



Egész-ség

Intézeti Hírmondó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET



II. ÉVFOLYAM – 1. SZÁM

A tartalomból:

- „Aktív szabadidő-eltöltés, egészség és jóllét” konferencia
- Életmódtábor

Impresszum

Főszerkesztő:

dr. habil. Benkő Zsuzsanna

Szerkesztők:

dr. Nagy Edit, nagyed@jgypk.u-szeged.hu

dr. Lippai László, lippail@jgypk.u-szeged.hu

Képszerkesztő:

Tichy Bálint, rekreációs szervezés-
egészségfejlesztés szakos hallgató

Felelős Kiadó:



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfej-
lesztési Intézet

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

A szerkesztőktől...



Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet 2013. szeptember 18-20-án „*Leisure, Health And Well-Being*” (*Aktív szabadidő-eltöltés, Egészség és Jólét*) címmel nemzetközi konferenciát rendezett.

Az aktív szabadidő-eltöltést, az egészséges életvitelt, rekreációs tevékenységeket, a testi-lelki feltöltődés alternatíváit kutató szociológusok, pszichológusok, testnevelők, edzők, lelkészek, és még sokféle tevékenységgel foglalkozó kutatók, oktatók számoltak be kutatási területük és a szabadidő-eltöltés érintkezési területén tapasztalt meglátásaikról, és a jólétünkhöz hozzásegítő ajánlásaikról. Gondolatébresztő, érdekes előadásokat hallottunk, egymástól távolinak tartott, és mégis – a szabadidő-eltöltés vonatkozásában – egymás mellé illeszthető témában. A szabadidő mennyiségi és minőségi aspektusának szociológiai szempontú tárgyalása mellett lehetőség volt olyan tevékenységek multidiszciplináris elemzésére is, mint a bio-kertészkedés, a tánc, a kreatív ajándékkészítés vagy a zarándoklat.

Hírmondónk immár 2. számában ezekről az érdekes témákról, és a témákat kutató érdekes emberekről szeretnénk az Olvasónak képet adni. Mindez azért lehetséges, mert a konferencia előkészítésében és lebonyolításában részt vevő kollégáink és hallgatóink vállalták azt is, hogy a rendezvény ideje alatt interjúkat készítenek a résztvevőkkel. Jelen számunkban a legérdekesebb interjúkat, beszélgetéseket adjuk közre, melyek hűen adják vissza a tudományos találkozó kreatív légkörét.

A 2. lapszámon dolgozó hallgatóinknak annyira megtetszett az interjú műfaja, hogy az elsőéves hallgatók számára rendezett *Életmódtáborról* is néhány élménybeszámoló interjú segítségével tudósítunk.

Ezúton is köszönjük kollégáink és hallgatóink segítségét aktuális számunk előkészítésében és a fenti rendezvények megvalósításában:

dr. Nagy Edit – dr. Lippai László

Tartalom

Impresszum	2
A szerkesztőktől...	3
Tartalom	4
Nemzetközi szociológiai konferencia Szegeden	5
Nemzetközi tudományos konferencia: tények és tapasztalatok – interjú Benkő Zsuzsanna szociológussal	7
<i>Plenáris előadások</i>	11
Testedzésfüggőség – interjú Demetrovics Zsolt pszichológussal	12
A társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolata – interjú Csepeli György szociálpszichológussal	14
<i>Aktív szabadidő-eltöltés: örömforrás vagy kényszer? – konferencia szekció</i>	17
A szabadidős tevékenységek etikai aspektusai – interjú Colin Wringe filozófussal	18
A táncpartnerek egyenjogúsága – interjú Vicki Harman szociológussal	20
<i>Aktív szabadidő-eltöltés és az élethosszig tartó tanulás - konferencia szekció</i>	22
Egy magyar arisztokrata szabadidős szokásai – interjú Stohl Róbert történésszel	23
<i>Életmód és aktív szabadidő-eltöltés – konferencia szekció</i>	25
Az életmód tervezése nyugdíjas korban – interjú Robert Stebbins szociológussal	26
A wellness professzionalizációja – interjú Paul Gerd szociológussal	28
A táj szerepe az alternatív kultúrák világában – interjú Alan Law szociológussal	30
<i>Aktív szabadidő-eltöltés és társadalmi integráció – konferencia szekció</i>	32
A fiatalok sportolási szokásai és a társadalmi környezet – interjú Pinczés Tamás testnevelő tanárral	33
<i>Kreatív és kulturális szabadidő-eltöltés – konferencia szekció</i>	35
Egészség és szabadidő – interjú Gaye Heathcote-tal	36
Életmódtábor 2013	38
Képes beszámoló a 2013. szeptemberi Életmódtáborról	39
Életmódtábor - gólyaszemmel...	41

Nemzetközi szociológiai konferencia Szegeden

Nemzetközi szociológiai konferenciát rendezett a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézete és a Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottsága Szegeden. A rendezvény a Nemzetközi Szociológiai Társaság (ISA) aktív szabadidő-eltöltés vizsgálatára szakosodott kutatóbizottságának nagyszabású, évente megrendezésre kerülő szakmai eseménye volt, melyet először tartottak meg Magyarországon 2013. szeptember 18. és 20. között.

„Az aktív szabadidő-eltöltés, egészség és jólét” címmel rendezett szegedi konferencia témája, az aktív szabadidő eltöltés és az egészséges életmód kapcsolatának vizsgálata, tudományos és társadalmi szempontból egyaránt jelentős. A rendezvényen neves hazai és külföldi szakemberek, tudósok keresték a választ arra, hogy a szabadidő aktív eltöltése miként befolyásolja egészségünket. Meddig áldásos például a rendszeres testmozgás, és mikortól válik a szenvedélybetegség káros tünetévé. Meddig javítja a lelki egészséget a szabadidő aktív eltöltése, és mikortól válik rombolóvá. Meddig jelent a szabadidő lehetőséget arra, hogy életünket teljesebbé és boldogabbá tevő közösségekhez tartozzunk, és mikortól válnak bizonyos szabadidős közösségek az egyéni szenvedés fokozójává. E kérdések egyre nagyobb figyelmet kapnak a szociológia tudományán belül.

A tudományos közösség idei konferenciájára – Barcelona, Peking, Göteborg, Palermo és Buenos Aires után – azért Magyarországon került

sor, mert a dr. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony vezetésével pályázó Szegedi Egészségfejlesztő Műhely kutatói felismerték és hitelesen képviselték, hogy az aktív szabadidő-eltöltés és az egészség kapcsolatának vizsgálata annyi fontos, új és érdekes kutatásban zajlik, melyek áttekintésére, *egyben látására* érdemes nemzetközi konferenciát szervezni.

A szervezők várakozásait a szegedi rendezvény gazdag szakmai programja visszaigazolta. A tudományos fórumra 15 ország 75 kutatója és szakembere jött el, hogy bemutassa kutatási eredményeit és szakmai tapasztalatait. A konferencia 11 szekciójában elhangzott előadások jelentős hányadát olyan szociológiai, pszichológiai, valamint orvos-, egészség- és sporttudományi kutatások képezték, melyekből kitűnt, hogy az egészségben töltött évek számát és minőségét, valamint a megrendült egészség helyreállításának esélyét milyen jelentős mértékben befolyásolhatja a szabadidő aktív eltöltésének minősége.

A tudományos célú prezentációk mellett el-



Prof. dr. Szabó Gábor, a Szegedi Tudományegyetem rektora köszönti az Egészségfejlesztésért Emlékérem 2013. évi nemzetközi díjazottját, Ishwar Modi indiai professzort, a Nemzetközi Szociológiai Társaság Aktív Szabadidő-Eltöltési Kutatócsoportjának (Sociology of Leisure) elnökét.

hangzottak olyan előadások is, melyekből a résztvevők a kutatási eredmények alkalmazását, társadalmi hasznosulását bemutató „jó gyakorlat” széles spektrumát ismerhették meg. Az angol nyelvű konferencia 2013. szeptember 18-20-án került megrendezésre, két helyszínen (a szegedi Városháza Dísztermében és

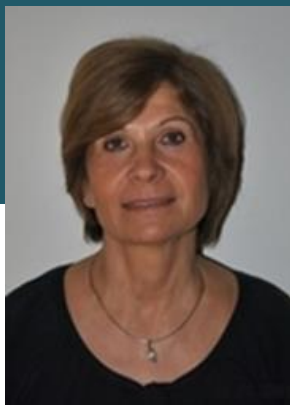
az SZTE JGYPK főépületében), a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetének és a Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottságának szervezésében. ◀

A konferencia weboldala:

http://www.jgytf.u-szeged.hu/tanszek/alkegeszseg/LeisureConf/Leisure_and_health.html

Nemzetközi tudományos konferencia: tények és tapasztalatok – interjú Benkő Zsuzsanna szociológussal

Dr. habil. Benkő Zsuzsanna, intézetvezető főiskolai tanár



Habilitált főiskolai tanár, szociológus. 1995-ben megalapította az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszékét, melynek 2008-ig tanszékvezetője, majd az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet intézetvezető főiskolai tanára. Kutatási területe: az egészségfejlesztés elmélete, valamint család, életmód, és egészségpszichológiai témák. A hazai felsőoktatási egészségfejlesztési hálózat megalapítója és vezetője, a SZAB Orvostudományi Szakbizottsága Egészségfejlesztési Szakbizottságának elnöke.

Nagyszabású nemzetközi konferencián van túl az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet. A tizenöt országból hetvenöt kutató részvételével, 2013. szeptemberében lezajlott konferencia sikereiről, a szervezési háttér munkákról beszélgettem Benkő Zsuzsanna tanárnővel.

Szervezett-e korábban az intézet ilyen jellegű konferenciát?

Igen, 1995-ben, nem sokkal a tanszék megalakulása után rendeztünk egy nagy országos konferenciát - *Állami és nem állami intézmények az egészségfejlesztésben, egészségnevelésben és mentálhigiénében* címmel -, amely az egészségfejlesztés magyarországi meghonosodásáról, legitimitációjáról szólt, és persze kapcsolódott a felsőoktatáshoz, az egyes régiókban megvalósítható gyakorlati egészségfejlesztő programokhoz.

Már akkor elég sok külföldi partnerrel álltunk kapcsolatban, jöttek kollégák Hollandiából, Németországból, Angliából is. A hallgatói

létszámot tekintve hasonló méretű volt az 1995-ben rendezett, mint a mostani konferenciánk, de a szerkezete, struktúrája más volt. Az akkori előadásokon a „cölöpök leveréséről” volt szó, vagyis arról, hogy a magyarországi felsőoktatásban, a magyarországi gondolkodásban, gyakorlatban milyen módon, milyen formában lehet az egészségfejlesztést megvalósítani.

Néhány évvel később, 1998-ban - *Szakemberek és szakmaiság a mentálhigiénében Európában és Magyarországon* címmel – rendeztünk egy egészségfejlesztéssel foglalkozó nemzetközi konferenciát, amely még szélesebb nemzetközi részvétellel zajlott.

Mindkét rendezvényünkön több mint száz fő vett részt és mindkettő országos lefedettséggel valósult meg. A konferencián megjelent számos alapszakma képviselője, akik már az egészségfejlesztésbe ágyazottan fejtették ki gondolataikat. A képviselt alapszakmákból mára megszülettek az egészségfejlesztés rész-

diszciplínái, így az egészségpedagógia, egészség-szociológia, egészségpszichológia.

Lehet azt mondani, hogy ez a mostani - Aktív Szabadidő-eltöltés, Egészség és Jólét című - konferencia a korábbiaknak a folytatása?

Végigtekintve 1992-től napjainkig a *Szegedi Egészségfejlesztő Iskolának* az ilyen nagy rendezvényekben való részvételeit, ki lehet mondani, hogy ez egy nagyon jelentős eseménye a konferenciák említett felsorolásának. Az ilyen rendezvények adnak lehetőséget az egészségfejlesztés folyamatos szakmai, módszertani értelmezésére. Az országban dolgozó egészségfejlesztők továbbképzése szempontjából Szeged mindig nagyon fontos szerepet játszott, a mi intézetünk pedig, ebben a munkában mindig is kulcsszerepet töltött be, gondolok itt az *MTA Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottságának* tudományos üléseire, *workshopjaira*. Volt olyan rendezvényünk is, amelyen tizenhat - szakmájában elismert – kolléga vitatta meg az egészségfejlesztés felsőoktatásbeli helyét, szerepét, jövőbeli lehetőségeit.

A mostani konferenciáról elmondhatom, hogy igazán nagy célokat fogalmaztunk meg, már tervezése kezdeti stádiumában is. Valójában egy felkérésből született. A *Nemzetközi Szociológiai Társaság (International Sociological Association)* - amely egy kb. 4500 tagot számláló hatalmas nemzetközi tudományos szervezet - kért fel bennünket arra, hogy szervezzünk egy magyarországi konferenciát. Ennek a társaságnak egy nagyon jól szervezett kutatócsoportja az *Aktív Szabadidő-Eltöltési Kutatócsoport (RC13 Sociology of Leisure)*, melynek vezetője Ishwar Modi indiai professzor, aki egyben az *Indiai Szociológiai Társaság* elnöke is. Ishwar Modi kutatási területe az aktív szabadidő-eltöltés, és ő - az általa vezetett kutatócsoporttal együtt - nagy nemzetközi kapcsolat-

rendszerrel is rendelkezik. Amikor mi ebbe a kutatócsoportba bekerültünk, Modi professzor örömmel konstatálta, hogy nekünk is több évtizedes kutatómunkánk van az egészségfejlesztésben, és ennek alapján, a kutatócsoport nevében kérte, hogy pályázzunk egy magyarországi konferencia megrendezésére.

Milyen előzményei voltak a mostani konferenciának?

Az *Aktív Szabadidő-Eltöltési Kutatócsoport* Munkabizottságának minden évben van egy – más-más országban megrendezett - nemzetközi konferenciája. 2008-ban, amikor mi bekapcsolódtunk ebbe a munkába, akkor éppen Barcelonában volt. Tarkó Klára kolléganőm és én tanulni mentünk Spanyolországba, meg akartuk tudni, hogy az aktív szabadidő-eltöltésről mit mondanak a szociológusok – és természetesen azt is, hogy mit mondanak azok a pszichológusok, orvosok, sporttudományi szakemberek, akik ezt a témát kutatják. Nagyon sokat tanultunk Barcelonában, és örültünk Modi professzor úr felkérésének. Ezt követően Kínában rendezték a Soros konferenciát, így Pekingben tartottunk előadást, majd 2011-ben Olaszországban, *Palermóban* voltunk. Tavaly pedig Argentínában, a *Buenos Airesben* rendezett konferencián az idei konferencia szervezési jogát mi nyertük meg. A következő rendezvény Japánban lesz, 2014-ben nemcsak az *Aktív Szabadidő-Eltöltési Munkabizottságnak*, hanem a *Nemzetközi Szociológiai Társaság* egészének a négyévente megrendezendő kongresszusára is sor kerül. Munkabizottságunk jövő évi rendezvényére – Tarkó Klára tanárnővel együtt - az elnöki szekcióban tartandó előadásra kaptunk felkérést.

Visszatérve az idei konferenciára, az volt a tervünk, hogy megkíséréljük összekapcsolni az aktív szabadidő-eltöltés és az egészséges életvitel érintkezésének területeit. Majd, miu-

tán összegyűjtöttük a legfőbbeket, mi magunk is meglepődünk ezek sokaságán. Tulajdonképpen ezek a kapcsolódási pontok öltöttek testet egy-egy szekcióban. Arról, hogy milyen jelentős mértékben kapcsolódnak az egészséget veszélyeztető tényezők elemei például az egészségtudományhoz, többek között Bitter István professzor úr, Szabó Gyula professzor úr, Hajnal Ferenc professzor úr tartottak előadást. Arról pedig, hogy milyen mértékben határozza meg a szabadidő az életmódot, az életstílust, a társintézetből Balogh László intézetvezető úr és Győri Ferenc tanszékvezető úr tartott - mások mellett - előadást. A spiritualitás – szabadidő-eltöltés kapcsolatát a zárandoklatokra vetítve elemezte a plenáris előadások első napi szekciójában - egy fantasztikus előadást tartva - Veena Sharma, indiai kolléganő. Ugyancsak a spiritualitás – szabadidő-eltöltés témájában fogalmazta meg gondolatait Kiss-Rigó László püspök úr, és egy helyi plébános, Thorday Attila is. Nagyon jól sikerült előadást tartott egy lengyel kolléga, Wojciech Świątkiewicz professzor úr is, a zárandoklatokról. Lengyelországban évente ötmillió ember kel útra és zárandokol. Csodálatosan összekapcsolódik a természeti környezet, a lelkiesség, a fizikai teljesítőképesség, az akaraterő és a szociális kapcsolati rendszer az ilyen utakon. Különböző térségek szabadidős aktivitásairól is szó esett, így például egy kis walesi falu lakóinak szabadidős tevékenységeit mutatta be Gaye Heathcote, angol professzorasszony. Egy másik angol kolléga - Karl Spracklen professzor - pedig, Habermas elméletét alkalmazta a szabadidő-eltöltés speciális területeire.

Nyilvánvalóan sok energia-befektetéssel járt a konferencia megszervezése. Milyen háttérfeltételek, előkészületek, személyi feltételek tették lehetővé, hogy megvalósuljon?

Egy konferencia szervezése általában két fontos elemből tevődik össze. A konferencia

szakmai súlyát, szakmai legitimitációját az jelenti, hogy az az ország, amelyik vállalkozik egy ilyen nemzetközi konferencia megrendezésére, mennyire tudja az adott ország márkáns, fajsúlyos szakmai szervezeteit ehhez a rendezvényhez megnyerni. Ebben nagyon eredményesek voltunk, hiszen a konferencia témájával érintkező alaptudomány-területeket képviselő tudományos társaságok - így a Pszichológiai Társaság, a Szociológiai Társaság, a Népegészségügyi Képző- és Kutatóhelyek Egyesülete, a Sporttudományi Társaság, az Országos Egészségfejlesztési Intézet – támogattak bennünket, szakmai szervezőként, szakmai ernyőként vállalták ezt a konferenciát. A Nemzetközi Szociológiai Társaság részéről pedig, a már említett Ishwar Modi professzor úrnak, az *Aktív Szabadidő-Eltöltési Kutatócsoport* elnökének a támogatását élveztük. Ez persze, csak az egyik oldala, előfeltétele a sikeres rendezvénynek. Ettől még nem lesz szép helyen a konferencia, nem lesz kellemes közeg a beszélgetésekre, ez még nem fogja biztosítani azt, hogy valóban eljusson a megfelelő szakemberekhez a konferencia híre, az előadás lehetősége. Ezeknek a feladatoknak a megszervezésére, összehangolására Tarkó Klára tanárnő vezetésével egy szervezőbizottság alakult meg az intézetben. A legapróbb részletekig mindent ki kellett találnunk, a leendő szekciók témájától a szponzorkeresésen át, az angolul jól beszélő hallgatók bevonásáig a vendégfogadásba. Az is fontos volt, hogy megfelelő helyet találjunk a konferenciaprogramok számára. A városháza díszterme egy csodálatos helyszín volt a nyitó plenáris előadások számára, majd a püspöki palota egy emelkedett helyszín volt az esti fogadásra, a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar szép nagytermei lehetőséget biztosítottak a második és a harmadik napon a szekcióülések elhelyezésére. Megmutattuk Szeged nevezetességeit, még egy vidéki kirándulást is szerveztünk, az ér-

deklődő vendégekkel a Mezőhegyesi Ménesbirtokra látogattunk el. Nagyon fontos része minden konferenciának az is, hogy biztosítva legyen uzsonna, kávé, vagy az, hogy legyen technikai segítő a számítógépek mellett a *PowerPoint*os előadások gördülékeny vetítéséhez, legyen angolul beszélő recepciós személyzet a vendégek fogadásához, stb. Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet hallgatói nagyon sokat segítettek, nélkülük nem tudtuk volna ezt a konferenciát ilyen színvonalon megszervezni.

Hallgatóinkat másképpen is bevontuk a közös munkába: soha nem volt még ezeken a konferenciákon olyan szekció, ahol a fiatal kutatók egy önálló szekcióban mutatkozhattak be kutatásaikkal. Az idén sor került erre, és nagy sikere volt. A záró plenáris ülésen, a konferencia értékelésekor mind a hazai, mind a külföldi szekcióvezetők kiemelték e szekció létesítésének ötletességét, hasznosságát, sikerességét, s mint egy itt született, hagyománnyá teendő értéket kezelték.

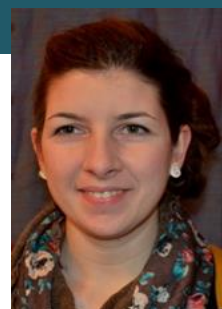
Vannak-e, és ha igen, milyenek a visszajelzések? Volt-e lehetősége tanárnőnek beszélgetni a konferencia résztvevőivel arról, hogy vajon miként értékelték a szegedi konferenciát, hogy érezték itt magukat?

Igen, nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett.

Egy Walesben élő kolléganővel – aki a *Manchester Metropolitan University* intézetvezető professzora volt, s már 1993 óta szakmai kapcsolatban állunk vele, és férjével is – egy személyes találkozón sokat beszélgettem a konferencia után. Nagyon jól érezték magukat Szegeden, szakmai szempontból pedig kiválóan értékelték a konferenciát. Modi professzorral szintén sikerült többször beszélgetnem. Ő – nyilván az indiai társadalomnak a nagyon erősen a férfi nemre fókuszáló markáns vezetői stílusát képviselve –, hallatlan elismeréssel szólt a személyes beszélgetéseken is és a hivatalos fórumokon is a konferencia tartalmi és szervezési színvonaláról. Nagyon örültem annak is, hogy a magyarországi szakmai képviselők jól érezték magukat rendezvényünkön. A konferencia befejeztével tele volt a postaládám a köszönő e-mailekkel, ami nem egy bevett szokás. Általában egy konferencia után lezárul a kapcsolat, aztán majd egy másik konferencián Reykjavíkban, Göteborgban vagy Rómában találkozunk. Ezek a visszajelzések számomra azt jelentik, hogy jó munkát végeztünk, ebben a konferenciában benne volt az a szakmaiság és az a személyes gondoskodást sem nélkülöző vendéglátás is, mely a hallgatóinkat és az intézeti munkatársakat dicséri. Mindezek alapján eredményesnek tekinthetjük a mögöttünk álló konferenciát. ◀

Az interjút készítette: **Szente Réka**

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató



Plenáris előadások



Prof. dr. Csepeli György, az Egészségfejlesztésért Emlékérem 2013. évi hazai díjazottjaként plenáris előadás keretében számolt be aktuális kutatási eredményeiről.

Testedzésfüggőség – interjú Demetrovics Zsolt pszichológussal

Dr. Demetrovics Zsolt tanszékvezető egyetemi tanár



Pszichológus, egészségfejlesztő szakpszichológus, klinikai addiktológiai szakpszichológus, egyetemi tanár, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézetének igazgatója, a Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék tanszékvezetője.

A szabadidő-eltöltés és egészség témakörében rendezett konferenciánkon a testedzésfüggőségről tartott előadást. Mi irányította Önt erre a speciális területre?

A kutatócsoportunkkal addikciókkal foglalkozunk. Korábban inkább a kémiai addikciókat, tehát az alkohol- és drogfüggőséget kutattuk, de egyre inkább érdekelni kezdett bennünket az, hogy vannak-e az egyes addikciók között hasonló mechanizmusok, ha vannak, melyek ezek. Így elkezdtünk nyitni a viselkedéses addikciók felé, melyeknél ugyan nincs jelen kémiai szer, de mégis, valamilyen nagyon hasonló jelenség alakul ki, mint a kémiai addikciók esetében. Így jutottunk el – egyebek között – a testedzésfüggőséghez is.

Hogyan foglalná össze, hogy a kutatásaik során mire jutottak ezzel kapcsolatban?

Validáltunk két olyan mérőeszközt, ami eddig nem volt magyar nyelven elérhető, másrészt egy nagy országos reprezentatív mintán mértük a testedzésfüggőség mértékét, ami eddig, ilyen módon, még egyetlen országban sem történt meg, mivel általában speciális sportolói mintákat vizsgálnak inkább, így, ebből a

szempontból, kutatásunk újdonságnak tekinthető. Mi elsősorban azt vizsgáljuk, hogy milyen háttérmechanizmusai vannak a jelenség kialakulásának.

Mit találtak a lakosság körében ezzel kapcsolatban?

A testedzésfüggőség nem a legnagyobb problémák közül való, de azért előfordul a teljes populáció mintegy 0,5%-ában, a heti rendszeres testmozgást végzők között pedig 2-3% az, akiknél megjelenik a túlzott mértékű testedzés. Amit ezzel szeretnénk mondani, az az, hogy miközben a testmozgás a testi-lelki egészség egyik legfontosabb faktora - sőt a magyar lakosság nagyobb részében éppen az a probléma, hogy nem mozog eleget -, látni kell, hogy egy szűk réteg esetében pedig, éppen ennek a túlzásba vitele okoz gondot, olyan szinten, hogy az ártalmas az egyén számára.

Hol van az a határ, ahol már problémás testedzésről beszélünk, és ki az, aki már testedzésfüggő?

A problémás testedzőknél a mozgás már nem az egészségességet szolgálja, hisz az élet kü-

lönböző területein ez már problémát okoz nekik; több időt szánnak edzésekre, mint amennyi ténylegesen a rendelkezésükre állna, tehát más fontos aktivitások - a család, a tanulmányok vagy a munka - rovására teszik ezt; több pénzt szentelnek sportfelszerelésekre, testedzéssel összefüggő utazásokra, mint bármi másra. A testedzésfüggőnek pedig már tényleg felborult az élete.

Gyakori vélekedés - a lakosság és a hallgatóink körében egyaránt -, hogy a sport kiválóan csökkenti a feszültséget. Ez mennyiben igaz?

Egyrészt valóban igaz, hogy csökkenti, és *használni* is kell erre a sportot, mert nagyon jó feszültség-levezető tevékenység, másrészt viszont, a feszültségnek mindig van valami oka, amit meg is kell ismerni, és kezelni kell. Vannak olyan nehézségek, vagy konfliktusok, amelyekkel nem lehet mit kezdeni, mert az valamilyen frusztráló esemény, és ezekben az esetekben az embernek le kell vezetnie a feszültségét. Jó, ha ezt a sporttal teszi, és nem a kocsmában. Vannak olyan nehézségek is az életünkben, amelyek kihívások, és amelyeket meg kell oldani. Ezekben az esetekben a sport önmagában nem megoldás. Vagyis azt mondhatom, hogy nem mindig elégséges a feszültség keltette érzelmi, indulati és vegetatív történéseket kezelni, hanem időnként magát a problémát kell megoldani.

Vannak-e olyan szabadidős sportok, mozgásfajták, ahol arányaiban több testedzésfüggőt találunk?

Igen, a teljesítménysportok esetében - például a hosszútávfutóknál vagy triatlonosoknál - nagyobb valószínűséggel jelenik meg ez a probléma. Viszont az, aki naponta 8 órát dolgozik, és családja is van, ezek mellett nehezen tudja megtenni, hogy még közel ugyanennyi időt szánjon naponta testedzésre.

Egészségfejlesztési szempontból mit lehet tenni a testedzésfüggőség megelőzéséért?

Nagyon fontos, hogy az emberek a sportban is találják meg az egyensúlyt. A sport maradjon egy örömteli, élvezetes dolog, ne valami helyett jelenjen meg, hisz a baj éppen akkor van, amikor valaki azért sportol, hogy ne a problémájával kelljen foglalkoznia. A testedzésfüggőség megelőzésében is ugyanazoknak kellene lennie az alapelveknek, mint a többi addikció esetében. A jó prevenció nem is igazán a problémára fókuszál, hanem arra, hogy az emberek életének különböző területei jól működjenek. Ha valaki jól érzi magát a bőrében, akkor ezek a problémák nem jelennek meg, vagy kevésbé tudnak megjelenni. A háttérben soha nem az van, hogy a sport valami rossz dolog, hanem, az, hogy az illető életének a működésével van valami baj. ◀

Az interjút készítette: **Kis Bernadett**
tanársegéd



A társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolata – interjú Csepeli György szociálpszichológussal

Prof. dr. Csepeli György



A Magyar Tudományos Akadémia doktora, hazai és nemzetközi szinten is elismert szociálpszichológus, szociológus. Nevét több száz publikált tanulmány, könyvfejezet, kutatási beszámoló fémjelzi. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Interdiszciplináris Társadalmi Kutatások doktori programjának alapítója, vezetője, a Magyar Szociológiai Társaság elnöke. Konferenciánkon egyrészt az „Egészségfejlesztésért” emlékérem 2013. évi díjazottjaként szerepelt, másrészt előadást tartott a társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolatáról.

Professzor Úr, a társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolatáról folyó aktuális kutatása valószínűleg az egészségfejlesztő szakemberek számára is izgalmas eredményekre vezethet. Bemutatná számunkra néhány szóban e vizsgálat fontosabb kérdéseit, eredményeit?

Előadásom egy teljesen új kísérletről szól, melynek lényege, hogy megfigyeljük az emberek modern kommunikációs eszközök segítségével kifejtett aktivitását, például a Facebookon. Ennek az aktivitásnak minden ember esetében van egy nagyon jellegzetes ritmusa. Ha egy hosszabb időszak, akár három-négy hónap aktivitási mintázatát egy görbén rögzítjük, és egy ún. skálafüggetlen eloszláshoz viszonyítjuk, akkor lehetőséget kapunk arra, hogy bizonyos mentális zavarokra vonatkozó következtetéseket vonjunk le. A skálafüggetlenség egy olyan típusú ritmust jelent, ami sajátosan egyenetlen. Vannak rövidebb időszakok, amikor egy személy nagyon aktív, és vannak hosszabb időszakok, amikor jóval kevésbé aktív. Amikor ez az arány felborul, többféle változást figyelhetünk meg. Vagy általában nem aktív a megfigyelt személy,

ekkor depresszióra lehet következtetni. Előfordulhat, hogy valaki úgy lesz aktív, hogy bizonyos időszakokban nagyon aktív és bizonyos időszakokban egyáltalán nem, ekkor a mániás és depressziós szakaszok váltakoznak. És annak is lehet jelentősége, ha valaki mindig aktív, ez szorongást indikál.

Az előadásomban bemutatott kutatás „pilot” szakaszban van, és most készítünk elő egy pályázatot arra, hogy ezt a kérdést nagyobb volumenben is megvizsgáljuk. Távlati célként egy olyan önmegfigyelő eszközt, szoftvert, szeretnénk kifejleszteni, amivel bármelyik felhasználó közvetlen visszacsatolást kaphat arról, hogy az ő görbéje a skálafüggetlen görbéhez képest mutat-e eltérést. Ez hasonlít ahhoz, amikor valaki otthon megméri a vércukrát. Ha az eredmény rossz, akkor orvoshoz fordul. E szoftver kifejlesztésével hasonló célunk van. Ha beleegyezik a felhasználó, hogy a Facebook aktivitását regisztrálja ez a program, akkor időben kaphat értesítést arra vonatkozóan, hogy mikor kell jobban figyelnie önmagára, vagy mikor lenne ajánlott szakemberhez fordulnia, pszichológushoz vagy pszichiáterhez.

Ez a kísérlet jól illusztrálja a szociálpszichológiai kutatásokban rejlő gyakorlati lehetőségeket, így felhívhatja az egészségfejlesztő szakemberek figyelmét arra, hogy érdemes a szociálpszichológia fejleményeit is nyomon követniük. Mit üzenne számukra, milyen lehetőségeket lát az egészségfejlesztő szakemberek esetében a szociálpszichológiai tudás hasznosítására?

Egészeben véve a kérdésre azt a választ tudnám adni, hogy az egész szociálpszichológiai tudásnak nem annyira az a jelentősége, hogy valaki megtanulja, hogy milyen elméleteket hozott létre Festinger, Lewin, vagy Mérei Ferenc, különösen nem az alkalmazás tekintetében. Nem ez az akadémiai rész lényeges, hanem az, hogy szembesítsük az embert azzal a ténnyel, hogy ő is szociálpszichológus, csak éppen az ő tudása rendszertelen, rendezetlen, dirib-darabokból összeállt tudás. A szociálpszichológia révén egy önismereti eszközt tudunk az emberek számára biztosítani.

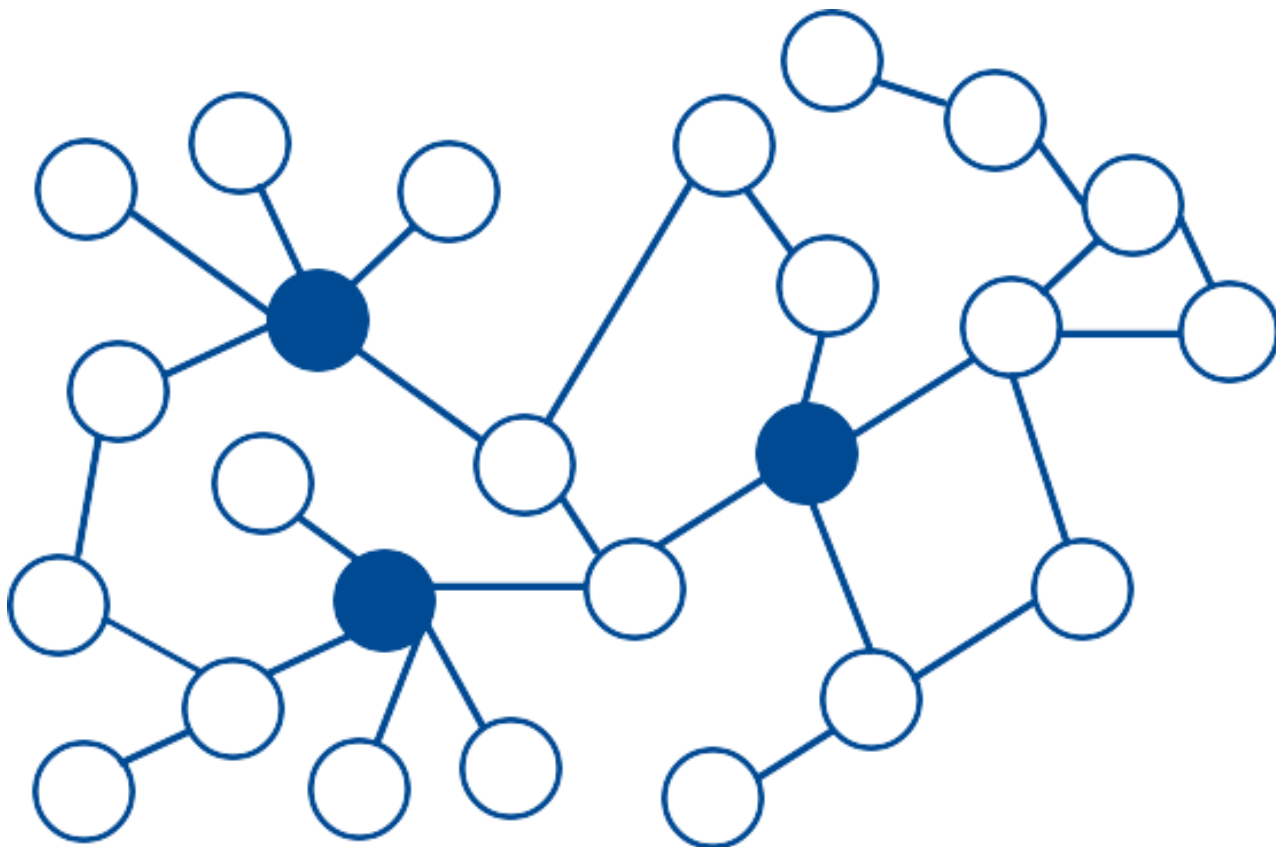
Az előadásomban bemutatott kísérlet a mentális zavarokra vonatkozó önismereti eszközként fog majd funkcionálni. De rengeteg más olyan típusú helyzet van, amihez nem kell mentális zavarokkal küszködni, hogy az ember rájőjjön: a szociálpszichológiai tudás az életét minőség szempontjából gördülékenyebbé, hatékonyabbá teszi. Vannak politikusoknak, közszereplőknek, bíróknak rendezett tréningek, pedagógusoknak, bírácoknak és orvosoknak sajnos kevésbé, pedig fontos lenne számukra is. E tréningeknek az a célja, hogy a résztvevők tanulják meg saját magukat a szereppartnerük szemével nézni. Ez nem olyan természetes, mint ahogy hisszük. Egészen másképp nézünk ki, a másik szemével, ahhoz képest, ahogyan magunkat látjuk. Maga is most engem egész másnak lát, mint ahogy esetleg én magamat akarnám látni. És ha én nem vagyok azzal tisztában, hogy maga engem hogyan lát, akkor abból zavarok támadhatnak. Különösen, ha

hatalmi helyzetről van szó, mert akkor az illető ennek a zavarnak a következményét nem fogja elszenvedni, de a szereppartnerre elszenved. Tehát ebben nagyon nagy lehetőséget látok.

A harmadik, ami nagyon fontos a szociálpszichológiai tudás alkalmazása szempontjából, épp a modern infokommunikációs eszközök kapcsán, hogy megváltoznak a kutatás lehetőségei. Korábban kísérletet kellett létrehozunk, kérdőíves vizsgálatokat kellett szerveznünk, vagy megfigyelésekre volt szükségünk ahhoz, hogy szociálpszichológiai információkat szerezzünk a hipotéziseink ellenőrzéséhez. Most, ebben a mai világban, mindennek nyoma marad. A valós idejű, valós adatokból elképesztő mennyiség áll rendelkezésünkre, és az adatbányászati szoftverek lehetővé teszik olyan viselkedési mintázatok feltárását, amelyek nagyon jelentősen viszik előre ezt a tudományt.

Az előadásában bemutatott kutatásnak, például a Facebook aktivitást figyelő szoftvernek lesz-e valamilyen közvetlen hatása egy egészségfejlesztő, vagy éppen egy egészségtanár munkájára a későbbiekben?

Szerintem biztos lesz. Ma már olyan fiatallal nem nagyon lehet találkozni, aki ne lenne rajta a Facebookon, vagy aki ne használna mobiltelefon. Ha a tanár felhívja a figyelmet arra, hogy van egy ilyen eszköz, amelynek segítségével az illető monitorozhatja magát, akkor már nagyon sokat segített a diákján. Különösen igaz ez abban az esetben, ha a tanár képes azonosítani a diákok közti hálózatot és a hálózatban azokat az embereket, akik sok más emberrel vannak kapcsolatban. A hálózatban az ilyen embert jelölő pontot nevezik *hub*-nak. Itt gyakran a „hasznos hálózatok öröme” elv érvényesül, tehát depressziósoknak sajnos depressziós a barátja, szorongónak pedig egy másik szorongó. Ha ez a csomóponti *hub* személy egy ilyen szoftver segítségével jobban figyel



önmagára, és kedvező irányba változik, akkor az kihat az egész hálózatra. Ennek a network elemzésnek az a nagy előnye, és itt van az egészségfejlesztésnek, a mentális egészségfejlesztésnek nagyon fontos szerepe, hogy nem

izoláltan – és ez megint alkalmazott szociálszichológia – csak magát a személyt vizsgáljuk, hanem nagyjából a *networkjét* is.



Az interjút készítette: **Dr. Lippai László**
főiskolai docens



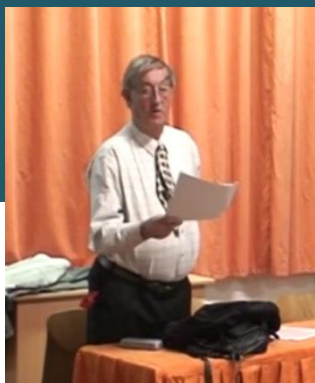
Aktív szabadidő-eltöltés: örömforrás vagy kényszer? – konferencia szekció

*Riesman társadalmi kategóriái közül a belső vezérlésű és a külső vezérlésű karakter mentén értelmeztük jelen szekciónk témáját. A posztmodern társadalomban egyre inkább jellemzővé válik a külső vezérlésű ember képe. A kívülről irányított karakterű individuum számára az irányítás forrásul kortársaik szolgálnak (pl. lakóhelyi, munkahelyi, baráti, aktív szabadidő-eltöltési közösség csoportjai). A kívülről irányított ember célkitűzései ebben az irányítási rendszerben folyton változnak, beállítottsága és a másoktól kapott jelzések szoros követésére irányuló törekvése azonban változatlan az egész életén keresztül. A belülről irányított ember választásai a személyiséghez köthetők, és képessé válik arra, hogy nagyon érzékeny egyensúlyt biztosítson életcéljai és a külvilág hatásai között. A belülről irányított karakterű emberben kialakul az az érzés, hogy képes ellenőrizni saját életét. Az egészséges életmód-választás, döntés esetén a belső irányítás szerepe növekszik. E két karaktertípus fényében felmerül a kérdés, hogy az egyén mennyire képes megővni autonómiáját, hogy számára az aktív szabadidő-eltöltés örömszerzés legyen, és ne váljon kényszerű tevékenységgé. A divat és a média expanzív hatása ugyancsak fenyegeti ezt az autonómiát. Simmel megfogalmazásában az életmód bármely formája felültheti a divatot, bármi divattá válhat. **Ez a szekció gyűjtötte egybe az aktív szabadidő-eltöltési választások mögött meghúzódó külső és belső motivációkat elemző előadásokat.***



A szabadidős tevékenységek etikai aspektusai – interjú Colin Wringe filozófussal

Prof. Dr. Colin Wringe



Az Egyesült Királyságbeli University of Keele egyetemi professzora. Hosszú évtizedek óta fő kutatási területe a filozófia és a nevelés kapcsolatának vizsgálata, elsősorban az etikai nevelés kapcsán. A konferencián tartott előadásáról elmondható - ahogy ez más publikációi esetében is igaz -, hogy még a komplex, átfogó etikai dilemmákat, koncepciókat is képes magas szakmai színvonalon, szakzsargontól mentesen, elgondolkodtatóan és nagyon humánus módon bemutatni.

Az „Aktív szabadidő-eltöltés, egészség és jólét” konferencián előadása kapcsán kérdezném Öntől, hogy milyen etikai aspektusai lehetnek a szabadidős tevékenységeknek?

Ez a téma különösen foglalkoztat. A feleségem - Gaye Heathcote - írt egy tanulmányt egy kis - korábban a halászatból élő - falu turizmusának fejlődéséről. Sokat beszélgettünk a turizmus lehetséges etikai aspektusairól, olyan dolgokról, mint például, hogy a turizmus milyen módon képes megváltoztatni a természeti környezetet, milyen módon képes - a látogatott helyek környékén -, akár veszélyeztetni is a természetet. Vagy miként hat a turizmus azokra a közösségekre, melyek turisztikai célpontokká váltak.

A feleségem prezentációjában bemutatott kis halászfalu nagy változáson ment keresztül. Viszonylag egyszerűen megközelíthető, mert van egy vasútvonal, amely keresztülmegegy a falun, és így a falunak van vasúti megállója is. Ennek következtében a nagyon szép fekvésű falu a közelmúltban népszerű turisztikai hellyé vált. Ez egyfelől, főként gazdaságilag, jó az ott élő embereknek. Sok új üzlet nyílt, kávézók, éttermek, pékségek, ami önmagában teljesen

rendben lévő dolog. A helyieknek azonban már nincs lehetőségük a régi életmódjuk folytatására, a halászhajók már nem futnak ki. Az én következtetésem az, hogy ez a változás a falu életében etikai szempontból teljesen rendben van. Az idő múlik, és minden változik. A halászat már nem nyújt megélhetést a helybelieknek.

Van egy másik terület is, ahol foglalkoztatnak a szabadidős tevékenységek etikai vonatkozásai, ez pedig a szafarik. Különböző egzotikus helyeken, például Dél-Afrikában, gyakran turistabuszok viszik tömegesen az embereket a tigrisekhez, rinocéroszokhoz, ami teljes mértékben felborítja az állatok természetes életterét.

Önmagában az még nem vet fel etikai kérdéseket, hogy az ember turistautakra megy, és állatokat figyel meg. De ha ez tömegessé válik, akkor már baj lehet belőle, az állatok életének cirkuszi attrakcióvá silányításával kárt okozhat. Más szabadidős tevékenység, például a hegymászás, a természetjárás vagy a séta esetében, hasonló jellegű etikai kérdések merülhetnek fel. Régebben, a feleségemmel együtt sokat sétáltunk a természetben. Keresz-



tülgázolunk az erdőn? Nincs ezzel semmi baj. Van persze egy ökológiai védelmi szint, de más etikai szabályoknak van jelentősége az erdőben, mint például egy vadasparkban.

Milyen szerepet játszhatnak a mindennapi életben az etikai aspektusok a szabadidő eltöltése kapcsán?

Én egyetemi oktató vagyok. Fontos, hogy tisztában legyek például a természettel kapcsolatos etikai kérdések fontosságával, de legalább annyira fontos, hogy a fiatalokat is segítsem abban, hogy tudatában legyenek ezeknek a kérdéseknek. Nézetem szerint, a morális nevelés nem arról szól, hogy nincs szex vagy nincs ivászat. Inkább arra irányul, hogy legyünk tudatában annak, legyünk érzékenyek arra, amit éppen csinálunk. Ha tudatában vagyunk annak, amit teszünk, akkor van választási lehe-

tőségünk. Az egyik, noha nem az egyetlen eleme ezeknek a döntéseknek, éppen az etikai aspektusból születő mozzanat. Vajon jó-e ez nekünk anyagilag, jó-e ez az önértékelésünk szempontjából, vagy etikus-e egyáltalán a választásunk. Jó tudatában lenni ezeknek a kérdéseknek és ennek megfelelően meghozni a döntéseinket. Ez persze nem azt jelenti, hogy állandóan ilyen döntéseket kell hoznunk. De az is fontos szempont, amit Platón fogalmazott meg, miszerint „Nem érdemes olyan életet élni, amelyen nem gondolkodunk el.” Erre mindenkinek lehetősége van, és nem kell hozzá a világtól elvonuló középkori szerzetesként élni. Éppen ezért lehet alkalmas akár a turizmus, akár a szabadidő olyan kérdések felvetésére, melyek megválaszolása révén, mindannyian tudatosabb döntéseket hozhatunk a mindennapjainkban. ◀

Az interjút készítette: **Dr. Lippai László**
főiskolai docens



A táncpartnerek egyenjogúsága – interjú Vicki Harman szociológussal

Dr. Vicki Harman



Szociológus, a londoni Kriminológiai és Szociológiai Központban oktat és kutat (Royal Holloway University of London, UK.). Kutatásai középpontjában a társadalmi identitás és a társadalmi megosztottság áll, különös tekintettel a nemekre és az etnikai kisebbségekre. Jelenlegi kutatási témája: latin amerikai táncok - szabadidős tevékenységként. A Felsőoktatási Akadémia, a Brit Szociológiai Társaság és a Nemzetközi Szociológiai Társaság tagja.

Dr. Harman, az első kérdésem az lenne, hogy mi az Ön hivatása, vagy 'küldetése' az életben?

Szociológus vagyok, hivatalosan szociológia előadó. Ez azt jelenti, hogy szociológus hallgatókat oktatok az egyetemen, a munkám másik része pedig a kutatás.

Küldetésem az életben? Remélem, hogy kutatásaimmal valamilyen módon hozzá tudok járulni a társadalomról alkotott össztudáshoz, és hogy segíthetek igazságosabbá tenni a társadalmakat.

Mit kutat legújabban?

Jelenleg a standard táncokkal kapcsolatban végzek kutatást. A táncpartnerek egyenjogúságát vizsgálom; azt a jelenséget, hogy a táncban ugyan hagyományosan a férfi a vezető, a valóságban mégis gyakran a tapasztaltabb női partner irányít, bár igyekszik ezt nem feltűnően tenni.

Nagyon érdekes helyzetek alakulnak ki azáltal, hogy kevés a férfi táncos. Sok nő hiába keres partnert, nem talál. Azok a férfiak tehát, akik tudnak és akarnak is táncolni, erős pozícióba kerülnek; bármikor abba hagyhatják a táncot

partnerükkel, mert tudják, hogy fognak másikat találni. Nem muszáj mindig kedvesen bánniuk velük, akár csak arra is használhatják őket, hogy fejlesszék tánc tudásukat, majd keresnek ismét más.

Engem tehát a nemek szerepe érdekel a táncban, a tánciskolai közegben, illetve a táncos párok körében.

Ez egy etnográfiai kutatás, ami azt jelenti, hogy én, mint kutató részt veszek abban a tevékenységben, amit kutatok: magam is veszek táncórákat, van táncpartnerem, indulok versenyeken. Ebben a környezetben végzek megfigyeléseket, próbálok megérteni a nemek közti viszonyokat abból, amit személyesen tapasztalok, illetve abból, amit a táncosok mesélnek nekem. Számomra ez egy nagyon izgalmas módja a kutatásnak.

Hogy érzi magát Szegeden?

Nagyon szeretem ezt a várost. Csodálatos hely, érdekes épületekkel és műemlékekkel. Nyugodtnak és biztonságosnak tűnik, az emberek barátságosak, segítőkészek. Nagyon élveztem az itt töltött napokat, szívesen jönnék még vissza.

Milyen okból döntött úgy, hogy ellátogat a konferenciára, és hogy érezte itt magát?

Tagja vagyok a Nemzetközi Szociológiai Társaságnak (ISA), és rendszeresen figyelem a honlapot, ahol tájékozódhatok a különböző konferenciákról. Láttam az SZTE Egészségtudományi Intézetének konferencia-felhívását, és úgy gondoltam, hogy ez nagyon illik a jelenlegi kutatásomhoz, hiszen a tánc összefügg a szabadidő eltöltésével.

Nagyon jól éreztem magam a konferencián. Zseniális volt, mert a világ különböző pontjairól érkeztek résztvevők, és nagyon érdekes volt olyan kutatásokról hallani, amelyeket más kontinenseken, különböző országokban, különféle módszerekkel végeztek.

Hogyan, miért választotta ki mostani előadásának témáját, és miért fontos ez a téma Önnek?

Egy konferencia előtt mindig megnézem, hogy a szervezők milyen témákat várnak a különböző szekciókra. Az egyik szekció címe arra utalt, hogy a szabadidő vajon öröm vagy kényszer inkább a számunkra. Úgy gondoltam, ehhez nagyon illik a standard tánc témaköre,

hiszen tudom, hogy a tánc milyen stresszes tud lenni - különösen versenyek előtt -, és ezzel együtt, hogy mennyi örömet is tud nyújtani. Ez a szekció jó lehetőség volt arra, hogy kicsit jobban szemügyre vegyem a két ellentétes erőt - a stressz okozta nyomást és az örömet. Emellett nagyon érdekel Robert Stebbinsnek - aki szintén részt vett a konferencián - a munkássága. Írt egy könyvet a „komoly” szabadidőről, ami nagyon hasznos volt a kutatásomban a szabadidő kategorizálását és elméletbe foglalását illetően. Stebbins azt írja a könyvében, hogy az emberek egyre inkább igyekeznek a szabadidő-eltöltés előnyeit nézni, nem pedig a kiadásait. Úgy gondoltam, érdemes lenne megfigyelni a szabadidő „stresszes” oldalát is, hiszen az kapcsolatban van a költségekkel, így a ráfordított pénzzel, energiával. Például, ha valaki részt vesz egy táncversenyen, az abba kerül, hogy lemond a tanulásról, pihenésről vagy a családdal, barátokkal együtt töltött időről. Így tehát, egy újabb perspektívából is megtudtam közelíteni a standard táncokkal kapcsolatos kutatásomat. ◀

Az interjút készítette: **Katona Eszter**

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakon végzett hallgató



Aktív szabadidő-eltöltés és az élethosszig tartó tanulás - konferencia szekció

*Az egészségfejlesztés az „ésszel, szívvel, kézzel” mottó és gyakorlat értelmében fogalmazza meg az oktatás-nevelés céljait. Az ismeretek, kognitív-, affektív elemek és a manuális készségek átadását foglalja magába. Az egészségképzés a tanulás folyamatát differenciáltan értelmezi, és így a fogalomhoz tartozik - a hagyományos funkcionális tudásszerzés mellett - önmagunk észlelése, az értékek észlelése, a cselekvési képességek megszerzése, és végezetül a saját identitásunk keresése és megtalálása. Minden olyan tanulás, amely a tankötelezettség idején túlmutat, illetve a munkáltató által nem kötelezően előírt, önkéntesnek, szabadon választottnak tekinthető. A legtöbb ember életét, mindennapjait áthatja a tanulás, szabadidejük egy részét tanulással töltik. Sokak nem húznak határvonalat a tanulás és az aktív szabadidő-eltöltés között, és ha elkötelezetten, motiváltan véghezvük szabadidős tevékenységeinket, azáltal önkéntelenül is növekedhet tudásunk, készségeink, képességeink, kompetenciánk és önbecsülésünk. Ami az egyik ember számára csupán tanulás, az a másik ember számára aktív szabadidő-eltöltés. Az emberek szabadidős tanulásának tárgya a történelem folyamán változik, akárcsak az egyén életútján belül, valamint a nemek, a társadalmi helyzet és kultúrák szerint is. Az egyén választását nagymértékben megkönnyítheti egy olyan képzési paletta bemutatása, amely a tudományos diszciplínák széles skálájához tartozó, diplomát vagy tanúsítványt adó, az aktív szabadidő-eltöltést holisztikus értelemben segítő képzéseket öleli fel. **A szekció az aktív szabadidő-eltöltés élethosszig tartó tanulást szolgáló vetületeit elemző előadásokat tartalmazott.***



Dr. Stohl Róbert történész



Művelődéstörténész, könyvtáros, történelem szakos tanár, atlétika sportedző. Elsősorban a 18-19. század fordulójának irodalom- és neveléstörténeti témáiban publikál, de a hazai német kisebbség történetével, illetve a kárpát-medencei Hungarica nyomtatványok kutatásával is foglalkozik.

Kérem, mondja el, mi a kutatási területe, hogyan kezdődött a témája iránti érdeklődése, és hogyan kapcsolódik mindez a mostani konferenciához?

Történészként mindig is erősen érdekelt eleink élet- és gondolkodásmódja. Disszertációm alapja egy Festetics Györgyhez kötődő irodalmár, péteri és téthi Takáts József elveszett hagyatékának részleges rekonstrukciója. Az előkerült levéltári dokumentumok meglehetősen sok területen engednek bepillantást a 18. század végi arisztokrácia mindennapjaiba, így a szabadidő eltöltéséről is rengeteg információ szerepel elrejtve az iratokban. A konferencia kitűnő lehetőségnek kínálkozott ezek rendszerezésére.

Összefoglalná röviden az előadását? Pontosan miről szólt és miért éppen ezt a témát választotta?

Előadásomban a szabadidőnek a 18. századi magyar arisztokrácia neveltetésében betöltött szerepével foglalkoztam, Festetics László példáján keresztül. Szerencsém volt a Magyar Országos Levéltárban sok kapcsolódó iratot feldolgozni disszertációm megírásakor. Na-

gyon érdekes látni, mennyire aprólékosan eltervezett jövő várt az ország leendő nagyjaira, és a legmodernebb korabeli pedagógiai elvek lenyomatát észlelni a nevelés folyamatában - illetve nyomon követni e tervek megvalósulását vagy épp megghiúsulását. Szabadidő, mint olyan, akkoriban nem igazán létezett: minden egyes percet igyekeztek kontrollálni és a pedagógiai célok elérésére fordítani. Festetics László esetében a társasági élet során elsősorban a szellemi rekreáció játszott szerepet. A kisebb kirándulások, illetve az évente rendszeresen, a nyári szünetben tett hosszabb utazások pedig, egyrészt a mai kulturális turizmus fogalomkörébe tartoznak, másrészt az egészségfejlesztés korszerű elemei is fellelhetők bennük. Kiemelt szerepet kapott a nevelésben az egészség és a testi erő fejlesztése, a különféle (elsősorban katonai) sportok művelése.

A konferencia mely előadásai tetszettek leginkább Önnek, és miért?

Karl Spracklen professzor nagyon is aktuális témát mutatott be, egy számomra kevésbé ismert területről - a Star Trek rajongók világáról -, lenyűgöző előadókészséggel. Hasonlóképp



A keszthelyi Festetics Kastély

tetszettek a spiritualitás és szabadidő kapcsolatról szóló előadások, amelyek közül Kamarás István professzor úr előadását szeretném kiemelni.

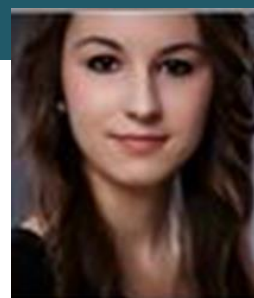
Gyakran jelenik meg hasonló rendezvényeken?

Gyakorinak nem nevezném, de évente 1-2 alkalommal előadok konferenciákon. Ez, természetesen, a lehetőségektől is nagyban függ.

Mi volt az oka annak, hogy jelentkezett erre a konferenciára, és hogy érezte magát?

Mint említettem, a disszertációm kapcsán sok levéltári forrásra akadtam, amelyek hasznos adatokkal szolgálnak a konferencia fő témakörében, így örömmel vettem, hogy lehetőségem nyílik bemutatni kutatásom eredményeit azon a karon, amelyhez sok szállal kötődöm. Számomra a 'JUGYU' az alma mater, mivel 2000-ben itt szereztem meg az első diplomámat könyvtár-történelem szakon, valamint itt tettem meg az első lépéseket a kutatói pályán, dr. Kovács Zoltán és dr. Monok István tanárurak segítségével. ◀

Az interjút készítette: **Szalai Dóra**
rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató



Életmód és aktív szabadidő-eltöltés – konferencia szekció

Az életmód a hétköznapi élet tevékenysége, a magatartás meghatározó része. Az életmód jellemzői közé tartozik többek között a szabadidő eltöltése, a lakás, a táplálkozás, az öltözködés, a mozgás, a munka.

Az emberek fizikai aktivitása, szellemi frissessége meghatározó erősséggel hat a különböző országok turisztikai, életmódbeli, szociológiai elemeire, egységeire. A földrajzi adottságok, a természeti környezet vonzereje, kínálata és a turizmus fejlettsége, minősége sorsdöntő lehet a kereslet-kínálat megvalósíthatóságában. A wellness, fitness szolgáltatások sokszínűsége bizonyítottan igen jótékony hatást gyakorol az emberek egészségére, segítve a szabadidő kulturált eltöltését, életmód kialakítását, egészen a gyermekkortól az életút végéig. Az egészségfejlesztés tudatos, módszeres megjelenése, rendszeres és folyamatos alkalmazása előmozdítja a nemzetek, népcsoportok, kultúrák életmódjának, rekreációs tevékenységeinek a pozitív gondolati megjelenését, egy életen át történő hivatássá válását.

A szekcióban az életmódot és a szabadidő-eltöltést meghatározó demográfiai és szociológiai tényezők szerepét és hatását elemző empirikus kutatásokat mutattak be, valamint a jelenleg divatos mozgásos szabadidő-eltöltési irányzatok szerepét elemezték, az életmód szemszögéből.



Prof. dr. Robert Stebbins szociológus



*Szociológusként már 1973-tól kutatja a szabadidő-eltöltés témáját, számos nagy hatású, a szabadidő-kutatás fogalmi kereteit is alakító, gyakran idézett önálló könyve és szerkesztett kötete jelent meg, köztük: *After Work: The Search for an Optimal Leisure Lifestyle* (1998); *Serious Leisure: A Perspective for our Time* (2007); *The Idea of Leisure* (2012). A Kanadai Tudományos Akadémia (Royal Society of Canada) tagja (1999-től). 1980-tól kanadai állampolgár, franciául és angolul publikál.*

Stebbins Professzor Úr, hogyan határozná meg fő kutatási területét, érdeklődési körét. Akár úgy is kérdezhetném, hogy mi a hivatása, 'küldetése' az életben?

Jelenleg nyugdíjas vagyok, nyugdíjazásom előtt pedig tanárként, szociológus professzorként oktattam és kutattam a szabadidő-tanulmányok szakterületén. 'Küldetésem' az utóbbi negyven évben és még most is az, hogy kidolgozzam a Komoly Szabadidő Perspektívát (Serious Leisure Perspective, röviden: SLP) egyéni kapcsolatokban és egyéb összefüggésekben. Leginkább azon dolgozom, hogy ezt a megközelítést egyre inkább empirikus alapokra helyezzem, illetve, hogy a szabadidő-tanulmányokon kívül olyan más szakterületeken is meghonosítsam, amelyek kapcsolódnak a szabadidőhöz. Ilyen szakterület például a terápiás rekreáció, a könyvtár- és információ-tudomány, vagy a turizmus. A komoly szabadidő eltöltés olyan tevékenység, amelyhez akaratra és kitartásra van szükség, és amely során fejlődni, ügyesedni lehet. Ide sorolható a zongorázás, sport, művészetek (festés, tánc, írás), bűvészkedés, bélyeg- vagy érmegyűjtés, hegymászás, kajakozás, könyvolvasás. Továb-

bi szabadidő típusok a laza szabadidő, mint például a tévézés, illetve a projektalapú szabadidő, például egy 60. születésnap parti megszervezése. A nagy parti szervezése sokáig tart ugyan, de amint megrendezték, vége a feladatnak, a projekt lezárul. Ide tartozik minden olyan program tervezése és szervezése, amelyet az esemény után nem szándékozunk folytatni.

Kérem, mondja el, hogy mostanában min dolgozik, mit kutat?

Már nem kutatok úgy, mint régebben, tehát nem készítek interjúkat, de most is sok tanulmányt koordinálok; tanácsokat adok kutatóknak, biztatom őket. Emellett több könyvtári kutatást végzek, internetes anyagokat gyűjtök és olvasom a szakirodalmat. Jelenleg négy könyvre van szerződéselem, amelyekkel jövőre kell elkészülnöm, szóval van sok dolgom, nem unatkozom.

Hogy érzi magát Szegeden, Professzor Úr?

Nagyon jól érzem magam, tetszik nekem Szeged. Ez az első látogatásom Magyarországon, és nagyon sajnálom, hogy a fizikai állapotom

jelenleg megakadályozza, hogy jobban körülnézzek a környéken. Szeretem ezt a várost, barátságos méretű, nincs túlnépesedve. A vonatkozás Budapestről is jó volt, lehetőséget adott arra, hogy lássam a vidéket; láttam kukoricaföldeket, lovasokat, erdőt, mezőt, és sok fűzfát.

Beszéljünk a mostani előadásáról is. Mi alapján választott témát, és miért fontos ez Önnek?

A konferencia címe egészség, szabadidő és életmód volt, így a könyvem hetedik fejezetét vettem alapul az előadáshoz, melynek címe: *Életmódtervezés nyugdíjas korban*. Azért írtam a könyvet, hogy bemutassam a nyugdíjasoknak, hogy milyen szabadidős lehetőségeik vannak az SLP alapján. A könyvem az SLP - *Komoly Szabadidő-eltöltés Perspektívája* - köré szerveződik. A nyugdíjasok életmódjával foglalkozó legtöbb könyv elsősorban az anyagi szempontokat vizsgálja, vagy csupán különböző szabadidős tevékenységet sorol fel, de azt már nem, hogy vajon mire jók ezek a szabadidős tevékenységek. Ha a nyugdíjas éveinket tervezzük, azt is tudnunk kellene, hogy milyen hatást gyakorolnak ránk ezek a programok. Az SLP-ből kiindulva el tudjuk magyarázni, hogy milyen pluszt kapnak az embe-

rek a különböző programokból, s hogy ezek miért fontosak. Sok szó esik a laza szabadidő által nyert elégedettség-, vagy jókedvzésről, és a komoly szabadidő-eltöltés okozta beteljesülés-érzésről.

Az előadásában említést tett a nyugdíjasok különböző típusairól. Ezek saját kifejezések?

Igen, én találtam ki őket. Van az otthonülő típus, aztán a városi, aki sok időt tölt a városban különböző dolgokkal, szívesen van közösségekben, hobbiklubokban, van az utazó, az elvonuló (*outbacker*), ez egy ausztrál kifejezés, olyan személyre utal, aki sok időt tölt a várostól távol, vidéken. Az utolsó típus pedig a részmunkaidős nyugdíjas, aki körülbelül 20 órát dolgozik a héten, mert pénzre van szüksége, és/vagy szereti, amit csinál, munka után viszont több szabadideje van, mint előtte, aktív éveiben. Ők egy olyan életkeretet építenek fel maguknak, amely részben munka, részben pedig - a legtöbb esetben - otthoni időtöltés. Persze vidéken is időzhetnek, vagy közösségekben, az utazás viszont nehézkes számukra, mert a munka miatt helyhez kötöttek. ◀

Az interjút készítette: **Katona Eszter**

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos végzett hallgató



A wellness professzionalizációja – interjú Paul Gerd szociológussal

Dr. Paul Gerd szociológus



Dr. Paul Gerd szociológus, a göttingeni Georg August Egyetem Szociológiai Kutatóintézetének (SOFI) tudományos kutatója, oktatója. Korábban elsősorban az ifjúságszociológia, ökológia, technika-szociológia, munkaszociológia érdekelte, ezeken a területeken kutatott. Aktuális kutatási témája: professzionalizálódás a wellnessben. Konferenciaelőadásában egy 2009-2010 között lezajlott németországi kutatás – melyet kutatótársával, kollégájával Peter Kalkowskival együtt folytattak wellness-szállodákban - eredményeiről számolt be.

Életrajzában olvastam, hogy főbb kutatási területei az ifjúság-, a technika- és az ipari szociológia, az ökológia és az értékelés. Mióta áll a szolgáltatási szféra, a wellness a professzionalizáció szemszögéből kutatásainak homlokterében? Milyen személyes motívációk állnak annak háttérében, hogy ezt a témát kutassa?

Ez a téma már a frankfurti Szociológiai Kutatóintézetben folytatott tevékenységem során is érdekelt. E terület természetesen kapcsolatban van a technikával, de kapcsolatban van azzal is, hogy megjelentek olyan új foglalkozások, amelyek elkülönülnek az eddigi alkalmazotti munkáktól. A frankfurti intézetben alapvetően két kutatási irány van jelen: egyfelől az ipar, az autó, stb., másfelől pedig a szolgáltatásokkal összefüggő tevékenységek. Az ipari és munkaszociológiai kutatásokban az alkalmazottak sokáig viszonylag alulreprezentáltak voltak. Tudomásul vették őket, de sokkal érdekesebbnek tűntek politikai szempontból is az iparban dolgozó „unalmas” alkalmazottaknál. Az alkalmazott-téma akkor vált érdekessé, amikor a technológia fejlődésével, az internet megjelenésével kialakult egy új, magasabban

kvalifikált, modernebb alkalmazotti réteg. Kapcsolatban voltam a göttingeni Vörös Kereszt privát főiskolájával, és az ottani kollégákkal úgy gondoltuk, izgalmas lenne egy projekt keretében az egészségügyi dolgozókkal foglalkozni. A tradicionális foglalkozások (mint például orvos és ápolónő) kutatása, már korábban is figyelemre méltó eredményeket hozott, azonban az együttgondolkodás során egyértelművé vált már akkor is, hogy az egészségügyben új foglalkozások jelentek meg, melyek professzionálissá válásának lehetőségei új kérdéseket vetettek fel az európai kvalifikációs folyamatok szempontjából is. Például, hogy hogyan lehet a wellness szektorban megjelenő új, informális munkákat - akár új képzések segítségével is - formalizálni, professzionálissá tenni?

Ez valóban fontos kérdés, hiszen az orvosok dolga viszonylag könnyebb... Tudjuk: minden orvos mögött komoly képzés áll, így a bizalom-komponens ebből a szempontból eleve elég erős. Ráadásul a vizsgálatok, kezeléseik során megkérdőjelezhetetlennek tűnő szakkifejezésekkel szembesülünk, melyek a

hívátás professzionális voltát szintén csak erősíteni látszanak. Hogy ez elegendő-e a gyógyításhoz, már más kérdés...

Nos, egy masszőr mindenesetre tényleg más-ként kell, hogy elnyerje kliense bizalmát, hiszen ott testi kontaktusról, másfajta érintkezésről van szó.

Egyik 2011-ben megjelent tanulmányában a szolgáltatási interakciók érzelmi menedzsmentjéről olvastam. Hochschildhez hasonlóan, Ön is azt vallja, hogy a felszínes helyzetkezelés csak bizonyos esetekben működik. Pl. amikor hisztis az ügyfél, rövidre zárható a probléma. A mélyreható helyzetkezelés, melynek során bizonyos érzelmi emlékeket hívunk elő – hasonlóan, mint a színészek –, sokkal hatékonyabb alternatíva lehet az érzelmi menedzsment szempontjából. De ez is egyfajta manipulációs tevékenység. A kérdés az, hogy a wellnessben foglalkoztatottak professzionálisabbá válnak-e, ha saját érzelmeiket manipulálják?

Ez nagyon jó kérdés! Azt gondolom, ez egy szakértői státusz, tehát nem kell folyton azért küzdeniük, hogy elismerjék őket. A légi utas-kísérőket gyakran megsértik verbálisan (Kis-asszony, jöjjön csak ide! és hasonló kiszólásokkal...), ezért ők más helyzetben vannak. A masszőr állandó interakcióban van kliensével, aki elmondja panaszait, világossá válik a diagnózis, s közben a szakember folyamatosan magyarázza, mit is csinál, kvázi bekapcsolja kliensét a kezelési folyamatba. Miközben „le-

fordítja” tevékenységét hétköznapi nyelvre, megnyugtatja vendégét és közben teljesen természetes módon válik autentikussá. Itt tehát szó sincs manipulációról. Persze, mindez magasabb érzelmi intelligenciát feltételez.

Nem fenyegeti a wellnessben foglalkoztatottakat a kiégés?

Véleményem szerint nem, mert a továbbképzések és a tréningek során gyakran lehetőségük nyílik az önreflexióra. A wellnessben foglalkoztatottak viszonylag nagy autonómiával rendelkeznek, és mivel folyamatosan *feedbacket* kapnak az ügyfelektől, kialakulhat egy megnyugtató egyensúlyi állapot.

Engedjen meg egy utolsó, kissé személyes kérdést! Milyen tapasztalatokra tett szert a magyarországi wellness szolgáltatások terén?

Magyarországon rengeteg lehetőség van, így a wellness szektornak nagy jövőt jósolok. Azt gondolom, a későbbiekben nem elsősorban csak az 50+ célcsoport veszi igénybe a szolgáltatásokat, hanem más célcsoportok is. Elképzelhetőnek tartom azt is, hogy a betegbiztosítás keretein belül rehabilitációs céllal német vendégek is jönnének Magyarországra. Olyan emberek, akik szívproblémák, munkahelyi stressz, kiégés és más, egyéb megterhelésből származó pszichikai problémák gyógyítása után itt szeretnék igénybe venni az utókezelést. A régi, jól bevált „kúrát” helyettesíthetné a wellness. ◀

Az interjút készítette: **Nádudvari Gabriella**
adjunktus



A táj szerepe az alternatív kultúrák világában – interjú Alan Law szociológussal

Prof. Dr. Alan Law



Szociológus, a kanadai Trent Egyetem docense. Kutatási területei Ausztráliában és Kanadában: szabadidő és társadalomelmélet, munka/szórakozás határai, a jóléti állam és erkölcsi identitások, a turizmus hatásai, és alkalmazott társadalomkutatás módszertana. Tanszékvezetői feladatok ellátása mellett a Trenti Alkalmazott Társadalomkutató Laboratórium Igazgatója, aktív politikai elemző, kiterjedt háttérrel rendelkezik a társadalomkutatások területén, melyeket a kormány részére végez szövetségi, kerületi és helyhatósági szinteken, valamint a non-profit és az ipari szektor részére.

Kérem, mondjon néhány szót kutatási témáiról, mostani előadása témájáról, tudományos érdeklődéséről.

Itt a konferencián bemutattam 2-3 területét a munkámnak, amely átível a szociológia több területén, pl. gazdaság, ipar, sport és szabadidő. Az előadásom témája egy nagyobb projekt részét képezi, amely a táj szerepét vizsgálja az alternatív kultúrák szemszögéből, vagyis az autentikus életszerkezet reprezentációját. Leginkább a munka és szabadidő strukturálása érdekel. A hippy kultúrát is tanulmányozom már egy ideje, vagyis azokat az embereket, akik komolyan dolgoznak azon, hogy létrehozzanak egy egyéni gazdasági rendszert, így a szabadidő első helyen szerepel az életükben. Mint már előadásomban is említettem, a főbb eredmények ezekre a kulturális ellenmozgalmakra vonatkoznak. Célom az volt, hogy betekintést nyerjek arról, kik is ezek az emberek és milyen különbségek mutatkoznak az ő életükben. Ezen szubkultúrák jellemzőit vizsgálom, mint az autentikus élet megnyilvánulását. Kanadában 2-3 olyan helyi közösségre bukkantunk, amelyek történelme az 1960-as éve-

kig nyúlik vissza, e közösségek tagjai számára nagyon fontos a táj, ők egy igazi városi középosztálybeli mozgalom képviselői. A vidéki élet felé fordultak, ez volt számukra az újrakezdés. Azok számára, akik ilyen életet szeretnének, sokkal kisebb az élettér, mint korábban volt. Ugyanakkor sokkal több egyeztetnivaló van a „modernitással”, ha másként szeretnéd élni az életed. Tárgyalnod kell, nem mondhatod, hogy „oké, felejtük el az egészséget, én megyek és szőrt növeszték a lábamon.” Mert ez jellemző azokra a helyekre, pl. British Columbia területére és még Ontario és Quebec egyes részeire. Én egy ilyen helyen élek Ontarióban, ahol igen erős az alternatív kulturális mozgalom és a megegyezés elősegítésére törekszik.

Hogyan tudja összekapcsolni életében a vidéki életet, a szabadidőt és az egészséget?

Nehéz feladat, mivel a gazdasági helyzet igen változó és a vidéknek nincs elég gazdasági ereje, hogy pénzt szerezzen. Magunknak kell előteremteni mindent – pl. megtermelni az ételt és megbékélni a körülöttünk lévő sze-



génységgel. Ahogyan élsz és dolgozol, elérhető a jó mentális egészség és a személyes autonómiával való elégedettség. Nagyon nehéz az egyensúlyt megteremteni a személyes autonómia, a pénz és az elegendő szabadidő között. Ahol élek, gyakran sok elégedetlenséget látok – az értékek nélküli étellel való elégedetlenséget.

Dolgoztam Ausztráliában is, ahol annak lehetősége, hogy önfenntartó életet élj, nagyobb, talán az időjárás miatt is. Az időjárás lehetővé teszi, hogy saját ételmet állíts elő és kereskedj vele, de Kanadában hideg van, sokkal hide-

gebb. Továbbá Ausztráliában a helyi közösségek politikai ereje nagyobb, így képesek érdekeiket érvényesíteni. Ontario konzervatív, mintha visszalépnénk az időben.

Mit jelent Önnek a szabadidő?

A szabadidő számomra a szabadságot jelenti, hogy úgy élhetek, ahogyan én akarok. Kezdem megkérdőjelezni a különbséget munka és szabadidő között. Számomra nehéz különválasztani a kettőt. A munkám és a szabadidőm egygyé vált, és ez az élet öröme. ◀

Az interjút készítette: **Dombi Edina**
tanársegéd



Aktív szabadidő-eltöltés és társadalmi integráció – konferencia szekció

Az egészség egyik fontos eleme az egyén társadalmilag integrált volta, az egyén társas kapcsolatainak azonnali hatást gyakorolhatnak jóllétére. A legtöbb aktív szabadidős tevékenység társas jellegű, az egyén családdal, barátokkal, ismerősökkel végzi, vagy éppen azért választja, hogy általa szerezzon barátokat, esetleg társat, kialakítsa vagy növelje objektív vagy szubjektív támogató társas hálózatát indirekt vagy direkt módon. Ez utóbbira jó példák, azok az alulról jövő önszervező szabadidős körök (KÖR, kaláka, szívességbank stb., angolul LETS), melyek a közösségiség és szolidaritás erősödésének reményében működnek. A társas szabadidő-eltöltési helyzetek szocializációs színtérként funkcionálnak, valamint a társadalmi identitás kifejezésének csatornáit. A szabadidős körök a különböző kisebbségi csoportok integrációjának is fontos eszközei, valamint a multi- és interkulturalizmus színterei. A szekció helyt adott minden olyan kvalitatív vagy kvantitatív munkának, amely az aktív szabadidő-eltöltés és a társadalmi integráció és/vagy ezáltal az egészség-egyenlőség növelését szolgáló kérdésekkel foglalkozik.



A fiatalok sportolási szokásai és a társadalmi környezet – interjú Pinczés Tamás testnevelő tanárral

Pinczés Tamás



Pinczés Tamás Debrecen egyik egyházi iskolájában testnevelő tanárként dolgozik. Céljának tekinti, hogy az iskola tanulói közül minél többnek megmutassa a sport szépségeit, előnyeit és ezáltal egy egészségesebb nemzedék felnevelésében játsszon szerepet. Kutatását dr. Pikó Bettinával együttműködve végezte el. Vizsgálatukban arra voltak kíváncsiak, hogy a fiatalok fizikai szabadidős tevékenységét a társadalmi környezet miként tudja befolyásolni.

Miért erre a témára esett a választásuk a kutatás során?

A sport-téma választása elsősorban annak köszönhető, hogy én nagyon sokáig élsportoló voltam. Úgy gondolom, hogy számos olyan dologra - küzdés, kitartás - tanított meg a sport, amit a mindennapokban kiválóan tudok kamatoztatni. Nagyon fontosnak tartom a szülők, pedagógusok, edzők szerepét az egészséges és pozitív életszemléletű emberek felnevelésében. Együttműködve sokkal jobb eredményeket érhetünk el. Az előadásom leginkább ezen személyek - szülők, pedagógusok, edzők - szerepéről szólt, de kutatási területem az egészségmagatartási szokásokra is kiterjed, összehasonlítva a sportoló, és a nem sportoló serdülőket. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a sportolás a dohányzás elutasítására pozitív hatással van, azaz kevesebb olyan serdülő dohányzik, aki sportol.

Az előadásomban bemutatott személyek - szülők, pedagógusok, edzők - nemcsak a sportolási szokásokra vannak hatással, hanem közvetlenül az egészségmagatartási szokásokra is.

Az életkor miként tudja befolyásolni a spor-

tolási szokásokat?

Bár az életkort nem vizsgáltuk, de beszámoltunk arról a fontos tényezőről, hogy míg kiskorúakban az edző és a szülő az, aki hatással van a sportolási szokásokra, tehát a fiatalok felnéznek a szülőkre és az edzőkre, azaz mintaként vannak jelen a gyermekek életében. Serdülőkorban ez már nem így van, ugyanis a kortárs csoport nagyobb ráhatással bír a sportolói motivációra, mint az edzők és a szülők. Sajnos ebben az életkorban magas a fluktuáció a sportoló serdülők körében, ugyanis a kortárs csoport hatása mellett az adott sportág anyagi lehetőségei is fontos szerepet játszanak.

A kutatás kimutatta, hogy a fiúknál erősebb a csoportos összetartás. Meglepő számomra, hogy a lányoknál ez nem olyan nagy jelentőségű. Ezek szerint ők inkább egyénileg szeretnek sportolni?

Több vizsgálat is kimutatta, hogy a fiúk szignifikánsan többet sportolnak, mint a lányok. A bemutatott prezentációban szépen kitűnik, hogy mind a sporttagozatos, mind pedig az általános tagozatos fiúk sportolási szokásaira igen nagy hatással vannak a barátok sportolási



szokásai. Ugyancsak nagy hatással van a sporttagozatos tanulók sportolói szokásaira az, hogy az apa régebben sportolt-e, és hogy a szülők támogatják-e a tanuló sporttevékenységét. Az általános tagozaton szintén a szülők támogatása és más családtag ösztönzése a jellemző. Mindegyik válaszadási lehetőség - a két vizsgált csoportban - a fiúkra fejt ki nagyobb hatását. Tehát összességében elmondhatjuk, hogy a külső hatások inkább a fiúkra fejtik ki pozitív hatásukat, ezt támasztja alá a vizsgálat több eredménye is.

A családtagok miként, hogyan tudják motiválni az egyént?

Vizsgálatunk erre a kérdéskörre nem terjedt ki. Véleményem szerint a legfontosabb a szülők

sportolói múltja, és hogy olyan családi környezetben nőjön fel a gyermek, ahol a sport, mint érték megjelenik.

Mennyire jellemző, hogy a szülő együtt sportol a gyermekével?

A vizsgált korosztály esetén nem jellemző, hisz korosztályos versenyeztetés van. Óvodás korban azonban van lehetőség arra, hogy a család valamelyik tagjával együtt mozogjon a gyermek, ami szintén fontos tényező lehet a későbbi szokások kialakítására. ◀

Az interjút készítette: **Jancsó Mária**
rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató



Kreatív és kulturális szabadidő-eltöltés – konferencia szekció

Az örömmel végzett kreatív szabadidős tevékenységek egészségre gyakorolt hatása vitathatatlan, jó hatással van a stressz-kezelésre, élesíti az elmét, fokozza a kreativitást és a koncentrációt. A kreatív szabadidő-eltöltés körébe tartoznak többek között a hobbitevékenységek, a művészi tevékenységek (pl. muzsikálás, kerámiaformázás, hímzés, színjátszás), a technikai tevékenységek (pl. barkácsolás, modellezés), fizikai tevékenységek (pl. kertészkedés, állattartás, néptánc, társastánc), vagy a játékok. A hobbitevékenységek végzésének célja az örömszerzés, az önmegvalósítás, vágyak kiélése, a személyes célok megvalósítása. Ha valaki egy munkát a rajta keresztül élvezhető szórakozásért és nem a fizetség ellenében végez, akkor azt hobbiból dolgozónak tekinthetjük, de kereső foglalkozásunk is lehet a hobbink. Hobbitevékenységünk eredményeként „hivatásos”, művészi vagy tudományos körökben is elismerést arathatunk.

*Az aktív szabadidő-eltöltés részét képezik az eljáró kulturális aktivitások (színház, mozi, koncert, kiállítás) is, melyek kötődhetnek különböző fesztiválokhoz, rendezvényekhez, hagyományokhoz, népszokásokhoz, jeles ünnepekhez. Nem csak hobbitevékenységeink hathatnak egészségünkre, hanem az egészség fejlesztése, megőrzése is válhat hobbitevékenységünké. **A szekcióba mindazon előadók jelentkezését vártuk, akik a kreatív és kulturális szabadidő-eltöltés egészségfejlesztő hatásainak, lehetőségeinek bemutatására vállalkoztak.***



Egészség és szabadidő – interjú Gaye Heathcote-tal

Prof. Dr. Gaye Heathcote



Professor emeritus. Nyugdíjba vonulása előtt a Manchester Metropolitan University Cheshire-i Karán működő Társadalmi Inklúzió Központ (Centre of Social Inclusion) igazgatója, ezt megelőzően pedig a Kar vezetője volt. 2005-ben megkapta a SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézete által alapított "Egészségfejlesztésért" emlékérmét.

Professzorasszony, kérem, mondja el, hogy mi a kutatási területe, és hogyan döntötte el azt, hogy eljön erre a konferenciára?

A mostani látogatásom személyes oka, hogy néhány itteni kollégával – Benkő Zsuzsannával, Tarkó Klárával – már 1989 óta dolgozom együtt az egészségfejlesztés területén. A szakmai érdeklődésem középpontjában az alkalmazott tudományok és a társadalmi inklúzió (social inclusion) kutatása áll. Jelenleg már nyugdíjas vagyok, de még mindig aktív szakmailag és tudományosan is. Az időm legnagyobb részét a wales-i egészségügyi tanácsban végzett munkámra fordítom, amely a wales-i betegek képviselőjét látja el, közvetít az egészségügyi szolgáltatók felé és időnként vitát folytat velük, mert a döntéseik egy része nem mindig szolgálja a betegek érdekeit.

Mit jelent Önnek az egészség és a szabadidő fogalma?

Az egészség összetett fogalom, számos dimenziója van – társadalmi, spirituális, pszichológiai vagy érzelmi. Nem könnyű ezeket kombinálni a munkában és a szabadidőben. Szabadidőn én az életnek azt a részét értem,

amelyet nem az idő határoz meg – az idő, amit a munkára, étkezésre, alvásra, stb. fordítunk –, a szabadidő mindezeket túli időt jelent.

Véleményem szerint a legtöbb ember belátja ezt, hiszen a szabadidő lehet relaxáció – bármi, amit a szabadidőben csinálsz, azt nehéz nem egészségesen csinálni.

Milyen szabadidős tevékenységeket végez?

Az érdeklődésem középpontjában az egészséges főzés áll. Bio-élelmiszereket használok, saját kertem van, ahol megtermelem a saját zöldségeimet. Szeretem felhasználni, amit én termeszték. A főzésről és az egészséges életmódról való elképzelésem egyesül abban, amit termeszték, és ahogyan.

Nem használok növényvédő szereket vagy bármilyen más vegyszert a kertemben. Szeretek főzni, vannak kutyáim, szeretek zenét hallgatni és a kutyákkal a vidék gyönyörű részein sétálni. Vagy éppen a tengerparton üldögdélni a barátaimmal.

Szép dolog, hogy amikor nyugdíjas az ember, akkor több ideje van arra, hogy egészséges életmód szerint éljen.

Élvezi az itt tartózkodását?



Imádom Szegedet! Számomra ideális város. Szeretem a magyar embereket. Udvariasak, nagyon nyugodt, csendes és intelligens emberek, akiknek rengeteg ötletük van és gyakran magasan képzettek. Otthon érzem magam Magyarországon, annak ellenére, hogy nem iga-

zán beszélem a nyelvet. Már nagyon vártam, hogy erre a konferenciára jöhessek, és újra Szegeden legyek. Szeretem az itteni embereket és az itteni szép épületeket is. ◀

Az interjút készítette: **Dombi Edina**
tanársegéd



Életmódtábor 2013



Képes beszámoló a 2013. szeptemberi Életmódtáborról

Czeglédi Anna



Idén is volt Életmódtábor - 2013. szeptember 25-26-án - a szegedi Eko-Parkban. Mi, másodévesek, sajnos, csak az első napon vettünk részt a programok szervezésében, levezetésében, a második napon, 26-án, már a harmadéves hallgatók voltak a segítők. Az idei tábor már a harmadik tanév eleji – az elsőévesek számára tantervbe illesztett - program, amit az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet megszervez. Tavaly gólyaként vettem részt a táborban, és amellett, hogy nagyon jól éreztem magam, igazán hasznos is volt, nagyon sokat tanultam, és megismerkedtem az évfolyamtársaimmal. Idén kisegítőként dolgoztam, és elmondhatom, hogy így is nagyon tetszett a munka, és persze az ezzel együtt járó sok-sok móka is. Amikor megtudtam, hogy az idei táborba lehet jelentkezni kisegítői szerepkört vállalóknak, kapva kaptam a lehetőséget, azonnal vállalkoztam rá, jelentkeztem.

Örültem, hogy megismerkedhetek az elsősökkel, és persze, tapasztalatszerzésnek is tökéletes volt a feladat. Tizenegy szaktársammal vártuk a nagy napot, hogy felvegyük a kapcsolatot a gólyákkal, és csapatsegítők lehessünk.

Már negyed kilenckor elkezdődött a regisztráció, jöttek is a hallgatók, kíváncsian, várakozóan. Az időjárás nekünk kedvezett, bíztunk abban, hogy sikerülni fog a nagy rendezvényünk, és reméltük, hogy jó lesz a hangulat is. Mikor kiderült, hogy ki melyik csapathoz kerül, és mi is megtudtuk, hogy melyik csapatnál fogunk segédkezni, egy gyors terepszemle következett, bejártuk a tábor területét, megmutattuk az elsőéveseknek, hogy mit, hol talál-

nak, hol lesznek a programok. A rövid tábornyitó után pedig, máris kezdődhetett a komolyabb munka, vagy inkább, a játszva-tanulás. Természetesen csapatépítő ismerkedős-rázódjunk-össze programmal kezdtünk, megtanultuk egymás nevét, mindenki mesélt magáról egy keveset. A csapatépítőn sok frappáns és vicces csapatnév született, mindenki hangosan kántálta a csapat nevét, a csapat tagjai ösztartozónak érezték magukat. Így, mikor a sorversenyek következtek, a hangulat már sokkal felszabadultabb, családiasabb lett. A sportversenyeken mindenki beleadott mindent és szurkoltak a csapattársaiknak. A lufitaposó, a hamupipőke, és a kínai hordár nevű csapatversenyek mellett rengeteg, ötletesebbnél ötletesebb játékot szerveztünk az elsősöknek. Látszott rajtuk, hogy élvezik a munkát, és ezt nekünk, szervezőknek, segítőknek is nagyon jó volt látni. A komolyabb foglalkozásokat az oktatók tartották az épület belső termeiben, ahol életmódelemről folytak a beszélgetések. Gyorsan elszaladt a délelőtt, ebéd következett, és persze egy kis pihenés.

Ezt követően, 3 vicces, átmozgató feladattal készültünk, majd egy nagyon komplex feladat következett, amelyben már a délelőtt, az életmódelemről szerzett tudásukat, ismeretei-

ket is, és legfőképp a kreativitásukat kellett használniuk.

Hosszas, összekapaszkodott sétálva-keresgélés után – a csapattagok megtalálták a kisegítők által elrejtett borítékokat, a bennük lévő elemekből kirakhatták azt a képet, amelyet étellel kellett kitölteniük, el kellett játszaniuk. Persze nem akárhogyan. A megjelenítésbe bele kellett csempésznük az egészséges életmódra nevelés valamely játékos ajánlását is, így készült az előadás. Minden csapat nagyon jól szerepelt, az előadott jelenetek olyan humorosak, ötletesek voltak, hogy mondhatni: szem nem maradt szárazon.

Majd az utolsó feladat következett, ahol verset kellett írni úgy, hogy a vers minden sora azo-

nos szótagra végződjön. A vers első sora adott volt, minden csapat ezzel kezdte a versírást: „Na, most aztán megmutatom, hogy változik életmódom!” Frappáns kis versek születtek – amelyek az egészséges életmód elemeit is tartalmazták. A nap végén mindenki fáradtan, de, ahogy én láttam, a sok élménnyel telt nap után jókedvűen távozott, én pedig elégedetten hagytam el az Eko-Parkot, örülve annak, hogy ilyen kreatív emberek kerültek be a szakra, és persze annak is, hogy a szervezőknek, segítőknél sikerült levezényelni a tábor első napját nagyobb hiba nélkül. Jövőre is szeretnék részt venni a tábor szervezésében, szívesen segítenék a programok kitalálásában is. ◀



Sziklás Tamás rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatóval
beszélgetett Szatmári Szilvia



Szia, már lassan egy éve csoporttársak vagyunk. A második félévben csatlakoztál a csoporthoz, de eddig nem beszélgettünk túl sokat. Szegeden élsz?

Tősgyökeres szegedi vagyok.

Mesélj néhány szóban magadról, milyen okból csatlakoztál később?

Azért csatlakoztam később, mert érettségi után Svájcban tanultam, ott is éltem. Amikor hazajöttem, szerettem volna még valamit tanulni a munkám mellett. Angol tolmács vagyok. Mindig is sportoltam, és szeretnék többet tudni erről a területről, a sport, az egészségfejlesztés és rekreációs szervezés kapcsolódásairól.

Végül miért ezt a szakot választottad?

Mert sok jót hallottam róla a volt edzőmtől. Sokáig vízilabdáztam.

Ezek szerint sportolsz.

Igen, amerikai focizom, már egy éve. Előtte vízilabdáztam.

Hogy érzed magad itt, az Életmódtáborban?

Szuper! Ez egy nagyszerű elgondolás a szervezők részéről. Mindenki megismerheti az évfolyam tagjait. Itt összecsiszolódhatnak a csoporttagok.

Te már hallhattál a tavalyiaktól élménybeszámolókat. Milyen véleményeket, tanácsokat hallottál?

Azt ajánlották, hogy legyek nyitott minden, és mindenki felé, úgy jobban fogom élvezni a

tábort; valamint azt mondták, hogy mindig jobb aktívan részt venni a programban, mint csak nézni.

Hogy tetszettek a feladatok?

Volt nagyon jó és nagyon rossz is köztük. A néptánc tetszett. Az utolsó nap vége már kevésbé volt jó, mert fáradtak voltunk.

Ha te szervezhetnéd, milyen feladatokat tenél még a programba?

Több mozgásos feladatot csinálnék, és a csoportokat többször keverném, hogy minél több embert tudjunk megismerni. Szerintem jó ötlet lenne, ha nem csak a szervezők találnának ki feladatokat, hanem mi, táborozók is előállhatnánk ötletekkel, mondjuk mozgásos feladatokkal. Amikor már nagyon kókadzik a csapat, mi is feldobhatnánk a hangulatot. A második napra készülhetnénk játékos ötletekkel a csoportunk részére. Például én taníthattam volna amerikai focit. Ezt a sportot nálunk még kevesen ismerik, megtaníthattam volna a szabályokat, esetleg játszhattunk volna néhány meccset. Ez is jobban összekovácsolhatta volna a csoportokat.

Szeretsz táncolni? Zenére végezni különféle feladatokat?

Nem nagyon. Annyi ritmusérzékem van, mint egy darab fának. De a táborban nagyon bejött

a néptánc.

A felmerülő témák közül melyik tetszett a legjobban? Közelebb kerültél az egészség fogalmához?

Fogjuk rá, hogy közelebb kerültem. A feltöltés témája volt a kedvencem. Lippai László tanár úr volt a témavezető. Ez tanulságos volt, sok új ötletet adott.

Sikerült jobban megismerned a tanáraidat is?

Mivel tavaly is jártam egy félévet, ismertem őket. Gondolom, hogy a tábor az első féléves hallgatók számára hasznosabb ezen a téren.

Jónak gondolod, hogy az elsős évfolyammal

vettél részt az Életmódtáborban? Jobban örültél volna, ha a csoporttársaidal együtt táborozhattál volna?

Mivel keresztféléves vagyok, nem volt választási lehetőségem. Jó volt ez így.

Szerintem jó ötlet lenne, ha az Életmódtábor minden évfolyam részére szólna. Így lenne lehetőségünk az idősebbeket, és az új hallgatókat is megismerni. Te erről mit gondolsz?

Szerintem teljesen felesleges lenne. Őket meg lehet ismerni év közben is. Itt a legfontosabb, hogy összebarátkozzon az évfolyam, akikkel jó esetben három évet fogunk együtt tölteni.

Nagyon köszönöm a beszélgetést! ◀





Miért pont ezt a szakot választottad?

Ezt a kérdést már annyiszor hallottam, főleg az elmúlt hetekben. Mindenképpen valami sporttal szeretnék foglalkozni, ha nagy leszek, tehát a későbbiekben. Negyedik osztályos korom óta, vagyis 10 éve kézilabdázom. Ezért mindenképpen valami sporttal, emberi testtel kapcsolatos téma érdekel, akár masszőr vagy bármi.

Akkor ebből arra következtethetek, hogy inkább rekreációs szervezőként dolgoznál, mint egészségfejlesztőként?

Mindkettő érdekel, az egészséges életmód, az életmód-tanácsadás is, de még nem tudom pontosan, hogy melyiket fogom választani.

Hogy érezted magad az életmódtábor első napján?

Nagyon jól éreztem magam, nagyon jók voltak a feladatok. Illetve, ha nem volt annyira jó, akkor tettünk róla - főleg a zöld csapat, pontosabban a Négylevelű Lóhere Csapat, vagyis mi -, hogy élvezhetőbb legyen a tábor többi résztvevője számára is.

Milyen programok voltak, és melyik tetszett neked a legjobban?

Hát most nem fogom mindet felsorolni, de emlékszem például az első programra. Az volt a lényege, hogy segítse az ismerkedést, hogy egymás nevét, és még egy pár fontos információt megjegyezzünk egymásról. Ez a feladat nem volt ugyan különösképp akciódús, de mindenképpen hasznos volt. A sorversenyek

tetszettek még, a lufik pukkanásztatása, meg amikor már fizikai aktivitás is kellett, később a reklámkészítés, és a versírás szintén tetszett. Szerintem a csapatok is jól szerepeltek minden feladatnál.

Hogy telt a tábor második napja?

Jó volt a második nap is, bár már mindenki eléggé fáradt volt. A néptánc az nagyon tetszett, ez is az a fajta dolog, amit jobb csinálni, mint nézni.

Mi tetszett legjobban ezen a napon?

Szerintem a néptánc volt a legjobb, meg volt egy ilyen szereplős feladat, mikor reklámot kellett csinálni, majd előadni. Az nagyon jó volt, legalább is a miénk biztos.

Változtatnál-e valamit a táboron? Például a feladatokon?

Ami nem is tetszett annyira, az is mindenképpen hasznos volt szerintem. Mindegyikben találtam tényleg valami jót, érdekeset. Mindegyikkel el tudtam magam foglalni és mindegyikbe bele tudtam magam élni, úgyhogy, nekem ez a tábor így volt jó, ahogy volt. Esetleg, ha itt alvós lenne, jelzem a következő életmódtáborosoknak, akkor jobb lenne. ◀

Aktuális számunkban található képillesztrációk forrásai

Címlap	montázs, Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képtárházában
6. oldal	© Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képtárházában
11. oldal	© Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képtárházában
16. oldal	© Tichy Bálint
19. oldal	http://all-free-download.com/free-photos/jeep_safari_africa_218030.html http://all-free-download.com/free-photos/giraffes_namibia_safari_216896.html
24. oldal	http://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A1jl:Festetics-kast%C3%A9ly_%2810876._sz%C3%A1m%C3%BA_m%C5%B1eml%C3%A9k%29_30.jpg#filelinks
31. oldal	http://all-free-download.com/free-photos/landscape_farm_sky_234926.html
34. oldal	http://all-free-download.com/free-photos/the_outskirts_of_a_family_of_three_highdefinition_picture_167981.html
37. oldal	http://www.walesdirectory.co.uk/tourist-attractions/Walks/Wales11643.htm
38. oldal	© Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képtárházában
40. oldal	© Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képtárházában
42. oldal	© Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képtárházában