



ÓBUDAI EGYETEM

**Keleti Károly Gazdasági Kar
Közgazdaságtudomány és Pénzügyi Intézet**

SZAKDOLGOZAT

**ÓE-KGK
2023**

Hallgató neve:
Hallgató törzskönyvi száma:

**Szombat Renáta
T006972/FI12904/G**



ÓBUDAI EGYETEM
ÓBUDA UNIVERSITY

Óbudai Egyetem
Keleti Károly Gazdasági Kar
Közgazdaságtudományi és Pénzügyi Intézet

SZAKDOLGOZAT FELADATLAP

Hallgató neve: Szombat Renáta

Szakdolgozat száma: SZD2307241240442786

Törzskönyvi száma: T006972/FI12904/G

Neptun kódja:

Szak: Gazdálkodási és menedzsment (BA)

Specializáció: Projektmenedzsment és B2B marketing

A dolgozat címe: Egészségtudatos életmód

A dolgozat címe angolul: Health-conscious lifestyle

A feladat részletezése:

1. Végezzen Irodalomkutatást!
2. Készítsen el egy felmérést!
3. Elemesse ki a kérdőívet!
4. Vonja le a következtetéseket és tegyen javaslatokat!

Intézményi konzulens neve: Deák Zsuzsanna

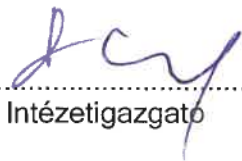
A kiadott téma elévülési határideje: 2024. 12. 15.

Beadási határidő: 2023. 12. 15.

A szakdolgozat: Nem titkos.

Kiadva: Budapest, 2023. 10. 20.




Intézetigazgató

A dolgozatot beadásra alkalmasnak találom:


belső konzulens

.....
külső konzulens



HALLGATÓI NYILATKOZAT

Alulírott Szombat Renáta (Neptunkód: [REDACTED]) hallgató kijelentem, hogy a szakdolgozat saját munkám eredménye, a felhasznált szakirodalmat és eszközöket azonosíthatóan közöltem. Az elkészült szakdolgozatban található eredményeket az egyetem és a feladatot kiíró intézmény saját céljára térítés nélkül felhasználhatja, a titkosításra vonatkozó esetleges megkötések mellett.

Budapest, 2023. december 12.

Szombat Renáta

hallgató aláírása

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS	1
2.	SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	3
2.1.	Egészségtudatos életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározása	3
2.1.1.	Az egészség definíciója	4
2.1.2.	Az életmód definíciója.....	6
2.1.3.	A tudatosság definíciója.....	8
2.2.	Az egészséget befolyásoló tényezők.....	9
3.	EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD NÉHÁNY FELTÉTELÉNEK VIZSGÁLATA	11
3.1.	Egészségtudatos táplálkozás.....	12
3.1.1.	Egészségügyi okok miatt mentesen étkezők.....	12
3.1.2.	Egyénileg választott étrendek	13
3.2.	Testi és lelki egészség.....	15
3.2.1.	A testmozgás és pihenés fontossága	15
3.2.2.	Lelki egészség.....	18
4.	ANYAG ÉS MÓDSZERTAN	22
4.1.	Kutatási terv.....	22
4.1.1.	A kutatás célja.....	22
4.1.2.	Kutatási módszer meghatározása.....	23
4.1.3.	Kutatási segédeszköz	26

4.1.4.	Interjúalanyok bemutatása.....	27
4.2.	Fókuszcsoportos interjúk folyamata	29
4.2.1.	Bemutakozás az interjúalanyok felé.....	29
5.	KUTATÁSI EREDMÉNYEK	30
5.1.	Az egészségtudatos életmód megközelítése általánosságban	30
5.1.1.	Tudatosság területei napjainkban	32
5.1.2.	Motivációs tényezők az egészségtudatos életmódhoz	33
5.2.	Az egészségtudatos életmód az interjúalanyok életében	33
5.2.1.	Tudatosabb élet választása az interjúalanyok életében	35
5.2.2.	A vásárlásra kihat a tudatosság?.....	37
5.3.	Egészségtudatos táplálkozás az interjúalanyok életében	37
5.3.1.	Speciális étrendű interjúalanyok	40
5.3.2.	Egészségtudatos táplálkozás vidéken és nagyvárosban	42
5.4.	A megkérdezettek kapcsolata a testmozgással.....	43
5.4.1.	A testmozgás hatása az interjúalanyok lelki egészségére, testére	46
5.4.2.	Kötelező iskolai testnevelés óra	47
5.5.	Lelki egészség fontossága.....	48
5.5.1.	Stressz jelenléte az interjúalanyok életében	48
5.5.2.	Alvás minősége és mennyisége a résztvevők életében	51
5.5.3.	Egészségtudatosság a jövőben	52
6.	KUTATÁSSAL KAPCSOLATOS KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK.....	53

7. ÖSSZEFOGLALÁS	56
IRODALOMJEGYZÉK	58
MELLÉKLETEK.....	I
TARTALMI KIVONAT.....	III
SUMMARY	III

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: Életmóddal összefüggő betegségek.....	7
2. ábra: Egészséget befolyásoló tényezők	9
3. ábra: Egészséges életmód alappillérei.....	11
4. ábra: Glutén- és laktózérzékenység, valamint cukorbetegség bemutatása.....	13
5. ábra: Vegetáriánus, vegán, valamint ketogén étrend jellemzőinek bemutatása	14
6. ábra: A testmozgás pozitív hatásainak megnyilvánulása testünkben.....	17
7. ábra: Lelkileg egészséges ember tulajdonságai.....	20
8. ábra: A kvalitatív kutatási módszer jellemzői	24
9. ábra: Interjúkon résztvevők ábrázolása	28
10. ábra: Az egészség fogalmával kapcsolatos kifejezések	32
11. ábra: Az egészséges életmód területei.....	34
12. ábra: Okok a testmozgás elvégzésére.....	45
13. ábra: A stressz megjelenési területei	49

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. táblázat: Az egészségtudatos életmód elemei	4
2. táblázat: Az egészség fogalmi változásai a WHO által	5
3. táblázat: A tudatosság fejlesztésére alkalmas módszerek és hatásai	8
4. táblázat: Az egészségtudatos táplálkozás definíciói	12
5. táblázat: A kvalitatív kutatási módszer előnyei és hátrányai	25
6. táblázat: Összetevők, tápanyagok alternatívái	42

1. BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témájának az életmód területét, azon belül pedig az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos kutatást választottam.

Témaválasztásom indoka között szerepel, hogy az évek során az egészségtudatos életmód egyre inkább egy megosztó, központi téma lett az emberek között. Szinte mindenhol találkozhatunk ezzel a tárgykörrel kapcsolatos cikkekkel, hirdetésekkel, bejegyzésekkel, vagy eszközökkel. Sokak által vitatott téma, hogy mit is nevezhetünk egészségtudatos életmódnak, mit is foglal magában az „egészség” fogalma, illetve, hogy hogyan lehet tudatosan élni ezt a fajta életmódot.

Az elmúlt évek során folyamatosan változtak az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos feljegyzések. Számos kutatást végeztek el a témával kapcsolatban és izgalmasnak találom, hogy szakedolgozatom keretein belül én is utánajárhatok és feltárhatom azt, hogy napjainkban hogyan vélekednek az emberek az egészségtudatosságról, illetve mit tesznek annak érdekében, hogy megvédjék testi és lelki egészségüket.

Személy szerint én is törekszem odafigyelni arra, hogy úgy éljem mindennapjaimat, hogy azok minél inkább egészségtudatosabbak legyenek. Ez a téma már négy éve közel áll hozzám, mivel történt egy nagyobb életmódváltás, ami által elkezdtem egészségesebben és tudatosabban élni. Ebből kifolyólag természetesen ez a személyes kötődés is közrejátszott témaválasztásom indokában.

Az egészségtudatos életmód jellegzetesen egy olyan téma, ami mindig aktuális. Régóta foglalkoztatják a fogyasztókat, kutatókat és a médiát is az ehhez kapcsolódó témakörök, melyek 2023-ban igen népszerűek és időszerűek, valamint véleményem szerint az elkövetkezendő években is azok lesznek. Az egészséggel kapcsolatos területek napjainkra egy megatrenddé nőttek ki magukat és egyre többen akarnak a témával kapcsolatban kutatásokat végezni. Olyan irányzatokat nevezünk megatrendeknek,

amelyek az idő múlásával hatással vannak a társadalomra, a gazdaságra, a politikára, illetve az emberek életét is képesek befolyásolni.

Ezt egy remek témának tartom kutatás szempontjából, hiszen erről a területről mindenkinek van véleménye. Lehet az pozitív vagy negatív. Könnyen tud egy tartalmas beszélgetést eredményezni, így motiváló és izgalmas volt számomra ezzel kapcsolatban kutatómunkát végezni mind elméletben, mind gyakorlatban.

Szakdolgozatom elsődleges célja, hogy szakirodalmi kutatás segítségével, a tanulmányomban rávilágítsak az olvasók számára az egészségtudatos életmód mibenlétére és fontosságára. Dolgozatom szakirodalmi áttekintésében kitérek többek között az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározásaira, az egészséget befolyásoló tényezőkre. Elméleti szinten megvizsgálom az egészségtudatos életmód néhány területét, mint például az egészségtudatos fogyasztást, illetve a testi és lelki egészség mibenlétét.

Annak érdekében, hogy minél pontosabb képet kapjak, és mélyebb betekintést nyerjek, az egészségtudatos életmóddal kapcsolatban kutatásom módszerül egy feltáró jellegű kvalitatív kutatási módszert választottam, azon belül pedig a legnépszerűbb formáját, a fókuszcsoportos kutatást alkalmaztam. A fókuszcsoportos kutatási módszerrel az volt a célom, hogy két generáció érzéseit, gondolatait, motivációit, véleményeit és tapasztalatait összehasonlítsam egy azonos témával kapcsolatban. A kutatásomban a táplálkozással, testmozgással és a lelki egészséggel kapcsolatban tettem fel kérdéseimet. Kíváncsi voltam arra is, hogy az interjúkon résztvevő személyek hogyan gondolkoznak általánosságban az egészségtudatos életmóddal kapcsolatban.

Főbb kutatási kérdések, amellyek érdekeltek az interjúalanyokkal kapcsolatban:

- Melyik területen van jelen a leginkább az egészségtudatosság?
- A táplálkozással kapcsolatban, mi számít egészségtudatosnak?
- Miért fontos a rendszeres testmozgás?
- Hogyan lehet gondoskodnunk lelki egészségünkről?

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Szakirodalmi áttekintésemben megvizsgálom az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos definíciókat, valamint kitérek az egészséget befolyásoló tényezők leírására. Kifejtem az egészség, az életmód, a tudatosság és az egészségkultúra fogalmát.

2.1. Egészségtudatos életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározása

Általánosságban véve az embereket hosszú ideje foglalkoztatja az egészségük. A múltban is jelentős szerepet tulajdonítottak az egészségük megőrzésére, azonban napjainkban már-már központi témává vált. A megfelelő információk, tények tudatában és azok életmódunkba beillesztésével képesek vagyunk elérni egy egészségtudatos életet, valamint azt megtartani és egy hosszú egészséges életet leélni. Gál Győző Harold szerint, mivel az ember alapvetően intelligens és értelmes, ebből kifolyólag képes irányítani az életét és különböző irányba terelni azt, hogy milyen életmódot éljen. Az életmód, amit élhetünk, lehet rossz, jó vagy csapongó. Mindez attól függ, mennyire van az ember tudatában annak, hogy mit csinál, helyes-e az, amit csinál, hogyan éli az életét (Gál, 2013).

Az egészségtudatosság fogalmát úgy lehetne meghatározni, hogy az embernek saját magának kell felelősséget vállalni önmagáért. Ezt úgy érheti el az ember, hogy teremt egy olyan környezetet magának, amiben testileg és lelkileg is jól érzi magát (Bagdy, 2010).

Abban az esetben, ha valaki szeretne változtatni az életmódján, és szeretne egy egészségesebb életet elérni, annak elengedhetetlen néhány dolgot, tényezőt betartania, illetve beépíteni a mindennapokba (Dudás, 2011).

Az alábbi 1. táblázat bemutatja az egészségtudatos életmód elemeit.

mentesség a káros szenvedélyektől	egészséges szexualitás
egészséges, mértékletes táplálkozás	rendszeres megjelenés szűrővizsgálatokon
rendszeres testmozgás	védőoltások
gondoskodás a lelki egészségről	táplálékkiegészítők, vitaminok fogyasztása
nyugodt élet, stresszkerülés	betegségek kezelése

1. táblázat: Az egészségtudatos életmód elemei

Forrás: Dudás 2011 alapján saját szerkesztés

2.1.1. Az egészség definíciója

„Az egészség az ember legnagyobb értéke.”- szokták ezt mondani. Véleményem szerint, azért lehet az egészség az ember legnagyobb értéke, mivel ezt nem lehet megvásárolni. Tenni kell azért, hogy testileg és lelkileg is megteremtsük magunknak a jóllétet, azaz az egészséget, azonban vannak olyan esetek is, amikor már késő bármit is tenni az egészségünkért.

Az egészség fogalmának definiálására az évtizedek elteltével számos meghatározás látott napvilágot. Azok az emberek, akik nincsenek teljes mértékben tisztában azzal kapcsolatban, hogy mit is foglal magában az egészség fogalma, azok nagyon egyszerűnek gondolják a fogalom meghatározását: aki nem beteg az egészséges. Azonban ennél sokrétűbb és nehezebb a fogalomnak a meghatározása.

Az emberek által az egyik legismertebb és elfogadottabb egészség-meghatározást 1946-ban fogalmazták meg az Egészség Konferencián, amelyet New Yorkban tartották meg és 1948-ban az Egészségügyi Világszervezet Alkotmánya (WHO) tette érvényessé és közzismerté. Az Egészségügyi Világszervezet által hitelesített meghatározás szerint, az egészség nem kizárólag a betegség hiányát jelenti, hanem magában foglalja a testi, értelmi, és társadalmi jóllét állapotát is (Bárdos, 2018).

Az Egészségügyi Világszervezet az évek elteltével folyamatosan módosította az egészség fogalmának pontos meghatározását. Az alábbi 2. táblázat ezt jól szemlélteti.

Szerző, dátum	A definíció lényege
WHO, 1946	A test teljes jóllétével határozza meg az egészséget.
WHO, 1984	Szerepet kap az egyéni felelősség, valamint a társadalmi és egyéni létfeltételek
WHO, 1986	A fogalom meghatározásába bevonja a fizikai környezetet és a társadalmi tényezőket is.
WHO, 1988	Megfogalmazták, hogy a kormánynak is nagy felelőssége van az állampolgárok egészségügyi állapotának javításában.

2. táblázat: Az egészség fogalmi változásai a WHO által

Forrás: Hidvégi-Kopkáné-Dr Müller 2015 alapján saját szerkesztés

Egy másik megközelítés úgy jellemzi az egészség fogalmát, hogy különböző környezeti hatásokkal szemben az egészséges szervezet képes a szerepét egyensúlyban tartani addig, amíg valamilyen betegség nem lép fel (Milliken-Campbell, 2006).

T. Parsons szociológus úgy írta le az egészség fogalmát, mint egy egyensúlyi állapotot a fizikalitás és a mentalitás között. Az egyensúly megléte következtében az egyén eredményesen képes véghezvinni azokat a dolgokat, amiket a társadalom, a munkahelye és családja remél tőle (Parsons, 1972).

Véleményem szerint az oktatás hangsúlyos szerepet játszik abban, hogy egy ember mennyire tudatos az egészségével kapcsolatban. Mint ahogy mondani is szokták a gyerekek agya olyan, mint a szivacs. Ha már fiatalon megfelelő információkhoz jutnak az egészségmegőrzéssel kapcsolatosan, jó példákkal látják el őket szüleik és az oktatási intézményekben, a médián és a közösségi felületeken keresztül is tanulhatnak a témával kapcsolatban, akkor a jövőben nem fog nehezükre esni az egészségtudatos életmód.

Az egészségvédelem és hosszútávú megőrzése társadalmi szinten érint mindenkit, közösen kell felelősséget vállalnunk érte. Ennek érdekében a fiatalabb nemzedéket már korán el kell kezdeni az egészségnevelés irányába terelni. Minél korábban kapnak oktatást az egészségük megőrzéséről, annál inkább képesek lesznek az életmódjukat úgy alakítani, hogy az jó legyen nekik. Ahhoz, hogy kialakuljon a jó közérzet fontos

feltétele, hogy összhangban legyenek emberi kapcsolataink és a természeti környezetünk (Kovács, 2004).

2.1.2. Az életmód definíciója

Olyan cselekedetek és szokások képezik az életmód fogalmát, melyeket az emberek napi szinten, gyakran folytatnak. Életmódunkba bele lehet szőni a munkával kapcsolatos tevékenységeket, a tudatos táplálkozást, a rendszeres mozgást, valamint a kellő mennyiségű pihenést és szórakozást (Hidvégi-Kopkáné-Dr Müller, 2015).

Az, hogy milyen életmódot folytatunk, befolyásolja egészségügyi állapotunkat. Amennyiben a megfelelő életmódot éljük, elkerülhetjük a megbetegedéseket és a velejáró testi és lelki legyengülést (Pikó, 2002).

Az életmód egy olyan fogalom, mellyel az ember képes hatást gyakorolni az egészségi állapotára, illetve életmódjával befolyásolhatja az olyan szükségleteit melyek összekapcsolódnak az egészségével (Brávác, 2015).

Mark Lalonde, Kanada nemzeti egészségügyi és jóléti minisztere úgy gondolta, hogy az egészségünket befolyásoló tényezőket mi magunk határozzuk meg (Lalonde, 1974).

Lalonde gondolata, véleményem szerint részben igaz, hiszen döntéseinkkel többé-kevésbé valóban befolyásolhatjuk életmódunkat, viszont a társadalmi és gazdasági környezetünk, melybe nincs beleszólásunk, szintén hatással van arra, hogy milyen életet éljünk.

A helytelenül megválasztott életmód sokféle betegséget eredményezhet. A Magyar Életmód Orvostani Társaság egyik cikkjében meghatározta azokat a betegségeket, melyek kialakulhatnak az egészségtelen életmód következtében. Ezeket a betegségeket az alábbi 1. ábra mutatja.



1. ábra: Életmóddal összefüggő betegségek

Forrás: Magyar Életmód Orvostani Társaság 2018 alapján saját szerkesztés

Több könyvben és szakcikkben írtak az egészségtelen életmóddal kapcsolatban és összességében elmondható, hogy a nem megfelelő életmód legfőbb típusai között szerepel a helytelen táplálkozás, káros szenvedélyek, mozgás- és alváshiány, valamint a stresszes életmód.

Az életmóddal kapcsolatban, a szakirodalmi áttekintésben leírtak alapján, összességében el tudom mondani, hogy olyan életet fog élni az ember, ahogyan bántik önmagával, hiszen az életmód szorosan összefügg az egészséggel. Tehát ha az ember egészséges ételeket visz be a szervezetébe, rendszeresen végez testmozgást, és egyensúlyban tudja tartani a pihenést valamint a szórakozást, abban az esetben egy kiegyensúlyozott és egészséges életet tud biztosítani magának hosszútávon.

2.1.3. A tudatosság definíciója

Galantai Gergely, - egy vállalkozó, aki a tudatosság jegyében indított blogot -, megfogalmazása alapján a tudatosság az nem más minthogy tudatában lenni annak, amit végzünk, és el szeretnénk érni, tehát nem öntudatlanul hozzuk meg döntéseinket. Ahelyett, hogy egy adott helyzetben átgondoltalanul cselekednénk, tudatosan választjuk ki eddig megszerzett tudásunkból azokat az eszközöket és módszereket, amelyeket céljaink elérése érdekében használni szeretnénk (Galantai, 2013).

Ezek alapján világossá vált számomra, hogy a tudatosság egy olyan kompetencia, mely segítségével, sokkal gyorsabban és pontosabban el tudjuk érni és megvalósítani a kitűzött céljainkat, ezzel hozzájárulva jóllétünkhöz.

Minden embernek esélye van arra, hogy a saját tudatosságát egy magasabb szintre emelje, amit a különböző módszerek alkalmazásával érhet el. A módszereket a következő táblázatban foglalom össze.

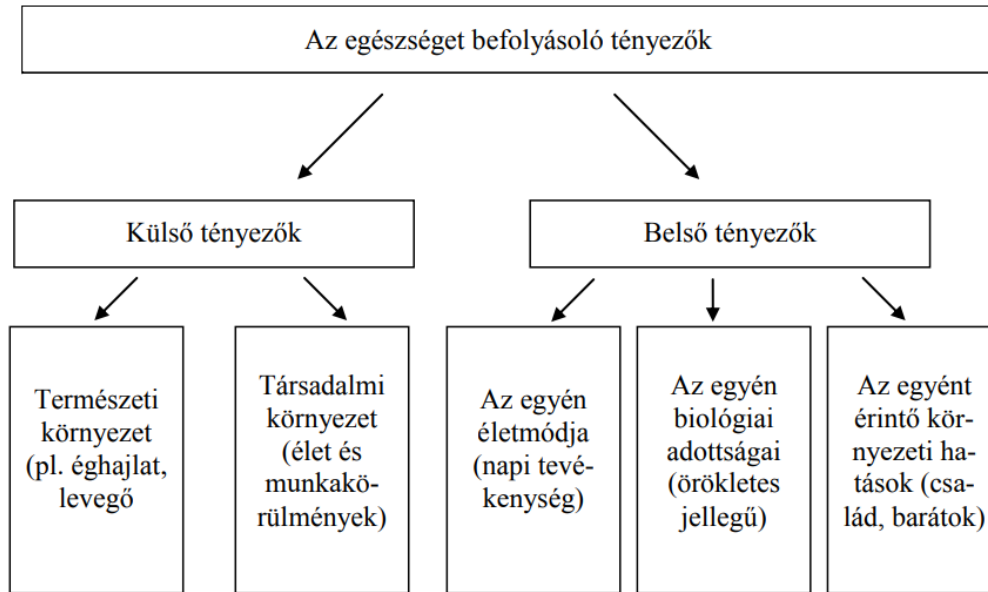
Módszerek	Hatása a tudatosságra
Meditáció	Eredményessége az idegrendszer lenyugtatására, stressz csökkentésére hat, ami pedig a tudatosságot erősíti.
Táplálkozás	A kiegyensúlyozott táplálkozás nagyban befolyásolja az elménk épségét, mely nélkülözhetetlen a tudatos döntéshozásban.
Testmozgás	A testmozgás pozitív hatással van a tudatosságra, ami egy harmonikus életet eredményez.
Tanulás	Minél nagyobb tudásbázissal rendelkezünk, annál tudatosabb döntéseket hozhatunk.
Önismeret	Az önismeret segítségével, tudatosan hozzuk meg döntéseinket ösztönösség helyett.

3. táblázat: A tudatosság fejlesztésére alkalmas módszerek és hatásai

Forrás: Galantai 2013 alapján saját szerkesztés

2.2. Az egészséget befolyásoló tényezők

Életünk során számos faktor befolyással bír az egészségünkre. Külső és belső tényezők egyaránt hatnak a jóllétünkre. A következő ábra jól szemlélteti, hogy a külső és belső tényezőkön belül, melyek azok a komponensek, amelyek előidézik az egészséges életmódot.



2. ábra: Egészséget befolyásoló tényezők

Forrás: Hidvégi-Kopkáné-Dr. Müller 2015

Külső tényezők magukban foglalják, a természeti környezetet, valamint a társadalmi környezetet. A természeti környezethez tartozik az emberekre ható éghajlat, időjárás, hőmérséklet, víz, levegő, illetve a természeti erőforrások. A külső tényezőkön belül a társadalmi környezetbe sorolhatók az élet-és munkakörülmények, demográfiai és kulturális hatások, a lakás, a munkahely. A belső tényezőket három csoportra lehet bontani. Az egyén életmódjával kapcsolatos faktorok tartoznak az első csoportba. Ilyen lehet például az emberek napi tevékenységei, amiket el kell végezniük. Ezen túl idetartoznak például a táplálkozási szokások, valamint a szenvedélybetegségek. A második csoportba tartoznak az egyén biológiai adottságaira ható tényezők. Ezek örökletes jellegűek, melyek származhatnak szüleinktől és elődjeinktől. Genetikai tényező lehet például a bőrszínünk, alkatunk és egyéb tulajdonságaink. Az utolsó belső tényezők között szerepelnek az egyént érintő környezeti, társas hatások. Ide tartoznak a

minket nap, mint nap körülvevő emberek, például családtagjaink, barátaink, kollégáink. Ezek a személyek pozitívan és negatívan befolyásolhatják a lelki egészségünket (Hidvégi- Kopkáné-Dr Müller, 2015).

Véleményem szerint, az egészséget befolyásoló tényezők negatívan és pozitívan is meghatározhatják életünket, mindennapjainkat.

A természeti környezet negatívan olyan módon tudja befolyásolni egészségünket, hogy például a nem megfelelő minőségű víz, a légszennyezettség, a talaj fertőzöttsége, a szélsőséges időjárás közvetve, vagy közvetlenül okozhat egészségügyi problémákat. Ugyanakkor egy tiszta környezet hozzájárulhat a mentális és testi jóllétünkhöz.

A társadalmi környezeten belül jelentős negatív hatással bírhat az emberek egészségi állapotára, ha például a társadalomból kirekesztődnek, mert elveszítik munkájukat, lakásukat, vagy rossz élet- és munkakörülmények között kell létezniük. Azonban, ha megfelelő életkörülményeket tudunk magunknak teremteni és például sokszínű kulturális hatások is érnek bennünket, akkor jelentős fejlődés tapasztalható mindennapjainkban.

A belső tényezők közül az egyén életmódja az az összetevő, ami leginkább befolyásolható önmagunk által. A mindennapjainkban az általunk kialakított szokások (úgy mint táplálkozási, életvezetési) jelentősen meghatározzák jóllétünket, egészségünket. Például a különböző szenvedélyek, a munka hajszolása, a stresszes életmód negatív irányba tolja egészségünket, azonban ha tudatosan alakítjuk szokásainkat (testmozgás, kiegyensúlyozott táplálkozás, céltudatos életmód, pihenés, feltöltődés beiktatása életünkbe), akkor az hozzájárulhat az egészségesebb, kellemesebb és teljesebb élethez.

Meglátásom szerint, a biológiai, vagyis az örökölt adottságaink, valamint a családtagjaink, mint az ember egészségét befolyásoló tényezők, megváltoztathatatlanok, rajtunk kívül állóak. A család adhat biztonságot, támogatást, amely hozzájárulhat jóllétünkhöz, lelki nyugalmunkhoz, testi-lelki fejlődésünkhöz. Az öröklött jó gének, valamint a tudatos életmód segíthet abban, hogy egészségesebb, hosszabb, boldogabb életet élhessünk.

3. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD NÉHÁNY FELTÉTELÉNEK VIZSGÁLATA

Szaktervezésem ezen részében azokat a területeket vizsgálom és mutatom be, melyek a leginkább hatnak jóllétünkre. Először az egészségtudatos táplálkozást ismertetem, azon belül kitérek az étkezési trendekre, alternatív étrendekre. Ennek a szakasznak a második részében az egészségünkre ható testi és lelki tényezőket kutatom.

Az egészséges életmód számos alappillérrrel rendelkezik. Ezzel kapcsolatban általánosságba véve az emberek nagy részének először mindig a testtel kapcsolatos tényezők jutnak az eszükbe. Ilyen például a változatos táplálkozás, kellő mennyiségű pihenés, illetve a rendszeresen végzett testmozgás. Azonban mindezek mellett lényegesen kevesebb szó esik a többi egészséges életmóddal kapcsolatos alapelvről. Annak érdekében, hogy egy hosszú, kiegyensúlyozott fizikailag és mentálisan egészséges életet éljünk, fontos, hogy pozitív életszemlélettel rendelkezünk és mindennapjainkban alkalmazzunk olyan technikákat, amikkel le tudjuk vezetni a felgyülemlett stresszt. A társas kapcsolatok és a hit szintén pozitív hatással van mentális egészségünkre (Szabó, 2018).

Ezekon felül még mindig vannak megemlíthető pillérek, melyeket a következő ábrán lévő szófelhőbe gyűjtöttem össze.



3 ábra: Egészséges életmód alappillérei

Forrás: WordArt segítségével saját szerkesztés

3.1. Egészségtudatos táplálkozás

Az, hogy mi is a helyes táplálkozás, egy állandóan kérdéses terület. Már a múltban is kutattak a definíciójának meghatározásával kapcsolatban. Ez a jelenben se változott, ugyanis még mindig központi témának számít. Az alábbi táblázatban az évek elteltével napvilágot látott egészséges táplálkozással kapcsolatos definíciókat szemléltetem.

Szerző, év	Definíció
Dr. Paavo Airola, (1984)	Az emberek azt egyék, amire élettanilag szükségük van és ne azt, amit az élelmiszer-édesség-húsipar kínál.
Dr. Oláh Andor, Kállai Klára, Vadnai Zsolt (1990)	Egy összetett folyamat, mely az egészséges életmód kialakulását eredményezi azáltal, hogy megváltoztatjuk azokat a dolgokat, melyeket előnyben részesítünk.
Dr. Légrádi László (2001)	A megfelelő táplálkozás során szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat juttatunk szervezetünkbe, káros anyagokat mellőzve.
Bíró György, (2007)	A táplálkozás az, amivel a betegségeket legyőzhetjük, megelőzhetjük és egészségünket javíthatjuk.
Szenyán Ildikó, (2007)	Tudatos étkezéssel ki tudjuk választani azokat az ételeket, amelyekkel garantálható számunkra a jó közérzet.

4. táblázat: Az egészségtudatos táplálkozás definíciói

Forrás: Brávác 2015 alapján saját szerkesztés

3.1.1. Egészségügyi okok miatt mentesen étkezők

Az egészségtudatos találkozás kapcsán két nagy csoportot tudunk elkülöníteni. Az egyik csoportba tartoznak azok a személyek, akik egészségügyi okok miatt mellőznek bizonyos tápanyagokat. Egészségügyi okok miatt mentesen étkeznek azok, akiknek táplálék-allergiája van, vagy táplálék-intoleranciája van. Ezeket a személyeket orvosaik, dietetikusok utasítják a speciális étrend bevezetésére (Téglásy, 2017).

Az alábbi 4. ábrában a három leggyakoribb érzékenységet írom le, ami a gluténérzékenység, a laktózérzékenység és a cukorbetegség.



4. ábra: Glutén- és laktózérzékenység, valamint cukorbetegség bemutatása

Forrás: Téglásy 2017 alapján saját szerkesztés

3.1.2. Egyénileg választott étrendek

Az egészségtudatos táplálkozás második nagy csoportjába tartoznak azok a személyek, akik egyénileg választottak egy alternatív étrendet. Ezeket a típusú étrendeket választhatják azok, akik egy trendet követnek, vagy elvi okok miatt vonnak meg bizonyos tápanyagokat maguktól.

Az ebben a részben felsorolt étrendeket fogyasztók elutasíthatják az ételeket, egyes összetevőket a kultúrájuk, hagyományuk tisztelete, valamint vallási hovatartozásuk miatt. Akik viszont nem ezen okból kifolyólag utasítanak el bizonyos ételeket, azokat az érzelem motiválja, például kötődés az állatokhoz (Téglásy, 2017).

A vegetáriánus étrend gabonaféléken, hüvelyeseken, dióféléken, zöldségeken és gyümölcsökön alapul, és ezek mellett tartalmaz tejtermékeket és tojást is. Ezzel szemben a vegán étrendet folytatók egyáltalán nem fogyasztanak állati eredetű élelmiszert. Általánosságban elmondható, hogy a vegetáriánus étrend kevesebb telített

zsírt tartalmaz, helyette több keményítőt, gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak a húsmentesen étkezők (Timothy-Paul-Magdalena, 2006).

Az alábbi 5. ábra mutatja az emberek által leggyakrabban választott étrendeket.



5. ábra: Vegetáriánus, vegán, valamint ketogén étrend jellemzőinek bemutatása

Forrás: Téglásy 2017 alapján saját szerkesztés

A környezetemben lévő emberek többsége úgy gondolja, hogy ha egy főétel nem tartalmaz húsfélét, akkor az nem tekinthető egy teljes értékű fogásnak és nem tesz jót az egészségnek sem. Ezzel egyáltalán nem értek egyet. Úgy gondolom, hogy ezek az emberek nem rendelkeznek elegendő információval a témában, hiszen több tudományos cikk szerint, hús nélkül lehet csak igazán egészségesnek lenni. Én már lassan ötödik éve vegetáriánus étrenden élek és egyáltalán nem érzem azt, hogy szükségem lenne a húsrá, mivel számtalan alternatíva létezik, amivel tudom pótolni a húsból lévő tápanyagokat. Nagyon sok könyvben és szakcikkekben lehet olvasni a témával kapcsolatban, illetve egyre több dokumentumfilm és sorozat készül, aminek központi témája a vegetáriánus és vegán étrend.

Amikor valaki megtudja rólam, hogy vegetáriánus vagyok rögtön az az első kérdése, hogy „de hát akkor mit eszek, ha nem húst?”. Nos, mikor elkezdtem ezt az étrendet

nekem is sokat kellett kutakodnom, hogy mivel tudnám helyettesíteni a húsban található és a szervezetnek szükséges tápanyagokat. Most már több éve tudatosan olyan alapanyagokat fogyasztok, amelyek segítségével biztosíthatom szervezetem számára azt, ami kell. Olyan összetevőkkel helyettesítem a húst, mint például szója, tofu, szejtán, padlizsán, olajos magvak, gomba és hüvelyesek.

3.2. Testi és lelki egészség

Dolgozatom ezen fejezetében a fizikai és mentális egészséget kutatom és tárom fel. Véleményem szerint a rendszeres testmozgásnak számtalan pozitív hatása van a testünkre, és a lelkünkre is. Hiszen a tudatosan kiválasztott testmozgásnak köszönhetően megelőzhető számos egészségügyi betegség, mint például az elhízás és annak következményei (szívbetegség, magas vérnyomás, cukorbetegség). A testmozgás hatására a stressz oldódik, ami pedig a mentális egészségünkre van kedvező hatással.

3.2.1. A testmozgás és pihenés fontossága

Számos tudományos cikkben, szakirodalomban leírták a fizikai tevékenységek végzésének pozitív hatásait. Egyöntetűen megfogalmazzák, hogy a testmozgás az emberi test a biológiai és fizikai funkciójának működése érdekében önkéntelenül végzett cselekedet (Takács, 2021).

Ahogy látom, sajnálatos módon az a fajta aktív életmód, ami a múltunkat jellemezte, gyökeres változáson ment keresztül az eltelt évtizedek, évszázadok során. Ez az „ellustulás” elkerülhetetlen volt a rohamosan fejlődő technológiák, valamint a gazdaságnak köszönhetően. Ez a fajta kényelem, ami felváltotta az emberi mozgást, az életünk számos területén megmutatkozik. Nagy változás történt a közlekedés területén, hiszen a napi testmozgást jelentő sétálást felváltották az autók és egyéb tömegközlekedési eszközök. A múltban számos olyan munkát kellett végezni, melyek testi erőfeszítést igényeltek. Napjainkban viszont, ezt felváltották az olyan munkahelyek, ahol átlagosan napi 7-8 órát ülni kell. A digitális fejlődés elérte a háztartásokat is. Olyan gépeket alkottak az emberek, melyek felváltották azt a sokrétű

testmozgást, melyet a házimunkák elvégzése érdekében végeztek az emberek. Például robotporszívó, robotfűnyíró, mosogatógép, mosógép, valamint bármilyen robotgép.

Ez az elkényelmesedés, mozgásszegény életmód a testi egészségünkre jelentős negatív hatással van, tekintve, hogy számos egészségügyi problémával küzdenek az emberek.

Azonban az is megfigyelhető, hogy a tudatosság, mint fogalom egyre nagyobb figyelmet kap a köztudatban. Általánosságban elmondható, hogy az emberek igyekeznek odafigyelni testi és lelki egészségükre és egy minimális testmozgást beiktatni mindennapjaikba. Például sétálás, kocogás, biciklizés, egy kis tánc. Az én életemre is jellemző, hogy a munkám során napi több órát kell ülni, ezért tudatosan figyelek arra, hogy valamilyen testmozgást beiktassak a mindennapjaimba a testi, lelki és mentális egészségem érdekében. Ezért a munkába járást a tömegközlekedés helyett gyalog vagy biciklivel oldom meg, illetve barátaimmal minőségi időt töltve zumba órákra járunk. Ezeknek köszönhetően a nap során felgyülemlett stresszt könnyedén le tudom vezetni és jó érzés tudni, hogy tettem valamit, ami pozitív hatással van az egészségemre.

A mozgás bármely formája endorfint szabadít fel a testben, mely örömet és jó érzést okoz az ember számára. A tudatosan kiválasztott sport, mozgásforma egyfajta hobbivá is válhat, mely során szociális kapcsolatokat tudunk kialakítani embertársainkkal.

A tudatosan végzett mozgásnak megannyi előnye van egészségünkre nézve. Először is kutatások kimutatták, hogy a mozgás segít legyőzni a szorongást, segít elkerülni a depresszióba esést, valamint örömet eredményez. Ez az öröm az agyban keletkezik, ahol is a mozgás hatására jó érzésért felelős endorfinok szabadulnak fel. Másodszor a mozgás hatására több oxigén jut el a bőr sejtjeihez. A sport hatására fokozódik az izzadás, ami pedig elősegíti, hogy a bőrön keresztül a felesleges anyagok távozni tudjanak. Bármely mozgásfajtát is választunk az jó hatással lesz a szívre, hiszen megerősíti a szívizmot és megelőzi a szívbetegségeket. A mozgással mindezek mellett még az immunrendszerünket is védeni tudjuk. A csontokat és az izomzatot erősíti, fejleszti az egyensúlyt, valamint a koordinációs készséget. Hozzájárul ahhoz, hogy a

vérnyomásunkat stabilan tartjuk, illetve megelőzzük az ízületi fájdalmak kialakulását (egeszsegkalauz.hu, 2016).

Az alábbi 6. ábra megmutatja, hogy a testmozgás pozitív hatásai hol nyilvánulnak meg szervezetünkben, testünkben.



6. ábra: A testmozgás pozitív hatásainak megnyilvánulása testünkben

Forrás: egeszsegkalauz.hu 2016 alapján saját szerkesztés

Tudatosság szempontjából a test és szervezet pihentetése, valamint az alvás szükségszerű az egészségtudatos életmód meglétéhez. A mozgástól és a szellemi munkától is káros anyagok keletkeznek szervezetünkben, amikre a megoldás az alvás. Ugyanis a minőségi alvásnak köszönhetően ezeknek a káros anyagoknak van idejük távozni a szervezetünkéből (Légrádi, 2001).

Dr. Purebl György egyetemi tanár, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos egy interjú során arról nyilatkozott, hogy miért szükséges tudatában lenni az alvás fontosságáról. Elmondta, hogy alvás közben a test regenerálódni képes, pozitív hatással van az immun- és idegrendszer működésére, valamint segíti az anyagcsere működését és a szellemi frissesség meglétét. Továbbá kifejtette, hogy a minőségtelen alvás, esetlegesen az alvás megvonása milyen következményekkel járhat. Kevesen vannak tudatában annak a ténynek, hogy az alvásmegvonás súlyosabb következménye a szervezet és a test

folyamatos leépülése, majd végső soron az elhalálozás. Szerencsére ez extrém esetnek mondható. Azonban tény, hogy az emberek, főleg a fiatalabbak, lényegesen lecsökkentik az alvás időtartamát, akár egy hosszan elhúzódó tanulásnak, számítógépes játékoknak, filmnézésnek, alvás helyetti munkavégzésnek köszönhetően. Jól látható, hogy a huszonegyedik században tömegesen előforduló betegségek között szereplő depresszió, cukorbetegség, szívbetegségek, valamint az elhízás az alváshiány következménye (semmelweis.hu, 2022).

Az előző bekezdéséből kiderültek a nem megfelelő és minőségtelen alvás milyen komoly következményekkel járhat. Abban az esetben, ha rendszeren ki tudjuk pihenni magunkat, elkerülhetjük ezeket az egészségügyi betegségeket, sőt mind fizikailag, mind szellemileg is helyt tudunk állni a mindennapokban. Annak köszönhetően, hogy kipihenten ébredünk stresszmentesen és frissebben tudjuk elvégezni a ránk bízott feladatokat, akár munkahelyünkön, szociális életünkben, vagy az otthonunkban (Dr. Zoller, 2012).

3.2.2. Lelki egészség

Az egészségtudatos életmód szempontjából a testi egészséget kiegészíti a lelki egészségünk. Sőt véleményem szerint, a lelki egészségünk megteremtése és a béke megtartása nagyobb hangsúlyt és nagyobb odafigyelést igényel, hiszen ha lelkileg és mentálisan jól vagyunk, lényegesen könnyebb odafigyelni a testi egészségünkre. Már az orvostudomány is elismerte, hogy a legtöbb testi betegségnek és tünetnek lelki eredetük van, melyek sok esetben a múltra vezethetők vissza. Azaz, ha a lelki egészségünkről képesek vagyunk gondoskodni és tudatosan tenni érte, már félúton járunk az egészséges életmód eléréséhez.

Ahhoz, hogy boldog életet tudjunk élni fontos tényezőknek kell összhangban lenniük egymással. Meg kell teremteni a belső harmóniát, oda kell figyelni és tudatosan tenni a fizikai, illetve mentális egészségért, valamint társas kapcsolatokat kell építeni. A lelki betegségeket az emberek teljes mértékben maguknak okozzák, míg a testi problémákat nem minden esetben. Legtöbb esetben a mentális betegségek forrása a negatív

gondolatok, amiket saját magunknak idézünk elő. Teljes mértékben megszüntetni nem tudjuk, hiszen akarva-akaratlanul is megjelennek rossz gondolatok az elménkben, de fontos megtanulnunk azok szabályozását és egy másik irányba terelni gondolatainkat. Sokat segít pozitívitásunk megtartásában az, ha vannak céljaink, amiket el akarunk érni rövid és hosszú távon. A célok segítenek lekötni az elménket és egy-egy kisebb cél elérése boldogságot és pozitivitást eredményez (Légárdi, 2001).

Milyen a lelkileg egészséges ember?

A lelkileg egészséges ember számtalan pozitív tulajdonsággal rendelkezik. Az első és legfontosabb, hogy van életöröme. Olyan dolgokat kell keresnünk az életünkben és tudatosan végeznünk mindennapjainkban, melyek örömmel töltenek el minket. Ezek az örömforrások lehetnek egészen kis apróságok, hiszen aki lelkileg egészséges az az apróságokkal is elégedett és ennek eredményeként hálás tud lenni azért, amilye van. Következő emberi tulajdonság a kreativitás. Ha valaki lelkiekben erős, az energiákban is gazdag. Az energiát és a kreativitást összevetve pedig új dolgokat tud létrehozni. A hit jó hatással van lelki állapotunkra. Megerősít és bizalmat ad önmagunkkal, képességeinkkel kapcsolatban és a kudarcokat is segít feldolgozni. A saját lelki békénk akarva-akaratlanul is kihat a környezetünkre. A lelkileg egészséges embernek pozitív kisugárzása van, amivel jó hatással lehet a környezetében lévő emberekre. A pozitív emberek pedig vonzóak a másik számára, hiszen kellemes társaság, jó hangulatot generál, életkedvvel teli. Illetve az optimista világnézete mellett képes reálisan látni a dolgokat, vagyis tudatosan tesz a felmerülő problémák ellen. Végül pedig a munkahelyen mutatott viselkedés és a társas kapcsolatok megléte is fontos tulajdonsága a lelkileg egészséges embernek (Szuhányi, 1992).

Az alábbi 7. ábrában foglaltam össze, hogy melyek azok a belső tulajdonságok, amelyek jellemzőek a lelkileg egészséges emberre.

mutatkozhat a munkánkban, a családban, a kapcsolatainkban és anyagi helyzetünkben is. A lelki egészségünk fontossága miatt nekünk az a feladatunk, hogy ezeket az üzeneteket megértsük és tudatosan tegyünk ellenük. A testi betegségek jeleznek nekünk, hogy valamiben változtatnunk kell, vagy nem a megfelelő irányba tartunk, egyszóval életmódunkon változtatnunk kell. Nem a betegség tüneteit kell megszüntetnünk, hanem fel kell ismerünk a belső kiváltó okot és azt kell megszüntetni. Amennyiben nem értjük meg testünk jelzéseit, tehát nem változtatunk a kiváltó okon, komolyabb következményei lesznek a kezdetleges betegségeknek. A testen megjelenő betegségeknek számtalan lelki kiváltó oka lehet (Kurt, 1992).

Kurt Tepperwein, *Mit árul el a betegséged* című könyvében leírja, hogy a testi betegségek milyen lelki tényezőkből eredhetnek. Az alábbi felsorolásban szemléltetek az általa leírt lelki tényezőkből néhányat, amiket, ha nem kezelünk tudatosan, súlyos testi és szervi megbetegedést eredményez (Kurt, 1992).

- *Bűntudat:* Megbetegszünk, ha nem tudunk megbocsátani önmagunknak, vagy másoknak. Az éveken át, de akár rövidebb ideig tartó bűntudat önmagunkkal szemben, illetve a mások iránt érzett tartós harag, düh, testi megbetegedést eredményez.
- *Elégedetlenség:* Megbetegszünk, ha elégedetlenek vagyunk önmagunkkal, környezetünkkel és embertársainkkal.
- *Szeretet hiánya:* Megbetegszünk, ha nem vagyunk képesek önmagunk elfogadására és szeretetére. Mindaddig amíg magunkat nem tudjuk szeretni, tudat alatt másoknak sem fogjuk ezt engedni. Sőt, önmagunk szeretete nélkül mások szeretetére sem leszünk képesek. Egy egészséges, boldog élethez, pedig elengedhetetlen, hogy szeretve legyünk és szerethessünk.
- *Megfelelés:* Megbetegszünk, ha kényszeresen meg akarunk felelni mindenkinek. Akár a munkahelyünkön, baráti környezetben, a családon belül, és az idegenek körében is.

Ez csak néhány tényező amit kiemeltem a megannyi lelki eredetű problémákból, de levonható az a következtetés, hogy önmagunkkal kell megbékélni és saját magunknak kell megoldani, rendezni lelki problémáinkat. Amennyiben nem tesszük és elsiklunk ezek felett, azzal negatív hatással leszünk környezetünkre és egészségünkre.

4. ANYAG ÉS MÓDSZERTAN

Ebben a részben először is a kutatási tervet fogom felvázolni, azon belül megemlítem a kutatás céljait, az alkalmazott kutatási módszert, valamint bemutatom azt a segédeszközt, amely segítségével vittem végig a fókuszcsoporthoz készített interjúkat. Ezen túl ebben a szakaszban bemutatásra kerülnek az interjú résztvevő alanyok. A kutatási tervet követően rátérek a fókuszcsoporthoz interjú folyamatára. Ebben a részben fogom leírni a folyamatnak a lépéseit. Az interjút egy bemutatkozással kezdtük, ami azt a célt szolgálta, hogy az interjúalanyok felszabadultabbak legyenek a beszélgetés során, ezáltal könnyebben meg tudtak nyílni és egy kötetlenebb beszélgetés alakult ki.

4.1. Kutatási terv

Annak érdekében, hogy minél pontosabban, könnyedebben és sikeresebben végezzem el a kutatásomat, elkészítettem egy kutatási tervet. Véleményem szerint egy előre elkészített terv segítségével könnyebb egy folyamat nyomkövetése, illetve átláthatóbb a folyamat menete. A kutatási tervemben leírom a célokat, amelyeket kitűztem, és meghatározom a kutatási módszert is, amit választottam a kutatásom elvégzéséhez. A kutatási tervem egyik fontos tényezője egy segédeszköz alkalmazása, melyet ebben a részben mutatok be, illetve az interjú-alanyokról is ebben a részben fogok említést tenni.

4.1.1. A kutatás célja

A kutatásom fő célja az volt, hogy megvizsgáljam milyen hasonlóságok és eltérések lehetnek ugyanazzal a témával kapcsolatban – jelen esetben az egészségtudatos életmóddal – két különböző korosztályt vizsgálva. További célom, hogy megbizonyosodjak arról, hogy amit a szakirodalmi áttekintés során olvastam, az valóban azonosságban áll-e azzal, amit az interjúalanyok gondolnak és mondanak a témával kapcsolatban. Célom volt az is, hogy az általam választott három fő területtel (táplálkozás, testmozgás és lelki egészség) kapcsolatban hogyan vélekednek a megkérdezett személyek. Szerettem volna belátást nyerni a megkérdezettek mindennapjaiba, hogy hogyan építik be azokat a tényezőket az életükbe, amelyek

pozitív hatással lehetnek a testükre és a lelkükre. Az imént felsorolt céljaim elérése érdekében egy feltáró jellegű kvalitatív kutatási módszert alkalmaztam.

4.1.2. Kutatási módszer meghatározása

A kvalitatív technikát azért választottam kutatási módszeremként, mivel ez egy tökéletes módszer arra, amikor kevés mintán végzünk kutatást, valamint amikor egy problémát vizsgálunk és arra keresünk megoldásokat. Esetemben az egészségtudatos életmód témakörét vizsgáltam meg néhány olyan emberrel, akiknek az életmódjukra jellemző a tudatosság akár a táplálkozás, akár a testmozgás, vagy akár a lelki egészség területén.

Azért gondolom alkalmas kutatási módszernek a kvalitatív módszert, mivel közeli, bennfentes kapcsolatot eredményez a kutató és az interjúalany között. Hajdu Gábor egyik cikkében megfogalmazta, hogy a kvalitatív kutatási módszerek tökéletes eszköze annak, hogy az interjú résztvevők véleményét, gondolatait, tapasztalatait feltárjuk. Az interjúknak három fajtáját különböztethetjük meg. Van strukturált interjú, amikor is az interjút készítő személy az általa megírt kérdések mentén végzi a kutatást. Mivel tényleges kérdései vannak az interjúztatónak, és ezektől nem tér el, nagy hasonlóságban áll a kérdőíves kutatási módszerrel. A második interjúztatási módszer a félig strukturált interjú. Ez annyiban tér el az első módszertől, hogy itt a megkérdező csak egy elkészített interjúvázlatot alkalmaz az alanyokon, illetve témaköröket érintve végzi el az interjút. A harmadik interjú típus a narratív (strukturálatlan) interjú. Ebben az esetben a megkérdező csak egy témakört vet fel az interjú-alanyoknak, ezzel pedig azt éri el, hogy a megkérdezettek alakítsanak ki beszélgetéseket az adott témával kapcsolatban, tehát az interjú irányítása nem az interjúztató kezében lesz (Hajdu, 2018).

A 8. ábrán a kvalitatív kutatási módszer legfontosabb jellemzőit mutatom be.



8. ábra: A kvalitatív kutatási módszer jellemzői

Forrás: Gyenge 2022 alapján saját szerkesztés

A 8. ábra jól szemlélteti azt, hogy a kvalitatív kutatás kis elemszámon végez vizsgálatot feltáró jellegű céllal, strukturálatlan kutatási segédeszközzel. Mély információk megszerzését segíti és a kapott eredmények nem számszerűsíthetők. Kvalitatív kutatási módszerek közt említjük a mélyinterjút, a fókuszcsoporthoz, a megfigyelést, a forráselemzést, a mappinget, valamint egyéb projektív technikákat, például asszociációs technikát, kiegészítő technikát, konstrukciós technikát, kifejezési technikát.

A kvalitatív kutatási módszereknek számos előnye és hátrányai vannak. A kutatásom elvégzése során ezek be is bizonyosodtak. Számos nehézséggel kellett szembenéznem, főleg az interjúk elvégzése előtt. Először is egy személyes találkozó időpontját sokszor két dolgozó, elfoglalt személy között sem egyszerű összeegyeztetni, esetemben pedig kettő darab, velem együtt 16 személynek kellett megfelelő időpontot találni. Szerencsére a fókuszcsoporthoz interjú időpontját viszonylag hamar elkezdtem egyeztetni, így végül is sikerült mind a kettő csoport időpontját időben meghatározni. További hátránya a módszernek, hogy nehéz megtalálni a megfelelő helyszínt. Az én interjúim esetében lakhely szerint vegyesen voltak az interjúalanyok. Voltak budapestiek és vidékiek egyaránt, ami tovább nehezítette a helyszín kiválasztását. Mivel voltak mentesen étkezők is, így arra is figyelniem kellett, hogy olyan helyet válasszak,

ahol ezek a személyek is tudnak fogyasztani. Végül Budapesten tartottam meg mindkét interjút és aki nem tudott eljönni, az becsatlakozott online formában a beszélgetésbe, amire a teams program tökéletes alternatíva volt. A kvalitatív kutatásban résztvevők száma alacsony, így viszonylag kevés adatból és információból kell levonni a következtetéseket és elvégezni a kutatást. Hátrányok mellett természetesen számos előnnyel is rendelkeznek a kvalitatív kutatási módszerek. Véleményem szerint az egyik legnagyobb előnye a kvalitatív kutatási módszereknek, hogy sok adatot és információt vagyunk képesek összegyűjteni az interjú-alanyoktól. Azáltal, hogy személyesen, szemtől szembe tudunk beszélgetni a résztvevőkkel sok különböző nézőpontból vizsgálhatjuk meg az adott témakört. A személyeknek több idejük és lehetőségük van részletesen kifejezni gondolataikat egy-egy kérdéssel kapcsolatban és tudnak saját tapasztalatokkal érvelni, vagy alátámasztani elmondott véleményüket. Interjúim során is rengeteg információt gyűjtöttem. Már az interjú elején sikerült a résztvevők bizalmába kerülnöm, így könnyen megnyíltak és minden kérdésemre sikerült hasznos információkat gyűjtenem. Ezek az információk mélyek és részletesek lehetnek.

A kvalitatív kutatási módszerek előnyeit és hátrányait az 5. táblázat tartalmazza.

Előnyök	Hátrányok
Mélységet, részletességet eredményez	Időigényes
Saját gondolatok, tapasztalatok fogalmazódnak meg	Nagy a lemondás esélye
Baráti, bizalmas környezetet teremt	Nehéz a megfelelő hely kiválasztása
Sok adatot, információt tudunk gyűjteni	Kevés résztvevő
Sok nézőpontból tudunk vizsgálni	Magas a szubjektivitás lehetősége
Rugalmasság jellemzi	

5. táblázat: A kvalitatív kutatási módszer előnyei és hátrányai

Forrás: IQfactory alapján saját szerkesztés

A kvalitatív kutatási módszerek közül a fókuszcsoportos interjú készítését választottam, hiszen véleményem szerint ez a módszer a legalkalmasabb arra, hogy a legtöbb és leghitelesebb információt gyűjthessem a választott témával kapcsolatban. A csoportban olyan egyének vesznek részt, akiknek hasonló véleményük van egy témával kapcsolatban, hasonló értékrenddel rendelkeznek, ezáltal könnyebben alakul ki beszélgetés egymás között. Hajdu Gábor tudományos cikkében leírta, hogy az interjút

végző moderátor kutatja a csoportban résztvevők között kialakuló párbeszédeket, a vélemények hasonlóságait és különbségeit (Hajdu, 2018).

A témám kutatásával kapcsolatban kettő fókuszcsoportos beszélgetést szerveztem, amelyeken egészségtudatos életmódot élő résztvevők beszélgettek velem és egymással. Így összesen kétszer 15 főt értem el. Viszonylag gyorsan sikerült nekem is és a résztvevőknek is feloldódni, így egy laza, könnyed beszélgetés alakult ki. Minden kérdésemre sikerült mindenkitől választ kapnom. A hamar kialakult kötetlen beszélgetés és bizalmas kapcsolat gyorsan elfelejtette a résztvevőkkel azt, hogy pár perce még vadidegenek voltak egymás számára. Úgy gondolom kutatásom sikerességéhez nagyban hozzájárult ez a baráti hangvételű, mégis komoly beszélgetés.

4.1.3. Kutatási segédeszköz

A csoportos interjú elvégzése során célom volt, hogy minél akadálytalanabb és folyékonyabb legyen az interjú, ezért egy segédeszközt alkalmaztam, egy úgynevezett guide-ot. Ezt a guide-ot az interjú megkezdése előtt készítettem el, amely tartalmazta a témával kapcsolatos kérdéseimet, melyekre választ szerettem volna kapni, a válaszokból pedig elvégezni a kutatásomat. Azáltal, hogy előre összegyűjtöttem a kérdéseimet, időt spóroltam, hiszen nem az adott pillanatban kellett kitalálnom és megfogalmaznom azokat.

Az előre megírt guide legnagyobb előnye, hogy nem kerültem ki semmilyen fontos kérdést a témával kapcsolatban, amit fel szerettem volna tenni. Véleményem szerint, egy ilyen csoportos beszélgetés során, ahol 10-nél több fő vesz részt, nagy az esélye annak, hogy eltérünk a témától, vagy elsiklunk valamilyen fontosabb megválaszolandó kérdés felett. Ez a segédeszköz számomra egy útmutatást adott, mely során szépen, egységesen tudtam felépíteni az interjút.

A kutatást segítő eszköz három nagyobb részből áll, melynek első része egy bemutatkozást foglal magában. Először én mutatkoztam be az interjú-alanyok felé, majd megkértem mindenkit, hogy szintén mutakozzanak be. Bemutatkozásomban

elmondtam, hogy ki vagyok, hol végzem tanulmányaimat, illetve, hogy jelenleg a szakdolgozatomat írom és a kutatási részhez kérném a segítségüket. Ismertettem a kutatásom céljait, felvázoltam az interjú folyamatát, illetve címszavakban körülírtam, hogy milyen kérdéseket fogunk érinteni az interjú alatt.

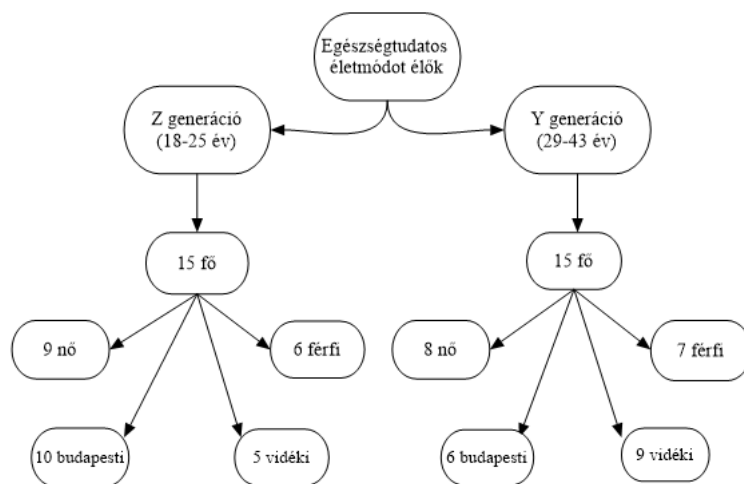
A guide második részében bemelegítő kérdéseket írtam, amelyekkel igyekeztem oldani a hangulatot és közelebbről megismerni az interjú-alanyokat. Ezek a kérdések az életkorukkal, lakhelyükkel, illetve foglalkozásukkal kapcsolatosak, valamint arra vonatkoznak, hogy általánosságban mit is gondolnak az egészséges életmódról.

A guide harmadik nagy részét az interjúalanyok életében szerepet játszó egészségtudatosság köré építettem. Ezen belül kíváncsi voltam, hogy általánosságban mit gondolnak saját magukra vetítve az egészségtudatos életmódról, a táplálkozásról, illetve a testmozgás és a lelki egészség témakörét is érintettem. A megírt guide az interjú befejezését is tartalmazta, melyben a jövőre vonatkozó záró kérdéseket fogalmazta meg. A guide-ot az 1. számú mellékletben találhatjuk.

4.1.4. Interjúalanyok bemutatása

Két interjút készítettem, ahol kettő darab fókuszcsoporthoz vizsgáltam. Az interjúk alatt csak és kizárólag olyan személyek vettek részt, akiknek a mindennapjaikban valamilyen formában megjelenik az egészségtudatosság. Ezeket az embereket az ismerőseim és azok ismerősei köréből választottam ki. A két csoport közötti különbség az életkorban mutatkozik meg, ugyanis két generációt hasonlítottam össze azonos témában. Mind a kettő csoportban 15-15 fő vett részt. Az első csoportban a Z generáció tagjai vettek részt, ami jelen esetben a 18-25 év közötti személyeket jelenti. A nem szerinti megoszlás úgy tevődött össze, hogy 9 nő és 6 férfi vett részt az interjú első csoportjában. A lakhely szerinti megoszlás pedig úgy nézett ki, hogy a 15 főből 10 budapesti és 5 vidéki jelent meg. A második csoportban az Y generáció tagjait vizsgáltam, akik 29-43 év közötti személyek voltak. Ebben a csoportban 8 nő és 7 férfi vett részt, egyaránt voltak városiak és vidékiek is. Szám szerint 6 budapesti és 9 vidéki személy jelent meg. Az interjúalanyok többsége nem járult hozzá ahhoz, hogy

szakdolgozatomban megemlítsem nevüket, foglalkozásukat, illetve hogy hangfelvételt készítsek. Az interjúkon résztvevők életkor szerinti, nemi, illetve lakhely szerinti felosztását a következő ábrán szeretném szemléltetni.



9. ábra: Interjúkon résztvevők ábrázolása

Forrás: Interjú alapján saját szerkesztés

Az interjú-alanyaimat vizsgálva szembetűnő volt, hogy mindkettő csoportban a női nem dominált. Számomra jól volt látni, hogy egy ilyen fontos témával kapcsolatban férfiak is szép számban érintettek. Személy szerint úgy gondolom a nők nagyobb számban való megjelenése annak tudható be, hogy a nők valamivel tudatosabban élik mindennapjaikat, illetve úgy gondolom, hogy sokkal hamarabb is válnak tudatosabbá. A környezetemben lévő nőkből kiindulva úgy gondolom, hogy a nők próbálnak minél egészségesebb életet élni akár a táplálkozás, a testmozgás, vagy a társaskapcsolatok területén. Amennyiben a lelki bajok gyógyításáról van szó, ők szélesebb látókörrrel rendelkeznek és mernek kísérletezni, kipróbálni különböző alternatív módszereket. Azt, hogy a nők dominálnak a kutatásomban, befolyásolja a kíváncsiságuk és az újdonságok felé való nyitottságuk. Magamból kiindulva én is szeretek kísérletezni és kipróbálni új dolgokat és más alternatívákat, amikkel pozitívan tudom befolyásolni testi és lelki egészségemet. A nőkkel kapcsolatban általánosságban elmondható, hogy a körülöttük lévő személyek, influenszerek, illetve médiaszemélyek is nagyban befolyásolják és motiválják az életmódváltásra.

4.2. Fókuszcsoporthos interjúk folyamata

A fókuszcsoporthos interjú folyamatának első lépése volt az általam kutatni kívánt probléma meghatározása. Mivel szakdolgozatomban az egészségtudatos életmód témakörét vizsgálom, ez a téma megadta a probléma meghatározását. Miután azonosítottam a kutatási problémát, kiválasztottam a számomra legmegfelelőbb kutatási módszert, amely a fókuszcsoporthos interjú módszere lett. Miután kiválasztottam ezt a módszert, következett az interjú kérdéseinek az összeállítása. Olyan kérdéseket állítottam össze, melyek a meghatározott kutatási problémára, esetemben az egészségtudatos életmódra fókuszálnak. A kérdéseket tartalmazó guide alkalmazásával gördülékeny interjúkat tartottam. Az általam előre megfogalmazott kérdések segítségével a számomra szükséges és fontos információkat összegyűjtöttem, majd az információk által a rendelkezésre álló adatokat feldolgoztam. Az interjú folyamatának utolsó fázisa volt az eredmények összegzése.

4.2.1. Bemutakozás az interjúalanyok felé

Mind a kettő csoportos interjút saját bemutatkozásommal kezdtem. Azáltal, hogy jobban megismertek, az interjúalanyok is sokkal bátrabban és őszintébben mertek nyilatkozni a témával kapcsolatban. Bemutakozásommal próbáltam a hangulatot pozitív irányban terelni és megteremteni egyfajta bennfentes, baráti viszonyt a felekkel. Igyekeztem minél több információt elmondani magamról, valamint a szakdolgozatommal kapcsolatban, mivel úgy gondoltam, ha jobban megismernek, akkor hamarabb és könnyebben elnyerem a bizalmukat. Bemutakozásomban elmondtam, hogy ki vagyok, hol tanulok, milyen témában írom a szakdolgozatomat és vázoltam a kutatási céljaimat. Továbbá meséltem arról, hogy én milyen kapcsolatban állok az egészségtudatossággal. Bemutattam, hogy az én táplálkozásomban miként jelenik meg az egészségtudatosság és milyen mozgásformákat végzek testi egészségem megőrzéséért, illetve, hogy mit teszek a lelki egészségemért. Végezetül pedig az interjú folyamatát, menetét vázoltam fel az alanyok számára.

5. KUTATÁSI EREDMÉNYEK

Szakedolgozatomnak ebben részében a kutatásommal kapcsolatos folyamatok és ezeknek a folyamatoknak az eredményei kerülnek bemutatásra. A szakedolgozatom első nagyobb részében a témával kapcsolatos szakirodalmi áttekintésből egy pontos képet kaptam arról, hogy valójában mi is az az egészségtudatos életmód, hogyan lehet ezt az életvitelt a mindennapjainkba átvinni, megtudtam az egészségtudatos életmód pozitív hatásait, valamint hogy milyen területeken jelenhet meg az egészségtudatos életmód. Ezekből levontam a saját következtetéseimet, illetve azokat összehasonlítottam a kutatási eredményeimmel. A kutatásom során elsődleges célom volt, hogy megtudjam azt, hogy egy Y generációs csoportnak és egy X generációs csoportnak mi a véleménye az egészségtudatos életmóddal kapcsolatban. Az interjúk segítségével összehasonlítottam két generáció véleményét ugyanazzal a témával kapcsolatban. A későbbiekben részletesen ismertetem a két csoport közötti hasonlóságokat és a különbségeket. Az interjú alatt három fő témával kapcsolatban tettem fel kérdéseket, melyek választ adnak az egészségtudatos táplálkozás, a testmozgás, és a lelki egészség fontosságára.

5.1. Az egészségtudatos életmód megközelítése általánosságban

Mint ahogy a guide-ban is látható a felosztás, először az érdekelt, hogy az interjún résztvevők általánosságban mit gondolnak az egészségtudatos életmódról. Ebben a részben olyan kérdéseket tettem fel az interjúalanyoknak az egészségtudatossággal kapcsolatban, amelyek nem kifejezetten a saját életvitelükre jellemzőek, hanem amit a témával kapcsolatban hallottak, olvastak, vagy már láttak. Ebben a részben a kérdések között szerepelt olyan, ami arra keresi a választ, hogy különböző embereknek milyen szavak, milyen érzések jutnak eszükbe először az egészséggel, vagy tudatossággal kapcsolatban, illetve, hogy a tudatosságot hogyan tudják az egészséghez társítani. Továbbá kíváncsi voltam arra, hogy a megkérdezett személyek mit gondolnak arról, hogy hol jelenhet meg napjainkban a tudatosság. Általánosságban még arra voltam kíváncsi, hogy vajon mi motiválhatja az embereket egy nagyobb életmódváltásra, arra hogy egészségtudatosan éljen.

Az interjúk során mindkettő csoport tagjainak pontosan ugyanazokat a kérdéseket tettem fel. Az első kérdés, amit feltettem a résztvevőknek, hogy mi jut eszükbe az egészség szó hallatán, illetve hogyan tudják a tudatosságot ahhoz társítani. Erre a kérdésre a válaszok egy interaktív játék keretében születtek meg. Mindenkinék osztottam ki papírcetliket, amikre egy perc alatt minél több kifejezést kellett leírniuk az egészségről. Miután felírták a papírra a válaszaikat, felragasztották egy nagy táblára, hogy mindenki lássa a másik gondolatát.

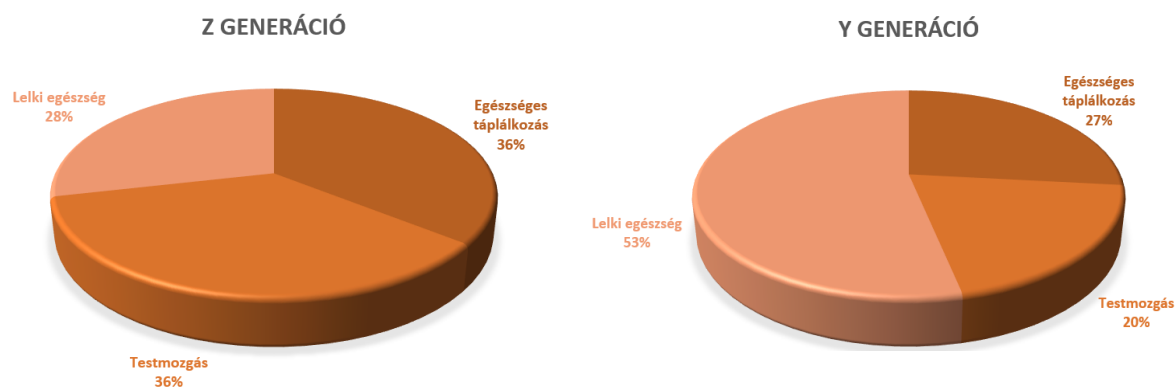
A Z, illetve az Y generáció egyhangúan túlnyomó részben pozitív tulajdonságokat sorakoztattak fel az egészség szóval kapcsolatban. Mindkettő csoportban sokan említették a kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságát, a rendszeres testmozgást, valamint szinte mindenki felírta a lelki béke fontosságát. Ezek mellett továbbá olyan gondolatokat is rögzítettek, mint például az elegendő pihenés, a minőségi alvás, illetve az egészséghez társították a társasági élet meglétét, vitaminokat, a jókedvet és a pozitivitást. Az Y generációból néhányan úgy gondolták, hogy az egészség az nem más, mint a számunkra megfelelő életmód kiválasztása, a család, a munka és a szórakozás harmóniája. Pár embernek eszébe jutott az egészség szó hallatán a betegség hiánya is. Ami számomra meglepő volt, hogy mindkét csoportból csak egy ember volt az, aki az egészséget az életerővel hozta kapcsolatba, hiszen számomra ez egyértelmű, hogyha egészségesnek érzem magam, akkor életerős vagyok, könnyebben le tudom küzdeni az élet hozta akadályokat és könnyebben túl tudok lendülni a gondjaimon. Az Y generációban volt néhány olyan személy, akik az egészségnek egy hátrányát említettek meg, ami a pénz volt. Ennek tudható be, hogy ezek a személyek még a tanulmányaikat végzik, illetve pályakezdők a munkahelyeiken, ami nem kifejezetten a legmagasabb fizetést biztosítja nekik. Ők úgy gondolták, hogy az egészséges és tudatos életmód bizony komoly anyagi ráfordítást igényel. Az egészség szóval kapcsolatos kérdésre kapott válaszokat a következő szöveghő tartalmazza.

5.1.2. Motivációs tényezők az egészségtudatos életmódhoz

Végül pedig arról beszélgettem az interjú-alanyokkal, hogy mit gondolnak arról, mi motiválja az embereket az egészségtudatos élet megélésére. Ennél a kérdésnél nem a korban jelent meg az eltérés, hanem a nemek között. Mindkettő csoportban a nők közül többen is úgy vélekedtek, hogy a legnagyobb motiváló erő a testi kinézet, vagyis elhízás veszélyének az elkerülése, valamint a baráti társaság jelentette a motiváló erőt. Ezzel ellentétben a férfi válaszadók egyáltalán nem mondták ezeket motiváló okként. Más kiemelkedő eltérés nem mutatkozott a két csoport által adott válaszok között. Mindenki motiválónak gondolja a testi-lelki bajok elkerülését, a hosszú betegség nélküli életet, a negatív életérzésből való kiszakadást. Páran még motiváló erőnek tartották azt is, hogy a meglévő betegségeket enyhíthetik, vagy akár teljesen meg tudják szüntetni az egészségtudatos életmóddal.

5.2. Az egészségtudatos életmód az interjúalanyok életében

Az eddigi bemelegítő kérdések az ismerkedéssel voltak kapcsolatosak. A továbbiakban megkezdem a kutatásommal kapcsolatos fő kérdések feltételét az interjúalanyok életére vetítve. Ezt a részt négy területre osztottam fel. Elöljáróban az interjú alanyok életében szerepet játszó egészségtudatossággal kapcsolatban tettem fel általánosságban kérdéseket, ezt követően a táplálkozásra, a testmozgásra, majd végül a lelki egészségre térünk ki. Először is az érdekelt, hogy a megkérdezettek mindennapjaikban, milyen mértékben figyelnek oda az egészséges táplálkozásra, a testmozgásra, valamint a lelki egészségre. Ezen kérdés válaszait, a két generációt elkülönítve következő két kördiagramon szemléltetem.



11. ábra: Az egészséges életmód területei

Forrás: Interjú alapján saját szerkesztés

A két diagram tökéletesen szemlélteti, hogy a két generáció az egészséges életmód mely területét tartja a legfontosabbnak, illetve a kevésbé fontosnak. Az első diagram a fiatalabb korosztályt mutatja be. A megkérdezett 15 főből 6 személy, a testmozgást helyezte az első helyre. Ők úgy gondolták, hogy a nem kiegyensúlyozott táplálkozás melletti rendszeres testmozgás is elegendő ahhoz, hogy egészséges életmódot élhessenek, azonban a táplálkozást még mindig többen jelölték a második helyre, mint a lelki egészségüket. A teljes létszámból csak 5 fő mondta az egészséges táplálkozást az első helyre és a társaságból mindössze 4-en gondolták a fontossági sorrend első helyére a lelki egészséget. Ezzel ellentétben, ahogyan a diagramm is szemlélteti, az Y generáció résztvevői között a lelki egészség fontosságát dupla annyian helyezték az első helyre, mint a fiatalabb korosztály, tehát 15 főből 8 ember számára a lelki egészsége a legfontosabb. Ennek a fontosságát egyöntetűen azzal magyarázták meg, hogy ha nincs rendben a lélek nem lehet rendben tartani az egészséges életmód többi területét sem. Megemlíteném az egyik résztvevő gondolatát, aki nagyon jól megfogalmazta a lelki egészség fontosságát a saját példáján keresztül.

Ő így nyilatkozott: „Volt az életemben egy nagyon mély pont, amikor a magánéletem válságos időszakba került. Depressziós voltam, kerültem a társaságot és ez a negatív

hangulat ráment a munkámra és eltanácsoltak az akkori munkahelyemről. A depresszió miatt hanyagoltam a testmozgást, illetve rendszertelenül és egészségtelenül kezdtem táplálkozni, amitől még rosszabbul éreztem magam. A hozzám legközelebb álló személyek azt tanácsolták, forduljak szakemberhez, aki segít rendbe tenni a lelkiállapotomat. A gyógyulás időszaka több hónapig tartott, de azáltal hogy a lelki egészségem rendbe jött és visszatért az életkedvem, a táplálkozásra és a testmozgásra is jobban oda tudtam figyelni.”

Ez csak egy ember története volt, azonban azáltal, hogy ő megnyílt a többiek is hasonló tapasztalatokat meséltek, ami miatt a lelki egészség fontosságát az első helyre tették. Az Y generációs csoport 15 fős tagja közül 4 személy mondta, hogy a tudatos táplálkozás a legfontosabb az egészség megóvása érdekében, míg csupán 3 fő gondolta úgy, hogy a testmozgásra kell odafigyelni a leginkább. Összeségében azt a következtetést vontam le a diagrammok segítségével, hogy a fiatalabb generációnak a rendszeres testmozgás a legfontosabb és úgy gondolják, hogy a lelki egészségükre kell a legkevesebb figyelmet fordítaniuk. Ezzel ellentétben az idősebb korosztály fordítottn gondolkodott, vagyis hogy a lelki egészség az alapja az egészséges életmódnak és ezt követi a testmozgás, valamint a táplálkozás.

5.2.1. Tudatosabb élet választása az interjúalanyok életében

A kutatásom során kíváncsi voltam arra, hogy az összegyűlt személyek mikor, hogyan és esetleg valakinek a hatására váltottak-e életmódot, mondtak le különböző tápanyagokról és kezdtek el tudatosabban élni. A vizsgálatot először a Z generációs csoporttal kezdtem. A csoport résztvevőinek a megnyilvánulásai rávilágítottak arra, hogy különböző trendeket követve változtattak az életmódjukon. Például voltak olyan személyek, akik azért kezdtek odafigyelni a rendszeres testmozgásra, mert szerettek volna úgy kinézni, mint akiket követnek nap mint nap különböző social media felületeken. Mivel ezeket a híresebb személyeket minden egyes nap látják telefonon keresztül, ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy hozzájuk hasonló életmódot kezdjenek el élni. Elmondható, hogy a legtöbb fiatal egy külső ráhatás befolyásolta az

életmódváltásban. Egy másik résztvevő úgy fogalmazott, hogy ő már ebbe az egészséges életmódba született bele.

Ő így fogalmazott: „én ezt a példát láttam. Otthon a szüleim minden káros tápanyagot, legyen az cukor, fehér liszt, édesítő- és tartósítószer, mellőznek és ezeknek az alternatíváit fogyasztják és engem is erre neveltek.”

Egy másik interjúalany úgy nyilatkozott, hogy a testmozgással kapcsolatban van hasonló helyzetben az előző nyilatkozóhoz képest. Az ő esetében mind a két szülő azt a példát mutatja, hogy a rendszeres testmozgás a legfontosabb tényezője az egészséges életmódnak.

Az Y generáció tagjai közül többen is említették azt, hogy kénytelenek voltak életmódot váltani egészségügyi problémák miatt. Ilyen egészségügyi probléma volt többeknél is például az elhízás. Meglepődtem, hogy az általam összeválogatott 15 főből 6 fő is küzdött az elhízással. Mindenki elmondta a saját tapasztalatát és azt, hogy hogyan sikerült tudatosan életmódot váltania, viszont ezek közül egyet kiemelnék. Az a férfi, akinek a történetét megemlíteném szakdolgozatomban, szintén az elhízással küzdött. Az elhízás hatására pedig további egészségügyi problémák jelentkeztek mint például gerinc- és ízületi fájdalom. Elmondása szerint nagyon sokáig nem figyelt oda a táplálkozására és a rendszeres testmozgásra, mígnem az egyik jó ismerőse rávette, hogy járjon el vele mozogni. Elmesélte, hogy ez az ismerőse rendszeresen szokott futni, így kezdetben csak sétált vele, majd elkezdett biciklizni mellette. Kezdte egyre jobban érezni magát és szép fokozatosan, barátja segítségével a táplálkozásán is változtatott. Elmondta, hogy mióta életmódján változtatott sokkal jobban érzi magát. A többi résztvevő is igazolta, hogy bizony a jó társaság is egy komoly befolyásoló tényezője lehet az életmódváltásnak. Ebben a csoportban volt olyan személy is, akinek a cukorbetegsége miatt kellett és továbbra is kell bizonyos tápanyagokat megvonnia magától.

A két csoportot meghallgatva azt tudom elmondani, hogy a vizsgált fiatalabb korosztálynál inkább bizonyos trendek miatt és híres emberek ráhatására történik az

életmódváltás, míg az Y generáció esetében túlnyomó részben egészségügyi okok miatt kényszerültek az életmódváltásra.

5.2.2. *A vásárlásra kihat a tudatosság?*

Az interjúm ezen szakaszának legvégén azt kutattam, hogy vásárlás közben mennyire figyelnek oda arra, hogy mi kerül a kosárba és elolvassák-e a termékek csomagolásán lévő tápértékeket. A különbség itt nem a korban jelentkezett, hanem a nemek között. Mindkét csoportban a nőknek a túlnyomó része odafigyel arra, hogy tiszta és jó tápanyagban gazdag termékeket vásároljanak, olyan termékeket, amelyek beilleszthetők az egészségtudatos életmódba. Ezzel ellentétben a legtöbb férfi interjúalany bár odafigyel a táplálkozásra, azonban nem tartja annyira ezt fontosnak, hogy minden egyes terméknek elolvassa a tápanyag-tartalmát.

5.3. **Egészségtudatos táplálkozás az interjúalanyok életében**

Az interjú második nagyobb szakasza az egészségtudatos táplálkozás köré épült. Ennél a résznél olyan dolgokra voltam kíváncsi, mint például szerintük mi számít egészségtudatos táplálkozásnak, érintettek-e valamilyen speciális étrenddel kapcsolatban, továbbá kíváncsi voltam arra is, hogy a résztvevők milyen könnyen tudnak hozzájutni egészséges ételekhez, alternatívákhoz a lakhelyükön, illetve, hogy mennyire figyelnek oda az érintettek arra, hogy otthon készült ételeket fogyasszanak éttermi ételek helyett. A táplálkozással kapcsolatban legelőször azt kértem a résztvevőktől, hogy mindenki fogalmazza meg, hogy saját magának mi számít egészségtudatos táplálkozásnak. A Z generáció csoport tagjai által adott válaszok alapján láthatóvá vált számomra, hogy bár nagyon szeretnének egészségesen táplálkozni, azonban ők még nem annyira tudatosak, mint az Y generáció csoport tagjai. Szembetűnő volt számomra az a különbség a két generáció között, hogy a fiatalok nem törekszenek változatos és színes ételek fogyasztására és elkészítésére, hanem inkább a gyorsan elkészíthető, egyszerű, egészségesnek mondható ételeket fogyasztják. Az interjú során több fiatal megemlítette, hogy az egyoldalú étkezésük oka az idő és a pénz

hiánya. A 15 főből 10 fő egyetem mellett még munkát is vállal, valamint rendszeres testmozgást végez, így ezzel indokolták az idő hiányát.

Az egyik résztvevő az alábbiak szerint fogalmazta meg, hogy ő mitől érzi azt, hogy egészségesen táplálkozik.

“Én tisztában vagyok azzal, hogy a táplálkozásom nem nevezhető tudatosnak, azonban igyekszem figyelni és változtatni ezen. Az időm nagy részét az iskolában töltöm, mellette pedig részmunkaidős munkát vállalom. Szabadidőmben pedig a testmozgásra próbálok koncentrálni. A sűrű napirendem miatt a táplálkozásomra tudok a legkevésbé odafigyelni. Ez abban nyilvánul meg, hogy bár úgy gondolom, hogy egészségesen táplálkozok, azonban kicsit sem változatos és nem kiegyensúlyozott az étrendem. Az életvitelemből adódóan inkább az egyszerűen és gyorsan elkészíthető ételeket preferálok.”

Maradva az Y generációs csoportnál, kiemelném egy másik résztvevő véleményét is az egészségtudatos táplálkozásról, aki a mentesen étkezők csoportjában tartozik.

“Olyan életmódot élek, melyben kizárom a táplálkozásomból a fehér cukrot, a fehér lisztet, a tejtermékeket, valamint az állati eredetű zsíradékot. Én személy szerint ezt tartom egészséges táplálkozásnak, ugyanis ezek elkerülése pozitív hatással van a szervezetemre és testemre. A tudatosságom pedig abban rejlik, hogy tudom mivel helyettesítem és pótoljam a megvont tápanyagokat. Mióta kiváltottam a számomra rossz és szennyező tápanyagokat, azóta színesebb, vitaminban és tápanyagban gazdagabb ételeket készítek, melyek energiával töltenek fel.”

A harmadik szereplő, akinek a gondolatmenetét szeretném bemutatni, szintén úgy gondolja, hogy egészségesen étkezik, azonban válaszából egyértelműen látszik, hogy nem tudatos. A tudatosság hiánya abban mutatkozik meg, hogy az étkezései nagyon egyhangúak. Annak ellenére, hogy egészséges és valóban jó tápanyagokat fogyaszt, az étrendje nem változatos, nem élvezhető és nem színes. Ő személy szerint kicsit sem bánja, hogy majdnem mindennap ugyanazokat az ételeket fogyasztja, hiszen azok jól beváltak és beilleszthetők az életmódjába, valamint még egészségesek is. Az alábbi

táplálékokat említette meg, melyeket minden nap fogyaszt: csirke, hal, rizs, párolt zöldség, zabkása, saláta és mindezeket fűszerezés nélkül, natúran fogyasztja.

Az Y generációt képviselők által adott válaszokból jól érezhető volt a tapasztalat, a tudatosság, az érettség. Talán az egész vizsgálat során itt volt az egyik legnagyobb különbség tudatosság szempontjából a két generáció között. Minden résztvevő válaszából megmutatkozott, hogy fontos számukra az egészséges táplálkozás és mivel ezt tudatosan végzik, a fiatalok által "károsnak" gondolt tápanyagok fogyasztása mellett is egészséges életmódot tudnak élni még a cukor, a liszt és a zsíradék bevonásával is. Mivel nagyjából a 15 fő közös véleményen volt, így egy monológot szeretnék szó szerint idézni, akinek a szavai magában foglalják a többi 14 résztvevő gondolatát is.

Ő ezen a véleményen volt: "Bármit lehet fogyasztani de csak mértékkel és kellő mennyiségű mozgással. Ez a kulcsa mindennek. Mikor fiatal voltam és tudatlan, úgy gondoltam, hogy ha lecsökkentem minimálisra a kalóriabevitelt és megvonok mindent magamtól, akkor én egészségesen és fitten fogom élni az életem. Később rájöttem, hogy ez tarthatatlan és a szervezet számára káros is. Azzal az életmóddal legyengültem testileg, lelkileg, nem tudtam koncentrálni és ingerült voltam. Tudtam, hogy ezen változtatni kell és tudatosan elkezdtem beleásni magam a táplálkozással kapcsolatos témákba. Az évek múlásával és megszerzett tapasztalataimmal mára úgy gondolom, hogy teljes mértékben egészségtudatosan táplálkozom, hiszen mindent fogyasztok mértékkel és a mozgás által szinten tudom tartani a testsúlyomat."

Összegezve a táplálkozással kapcsolatban azt a következtetést tudom levonni a két generációt összehasonlítva, hogy a fiatalabbaknak idő kell ahhoz, hogy rájöjjenek mit is jelent az egészségtudatosság, miket iktassanak be az étkezéseikbe, mit mivel tudnak helyettesíteni. Ezzel ellentétben az idősebb generáció tagjai ezt a tudatosságot hosszú évek alatt már megszerezték. Összeségében elmondható, hogy a fiatalabbak elhagyják a nap legfontosabbnak vélt étkezését, a reggelit. Ritkán fogyasztanak gyümölcs- és zöldségfélét, változatlanul és egyhangúan étkeznek. Törekcsenek az ételek gyors elkészítésére, valamint a minél kevesebb kalória bevitelére. Ennek pontosan az ellentétje figyelhető meg az Y generáció válaszaiban. Nekik fontos a reggeli, mivel úgy

gondolják, hogy az ad nekik energiát a nap nagy részében. Ők a fiatalokkal ellentétben szeretnek változatosan és színesen étkezni, sok-sok minőségi alapanyag felhasználásával. A kalóriák számlálása és elhagyása helyett rendszeres testmozgással érik el a súly csökkenését.

5.3.1. Speciális étrendű interjúalanyok

A táplálkozással kapcsolatban nagyon érdekelt, hogy a két generációban vannak-e olyanok, akik valamilyen speciális étrenddel élnek. Ennél a kérdésnél hasonlóságok mutatkoztak a két csoportot összehasonlítva. Mindkettő csoportban voltak speciális étrendet választók. A megkérdezett 30 főből, legtöbben, számszerűen 10 fő vegetáriánusan táplálkozik, 3 fő vegán életmódot él, hárman laktózérzékenységről számoltak be, ketten pedig a glutént kerülik. Ezen kérdés során főként ők voltak fókuszban, de a többi résztvevő ugyanúgy elmondta véleményét ezekről a speciális étrendekről.

A vegetáriánusan étkezők között egyaránt voltak Z generációs és Y generációs személyek is. Néhányan elvi/érzelmi okok miatt választották ezt az életmódot. Ők nem akarnak hozzájárulni az állatok leöléséhez, szenvedésükhöz és elfogyasztásukhoz. Ezek az emberek egyöntetűen úgy nyilatkoztak, hogy az állatok is érző lények, leölés helyett védeni kellene őket. Mások egészségügyi okok miatt nem fogyasztanak húst, de volt olyan is, aki csak a hús ízét nem szereti és ezért nem fogyasztja. Az interjúk alatt arra voltam kíváncsi, hogy a vegetáriánusok, mivel tudják helyettesíteni, vagy pótolni azokat a tápanyagokat, amelyeket a hús elhagyása miatt nem visznek be a szervezetükbe. Mind a 10 fő nagyon változatos alternatívákat sorolt fel, melyekkel ki lehet váltani a húst. Ezek megadják ugyanazt az energiát, a kellő mennyiségű fehérjét, amit a húсок elfogyasztásával kellene biztosítani szervezetünknek. Szerencsére az élelmiszeripar egyre nyitottabb a különböző speciális étrendet folytatók kielégítésére. A legtöbb áruházban és üzletben lehet találni húshelyettesítő készítményeket, vegetáriánus készítményeket és egyéb alternatívákat. Az interjúalanyok közül a legtöbben a szejtánt, a tofut és a szóját említették. Mindhárom alternatíva teljesértékű húshelyettesítő, fehérjeforrásban gazdag alapanyag, melyek segítségével változatos és színes ételeket

tudunk készíteni. A vegetáriánus interjúalanyok elmondták, hogy azért szeretik ezekkel az alternatívákkal gazdagítani ételleiket, mivel ízük semlegessége miatt, tetszés szerint tudják azokat ízesíteni olyan fűszerekkel és pácokkal, amit a húskételekhez használnának, ilyen például a barbecue, édes-savanyú, vagy akár a mézes-mustáros pác. Amit még többen említettek alternatívaként azok a hüvelyesek. Például a csicseriborsó, vöröslencse. Az interjú alatt több személy említette, hogy ezek az alapanyagok tökéletesek a fasírt, a hamburgerpogácsa, a falafelgolyó elkészítéséhez. Fehérjetartalmuk szintén magas, melynek köszönhetően a vegetáriánusok is energikusak maradnak. Számomra és a nem vegetáriánusan étkezők számára is, meglepő alternatívákat soroltak fel a mindenki által jól ismert alternatívák mellett. Ilyen helyettesítő összetevők továbbá a gomba, az olajos magvak, a padlizsán, a cékla, vagy a quinoa. Azoknak akik nem fogyasztanak húst, ajánlott a megfelelő vitamin bevitele. A B12-vitamin a vegán és vegetáriánus étrendet követők számára nagyon fontos vitamin, hiszen ezt a vitamint csak húsból, halból, tejtermékekből és tojásból lehet bejuttatni a szervezetbe.

Ezt követően a vegán életmódot élők felé fordultam és az ő válaszaikra voltam kíváncsi. A vegánok erre a kérdésre hasonló alternatívákat soroltak fel a vegetáriánusokkal megegyezően. Ők is szintén megemlézték a tofut, a szejtánt, az olajos magvakat, hüvelyeseket. A vegetáriánusokhoz képest a különbség a tejtermékek esetében mutatkozik. Ők ebben a kategóriában további alternatívákat fogyasztanak, amelyek tökéletesen tudják helyettesíteni az állati eredetű tejtermékeket. A vegan életmódot élő interjúalanyok elmondták, hogy a tejet növényi tejjel helyettesítik, amiből mára már számos fajta létezik. Említették például a szójatejet, a rizstejet, a mandulatejet, a zab- és kókusztejet. A joghurtokat is tudják növényi joghurtokkal helyettesíteni és egy személy megemléztette, hogy előszeretettel fogyaszt vegán növényi alapú tojáspótlót is. A vegánok elmondták azt is, hogy az elején nagyon nehéz volt a fehérjét pótolniuk szervezetük számára, de kellő mennyiségű információ megszerzését követően rájöttek, hogy ők is sok mindennel tudják helyettesíteni a húst és tejterméket, valamint változatosan és színesen tudnak étkezni. A három laktózérzékeny résztvevő közül az egyik elmondta, hogy a laktózérzékenység tüneteit a tejcukor váltja ki és nem a tejfehérje. A laktózmentes élelmiszerek és tejtermékek választéka is egyre szélesebb, így nekik sem kell nélkülözniük ezeket a termékeket. A két személy elmondta, hogy

egyikük sem fogyaszt állati eredetű tejtermékeket. A vegán életmódot élőkhöz hasonlóan ők is a tejet kókusztejjel, mandulatejjel, vagy bármilyen növényi tejjel helyettesíthetik.

A 18 speciális étrendet alkalmazó meginterjúvott személy válaszai alapján egy olyan összegző táblázatot készítettem, amely azt reprezentálja, hogy milyen változatos alternatívái vannak egyes összetevőknek, tápanyagoknak. Ezt a következő táblázat mutatja be.

Termékek	Alternatívák
hús	szója, szejtán, tofu, cékla, olajos magvak, padlizsán, gomba, quinoa, hüvelyesek
tej	kókusztej, rizstej, mandulatej,ogyorótej, szójatej, zabtej
túró, tejföl, sajt, vaj	laktózmentes túró, tejföl, sajt, vaj
gluten	rizsliszt, kókuszliszt, lenmagliszt, gesztenyeliszt, kukorica

6. táblázat: Összetevők, tápanyagok alternatívái

Forrás: Interjú alapján saját szerkesztés

5.3.2. Egészségtudatos táplálkozás vidéken és nagyvárosban

A táplálkozással kapcsolatban az utolsó dolog amit vizsgáltam, az a lakhellyel kapcsolatos kérdés volt. Arra szerettem volna választ kapni, hogy a vizsgált alanyok lakhelyükhöz mérten milyen könnyen tudnak hozzájutni az egészséges tápanyagokhoz és az alternatívákhoz. Ezt a kérdést nem életkor szerint vizsgáltam, hanem lakhely alapján. Összesen 16 budapesti résztvevő volt és 14 vidéki lakos. A két interjú elvégzését követően megfigyelhető volt, hogy azok akik Budapesten élnek, sokkal több lehetőséggel rendelkeznek a speciális étrendjük és egészséges életmódjuk megéléséhez, mint azok a személyek akik kisebb településeken, vidéken laknak. A nagyvárosokban több egyénileg választott étrendre specializálódott üzlet, étterem található. Kutatásom alatt az is bebizonyosodott, hogy a termékkínálat sem ugyanaz egyes üzleteknél. Tehát ugyanaz a márkájú üzlet nagyobb termékkínálattal rendelkezik a fővárosi üzletben, mint a vidéken található áruházban. Ennél a kérdésnél kettő – egy budapesti és egy vidéki – személy válaszát idézem.

A Budapesten élő vegetáriánus személy a következőt mondta a megkérdezett témával kapcsolatban: “Könnyűnek találom a számomra szükséges alapanyagok és helyettesítő termékek beszerzését, ugyanis itt a fővárosban majdnem minden üzletben, piacon meg tudom venni azokat a dolgokat, amiket szeretnék, illetve láthatóan egyre több kisebb üzlet nyílik csak speciális étrendet választók és egészséges életet élők számára. Ezekben az üzletekben a szükséges alternatívák széles skálájából tudok válogatni. Az éttermek étlapjain pedig nagyobb a választék a hús nélküli ételek terén. Úgy gondolom ez a kisebb településekre nem jellemző.”

A vidéken élő interjúalanyom válasza a következő volt: „Számomra kifejezetten nehéz a megfelelő élelmiszerek és az ételek elkészítéséhez szükséges alapanyagok beszerzése. Mivel vegán vagyok, úgy gondolom, nekem még nehezebb dolgom van. Abban a kis faluban ahol élek, nincs nagy kereslet ezekre az alternatívákra és helyettesítő termékekre, így a helyi üzletekben egyáltalán nem lehet vegán termékeket beszerezni. A legközelebbi üzlet, ahol tudok néhány számomra fontos terméket vásárolni, az egy 25 perces autóútra található városban van. Szerencsére a nem romlandó termékeket internetről meg tudom rendelni, ami néhány nap alatt meg is érkezik. Ami pedig az éttermeket illeti, faluban egyáltalán nem található, a szomszédos városban egy-két alternatíva választható.,,

Ez csak két alany válasza volt, de összegezve elmondható, hogy a vidéken élő személyek, akik valamilyen speciális étrendet folytatnak, nehezebb helyzetben vannak, mint azok, akik nagyobb városokban, illetve a fővárosban élnek. Jellemző, hogy vidéken egyáltalán nincs, vagy csak nagyon kis mennyiségben és választékban fordulnak elő a helyettesítő termékek és a különböző alternatívák. Ezzel ellentétben a városi lakosok számos üzletből bármikor be tudják egyszerűen és gyorsan szerezni azokat az alapanyagokat, amelyek az étrendjükhöz nélkülözhetetlenek.

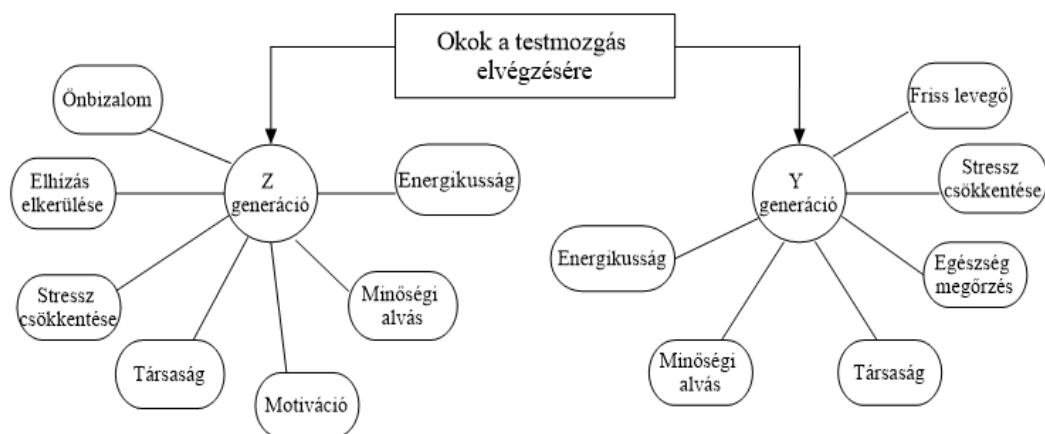
5.4. A megkérdezettek kapcsolata a testmozgással

Az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos interjúm következő részében a testmozgás került középpontba. Az interjúalanyoknak mozgásformákról, a mozgás szervezetre és

lelki egészségre való hatásáról és az iskolai testnevelésről tettem fel kérdéseket. Ezeknél a kérdéseknél továbbra is a generációk közötti különbségeket és hasonlóságokat kutattam. A témával kapcsolatban először a testmozgás gyakoriságát vizsgáltam, illetve azt, hogy a megkérdezett személyek milyen mozgásformát preferálnak. Ennél a kérdésnél a két generáció válaszai között kiemelkedő eltérést nem vettem észre, elmondható, hogy hasonló tevékenységeket végeznek testi egészségük megőrzése érdekében.

Mindkét csoport résztvevői viszonylag aktív életet élnek. A fiatalabbak a tanulás, illetve a munka világa mellett is fontosnak tartják a mozgás beiktatását a mindennapjaikba, ez szintén elmondható az Y generáció tagjaira. Talán egy kis különbség abban mutatkozik, hogy a fiatalabbak preferálják a súlyzókkal történő edzéseket és a konditerembe-járást. Ezzel szemben az Y generáció tagjai között nagyobb arányban választják a könnyedebb mozgásformákat, olyanokat, amelyeket a szabad levegőn is tudnak végezni. Mint ahogy azt a szakirodalmi áttekintés során olvastam és írtam, a két generációs csoport minden tagja egyöntetűen úgy gondolta, hogy a testmozgás, a sport elengedhetetlen a testi-lelki egészség elérése érdekében. Először a Z generációs csoport tagjait vizsgáltam. Kiderült számomra, hogy mind a 15 fő végez valamilyen testmozgást, azonban nem mindenki egyenlő rendszerességgel végzi azt. Azoknak, akik még csak tanulnak, több a szabadidejük és náluk megfigyelhető volt, hogy heti ötször vagy akár hatszor is eljárnak edzeni, tornázni, futni, biciklizni. Azok, akik iskola mellett még munkát is vállalnak, már kevesebb alkalommal, heti 2-3 napot szánnak a testük átmozgatására. Az idősebb generáció, akiknek már a mindennapjaikat lefedi a munka világa, valamint már családjuk is vannak, jóval kevesebb idejük van a rendszeres, komolyabb testmozgásra. A meginterjúvolt Y generáció tagjai között sokan csak heti három alkalommal tudnak időt és energiát befektetni testi egészségük megtartásába. Voltak olyanok, akik csak heti kétszer alkalommal, mások viszont a munkahelyük rugalmassága végett akár heti 4-5 alkalommal is végeznek testmozgást. A csoport legtöbb tagja a csoportos mozgásformákat preferálja, mint például a jógát, a piláteszt, a zumbát, a kocogást és egyéb szabadban végezhető gyakorlatokat.

A következő ábrán szeretném bemutatni azokat az okokat és tényezőket, amelyek miatt a meginterjúvolt személyek végzik ezeket a mozgásfajtákat.



12. ábra: Okok a testmozgás elvégzésére

Forrás: interjú alapján saját szerkesztés

Az ábra jól szemlélteti, hogy a két generációs csoport által végzett testmozgások okai között vannak hasonlóságok, valamint különbségek is. Először a Z generáció csoport tagjai adtak választ a kérdésekre, majd pedig az Y generáció csoport résztvevői. A rendszeres testmozgás a fiatalabbaknak egyfajta önbizalmat ad önmagukkal szemben, hiszen amikor belenéznek a tükörbe és elégedettek azzal, amit látnak, nagyobb önbizalmat kapnak maguktól. A mozgás pozitív hatással van önképünkre, ami által jobban fogjuk érezni magunkat a saját bőrünkben. A fiatalabb generáció szinte minden tagja kiemelte az elhízás elkerülését, mint egy motiváló okot a testmozgásra. Többen is kiemelték azt, hogy a mindennapjaikban fontos, hogy jól teljesítsenek akár az iskolában, akár a munka világában, ami sokszor stresszes is lehet. A mozgással ezt a felgyülemlett napi stresszt nagyon könnyedén és jól le tudják vezetni. A mozgás segítségével az emberek újra fel tudják magukat frissíteni, energiával töltik fel szervezetüket és ezáltal nem csak szellemileg, hanem testileg is lefáradnak a nap végére. Ebből adódóan a mozgás segítségével biztosítani tudják maguknak a minőségi, pihentető alvást. A megkérdezett személyek között voltak olyan személyek, akik főként a társaság miatt végeznek testmozgást, sportolnak, vagy vesznek részt csoportos sporttevékenységeken. Az Y generáció tagjai szintén megemlítették a stressz csökkentését, a társaságot, a minőségi alvást, valamint az energikusságot, mint motiváló tényezőt. Azonban ők nagyon kihangsúlyozták ezeken kívül az egészségmegőrzés fontosságát, valamint a természetben, a friss levegőn töltött idő jelentőségét. Mivel ez a generáció idősebb, fenn

áll a veszélye a megbetegedéseknek, illetve az egészségügyi problémák megjelenésének. Így az egészségük megőrzése összefügg a betegségek elkerülésével.

5.4.1. A testmozgás hatása az interjúalanyok lelki egészségére, testére

Ezen rész következő kérdéseként arra kerestem a választ, hogy az interjúalanyok véleménye szerint, hogyan hat a testmozgás a szervezetükre, lelki egészségükre és testükre. Az interjú során az erre a kérdésemre adott válaszokból egyértelművé vált számomra, hogy a mozgásnak csak és kizárólag jótékony, és pozitív hatása van a testi és lelki egészségre. Ezzel bebizonyosodott, hogy a gyakorlat összefügg az elmélettel, vagyis a szakirodalmi kutatásom során olvasott forrásokban megfogalmazott tények a testmozgás jótékony hatásaival kapcsolatban valóban helytállnak a mindennapokban. Ebben a kérdéskörben nem a generációs különbségekről számolok be, hiszen minden résztvevő azonos véleményen volt a testmozgás jótékony hatásairól, mind a két csoport hasonló pozitívumokat sorakoztatott fel ezzel kapcsolatban. Az alábbiakban idézek néhány hasznos megnyilvánulást.

Az első interjúalany így nyilatkozott a kérdéssel kapcsolatban: „A sportolás, vagy bármilyen testmozgás számomra egyenlő a stressz levezetésével, bár ezt szerintem mindenki hasonlóan gondolja. Bevallom őszintén, sajnos én nagyon stresszesen élem az életem. Pár évvel ezelőtt erre a problémára megtaláltam számomra a megfelelő gyógyírt, ami pedig a sport, mégpedig a boxolás. Ezzel a fajta keményebb fizikai mozgással, elfelejtkezek a stressz forrásáról, kikapcsol, valamint kevésbé leszek ingerlékeny. A boxolás során endorfin szabadul fel a testemben, aminek a hatására az edzés végére a stresszt és a negatív érzéseket a boldogság érzete és pozitív gondolatok váltják fel.”

Egy másik résztvevő ekként fogalmazott tapasztalatairól: „Számomra a testmozgásnak a legpozitívabb hatása az alvásomra irányul. Ezt akkor kezdtem el megtapasztalni, amikor barátnőmmel beiratkoztunk egy 25 alkalmas intenzív spinning órára. Ez a csoportos foglalkozás késő délután kezdődik és azt vettem észre kis idő elteltével, hogy ezzel kellemesen le tudom fárasztani a testemet, aminek következtében az alvásom minősége nagyon sokat javult és reggelre teljesen kipihenten tudok ébredni. Ezt azelőtt sosem

tapasztaltam, mindig fáradtan ébredtem, ami a mentális egészségemre kihatott. Szóval, én csak a pozitív hatásait fedeztem fel a testmozgásnak.,,

A fiatalabb generációs csoport tagjai közül a legfiatalabb résztvevő egy nagyon jó történetet osztott meg velünk az életéből. Így fogalmazott: „Nekem a sport nagyon sok önbizalmat ad és segítségével megszerettem önmagamat. Kiskoromban lusta voltam, szinte semmit sem mozogtam, ami a testalkatomon is meglátszódott. Sajnos emiatt nagyon sok kritikát és bántást kaptam a kortársaimtól, ami miatt nem szerettem tükörbe nézni, magamba fordultam és kerültem a társaságot. Viszont ezeknek a sértéseknek köszönhető, hogy elkezdtem mozogni és sportolni. Amikor elhatároztam, hogy életmódot váltok, sokfajta sportolási lehetőségen gondolkoztam. Több sportágat is kipróbáltam, és amiben igazán megtaláltam önmagam az a Zumba volt. Ez a táncos mozgásforma a testemre úgy hatott, hogy lefogytam, a lelki egészségemet is pozitívan befolyásolta, hiszen önbizalmam lett és megszerettem magamat.,,

5.4.2. Kötelező iskolai testnevelés óra

A testmozgással kapcsolatban az utolsó kérdés, amire szerettem volna választ kapni a résztvevőktől, az a kötelező testnevelés órákkal volt kapcsolatos. A Z generációs csoport tagjai között voltak olyanok, akiknek még van testnevelés órájuk az iskolában, az Y generáció résztvevői között pedig mivel mindenkinek van gyermeke, meg tudják fogalmazni véleményüket ezzel a kérdéssel, témával kapcsolatban. A jelenlegi kötelező testnevelés órákról mind a két generációs csoport hasonlóan vélekedett. A legtöbben úgy gondolják, hogy nem igazán nevezhetők ezek az órák testnevelés óráknak. A Z generáció résztvevői látják, hogy milyen különböző kifogásokkal kerülnek a kortársaik a napközbeni mozgást. Ilyen kifogás például, hogy nem hozzák magukkal a felszereléseiket, hogy egészségügyi problémájuk van, vagy például, hogy másik órára kell tanulni. Az Y generáció tagjai hasonlóan vélekednek, azonban ők úgy gondolják, hogy a testnevelő tanár is hibás emiatt, hiszen nem alkalmaz kellő szigorot. Többen is a saját példájukat hozták a múltból, ami összességében arról szólt, hogy az ő idejükben nem volt megengedett ennyi hiányzás, sokkal nagyobb volt a szigor, fegyelem. Szinte minden résztvevő azon a véleményen volt, hogy az iskolai kötelező testnevelés óra nem

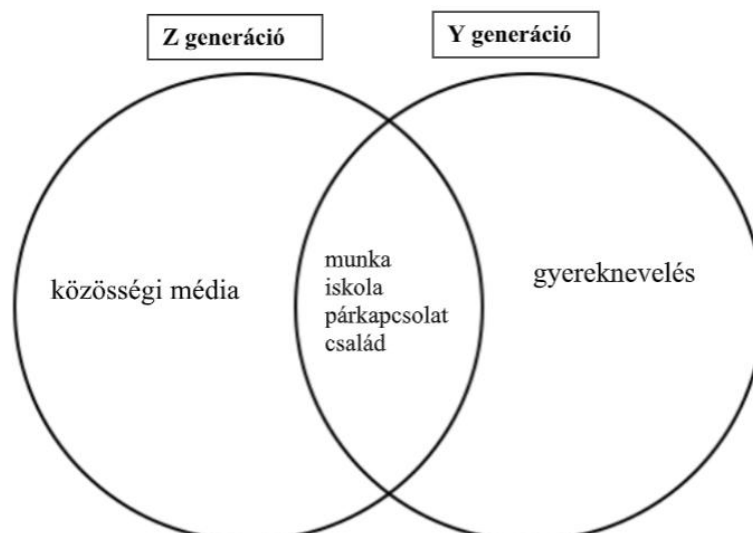
elegendő a napi minimum testmozgás teljesítéséhez. Szerintük szükséges valamilyen sport, mozgásforma végzése, ahhoz hogy meglegyen a testi és lelki egészség.

5.5. Lelki egészség fontossága

Az egészségtudatos életmóddal kapcsolatban készített interjúim utolsó nagyobb része a lelki egészséget foglalja magába. Azt kutattam, hogy a résztvevők miként gondolkoznak, mit tesznek lelki egészségükért, hol játszik szerepet az életükben a stressz, illetve az alvással kapcsolatban is tettem fel kérdéseket. Már az eddigi kérdéseimre adott válaszok is bebizonyították, hogy minden résztvevőnek fontos mind a testi és lelki egészségük, jóllétük, hiszen mindkettő elérése érdekében tesznek bizonyos lépéseket. Amiket már eddig említettek egészségük érdekében, az a testi és lelki egészségükre is pozitív hatással van, például a sportolás, a szociális kapcsolatok és társaságban töltött minőségi idő. Ezek mellett említették még a saját magukkal töltött minőségi időt, illetve azt, hogy keresik a módját a mindennapi felgyülemlett stressz levezetésére. Ezeken felül még megemlítették a lelki egészségük fenntartása érdekében az a pihenés, a minőségi alvás, a meditálás, minden olyan tevékenység/hobbi, amit örömmel végeznek, illetve megemlítették az önmaguk elfogadását. Ezek mind nagyban pozitívan hozzájárulnak ahhoz, hogy a lelki világuk és mentális egészségük rendben legyen. Véleményem szerint, illetve az alapján, amit a szakirodalmi áttekintés során olvastam, lelki egészségünk legnagyobb befolyásoló tényezője, az a stressz jelenléte. A stressz negatív hatással van testünkre, szervezetünkre és mentális egészségünkre. Nagyon sok kialakuló betegség forrása eredhet lelki problémákból, amiket elfolytunk magunkban és több éven keresztül cipelünk magunkkal. Tudatosan kell tennünk a stresszforrás ellen, ami nem könnyű, de türelem és kitartás mellett nem lehetetlen.

5.5.1. Stressz jelenléte az interjúalanyok életében

A stresszel kapcsolatban tettem fel azt a kérdést az interjúk résztvevőinek, hogy mennyire és milyen területen van jelen a mindennapjaikban. A két csoport által kapott válaszok alapján, egy összegző ábrán keresztül mutatom be, hogy mely területen játszik szerepet a stressz a válaszadóim életében.



13. ábra: A stressz megjelenési területei

Forrás: Interjú alapján saját szerkesztés

Életkor szerint – az ábra alapján – nincs nagy különbség, majdnem mindenki életében ugyanazokon a területeken van jelen a stressz. Mindkettő csoport esetében van egy-egy terület, ami csak az adott generációt érinti. A Z generáció esetében ez a terület a közösségi média területe, az Y generációs csoport tagjai esetében pedig a gyereknevelés. A fiatalok elmondása alapján azt a következtetést tudtam levonni, hogy a közösségi médiában való szereplés egy nagy stresszforrás az életükben. Véleményem szerint, ezt nem véletlenül élik meg egyre stresszesebben a mai fiatalok, hiszen a folyamatos technológiai fejlődés miatt a különböző közösségi médiák részévé váltak a mindennapjainknak. A stressz egyenlő a szorongás megjelenésével is. Véleményem szerint, a közösségi média napjainkra egy negatív jellemzőkkel rendelkező jelenség, ami könnyen szorongást tud kiváltani a főleg fiatalabb korosztályból. A fiatalok belelátnak mások magánéletébe, ami viszont nem feltétlenül az igazságon alapszik. Vannak, akik csak a szépet, a csillogást és a luxust mutatják meg magukból, ami könnyen azt éreztetheti másoknak, hogy nekik tökéletes életük van és semmi gondjuk nincs az életben. Ez a gondolatmenet a fiatalabb interjúalanyaim véleményeiben is megfigyelhető volt. Egy Z generációs résztvevő megnyilvánulását szeretném szó szerint idézni, ami teljes mértékben tükrözi ezen fiatalok véleményét. „Természetesen én is, mint a korosztályom többi tagja jelen vagyok a közösségi média több felületén is. Kezdetben ezek nekem is stresszforrások voltak, hiszen úgymond „beálltam a sorba” és

én is néztem mások tökéletesnek tűnő életét, amelyet én is akartam. Sokáig azon gondolkoztam, hogy nekem miért nem lehet ilyen életem, én miért nem nézhetek ki úgy, mint azok a lányok. Az ő hatásukra én is elkezdtem feltölteni magamról képeket, azonban érkeztek negatív kommentek, amelyek károsították a lelki egészségemet. Saját magamtól jöttem rá arra, hogy nem minden igaz amit látok és hogy nekem is tökéletes életem van. Mára már inkább olyan emberek mindennapjait követem, akik valamilyen pozitív dolgot, érzést tudnak adni nekem és előrébbvisznek a sikereim elérése érdekében.”

A következő eltérés az a gyereknevelés területével kapcsolatos. Ezt a területet csak az Y generációs csoport tagjai említették. Számukra a munka, a család, a párkapcsolat mellett még a gyereknevelésből is fakadhat a stressz állapota. Az előzőkhöz hasonlóan a csoportból egy tag tapasztalatait emelném ki, ami reprezentálja a többi személy véleményét is. Az interjúalany így gondolja: „Én azért említeném meg ezt a területet, mint egy stresszforrást, mivel 3 gyerekem van. Mikor megszületett az első kisfiam még viszonylag fiatal voltam és lelkileg megviselt az az időszak. Úgy gondolom nem hiába alakul ki egy szülés utáni depresszió, lelki megviseltség a nőknél, amely végigkíséri a gyerek felnövekedését. Azért volt számomra nehéz a gyereknevelés időszaka, mert úgy éreztem, hogy egyszerre kell megfelelnem a munkahelyemen, helytállnom a párkapcsolatomban és jó nevelést biztosítanom az első gyermekemnek. Mindezek mellett magamra nem szántam időt, elhanyagoltam magamat és ez keltette bennem a további feszültséget. Kezdetben az a gondolat is stresszelt, hogy vajon meg fogok-e tudni adni mindent a gyermekem számára. Az első gyerekem után elég tapasztalatot szereztem a gyereknevelésben és a második és harmadik gyermekemnél már szerencsére el tudtam engedni a negatív gondolataimat és sikerült stresszmentesen felnevelnem őket”.

Az előző ábra mutatja, hogy azok a területek, amelyek mind a kettő korosztályt érintik nem mások mint a munka, iskola, párkapcsolat és a család területe. Minden emberrel szemben van egy elvárás, hogy megfelelően, jól teljesítsen tanulmányai alatt. Mind a tanároknak, mind a szülőknek és saját magunknak is vannak elvárásaink a teljesítményünkkel szemben, amelyeknek a teljesítése elég stresszes lehet. A magas

elvárások végett a meginterjúvott tanulók elmondták, hogy a kisebb teszteket, a zárthelyi dolgozatokat és a vizsgákat szorongva élik meg. Ennek viszont az a következménye, hogy a vizsgák eredményei romlanak, nem tükrözik a tényleges tudást. Hasonlóan munkahelyeinken is elvárásokat támasztanak velünk szemben. Elvárják, hogy jól teljesítsünk, feleljünk meg minden követelménynek, legyünk pontosan és precízek, valamint naprakészek. Összegezve az élet minden területén érhet minket stressz, így nagyon fontos, hogy tudatosan kezeljük azok forrását, igyekezzünk megoldást találni a problémákra és megszüntetni azokat a lelkünk egészsége érdekében.

5.5.2. Alvás minősége és mennyisége a résztvevők életében

Egészségünk fenntartása miatt nagyon fontos a kiegyensúlyozott alvás, hiszen ez segít a regenerálódásban. Az interjúalanyok is úgy gondolják, hogy az egészségtudatos életmód fontos alappillére a megfelelő minőségű alvás. Megfigyelhető az alvás mennyiségének és minőségének a különbsége a két generációt vizsgálva. A fiatalabb generáció résztvevőinek elmondása alapján az alvás minőségét tekintve nem voltak túl jók a visszajelzések. Többen is mondták, hogy nem alszanak eleget és sokszor ébrednek kialvatlanul. A Z generációs csoport tagjai között 9 fő nyilatkozta azt, hogy nincsenek megelégedve az alvással töltött idő mennyiségével. Mikor ennek az okára kérdeztem viszonylag egyhangú, hasonló válaszokat kaptam. A rendszeres kialvatlanságukat főként a munka, az iskola és a magánéletük összehangolásával magyarázták. Sokan mondták, hogy nincsenek tisztába azzal, hogyan kellene jól beosztaniuk az idejüket annak érdekében, hogy a munkahelyen, az iskolában és magánéletükben is úgy tudjanak teljesíteni, hogy mellette megfelelő legyen az alvásuk mennyisége és minősége. A Z generációs résztvevők egyenként elmondták, hogy kinek hogyan hat a lelki egészségére a kialvatlanság. Erre a kérdésre adott válaszok közül kettő Z generációs résztvevő tapasztalatát említeném meg szakdolgozatomban. Az egyik így hangzott: „Az alvásom minősége és mennyisége változó, annak függvényében, hogy mennyire fáradok le a munka és az iskola után. Vannak olyan napok, amikor délelőtt iskolában vagyok, délután részmunkaidős állásban dolgozok, munka után pedig késő estig tanulok. Ilyenkor nagyon későn jutok el az alváshoz, ami kialvatlanságot eredményez. Ez a másnapomra olyan hatással van, hogy sokkal ingerlékenyebb és türelmetlenebb vagyok

másokkal szemben. A koncentráció is nehezemre esik, mikor kialvatlan vagyok. Azonban ez átlagosan heti kétszer, vagy háromszor fordul elő. Amikor már lelkileg teljesen fáradtnak érzem magam, akkor inkább próbálok magammal foglalkozni és például egy edzéssel lefárasztani magam. Egy jó testmozgás elvégzését követően korán le tudok feküdni és testileg-lelkileg is ki tudom magam pihenni.”

A másik válaszadó véleménye és gondolata a következő volt: „Csatlakoznék az előttem lévő válaszadóhoz. Mikor kialvatlan vagyok nálam is hasonló tünetek jelentkeznek, én is ilyenkor kedvetlen vagyok, egész nap kiül rajtam a negatív hangulat és kerülöm a társaságot. Az alvásom minőségén és mennyiségén úgy próbálok javítani, hogy meghatározok egy időpontot, ami után már elkezdek készülni az alváshoz. Ez egy rutint ad nekem, így a szervezetemet sikerült ahhoz hozzászoktatni, hogy időben fekédjek le. Természetesen ez nem mindig sikerül, ugyanis vannak olyan napok, amikor én is megcsúszok a tanulással, de igyekszek másnap nem máson levezetni a fáradtságomat”.

Az Y generációt vizsgálva nyilvánvalóan akadtak olyan személyek, akik szintén rendszeresen küszködnek a kevés és rossz minőségű alvással, azonban ennél a csoportnál azok voltak többségben, akik be tudják osztani úgy az idejüket, hogy meglegyen a napi minimum alvás mennyisége. Ez annak tudható be, hogy már kitapasztalták, hogy kinek mennyi alvásra van szüksége ahhoz, hogy másnap kipihenten és jól tudjon teljesíteni. Egy rendszert vezettek be az életükbe, illetve annak is köszönhető a jó alvás, hogy nem töltenek időt felesleges dolgokkal, mint például hogy órákon keresztül a social médiát nézegetik, vagy videójátékokkal játszanak, esetleg a barátokkal sokaig kint maradnak az éjszakában. Összegezve a fiataloknak meg kell tanulniuk jól beosztani az idejüket, mert a kevés és minőségtelen alvás hosszútávon komoly lelki és egészségügyi problémákhoz vezethet.

5.5.3. Egészségtudatosság a jövőben

A két interjú lezárásaként arra voltam kíváncsi, hogy a jövőben a résztvevők hogyan látják saját életükben az egészségtudatosságot. A Z és az Y generáció tagjai is pozitívan

nyilatkoztak ezzel kapcsolatban. A fiatalabbak úgy gondolják, hogy mindenképpen folytatják az egészségtudatos életmódot és igyekszenek javítani azokon a dolgokon, amikkel még jelenleg nincsenek megelégedve legyen az táplálkozás, testmozgás, alvás. Azt is elmondták, hogy az ő gyerekeiket is ebbe az irányban fogják terelni, hiszen ha egészséges életmódot élünk egy hosszú életet tudunk magunknak biztosítani. Véleményem szerint, ez egy nagyon pozitív és tudatos hozzáállás. Az idősebb generációs csoport tagjai hasonlóan gondolkoztak jövőjükkel kapcsolatban. Ők is úgy gondolják, hogy jól tesznek nekik ez a fajta egészséges életmód, amit most élnek és annak érdekében, hogy egészségüket megtartsák és megelőzzék az izületi problémákat, szív- és érrendszeri betegségeket, valamint egyéb egészségügyi problémákat.

6. KUTATÁSSAL KAPCSOLATOS KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Az egészségtudatos életmód egy rendkívül tág terület. Számos kutató és író fogalmazott már meg a témával kapcsolatban tényeket, véleményeket és kutatási eredményeket. Gyakorlati kutatásom megkezdése előtt kíváncsi voltam arra, hogy vajon a kutatók által meghatározott tények, mennyire állják meg a helyüket a gyakorlatban. A szakirodalmi kutatás eredményeit és a gyakorlatban elvégzett kutatási eredményeimet összefésülve azt a következtetést tudom levonni, hogy az elmélet a gyakorlattal megegyezik.

A témával kapcsolatos következtetéseim meghatározását nagyban befolyásolta a fókuszcsoportokkal elvégzett interjúk eredményei. A kettő fókuszcsoportos interjú elvégzésével a célom az volt, hogy megtudjam, milyen hasonlóságok és különbségek lehetnek két különböző generációs csoportot összehasonlítva, akik hasonló életmódot élnek. A résztvevők véleményeire, tapasztalataira és saját gondolataikra voltam kíváncsi az egészségtudatossággal kapcsolatban.

Az egyik leglényegesebb eredmény számomra az, hogy a korkülönbség nagyon kis részben mutat eltérést. A fiataloknak és az idősebbeknek is egyaránt fontos, hogy testileg és lelkileg is egészségesek legyenek minél hosszabb távon. Mindenki egyaránt igyekszik tudatosan élni mindennapjait, odafigyelnek arra, hogy milyen tápanyagokat

visznek be szervezetükbe, minden egyes résztvevő végez napi szintű testmozgást és a testi egészség mellett nem szorítják háttérbe a lelki egészségüket sem. Hiszen egészséges életmódot az tud élni, aki egyensúlyba helyezi testét és lelkét.

A bevezetőmben leírt főbb kutatási kérdéseim mutatják, melyek azok a területek, amelyeken keresztül kívántam kutatni az egészségtudatosság témájában. A Z és az Y generáció véleményeit és tapasztalatait hasonlítottam össze, azzal kapcsolatban, hogy az életükben mely területeken van jelen az egészségtudatosság, mennyire figyelnek oda a táplálkozásukra és a testmozgásra, illetve mit tesznek lelki egészségükért.

Az egészséges életmód területeinek vizsgálatánál megfigyelhető volt, hogy a Z generációs csoport tagjai életében a legfontosabb terület az a testmozgás. A tanulmányaik és a részmunkaidős munka mellett fontosnak tartják a rendszeres testmozgást. A három főbb vizsgált terület közül a lelki egészségükre tudnak a legkevesebb időt fordítani. Az Y generációs csoportnál ennek az ellentettjét figyeltem meg. A csoport tagjai a lelki egészség meglétét tartotta elengedhetetlennek. A tudatosság mind a kettő csoportnál jelen volt, csak a prioritás tért el. Ennél a résznél vizsgáltam azt is, hogy minek köszönhetően vagy minek hatására váltottak életmódot. Ezzel kapcsolatban azt a következtetést tudom levonni, hogy a fiatalok többségét külső ráhatás befolyásolta az életmódváltásra, főleg az internetes közösségi oldalakon keresztül. Ezt nem tartották tudatos döntésnek, azonban az idő elteltével és tudatos információ-gyűjtéssel már tudatosnak vélik magukat a témával kapcsolatban. Az Y generációs csoportban olyan befolyásoló tényezők hangoztak el, mint például a betegségek elkerülése, vagy a már meglévő egészségügyi problémák legyőzése. Megállapítható, hogy az egészséges életmódratérés oka eltérő volt a korosztályokat vizsgálva, azonban a hosszú, egészséges életre való tudatos törekvés megegyezett.

Az egészséges táplálkozást vizsgálva szintén elmondható, hogy mind a kettő csoport odafigyel arra, hogy milyen tápanyagokat visz be szervezetébe, a változatos étrend azonban eltérő volt. A fiatalabb generációs csoport tagjainak elmondása alapján jól láthatóvá vált, hogy az alapanyagok jók, amiket fogyasztanak, azonban egyáltalán nem változatos és színes az étrendjük. Ezt a sűrű napirendjüknek tudták be. A tanulás,

munka és sport mellett nem sok idejük, kedvük és energiájuk marad a változatos fogások elkészítéséhez, így inkább az egyszerűségekre törekszenek az ételek terén. Az Y generáció tagjai ezzel ellentétben szeretnek változatosan és színesen étkezni, minőségi alapanyagokkal főzni. A táplálkozással kapcsolatban kitértem a speciális étrendű személyekre is. Mivel a két csoportban vegyesen voltak vidéki lakosok és nagyvárosban élők, azt is vizsgáltam, hogy lakhelyhez mérten milyen könnyen tudják beszerezni az egészséges életmódhoz szükséges alapanyagokat, vagy jelent-e nehézséget az, hogy valaki vidéken él. Azt a következtetést tudtam levonni, hogy igen számít a lakhelyük elhelyezkedése, hiszen aki nagyobb városban vagy a fővárosban él, nagyon könnyen hozzá tud jutni a különböző alternatívákhoz, a változatosabbnál változatosabb alapanyagokhoz. Míg azoknak, akik vidéken laknak nehezebb dolguk van, hiszen kevesebb üzletből tudnak választani és előfordul, hogy az egészséges életmódhoz szükséges alapanyagokat nem is tudják azokban beszerezni.

A testmozgással kapcsolatban elmondható, hogy minden egyes tag aktív életet él. Az egyetlen kis különbség a rendszeresség és a sport típusa között mutatkozott. A Y generációs csoport tagjai a könnyebb testmozgásfajtákat preferálják, mint például a jógát, sétálást, vagy egy könnyedebb kocogást. Egy-egy komolyabb erőfeszítést igénylő sportot heti egyszer-kétszer végeznek. Ezzel ellentétben a fiatalabb generáció tagjai akár heti ötször-hatszor is eljárnak konditermekbe, ahol súlyzókkal történő testmozgást végeznek. Természetesen a sport fajtája függ az egészségügyi állapottól, az életviteltől és a kortól is. Véleményem szerint mindegy milyen sportot választunk, hiszen mindegyiknek pozitív hatása lesz egészségünkre, testünkre és lelki állapotunkra.

Végül pedig a leki egészség területét vizsgáltam meg. Szembetűnő volt számomra, hogy szinte mindenki – életkortól függetlenül – a lelki békét és egészséget összekapcsolta a stressz hiányával. Hasonló tevékenységeket említettek, amiket annak érdekében végeznek, hogy levezessék a felgyülemlett stresszt. Ahhoz, hogy lelkileg egészségesek lehessünk, fontos önmagunk elfogadása, a testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás, a társaságban és magunkkal töltött minőségi idő, az elegendő pihenés és minőségi alvás. A két generációs csoportot összehasonlítva majdnem azonos területeken jelentkezik a stressz (munka, iskola, család) egy kis eltérést leszámítva. A Z generáció említette még

a közösségi médiát, mint stresszforrást. Elmondásaik alapján szerencsére tudatosan tesznek annak érdekében, hogy az online felületek pozitív hozzással legyenek életükre, lelki állapotukra.

Összességében a kutatásból leszűrtem, hogy az életkornak nincs jelentősége azzal kapcsolatban, hogy valaki egészséges életmódot éljen. A fiatalok és az idősebbek is egyaránt tesznek, a testi és lelki egészségükért. Számomra jó volt azt látni, hogy egy idegenekkel teli csoport ennyira nyíltan beszélt saját életéről, tapasztalatairól és vállalta véleményét.

7. ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatom középpontjában az egészségtudatos életmód vizsgálata áll. Kettő generációt összehasonlítva vizsgáltam, hogy milyen eltérések és hasonlóságok vannak jelen egy azonos témával kapcsolatban. Fókuszcsoporthoz interjúkutatást választottam, hiszen ezt a módszert tartom a legalkalmasabbnak arra, hogy saját véleményeket, gondolatokat és tapasztalatokat gyűjtsék és hasonlítsák össze. Az egyik csoport Z generációs tagokból állt, a másik vizsgált csoportban pedig Y generációba tartozó személyek voltak. Az egészségtudatosságot három fő területen vizsgáltam az interjúalanyok saját életére vetítve. Az interjúk első szakaszában az egészségtudatos táplálkozás volt a központban, majd áttértünk a testmozgás fontosságára, végül pedig a lelki egészséggel kapcsolatban beszélgettem a résztvevőkkel. A kutatási részt megelőzően szakirodalmi áttekintést végeztem a témában, hogy a kutatás elvégzését megelőzően egy pontos képet kapjak azzal kapcsolatban, hogy a tudósok, írók és a szakemberek milyen véleményeket fogalmaztak meg és milyen eredményeket kaptak saját kutatásuk alapján. Szakedolgozatom egyik célja ez is volt, hogy megvizsgáljam azonoságban áll-e a gyakorlat az elmélettel.

A szakirodalmi áttekintés során utánajártam az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározásainak. A kutatásom szempontjából olyan fontos fogalmak jelentését vizsgáltam, mint például mit jelent az egészség, az életmód és a tudatosság fogalma. Miután ezekről a fogalmakról egy pontos, átfogó képet kaptam,

megvizsgáltam az egészségtudatos életmódnak azokat a területeit, amelyek összekapcsolódtak a gyakorlati kutatásommal. A vizsgált területek közé tartozott az egészséges táplálkozás, a testi és lelki egészség fontossága.

A szakirodalmi áttekintésnek megfelelően, a kutatásomat először a táplálkozás vizsgálatával kezdtem. Kutattam, hogy az interjúkon résztvevők számára mit jelent az egészségtudatos táplálkozás, érintettek-e valamilyen speciális étrenddel kapcsolatban, illetve az is érdekelt, hogy a lakhelyük mennyire befolyásolja azt, hogy milyen könnyen tudják beszerezni az életmódjukhoz szükséges termékeket.

A következő nagyobb vizsgálati terület a testmozgás területe volt. Ennél a résznél arra voltam kíváncsi, hogy a két generációs csoport tagjai milyen rendszeresen és milyen fajta testmozgást végeznek, mi a véleményük a mozgás pozitív hatásairól, végül pedig a kötelező testnevelés órákkal kapcsolatban tettem fel egy kérdést.

Végezetül a harmadik nagyobb téma a lelki egészség fontossága volt. Azt vizsgáltam meg, hogy a megkérdezettek mit tesznek a lelki egészségükért, mely területeken van jelen a stressz, illetve az alvás minőségével kapcsolatban is kérdeztem őket.

Kutatási eredményeimet összegezve megállapítható, hogy a szakirodalmi kutatásom eredményei megegyeznek az interjú-alanyokkal végzett kutatásom eredményeivel. A két generációt összehasonlítva az mondható el, hogy vannak kisebb eltérések az egészségtudatos életmóddal kapcsolatban, azonban több a hasonlóság, hiszen mind a fiatalabbaknak, mind pedig az idősebbeknek is fontos a hosszú és betegség nélküli, stresszmentes élet. Ennek elérése érdekében mindenki odafigyel az egészséges táplálkozásra, a rendszeres testmozgásra és a lelki egészségükre.

Az egészségtudatos életmód már régóta foglalkoztatja az embereket és napjainkban is egy elég megosztó és népszerű téma. Véleményem szerint a jövőben is az lesz, hiszen láthatóan egyre több cég, vállalat hoz be újabbnál újabb termékeket, amelyek segítségével az embereket egy egészségesebb életmódra ösztönzi.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bagdy E. (2010): Vitalitásgenerátorok, LaM (Lege Artis Medicinae), 20. 1. sz. 6-7.
2. Bárdos, G., & Szokoly, M. K. (2018): Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből. *Neveléstudomány| Oktatás–Kutatás–Innováció*, 6(2), 5-21.
3. Brávác, I. (2015): *Az ételmisszerfogyasztói magatartás két dimenziója: az egészség- és a környezettudatosság* (Doctoral dissertation, Szent István Egyetem (2000-2020)).
4. Dudás, K. (2011): A tudatos fogyasztói magatartás dimenziói. *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 42(7-8), 47-55.
5. Gábor, H. (2018): A kvantitatív és a kvalitatív társadalomtudományi kutatás módszerei-dióhéjban. *Kúria III. évfolyam*, 2.
6. Gál Győző Harold (2013): *Egészségről és helyes életmódról való informáltság középiskolás diákok körében*. Szakdolgozat. Marosvásárhely: SAPIENTIA Erdélyi Magyar Tudományegyetem.
7. Kovács T. A. (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft., Budapest.
8. Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*. A working document. Ottawa, ON: Minister of Supply and Services Canada.
9. Légrádi, L. (2001). Egészséges életmód. *Módszertani közlemények*, 41(5), 195-198.
10. Milliken, M. E. & Campbell, G. (2006). *Mindennapos betegápolás. Az ápolónői hivatás kézikönyve*. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest.
11. Parsons, T. (1972): Definitions of health and illness in the light of American values and social structure. In: Jaco, E. és Gartley, E.: *Patiens, Physicians and Illness: A Sourcebook in Behavioural Science and Health*, Collier-Macmillan, London.
12. Péter, H., Judit, K. P., & Anetta, M. (2015): *Az egészséges életmód*. EKF Líceum Kiadó.
13. Pikó B. (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
14. Rucska A. & Szabó G. (2018): *ÉLETMÓD ÉS SPORT*. Szakdolgozat. Miskolc: Miskolci Egyetem.

15. Szuhányi M. (1992): *Az Individuálpszichológiai Képzés*. Szuhányi Alapítvány, Budapest.
16. Takács, J. (2021). *Fizikai aktivitás és mentális jóllét-A testmozgás szerepe a depressziós és/vagy szorongásos tünetek megelőzésében és kezelésében, valamint az alvásminőség javításában* (Doctoral dissertation, Testnevelési Egyetem).
17. Tepperwein K. (1992): *Mit árul el a betegséged?* Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest.
18. Téglásy, N. (2017): *A speciális étrendű fogyasztók szokásai és a magyarországi kínálat*. Szakdolgozat. Budapest: Budapesti Gazdasági Egyetem.
19. Timothy J. Key & Paul N. Appleby & Magdalena S. Rosell (2006): Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceeding os the Nutrition Society*, 65. 35-41.
20. Zoller R. (2012): *Horkolás, légzéskimaradás - alvási apnoe?* SpringMed kiadó, Budapest.

Elektronikus hivatkozások

1. Egységkalauz: Miért mozogjunk? A testmozgás 15 előnyös hatása, 2016. március 8. <https://www.egsegkalauz.hu/eletmod/mozgas/miert-mozogjunk-a-testmozgas-15-elonyos-hatasa/zwdbve8> (Utolsó letöltés: 2023. szeptember 15.)
2. Galantai Gergely: 5 eszköz a tudatosság fejlesztésére, amitől jobb vállalkozó leszel, 2013 november. <https://galantaigergely.hu/5-eszkoz-a-tudatossag-fejlesztesere-amitol-jobb-vallalkozo-leszel/> (Utolsó letöltés: 2023. szeptember 14.)
3. Koltai Cintia, interjú Dr. Purebl Györggyel: Az alváshiány az ember egyik legnagyobb ellensége. 2022 április 20. <https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/2022/04/20/hogyan-fugg-ossze-a-depresszio-a-memoriazavar-es-az-elhizas-az-alvasiannal-interju-dr-purebl-gyorggyel/> (Utolsó letöltés: 2023. szeptember 16.)
4. Magyar Életmód Orvostani Társaság: Életmóddal kapcsolatos betegségek, 2015. november 30. <https://www.emot.hu/eletmoddal-osszefuggo-betegsegek> (Utolsó letöltés: 2023. szeptember 14.)

MELLÉKLETEK

1. számú melléklet

Kvantitatív kutatáshoz használt Guide
(fókuszcsoporttal készített interjú)

I. Rész: kutatás célja

- bemutatkozás
- kutatás rövid bemutatása
- az interjú szerkezetének felvázolása

II. Rész: Ismerkedés a csoport tagjaival „bemelegítő” kérdésekkel

1. Az interjúalany bemutatkozása

- Hány éves?
- Hova valósi? (vidék, város)
- Mivel foglalkozik?

2. Egészségtudatos életmódról általánosságban

- Amikor meghallja, az egészség szót mi jut eszébe róla, illetve hogyan tudja a tudatosságot az egészséghez társítani?
- Ön szerint hol jelenhet még meg napjainkban a tudatosság?
- Mit gondol arról, hogy az embereket mi motiválja arra, hogy egészségtudatos életet éljen?

III. Rész: Az interjúalanyok életében szerepet játszó egészségtudatosság

1. Általánosságban

- Ön milyen mértékben figyel a tudatos táplálkozásra, rendszeres testmozgásra és a lelki egészségre?
- Önnél hogyan jelentkezett az a gondolat, hogy tudatosabban kezdi élni az életet, valamint volt külső ráhatás/befolyásoló tényező, ami miatt választotta az egészséges életmódot?
- Vásárlás közben odafigyel arra, hogy a termékek csomagolásán milyen tápértékek találhatók?

2. Táplálkozás

- Meg tudná fogalmazni, hogy mi számít egészségtudatos táplálkozásnak?
- Van valami speciális étrend amit folytat? (vegetáriánus, vegán, mentesen étkezők). Ha igen, mivel tudja helyettesíteni, pótolni a szükséges tápanyagokat?
- A lakhelyén könnyen hozzá tud jutni az egészséges tápanyagokhoz?

3. Testmozgás

- Milyen gyakran végez testmozgást és milyen mozgásformát preferál?
- Hogyan hat a testmozgás a szervezetére, lelki egészségére, testére?
- Mit gondol a kötelező testnevelésről az iskolákban?

4. Lelki egészség

- Mit tesz lelki egészségéért?
- Mennyire és milyen területen van jelen a stressz a mindennapjaiban?
- Milyennek gondolja az alvás minőségét és átlagosan mennyit alszik?

Záró kérdés a jövőre vonatkozóan:

- A közeljövőben hogyan látja az egészségtudatos életmódot saját életében?

TARTALMI KIVONAT

A szakdolgozat egy napjainkban is aktuális és népszerű témát ír le, az egészségtudatos életmódot. A szakdolgozat tagolását tekintve kettő nagy részre bontható. Az első részben bemutatásra kerül az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározásai szakirodalmi áttekintésen keresztül. A másik nagyobb részben a gyakorlati kutatásról van szó. A kutatási rész tartalmazza a kutatási terv leírását, azon belül a kutatás célját, a kutatási módszer meghatározását, illetve az interjúalanyok bemutatását, továbbá az interjú folyamatát. A dolgozat olyan területeket vizsgál, mint például az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás fontossága és a lelki egészség megteremtése. A szakdolgozat célja egyrészt, hogy összehasonlításra kerüljön a szakirodalmi áttekintés eredményei a gyakorlati kutatás eredményeivel, másrészt két generáció összehasonlítása a cél. A dolgozat azt kívánja feltárni, hogy egy azonos témában két korosztályt összehasonlítva milyen különbségek és hasonlóságok vannak az egészséges életmód területén.

SUMMARY

The thesis describes a current and popular topic, the health-conscious lifestyle. Regarding the division of the thesis, it can be divided into two large parts. In the first part, concepts related to a health-conscious lifestyle are presented through a literature review. The second part is about practical research. The research part contains the description of the research plan, including the purpose of the research, the definition of the research method, and the introduction of the interviewees, as well as the interview process itself. The thesis examines areas such as healthy nutrition, the importance of regular exercise and the creation of our mental health. The aim of the thesis is, on the one hand, to compare the results of the literature review with the results of the practical research, and on the other hand, the aim is to compare two generations. The thesis aims to reveal the differences and similarities between two age groups on the same topic. The thesis aims to reveal the differences and similarities between two age groups on the same topic.