



Egész-ség

Intézeti Hírmondó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET



V. ÉVFOLYAM – 1-2. SZÁM

A tartalomból:

- „Globális egészségfejlesztés a magyar felsőoktatási rendszerben”
- „A parfüm egy film” – Interjú Zólyomi Zsolt parfümőrrel
- „Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”

Impresszum

A szerkesztőbizottság elnöke:

Dr. habil. Benkő Zsuzsanna Professor Emerita
az „Egész-ség” Intézeti Hírmondó megalapítója

Főszerkesztő:

Dr. habil. Tarkó Klára intézetvezető főiskolai tanár

Szerkesztők:

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

Nádudvari Gabriella, gabriellanadudvari@gmail.com

Dr. Pálmai Judit, palmaj@jgypk-u-szeged.hu

Felelős Kiadó:



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Címlapfotót készítette: Bedekovits Tamás, bede.tamas@gmail.com

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

Tartalom

Tartalomjegyzék

A szerkesztőktől.....	4
Intézetünk életéből.....	5
Sebestyén Balázs: Interjú Dr. habil. Tarkó Klárával, az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet újonnan kinevezett intézetvezetőjével	5
Egészségfejlesztési konferencia a Magyar Tudomány Ünnepe.....	12
Kiss Szimonetta Globális egészségfejlesztés a magyar felsőoktatási rendszerben	12
Prieara Dóra: „Én csak egy átlagos tanár vagyok...” – Interjú dr. Iva Jedlickova-val	15
Prieara Dóra: Interjú Wojciech Swiatkiewicz professzor úrral	16
Eseményeink.....	17
Nagy Zsuzsanna: „A parfüm egy film” – Interjú Zólyomi Zsolt parfümőrrel	17
Dr. Lippai László: „Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”	22
TDK-2016.....	32
Pálmai Judit: Tudományos Diákköri Konferencia tavaszi forduló	32
Bodor Nóra: Tudományos Diákköri Konferencia... Ahogy még nem hallottak róla?.....	33
Bollók Bernadett: Egyetemisták alkoholfogyasztási szokásaik a 18-25 éves korosztály körében.....	34
Csupák Livia: Tudósítás a Tudományos Diákköri Konferenciáról	35
Békési Tamara: A kozmetikus szerepe az egészségfejlesztésben	38
Dinnyés Katalin Julianna: A férfiak és nők egészségesélyei az életmódjuk tükrében.....	39
Hebők Bianka: Életmód elemeivel kapcsolatos ambivalens viszonyulás vizsgálata a női és férfi magazinokban.....	40
Ocsenás Eszter: Az internet szabadidőre kifejtett hatása a 7-8. osztályosok körében	41
Ballagás	42
Ocsenás Eszter: Ballagás egy másodéves szemével.....	42
Életmód-tábor	44
Rafai Réka – Ritter Andrea: Újra Életmód tábor az EKO Parkban.....	44
Hallgatóink írásaiból.....	47
Vecseri Csilla: Lengyelországi lendületben, avagy Erasmus Krakkóban	47
Rafai Réka: Szellemi rekreáció a REÖK-ben.....	50
Kohut Pál Balázs: Csúnya, rossz videojátékok!	52
Ritter Andrea: Fejünkre nőtt a virtuális világ – Az izmos az új vékony?	54
Sebestyén Balázs: A Gyűrűk ura, mint „segítő” olvasmány	56
Számunk szerzői.....	58

A szerkesztőtől...



Egy-egy sorsfordító változás, életeseemény környékén gyakran előfordul, hogy magunkba mélyedünk, és belső világunk rendezése köti le energiáink nagy részét. Ezeknek az időnként termékeny, időnként gyötrelmes időszakoknak az egyik fontos jellemzője, hogy kevesebb energiánk marad „kifelé” kommunikálni, megjelenni, nyilvánosan hírt adni magunkról.

Önkéntelenül is erre gondoltunk, amikor Hírmondónk aktuális számának végső szerkesztési munkálatai közben rádöbbsentünk, hogy jelen kiadványunkon bizony már közel egy éve dolgozunk.

Bizonyosan ennek köszönhető, hogy ez a szám a múltunk, a jelenünk és a jövőnk érdekes egyvelegét képezi le.

A 2016-os Tudományos Diákköri Konferencia egészségfejlesztési szekciójának előadásairól, az életmód-táborról vagy épp a ballagásról készült írások olyan emlékeket idéznek fel, melyekre hallgatók és oktatók egyaránt szívesen emlékeznek vissza, és számunkra már a „megszépülő múlt” részét képezik.

A *Globális egészségfejlesztés a magyar felsőoktatási rendszerben* címmel megrendezésre került konferenciánk, bár 2016-ban valósult meg, az egészségfejlesztő egyetem jelenben is aktuális kérdéseivel foglalkozott, és a mai napig kihat a munkánkra.

A Zólyomi Zsolt parfümőrrel készült interjú, és intézetünk legújabb, „*Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége*” címmel megjelent kötete pedig jól illusztrálja azt, hogy képzéseink oktatóit jelenleg milyen témák inspirálják, és milyen izgalmas témákkal kívánják hallgatóink figyelmét „itt és most”, a jelenben felkelteni.

A jövőnk pedig aktuális számunk első interjújából olvasható ki, amely Dr. habil. Tarkó Klárával, intézetünk újonnan kinevezett vezetőjével készült. Számunkra, szerkesztők számára, az interjú vezérfonalát a *folyamatosság ígérete* jelenti. A folyamatosság ígérete rejlik abban, ahogy új intézetvezetőnk – az intézetünket megalapító, idén nyáron professor emeritának megválasztott Benkő Zsuzsanna tanárnő nyomdokain haladva – a múlt értékeire büszkén építve kívánja intézetünk jövőjét kialakítani. A folyamatosság ígéretének legfőbb biztosítója pedig az a gazdag szakmai életút, amelyet Tarkó tanárnő már jelenleg is fel tud mutatni.

„A múlt megszépül, a jelen izgalmas, a jövő bizonytalan” – tartja a közmondás. Már várjuk, hogy következő számainkban is számot tudjunk adni arról, hogy a jelenleg aktuális jövőnk hogyan válik majd egyre izgalmasabbá, és miként szépül meg.

Lippai László & Nádudvari Gabriella



Intézetünk életéből



Sebestyén Balázs: Interjú Dr. habil. Tarkó Klárával, az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet újonnan kinevezett intézetvezetőjével

Kedves Tanárnő, Ön 2016 szeptembere óta megbízott, majd 2017. július 1-je óta kinevezett vezetője az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetnek. Első kérdésem az lenne, hogy intézetvezetőként milyen feladatokat kell ellátnia? Hogy néz ki ez a munkakör?

Felelős vagyok minden munkatársért, a munkatársak alkalmazási feltételeinek teljesüléséért és azért, hogy az oktatók felkészülten végezzék munkájukat. Ez alatt azt értem, hogy mindenki a képzettségének megfelelő tantárgyakat vigye, és emellett előrehaladjon a tudományos életben is – tehát motivációs funkciója is van az intézetvezetőnek, segítenie kell a munkatársakat. Például aki PhD-zik, habilitál, arról le kell venni bizonyos terheket, míg, aki éppen nem készül ilyen tudományos megmérettetésre, őt arra kell kérni, hogy vállaljon át egy kicsit a terhekből. A mi intézetünk egy nagyon-nagyon jó, együttműködő csapat, mindenki a másik rendelkezésére áll, segíti a másikat. Azt, hogy ennyire összetartó csapat vagyunk, Benkő Zsuzsanna tanárnőnek, intézetünk alapítójának és korábbi vezetőjének köszönhetjük, aki elindított minket ezen az úton. Én teljes egészében azon az értékrenden

„nevelkedtem”, amit ő képvisel. Hosszú ideje készített fel a vezetői feladat átvételére, és külső szemlélők is azt mondják, nem okozott törést az intézet életében ez a változás.

Ezek az említett értékek, amiket Benkő tanárnővel együtt képviselnek, hogyan jelentek meg a családi életében? Gondolok itt a szüeleire, a testvéreire. A mostani karrierjét megalapozó értelmiségi gondolkodás, ha jól sejtem, a családjából indult.

Igen, a szüleim is mindketten felsőfokú végzettségűek. Édesanyám matematika-fizika szakos középiskolai tanár, édesapám villamosmérnök. Az öcsém is történelem-regészet szakos középiskolai tanári végzettséggel rendelkezik. Ő jelenleg iskolaigazgató, szüleim pedig már nyugdíjasok. Én azt tanultam világ életemben, hogy egyrészt tisztességesnek kell lenni, másrészt boldogulni, megkeresni a kenyeret csak munkával lehet. A kreativitást is tőlük tanultam, tehát rendkívül jó családban nőttem fel, ahol az alapértékek stabilan jelen vannak. Nagyon összetartóak vagyunk. A szüleim a mai napig együtt, harmóniában élnek. Azt mondanám, hogy minden jót otthonról hoztam, a családomból, és ezek az értékek itt is nagyon-nagyon fontosak. Nem menekülni



*Dr. habil. Tarkó Klára
intézetvezető
főiskolai tanár*

kell a feladat elöl, hanem, még ha bármi negatív fordulatot vesz is, meg kell találni a megoldását. Például, amiről még minden bizonnyal a későbbiekben is beszélni fogunk, nagyon sok változás történt az intézet életében, az oktatott szakokkal kapcsolatban is. Ilyenkor mind az intézet, mind az intézetvezető részéről az a helyes hozzáállás, hogy „nem baj, belekezdünk valami újba, felállunk és megyünk tovább”. Tehát, a hazai és a nemzetközi vonulatokba beágyazottan, mindig tesszük a dolgunkat, képviseljük az általunk jónak tartott értékeket, annak megfelelően, hogy mit várnak el tőlünk. Azt tartjuk szem előtt, hogy mi az, amit tehetünk, mi az, ami jó mind a karnak, mind az intézetnek, mind pedig az egyetemnek.

Az iskolai karrierje hogyan kezdődött? Visszatekinthetünk egészen a gimnáziumi évekre is.

Mezőhegyesre jártam általános iskolába, felsőben orosz tagozatos osztályba. Ezután a makói József Attila Gimnáziumban tanultam, angol tagozaton. Azért választottuk Makót, mert anyu is oda járt, tehát ez már családi tradíció volt. Később az öcsém is követte a példámot. A gimnáziumban volt egy nagyon jó angoltanárom, Zsélyi Ferenc, aki itt Szegeden, az egyetemen is tanított. Ő irányított a nyelv felé. Szóval az egyetemen az egyik szakom angol lett, a másik, édesanyám révén, a fizika. Így kerültem a JATE-ra, ahol elvégeztem a fizika-angol szakos középiskolai tanár szakot. Mivel másodévtől kezdve egyedül voltam ilyen kombinációban hallgató, nagyon összetartó lett a csoport. Szóval máig tartjuk a kapcsolatot ...

Szóval nem nőként egyedül, hanem egyáltalán?

Igen, tehát egyszemélyes volt a „csoport”. Persze nem voltunk sokan az elején sem. Később többen elmentek, mert nem bírták a terhelést. Főleg az angol okozott nekik nehézséget. Átmentek más egyetemekre. Öten kezdtünk, aztán csak én maradtam. Ötödévben, amikor szakdolgozat írásra került sor, neveléstudományból választottam szakdolgozati témát. A fegyelmezésről írtam, mert ezzel mindig problémám volt a gyakorló tanításom alatt. Így keveredtem a neveléstudomány területére. Az akkori

témavezetőm, Cs. Czachesz Erzsébet felvetette, hogy mért nem próbálom meg a neveléstudományi PhD-t, így nappali tagozatos ösztöndíjasként bekerültem három évre a programba, ugyancsak az Ő témavezetésével. Ezután volt egy fél év, amikor a Közoktatási Vezetőképző Intézetben dolgoztam irodavezetőként, majd egy félévet Amsterdamban töltöttem Erasmus hallgatóként, az ottani egyetemen. 1999-ben visszatértem, és onnantól kezdve az intézet munkatársa vagyok.

Akkor itt át is tértünk már arra a témára, hogy hogyan választotta a fizika-angol szakot, és ebből a pedagógia PhD hogyan következett. Szóval Ön '99-óta az intézetnél dolgozik, volt az életében már nyelv és reál tudomány, aztán pedagógia. Miért fordult ezután a szociológia irányába?

Az egészségfejlesztésnek négy alappillére van: a szociológia, a pszichológia, az orvostudomány és a neveléstudomány. Benkő tanárnőnek mindig fontos volt, hogy az intézetben olyan oktatók dolgozzanak, akik a négy alaptudomány egyikéből végzettséget szereztek, és nincs ez másként nálam sem. A PhD-m és az alapszakom alapján sok mindent fel tudtam használni, de mégis az az igazi, ha van az embernek egy ilyen alapvégzettsége, amit ráadásul egy erős egyetemen szerez. Ezért esett a választás az ELTE-re ahol tényleg a mesterektől volt lehetőségem tanulni. Ez volt az indok arra, hogy elvégezzem ezt a szakot, hogy még hitelesebben tudjak részt venni az intézet munkájában.

Gondolom, nem volt könnyű az intézeti munka mellett végezni egy teljes szakot. Ez hogyan működött?

Havonta egyszer, csütörtökön, pénteken és szombaton volt a képzés. Pestre kellett feljárni. Nem mondom, hogy könnyű volt, de úgy érzem, ez életemnek egy nagyon jó korszaka volt és számos kiváló csoporttárrsal tanulhattam együtt. Azért akkor, pályázati munkával, oktatással, mindennel együtt, nagy leterhelést jelentett. Főleg a vizsgaidőszakok. De nem volt teljesíthetetlen feladat. Örülök neki, mert tényleg nagyon sokat tanultam.

A szakmai életével kapcsolatban mi az a három dolog, amire a leginkább büszke?

Ez jó kérdés. Mindenre. Ez talán a legnehezebb kérdése. Mert minden összeadódik. Semmi sem volt felesleges. Mindent tudok használni. Például a fizika-angol szak benne van a gondolkozásomban. Se bölcsész, se TTK-s nem vagyok, a kettő együtt nagyon jól kiegészíti egymást. Ugyanígy beépült az a sokféle szemléletmód, amit a különböző szakok elvégzése során sajátítottam el. Ennél pontosabban nem tudok válaszolni.

Mennyire volt tudatos, hogy a végén ezek a dolgok össze fognak állni, így, ahogy a végén összeálltak?

Ez egy folyamat volt. Nem volt előre megtervezett végcél. Azt tudom, hogy gyerekkorom óta tanár akartam lenni. Sokszor azt játszottam, hogy osztálynaplót írok. A fizika is mindig benne volt az életemben anyu révén. Aztán a nyelv csak úgy jött, a szociológia is kiváló lehetőség volt, és minden beépült. Nem volt szó tudatos építkezésről, az egyik esemény követte a másikat. Nem is gondoltam, hogy majd ez lesz belőlem, nem sejtettem, hogy hová fogok kerülni. Úgy gondolom, hogy minden folyamatában alakult ki.

2006-tól az oktatás átalakult a bolognai rendszer szerint. Hogyan változott meg az intézet, és ez hogyan érintette akkor Ön munkáját?

Voltaképpen nem változott. Ugyanúgy oktatnunk kellett, tananyagot fejlesztettünk, készültünk az órákra, csak mást kellett csinálni. Most 21 évesek múltunk, az intézetünk 1995-ben alakult meg, anno még tanszékként. Akkor az Egészségtan-tanár főiskolai, majd pedig egyetemi szintű képzést dolgoztuk ki, alapítottuk és indítottuk. A bolognai folyamattal megszűnt ez a régi fajta, osztatlan képzés. Úgy gondolták, hogy BA / MA rendszerben jobban fel tudnak készülni majd a hallgatók, így, felső határozat alapján, létrejött a Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak a Rekreáció és Egészségtan-tanár szakok összevonásával.

Ekkor, Benkő tanárnő szakmai irányításával, a sporttudományi szakemberekkel közösen kidolgoztuk ennek tantervét és képzési tervét. Egy nagyon jó szak jött így létre, aminek két, akkor szakiránynak nevezett ága volt. Az egyik szakirány a rekreációs szervező, a másik az egészségfejlesztő volt. Aztán átnevezték ezeket specializációnak, de a tartalmuk nem változott. A rekreációs szervező specializációnak a Testnevelési és Sporttudományi Intézet a felelőse, az egészségfejlesztőnek pedig Lippai tanár úr, illetve az egész szaknak Benkő tanárnő a szakfelelőse.

Gyakorlatilag a változás mindig abban mutatkozik meg, hogy sosem dőlhetünk hátra, mert mindig jött egy olyan fordulópontra, ami miatt előlről kellett kezdeni. Illetve, ha nem is előlről, mert azért sok mindenre lehetett építeni, mégis egy új szemléletben át kellett gondolni az új szakot. Tehát igazából a munkám terén változás abban történt, hogy máshogy kellett csinálni, átgondolva egy új szemléletben.

Ön az intézet Egészségszociológia és Egészségpedagógia Tanszékének is vezetője. Mióta létezik ez a tanszék?

2008-ban jött létre maga a szakcsoport. Azóta annyira megerősödött, hogy három éve tanszékké alakult át. Jelenleg 5 főből áll, a tagjai minősített szakemberek.

Azt már kérdeztem, hogy intézetvezetőként milyen feladatai vannak, de mennyiben változtatták meg egyéb feladatait az intézetvezetői feladatok.

Több felelősséget kell vállalnom. Majdnem ugyanannyit kell dolgoznom, csak most már az aláírási jog és a felelősség is az enyém. Benkő tanárnő az intézetvezetése alatt minden feladatba bevont és mindnél fontos volt, hogy belelássak. Együtt dolgoztunk eddig is, tehát nagyon jelentősen nem növekedtek a munkaterhek. Inkább az okoz némi nehézséget, hogy most már nekem kell vállalnom a felelősséget a döntésekért. Bár van egy intézeti tanácsunk, ahol mindent megbeszélünk, mégis az én nevem van most

már mindenhol a lap alján aláírásakor, és nekem kell hivatalosan képviselnem az intézetet, megvédeni az érdekeit.

Ezt mennyire megterhelő? Mennyire okoz stresszt?

Én mindig lelkiismeretes voltam, szóval ez a része nagyobb stressz, de még annyira nem érzem. Inkább azon a téren érzem a stressz hatását, amiről még az interjú előtt beszéltünk, hogy ismét átalakulás alatt vagyunk, tehát a Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak egy rendelet alapján már nem indítható, és 2017-től Sport és rekreációs szervezés szakként indult újra, aminek két szakiránya lehetséges, a sportszervező és a rekreációs szervező és egészségfejlesztő. A korábbi két szaktól szakirányokat kreált ez a rendelet. Így már nem az intézetünk az új összetett szak gazdája, hanem a Testnevelési és Sporttudományi Intézet. Örömeinkre szolgál azonban, hogy a két intézet továbbra is szoros együttműködésben dolgozik. Intézetünk a rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakirányon belül számos alapozó és törzstárgyat gondoz és oktat, valamint az egészségfejlesztő specializáció felelőse. Ugyancsak kormányrendelet nyomán szűnt meg az Egészségfejlesztés tanár mesterszakunk indíthatósága. Tehát ebből a szempontból nagyobb felelősségem lesz az intézet „kenyérkeresetéért”, ismét új utakra kell lépniünk, új, releváns szakok indítását kell előkészíteniünk.

Ha jól tudom, a Sporttudományi Intézetnek is új intézetvezetője van, Győri Ferenc tanár úr. Milyen a kettőjük viszonya?

Jó. Úgy gondolom, jól együtt tudunk működni. Ő is új seprű, én is, így ez esetben még formáljuk a szakmai kapcsolatot.

Többen kérdezték a rekreációs szervező és egészségfejlesztő hallgatók közül, hogy merre tudnak elhelyezkedni, milyen lehetőségeik vannak. Az biztos, hogy jó alapot kapnak az egészség és annak megőrzése témájában, amire tudnak építkezni, továbbtanulni. Önnek milyen tapasztalatai vannak, a 3 éves

diplomával milyenek az elhelyezkedési esélyek?

Önállóan is meg tudják állni a helyüket, ha nem tanulnak tovább, akkor is. Hitelesen az egészségfejlesztő szakirányról tudok nyilatkozni - ők életmód tanácsadók lesznek. Már a szakmai gyakorlatuk alatt, harmadév során látszik, hogy milyen nagy örömmel fogadják őket a terepgyakorló helyeken. Mindig azt az esetet szoktuk emlegetni, amikor a hallgatóink egy iskolába mentek gyakorlatra és diákokkal szerettek volna bármiféle tevékenységet folytatni, de nem engedték tovább őket a tanárinál. A tanárok lecsaptak rájuk, és a hallgatóink nekik tartottak életmód tanácsadást. Nagyon jók az alapjaik. Ha kapnak esélyt, hogy bemutassák, mit tudnak, akkor nagyon jól el fognak tudni helyezkedni. Az egyik volt hallgatónk például Hódmezővásárhelyen dolgozik az Egészségfejlesztési Irodában. Nemrég egy másik volt hallgatónk is ajánlotta, hogy szívesen jönne és elmondaná, mi mindent tud hasznosítani, és milyen jó az, amit ezen a szakon kapott. Inkább az a probléma, hogy kormányzati szinten nincs meghatározva, hol alkalmazhatja az ember ezt a képesítést, tudást. Amikor ránéz a munkáltató egy ilyen végzettséggel rendelkező szakemberre, azt mondja, hogy nem tud mit kezdeni ezzel az elnevezéssel, mert nincs benne a jegyzékben. Nem tudja, hogy ezzel a végzettséggel alkalmazhatja-e vagy sem. Itt van a legnagyobb gond. Ha lehetőséget kapnak, meghallgatják őket, akkor tapasztalatunk szerint nagyon jó eséllyel kapnak munkát.

Ezek szerint kiküszöbölhető ez a probléma, ha be tudnak jutni és beszélni tudnak az illetékesekkel. A kommunikációs képességek fejlesztése elég erős itt, úgy vélem. Én magam is sok kommunikációs képzésen vettem már részt, és tartok is ilyeneket. Én is úgy látom, várhatóan meg fogják találni a lehetőséget, hogy bemutatkozassanak.

Igen, erre jó a terepgyakorlati rendszer, mert így már egyetemistaként találkoznak velük a potenciális munkaadók.

Látom, hogy más karokon, mint például az

Általános Orvostudományi Karon, sok hallgató vesz részt egészségnevelői munkában. A Rekreációs szervező és egészségfejlesztő hallgatóknak milyen lehetőségeik vannak a más karok hallgatóival való együttműködésre?

A kezdetektől fogva nagyon jó együttműködésünk van az Általános Orvostudományi Karral, mind kutatási, mind egyéb szakmai téren. Mint említettem, felfogásunk szerint az orvostudomány az egyik pillére az egészségfejlesztésnek, de intézetünkbe nem veszünk fel orvosokat, hanem az SZTE szellemiségének megfelelően az 'orvoskar' adja ezeket az oktatókat. Ezekkel az oktatókkal olyan szinten tudunk egyeztetni, annyira értik, hogy mi kell egy egészségfejlesztőnek, hogy nem automatikusan azt tanítják, amit az orvosoknak, hanem teljesen átdolgozták azokat a tartalmakat, amelyek egy egészségfejlesztőnek szükségesek. Ugyanígy az ETSZK-val is van együttműködésünk, főleg a szociálpolitika terén, de ugyanúgy a BTK-val és a TTIK-val is. Részükről főleg a biológia területéhez tartozó tárgyak átoktatására van példa. Úgy érzem, nagyon jó az együttműködés a karok között.

A hallgatók szempontjából mennyire működőképes ez az együttműködés? Arra gondolok, hogy mennyire lehetséges a más egészségügyi karokon tanuló egyetemisták által végzett egészségnevelői munkát összefésülni az intézet hallgatói által végzett/végezhető tevékenységekkel?

Nagyon egymás mellett mennek még ezek a projektek. Valahogy elmennek egymás mellett, pedig több integrációs kísérlet is született már. Az utóbbi egy évben alakult meg az Egészségtudományok Platform Bari Ferenc dékán úr vezetésével, melynek Benkő tanárnő az alelnöke. Ennek célja, hogy minden olyan kart hozzunk össze, amelyek egészségfejlesztéssel foglalkoznak. Itt nagyon nehéz közös nevezőre hozni a különböző szemléletben működő karokat. Valamelyest mindenki védi azt a szemléletet, amit eddig képviselt. Folyamatban van ez a dolog, igyekszünk megtalálni a közös nevezőt, de sajnos nagy a rendszer tehetetlensége.

Mennyiben tudna ehhez hozzájárulni egy alulról jövő, hallgatók részéről induló kezdeményezés?

Szerintem hatékony lehetne, de mire gondol, milyen lépéseket tennének?

Például, ha a hallgatók maguk kezdenének összedolgozni ezeken a szakokon, és így fogalmaznának meg olyan igényeket, hogy ők együtt szeretnék dolgozni. Nem összefésült oktatás keretében, hanem esetleg projekt jelleggel. Beadnának pályázatokat, hogy részt vennének közösen egy rendezvényen, projektben. Gondolok itt akár falunapokra, egészségnapokra városokban, iskolákban, standok fölállítására különböző eseményeken, ahol a vérnyomásméréstől kezdve az egészségfejlesztő nevelő játékokon keresztül az előadásokig sok mindenre lehetőség nyílna.

Ezt nagyon jó kezdeményezésnek tartanám. Talán, ha a hallgatók felől jönne, jobban meghallanák az érintettek. Nagy álmunk, hogy összegyეთemi szinten, minden szakon tanuljanak a hallgatók egészségfejlesztést kritériumtárgyként vagy általánosan művelő tárgyként. Mert, ha nem tudják, hogy mit akarhatnak, merre mehetnének, akkor nem is lesz rá igény. Mondjuk, ha egy 30 órás általánosan művelő kurzuson meglátnák, hogy az egészségfejlesztés mi mindenre terjed ki, felébredhetne bennük az igény. Rájönnének, hogy hány olyan terület létezik, ahol sokat kellene és lehetne tenni azért, hogy egészségesek legyünk.

A kerekasztalt megelőző előadáson a cseh egyetem professzorasszonya nagyon jól bemutatta az általa képviselt egyetemet, és elmondta, hogy minden szakon valamilyen szinten megjelenik az egészségfejlesztés, illetve nagyon sok óra fölvehető szabadon választhatóként, vannak sportos tárgyaik, iskola utáni tevékenységeik. Most újabb átalakítások lesznek. Ezek alatt mennyire lehet ezt kivitelezni a Szegedi Egyetemen, mi kellene ehhez?

Nehéz kérdés. Leginkább akarat, hogy létrehozzunk, bevezessünk egy ilyen mindenki számára felkínálható kurzust, vagy akár egy egyetem-szerte megvalósuló, hallgatókra

irányuló életmód tanácsadást. Az egyetemen jelenleg futó EFOP 3.4.3. pályázat a sportaktivitás, rekreációs aktivitás növelésére irányuló tevékenységeket támogatja kiemelten. Hallottuk, hogy lesz olyan EFOP pályázat, ami kifejezetten az egészségfejlesztő egyetemre irányul. Az egyetem intézményfejlesztési tervében markánsan szerepel ennek megvalósítása. Ez azért jó, mert pályázni arra lehet, ami az intézményfejlesztési tervben is benne van. Megvan tehát a szándék, csak össze kellene találnia a szándékoknak a lehetőségekkel.

Remélem, ez az együttállás hamarosan bekövetkezik!

Igen, mi is ezt szeretnénk.

Ön rengeteg publikált cikkben, kiadványban első- vagy társszerző. Ezek keretében sokat is utazott. Olvastam Buenos Airesről, Yokohamáról, Göteborgról Svédországban, Barcelonáról. Hol, milyen konferenciákon vett részt?

Ezek a konferenciák tudományos társaságokhoz kötődnek. Ahová rendszeresen járunk, az az EUPHA, az Európai Népegészségügyi Társaság konferenciája. Ennek van egészségfejlesztés szekciója. Ide nagyon nehéz bejutni, de nekünk minden alkalommal sikerült. Ezek az írások mindig impakt faktoros folyóiratban jelennek meg, tehát ez egy nagyon nagy presztízsű dolog.

A másik fontos társasággal 2008-ban kerültünk kapcsolatba, éppen a rekreáció kapcsán. Szerettünk volna minél többet megtudni erről a számunkra új területről. A Nemzetközi Szociológia Társaság aktív szabadidő szociológia kutatócsoportjának konferenciájára mentünk el Barcelonába. Aztán olyan jól ott ragadtunk, bevontak minket mindenféle munkába, hogy azóta minden évben rendszeres résztvevők vagyunk a társaság konferenciáin. Yokohamában volt, hogy a kutatócsoport executive committee-ja általános elnökhelyettesének választott, aminek a mandátuma 2018-ig szól. Büszke vagyok rá, hogy sikerült ilyen jól beépülni ebbe a társaságba.

Ennek milyen hozadéka van az egyetem

vonatkozásban?

Óriási előny egyfelől a kapcsolat azokkal a szakemberekkel, akik tagjai ennek a társaságnak, köztük akár kínai, indiai szakemberek, másfelől az együttműködések ígérete. Főleg úgy szoktak működni az egyetemek közötti együttműködések, hogy személyes kapcsolatból fejlődnek ki. Ha a szakmai érdeklődési körök jól összetalálkoznak, akkor kezdeményezzük az egyetemek közti együttműködést is. A lengyel kollégával és cseh kollégánóval való kapcsolatunk is ilyen együttműködésből alakult ki. 2004 és 2007 között végeztünk egy nemzetközi, visegrádi országokban lefolytatott családkutatást, és annak nyomán jött létre velük is az Erasmus kapcsolat. Folyamatosan ellátogatnak hozzánk, mi is megyünk hozzájuk. Ezek a konferenciák erre nagyon jók. Szokták is mondani, hogy nem is az előadás a lényegük, hanem sokkal inkább a fogadás, mert akkor lehet összeszedni azokat a szakmai kapcsolatokat, amikből lehet építkezni. Persze a viccet félretéve, nagyon sokat lehet tanulni az előadásokból.

És Ön, mint ezeken a konferenciákon rendszeresen résztvevő oktató, mit üzenne a diákoknak a nemzetközi programokkal kapcsolatban?

Azt, hogy legyenek bátrak! Mindig csodálkozom, hogy milyen kevesen jelentkeznek az Erasmus csereprogramokra. Úgy kell lasszóval fogni a hallgatókat, hogy utazzanak valahová. Ez egy olyan lehetőség, amit magánúton, főleg a mai anyagi helyzetben, a szűkös lehetőségek keretein belül nem biztos, hogy meg tudnak valósítani, itt pedig tálcán kínált lehetőségekről van szó. Nagyon sokat tudnak tanulni a külföldre utazók, nem baj, hogyha nem érzik tökéletesnek a nyelvtudásukat. Az, hogy az adott nyelvet kell használni folyamatosan, nagyon sokat fog segíteni a fejlődésükben. A saját példámot tudnám felhozni: elvégeztem az angol szakot, és nem mertem megszólalni angolul. Akkortól kezdett bővülni a tudásom, amikor a PhD képzés során rá voltam kényszerítve, hogy angolul olvassak, angol nyelvű konferenciákon vegyek részt, angolul társalogjak. Ez adta azt a lökést, ami által

kialakult a biztos angol nyelvtudásom. Bátornak kell tehát lenni és használni kell a nyelvet!

Azt hiszem, ez megszívelendő üzenet. Én magam is sokat jártam külföldön, életem is kint éveket. Látom, hogy mennyire más úgy tanulni valamit, hogy benne él az ember az adott nyelvi közegben. Ez persze nemcsak a nyelvre igaz! A kerekasztal beszélgetés előtti előadásokon például remekül kirajzolódott, hogy mennyire jók a cseh és lengyel egyetemek és mennyire jó lehetőség kimenni oda tanulni.

A következő kérdésem a családot érinti. Milyen az intézetvezetői feladatok után hazaérkezni? A vezetői attitűd mennyire jelenik meg az Ön mindennapjaiban, az egyetemen kívül, illetve a család hogyan fér bele a borzasztóan szoros határidőbe és a rengeteg munkába, amit el kell végezni az egyetemen?

Úgy gondolom, nem jelenik meg a vezetői attitűd a magánéletemben, nem vagyok „megmondó” típus. A családommal nagyon nagy szerencsém van, a férjemnek rugalmas a munkaideje, be tudjuk osztani, hogy ki megy a gyerekért. Van egy kisfiam, aki januárban múlt 7 éves, ide jár a Juhász Gyula gyakorlóba. A férjem nagyon sokat tud segíteni, hogy tudjak dolgozni, meg a munkám olyan természetű, hogy akár otthonról is tudom végezni, hála az internetnek és a telefonnak. Úgy gondolom, meg tudom oldani, nem szenved kárát senki. Néha van ugyan belőle morgás, hogy „már megint nem vagy itthon, Anya”, de ez elkerülhetetlen.

A külföldi utak mennyi időt vesznek igénybe?

Ezt konferenciája válogatja. Körülbelül 5 nap. Legutóbb Benkő tanárnővel az a megiszteltetés ért bennünket, hogy részt vehettünk a WHO 9. Global Health Promotion konferenciáján. Az Ottawa Karta után 30 évvel a Shanghai Karta kiadásáról szólt. Egy ilyen távoli konferencia esetén az utazási idő hosszúsága is befolyásoló tényező.

Egy évben ez összesen mennyi időt jelent?

Évi 1-2 utazásról van szó. Mondjuk két hét.

Nem vészes.

Az utolsó kérdésem az, hogy ezzel az intézettel kapcsolatban minek örülne, milyen változást üdvözlne leginkább? Mi az, amit el szeretne érni intézetvezetőként?

Azt, hogy a korszerű egészségszemléletnek, az egészségfejlesztés hazai és nemzetközi vonulatainak megfelelően tudjuk képezni a hallgatókat és olyan egészségfejlesztő szakembereket neveljünk, akik a munkaerőpiacon is megállják a helyüket. Szóval olyanokat, akik el tudnak helyezkedni és be tudják bizonyítani, hogy nagy szükség van rájuk.

Nagyon sokszor mondják kormányzati szinten, hogy fontos az egészségfejlesztés, de például a 2012-es NAT-ból is kikerült az egészségtan tanár, szétszórták mindenfelé a funkcióit. Szeretném, ha megteremtődne a feltétele annak, hogy ezek a kiváló szakemberek, akik itt képződnek, megfelelő lehetőségekhez jussanak, és a döntéshozók felismernék, hogy mennyire jó, ha a nálunk végzetek bekapcsolódnak bármilyen munkahely vérkeringésébe.

Egészségfejlesztési konferencia a Magyar Tudomány Ünnepén



Kiss Szimonetta Globális egészségfejlesztés a magyar felsőoktatási rendszerben

A Magyar Tudomány Ünnepe alkalmából megrendezésre kerülő kerekasztal beszélgetés idén a *Globális egészségfejlesztés a magyar felsőoktatási rendszerben* címet viselte. Fő témái a kutatás, az oktatás, a tanácsadás, az életmód programok, a sportrendezvények mind a külföldi, mind a hazai egyetemek életében.

A program megkezdése előtt Dr. habil. Paulik Edit előadásában bemutatta az Egészségtudományok Platformot, amely Dr. habil. Benkő Zsuzsanna és Prof. Dr. Bari Ferenc kezdeményezésére indult el. A Platform célja, hogy felvegyék a kapcsolatot azokkal az intézetekkel, egységekkel, amelyek az egészségtudományhoz kapcsolódnak oktatási vagy kutatási szempontból. Az egészségtudományt multidiszciplináris tudományterületként közelítetik meg. A jövőben, amennyiben lesz rá lehetőség, pályázatokkal is igyekeznek egymás tevékenységét erősíteni. A tervek közé sorolandó az akkreditáció segítése, a meglévő erőforrások hasznosítása a képzésekkel összehangolva. 2016. május 19-én megrendezésre került egy work shop, amelyen közel 20 intézet, kar, szervezeti egység képviseltette magát. Ennek az volt az óriási hozadéka, hogy a résztvevők áttekintést kaphattak azokról a korábbi vizsgálatokról, folyamatban lévő ügyekről, amelyek kapcsolódnak az egészségfejlesztéshez. Az ott elhangzottak alapján egy szűkebb körben próbálták meghatározni, hogyan lehetne közel 20 intézet tevékenységét úgy összehangolni, hogy hatékony munka legyen belőle.

Megszületett az az elképzelés, hogy legyen egy munkacsoport, amely átfogja az egész koncepciót és a többi kisebb munkacsoportot, melyek az egészségi állapottal, az egészségi determinánsokkal, illetve az oktatásmódszertannal foglalkoznának.

Ezt követően idén is sor került a rendezvény keretében az „Egészségfejlesztésért” Emlékérem ünnepélyes átadására. Az idei nemzetközi díjazottak: Dr. Iva Jedličková, kandidátus (*University of Hradec Králové*) és Dr. Wojciech Świątkiewicz, a tudomány doktora (*University of Silesia in Katowice*). A díjazottak a témához kapcsolódóan angol nyelvű előadásokat tartottak. Először Iva Jedličková beszélt, akitől megtudhattuk, hogy az egészségnevelés intézményünkben integrált része az oktatásnak, melyben az egészségnevelő szakemberek mellett részt vesznek többek között a szociális területen dolgozók és a tanárok is. Különös figyelmet fordítanak a tanácsadó tevékenységekre, legyen szó karrier- és szociális, terápiás/spirituális, pedagógiai vagy éppen különleges nevelést igénylő személyek tanácsadásáról. Az egyetemi polgárok számára lehetőség nyílik az ERASMUS programban részt venni, hiszen az egyetemnek csaknem 120 bilaterális szerződése van. Rendelkezésre áll számos szak, kurzus és kiegészítő képzés az odavágyók számára, melyek tematikájában mindig nagy hangsúlyt kap az egészséges életmód, a táplálkozás és testmozgás, a pszichológia és a stresszellenes program.

Wojciech Świątkiewicz arról beszélt, hogy mit jelent az egészség a lengyel társadalom

számára. Előadásában középpontba helyezte a divatot és elmondta, „a lengyelek 75%-a úgy gondolja, az egészséges életmód része a mindennapjaiknak”.

Nemzeti egészségfejlesztési programmal is rendelkeznek, ami elősegítette azt, hogy az egészség, mint divat definiálódott, ennek bizonyos területei fejlődnek, míg mások, „amelyek nem divatosak, visszafejlődnek”.

Dr. habil. Benkő Zsuzsanna a díjazottak előadásait követően 5 kulcsszó köré rendezte az elmúlt 15 év munkáját. Az első a nemzetközi beágyazottság, amely az egészségfejlesztésnél kulcsfontosságú - akár világméretben, akár európai szinten, akár a különböző területekre vonatkozóan gondolkodunk. Az egyik nagyon fontos vonulata, amelyből nagyon sokat profitált a munkabizottság, az ERASMUS részvétel, ami elsődlegesen az oktatásra irányul, valamint részben a kutatásra. A második, a multidiszciplinaritás vonulat szintén központi jelentőségű. A harmadik, amelyet az előadások is tükröztek, a társadalmi szinterekhez való kapcsolódás. A fő társadalmi alrendszerek, melyekbe az egészségnek be kell lépnie, a tudomány, a politika, az egészség, az oktatás, a gazdaság, a család, amelyek további szinterekre oszthatók. Ezek közül a legfontosabb a tudomány. A következő a hálózatban történő építkezés, amely már a kezdetektől megjelent az egészségfejlesztésben. Ennek következménye az akadémiai szintű együttműködés. A professzor asszony utolsóként a módszertani sokszínűséget emelte ki. Az egyéntől a politikai szintig haladva, a tanácsadásnak a szintje az egyetemi programban is fontos helyet foglal el, ahogy a kutatások is nagy hangsúlyt fektetnek a szabadidő eltöltésére és annak egy nagyon részletesen operacionalizált területére. „A szervezetfejlesztésnek mérhetetlenül nagy egészségfejlesztő hatása lehet, ha élünk vele.”- hangsúlyozta Dr. habil. Benkő Zsuzsanna.

Ezt követően Dr. habil. Tarkó Klára áttekintő jellegű előadásában egy egészség-helyzetképet

tárt elénk a Szegedi Tudományegyetem oktató, nem oktató munkatársai és hallgatói tekintetében.

A tavalyi évben két olyan TÁMOP pályázat is volt, amely lehetőséget adott a felnőtt és a hallgatói populáció egészségmagatartásának felmérésére. Az első pályázat inkább dokumentumelemzésre épült, amely az SZTE különböző egységeiben folyó életmódkutatásoknak az összegyűjtéséről szólt. A másik pedig kérdőíves vizsgálatot végzett a Csongrád megyei felnőtt lakosság, a középiskolások, illetve az egyetemi hallgatók körében. Minden, amit megtudtunk a hallgatókról, ehhez a pályázathoz kapcsolódott.

Tavaly több mint 1600 diák töltötte ki a kérdőívet 10 kar képviseletében. Az adatokból kitűnt, hogy a szubjektív egészség-megítélés nagyon jónak mondható. A testsúllyal kapcsolatos problémák főleg a nők körében jelentkeznek, viszont nagyon sokan sportolnak intenzíven, ami igazán pozitív eredmény. A táplálkozásban igen magasnak mondható a különböző ételallergiákkal, krónikus vagy tartós betegséggel élők száma. Megtudtuk azt is, hogy az egészségkárosító magatartásformák, például az alkoholfogyasztás tekintetében a férfiak vezetnek. Nagy többséget képviselnek a dohányosok, sőt azok is, akik rendszeresen nem dohányoznak, de életük során már kipróbálták.

Rendkívül fontos, hogy a hallgatók lelki egészségét is vizsgálták. A megfigyelések alapján az alábbi 3 kategóriát állították fel: mentálisan egészséges, sérülékeny, veszélyeztetett. Aggasztóan sok hallgató esik a veszélyeztetett kategóriába, de Dr. habil. Tarkó Klára azt is elmondta: „nem is lehet csodálkozni, hogy ilyen helyzetben vannak a férfi illetve női hallgatók, hiszen nem áll rendelkezésükre megfelelő mennyiségű és minőségű erőforrás, amellyel kompenzálhatnák az őket érő mindennapi stresszhelyzeteket.” A nőknél legfőbb

erőforrásnak számít a család, a barát, a környezet, a férfiaknál pedig az anyagi helyzet. A megkérdezettek szinte 100%-ban azt mondták, hogy amennyiben lehetőség lenne külső segítségre, igénybe vennék azt. A dolgozók majdnem 100%-ban fontosnak tartják a saját egészség megőrzését és fenntartását, de még körükben is gyakori a dohányzás. A testmozgás végzése mindazonáltal elég jó arányt mutat. A válaszadók átlagban napi 10 órát dolgoznak, és számukra az alábbiak jelentenek stresszfaktort: igen magas szellemi megterhelés, az életkor előrehaladtával a szűk határidőknek való megfelelés, a túlmunka, a követelményeknek való megfelelés nehézsége, a monotonitás, az egyhangúság, a megerőltető munkaintenzitás, illetve elég jelentős az állás elvesztésétől való félelem. Nyilvánvalóvá vált az eredmények alapján, hogy az anyagi megbecsülés hiányát problémásabbnak érzik a dolgozók, mint a szakmai elismerés hiányát. „Elegendő információnk van arra nézve, hogy baj van” – mondta intézetvezető asszony, és leszögezte: „Szükség van az intézmény fejlesztési tervében szereplő egyetemi koncepció megvalósítására.”

Dr. Csókay Ildikó az egészségfejlesztő koncepcióról beszélt. Hozzászólásában elmondta, hogy a kutatások során nagyon fontos lenne a visszacsatolás a különböző szervezetektől. Az elkötelezettség vállalását egyfajta „gentle pressure” módszerrel lehetne megoldani. Az egészségfejlesztés a gyógyítás-pillér szerves része a felismeréstől egészen a rehabilitációig, egyfajta proaktív gondolkodás. Az intézményi menedzsmentek a feladata lenne a folyamatok modellbe helyezése, ám minden folyamatfejlesztés csak akkor válik hatékonyá, ha van egy vezetői elkötelezettség, vannak olyan emberek, akik a folyamatokat támogatják. „Elengedhetetlen, hogy ne a fiókba kerüljenek a kutatási eredmények”- jegyezte meg Dr. Csókay Ildikó, és hozzátette, „az erőforrások alkalmazása az intézmények összefogása nélkül nem megy.”

A rendezvény zárása A meghívottak egy kötetlen beszélgetés keretében vitatták meg nézeteiket az „Egészséges Egyetem”

koncepciójáról, illetve a Szegedi Tudományegyetemen folyó egészségfejlesztési kezdeményezésekről. A kerekasztal beszélgetést Prof. Dr. Bari Ferenc, az SZTE ÁOK dékánja, a Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományok Platform elnöke vezette. A beszélgetés résztvevői voltak: Prof. Dr. Karsai Krisztina, egyetemi tanár, SZTE Oktatási Rektorhelyettes, Kakas Béla, a Csongrád Megyei Közgyűlés elnöke, Dr. habil. Benkő Zsuzsanna, főiskolai tanár, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Egészségtudományok Platform titkára (Társadalomtudomány), az Egészségfejlesztési Munkabizottság elnöke, Dr. habil. Paulik Edit, intézetvezető egyetemi docens, SZTE ÁOK Népegészségtani Intézet, Egészségtudományok Platform titkára (Orvostudomány), Dr. Barnai Mária, egyetemi docens, SZTE ETSZK dékán, Dr. Záborszki Annamária, egészségbiztosítási igazgató, SZTE Egészségbiztosítási Igazgatóság, Dr. habil. Szabó Éva, intézetvezető egyetemi docens, SZTE BTK Pszichológiai Intézet, Dr. Győri Ferenc, intézetvezető főiskolai docens, SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Dr. Szenes Márta, Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ, SZTE, Dr. Kósa István PhD, tanszékvezető egyetemi docens, SZTE ÁOK Orvosi Rehabilitációs és Fizikális Medicina Tanszék.





Prievara Dóra: „Én csak egy átlagos tanár vagyok...” – Interjú dr. Iva Jedlickova-val

A Magyar Tudományos Akadémia Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottságának Egészségfejlesztési munkabizottsága minden esztendőben, a Tudomány Ünnepe alkalmából, "Egészségfejlesztésért" emlékérmet adományoz azoknak a kiemelkedő szakembereknek, akik munkásságukkal jelentősen segítették, előbbre vitték a hazai egészségfejlesztés ügyét. 2016 egyik díjazottja Dr. Iva Jedlickova, a csehországi Hradec Králové Egyetem docense lett, akit az átadó után kérdeztünk az eseményről.

„Nagyon izgatott voltam, amikor megkaptam a meghívót. Egy jó lehetőségnek találtam arra, hogy a kollégákkal és diákokkal találkozassak, és a rendezvény nagyon ünnepélyes légkörű volt, nagyon kellemes élményt jelent a számomra. Az elismeréssel kapcsolatosan még mindig a meglepettség érzése van bennem. Én csak egy átlagos tanár vagyok, a többi díjazott, mint Swiatkewicz professzor idén és a korábbi évek kollégái, sokkal fontosabbak nálam” – jegyzi meg csendesen Dr. Jedlickova.

Dr. Iva Jedlickova



Bár átlagos tanárként tekint önmagára, életútja másról árulkodik. Már az egyetemi karrierje kezdetén, amikor a Palacký Egyetem Felnőttképzési Karán kezdett el dolgozni, kialakult benne az érdeklődés a felnőttképzés, az idősebb emberek képzése iránt. Elkötelezettsége a nevelési tevékenységek szociális vonulata iránt azóta is töretlen.

„2002 óta vagyok tagja a Szociálpatológiai és Szociológiai Tanszéknek a Hradec Králové Egyetemen. A hallgatóink számára is igyekszünk átadni azt a szemléletet, amiben mi is hiszünk: a szociális prevencióban nélkülözhetetlen a pedagógiai nézőpont. Ez a későbbi szakmájukban is nagyon fontos lesz.”

Dr. Jedlickova számára nem volt kérdés a pályaválasztás. *„Mindig is tanár szerettem volna lenni, amióta csak elkezdtem magam is iskolába járni. Nagy inspirációt jelentettek a számomra az általános iskolai tanárain, és a későbbiek szintén nagyon jó tanárok voltak, ezért is volt az álmom az, hogy én is tanítsak egy napon.”*

Ma pedig már ő a példakép a diákjai számára szerénységével, munkája iránti szeretetével és alázatával.





Prievara Dóra: Interjú Wojciech Swiatkiewicz professzor úrral

Az "Egészségfejlesztésért" emlékérem másik díjazottja 2016-ban Dr. Wojciech Świątkiewicz a lengyelországi Silesia Egyetemről. Amikor harminc évvel ezelőtt Szegeden töltött egy éjszakát egy családi bulgáriai utazás során (amit még Polski Fiat 125p-vel tettek meg), nem gondolta, hogy utána mennyi lehetősége lesz még a városunkba látogatni, és egy ilyen díjat is elnyerni.

Hatalmas megtiszteltetés volt a számomra ezt az emlékérmeket megkapni, nagyon izgatott voltam, sosem álmodtam ilyen díjról... A medálon lévő gyönyörű gyermek számomra az emberi élet elősegítését jeleníti meg, autotelikus értéként. Vagyis ez a tevékenység önmagában is örömet okoz, a fogantatástól a természetes halálig, az egészséges és a valamilyen fogyatékossgal élő, öreg emberek számára is.

A katowicei Szociológiai Intézetük és az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet között már hosszú évekre visszanyúló tudományos együttműködés alakult ki, mely keretében a professzor számos alkalommal tartott kurzusokat, konferencia-előadásokat.

Szeged egy nagyon szép város, szeretek itt lenni. Valahányszor Szegeden vagyok, meglátogatom a Dóm környékét, az a kedvencem. Sosem mulasztok el egy sétát tenni a városban és a Tisza parton. A székesegyház mellett található egy emlékkereszt, ami a lengyelországi Katyn mártírjainak állít emléket, ami számunkra egy nagyon fontos szimbóluma a tragikus lengyel történelemnek a második világháború alatt. Csodálom a város atmoszféráját, rengeteg gyönyörű hely

és épület található itt, és a szegedi halászlé is felejthetetlen.

Az, hogy Dr. Świątkiewicz karrierje az akadémiai pálya, az oktatás és a kutatás, már az egyetemi évei alatt eldőlt. Amikor szociológiából a szakdolgozatát készítette, a témavezetője felkérte a kutatásában való részvételre. A kutatás során pedig állást kapott a katowicei egyetemen, ahol mind a mai napig dolgozik, kutat, könyveket ír, főleg a kulturális integráció, regionális kultúrák, a vallás szociológiája témakörökben.

Manapság leginkább a családszociológia az a terület, amelyen a leginkább dolgozom. Olyan kérdésekre próbálok válaszokat találni, mint a családi tradíciók, intergenerációs kötelék, életstílus, kultúra, egészség és vallás. Benkő Zsuzsanna és Tarkó Klára professzor asszonyokkal tele vagyunk tervekkel, további kutatásokat készítenk elő a visegrádi országokban. Ezúton is szeretném megköszönni a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar dékánjának és a kuratórium tagjainak ezt a megtiszteltetést, amiben részesítettek. Leginkább pedig a professzor asszonyoknak vagyok hálás a sok éves együttműködésért.

Prof. Dr. Wojciech Swiatkiewicz





Nagy Zsuzsanna: „A parfüm egy film” - Interjú Zólyomi Zsolt parfümőrrel

„A parfüm egy film” - hangzott el az egyetlen magyar „orr”, Zólyomi Zsolt parfümőr nyilvános előadásán, melyet az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetben tartott. Egy páratlanul izgalmas, sőt nem mindennapi témába, az illatok és parfümök titokzatos világába nyert betekintést a közönség. Időutazáson voltunk, illatok által megidézett érzelmek, emlékképek, fantáziavilágok jelentek meg előttünk, és ezek tették számomra igazán személyessé Zólyomi Zsolt előadását. Mindeközben úgy beszélt, hogy észre sem vehettük az idő múlását. Szellemesség, impulzivitás és egyfajta tudományosság szötte át ezt a másfél órát, ahol elképedve hallgattuk, mennyi mindenről szólhat és mennyi mindent

Emlékszel arra a momentumra, amikor megfogalmazódott benned, hogy parfümőr szeretnél lenni?

Nem. Nem parfümőr szerettem volna lenni, hanem az illatokkal szerettem volna varázsolni. Tudtam, hogy nagyon érdekelnek a természetes anyagok, és a szépségnek az a formája érdekelt, ami az emberi pszichére, lélekre tud hatni. Nem tudok jól rajzolni, zenélni, nincs jó vizuális fantáziám, semmi ilyesmit nem tudok, de valahogy az illatok gyerekkorom óta megfogtak.

Ezt a fajta „hatalmat” próbáltad mások javára is fordítani gyerekként, kamaszként?

Kiskamasz koromtól fogva tudtam, hogy például annak az embernek azt a bizonyos illatot kellene hordania, hogy meghódítsa a kiszemelt lányt. Ezek furcsa dolgok, de tudod, valahogy biztos voltam a dolgomban. Szóval csak egy idő után mertem szólni a barátaimnak ilyenekről, sőt, már egy idő után ők kérdeztek, hogy miben menjenek randizni, hogyan jelenjenek meg... és bejött, ez pedig óriási sikerélményt adott!

De már hamarabb is érdekeltek az illatok és a

befolyásolás, mármint a jó értelemben vett befolyásolás, sőt, inkább a segítség kémiai anyagokkal, gyógynövényekkel. Úgy fogalmaznék, hogy egy másik korszakban valamiféle sámán vagy varázsló lehettem volna, aki tudja, hogy adott esetben milyen gyógynövényt kell bevenni, megérzi az illető illatán, hogy beteg, vagy rossz a hangulata, és ezen ő tud segíteni.

Úgy tűnik, a pszichológiai és gyógyászati oldal elég erőteljesen érdekelt. Jól értelmezem?

Igen, az orvoslás, a pszichológia, a gyógyítás mindig is érdekelt, de egyik sem a klasszikus értelemben. Az illatok, szagok világa a hobbim volt, és ez így lassan érlelődött össze. Itt visszautalnék az első kérdésedre, hogy egy



kiskamasznak nincs konkrétan ilyen álma, hogy parfümőr lesz, nincs is arról még fogalma, hogy valaki parfümőket állít össze. Nem az történt, hogy felkeltem egyik reggel, hogy „mégsem agysebész leszek, hanem parfümőr”. Ez inkább egy bájos gyermeki érdeklődésből vált hobbivá, majd végül hivatássá.

Ha már a hivatásnál tartunk, az lenne a kérdésem, hogy hová érdemes fújni egy parfümből, és mennyit?

Ez egy nagyon jó kérdés. Voltaképpen az a lényeg, hogy milyen töménységű az adott parfüm. Ha egy Eau de Toilette, Eau de Cologne vagy testpermet hígítású, akkor az a legegyszerűbb, ha kijössz a zuhany alól, a víz nagy részét letöröld magadról, és még azon melegében kifújsz magad elé egy nagy illatfelhőt, becsukod a szemed, hogy a szemedet ne irritálja, és keresztülsétálsz rajta. Így a hajadra, a dekoltázsodra, a tarkódra, az arcodra, mindenhova jut. Aztán, ahogy magadra kapod a ruhádat, az valamennyire megtartja, és egész nap egy könnyed illat fog körbevenni.

És mi a helyzet a töményebb illatokkal? Másképp kell azokkal bánni?

Töményebb illat esetén nem jó ezt a módszert alkalmazni, mert ez így túl sok, túl tömény. Olyan, mintha szállna le a repülőgéped, de

máris megéreznék az illatot a repülőtéren. Szóval ebben az esetben érdemes az úgynevezett forrópontokat használni, ahol az erek közel futnak a bőr felszínéhez.

Hol találhatóak ezek a bizonyos forrópontok?

A csuklón, a könyökhajlatokban, a fül mögötti területen, a térdhajlatokban, a köldökön. Ez úgy működik, hogy ezekről a területekről a vér melege ezt a rétegzett parfümöt elkezd pulzálóan „szétküldeni” a levegőbe. Érdemes viszont észben tartani, hogy ezekből nagyon keveset kell adagolni. Régebben az ilyen illatokat kis tégelyekből, egy elefantsonttűszerű eszközzel adagolták. Szinte tényleg csak egy cseppnek a töredékét, és úgy is elegendő volt az illat.

Az előadás során szóba került a parfümtanácsadás. Kérlek, mondd el nagyvonalakban, hogyan is zajlik ez a folyamat?

Úgy zajlik, hogy leülünk, és elfelejtek a kliensemmel kapcsolatban mindent, amit gondolok. Attól a pillanattól kezdve, hogy meghallottam a hangját a telefonban, egészen odáig, hogy belépett az ajtón. Az én munkám az első 5 percben, hogy ne legyen benyomásom, az ő munkája pedig az, hogy megérkezzen, és hogy a testillata visszanyugodjon az alapállapotba. Az első 5-



10 percben pedig egy kérdőívet töltetek ki vele.

Mi a jelentősége ennek a kérdőívnek a tanácsadás szempontjából?

Teljesen lényegtelen kérdéseket teszek fel, aminek igazából nincs semmi értelme, persze ezt a végén be is vallom az illetőnek. Miután ezt bevallottam, megszagolom a bőrét, megjegyzem az illatát, és innentől tudom, hogy ez a festővásznak, erre kell dolgoznom. Utána elkezdünk szagolgatni, megszagolunk együtt körülbelül olyan 40-50 parfümöt.

Ó, az rengeteg illat ilyen rövid idő alatt! Nem lesz ettől a sokféle illattól rosszul az illető?

Valóban, egy óra alatt ez iszonyat mennyiségű, én viszont ezekből szűröm le, hogy milyen illatokat szeret és miket nem. Általában teljesen más vagy ellentétes karakterű illatokat mutatok neki, így nem émelyedik meg tőle olyan rövid idő alatt.

Miután ez megvan, maradt még pár munkafázis, aminek a segítségével leszűkítem néhány illatra azt, amire kíváncsi vagyok, hogy hogyan működik a bőrén. Lehet, hogy 6 parfümöt is felteszek az illetőre, és utána azt nagyon gyorsan meg is szagoljuk, majd

elköszönünk egymástól. Legközelebb majd másnap találkozunk, és neki addig az a feladata, hogy megvizsgálja, hogyan működik folyamatában a parfüm a bőrén, és ezáltal tud majd egy érzelmi döntést hozni.

át a szakmai véleményed és az ő érzelmi döntése adja meg a helyes választ?

Igen, az a néhány parfüm, ami szerintem szakmailag jó lehet a bőrén, és az a néhány parfüm, ami neki kimagaslóan tetszik is, azoknak a metszete számít itt... és azt a parfümöt, ami ezt a sok tesztet kiállta, akkor már meg szabad venni, ki szabad választani, meg szabad alkotni,

Egyébként befolyásoló tényező lehet, hogy egy ember milyen nemzetiséghez tartozik?

Igen. Geográfiailag meghatározott, hogy mást szeretünk, és ezért nem is ugyanazokat a parfümöket adjuk el Brazíliában, mint mondjuk Magyarországon. Még összetettebb a helyzet, ugyanis időnként ugyanazon a néven egy picit módosított receptúra van egy adott kontinensen. Más az ízlésünk, más a testillatunk. Itt egy példa: ha egész nap currys rizst eszel, indiai jázminvirágokkal vagy körülvéve, és egy szantálfa templom mellett

Zólyomi Zsolt előadás közben



éled az életedet, akkor teljesen más lesz az illatpreferenciád is, meg a testillatod is, egy tömjénfüstös katolikushoz képest, aki a nagymamája palacsintáját eszi. Azért érdekes, mert akkor neked, mint palacsintaevőnek a bőröd inkább egy kelet-európai lánybőr lesz, vagyis másabb, mint egy észak-afrikai lánybőr átlaga.

Az előadásod alatt hamar kiderült számomra, hogy sokat utazol. Mi lenne számodra az a hely, az az ország illatok és szagok szempontjából, ahová szívesen elmennél, amelyet izgalmasnak találnál?

Kelet-Ázsia. Vietnám, Laosz, Kambodzsa biztosan nagyon érdekel, de meglepő módon a világ összes országában találok valami érdekességet. Régóta nem járok turistaként sehová. Valahányszor megérkezek egy helyre, akkor mindig nagyon kinyílik nekem a világ, érdeklő az orromat, hogy mi micsoda. Ez nem egy sztenderd udvariassági válasz, hogy „minden jó”, hanem ez számomra tényleg így van. Biztos Izland is nagyon szép, pedig még nem jártam ott, és lehet, Új-Zélandon is vannak olyan illatok, amik engem érdekelnek.

De őszinte leszek, valószínűleg a Balaton-felvidék egy kis elzárt részén is van olyan, amit még nem ismerek, és ezért oda is nagyon szeretek menni. Ezért is vagyok ilyen „undergo”.

Hogy néz ki egy átlagos napod?

Nincs átlagos hétköznapom, szégyenszemre. Ezen már elgondolkodtam, lehet, hogy jó lenne, ha lenne egy munkarendem, aminek alapján élném az életemet, ha beállítanám a hétköznapjaimat egy sztenderdre. Néha már én vagyok az az ember, aki a repülőtéren éli az életét. Mondok egy példát: beülök egy taxiba, a taxis hátrafordul és megkérdezi, hogy hová lesz a fuvar? Én meg automatikusan rávágom: „ha maga nem tudja ...” Szóval idáig jutottam az életemben. Küldenek értem egy taxit, de nem tudom, hogy hová megyünk. Szóval ilyenkor gondolkodik el az ember, hogy nem lenne-e egészségesebb egy rendszer... És azt mondom, hogy de, az lenne...

Mégis hogyan néz ki egy átlagos napod, amikor éppen nem utazol?

Egy átlagos napom úgy néz ki parfümszakmai



szempontból, hogy mindig szagolok. Ha a szagolást úgy érted, hogy kreálok-e, akkor igen, majdnem mindennap kreálok, néha tartok pihenőnapot, kutatónapot, amikor például kultúrtörténet után megyek, vagy érdekes alapanyagokat veszek ki. Mindig van gyakorlás, amikor behunyt szemmel beazonosítok 10-20-30 alapanyagot gyorsan egymás után, ez olyan, mint az operaénekesnek a skálázás.

Olyan is van, hogy egy pályatársnak egy művét megszagolod, és fejben szétszeded, majd megpróbálsz a receptúrát fejben megcsinálni. Ha van időd és kedved, akkor újraalkotod, és elküldöd neki, hogy szerinted hogy lett volna jobb, mert mi egyébként így szakmán belül küldözgetünk egymásnak különféle próba példányokat.

Nagyon sok kulturális projektben dolgozom, sok médiaszereplésem van és rengeteg különböző terméket fejleszték, de ma már nemzetközi luxusipari szakértőként is dolgozom.

Ez pontosan mit jelent, mi a feladatod luxusipari szakértőként?

Ez azt jelenti, hogy olykor nem kozmetikumról beszélünk, hanem például egy italcég új termékének a bevezetéséről, aminek van illata, és a kampányban fel lehet használni ezt az illatot. Példának okáért van egy alkoholgyártó cég, amely egy új ízű alkoholos italt szeretne bevezetni és tesztelni. Ha ez az íz például a körtéé, akkor lehet, hogy a promóciós időszak alatt az egész Feri-hegyi repülőtér körteillatú lesz, és ez pedig egy jó kampánynak, marketingfogásnak számít manapság.

Említetted, hogy gyakorolni szoktál. Erre van egy külön kis illattárad, amiből mindennap x darab illatot megszagolsz, vagy hogyan működik ez?

Igen, sok ezer alkotóból álló gyűjteményem van. Mindennap mást szagolok, néha napján hívok barátokat, családtagokat, megmondom nekik, hogy nem akarom tudni, hogy ők mit vesznek ki, és akkor csukott szemmel odatartják az orrom alá, és lehet, hogy olyan alapanyagokat választanak ki, amiket már 5 éve nem használtam. Nagyon érdekes, hogy mit hibázok el és miért. De ez csak egy

nagyon egyszerű feladat, ez olyan, mintha Michelangelo azt gyakorolná, hogy milyen szín a piros, de közben meg rengeteg-féle piros van.

Mit csinálsz, amikor van egy kis szabadidőd? Mennyire fér bele a sport, és milyen szellemi tevékenység frissít fel?

Van két agaram, velük nagyokat szaladgálunk a világban, de amúgy is rengeteget mozgok: úszok, futok, síelek, evezek, szörfözök, mindent csinállok - már amikor az időm engedi. Nagyon szeretek olvasni is, mindig vannak könyvek az ágyam mellett. A nagymamám az egyetemi könyvtárban dolgozott, és amikor gyerek voltam, télapóra mindig annyi könyvet kaptunk, amilyen magasak voltunk, és így zajlott ez sok-sok éven át. Szóval hozzászoktam, hogy mindig sok könyv vesz körül, és ezt szeretem is.

Számodra különösen fontos, hogy a szaglásod rendben legyen. Van-e olyan módszer, amivel hatékonyabban védekezel a betegségek ellen?

Ugyanúgy megfázok, rosszul leszek, mint a többi ember. Nem tudok ellene mit tenni. A kipihenség nagyon sokat tud segíteni, valamint a nagyvárosi szmogtól távol sokkal könnyebb regenerálódni a friss levegőn. Például egy síelés is sokkal jobban kielemezi a szaglást, és meglepődve tapasztalod, miután visszaérsz a városba, hogy fulladsz, köhögsz, tulajdonképpen egy „szmogpaplan” alatt érzed magad... Aztán nagyon gyorsan visszaszoksz hozzá. Ez ilyen, sajnos.

Van olyan hely az országban, ami szakmai szempontból fontos számodra?

A Balaton mellett van egy vízparti ingatlanom, ahonnan rálátok a tóra, és kinyitom az ablakokat, mindig keresztzellőztetek, na és ott például abszolút nincs szmog! A jó, nagy víztükör feletti, tiszta levegőt használom alapnak, hogy ahhoz képest szagoljak. Tehát ha pontos, minimális különbségeket kell vizsgálnom, akkor leginkább oda megyek „szagolni.”



Dr. Lippai László: „Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”

Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból

Mi[ként lesz ebből] az egészséges élet művészete? A mindennapokban használt egészségfogalom legfontosabb jellemzője az, hogy **dichotóm** állapot megfogalmazására irányul (Marks et al, 2000). Ez a lehető legegyszerűbben megfogalmazva azt jelenti, hogy valaki „vagy egészséges, vagy beteg”. Az egészségnek e leszűkített értelmezése azonban lehet *megbélyegző* („Mennyire tekinthető betegnek az átlagnál amúgy sokkal egészségesebb életmódot folytató, teljesen jó egészségi állapotnak örvendő cukorbeteg?”), de lehet *torzító* („Attól, hogy dohányzom, én még egészséges vagyok.”) vagy akár *életveszélyes* is („*Miért menjek szűrővizsgálatra, ha egyszer egészséges vagyok?*”).

A fenti problémák következtében az egészségtudományok egyre inkább **kontinuumként** kezelik az egészséget. Napjainkban, Magyarországon is, a társadalom, a gazdaság és a tudomány jelenlegi fejlettsége alapján mindenkinek legalább 75 egészségben töltött évet kellene élnie. Az egészségkontinuum egyik végpontja jelöli a potenciális élethossznál, vagyis a 75 egészségben töltött évnél korábban bekövetkező elhalálózást. Az egészségkontinuum másik végpontja pedig a tökéletes egészség. Nem véletlenül ennyire idealisztikus e végpont megfogalmazása, ugyanis jelenlegi tudásunk szerint senki sincs

a tökéletes egészség ideális állapotában (Marks et al, 2000).

Az egészséges élet attól válik művészetté, hogy aktív, cselekvő és alkotó módon viszonyul az „egészséges élet” (értsd. potenciálisan hosszú egészségben töltött élet) esélyéhez. Erre sajnos közel sincs mindenkinek egyforma esélye. Az egészséges életre való esélyt számos külső vagy belső adottság alakítja: a genetika, anyagi helyzet, a természeti és társadalmi környezet etc. Ugyanakkor viszont vannak olyan lehetőségek is, amelyek az egyéni erőfeszítésen, szándékon és döntési szabadságon is múlnak. *Az adottságok és a lehetőségek alkotó módon történő, sajátosan egyedi összehangolásától válik művészetté az egészséges élet. Ezért mondható az, hogy az egészségfejlesztés nem „egészséget” ígér, hanem az „egészséges életre való esély” javítására törekszik.* Másképp megfogalmazva, az egészséges élet művészetét kívánja egyszerűbbé tenni mindenki számára, a mindennapi élet legváltozatosabb színterein, „ott, ahol [az ember] tanul, munkát végez, játszik és szeret” (vö. Ottawa Charta).

Az egészséges élet művészetének titka a rendszeres szokásokban rejlik, ahogy ezt már Szókratész is megfogalmazta. „Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége” – mondja. Amivel ma még ki tudjuk egészíteni az ókori görög filozófus

örökérvényű mondását, az az, hogy az egészséges élet művészetének titka az **örömmel végzett rendszeres szokásokban** rejlik. Az egészségfejlesztés tehát valahol arról szól, hogy miként lehet aktívan, jóízűen táplálkozva, strapabíróan, szenvedélyesen, jókedvűen, magabiztosan, bennünket szerető emberek közt értelmes életet élni. Arra az alapra építve, ami adatott, de tudatosan élve azzal a választási szabadsággal is, melyet szintén rendelkezésünkre áll.

Szívet melengető érzés látni, hogy *a kötetünkben helyet kapó valamennyi tanulmánynak van mondanivalója az egészségfejlesztés valamennyi alapértékéről és munkafeladatáról.* Ebben e tanulmánykötet szerzőinek, a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet oktatóinak és hallgatóinak immár két évtizedes múltra visszatekintő közös munkája tükröződik.

E fejezet második részében, gondolatébresztő szándékkal, csak arra tehetünk kísérletet, hogy az előző fejezet elméleti modelljeinek gyakorlati alkalmazási lehetőségeit néhány kiragadott példán keresztül illusztráljuk.

Kötetünk *első részében* olyan elméleti tanulmányok kaptak helyet, melyek az egészségfejlesztéshez kapcsolódó egy-egy kérdéskört, témát fejtenek ki, jellemzően a szociológia, pszichológia, pedagógia, filozófia szemszögéből.

DR. HABIL. BENKŐ ZSUZSANNA, szociológus, Intézetünk és a szegedi egészségfejlesztési műhely vezetője, négy elméleti tanulmány révén az egészség fogalmának történetiségébe, valamint az egészséget meghatározó társadalmi tényezők jelentőségébe enged betekintést.

A **„Homo Sanus: az egészséggel**

megáldott ember” c. tanulmány számos egészségfejlesztési értékhez és tevékenységhez kapcsolódik. Egyrészt, a Tanárnő által kidolgozott „Homo Sanus” modell, vagyis az egészségre törekvő ember koncepciója a **holisztikus egészségfogalmat** is jobban érthetővé, megragadhatóvá teszi. A holisztikus egészségfogalom központi eleme, Aaron Antonovsky szalutogenetikus egészségelmélete magyar nyelven hiánypótló részletességgel kerül kifejtésre ebben a tanulmányban. Másrészt, éppen Antonovsky multidiszciplináris szemlélete révén, a **partnerség facilitálására** irányuló egészségfejlesztési törekvés is érthetőbbé válhat a fejezet olvasása közben. Antonovsky egészség megközelítése máig példamutató módon közvetíti a valódi multidiszciplináris szemléletet az egészségtudományok terén. Ennek alapját a medicina, a pszichológia és a szociológia egymás mellé rendelődése biztosítja. Így, az egészség vonatkozásában, egyik tudomány sincs a másik fölött vagy előtt.

Harmadrészt, a tanulmány rámutat arra, hogy milyen összetett rendszert nevezünk életmódnak, és bemutatja az életmód és a kultúra szoros kapcsolódását is. Tehát, ha az egészség megőrzése érdekében az emberek életmódját is alakítani, formálni szeretnénk, akkor a mai modern, vagy posztmodern emberi közösségek **kulturális sokszínűségét** is figyelembe kell vennünk.

BENKŐ ZSUZSANNA következő három tanulmánya abban nyújt segítséget, hogy a zömében angolszász kultúrkörben született egészségfejlesztési fogalmak és módszerek hazai adaptálásánál a magyar történelem és az aktuális magyar társadalmi környezet mely sajátosságait kell mindenképpen figyelembe vennünk.

A **„Társadalom-történet és magyarországi rétegződés-modellek”** c.

tanulmány egyrészt arra hívja fel a figyelmet, hogy a *lokálisra és a civil társadalom* erejére, mint értékre építő nyugati egészségfejlesztési modellek magyarországi adaptációjának nehézségeit nem érthetjük meg akkor, ha nem ismerjük a magyar társadalom fejlődéstörténetét. A társadalom megkettőződése, az adott társadalmon belül párhuzamosan létező modernitás és hagyomány, és a felülről indukált modernizáció történelmi folyamatának lenyomata, itt Közép-Kelet Európában, mind a mai napig befolyással van életünkre. A magyarországi rétegződés-modellekről szóló rész számomra arra világít rá, hogy a szakirodalomban egészséglépcsőként ismert jelenség – a szocioökonómiai státusz és az egészségben töltött évek számának az összefüggése – összetettebb ismereteket igényel a magyar lakosság esetében. A magyar sajátosságok ismeretére azonban szükség van a valódi *esélyegyenlőség* elősegítése érdekében.

Ez megerősíti az *állapot- és szükségletfeltárás* fontosságát is a mindenkori egészségfejlesztési projekteknél. A tanulmány rávilágít arra is, hogy az egészségfejlesztő tevékenység előkészítésekor a választott célcsoport társadalmi rétegződés szerinti elemzésére is szükség van, az alkalmazott egészségüzenetek és az egészségfejlesztési módszerek finomhangolása érdekében.

BENKŐ ZSUZSANNA „A család történelmi fejlődése, kelet-közép európai kitekintéssel” c. írása ismét a *holisztikus egészségfogalomhoz* tesz hozzá egy további nagyon fontos összetevőt: a családot. A család – a társadalom szociális intézménye, elsődleges csoport, olyan kisközösség, egész életen át végigkíséri az egyént a családi szocializáció során kialakított értékek, normák, szokások, hagyományok révén – az egészség vonatkozásában is.

Benkő Zsuzsanna írása arra is ráébenthet bennünket, hogy ha az

egészségesélyek javítására irányuló *változások kezdeményezésében* gondolkozunk, akkor érdemes David Riesman társadalmi karakterológiáját is számításba vennünk. Ebben a koncepcióban a tradíciótól irányított ember elsődlegesen a tradicionális társadalom sajátja, a belső vezérlésű ember a modern társadalom első időszakának „embere”, a külső vezérlésű ember pedig főleg a 20. század második felének karaktere. Ezeket a karaktereket a mai magyar társadalomban is figyelembe kell vennünk az egészségfejlesztési kezdeményezések megfogalmazásakor.

Végül, e fejezet kapcsán az tanulság is leszűrhető, hogy a *kulturális sokszínűséghez* a családi szerepek sokszínűsége is hozzájárul, amit érdemes jelentős mértékben független tényezőként kezelni. A társadalom makroszintű változása követhet más ívet a családok értékrendszerének, kulturális normáinak alakulásához képest.

BENKŐ ZSUZSANNA utolsó elméleti írása, „Életmód-szociológiai elméletek és magyar életmódtörténet” címmel íródott fejezet arra mutat rá, hogy az egészségfejlesztési programok *állapot- és szükségletfeltárásában* is egyre inkább figyelembe kell vennünk, hogy a fogyasztáson alapuló életmódelemek (ruházkodás, szabadidős tevékenységek, fogyasztási cikkek vagy a testalkatot érintő változások) egyre kevésbé kötődnek a társadalmi rétegződésben megfigyelt státuszcsoporthoz.

Továbbá, világos szempontokat nyújt ahhoz, hogy az *esélyegyenlőséget* mely életmódelemek befolyásolják. Azzal, hogy a két háború közötti magyar társadalomra jellemző életmódot a munkakörülmények, a jövedelem, a lakóhely, a modernizáció biztosította technikai feltételek, az egészségügyi ellátás, a lakásviszonyok, a táplálkozás, öltözködés és szabadidő eltöltés alapján jellemezni lehet, Benkő Zsuzsanna

bemutatja, hogy ezeket a szempontokat a mai magyar társadalom életmódjának jellemzésekor is figyelembe kell venni.

A tanulmány továbbá ráirányítja a figyelmet arra, hogy az egészségfejlesztési célkitűzések hatékonyságát nagymértékben növelheti, ha a rétegződéskutatáshoz hasonló mértékben kifinomult módszertannal kialakított (vö. Utasi Ágnes) magyarországi életstílus-csoportokat is számításba vesszük stratégiai és projektcéljaink megfogalmazáskor.

DR. HABIL. TARKÓ KLÁRA, szociológus, Intézetünk tanszékvezető főiskolai tanára, „**A sokszínű társadalom – kisebbségi csoportok Magyarországon**” című írása szintén segíti az egészségfejlesztés alapértékeinek és munkafeladatainak elmélyültebb megértését.

Egyrészt, Tarkó Klára írása felhívja a figyelmünket Magyarország **kulturális sokszínűségére**. A fejezetből megtudhatjuk, hogy hazánkban 13 regisztrált nemzeti és etnikai kisebbségről beszélünk, melyek a cigányok, németek, horvátok, szlovákok, románok, lengyelek, szerbek, szlovénok, görögök, bolgárok, ukránok, ruszinok és az örmények. E kisebbségi csoportok történelmileg kialakult közösségei olyan kulturális értékeket és hagyományokat képviselnek, melyek a többségi társadalom számára is hasznosak és értékesek, egészségfejlesztési szempontból is.

A fejezet másik fontos tanulsága, hogy a magyarországi egészségfejlesztési **célkitűzésekben** a roma kisebbség egészségesélyeinek javítása mindenképpen helyet kell, hogy kapjon. Abban, hogy a Romák születéskor várható átlagos élettartama 10 évvel alacsonyabb, mint a magyar lakosságé, nemcsak az játszik közre, hogy egészségmagatartásuk kedvezőtlenebb és életmódjuk egészségtelenebb. Az is

érezhetően rontja egészségük megőrzésének vagy helyreállításának esélyét, hogy az egészségügyi ellátó személyzet irányából számos esetben negatív diszkrimináció tapasztalható.

A **társadalmi igazságosság** absztrakt fogalma is érthetőbbé válhat akkor, amikor a *nők*, mint társadalmi kisebbség helyzetéről olvasunk Tarkó Klára tanulmányában. A nők helyzete cáfolja legjobban azt a hiedelmet, hogy a kisebbség egyben számszerű kisebbséget is jelentene, hiszen Magyarországon is több a nő, mint a férfi. A társadalmi igazságosság csorbulása a nők esetében is kimutatható a vagyon, a státusz, a képzettség, a munkaerőpiaci helyzet, tehát a társadalmi rétegződésben elfoglalt hely tekintetében. A társadalmi igazságosság csorbulása egyben az egészséges életre való esélyt is rontja, ebben a tekintetben tehát e kérdésnek vannak egészségfejlesztési vonatkozásai is. Még akkor is, ha más kisebbségi csoportokhoz viszonyítva, tudatosabb egészségmagatartásuk révén a nők populációs szinten jobban kezelik az egészségesélyeket befolyásoló hátrányaikat.

TARKÓ KLÁRÁVAL közösen, „**Az előítélet fogalma, kialakulása, kutatási módszerei**” címmel írt fejezetünk kapcsán a következő egészségfejlesztési hozadékok emelhetők ki.

Fontos újra és újra észrevennünk, hogy az előítéletes gondolkodás jellegzetes köznapi tudati megnyilvánulás. Olyan logikailag téves ítélet, melyet cáfoló tapasztalatok, bizonyítékok sem módosítanak. Érdemes tudatába lennünk annak is, hogy az egészségesélyek javítására irányuló **változás kezdeményezésekor** az első lépések sokszor az egészséggel kapcsolatos előítéletek megkérdőjelezésére irányulnak.

Továbbgondolásra adhat lehetőséget a

csoportszintű előítéletesség kialakulásának megelőzéséről írott áttekintésünk is. Ebben úgy összegeztük a magyarországi tapasztalatokat, hogy a tévképzetek eloszlásáért indított, ismeretközlésre építő iskolai programok nem csökkentették az előítéletes megnyilvánulások előfordulását, éppen ellentétes hatást váltottak ki. Ez az eredmény, a módszertani tanulságok mellett, az *értékelés* munkafeladatának, a tapasztalati tanulás jelentőségét is világosan mutatja az egészségfejlesztő munkában.

Végül, az előítéletek kialakulásának folyamatában a gyermeknevelési stílus jelentőségét emelhetjük ki. Kimutatható, hogy olyan szülő mellett, akinél a gyermek szeretetteljes környezetben, biztonságban érzi magát és nem fél a szeretet elvesztésétől, a gyermek számára az egyenlőség, a bizalom és a szeretet alapértékekké válik. Ilyen jellegű szülő-gyermek kapcsolat megtapasztalására azonban sajnos nem mindannyiunknak van lehetősége. Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb törekvése viszont éppen az, hogy függetlenül attól, hogy ki mennyi időse, legyen esélye megtapasztalni, hogy *mellérendelő módon, partneri viszonyban, értékeinek és döntési képességének tiszteletben tartásával* viszonyulnak hozzá. Ez a milió önmagában is sokat segít az előítéletes gondolkodás leépítésében.

Ezt a gondolatmenetet viszi tovább TARKÓ KLÁRA következő, **„Multikulturális, interkulturális és inkluzív nevelés”** címmel írt önálló fejezete. Ez a tanulmány, egészségfejlesztési szempontból arra világít rá, hogy a *beavatkozás* munkafeladatának mennyire fontos színtere lehet az iskola. Az iskola „hivatalos” és „rejtett” tanterve nemcsak ismereteket és készségeket közvetít, hanem értékeket is. Az egészség szempontjából legalább annyira lényeges, hogy a közvetített értékek közt felfedezhető-e a tolerancia, vagy a nyitott

gondolkodás igénye.

Egészségfejlesztési szempontból (is) szintén lényeges kérdés a kisebbségi tanulók iskolai teljesítményét rontó vagy javító tényezők elemzése. Az *esélyegyenlőség* javítása ebben az esetben sem csak a kisebbségi tanuló szempontjából fontos. Ez a helyzet mindenkinek – kisebbségi és többségi tanulónak, de a szülőknek és a tanároknak is – lehetőséget kínál a tolerancia és a nyitott gondolkodás fokozatos kialakítására. Ezzel nemcsak a kisebbségi tanuló feszültsége, szorongása oldódik, hanem ezáltal maga az iskola is élhetőbbé válik.

Végül, a magyar kultúrkörben nehezen értelmezhető *szószólói feladatkör* kapcsolódására utalhatunk. Egy „pluralista osztályban”, ahogy Tarkó Klára nevezi, nagyon fontos egészségfejlesztési feladat az is, hogy a tanuló-tanuló és a tanuló-tanár helyzetekben miként lehet képviselni és adott esetben megvitatni az etnicitás, a társadalmi-gazdasági státusz, a nemek és egyéb kulturális tényezők miatt eltérő igényeket, szükségleteket. Ez azért szószólói feladat, mert ezekre a helyzetekre legtöbbször sem a tanárnak, sem pedig a tanulónak nincs kész válasza. Arra lehet „csupán” felkészülni, hogy a megoldásokhoz milyen kommunikációs stílus segít hozzá, és miként lehet építő módon szót emelni igényeink és szükségleteink képviselője érdekében.

DR. ERDEI KATALINNAL, Intézetünk nyugállományba vonult klinikai szakpszichológusával közösen, **„Lelki egészségfejlesztő programok előkészítése városi szinten - a hódmezővásárhelyi lelki egészségfelmérés elemzésének tanulságai”** címmel írt tanulmányunk kapcsán az alábbi egészségfejlesztési vonatkozások ragadhatóak ki.

Ebben a fejezetben a *holisztikus egészségfogalom* újabb aspektusával, a lelki

egészséggel és a szubjektív jólléttel foglalkozunk. Fontos hangsúlyozni, hogy a lelki egészség nemcsak individuális érték, hanem egyúttal közösségi erőforrás is, mely fontos összetevője a társadalmi és gazdasági sikerességnek. Ezzel összhangban, a lelki egészség alacsony szintje sem csupán egyéni problémák forrása, hanem olyan emberi jogi, társadalmi, gazdasági és népegészségtani kérdéseket vet fel, amelyekkel egyéni, szervezeti, közösségi és politikai szinten egyaránt szükséges foglalkozni.

Tanulmányunk másik egészségfejlesztési hozadékának az lehet, hogy a mentális egészségi állapot közösségi szintű felmérésére módot adó, új szűrővizsgálati módszert mutat be. A fejezetben bemutatott mentális állapotfelmérő vizsgálat tanulságai arra is rávilágítanak, hogy mennyire fontos a **döntés-előkészítési feladat**, amely során települések, szervezetek közösségek vezetői számára olyan információkat igyekszünk biztosítani, ami támpontot nyújt döntéseik meghozatalához – legyen az akár prioritások kijelölése, vagy az anyagi és humán erőforrások allokálása.

Végül, tanulmányunk kapcsán a lelki egészségfejlesztés **beavatkozási** spektrumának megfogalmazására hívom fel a figyelmet. Nézőpontunk szerint a *lelki egészségfejlesztés* olyan *speciális* egészségfejlesztő beavatkozás, melynek célja a pszichés, szellemi, spirituális és / vagy közösségi aspektus kongruenciájának javítása. Lényeges kiemelnünk, hogy a lelki egészségfejlesztés az egészségfejlesztés teljes eszköztárának használatával, tehát az életmód bármely elemének egyéni / szervezeti / közösségi szintű befolyásolásával – történik. Messze túlmutat tehát a pszichés zavarok rizikótényező-központú (mentálhigiénés) prevencióján.

Az elméleti szekció utolsó fejezete DR. NAGY EDIT filozófiatörténésznek, Intézetünk egyetemi docensének „**Szókratész**

és Diderot (-Szókratész)” címmel írt tanulmányát foglalja magában.

A tanulmány egyrészt részletesen bemutatja az ókori görög kultúra kevésbé hangsúlyozott vívmányát, „a közösségről leváló magánember” megjelenését. Azt, hogy ez a vívmány mekkora felelősséggel jár együtt, Szókratész tudatosította először. Azzal együtt, hogy a szókratészi beszélgetéskultúra sokszor körülményesnek, szörszálhasogatónak tűnhet, mégis mértékadó példát mutat arra, miként lehet **mellérendelő módon, partneri viszonyban, értékeinek és döntési képességének tiszteletben tartásával** elgondolkodtatni, és végső soron segíteni, támogatni egy másik embert.

Másrészt, Szókratész ma is támpontot nyújt számunkra azzal, amit Nagy Edit úgy fogalmaz meg, hogy „a közösség és az egyén viszonyában mindig a közösség érdekeit találta meghatározónak, a közösségi értékek mellett kötelezte el magát”. Lehet, hogy erre ma már gyakrabban gondolunk úgy, mint a „közlegetők tragédiájának” (vö. Hankiss Elemér) egyetlen elkerülési módjára, de a gondolatmenet máig érvényes üzenete változatlan: a természeti és a társadalmi környezet erőforrásait kímélő, generációkon keresztül **fenntartható fejlődést** elősegítő életmód kialakításának fontossága.

Végezetül, Nagy Edit alábbi Diderot idézetére hívjuk fel a figyelmet: „Meggyőződése, hogy minden társadalomban, még egy olyan rossz berendezésben is, mint a miénk, amelyben a sikeres bűnt megtapsolják, és a bukott erény csaknem mindig nevetségessé válik, meggyőződése, hogy [...] még sincs jobb módja a boldogság elérésének, mint az, hogy erkölcsös emberek legyünk.” Diderot itt nemcsak a **holisztikus egészségfogalom** meghatározó elemét képező koherencia-érzet (vö. A. Antonovksy) zseniálisan egyszerű megfogalmazását adja, hanem – a moralitás,

az erkölcs kiemelésével – az egészség tudományos megközelítésének korlátaira is rávilágít.

Kötetünk *második része* olyan írásokat tartalmaz, melyek doktori tanulmányaikat végző kollégáink aktuális kutatásainak eredményeit összegzi. E tanulmányok célkitűzése és stílusa is eltér az előző részben olvasható tanulmányokétól, hiszen átfogó, nagyobb témák bemutatása helyett e fejezetek szerzői egy-egy konkrét kutatási kérdés mélyebb összefüggéseinek feltárására törekedtek. Az egyes fejezetekkel kapcsolatban olvasható gondolatok továbbra sem tekinthetők a fejezetek összegzésének. Kollégáim kiváló művelői saját szakterületüknek, írásaik sem kiegészítést, sem összegzést nem igényelnek. Írásaik kapcsán csupán arra szeretnénk rávilágítani, hogy miként hozhatóak közös nevezőre olyan – egymástól látszólag távol álló – kutatási témák, mint a német romantika időszaka, a kriminalitás, a Horthy korszak közoktatása, a megváltozott munkaképességűek munkaerőpiaci beilleszkedése vagy éppen az egyetemi dolgozók egészségmagatartása. Erre a közös alapra, az egészségfejlesztő szemléletmódra – annak értékeire és feladataira – építve szeretnénk a továbbiakban is illusztrálni a kollégák munkáiban rejlő, rendkívül gazdag egészségfejlesztési hozadékot.

NÁDUDVARI GABRIELLA, stíluskommunikátor, tanársegéd reményeink szerint hamarosan megkezdí doktori tanulmányait ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskolájában. Kutatási témájának aktuális eredményeit „**A német életreform mozgalmak a német romantika eszméinek tükrében**” című írásában foglalta össze.

Az egészségfejlesztés szempontjából –

továbbra is a teljesség igénye nélkül – két kapcsolódási pont hangsúlyozható. Nádudvari Gabriella tanulmányának központi témáját XIX. század végi és XX. század eleji német életreform mozgalmak motivációs hátterének elemzése képezi. Ebben kifejti, hogy a városi élet megterhelő életkörülményeivel szembeesülve, bizonyos csoportok egy új, természet közelebbi életstílus kialakításával kezdtek kísérletezni. Ez arra világít rá, hogy a **fenntartható fejlődés** igénye, alapértéke és viselkedéskultúrája nem csak a XX. század második feléhez köthető, előzményei és indokoltsága ennél jóval korábbra mutatnak vissza.

Nádudvari Gabriella tanulmánya azonban arra is jó példa, hogy nemcsak emlékezni kell a múltra, hanem abból tanulunk is érdemes. A fejezetben gondosan feldolgozott Monte Veritá nevű korai életreformer közösség és a művészi mozgalmak összekapcsolódása az egészségfejlesztés **szószólói feladatának** megvalósítására mutathat járható utat, az egészség mint érték és mint életforma kreatív közvetítésével.

DR. PÁLMAI JUDIT, szociológus, adjunktus, a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskolájában 2016-ban fejezte be sikerrel doktori tanulmányait. Kutatási témája a magyar közoktatás 20. század eleji dokumentumaiban megjelenő családkép feltárása és elemzése. A területen végzett kutatásaiból kötetünkben a család egészségnevelési feladatainak tankönyvi reprezentálódására vonatkozó eredményeit mutatjuk be, „**Étel, ital, álm, szükséges e három!**” **Egészségnevelés a 20. század eleji tankönyvekben** címmel.

Pálmai Judit példákban gazdag, részletes kvalitatív eredményeket összegző

tanulmányából két elem bemutatására van lehetőségünk. Mai szemmel is tanulságos, hogy a 20. század eleji magyar tankönyvek mennyire nagy hangsúlyt fektettek a gyermekek egészségnevelésére. Ennek oka nemcsak a fertőző betegségek és a járványok megelőzése, hanem az egészséggel és a gyógyítással összefüggő babonák, gyakran életveszélyes hiedelmek visszaszorítása volt. Nem szabadna megfeledkeznünk arról, hogy az iskolásokra irányuló **egészségfejlesztési beavatkozások** máig hatékony és értékes módszere az egészségnevelés, amely már akkor sem kizárólag csak a gyermekekre, hanem a szülőkre, és tágabb értelemben véve a felnőtt társadalomra is irányult.

A másik szempont a mértékletesség fontossága. Az egészségfejlesztési **célkitűzésekben** napjainkban is, de már a 20. század elején is az egészségkultúra lényeges elemeként jelenik meg a mértékletesség elve. Ahogy Pálmai Judit idézi tankönyvi példát: „*Rövid a torkosság, hosszú a betegség. Jó fűszer s orvosság a mértékletesség*”. Az egészségfejlesztés korábban bemutatott értékeihez, feladataihoz is számos hasznos rigmust, korabeli jó gyakorlatot találhatunk e fejezet gazdag empirikus anyagában.

OSVÁTH VIOLA, gyermekklinikai- és mentálhigiénés szakpszichológus, a Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskolájában 2017 tavaszán sikerrel védte meg disszertációját. Kötetünkben „**A gyermekkori fontos kapcsolatok és a felnőtt kötődés, mint védőfaktor a bűnöző életmód kialakulásával szemben**” című fejezetében mutatja be kutatásának elméleti hátterét.

Egészségfejlesztési szempontból Osváth Viola kutatási anyagából a reziliencia fogalmának jelentősége érhető meg. Ahogy ő is kifejti, a reziliencia fogalmának újszerűsége abban a felismerésben rejlik, hogy az egészséges személyiségfejlődést veszélyeztető

rizikótényezők feltárásán, diagnosztizálásán *túl* azt is érdemes vizsgálni, hogy miként képes valaki a rizikótényezők fennállása *ellenére* – kedvezőtlen életkörülmények, traumák vagy hátráltató tényezők mellett – mégis sikeresen adaptálódni és egészséges maradni. Képletesen szólva, mi a titka annak, hogy néhányan állva maradnak azokban a nehéz élethelyzetekben, ahol egyébként nagyon sokan elbuknak. Ez az **esélyegyenlőség** javításának kulcskérdése.

A **beavatkozás** szempontjából Osváth Viola másik fontos felismerése az, hogy a kriminalitás, a bűnözés kialakulásában nemcsak a kora gyermekkori tapasztalatoknak van jelentősége, hanem a serdülő- és fiatal felnőttkori személyes és intenzív kötődésnek is. Kutatási eredményei nagyszerűen példázzák a lelki egészségfejlesztés jelentőségét abban, hogy serdülő- és ifjúkorban is pozitív élményeket, valamint egészséges kapcsolati mintákat generáló felnőtt kapcsolatok, csoportok, közösségek részesei lehessenek az amúgy nehéz sorsú fiatalok is.

HEGYI-TÓTH ERIKA tanácsadó szakpszichológus, aki reményeink szerint idén kezdi meg doktori tanulmányait a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karának Neveléstudományi Doktori Iskolájában, „**Lelki egészségvédelem a megváltozott munkaképességű fiatalok munkaerőpiaci integrációjában**” című írásában a **társadalmi igazságosság** olyan vetületéről ír, amellyel kötetünkben más tanulmány nem foglalkozik: ez pedig a munkanélküliség. Az átmeneti vagy tartós munkanélküliséggel együtt járó létbizonytalanság, a céloktól és ingerektől való megfosztottság összeadódása olyan stressz faktorokat foglal magában, melyek hosszú távon nemcsak az anyagi helyzet, hanem a legszélesebb értelemben vett egészségi állapot

romlásához vezethetnek.

Hegy-Tóth Erika az egészségfejlesztő **beavatkozások** leglényegesebb sajátosságát ragadja meg akkor, amikor az eleve egészségkárosodott, fogyatékos fiatalok pályais és karrier tanácsadásának lehetőségeiről beszél. E fiataloknak nem ígérhetünk egészséget (vö. egészség-kontinuum) de azt igen, hogy a munkába állással járó környezet- és életmódváltozás hatására egészségesélyeik ténylegesen javulhatnak, mégpedig megélhető, megtapasztalható és élvezetes módon.

MÁTÓ VERONIKA egészségtan és biológia szakos tanár, tanársegéd **„Felsőoktatásban dolgozók egészségmagatartása - egyéni és környezeti faktorok”** című tanulmányát, doktori iskolájának – a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Interdiszciplináris Doktori Iskolájában működő „Preventív Medicina” doktori program – két jeles kutatójával – Tóth Krisztinával és Dr. Paulik Edittel – közösen írta meg.

Egészségfejlesztési szempontból a tanulmány kiválóan példázza, hogy az egészségfejlesztő **beavatkozások** színtere nemcsak a korábban sokat emlegetett „iskola”, tehát a közoktatás lehet. Legalább annyira fontos színtér a „munkahely” is, ahol a felnőtt lakosság ébren töltött óráinak java részét tölti. Mátó Veronika témaválasztásában tetten érhető továbbá az az egészségfejlesztési törekvés is, hogy beavatkozásaink nem csak „mások” munkahelyére irányuljanak, hanem adott esetben a sajátunkra is, azzal a céllal, hogy a saját munkakörülményeinkben és a saját közösségünk egészségkultúrájában kezdeményezzünk változásokat.

A kutatási beszámoló részletesen elemzi az Szegedi Tudományegyetem dolgozóinak alapvető demográfiai adatait, a munkavállalók táplálkozási, mozgási, sportolási, szabadidő eltöltési és orvoshoz

fordulási szokásait, az egészségkárosító magatartásformákhoz (dohányzás, alkoholfogyasztás) való viszonyulásukat, valamint munkakörnyezetük, munkatevékenységük jellemző sajátosságait. Az egyetemi dolgozók **egészségi állapotának részletes feltárásából** adódó megállapítások reális és hatékony egészségfejlesztési célok megfogalmazására adnak lehetőséget.

Végül, de nem utolsó sorban, KIS BERNADETT, tanácsadó szakpszichológus, tanársegéd **„Community-supported agriculture from the perspective of health and leisure”** címmel megírt fejezete az egészségkultúra és a lokális közösségi szerveződésének mintaértékű találkozásait mutatja be, magyar példán keresztül.

Egészségfejlesztési szempontból fontos kiemelni, hogy az egészségkultúra közösségformáló erejére az egészségfejlesztés gyakorlata mind a mai napig nem épít kellő mértékben. Ezért fontos Kis Bernadett tanulmánya, amelyben egy **lokális, civil szerveződés** alapját az egészségkultúra egyik fontos eleme, a rendszeres zöldségfogyasztás képezi. A jó minőségű termékek iránti individuális igény mellett az esettanulmányban bemutatott példaértékű közösségi megoldás nemcsak a **fenntartható fejlődés** szempontjainak felel meg, hanem a zöldségfajok biodiverzitásának megőrzése és a környezetkímélő termelési és üzleti modellek szempontjából is szolgál tanulságokkal.

Kötetünk **harmadik tartalmi egységében** olyan tudományos diákköri pályamunkákat teszünk közzé, melyeket az Intézetünkben működő hallgatói tehetséggondozási program keretében született számos kiváló tanulmány, kutatás színejavából válogattunk ki. Intézetünk rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szakán, valamint az egészségfejlesztés-tanár mesterképzésünk keretében tanulmányaikat

végző hallgatóink és az oktatók gyümölcsöző együttműködését tükröző írások már az ötletes és aktuális témaválasztások szempontjából is figyelmet érdemelnek.

FERENCZ KITTI „**Nők – iskola – esélyegyenlőség**” című írása az iskolai esélyegyenlőség gender-alapú megközelítésének egészségfejlesztési lehetőségeit mutatja be (felkészítő tanára: Dr. habil. Tarkó Klára).

SZABÓ DORIÁN „**A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században**” című írása az iskoláskorú (11-18 éves) fiatalok internethasználatának egészségfejlesztési vonatkozásait – előnyeit és hátrányait – elemzi (felkészítő tanára: Pálmai Judit).

LÉP ROLAND „**Az elhízás megítélése Magyarországon az elhízottak, illetve a normál testsúlyúak körében**” c. munkája a testalkati sztereotípiák és előítélek magyarországi elterjedtségére és ezek következményeire vonatkozó elemzést tartalmaz (felkészítő tanára: Pálmai Judit).

VASADI VIKTÓRIA pedig a „**Magyar egyetemisták táplálkozási szokásainak szociológiai vizsgálata**” c. fejezetben a táplálkozási szokások elemzése révén arra világít rá, hogy az egyetemistákat is érdemes önálló, sajátos egészségfejlesztési módszereket igénylő célcsoportnak kezelni (felkészítő tanára: Pálmai Judit).

KRAUSZ ANITA, NAGY ARNOLD, BÁLINT ÁGNES, NAGY-HEVESI ÁKOS, FERENCZ KITTI FRANCISKA, CZOLDÁN CSILLA, BEREZKY DALMA, SZABÓ SÁNDOR ÉS KIS MÁTÉ, egészségfejlesztés-tanári mesterképzésben részt vevő hallgatóink, „**The Hungarian upper primary teachers' health- conscious and value transmitting behaviour**” című tanulmányukban az évfolyamszinten végzett kutatásuk eredményeit mutatják be. Az általános iskolai tanárok egészség tudatosságának és egészségmagatartásának feltárása érdekében

végzett empirikus vizsgálat eredményei arra utalnak, hogy a tanárképzésben is indokolt az egészségfejlesztés hangsúlyosabb megjelenése (felkészítő tanárunk: Dr. habil. Tarkó Klára).

Végül, de nem utolsó sorban BADÁR ÁGNES munkájából a magyar és a finn egyetemi hallgatók wellness szokásainak hasonlóságait és különbözőségeit ismerhetjük meg kötetünk „**Sauna culture, and the role of sauna in recreation and health promotion among university students of Szeged and Turku**” c. fejezetében (felkészítő tanár: Dr. Borkovits Margit).

Reményeink szerint a kötetben helyt kapó tanulmányok alapján még számos izgalmas kutatói műhelybeszélgetés és hasznos szemináriumi vita fog kibontakozni arról, hogy egy-egy bemutatott téma mivel segíti az egészségfejlesztés alapértékeinek mélyebb megértését, és ugyanaz a téma milyen sajátos módszertani támpontokat kínál az egészségfejlesztési munkafeladatok egyes fázisaiban.

Irodalomjegyzék:

Tarkó Klára és Benkő Zsuzsanna (2016, szerk.): „Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”. Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból. Szegedi Egyetem Kiadó és Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.



Pálmai Judit: Tudományos Diákköri Konferencia tavaszi forduló

A 2015/2016-os tanév II. szemeszterében 2016. május 11-én délután kettő órakor ismét megrendezésre került az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet Tudományos Diákköri Konferenciája, ahol három rekreációs szervezés és egészségfejlesztési alapszakos hallgató előadását hallgathattuk meg. A Tudományos Diákköri pályamunkát benyújtó hallgatók egyike Bollók Bernadett II. éves alapszakos hallgató volt, aki az egyetemisták alkoholfogyasztási szokásaik vizsgálta a 18 és 25 éves korosztály körében. Az előadók közül másodikként mutatta be kutatását Bodor

Nóra III. éves alapszakos hallgató, aki előadásában a nagytarcsai szlovákok hagyományörzéséről beszélt. S végül harmadik előadóként Kecsenovity Erna II. éves alapszakos hallgatót hallgathattuk, aki az elhízott 15-20 évesek szociális kirekesztését tárta fel előttünk a diákköri konferencián.

A zsűri döntése alapján végül Bodor Nóra első, Bollók Bernadett és Kecsenovity Erna második helyezést ért el a bemutatott munkájával a Tudományos Diákköri Konferencián, Nóra ezzel az eredménnyel tovább is jutott az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára. Gratulálunk a résztvevőknek a színvonalas munkájukhoz és az elért eredményükhöz, sok sikert kívánunk a további tanulmányaikhoz!

A Hírmondó folytatásában pedig maguk a pályamunkát bemutató hallgatók számolnak



Bodor Nóra: Tudományos Diákköri Konferencia... Ahogy még nem hallottak róla?



Bodor Nóra vagyok 2016-ban végeztem, mint egészségfejlesztő szakirányos hallgató. A következő rövid cikkben a tapasztalataimat szeretném megosztani veletek a TDK-ról. Vannak, akik hallottak már róla, vannak, akiknek fogalmuk sincs arról, hogy mi is ez valójában. Ez természetesen nem gond, bár ez az a lehetőség, amit érdemes kihasználni, ha egyetemistaként szeretnéd megmutatni magad és érdekel egy szakmai kutatás. A TDK tulajdonképpen egy verseny, ahol prezentálsz az általad kiválasztott téma alapján elkészített kutatásod. A téma szinte bármi lehet, amit csak szeretnél, és ami valamilyen szinten csatlakozik a szakhoz. A lényeg csak egy: érdekeljen annyira, hogy egy minőségi kutatást tudj a végén prezentálni. Én májusban vettem részt a kari fordulón és első helyeztként tovább is jutottam az Országos fordulóba, ahol majd 2017 áprilisában meglátjuk, hogyan állom meg a helyem. Kutatásom témájának szakdolgozatomhoz csatlakozóan a magyarországi szlovák kisebbséget választottam, egy általam ismert, lakóhelyemhez közel lévő települést, Nagytarcsát. Kutatásom középpontjában a hagyományörzés állt a XXI. században és táplálkozásuk egészségtudatossága. Az itt élő szlovák nemzetiséghez tartozó lakosokkal készítettem mélyinterjúkat, melyek megadták a kutatási kérdéseimre a válaszokat. Maga a kutatás számomra gördülékeny és élvezetes volt, hiszen ez volt az a téma, ami először az eszembe jutott, amikor Alapozó szakmódszertani gyakorlati óránkon elkezdtek

boncolgatni a lehetséges szakdolgozati témákat. Nekem nem volt kérdéses, hogy ez az, amit szeretnék vizsgálni. Munkám másik központi témája a táplálkozás volt, hiszen szeretnék a jövőben táplálkozási tanácsadással foglalkozni, így értelemszerűen az életmód e területét is belevettem kutatásomba. Körülbelül egy évig foglalkoztam párhuzamosan a TDK-val és a szakdolgozatommal. Bár egyén függő, hogy ki mennyi idő alatt készíti el munkáját.

Miért is érdemes jelentkezni?

Erre a kérdésre a válasz egyszerű, pontokba szedve szeretném nektek az előnyeit ismertetni:

Alkalmad nyílik fejleszteni saját magadat.

Bővítheted tudásod, új ismeretekre tehetsz szert.

Javíthatod az előadói készséged.

Növelheted az egyéni autonómiád

Egy felelősségteljes, igényes munkát készíthetsz el, melyet felhasználhatsz a jövőben.

Beleírhatod az önéletrajzodba. ☺

Plusz pontot jelent a mesterképzésnél való jelentkezésben.

TDK munkád felhasználható a szakdolgozatodhoz is.

Előnyeit még sokáig sorolhatnám, hátránya meg egyszerűen nincs! Személy szerint azt tanácsolnám mindenkinek, hogy próbálja ki, vágjon bele, hiszen veszteni semmit nem veszíthettek. Időt és energiát természetesen bele kell fektetni, de majd meglátjátok, sokkal egyszerűbben össze fog állni a kép, sokkal könnyebben fogjátok megírni a szakdolgozatotokat és még elismerésben is részesülhettek

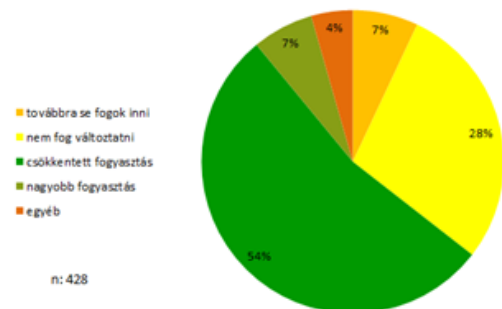




Bollók Bernadett: Egyetemisták alkoholfogyasztási szokásaik a 18-25 éves korosztály körében

A kutatásomból továbbá kiderül, hogy a válaszadók 54 %-a csökkenteni fogja az elfogyasztott alkohol mennyiségét (2. sz. ábra), vagy ritkábban fog alkoholos terméket fogyasztani az egyetemi évek után.

2. sz. ábra - Jelenlegi vélemények a jövőbeni fogyasztásról (%)

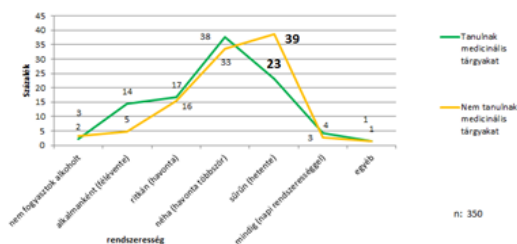


Témaválasztásom előtt arra lettem figyelmes, hogy a kortársaim, ismerőseim, kollégiumi lakótársaim sűrűn járnak el szórakozni, és erősen ittas állapotban találkozom velük újból. Felmerültek bennem olyan kérdések, hogy ha egy egyetemista alkoholt iszik, akkor mit, mikor és mennyit fogyaszt, valamint a vásárolt alkoholért mennyit fizet.

Kutatásomat kérdőíves módszerrel végeztem a fiatal felnőttek körében, ezen belül is célcsoportnak a 18 és 25 év közötti korosztályt jelöltem ki. A kérdőívem huszonkilenc kérdést tartalmazott. A kitöltése anonim volt, önkéntesen és online módon történt. Összesen 350 kitöltött kérdőívet kaptam vissza. A kérdezettek 39 %-a férfi volt, az átlag életkor 21 év és legtöbb kitöltő (23 %) a Természettudományi és Informatikai Karon tanul, de egyetemünk minden karáról kaptam kitöltött és felhasználható kérdőívet.

A kutatás legfontosabb eredményei: A válaszokat elemezve megtudtam, hogy a medicinális tárgyat tanuló hallgatók 16 %-kal kevesebb alkoholt fogyasztanak, mint az ilyen tárgyakat nem tanuló társaik (1. sz. ábra).

1. sz. ábra - Alkoholfogyasztás kimutatása rendszeresség szerint (%)



Az eredményekből kiderült, hogy a tanulók 33 %-a tisztában van azzal, hogy az alkoholnak van egészségkárosító hatása, de ennek ellenére is fogyasztják azt. A kérdezettek 50 % fogyaszt tudatosan, mértékkel alkoholt, mivel tisztában vannak azzal, hogy károsan hat az egészségi állapotukra, szociális kapcsolataikra és környezetükére a nagy mennyiségű alkohol fogyasztása. Kutatásom során megismerkedhettem korosztályom alkoholhoz való hozzáállásával. A jövőben ezt a kutatást szeretném kibővíteni azzal, hogy megvizsgálom, minként változik az egyetemről már kilépett, pályakezdők, ill. már a munka világában régebb óta dolgozó személyek alkoholfogyasztási szokásai. Vagyis, sikerül-e megtartani a hallgatóknak azon elképzelésüket, hogy a jövőben csökkenteni fogják jelenlegi alkoholfogyasztásukat?



Csupák Lívia: Tudósítás a Tudományos Diákköri Konferenciáról

Az őszi Tudományos Diákköri Konferencia (TDK) 2016. november 30-án került megrendezésre, ahol a SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar hallgatói is megmérkőzhetnek az országos versenybe jutásért. Ezen a napon az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatói is előadhatták kutatásaik eredményét. A programot kilenc órakor nyitotta meg a TDK jegyzője, Dr. Pálmai Judit, köszöntve a hallgatóságot és a bírálóbizottságot. A zsűri elnöke Dr. habil. Tarkó Klára volt, a zsűri tagjai Dr. habil. Benkő Zsuzsanna, Dr. Lippai László, Nádudvari Gabriella, a hallgatókat pedig Nagy Zsuzsanna képviselte. Négy hallgató tárta elénk kutatási témáját, hipotéziseit és eredményeit.

Elsőként Békési Tamara másodéves hallgató előadását hallhattuk „*A kozmetikus szerepe az egészségfejlesztésben*” címmel.

Kozmetikusként szerzett eddigi tapasztalatai inspirálták kutatásának témáját. Megtudtuk, hogy kozmetikus tanulmányai alatt volt egészségtan tanárától vette át az egészségtudatos gondolkodást és annak fontosságát. Hipotéziseinek bizonyításához a kérdőíves módszert alkalmazta. A megkérdezettek között laikusok és szakmabeliek is voltak. A 19 kérdés közül, íme, ízelítőként néhány: Milyen beszélgetési témák a leggyakoribbak a vendégekkel? Az árak mennyire befolyásoló tényezők a termékek kiválasztásában / megvásárlásában? A rövid szünetben beszélgettem Tamarával, aki elmondta, hogy ezt a témát a szakdolgozatában is szeretné kifejteni, kiegészítve további aspektusokkal. A második előadást Dinnyés Katalin Julianna mesterszakos hallgatótól hallhattuk „*A férfiak és nők egészségesélei az életmód tükrében*” címmel. Kutatásában ugyancsak kérdőíves módszert alkalmazott. Online fórum



(Facebook) segítségével 220 válaszadótól sikerült begyűjtenie a szükséges adatokat. A kiértékelésnél az Antonovsky-modell alapján készítette el statisztikáit. Felállított hipotézisei meglepő módon nem, vagy csak részben igazolódtak be. Eredményei után az összegzésben tanácsokat, javaslatokat sorolt fel, melyek javíthatják az emberek egészségeséyleit. Katóval is tudtam pár szót váltani, míg döntést hozott a zsűri. Megtudtam, hogy a prezentációja csak egy kis szelete egy nagyobb kutatásnak, mellyel az Új Nemzeti Kiválósági Program Kutatói Ösztöndíjra pályázott, amit meg is nyert. A munka során élvezettel készítette a statisztikákat, nagy kihívást jelentett számára, de megérte befektetni a sok energiáit.

Harmadikként a harmadéves Hebők Bianka tartotta meg előadását, melynek címe: *"Változz vagy fogadd el önmagad?"* Kutatásában a média befolyásoló hatását figyelte meg a különböző magazinok feldolgozása közben. Míg az egyik oldalon azt írják, fogadjuk el önmagunkat úgy, ahogy vagyunk, hiszen a belső értékek számítanak, addig a másik oldalon valamilyen kardioedzés vagy fogyókúra recepttel próbálja egy másik újságíró arra sarkallni az olvasót, hogy minél karcsúbb legyen. Módszere a média – illetve dokumentumelemzésből állt: összehasonlította a női és a férfi magazinokat, hogy milyen mértékben motiválnak, mennyire van tudományos alapjuk a különböző fogyókúráknak, edzéstípusoknak, és ezek milyen arányban jelennek meg. A vizsgálat elején felállított hipotézisei közül jó néhány esetében pont az ellenkezője bizonyosodott be, mint amire számított. Példaként említhetjük, hogy a férfiakat sokkal inkább a változtatásra motiválják, míg a nőknek meghagynak némi kiskaput, mentséget az elodázásra. Hasonlóságokat is fel lehet fedezni a két nem számára készített lapokban: a hangsúly a külső megjelenésen van, illetve igen sok a reklám. Összegezve az eredményeket, Hebők Bianka a beavatkozást nevezte meg lehetséges megoldásként. A beszélgetésünk során elmesélte, hogy a több száz magazint olvasott el a nyár folyamán, valamint a többiekhez hasonlóan szakdolgozatának ezt a témát szeretné választani, kiegészítve még néhány kérdéssel vagy kérdőíves kutatással.

Utolsóként lépett a közönség elé Ocsenás Eszter harmadéves hallgató *„Az internet szabadidőre kifejtett hatása a 7.-8. osztályosok körében”* című előadásával. Beszélgetésünkben megtudtam témaválasztásának okát. Eszternek feltűnt, hogy kamaszként ő maga mennyivel másként töltötte szabadidejét, mint kishúga. Ez adta neki az ötletet, hogy megvizsgálja, mennyiben befolyásolja az internet a 13-14 éves korosztály szabadidős tevékenységét. 26 kérdésből álló kérdőívet készített, melyet papírformátumban juttatott el a kitöltőkhöz. Kiértékelés közben a legnagyobb meglepetést az okozta számára, hogy a megkérdezettek 82%-a korán lefekszik, 76%-a rendszeresen mozog, 81%-a tekinti a szabadidőt a pihenéssel egyenlőnek, valamint 33%-a facebookozik. További kérdések is megfogalmazódtak Eszter fejében, amelyekre szakdolgozatában kitérne, ilyenek például: az állami és az egyházi iskolás tanulók válaszainak összevetése, vagy településtípusonként is vizsgálhatók a válaszok, illetve az olvasás formájára is érdemes volna kitérni.

A zsűri minden előadás után megdicsérte a hallgatókat kemény munkájukért. Bizonyos esetekben kérdéseket tettek fel vagy tanácsokat adtak a jövőre nézve, hogy mivel egészíthetnék ki a kutatásuk anyagát. Az utolsó előadás értékelése után a zsűri tagjai elvonultak 15 percre, hogy megvitassák a helyezési sorrendet. A hivatalos eredményt dr. habil. Tarkó Klára intézetvezető főiskolai tanár jelentette be.

1. helyezett lett: Dinnyés Katalin Julianna és Békési Tamara,
2. helyezett lett: Hebők Bianka,
3. helyezett lett: Ocsenás Eszter.

Az első és a második helyezettet a bírálóbizottság továbbjutásra javasolta az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára (OTDK). Mindegyik versenyzőnek gratulálok! Azoknak pedig, akik továbbjutottak az OTDK-ra, sok sikert és kitartást kívánok!

Úgy gondolom, a zsűrinek igazán nehéz feladata volt a döntés meghozatalában, hiszen igen színvonalasan feldolgozott és érdekes témákat tártak elénk hallgatótársaink.

Szerencsésnek érzem magam, amiért részt
vehettem ezen a rendezvényen, mert úgy
érezem, a felsőbb évesek ösztönöztek a jövőre
nézve.

Ocsenás Eszter, Békési Tamara, Hebők Bianka, Dinnyés Katalin Julianna





Békési Tamara: A kozmetikus szerepe az egészségfejlesztésben

Dolgozatomban a kozmetikus egészségfejlesztésben betöltött lehetséges szerepeit vizsgálom. Előzetes kutatásaim alapján kialakítottam három hipotézist. A kozmetikusnak szerepe van az emberek egészségfejlesztésben. A vendég és kozmetikus közt lezajló beszélgetések nagy részét teszik ki az egészséggel kapcsolatos témakörök. A kozmetikusok többsége egészségtudatos és ezt igyekszik átadni vendégeinek is. Ezeket a szakirodalmak állításaira és személyes tapasztalataimra alapozom. Kutatásomhoz online kérdőíves módszert alkalmaztam, mellyel összesen 75 főt értem el, akik mindannyian érvényes válaszokat adtak. A válaszok igazolták előzetes feltételezéseimet, a vizsgált csoport alapján a kozmetikusoknak fontos szerepe lehet az egészségfejlesztésben. Kiemelkedően a szociális egészség, a fizikai egészség és az érzelmi egészség dimenzióiban.





Dinnyés Katalin Julianna: A férfiak és nők egészségeségei az életmódjuk tükrében

Bevezetés: A gyors technikai fejlődés nagymértékben befolyásolja az egyén egészségét, életmódját és hatást gyakorol a férfiak és nők egészségi állapotára is. A két nem egészsége közti eltérések okainak vizsgálata a nyolcvanok években került a népegészségügy figyelmébe. Hazánk egészségi állapota az Európai Unióhoz képest jelentős mértékben le van maradva és számos intézkedés, törekvés ellenére sem érzékelhető a pozitív javulás. Vizsgálatom célkitűzése a családi állapot, a nem és az egészségmagatartás kapcsolatának, valamint az egészségmagatartás és a koherencia-érzés összefüggésének vizsgálata volt.

Anyag és módszer: A kutatásban 220 főt online, írásban kérdeztem meg. Kérdőívem 60 kérdést tartalmazott, melyben Antonovsky-féle koherencia-érzés kérdőívet is felhasználtam. Az adatfeldolgozáshoz Microsoft Word és Excel, illetve SPSS 22.0 programcsomag segítségét vettem igénybe. Az adatok elemzése leíró statisztikai módszer keretén belül gyakoriságot, szórást számoltam, a csoportok összehasonlítására Khi-négyzet próbát alkalmaztam és varianciaanalízist, korrelációs számítást végeztem.

Eredmények: Az egészségmagatartás tényezői közül a koherencia-érzés mértékét a dohányzással ($p=0,114$), a fáradtság érzésének szintjével ($p=0,011$), az alvás mennyiségével ($p=0,614$), az alkoholfogyasztással ($p=0,730$), a sportolási szokással ($p=0,076$) és végül a

szabadidő minőségével ($p=0,008$) vettem össze. Szignifikáns kapcsolat mutatható ki a fáradtság érzése, a sportolási szokással és a koherencia-érzés között. Az egészségmagatartás, a nem és a családi állapot változó között az eredmények alapján nem lehet egyértelmű következtetést levonni: nincs összefüggés az energiaital-fogyasztás ($p=0,747$), az alkoholfogyasztás ($p=0,576$), a koffeinfogyasztás ($p=0,965$) között a családi állapotra és a nemekre vonatkoztatva. A nők (0,755) átlagosan több alkoholt fogyasztanak, mint a férfiak (0,740) és a házasság megléte negatívan befolyásolja az alkoholfogyasztást.

Következtetések: Az általam vizsgált terület interdiszciplináris terület. Kutatási eredményeim alapján nagy hangsúlyt kell fektetni a prevencióra: szórólap, egészségfejlesztési projekt, az ismeretek csoportos feldolgozása, az előadás eszközt mellőzve pozitív eredményt lehetne elérni.

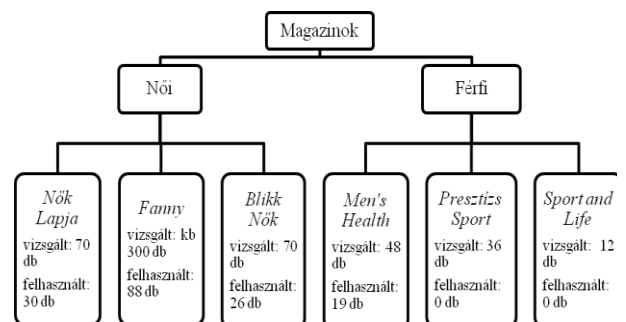
Hebők Bianka: Életmód elemeivel kapcsolatos ambivalens viszonyulás vizsgálata a női és férfi magazinokban



Bizonyára mindenki találkozott már azzal a szituációval, hogy az újságban egy jól bevált mozgásformát vagy esetleg diétát mutattak be, azután egy másikban pedig épp az ellenkezőjét állították. Míg egyes oldalakon a különböző fogyási technikákat és életmódváltást taglalják, ugyanazon magazin egy másik cikkében arra hívják fel az emberek figyelmét, hogy fogadják el önmagukat úgy, ahogy vannak, így teremtve harmóniát életükben. Mit sulykol jobban a média? Merre billen a mérleg nyelve? Változtassunk magunkon vagy sem? Az a kérdés is foglalkoztat, hogy vajon a férfi újságokban mire motiválhatják a férfiakat, azaz mennyire egyezik a tartalom a női lapokban látottakkal.

Kutatómunkám célja tehát, hogy megvizsgáljam az általános női és férfi magazinokban fellelhető ambivalens viszonyulást az életmód elemekkel kapcsolatban.

Felhasznált módszerem a média,- illetve dokumentumelemzés. Több évre visszamenően vizsgáltam meg bulvár, valamint szakmai magazinokat. Szerettem volna mindkét nem esetében olyan lapokat elemezni, melyek általánosak, tehát nem szakosodnak különböző témára, mint például: egészség, sport, fitness stb. A férfi lapok kiválasztásánál akadályokba ütköztem, mert ezek között csak olyan magazinokat találtam, melyek mindig egy érdeklődési körre specializálódnak. Több magazint átnéztem, végül azonban egyetlen újság vált a kutatásom számára megfelelővé. Egy ábra segítségével szeretném bemutatni mintáimat, valamint vizsgálatom menetét:



Legfontosabb eredmények:

- Mindkét nem magazinjaiban leginkább a kinézet változtatásával kapcsolatos cikkek találhatóak.
- A női újságokban kevésbé, a férfi lapokban pedig tudományos tényekre alapozzák a bemutatott írásokat.
- A férfiakra sokkal nagyobb megfelelési kényszert gyakorolnak a cikkek.
- Önelfogással kapcsolatos publikáció kizárólag a női magazinokban olvasható

Ocsenás Eszter: Az internet szabadidőre kifejtett hatása a 7-8. osztályosok körében



A kutatásom célja az volt, hogy képet kapjak a mai 7-8. osztályos fiatalok szabadidő eltöltési szokásairól és arról, hogy mennyi időt töltenek az internet előtt.

A kutatásom módszere kérdőíves empirikus kutatás. A kérdőíveket papír alapon kérdeztem le. Három különböző általános iskolában vizsgáltam meg a 7-8. osztályos tanulókat. A három általános iskola: Tessedik Sámuel Általános Iskola, Magyarok Nagyasszonya Római Katolikus Általános Iskola és Implom József Általános Iskola. Az első két általános iskola Albertirsán, a harmadik pedig Gyulán található.

A kérdőívem 26 kérdést tartalmazott. Az első pár kérdés szocio-demográfiai adatokra kérdezett rá, a többi pedig a fiatalok szabadidő eltöltési szokásaira és az internethasználatukra. A kérdőívben megtalálhatóak voltak zárt és nyitott kérdések is, a zárt kérdéseken belül volt feleletválasztós (egy választós, több választós) kérdés és intenzitást mérő skála (Likert skála) is.

A kutatásban megkérdeztem a kitöltőktől mit jelent számukra a szabadidő, mennyi időt ülnek a számítógép előtt, mennyi időt tévéznek és milyen gyakran olvasnak. Ezen

felül információt kaptam arról, hogy a tanulók mikor fekszenek le aludni iskola időben, valamint hétvége, milyen közösségi oldalakat használnak, s azt milyen gyakorisággal teszik. Ezeken kívül a mozgási szokásaikra is rákérdeztem.

Fontosabb eredmények a kutatásom során: A fiúk többet számítógépeznek, mint a lányok. Akik többet Facebookoznak, kevesebbet olvasnak, ez a kitöltő diákok 25 %-t jelenti. A diákok 82 % korán, 22:00 óra előtt, fekszik le aludni iskola időben. Mind a kis és nagy településeken rendszeresen mozognak a diákok. A 218 tanuló 72 % mozog szinte minden nap. 81 diáknak jelenti a „pihenés” a szabadidőt.





Ocsenás Eszter: Ballagás egy másodéves szemével



Másodévesek voltunk még, amikor Kis Bernadett és Pálmai Judit Tanárnő segítségével összeállítottuk a harmadévesek ballagási műsorát és a díszletet. Izgatottan dekoráltuk ki az intézet egyik termét. Igyekeztünk olyan hangulatot teremteni, mintha nem az iskolában ülnének az ünnepeltek. Egyfajta idővonalat alakítottunk ki - az egyetemre érkezéstől egészen a végzős évekig. Felvillant minden fontos esemény, amely része volt az életüknek: a fesztiválok, az utazások, a beadandók ... Róluk készült fotókkal díszítettük a falakat.

A ballagást Pusztai Viktória csoporttársam nyitotta meg Reményik Sándor *Mi mindig búcsúzunk* című versével. Szeretem ezt a verset. Bármikor meghallom, elgondolkodom, hányszor is kellett már bárkitől elbúcsúzni. Remélem, a többiek is, akik ott ültek, elgondolkodtak ezen! A verset követően a végzősök búcsúbeszéde is elhangzott Volkov Mária előadásában. Nagyon derűs, humoros és tanulságos volt a búcsúbeszéd. A másodévesektől Kecsenovity Erna búcsúztatta a végzősöket. Erna nagyon szellemes és realista hangvétellű elköszönő szöveget írt. Kiválóan kiemelte azokat a helyzeteket és lehetőségeket, amelyek a „kirepülő” diákokra

várnak, amelyekkel szembekerülnek a jövőben. Ekkor döbbsentem rá, hogy egy év múlva én ülhetek ott végzősként és én idézhetem fel a múltat. Az igazat megvallva, elkeseredtem, milyen gyorsan elrepült az az idő, amelyet itt Szegeden, a Juhász Gyula Pedagógus Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztői Intézetben töltöttem.

A beszéden kívül egy kisfilmmel is készültünk, amely a végzősök 3 év alatt átélt eseményeit jelenítette meg. Mindenki jókat derült a képeken. Volt olyan hallgató, aki fel is kiáltott. A végzősök közül Bagdi Balázs énekelt és gitározott társával együtt. Minden tekintetben kitűnő előadás volt. Mindenki lélegzetét visszafojtva hallgatta a felcsendülő dalokat. A hallgatókon kívül Dr. habil. Tarkó Klára Intézetvezető Asszony, valamint Dr. Lippai László Tanár Úr is elbúcsúztatta a végzősöket. Lippai Tanár Úr több játékkal is készült. A végzősök körbe ültek, és így feleltek Tanár Úr kérdéseire. Kívülállóként is úgy éreztem, hogy mindenki nagyon élvezte: senki sem volt passzív, mindenki kivette a részét a feladatokból. Nekem az utolsó játék tetszett a legjobban. A ballagók azt a feladatot kapták, hogy tegyék a kezüket



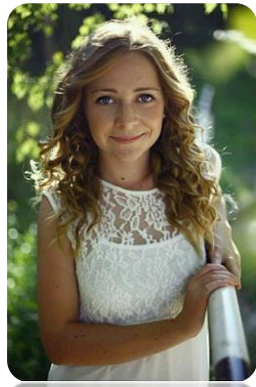
annak a két végzős hallgatónak a vállára, akikről azt gondolják, hogy kiemelkedően teljesítettek az együtt töltött évek alatt, valamint központi helyet foglaltak el az évfolyamban. Nagyon érdekes eredmény született. Az évfolyam négyfelé szakadt, négy különböző típusú, személyiségű ember köré gyűltek a hallgatók. Gondolkodóba estem, kinek a vállára is tenném a kezem. Nem tudtam volna akkor megmondani. E programpont zárásaként az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet nevében Tarkó Tanárnő megjutalmazta a kiemelkedő teljesítményt nyújtó hallgatókat.

Végezetül az intézet megvendégelte a végzősöket. A ballagás fénypontja számomra a pezsgővel való koccintás volt. Mindenkinek töltöttünk egy pohár pezsgőt, majd az oktatók koccintással gratuláltak a végzősöknek.

A ballagáson igyekeztünk minden végzős hallgatóról képet készíteni. Többen csoportképet is kértek. Az esemény után beszélgettem az ünnepeltekkel. Mindenki egytől-egyig azt mondta,



Életmód-tábor



Rafai Réka – Ritter Andrea: Újra Életmód tábor az EKO Parkban

A hagyományokhoz híven, az idei év szeptemberében is megrendezésre került a Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak rendezvénye, az Életmód tábor. Ez a rendezvény elsősorban az elsőéves hallgatónak nyújt segítséget abban, hogy megismerkedjenek választott szakjukkal, szaktársaikkal és tanáraikkal, valamint a felsőbb éves diákokkal is, akik a programok lebonyolításában segédkeznek.

A tábor első napján, szeptember 21-én az oktatók és a segítők már felkészülten és

izgatottan várták az érkező diáksereget. Az időjárás kezdetben nem volt csapatjátékos, kissé hűvösen indult a reggel, ám ez sem szegte a táborozók kedvét. Még álmosan és bizonytalanul érkeztek meg az EKO Parkba, de látszott rajtuk, hogy várják a programokat. A nap a regisztrációval kezdődött, amikor is mindenki megtudta, hogy melyik csapatba fog tartozni. A programokon az egész nap folyamán kisebb csoportokban vettek részt az elsősök a csoportvezetők irányításával.





Nem egyszerű feladat a felnőtt lét kapujában álló fiatalok számára olyan programokat, feladatokat tervezni, amelyeket mindenki maradéktalanul el tud végezni, amelyekben mindenki örömét leli, és útravalóul valamit magával visz általa.

Kis Bernadett tanárnő, aki fontos szerepet töltött be a tábor megszervezésében és lebonyolításában, nem tekinti nehéznek a programok összeállítását:

„Amennyiben élményt adó egy feladat, biztosan sikere lesz majd a többségnél, mindig van olyan is természetesen, aki gátlásosabb, nehezebben oldódik fel, de ez így teljesen rendben van. Azt látom, hogy a többség szívesen kapcsolódik be, vagyis a tapasztalat ezt mutatja.”

Az esemény remek hely az ismerkedésre, a csapatépítésre, és mindemellett kikapcsol az iskolai élet hétköznapijaiból – nyilatkozott egy másodéves hallgató:

„Kellems hangulatú volt az első nap, ahová univerzális emberként érkeztem, de a sorsnak köszönhetően egy, csak lányokból álló csapat vezetője lehettem – mondta Teleki Artúr, majd hozzátette – Nagyon élveztem a velük töltött napot, sok új embert ismertem meg és nagyon sokat neveltünk együtt, ami tulajdonképpen a tábor egyik célja.”

Az érdekesség kedvéért megkerestük a tábor azon emberét, akinek lehetősége nyílt a rendezvény minden részletébe bepillantást nyerni. Nagy Zsuzsanna, felsőbb éves hallgató tavaly már ellátogatott erre a helyszínre résztvevőként, azonban idén már egészen más szerepben, a tábor fotósaként érkezett ide.

„A nap elején úgy tűnt, a többség csendes, nem nagyon mernek megnyílni, próbálnak egyfajta elkerülő magatartást tanúsítani, Ugyanakkor a délután folyamán a csoportmunkákban már mondhatni egységként teljesítettek. Biztos vagyok benne, hogy hamar felszabadulnak majd. – mondta Zsuzsanna, és kiemelte – Érdekesekek és jól levezetettek voltak a programok, és szerencsére a borongós reggel ellenére az idő is az oldalunkra állt.”

Az elsőévesek számára a hét diáknyelven szólva 'kissé húzós volt', mert a tábor páratlan héten került megrendezésre, amikor reggel 8-tól gyakran estig bent kell lenniük az egyetemen, és valljuk be, a legtöbb diáknak nehéz beleszokni ebbe az új életvitelbe, a gimnázium délelőtti tanítási rendje után. A tábor az etr-ben egy 30 órás, 2 kredités tárgyként szerepel. Egyértelmű, hogy a reggel 8 órás érkezés épp olyan elvárás, mint például egy biokémia vagy bármely más kurzusnál.

Annak ellenére, hogy sokan fáradtan érkeztek, 9 órára a játékok mindenkit fellendítettek.

„A tanáraink nagyon közvetlenek, aranyosak, segítőkészek. Vannak olyan oktatók, akikkel eddig nem volt alkalmunk megismerkedni, ez volt az első találkozás, de kiderült, hogy a jövőben tanít majd minden pedagógus, aki jelen volt ezen az eseményen. Jó volt, hogy szurkoltak és buzdítottak a csapatok közötti versenyen. A gólyatáborban, a különböző kiscsoportos szemináriumok alkalmával és az itteni beosztásnál is egytől-egyig különböző csapatokba vagyunk szervezve, így mindig másokat tudunk megismerni. Teljesen új társasággal találkoztam ma is, olyan lányokkal beszélgethettem, akikkel eddig nem nyílt erre lehetőségem” - tette hozzá az egyik kiscsoport vezetője, Forrai Regina.

A táborban a hallgatók játékos feladatok, mozgásos programok és szociális készségfejlesztő gyakorlatok segítségével gyűjthetnek tapasztalatokat az életmód elemeiről. A közösségi élményen túlmenően, a táborban szerzett ismeretek megalapozzák a hallgatók későbbi tanulmányait is.



A sok önkéntes, felsőbb éves hallgató nemes feladata, hogy segítse a résztvevők összekovácsolását és a feladatok lebonyolítását. Számukra ez a két nap szakmai tapasztalásra is lehetőséget ad azáltal, hogy megélhetik, milyen egy csoportot vezetni, milyen egy rendezvényt megszervezni.

A napi értékelés és zárás után mindenki jóleső fáradtsággal, de vidáman, új élményekkel és barátokkal gazdagodva hagyta el a Parkot. A másodévesek munkája véget ért, de az elsősök még egy csodálatos napot tölthettek el, immár a végzős diákok társaságában.



Hallgatóink írásaiból

Vecseri Csilla: Lengyelországi lendületben, avagy Erasmus Krakóban

Ezt a rövid beszámolót kifejezetten ajánlom azoknak, akiknek meg sem fordult a fejében, hogy belevágjanak egy féléves külföldi tanulmányútba. Hogy miért? Mert eszem ágában sem volt külföldre menni nagyon sokáig. Nem tudtam elképzelni, hogy egy ismeretlen ország ismeretlen egyetemén más nemzetiségű hallgatókkal körülvéve olyan dolgokról formálok véleményt idegen nyelven, amelyekről talán még az anyanyelvemen is nehezemre esne nyilatkozni. Túl sok volt a bizonytalan tényező, viszont én nagyon szeretek biztos alapokra építeni.

Ennek ellenére egyszer azon kaptam magam, hogy a krakkói Uniwersytet Jagielloński honlapját böngésem, és azon ábrándozok, hogy a csodás város macskaköves utcáin sétálok. Mégis, hogyan következhetett be ez a pálfordulás? Úgy, hogy egyre erősebben vágytam valami újra, szükségem volt arra, hogy eltávolodjak kicsit a megszokott - amúgy szeretett - környezetemtől, és ezáltal közelebb kerüljek önmagamhoz. Úgy éreztem, hogy bekerültem egy mókuserékbe, amiből csak úgy szállhatok ki, ha kicsit feszegetem a határait. Ha olyan tette rá magam, amitől magam is meglepődök. Ennek és persze a sok papírmunkának köszönhetően 2016 februárjában felültem a Krakóba tartó buszjáratra, és nagyon büszke voltam magamra, hogy el mertem indulni az ismeretlenbe. Izgatottan vártam, mit is tartogat számomra ez a pár hónap.

Számomra Krakó volt az egyetlen hely, ahová menni szerettem volna, és igazából ezt úgy döntöttem el, hogy nem is tudtam, kik az intézetünk partnerintézményei. Aztán kiderült, hogy a Jagello Egyetemen olyan friss a szerződéskötés, hogy én vagyok az első hallgató, aki egyáltalán érdeklődik. Ezek után biztos voltam benne, hogy ott a helyem.



Az óváros több száz éves épületeivel, macskaköves utcáival, parkjaival, turistákat hívogató kávézóival teljesen magával tudja ragadni az embert. Arról nem is beszélve, hogy az egyetem Szociológiai Intézete, ahol az óráim voltak, az egyik főutcán található. Mégpedig azon az utcán, ami régen a királyi út része volt. Ezen keresztül ment fel az uralkodó a várba, amely körülbelül három perc sétára van az egyetemi épülettől. Nagyszerű érzés volt nap, mint nap itt gyalogolni, még akkor is, ha néha szaporázni kellett a lépteimet, hogy szokásomhoz híven el ne késsek.

Habár az egyetemnek van több saját kollégiuma, a helyek gyorsan elfogynak, így sokaknak más szálláshely után kell nézniük. Én sem kerültem be, de mivel nem szerettem volna többszörös árat fizetni albérletért, jelentkeztem egy másik egyetem kollégiumába, ahová fel is vettek. Itt főleg lengyelek laktak, nekem is két lengyel lány volt a szobatársam, de Erasmus-osokkal is lehetett találkozni. Egyedül az okozott nehézséget, hogy a portások nem beszéltek egyáltalán angolul. Az előzetesen igényelt mentoromnak köszönhetem, hogy sikerült zökkenőmentesen beköltözöm. A félév során pedig, amikor pl. a mosoda kulcsára volt szükségem, kezdetben mutogattam kézzel-

lábbal, majd egy idő megtanultam lengyelül elmondani, mit szeretnék. A kollégium egyébként forgalomtól függően 20-30 percnyi távolságra volt az iskolától villamossal. Krakkóban ez az idő nagyon jónak számít, ugyanis elég nagy területen terül el a város. Úgy gondolom, hogy nagyon jó közlekedési hálózatot alakítottak ki, több mint száz busz és villamos köti össze a város különböző pontjait. A jegyárak egyébként nagyon kedvezőek (például egy húsz perces diákjegy kb. 100 forint átszámítva) de mivel rendszeresen használtam a tömegközlekedési eszközöket, féléves bérletet vettem.

Összesen öt kurzusom volt egy héten. Talán sokan félnek a nyelvtől és a követelményektől, ezért röviden bemutatom, mit is takartak ezek a kurzusok. Látogattam egy előadást a médiában megjelenő erőszakról. Itt szó volt arról, hogy honnan is eredeztethető az erőszak, milyen fajtái vannak, és ezek hogyan jelennek meg a médiában, milyen hatással vannak a befogadóra. Elég nagy hangsúlyt kapott a propaganda működése, különösen a második világháború idejéből láthattunk példákat. A vizsga szóbeli volt, amely valójában sokkal inkább egy beszélgetés volt, mint vizsga. Egy másik előadás a vezetőkéről szólt. Azt tematizálta, kik a jó vezetők, hogyan válhatunk jó vezetőkké, születni kell rá vagy tanulással is el lehet sajátítani a vezetői készségeket? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre kerestük a válaszokat az órákon, a vizsga pedig egy prezentáció volt, amelyet be kellett mutatni a csoport előtt. Volt még egy előadásom, ahol megtudhattuk, hogyan változott az kilencvenes évektől napjainkig a nők helyzete Lengyelországban. Két rövid reflexiót kellett írni, valamint egy írásbeli vizsga volt a szorgalmi időszak végén.

A maradék két órában szeminárium volt, és ugyanaz a tanárnő tartotta. Az egyikben a rasszizmus és a nacionalizmus kérdéskörét vizsgáltuk, vagyis hogy az előítéletek és sztereotípiák hogyan befolyásolják mindennapjainkat. Egy prezentációt kellett bemutatnunk egymásnak, erre kaptunk a félév végén jegyet. A másik órán pedig a kultúrák közötti különbségekről beszélgettünk különböző szempontok szerint. Szó esett pl. a

városok szerkezetéről, az étkezési szokásokról, a parkokról, a temetőkről. Mivel szinte mindannyian különböző országokból jöttünk, a tananyag úgymond a saját tapasztalataink, szokásaink megosztása volt. Három beadandót kellett írunk, valamely feldolgozott témával kapcsolatban. Nekem ez a két óra volt a kedvencem, mert itt tényleg olyan dolgokról tanultam, amelyek igazán érdekeltek. A tanárnő antropológusként rengeteg helyen járt, így történeteivel tovább bővítette ismereteinket, kreatív feladatokkal mindig izgalmassá tette az órákat, ráadásul az sem mellékes, hogy tényleg minden szavát érteni lehetett, mivel Amerikában nőtt fel.

Összességében az iskola számomra nem volt nehéz, és mivel ilyen kevés órában volt, számos más programot lehetett beiktatni még a hétköznapiakra is. Először természetesen megnéztük a város összes nevezetességét, majd miután ezekkel végeztünk, sorra bukkantunk rá a város azon rejtett értékeire is, amelyek már nem férnek bele a turistakönyvekbe. Így jutottunk el pl. az állatkertbe és egy csodaszép tóhoz, ahol legszívesebben minden délutánomat töltöttem volna, ha nem volna olyan messze a belvárostól. Amikor pedig már túl kicsinek és szmogosnak találtuk a várost, leutaztunk Zakopane-ba, hogy oszcypeket, vagyis füstölt sajtot majszolva gyönyörködjünk a Tátra havas hegycsúcaiban.

Azonban jó ételek Krakkóban is vannak. Volt lehetőségünk megkóstolni olyan lengyel különlegességeket, mint a pierogie, a barszcz, a zurek, a zapiekanki vagy a mindenki által jól ismert Krówka tejkrém. Krakkóban az is nagyon jó, hogy olcsóbbak az ételek, mint idehaza. Persze nem akkor, ha étteremben eszel minden nap, hanem ha bemész egy boltba. Habár párszor beültem valahová ebédelni, hiszen mégiscsak kíváncsi voltam a lengyel konyha specialitásaira, leginkább magamra főztem. Ez egész egyszerűen azért volt, mert nagyon szeretek főzni. Több előnye is volt lengyelekkel lakni. Például azért, mert megtudtam, hogy mivel az óvárost folyamatosan külföldiek hada lepi el, a lengyel fiatalok számára a régi zsidónegyed, a

Kazimierz jelenti az éjszakai élet központját. Az itt található romkocsmák remekül passzolnak a városrész adottságaihoz, minden helynek van valamilyen magával ragadó sajátossága, és az egyre növekvő igényeknek megfelelően nagy ütemben fejlődik ez a terület is. Ha egy jó kávéra, sütire vagy sörre vágytam, itt számtalan lehetőség közül választhattam.

A város tele van élettal, lendülettel, lehetőségekkel. A kinn töltött idő alatt rengeteg élménnyel gazdagodtam, és olyan változáson mentem keresztül, ami azóta is hatással van gondolkozásomra, érzéseimre és döntéseimre egyaránt. Habár számomra nem az oktatás volt a mérvadó, amikor a kiutazás mellett döntöttem, az ott szerzett tudást és tapasztalatot azóta is kamatoztatni tudom.

Amíg nem tapasztaltam saját bőrömön, el sem tudtam képzelni, mennyire fontos az, hogy más perspektívából lássak rá saját nemzetemre, és hogy egész közelről ismerkedjek más nemzetek kultúráit hordozó emberek véleményével.

Számomra az Erasmus legfontosabb feladata, hogy rávilágítson arra, hogy milyen sokszínű a világ, és mi milyen keveset láttunk még belőle. Azonban ne hagyja, hogy a felismerést okozó üresség bennünk maradjon, hanem segítsen azt betölteni. Hazaérkezés után az én feladatomban pedig az, hogy a végbement változást az itthoni és a kint szerzett erőforrásaimmal fenntartsam, illetve tovább formáljam, hogy Krakkó ne csupán egy jó emlék legyen, hanem biztos alapként is szolgáljon.





Rafai Réka: Szellemi rekreáció a REÖK-ben



A Szeged belvárosában található REÖK-palota számos izgalmas programnak és kiállításnak kínál helyet. 2017. október 28. és november 27. között Tasi József - művésznévén Tajó - szobrászművész alkotásaiból nyílt, *Tekercsek* című tárlatát tekinthetik meg a látogatók. A Temesváron élő kortárs, magyar alkotóművész több mint másfél évtized alatt készült műveit mutatja be Szeged legcsodálatosabb szecessziós épületében.

A kiállítási tárgyak a fa, a fém és a papír ötvöztetésével születtek meg. A kiállítás címe is előrevetíti, hogy főként könyvek találhatók a művek között, de ezek az írásos anyagok sokszor nem hétköznapi formában vannak megjelenítve. A könyvek mellett zenei témájú alkotások is helyet kaptak.

A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar első- és másodéves Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatói lehetőséget kaptak, hogy a

Szellemi rekreáció - Vizuálkultúra és a Szellemi rekreáció – Olvasáskultúra c. tantárgyak keretei között ellátogassanak a Tasi József műveiből rendezett kiállításra és részt vehessenek a REÖK által felkínált ingyenes múzeumpedagógiai foglalkozásokon. Örülök, hogy én is részese lehettem ennek a nagyszerű programnak. Ale Ildikó festőművész, múzeumpedagógus vezetésével haladtunk végig a termeken és ismerkedtünk meg a kiállított alkotásokkal. Néhány kiemelt művet alaposabban megismereltünk, és feladatokat keresztül értelmeztük a látottakat. Az egyik általunk interpretált alkotás egy nem mindennapi könyv volt, melynek különlegessége abban rejlett, hogy a lapok nem befűzve, hanem henger formájában, összezsúfolva voltak elhelyezve a könyv belsejében. A művésznő azzal a kérdéssel fordult hozzánk, hogy mit gondolunk, miért éppen így vannak elrendezve a lapok a könyvben. Egy másik elemzett mű egy hatalmas, függőleges helyzetben álló, kinyitott könyvet ábrázolt. Megtudtuk, hogy így fest „



A könyv”, amikor teljes pompájában tündököl. A következő elgondolkodtató installáció polcokra rendezett, több tucat befőttesüvegből állt, melyekben papírkötegek voltak. Itt a csoportnak azon kellett elgondolkoznia, hogy mi a különbség a kiállított és a hagyományos befőttesüvegek között. Persze azt leszámítva, hogy befőtt és savanyúság helyett papír van eltéve az üvegekbe. Végül pedig egy baromfisereget láthattunk, amely egy nyitott, üres könyvet szemlél. Ennél az installációnál szabad asszociációs gyakorlatot végeztünk. A kérdés az volt, hogy ki, hogyan értelmezi a kompozíciót. Minden feladatra kaptunk egy kis időt, hogy elmélkedjünk, majd egy- két hallgató megosztotta elképzeléseit a csoporttal.

Személy szerint nekem nagyon tetszett a kiállítás, és érdekesnek tartottam, hogy nemcsak csendben szemléltük az egyes műveket, hanem ki is kellett fejezni gondolatainkat, érzelmeinket. Nekem a legjobban a *Kamra* és a *Madarak* c. alkotások tetszettek. Ezen kívül a nagy, nyitott könyvekből összerakott könyvkupacot találtam még elgondolkodtatónak. A bábeli torony történetére asszociáltam, amikor megláttam, mert a könyvek más-más nyelven íródtak és egymás tetejére pakolva egy tornyot formáztak.

A kiállítás jól megragadja a felsorakoztatott művek segítségével a szellemi rekreáció lényegét. A művészet és a művészeti alkotások fontos velejárója a szabad asszociáció lehetősége. A műalkotásnak van egyetemes üzenete, ami mindenki számára egyértelmű, de emellett mindenki más és más módon dolgozza fel, értelmezi a látottakat. A könyv és a zene állt a kiállítás középpontjában, ezek pedig a szellemi rekreáció kiemelkedő színterei. A legtöbb mű azt sugározta, hogy egy adott dolog számos történetet hordoz magában. A könyvbe zsúfolt papírkötegek, a nyitott üvegek, vagy az üres könyv, amit a madarak „olvastak”, mind ezt az üzenetet közvetítették. Nemcsak már meglévő érzéseket, emlékeket idézhetnek fel bennünk,

hanem egy teljesen új világot is feltárhatnak előttünk. A könyvek és a zene közösen kiragadják az embert a sivár hétköznapokból és alkalmat adnak arra, hogy megfedkezünk ügyes-bajos problémáinkról. Feltöltenek bennünket, és új erőre kapva létezhetünk tovább a rohanó világban.





A videojáték-kultusz 2016-ra igen nagy méreteket öltött, nemcsak Nyugat-Európában, hanem Magyarországon is. E kultúra pedig nemcsak a fiatal tizenévesek körében igen kedvelt szórakozás, hanem az idősebb korosztályoknál is jelen van, sőt; akár függőséget is okozhat. Mégis, mikor beszélhetünk videojáték függőségről? Mi az a határ, amit, ha átlép a játékos, akkor önveszélyes metódussá alakul ez a szenvedély?

Először is fontos tisztázni a tényt, hogy a videojáték függőség sajnos létezik. Ez persze megszámlálhatatlanul sok forrásból gyökerezhet, mégis a kutatók nagyrészt egyetértenek abban, hogy a társadalom hatása miatt válnak a játékosok függővé. Ha jobban megvizsgáljuk a jelenséget, akkor világossá válik előttünk, hogy a Z generáció már beleszületett ebbe a „játékos társadalomba”. A négy-öt éves gyerekek már okostelefonon, tableten játszanak, ráadásul néha az is előfordul, hogy jobban kezelik ezeket a készülékeket, mint a felnőttek. A kérdés az, ami ilyenkor megfogalmazódik bennünk: Vajon rendben van ez így?

Több perspektívából meg kell közelíteni a témát, mert csak így kaphatunk teljes képet a gyerekek játszási szokásairól. A szakemberek egy része úgy véli, a technikai haladás szükséges velejárója, hogy a gyerekek már igen korán megismerkednek az informatika vívmányaival. Ez a fajta hozzáállás eredményezi majd később, hogy ők sokkal hamarabb és sokkal jobban fogják átlátni azon

folyamatokat - mind szervezési, mind logikai szinten -, melyek a hétköznapi életüket könnyítik majd meg. Nem egy játék foglalkozik a logikus gondolkodás szisztematikus fejlesztésével, így segítve a gyermek kognitív fejlődését. E haladás pedig a jövő kulcsa. Gondoljunk csak bele! Ha a gyermek már egész fiatalon megismeri az informatika összefüggéseit, akkor tinédzser korában már sokkal bonyolultabb folyamatok elvégzésére lesz képes. Ez mind szép és jó, de mi a garancia arra, hogy az előbb felvázolt képből „tökéletes festmény” formálódik? E kohézió hiányában a játékos függővé, esetleg szenvedélybeteggé válhat. Persze ez nem törvényszerű kitétel - hogyha nem géniusz lesz a gyermekből, akkor biztos függővé válik - mégis, igen tudatos irányítás szükséges ahhoz, hogy a fejlődő gyermek életében kialakuljon a mértékletesség.

A másik oldal sötétebb képet fest a gyermekek informatikai ismerkedéséről. Itt egyenesen kijelentik az aggódó szülők is, hogy tehetetlenek, hisz az apróság egyenesen követeli, hogy játszhasson a telefontal. Könnyen elvész a gyermekkor. Mi több, nem csak a gyermekkor vész el, hanem ezáltal maga a gyermek is. A felgyorsult világ következtében ráadásul az életkorok határai is viszonylagossá váltak. Az ifjuncok túl hamar akarnak felnőni, mi több, a média és a társadalom csak rásegít erre a folyamatra. Látszólag a szülő így egy teljesen tehetetlen tényező a gyerek életében. A probléma az, hogy a legtöbb szülő beletörődik ebbe. Beletörődik, hogy nem tud semmit se tenni, mert „ez egy ilyen világ”. Erről eszembe jut egy gondolat, melyet a *Mad Men* című filmsorozatban hallottam: „Annyira könnyű másokat okolni a hibáinkért, de igazából mi vagyunk felelősek saját magunkért”. E bölcsélet pedig egyértelműen meghatározza a szülő hozzáállását a saját gyermekéhez.

A függőség talán egészen gyermekkorban is elkezdődhet. Persze vannak kivételek, mint például az a 40 év körüli férfi, aki a fizetése



Ritter Andrea: Fejünkre nőtt a virtuális világ - Az izmos az új vékony?

Időnk jelentős részét a számítógép előtt ülve vagy a telefonunkat nyomkodva, facebook-ozással töltjük. Bizonygatjuk, hogy nem vagyunk függők, és csak néha-néha látogatjuk meg a közösségi portálokat. Valójában szinte el sem szakadunk a kék-fehér mágnesből. Életünk legapróbb mozzanatait is megosztjuk az ismerősökkel, olykor az ismeretlen ismerősökkel is. A rengeteg feltöltésnek, manipulált képnek és selfie-nek köszönhetően megjelennek különböző követendő 'példák' mind az öltözködés, mind a viselkedés, mind pedig a megjelenés olyan komponensében is, mint maga a testalkat.

A Facebook ma már, mint egy hatalmas pók a hálóját, úgy szövi be az egész világot. Mindenki próbál megfelelni a társadalom interneten állított mércéjének. Mindenhol nádszálkisasszonyok és David Hasselhoff testű görög istenek parádézhatnak, miközben arcukon elégedett mosoly ül. Kinek nem kecsesítő ez a látvány? Akkor lehetünk ilyen boldogok csupán, ha ilyen kulcsínnel rendelkezünk? Vajon igazi mosoly ül a modellek és a testépítők arcán?

Számos miéértje lehet az emberek vékonyságának, és még több oka lehet annak, ha valaki elkezd szikár teste idomáin dolgozni. Ma már nem ritkaság a kidolgozott felsőtest, hiszen egy fiatalember akkor teljes értékű férfi, ha külső megjelenése nem kisfiús formát ölt, hanem konstitúciója határozottságot, erőt sugall. De ez az oka, hogy annyi fiatal „tömegel” és éli mindennapjait a konditermek nagy súlyai alatt? Vagy sokkal inkább egyfajta divatról van szó? Egy társadalmi elvárásnak való megfelelésről? Ma már ez önbizalmi ügy is, akkor vagyok teljes és egész, ha olyan vagyok, mint mások körülöttem? Tömérdek megválaszolatlan kérdés és még több előítélet fogalmazódik meg a testüket mintegy szentéllyel azonosító ifjak kapcsán.

Ép testben ép lélek - szól a méltán híres



mondás. De ma már gyakran elcsúsznak az egyének azon, hogy a belsőt nem ápolják a küllem fejlesztése mellett, így szomorúság, torz önkép vagy akár betegség is kialakulhat. A nőknél a vékonyságra törekvés miatt a leghalálosabb pszichés zavar, az anorexia, illetve egyéb táplálkozási zavarok, többek között a bulimia is felütheti a fejét.

A férfiak pedig - épp ellenkezőleg - túl kicsinek érzik magukat, így túlzott „tömegelésbe” kezdenek, szteroidokkal növelik izmuk méretét. Állandó elégedetlenség és el nem fogadás jellemzi az önértékelésüket, ami persze kihat életük minden területére.

David Hasselhoff



Az esztétikus küllem, mint a modern testkultúra jelképe már az ókori görögöknél és rómaiaknál is elismerésre tarthatott számot, ugyanis a testépítés, mint életforma már akkoriban felütötte a fejét. Ugyanakkor a látványnál sokkal inkább döntő volt az erő és a teljesítmény, ami jó szolgálatot tett a görög olimpiai játékokon, vagy a rómaiak által kedvelt gladiátor küzdelmek során. A férfi test tökéletes prezentálása volt jellemző, természetesen a mértékletesség határain belül, ezzel szemben, ha ma egy testépítőt meglátunk a strandon, a nők gyakran elförmednek a túlzott izomméreteket láttán.

A virtuális világ hatásaként ma a fitnessmodell számít tökéletesnek, míg a 'previrtualitás' korszakaiban a kecses, kevésbé

igénybe vett vagy éppen a teltebb test volt a szép. A férfitársadalomban pedig – nagy valószínűséggel - egyfajta csoporthoz való tartozás érzése miatt találni ennyi bodybuilder-t, mely érzés hiányában értékválság következik be és némelyek drasztikus lépésekre szánhatják el magukat a csoportszimpátia érdekében. Ezekben a változásokban hatalmas jelentőséggel bírnak a telekommunikációs eszközök. A Facebook rendkívül erőteljes személyiségformáló lehet és számos negatív dolgot vonhat maga után. Használóin múlik, hagyják-e, hogy életük legmeghatározóbb részévé váljon.





Sebestyén Balázs: A Gyűrűk ura, mint „segítő” olvasmány

Digitalizálódó világban élünk, ahol az ember egyik legnagyobb vívmánya, a nyomtatás egyre inkább háttérbe szorul. Úgy gondolom, ez lehet rendjén. Az irdatlan mennyiségű papír felhasználása komoly veszélyforrás a Föld erdeire nézve, és minél kevesebb papír fogy, annál közelebb kerülhetünk egy erőforrásaival jól gazdálkodó, globális társadalom megteremtéséhez. Azonban a nyomtatás háttérbe szorulásával nem szabad elfeledkeznünk az írott szöveg karakter-, gondolkodás-, személyiség- és kultúraformáló erejéről. A számítógépek és még inkább a könyvolvasó eszközök elterjedésével könyvek, újságok, magazinok ezreihez nyílik meg az út az olvasni kívánó emberek előtt, anélkül, hogy boltba kellene menni értük. Az online fórumokon remek értékeléseket lehet találni a legfrissebb kiadványokról is, aminek alapján eldöntheti a jövő olvasó, belevág-e az új kalandba.

A társadalmunk rohamosan fejlődik, ám ezzel egy időben az egyenlőtlenségek élesednek, sokan szorulnak a perifériára, ami véleményem szerint a kultúra hiányára vezethető vissza, amely megalapozná a kritikus gondolkodás képességét. Olyanok vagyunk, mint a gyerekek, akik csak az általuk kedvelt ételeket hajlandók elfogyasztani, pedig a fejlődésüket más fogások támogatnák. Szóval a lényeg, hogy a kultúra „svédasztaláról” szabadon válogatva sokan a könnyen fogyasztható, végletekig feldogozott darabokat választják, nem pedig azokat, amelyeket tovább kell rágni, emésztetni, és amelyek ez által növelnék szellemi ellenálló-képességüket.

De hogyan fejleszti az olvasás (és a kulturális

tevékenységek egyéb formái) ezen képességünket? Ideális esetben az ember fiatal felnőtt korában, vagy akár a középiskolai évek alatt aktív életet él. Barátokat szerez, sportol, utazik, kipróbálja magát különféle munkákban, átverik, bántják és elhagyják, szerelmes lesz, és ezt viszonzózik is felé. Kihívásokkal találkozik, amelyek leküzdése sokszor fájdalommal jár, ám éppen ezek adják azt a lelki tartást, a gondolkodás iramát, mely későbbi életében az előrejutását segíti, önkritikát és célokat nyújt számára. Vagyis a világa érthető, kezelhető és értelmes lesz számára, ami Antonovsky szerint az egészséges személyiség feltétele.

Ám nem minden ember ilyen szerencsés. Nem mindenki utazhat el messzi tájakra, élhet át világrengető szerelmeket, vehet részt szabadságért, otthonért, családjáért zajló ütközetekben. Nos, pontosan erre nyílik lehetősége a könyvek lapjain. Miközben együtt izgulunk, félünk, szeretünk a történet szereplőivel, azonosulunk velük. A fejükbe láthatunk, megértjük őket. Az ő tapasztalataik a sajátjaink lesznek, és analógiákat találunk a saját múlt, jelen vagy jövőbeli élethelyzeteinkkel. Megértjük, hogy *„több dolgok vannak földön és egen”*, nyitottabbak, toleránsabbak leszünk, és megtanulunk értékelni, szeretni másokat. Mások tapasztalatait sajátunkként tudjuk beépíteni a gondolatainkba, növelve ez által azokat a pontokat az emlékezetünkben, amelyekhez új információkat, gondolatokat köthetünk, ezáltal képessé válunk gyorsabban és hatékonyabban tanulni. Persze sokan mondják, hogy a könyvek fantáziavilága nem a valóság, és az életben kell helytállni, nem fantáziákba menekülni. Ebben is van igazság. Ám ne feledjük, amit Weöres Sándor ír: *„A sok álvalóság közt képzeletedre van bízva az igazi valóság helyreállítása. Nem a hegy és nem a völgy a valódi, hanem a szépség, melyet képzeleted a hegyek-völgyek formáin élvez;”*.

Mi teszi *A Gyűrűk Urát* segítő olvasmánnyá?

A története szerteágazó. Globális problémák és egyéni küzdelmek egyaránt megjelennek a

fejezetek során, amelyek alatt számos karakter történetét ismerhetjük meg, így mindenki könnyen talál olyat, akivel együtt tud érezni: Frodó, a különöc öreg hobbit unokaöccse, akinek a világ terhe nyomja a vállát; Samu az egyszerű, józan lélek és igaz barát; Gollam, Frodó Jungi árnyéka, aki elbukott, gonosz és mégis szerethető; Aragorn, a régi királyok leszármazottja, az emberek egyik legnagyobb birodalmának örököse, akinek szintén nehéz választást kell meghoznia; Gandalf, a mágus, akinek a Sötét Úr legfőbb ellenségévé kell válnia egy lehetetlen küldetésben, miközben a győzelemhez vezető út olyan könnyű lenne, letehetné a terhét, de nem választja ezt, mert az nem lenne a helyes út. Mellettük számos egyéb kiválóan formált, színes emberi és nem emberi karaktert vonultat fel Tolkien ebben az eposzi trilógiában. Külön érdekesség, hogy – bár a jó és a rossz tisztán elkülönül a műben – a hősök életszerűek, erényekkel és gyarlóságokkal egyaránt rendelkeznek, így nagyon megkönnyíti az író a velük való azonosulást.

A karakterek sokszínűsége mellett a történetben megjelenő értékek és erények nyújtanak élményt és izgalmat az olvasónak. A bátorság, a másokért hozott áldozat fontossága az egész történetet áthatja. Megmutatja, hogy ha összefogunk, a legkisebb ember is változtathat a dolgok menetén. A nehézségeken a hősöket céljaik vezetik át, melyek mögött a közösség, a család áll, és az értük való felelősség tudata. És, bár a

megoldás kulcsa egyedül Frodó kezében van, a végén a világot fenyegető sötétség ellen egyesülve lép fel minden nép. Ez az üzenet – úgy gondolom – kulcsfontosságú a mai világban, ahol a sötétség ismét gyülekezik. Ez azonban nem kívülről, hanem belülről támad, a tudatlanság, a félelem, a fanatizmus és önzés képében, és ez ellen csak a kultúra fényével harcolhatunk, a sötétség eszközeivel nem! Bármilyen nagy is legyen a kísértés, úgy nem nyerhetünk. Ebből a szempontból *A Gyűrűk Ura* nemcsak egyéni, de társadalmi szinten is segítő szerepet tölthetne be.

Bár számos karakterrel azonosulhat az olvasó, mégis a hobbitok nyújtják a legkézenfekvőbb lehetőséget ehhez. Ennek pedig egyetlen oka van: az ő sorsukat a kezdetektől a végéig megismerhetjük. Végigjárnak a Hős Útját, mely az Odüsszeiától a Csillagok Háborújáig biztosította az eposzi alkotások sikerét, és amelyet szimbolikusan mindannyian végigjárunk. Indulunk a biztonságos otthonból a kalandokra való elhíváson át a mentorokkal, barátokkal, szövetségeseikkel, ellenségekkel való találkozásig. Az életközépi megvilágosodás utáni sorsdöntő csata, majd ez után a saját otthon megteremtése, vizsgálja az addig tanultaknak. A sikeres vizsga után pedig a békés élet, a bölcsesség átadása jelenik meg az élet végén feladatként. A szereplők sorsán keresztül tehát rátekinthetünk saját életünkre, megoldott vagy megoldatlan feladatainkra, és ezek tudatában tervezhetjük a jövőt.



Számunk szerzői

Békési Tamara rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Bodor Nóra rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Bollók Berbadett rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Csupák Lívía rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Dinnyés Katalin Julianna rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Hebők Bianka rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Kjiss Szimonetta rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Kohut Pál Balázs rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Lippai László, Dr. főiskolai docens SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Nádudvari Gabriella tanársegéd SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Nagy Zsuzsanna rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Ocsenás Eszter rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Pálmai Judit, Dr. adjunktus SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi
és Egészségfejlesztési Intézet

Prievera Dóra tanársegéd SZTE JGYPK Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Rafai Réka rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Ritter Andrea rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Sebestyén Balázs

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

Tarkó Klára, dr. habil.

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