

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 megóvásának, 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 megóvásának 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, minde mellett 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. **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 intellectual 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. **Keywords:** old-age health care, mental and spiritual health, family history research, community building



Szerző:
FÜLÖP TAMÁS PHD.
Neumann János Egyetem,
Pedagógusképző Kar
6000 Kecskemét,
Kaszap utca 6–14.
E-mail: fulop.tamas@
pk.uni-neumann.hu
Tudományos tevékenysége:
Társadalomtudományok,
történettudomány, közösség-
szervezés

Főbb kutatási területei:
19–20. századi gazdaság-
és társadalomtörténet,
családtörténet-kutatás,
közösségszervezés



Rovatvezető:
DR. POLGÁR TIBOR
Munkahelye: ELTE
Sporttudományi Intézet
egyetemi docens
polgar.tibor@ppk.elte.hu

Az európai társadalmaknak az elkövetkező évek, évtizedek során mind határozottabban szembe kell néznie a demográfiai idősödésből eredő hatásokkal és problémákkal (Semsei, 2016). Az átlagos életkor növekedéséből, a gyermekvállalási hajlandóság csökkenéséből és a nyugdíjba vonuló korosztályok egyre nagyobb létszámából 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 megóvásának elősegítése, az időskori életminőség javítása. A szakemberek számára az egyik legkomolyabb kihívást az időskori elma-

gányosodás, 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 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



1. kép: Családtörténet-kutató klub tagjainak látogatása az Országos Levéltárban 2017-ben (Fotó: Pálfi István)

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. Ezért is különösen fontos az életkornak, a testi-lelki teljesítőképességnek megfelelő időskori rekreáció.

Felismerve a társadalom előregedési folyamatából eredő problémák jelentőségét, nemzetközi szervezetek által meghatározott alapelvek mentén született meg az ezredforduló környékén az aktív idősödés koncepciója (Udvari, 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 jótékony-ságon és az önkéntességen át a kulturális és művelődési igényekig, illetve a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló tevékenységformáig (Walker, 2009). 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, 2013).

Az aktív idősor 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. 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 (1. kép).

A tartalmas egyéni és közösségi tevékenykedés, a munka világából kilépő nyugdíjasok számára a megnövekvő szabadidő hasznos eltöltése, valamint a generációk közötti kapcsolatteremtés szempontjából egyaránt felértékelődnek a családtörténet-kutatás közösségteremtő, kulturaközvetítő, identitásmegőrző és rekreációs hatásai. 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 számon tartásuk, kik a leszármazottaik, rokonaik.

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

Mint 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 összetartozást, érzelmi, kulturális élményt eredményez. Ha a szándék és igény megfogalmazódott, akkor már könnyebben rá tudja szálni 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, szerezzon új ismereteket, barátságokat, és részévé váljon új közösségeknek. Mindez pedig motivációs tényezőt jelent az aktív fenntartásában, a személyes és családi múlt feltárása közben ugyanis nő az együvé 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.

A világhálón elérhető digitális tartalmak, családtörténeti feldolgozások és források, illetve kulturális értékek gyors ütemű bővülése, az internet és a közösségi média által biztosított



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. (Fotó: <http://mnl.gov.hu/file/ankk.jpg>)

kapcsolatteremtés lehetősége, valamint a helyhez és időhöz nem kötött kommunikációs formák és kutatási lehetőségek terjedése rendkívül előnyös környezetet biztosítanak az amatőr családtörténeti kutatások számára. 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 kutatások a múlt emlékeinek megőrzésével, a lokális és családi összetartozástudat gondozásával, a hagyományok tiszteletével, aktív időtöltésre ösztönző közösségteremtő hatással 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 értékeket 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 családunk múltját, fel kell tárnunk 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 feltárolt helyi, illetve nemzeti múlt erősíti az egyén származástudatát, az együvé tartozást, 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 információk, kultúrák közvetítő hálózatukkal – a hivatásos történészek, 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 közösségek klubfoglalkozások, összejövetelek 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) (3. kép).

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



3. kép: A „Jövők kulcsa a múlt” című II. országos családtörténeti konferencia Szolnokon, 2017. október 12. (Fotó: http://mnl.gov.hu/mnl/jnszml/galeria/jovonk_kulcsa_a_mult_2_csaladkutato_konferencia_szolnokon)

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 kultúrákövetítés, 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.

IRODALOMJEGYZÉK:

Walker, A. (2009): Az aktív idősekség stratégiája. Kapocs VIII. évf. 1. [40] From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>

Ari, I. – B. Sipos, G. – Kollega Tarsoly, I. (szerk.) (2017): Kis füzetben nagy segítség családkutatáshoz 3. Aba-Novák Agóra Kulturális Központ, Szolnok, 2017.

Asztalosné Zupcsán, E. (2013): Tevékenyen – a tevékeny időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évről. Kapocs XII. évf. 1. [56] 3–9. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/65/news>

Csath, M. (2018): A kultúra mint

társadalmi tőke és versenyképességi tényező. Szín – Közösségi Művelődés. A Nemzeti Művelődési Intézet folyóirata 2018. július 23/3. 4–10. o.

Csepeli, Gy. (2018): Közösségek hiánya a mai magyar társadalomban. In: Karikó, S. (szerk.): Család – Érték – Nevelés. Szegedi Egyetemi Kiadó – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged, 2018. 135–142. o.

Fülöp, T. – Török, Á. (2016): Szakmai beszámoló a Magyar Nemzeti Levéltár „Kutatói szokások felmérése 2016” kérdőívnek eredményeiről. Levéltári Közlemények – A Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltára Közleményei. 87. évf. 2016. 271–296. o.

Fülöp, T. (2017): A közművelődési tevékenységformák jellegzetességei a levéltárakban. GRADUS 4. évf. 2. sz.

84–90. o. From: http://gradus.kefo.hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017_ART_009_Fulop.php

Gyarmati, A. (2009): Aktív időskor – új paradigma a II. világháború utáni európai szociálpolitikában. Kapocs VIII. évf. 1. szám [40] From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>

Pék, Gy. (2014): Egészségpszichológiai szempontok időskorban. In: Kállai, J. – Varga, J. – Oláh, A. (szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Kiadó, Budapest, 2014. 469–494. o.

Semsei, I. (2016): Az aktív időskor kérdései a XXI. században. Tudásmednedszent. A Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar periodikája XVII.

évf. 2. különszám, 2016. december

Az „Aktív időskor és időskori tanulás” nemzetközi konferencia válogatott anyaga 7–10. p. From: https://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf

Udvari, A. (2013a): Tevékeny élet időskorban is. 2012 a tevékeny időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. I. rész In: KAPOCS XII. évf. 1. [56] 26–39. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/65/news>

Udvari, A. (2013b): Tevékeny élet időskorban is. 2012 a tevékeny időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. II. rész KAPOCS XII. évf. 2. [56] 30–37. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/66/news>