

FÚRÉSZ TÜNDE – AGÓCS GERGELY

Nagyszülőnek lenni jó!

„Az öregedő test nem kell, hogy öregedő lélekkel társuljon” – írta annak idején Kopp Mária és Skrabski Árpád a Magyar lélekállapot 2008-as kötetének „A meghoszszabbodott életévek forradalma” című fejezetében. A következőkben rövid kitekintést szeretnénk nyújtani arról, hogy az egyik leginkább lélekemelő tevékenység, az „unokázás” milyen hatást gyakorol a nagyszülők életminőségére.

A teljesség igénye nélkül egyes hazai és nemzetközi kutatási eredményekből összeállított kitekintőnkben összegyűjtöttük, hogy az unokákról való gondoskodás milyen összefüggést mutat a nagyszülők egészségi állapotával, boldogságérzetével, milyen hatással vannak a gyermekek fejlődésére, az „unokázást” mi jellemzi és azt hogyan élék meg a nagyszülők a mindennapokban.

Rövid szemlénk alapvetően a nagyszülőség pozitív hozadékait veszi számba az érintettek szempontjából, és igyekszik kutatási eredményekkel alátámasztani azt, hogy „nagyszülőnek lenni jó”.

A nagyszülők családokon és összességében a társadalmon belüli nélkülözhetetlen szerepéről jelen összefoglalónkban nem térünk ki, de a jövőben szükségesnek tartjuk, hogy hiánypótló jelleggel a család- és népesedéspolitikai szempontjából is vizsgáljuk a nagymamák és a nagypapák kiemelten fontos szerepvállalását, ezért elindítottunk a Kopp Mária Intézetben egy olyan intergenerációs kutatást, amelyek széles körű áttekintést adhat a nagyszülőkről a fiatalabb generációkhoz való kapcsolataik tükrében.

A nagyszülők tovább élnek

Egy korábbi kutatás annak a többek által körbejárt felismerésnek a vizsgálatával és tovább gondolásával foglalkozik, amely szerint **az aktív nagyszülői gondoskodás pozitív hatással van a nagyszülők egészségi állapotára**, így többek közt a kognitív funkciókra, a szubjektív jóllétre, valamint a depresszió kockázatára.

A kutatás során 500 ember adatait vizsgálta meg egy nemzetközi tudósokból álló kutatócsoport (Bázeli Egyetem, Edit Cowan Egyetem, Nyugat-Ausztrál Egyetem, Berlini Humboldt Egyetem és a szintén berlini Max-Planck Intézet), akik 70 és 103 éves idősorú adatait

dolgozták fel 1990 és 2009 között. Az eredményeket az „Evolution and Human Behavior” (Evolúció és Emberi viselkedés) nevű szakfolyóiratban publikálták. A kutatók a BASE (Berlin Aging Study) adataiból dolgoztak, amely egy 1990 óta folyó, a volt Nyugat-Berlin területén élő 70 év felettiek fizikai, kognitív és szociális jellegzetességeit figyelemmel kíséző, longitudinális vizsgálat. (A résztvevőket kb. 2 évente kérdezték le, az utolsó utánkövetés 2009-ben volt.)

A kutatás három csoportot hasonlít össze: a nem-nagyszülők csoportját, a nagyszülői gondoskodást végzők csoportját, valamint azokat, akik bár nagyszülők, nem vesznek részt a rendszeres nagyszülői segítségnyújtásban.

A halálozási kockázat 33 százalékkal alacsonyabb a gondoskodó tevékenységet végző nagyszülők körében, mint a gondoskodó tevékenységet nem ellátó nagyszülők körében, és szintén alacsonyabb, mint azon idősök körében, akik nem nagyszülők. A segítők 50%-a az első lekérdezéshez viszonyítva 10 éven belül, a nem segítők és a nem-nagyszülők 50%-a 5 éven belül veszítette életét. Azok a nagyszülők tehát, akik nem foglalkoztak az unokákkal, 5 éven belül elhaláloztak; ezzel szemben azoknak a nagyszülőknek a fele még 10 év múlva is élt, akik legalább időnként látták az unokaikat.

A kutatás külön vizsgálta, hogy vajon van-e különbség aközött, hogy valaki gyermektelen idősként saját családtagjain kívül mást is támogat-e, gondoz-e, mint aki szintén gyermektelen idősként ugyanezt nem teszi. Ez esetben szintén bebizonyosodott, hogy azok az emberek, akik saját gyermek vagy unoka hiánya nélkül élnek mindennapjaikat, viszont gondoskodnak más családon kívüli személyekről, körülbelül hét évvel élnek túl azokat a társaikat, mint akik nem gondoskodnak hasonló módon senkiről sem. A gyermektelen résztvevők szintjén arra az eredményre jutottak, hogy azok, akik a saját társas közegükben támogatást, segítséget nyújtanak másoknak, szintén nagyobb eséllyel élnek hosszabb ideig, mint azok, akik ezt nem teszik meg.

A szerzők következetesen azt találták, hogy a segítő attitűd összefüggésbe hozható az alacsonyabb mortalitással. A vizsgálatban szereplő összes „segítő” csoport

magasabb túlélési valószínűséggel bírt, mint a hozzá viszonyított „nem segítő” csoport tagjai. Ez a mintázat arra utal, hogy nem csupán a segítő attitűd és a kedvező egészségi hatások között, hanem a segítő attitűd és a mortalitás között is van összefüggés, különösképp a nagyszülői gondoskodás és a mortalitás között.

A nagyszülők elégedettebbek

„Az időskori boldogság alapja, hogy el tudjuk fogadni az új helyzetet, és annak megfelelő célokat tűzünk ki magunk elé. Megfelelő, hasznos tevékenységek, **a következő generációért érzett felelősség megélése – ezek alapozzák meg a kompetens, sikeres öregkort.**” – írta Kopp Mária, akinek kutatásai megerősítették azt, hogy az időskor boldogságát sokkal több pszichoszociális tényező befolyásolja, mint azt feltételeznénk. Kopp Mária és Skrabski Árpád a Magyar lelkiállapot vizsgálatában megállapították, hogy „az időskor egyáltalán nem jelent egyet a munkaképtelenséggel, tehetetlenséggel, hanem számos tényező határozza meg az élet során, hogy mennyi ideig tudunk sajátmagunk és mások számára is örömet okozó életet élni.”

A Bostoni Egyetem 2016-os tanulmányából kiderül, hogy a nagyszülők és unokák közötti érzelmi közelség mindkét felet megóvjaa a depressziótól. A kutatás 1985 és 2004 között több generációs családokat vizsgált, és kimutatta, hogy a fiatal felnőttek és az idősebbek közötti örömteli kapcsolatok befolyással voltak a depressziós tünetekre. **Az unokákkal töltött minőségi idő a mentális egészséget javítja** és az unokákkal töltött boldog pillanatok ugyancsak csökkentik a depresszió kockázatát a nagyszülők körében.

A gyermekek szempontjából pedig „a nagyszülők biztonsági hálót jelentenek” – fogalmazza meg a kutatás. „Ha van valaki, akiben a gyerekek bízhatnak, és tudják, hogy mindig az ő oldalukon fog állni, az hatalmas érzelmi plusz a számukra.” A legtöbb szülővel ellentétben a nagyszülők végtelen türelemmel rendelkeznek, és gyakran több időt töltenek a gyerekekkel. Az olyan érdeklődési körök megosztása, mint a sport, mindkét generáció számára boldogságot jelent.

Egy 2014-es európai felmérés szerint az unokák heti egyszeri látogatása jó hatással van a nagyszülők agyműködésére. A gyerekekről való gondoskodás pozitív hatást gyakorol a verbális folyékonyagra, a rövid és hosszú távú memóriára. Egy másik tanulmányban magasabb kognitív pontszámokat értek el azok az idősebb nők, akik hetente egy napot töltöttek unokájuk felügyeletével. (Ugyanakkor a heti öt napos gyermekfelügyelet már csökkentette a gondolkodás sebességét és a munkamemória képességét).

Nagymamák és nagypapák a mindennapokban

A magyarországi 55 év feletti **nagypapák és nagymamák közel azonos arányban vesznek részt az unokáik ellátásában**, felügyeletében. 2008-ban a férfiak 41,1%-a, a nők 42,6%-a unokázott, míg 2016-ban már ennél jóval többen, a férfiak 67,7%-áról, a nők 70,1%-áról mondható el ugyanez (KSH NKI Életünk fordulópontjai). **A 2010-es években tehát megerősödött a nagyszülők szerepe, fontossága az unokák nevelésében Magyarországon**, ami összefügghet az emelkedő foglalkoztatási adatokkal, a Nők 40-ként bevezetett nagymama nyugdíjjal és általában a családi értékek, benne a generációk közötti együttműködés megerősödésével.

Minél idősebb a nagyszülő, annál inkább csökken a részvételük az unokákkal kapcsolatos teendőkben (az 55-59 évesek 75,5%-a, míg a 75-79 éveseknek már csak 46,7%-a vesz részt az unokák ellátásában) és a gyermek életkorának növekedésével is csökken a nagyszülői aktivitás (3 év alatti gyermek esetében 81%-os, 19 év feletti unoka esetében már csak 30,6%-os a részvétel). Az iskolai végzettség alapján is vannak eltérések, a felsőfokú végzettségű nagyszülők 79,4%-a, míg az alacsony végzettségűek 58,9%-a „funkcionál” aktív nagyszülőként is.

A Kopp Mária Intézet felmérésben megkérdezett kisgyermekes családok és várandósok 63%-a nyilatkozott úgy, hogy a gyermekek nevelésében, különösen nehézség esetén inkább számíthat a nagymama segítségére, 39% ezen belül pedig mindig kap segítséget a saját édesanyjától, ha szüksége van rá. A saját édesapjától, a nagypapáktól 34% számíthat nagyszülői segítségre. Ugyanezen értékek kicsit alacsonyabbak, amikor a megkérdezettek párjainak szüleiéről volt szó, az anyósokra 50%-ban, az apósokra 33%-ban lehet számítani a gyermekek nevelése és gondozása terén.

Lynda Clark és Ceridwen Roberts (2004) angliai kutatásának központjában a nagyszülőség értelmezése állt az érintettek szempontjából. A kutatásban megkérdezettek 61%-a látogatta legalább hetente az unokáját, 15%-a mondta azt, hogy az unokájával való kapcsolata a legfontosabb az életében. A mélyinterjúkból az derült ki, hogy a nagyszülőséget legtöbbször egy számukra kontrollálhatatlan, spontán eseményként élték meg, mely ugyanakkor természetes velejárója az életnek, és rengeteg örömet okoz (szemben a szülőséggel, amelyben inkább a felelősséget hangsúlyozták).

Nagyszülő-unoka kapcsolat

Egy 2014-es kutatás a Brigham Young Egyetemen az USA-ban azt vizsgálta, hogy milyen szerepet játszanak

a nagyszülők az unokák fejlődésében. A kutatásban 408 ötödikest kérdeztek meg nagyszülőkkel való kapcsolatról, többek közt azt, hogy kapnak-e tanácsot a nagyszülőktől valamilyen fontos döntés előtt vagy megbeszélhetik-e a problémáikat a nagyszüleikkel. A kérdésekre adott válaszokat egy évvel később nyomon követték.

A kutatás kimutatta, hogy **„a nagyszülők és az unokák érzelmi viszonya jelentősen befolyásolja a gyermekek iskolai, pszichológiai és társadalmi fejlődését.”** Amikor a nagyszülők is részt vesznek az unokák életében, a gyerekek nemcsak jobban beilleszkednek a környezetükbe, hanem elkötelezettebbek is az iskolában. A kutatók azt is megjegyezték, hogy a gyerekeknél nagyobb valószínűséggel alakulnak ki a pro-szociális készségek, amelyek elengedhetetlenek a társadalmi fejlődésben, úgy mint gondoskodás, együttérzés és kedvesség azok iránt, akik nem részei a belső körnek.

Az erős nagyszülő-unoka kapcsolatot jövedelemtől függetlenül találták a kutatók, akár egyedülálló szülő és két szülő háztartásban. Érdekes megállapítás, hogy azoknál a nagyszülőknél, akik nem éltek együtt az unokával, ott volt a legerősebb a kötelék. Ahogy a tanulmány megállapítja, lehet, hogy azért, mert „a nem az unokákkal élő nagyszülők inkább pozitívan ösztönöz, mintsem fegyelmező negatív viselkedést tanúsítanak, ami különösen fontos a korai serdülőkorban lévő gyermekeknél, amikor a szülő-gyermek konfliktus inkább növekszik.” Az unokák ilyenkor megtalálják a biztonságos szövetségeseiket a nagyszülők személyében. Mindent összevetve, a tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy „a gyerekekben kialakul egy magasabb szintű ön-bizalom, amikor a nagyszülők több szeretetet mutatnak. Az ilyen érzelmi közelség hosszú távú pozitív hatással van a gyermekek életére, s kamatoztatják azt, amit érzelmileg kaptak egy másik személytől.”

Alapvetően még akkor is pozitív tendencia mutatkozik a nagyszülő-unoka kapcsolatok vonatkozásában, ha a munkája miatt elfoglalt a nagyszülő vagy messze lakik, de mégis rendszeresen találkozik az unokájával. Ezek az elfoglalt nagyszülők az úgynevezett «best ager»-ek, vagyis olyan fiatal idősök, akik már elmúltak 50 évesek, még dolgoznak és aktívan élik mindennapjaikat.

Hogy mennyivel többet profitál egy mai unoka a nagyszüleitől, mint korábban? Ezt egy érdekes felmérés eredménye mutatta meg igazán, amelyet 2010-ben az Allenbachi Generációs Intézet készített: a megkérdezett 16-29 éves korosztály mintegy kétharmada érezte úgy, hogy a nagyszülő meghatározó személy az ő életében vagy olyan, akitől tanult valamit. Megkérdezték a 60 év feletti korosztályt is ugyanerről, és ők már csak fele arány-

ban nyilatkoztak ugyanezt, hiszen 21%-uk egyáltalán nem is ismer(het)te a nagyszüleit.

A Német Fiatalügyi Intézet kutatásai alapján megállapította, hogy a nagyszülő-unoka viszony ma bensőségebb, mint bármikor valaha, ugyanis a fiatal és idősebb generációt ma nem terhelik külső kényszerek, amihez hozzájárul, hogy ma már kevesen élnek egy fedél alatt az unokáikkal, illetve nagyszüleikkel. Egy mai, modern család mottója talán a „távolságon alapuló intimitás” lehetne. Nagyon fontos, hogy mindenki visszahúzódhasson a saját otthonába bármikor, amikor konfliktushelyzet adódik, vagy erre szükségét érzi.

A nagyszülő-unoka kapcsolat egy különleges kapocs, amibe belefér az, hogy a nagymama vagy a nagypapa engedékenyebb, mint a szülők, ugyanakkor a szülők nevelési elveinek soha nem érdemes ellentmondani, hiszen a gyermekek neveléséért alapvetően ők a felelősök.