



Egészség

Intézeti Hírmondó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET

„– Gyümölcs?

– *A fa beváltja azt, amit virágával ígért*”



IV. ÉVFOLYAM – 1-2. SZÁM

A tartalomból:

- „Jó okunk van ünnepelni...”
- „Az egészséggel megáldott emberről”
- A szakdolgozatírás nehézségei
- EGÉSZSÉG – AHOGY TE LÁTOD - pályázat

Impresszum

Főszerkesztő:

dr. habil. Benkő Zsuzsanna

Szerkesztők:

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

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

Felelős Kiadó:



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Címlapfotó:

https://c1.staticflickr.com/3/2629/3942903508_dd66bd3f9a_b.jpg

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

A szerkesztőktől...



A korábban megjelentetett *Egészség Intézeti Hírmondó* számaitól eltérően, a mostani szám nem egy szemeszter, hanem jóval hosszabb időtartam eseményeiről – 2015 januárjától 2015 decemberéig tartó, sőt, néhány 2016-ban történtéről is beszámol. Ennek az az oka, hogy az elmúlt évben ünnepeltük intézetünk 20 éves évfordulóját, ugyanis az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék - intézetünk jogelődje - 1995-ben alakult meg a JGYTF-en. Előző számunkban írtunk arról, hogy terveink szerint:



20 év - 20 téma - 20 módszer - 20 helyszín

című rendezvénysorozattal „ünnepeljük a múltat, alakítjuk a jelent és álmodjuk a jövőt”. Most elmondjuk, hogy mi valósult meg abból, amit terveztünk. A főbb eseményekről képes beszámolókat közlünk. Melyek voltak ezek? Februárban a JGYPK *Szemeszternyitó Előadásainak* szereplői intézetünk oktatói - dr. habil. Benkő Zsuzsanna, dr. habil. Tarkó Klára és dr. Lippai László - voltak, márciusban pedig az *SZTE Szabadegyetemi Előadását* dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony tartotta, *Homo Sanus - Az egészséggel megáldott ember régen és ma* címmel. Rendezvényeinket kivittük a városba is, a Terepgyakorlat III. kurzus egy rendhagyó feladata segítségével – amelyről az *Ünnepelés tantárgyi kereteken belül* című írás szól. Volt tudományos konferenciánk, melyet a szegedi SZAB székházban tartottunk meg: „Egészségfejlesztés a valós és virtuális térben” címmel.

Alkotói pályázatot hirdettünk általános és középiskolás tanulók számára – ld.: EGÉSZSÉG – AHOGY TE LÁTOD címmel. E pályázat eredményeiről is beszámolunk.

A programsorozatról szóló írások mellett másról is szó esik: pedagógusnapon három intézeti oktató – Benkő tanárnő, Nádudvari tanárnő és Lippai tanár úr - kitüntetést kapott, velük interjút készítették hallgatónk. A féléves Erasmus útról, Liverpoolból hazatért hallgatói élménybeszámolót is közöljük. S ha már Erasmus, akkor a félévet nálunk töltő hallgatók munkájáról is megtudunk valamit, az általuk készített egészség-interjúk közzétevése segítségével. Bizonyára sok hallgatót érdekel az az írás is, amely a szakdolgozatírás nehézségeivel foglalkozva ajánlja, hogy ne halogassuk a munka elkezdését, igazán jó szakdolgozat csak így születhet. Az események sorában talán a legfrissebbek közé tartozik: intézetünk egyik oktatója sikeresen megvédte Ph. D. disszertációját.

Dr. Nagy Edit és dr. Lippai László

Szerkesztőségi közlemény

Intézeti Hírmondónk életében a jövő tanévtől kezdve jelentős változás várható, hiszen Nagy Edit tanárnő, intézetünk kiváló oktatója és szerkesztőségünk meghatározó alakja hamarosan nyugállományba vonul.

Szerető gondoskodással és rengeteg háttérmunkával segített bennünket, oktatókat és hallgatóinkat egyaránt, abban, hogy évről évre egyre tartalmasabb kiadványokkal jelenhessünk meg.

Kedves Edit, köszönjük, hogy a kollégánk voltál, és sok-sok boldog, élményekben és családi örömeinkben gazdag nyugdíjas évet kívánunk Számodra!

Lippai László

Tartalom

Impresszum	2
A szerkesztőktől...	3
Tartalom	5
20 év – 20 téma - 20 módszer – 20 helyszín	6
<i>Szente Réka</i> : „Jó okunk van ünnepelni...”	6
<i>Herjeczki Alexandra</i> : „Az egészséggel megáldott emberről” Dr. habil. Benkő Zsuzsanna szabadegyetemi előadása	9
<i>Molnár Tünde, Hegedűs Éva és Rabi Anna</i> : Kitüntetés után – Beszélgetés dr. habil. Benkő Zsuzsanna tanárnővel	12
<i>Kis-Prumik Dóra és Kecsenovity Erna</i> : Interjú dr. Lippai Lászlóval tanácsadó szakpszichológussal, az egészségpszichológia szakcsoport vezetőjével	25
<i>Galbács Petra és Gázsó Mónika</i> : „Egészségfejlesztés a valós és virtuális életben”	28
<i>Pálmai Judit és Mátó Veronika</i> : Ünneplés - tantárgyi kereteken belül	33
<i>Lippai László</i> : „Egészség – ahogy te látod” Rajzpályázat iskolásoknak	38
Hallgatóktól hallgatóknak...	42
<i>Forgó Kitti Ildikó, Nagy Réka, Ponyokai Laura Éva</i> : A szakdolgozatírás nehézségei	42
<i>Sebők Zsuzsanna és Rozsnyói Gréta</i> : Ballagás – 2015 május	46
Hallgatói Erasmus tanulmányutak	49
<i>Szöllősi Ramóna</i> : Élmények Liverpoolból	50
<i>Benkő Zsuzsanna és Nádudvari Gabriella</i> : Külföldi Erasmus hallgatóink egészség- és családinterjúi	53
Stíluskommunikáció	65
<i>Balogh Hargita, Balázs Árpád Sándor</i> : Interjú Nádudvari Gabriellával a stíluskommunikáció szak megalkotójával	65
Társasági rovat	69
Számunk szerzői	70

20 év – 20 téma - 20 módszer – 20 helyszín

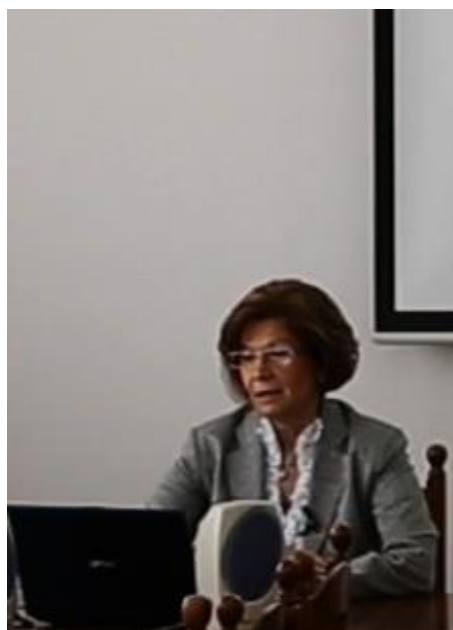


Szente Réka: „Jó okunk van ünnepelni...”

Húsz évvel ezelőtt kezdődött karunkon az egészségfejlesztés oktatása, 1995-ben alakult meg intézetünk jogelődje, az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék. Erre az évfordulóra emlékezve, 20 év, 20 téma, 20 módszer, 20 helyszín című rendezvénysorozattal ünnepel az intézetünk. E sorozat első eseménye a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar szemeszternyitója volt, melyre 2015. február 27-én került sor. A rendezvény a *Szemelvények az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet tevékenységéből* címet viselte. A szemeszternyitón az intézet három oktatója tartott előadást: dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető főiskolai tanár, dr. habil. Tarkó Klára intézetvezető helyettes főiskolai tanár, és dr. Lippai László főiskolai docens.

A rendezvényt Kis Bernadett tanárnő nyitotta meg, a Pálmai Judit tanárnővel közösen készített prezentációval, melyben az elmúlt két évtized legfontosabb eseményeit villantotta fel. Beszélt az intézet történetéről, az itt folyó képzésekről, az intézet oktatóiról és hallgatóiról,

továbbá az itt folyó kutatási projektekről, majd bemutatta az intézmény partnerkapcsolatait, és még az életmódtáborokban zajló eseményeket is megismerhették a résztvevők. A bemutató alatt Radnóti Miklós *Bájos* című versének Szabó Balázs Bandája által megzenésített verziója szólt. S hogy miért pont egy szerelmes dalt választott tanárnő aláfestő zenének? Mert szerinte ezt a szakmát csak szerelemmel lehet csinálni.

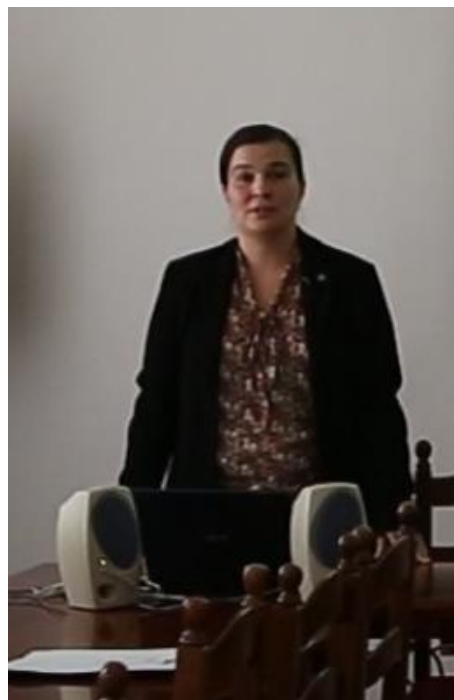


Dr. habil. Benkő Zsuzsanna előadása közben

A megnyitót követően dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony tartotta meg előadását, melyben az egészségről, az egészségfejlesztésről és az aktív szabadidő-eltöltésről beszélt. Prezentációját az egészség fogalmának történeti alakulásával indította, és az Ottawai Chartában szereplő egészségfejlesztés meghatározásán keresztül jutott el az életmód témaköréig. Max Weber életmód-konceptiója mentén továbbhaladva az életmód elemeiről is beszélt, melyek közül a szabadidőről előadásában bővebben is kifejtette nézeteit. A fogalmi meghatározást követően olyan témákat érintett, mint a szabadidő-eltöltés csoportosítása vagy a szabadidő eltöltését befolyásoló tényezők jelentősége. Előadása zárásaként pedig, egy gyakorlatba ültetett példával szemléltette elméletét. Az intézet ugyanis olyan, a Visegrádi Együttműködés országainak (Csehország, Lengyelország, Szlovákia és hazánk) bevonásával zajló nemzetközi kutatásoknak is jelentős résztvevője és alakítója, melyek a négy országban élők szabadidő-eltöltését vizsgálják.

Az intézetvezető-asszony előadása után dr. habil. Tarkó Klára intézetvezető helyettes asszony következett, aki a kisebbségek egészségfejlesztéséről tartotta meg beszámolóját. Prezentációját fogalmi meghatározással kezdte, majd a kisebbségi csoportok bemutatásával foglalkozott.

Ezután az egészség és az adott társadalom közti összefüggésekről beszélt, ezzel kapcsolatban az integráció jelentőségét hangsúlyozta.



*Dr. habil. Tarkó Klára
előadása közben*

A kisebbségeket érintő egészség-egyenlőtlenségek bemutatásával tovább merültünk a témában, és az egyik leginkább érintett csoport – a romák – helyzetének jellemzésével folytatódott az előadás. A cigánysággal kapcsolatos negatív egészségügyi mutatók, a diszkrimináció és mélyszegénység problémakörének kiemelését követően jutottunk el a romák egészségfejlesztési lehetőségeihez. A pozitív szemléletű kisebbségi egészségfejlesztés lényege, hogy a kulturális különbségekre építkeznek és elsősorban a család, a nők és a tradicionális értékek mentén igyekeznek elérni a romákat. További célja a cigányok többségi társadalomba való integrációjának elősegítése is. Ehhez kíván az intézet olyan kisebbségekkel foglalkozó szakemberképzéssel is hozzájárulni, amely e folyamatnak a lehető leghatékonyabb módon történő előremozdítását tűzte ki

célul.

Harmadik előadóként, dr. Lippai László főiskolai docens, a mentális egészségről, és annak mérési lehetőségeiről tartotta meg prezentációját. Gordon Allport személyiség-meghatározásával kezdett, majd Szakács Ferenc lelki egészség-kritériumait sorolta fel. Mivel előadása elsősorban a mentális egészség méréséről szólt, így a rövid elméleti áttekintés után beszámolt az intézetben zajló ilyen irányú kutatásokról. Bemutatójában az intézetben dolgozók által 2011-ben lefolytatott hódmezővásárhelyi lelki egészségfelmérés eredményeiről adott némi ízelítőt. A felmérés elkészítéséhez Kopp Mária lelki-egészség vizsgálatának elméleteit használták fel, az eredmények tükrében pedig igyekeztek olyan következtetéseket levonni, melyek a beavatkozási lehetőségeket próbálják hangsúlyozni.

Bár a szemeszternyitó szimpóziumon elhangzott előadások mindegyike az egészségtudomány és egészségfejlesztés kérdésével foglalkozott, a témák korántsem fedik le az intézet-



*Dr. Lippai László
előadása közben*

ben folyó munka egészét, hiszen - ahogy azt az intézetvezető-asszony is említette előadásában -, ezzel a mostani szereplésükkel, az intézetben zajló kutatás és oktatás egy keskeny, de annál színesebb szeletét szerették volna bemutatni. Ahhoz, hogy egyre több szelete legyen a tortának, egyre több születésnap és évforduló kell. És, ha így lesz, akkor mindig lesz ok az ünneplésre. ◀



**Herjeczki Alexandra: „Az egészséggel megáldott emberről”
Dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony sza-
badegyetemi előadása**

2015. március 11-én a *Szabadegyetem* című kurzus keretein belül hangzott el dr. Benkő Zsuzsanna tanárnőnek, az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet vezetőjének a *Homo Sanus* című előadása. Az intézet több oktatója is figyelmünkbe ajánlotta az előadássorozat következő darabját, így én is érdeklődve vettem részt rajta, hiszen az intézet hallgatója vagyok. Rekreatívszervezés és egészségfejlesztés szakon. Kíváncsi voltam az előadásra, reméltem, hogy hallhatok olyan érdekes információkat is, melyek az eddig teljesített kurzusaimon még nem kerültek elő. A következőkben rá is térnék az aktuális előadásra, elmondom, hogy miről szólt az előadás, illetve mit találtam nagyon hasznosnak, gondolatébresztőnek a hallottakból.

Intézetünk idén ünnepli 20. születésnapját, és ennek alkalmából több rendezvényt, különböző programokat szerveznek az intézet oktatói és hallgatói. A program-sorozat a *20 év 20 téma 20 módszer 20 helyszín* fantáziánévvel kapta, s ennek egyik állomása az említett előadás is, melynek középpontjában a *Homo*

Sanus – azaz *Az egészséggel megáldott ember* – áll. A téma azért fontos, mert napjainkban egyre inkább értékke válik az egészség, illetve annak fejlesztése. Azonban, a tanárnő nem csak a jelenben élő egészséges emberekre tért ki, hanem a régi időkből is szemezgetett előadásában, áttekintette, hogy mit jelentett az egészség a régmúltban, a különböző történelmi korszakokban. A tanárnő azzal kezdte előadását, hogy felolvasta a hallgatóknak kedvenc egészség fogalmát, mely a következőképpen hangzott: *„Az egészséget az ember teremtí és éli meg mindennapi élete díszletei között, ott ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret.”* (Ottawa Charta, 1986) Ez az idézet nekem is közel áll a szívemhez, mert az egészség lényegét fejezi ki, nem a betegség hiányát, hanem azt, hogy az egészség egy pozitív dolog, amely ott rejlik a mindennapjainkban, s hozzájárul, hogy jól „működjünk” emberként. Még a bevezetőben hallottunk arról is néhány szubjektív megjegyzést, hogy milyen érzések, gondolatok motiválták az előadás megszületését: az öröm, a szabadság és a szeretet érzését, élményét emelte ki tanárnő, s ezek egybecsen-



Dr. habil. Benkő Zsuzsanna szabadegyetemi előadása közben

gők az említett egészség-fogalommal is.

Ezt követően arra is választ kaptunk, hogy mit is jelent a *Homo Sanus* kifejezés, amely a *Homo Sapiens*, a *Homo Faber* (alkotó ember) és a *Homo Ludens* (játész ember) kifejezések mintájára alkotott játékos-kreatív kifejezés, melynek jelentése: az egészséggel megáldott ember. A *Homo Sanus* egyszerre kell, hogy *Homo Faber* és *Homo Ludens* is legyen, az egészséghez hozzá tartozik, hogy alkotó, kreatív, értelmes életet éljen az egyén. Mind a játék, mind az alkotás számomra is nagyon fontos tevékenységek, s úgy gondolom, az emberben akkor is meg kell maradnia a játékosnak és az alkotóváagnak, ha felnőtté válik.

A bevezetett *Homo Sanus* kifejezéshez kapcsolódóan hallhattunk Huizinga *Homo Ludens* című művéből egy gondolatot: „[A]

játékban egy mindenki számára azonnal felismerhető, feltétlenül elsődleges életkategóriával állunk szemben, valami Egésszel. Ha valami, hát a játék érdemli meg ezt a nevet. Igyekeznünk kell, hogy így egész mivoltában szemléljük és értékeljük.” Mindezek után sor került az egészség fogalmának történeti áttekintésére, visszanyúlva egészen a mitológiai gyökerekig, megismerhették a hallgatók Hügeia és Aszklépiosz mítoszáét, melyet mi egészségfejlesztő hallgatók már ismerünk az *Egészségfejlesztés* előadásokról. A Bibliából idézett gondolatok ugyancsak megjegyzésre érdemesek voltak, és színesítették az előadást, így például a következő: „*A vidám elme megvidámítja az orcát, de a szívnek bánatja miatt a lélek megszorodik. A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek pedig mindig ünnepe.*” (Péld. 15:13, 15). Ez az idézet a

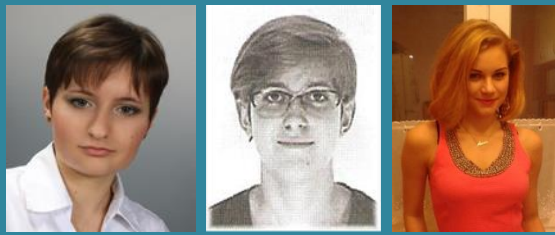
vonzás törvényét juttatta eszembe, amely szerint igyekszem élni az életem. Hiszem, hogy a jó gondolatok szebbé teszik az életet, s nekem ezek a sorok is ezt az üzenetet hordozzák. A Biblia után jött a középkori böjt és önmegtartóztatás, majd szó volt a reneszánsz korról és a protestáns mozgalmak koráról is, majd elérkeztünk a már egész közeli 19. és 20. századokig, amikor az orvostudomány rohamosan fejlődött. Ekkoriban még a betegség állt a középpontban, de szerencsére a 20. században rájöttek, hogy nem a betegség, hanem az egészség a fontos, arra kell fektetni a hangsúlyt. Itt a tanárnő több egészségfogalmat villantott fel, egy általános érvényűt, Freud elképzelését, majd Ghandi álláspontját, illetve a WHO meghatározását is. Ahogy megtudhattuk, a tényleges paradigmaváltás a 20. század végén következett be Antonovsky révén, aki szemléletének középpontjába a az egészség szubjektív megélését helyezte. Antonovsky hangsúlyozta a stresszorok szerepét, melyek meghatározóan befolyásolják egészségünket. Elméletének kulcsfogalmai az *Általános Rezisztencia Erőforrások (ÁRE)* és a *Koherencia Érzet (KÉ)*.

Az előadásban elhangzott az is, hogy az egészség lényegét multidiszciplináris fogalomként is értelmezhetjük – tanárnő ezt egy találó képpel szemléltette, melyen Sigmund Freud, Selye János és Max Weber raknak össze egy három darabból álló puzzle-t. Az ábra segítségével arra világított rá az előadó, hogy

az egészség - ha bármely eleme hiányzik - nem teljes.

Mindezek után, az egészségfejlesztés néhány fogalma került elő, majd az egészségfejlesztés fő módszereit ismerhettük meg. Az előadás végéhez közeledve arról is szó esett, hogyan válhat hasznossá egy egészségfejlesztő különböző közösségekben tevékenykedve, s tudva azt, hogy az egészségfejlesztő önmagában kevés a változás, a jobbitás eléréséhez, ahhoz a kliensnek is akarnia kell az egészségesebb, vagyis a jobb életet, és sok mindent meg kell tennie azért, hogy jól érezze magát a bőrében, jól érezze magát közösségeiben élve. Ez utóbbit érintve, az előadásban szó esett a közösségi egészségfejlesztésről is.

Így láttam én, az egészséggel megáldott emberről szóló szabadegyetemi előadást, amely amellet, hogy új információkat is közvetített számomra, segített rendszerezni a meglévő tudásomat. Az előadást színesítő idézetek pedig gondolatébresztők, érzelmeket mozgósítók – ezért rögzítésre, megjegyzésre érdemesek voltak. ◀



***Molnár Tünde, Hegedűs Éva és Rabi Anna:
Kitüntetés után – Beszélgetés
dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asz-
szonnyal***

***Hogyan élte meg tanárnő, hogy megkapta
A Pro Facultate kitüntetését?***

Benkő Zsuzsanna: Nagyon örültem neki, mert - ahogy mondják: „Nem lehetsz próféta a saját hazádban.”, én mégis megkaptam a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar legmagasabb kitüntetését, amit minden évben csak egy ember kaphat meg. Ez hatalmas elismerés volt számomra, pedig országos kitüntetés is kaptam már.

***Tanárnő mióta oktat a felsőoktatásban?
Kezdő oktatóként milyen nehézségekkel
találkozott, és milyen volt az egyetem szel-
lemisége akkoriban?***

Benkő Zsuzsanna: 1977 szeptemberében kezdtem el oktatni a Szentgyörgyi Albert Orvostudományi Egyetemen, ahol 1995-ig tanítottam.

Az egyetem szellemiségét rend és fegyelem jellemezte. Nehéz volt megtalálni a helyünket, mert a hallgatók nagyon leterheltek voltak, és a mi tantárgyaink nem tartoztak a legfontosabbak közé az orvosnak készülő

fiatalok életében. Mindennek ellenére izgalmas és érdekes időszak volt ez az életemben. Jól éreztem magam az intézményben és az egész életutamat végigkísérte, hogy milyen nagyszerű főnökeim voltak.

***Tanárnő szerint melyek most az egyetem
életében a legnagyobb gondok?***

Benkő Zsuzsanna: Az egyetem életében a Bologna folyamat bevezetése nagy változás volt; én 21 éve vagyok a Juhász Gyula Pedagógusképző Karon - illetve a jogelőd intézményben -, előtte 19 évig tanítottam az Orvostudományi Egyetemen. A képzés többszöri átstrukturálását tekintem a legnehezebb feladatnak, és sok esetben nemcsak a legnehezebbnek, hanem sokszor értelmetlennek is. Tehát, ha csak 21 éves távlatban nézem, először volt külön általános iskolai és középiskolai tanárképzés, aminek megvolt a tradíciója, a képzési struktúrája, a kompetenciaköre.

A képzés ebben a formájában a Bologna folyamattal megszűnt - most már azt hi-

szem, talán 10 éve is -, és kialakították a kétszintű tanárképzést; a bachelor- és a masterképzést, a tanárképzés a masterképzésbe került. Én személy szerint is azok közé tartoztam, akik ennek nem örültek, mert egy olyan hivatást, egy olyan hivatás-személyiségnek a képzését, aki az általános iskolától a középiskoláig pedagógus, szerencsésebb, ha az első évtől az ötödik évig egységes folyamatban van. A

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés bachelor képzésben, és az egészségfejlesztés tanári masterképzésben hosszú évek alatt megbarátkoztunk az új struktúrával, elfogadtuk, és azt lelkiismeretünk szerint is elmondhatjuk, hogy akik a masterből kikerültek, és egészségfejlesztés tanárok lettek, biztos, hogy nagyszerűen teszik/tehetik a dolgukat.

Utána jött egy újabb átstrukturálás - melynél



Dr. habil. Benkő Zsuzsanna

nagy hibának tartom, hogy a hosszú évek tapasztalatával rendelkező szakmai műhelyeket nem kérdezték meg -, amellyel visszaléptünk az egységes tanárképzésbe. Bár hosszú éveken keresztül a mi dolgunk volt az egészségtan tanárok képzése mind főiskolai, mind pedig egyetemi szinten is; majd 15 éven át az egészségfejlesztés tanár mesterszak, mégis, a Közlönyből értesültünk arról, hogy az átstrukturálás után, az új tanárszakok között már nem szerepel a mi szakunk. Az egészségtan és az egészségfejlesztés abban a formájában, ahogy volt, kimaradt. Lesz helyette gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár szak, s az új szak csak testneveléssel párosítható.

Szakmailag egyáltalán nem indokolt ez a szűkítés, mindezt annak ellenére fogalmazom meg, hogy szívesen tanítom a testnevelő tanárnak készülő hallgatókat, hiszen ők lesznek az egészségfejlesztés egyik fő pillérét képviselő tanárok. De ugyanúgy fontosnak tartom más szakos hallgatók esetén is – akár irodalom, idegen nyelv, rajz, énekzene, biológia, földrajz, és ezúton felsorolhatom az összes tanár szakot -, megadni az egészségfejlesztéssel foglalkozás lehetőségét, hiszen ők is - a saját szakmájuk, hivatásuk és tantárgyuk mellett -, nagyszerűen tudnák végezni az egészségfejlesztést, annak teljes vertikumában. Mindezek miatt tartom az oktatás ilyen jellegű átstrukturálá-

sát elhamarkodott, szakmailag nem átgondolt lépésnek.

További problémának látom, hogy több egyetemen folytatnak rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakon képzést. Ám, annak ellenére, hogy a képzés mindenütt jó – hiszen mindenütt a sok helyen alkalmazható munkavégzésre jogosítja fel a végzeteket a megszerzett tudásuk -, mégsem került be markánsan, egyértelműen a foglalkoztatási rendszerbe. Hogy pl. egy iskolában, az egészségügyi ellátórendszerben, a turizmus és a gyógyturizmus, a vendéglátás világában, a vállalatoknál a munkahelyi egészségfejlesztésben, a fitness világában mi minden feladatot tudnak profi módon elvégezni a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos diplomások. Ezt pocsékolásnak tartom, különösen, ha figyelembe vesszük az egészségügy katasztrofális hazai állapotát. Szerencsére, nagyon sok államilag finanszírozott helyen tanulnak a hallgatóink, az önök szülei is pénzt költenek erre, hiszen az adójukat erre is fordítja az állam. A hallgatók 3 évig szorgalmasan végzik a munkájukat, legalábbis, ha diplomát akarnak szerezni, akkor nincs más választásuk, majd következik azzal a hiányossággal való szembenézés, ami a munkaerőpicon való helyük megtalálását jelenti. Összevetem szinten pedig, a mi munkánkig hatóan is erősen érződik, hogy országos szinten az egyetemekre költött pénz nagyon kevés, a GDP-nek

európai összehasonlításban nagyon alacsony a százalékos aránya, amellet a finanszírozás módja sem a felsőoktatás minőségét szolgálja, sajnos ugyanez mondható el a felsőoktatás elsődleges feladatát, a hallgatók képzését illetően is. Márpedig - a felsőoktatási törvény szerint -, ez az elsődleges feladat, és ehhez mi kell? Oktatni és kutatni, mert hitelesen az az oktató tud jól oktatni, aki jó kutató is egyben. És ehhez a pénzügyi feltételek nem adottak.

Tanárnő az elhíresült Ratkó-korszakban született. Milyen hátrányait élte meg tanárnő diákkorában annak, hogy sokan voltak az iskolában?

Benkő Zsuzsanna: Ez is egy izgalmas kérdés. Én abban a korszakban éltem, akkor születtem, amikor hangsúlyozottan „Lánynak szülni dicsőség, asszonynak szülni kötelesség.” volt az elhíresült ajánlás a gyermekek születésében.

Győrben jártam egy orosz tagozatos, nagyon jó általános iskolába. Az osztály, ahova jártam 48-as létszámú volt, két vagy három ilyen magas létszámú osztály volt az iskolánkban. Voltak az osztályban a napközisek, meg a hazajárók. Abban a korszakban - nem tudom a szakmámat megtagadni, Magyarországon az eredeti tőkefelhalmozás kora volt ez - a nők teljes foglalkoztatása volt a cél, vagyis az, hogy minél több ember dolgozzon. A nőket úgy kényszerítették a

munkába, hogy a férfiaknak csak annyi fizetést adtak, amiből nem tudtak megélni a családok. Így én is egy olyan osztályba jártam, ahol a 48 főből 40 napközis volt, és csak 8 a hazajárós. Én láthatóan szerencsés helyzetben voltam, mert az én anyukám ott-hon volt, és egy nagyon-nagyon-nagyon szép, meleg családi környezetben nőttem fel, így nem éltem meg ennek a „tömegelésnek” a hátrányát. Az osztályunkban meg, visszagondolva, valami bámulatos volt, hogy a 48 tanuló jól érezte magát az osztályban, és nagyon jó felkészítésben volt részük. Az osztályból nyolcadikban nyolcan egy győri elit gimnázium legelitebb osztályába nyertünk felvételt. Akkor indult Győrben 1967-ben angoltagozatos osztály először, ez még az országban is az elsők között volt, és mi oda nyertünk felvételt. Ráadásul, ebből a nyolc tanulóból hét, már német magánvizsgával ment a gimnáziumba, az orosz tagozatos általános iskolából. Én nem tudom, ezt hogyan érték el ezek a tanárok, meg az iskola, nyilván voltak kettes, jeles és kitűnő tanulók is. Én jeles meg kitűnő tanuló voltam, szerettem abba a közösségbe járni. Bárhová mentünk, sokan voltunk, mindenhol sokan voltunk, de ez nem jelentett problémát. Valószínűleg, az egész társadalmi légkör azt a fajta elitizmust nem sugallta, amit csak később ismertem meg, szűkösen, de jól elvontunk. Erről szólt az élet mindenütt, a családi környezetben,

az utcán, a gyerekek között, akik együtt játszottunk. Nagyon más világ volt, mint ami-ben maguk nőttek föl.

Később, egész pályafutása alatt tapasztalt-e bármiféle hátrányt tanárnő?

Benkő Zsuzsanna: Igazán nem mondhatnám. Az egyetem befejezése után Szegeden nagyon nehéz volt elhelyezkedni, mert Szeged – lévén egyetemi város – értelmiségikibocsátó város, így nagyon sokan, akik nem szegedi születésűek ugyan, de itt tanultak, szerettek volna Szegeden maradni, itt kerestek állást. Persze, a szegediek legtöbbször is itthon akart maradni. Mindig sokkal többen jelentkeztek az állásokra - teljesen mindegy, hogy a középiskolában, egyetemen, a klinikumban, a jogi pályán hirdették is meg -, mint amennyit fel tudtak venni. Szokták is azt mondani, legalábbis amikor pályakezdő voltam, gyakran mondták – hogy Szeged egy kibocsátó város, és nem egy megtartó város. Nagyon sok olyan ember ment el a városból, aki nagyon szívesen maradt volna, és később más városban, vagy a fővárosban bontakozott ki, mint művész, költő, vagy tudós. Az egyetem befejezése után - mivel a férjem már az egyetem Magyar Irodalom Tanszékén oktatott - nekem itt kellett állást találnom. Óriási pánikban voltam, mert nem volt állásom még szeptemberben, és valamikor szeptember közepén-végén, egy tarjáni általános iskolában kaptam napközis tanítónői állást, szerződéssel. Rettentően örültünk,

mert az akkor tanársegéd férjemnek a fizetése csak annyi volt, amiből a lakbért és talán az alapélelmiszereket tudtuk megvenni. Létkérdés volt, hogy én is elhelyezkedjek. Ráadásul, akkor a lányom már úton volt, úgyhogy behúztam a pocakomat, amikor mentem az állásinterjúra, aztán mikor felvettek, akkor utána mondtam az igazgató úrnak, hogy én ápriliséig tudok dolgozni. Most ez is egy csodálatos dolog – említettem, hogy milyen remek főnökeim voltak -, azt mondta, hogy gratulálok, és nagyon örülök a hírnek. Április elejéig napközis tanító néni voltam, nagyon sokat tanultam ott a gyerekektől, a pedagógusoktól. Egyet biztosan tudtam, hogy én nem akarok általános- és középiskolában oktatni, mert az én mindennapi nevelési hozzáállásom, attitűdöm nem igazán predesztinált erre a feladatra. Én sokkal inkább egy partneri, oktatói viszonyt képzeltem el mindig, úgyhogy, amikor megszületett a lányom, következő év szeptemberében elkezdtem az Orvostudományi Egyetemen tanítani, és a kicsi baba – a lányom – bölcsődébe került.

Az egyetemi autonómia mostani meglétéről, vagy épp hiányáról mi a véleménye tanárnőnek?

Benkő Zsuzsanna: Nagyon nagy probléma az egyetemi autonómia hiánya. Számos területen erősen túlbürokratizált, túlszabályozott, túlcentralizált lett az egyetem. Vegyünk egy egyszerű példát, a kiválósági egyetemi címhez

járó egyetemi pénzügyi támogatást. Jó, hogy van, de a felhasználásban gúzsba vannak kötve az intézetek, mintha a legcsekélyebb felelősséget sem lehetne delegálni olyan felelős területen dolgozó szakembereknek, akikre az ország értelmiségi szakember-utánpótlását bízták. Az a véleményem, ha egy országban az egyetemekre és a főiskolákra ezt az óriási feladatot rábízza az állam, akkor – természetesen a pénzügyi szabályzat betartásával -, azt is meg kell engedni, hogy szabadsággal gazdálkodhassanak ezeknek a támogatásoknak a felhasználásával. Vagy azért az egy igen furcsa dolog volt, hogy a sajtóból tudtuk meg, hogy jól működő szakunkat teljesen átalakították, hogy kik, hogyan, miért, azt máig sem tudom. Ezek csak kiragadott példák a mi életünkben. Az egyetemi szinten lezajlott központosításnak számos előnyét is, hátrányát is érezzük, azzal, hogy egy nagy egyetemmé váltunk - mint a nagy nyugat-európai, amerikai egyetemek -, a külügy, az oktatás, a kutatás stb. összegyetemi szintű szervezése, irányítása, a karokkal együttműködve valósul meg. A központi hatalom, a kormányzat irányító szerepe elég jelentős mértékben korlátozza a működésünket, ami az autonómia csökkenését, sokszori sérülését jelenti.

Mit szeret szabadidejében csinálni tanárnő, és milyen tervei vannak a tudományos munkája vonatkozásában?

Benkő Zsuzsanna: Intézetünk nevét nyilván

tudják - Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet -, van egy kutatócsoportunk is, amit úgy hívunk, hogy a Szege-di Egészségfejlesztő Iskola. Mind a kettőre büszkék vagyunk.

Az egyetemi pályafutásom első 19 évében túlsúlyban volt a tudományos munka, politológiai, politikai szociológiai témákkal foglalkoztam. Doktori disszertációm, kandidátusi értekezésem a történettudomány, a politikai szociológia tudományterületéből írtam. A 80-as évek végén, a kilencvenes évek elején az egészségfejlesztés, egészség tudományok irányába mozdultam el szociológusként, akkor volt egy időszak, amikor az oktatás, oktatás-szervezés irányába billent a mérleg. Még felsorolni is sok azokat a szakokat, amelyeket azóta akkreditáltunk intézetünkben: egészség tan általános iskolai tanár és középiskolai tanár; egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakirányú továbbképzési szak; ugyanilyen nevű pedagógus szakvizsgára felkészítő szak; rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szak; egészségfejlesztő mesterképzés; egészségfejlesztő kisebbségkoordinátor szakirányú továbbképzési szak; ugyanilyen pedagógus szakvizsgára felkészítő szak – ennek már Tarkó Klára tanárnő a gazdája. Emellett mindig kutattunk, mindig volt tudományos munkánk. Most a kutatásban egy nagyon szép munkát folytatunk, 10 évvel később az eredeti kutatás megismétlését készítjük elő. A kutatás a visegrádi négyek országainak a családjaira irányult,

Hagyomány és modernitás a családok életmódjában címmel. Ebben a kutatásban Lengyelország, Szlovákia, Csehország és Magyarország, azaz a V4-ek országai, azokból egy-egy nagyváros vett részt. Magyarországról Szeged volt, a mi intézetünk volt a koordinátorra ennek a kutatásnak, a másik három ország partnerként csatlakozott hozzánk. Nagyon szép kutatás volt, minden városba 500 fős aszisztált kérdőíves lekérdezéssel. Értékes tanulmányok születtek, amelyeket angol nyelvű kötetbe szerkesztettük. Most már 10-11 év eltelt a kutatás lefolytatása óta, 10 év pedig a megisméltésre, az úgynevezett longitudinális vizsgálatra nagyon jó idő. Mostanra korrigáltuk a kérdőívet, és már a kezdés fázisában vagyunk. Ugye, ha egyszer végzünk el egy kutatást, az egy kimerevített kép, ami érvényes arra az időszakra, ha másodszor elvégezzük nagyjából ugyanazt a kérdőívet, ugyanazon a populáción, akkor látunk egy elmozdulást, tehát akkor egy folyamatábrát tudunk felmutatni. Azon túl, természetesen, még számos kisebb kutatásunk volt, mind elméleti, mind pedig empirikus is. Én alapvetően inkább elméleti ember vagyok, tehát nagyon szeretem a szociológián belüli folyamatokat vizsgálni, a társadalomtörténeti elemzéseket, és a modern, posztmodern, azaz a napjaink kutatásainak összevetésével. Ez összekapcsolódik a korábbi kutatásaimból eredő tapasztalataimmal is.

Az óráin is említette többször tanárnő, hogy szeret utazni, és nagyon sokat utazik is. A

közeli jövőben milyen utakat tervez, hová szeretne eljutni?

Benkő Zsuzsanna: Látja, eddig csak a munkáról beszéltem, mert ez azért keveredik nálam, a munka, meg a kikapcsolódás, a szabadidő. Az utazások éppen két irányba jelennek meg: egyrészt a hivatásomhoz kapcsolódóan, másrészt a szabadidőhöz, ez utóbbira is igyekszem majd kitérni. Az egészségfejlesztés kutatása, oktatása, az oktatási módszerek alkalmazása, erőteljes nemzetközi jellegű tevékenység, ezért fontos, hogy megismerjük egymás kutatásait, egymás oktatási programjait, egymás projektjeit. Ez nem csak Európát jelenti, sőt nagyon nem. Tudjuk azt, hogy a legfejlettebb Ausztráliában, nagyon fejlett Kanadában – gondoljunk ugye a WHO Ottawa Chartára, nem véletlenül onnan indult – ezért nagyon szerencsés helyzetben voltam, voltunk néhány kollégámmal, hogy nagyon sok nemzetközi konferencián, kongresszuson részt vehettünk, mindig és mindenütt előadóként. Talán a büszkeségeink között van – épp tegnap beszélgettünk erről – hogy van az Európai Népegészségügyi Tudományos Társaság, egy multidiszciplináris társaság, melynek tagjai orvosok, szociológusok, pszichológusok, szociális munkások, vagyis nagyon sok területről jönnek szakemberek, Magyarországról mi mindig azon kevesek között vagyunk – ez néhány embert jelent –, akiknek a paper-jét, vagyis az előadás absztraktját elfogadják. Nagy tekintélye van a társaságnak, kevés absztraktot fo-

gadnak el a jelentkezőkhöz képest, magas az impakt faktora a nemzetközi folyóiratban megjelent írásoknak. Mi, Tarkó tanárnővel sokszor adtunk elő ebben a társaságban, újjáalakulása óta, ami még Budapesten volt, talán 18 évvel ezelőtt. Azóta évről-évre azt mondhatnám, hogy a konferenciák kétharmadán ott voltunk. Az IUPHE a világ egészségfejlesztési szakembereit fogja össze kongresszusaival, és ennek is nagyon sok kongresszusán ott voltunk, és mivel ez világméretű rendezvény, így ennek a helyszínei Ausztráliától-Vancouverig, sok-sok országban voltak. Mindig nagy érdeklődésre tartott számot az előadásunk, és mi is mindig nagyon sokat tanultunk a konferenciákon. Azt gondolom, hogy ez – vagyis eszmecsere folytatása, mások gondolatainak, ötleteinek a megismerése - a tanulásunk egyik leghatékonyabb formája.

Hall az ember egy ötletet, majd megpróbálja átültetni, majd látja, hogy a végén már teljesen más lesz az, ami megvalósul, mert mi Magyarországon élünk, a magyar valósághoz kreatívan kell illeszteni a tanultakat. Persze, hogy más lesz az, ami nálunk működik, de ha nem halljuk azt az ötletet, soha nem valósulnak meg bizonyos oktatási, vagy gyakorlati projektjeink.

Magánemberként is nagyon szeretek utazni, elég sokat utazom, ehhez kapcsolódik egy nagyon kedves kötelességem is: a lányom 10 éve Brüsszelben él, van két unokám és hát néha nagyon elkel a segítség, egy-egy hétvé-

gén a gyerekekre vigyázni, hogy a szülők egy picikét elosonjanak, és kettesbe lehessenek. Egyébként a férjemmel is nagyon szeretünk utazni, azért amennyi belefér: nem mondhatnám, hogy megrohamozzuk a városokat, inkább kellemes, kultúrához is kapcsolódó, zenei élethez is kapcsolódó, akár tengerparti kikapcsolódáshoz is kapcsoló utazásaink vannak. Nagyon szeretünk Magyarországon belül is utazni, azt hiszem, hogy akik állandóan külföldre mennek, nagyon meglepődnének, hogy mennyi csoda van az országban, sok gyönyörűség van, csak észre kell venni. A másik hobbi az olvasás, én még ahhoz a korosztályhoz tartozom, aki könyvet olvas, és igazi szépirodalmat. Ja, és nagyon szeretek tarokkozni, bizony már régen, még szegedi bölcsészként kezdtem a hetvenes évek elején.

Hol lesz a következő konferencia, amelyen részt vesz tanárnő?

Benkő Zsuzsanna: Júliusban az Európai Szociológiai Társaság aktív szabadidő eltöltéssel foglalkozó kutatócsoportjának a konferenciája lesz Bécsben, ahol két előadással szerepelünk Tarkó Tanárnővel. Ehhez a kutatócsoporthoz nagyon szoros szálak fűznek bennünket, ugyanis három évvel ezelőtt mi rendeztük meg Szegeden a kutatócsoport aktuális konferenciáját, ahol 60-70 országból jöttek kollegák, összesen kb. 180 előadó. Ezután, a következő konferencián, a kutatószekció általános alelnökévé választotta Tarkó Klára Ta-



Dr. habil. Benkő Zsuzsanna

nárnót. Azt gondolom, hogy ezek nagyon nagy büszkeségeink.

Hogyan éli meg tanárnő, hogy megszüntetik a rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakot? Ön szerint mi ennek az oka, és mi lesz a jövő?

Benkő Zsuzsanna: Nagyon rosszul éljük meg, annál is inkább rosszul éljük meg, amikről itt beszéltünk azok a bizonyos hierarchikus hatalmi és szakmai anomáliák. A szak meg-

szűnéséről a médiából, majd a *Közlöny*ből értesültünk. Semmilyen fórumon, senki nem kérdezett meg bennünket, amit nem pusztán barátságtalan gesztusnak tartok, hanem egyszerűen szakmai ostobaságnak tartom, hogy a több évtizedes hazai, nemzetközi tapasztalatainkra nem voltak kíváncsiak, a döntésnél nem vették figyelembe.

Annál is inkább meglepőnek tartom, mert a szakok alapításában a Testnevelési Egyetem és a mi tanszékünk, intézetünk szoros együttmű-

ködésben dolgozott több alkalommal is. Mivel a szakjaink egy része, így a kérdezett szak is, a sporttudományokhoz van besorolva, amivel nekem nincsen semmi problémám, hiszen az is társadalomtudomány. Konszenzussal, együttműködésre építve alapítottuk meg ezt a szakot annak idején. Itthon, az akkor még Juhász Gyula Tanárképző Főiskola - vagy akkor már azt hiszem Szegedi Egyetem idejében volt - az akkori Testnevelési és Sporttudományi Intézet vezetőjével szintén teljes egyetértésben dolgoztunk. Nagyon szép volt az együttműködés. Na, ehhez a kezdethez képest nagy meglepetésként éltük meg az átszervezést, különösen annak módját, a szakmaiság hiányát. Ez, a magyar egészségi, lelki egészségi állapot ismeretében még érthetlenebb. Én azt gondolom, hogy a szakok jönnek-mennek. Vannak már olyan elképzeléseink, amelyekben minden bizonnyal tudjuk szolgálni a magyar társadalom jelenlegi valós vagy látens igényeit. Vannak elképzeléseink, terveink. Azt hiszem, hogy - amit maguknak is mindig szoktunk tanítani - kreativitás és odafigyelés kell, és mindig azt kell hagyni, hogy megmutassa magát a feladat. Ha az ember valamit nagyon akar, nagyon izzadtan akarja, nagyon erőszakkal akarja, akkor az nem fog sikerülni, de ha egy picit hátrébb állunk, nézelődünk, megtalálják a feladatok az embereket és azt hiszem, hogy a mi intézetünknel ez egy nagyon jól bevált módszer. Az elmúlt 20 év azt mutatja - most már 21. éves az intézet -, hogy min-

dig megtaláltak bennünket a jó feladatok, a jó ügyek.

A történelem és a szociológia szak után mi volt az, ami az egészségtudomány területére vitte tanárnőt?

Benkő Zsuzsanna: Az orvostudományi egyetemen nagy szabadságot kaptam abban, hogy mit és hogyan tanítok. Az orvosi szociológia oktatási tematikám kialakításánál szerencsém volt, mert Edinbroughtól Bécsig, legalább 6-7 orvostudományi egyetemen gyűjthettem tapasztalatokat. A legtöbb impulzust éppen az edinboroughi és a londoni egyetemen kaptam, és nyitott volt rá a mi orvosi egyetemünk. De már ekkoriban elkezdtem megismerni az egészséghez kapcsolódó szociológiai kutatásokat, egyetemi oktatási programokat is. Aztán voltam egyéb pályázatok keretében különböző rövid képzéseken Németországban. Az utolsó lökést az adta, hogy az Országos Egészségfejlesztési Intézet - akkor így hívták - annak a tudományos igazgatója javasolt nekem egy 3 napos egészségfejlesztési képzést Rostockban. Ez a képzés a két német állam közvetlen egyesülése után volt, az NDK-NSZK egyesülése után, és ott ismertem meg egy egy éves, master szintű képzést, amit Németországban valósítottak meg a Lüneburgi Egyetem vezetésével. A képzés helyszíne Betzendorf volt, egy kicsi falu Lüneburg közelében. Röviden a képzésről, amiben részt

vehettem én is 1991-1992-ben. A képzésre minden évben 20 szakembert vettek fel, 15 főt Németországból és 5 főt pedig más európai országokból. Erre a 20 helyre általában 150-en jelentkeztek. Ezt a kurzust a német kormány finanszírozta nagyon sok pénzzel, az oktatóknál, főleg professzorok, a tréneréknél nem számított, hogy mennyibe kerül, hogy minket oktassanak. Mint mondtam, én erre felvételt nyertem. A program két hetes intenzív kurzusokban zajlott. Egy tanévben ötször volt kéthetes kurzusunk. Vasárnap érkeztünk és hétfő reggel 8-tól minden nap este 8-ig tartott a képzés, a második hét végéig. Pihenő napunk nem volt, a képzés német nyelven folyt. Fantasztikus volt, és mikor esténként 8-kor véget értek az órák, sétáltunk egyet, esetleg szaunáztunk, és utána folytattuk a résztvevőkkel a beszélgetést. Nagyon jó csoportba kerültem, voltak pszichológusok, orvosok szociológusok Hamburgtól Münchenig. Svájcban volt 2 kolleganő, illetőleg Romániából, és Csehországból. Ez egy olyan iskola volt, amiért a mai napig hálás vagyok a sorsnak. És utána még a következő két évben volt egy egyhetes intenzív follow up csoportunk. Ez érlelte meg bennem azt, hogy én egészséget/egészségfejlesztést szeretnék tanítani, azoknak, akik ezt tudják közvetíteni. Első körben kézenfekvőnek mutatkozott az egészségtan tanár és tulajdonképpen 1995-ben amikor én lehetőséget kaptam arra,

hogy az akkori főiskolán egy nagy országos program keretében tanszéket alapítsak, akkor már ez a cél vezérelt.

Mivel tanárnő említette, hogy több országban is tanított, a következő kérdésem az lenne, hogy ezek közül melyik volt az a hely, ahol legszívesebben tanított és miért?

Benkő Zsuzsanna: Hát ez egy picikét az én nyelvtudásomat is megjeleníti. Mivel német szakos voltam, így németül beszélek elég jól. Angolul, mint a második idegen nyelvem, a munkavégzésben nem akadályoz, de a tanításban, vagy a nagyon választékos kommunikációban mindig van egy kis szorongásom. Így, a tanítás elsődlegesen a német területhez kapcsolódik. Nagyon szerettem és szeretek Bielefelden tanítani, ez egy csodálatos egyetem. Bielefeld nekem azért is fontos, mert a szociológiának egy olyan fellegvára, amely, már a 80-as években – akkor még elsődlegesen kutatóként -, nagyon szorosan kötődött hozzám. A frankfurti iskolának a habermasi iskolának a professzorai tanítottak ott, mint Claus Offe, akinek tanítványa lehettem, de ugyanúgy Niklas Luhmann előadásaira is bejárhattam, és utána azon az egyetemen egészségfejlesztést tanítani fantasztikus volt. Bernhard Badura, akinek az egészségelméletét hallgatóink is tanulják, ő alapított meg elsőként egy kart, egy New Public Health nevű kart Németországban, Bielefelden. Ezen a karon az egészségfejlesztés központi szerepet kapott. Nagyon jó munkakapcsolatban, sőt,

mondhatom, hogy baráti kapcsolatban voltam Badura professzorral, egészen nyugdíjba vonulásáig. A bielefeldi egyetemen tanítani ki-tüntetés volt számomra. A másik felsőoktatási intézmény, amelyik nagyon fontos nekem, az Ausztriában, Bad Gleichenbergben van. Van ott egy egészségturizmus kar, amely a Graz-i Egyetemhez tartozik. Ott azért szeretek tanítani, mert évről évre jönnek hozzánk is osztrák hallgatók, ketten-hárman, és nekik én életmódszociológiát, családszociológiát tanítok. Ezeket a tantárgyakat nem tanítják nekik otthon és mindig azt mondják, hogy de jó lenne, ha valaki tanítaná az ő egyetemükön is. Így, amikor náluk oktatok, akkor általában a mesterkurzusban 5 órás blokkot szoktam tanítani, ami szakmailag igazi kihívást jelent. Nagyon helyesek ott is a hallgatók, ott személyesebb a kapcsolat oktatók és hallgatók között. De Manchesterben, Londonban, Lisszabonban, Turkuban, Koppenhágában is nagyon jó volt oktatni, a kollégákkal beszélgetni.

Szeretném megkérdezni, hogy ezekre az egyetemekre hogyan sikerült kijutni? Meghívás útján, pályázat útján?

Benkő Zsuzsanna: Erasmus programmal, ami mobilitási pályázati lehetőség az Európai Unión belül. Erre oktatók is, hallgatók is pályázhatnak. Az egyetemünk elnyert egy kvótát, és akikkel megvan a kölcsönös együttműködési szerződése az egyes intézeteknek, azok között működik ez az oktatási csereprogram.

A mi intézetünknek kb. 10-12 egyetemmel volt és van együttműködési szerződése. Ezeket a programokat az Európai Unió, az utazási költségeket pedig a JGYPK finanszírozza azoknak, akik elnyerik karunkról ezt a pályázatot. Ezen a pályázaton az intézetünkben többben vesznek részt évről évre, és kollégák megjönnek hozzánk oktatni a külföldi egyetemekről.

Publikációk vonatkozásában kérdezem, van-e tervezett, vagy éppen megírandó tanulmány, könyv, ami foglalkoztatja tanárnőt?

Benkő Zsuzsanna: Hát van egy nagyon régóta dédelgetett könyvállmunk, Németországban, Nagy-Britanniában már megírták az Alkalmazott Egészségtudományok összefoglaló kötetét, aminek a példatára az adott nemzethez kapcsolódik, Németországhoz, Nagy-Britanniához. Magyarországon ilyen könyv még nincs. Sőt Magyarországon még mindig, biztos, ami biztos alapon differenciálnunk kell, hogy mi az egészségtudomány és mit jelent az egészségtudományok. Az egészségtudomány az az élettudományok, amelybe a medicínális tudományoknak minden területe beletartozik. Az egészségtudományok pedig egy olyan multidiszciplináris rendszer, amelybe a természettudományok, társadalomtudományok egyformán beletartoznak, és az egészségre, egészségfejlesztésre irányul. Egy ilyen könyvnek az elkészítése nagyon sok nagyszerű szakembernek az

összefogását követeli meg. Nem tettünk le erről az álmunkról, de az is lehet, hogy ezt már az utódok fogják megcsinálni. Eddigi két évtizedes munkánk ennek az előkészítése jegyében zajlott. Én szívesen segítek ebben, de egy ilyen könyv elkészítése széles támogatottságot igényel.

Az utolsó kérdés, ami megfogalmazódott bennünk, az, hogy mi a titka tanárnő igen fiatalos megjelenésének?

Benkő Zsuzsanna: Hát, ezt a bókot nagyon szépen köszönöm. Ez nagyon jól esik és tudják azt szokták mondani, hogy ha minél fiatalabbak mondják, és ha nők mondják az az igazi dicséret. Mert ugye a férfiak azért más gondolatokkal is mondhatják, tehát én ezt nagyon-nagyon szépen köszönöm. Én azt gondolom, hogy ez sokban maguknak, a mindenkori hallgatónak is köszönhető. Évtizedeken keresztül az a kör, akikkel dolgozunk. Ez a környezet talán egyszerűen leképeződik bennünk. Ez az egyik oldala. A másik oldala azt gondolom a gyermekeim. Két nagyszerű gyermekem van, egy 39 éves lányom, és egy 36 éves fiam, ők szintén nagyon fiatalosak. A 39 éves lányomat talán 21-22 évesnek nézik. Egy filigrán, mozgékony anyuka, szép hivatása van, jogász. A fiam hasonlóképpen fiatalos, ő belsőépítész-lakberendező. A harmadik összetevő, aminek nagyon sokat köszönhetek, az maga az egészségfejlesztés. Ha az ember maga nem

próbálja ki, vagy nem alkalmazza ezt a tudást, és módszereket számos területen, talán nem is lehet hiteles. Vegyük például a szabadidő eltöltését. Imádok tarokkozni, nagyon szeretem, ez egy viszonylag összetettebb kártyajáték. Igenis szakítani kell időt a kikapcsolódásra, De ugyanúgy érvényes ez a táplálkozásra, étkezésre. És fontos, hogy semmiben ne kövessük a szélsőséget. Én ebben is kísérletező kedvű vagyok, és általában sikerül a környezetemet is ebbe egy picikét bevonni. De ugyanúgy a mozgás is fontos része az életemnek. Például ennek a kutyünek (mutat a telefonjára) köszönhetem most, hogy másfél éve napi 8000 lépést gyalogolok. És úgy összenőttünk, hogy ha jelzi, hogy még hiány van, akkor bizony előfordul, hogy este 9-kor, fél 10-kor felkapom a kabátomat és felkapom a sportcipőmet és akkor - ha Szegeden vagyok -, itt a Széchenyi téren, ha Budapesten vagyok, akkor meg a Margitszigeten, vagy az otthonom környékén, még egy jót gyalogolok. Szóval sok mindenből tevődik össze ez.

Köszönjük a beszélgetést, tanárnő. ◀



Kis-Prumik Dóra és Kecsenovity Erna:

Interjú dr. Lippai Lászlóval tanácsadó szakpszichológussal, az egészségpszichológia szakcsoport vezetőjével

Mi ösztönözte tanár urat a pszichológiai pályára?

Ebben két tényező is közrejátszott. Az egyik az volt, hogy gimnazista koromban egy telefonos lelki segély szolgálat közelébe kerültem. Ez a tinédzserekből álló kortárs segítő közösség nagyon jó csapatnak is bizonyult. Sokféle, megoldásra váró élethelyzettel találkoztunk, mely során a mi önismeretünk és készségeink is fejlődtek. Ekkor jött az a gondolat, hogy valami ilyesmivel szeretnék a későbbiekben foglalkozni.

A másik ösztönzés is a gimnáziumi éveimhez kapcsolódik, ugyanis tanulmányaim során nehezen tudtam választani a bölcsész-tárgyak és a természettudományos tárgyak között. Érdekelt a történelem és az irodalom is, de a biológia sem állt távol tőlem, és a pályaválasztáskor jöttem rá, hogy a pszichológia jó ötvözete a bölcsész- és a természettudományoknak. Ezért jelentkeztem pszichológia szakra a Kossuth Lajos Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karára.

Miért épp a gazdaságpszichológia irány felé fordult, valamint mindez hogyan kapcsolódott az egészségfejlesztéshez?

Az egyetemi képzés átfogó, általános jellegű pszichológiai képzés volt, a gazdaságpszichológiai érdeklődés már egy későbbi történet, ami főként doktori tanulmányaimhoz kötődik. Ez már az intézeti munkámhoz is kapcsolódik, hiszen az egyik kurzusomnak, az *Egészségfejlesztő szervezetfejlesztés és projektmenedzsmentnek*, van gazdasági vonatkozása is. Másrészt, az egyetemi tanulmányaim során a szociálpszichológia is nagyon szimpatikussá vált számomra, melynek területnek markáns gazdaság- és munkapszichológiai vonatkozásai is vannak.

Az is hozzásegített, hogy az egyetem után egy humán erőforrás menedzsmentképzésen is részt vettem. Itt a „másik oldalba” is bepillanthattam abba, hogy egy szervezet, munkáltató, munkahely szempontjából milyen humán erőforrás kérdések vannak, és hogy ebbe a pszichológiát hogy lehet beilleszteni.

Ez volt tehát a gazdálkodástudományi vonal, melynek jó folytatását jelentette a gazdaságpszichológia. De ami leginkább fontos volt számomra, az az, hogy a gazdaságpszichológián belül foglalkoztak olyan kérdésekkel, melyek akkor egészségfejlesztési szempontból is érdekelték, és amire később a doktori disszertációm is irányult. Az olyan témák, mint a fogyasztói döntéseket meghatározó pszichológiai tényezők feltárása, különös tekintettel az idői perspektívára és a fogyasztói önkontrollra, nem csak a gazdaságtanban vagy a pszichológiában fontosak, hanem az egészségfejlesztéshez is kapcsolódnak.

Jó e ma oktatónak lenni, és ha igen, miért?

Én azt gondolom, hogy a szakma és a munka szempontjából mindenképpen jó. Az egészségfejlesztés specializáció keretében nagyon jó minden évben látni azt a fejlődést, amelyen a hallgatók keresztül mennek. Jó látni, miként sajátítják el a hallgatók az alapvető egészségfejlesztő kompetenciákat, hogyan válnak sikeresebbé abban, hogy embereknek életmódtanácsokat adjanak, hogyan találják fel magukat egy munkahelyen, hogyan tudnak oda beilleszkedni, hogyan szerzik meg az első sikereket és tapasztalatokat. Abból a szempontból is jó oktatónak lenni, hogy az ember változatos témákkal találkozhat, és én azt gondolom, hogy nagyon tartalmas munkát végezhet együtt nagyon művelt emberekkel. Ezek mindenképpen a szakma előnyeihez tartoznak.

A társadalmi megbecsültsége nem mindig ennyire egyértelmű, de azért én úgy gondolom, hogy egyetemen oktatónak lenni még mindig egy presztízst jelent, és az oktató illetve kutatómunka így egyben tud motiváló lenni olyan irányba, hogy az embereknek legyenek szakmai céljai.

Mint említette, kutató munkát is végez, milyen közeli, és milyen távolabbi tervei vannak a tudományos munkájában és az oktatás terén?

A kutatási tervek közül inkább középtávú tervekről beszélünk elsősorban, tehát néhány kutatási programunk a közelmúltban zárult le, és annak a kiértékelése is most zajlik. Például a hódmezővásárhelyi lelki egészségkutatás, amit az intézetben működő kutatói csoporttal közösen végeztünk. A közeljövőben inkább olyan területeket céloznék meg, amely a pozitív pszichológia témakörhöz kapcsolódik. Tehát ez például az önkontroll, mint kutatási témának a folytatása lenne, részben egyetemisták, részben pedig az intézetünkben folyó kutatási lehetőségek függvényében. Ez még a jövő kérdése, hogy gyakorlatban mindezt hogyan tudnánk megvalósítani, de ilyen irányban keresem és keressük a lehetőségeket.

Az oktatás szempontjából az egy állandó fejlesztési munkát jelent, például az egészségfejlesztés specializáció keretében a tanácsadói készségeket megalapozó kurzusokat és az egészségfejlesztő-szervezetfejlesztéshez kap-

csolódó kurzusok esetén a készségfejlesztési feladatokat hogyan alakítjuk. Minden évben van minőségbiztosítási értékelés, amelyet hamarosan ebben az évben is megtesszük, és ennek a fényében mindig alakítunk az aktuális képzési folyamaton. Személy szerint egy kurzusfejlesztési folyamatom zajlik, ez a *Pozitív pszichológia és egészségfejlesztés* című szabadon választható kurzus lesz. Ezt a tantárgyat tehát nem csak egy egészségfejlesztő szakos hallgató hanem másik szakot hallgató tanuló is felveheti majd. A témája a mentális egészség, tehát a boldogság, az emberi személyiségben lévő pozitív erőforrások használatának a lehetőségeiről szólna ez a kurzus. Kezdve attól, hogy hogyan lehetünk boldogabbak, végezve ott, hogy talán lehet egy értelmes és céltudatos életet élni, és ebben milyen erősségeink lehetnek. Szerintem ez nagyon szorosan kapcsolódik az egészségfejlesztés témaköréhez is, hiszen a céltudatosabb és értelmesebb élet – gondoljunk csak az Antanovsky-féle koherencia érzetre – az egészségünket is segíti és támogatja.

Ez a kurzus esetleg már a jövő évben is indul?

Igen, terveink szerint szeptembertől már elérhető lesz.

Oktatás, vagy kutatás? Melyiket tartja fonto-

sabbnak Tanár Úr?

Mindkettő egyaránt fontos, egymást támogatják. Az oktatás közben is lehet nagyon jó kutatási témákat találni, és a kutatási eredményeket is fel lehet használni az oktatásban.

Ha tehetné, mindent mellőzve, mit kutatna, vagy milyen tantárgyakat oktatna, esetleg milyen új oktatási, kutatási irányt kezdene el kidolgozni?

Azon szerencsés helyzetben vagyok, hogy jelenleg azokkal a kutatási témákkal foglalkozom, amivel más esetben is foglalkoznék. A tanácsadási témakör is közel áll a szívemhez, a pszichológiai tanácsadásnak és úgy általában az életmód tanácsadásnak a kérdése, illetve a kutatási területeim is kapcsolódnak azokhoz a témához, melyek foglalkoztatnak egyébként is.

Mit szeret szabadidejében csinálni, milyen nyári terveit vannak, lesz-e lehetősége nagyobb utazásra a nyáron, vagy másképp tölti a szünetet?

Nincs túl sok szabadidőm, de ha mégis akad, akkor valamilyen mozgásra veszem a fejem, akár csak egy sétára a városban, de zenét hallgatni vagy olvasni is nagyon szeretek. Nekem a science-fiction irodalom jelenti a kikapcsolódást. A nyár még a jövő kérdése, egyelőre tervezés alatt áll.



**Galbács Petra és Gazsó Mónika:
„Egészségfejlesztés a valós és virtuális térben”**

2015. november 19-én Szegeden, a SZAB székházban az „Egészségfejlesztés a valós és virtuális térben” című konferencián jártunk, melyet az MTA SZAB Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottság alapításának 15. és intézetünk, az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet megalakulásának 20. évfordulója alkalmából rendeztek meg.

Több érdekes előadást hallhattunk, melyet az intézet dolgozói/oktatóink és más vendégelőadók prezentáltak, különböző, ám az egészségfejlesztéssel kapcsolatos, vagy ahhoz szorosan kapcsolódó témában. Az előadások után, a 2005 óta minden évben átadásra kerülő *Egészségfejlesztésért emlékérem* ünnepélyes átadása következett.



Dr. Marsi István dékán úr és Dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony megnyitja a konferenciát



Pillanatkép a konferencia közönségéről

A program a következő volt:

A 10 órakor kezdődő konferenciát dr. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony szavai nyitották, amit dr. Marsi István dékán úr köszöntő beszéde követett. A konferencia első előadását dr. habil. Tarkó Klára tartotta, aki az intézet fennállásának 20. évfordulója alkalmából mutatta be az akkor még tanszék – ma már intézet átalakulását, folyamatos fejlődését a kezdetektől napjainkig. Megtekinthettünk idő- és számbeli adatokat a megjelent kiadványokról, a diplomával végzett hallgatókról, valamint az intézetben – és az intézet közreműködésével mind külföldön mind az országon belül – folyó kutatásokról, pályázatokról, programokról. Ezt követően megkezdődtek az előadások, melyek körülbelül 15-20 percet vettek igénybe

eladónként, kisebb időbeli csúszásokkal, de nagyjából a meghirdetett program szerint haladva.

Tarkó tanárnő után dr. Székely Mózes – *Egészségfejlesztés a valós és virtuális térben; Egészségfejlesztő egyetem Magyarországon* c. előadását hallgattuk meg, melyben röviden felelevenítettük az egészség fogalmát, megközelítéseit, majd a prevenció és az egészségfejlesztés fontosságát az egészséges életminőség kialakításában. Ezután rátértünk az egyetemi rendszer alappilléreire, működésére, bizonyos felsőoktatási törvények mentén. Említésre kerültek pályázatok, projektek különböző helyekről, területekről az egészségfejlesztéssel kapcsolatban. Végül hallhattunk a jövő évtől

bevezetni kívánt Egészségfejlesztő Egyetem Díj modelljéről, működéséről, követelményrendszeréről, odaítélésének folyamatáról.



Dr. Székely Mózés

A következő vendég dr. Pusztafalvi Henriette volt, aki *Az egészségfejlesztés- egészségnevelés oktatásának kihívásairól* tartott előadást, a pécsi egyetem oktatójaként.

Először időbeli visszatekintést láthattunk az egészségfejlesztés- egészségtan képzéséről, valamint hogy manapság hol, milyen területeken oktatják tantárgyként.

Képekkel szemléltette, hogy már korábban is komoly anatómiai alapokra és prevencióstudásra épült az egészségfejlesztés oktatása, valamint, hogy mekkora jelentősége van a kompetenciáknak, készségeknek a tanárkép-

zésben és a kifelé közvetített felfogásnak, az oktatói módszereknek.



Dr. Pusztafalvi Henriette

Pálmai Judit tanárnő *„Étel, ital, álm, szükséges-e három!”* *Egészségnevelés a 20. század eleji tankönyvekben* című előadásával különleges feladatot választott. Érdekes dolgokat tudhattunk meg arról, hogyan jutott el odáig a két világháború közti időszakban a magyar társadalom, hogy a betegség esetén még gyakran kuruzslókhoz forduló emberek számára a tankönyvek is üzenjenek az egészségnevelésről. Kitértünk a tisztálkodásra, italfogyasztásra, fogápolásra, mozgásra, kórházak fontosságára is, mindezt mesékből, irodalmi művekből és tankönyvekből vett példákkal illusztrálta.



Pálmai Judit

Ezt követően Osváth Viola tartotta meg előadását *A gyermekkori fontos kapcsolatok és a felnőtt kötődés, mint védőfaktor a bűnöző életmód kialakulásával szemben* címmel. Ebben a prezentációban megismerhettünk egy kutatást, melyben államilag gondozott és családban felnőtt büntetett, valamint büntetlen előítéletű embereket vizsgáltak. Megnézték a gyermekkori kapcsolataik számát, minőségét, az állami gondozásban eltöltött időt és a kapcsolatukat a nevelőszülőkkel is. Különböző módszerekkel feldolgozták ezt és arra kerestek bizonyítékot, hogy mennyire vannak összefüggésben a gyermekkori történések a felnőtt bűnöző magatartással. A vizsgálat menetéről, a mintáról és a módszerekről részletesen tájékoztattott minket a tanárnő.



Osváth Viola

Utolsó előadóként Mátó Veronika tanárnő szerepelt, aki *A felsőoktatásban dolgozók egészségmagatartása* c. kutatásról számolt be, hasonlóan részletesen. Elmondta az ezt befolyásoló tényezőket - a munkahely körülményeitől kezdve, a követelményeknek való megfelelés, a stresszorok szerepe de még a munkamagánélet kapcsolatának fontossága is szóba került. Láthattuk, ehhez képest mennyiben más egy egészségfejlesztő munkahely. Rátérve magára a kutatásra, arról olvashattunk a prezentációban, hogy milyen az egyetem, mint munkahely – ezt az oktatók kérdőívvel való lekérdezésének statisztikai elemzése alapján értékelt ki a tanárnő, kitérve mind egyéni, mind munkahelyi faktorokra. Felmérte a táplálkozási, egészségkárosító szokásokat, a sport

és szabadidős tevékenység végzésének célját, valamint a munkatevékenység jellemzőit is.



Mátó Veronika

Az előadások vége után rövid szünetet tartottak, majd sor került a konferencia legünnepélyesebb napirendi pontjára, az *Egészségfejlesztésért emlékérem* átadására. Először dr. Benkő Zsuzsanna beszélt arról, hogy milyen programokban, eseményeken vett részt, képviseltette magát az intézet, magyar és nemzetközi szinten egyaránt - „amire büszkék lehetünk”. Ezt követően dr. Lippai László tanár úr bemutatta, hogy az elmúlt években kik kapták meg ezt a díjat, és miért voltak rá érdemesek. Ekkor el-

érkeztünk az ünnepélyes részhez. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony bejelentette, hogy a két díjazott dr. Kallai Árpád orvos főigazgató és dr. Kovács Tamás Attila mestertanár. Ezt követően dr. Marsi István dékán úr átadta az emlékérmeket Kallai Árpádnak főigazgató úrnak. A díjátadó bizottság tagja volt még dr. habil. Tarkó Klára intézetvezető-helyettes asszony, valamint Dr. Töröcsikné Dr. Török Márta asszony, a Szegedi Akadémiai Bizottság Tudományos titkára. Kovács Tamás Attila sajnos egészségügyi okokból nem tudott megjelenni, köszöntésére videóüzenet készült a díjátadás keretében. Az Egészségfejlesztésért Emlékérem átadásakor Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony felolvasta az emlékérem tulajdonosainak méltatását, megköszönte munkásságukat.

A díjátadó ünnepség végén dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony zárta le a konferenciát, pár szóban összegezve az elhangzott előadások tanulságait. ◀





Pálmai Judit és Mátó Veronika: Ünneplés - tantárgyi kereteken belül

Az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet ünnepi - 20 év, 20 téma, 20 módszer, 20 helyszín - rendezvénysorozatának egyik eleme, tantárgyi keretekbe is beépült. A 2014/2015-ös tanév II. félévében ugyanis, a Terepgyakorlat III. kurzus egy rendhagyó feladattal zárult. A másodéves rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatók 3-6 fős csoportjai Szeged különböző városrészeiben egészségfejlesztő programokat szerveztek, amelyeket áprilisban és május elején rendeztek meg. Ezekről a hallgatói munkákról szól írásunk.

2015. április 1-én Szeged-Tápén a Bálint Sándor Általános Iskolában rekreációs egészségnapot rendeztek hallgatóink. A programot támogatta a Sole-Mizo Zrt., így lehetőség nyílt a résztvevők jutalmazására. A program megtervezésében és megvalósításában aktívan részt vett Barabás Dorina Mónika, Dékány Réka, Dobsa Péter és Király Mónika Anna.

Április 2-án délelőtt a Szentmihályi Óvodában egy húsvéti játszóházat rendezett Agárdi Fanni, Dobos Magdolna, Károlyi Alexandra és Kósa Anna. A program keretében néptáncolásra, arcfestésre, kisbárány-figura készítésre és

Francia Háztartási Outlet
Új termékek használt áron!
KONYHA • FÜRDŐ • KIEGÉSZÍTŐ • KERT
mobil webshop: rezonkft.hu/outlet

Rajzpályázat

Feladat: Bármely technikával, A/4-es rajz készítése.
Határidő: 2015 márc.31.

Címe: Az egészség, ahogy én látom!
A rajz hátuljára, írd rá a neved és vidd be az oviba

Minden rajzoló, meglepetésben részesül :)

az egészség jelentőségéről való beszélgetésre is jutott idő.

Április 16-án a Gyálaréti Óvoda Egészséghe-tén egy délelőtti foglalkozást szervezett Auerbach Dávid, Berényi Róbert, Gále Viktó-ria, Molnár Blanka és Túri Lilla. Az óvodások játékos formában ismerkedtek meg a táplálko-zás témakörével, így például 'egészséges – egészségtelen' ételeket válogattak, megismer-tek a mesebeli Kalória Hercegnő és Vita-min Herceg történetével. A délelőtti eseményt megelőzte a hallgatók által meghirdetett rajz-pályázat, melynek eredményhirdetésére és az ajándékok átadására is ezen a napon került sor.

Április 21-én Szeged Béketelep városrész-ében, az ottani kiserdő területén hirdetett Szedd és Tedd! szlogennel egészségnapot ren-



deztek hallgatóink. A szemétszedésen túl já-tékra, játékos mozgásra is jutott idő. Az ese-mény kitalálói és megvalósítói Bozsik Huanita, Kardos Viktória, Lédeczi Edina és Vámos Barbara voltak.

Az egyik hallgatói kiscsoport - Balogh Eszter, Bodó Erika, Órić Sonja és Csiszár Ádám részvételével - cukrászdai programot talált ki, melyet április 23-án Álomdiéta a Mátyás cuk-rászdában címmel szerveztek meg. A program célja az egészségtudatos magatartás közvetíté-se, a diabetikus termékek népszerűsítése és a fogyasztók figyelmének felhívása a csökken-tett szénhidrát tartalmú süteményekre. A célok

megvalósítását a hallgatók egy játékos feladat elvégzéséhez kötötték: az egészséges táplálkozás, ezen belül is a diabetikus sütemények iránt érdeklődő résztvevőknek, a hallgatók által kínált borítékok közül kellett húzniuk egyet, amelyben különböző mozgásos feladatokat találhattak. Amennyiben végrehajtották a képen illusztrált feladatot, jutalomként megköszönhették a diabetikus süteményeket.

Április 24-én Szegeden a Vértónál tartották a hallgatók egészségfejlesztő célzatú programot. A program tervezésében és megvalósításában Both Zsófia, Hódi Renáta, Kocsis Réka, Magyar Jennifer és Pátrik Attila vett részt. A célcsoport a családok, elsősorban pedig a gyerekek voltak. A program feladatai között szerepelt az aszfaltrajzolás, a szókirakás és a számháború.

Egy másik hallgatói csoport tagjai is április



24-én rendeztek Egészségnapot. Ők - Borbély Kitti, Dohányos Ágnes, Halasi István, Konfár Zsóka, Mezei Ádám és Szűcs Janka - a Klebelsberg-telepen lévő *Összefogás Házában* dolgoztak. A Föld Napja rendezvény keretében az idősek előadást hallhattak az egészségről, az egészséges életmódról és a Föld Napjának jelentőségéről, kiegészítve mindezt egy kis tornával és színjátéssal.

Szintén április 24-én, Rekreációs Egészségdélután tartott egy hallgatói csoport - Hebők Bianka, Korsós Dóra, Mészáros Krisztina Ilona és Mihály Anett részvételével – a Bonifert Domonkos Általános Iskolában, az 5. évfolyamos napközis csoport számára. A tanulók játékos feladatok keretében foglalkoztak a





táplálkozás és a mozgás jelentőségével.

Ugyanezen nap utolsó programja a „*Retek utcai sportnap*” volt, melyet a Máltai játszótérhez tartozó sportpark területén rendezett meg Herjeczki Alexandra Mária, Molnár Kitti és Varga Mónika Éva. A program keretében az érdeklődők láthattak fitness, futball és street workout bemutatót, majd pedig közösségfejlesztő játékokban, vetélkedőben és ügyességi-gyorsasági játékokban vehettek részt.

Másnap, április 25-én, ugyancsak a Máltai játszótéren – hivatalos nevén a Máltai Rekreációs- és Sportparkban – Forgó Kitti, Ponyokai Laura, Szabó Zsanett, Szente Réka és Zemkó Viktor Családi Napot rendezett. Csapatuk elsődleges célja egy olyan rekreációs és egészségfejlesztő nap megtervezése volt, amely a családokat célozza meg. Az egészségfejlesztés egyik jelentős színtere a család, és megszólításukkal szerettek volna hozzájárulni az egész-

ses életmód pozitív irányba történő elmozdításához. További cél volt a szülők és a gyermekek átmozgatása, az egészséges szemlélet játékos bemutatása, illetve az együttműködés erősítése. A program az alábbi feladatokból épült fel: közös torna, ügyességi feladatok, slackline, kreatív sarok (színezés, festés, nyomdázás, ehető nyaklánc készítése), kincskeresés.

Egy másik csoport is Családi Napot szervezett május 10-én, a helyszín ebben az esetben Szőreg volt. A program tervezői Bakos Barbara, Bodor Nóra, Pető Klaudia és Zahorán Dóra voltak. A feladatok között szerepelt mozgásos vetélkedő, kvízzjáték (betűháló, labirintus, kódfejtés), kreatív foglalkozás és gyógynövény „show”.



Április 26-án délelőtt, a Szegedi Vadasparkban rendezték meg az utolsó programot, az is Családi Nap volt, melynek szervezésében Kuller Dóra, Matyika László, Márki Boglárka és Nagy Olívia vettek részt. Egészséges életmóddal foglalkozó életmód-totót állítottak össze, a sikeres válaszokat jutalmazták. ◀





Lippai László:
„Egészség – ahogy te látod”
Rajzpályázat iskolásoknak

2015 tavaszán és őszén az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet EGÉSZSÉG – AHOGY TE LÁTOD címmel pályázatot hirdetett szegedi felső tagozatos általános iskolások és szegedi középiskolások számára.

A pályázat keretében a tanulók irodalmi alkotással (elbeszélés, novella), és képzőművészeti alkotással (festmény, grafika, kollázs, montázs) jeleníthették meg saját egészségfelfogásukat, az egészséges életvitelről alkotott véleményüket és ajánlásaikat.



Az ünnepélyes díjátadó kezdetén

2015 szeptemberében, a pályázatunkkal kapcsolatos információkat intézetünk hallgatóinak segítségével sikerült eljuttatnunk az érintett általános iskolákba, középiskolákba.

Ennek eredményeként, 48 alkotást kaptunk a tanulóktól, elsősorban az általános iskolásokat tudtuk aktivizálni. A beérkezett pályaművek értékelése után pedig, 2015. november 19-én tartottuk meg az ünnepélyes eredményhirdetést és díjkiosztást.

A pályázók díjazására az alábbi elvek mentén került sor. Apró ajándékot minden pályázó (48 fő) kapott, és három tanárnőt is kiemeltünk, akik a legtöbb tanulót ösztönöztek arra, hogy készítsenek beadható munkát, vegyenek részt pályázatunkon. Külön díjaztuk az általános iskolások alsó és felső tagozatosainak alkotásait, külön díjat kaptak a legötlete-

sebbnek ítélt alkotások, ahogy a legkidolgozottabbaknak találtak is.

A beérkezett pályaművek közül csak a képzőművészeti alkotásokat – rajzokat, festményeket, montázsokat, kollázsokat találtuk a pályázati kiírás szerint megfelelőnek (45 db.). A legtöbb pályamunka a Tabán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolából érkezett (20 alkotás). További 14 pályamű a Gedói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola tanulóinak munkája volt. Néhány középiskolás is küldött pályamunkát, közülük a legjobbakat különdíjban részesítettük.

Külön díjaztuk az általános iskolások alsó és felső tagozatosainak alkotásait, a meghirdetett összegű ajándékokat tartalmazó csomagokat kiosztottuk az I. II. és a III. díjat kapott tanulóknak.



Az ünnepélyes díjátadó kezdetén



Egy teljesen szubjektív választás (LL) a rengeteg jól sikerült pályaműből – Soós Annamária: Szívem boldogsága c. alkotása

Az alsó tagozatosok körében díjazásban részesült tanulók:

- I. helyezett: Csala Botond, Tabán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 2. a. (tanárnő: Wittmanné Zelei Rózsa)
- II. helyezett: Szép Napsugár, Tabán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 4. b. (tanárnő: Wittmanné Zelei Rózsa)
- III. helyezett: Földházi Lili, Tabán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 4. b. (tanárnő: Wittmanné Zelei Rózsa)

Díjazásban részesült felső tagozatos pályamunkák:

- I. helyezett: Széll Jusztina, Gedói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 8. a. (tanárnő: Bata Anikó)
- II. helyezett: Soós Annamária, Gedói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 6. a. (tanárnő: Simon Edit)

III. helyezett: Papp Kitti, Gedói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 6. a. (tanárnő: Simon Edit)

Külön díjat kaptak a legötletesebbnek ítélt alkotások, ahogy a legkidolgozottabbaknak találtak is (3-3 alkotás).

Minden pályázónak, résztvevőnek, felkészítő pedagógusnak ezúton is köszönjük az alkotásokat!



Turi Lilla és Gále Viktória a pályázat népszerűsítése és lebonyolítása mellett a díjkiosztásban is szerepet vállaltak

A pályázat lebonyolításában részt vevő oktatók, hallgatók:

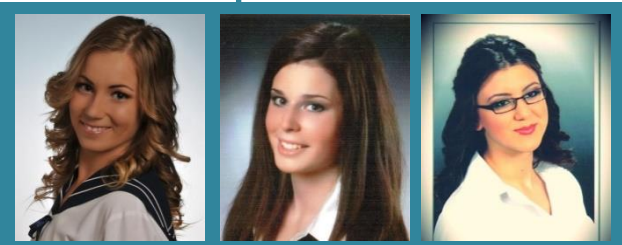


A képen láthatóak (balról jobbra): Bagdi Balázs, Túri Lilla, Gále Viktória, Kis Bernadett tanárnő, Pálmai Judit tanárnő, Nádudvari Gabriella tanárnő, Nagy Edit tanárnő, Szabó Péter Levente

Ezúton is köszönjük alábbi szponzoraink nagylelkű támogatását!



Hallgatóktól hallgatóknak...



Forgó Kitti Ildikó, Nagy Réka, Ponyokai Laura Éva: A szakdolgozatírás nehézségei

Bátran mondhatjuk, hogy a szakdolgozat megírása az egyetemisták életében az egyik legnehezebb feladat, igazi mérföldkőnek számít a tanulmányok során. Nagyon összetett munka, kivitelezése sok időt és energiát igényel. Bármilyen hihetetlen, az első lépés a legnehezebb. Az induláshoz tartozik a téma kiválasztása, a konzulens keresése. Számos kérdés és nehézség bukkan fel ilyenkor. Hogyan kezdjek bele? Milyen témát válasszak? Leggyakrabban ezek a kérdések merülnek fel a hallgatók körében. Elsőre ijesztőnek tűnhet azok számára, akik még a szakdolgozat megírása előtt állnak. Mivel mi is ebben a cipőben járunk, nagy izgalommal vágunk neki a feladatunknak, amely során harmadéves, végzős társainktól gyűjtöttük össze tapasztalataikat a szakdolgozatírás nehézségeiről.

A munkánk megkezdése előtt kérdéseket gyűjtöttünk össze a témával kapcsolatban. A kérdésekből ezután egy kérdőívet állítottunk

össze, ami nyolc átfogó kérdésből állt. A kérdőív elkészítése után néhány hipotézist állítottunk fel, amelyben megfogalmaztuk azt, hogy mit várunk a válaszadóktól. Első hipotézisünk az volt, hogy a hallgatók a szakdolgozati munkát a téma kiválasztásával kezdik meg. Második hipotézisünk szerint a tanulók a legtöbb segítséget a konzulensstől, illetve az intézeti oktatóktól kapják. Harmadik feltevésünk: a végzősök a legnehezebb feladatnak a szakirodalmi áttekintést és a bevezetés megírását tartják. Utolsó hipotézisünkben pedig azt mondtuk ki, hogy a szakdolgozatírók többsége a munkát az utolsó félévben kezdi meg. A hipotézisek felállítása után következő lépésként a meglévő kérdőívünket eljuttattuk a szakdolgozatírókon már átesett társainkhoz. A válaszokat részben személyes, részben pedig internetes lekérdezés útján gyűjtöttük össze. 25 hallgató válaszolt készségesen a kérdéseinkre. A kapott válaszokat a következőben

fogjuk részletesen elemezni.

Első kérdésünkben arra voltunk kíváncsiak, hogy a munka megkezdése előtt konzulenszt vagy témát választanak először a diákok. A válaszadóink közül 15-en témát, 5-en konzulenszt választottak először, míg 5-en voltak azok, akik mindkettőt egyszerre. A kapott adatok számunkra nem okoztak meglepetést, hiszen mi is hasonló eredményekre számítottunk. Véleményünk szerint a legtöbb tanuló egy konkrét témával kezd bele a munkába és csak utána választ az érdeklődési köréhez illeszkedő témát meghirdető konzulenszt vagy szaktanárt. Azonban érdekesnek találtuk, hogy azonos számban voltak azok, akik először konzulenszt választottak és azok, akik mindkettőt egyszerre.

Második kérdésünkben egy tízes skála segítségével szeretnénk mérni, hogy a választott téma mennyire érdekelte a szakdolgozatírókat. Eltérő eredményeket kaptunk. Legtöbben, 12-en a skálán a tízest jelölték be, ami azt jelentette, hogy nagyon érdekelte az illetőket az adott téma. Egy személy volt az, aki a kilences számot jelölte be. Öten a nyolcas számmal jellemezték érdekeltségüket a témájuk iránt. Három tanuló jelölte be a skálán a hetes számot, míg három a hatost. A legacsonyabb érték a 4-es volt, amit egy hallgató adott meg. Meglepőnek találtuk a sok eltérést. Úgy gondoltuk mindenki 8 vagy annál nagyobb számmal fogja jellemezni az érdekeltségét, ezzel szemben még igen alacsony szá-

mokkal is találkoztunk. Véleményünk szerint, igazán sikeres munkát kellő érdeklődéssel lehet kivitelezni, amihez hátráltató tényező, ha a téma nem elég érdekes az egyén számára.

Harmadik kérdésünkben még továbbra is a választott kutatási területre fókuszáltunk, ugyanis arra voltunk kíváncsiak, hogy a jövőben szeretne-e a válaszadó a szakdolgozati témájával foglalkozni. Igennel válaszoltak 17-en, nemmel pedig 8-an. Az előző kérdés csatlódásai után, a harmadik kérdés esetében örömmel tapasztaltuk, hogy a válaszadók 68%-a szívesen foglalkozna a választott témájával a dolgozat megírását követően is. Feltételezzük, hogy a munka során a kezdeti elégedetlen választás után sikerült olyan területeit is megragadniuk a témájuknak, ami újabb munkára ösztönzi őket.

A következő kérdésünk a második hipotézisünkre épült. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a szakirodalom kiválasztásában ki állt a hallgató segítségére, kihez fordult kérdéseivel. Felvetésünk beigazolódni látszott, hisz a 25 kitöltött kérdőívből 17-ben szerepelt a konzulensz, illetve az intézeti oktató. A hallgatótársak is nagy segítséggel lehetnek a keresésben, amit a kérdőív eredménye is igazolt, hiszen 8 fő válaszában olvashattuk a szaktársakat is. Továbbiakban, 3 válaszoló a könyvtárosokat említette és akadtak olyanok is, akik önmagukban bíztak a legjobban, nem kértek külső segítséget, róluk azonban csak kis számban beszélhetünk, a feladatunk esetében ez 2 főt érintett. A

dolgozatot, felépítése alapján 4 nagyobb egységre bontottuk a kérdőívünkben és ezek alapján mértük fel, hogy egy-egy rész elkészítése mekkora nehézséget jelentett a hallgatók számára. A válaszokat 1-től 10-ig tartó skálán jelölhették be. A kapott válaszokat átlagolva, a következő eredmények születtek. A bevezetés részt a válaszolók 5-ös illetve 6-os erősségűnek ítélték meg. A második rész a szakirodalom áttekintése volt, a hallgatók szerint könnyebb feladatrészt volt az előzőnél, hiszen átlagosan a 4-es és az 5-ös értéket jelölték. A harmadik feladatkör a kutatás nehézségi szintjére mutatott rá. Átfogó, sokszor a hallgatók által még nem ismert feladatról van szó, azonban átlagosan 4-es, 5-ös értéket jelöltek, ami meglepő volt, hiszen azt feltételeztük, hogy nagyobb eltérést fog mutatni az előző két részhez képest. A negyedik és egyben az utolsó egység a befejezés, a bevezetéssel összekapcsolva ad egy keretet a teljes munkának. „Minden kezdet nehéz.” - tartja a mondás, azonban hasonlóképpen igaz ez a befejezésre is. A megkérdezettek is így vélekedtek, hiszen a négy rész közül ezt jelölték a legnehezebbnek átlagosan, 6-os, 7-es értékekkel.

A szakdolgozat készítése minimum 3 féléves folyamat, amely idő alatt a szakdolgozónak sok feladata van. Ezért célszerű a feladatokat szétosztani és félévekben nézni a munkavégzés folyamatát. A szakdolgozati munkával foglalkozó félévek közül az első félévben – ez általában a hallgató 3. féléve - a

megkérdezettek közül 5 ember választotta ki a témáját, 3 a konzulens és 17 fő az, aki mind a kettőt. 7 hallgató már ebben a félévben leszűkítette a témáját. A válaszadók közül 5-en az adatgyűjtést is megkezdték. A szakdolgozati munkával foglalkozó második félévben elvégzett munkákról kapott információk eléggé szerteágazóak. A válaszadók 40%-a a szakirodalmak feldolgozásával töltötte az idejét. 30%-a továbbra is a konzulens- és témaválasztással foglalkozott, 20% a tágabb témakörből keresett magának egy megfelelő téma-címet. A fennmaradó 10% pedig már a minták feldolgozását is megkezdte a szakdolgozati munkával foglalkozó 2. félévben. Aki folyamatosan foglalkozott a szakdolgozattal, annak a 3. félévre a dolgozat megírása maradt, amelyhez megvolt minden szükséges szakirodalom elemzése, mintavétele és a kapott adatok feldolgozása is egyaránt. A kérdőív kitöltői között 3 ember az, aki már minden kellő nyersanyagot előkészített a 3. féléves munkájához. A válaszadók között szerepelt 6 fő, akik csak ekkor kezdték el a teljes munkát, onnantól kezdve, hogy konzulens és témát választottak. A 16 fő, akikről eddig nem esett szó, adatfeldolgozással (5 fő), vizsgálat alanyainak kiválasztásával (6 fő), szakirodalmak keresésével és azok feldolgozásával (5 fő) tevékenykedett. A kérdőívünk utolsó részében már az elkészült dolgozatról kérdeztük hallgatótársainkat. Arra voltunk kíváncsiak, hogy visszatekintve a szakdolgozatukra, hogyan értékelik a saját

munkájukat. Ez esetben is megadtunk néhány válaszlehetőséget, amelyek a következők voltak: Szerintem sikeres, kreatív munka volt. Véleményem szerint fölösleges kényszermunkát végeztem. Egyéb. A 25 megkérdezett hallgatóból 18 személy válaszolta azt, hogy sikeres munkának tartja a dolgozatát. Örömeinkre szolgált, hogy ilyen sokan értékelték munkájukat sikeresnek. Egy dolgozat sikere nagyon sok mindenben múlik. A befektetett energia pedig mindenkor megtérül, így plusz öröm, ha visszatekintve a saját munkánkra elégedettség tölt el bennünket. Sajnos akadtak olyan hallgatók, számszerűen 6-an, akik felesleges kényszermunkának tartották a szakdolgozatírást. Talán ez betudható annak, hogy nem megfelelő témával foglalkoztak, nem keltette fel érdeklődésüket az adott terület, illetve, hogy kapkodó munkát kellett végezniük. Egyéb opciót egy személy jelölt, amelyet a következőképpen indokolt: „Szerintem mindenből lehet tanulni valamit, így nem felesleges.” Úgy gondoljuk, ez egy megfelelő hozzáállás egy ilyen tartalmas munka végzésekor. Végezetül néhány mondatot kértünk ajánlasként azok számára, akik még a szakdolgozati munka kezdetén állnak. Ezekből idéznénk néhány gondolatot. „Ne kötelező feladatnak érezd, hanem egy, az életedet akár nagyban befolyásoló lépésnek! A sikeres szakdolgozat remek ajánlólevél lehet a jövődre nézve! Lehet, hogy egy állásinterjúban a szakdolgozatodra lesznek

kíváncsiak, ezért légy vele alapos és vedd komolyan!” A következő ajánlás így hangzik: „A legfontosabb nem egy tökéletes téma kiválasztása, ami mindent visz, hiszen sokan arra játszanak, hogy egy ütős témával nyert ügyük lesz. Minden a téma tálalásán múlik.” A legtöbben viszont arra figyelmeztetik alsóbb évfolyamos társaikat, hogy időben kezdjék el a szakdolgozattal való munkát, hogy egy nyugodt és átgondolt folyamat eredményét nyújthassák be. Senki ne féljen segítséget kérni, ha elakad, hiszen a konzulens tanár nagyon sokat segíthet. Ezúton is köszönjük a harmadéveseknek a bátorító, biztató szavakat.

A kapott válaszok elemzése után újra elővettük a hipotéziseinket. Voltak, amelyek beigazolódtak, mint például az is, hogy a szakdolgozati munka első lépéseiben a hallgatók először a témát választják ki. Az a feltevésünk is igaznak bizonyult, miszerint a legtöbb segítséget a hallgatók a konzulensektől és intézeti oktatóktól kapják. A harmadik hipotézisünkben az az érdekesség, hogy csak részben nyert beigazolódtak. Úgy tűnik a válaszok alapján, hogy nem a szakirodalmi áttekintés a legnehezebb része a munkának, a bevezetés megírása ennél is nagyobb nehézséget jelent. Az utolsó hipotézisünk azonban szintén beigazolódtak. Mindösszesen 3 főről számolhatunk be, akik mindent előkészítettek, ami a harmadik félévi munkájukhoz, vagyis magának a dolgozat megírásához szükséges. Velük ellen-

tétben, 22 fő még mindig csak a munka elején járt, vagyis az utolsó félévben kezdett el komolyabban foglalkozni a feladatával. Úgy gondoljuk nagyon hasznos feladatot kaptunk azzal, hogy felmérhettük a szakdolgozat megírásának nehézségeit, olyan hallgatók segítségével, akik már megfelelő tapasztalattal rendelkeznek ezen a téren. Megtanulhattuk mire érdemes odafigyelni, hogyan érdemes a mun-

kát elkezdni. A kérdőívben szereplő egyes kérdések rámutatnak a feladat összetettségére, de közben útmutatót is adhatnak az akadályok leküzdésére. Bízunk abban, hogy másoknak is segítséget adhatunk ezzel a beszámolóval. Mindenkinek sok sikert és eredményes munkát kívánunk a szakdolgozatíráshoz az elkövetkezendőkben. ◀



Sebők Zsuzsanna és Rozsnyói Gréta:

Ballagás – 2015 május

2015. május 14-én ballagtak az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetének rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos végzősei. A ballagókat a kar főépületének dísztermében rendezett ünnepségen tanáraik és a műsort adó másodévesek búcsúztatták. Ahogy ehhez az alkalomhoz illik, virágokkal szépen feldíszített terem fogadta az ünneplőket.

A műsor Bagdi Balázs szereplésével kezdődött, aki énekelt és gitározott, dallal köszöntötte a ballagókat.

Ezután ünnepi köszöntést hallhattunk. A három év felidézése egy rövid, de annál megha-

több PPT segítségével történt, melyen az egyetemi életük kezdetétől - az első tanév elején rendezett *Életmódtábortól* – a későbbi szemeszterek eseményeit végigkövetve, fotók segítettek emlékezni az együtt töltött évek élményeire.

Kívülállóként megfigyelhettük - és számomra különösen jó volt látni -, hogy a vetített képek valóban felidéztek a végzős diákokban egy-egy kedves emléket, történetet, melyet sokatmondó összenézések és nevetések kísértek.

A ballagók nevében Borzák Kittitől hallhattunk egy elköszönő, búcsúzó beszédet, a megélt örömeiket, nehézségeket összefoglaló visszatekintésben is az elmúlt három évben közö-



sen átéltek villantak fel. A frappánsan és jó humorérzékkel megírt beszéd tovább fokozta a vidám, közvetlen hangulatot.

Ezt követte dr. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszonynak a végzősökhöz szóló búcsúztató beszéde. Tanárnótól ünnepélyes, mégis családias, közvetlen légkört teremtő beszédet hallhattunk. A továbbiakban a ballagók névre szóló ajándékaikat vehették át, majd kedves emlékeztető üzeneteket írhattak egymásnak.

Miután ezt befejezték, Lippai László tanár úr levezényelte nekik az utolsó feladatukat: a végzősöknek egy nagy kört kellett alkotniuk, majd gondolniuk kellett egy-egy állatra, színre, tárgyra, ami jellemezte az akkori hangulatukat. Ezt követően azokkal a személyekkel kellett csoportot alkotniuk, akikhez az elmúlt évek során a legközelebb kerültek, majd egyre nagyobb csoportokat alkottak, végül közösen találták ki azt a bizonyos tárgyat, állatot, színt, mely az összetartozásukat, közösségi létüket



szimbolizálta.

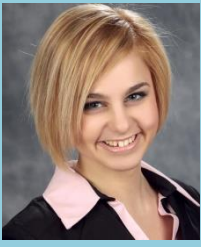
A feladat befejezéseként, a hallgatóknak ahhoz a személyhez kellett állniuk, aki, szerintük az elmúlt években a legjobb tanuló volt, vagy valami másban kiemelkedő volt, pl.: akitől a legtöbb segítséget – akár jegyzetet – kapták. Majd az ilyen hozzáállás-szavazás öt legnépszerűbb hallgatójának Benkő Zsuzsanna tanárnő megköszönte munkáját, szorgalmát, s ajándékként az egészségtudományok jeles kutatóinak írásait tartalmazó intézeti tanulmánykötet egy-egy példányát is megkapták.

Az ünnepség befejezéséül hallhattuk gitárkísérettel énekelni az egyik végzős hallgatót, majd a ballagás egy kis állófogadással zárult, amely alkalmat adott a továbbiakban a kötetlen beszélgetéseknek. A ballagás számunkra nagyon megható volt, örülünk hogy mi is a részesei lehettünk és beszámolhattunk róla. Ezúttal mi is sok sikert kívánunk a ballagóknak. ◀



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.



Szöllősi Ramóna:

Élmények Liverpoolból

Már a középiskolai tanulmányaim alatt is sokat foglalkoztatott a külföldön tanulás lehetősége. De hogyan valósítsam ezt meg, hogyan is folytathatnám a tanulmányaimat külföldön, merjem-e kipróbálni a tanulást, az életet egy teljesen új és idegen környezetben? Aztán belevágtam: 2014 szeptemberében az Erasmus utakra pótjelentkezést hirdettek, és én beadtam a pályázatomat annak reményében, hogy a 2014/2015. II. félévi tanulmányaimat külföldön, még hozzá az Egyesült Királyságban, Liverpoolban folytathatom.

Minden papírmunka remekül alakult egészen decemberig, amikor a fogadó intézmény nem küldte vissza a szükséges dokumentumokat, emiatt egészen januárig nem éreztem biztonságosnak, de legfőképp valóságnak a kiutazásomat. Végül a szükséges dokumentumokat a kiutazásom előtt pár nappal megkaptam, így 2015. január 27-én kiutaztam az Egyesült Királyságba. Budapestről nincs közvetlen járat Liverpoolba, így a repülőgépem Pozsonyból indult, ahova a szüleim vittek ki autóval. Miután elbúcsúztam tőlük, megkezdtem utamat az ismeretlenbe, teljesen egyedül, kicsit megszeppenve, de annál kíváncsiabban. Ez volt az első eset, hogy 1-2 hétnél tovább maradok távol a szüleimtől, barátaimtól, így természetesnek éreztem, hogy kétségbe voltam esve és félttem egy kicsit. Mivel a repülő este 11 óra körül ért

Liverpoolba, így taxival tettem meg a reptér-szállás útvonalat, ami 40-45 perc volt. Ahogy megállt a taxi egy tipikus angol sorház előtt, abban a pillanatban tudatosult bennem, hogy tényleg megtörténik, amiről már régóta álmodoztam. Tipikus angol sorház, piros téglából, keskeny és magas, háromemeletes ház. Kicsit sem olyan, amihez eddig hozzá voltam szokva Magyarországon. A szállás minden igényemet kielégítette tiszta és modern volt. A házban csak diákok laktak, mindannyian Erasmus-félévet töltő hallgatók, két angol, egy olasz és egy finn származású lánnyal laktam együtt. A szállásom Liverpool belvárosához és az egyetemhez is viszonylag közel volt, körülbelül 20-25 percre. Másnap az első utam az iskolába vezetett, a Liverpool John Moores University-be, mivel az ottani félév már január 5-én el-

kezdődött, a koordinátorom arra kért, hogy minél hamarabb menjek be hozzá. A mobilitás keretein belül szociológiát tanultam, mivel ez volt a legközelebb a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakhoz, vagyis ahhoz, amit Szegeden tanulok. Megkaptam a pontos órarendem, megismerkedtem az oktatókkal, körbevezettek az iskola épületében, majd elintéztük a papírokat. Ezután nem volt más hátra, mint hogy nekivágjak Liverpool felfedezésének. Minden várakozásomat felülmúlta a gyönyörű város, a folyó part, minden...! Szerencsére gyorsan megismertem új környezetemet, így nem okozott gondot a tájékozódás, nem tévedtem el a nagy városban. Az első napom az iskolában elég furcsa érzést váltott ki belőlem: a diákok még csak nem is köszöntek vissza, de nem is ültek egymás mellé. Mivel középiskolai tanulmányaim alatt sok tantárgyat angolul tanultam, így nem okozott meglepetést, hogy teljesen angolul folyt az óra. Ennek ellenére mégis azt éreztem, hogy nem fog menni nekem ez, hogy külföldön tanuljak, még hozzá egyedül. Gyorsan összeszedtem magam, hiszen én akartam kijönni, nem adhatom fel az első elbizonytalanodáskor. A kezdeti nehézségek ellenére, teljesen megszoktam az ottani légkört, szerettem kint lenni és órákra járni. Összesen négy kurzusom volt: *Mitosz vallás és varázslat; Sport bűnözés és társadalom; Szociológiai életút; Szociológiai rendszerek*. Az összes kurzus izgalmas volt, rengeteg új ismeretet szereztem. Mind a négy tárgyból egy-egy 2000-2500 szavas esszét kellett beadnom a

félév végére, plusz a *Mitosz vallás és varázslat* kurzusból egy A/1-es méretű posztert kellett csinálnunk az adott témákból és „nem hivatalos” prezentációként előadni: ez azt jelentette, hogy az oktató külön-külön odament mindenkihez és szűk körben kellett beszámolni a poszter témájáról. Az egyetemi órákon kívül sem unatkoztam, hiszen mindennap edzőterembe jártam, ahol sok embert ismerhettem meg. Mindennap tettem egy kisebb körutat a városban, mindig egy-egy új helyet fedeztem fel, a kedvencem a Liverpool Katedrális és a Folyópart volt. Sokszor velem tartottak lakótársaim is, nagyon jól kijöttem velük, rengeteg beszélgettünk, ismerkedtünk. Természetesen a szórakozási lehetőségeket sem hagytuk ki, így hétfévenként egy megszokott társasággal összeültünk, beszélgettünk. Ennek a társaságnak köszönhetően rengeteg embert ismerhettem meg: helyieket és persze rengeteg Erasmus-os tanulót, volt közöttük indiai, francia, olasz, török, hong kongi, görög stb. Sajnos egyetlen egy magyarral sem találkoztam kint, viszont februárban egyik barátnőm, március közepén a szüleim, majd a testvérem is meglátogatott az angol városban. Emellett természetesen interneten mindennap tartottuk a kapcsolatot mind a szüleimmel, mind a barátaimmal. Az igazat megvallva, az egyik legnehezebb dolog az volt, hogy nem tudtam magyarul beszélni senkivel sem, annak ellenére, hogy nap mint nap rengeteg beszéltem, de angolul. Így az internetnek köszönhetően egy-két hullámvölgyön gyorsan túl tudtam lendülni, ha be-

szélhettem egy kicsit a családommal. A másik természetesen az időjárás volt: szeszélyes és szeles. Ezzel a két szóval tudnám a legjobban jellemezni. A húsvéti ünnepeket Liverpoolban töltöttem, érdekes volt látni, hogy másként kezelik a húsvétot: egyetlen bolt sem volt zárva és fogalmuk sem volt arról, hogy mi az a locsolkodás.. ☺ Áprilisban már csak a revíziós órák voltak, mindenki az esszéit írta, az oktatók nagyon szívesen segítettek bármilyen kérdésem, bármilyen problémám adódott. Miután beadtam az összes feladatot, amit el kellett készítenem, április 30-án, csütörtökön, kettős

érzésekkel összepakoltam és elhagytam a csodálatos várost, Pozsonyba repültem, ahol a családom várt. Nagyon jó érzés volt hazaérni, de a Liverpoolban töltött idő minden egyes percét imádtam és élveztem, annak ellenére, hogy milyen nehezen indult. Rengetegen kérdezik tőlem azt, hogy megérte-e kimenni. Erre a kérdésre, csakis szuperlatívuszokban tudok válaszolni, hiszen életem egyik legjobb döntése volt beadni az Erasmus-félévre a pályázatomat, s életem egyik legjobb élménye volt egy teljesen idegen környezetben élni. ◀





Benkő Zsuzsanna és Nádudvari Gabriella: **Külföldi Erasmus hallgatóink egészség- és családjinterjúi**

Az ERASMUS hallgatói-oktatói csereprogram keretében szinte minden évben érkeznek hozzánk hallgatók Angliából, Németországból, Ausztriából elsősorban, de már voltak hallgatók Portugáliából, Lengyelországból, Finnországból is. A csereprogram minden formája nagyszerűen beépül a hallgatói, oktatói felkészülésbe, naprakész tudás megszerzésébe, a tapasztalatok gyűjtésébe.

Inspiráló tevékenység a külföldi hallgatók tanítása intézetünkben. A következőkben az olvasó betekintést nyerhet a 2014/15-ös tanév második félévében nálunk tanuló hallgatók életébe, hivatásválasztásába valamint a nálunk végzett munkáikba.

A FH JOANNEUM University of Applied Sciences egyetemről (Bad Gleichenberg, Ausztria), az Institute of Health and Tourism Management intézetből érkezett hallgatókkal beszélgettem, valamint válogattam a kurzusomra készített dolgozataikból. Két kurzust hirdettem nekik, az egyik az Egészségfejlesztés, a másik a családszociológia. Az utóbbi érdekessége, hogy saját egyetemükön nincsen ilyen kurzusuk, és már szinte előre borítékolhatóan minden hallgató örömeinek ad hangot, hogy ezen a kurzuson részt vehet, valamint annak, hogy mennyire jó lenne, ha a saját egyetemük curriculumában is bent lenne ez a tantárgy.

Az oktatás nyelve német volt, és hálás köszönet illeti meg Nádudvari Gabriella tanárnőt, intézetünk oktatóját, a német nyelvű alapanyag szakszerű magyar fordításának elkészítéséért.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Hamarosan befejezik tanulmányait. Az állásinterjúknál szükségük lesz egy igényes névjegykártyára. Minden biztonnal egy szimbolikusra is. Legyenek szívesek, tegyenek le elem egy ilyen szimbolikus névjegyét! Hogyan mutatkoznának be? Mit tanultak eddig? Milyen erősségeik vannak?*

Julia: Először is a tanulmányaimmal kezdeném: az egészségkommunikációval. Azért választottam ezt a területet, mert nagyon érdekel az egészség téma és nagyon kommunikatív

vagyok. Rendkívül jónak tartom azokat a tartalmakat, amelyeket tanulunk. Fontosak számomra az emberek közötti viszonyok, szeretek az embereknek segíteni, tanácsot adni, szeretem az embereket, az emberek viselkedését elemezni. Talán majd tudok segíteni a tudással a társadalomnak, tudok segíteni a betegségek visszaszorításában kommunikációs eszközökkel. És akkor majd valóban azt mondhatom, egészségkommunikátor vagyok. Tehát nemcsak annak tanultam, hanem teljes



Készül az interjú: az ausztriai Erasmus-partnerünktől (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management) érkezett hallgatók, Julia Neudeck és Maïke Engelmann-Kewitz, dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszonnal

szívvel képviselem is azt.

Maïke: Az egészségkommunikáció nagyon tág terület. Egészségközvetítésről van szó, ami sok mindent magába foglal. Ide tartozik az egészség az individuum szempontjából, a társadalom szempontjából, az egészségfejlesztés módja, a rendelkezésre álló erőforrások és az is, hogyan függ mindez össze a szociális egyenlőtlenséggel. Nagyon tág az a terület, amelyen mozoghatunk. Éppen ezért nagyon különböző dolgokat is tanulunk, és nemcsak egy nézőpontból szemléljük a dolgokat, mint pl. a közgazdászok, hanem nagyon komplexen.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Több lábon állnak tehát. Milyen tudományterületeket tanultak? Hogyan interiorizálódott mindaz, amit az egészség kapcsán hallottak?*

Julia: Voltak gazdasági, szociológiai, kommunikációval és pszichológiával foglalkozó előadások, de a fókusz mindig az egészségen volt. Minden mindennel összefüggött. Az epidemiológia előadáson pl. megtanultuk, hogy a migránsok egészségi állapota rosszabb. A képzésünk interdiszciplináris.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Min volt a hangsúly*

szociológiából és pszichológiából? Milyen területekkel foglalkoztak az egészség kapcsán?

Julia: Ami hirtelen a pszichológia kapcsán eszembe jut, az a szubjektív egészségfelfogás. Olyan dolog ez, ami minden ember számára mást jelent.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *És a szociológia kapcsán?*

Julia: Volt szervezeti tanácsadás előadásunk és volt rendszerelmélet is.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Mi áll Önökhöz közelebb? Az individuális tanácsadás, a csoportos tanácsadás, a szervezeti tanácsadás vagy a politikai szinten való tevékenykedés? Ha valaki azt mondaná Önöknek, hogy teljesíti kívánásaikat, mit kívánnának?*

Julia: Azt gondolom, politikai szintén tevékenykednék, hogy jobbra tegyem országunk egészségfejlesztését. Valahogy megpróbálnám befolyásolni azt, ami most nem olyan jól működik. Látom ugyanis, hogy Németországban is sok a probléma, cukorbetegség stb. Úgy tűnik, valamiről elfeledkeznek az emberek. Ezt az igen nagy csoportot szeretném befolyásolni, hogy jobb legyen az emberek egészségmagatartása, amiből az egész társadalom profitál.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Leginkább a szabályozások megváltoztatására gondol?*

Julia: Igen.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Gyakran lehet hallani, hogy az egészségfejlesztés team-munka. Milyen szakembereket hívná meg saját team-jébe, ha erre lehetősége lenne?*

Julia: Mindenkit, akivel eddig tanulmányaim során találkoztam. Egészség-közgazdászokat, természetesen orvosokat, pszichológusokat, kommunikátorokat, kreatív szakembereket, jogászokat. Fontos, hogy ötleteinket jól tudjuk kommunikálni.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Maximálisan támogatnám Önt ebben. Ön, Maike, milyen területen tevékenykedne legszívesebben?*

Maike: Természetesen én is szívesen merészkednék a politika területére, mert így több embert elérnék. De nagyon érdekesnek találom pl. az epidemiológiát is. Az emberek azt gondolják, az AIDS nagyon elterjedt, pedig egyáltalán nem olyan mértékben, mint pl. a szívinfarktus.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Nagyszerű professzortól, nagyszerű tantervek alapján tanulnak. Mi segítette Önöket a legjobban tanulmányaik során?*

Maike: Az első szemeszterben állandóan az egészségről volt szó. Fontos volt egyfajta gondolkodásmód elsajátítása, a különböző egészségfogalmakról való elmélyült elmélkedés. Meg kellett tanulnunk, hogy nemcsak egy látásmód van. Sok izgalmas óránk volt.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *És az előadások után*

megvitatták azok tartalmát?

Maïke: Igen, természetesen.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Milyen a tanterv felépítése? Vannak Önöknél előadásokat kísérő szemináriumok?*

Julia: Vannak előadásaink, amelyek tartalmakat közvetítenek, és vannak szemináriumaink, amelyek arra tanítanak meg bennünket, hogyan tudjuk a gyakorlatban alkalmazni ezeket a tartalmakat. Például szociológia órán interjúkat készítettünk, plakátokat csináltunk, sok a csoportmunka. Szervezeti tanácsadás órán plenáris megbeszélést tartottunk a vendégelőadásokról, és ezek a zárthelyi dolgozatok részét is képezték. Motiváltak voltunk abban is, hogy bejárjunk az előadásokra. A tanáraink sokat tesznek azért, hogy érdekes legyen az oktatás.

Maïke: Még nincs gyakorlati tapasztalatunk. Nekem volt szakmai gyakorlatom, de a tanulmányaimon kívül, a tanulmányaimat előkészítendő vállalkoztam rá. Betegbiztosítással foglalkoztam, tehát racionális, gazdasági jellegű területen voltam. A következő szemeszterben egyébként lesz gyakorlatunk vagy valamely projektben részt vehetünk.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Egy éves vagy egy szemeszteres gyakorlat lesz?*

Maïke: Egy szemeszteres, amelyet az egyetem szervez.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Hogy jött az ötlet,*

hogyan Magyarországra jöjjenek tanulni? Hogyan választották ki az országunkat? Mit gondoltak, milyen lehetőségeik lesznek itt? Milyen ERASMUS-kapcsolatai vannak az intézményüknek?

Maïke: Nincs sok, mert viszonylag speciális, új terület az egészségkommunikáció. Külföldre akartam menni, mérlegeltem a lehetőségeket. Mehettem volna számomra jól ismert országokba, Hollandiába, Ausztriába, de Magyarország mellett döntöttem, mert kevesebbet tudtam róla és jobban különbözik a német kultúrától.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Ez volt akkor a motiváció.*

Maïke: Igen. És még az is, hogy viszonylag déli országról van szó, és jobb az idő, mint Németországban.

Julia: Gyerekkoromban cserekapcsolat révén voltam Budapesten. Egy kicsit tanultam magyarul is iskolában. Egy családnál laktam, és nagyon tetszett. A szüleim mindig szívesen jöttek Magyarországra nyaralni. Krakkó, Graz, Maastricht, Szeged – ez volt a választási lehetőség. Azonnal Szeged mellett döntöttem. A professzorom is közel hozta a szívemhez, mert azt mondta, jó az egyetem, kellemes, kicsi, áttekinthető. Ezt a területet nemcsak Németországhoz kötött, internacionális, ezen kívül mindig jó megismerni más kultúrákat is.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Ezek voltak a választásuk okai. De hogy valósult meg mindez?*

Hogy állt össze a tanulmányi terv? Hogy érzik magukat itt Szegeden?

Maike: Először ki kellett választanunk azokat a kurzusokat, amelyek nagyjából passzolnak a németországi kurzusainkhoz. Mindent fel kellett vennünk, mert a választék korlátozott volt. Olyan dolgok is szerepeltek a kínálatban, melyeket nem feltétlenül választottunk volna. Nagyon más minden, mint Németországban. Részben talán lazább és nem olyan szigorúan szervezett.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Milyen tárgyakat tanultak itt?*

Maike: A hangsúly az egészségfejlesztésen és a prevención volt. A professzor asszonynál egészségfejlesztést és családpszichológiát tanultunk. Tarkó Klára tanárnőnél kisebbségtudományt, Lippai László tanár úrnál szervezettefejlesztést, Kiss Bernadett tanárnőnél szociálpszichológiát. Volt kommunikációs készségfejlesztésünk és iskolai gyakorlatunk is.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Milyen tapasztalatokra tettek szert az iskolai gyakorlat során?*

Julia: Jó volt a gyakorlat, bár számomra stresszes volt, mert 17 gyerekkel kellett megértetnem magam. Igazi kihívás volt, de jól éreztem magam. Németet tanítottam. Megtapasztalhattam, milyen nehéz is az anyanyelvem. De a gyerekek nagyon fegyelmezettek, jól neveltek voltak. Tiszteltek, pedig alig vagyok idősebb náluk. Visszaemlékezve a gyerekkoromra, az jutott eszembe, ha Németor-

szágban tanítottam volna, nem így ment volna. Szeged nagyon tetszik nekem. Az oktatás sokkal izgalmasabb, mint Bielefeldben. Talán azért, mert személyesebb.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Valóban, hiszen ketten vannak. Feltételezem, a mi hallgatóink is örülnének a kiscsoportos oktatásnak. Azok mindenképpen örülnének, akik komolyan érdeklődnek az egészségfejlesztés iránt.*

És a szegedi kulturális élet milyen tapasztalatokkal gazdagította Önöket?

Maike: Amikor megérkeztünk Szegedre, kihalt volt a város. Azt hittük, rajtunk kívül senki sincs itt. Aztán a nyárhoz közeledvén egyre nyüzsgőbb lett az élet Szegeden, a bárokban élőzene, és az egyetem is sok programot szervez.

Julia: Tarkó Klára tanárnővel sokat beszélünk a kisebbségekről. Részben érzékelhettünk is bizonyos dolgokat a kulturális különbségek tekintetében.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Szegeden is látható, de Budapesten még inkább szembetűnő a szegénység. Hogyan élték ezt meg?*

Maike: Magyarország a kontrasztok országa. Budapesten például nagyon sok jól öltözött fiatal lehet látni, miközben a hajléktalanok és a szegényebbek sorsa is megmutatkozik. Meglepő számomra, hogy ilyen különbségek vannak.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *30 évvel ezelőtt vol-*

tam először Németországban. Feltűnt számomra, hogy az emberek ápolt cipőben jártak, ápolt volt a hajuk, a foguk. Ez nem feltétlenül a gazdagsághoz köthető, hiszen akkoriban sok nyugdíjas korú embert is láttam, akik hihetetlenül ápolt külsővel rendelkeztek. Látható volt, hogy nem dúsgazdag emberek. De térjünk vissza a szakmai gyakorlatra. Önnek milyen élményei vannak?

Maike: Nem teljesen az én világom a tanítás. Szeretem a gyerekeket, a tanárokat, élveztem az egészséget, de egyébként sosem akartam tanár lenni. Amúgy minden szuper jól szervezett volt. Az volt csupán nehéz nekem, hogy nem mindig tudtam, értenek-e a gyerekek vagy csak egy kicsit lusták figyelni.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Ha visszatérnek Bielefeldbe, mit mondanak majd az ottaniaknak? Érdekes volt Szegedre jönni?*

Julia: Feltétlenül ajánlom majd az intézetet. Az biztos, hogy feltétlenül toleránsnak, nyitottnak kell lenni, pontosan az említett szegénység miatt. Nem ajánlanám minden barátomnak, mert némelyek nagyon németek. Biztos vagyok benne, hogy Maike és én nyitot-

tabbak lettünk, sokat tanultunk magunkról is.

Maike: Én is ajánlanám az itt tanulást, de meg kell mondanom, hogy nem mindenkinek, mert a különbségek nagyon nagyok.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Van esetleg még valami, amit szívesen elmondanának, amit elfeledtem megkérdezni?*

Julia: Csodálatos dolog, hogy minden tanár olyan sok időt szánt ránk, hiszen tudjuk, mennyire elfoglaltak. Nem magától értetődő, hogy privátkurzusaink voltak. Nagyon hálásak vagyunk, hogy ilyen sokat tettek értünk!

Maike: Németországban egyetlen egyetem sem tette volna ezt meg az ERASMUS-hallgatók kedvéért.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Az elégedettség kölcsönös. Persze mindig igyekszünk tartalmas programmal várni az ERASMUS-hallgatókat, ez evidencia. Rendkívül motiváló volt az Önök nyitottsága, kíváncsisága. Hiszem, hogy ha a hallgatók kíváncsiak arra, amit mondani tudunk számukra, akkor a mi motivációnk is nagyobb. Alapvető szükségletünk a kíváncsiság. Köszönöm szépen az interjút! ◀*

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 1. interjú

Hallgató: Julia Neudeck (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, 65 éves, házas, két gyermeke van, nyugdíjas, könyvelőként dolgozott. Észak-Kelet-Németországban lakik, egy kis faluban

Mit jelent számodra az egészség?

Nagyon sokat. Számomra a legfontosabb az életben. Egészségesnek kell lenni, hogy mozgékony maradjon az ember, mert különben egyre több fájdalma és betegsége lesz.

Az egészségnek tehát nagy értéke van az életében? Miért olyan fontos?

Igen, az egészség jelentős téma. Hogy miért olyan fontos nekem? Önállóak szeretnék lenni, amíg lehetséges, pont az én koromban folyton korlátozóakkal konfrontálódik az ember. Nem szeretném megélni azt, hogy bármikor is teljesen rá legyek szorulva másokra, hiszen tudod, milyen az egészségügyi rendszerünk. Egy gondozó otthon a legrosszabb lenne.

Hogyan definiálnád ezen az alapon az egészséget?

Igen, az egészség a legfőbb jó, amivel az ember rendelkezhet. Semmi más nem olyan fontos, mint a saját egészségünk.

Ennek alapján mozgékonyt, aktivitást és jóllétet jelent. És, hogy az ember meg tud minden olyat csinálni, amihez kedve van. Ez is a célom a következő évekre: az egészség megőrzése, amennyire csak lehet. De azért is kellene fejleszteni az egészségünket, hogy a társadalmi életben részt tudjunk venni.

Mit teszel, hogy mindezt megvalósítsd?

Sokat dolgozom a kertben, bár gyakran vannak gerincproblémáim, ez inkább használ, mint árt. Ezen kívül hetente egyszer sportolok közösségben, biciklizem, és hosszú sétákat teszek a friss levegőn. És természetesen az egészséges táplálkozás is nagyon fontos.

A kövér emberek a társadalom nyakán lógnak. Ha mindenki csak magára figyelne, aminek tulajdonképpen magától értetődőnek kellene lennie, sokat

segítene az egész társadalomnak.

Változott az idők során az egészséghez való hozzáállásod és ennek következtében az egészségmagatartásod?

Igen! Manapság egyszerűen sokkal többet tudunk, és világos, hogy az előre haladó kor is szerepet játszik. Az ember az idő múlásával felismerésekhez jutott és nehéz betegségeket győzött le. Végülis még sokáig szeretnék megmaradni nektek. Hiszen tudod, éppen ami a táplálkozást illeti, tényleg változtunk. Az akkori táplálkozási kurzus és az a tudás, amink most van, az egészségesebb táplálkozáshoz járul hozzá. Az ipar sok mindent el akar adni az embernek, elővigyázatosnak kell lenni és mindig képből kell lenni. Sok egészségkárosító dolog van, tulajdonképpen az állam feladata, hogy beavatkozzon, de ez egy másik téma.

Elemzés:

A megkérdezett az egészséget úgy definiálta, hogy a legfontosabb az életben. Összeköti az egészségi jóllétet az önállósággal. Bernhard Badura definíciójának néhány aspektusa fedezhető itt fel. Badura úgy beszél az egészségről, mint az aktív élet előfeltételéről. Az asszony önállóan szeretne élni, amíg csak lehet.

Nemcsak a fizikai, hanem a mentális és a szociális egészségre is kitér. Ezek az aspektusok a WHO definíciójában is fellelhetők, amely az egészséget a tökéletes jólléttel azonosítja.

Feltűnő, hogy politikai aspektusokat is bevon. Az egészséget nemcsak saját jóllétére vonatkoztatja, hanem társadalmi szintre is. Azt mondja, hogy bár mindenki magáért felel, mégis az egész társadalom iránt felelősséggel tartozik.

Összességében azt lehet mondani, hogy ez a személy az egészség fogalom sokrétűségével foglalkozott. Interjúja azt mutatja, hogy az egészséghez való hozzáállásának nagyon pozitív konnotációi vannak.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 2. interjú

Hallgató: Julia Neudeck (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Okatató: Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Férfi, 22 éves, nőtlen, prevencióra specializálódó sporttudomány szakos hallgató, kölni lakos, nagyváros Észak-Rajna-Vesztfáliában

Mit jelent számodra az egészség?

Egészség. Azt jelenti, hogy az ember nem korlátozott az életben és hogy ezáltal elképzeléseket, álmokat, vágyakat tud megvalósítani. Aktívan részt tud venni az életben. Mit lehet még mondani?

Először is, világos, a betegség hiánya. Az ember szeretne valamit az életétől, és nem azt szeretné, hogy hosszan tartó betegségekkel kelljen küzdenie. Szabadság. Fizikai egészség, szociális kapcsolatok, beilleszkedés és hogy a barátokkal közösen csináljunk valamit, igen, számomra ez is az egészséges élethez tartozik. És aztán még a teljesítőképesség, hogy az ember sok feladattal megbirkózik, és talán egészséges öntudata is van.

Sok különböző tényezőt említettél. Hogy valósítod meg ezeket az elképzeléseket?

Rendszeres edzéssel, fehérjében gazdag, de kiegyensúlyozott táplálkozással, Figyelek a testemre és nem megyek bele túlzottan rizikós dolgokba.

Meghatározza az egészséget az életedet?

Nem.

Miért nem?

Mert úgy vélem, éppen ez betegítene meg. Az életnek az élethez méltónak kell lennie és nem egy tényező vagy egy idea kell, hogy beárnyékolja vagy meghatározza.

Változott az egészséghez való hozzáállásod az idők során?

Igen. Talán, mert most többször gondolkodom ezen, mint korábban. A korábbi években nem gondoltam rá. Ha az ember egyszer észreveszi, hogy nincs olyan jól, nem akarja újra átélni ezt a tapasztalatot.

A keresztszalag szakadásomra gondolok. Az ember meg akarja őrizni az egészséges állapotot, és természetesen különösen a tanulmányaim során szerzett tudás révén megtanultam, hogyan tudom az egészségemet fejleszteni és megőrizni.

Elemzés:

A megkérdezett kijelentései az egészségfogalom sok területét átfogják. Tézisei a WHO definíciójára emlékeztetnek: az egészség a tökéletes szellemi, testi és szociális jóllét állapota [...]. A megkérdezett mindazonáltal még további szempontokat is megnevez.

Úgy definiálja az egészség fogalmát, mint annak a lehetőségét, hogy korlátok nélkül vehessünk részt az életben. Ez az aspektus Bernhard Badura-ra emlékeztet, aki az egészséget, mint az életben való aktív boldogulás képességét jelöli meg.

A hallgató azt is megjegyzi, hogy a szociális kötődés az egészség fontos része. Ez mind Badura definíciójára, mind pedig Hurrelmann definíciójára emlékeztet. Klaus Hurrelmann azt mondja, hogy egy személy állapota a fejlődéstől is és a szociális területek harmóniájától is függ.

Az állandó teljesítőképesség aspektusa és, hogy az ember úgy tekint magára, mint aki a napi kihívásokkal képes megbirkózni, Talcott Parsons egészségpszichológus definíciójára emlékeztet. Az egészséget az optimális teljesítőképességgel azonosítja.

Összességében ez az egészségfelfogás is pozitív konnotációjú. A prevencióra koncentrált sporttudományi tanulmányok is komplex látásmódot alakítottak ki az egészség téma tekintetében.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 3. interjú

Hallgató: Julia Neudeck (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, 80 éves, nem házas, titkárnő/nyugdíjas, egy münsteri idősek otthona lakója, nagyváros Észak-Rajna-Vesztfáliában

Mit jelent az Ön számára az egészség?

Ez tág fogalom. Tehát: a) minden végtagomat tudom mozgatni és b) bizonyos betegségek következtében a megfelelő táplálékot kapom. És mindenek előtt, amit az embernek mindig meg kell tennie, hogy az egészsége megmaradjon, az, hogy nyugalma legyen és aludjon.

És általában egészségesnek érzi magát?

Igen, annak. Hol jobban, hol kevésbé. Úgy értem, most 80 éves vagyok, sok betegségem volt az életemben. A gyomromnak csak egy harmada van meg, volt egy felsőcomb törésem, több csípőoperációm, nem eszem édességet a diabéteszem miatt, pacemakerem van, és ezért nem hízhatok. Már nem ehetek zsírosat és édeset. Vagy legalábbis mindenből nagyon keveset. Tojást sem ehetek, a fehérje-érzékenységem miatt. Alkoholt már nem ihatok, azt már nem bírja a szívem. Rossz lett a szemem, a fülem, de ehhez hozzá lehet szokni. Minden a rutintól függ, a hosszú tréning jól tesz. Korábban sosem voltam beteg.

Akkor már figyel a táplálkozására a teste érdekében?

Igen, csak az egészségem érdekében. Végül is szeretem a finomságokat és a nehéz ételeket. De trenírozom az emlékezetemet is, hogy fit maradjak.

Tehát Ön szerint a mentális egészség is ide tartozik?

Igen, természetesen, nincs annál rosszabb, mint amikor az ember nem tudja, mi történik körülötte.

Mi a helyzet a mozgásával? Hiszen korábban azt mondta, fontos az Ön számára, hogy minden végtagját mozgatni tudja.

Ez valami. Minden reggel csinálom itt a korlátnál

néhány gyakorlatot, nehogy berozsdásodjam. Ez fontos számomra. Bár szükségem van a kerek járókeretre, minden nap megyek sétálni.

Miben érzi a hatását?

Különösen a vérkeringésemre hat. Bár kapok tablettákat, mégpedig már gyakran a kórházban, de azt is észreveszem, hogy a mozgás a legjobb, hogy lendületbe jöjsek. Ha nem tudok járni, fél ember vagyok. Akkor könnyen mogorva leszek.

Elemzés:

Ez a személy az egészséget kizárólag a betegség hiányával azonosítja. Definíciója nagyon egyszerű és alig besorolható. Sem a szociális, sem a mentális aspektust nem nevezi meg.

Friedrich Nietzsche azt mondta, az egészség a betegségnek egy olyan mértéke, ami megengedi számára, hogy elvégezze a foglalatosságait.

Az idős hölgy egészség definíciója jól illeszkedik Nietzsche igen egyszerű definíciójához. Jóllehet megemlíti a mozgást és a táplálkozást is az egészségével összefüggésben, ám feltűnik, hogy csak felsorolja az összes betegséget és korlátot.

Más ilyen korú személyekkel ellentétben a megkérdezettnek összességében negatív hozzáállása van az egészséghez. Feltételezhetnénk, hogy ez a hiányzó családi háttérrel és az idősek otthonában való tartózkodással van összefüggésben.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 4. interjú

Hallgató: Maike Engelmann-Kewitz (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkö Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, tanárnő, házas, kisváros Észak-Németországban.

Mit jelent számodra az egészség?

Az egészség nagyon sokat jelent számomra. Az egészségem érdekében sportolok, lehetőség szerint egészségesen táplálkozom, lehetőség szerint sok gyümölcsöt és zöldséget eszem. Figyelek arra, hogy számomra kedves dolgokat csináljak a szabadidőmben, a munkám okozta stresszt ellensúlyozzam, sétáljak a természetben, barátokkal találkozom.

Mennyire fontos az életben az egészség?

Az egészség igencsak a legfontosabb az életben az elégedettség mellett, mert ha az ember nem egészséges, sok mindent nem tud az életben megcsinálni, és igencsak korlátok közé szorul. Ha egészséges az ember, elégedettebb lehet, és az elégedettség visszahat az egészségre.

Elemzés:

Ennél az egészség-definíciónál fennáll egy hasonlóság Badura definíciójához, ugyanis a tanárnő hangsúlyt fektet a szociális kapcsolatok támogató

hálózatára. A Badura által említett, a család, az iskola, a munka világa és a szabadidő által teremtett feltételekkel és kihívásokkal való folyamatos szembenézésünk megvalósításaként említi meg az interjúalany, hogy számára kedves dolgokat csinál szabadidejében, sétál a természetben és barátokkal találkozik a munkában szerzett stressz kiegyenlítéséért.

Megtalálhatók továbbá Paron szempontjai is, mivel a tanárnőnek az a véleménye, hogy az egészség lehetővé teszi az ember számára, hogy korlátok nélkül csináljon dolgokat. Ezek az interjúalany által megemlített „dolgok” hasonlítanak azokhoz a szerepekhez és feladatokhoz, melyekre az individuum szocializálódott.

Feltűnő ezen felül az elégedettség aspektusa. Ennél a szubjektív definíciónál az interjúalany szoros összefüggést hangsúlyoz az egészség és az elégedettség között, és kiemeli ezek egymásra hatását. Ez visszatükrözi a pszichikai jóllétnek, mint az egészség komponensének nagy hatását az egészségre, amely Hurrelmannnál, a WHO-nál és Badura-nál is fellelhető.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 5. interjú

Hallgató: Maike Engelmann-Kewitz (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkö Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, nyugdíjas, 84 éves, kisváros Észak-Németországban.

Mit jelent számodra az egészség?

Az egészség nagyon sokat jelent számomra. Ez az előfeltétele annak, hogy rendes életet éljünk, hogy élvezhessük az életet és nagyon sok mindent kipróbálhassunk. Hogy nagyon sokat tudjunk az

egészségünkért tenni. Hogy az ember végeredményben nem tud mindent irányítani, hanem úgy kell elfogadni az életet, ahogy jön. És hogy olykor az embert eléri egy betegség és ezt nem tudja megakadályozni. De az olyan betegségeket, melyeket a függést okozó szerek vagy a rossz táplálkozás okoznak, nem lehet megakadályozni.

Mit teszel az egészségedért?

Reggelente tornázom, lehetőség szerint sokat mozgok kint is. Séta, biciklizés. Megpróbálok lehetőleg egészségesen táplálkozni. Természetes élelmiszerek, burgonya, zöldség, gyümölcs stb.

Milyen az egészséghez való hozzáállásod?

Hogy nagyon fontosnak tartom, hogy az ember tegyен azért, hogy egészséges maradjon. Az egészség egy olyan magas értéket képvisel, amit nem lehet eléggé nagyra becsülni.

Elemzés:

A nyugdíjas nő és Paron definíciója között hasonlóságokat lehet találni. Az interjúalany azt mondja, az egészség a feltétele annak, hogy rendes életet éljünk és sok mindent ki tudjunk próbálni. Ez tartalmilag megfelel Paron kijelentésének, miszerint az egészség azoknak a szerepeknek és feladatoknak a hatékony megvalósítását jelenti, melyekre az individuum szocializálódott.

Ezen kívül felismerhetők Antonovsky koherencia-érzésének aspektusai is. Az egészség és a sors szoros kapcsolata jelzi az érthetőség komponensét. A nyugdíjas nő úgy véli, hogy az embernek bizo-

Egyre fontosabbá vált az életedben az egészség?

Gyerekként nem gondolkodtam rajta, de felnőttként már igen fontosnak tartottam. Úgy vélem, ha az ember olyan fiatal, nagyon hálás lehet azért is. Hálásnak kell lenni, hogy nincs nagy betegségünk. Hogy anélkül öregsünk meg, hogy nagy szenvedésünk lett volna.

nyos betegségeket el kell fogadni. Így keresett magának magyarázatot a nagy betegségek fellépésére. Az érthetőség érzését az adja, hogy az egészség azt jelenti számára, hogy az ember élvezni tudja az életét és hálásnak kellene lennie ezért. Hálás azért, hogy ilyen idős korában még ennyire egészséges, ami még sok minden megélését lehetővé teszi számára. Az interjúalany úgy véli, az ember sokat tehet az egészségéért, és ő maga is sportol és megpróbál egészségesen táplálkozni, ami azt a komponenst tükrözi vissza, hogy kézben tarthatjuk az életünket.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 6. interjú

Hallgató: Maike Engelmann-Kewitz (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkö Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, egészségtudomány szakos hallgató, 21 éves, nagyváros Nyugat-Németországban:

Mit jelent számodra az egészség?

Hogy a testi állapotommal elégedett vagyok, hogy jól érzem magam a bőrömben. Hogy nincsenek semmiféle panaszaim, melyek korlátoznának az életemben. És hogy mentálisan is egészséges vagyok és képes vagyok racionálisan cselekedni. Talán azért tartozik ide a szociális aspektus, mert akkor tudok részt venni a társadalmi életben, ha egészséges vagyok.

Mit teszel az egészségedért?

Megpróbálok egészségesen táplálkozni és fizikai

tevékenységet folytatni. Ezen kívül néha hipochonder vagyok, és szívesen megyek orvoshoz, hogy biztos legyek abban, hogy nem vagyok beteg.

Milyen a hozzáállásod az egészséghez?

Az egészség nagy jelentőséggel bír számomra, mert egészen egyszerűen nap, mint nap konfrontálódok ezzel tanulmányaim során, és a családban is gyakran beszélünk erről. Számomra fontos, hogy a családom egészséges legyen, ezért gyakran eszembe jut nagyszüleim egészsége. Jómagam figyelek az egészségemre, és ez az utóbbi években egyre határozottabban így van.

Elemzés:

A hallgató definíciójában megtalálhatók a WHO definíciójának aspektusai. Ennek alapján az egészség azt jelenti számára, hogy testi állapotával elégedett, mentálisan egészséges és képes a társadalmi életben való részvételre. Ezeket az aspektusokat Badura is említi.

Ezen kívül Badura egy olyan egészségfelfogásról beszél, melynek lényege az élet aktív megélésének, valamint a problémamegoldó és érzelemszabályozó képességnek a kompetenciája. Ennek felel meg a hallgató szerint a racionális cselekvésre való képesség. A racionális cselekvés tárgyilagos problémamegoldást implikál, valamint implikálja az

életünk érdekében meghozott logikus döntéseket, melyek során az emóciók inkább másodrangúak.

A hallgató számára az egészség tekintetében fontos, hogy semmiféle panaszai nincsenek, melyek az életében korlátoznák. Ez tartalmilag azonos Parson definíciójával, mely szerint az egészség egy individuum optimális teljesítőképességének állapota azoknak a szerepeknek és feladatoknak a hatékony megvalósítása érdekében, melyekre szocializálódott.



**Balogh Hargita, Balázs Árpád Sándor:
Interjú Nádudvari Gabriellával a stíluskommunikáció
szak megalkotójával**

Először is köszönjük szépen a lehetőséget, kedves Tanárnő, hogy alkalmunk nyílt arra, hogy Önnel interjút készíthessünk! Szeretnénk pár kérdést feltenni a Stíluskommunikátor szak kapcsán, a Pedagógus nap alkalmából.

Ennek a szaknak ugye Ön a mentora? Mit is jelent igazából az, hogy stílus és stíluskommunikátor?

A stílus az élethez való viszonyulásunkat jelenti. Amikor stílusról beszélünk, nem csak a külső megjelenésre gondolunk, hanem arra is, ahogyan írunk, ahogyan beszélünk, ahogyan viselkedünk, ahogyan mozgunk. Ahogyan az emberekhez vagy saját magunkhoz viszonyulunk. Stílusunk életmódszervező értékeinket is mutatja. Könnyen belátható, hogy a stíluskommunikáció folyamatos identifikáció, értékrendünk közvetítése. Kissé leegyszerűsítő módon úgy is fogalmazhatnánk, arról van itt szó, hogyan tudjuk a legjobbat kihozni magunkból.

„Egy stíluskommunikátor olyan, mint egy jó karmester”

Persze sosem szabad olyat mutatnunk magunkról, ami voltaképpen még a lehetőség szintjén sem létezik bennünk. Nem a világ becsapása a cél boldogulásunk érdekében, hanem boldogságunk megtalálása tartalmi, formai, érzelmi maximalizmusunkban.

**Köszönjük szépen! Tudjuk többek közt azt is, hogy Ön a Német Nemzetiségi Tan-
széken is tanított. Mi motiválta abban, hogy
ezt a szakot elindítsa?**

Igen, éveken keresztül stílusgyakorlatot és irodalomtudományt tanítottam a Német Tan-
széken. A stíluskommunikáció képzéseszményét részben Goethe művelődéseszményére építettem. Természetesen szem előtt tartottam azt is, hogy most a mában élünk. Ennek alapján továbbéltető módon újraértelmeztem a kalokagáthia fogalmát, a szép, a jó és az igaz egységét. Az eltelt hét év bebizonyította, hogy a Goethe-modell jó elméleti kiindulási alap

volt. Mindazonáltal azt is világossá tette számomra a gyakorlat, hogy a klasszika középre rendezett bevégzettsége túlzottan merevvé teheti stíluskommunikációnkat. Valahol a bevégzetség és a végtelenbe törekvés között érdemes harmonizálni életünket.

Melyik évben indult el a szak és akadtak-e valamilyen nehézségek ezzel kapcsolatosan, hiszen ez nagyon újnak számíthatott akkoriban, nem féltek-e tőle esetleg először az emberek?

2007-ben dolgoztam ki a képzési koncepciót és nagyon nagy szerencsém volt, mert a kari vezetés jól fogadta törekvéseimet. 2008-ban indult a szak és azóta folyamatosan minden évben van egy évfolyam. Volt olyan év is, amikor két évfolyam futott párhuzamosan, azaz mind az őszi, mind a tavaszi szemeszterben indultunk. Az volt a tapasztalatom, hogy lelkiismeretesen és valóban eredményesen csak maximum 10 hallgatóval lehet egy évben individuálisan foglalkozni. Ami pedig a képzés fogadtatását illeti, először többen meglepődtek, nem igazán tudták hová tenni ezt a szóösszetételt, hogy stíluskommunikáció, de azért vonzó is volt sokak számára, mert az erre fogékonyak azonnal megéreztek a lényegét, még, ha nem is tudták megfogalmazni, mi is ez. Némelyek azt gondolták, hogy ez is egy stylist képzés, a másik 100 mellett, úgy hogy az első néhány interjúban mindig azzal kellett indítanom, hogy ez nem stylist képzés. A stíluskommunikátor képzésben megtaníjtuk a



hallgatókat a stíluszakmai tudás megszerzésének módjára, a források kikutatására, a megszerzett tudás strukturálására. Igyekszünk segíteni tanítványainknak abban, hogy individuális élményeiken keresztül kialakítsák saját stílusukat. Mindenki annyit fejlődik, amennyit képes kivenni ebből a tudáshalmazból. És az sem elhanyagolható szempont, ki mennyit képes beletenni a közösbe, nemcsak saját érdekében.

A stíluskommunikátor szakembernek pontosan mi a feladata? Milyen munkákat tud elvállalni?

Unos-untalan ismétlem, mert fontos: a stíluskommunikátor olyan, mint egy jó karmester. Képes az összhang megteremtésére, de lehet,



hogy csak egy hangszeren játszik művészi módon. Rendelkezik a dolgokra felülről tekintés képességével, egységben lát, irányít. Ugyanezt csinálja a stíluskommunikátor is. Amikor elindul egy fejlesztési folyamat, az információstrukturálás után elképzelünk egy gömbszerű „építményt” és meghatározzuk a fejlesztési fókuszokat. Senki sem érthet mindenhez, ezért, ha szükséges, bizonyos szakterületekről segítséget hívunk. De nagyon lényeges, hogy a stílusalkotás koncepciója egy ember fejében álljon össze. A többi szakembernek az a feladata, hogy ennek a mindenkor egyedi koncepciónak a kibontakoztatását segítse.

Tehát a stíluskommunikátor az emberek egyediségét hangsúlyozza, a stylist pedig a saját ízlését próbálja ráruházni?

Igen, azt gondolom, hogy ez az alapvető különbség. Mi, stíluskommunikátorok leginkább a külső és a belső harmóniáját szeretnénk megalkotni. Persze a jólöltözöttség is mutathat egyfajta harmóniát, aminek az a lényege, hogy minden stimmel rajtunk: a ruha mérete megfelelő, passzolnak a színek, alkalomhoz illően öltözködünk, de ez még csak jólöltözöttség. Stílusról akkor beszélhetünk, ha a megjelenésünk, a beszédünk csak ránk jellemző, tehát nem ránk erőltetett, hanem visszavonhatatlan-

nul valahonnan belülről jövő lényegiség, fontosságunk jele.

Kik jelentkeznek erre a szakra? Zömében nők vagy férfiak? Milyen korosztályokat érint leginkább?

Elsősorban nők jelentkeznek, de már 2 férfi hallgatónk is volt. Nagyon sajnálom, hogy a férfiak nem mernek, vagy nem akarnak jelentkezni, mert szerintem belőlük is kiváló stíluskommunikátor lenne. Talán sokan azt hiszik, hogy ez ilyen „orchieda”-szak. Pedig megfontolandó volna az, amit terepgyakorlat órán is említettem Önöknek, hogy a lágyság nem gyengeség. Főként azok jönnek hozzánk, akik az általunk képviselt értékekben felismerik saját magukat. Érdekes tény, hogy az első években viszonylag sok közgazdász jelentkezett a képzésre. Az országban elsőként talán ők realizálták, hogy a legfontosabb „reklámfelület” az ember. Valószínűleg a képzés interdiszciplináris jellegéből fakad, hogy azért a legkülönbözőbb területekről jönnek hozzánk. A hallgatók között volt divattervező, stílist, orvos, tanár, coach, jogász, sajtófőnök, építész mérnök... Sokan azért jönnek, mert azt gondolják, hogy a saját szakmájukban tanultakat a nálunk elsajátítható tudással ki tudják egészíteni, tehát tökéletesíteni szeretnék saját magukat és esetleg szűkebb környezetüket. Mások vállalkozást alapítottak és stíluskommunikátorként tevékenykednek.

Vannak-e hasonló képzések itt Magyarországon vagy akár Európai szinten?

Néhány magyarországi intézmény számára mintául szolgált már a stíluskommunikátor szakirányú továbbképzési szak. Szerintem ennek örülhetünk, még akkor is, ha a koncepció átvétele után picit változtattak az elnevezésen. Az a lényeg, hogy értéket közvetítsenek.

Végezetül megkérdeznénk, hogy a szegedi egyetemisták, Ön szerint, mennyire stílusosak? Lehet ez szakmai foglalkozási ártalom, hogy akaratlanul is elemezzük a másikat, nem?

Szerintem sok stílusos fiatal van, tehát örömmel látom, hogy sokan felismerik azt, hogy nem minden a tucat és nem abban kell járni, hanem akár szüleik darabjait is felveszik.

Végezetül milyen jó tanáccsal látná el a fiatalokat, hogy öltözködésük még stílusosabb legyen?

A legelső és szerintem a legfontosabb feltétele a stílusosságnak, hogy legyen önismeretünk, hogy megtaláljuk azokat az attribútumokat, amelyek bennünket fejeznek ki. És hadd említsek még egy fontos dolgot. Akkor vagyunk stílusosak, ha minden fölösleges részletet elhagyunk. Tehát: csak annyit mondjunk, amennyire szükség van, csak annyi ékszert viseljünk, amennyit a helyzet és a személyiségünk enged... Mindent mértékkel! ◀

Társasági rovat

Hírmondónk társasági rovatában intézetünk életének fontos, meghatározó változásait igyekszünk nyomon követni, rövid, távirati stílusban...

Új kollégánk érkezett: Hegyi-Tóth Erika tanárnő

A 2015/2016-os tanév elejétől kezdte meg munkáját intézetünkben Hegyi-Tóth Erika tanárnő. Oktatói tevékenységéhez nagyon sok sikert kívánunk!

Megalakult az Egészségszociológia és Egészségpedagógia Tanszék

2015. július 30-án intézetünk egészségszociológiai és egészségpedagógiai szakcsoportja hivatalosan is egyesült, és Egészségszociológia és Egészségpedagógia Tanszékké alakult. Az új tanszék vezetője dr. habil. Tarkó Klára főiskolai tanár. A tanárnő kinevezéséhez ezúton is gratulálunk, az új tanszéknek pedig eredményes munkát kívánunk.

Gratulálunk! – Pálmai Judit tanárnő dr. Pálmai Judittá lett ☺

Pálmai Judit tanárnő 2016. április 11-én 11 órakor, a Pécsi Tudományegyetem *Oktatás és Társadalom* Neveléstudományi Doktori Iskolájában a "20. SZÁZAD ELEJI CSALÁDKÉP A KÖZOKTATÁS DOKUMENTUMAIBAN A család és funkciói a Horthy-kori tantervekben, tankönyvekben és szakfolyóiratokban" c. értekezését sikeresen megvédte.

Gratulálunk tanárnőnek, és további sikeres oktatói és kutatói munkát kívánunk!

Számunk szerzői

Balázs Árpád Sándor

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Balogh Hargita

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Benkő Zsuzsanna, dr. habil.

*intézetvezető főiskolai tanár SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

Forgó Kitti Ildikó

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Galbács Petra

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Gazsó Mónika

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Hegedűs Éva

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Herjeczkő Alexandra

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Kecsenovity Erna

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Kis-Prumik Dóra

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Mátó Veronika

*tanársegéd SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

Molnár Tünde

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Nádudvari Gabriella

*tanársegéd SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

Nagy Réka

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Pálmai Judit

*tanársegéd SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

Ponyókai Laura Éva

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Rábi Anna

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Rozsnyói Gréta

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Sebők Zsuzsanna

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Szente Réka

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Szöllősi Ramóna

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató