



# Egész-ség

Intézeti Hírmondó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR  
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET



## III. ÉVFOLYAM – 1. SZÁM

*A tartalomból:*

- „Család-tükör” konferencia
- Tudományos Diákkör
- Hallgatóink Erasmus útjai
- Életmódtábor - 2014

# Impresszum

## *Főszerkesztő:*

dr. habil. Benkő Zsuzsanna

## *Szerkesztők:*

dr. Nagy Edit, [nagyed@jgypk.u-szeged.hu](mailto:nagyed@jgypk.u-szeged.hu)

dr. Lippai László, [lippail@jgypk.u-szeged.hu](mailto:lippail@jgypk.u-szeged.hu)

## *Képszerkesztő:*

Tichy Bálint, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

## *Intézeti események fotója:*

Volkov Mária, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

## *Felelős Kiadó:*



Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
*Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

## *Címlapfotó:*

<https://www.flickr.com/photos/lollyknit/417661856/in/photolist-CUCju-jP3tE2-9wzR3E-atZyKT-d67tF-cBPYd5-oAnaez-fQ2GHL-95uj3A-nLe55Z-8anJVW-qHDkM-3ywYKN-cVAxv-pbq8Nh-a6pfem-nvn3U-pXsW5-4CaMh1-BtLjg-9cA9Gy-8a91cA-8AdWJo-5JxTBh-o7rTjX-dTYSVo-8jAdsy-7GpRCW-6pqpKj-5W5BiA-amX7AG-iipHgu-6ULACK-oC7koZ-oAjSG7-jfcL4Y-ehEGri-dcrJWr-7VAYDA-5faKer-88FG9y-asKDVm-iLGSaf-7wJk-AdpnE-ej8v6E-nLPbsK-og5kmB-5QWTZn-gt1a1j>

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
*Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

## A szerkesztőktől...



Elkészült Intézeti Hírmondónk, az EGÉSZ-SÉG 4. száma, melyben beszámolunk a 2014/15-ös tanév első félévének nagyobb eseményeiről, rendezvényeiről. Mozgalmas féléven vagyunk túl. Szeptemberben – szokás szerint – az *Életmódtábor* volt az első nagylélegzetű esemény, amely az elsőévesek játékos, vidám tábora. Itt az intézet oktatóinak, továbbá másodéves és harmadéves hallgatók irányításával zajlottak a programok. A tábor eredménye: a gólyák képet kaptak a következő tanévekben rájuk váró feladatokról, lehetőségekről, ismerkedtek jövőbeli munkájukkal, ismerkedtek évfolyamtársaikkal, oktatóikkal, a felsőéves hallgatókkal.

Időrendben az SZTE JGYPK Tudományos Diákköri Konferenciája (TDK) volt a következő nagy esemény, amelyről hírt adunk. Remek előadásokat hallgathattunk, jól összeállított prezentációkat láttunk-olvastunk. Kiválóan szereplő hallgatóink közül a legsikeresebb előadásokat bemutatók első díjat nyertek. A következő félévben rendezendő Országos Tudományos Diákköri Konferencián (OTDK) - a zsűri javaslata szerint – a kari TDK első és második helyezettjei közül vehet részt néhány hallgató.

Mozgalmas hetünk volt november végén. A TDK-t követő napon, május 20-án már egy másik, „*Család – tükör*” címmel rendezett országos konferencián dolgoztunk. A rendezvényen, melynek szervezésében Intézetünk komoly szerepet vállalt, a család szerepének megváltozott funkcióiról, és persze, a változások ellenére megmaradó állandó elemeiről, vagyis nagyon aktuális témákról hallottunk továbbgondolásra ösztönző előadásokat.

Ebben a lapszámban - kedvesinálóként - színes beszámolót olvashatunk egy tartalmas Erasmus útról, egy Londonban töltött félévről.

*Dr. Nagy Edit és Dr. Lippai László*

# Tartalom

Impresszum	2
A szerkesztőktől...	3
Tartalom	4
Intézeti események	5
<i>Katona Eszter</i> : „Család-tükör” konferencia – élmények, tapasztalatok, tanulságok	5
<i>Nagy Réka</i> : Tudományos Diákköri Konferencia hallgatói szemmel	9
Tudományos diákköri pályamunkák absztraktjai	12
<i>Ferencz Kitti Franciska</i> : Nők – Iskola – Esélyegyenlőség	12
<i>Almási Dóra, Burdán Gabriella, Deli Andrea, Lipták Mónika Zoé, Molnár Márton, Ordasi Szilvia, Rudics Boglárka, Takács Gergely, Takács Krisztina, Tóth Lili</i> : Értékek és példaképek a 7. és 8. osztályban	14
<i>Bodó Erika</i> : A csoportos lelki egészségfejlesztő foglalkozások szerepe a szenvedélybetegek szociális rehabilitációjában	15
<i>Szatmári Szilvia</i> : A 35 és 50 év közötti szegedi tűzoltók szubjektív egészségi állapota	16
<i>Kósa Anna</i> : Az egészségfejlesztő lehetőségei a Magyar Honvédségnél	17
<i>Lép Roland</i> : Az elhízás megítélése a normál testsúlyúak és az elhízottak körében	18
<i>Vesszős Péter Ariel</i> : Lelki egészség és az önségítő könyvek kapcsolata	20
<i>Szabó Dorián György</i> - A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században	21
Hallgatói Erasmus tanulmányutak	22
<i>Szente Réka</i> : London a legek városa	23
Életmódtábor 2014	27
<i>Lédeczi Edina, Hebők Bianka</i> : Életmódtábor egy elsőéves szemével	27
<i>Magyar Jennifer, Bodor Nóra</i> : Sótlan zsíros kenyér?	29
Beharangozó	31
Számunk szerzői	32

## Intézeti események



### *Katona Eszter: „Család-tükör” konferencia* – élmények, tapasztalatok, tanulságok

A konferencia előtt nem gondolkodtam el a címadáson, de így visszatekintve nagyon találónak látom. A család valóban egy tükör, tükröt mutat társadalmunkról; annak helyzetéről, problémáiról. Dr. Benkő Zsuzsanna intézetvezető főiskolai tanár mondta bevezetőjében, hogy a Tudomány Hete alkalmából minden évben megrendezett konferencia legaktuálisabb témájának a család tűnt. És hozzátette: nincs olyan szociológiai kérdés, amely ne érintené a családot.

Dr. Csepeli György, a Magyar Szociológiai Társaság elnöke a társadalom válságáról beszélt bevezetőjében: a modern társadalom olyan, mint egy hánykódó hajó a tengeren, de távoli csillagként ott ragyog a reménység; a család. Dr. Máté-Tóth András előadásában a hagyományos családmoddelt ért támadást említette. Az egyik fő probléma a konzumizmus meghatározó szerepe modern társadalmunkban. Ez ugyanis az egyén érdekeit, a múltó élvezeteket állítja a középpontba, amely a családi összetartás és a hagyományok ápolásával ellentétes irányba mutat. A helyzet komolyságát mutatja, hogy Ferenc pápa 2014 októberében rendkívüli püspöki szinódust hívott össze a családpsztorációval kapcsolatban, mert felismerte, hogy válságban van a társadalom legkisebb sejtje, a család.

Hasonló gondolatokat fogalmazott meg dr. Benda József. Komoly probléma napjainkban a

népességfogyás, nem elég gyermekbarát a társadalom, sok fiatal nem akar párkapcsolatot. Vajon miért nem kötnek házasságot a fiatalok? Mert sérült kapcsolatban élnek szüleikkel, nem alakult ki náluk megfelelő szociabilitás, és nem hisznek a házasság összetartó erejében. A nők tömeges munkába állása sem kedvez ennek a folyamatnak, sok gyerek az anyja jelenléte nélkül nő fel. Újfajta problémák jelennek meg a gyermekeknél, mint például a diszlexia vagy a diszgráfia. Ezek korrigálására újfajta szakembereket, iskolapszichológusokat képeznek ki ahelyett, hogy természetes módon, a családban rendeződne a gyermek lelki problémái. A női munkavállalás kérdése Rohr Adél Katalin előadásában is előkerült. Kutatások alapján megállapítható, hogy a férfi és női szerepekkel kapcsolatos attitűdök a modernizáció irányába módosulnak; a megkérdezettek többsége szerint az anyák munkavállalása nincs rossz hatással a család életére, sőt, a nőket kiteljesedetté teszi a munka.

Osváth Viola és munkatársa a gyermekkori kötődés védő szerepéről beszélt. Ennek hiányában a vizsgált állami gondoskodásban élő gyermekeknél nagy gyakorisággal alakult ki antiszociális viselkedés. Ennek oka az is, hogy többségük sajnos negatív érzésekkel nyilatkozott nevelőszüleiéről. Az eredmények azt mutatják, hogy

hiába lehetne a nevelőszülő fontos támasz a nehéz sorsú gyermekek életében, általában inkább tovább nehezíti a helyzetet.

Több meghívott előadó is foglalkozott egy igen komoly problémával, a szülőgyilkosság jelenségével (Dr. Csepeli György, Bacskák Dániel, Takács Marianna). Ez a témakör felveti a kérdést: milyen probléma lehetett a családban, hogy ilyesmire vetemedett a fiatal? Megfogalmazódott, hogy a család, nem csak egy intim kisközösség, hanem egyfajta hatalmi struktúra is, melyben a fiatal extrém elnyomása esetén a szülővel való konfliktus drámai fordulatot vehet. Külön kutatás foglalkozik a skizofrén betegek által elkövetett anyagyilkosságok hátterében álló tényezőkről. A betegségből eredő tüneteken túl a túlzottan domináns anyával való együttélés, az apa gyenge jelenléte, az önálló életvezetés és a párkapcsolatok hiánya számottevő okok lehetnek. A gyilkosság valójában a fenyegető személy kiiktatását jelenti a beteg számára.

Nádudvari Gabriella új dimenziót hozott a tárgyalt témák közé. Egyfajta kitekintést nyújtott Németországba, illetve az egészséggel kapcsolatos stíluskommunikáció területére. A németországi egészségpénztár, az AOK által végzett empirikus kutatásra alapozott család tanulmány

kommunikációs aspektusáról beszélt. A család tanulmány célja egy programjavaslat kidolgozása volt, mely arra a felismerésre épül, hogy a gyermek egészsége tartósan biztosítható a jó családi környezet által. A tanulmány jól megválasztott stíluskommunikációs eszközökkel hangsúlyozza a prevenció törekvések hatékonyságát és szinte észrevétlenül erősíti az olvasóban az egészség-témához való pozitív hozzáállást. Javaslatokat fogalmaz meg az egészséges család kialakításával kapcsolatban: töltsünk elég időt egymással, szánjunk időt magunkra, iktassuk be mindennapjainkba a pihenést. A szülők felelőségének tartja a korai években az ösbizalom és a koherencia érzés kialakítását, és a megfelelő öntudat továbbadását. A tanulmány jó bázis lehet családpolitikai intézkedések számára.

Dr. Török Péter előadása, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének munkatársai által kutatott témáról szólt, a felekezeti roma szakkollégiumok hallgatóinak családdal kapcsolatos értékrendjét vizsgáló kutatásról számolt be. Megállapították, hogy a roma fiatalok jobban támogatják a házasság intézményét, kevésbé fogadják el az abortuszt, és az idősekkel való törődés kiemelten fontos családjaikban. Családközpontú értékrendjük kialakulásához a kulturá-



A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának dékánja,  
*dr. Marsi István* megnyitja a „Család – tükör” konferenciát



*Dr. habil. Tarkó Klára megnyitja a konferenciát záró kerekasztal-beszélgetést, melynek résztvevői (balról jobbra):  
Dr. Komlói Piroska, Arany Zoltán, Markovics Zsolt, Dr. Thorday Attila,  
Prof. Dr. Csepeli György, Dr. habil. Benkő Zsuzsanna*

lis hatások mellett valószínűleg vallásosságuk is hozzájárult.

A konferencia lezárásaként egy családias, szinte bensőséges hangulatú kerekasztal-beszélgetésre került sor, melyen komoly, mindenkit megérintő témák kerültek szóba. Markovics Zsolt főrabbi által betekintést nyerhettünk az ortodox zsidók mindennapi életébe. A zsidó kultúra sokféle tradícióban és vallásban mélyen gyökerező szabályt követ, mely számos pozitív hatással jár az egészséges egyénre és családra. Ilyen például a fiatalok házasság előtti szigorú etikettje, amely valószínűleg egyik oka annak, hogy minimális számú a válás. Vagy a péntek és szombat este közötti különböző cselekvések megtiltása, amely valójában a közösségi együttlétre ösztönöz: minden szombat estét ünnepi hangulatban tölti a család, beszélgetéssel és játékkal. A főrabbi mesélt a gyász hosszú folyamatáról is, melynek szigorúsága és összetettsége megdöbbentően hangzik egy átlagos magyar számára. Az volt a benyomásom, hogy a zsidó tradíció gazdag „védőhálóként” szövi be a családok, közösségek életét, és megtartó erőként szolgál az élet minden területén. Dr. Komlói Piroska pszichológus és családterapeuta a tradíciók mindennapi életbe való integrálásának nehézségeire hívta fel a figyelmet: a mai modern társadalomban nem

sok időt adnak például egy gyászfolyamat megéléséhez, folyamatosan 100%-os teljesítményt várnak el tőlünk a munkahelyen. A gyászolás hagyományának fokozatos visszaszorulását mutatja, hogy öltözködésünkben is egyre kevesebb jelét adjuk bánatunk okának. Jól példázza ez is a



*Markovics Zsolt főrabbi*

kapitalista, profitorientált társadalom tradícióromboló hatását. Visszatérve az átlagos magyar társadalom problémáira, Arany Zoltán - a Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum vezetője - a fiatalokban lévő pánikszerű félelemről beszélt. Az addiktológián kezelt fiatalok általában azért fordulnak kábítószerkehez, mert nem találják helyüket a világban, elveszetteknek érzik magukat. Az ambulancián mikroközösségeket, „mini-családokat” hoznak létre számukra, amelyekben, mesterséges környezetben ugyan, de megismerhetik egy összetartó közösség működését. Dr. Komlósi Piroska megfogalmazása szerint a gyermeknek családja adja az útravalót a társadalom felé, az „életbe”. A pszichológia szakmai nehézsége, hogy „hozott anyaggal dolgozik”, tehát a problémákkal küzdők gyakran hoznak magukkal rossz családi beidegződéseket, amelyeket csak hosszú folyamat során lehet

megváltoztatni. Nagy előrelépés, ha a páciens ki tudja jelenteni: „Nekem nem adatott meg egy jó család, de a sajátomat szeretném olyanná tenni”. Előkerült még a személyes emberi kapcsolatokat romboló virtuális világ problematikája is. Jó példa erre annak a gyermeknek az esete, aki szívesen jár családterapeuta ülésre, mert ott élő kommunikáció folyik és végre hall valamit a szüleitől, nem úgy, mint otthon, ahol sokkal izoláltabban élik a mindennapokat.

Egy nagyon intenzív és elgondolkodtató napnak lehettem a részese, ahol minden előadás, hozzászólás valamilyen módon egy irányba mutatott; a családok védő és építő szerepét hangsúlyozta. Tanulásként leszűrhetem: az egészséges társadalomnak egészséges családokra van szüksége, amihez megfelelő egészségmegőrző és -fejlesztő programok kelljenek. Ez a mi feladatunk és felelősségünk, lássunk hát hozzá! ◀

### *Az „Egészségfejlesztésért” emlékérem 2014. évi díjazottjai*

A „Család-tükör” konferencia egyik kiemelkedő eseménye az „Egészségfejlesztésért” emlékérem 2014. évi díjazottjainak köszöntése volt. A díjazottak:

- **Prof. Dr. Mészáros Rezső**, professor emeritus, SZTE TTIK Földrajzi és Földtani Tanszékcsoport, Gazdaság- és Társadalomföldrajzi Tanszék
- **Prof. Dr. Szabó Gyula**, intézetigazgató egyetemi tanár, SZTE ÁOK Kóréletani Intézet







## Nagy Réka: Tudományos Diákköri Konferencia hallgatói szemmel

Idén is megrendezésre került az immáron XXXII. OTDK-ra előkészítő helyi Tudományos és Művészeti Diákkörök Konferenciája, a TDK. A Juhász Gyula Pedagógusképző Kar hallgatói – a képzési struktúrájának megfelelően – különböző tudományos szekcióban szerepelhettek, így:

- Andragógia, könyvtártudományi és kultúrmediátor szekció;
- Gyógypedagógia szekció,
- Tanító, óvodapedagógus és szociálpedagógiai szekció,
- Testnevelés- és sporttudományi szekció;
- Egészségfejlesztés- és rekreációs szervezés szekció.

Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet **az Egészségfejlesztés- és rekreációs szervezés szekciónak** adott helyet, 2014. november 19-én, a Boldogasszony sugárúton található épületében. A helyi TDK forduló zsűrije az intézet oktatóiból tevődött össze, illetve egy hallgatói képviselő is bírálta a munkákat.

A zsűri elnöke: dr. habil. Tarkó Klára tanárnő volt, a zsűri tagjai pedig: dr. habil. Benkő Zsuzsanna, dr. Nagy Edit, dr. Lippai László, a TDK jegyzője Pálmai Judit tanárnő volt, a hallgatókat Vadász Csenge képviselte.

Nyolc hallgató kutatási témáját, eredményeit ismerhette meg a zsűri és a közönség. A megmérettetést vállaló tanulók nagy része alapszakos



A TDK zsűrije: (balról) Vadász Csenge hallgatói képviselő, dr. Lippai László, dr. Nagy Edit, Pálmai Judit, dr. habil. Benkő Zsuzsanna, dr. habil. Tarkó Klára

hallgató volt, azonban a mezőny egyetlen kutató csoportja mesterképzésben részt vevő hallgatókból tevődött össze. A TDK előadói érdekesbennél érdekesebb témákat dolgoztak fel, többnyire jól összeállított – néhányan kiváló – prezentációval szemléltették is előadásukat. Az elhangzott előadások sikerességéhez - a felkészültség mellett - a felkészültségből adódó magabiztos előadásmód is nagyban hozzájárult.

A zsűri számára nem volt egyszerű a döntés, ezt a végleges eredmény is mutatja, hiszen több hallgató is tovább jutott.

1. helyen végzett Ferencz Kitti Franciska, Lép Roland, Vesszős Péter Ariel és az MA-s kutatócsoport.

2. helyen végzett Szabó Dorián György és Bodó Erika

3. helyen végzett Kósa Anna, Szatmári Szilvia

A zsűri az OTDK-n való szereplésre az alábbi szereplőket javasolta: Ferencz Kitti Franciska, Lép Roland, az MA-s kutatócsoport és Szabó Dorián György.

A több tagból álló (név szerint: Almási Dóra, Burdán Gabriella, Deli Andrea, Lipták Mónika Zoé, Molnár Márton, Ordasi Szilvia, Rudics Boglárka, Takács Gergely, Takács Krisztina, Tóth Lili) kutatócsoport előadásának címe: *Értékek és példaképek a 7. és 8. osztályban*. Témavezetőjük

dr. habil. Tarkó Klára tanárnő.

*Ferencz Kitti Franciska* - aki szintén mesterszakos hallgató -, *Nők – Iskola – Esélyegyenlőség* címmel tartott előadást. Témavezetője: dr. habil. Tarkó Klára tanárnő.

A másodévesek közül egyedül *Bodó Erika* szerepelt, előadásának címe: *A csoportos lelki egészségfejlesztő foglalkozások szerepe a szenvedélybetegek szociális rehabilitációjában*. Kutatását Szegeden, a Kiút Alapítványnál végezte. Hat interjút készített munkája során, ezeket dolgozta fel, majd megállapításait összevetette az általa felállított hipotézisekkel. Témavezetője: Osváth Viola tanárnő.

A III. és IV. évfolyam hallgatóiból öten szerepeltek a TDK-n.

*Szatmári Szilvia*: *A 35 és 50 év közötti szegedi tűzoltók szubjektív egészségi állapota* címet választotta kutatási területének megnevezésére. Témavezetője: dr. Lippai László tanár úr.

*Kósa Anna* IV. évfolyamos hallgató: *Az egészségfejlesztő lehetőségei a Magyar Honvédségnél* címet adta előadásának. Témavezetője: dr. habil. Tarkó Klára tanárnő.

*Szabó Dorián György*: *A „Z” generáció komfortzónája a XXI. században*. Bemutatója főként a mai, Facebook-használó fiatalok mozgásszegény

A zsűri elnöke,  
dr. habil. Benkő Zsuzsanna  
értékeli az Egészségfejlesztés és  
rekreációs szervezés szekció  
előadóinak munkáját



életmódjára mutatott rá. Témavezetője: Pálmai Judit tanárnő.

*Lép Roland* Az elhízás megítélése a normál testsúlyúak és az elhízottak körében címmel tartott előadást. Kutatásának célja az volt, hogy - betekintést nyerve az elhízottak életébe -, megtudja, milyen megkülönböztetések érik őket az élet különböző területein. Kutatása legfőképpen az interjúkból kapott információkra alapult. Témavezetője: Pálmai Judit tanárnő.

*Vesszős Péter* *Ariel* pedig, *Az önségítő könyvek és a lelki egészség kapcsolatáról* tartott előadást. A zsűritagok és a hallgatóság körében is nagy érdeklődést keltett előadása és remek prezentációja.

Témavezetője: dr. Lippai László tanár úr.

Gratulálok a résztvevőknek, hiszen nem kis mennyiségű munka és idő áll egy-egy ilyen átfogó előadás mögött. A témavezetőkkel együttműködve, mindenki a szakjához kapcsolódó téma kutatásába kezdett és az eddig elért eredményeit foglalta össze.

A TDK minden szereplőjének további sikeres kutatómunkát kívánok, az OTDK-ra továbbjutottaknak pedig jó szereplést, sok sikert a következő megmérettetéshez. ◀



Néhányan az előadók közül: Szabó Dorián György, Bodó Erika, Szatmári Szilvia, Kósa Anna, Lép Roland és Ferencz Kitti Franciska

# Tudományos diákköri pályamunkák absztraktjai



## Ferencz Kitti Franciska: Nők – Iskola – Esélyegyenlőség

Témavezető: dr. habil. Tarkó Klára főiskolai docens

Az emancipáció, a rengeteg törvénybe és okiratba foglalt esélyegyenlőségi dokumentum és a feminizmus térhódítása után azt gondolnánk, hogy könnyű a XXI. században nőnek lenni. Az igazság az, hogy sem hazánkban, sem Európában, sem Észak-Amerikában, főképp a világ más tájain, nem valósul meg a nők és

férfiak közti esélyegyenlőség. Dolgozatomban ennek a problémakörnek az általam feltett kérdéseit kezdtem el körbejárni, különös tekintettel arra, hogy milyen hátrányos megkülönböztetés éri a nőket az oktatásban, az oktatási rendszerben és hogy mik lehetnek az esetleges okai.

## KUTATÁS II.

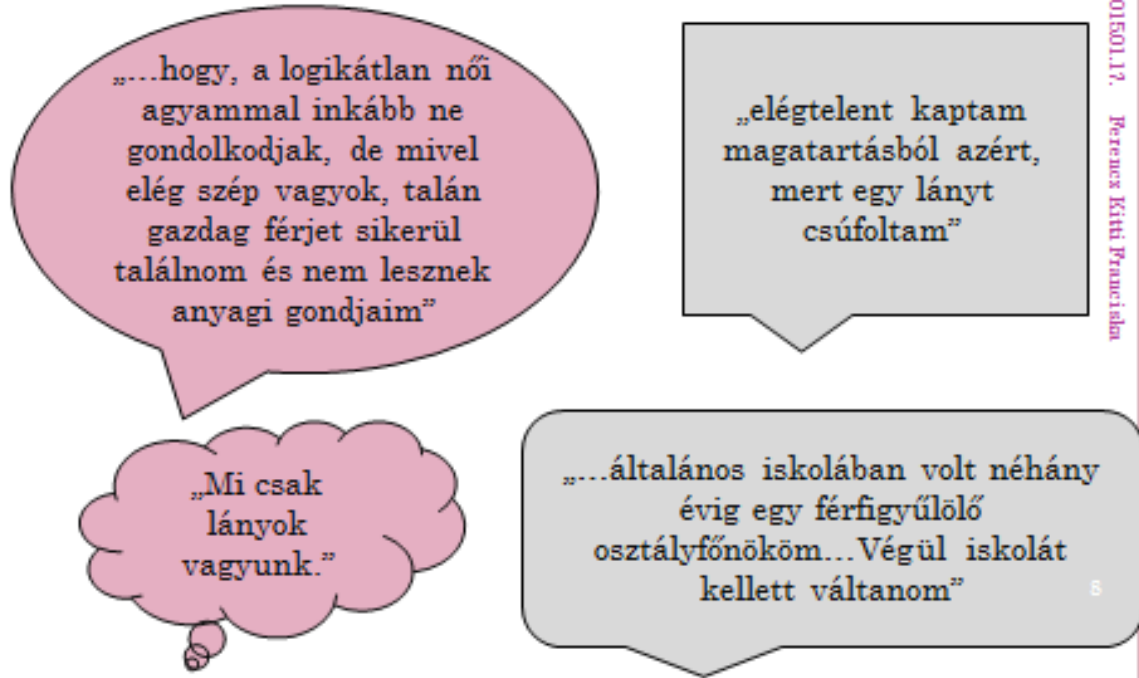
### 2. A kutatás kérdései



- Érte-e a nőket **hátrányos megkülönböztetés az iskolában tanáraik által, azért mert nők?**
- Érte-e a nőket **hátrányos megkülönböztetés az iskolában diáktársaitól, azért, mert nők?**
- Érte-e a nőket **hátrányos megkülönböztetés életük során, azért mert nők?**
- Mit gondolnak a nők a mai nőkről?
- Mit gondolnak a nők a mai férfiokról?
  
- Érte-e a férfiakat **hátrányos megkülönböztetés az iskolában tanáraik által, azért mert férfiak?**
- Érte-e a férfiakat **hátrányos megkülönböztetés az iskolában diáktársaitól, azért, mert férfiak?**
- Érte-e a férfiakat **hátrányos megkülönböztetés életük során, azért mert férfiak?**
- Mit gondolnak a férfiak a mai férfiokról?
- Mit gondolnak a férfiak a mai nőkről?

2015.01.17. Ferencz Kitti Franciska

## EREDMÉNYEK I. HÁTRÁNYOS MEGKÜLÖNBÖZTETÉS AZ ISKOLÁBAN, TANÁROKTÓL



Kutatásom legfontosabb kérdései, hogy érte-e a nőket diszkrimináció az iskolában tanáraiktól, diáktársaiktól, illetve az élet más területein nemük miatt. Az egyoldalúság elkerülése érdekében on-line kérdőíveimben ugyanezeket a kérdéseket feltettem a férfiaknak is, abban a reményben, hogy igazolni vagy éppen cáfolni tudjam felállított hipotéziseimet: a nőket több hátrányos megkülönböztetés érte az iskolában iskolatársaiktól, valamint az élet más területein, míg a férfiakat az iskolában tanáraiktól érte hátrányos megkülönböztetés nemük miatt.

A kutatásom része volt a nőkép és a férfikép változásait vizsgáló kérdés, melyben azt kértem a kitöltő nőktől illetve férfiaktól,

hogyan öt-öt szóban jellemezzék saját- illetve az ellentétes nemet. Úgy gondoltam előzetes felvetéseimben, hogy a nők enyhébben fognak fogalmazni nőtársaikkal kapcsolatban, míg a férfiak saját nemüket illetve a nőket is erőteljesebben fogják bírálni. Továbbá fontosnak tartottam hipotézisbe foglalni, hogy véleményem szerint a válaszokban meg fog jelenni egy férfiatlan, elnőiesedő férfi képe.

A válaszok birtokában elmondhatom, hogy számomra igen érdekes eredmények születtek: egyesek cáfoltak, mások bizonyítottak, és voltak, akik viszont a legfontosabb dologra döbentettek rá, hogy szükség van a kutatás folytatására, még több adat gyűjtésére. ◀



*Almási Dóra, Burdán Gabriella, Deli Andrea, Lipták Mónika  
Zoé, Molnár Márton, Ordasi Szilvia, Rudics Boglárka, Takács  
Gergely, Takács Krisztina, Tóth Lili:*  
**Értékek és példaképek a 7. és 8. osztályban**

**Témavezető:** *dr. habil. Tarkó Klára főiskolai docens*

Az évek során egyre inkább megváltozik az életvitelünk, és ezzel a változással együtt az értékrendünk is módosul. Nagy különbségeket lehet kimutatni a fiatal generáció körében, akik más-képpen élik a napjaikat, mint hajdanán a szülei, nagyszülei.

A kutatás során a 7-8. osztályosok példaképválasztásának szempontjai kerültek elemzésre.

Leendő pedagógusként a szerzők úgy gondolták, hogy a diákok értékrendjének megismerésével közelebb tudnak kerülni hozzájuk, a velük való munkát könnyebbé, sikeresebbé és élvezhetőbbé tudják tenni.

A kutatás célja volt átfogó képet kapni a diákok példaképeiről: ha választanak példaképet, milyen értékek alapján teszik ezt, kit/kiket választanak, ha nem választanak, miért nem, illetve a példaképválasztásuk összefüggésben van-e a családi és iskolai háttérükkel.

A kutatás módszere anonim kérdőíves adatfelvétel volt, különböző profilú iskolákban történő adatfelvétellel.

Az első hipotézis, mely szerint a média világa dominál a 7-8. osztályosok példaképválasztásában, azon belül is főleg a sportolók és a külföldi hírességek, csak részben igazolódott be. A kutatási eredmények alapján a külföldi hírességek elenyésző számban jelentek meg példaképként a sportolókkal szemben, a vizsgált tanulók körében. A második hipotézissel kapcsolatban megjelentek a várt eltérések. Ez abban nyilvánult

meg, hogy a felsorolt szociodemográfiai tényezőket (nem, családi háttér, lakóhely, iskolai osztály) vizsgálva jelentős különbségek voltak tapasztalhatók a válaszadók körében. A nemek szerinti eloszlást tekintve a családtagok fontosabbnak bizonyultak a lányok körében, míg a sportolók kiemelkedőbbek voltak a fiúk számára. A lakóhelyek vizsgálata során kiderült, hogy a megyeszékhelyen élő tanulók körében volt a legmagasabb, míg a fővárosban élő tanulók körében volt a legalacsonyabb a példakép választás aránya. A példakép választása a 14 éves tanulók körében fordult elő a legnagyobb százalékban. A 8. osztályos tanulók példaképválasztása egyenletesebb eloszlást mutatott a 7. osztályosokénál. Az iskolai tényezőket figyelemmel kísérve elmondható, hogy a vizsgált intézmények mindegyikében a családtagot emelték ki példaképként. A kutatás bebizonyította, hogy a család, mint elsődleges szocializációs közeg fontossága továbbra is meghatározó szerepet tölt be a fiatal generáció értékeinek formálásában. Ezért hangsúlyozandó a pedagógusok és a szülők közötti folyamatos együttműködés és kommunikáció kialakítása és fenntartása. ◀



***Bodó Erika:***

## **A csoportos lelki egészségfejlesztő foglalkozások szerepe a szenvedélybetegek szociális rehabilitációjában**

**Témavezető: Osváth Viola tanársegéd**

A TDK munkám a szenvedélybetegek életéhez kapcsolódik. Kutatásom célja az volt, hogy kiderítsem, hogy van-e még olyan életterület a szenvedélybetegek életében, amelyet nem fed le az addiktológiai konzultáció. Motivációm az volt, hogy több tárgykör is érdekelt a témát illetően; mint pl. a csoportos lelki egészségfejlesztő foglalkozások hatásai a függők életére, a közvetlen környezetük figyelmének újbóli kivívása szermentesen, a foglalkozásokon tanultak elsajátítása, illetve függők meglévő és új szociális kapcsolatainak fenntartása, kialakítása.

Az addiktológiai konzultáció, amelyen a függők részt vesznek a gyógyulás érdekében, egy olyan képzett személy által vezetett foglalkozás, ahol a szenvedélybetegek megtanulnak szermentesen élni, megtanulják elfogadni önmagukat, illetve hogy hogyan döntsenek. Ez nem orvosi kezelés.

Kutatásomat Szegeden végeztem a Kiút Alapítványnál, ahol 6 szenvedélybeteggel készítettem félig strukturált interjút.

Kutatásomban 6 hipotézist állítottam fel, melyek a következőket érintették: a szenvedélybetegeknek megromlik a viszonyuk a közvetlen környezetükkel, és elveszítik baráti kapcsolataikat is. Azt is állítottam, hogy jóval elfogadóbbak magukkal szemben, mióta részt vesznek az addiktológiai konzultáción. Olyan

hipotézisem is volt, amely arra utalt, hogy a foglalkozás hatására helyrehozták a kapcsolataikat, illetve hogy igénylik hogy csoportban végezzenek szabadidő eltöltést. Azt viszont már megkérdőjeleztem, hogy képesek lennének nem függőkkel is hobbi tevékenységet végezni.

Kutatásom eredményeként az jött ki, hogy az addiktológiai konzultáció hatására bizony helyre tudták hozni a kapcsolataikat, és elfogadóbbakká is váltak magukkal szemben, de akad még problémás életterületük. Ez pedig a napjaik megszervezésében van, a kikapcsoló jellegű foglalkozásokat ugyanis kevesen tudnák úgy elképzelni, hogy olyan csoportban végezzék, ahol vannak nem függő emberek.

Az eredményt tekintve levontam a konzekvenciát, mégpedig azt, hogy segíteni kell még a visszailleszkedésüket a társadalomba, és itt jön az én szerepem rekreációs szervező és egészségfejlesztőként. Ez ugyanis egy ilyen szakember hatásköre, hogy közösségi szabadidős tevékenységeket ajánljon és szervezzen nekik.

További kutatást látok szükségesnek, amelyben felmérném, hogy melyek a legpreferáltabb hobbik szerintük, illetve rávilágítanék különböző módszerekkel arra, hogy fontos, hogy jól érezzék magukat nem függő személyek társágában is.



*Szatmári Szilvia:*

## A 35 és 50 év közötti szegedi tűzoltók szubjektív egészségi állapota

Témavezető: *dr. Lippai László főiskolai docens*

A TDK dolgozat tartalmaz egy rövid bevezetőt, majd az empirikus kutatás lépéseit, az eredményeket, és az ebből levont következtetéseket, végül a beavatkozási javaslatokat.

Témaválasztás okai voltak a rendvédelmi szervek nyugdíjkorhatárának megváltoztatása. Több közeli ismerősömet, családtagomat érinti ez a foglalkozás. Gyakorlati helyemen tapasztaltam, hogy a vonulós tűzoltók nincsenek tisztában az egészségfejlesztés mibenlétével, fontosságával.

Az empirikus kutatás lépései a következők: kutatási kérdések, hogy a 35 és 65 év közötti, tűzoltó parancsnokságon dolgozó férfiak egészségi állapota, és munkaképessége hanyatlik? Vajon képesek lesznek-e ellátni a munkájukat 65 éves korukig, a nyugdíjkorhatárig, ilyen magas rizikófaktorral rendelkező munkahelyen?

Hipotéziseim: Nem tesznek meg mindent egészségük megőrzésének érdekében, ami állásuk megtartásához rendkívül fontos lenne. Gyakran küzdenek a létbizonytalansággal, sokszor mellékállást kénytelenek vállalni fizetésük miatt.

Kutatási mintaként, a tűzoltó parancsnokság 131 dolgozója szolgált, melyből 87 férfi 35-65 év közötti. Őket kérdeztem ki kérdőíves módszerrel, és véletlenszerűen használtam fel fizikai alkalmassági eredményeiket. Mérőeszkö-

zök melyekkel dolgoztam a kérdőív, és szervezeti dokumentációk újraelemzése.

A vizsgálat az elmúlt két hónapban zajlott, főleg a szervezeti adatok újraelemzése során. Kérdőíves lekérdezéssel szeretném bővíteni adataimat, amely folyamatban van. Kitöltése körülbelül 20 percet vesz igénybe, anonim. Választásom azért esett a 35 év felettekre, mert feltételezem, hogy az egészségi állapotuk és a magatartásuk kedvezőtlenebb, mint a fiatalabb korosztálynak.

Következtetéseim, hogy többen súlyfelesleggel bírnak. A tűzoltóságon kívül sokan kénytelenek plusz bevételi forrást keresni. Minden bizonnyal túlterheltek.

Beavatkozási javaslatokként fogalmaztam meg a következőket. Fontos volna egészségfejlesztő segítségével tudatosítani a saját felelősséget az egészségi állapotra vonatkozóan, és népszerűsíteni az egészségfejlesztést a tűzoltók körében. Ezeket tűzöm ki rövidtávú célként. Hosszú távú célok, a túlsúly és elhízása megelőzése, illetve esetleges kezelése. Egészséges életmódra való nevelés. Több mozgási lehetőség kialakítása, és táplálkozási tanácsadás. Célcsoportnak jelöltem ki az általam legveszélyeztetettebbnek vélt korosztályt. A 35 és 65 év közötti férfiakat, akik a napi készenléti szolgálatban dolgoznak. ◀





**Kósa Anna:**  
**Az egészségfejlesztő lehetőségei a Magyar Honvédségnél**

**Témavezető: dr. habil. Tarkó Klára főiskolai docens**

Napjainkban a magyar lakosság mellett, sajnálatos módon a Magyar Honvédség személyi állományát is érinti a nem megfelelő életvitel, amely kiterjed a nem megfelelő táplálkozásra és a mozgáshiány.

A kutatás során a Magyar Honvédség 6 alakulatánál összesen 105 főt kerestem fel, akik mind férfiak voltak. Fő szempontként a rendfokozat beosztását választottam.

A kutatás célja az volt, hogy átfogóbb képet kapjak a személyi állomány egészségügy állapotáról. Mennyire változik a táplálkozási és mozgásos szokásaik a korról és a rendfokozat emelkedésével? A mérőeszközöm a szükségesnek vélt adatok és a hipotézisek alapján készített, személyesen kitöltött és anonim kérdőív volt, amelynek kitöltése körülbelül 15-20 percet vett igénybe.

**Hipotézisek:**

Minél magasabb a rendfokozat, annál inkább törekednek az egészséges életmódra, egészségük fenntartására. A tiszthelyettes katonák rendszeresen és egészségesen táplálkoznak. A lekérdezett állomány rendszeresen mozog.

**Következtetésem:**

A tiszthelyettesek rendszeresen étkeznek, nem megfelelő a folyadékbevitelük. A tisztek táplálkozása átlagosnak mondható, mint a folyadékbevitelük is. A főtisztek rendszeresen táplálkoznak, a folyadékbevitelük is megfele-

lő. A tiszthelyettesek rendszeresen mozognak. A tisztek mozgási gyakorisága átlagosnak mondható. A főtisztek rendszertelenül mozognak.

A katonai védelmi szektor hatékony működésének szempontjából a megelőzésnek kiemelt szerepe van a személyi állomány indokolatlan és idő előtti elhasználódása, felesleges túlterhelése, és a foglalkozási ártalmak kialakulása elleni fellépésben.

Ezek alapján, az alakulatoknál végzett egészségfejlesztési tevékenység, vagy más néven munkahelyi egészségfejlesztés, olyan folyamatos és tervezett tevékenység, amelynek során egészségesebbé alakíthatóak a munka- és életkörülmények; illetve az állomány tagjai megtaníthatók arra, hogy miként vegyenek részt saját egészségük fejlesztésében. A munkahelyi egészségfejlesztés célja: a fizikai, szellemi és a szociális közérzet javítása, az elkerülhető megbetegedések és balesetek megelőzése egészségfejlesztési programok segítségével. ◀





**Lép Roland:**

## **Az elhízás megítélése a normál testsúlyúak és az elhízottak körében**

*Témavezető: Pálmai Judit, tanársegéd*

A dolgozatom célja az volt, hogy megvizsgáljam, milyen megkülönböztetések érik az elhízottakat napjainkban és az életnek mely területein szenvednek hátrányt a normál testsúlyú társaikhoz képest. A kutatásomban, így elhízott és normál testsúlyú férfiakkal és nőkkel, idősekkel és fiatalokkal, készítettem interjúkat, hogy saját tapasztalataikról tudjanak mesélni a témával kapcsolatban. Az elhízott személyekre építettem az interjúkérdéseket, és ehhez igazítottam az normál testsúlyúakét. Mind a két csoport ugyanazon kérdéseket kapta, így könnyen össze lehetett hasonlítani, hogy azonos

kérdésekről, hogyan gondolkodnak az egyik, és hogyan a másik csoport tagjai.

Lehetőség szerint próbáltam megfelelni a nemek arányát, mindkét csoportnál. A legmeghatározóbb kérdések a témában a következők voltak. Az első, hogy a vizsgált normál testsúlyúak csoportjában létezik-e előítélet az elhízott személyekkel kapcsolatban? A vizsgálat azt mutatta ki, hogy a megkérdezettek 65%-nál jelen van az előítélet az elhízott társaikra vonatkozóan. A legtöbb esetben abban nyilvánul meg, hogy nem szívesen barátkoznak elhízottakkal, nem keresik a társaságukat. A má-

## Hipotézisek bemutatása

- *A vizsgált normál testsúlyú csoportban létezik előítélet az elhízottakkal szemben.*
- *Az elhízottak hátrányt szenvednek az élet bizonyos területein (öltözködés, utazás, munkahely, párkapcsolatok, táplálkozás, mozgás).*
- *A vizsgált normál testsúlyú személyeknél, az elhízást negatív sztereotípiákkal párosítják.*
- *A vizsgált elhízott személyek, nem kérik a szakemberek segítségét.*

sodik hipotézisemnél azt feltételeztem, hogy az elhízottakra nézve inkább negatív sztereotípiák vannak jelen többségben. Ez a hipotézis is beigazolódott. A leggyakoribb sztereotípiák az volt, hogy az elhízottak lusták, ezt követte az, hogy sokat esznek, és izzadósak. A harmadik hipotézisemnél azt állítottam, hogy hátrányt szenvednek az élet bizonyos területein, mint pl. az öltözködésben, a munkahelyen, az utazásnál és a társas kapcsolatokban stb. A hipotézist szintén igazoltnak vettem, hiszen az elhízottak többsége kiemelte az öltözködést, mint azon területet, ahol folyamatosan hátrányokat élnek meg.

A normál testsúlyúak véleménye is hasonló volt a kérdés kapcsán, ez a csoport is úgy gondolta, hogy ez az a kategória, amelyben a legtöbb hátrány éri az elhízottakat, a normál testsúlyú társaikhoz képest. Végül az utolsó hipo-

tézisemnél azt állítottam, hogy az elhízottak nem kérik szakemberek segítségét ahhoz, hogy súlyukat csökkentsék. Ez a feltételezés azonban megdőlt, mivel voltak, akik fordultak már szakemberhez az elhízásuk miatt.

A kutatás alapján bizonyossá vált, hogy a legtöbb megkülönböztetés az iskolában éri az elhízottakat, még gyermekkorukban, így világossá vált, hogy az iskola egy olyan szocializációs közeg, ahol az előítéleteket amennyire csak lehet, a legminimálisabb szintre vissza kell szorítani és ehhez megvannak a módszerek, csak alkalmazni is kell őket. Figyelmet kell fordítani azokra a lehetőségekre, amelyek által kevesebb lenne a negatív megkülönböztetés, mert a későbbiekben az elszenvedő személyek életét ezek befolyásolhatják. ◀

## Kutatási eredmények IV.

- **Mi volt a legmegrázóbb eset, amivel szembesült eddig élete során a testsúlyából adódó megkülönböztetés miatt?**
- *„... ez még nagyon fiatalon történt, ami úgy igazán megmaradt bennem és mély nyomot hagyott, még most is rossz visszagondolni rá. Az eset úgy történt, hogy tornaóra volt 10-11 éves lehettem, már ekkor ducinak számítottam az átlaghoz képest. Az történt, hogy kötélmászás volt és én nem tudtam felmászni a kötéltre. Erre a testnevelő tanárom azt mondta, hogy ha feltenne egy grillcsirkét a tetejére, akkor biztos sikerülne. Ez nagyon rosszul esett és nem is mondtam el senkinek” (Helga, 36 éves).*
- *„...Fiatal koromban, amikor általános iskolás voltam, a társaim a hátamat csapkodták, mert arra könnyű volt rávágni és nagyot szólt, nekem ez kevésbé volt szórakoztató...” (Zoltán, 46 éves).*

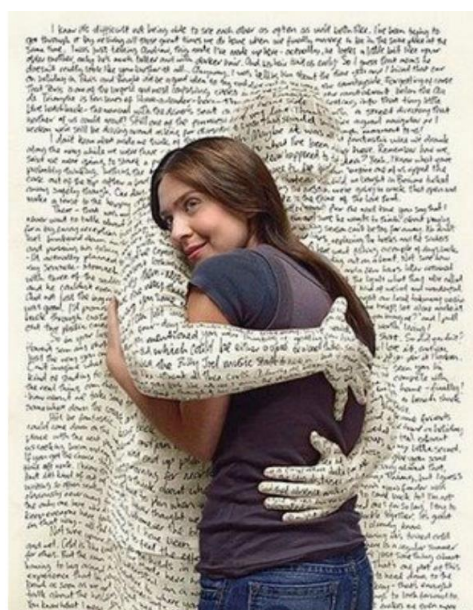


## Vesszős Péter Ariel: Lelki egészség és az önsegítő könyvek kapcsolata

Témavezető: dr. Lippai László főiskolai docens

A téma elméleti hátterét jártam körbe, előadásomat az egészségdefiníciók fejlődésének ismertetésével kezdtem (Aszklépiosz és Hügieia megközelítése; biomedicinális modell térnyerése az egészségügyben; pszichoszociális és biopszichoszociális modellek említése). Optimális egészségdefiníciónak Antonovsky szalutogenetikus modelljét tekintettem. Főbb vonásait megemlítettem (folyamatnak tekinti az egészséget, folyó-úszás hasonlat) továbbá kitértem a koherencia érzetre és annak összetevőire. Az említettek után kitértem az egészség dimenzióira, és arra, hogy kizárólag csak a lelki egészséget nem lehet vizsgálni, a dimenziók közötti összefüggések miatt (erősen hatnak egymásra). Majd beszéltem a koherencia érzet megnyilvánulásáról a lelki egészség tükrében és példát hoztam erős koherencia érzet meglétére, ami kihatott a személy lelki egészségére (Victor Frankl). Az előadás második felében az önsegítő könyvekről beszéltem, definiáltam az önsegítő könyveket és kijelöltem esetleges szerepüket. Kitértem a kliensközpontú megközelítésre (mellérendelt viszony, felelősség az adott emberé, közös munka), és arra, hogy ebben a megközelítésben jöhetnek szóba az önsegítő könyvek. Továbbá kitértem az egészséghez kötődő kompetenciák és a koherencia érzet közti viszonyra (a kompetencia növekedésével az ember érezheti,

hogy jobban meg tudja oldani a problémáit és ezáltal nő a koherencia érzete). Felhívtam a figyelmet arra, hogy nem csak hiteles szakemberek által összeállított tudományosan alátámasztott módszereket tartalmazó könyvek elérhetők a piacon. Ezeknek a könyveknek veszélye, hogy túlzottan sztereotipizálnak, eltúlozzák az akaraterő szerepét és elhanyagolják a környezet fontosságát. Az előadás végén bemutattam, hogy milyen irányba kívánom elindítani az empirikus vizsgálatomat: 20-30 évesek és 30-40 évesek olvasnak-e önsegítő könyvet, és amennyiben olvasnak, változik-e a kompetenciakörük és a koherencia érzetük. ◀





## **Szabó Dorián György - A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században**

*A „Facebookőrület” és a mozgáshiány kapcsolata a 11-18 évesek körében*

**Témavezető:** *Pálmai Judit tanársegéd*

A mai világban a fiatalok körében egyre elterjedtebbek a közösségi oldalak. A közösségi oldalak megszabta korhatár „kijátszása” ma már nem akadály egy „Z” generációs fiatalnak. A közösségi oldalakon való „lógás” mennyisége egyenesen arányos a mozgáshiány nagyságával. Ez volt az első gondolatom, amikor a kutatásomba belekezdtem. Feltételezésem szerint e fiataloknak ténylegesen fontos napi tevékenységévé vált, hogy nap mint nap megnézzék profiljukat és „chat”-eljenek ismerőseikkel. Kérdőíves vizsgálat által több mint 350 főt sikerült elérni, így viszonylag reális képet kaphattam a megkérdezett fiatal Facebook használati szokásairól. Az eredmények kiértékelése során érdekes következtetéseket tudunk levonni. Érdekességként kiemelném, hogy az alanyok 54%-a vallotta magát "Facebook-függőnek", közel 20%-a pedig nem tudta besorolni magát a függőség tekintetében. A válaszadók 37%-a csak testnevelésórán végez napi testmozgást, és nagyon kevés gyereket motivál arra, hogy mozogjon. Viszont a válaszok alapján, ha lenne megfelelő motiváció, többet mozognának a fiatalok.

A mai fiatalság mozgáshiányát számos kutatás igazolja. A 11-18 évesek körében 100 emberből minden 7. egyén elhízott. Ennek oka a mozgásszegény életmód, a számítógépezés és a tévézés. Ezen, véleményem szerint, mu-

száj változtatni. Irreális, hogy egy ilyen korú gyermek ne mozogjon, csak testnevelésórán, vagy, hogy napi 4-6 órát számítógépezzen. Így különböző megoldásokon gondolkoztam, amelyek megváltoztathatják a fiatalok napi szokását és kímoldíthatják őket a komfortzónájukból, mint pl. több sport/sportágválasztó nap tartása, rekreációs program szervezése (pl. Buborékfoci). A Facebook oldalát hasznos dolgokra használni, illetve a szülői gondolkodásmódot megpróbálni átalakítani, hiszen nekik sem könnyű elfogadni, hogy a világ ennyit változott. A "multitasking életmód" pedig ma már nem nagy kuriózum. Az, amit egy gyerek rutinból csinál, Facebookchatelés, mellette SMS-t ír pluszban még tv-t néz, az egy idősebb ember számára elképzelhetetlen. Pedig a világot nem a fiatalok alakították ilyenné, mégis ők élik meg a legjobban. ◀

## Hallgatói Erasmus tanulmányutak

*Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet közel két évtizedes múltja tekint vissza a nemzetközi munkakapcsolatok terén. A német, osztrák, angol, szlovák, cseh, lengyel és portugál egyetemekkel kötött szerződéseink értelmében hallgatóinknak lehetőségük van arra, hogy 4-5 hónapot a partneregyetemen tanuljanak az Erasmus+ mobilitási program keretén belül. A programban való részvétel pályázáshoz kötött; február-március folyamán nyújthatják be azok a hallgatók a pályázatukat, akik jó tanulmányi eredménnyel és legalább középfokú angol nyelvtudással rendelkeznek, vagy beszélik a célország nyelvét. A kint tartózkodás a szakmai fejlődés mellett számos élményt is tartogat. Következzen itt egy hallgató élménybeszámolója, aki az első félévét az Erasmus program keretében egy külföldi partneregyetemünkön töltötte.*



## Szente Réka: London a levegek városa

*Ha azt mondom London, biztos neked is beugrik róla valami, függetlenül attól, hogy jártál-e már ott vagy sem. Lehet, hogy egyből az esős időjárásra vagy a Big Ben-re gondolsz, esetleg a kivándorolt magyarokra asszociálsz, de az biztos, hogy ezt a várost senkinek sem kell bemutatni. Vagy mégis? Mindenesetre én most megpróbálom Erasmus-os szemmel láttatni, és átadni mindazt, amit az elmúlt félévben cserediákként tapasztaltam.*

Sokak számára ijesztő lehet több hónapra elhagyni a megszokott közeget, én azonban tudatosan készültem erre, így mikor lehetőségem nyílt rá, hogy ösztöndíjjal külföldre menjek, azonnal benyújtottam a pályázatomat. Bár nem feltétlenül London lenne az első célpontom, de a partnerintézmények közül a Brunel University nyerte el leginkább a tetszésem, így a brit főváros felé vettem az irányt. Leszámítva a sok papírmunkát, zökkenőmentesen ment a jelentkezés. Szerencsére az egyetem is támogatta a terveimet, így 2014 januárjától londoni egyetemista lettem.

Habár korábban többször megfordultam az Egyesült Királyságban, sok meglepetés ért a kiutazást követően, de szerencsére az évek óta kint élő gyermekkori barátnőm sokat segített, hogy zökkenőmentesen menjenek a dolgok. Mert hiába a levegek városa London, ezek sokszor nehézségeket takarnak.

Mint az Európai Unió legnagyobb városa, elég nehezen megközelíthető, ami kissé furcsán hangzik, hiszen naponta indulnak oda repülőjáratok Budapestről is, de a legtöbb reptér elég messze van a központtól. Ha nem a világ legforgalmasabb repterére, a Heathrow-ra érkezünk, eleve 1-2 óránkba telik, míg busszal vagy vonattal bejutunk a belvárosba. Innen

újabb egyórás metróút vár ránk az egyetemig, feltéve, hogy nem tévesztjük el az irányt. Mivel ez a világ legrégebb óta működő és egyben leghosszabb hálózatú földalattija, így tapasztalatok híján könnyű elkeveredni. Szerencsére a





tájékozódó-készségem egyszer sem hagyott cserben, így nekem ezzel nem volt problémám, de sajnos a közlekedés nem is annyira egyszerű. Mivel az egyetem London nyugati szegletében található, így hétköznap 2 metróvonalon lehetett oda-vissza közlekedni. Feltéve, hogy nem volt sztrájk, hogy egészen a végállomásig közlekedtek a szerelvények és nem járt le a sofőrök penzuma. Itt ugyanis teljesen természetes, hogy a végállomás előtt néhány megállóval mindenkit letessék, mivel a vezetők munkaideje lejárt. És egyébként is figyelni kell, hogy melyik járat meddig közlekedik, hiszen egy-egy vonalon több végállomás is volt.

Ha sikeresen eljutottunk Uxbridge városrészig, akkor további negyedórás séta vár ránk esetleg felülhetünk egy emeletes buszra is, hogy eljussunk a campusig. A Brunel épületei, ellentétben a Szegedi Tudományegyetemmel mind egy helyen vannak. A kollégiumoktól kezdve a termeknek helyet adó épületeken át a sportcentrumig minden egy jól körülvárt területen található. Mivel a Brunel nem állami intéz-

mény, így nemcsak egyetemi épületek, de bank, gyorsétkezdé, kávézó, bolt és szórakozóhely is található a campuson. Emellett van egy menza is, ahol különböző nemzetek ételei közül válogathatunk, angol mércével mérve olcsón. Anglia ugyanis, Londonnal az élen, egy kifejezetten drága ország, ennek ellenére igen népszerű, melyet az is jól mutat, hogy Európában itt a legmagasabbak az ingatlanárak. De visszatérve a soknemzetiségű menzára, a diverzitás nemcsak az ételekben mutatkozik meg, ugyanis Londonban és az egyetemen is rengeteg külföldi hallgatóval és oktatóval lehet találkozni. Az én csoporttársaim között például nagyítóval kellett keresni a briteket. Ennek eredményeképpen mindenféle akcentust hall az ember, ami azért is nagyon jó, mert ebből is rengeteget lehet tanulni. De ha valakinek problémát okozna a nyelv megértése vagy egy beadandó megírása az egyetem erre is felkészült. Fogadóórákra lehet jelentkezni, ahol a szaknyelv elsajátításában segítenek. Amennyiben nem szeretnénk személyes konzultációra menni, lehetőség van online segít-



ségkérésre is. Bár én magam egyik szolgáltatást sem vettem igénybe azt gondolom ez nagyon jó gyakorlat, főleg ebben a nemzetközi közegben. Ez a fajta segítségnyújtás egyébként is jellemző az egyetemre. Azok, akik valamilyen nehézséggel küzdenek (mozgássérülés, dyslexia, stb.), speciális segítséget kérhetnek. De egy nehezebb időszak idején az életvezetési tanácsadóhoz fordulhatunk, betegség esetén pedig a campuson működő egészségügyi center is a diákok rendelkezésére áll. És ha az intézményesült segítségnyújtás nem lenne elég a tanárok és a diákok is nagyon kedvesek, nyitottak és persze érdeklődők.

Sajnos ez az egész városra nem igaz, ugyanis minél bentebb merészkedünk a centrumba egyre több rohanó és idegeskedő embert látunk. És persze szemetet. A környezettudatosság nem kifejezetten jellemző az emberekre. Nyilván kissé kényelmetlen, hogy kevés a köztéri kuka a londoni maratonin történt bom-



bamerénylet óta, de ez még nem indokolja, hogy a város legszebb részeit, a metrókat és a parkokat szemét borítsa.

Ezzel ellentétben a campuson minden rendezett és barátságos volt. Hetente volt valamilyen rendezvény, melyet diákklubok szerveztek. Itt ugyanis nagy hagyománya van a kluboknak. Művészeti, sport, politikai, nemzeti és sok egyéb más témájú klub működött az egyetemen, sőt bárki alapíthatott újat is. A másik nagy hagyomány, mely Anglia szerte elterjedt, az az önkéntes munka vállalása. Bár számomra nem idegen ez a terület, hiszen évek óta dolgozom önkéntesként, itt meglepően sok szervezetnél lehet karitatív munkát végezni. Segédkezhünk egy futóverseny szervezésében vagy hajókat szerelhetünk, lehet szociális intézményben kiségetni, illetve az üzletek, pubok legtöbbször egy-egy szervezet perse-lyébe dobhatunk pár fontot.

Bár a fent említett okok nem mellékesek, egy

Erasmus programon részt vevő hallgató szempontjából a legfontosabbak mégiscsak az egyetemi tapasztalatok, az új barátok, a bulik. Erasmusosként nagyon könnyű új barátokra szert tenni. A szemeszter első napján a többi cserediákkal együtt, egy közös tájékoztatót vettünk részt, az első héten orientációs napra is elmentünk, és már itt megismerkedtem a későbbi „banda” egy részével. A társaságunk igen vegyesre sikeredett, mert görögök, indiaiak, egyiptomiak, mexikóiak is voltak benne, brit viszont csak egy.

Ahogy említettem az egyetem területén működött egy szórakozóhely, ennek ellenére én mindössze egyszer jártam ott. Igaz az áraik diákbarátnak mondhatóak, a mi bandánk a házibulikra esküdött. A srácok a campusztól néhány méterre egy kétszintes albérletben laktak, aminek nappaliját gyakran birtokba vettük. Minden alkalommal jöttek új, addig "ismeretlen arcok" is, így ahogy a létszám nőtt, úgy fokozódott a hangulat is. A lányokkal persze csináltunk "csajos napokat" is: néha elmentünk étterembe, múzeumba, egy autentikus pubba is vagy csak mászkálni a belvárosba. Bár nem voltam társasági élet híján, azt sajnálom, hogy az egyetemen nem voltak külön Erasmusos alkalmak, pedig a legtöbb országban működik ESN (Erasmus Student Network) és mindenki órákat zeng az általuk szervezett programok hangulatáról.

Érdekes módon, a csoporttársaimmal kevésbé kerültünk közel egymáshoz, annak ellenére, hogy velük több időt töltöttem. Igaz, végig kedvesek és segítőkészek voltak velem és ezért nem is éreztem, hogy kívülállóként tekintettek rám. Sőt nagyon is bevontak a munkába és mivel sokat dolgoztunk csoportban, így ez természetessé vált számomra is.

A tanárokról és elvárásaikról is hasonlókat tudok mondani. Mivel engem is egynek tekintettek a tanulók közül, ezért ugyanúgy számot kellett adnom a tudásomról, részt kellett ven-

nem mindenben. Ezzel azonban akadt némi problémám. Az egyetemen ugyanis mindössze egy év végi vizsgaidőszak van, így a teljes évi anyagból kellett felkészülni, előadni, beadandót írni, annak ellenére, hogy én csak a tavaszi félévben voltam kint. Természetesen tudtam a tanároktól és a csoporttársaktól is segítséget kérni, de eleinte kissé félelmetesnek tündek az elvárások. Ugyanakkor az nagyon jó volt, hogy sokkal interaktívabban zajlott az oktatás. Itt a hallgatók az órák nagy részén nem csak hallgatnak. A klasszikus kivetítés-jegyzetelés nem is jellemző, egyrészt mivel minden anyagot már az óra előtt megkaptunk online, másrészt az előadások soha nem úgy értek véget, hogy megköszönik a figyelmet, hanem úgy, hogy kis csoportokban feldolgoztuk a témát. Vitázni és érvelni is tanultunk, miközben a szakmai tudásunk is nőtt.

Hazaérkezésem után két kérdést tettek fel nagyon sokszor az ismerőseim: milyen újra itt-hon és mennyit fejlődött az angolom? Előbbire még könnyű válaszolni, de a nyelvi készségeimről azt tudom elmondani, hogy nem itt szedtem össze a tudásomat. A kinti élet viszont olyan tapasztalatokat adott, ami többet ér, mint a future perfect continuous. Bátrabb, kezdeményezőbb, önállóbb és még szabadabb lettem. Nem történt pálfordulás, nincsenek látható nyomai a változásnak, de az biztos, hogy a legjobb dolog, amit Londontól kaptam, hogy egy újabb lépéssel előrébb vitt, hogy azzá váljak, aki lenni szeretnék. ◀





*Lédeczi Edina,  
Hebők Bianka: Életmódtábor egy elsőéves szemével*

*A korábbi évekhez hasonlóan idén szeptemberben is megrendezésre került az életmódtábor, az első évfolyamos rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatók számára. Ez a program kitűnő alkalom volt arra, hogy a hallgatók jobban megismerjék egymást és tanáraikat, nem beszélve arról, hogy rengeteg hasznos információt tudhattak meg a szakról, valamint magáról a szakmáról is. Egy elsőéves diák véleményét is kikértük erről a tábor első napjáról.*

***Miért választottad ezt a szakot és mit vársz tőle?***

Azért választottam ezt a szakot, mert én egy sportos közegben nőttem fel. Világéletemben úsztam, és úgy gondolom, hogy ez a szak nem annyira kötött, mint a jogi, vagy az orvosi egyetem. Olyan ember vagyok, akinek szüksége a sportolás, a rendszeres mozgás, én nem bírok órákig megmaradni egy helyen.

***Szerezte-e új ismereteket az életmódtáborban, és ha igen, miféleket?***

Igen, elég sok mindent megtudtam a csoportfoglalkozásokon magáról a szakról és az egészségfejlesztés lehetőségeiről, miközben

nagyon sok csoporttársammal ismerkedtem meg a foglalkozások ideje alatt, amit így együtt, nagyon jónak és hasznosnak tartok.

***Melyek voltak a számodra legkedvesebb feladatok és mit hagynál el a jövő évben?***

Nekem a legkedvesebb feladat inkább a csapatépítő verseny volt, amikor a hátunkra kellett rajzolni mindenféle alakzatot, valamint az is nagyon tetszett, amikor az egész csapat együtt kereste a csapatszínnek megfelelő színű borítékokat. Nagyon jól szórakoztunk közben. Elhagyni nem hagynék el semmit, maximum annyi, hogy a reggelt bent kezdhettük volna, elég hideg volt akkor még.



***Segített-e, és ha igen, akkor hogyan segített ez a két nap abban, hogy még jobban megismerd a szaktársaid és hogyan érezted magad ez idő alatt?***

Sokat segített ez a két nap, leginkább a külön csoportokban való tevékenység. Megismertük egymást, mindenki beszélt magáról, és ez nagyban segíti az összehangolódásunkat. Az elején nem tudhattam, mi vár rám az életmódtáborban, de a táborzáráskor érdekesnek, jól sikerültnek értékeltem a tábori programokat. Nagyon jól éreztem magam.

\*\*\*

*Számunkra, az interjú készítői számára ebből az interjúból is bebizonyosodott ennek a programnak a jelentősége. A diákok megismerhetik egymást, szövődik a kapcsolati háló, közösségek és barátságok alakulnak, amelyek a későbbiekben sokat segíthetnek mindenféle feladatok megoldásában. Megismerhetik a szakot, ahová jární fognak az elkövetkezendő években, valamint ízelítőt kapnak a tantárgyakból is. Köszönjük szépen az őszinte válaszokat! ◀*



***Lédeczi Edina***



***Hebők Bianka***



*Magyar Jennifer,  
Bodor Nóra: Sótlan zsíros kenyér?*

*Az egyik közismert népmesében, a király mindhárom lányát megkérdezi, hogy mennyire szereti őt. A legkisebbik, aki a legjobban szereti az apját, ezt a választ adja: „Én úgy, ahogyan az emberek szeretik a sót.” Ismerjük a mesét, tudjuk, hogy a király, bár először nem tetszik neki a válasz, a só nélkül készült, íztelen ételeket kóstolva rájön, hogy milyen nélkülözhetetlen is a só, és arra is rájön, hogy a legkisebbik lánya nem mondott butaságot, és nagyon is szereti őt.*

Csaknem minden étel receptjében – legyen akár édes, akár sós alapízű -, szerepel a só, legalább a csipetnyi só szükségessége. Bizonyára a sónak az ételeinkben játszott szerepe miatt mondják azt is, hogy: „A szerelem az élet sója.”

Intézetünk minden év szeptemberében megszervezi a rekreációs szervező és egészségfejlesztő első éves hallgatóinak az életmódtábort, mely betekintést nyújt a frissen felvett hallgatók számára a szakról, valamint remek csapatépítő tréning is. Megismerhetik csoporttársaik, barátságokat köthetnek, együtt találhatnak ki kreatív megoldásokat a furfangos feladatokra. Két nap, amely csak róluk szól, játszva tanulnak, és még kreditet is kapnak érte.

Kisegítőkre is szükség van a táborban, az első napon másodéves hallgatók, a másodikon pedig a harmadévesek látták el ezt a munkát. Másodévesként mi is szívesen vállaltuk, hogy segítünk ennek a napnak a megszervezésében, a feladatok kitalálásában, létrehozásá-

ban és lebonyolításában. Előkészítettük a feladatokhoz szükséges segédeszközöket, segítünk az uzsonna elkészítésében, ahol - az egyébként addig problémamentes napnak - fény derült egyetlen apró hibájára, ugyanis kiderült, hogy elveszett a zsíros kenyérré való só. Nem volt, mit tenni, sőt kellett szerezni. Intézetvezetőnk, Benkő Zsuzsanna tanárnő kérésére só-szerző útra indultunk. Feladatunk egyszerű volt, sőt kellett hoznunk. Persze nem a hagyományos módon sikerült teljesíteni feladatunkat, nem egy közeli kisboltban vásároltunk sót, hiszen gólyaként Újszegeden tájékozatlanok voltunk bolt-ügyben. Elindultunk hát sőt lelni, és ezzel megmenteni az uzsonnát (az íztelenségtől). Vittünk magunkkal egy zacskót, és a diákigazolványunkat is. Éppen hogy csak kiléptünk az EKO parkból, megláttunk az amúgy kihalt utcán egy bicikliző nénit. Nem gondoltuk volna, hogy sikerül utolérni, ezért már-már lemondtunk róla - de ekkor a néni megállt és leszállt a biciklijéről. Felcsillant



„Közben a táborban ....” ©

bennünk a remény, hogy talán sikerül... Gyorsan odasiettünk hozzá, bemutatkoztunk és elmondtuk, hogy mi a problémánk. Ő erre egy nagy mosollyal reagált. Elvette tőlünk a zacskót és kedvesen csak annyit kért, hogy várjuk meg őt kint a kapu előtt. Nem kellett sokáig várnunk, alig két perc múlva felbukkant egy jó nagy adag rózsaszín sóval. Mielőtt még bármit kérdezni tudtunk volna, megnyugtatóan bennünket, hogy nincs a sónak semmi baja, sőt, mi több, ez nem egy egyszerű konyhasó, hanem Himalája só, és igazán jó íze van. Nagyon szépen megköszöntük a kedvességét, majd diadalittasan indultunk vissza a táborba. Rendkívül örültünk, hiszen pozitív élményekkel - és Himalája sóval - gazdagodtunk, valamint Benkő tanárnő is kifejezte nagymértékű köszönetét, ami szintén nagyon jól esett ne-

künk. Ezután befejeztük az uzsonnakészítést és csúszás nélkül folytathattuk a napot. Az uzsonna pedig, valóban mindenkinek jól esett. Álmunkban sem gondoltuk volna, hogy ilyen gyorsan beszerezzük majd a zsíros kenyér nélkülözhetetlen ízesítőjét, és sikeresen zárjuk „küldetésünket”. A nap végén levonhattuk a tanulságot az újszegediek segítőkészségéről is, és nyugtáztuk: só nélkül nincs zsíros kenyér.



*Magyar Jennifer*



*Bodor Nóra*

# Beharangozó



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR

ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI  
ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET

„Gyümölcs?”

*A fa beváltja azt, amit virágával ígért”*

2015 jeles esztendő Intézetünk életében: 20 éve - 1995-ben - az akkori Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán alakult meg jogelődünk, az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék.

Ezért mi, az *Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet* oktatói, az elmúlt évtizedek munkáját segítő kollégáinkkal és hallgatóinkkal közösen:

*20 év - 20 téma - 20 módszer - 20 helyszín*

című programsorozattal ünnepeljük a múltat, alakítjuk a jelent és álmodjuk a jövőt.

*Szeretettel várjuk Önt is aktuális rendezvényeinkre!*

## *Programok - 2015. február- március*

- **2015. február 27. 14 óra: SZTE JGYPK Szemeszternyitó előadások**  
Benkő Zsuzsanna: *Egészség, egészségfejlesztés, aktív szabadidőeltöltés*  
Tarkó Klára: *Kisebbségek egészségfejlesztése*  
Lippai László: *Mentális egészség és mérése*
- **2015. március 11. 18.00 óra: SZTE Klebelsberg Könyvtár Szabadegyetemi Előadások**  
Benkő Zsuzsanna: *Homo Sanus. Az egészséggel megáldott ember régen és ma*

## Számunk szerzői

<i>Almási Dóra</i>	<i>testnevelő tanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Bodó Erika</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Bodor Nóra</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Burdán Gabriella</i>	<i>egészségfejlesztés-tanár – andragógus tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Deli Andrea</i>	<i>egészségfejlesztés-tanár – andragógus tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Ferencz Kitti Franciska</i>	<i>egészségfejlesztés-tanár – multikulturális nevelés tanára mesterszakos hallgató</i>
<i>Hebők Bianka</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Katona Eszter</i>	<i>némettanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Kósa Anna</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Lédeczi Edina</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Lép Roland</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Lippai László dr.</i>	<i>főiskolai docens, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet</i>
<i>Lipták Mónika Zoé</i>	<i>biológiai tanár – egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Magyar Jennifer</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>



<i>Molnár Márton</i>	<i>testnevelő tanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Nagy Edit dr.</i>	<i>egyetemi docens, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet</i>
<i>Nagy Réka</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Ordasi Szilvia</i>	<i>testnevelő tanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Rudics Boglárka</i>	<i>testnevelő tanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Szabó Dorián György</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Szatmári Szilvia</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Szente Réka</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Takács Gergely</i>	<i>testnevelő tanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Tóth Lili</i>	<i>testnevelő tanár - egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgató</i>
<i>Vesszős Péter Ariel</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>