet_i_kurzusok_2020_tavaszi_feleveben)
- MNL SzSzBML – Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Levéltára (2020) Hetediziglen, ezeriziglen – családtörténetről mindenkinek a Facebookon. From: [https://mnl.gov.hu/mnl/szszbml/hirek/hetediziglen\\_ezeriziglen\\_csaladtortenetrol\\_mindenki\\_nek\\_a\\_facebookon](https://mnl.gov.hu/mnl/szszbml/hirek/hetediziglen_ezeriziglen_csaladtortenetrol_mindenki_nek_a_facebookon)
- MNL VEML – Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Megyei Levéltára (2016): Családtörténeti kutatás az anyakönyveken túl. From: [https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/csaladtortenet\\_i\\_kutatas\\_az\\_anya\\_konyveken\\_tul\\_konferencia](https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/csaladtortenet_i_kutatas_az_anya_konyveken_tul_konferencia)
- MNL VEML – Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Megyei Levéltára (2019): Személyes történelem, családtörténet – Pápai Levéltári Nap (Konferencia). From: [https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/szemelyes\\_tortenelem\\_csaladtortenet\\_papai\\_leveltari\\_nap\\_konferencia](https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/szemelyes_tortenelem_csaladtortenet_papai_leveltari_nap_konferencia)
- Patakiné Bősze, J. (2017): Egy budapesti kerület időseinek rekreációs lehetőségei. recreation. 7 (2). 30–31. o. DOI: 10.21486/recreation.2017.7.2.3
- Patakiné Bősze, J. (2020): Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételsoportjai a 21. században. In: Gósi, Zs., Bárdos, Gy., Magyar, M. (Szerk.): SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ II. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS – ÉLETKOROK – KÉPZÉS. Akadémiai Kiadó, Budapest, 36–51. o. DOI: 10.1556/9789634546092
- Patakiné Bősze, J., Köteles, F., Komlósi, F., Boros, Sz., Szabo, A. (2020): Positive life-event expectancies are associated with greater optimism, well-being and emotional intelligence. Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal. 24. 2. 139–152. DOI: 10.24193/cbb.2020.24.08
- Pék, Gy. (2014): Egészségpszichológiai szempontok idősorban. In: Kállai, J. – Varga, J. – Oláh, A. (szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Kiadó, Budapest, 469–494. o.
- Semsei, I. (2016): Az aktív idősor kérdései a XXI. században. Tudásmedzsment. A Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar periodikája. 17. 2. (különszám). Az „Aktív idősor és idősori tanulás” nemzetközi konferencia válogatott anyaga. 7–10. o. From: [https://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam\\_2016.pdf](https://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf)
- Udvari, A. (2013a): Tevékeny élet idősorban is. 2012 a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. I. rész. In: Kapocs. 12. 1. [56]. 26–39. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/65/news>
- Udvari, A. (2013b): Tevékeny élet idősorban is. 2012 a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. II. rész. Kapocs. 12. 2. [56]. 30–37. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/66/news>
- Újkor Alapítvány (2017): Jövönk kulcsa a múlt: Családtörténeti konferencia és workshop. From: <https://ujkor.hu/esemeny/jovonk-kulcsa-mult-csaladtorteteni-konferencia-es-workshop>
- Walker, A. (2009): Az aktív idősödés stratégiája. Kapocs. 8. 1. [40]. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>