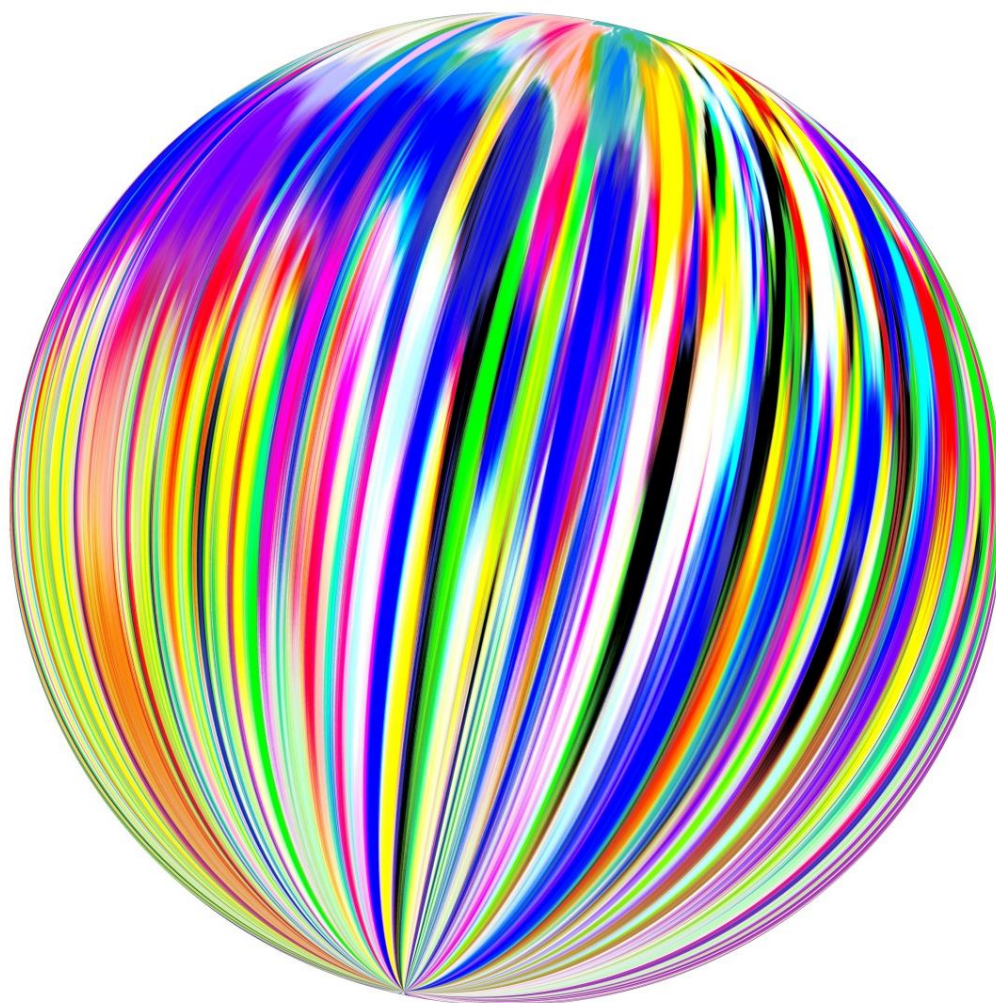


TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉST MEGVALÓSÍTÓ KORTÁRSCSOPORTOK KIALAKÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANI ISMERETEI

III. KÖTET



TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN
EGYETEMI JEGYZETSOROZAT

III. kötet

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉST MEGVALÓSÍTÓ
KORTÁRSCSOPORTOK KIALAKÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANI ISMERETEI

Szerkesztette: Dr. Lippai László

Lektorálta: Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna, Professor Emerita

ISBN 978-615-5455-90-2

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

SZEGED, 2018

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

ELŐSZÓ

A *Testmozgásfókuszú egészségnevelést megvalósító kortárs csoportok kialakításának módszertani ismeretei* címmel megjelenő kötetünk a *Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban* jegyzetsorozat harmadik darabja. A tananyag kidolgozása az Európai Unió EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázatának keretében a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetében történt, és az intézeti oktatók olyan munkáit tartalmazza, melyek az Egészséges Egyetemek koncepció alapértékeivel és célkitűzéseivel összhangban lévő kezdeményezést valósítanak meg. A jegyzetsorozat előző két kötetében – a *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés*, valamint a *Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség* címmel megjelent kiadványokban – a testmozgásfókuszú egészségnevelést kortárs csoportban végző, leendő hallgatóinknak mutattuk be az egészség holisztikus, szalutogenetikus megközelítésének értő alkalmazásához szükséges multidiszciplináris ismereteket.

Sorozatunk I. kötete felvázolta, hogy a testmozgásfókuszú egészségnevelés elmélete és módszertana miként illeszkedik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szalutogenetikus, egészségfejlesztési iniciatívájába. Az egészségnevelő kortárs csoportok vezetésére vállalkozó hallgatóink esetében fontosnak tartottuk, hogy megismerjék az egészségfejlesztő szemléletmód alapját képező értékeket, attitűdöket és célkitűzéseket. A kiadvány központi elemét képezte az egészségfejlesztés gyakorlatának meghatározó elemét képező szalutogenetikus elmélet feldolgozása is. Az I. kötet utolsó tartalmi egysége pedig a testmozgás egészségmagatartási vonatkozásait mutatta be, magatartástudományi, pszichológiai és szociológiai szempontból kibontva a fizikális aktivitásban rejlő egészségvédő és egészségkárosító lehetőségeket.

Sorozatunk II. kötetének központi témáját az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás sajátosságai képezték, amely alatt a mindennapokba illeszkedő, az egyén szervezete számára *optimális* megterhelést jelentő, örömforrásként számon tartható mozgásformákat értettük. Részletesen feldolgoztuk a testmozgással összefüggő szokásokat alakító pszichológiai és társadalmi tényezőket, a mentális egészség és a testmozgás kapcsolatát, valamint a fizikális aktivitásra motiváló és az azt gátló tényezőket.

Kiemelten foglalkoztunk az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás és az aktív szabadidőeltöltés összefüggéseivel. A fiatalok szabadidő-eltöltési szokásait rendszerben szemlélve arra kerestük a választ, hogy az értékek, a normák, a média és a társadalmi egyenlőtlenségek változóiból összeálló képlet milyen hatással bír az egészségfejlesztési céllal végzett testmozgásra.

Sorozatunk aktuális, III. kötete a testmozgásfókuszú egészségnevelést végző hallgatói kortárs csoportok módszertani kérdéseinek feldolgozását kezdi meg. Ebben a kiadványunkban a leendő kortárs csoport vezetői szakmai munkájának előkészítési, tervezési, szervezési és népszerűsítési aspektusának módszertanára összpontosítunk.

A testmozgásfókuszú egészségnevelést végző kortárs csoportok vezetőinek látniuk kell, hogy munkájuk miként illeszkedhet az Egészséges Egyetem stratégiai célkitűzéseibe, és miként integrálódhat egészség- és közösségfejlesztési programokba. A kortárs csoport foglalkozások szakmai tervezetének értő megvalósításához szükségük van egészségnevelési és csoportdinamikai módszerek ismeretére, és a testmozgáshoz kapcsolódó szokások változásának folyamatával kapcsolatban is tájékozottnak kell lenniük.

A hallgatói kortárs csoportok szervezése és népszerűsítése is számos módszertani ismeret és szakmai fogás elsajátítását igényli. Végezetül, a leendő csoportvezetőknek azt is tudniuk kell, hogy a tőlük várt csoportos konzultációs feladat milyen szakmai és módszertani keretben fog megvalósulni. Jelen kötetünk írásai a fenti célkitűzések eléréséhez szükséges módszertani tudás megalapozását, és a gyakorlati alkalmazásának előkészítését szolgálják.

Oktatóink és hallgatóink közös munkája a „*Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban*” című, két féléves kurzus keretében fog megvalósulni. Szerzőink e tantárgy kidolgozását, és az ott folyó szemináriumi munkát támogató jegyzetek megírását az alábbi kimeneti követelmények, „tanulási eredmények” szem előtt tartásával végezték el.

A III. kötet témái bizonyos mélységben feldolgozhatóak önálló hallgatói munka keretében is, de a kötet anyagára épülő szemináriumi feladatok teljesítése mindenképpen szükséges ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató nemcsak tudásában, hanem képességeiben, attitűdjeiben és autonómiájában is készen álljon kortárs csoportvezetői feladatainak ellátására.

A kurzusok végére tehát továbbra is azt kívánjuk elérni, hogy a hallgató:

[TUDÁS]

- érti az egészségfejlesztés koncepcióját, behatóan ismeri az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítja az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítja az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában
- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselője iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empatikus elfogadása hatja át
- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat

- a hallgatói öntevékeny csoport egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett készíti elő, önállóan valósítja meg, majd oktatói segítségével értékeli ki és folytatja tovább a következő foglalkozás előkészítését

E célok eléréséhez kívánunk leendő hallgatóinknak és oktatóinknak sok örömteli élményt, tapasztalatot, inspiráló társas együttléteket, valamint – nem utolsó sorban – aktív, mozgásos és egyben játékos felüdülést!

Lippai László

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ _____	3
TARTALOMJEGYZÉK _____	7
VIII. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK ELŐKÉSZÍTÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK _____	9
Lippai László: Az egészségfejlesztő projektek felépítése, megvalósulásuk módszertana és szakmai szerepei _____	10
Pálmai Judit: Közösségfejlesztési szempontok a kortárs csoport foglalkozások előkészítéséhez _____	17
IX. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK TERVEZÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK _____	26
Tóth Erika: A csoportfejlődés és a csoportdinamika jelentősége a hallgatói kortárs csoportok keretében zajló egészségnevelésben _____	27
Kis Bernadett: Az egészségnevelés fogalma és folyamata. Kooperatív tanulás és egészségnevelés _____	34
Lippai László: A fizikális aktivitást elősegítő szokások kialakításának transzteoretikus megközelítése _____	42
X. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK SZERVEZÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK _____	51
Osváth Viola és Prievára Dóra Katalin: Kortárs csoportfoglalkozások szervezési feladatai. Csoportszervezési kérdések _____	52

XI. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK NÉPSZERŰSÍTÉSÉNEK MÓDSZERTANI ISMERETEI _____	65
Nádudvari Gabriella: Webdesign a stílus és az ergonómia tükrében _____	66
Pálmai Judit: Offline és online módszerek a csoportfoglalkozások népszerűsítésére ____	73
Prievara Dóra Katalin: Online kapcsolatteremtési és kapcsolattartási lehetőségek a hallgatói kortárs csoportok módszertanában _____	82
XII. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANI ALAPJAI _____	90
Kis Bernadett: Módszertani repertoár az egészségfejlesztésben: egészségfejlesztő szemléletmódok és a „tanácsadási kocka” _____	91
Osváth Viola: A szupervízió fogalma és jelentősége a hallgatói kortárs csoportok működésében _____	98
Tóth Erika: Hallgatói kortárs csoportok működésével kapcsolatos hazai és nemzetközi tapasztalatok _____	103

**VIII. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK
ELŐKÉSZÍTÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK**

Lippai László

Az egészségfejlesztő projektek felépítése, megvalósulásuk módszertana és szakmai szerepei

A fejezet az Egészséges Egyetem irányába mutató egészségfejlesztési törekvések szempontjából mutatja be a hallgatói kortárs csoportok keretében megvalósuló testmozgásfókuszú egészségnevelés szerepét, jelentőségét. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékeli és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Az egyetem, mint egészségfejlesztési színtér jelentősége szervezeti aspektusból

Az egészségfejlesztés nemzetközi alapidokumentumának, a WHO Ottawai Chartájának egyik fontos kitétele, hogy az egészségesélyek javítására a mindennapi élet keretei közt kerüljön sor (WHO, 1986; in. *Benkő és Tarkó*, 2005). Mindennapi életünk jelentős része, gyakorlatilag születésünktől kezdve, valamilyen szervezethez kötődik. A klinika, ahol születünk; az óvoda és az iskola, ahol tanulunk; az egyetem, ahol szakmai tanulmányainkat folytatjuk; a munkahely, ahol dolgozunk mind-mind olyan szervezetek, amelyek mindennapi életünk egy-egy meghatározó színterét képviselik (*Klein*, 2012).

A szervezetek, *Andorka Rudolf* meghatározásában, az emberek olyan többé-kevésbé formális kapcsolataira épülő nagyobb csoportját jelentik, melyeket egy adott cél megvalósítása érdekében hoztak létre (*Andorka*, 2000; *Klein*, 2012). A szervezetek egészségfejlesztési szempontból elsősorban azért jelentősek, mert jelentős mértékben alakítják értékeinket, döntéseinket és szokásainkat. Nincs ez másként, az egyetemek esetében sem. Egy-egy egyetem, mint konkrét szervezet, a hallgatók és az oktatók vonatkozásában nemcsak az ismeretszerzéssel, kutatással, szakmai éthosszal összefüggő értékekre, döntésekre és szokásokra van hatással. Az egyetem, mint szervezet az egyetemi polgárok egészségét meghatározó szokásokra, döntésekre és értékekre is hatással van, legyen az időbeosztás, táplálkozási szokások vagy éppen a mozgásos szabadidő-eltöltéssel kapcsolatos döntések. Ebből is kitűnhet, hogy a szervezetek hatása nem csak az adott szervezet konkrét céljához kapcsolódó értékekre, döntésekre és szokásokra terjed ki, hanem a szervezet tagjainak életmódját más aspektusokban is alakítja, befolyásolja.

Az egészségfejlesztési kihívás abban van, hogy a szervezeti milió miként alakítható tudatosan, tervezetten olyan szervezeti környezetté, amely elősegíti az egészségesélyek javulását. Ilyen értelemben az egyetem is egészségfejlesztési színtér, ahol a hallgatók mellett az egyetemi oktató és nem oktató dolgozó munkahelyi egészségfejlesztése is megjelenhet. Az egyetemi egészségfejlesztésnek, ahogy azt az Egészséges egyetem koncepció vonatkozásában korábban már kifejtettük (vö. I. kötet) az a célkitűzése, hogy az adott egyetem, mint szervezeti környezet olyan motiváló, támogató közeggé váljon, ahol egyszerűbb és természetesebb egészségesen élni. Erre természetesen nemcsak az egyetemek esetében van szükség. Ahogy *Grossman és Scala* (2004) kifejti, hogy egy olyan társadalmi változás, amit végső soron az egészségfejlesztés el kíván érni, a szervezetek változásán keresztül érhető el. Azonban az egyetemek – oktatási intézményként – kiemelt szerepet játszanak ebben a társadalmi folyamatban.

A kortárs csoportok szerepe az egyetem szervezeti kultúrájának alakításában

Az egyetem, mint egészségfejlesztési színtér formálásában a hallgatói kortárs csoportok jelentősége elsősorban az egyetem *szervezeti kultúrájának* alakításában nyilvánul meg. A szervezeti kultúra, Charles Handy (1985) megfogalmazásában, az adott szervezetben uralkodó gondolkodásmódok és viselkedésminták rendszerét jelenti.

Handy a szervezeti kultúra elemei közé sorolta a szervezet tagjainak nem tudatosuló alapfeltevéseit a szervezet működéséről, és a szervezeti szokásokról. Ezek az alapfeltevések olyan magától értetődőnek vett, természetesnek tekintett eljárások, szokások és megnyilvánulások a szervezetben, amelyek végiggondolása, megkérdőjelezése a mindennapos gyakorlatban fel sem merül, ugyanakkor a szervezet tagjainak magatartására nagy hatással bírnak (Klein, 2012).

A szervezetekben, főként a vezetők részéről általában megvan a szervezeti kultúra alakításának tudatos igénye is. Erre a célra számos vezetési, illetve szervezeti kommunikációs módszer áll a vezetők rendelkezésére. Ilyen lehet például egy tudatosan vallott, leírt, kommunikált értékrend kidolgozása és közvetítése a szervezet tagjai felé. De ide tartoznak azok a jutalmazott viselkedési normák, valamint a szervezetben kijelölt példaképek, amelyek viselkedéses modellt nyújtanak a szervezet tagjai számára (Handy, 1985).

A szervezeti kultúra alakítását, erősítését szolgálják az „ünnepi szertartások”, másként megfogalmazva az olyan kiemelt események, hagyományteremtő rendezvények, amelyek a szervezetben fontosnak tekintett értékek közvetítését (is) szolgálják. A kiemelt alkalmak mellett a szervezeti kultúra szerves részét képezik a mindennapos szokások és eljárások is, amelyeket elvárnak a szervezet tagjaitól. Végül, de nem utolsó sorban a szervezeti kultúra fontos megnyilvánulásának tekinthető a szervezet tagjai közti kommunikáció megszokott módja (Handy, 1985; Klein, 2012).

A hallgatói kortárs csoportokban folyó egészségnevelés az egyetemi hallgatókra jellemző szervezeti kultúra fenti elemeinek mindegyikére jelentős hatást tud gyakorolni. A holisztikus egészség, mint érték tudatos képviselője már önmagában jelentős lépés az egészségfejlesztő szervezeti kultúra kialakításának szempontjából. A rendszeresen ismétlődő kortárs csoport találkozások pedig nemcsak arra biztosítanak lehetőséget, hogy egy-egy mozgásformát alkalomszerűen kipróbáljon valaki, hanem azok mindennapokba integrálását is nagymértékben segítheti. Ezek a hatások pedig végső soron számos, az egyetemisták aktív szabadidő-eltöltését gátló, közösen vallott alapfeltevések megkérdőjelezését is segíthetik (pl. „ki fognak nevetni a többiek, ha mozogni megyek”; „a tanulás és munka mellett erre egy egyetemistának úgy sincs lehetősége”, stb.).

A szervezetek alakításának módszerei az egészségesélyek javítása érdekében

Ha egészségesélyek javításában gondolkozunk, akkor fontos felismernünk azt, hogy más módszerekkel, szakmai eszközökkel lehet változást elérni akkor, ha egyénekre fókuszálunk, és más módszertanra van szükség akkor, ha a szervezetekre. Az egyénekre fókuszáló beavatkozások esetében – főként pedagógiai és pszichológiai jellegű módszerek alkalmazásával – a hangsúly a személy közvetlen befolyásolásán van: a meggyőzésén, attitűdjeinek vagy szokásainak alakításán. Ez történhet négy szemközti (pl. egyéni életmódtanácsadás), vagy csoportos helyzetben (csoportos életmódtanácsadás, egészségtan óra stb.) is, de a célkitűzés mindkét helyzetben ugyanaz: valamilyen változást elérni az egyén gondolkodásában, érzéseiben vagy viselkedésében (*Grossmann és Scala, 2004*).

Azonban, számos egészségpszichológiai vizsgálat eredménye mutat abba az irányba (vö. *Marks és mtsai, 2000*), hogy az egyének gondolkodás-, érzés- és viselkedésváltozása akkor a legtartósabb, ha ehhez a közvetlen társas környezetéből is támogatást kap. Itt elsősorban a családtagok és barátok szerepe kiemelendő. Még hatékonyabb ez a változás, ha a társas támogatást *az egyén szervezeti környezete* is biztosítja (*Grossman és Scala, 2004*). Itt fontos visszaidézni e fejezet bevezető sorait, amely szerint mindennapi életünk jelentős részét szervezetekben töltjük, így mindennapos szokásainkra, attitűdjeinkre és gondolkodásunkra gyakorolt hatásuk is jelentős. Nincs ez másként az egészséges életmódhoz kapcsolódó értékek, szokások és gondolatok szempontjából sem. Egy egészségtudatosan kialakított szervezeti környezetben az egyének közvetlen befolyásolására sok esetben nincs is szükség: az egyén életének természetes részévé válhat a szervezeti környezet által támogatott egészséges életmód.

Az egészséges életmódot támogató szervezeti környezet tudatos kialakítása speciális módszertani felkészültséget és jártasságot kívánó feladat. Az egészségesélyek szervezeti szintű alakításához elsősorban szervezetfejlesztési módszerek ismeretére és alkalmazására van szükség, az egyénekre irányuló pedagógiai és pszichológiai módszerek pedig egy-egy részfeladat gyakorlati megvalósításában játszanak szerepet (*Grossmann és Scala, 2004*).

A szervezetek változása a szervezeti struktúra és a szervezeti kultúra fejlesztésén keresztül történhet. A szervezeti struktúrában megjelenő hierarchia alakítása, a szervezetben található egységek, pozíciók és munkakörök rendszerének egészségfejlesztési szempontú elemzése és újragondolása összetett, egészségfejlesztési és szervezettudományi tudást és tárgyalókészséget egyaránt igénylő szakmai feladat. Hasonló a helyzet a szervezeti kultúra

esetében is: itt az egészségfejlesztési és a szervezettudományi tudás mellett a csoportdinamikai ismeretek, készségek alkalmazásának van nagyobb jelentősége. Ezért is tulajdonítunk nagy szerepet a hallgatói kortárs csoportoknak az egyetemi szervezeti kultúra egészségesebbé alakításában.

Az egészségfejlesztő projekt fogalma, jellegzetességei

A szervezetek egészségfejlesztési céllal történő tudatos alakítása jellemző módon egészségfejlesztő projektek keretében történik. Az egészségfejlesztő projektek két okból szükségesek. Egyrészt olyan egészségfejlesztési feladat megvalósítására nyújtanak lehetőséget, ahol új, összetett módszerek alkalmazására van szükség, melyekre vonatkozóan szervezeti tapasztalat még nem áll rendelkezésre. Másrészt, az egészségfejlesztő projektek új szervezeti kooperációs formák kialakítását is szolgálják, akár szervezeten belül, akár szervezetek közt (Lippai, 2016).

A egészségfejlesztő projekt tehát egy szervezeti forma, a tervezett, tudatos szervezetfejlesztés egyik eszköze, amely hatékonyan segíti a szervezetek, szakmák és a szervezeti tagok közti kooperáció kialakítását és erősítését. Az egészségfejlesztő projektek emellett még lehetőséget biztosítanak a szervezeti erőforrások mozgósítására és újraszervezésére is. Az egészségfejlesztő projekt tulajdonképpen a szervezeti tanulás eszköze, egyfajta intézményesült laboratórium, amelyben új lehetőségeket, módszereket lehet kipróbálni, jövőbeni munkafeladatokat és stratégiákat kialakítani és tökéletesíteni. Az egészségfejlesztő projekt a résztvevő szervezeti tagok kompetenciáinak fejlesztéséhez is hozzájárul – sajátos belső továbbképzésként is felfogható (Grossman és Scala, 2004).

Az egészségfejlesztő projektek kötött időkeretben valósulnak meg, tehát előre meghatározott kezdetük és befejező dátumuk van. Ebben a kísérleti időszakban lehet nyomon követni a szervezeti erőforrások hasznosulását, az alkalmazott módszerek hatékonyságát és eredményességét. A sikeres egészségfejlesztő projektek eredményeit a szervezetek természetesen továbbra is hasznosíthatják, de ekkor már állandósult munkafeladatként kezelve azokat (Grossman és Scala, 2004).

Az Egészséges Egyetem vonatkozásában a hallgatói kortárs csoport módszerével kapcsolatban kevés tapasztalat áll rendelkezésünkre. Mindenképpen indokolt tehát egy kísérleti fázist beiktatni e módszer alkalmazásával kapcsolatban. Éppen ezért jelen kötetünk is egy egészségfejlesztő projekt, mégpedig a testmozgásfókuszú egészségnevelést kortárs csoportban megvalósítani kívánó projekt részét képezi. Ez az egy projekt biztosan nem

alkalmas arra, hogy az Egészséges Egyetem egészségfejlesztési stratégiájának minden elemét, pontját megvalósítsa. Egy konkrét és fontos lépést azonban tehet ebbe az irányba, és ez a lépcsőzetes építkezés az egészségfejlesztő projektek célkitűzéseinek legfontosabb jellemzője.

Egészségfejlesztő szerepek

A hatékony egészségfejlesztő projektek megvalósításához az alábbi négy egészségfejlesztő szerep mindegyikének ellátására szükség van (*Benkő és Lippai, 2009*).

Szakértő szerepbe (1) általában olyan szakemberek kerülnek, akik az egészségfejlesztő projektek előkészítését, minőségbiztosítását és értékelését valamilyen általuk jól ismert és művelt tudományterület ismereteivel, kutatási módszereivel és beavatkozási módszertanával tudják segíteni. Egészségfejlesztési projektek esetében e szakemberek jellemzően az egészségtudományok, a szociológia, a pszichológia, a pedagógia és a sporttudományok területéről kerülnek ki. Feladatuk jellemzően az egészségfejlesztő projektekhez kapcsolódó szükséglet- és állapotfeltárás elvégzése az általuk művelt tudomány jellegzetes kutatási eszközeivel, ehhez kapcsolódóan egészségtérképek és egészségjelentések készítése, valamint a projekt különböző szakaszaiban szakértői tanácsadás biztosítása (*Benkő és Lippai, 2009*).

Szószólói szerepkörben (2) a projekttagok elsősorban kommunikációs és tömegkommunikációs feladatokat látnak el. Ez történhet egyrészt a célcsoport vonatkozásában, ahol nyilvános felszólalások révén, tömegkommunikációs eszközök felhasználásával szólítják meg, vonják be, győzik meg és motiválják a célcsoportot az egészségfejlesztő projektben való aktív részvételre. Másrészt ez a szerepkör tárgyalási készségeket is magában foglal, amikor a projekt érdekében vezetőkkal, döntéshozókkal való tárgyalásra is szükség van a projektszervezet érdekében (*Benkő és Lippai, 2009*).

Mentoráló szerepkörben¹ (3) a projekttagok az egészséges életmódra vonatkozó speciális ismereteik, készségeik és kompetenciáik birtokában közvetlenül a célcsoporttal dolgoznak, főként csoportosan alkalmazott módszerek segítségével, és a holisztikus egészséggel összefüggő ismeretek, attitűdök és szokások alakítására, fejlesztésére törekednek (*Benkő és Lippai, 2009*).

A *változás-facilitáló szerepkört (4)* ellátó projekttag pedig az egészségfejlesztő projekt kezdeményezéséért, tudatos kialakításáért, a szakmák és szervezeti egységek közti kooperáció kiépítéséért, a projekt lebonyolításáért és értékeléséért felelős. Ebben a szerepkörben nemcsak egy szakmai team összefogását és koordinálását kell ellátni, hanem olyan menedzseri

¹ Grossmann és Scala eredeti művükben erre a szerepkörre a magyarra nehezen fordítható „enabler” kifejezést használták. Eredetileg ezt „trénerként” fordítottuk, azonban ez a kifejezés azóta gyakorlatilag egy külön szakma megnevezésévé vált. Ezért pontosabbnak találtuk a „mentoráló szerepkör” kifejezést – LL.

kompetenciákkal is rendelkezni kell, amelyek a szervezetfejlesztési feladatok ellátását, adott esetben a személyi - és pénzügyek elvégzését is lehetővé teszik (Benkő és Lippai, 2009).

A kortárs csoportos munka keretében zajló, testmozgásfókuszú egészségnevelést megvalósító egészségfejlesztő projektünk keretében a hallgatókra elsősorban a *szószólói* és a *mentoráló* szerepkör ellátása hárul.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Mutassa be az egyetemet, mint egészségfejlesztési színtér jelentőségét szervezeti aspektusból!
- 2) Milyen szerepe lehet a kortárs csoportoknak az egyetemi hallgatók szervezeti kultúrájának alakítása szempontjából?
- 3) Elemezze a hatékony egészségfejlesztő projektekben található szerepeket a hallgatói kortárs csoportokban zajló testmozgásfókuszú egészségnevelés szempontjából!

Irodalomjegyzék

- Andorka Rudolf (2000): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris, Budapest.
- Benkő Zsuzsanna és Tarkó Klára (2005. szerk.): *Iskolai egészségfejlesztés. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez*. JGYF Kiadó, Szeged.
- Benkő Zsuzsanna és Lippai László (2009): Projekt menedzsment. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 92-102.
- Grossmann, R. – Scala, K. (2004): *Egészségfejlesztés és szervezetfejlesztés*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. Szeged.
- Handy, C. B. (1985): *Understanding organizations*. Penguin Books, London.
- Klein Sándor (2012): *Vezetés- és szervezetpszichológia*. EDGE 2000 Kft., Budapest
- Lippai László Lajos (2016): Előszó helyett... bevezetés az egészségfejlesztésbe, avagy miként járul hozzá a tudomány az egészséges élet művészetéhez. In: Tarkó Klára, Benkő Zsuzsanna (szerk.): *"Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége": Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból*. Szeged: Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 9-22.
- Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., Willig, C. (2000): *Health psychology. Theory, research and practice*. Sage Publications. London. Thousand Oaks. New Delhi.
- WHO (1986): *The Ottawa Charter for Health Promotion*. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Letöltés ideje: 2017. nov. 20.

Pálmai Judit

Közösségfejlesztési szempontok a kortárs csoport foglalkozások előkészítéséhez

A fizikális aktivitás előmozdításában a közösségi szintnek meghatározó szerepe van, mert a testmozgás szinterei sok esetben egyben közösségi szintek is lehetnek. Ily módon a közösségek aktivitását fokozó kommunikációs stratégiák az egyéni szintű egészségmagatartásra is hatást gyakorolhatnak. A fejezetben olyan ötleteket és tanácsokat, már sok esetben megvalósult programokat ismerhetünk meg, amelyek a közösségek és azok erőforrásainak bevonásával aktivizálják a közösség tagjait és bátorítják őket az egészségmagatartásuk megváltoztatására.

[TUDÁS]

- érti az egészségfejlesztés koncepcióját, behatóan ismeri az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítja az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítja az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában
- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában.

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselője iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empatikus elfogadása hatja át
- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására.

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat

Közösségi szintű kezdeményezések jelentősége az egészségfejlesztésben

A közösségi szintű egészségfejlesztő kezdeményezések legfőbb sajátossága az, hogy többféle beavatkozási elemet is magukban foglalnak, és egyúttal ezek ötvözésére is törekednek. E kezdeményezésekben megjelenhetnek olyan, korábban már említett egészségfejlesztési módszerek, mint például az öntevékeny csoportok, az életmód-tanácsadási programok, vagy a szűrővizsgálatok is, de ezekhez minden esetben kapcsolódik valamilyen közösségi esemény. Ugyanakkor, a közösségi szintű kezdeményezéseknek része lehet egy-egy politikai intézkedés vagy valamilyen lakókörnyezeti projekt is, amelyekben például elérhetőbbé teszik az iskolák létesítményeit (pl. tornaterem) a felnőttek számára is, vagy egy-egy parkban sétaösvények kialakítása (*Strategies*, 2011; *Varga és Vercseg*, 1998).

A közösségi szintű egészségfejlesztő kezdeményezések megvalósulhatnak társadalmi szinten, több hasonló közösséget megcélózva, a médiumok széleskörű bevonásával, de irányulhatnak a helyi közösségek egy-egy meghatározott csoportjára is, az adott célcsoport konkrét igényeinek és elvárásainak megfelelő beavatkozások megvalósításával (*Strategies*, 2011; *Varga és Vercseg*, 1998).

A széles nyilvánosság előtt zajló közösségi kezdeményezések általában költségesek, folyamatosan szem előtt vannak, és sokszor több társadalmi alrendszer és szakmát is magukba foglalnak. Közösségi szintű kezdeményezések megvalósítására minden típusú

közösség esetében lehetőség van, így ezek a módszerek egyetemi hallgatók vagy egyetemi dolgozók, oktatók közösségeiben is alkalmazhatóak (*Strategies*, 2011).

A hagyományos prevenciós tevékenységek középpontjában az emberek felvilágosítása, tájékoztatása áll. A közösségi szintű egészségfejlesztő és egészségnevelő kezdeményezések módszertana ennél jóval szélesebb, mivel beavatkozásokat több szinten valósítanak meg, így bevonják az egyéni, interperszonális, intézményi és közösségi szinteket is (*Paulus és Petzel*, 2009, *Strategies*, 2011). A fejezet további részében a közösségi szintű egészségfejlesztés néhány kipróbált ötletét elemezzük, olyan példákat, amelyeket amerikai közösségekben alkalmaztak a testmozgás népszerűsítésére, az elhízás közösségi szintű megelőzése érdekében (*Strategies*, 2011).

A testmozgást támogató csoportok, szervezetek népszerűsítése közösségi szinten

Az adott közösség médiumainak és véleményformáló személyeinek² bevonásával olyan csoport, közösség vagy szervezet kialakítása a cél, amely segíti, vagy népszerűsíti a testmozgást. Konkrét példa lehet erre, a teljesség igénye nélkül, akár egy sétaklub, vagy akár egy szabadtéri felnőtt játszótér és rekreációs park kialakítása és népszerűsítése. Közösségi szintűvé akkor válnak ezek a kezdeményezések, amikor egy olyan kampány keretében valósulnak meg, ahol a kezdeti lépésekbe beletartozik a célcsoport azonosítása, valamint igényeinek és lehetőségeinek feltárása és elemzése. Részét képezi egy hatásvizsgálat, valamint egy olyan értékelő fázis, amelyben külső és belső szakértők is megvizsgálják, hogy az eredeti programterv a valóságban hogyan valósult meg (*Strategies*, 2011).

Motivációs üzenetek elhelyezése egy adott közösség életének döntési csomópontjain

A motivációs üzenetek – feliratok vagy figyelemfelhívó ábrák, képek, plakátok – arra bátoríthatják a közösség tagjait, hogy mindennapi életük színterein, bizonyos döntési csomópontok (pl. mozgólépcsők vagy liftek) előtt inkább a mozgási lehetőséget, így a lépcsőzést válasszák. Ez megvalósulhat akár munkahelyeken vagy társasházakban, de például bevásárlóközpontokban, vasútállomásokon vagy repülőtereken is (*Strategies*, 2011).

Vannak olyan közösségi kezdeményezések, ahol a lépcsőházakat zenével, szőnyeggel vagy képekkel teszik hangulatosabbá, így népszerűsítve a lépcsőzést. De ez történhet olyan motiváló feliratok, plakátok segítségével is, amelyek az egészségről vagy a súlyvesztés

² Véleményformáló személy alatt az adott közösség olyan ismert és elismert tagjait értjük – aki lehet helyi híresség, médiaszereplő vagy akár politikus is – akik véleményükkel, befolyásukkal, személyes példamutatásukkal jelentősebb hatással vannak az adott közösség életére, mint a közösség többi tagja.

lehetőségeiről adnak tájékoztatást, valamint emlékeztetik az embereket arra, hogy a lépcsők is használhatók (*Strategies*, 2011).

Módszertani javaslatok a döntési csomópontoknál elhelyezett motivációs üzenetek kialakítására

Első lépésként vizsgálja meg a lépcsőház állapotát! Mennyire esztétikus? Van-e bármilyen műszaki problémája (gyenge világítás, rossz korlát)? Vitassa meg a terveit az illetékes szervezeti egységekkel (pl. intézményi vezetőség, biztonsági osztály, adminisztratív és karbantartó személyzet) (*Strategies*, 2011).

Határozza meg, milyen üzenetekkel fogja motiválni az embereket! Ehhez szükséges lehet egy előzetes igényfelmérés is. Az üzenetek lehetnek egészséghez kapcsolódóak, inspirálóak, tényszerűek vagy humorosak. Beszélje meg a terveit az épületért felelős döntéshozókkal. Hangsúlyozza, hogy szerények a lépcsőzés okozta javulási lehetőségek az egyének egészségét illetően, de távlatilag a népesség számára mégis az ilyen kis előrelépés is nagyhatású. Ki kell emelni, hogy a lépcsőház projekt nagyon költséghatékony, jó kezdő és jó kiegészítő projekt lehet más programok mellett! Folyamatosan kövesse a kezdeményezés alakulását, annak elején, közben és a végén is! (*Strategies*, 2011).

Egyénre szabott, egészségmagatartást fejlesztő programok közösségi szintű támogatása
Az életmód-tanácsadási programok olyan egyéni vagy csoportos formában megvalósuló kezdeményezések, amelyek az egyén lehetőségeire, preferenciáira és készségeire szabott életmódváltozást kívánnak elérni (*Paulus és Petzel*, 2009). Ezek a programok nemcsak abban nyújthatnak segítséget, hogy a résztvevők miként tudják a testmozgást beépíteni mindennapi rutinjukba, hanem abban is, hogy a változni kívánó egyén számára az új viselkedési minták támogatását szolgáló szociális támogató hálózatok vagy a már meglévő társadalmi hálózatok is elérhetőek legyenek. Ez az intervenciós stratégia a legkülönbözőbb jellemzőkkel bíró célcsoportok esetében (például a különböző etnikai és kulturális háttérű, iskolázottságú vagy anyagi háttérű csoportok), illetve változatos szintereken (például helyi közösségek vagy munkahelyek) is hatékony (*Strategies*, 2011; *Benkő*, 2009., *Tarkó és Benkő*, 2017).

Módszertani javaslatok életmódtanácsadási programok közösségi szintű kezdeményezésére

Azonosítsa be és biztosítsa azokat a közösségi erőforrásokat, amelyek támogatják az egyén egészségmagatartásának változását, a mindennapos testmozgást! Vegye figyelembe a várható egyéni különbségeket, minél változatosabb lehetőségeket keressen! (Strategies, 2011).

Keressen olyan közösségi programokat, amely már bizonyítottan működnek, ezeket nézze át és keresse meg, melyik áll a legközelebb az ön céljaihoz, majd használja fel azok tapasztalatait. Ismerje meg a párhuzamos programokat és az esetleges átfedéseket küszöbölje ki, az együttműködési lehetőségeket pedig ragadja meg! (Strategies, 2011).

Közösségek támogató erejének hasznosítása a közösségi színtereken

A közösségi támogatás, a társas támasz erejének hasznosítását célzó beavatkozások különböző közösségi hálózatok kiépítését, erősítését és fenntartását célozzák meg a közösségi színtereken (Benkő és Gyimes, 2009). A testmozgási szokások változásához és az új szokások fenntartásához is a közösségi hálózatok elsősorban támogató kapcsolatrendszer tudnak biztosítani. Ezek lehetnek új, a közvetlen családon kívüli társas kapcsolatok is, amelyek kialakulását elősegíti az adott közösségi kezdeményezés, de irányulhatnak a már meglévő kapcsolatok, hálózatok erősítésére is (pl. egy szomszédi, munkahelyi vagy kollégiumi közösség esetében) (Strategies, 2011).

A beavatkozás komponensei közé tartozhat egy kortárs 'baráti' rendszer létrehozása is, amely módot biztosít arra, hogy a közösség azonos korcsoportba tartozó tagjai támogató társas közegben tudjanak elköteleződni, társaik segítségével önmagukat motiválni a fizikális aktivitás egyes szintjeinek elérésére. A csoport társas támogatást biztosít, barátságos és támogató módon segíti az egészségmagatartás változását, a mozgásos életmód kialakítását. Mindeközben a résztvevők egymással és a program szervezőivel is kapcsolatban vannak, így előrehaladásuk követhető, és hatékonyabban lehet segíteni, motiválni a résztvevőket az elért eredmények fenntartásában. Egyes programok formális problémamegoldó, konfliktuskezelő összejöveteleket is magukba foglalhatnak, megelőzve a mozgással kapcsolatos gátló tényezők és negatív attitűdök feltárását (Strategies, 2011).

Módszertani javaslatok a közösségek támogató erejének hasznosítására

Nézzon utána közvetlen környezetében annak, hogy zajlanak-e már sikeres közösségi programok, vannak-e sikeres közösségi kezdeményezések. Ha igen, lépjen kapcsolatba a közösség tagjaival és csoportjaival, például környékbeli lakosokkal, közösségi szervezetekkel, egyházakkal, iskolákkal, egészségügyi programokat szervezőkkel, valamint sport- vagy túra egyesületekkel, amelyek már rendelkeznek bizonyos társadalmi támogatottsággal (Strategies, 2011).

A kritikus tényező a résztvevők közti kapcsolattartás. E probléma megoldását nagymértékben segíti, ha a kortárs csoport foglalkozások keretében két (vagy több) résztvevő megállapodik abban, hogy bizonyos időpont(ok)ban közösen fognak valamilyen fizikális aktivitást, testmozgást végezni. Ezen kívül megállapodnak arról is, hogy milyen módon tartják a kapcsolatot (email, telefon) és milyen módon emlékeztetik egymás a vállalt feladatokra (Strategies, 2011).

Testmozgásra ideális helyszínek kialakítása és népszerűsítése a közösségi színterek lehetőségeinek felhasználásával

A testmozgásra ideális helyszínek kialakításában és népszerűsítésében a közösségi kezdeményezéseknek, és a közösségek erejének óriási jelentősége van. E kezdeményezések irányulhatnak olyan helyszínek kialakítására, ahol lehetőség van az egészségfejlesztő mozgásra, javíthatják és kiszélesíthetik a hozzáférés lehetőségét, tehát bővíthetik azok körét, akik tudnak e helyszínekről és rendeltetésszerűen használni is szeretnék azokat (Tarkó és Benkő, 2009). Ebbe a tevékenységbe bevonható mindenki, aki az adott helyszín kialakításában vagy használatában érintett, egyetemi programok esetében tehát akár a hallgatók, egyetemi döntéshozók, oktatók, nem oktató dolgozók (adminisztrátorok, szakmunkások, könyvtárosok, takarítók) stb. (Strategies, 2011).

A testmozgásra ideális helyszínek kialakítása többkomponensű folyamat, és az egészségmagatartásra gyakorolt hatása is több szinten jelentkezik. Az ilyen kezdeményezések megvalósításánál figyelembe kell venni az egyéni és a környezeti összetevőket, valamint az adott közösség hosszú távú céljait is. Az egyéni összetevők magukban foglalhatják a résztvevők testmozgással kapcsolatos igényeit és szükségleteit, a résztvevők képzsését a berendezések használatáról, a kockázati és rizikótényezők menedzsmentjét, valamint kapcsolódási lehetőségek kiépítését további szolgáltatásokhoz, egészségügyi és fitnesz programokhoz, esetleges további támogató vagy társrendszerekről. A környezeti elemek

kialakítása jelentheti például sétaútvonalak létrehozását, az edzőterek építését vagy a meglévőkhöz közeli létesítményekhez való hozzáférés megkönnyítését. Ez az intervencióstratégia a különböző célcsoportok (például különböző etnikai és kulturális, iskolázottságú és anyagi háttérű közösségek) esetében is fontos és sikerrel alkalmazható. (*Strategies*, 2011)

Módszertani javaslatok testmozgásra ideális helyszínek kialakítására

A testmozgásra ideális helyszínek nem biztos, hogy mindenki számára könnyen hozzáférhetőek. Sokan korlátozott mértékben férnek hozzá ezekhez a lehetőségekhez például az utazás, a részvételi költségek vagy egyéb fizikai akadályok miatt. Tárja fel a helyi lehetőségeket, amelyekkel hozzásegíthetőek az adott közösség tagjai az egészségfejlesztő testmozgáshoz! Állítson össze információs anyagokat a helyszínnel, annak megközelíthetőségével, valamint a felszereltségével kapcsolatban. (Például: „Hol lehet kocogni?” vagy „Hol vannak rekreációs parkok?”) (*Strategies*, 2011).

Első lépésként azonosítsa be és vegye fel a kapcsolatot azokkal az egyénnel és szervezetekkel, amelyek olyan eszközökkel (pl. kerékpár védőfelszerelés, fitneszberendezés), helyszínekkel (kültéri vagy beltéri), vagy olyan kompetenciákkal (pl. kerékpárjavítás), vagy szaktudással rendelkeznek, amelyek képesek segíteni a résztvevőket a képességeik és tudásuk fejlesztésében (*Strategies*, 2011).

A testmozgás, a helyszínek és az egyéb fizikai aktivitási lehetőségek létrehozása és fejlesztése mellett ügyeljen arra, hogy a program a tájékoztatás különböző formáit is magába foglalja, például marketinget, reklámot, egyéb programtevékenységeket, készségfejlesztést és ösztönzőket is (*Strategies*, 2011).

Könnyen megérthető üzeneteket és információkat kell továbbítani a célközönség felé. Határozza meg, hogy az információközvetítő eszközök közül melyek (tv, rádió, plakátok, szóróanyagok) azok, amelyek a legmegfelelőbbek az elérni kívánt népesség számára (*Strategies*, 2011; Vercseg, 2004).

Fizikálisan aktív közlekedés az iskolákba, egyetemekre és munkahelyekre

A program eredetileg általános- és középiskolások számára indult az USA-ban, ám maga az ötlet nagyszerűen alkalmazható egyetemisták vagy dolgozók számára is. A fizikálisan aktív közlekedés célja, hogy ösztönözze és támogassa az embereket abban, hogy például gyalog, kerékpárral, korcsolyával vagy rollerrel menjenek az iskolába vagy a munkahelyükre (*Strategies*, 2011).

Ötletek a fizikálisan aktív közlekedés elősegítéséhez:

Vegye fel a kapcsolatot a munkahely vagy az iskola vezetőségével! Kérje támogatásukat az ügy népszerűsítéséhez! Határozza meg, hogy a célközönséget mely információközvetítő eszközzel tudja a legkönnyebben elérni! Készítsen motiváló feliratokat, reklámokat, hirdetések! Használja a már meglévő programok, mozgalmak adta lehetőségeket!

Néhány magyarországi csoport, szervezet, amelyek segíthetik a közösség-alapú mozgásra motiváló munkát:

BSI futó nagykövet - <http://www.futanet.hu/cikk/a-bsi-futonagkovetei>

Sportolj ma! - <https://sportoljma.hu/rolunk>

Sétálj velem! - <http://setaljvelem.hu/#home>

Tanösvények Magyarországon - <http://magyarnemzetiparkok.hu/tanosvenyek/>

A fenti fejezetben olyan programokról olvashattunk, amelyek a közösségi összefogást megcélozva mozgósítják a közösség erőforrásait, ötleteit és kapcsolatait arra, hogy a közösség mozgási szokásaiban változást érjenek el.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Soroljon fel néhány olyan módszert, amely motiválhatja egy közösség tagjait arra, hogy többet mozogjanak!
- 2) Elemezze, hogy milyen előnyökkel járhat, ha valaki közösségben végez testmozgást!
- 3) Milyen módokon építhető be a hallgatók életmódjába a fizikálisan aktív közlekedés?

Irodalomjegyzék

- Benkő Zsuzsanna (2009): A különböző kulturális és vallási értékek befolyása. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 46-50.
- Benkő Zsuzsanna és Gyimes Erzsébet (2009): A környezetek és színterek sokfélesége. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 154-160.

- Benkő Zsuzsanna és Lippai László (2009): Projekt menedzsment. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 92-102.
- Paulus, P. és Petzel, Th. (2009): Egészségfejlesztő környezetek és színterek. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 142-153.
- Paulus, P. és Petzel, Th. (2009): Készség és készségfejlesztés. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 104-109.
- Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases (2011): *The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community*. U.S. Department of Health and Human Services, Atlanta, 2011.
- Tarkó Klára és Benkő Zsuzsanna (2009): Társadalmi- és médiahatások. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 177-190.
- Tarko, K. és Benko, Zs. (2017): Sociological Perspectives of education for Lifestyle Counseling Case of Szeged Hungary. In: B K Nagla, Vinay Kumar Srivastava (szerk.): *Globalisation, leisure and social change*. Jaipur: Rawat Publications, 2017. p. 186.
- Varga A. Tamás és Vercseg Ilona (1998): *Közösségfejlesztés*. Magyar Művelődési Intézet, Budapest.
- Vercseg Ilona (2004): *Legalább ennyit a közösségfejlesztésről*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.

**IX. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK TERVEZÉSÉHEZ
KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK**

Tóth Erika

A csoportfejlődés és a csoportdinamika jelentősége a hallgatói kortárs csoportok keretében zajló egészségnevelésben

A fejezetből megismerhetők a csoportfejlődés és csoportdinamika főbb jellemzői, valamint a csoporttöbbség jelenségét leíró és igazoló szociálpszichológiai kísérletek. Bemutatásra kerül a csoportok hatása az egyéni teljesítményre, figyelemmel arra a kontextusra, amelyben tartózkodva az egyéni értékek csoportértékekké olvadnak össze és egy közös normarendszerben működve, standardizálják az egyéni magatartásformákat. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

A csoport

A csoport alapvető társas egység. Működését befolyásolja a személyi összetétele, a csoportot alkotó egyének sajátos érdeklődése, motivációi, elköteleződése. A csoport működését befolyásolja, hogy az őt alkotó egyének magukra öltött és interiorizálódott beállítódásai, attitűdjei, értékrendje és normái milyenek, ugyanakkor maga a csoport is jelentősen befolyásolja és formálja az egyén működését, viszonyulásait (*Smith és Mackie, 2004*).

A csoport és a csoportfolyamatok vizsgálata során tehát tekinthetünk a csoportra olyan aspektusból, hogy az egyének hogyan alakítják a csoportnormát, az individuális döntéseik és szerepeik által; illetve olyan szemüveggel is tekinthetünk a jelenségre, hogy a csoport hogyan hat az egyénre, nem csak teljesítménye, hanem attitűdjei tekintetében is. Ez különösen fontos az életvezetési kérdések esetében, amikor egyszerre több területén jelenik meg attitűdváltozás annak érdekében, hogy az egészséges minőség létrejöjjön (*Erdei és Lippai, 2009*).

Áttekintve a csoportalakulás fázisait, öt fő szakaszt tudunk egymástól elkülöníteni. Az első, az alakulás fázisa, angolul „*forming*”, ahol maga a csoport is még éppen formálódik, a csoporttagok nyitottak és elfogadóak egymás felé. A következő szakasz a viharzás, vagy másképpen „*storming*” szakasza, ahol megindul a harc a csoporton belüli szerepekért. Majd a csoport a normaképzés szakaszába lép („*norming*”), kialakul a csoport életét alakító belső szabályrendszer, az elfogadható viselkedések és értékek köre, hogy a csoport átléphessen a működés („*performing*”) szakaszába, ahol már a csoportfeladatok könnyen, a csoport összehangolt működésével kerülnek kivitelezésre. E szakaszt követi a zárás, vagy újjászerveződés szakasza, ahol az eddigi szerepek feloldódnak, egy új cél érdekében a csoporton belüli kapcsolatok újratemtődnek, vagy pedig a csoport lezárja működését és felbomlik (*Lewin, 1947*). Az egyes csoportfejlődési szakaszok sajátosságai jelentősen befolyásolják azt, hogy az egyén milyen szerepet és funkciót vállalhat a csoport életében.

Csoportszerepek

Minden csoport más és más szerepeket jelöl ki az egyén számára, ugyanakkor mi magunk is rendelkezünk egy finom rajzolatú eszközkészlettel, szerep repertoárral, amellyel különféle társas interakcióinkba kapcsolódhatunk be, és szerepünk által meghatározott módon – aktívan vagy kevésbé aktívan – részt vehetünk a csoportfolyamatok alakításában. Ezek a csoportszerepek és a hozzájuk kapcsolódó viselkedéskészletek jobbra spontán alakulnak ki a csoport fejlődése során, de sokszor láthatunk példát arra, hogy a cél jelöli ki a csoportban az egyén reakcióit, de előfordul az is, hogy a társak megnyilvánulásai alakítják ki, hogy mely csoportszerepek milyen módon nyilvánulnak meg az egyén részéről (*Smith és Mackie, 2004*).

A csoportcél és a csoportban kialakuló társas kontextus kapcsolata az egyén számára sokszor egyértelműnek tűnik, ez a reláció mégis összetett. A csoporton belüli feladat- és felelősségvállalásban megnyilvánul az is, hogy az egyén milyen tapasztalatokat gyűjtött össze a sikerek és kudarcok megélésével kapcsolatban, az egyén korábban milyen társas visszajelzéseket kapott, milyen igényszint alakult ki önmagával kapcsolatban. De szerepe van annak is, hogy a csoporttagok énképe mennyire reális, mennyire közelít az ideálshoz vagy mennyiben tér el attól, mennyire motivált az egyén annak érdekében, hogy elérje az ideális énképében megfogalmazódó célkitűzéseket.

Az énképen és belső személyiségjellemzőkön túl a társas kontextus is nagymértékben befolyásolja az egyén teljesítményét és társas viselkedésformáit. Ebből a szempontból nagyon sokat számít, hogy a csoportban van-e olyan tekintélyszemély, aki véleményével, minősítésével befolyásolja azt a szituációt, amelyben az egyénnek és a csoportnak teljesítenie kell (*Smith és Mackie, 2004*).

Igazodás a csoportnormákhoz

Norma alatt a csoport által általánosan elfogadott gondolkodás-, érzés-, illetve cselekvésmódok összességét értjük. Akár egyértelmű, akár homályos a döntési feladat, az egyének viselkedése egy társas norma kialakítása felé irányul, viselkedésüket, megnyilvánulásukat úgy alakítják, hogy ennek a normának megfeleljenek, és pozitív társas visszajelzéseket kapjanak. Ennek a megállapításnak alátámasztásául több szociálpszichológiai kísérlet is született, többek között Sherifé (1936).

A kísérleti helyzetben a vizsgálati alanyok először egyedül ültek egy tökéletesen sötét helyiségben és egyetlen fénypontra fókuszáltak. A fénypont szabálytalanul mozogni, majd eltűnni látszott, és ez több alkalommal megismétlődött. Minden esetben, amikor a fény

feltűnt, a kísérleti személyeknek meg kellett becsülniük, mekkora az elmozdulása (miközben a valóságban a fénypont egyáltalán nem mozdult el). Az észlelési jelenség magyarázata az, hogy a sötét szoba nem kínál referenciapontokat, ezért az álló fénypont látszólag sebesen halad egy szaggatott körvonal mentén. Ez az úgynevezett autokinetikus hatás, tehát egy optikai illúzió. A kísérlet tanúsága szerint a becsült értékek drámaian megváltoztak, amint a kísérleti személyek egymás becsléseit is meghallották, és az egyéni értékek addig alakultak, idomultak egymáshoz, míg végül csaknem azonossá váltak. Így közös becsléseikkel kollektív véleményt, konszenzust alakítottak ki, s a csoporttagok egy társas normát hoztak létre a fény mozgásával kapcsolatban (*Sherif, 1936*).

Felmerül a kérdés, hogy a csoport befolyásolja-e akkor is a személyt, amikor a döntés nem többértelmű, fizikai vagy más nem társadalmi információforrások is elérhetőek? Asch vonalhosszúság kísérletében 18 különböző képpár esetén a személyeknek azt kellett eldönteni, hogy melyik összehasonlító vonal – A, B vagy C – egyezik meg a standarddal. A kísérleti személyeken túl, a kísérlet feltételeibe, céljába beavatott, 'beépített' segítők is jelen voltak. Néhány próba során a beavatott személyek nyilvánvalóan rossz választ adtak. A tapasztalatok azt mutatták, hogy a személyek mintegy egyharmadában konformak voltak ezzel a hibás konszenzussal (*Asch, 1955*).

Sherif és Asch kísérleteinek legfontosabb eredményei arról tanúskodnak, hogy az embereket milyen döbbenetes mértékben befolyásolja a többi csoporttag véleménye. A fenti szociálpszichológiai kísérletek a konformitás jelenségét írják le, miszerint az egyének gondolatai, érzései vagy viselkedése konvergálnak a csoportnorma irányába. A személyes konformitás azért jön létre, mert van bennünk egy evolúciósan is megalapozott irányultság, miszerint a világot másokhoz hasonló módon szeretnénk látni. Ugyanakkor az is jellemző, hogy a világot nem bárkivel azonos módon szeretnénk befogadni és megítélni. Azokkal szeretnénk közös platformra jutni ítéleteinkben, akik az adott dologmegítélésével kapcsolatban számunkra lényeges tulajdonságokkal rendelkeznek. Azaz társas referenciát, támpontot jelentenek számunkra. Ők képezik majd a referenciacsoportunkat. A referenciacsoport egy adott vélemény kialakításához a megfelelő tulajdonságok miatt hiteles információforrásnak elfogadott emberek csoportja, amely értékeivel mi magunk is azonosulunk (*Smith és Mackie, 2004*).

A csoport egyénre gyakorolt hatásának más aspektusát ragadják meg azok a szociálpszichológiai kísérletek, ahol csupán azt tanulmányozták, hogy mások pusztá jelenléte

hogyan befolyásolja az egyéni teljesítményt különböző feladathelyzetekben. Az alábbi kísérletek mind azt támasztják alá, hogy mások pusztán jelenléte önmagában is befolyásolja a viselkedésünket. Feladatonként eltérő, hogy pozitív vagy negatív irányba, de eltolja a teljesítményt.

Egy korai példa erre a jelenségre Triplett kísérlete, ahol arra kérték a kísérletben résztvevőket, hogy horgászorsókat tekerjenek (*Triplett, 1981*), egyedül, illetve mások társaságában. Azt találták, hogy másokkal együtt messze felülmúlják egyéni teljesítményüket a vizsgálati személyek. Ez azonban viszonylag egyszerű feladat. Felmerült a szociálpszichológus kutatókban, hogy minden esetben létrejön-e ez a társas facilitáció, vagy vannak helyzetek, feladattípusok, amikor inkább gátló hatású mások jelenléte.

Ezt a kérdést vizsgáló kutatásában Allport feladatokat adott kísérleti személyeinek egyszerűtől a bonyolultig. Az egyik feltételben egyedül, a másikban öt másik társukkal együtt kellett megoldani a feladatukat. A kísérletek azt igazolták, hogy a társas serkentés többségben jobb teljesítményhez vezetett, egyszerű és közepesen nehéz feladatoknál, ugyanakkor bonyolult feladatoknál nem jellemző ugyanez a hatás. Mások jelenléte, a vélt ítéleteik, inkább negatív irányba befolyásolták a kísérleti személy teljesítményét (*Allport, 1979*).

Fejezetünkben eddig arra láttunk kísérleteket, hogyan alakul a teljesítmény és a véleményalkotás a csoporton belül, hogyan hat az egyénre a csoport, miként befolyásolja megjelenő viselkedését mások jelenléte. Továbbgondolva felmerül a kérdés, miként befolyásolja a csoport az egyén kreativitását. A kreativitás, az alkotóképesség szorosan kapcsolódik a divergens gondolkodás képességéhez (*Atkinson, 2005*), a „széttartó” gondolkodáshoz, mely a nem szokványos gondolkodás jelölője is egyben. Ez a gondolkodási forma nem az egyetlen jó választ keresi a problémamegoldás során, hanem számtalan lehetőséget, új szempontot vesz figyelembe, fantáziája és alkotóképessége lendíti tovább az egyént a megoldáskeresésben.

Ezzel szemben a konvergens gondolkodás olyan problémák megoldásában lehet hatékony, ahol lépésenként, egyfajta algoritmust követve születik meg a jó megoldás. Egyik lépés követi a másikat, s mindez szükségszerűen vezet a jó megoldáshoz, mintegy oda konvergál. Összetartó, „szűkítő” gondolkodás, mely implicálja azt is, hogy egyetlen jó megoldása létezik csak a helyzetnek, vagy feladatnak. Szükséges hozzá a logikus gondolkodás, az absztrakció, a szabályok felismerésének képessége (*Atkinson, 2005*).

Csoporthelyzetre vetítve mindezeket, nagyon változó, hogy melyik gondolkodásforma, milyen csoportstruktúrában képes jobban kibontakozni. A demokratikus vezetésű és ráhagyó vezetésű csoportokban inkább jellemző, hogy az egyéni színek, jellegzetességek, megoldások helyet kapnak a csoport teljesítményében, hiszen az ezekkel a vezetésű módokkal együtt járó kommunikációs hálóknak eleve nagyobb teret engednek az egyéni kezdeményezéseknek, és a szabad véleménycserének. Lehetnek azonban olyan csoporthelyzetek, amelyek inkább autoriter vezetésű stílust követelnek. Ez többnyire akkor hatékony, amikor gyors vezetői döntésre van szükség egy problémahelyzet megoldásában, vagy egy krízishelyzet elhárításában. Ebben az esetben nem szerencsés a divergens problémamegoldás olyan szempontból, hogy nagyon időigényes. Ugyan több szempontot léptet be, amit az egyénnek meg lehet fontolnia, de veszélyhelyzet esetén gyors mérlegelésre és a csoport hatékony együttműködésére van szükség, s ez ritkán valósulhat meg a demokratikus, egymás véleményén végigpásztázó, diszkurzív megközelítésekkel (*Smith és Mackie, 2004*).

Kortárs segítők csoportjainál viszonylag ritkán találkozunk autoriter vezetésű szerveződésekkel. Inkább az jellemző, hogy demokratikusan, egymás előtt ötleteiket feltáró, megbeszélő, egymást támogató attitűddel vannak jelen a személyek, és vállalnak részt a csoportfolyamatokban. Hiszen ez a csoporttípus az, amely megfelel a kreatív gondolkodás belső feltételeinek: az önértékelés magas szintjét adja az egyén szempontjából, belső szabadságot és biztonságot a megvalósításhoz, melyek elengedhetetlenül szükségesek ahhoz, hogy a csoportban résztvevő fiatal kortársai hatékony segítők legyenek, akár rekreatív sporttevékenység szervezésében, egy öntevékeny csoport részeként, akár tagja egy rogersi szemléletű, nondirektív, feltétel nélküli elfogadáson és kongruencián alapuló kortárs segítő csoportnak.

Ahhoz, hogy a testmozgásfókuszú egészségnevelés során az öntevékeny csoportot vezető fiatal megtalálja az utat kortársaihoz, nem csak annak ismerete szükséges, hogy milyen mozgásformákkal és szokásokkal lehet aktívabban eltölteni a szabadidőt, hanem arra is rá kell hangolódnia, hogy a csoporttagok egymásnak milyen támogatást tudnak nyújtani, miként képesek segíteni egymásnak kreatívan meglátni és feltárni az aktív szabadidő-eltöltésben rejlő erőforrásokat és lehetőségeket. Ez az öntevékeny csoport módszerének egyik előnye az egyéni életmódtanácsadáshoz képest, de ez az előny csak akkor tud érvényesülni, ha a csoportvezető tudatában van az aktuálisan zajló csoportdinamikai folyamatoknak, és ennek

megfelelő reakcióival nemcsak tudásuk bővítésében, hanem a csoporttá formálódásban is segíti csoporttársait.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Határozza meg a csoport fogalmát!
- 2) Miként alakulnak ki a csoportnormák? Milyen jelentőségük lehet a csoportnormáknak a hallgatói kortárs csoportban zajló egészségnevelés során?
- 3) Milyen jelentősége van a csoportalakulás fázisainak a hallgatói kortárs csoportok programjának kialakítása szempontjából?

Irodalomjegyzék

- Asch, S. E. (1955): Studies of independence and conformity: a minority of one against a unanimous majority. *Psychology Monographs*, 70 / **9. sz.** 1-70.
- Allport, G. W. (1979): Az attitűdök. In: Halász László, Hunyady György és Marton L. Magda (1979, szerk.): *Az attitűd pszichológiai kutatásának kérdései*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 41–56.
- Atkinson, R. C. és Hilgard, E. H. (2005): *Pszichológia*. Osiris, Budapest
- Erdei Katalin és Lippai László (2009): Csoportdinamika. In: Benkő Zsuzsanna (2009): *Egészségfejlesztés. Módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 134-140.
- Lewin, K. (1947): Group decision and social change. In: Newcomb, T.M., Hartley, E.L. (1947., Eds.): *Readings in Social Psychology*, Harper and Row, New York. 330-344.
- Sherif, M. (1936): *The Psychology of Social Norms*. Harper, New York
- Smith, E.R. és Mackie D.M. (2004): *Szociálpszichológia*. Osiris, Budapest.
- Triplett, N. (1981): Mozgást segítő tényezők a az iram megszabásában és a versenyben. In Csepeli György (1981. szerk.): *A kísérleti társadalomlélektan főárama*. Gondolat, Budapest. 36-51.

Kis Bernadett

Az egészségnevelés fogalma és folyamata.

Kooperatív tanulás és egészségnevelés

A fejezet célja, hogy áttekintést nyújtson a hagyományos és a korszerű egészségnevelés folyamatáról, kiemelje leglényegesebb különbségeiket és bemutassa az egyik leginkább használatos módszert, a kooperatív tanulást. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Az egészségnevelés hagyományos megközelítése

Az egészségnevelésben sok évtizeden keresztül a hagyományos magatartásváltoztató modell volt érvényben. Ez a modell a biomedicinális paradigmára építve, főképp az emberi testet fenyegető rizikófaktorokra összpontosított és elsősorban ismeretekkel, információkkal és felvilágosítással igyekezett az embereket a lehetséges veszélyektől visszatartani (*Benkő, 2005*). A megközelítés alkalmazói azt remélték, hogy az ismeretek közvetítésétől – vagyis azáltal, hogy az emberek egy-egy betegségről, jelenségről többet tudnak – jobbá válik az egészségük. Az egészségnevelés hagyományosan a társadalomból kiragadott egyén kockázati helyzetben való viselkedését célozta meg és az egészség-betegség magyarázatával kapcsolatban nem vette figyelembe a társadalmi, környezeti és gazdasági okokat sem, így gyakran kizárólag az egyes egyént tette felelőssé annak egészségi-betegségi állapotáért, mely az „áldozat hibáztatását” sejtette (*Paulus és Petzel, 2009a*). A későbbiekben ugyan belekerültek a megközelítésbe pszichikai, szociális és ökológiai szempontok is a már jellemző orvosbiológiai szempontok mellé, de a fókuszban továbbra is „a betegségek kialakulásának, fejlődésének és lefolyásának a kockázatai álltak az egészség megszilárdítása, fejlesztése helyett” (*Benkő, 2005, 22. o.*), így a protektív tényezők alig tudtak tért hódítani a preventív tényezők egyeduralma mellett. A biomedicinális paradigma további túlsúlyát mutatja az egészségnevelés hagyományos megközelítésében az a meggyőződés, hogy leginkább a szakértők, vagyis az egészségügyi szakemberek tudják, hogy mire van a lakosságnak szüksége, így ebben a megközelítésben az emberek nagyrészt passzív befogadói voltak az ismeretközléseknek és a gyakran alkalmazott, betegségekkel kapcsolatos kampányoknak (*Paulus és Petzel, 2009a*).

Látható, hogy a modell középpontjában az egészségmagatartás kapcsán a racionális ember áll, akinél a minél több és helyes tudás, helyes döntésekhez és megfelelő életvezetéshez fog vezetni. Ebben a szellemiségben történtek világszerte olyan egészségnevelési kampányok, melyek például a dohányzás veszélyeire, a helyes táplálkozási szokásokra vagy éppen a testmozgás fontosságára hívták fel a lakosság figyelmét, és csakugyan ebben a megközelítésben születtek olyan egészségnevelési tananyagok az iskoláskorúak számára, melyekben hangsúlyosak voltak az elrettentő tartalmú üzenetek. A modell hiányosságai láthatók például a dohányzás kapcsán: sem az elrettentő iskolai dohányzásellenes programok, sem a cigarettásdobozokon elhelyezett „a dohányzás súlyosan károsítja az egészséget” feliratok nem hoztak átütő sikert a dohányosok számának csökkenésével kapcsolatban. Vagyis úgy tűnik, hogy „az ismeret bár nélkülözhetetlen – önmagában nem elegendő a viselkedés befolyásolására: bizonyos magatartásformák esetében a háttérben meghúzódó motivációk

lényegesen erőteljesebbek és elemibbek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén, ellenükben érdemi változást tudnánk elérni” (*Segédlet*, 2004, 9. o.).

Az egészségnevelés korszerű megközelítése

Láttuk fentebb tehát, hogy az egészségnevelés hagyományos megközelítése nem tudta figyelembe venni azt a szociálpszichológiai ténytet, hogy az ismeretek megváltoztatása nem eredményezi automatikusan az attitűd megváltozását és a megváltozott attitűd sem vezet automatikusan a magatartás megváltozásához. Úgy tűnik, hogy számos olyan pszichológiai mechanizmusunk van, melyek miatt a már meglévő ismeret sok esetben immunis a változásokkal szemben, és még az alaposabb ismeretek tudatosítása sem vezet feltétlenül az egyén viselkedésének megváltoztatásához.

Az egészségnevelés hagyományos megközelítése azt a ténytet is figyelmen kívül hagyta, hogy a magatartás általában nem egyetlen tényező következményeként alakul ki, hanem sok különböző faktor együttesen eredményezi azt. A hagyományos egészségnevelés kudarcai utat nyitottak egy korszerűbb megközelítés felé, mely már nem hagyta figyelmen kívül az ismeret, az attitűd és a magatartás között fennálló komplex kapcsolatot (*Paulus és Petzel*, 2009b) és a társadalomból kiragadott egyén helyett a természeti-társadalmi környezetbe integrált egyént és csoportokat állította középpontba. A korszerű egészségnevelés hívei azt állítják, hogy az egészségnevelésben továbbra is központi szerepe van a hiteles információknak, ismereteknek, de hogy kialakuljon és ténylegesen megvalósuljon egy egészségmagatartás, ahhoz készségekre, jártasságokra és kompetenciákra (személyes, szociális és kognitív) is szükség van (*Benkő és Gyimesi*, 2009); a rövidtávú magatartásváltoztató erőfeszítések helyett tehát a közép- és hosszútávú változtató hatásokat ígérő „életvezetési készségek” kerültek előtérbe. Ezek a készségek olyan „kompetenciák, melyek képessé teszik az egyént a saját élete sikeres irányítására” (*Paulus és Petzel*, 2009b, 100. o.). Az „életvezetési készségek” csoportjába tartozik többek között a problémamegoldó képesség, a stressz és a szorongás kezelése, az önmegfigyelés, a döntéshozatali képesség, a kritikai gondolkodás, a hatékony kommunikációs készség és egyéb interperszonális kompetenciák. Mivel a magas életvezetési kompetencia lehetővé teszi az egyének számára, hogy egészséges(ebb) életet éljenek, az egészségnevelés korszerű megközelítése ezek fejlesztését elsődlegesen célozza meg (*Paulus és Petzel*, 2009b). A WHO jelenleg is érvényben lévő meghatározása szerint tehát „az egészségnevelés olyan, változatos kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkészségeket bővíti az

egyén és a környezetében élők egészségének előmozdítása érdekében. A korszerű egészségnevelés egészség és cselekvésorientált tevékenység” (*Segédlet*, 2004, 7. o.).

A korszerű egészségnevelés cselekvésorientált jellege szoros kapcsolatban áll az egészségfejlesztés egyik központi fogalmával a felhatalmazással (empowerment), vagyis a kontroll megszerzésével: az egyéneket és csoportokat a jobb egészség érdekében fel kell hatalmazni, képessé kell tenni arra, hogy legyen erejük kiállni magukért, szükségleteiket, vágyaikat megfogalmazni, és ennek megfelelően cselekedni (*Paulus és Petzel*, 2009a). Mivel a felhatalmazás vonatkozhat egyénekre és csoportokra egyaránt, különbséget teszünk a korszerű egészségnevelésben ön-, és közösségi felhatalmazás között. Az ön-felhatalmazás modell az egyénekre összpontosít és bátorítja egyrészt a függetlenséget, másrészt azt, hogy az egyének reflektáljanak és változtassanak a nézeteiken. Segíti a modellt az értékek tisztázását és ösztönzi a kritikai gondolkodást. Fontos eleme, hogy abban segít az embereknek, hogy tudják hová, mikor, miért és hogyan fordulhatnak segítségért. A modell korszerű szemléletét az is adja, hogy az egészséggel kapcsolatban elismeri azokat a tényezőket, amelyek az egyén ellenőrzésén kívül állnak (*Paulus és Petzel*, 2009a).

A közösség felhatalmazás modell már nemcsak az egyéneket, hanem a teljes közösség fejlesztését veszi célba. Mivel az embereket társadalmi cselekvőnek tekinti bátorítja a demokratikus folyamatokat és a „mindenki mindenkiért” típusú részvételt. Az egészséget nem tanítja, hanem valós szükségletekre építve arra nevel a tanulás konstruktivista megközelítésének alkalmazásával (*Paulus és Petzel*, 2009a).

A korszerű egészségnevelés módszertana

Láthattuk az előzőekben, hogy a korszerű egészségnevelés középpontjában az életigenlő életvezetési stratégiák kialakítása áll, hisz ez vezet el fokozottabb kontrollhoz az egészség felett. Beszéltünk az ismeret – attitűd – magatartás hármass bonyolult összefüggésrendszeréről, mellyel kapcsolatban itt megjegyzendő, hogy természetesen a korszerű egészségnevelés nem mond le az ismeretátadásról, de hangsúlyozza, hogy nagyon jó, ha az ismeretek többféle érzékszervi csatornán jutnak el a befogadókhoz, életkornak megfelelőek és sajátélményszerűen megteremtik a biztonságos cselekvőképesség alapját, így a későbbi pozitív egészségmagatartásra ösztönöznek. Vagyis a tartós és hosszútávú magatartásváltozások eléréséhez a fejlesztés iránya és abban az ismeretek és a megértés szerepe az alábbiak szerint alakul: először az érzékenyítéstől halad az érzelmek pozitív megerősítésén és a megértésen

keresztül a döntéshozás és végül a tényleges cselekvés felé. Röviden összefoglalva a korszerű egészségnevelés gyakorlata tehát a következő lehetne: „VEDD ÉSZRE! ÉREZZ RÁ! ÉRTSD MEG! TÉGY ÉRTE!” (Benkő és Gyimesi, 2009, 147.o.).

Természetesen ez a korszerű egészségnevelési megközelítés már más módszereket is kíván, mint a hagyományos egészségnevelés, melyben a prezentációs stratégia elsőbbséget élvezett. Ha visszagondolunk a korábban említett ön- és közösség-felhatalmazási modellekre, akkor számos olyan elemet emelhetünk ki belőlük, melyek miatt a hagyományos ismeretátadás már csak korlátozottan alkalmazható. Néhány ezek közül: a tanulás konstruktivista modelljét alkalmazza; kritikai gondolkodásra ösztönöz; bátorítja a demokratikus folyamatokat; a cselekvési kompetencia modelljét alkalmazza. Ezekhez a folyamatokhoz sokkal jobban és hatékonyabban illeszthető számos más pedagógiai módszer, köztük például a kooperatív tanulási stratégia, mely „kritikai válasz a hagyományos iskolai oktatásnak a tanulócsoportokat mesterségesen atomizáló tendenciájára” (Knausz, 2001, 70. o.). A következő pontban ezt a stratégiát mutatjuk be részletesebben Knausz (2001) alapján.

A kooperatív tanulási stratégia

A kooperatív stratégia elsődlegesen a csoportmunkára épít, melynek pedagógiai szempontból az alábbi előnyei vannak:

- *Adaptivitás:* mivel a csoportmunka lényege az önállóság és a munkamegosztás, így a csoport egyes tagjai nem ugyanazt csinálják, ebből következően nem is ugyanazt tanulják a folyamat során. Azáltal tehát, hogy a tanulók maguk szervezik meg a munkát, lehetővé válik a differenciálás, vagyis a képességek, érdeklődés, a személyiségvonások, előzetes háttértudás vagy akár a kulturális háttér (Tarkó, 2016) figyelembevétele.
- *Szociális tanulás:* egy-egy konkrét ismeretanyag elsajátítása a tanulók közötti szociális térben történik, vagyis a tanulók egymást segítve tanulnak, így a tananyag elsajátítása mellett számos más kompetencia fejlesztésére is lehetőség kínálkozik.
- *Kooperáció:* az élet számos területén nélkülözhetetlen a team munka. Az, hogy mit tudunk magunkból kihozni csoporthelyzetben sokszor fontosabb, mint az, hogy konkrétan mit tudunk például egy témával kapcsolatban. Az elsajátított tudásunkat tehát a legtöbbször másokkal való együttműködésben szükséges alkalmazni, tehát jó, ha a nevelés felkészít az ilyen helyzetekre.
- *Motiváció:* a csoportmunka alkalmas arra, hogy a tanulás folyamatát oldottabbá tegye egyrészt azért, mert több tanulónak biztosít megnyilvánulási, vagyis aktivitási

lehetőséget, másrészt a kisebb csoportokban ez kevesebb feszültséggel, stresszmentesebben valósulhat meg, mint nagyobb csoportokban vagy közösségekben (Knausz, 2001).

A csoportmunkával kapcsolatban számos szervezési feladat is felmerül, ami a hagyományos ismeretátadó, prezentációs stratégia esetében nem. Az egyik ilyen a csoportok kialakítása. Természetesen a csoportlétszám sok tényezőtől függhet – a feladat, a munka tartalma, az összlétszám stb. – de általánosan elmondható, hogy a 3-6 fő közti létszám képes azt biztosítani, hogy a csoporttagok mindegyike kapcsolatba kerüljön egymással és minimális legyen a kívülállók, a 'potyautasok' száma. Az ennél nagyobb létszám tapasztalatok szerint megnehezíti az interakciókat (Knausz, 2001).

A létszám mellett a csoportok összetételéről is szükséges döntést hozni a csoportmunka megkezdése előtt. Itt beszélhetünk valamilyen szempont alapján homogén vagy heterogén csoportokról, szimpátiacsoportokról, véletlenszerű és ülésrendi csoportkialakításról. Új csoportok kezdő munkafázisában nyugodtan alkalmazható az utóbbi kettő csoportkialakítási mód, vagyis a véletlenszerű és az ülésrendi. Ugyanakkor az egészségnevelés kapcsán fontosnak tartjuk, hogy legyenek időnként szimpátiacsoportok is, hisz ha azzal működik együtt az ember, akivel szimpatizál, aki számára rokonszenves, akkor valószínűleg felszabadul a stressz alól. Mindazonáltal hosszabb távon érdemes a fenti szempontokat vegyesen alkalmazni, tehát időről-időre újrastrukturálni az egész csoportot (Knausz, 2001).

Érdemes szót ejteni a kooperatív munkaformák esetében a csoportvezető szerepéről, feladatáról is. Ez három szóban foglalható össze: készenlét, megfigyelés és beavatkozás. A készenlét arra utal, hogy a csoportvezető nem passzív, hanem éber és az egyes csoportok számára bármikor elérhető és készen áll, hogy segítséget nyújtson, amennyiben erre szükség van. Mindeközben természetesen persze folyamatosan figyeli az egész csoportot, a munkához való hozzáállást, az aktivitás szintjét. Ez befolyással lehet a későbbi munkafolyamatokra és a feladatok megszervezésére. Végül a csoportvezető be is avatkozhat, abban az esetben, ha egy csoport elakad vagy éppen nem a feladattal foglalkoznak (Knausz, 2001).

Maga a csoportmunka tartalma egy nagyon sarkalatos pontja a kooperatív tanulási stratégiának, hiszen nem minden feladat alkalmas arra, hogy csoportmunkát alakítsunk ki rá. Kimondható, hogy a feladatnak olyannak kell lennie, hogy mindenképp igényelje a csoporttagok közti együttműködést, interakciót. A következőkben három ilyen feladattípust említünk meg, az első ezek közül a látens tudás mozgósítása. Ez nagyon gyakori az egészségnevelés során, hisz az emberek egy-egy egészséggel kapcsolatos témáról sok esetben

már nagy mennyiségű előzetes információval rendelkeznek, ennek összegyűjtése, aktivizálása fontos lehet a későbbi munka szempontjából. Ez történhet valamilyen játékkal, dramatikus megjelenítéssel, rajzos feladattal vagy akár egy egyszerű beszélgetéssel. A csoporttöbbséget az adja, hogy a csoporttagok ilyenkor inspirálják egymást (Knausz, 2001).

A másik jellemző feladattípus a kooperatív munkaformákban a problémamegoldás, amikor általában egy nyitott problémára próbálnak a csoporttagok közösen választ találni. Sokszor a problémamegoldás valamilyen oksági összefüggés feltárására irányul, de az is elég lehet, ha csupán az a feladat, hogy alakítsanak ki egy csoportálláspontot, hisz ebben az esetben is hipotézisek fogalmazódnak még és érvek, ellenérvek csapnak össze. Végül, a harmadik jellemző feladattípus az ítéletalkotás. Ez azért fontos az egészségnevelésben, hiszen sokszor értékrendbeli különbségek állnak az eltérő vélemények mögött, ezért fontos, hogy ezeket felszínre hozzuk és ütköztessük. Az értékrend csak megbeszélések és viták során képes alakulni, formálódni; csak mások véleményének ismeretében érti meg igazán az ember a saját álláspontját. Ebben a feladattípusban tehát nem igazán az a fontos, hogy egy-egy csoport hogyan foglal állást, hanem hogy az egyes csoporttagok milyen érveléssel, milyen tudás mozgósításával, milyen értékrenddel járulnak hozzá a folyamathoz (Knausz, 2001).

Legvégül fontos megemlíteni, hogy a csoportmunka a beszámolási fázissal ér véget, vagyis minden csoportnak nyilvánosan számot kell adnia arról, hogy mire jutott a feladat kapcsán. Ezt általában igénylik is a csoportok, hisz kíváncsiak egymás munkájára, és a csoportok között gyakran kialakul egy egészséges versengés, mely további ösztönző erőt jelent a beszámolási fázisban (Knausz, 2001).

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Hasonlítsa össze a hagyományos és a korszerű egészségnevelést és hozzon példát saját, egyetemi tanulmányai során szerzett tapasztalataiból mindkettőre!
- 2) Alkosson meg valamely egészséges életmóddal összefüggő téma kapcsán egy látens tudást mozgósító bevezető csoportfeladatot!
- 3) Mutassa be a kooperatív tanulási stratégia előnyeit!

Irodalomjegyzék

Benkő Zsuzsanna (2005): Bevezetés az egészségfejlesztésbe. In: Benkő Zsuzsanna és Tarkó Klára (2005, szerk.) *Iskolai egészségfejlesztés. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez*. Szeged, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 13-27.

- Benkő Zsuzsanna és Gyimesi Erzsébet (2009): A környezetek és szinterek sokfélesége. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani szakkönyv*. Mozaik kiadó. Szeged. 145-150.
- Knausz Imre (2001): *A tanítás mestersége*. Egyetemi próbajegyzet. Miskolc-Budapest. <https://doksi.hu/get.php?lid=3015> (Letöltve: 2018. március 28.)
- Paulus, P. és Petzel, T. (2009a): Egészségnevelés – az egészségfejlesztés alapelvei és értékei. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani szakkönyv*. Mozaik kiadó. Szeged. 32-44.
- Paulus, P. és Petzel, T. (2009b): Készség és készségfejlesztés. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani szakkönyv*. Mozaik kiadó. Szeged. 98-103.
- Segédlet az iskolai egészségnevelési és egészségfejlesztési terv elkészítéséhez.* http://www.nefmi.gov.hu/letolt/kozokt/eg_segedletjav03161750sifp.pdf (Letöltve: 2018. március 21.)
- Tarkó Klára (2016): Multikulturális, interkulturális és inklúzív nevelés. In: Tarkó Klára, Benkő Zsuzsanna (2016, szerk.): *"Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége": Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból*. Szeged: Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, 2016. p. 95. – 110

Lippai László

A fizikális aktivitást elősegítő szokások kialakításának transzteoretikus megközelítése

Az egészségmagatartást alkotó szokásaink változásának folyamata – akár önerőből, akár külső támogatással történik – jól azonosítható problémakörökkel jellemezhető szakaszokon megy keresztül. E szakaszok megismerése és felismerése a hallgatói kortárs csoportban zajló egészségnevelő munka lényeges elemét képezi. A fejezet témáit a hallgatók részben önállóan, részben szemináriumi feladatok segítségével dolgozzák fel, melynek eredményeként a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékeli és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Az egészségmagatartás változásának transzteoretikus modellje

Az egészségmagatartás meghatározó részét olyan szokások képezik, melyek hatással vannak az egészségesélyekre, így egészségjavító vagy egészségkárosító következményekkel járhatnak. A testmozgással kapcsolatos szokások kialakulását befolyásoló hatásokat – például személyiségvonások, társas környezet, társadalmi környezet, média stb. – jegyzetsorozatunk első két kötetében mutattuk be. Ebben a fejezetben a már kialakult egészségmagatartás változásának pszichológiai folyamatát mutatjuk be, a fő hangsúlyt a testmozgáshoz kapcsolódó szokások alakítására helyezve.

A már kialakult szokások alakításának, változtatásának kiemelt pszichológiai jelentősége van. James Prochaska, John Norcross és Carlo DiClemente a nagy fő pszichoterápiás irányzatok összehasonlító elemzése során kimutatták, hogy e pszichoterápiás rendszerek legfőbb közös célja az, hogy az egyén viselkedésében, szokásaiban tartós, sikeres változást érjenek el. A szokások alakítása azonban nemcsak pszichoterápiák keretében történhet meg: sok esetben az emberek életmódjuk valamely hátrányos vagy káros elemét szeretnék megváltoztatni. Prochaska, Norcross és DiClemente arra is rámutat, hogy ez a változás, akár külső segítséggel akár önmagunk erejéből kívánjuk elérni, jól azonosítható szakaszokból álló folyamat keretében valósul meg (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*). E lépéseket, valamint a lépések hatékony kivitelezését és buktatóit foglalja össze a szokások változását leíró transzteoretikus modell. E modell testmozgással kapcsolatos jelentőségét a kezdetektől fogva igazolták az empirikus adatok (*Marcus és mtai, 1992*). A modell nemcsak abban nyújt segítséget, hogy valaki a saját szokásain alakítson, hanem ahhoz is támpontot kínál, hogy *segítőként* miként lehet felismerni azt, hogy egy adott személy egy-egy szokásának alakítása szempontjából milyen fázisban tart. E fázisok mindegyikében a személy más és más *külső* támogatásra nyitott: ha nem abban a formában kapja a külső segítséget, amelyre az adott szakaszban fogékony, akkor a segítő beavatkozás nem lesz hatékony (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

Szokásaink változtatása szempontjából az első fontos lépés annak felismerése, hogy a szokásaink változtatást igényelnek. Ezt megelőzően az egyén meglévő szokásait rendben lévőnek tartja, még akkor is, ha életmódja a társas környezet vagy a szakemberek véleménye alapján nem épp a legmegfelelőbb. Ezt a szakaszt nevezi a transzteoretikus modell a **fontolgatás előtti szakasznak**. Ebben a fázisban, ha fel is merül valamilyen változási igény a személy valamely szokásával kapcsolatban, azt jellemzően nem önmagára, hanem a társas környezetéből valaki másra vezet vissza. Jellemző még erre a szakaszra a változási igény

meglétének tagadása. Ha van is a személynek valamilyen célja vagy problémája az életmódjának valamely elemével kapcsolatban, annak megvalósítását vagy megoldását külső tényezőktől várja (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*). Ez a szakasz a testmozgás, mint egészségmagatartás vonatkozásában annyit jelent, hogy *a*) az egyén fizikálisan inaktív életmódot folytat, tehát heti szinten nem éri el a 150 percet az általa végzett mérsékelt- vagy erős intenzitású testmozgás mértéke; és *b*) ezen változtatni nem is áll szándékában (*Abula és mtsai, 2018*). A mozgásszegény életmód ebben a szakaszban természetes, változtatást nem igénylő szokásrendszernek tűnik, és az egyén önmaga vonatkozásában nemcsak a nagyobb fizikális aktivitás szükségességét, hanem annak kivitelezhetőségét is tagadja (*Benkő, 2017*).

A **fontolgatás** fázisában a személy már felismeri a változás szükségességét, azonban nem érzi úgy, hogy készen állna a változás melletti elköteleződésre. Tudatosan fogalmazza meg céljait és a változás igényét, és komoly erőfeszítéseket tesz helyzetének megértése, valamint a változás folyamatának és lehetséges módjainak feltárása érdekében. Azonban ettől még előfordulhat az, hogy hetekig, hónapokig vagy akár évekig nem történik konkrét lépés a változás irányába. Megtörténhet az is, hogy valaki végleg megreked ebben a szakaszban (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*). A fizikális aktivitás vonatkozásában a személy még ekkor is mozgásszegény életmódot folytat, de ezt már problémásnak tekinti (*Abula és mtsai, 2018*). Ráébred arra, hogy mozgásszegény életmódot folytat, és lelkesen kutatja az újabb és újabb lehetőségeket a mozgás mindennapokba történő integrálására. A *gondolat* foglalkoztatja, tettekig azonban még nem jut el.

A **felkészülési szakasz** során a személy számára elérhető közelségbe kerül a változás kezdete. Néhány kisebb próbálkozás, lépés történik a változás irányába. Nagyon hatékony, ha ezt a változási szándékot valamiféle nyilvános elköteleződés is megerősíti. Optimális esetben ez a szakasz tudatos előkészület, alapos utánajárást foglal magában a változáshoz szükséges teendőkkel kapcsolatban. Azonban gyakran megtörténhet az is, hogy az alapos előkészítés helyett a személy egy hirtelen elhatározással próbál egy óriásit lépni, mintegy átugorni a felkészülési szakaszt, amellyel végső soron a saját sikerének esélyét csökkenti (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*). A testmozgás vonatkozásában, a felkészülési szakaszban már előfordulhat, hogy a személy kipróbál egy-egy új mozgásformát, tájékozódik a témában, edzésterveket és jó tanácsokat keres. A személy tehát már aktívabb, de a testmozgás gyakorisága még nem éri el az ajánlott szintet (*Abula és mtsai, 2018*). A számára megfelelő mozgáslehetőséget keresi, és ezzel a „megoldás-orientáltsággal” már túllép a felkészülés előtti szakasz „probléma-orientáltságán”. Legtöbbször kijelöl egy időpontot, és jó, ha ezt a család, a

barátok, vagy éppen a kortárs csoport tagjai előtt teszi meg (pl. „Jövő hónaptól kezdve elkezdek hetente kocogni.”). Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy végül megkezdje a változást, vagy hogy tartósan elköteleződik mellette. Az is ritkán eredményes, ha valaki megspórolja ezt a tudatos tervezési, felkészülési fázist. A testmozgás esetében különösen szembeötlő a túlzott, túlerőltetett fellángolások után bekövetkező visszaesés. A személy fizikai kondíciójához képest túlvállalja magát, majd a törvényszerűen bekövetkező rosszullét, kimerülés esetleges sérülések hatására hosszú ideig vagy akár végleg le is mondhat arról, hogy ő valaha is fizikai aktivitást folytasson.

Ezzel szemben, a kellő tudatossággal megélt felkészülési szakasz jó eséllyel folytatódik *a cselekvés fázisával*. Egyértelmű, konkrét változások következnek be az egyén életmódjában. Ez a szakasz igényli a legnagyobb elköteleződést és a legnagyobb erőfeszítést, energiát is a személy részéről. Ez a leglátványosabb szakasz, ekkor kapja a legtöbb elismerést az egyén a környezete részéről. Érdekes azonban ezt a fázist a kiérlelt tudatos felkészülési lépések elismerésének, gyümölcsének tekinteni. A tartós változás záloga ugyanis nem az, hogy a személy a cselekvés fázisába lépett, hanem az, ha helyzetének, céljainak és lehetőségeinek tudatos végiggondolása révén, a változás iránt kellően elköteleződve lép a cselekvés fázisába. Éppoly fontos, hogy a cselekvés fázisának aktivitása *belső motiváció hatására* valósuljon meg, mint maga az aktivitás (Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009). A fizikális aktivitás szempontjából az egyén a WHO ajánlásoknak megfelelő gyakoriságban és intenzitásban végez testmozgást, de ez a szokása még új, tehát fél évnél rövidebb ideje áll fenn (Abula és mtsai, 2018). Külső támogatóként, segítőként nem pusztán az a feladat tehát, hogy a személyt rávegyük a mozgásra. Külső motiváló tényezők – rábeszélés, noszogatás, dicséret – hatására néhány napig, hétig, hónapig bárki rávehető arra, hogy mozogjon. A cselekvés fázisának valódi célja azonban az, hogy az egyént abban motiváljuk, hogy önszántából mozogjon (pl. szabadidejében). A megelőző kötetekben láthattuk: annak ellenére, hogy a magyar lakosság jelentős része rendszeresen részt vett testnevelés órákon az óvodában és iskolákban eltöltött évei alatt, ez túlnyomó részt külső motivációs tényezők hatására megvalósuló fizikális aktivitásnak tekinthető, miután életmódelemként a rendszeres mozgás jellemzően nem marad fenn a tanulmányok befejezését követően. E belső motiváció kialakításában lehet hasznos segítség az egyetemi tanulmányaikat folytató hallgatók számára a hallgatói kortárscsoport.

A *fenntartás* fázisa az előző szakaszban megkezdett cselekvés melletti tudatos elköteleződés kialakításáról szól. A cselekvés szakaszában elért sikerek fontosak, de

önmagunkban nem jelentenek garanciát arra, hogy az így elért változás tartós is lesz. A tartós szokásról a transzteoretikus modellben akkor beszélhetünk, ha *az adott cselekvést legalább fél éven keresztül rendszeresen, folyamatosan megvalósítja a személy*. A fenntartás szakasza tehát addig tart, amíg az új szokás megőrzése, a „visszaesés” elkerülése erőfeszítést igényel a személy részéről. Van, amikor ehhez fél év is elegendő, egy-egy káros szokás elhagyása esetében viszont az is előfordulhat, hogy az absztinencia megőrzése az egyén egész életén keresztül folyamatos erőfeszítést igényel, tehát a személy folyamatosan a fenntartás szakaszában van. A fenntartás legalább annyi energiát, erőfeszítést igényel, mint a cselekvés megkezdése. Sőt, bizonyos szempontból, a cselekvést sokkal könnyebb megkezdeni, mint fenntartani (Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009). A káros szokások elhagyása szempontjából jól illusztrálja a fenntartási szakasz jelentőségét Mark Twain *bon mot*-ja: „*A dohányzásról pofonegyszerű leszokni. Én magam is legalább százszor megtettem.*” (idézi Sandlin-Leming, 2009). A fizikálisan aktív szabadidő-eltöltés rendszeres szokássá alakítása, folyamatossá tétele is legalább akkora tudatosságot, energiát igényel, mint a testmozgás megkezdése. A kezdeti sikerek okozta öröm újdonsága után könnyen visszatérhetnek a régi szokások. A változni kívánó hallgatók számára ebben is nagy segítséget tud jelenteni egy hallgatói kortárs csoport: nem akkor, ha külső kontrollként ellenőrzi a hallgató szokásait, hanem elsősorban akkor, ha egy támogató-megértő közegként a résztvevő belső elköteleződését erősíti. Nem az a cél, hogy személyen számon kérjük, hová jutott. A cél az, hogy a csoport révén az egyén tudatosabban álljon a saját céljaihoz, amelyeket önmaga számára állított fel.

A **befejezés** szakaszáról akkor beszélhetünk, ha már nem igényel folyamatos erőfeszítést az egyén részéről az adott cselekvés fenntartása. Ekkor ér véget a szokásváltozás ciklusa. Az egyén számára természetessé válik az adott cselekvés, és a cselekvés időnkénti elmaradását fogja „természetellenesnek” tekinteni (Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009). A testmozgás vonatkozásában csak ekkor mondhatjuk azt, hogy a személy életmódjának szerves része lett a fizikális aktivitás (Benkő, 2017).

A transzteoretikus szokásváltozási modell szakaszainak felismerése

Annak megállapítására, hogy egy személy fizikálisan aktív szabadidő-eltöltés vonatkozásában a változás melyik szakaszában tart, több módszer is kínálkozik. A transzteoretikus modell mérőeszközének adaptálásával négy egyszerű kijelentésre adott „igen-nem” válasz alapján eldönthető, hogy a személy aktuálisan mely fázisban van. A kijelentő mondatok a következők:

1. Több mint fél éve, minden héten legalább 150 percen keresztül, mérsékelt intenzitású testmozgást végzek szabadidőmben.
2. Az elmúlt fél évben tettem valamit a fentiek érdekében.
3. A közeljövőben, legkésőbb a jövő hónapban, tenni fogok valamit az ügy érdekében.
4. Szándékomban áll, hogy valamikor az elkövetkezendő fél évben tegyek valamit az ügy érdekében (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009, valamint Craig és mtsai, 2003 nyomán*).

Ha a megkérdezett személyre egyik állítás sem igaz, akkor az egyén még a fontolgatás előtti szakaszban tart. A fontolgatás fázisában a 4. állítás teljesül, a többi kijelentés pedig még nem állja meg a helyét a megkérdezett vonatkozásában. Ha valakinél a 3. és 4. állítás is teljesül, és „igen” választ tud adni ezekre az állításokra, akkor az illető a felkészülés stádiumában jár. A cselekvés szakaszában pedig az a jellemző, hogy a személyre már igaz a 2. állítás, de még nem igaz az első. Ha pedig valaki teljes meggyőződéssel igaznak vallja az 1. állítást, akkor az illető már a fenntartás szakaszánál jár (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

Lehetőségek a szokásváltozás elősegítésére a transzteoretikus szakaszok ismeretében

A transzteoretikus modell egyik fontos felismerése hogy a szokásváltozás különböző szakaszaiban az egyének más és más módon igényelnek támogatást. Ez abban is megnyilvánul, hogy bizonyos támogatási forma előrelépéshez vezethet a transzteoretikus modell valamelyik szakaszában, de egyáltalán nem biztos, hogy az hatékony vagy előrevívő más szakaszok vonatkozásában is. A személyek támogatásához megfelelő módszerek kiválasztásában tehát mindenképpen figyelembe kell venni, hogy az adott személy az adott szokás esetében a transzteoretikus változási folyamat melyik szakaszban van (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

A **fontolgatás előtti szakasz** fő nehézsége az, hogy a személyben még nem jelent meg a változási igény. Vagy azért, mert tudatában sincs a probléma meglétének, vagy ha tudatában is van, jelentőséget nem tulajdonít annak, hogy a megoldás érdekében a saját szokásain változtasson. Ebben a szakaszban az egyén társas környezete kétféle módon viszonyulhat a személy „problémájához”³: cinkos vagy segítő megnyilvánulásokkal. *Cinkos megnyilvánulásnak* az tekinthető, ha a változást igénylő szokás vonatkozásában a környezet

³ Ami az egyén számára még nem is biztos, hogy egyáltalán probléma – LL.

kerüli a vitát, bagatellizálja a káros következmények jelentőségét és lehetőségét, védelmezi vagy a szőnyeg alá söpri a problémás szokás meglétét és a változás szükségességét legfeljebb csak virágnyelven, közvetlen hozza az egyén tudomására (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

A *segítő megnyilvánulás* tiszteletben tartja az egyént, személyében semmiképp se bántja meg, és nyílt, egyértelmű kommunikáció keretében nevének nevezi a szenvedést okozó szokásokat, felhívja a figyelmet az adott szokás kézzelfogható negatív következményeire, rámutat arra, hogy az egyén miben és milyen mértékben felelős a meglévő, szenvedést okozó szokás fennmaradásáért és gyakran javasolja, hogy változtatni kellene a viselkedésen (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

A *fontolgatás* fázisában az egyén már ráébredt a változás szükségességére, de a változással kapcsolatban ambivalens érzelmei vannak. Fontos kiemelni, hogy itt nem pusztán információhiányról van szó. Abula és mtsai (2018) kínai egyetemisták körében folytatott vizsgálatai is kimutatták, hogy a mozgásszegény életmód káros hatásainak az ismerete, vagy éppen a testmozgásra vonatkozó WHO ajánlásokra vonatkozó tudás *önmagában* nincs összefüggésben a személy fizikális aktivitásával (*Abula és mtsai, 2018*).

A szokásokra vonatkozó döntések tehát elsősorban érzelmi alapon születnek. A személy egyfelől lehet motivált a változásra, másrészt lehetnek ugyanolyan erős ellenérzései is. Célszerű időt hagyni e kettősségek tudatos feldolgozására, amit elsősorban a nyílt, őszinte, támogató kommunikáción alapuló kapcsolat tud elősegíteni. Sokat segíthet a fontolgatás szakaszának meghaladásában, ha támogatjuk az egyént abban, hogy tudatosan gondolja végig a változás mellett szóló érveket éppúgy, mint az ellene szólókat (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

A *felkészülési szakasz* során a személy nemcsak azt méri fel, hogy milyen információkra van szüksége a kívánt cselekvés kivitelezéséhez, hanem jelentős érzelmi munkát is végez. A felkészülési fázisban az információgyűjtéssel egyidejűleg *rákészülés* is történik. Ez egyrészt a cselekvéshez szükséges előkészületek lebonyolítását is jelenti, másrészt viszont a váratlan helyzetekre adható válaszok kidolgozását is magában foglalja. A cselekvési fázisba lépés az adott változás melletti elköteleződést is igényli, amelyben az elköteleződés nyilvánossá tétele – akár egy támogató csoportban is – nagy segítséget jelent. Könnyebb egy önmagunk számára tett ígéretet betartani akkor, ha arról mások is tudnak. Az elköteleződés személyes döntések meghozatalával alakul ki, amelyek szintén a felkészülési

szakasz során születnek. A cselekvésre való rákészülést, az elköteleződés mellett, egy reális megvalósítási terv kialakítása is segíti, amelyben egy hallgatói kortárs csoport is jelentős segítséget tud nyújtani tagjai számára (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

A **cselekvés fázisában**, ahol az egyén az új szokással kapcsolatos első tapasztalatokat gyűjti, szintén értékes segítséget jelenthet a támogató társas környezet. Az elismerés, a csatlakozás, a tapasztalatok megbeszélése mind-mind hozzájárulhat a változás melletti elköteleződés megőrzéséhez, a nehéz személyes döntések révén kialakított megvalósítási terv realizálásához. Külső megerősítésekkel azonban csak átmenetileg tartható fenn minden változás, a hallgatói kortárs csoport keretében a résztvevő arra is láthat példákat, hogy az önjutalmazásnak, a belső motiváció erősítésének milyen lehetőségei vannak (*Prochaska, Norcross és DiClemente, 2009*).

A **fenntartás** szakaszának fő kérdése, hogy a kívánt szokásváltozás az egyén életmódjának tartósan részévé tud-e válni. Központi kérdés, hogy a személynek van-e elég türelme és kitartása, és miként kezeli a visszaeséseket. Feladja-e a nehézségekkel szembesülve azt, amit elkezdett, vagy a nehézségekből visszalépésekből tanulva végiglep ismét a változási cikluson és az új tapasztalatot hasznosítva folytatja a szokásváltozást. E folyamatban felbecsülhetetlen támaszt jelenthet az értő és megértő társas környezet, amelyet egy jól működő hallgatói kortárs csoport is biztosítani tud.

Frenkl Róbert egyik kiváló tanulmányában kiemeli, hogy a fizikálisan aktív életmód hiánya nem tartozik az egészségünket fenyegető „leglátványosabb” rizikótényezők közé, és olyan értelemben véve a „legveszedelmesebbek” közé sem, hogy károsító hatása nem azonnal jelentkezik. De épp emiatt tekinthető az inaktivitás a leginkább alattomos rizikótényezőnek (*Frenkl, 2008*). Az inaktivitási trendhez egyfelől hozzájárul a társadalmi-gazdasági fejlődés, hiszen emiatt egyre elterjedtebb. Másrészt viszont a szocioökonómiai fejlődés az inaktivitás kompenzációjához is olyan szintű hozzáférést biztosít, amely a megelőző történelmi korokban a lakosság nagy része számára elérhetetlen volt (*Frenkl, 2008*). Ezért egészségfejlesztési szempontból felértékelődik az egyéni döntések és azok támogatásának jelentősége, melyben a transzteoretikus modell hatékony elméleti és módszertani keretet nyújt.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) A szokásváltozás tranzsteoretikus modellje milyen szakaszokra bontja a változás folyamatát?
- 2) Hogyan azonosítható, hogy egy adott szokás változtatása esetében ki melyik fázisban tart?
- 3) Milyen jellegű külső támogatás segíti az egyént a szokásváltozás egyes szakaszaiban?

Irodalomjegyzék

- Abula, K., Gröpel, P., Chen, K. és Beckmann, J. (2018): Does knowledge of physical activity recommendations increase physical activity among Chinese college students? Empirical investigations based on the transtheoretical model. *Journal of Sport and Health Science*, 7 / **1. sz.** 77-82
- Benkő, Zs. (2017): Healthy Leisure and Leisureful Health: Introductory ‘State of the Art’. In: Benkő, Zs., Modi, I. és Tarkó, K. (szerk.): *Leisure, Health and Well-Being*. Palgrave. Macmillan, Cham. 1-8.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjorstrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E. et al. (2003): International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35 / **8. sz.** 1381–95.
- Frenkl Róbert (2008): Egészség- és testfejlesztés mint az emberi minőség alkotó tényezője. In: Tarkó Klára és Barabás Katalin (2008, szerk.): *Egészségfejlesztés a tudományokban. Szemelvények a Szegedi Egészségfejlesztő Műhely hazai és nemzetközi munkáiból*. Szegedi Egyetemi Kiadó Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 55-74.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S. és Abrams, D.B. (1992): The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology*, 11 / **6. sz.** 386–95.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. és DiClemente, C. C. (2009): *Valódi újrakezdés: hatlépcsős program ártalmatlan szokásaink leküzdésére és életünk jobbá tételére*. Ursus Libris, Budapest.

**X. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK SZERVEZÉSÉHEZ
KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK**

Osváth Viola és Prievara Dóra Katalin

Kortárs csoportfoglalkozások szervezési feladatai.

Csoportszervezési kérdések

A fejezet célja az öntevékeny csoportok szervezésével kapcsolatos kérdések megvitatása, különös hangsúlyt fektetve az indoor és outdoor csoportaktivitások szervezési feladataira. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Az öntevékeny csoport jellemzői

Öntevékeny csoportról akkor beszélünk, ha egy téma kapcsán érintett emberek kisebb csoportja rendszeresen összejön azért, hogy azzal a témával kapcsolatos gondolataikat, problémáikat megbeszéljék, segítsék egymást ezeknek megoldásában. Viszonyuk partneri és egyenrangú, nincs közöttük vezető. A csoportok létszáma 5 főtől maximum 15 főig változhat (KTK, 2000).

Vannak olyan csoportok, amelyek az egészséges életmód és a környezet problémáival való tudatos foglalkozást helyezik a középpontba. Az ilyen indíttatású csoportok helyzetük okait elsődlegesen nem egyéni, hanem társadalmi problémaként fogják fel (pl. a németországi pszeudokrapp csoportok). Az öntevékeny csoport keretében a csoporttagok tapasztalatait és felhalmozódott erejét koncentrálni tudják, érdekérvényesítő lehetőségeik javulnak. Ezek a csoportok általában erőteljesebben strukturáltak és szervezettek. Ők pl. szóvivőt választanak maguknak és különösen nagy súlyt fektetnek a nyilvános munkára (KTK, 2000).

Vannak olyan csoportok, melyek nagyobb szervezetek tagjai (pl. több országban is létező Szklerózis Multiplex Társaság, vagy a németországi Reumasok Ligája). Az ilyen önszervező szervezetek általában erőteljesen strukturáltak, bejegyeztetik magukat, mint közhasznú társaságok, tagdíjat szednek, tekintélyes adományokat gyűjtenek és az információkat leginkább saját újságjaikon keresztül terjesztik (KTK, 2000).

Ebből a korántsem végleges csoportosításból is látszik, hogy az öntevékenycsoportok egészen különböző módon dolgozhatnak és ehhez egészen eltérő szervezeti formákat választhatnak maguknak. Fontos ennek tükrében tudatosan megválasztani egy öntevékeny csoport tervezésekor a célt és ennek megfelelően a szervezeti formát, a működés módját (*Gerencsér, 2012*).

A csoport nagysága

Kiscsoportok esetében, ahol a csoport létszáma nem több tizenöt vagy húsz főnél, általában mindent meg lehet beszélni a csoportüléseken. Nagyobb csoportok esetében érdemes elgondolkodni más kommunikációs formákon is, pl. egy gyűlésvezető megválasztása vagy alcsoportok alakítása. Ha nagyon sok tag részt vesz egy beszélgetésben, akkor nagy az esélye, hogy sokan nem jutnak szóhoz, ezért a perifériára szorúlnak, és ez elveheti a kedvüket a további részvételtől. Nagyon fontos, hogy a csoport működésével, szervezésével kapcsolatos

feladatokból minden tag minél nagyobb részt vállaljon, mert ha túl sok dolog nehezedik egy pár résztvevőre, abból függő viszonyok alakulnak ki, melyek hosszabb távon sem a csoportnak, sem az érintett személyeknek nem tesznek jót (KTK, 2000).

Döntési hatáskör / jogosítványok

Az öntevékeny csoportok általában demokratikusan szervezettek, vagyis a döntéseket az összes tag együttesen hozza meg. Ez egy nagyon fontos elv, de gyakran nehézségek merülnek fel a csoport működése során. Van olyan, hogy csoport nagysága megköveteli, hogy egy olyan testületet válasszanak, amely a mindennapi helyzetekben gyorsabban tud dönteni. Ilyenkor tisztázni kell a vezetőség megalakításakor, hogy milyen hatáskörrel milyen típusú döntéseket hozhat meg. Az is megoldás lehet, hogy ez a testület csak javaslatokat dolgoz ki és terjeszt elő, amelyekről aztán majd a tagok együttesen döntenek. A vezetőséget általában határozott időre választják, és ennek lejártával újra demokratikus módon döntenek a tagságáról (KTK, 2000).

Az öntevékeny csoportnak tehát jól felépítettnek kell lennie, nehogy a tisztázatlan szervezeti problémák a működést nehezítsék, ugyanakkor fontos az informális is, amely a kapcsolatok személyességét biztosítja, illetve azt, hogy az emberek az érzelmeiket ki tudják nyilvánítani a csoportban, és ezáltal jól érezzék magukat. Habár az egyensúly megtalálása nem tűnik könnyű feladatnak, számos öntevékeny csoport eredményes munkája bizonyítja, hogy sikeresen megvalósítható.

Az öntevékeny csoportban való részvétel személyes okai

Mindenki más okból csatlakozik egy-egy öntevékeny csoporthoz. Ezek az okok általában nagyon személyesek, de legtöbbször jól megfogalmazhatók. Nagyon fontos, hogy az alakulás fázisában, illetve új tagok csatlakozásakor, ezeket kimondhassák a tagok, magfogalmazva nem csak az elvárásaikat, motivációjukat, hanem a félelmeiket és aggályaikat is. Az önsegítő csoportban való részvétel motivációja lehet:

- a személy szeretné jobban megismerni saját magát a másokkal való kontaktusban, együttműködésben
- információkat szeretne szerezni a csoport által felkínált témában (például a mozgás fontossága, egészséges életmód kialakításának lehetőségei, stb.)

- támogatást és megértést szeretne kapni olyan személyektől, akik az adott problémát saját tapasztalatukból ismerik, előrébb járnak a probléma megoldásában, mint ahol a személy tart az csatlakozás pillanatában
- új ismeretségeket, barátságokat szeretne kötni egy elfogadó, támogató, megértő körben, ahol biztonságban érezheti magát
- más embereket szeretne támogatni a csoportban
- a problémákat és a visszas állapotokat a nyilvánosság elé szeretné tártani, ehhez keres támogatókat
- bizonyos problémák megoldásában aktívan szeretne közreműködni
- esetleges elszigetelt helyzetén szeretne változtatni.

Az öntevékeny csoportokban nem vesznek igénybe kívülről jövő segítséget, hanem mindenki úgy nyújt támogatást a társai számára, hogy önmagán segít. Ez azt jelenti, hogy miközben egymást támogatva együtt vannak, közben mindenki megmutatja, hogyan változtat önmagán, az életmódján, és ezáltal a többiek számára önségítő példaképként funkcionál (*Lewis, Mugford és Morgan 2017*).

A csoport működésének lehetséges lépései, módjai

Számtalan lehetőség adódik arra, hogy a csoport elkezdje működését. Lesznek olyan dolgok, amelyek először még túl időigényesnek vagy túl nehéznek tűnik, de később esetleg már megvalósíthatóvá válnak. Általában az öntevékeny csoportok egyszerű, kis lépésekkel kezdik. A rendszeres találkozások alkalmával igyekeznek jó csoport- és munkaléggkört kialakítani. Csak ezután következhet a lényegi munka (*Erdei és Lippai, 2009*).

Minden ember bizonyos mértékig tájékozott a saját életmódját és az ezzel kapcsolatos problémákat illetően. Ennek megfelelően a problémákkal való megbirkózás módját illetően is az adott ember rendelkezik a legtöbb információval, így mindenekelőtt ő saját maga a legtájékozottabb szakértő a saját ügyeiben. Egy öntevékeny csoport szervezésekor és működtetésekor ezt az elvet érdemes nagyon komolyan venni, mert így hasznosítani tudjuk azt a nagy mennyiségű tudást, amelyet a tagok halmoztak fel eddigi életük során, és amelyből, ha megfelelő módon gyűjtjük össze és dolgozzuk fel, mindenki nagyon sokat tud profitálni. Emellett szükség lehet olyan speciális ismeretekre is, amelyeket a felkészítő kurzusok során sajátít el a csoport szervezője, vezetője, amely ismeretek elősegíthetik a tagok életmódváltozásról hozott döntését és a változtatás végigvitelét (*KTK, 2000*).

Szolgáltatások biztosítása

Vannak olyan önszervező csoportok, amelyek különböző szolgáltatásokat nyújtanak a tagjaik számára. Ilyen szolgáltatás lehet például edzésterv összeállítása, relaxáció megtanulásának biztosítása, étkezési tanácsadás. Olyan csoportok is vannak, amelyek munkájuk során arra az elhatározásra jutnak, hogy mintegy szolgáltatásként tanácsokkal szolgálnak és támogatást nyújtanak olyan érintettek számára, akik nem vagy még nem tagjai egy önszervező csoportnak. Nagyon fontos azonban mérlegelni, mielőtt kiterjeszti a szolgáltatásait a csoport, hogy van-e ideje, energiája a csoporttagoknak arra, hogy meg is valósítsák a felajánlott szolgáltatásokat. Ha a csoport tehát úgy dönt, hogy bizonyos szolgáltatást felajánl, akkor se kezdjék a dolgot mindjárt nagyszabásúan. Kezdjék el apránként, és hagyják, hogy növekedjen (Lewis, Mugford és Morgan, 2017).

Szabadidős programok

Segítheti a csoport gördülékeny működését, összetartását, ha nem csupán a problémák megbeszélése, a komoly beszélgetések jelentik a találkozások apropóját. A tagok gondoskodhatnak a változatosságról és szórakozásról is, azáltal, hogy szerveznek maguknak valamilyen alternatív elfoglaltságot. Az ilyen tevékenységeknek általában erős csapatépítő és feszültségcsökkentő hatásuk van, így jelentősen előmozdítják a „komolyabb” munkafolyamatokat is. Ilyen tevékenységek lehetnek:

- egy közös étkezés
- kirándulás a szabadba
- egy film megtekintése
- zenés-táncos program
- hajókirándulás
- múzeumlátogatás
- kávédelután
- egy közös hétvége

Arra azonban érdemes odafigyelni, hogy a csoport ne váljon pusztán szórakozást szolgáló egyesületté. Kezdetektől ki kell mondani, hogy a csoport célja mi, és ezt szem előtt tartani, még az ilyen lazább programoknak is ekörül a téma körül kell szerveződniük. Pl. a filmesten megnézett film szólhat arról, hogy hogyan lehet fiatalokat mozgásra motiválni, vagy egy közös főzés témája lehet az egészséges táplálkozás (KTK, 2000).

Öntevékeny csoport szervezésének első lépései

Az öntevékeny csoport indításának szándékát jól át kell gondolni. Akkor érdemes megkezdeni egy ilyen jellegű csoport megszervezését, ha a kortárs csoportvezető elhatározása szilárd, mert akkor lesz elég kitartás benne, hogy végig is vigye, amikor nehézségekkel találja magát szemben. Egy öntevékeny csoport megszervezése nagyon sok időt és türelmet igényel. Előfordulhat, hogy a hallgatótársak fogják feleslegesnek tartani, vagy nem értik meg, hogy miért tölti valaki ezzel az idejét, ahelyett hogy szórakozna, bulizna. Nem mindenki élvezi a családja támogatását sem ilyen esetekben, hiszen a csoportban más emberek problémáival is foglalkoznia kell, ami megterhelő lehet, így félthetik attól, hogy nem fogja bírni, túl fog terhelődni (Mings és Cramp, 2014).

Ugyanakkor az öntevékeny csoport szervezése, az ebben való részvétel pozitív hatással is van a résztvevőkre. Segítséget kaphatnak a saját életmódjuk megváltoztatásában, jobbításában, olyan feladatokkal nézhet szembe, melyekkel a mindennapi életben nem találkozna, és amelyekkel való megküzdés során számos nagyon fontos készséget alakíthat ki magában. Szervezési, vezetési helyzeteket próbálhat ki, tapasztalatokat szerezhet ilyen téren is (Mings és Cramp, 2014).

Ha jól átgondolta, és eldöntötte, hogy szeretne létrehozni egy öntevékeny csoportot, *akkor olyan embereket kell keresnie, akik hasonlóan gondolkodnak erről a témáról, illetve támogatják elhatározását.* Ennek érdekében például a következőket teheti:

- tágabb ismeretségi körében kérdezősködjik, hogy kiket érdekelhet egy ilyen lehetőség;
- oktatókat vagy más szakembereket informálhat arról, hogy társakat keres;
- cédulákat helyez el minden elérhető hirdetési helyen: könyvtárban, közösségi helységeken, üzletekben, orvosi várószobákban, gyógyszertárakban;
- az egyetemi újságban, kiadványokban vagy az egyetem honlapján hirdetést ad fel, esetleg egy kis cikket jelentet meg (KTK, 2000).

Üljenek össze egy egyeztető alkalomra, amikor már talált néhány társat. Ha szükségesnek látszik, nyugodtan találkozzanak többször is, mielőtt véglegesen elhatározzák, hogy mint öntevékeny csoport, hosszabb ideig együtt fognak dolgozni, és beszéljék át

részletesen mindenkinek a motivációját, elvárásait. Semmit sem használ, ha a dolgot elhamarkodják; minél több szempontból gondolják át a dolgot előzőleg, annál kevesebb előre nem látható nehézség bukkan fel a későbbiekben. Már az első informális találkozás alkalmával beszéljék meg a következő dolgokat:

- Milyen célja legyen a csoportnak, mit is akarnak együtt tenni, mint öntevékeny csoport?
- Kik legyenek a további résztvevők, kiket szeretnének bevonni?
- Hány résztvevőből álljon a csoport? Érdemes egy minimális és egy maximális létszámot meghatározni!

Nagyon fontos, hogy a csoporton belül oldott, de mégis olyan légkör alakuljon ki, amelyben akár komoly munkára is lehetőség van. Komolyságnak és vidámságnak egyaránt helye van egy öntevékeny csoportban, hiszen csak így tud egy olyan biztonságos légkör kialakulni, amelyben a tagok jól érzik magukat és a változáshoz szükséges folyamatok végbemehetnek. Sokan azt gondolják, hogy az öntevékeny csoportokban mindig csak problémákon rágódnak a résztvevők, ez természetesen nem így van, sokszor dominál az, hogy jól érezzék magukat, de ennek az egyensúlyát meg kell teremteni (KTK, 2000). Ki kell alakítani egy bizalmas és kellemes légkört, amihez azonban végig kell gondolni a csoport alakításakor a következőket:

- egymás elérhetőségét felírják, hogy értesíteni tudjanak mindenkit a különböző változásokról, vagy egy esetleges távolmaradás esetén értesítéssel lehetnek egymás felé. Ezzel a csoport elkerülheti a fejtörést és a bizonytalanságot, ha valaki nem jelent meg, vagy ha személyes nehézségek merülnek fel, kapcsolatba tudnak lépni más csoporttagokkal. Erre alkalmas lehet akár a telefonszámok kicserélése is, de létrehozhatnak például egy olyan Facebook csoportot is, amelyen minden aktuális dolgot azonnal mindenki lát;
- fontos azt is tisztázni, hogy az adódó munkákat közösen végzik el és nem egyenként.

Ha mindezeket az alap dolgokat részletesen átbeszélték, akkor már kezdődhet is az érdemi munka (Lewis, Mugford és Morgan, 2017).

Az öntevékeny csoport helyszíne

A csoportfoglalkozások számára megfelelő helyszínt találni a szervezés egyik legelső lépései közé tartozik. Előzetesen érdemes átgondolni, hogy a csoport nagyságából és jellegéből adódóan mekkora befogadó képességű és milyen felszereltséggel rendelkező helyszínre lesz szükség, mivel a csoportműködésre is kihatással lesz a külső környezet jellege. A zökkenőmentes foglalkozások lebonyolításához szükséges egy olyan nyugodt hely, ahol nincs nagy külső zaj, és nem törik meg a találkozókat a helyiségbe benyitó vagy azon átmenő személyek (például egy kollégiumi szoba esetén). Ahogyan Rudas János fogalmaz: *„a csoport nyugodt és eredményes munkája érdekében feltétlenül szükség van annak a térnek a lezárására, a határok világos megvonására és stabilizálására, amiben a csoport működik.”* (Rudas, 2011, 22. o.).

A találkozók jobb hangulatban zajlanak abban az esetben, ha a környezet kellemes, és abban a csoporttagok jól érzik magukat. Az ideális helyszín az, ahol nincsenek összezsúfolódva, adottak a kényelmes ülőhelyek és a szükséges technikai eszközök is biztosítva vannak. Csoporttevékenységek során a székeket általában félkör alakzatban rendezzük el, hogy mindenkinek rálátása legyen a másikra, könnyítve ezzel a szemkontaktus megteremtését, az odafigyelést az aktuális beszélőre és az oldottabb légkör kialakítását. A rendelkezésre álló szűkösebb, nem szabadon átrendezhető tér korlátozhatja a mozgásos, aktivizáló gyakorlatok megvalósítását, szituációk bemutatását és drámapedagógiai elemek alkalmazását.

Lehetőleg minden csoporttag számára könnyen megközelíthető helyszín kerüljön kiválasztásra. A legelső találkozást megelőzően praktikus a helyszínt pontosan ismertetni, az érdeklődőket minden információval ellátni arról, hol lesz a találkozó, hogyan juthatnak el oda (például segíthetjük őket a tömegközlekedési útvonalak, az épület fényképe, a környező utcák térképe megadásával). Bár az első alkalommal vagy első alkalmakkal lehet helyszínként használni magánlakást, sokkal alkalmasabb egy mindenki számára semleges helyszín választása.

Az egyes foglalkozások során nem szerencsés változtatni sem a találkozók helyszínét, sem az időpontját – ez gátolja, hogy szokásként rögzüljön a tagokban a csoportban való részvétel, és nehezítheti a pontos érkezést is, ha újabb és újabb helyszíneket kell megtalálniuk. A már ismert hely a viselkedésre is pozitív hatással van, biztonságérzetet ad, és komfortosabb, nyitottabb, felszabadultabb magatartást vált ki a résztvevőkből, ellentétben az ismeretlen helyekkel. A helyiség igénybe vételénél az idői korlát is egy olyan tényező, amivel számolni kell a csoport szervezése során: Elérhető legyen a kiválasztott hely a kívánt időben más

alkalmakkor is, a foglalkozások befejezésének és a helyiség elhagyásának ne legyen szűk idői korlátja.

Indoor és outdoor csoporthelyszíni lehetőségek

Az öntevékeny csoport jellegétől is függ, hogy érdemes-e a csoporthelyszín szempontjából nemcsak belső, azaz indoor, hanem akár külső, outdoor lehetőségekben is gondolkodni. Ebben az esetben a helyszínek alapvető lényege valamilyen, a természetben végzett tevékenység, melyek kötődhetnek sporthoz (például kirándulás, sárkányhajózás) vagy akár nem sport-típusú tevékenységek (mint pl. a levélgyűjtés) is lehetnek, azonban mindenképpen a kikapcsolódást, az élményszerzést és a csapatépítést szolgálják. Indoor helyszín lehet egy közösségi szoba vagy valamilyen tárgyaló, míg outdoor helyszíneként tekinthetünk például egy nyilvános parkban megtartott találkozóra. Az élménypedagógián alapuló, közösségépítő foglalkozások sarkalatos eleme tud lenni egy olyan terephelyszín, ahol egy-egy nap vagy program a természetben lebonyolítva fokozza a tapasztalásokat és a csapatélményt. A saját élményű tanulás esetén a résztvevők még közelebbi kapcsolatba kerülhetnek az adott témával, valamint a csoportközi kapcsolataik is mélyülhetnek, hiszen új szituációban láthatják társaikat. A megszokott környezetből való kilépés segíti a megnyílást, a közös élmények erősítik a csoport összetartozását, továbbá az egészségre is pozitív befolyással bír. Egy-egy outdoor program esetén a természetes környezetben, a friss levegőn végzett tevékenységek élettani hatása és az edzés eredményessége is jobb, mint egy indoor, teremben végzett tevékenység esetén (*Boda és Herpainé, 2015*).

A csoporttagok életkorát figyelembe véve különböző indoor és outdoor programokban és helyszínekben érdemes gondolkodni, hiszen más köti le a különböző generációkat (*Boda és Herpainé, 2015*). A gyermekből álló csoportok esetén még nem jelennek meg az önállóan végezhető rekreációs tevékenységek, azok a családhoz, barátokhoz, osztályközösséghez kötődnek. A figyelmüket még nem tudják hosszú időn át fenntartani, 45 percenként mindenképpen szünet beiktatását igénylik. A versenyhelyzetek, játékok motiváló erővel bírnak, indoor és outdoor helyszíneken egyaránt, valamint a kézműves, kreatív foglalkozások is nagyon népszerűek ebben a korosztályban (*Boda és Herpainé, 2015*).

A serdülők csoportja már aktívabb az egyes tevékenységekben, felnőtt jelenléte nélkül is és a foglalkozások időtartama is hosszabbra, akár két órára is tervezhető. Nyitottak a versengésre és az aktív mozgásra, amivel a sportolással kapcsolatos pozitív attitűd tovább építhető. Ebben a korosztályban kedvelt indoor program lehet a kézműveskedés (például

kollázs, tabló készítése), a szellemi vetélkedők vagy a társasjátékok. A természetközeli foglalkozásokon szintén megjelenhetnek a játékos vetélkedők (ügyességi pályák), a szabályjátékok, ahogyan a különböző túrák is (Boda és Herpainé, 2015).

A 17–24 évesek számára javasolt indoor tevékenységek között megjelenik az új trendek szíves kipróbálása mellett a hagyományosabb szellemi tevékenység is, mint a vetélkedők szervezése. Outdoor programötletek között szerepelhetnek különféle sportrekreációs mozgásformák kipróbálása, bizonyos mértékig akár az extrém sportok kipróbálása is (kalandpark látogatása), kulturális programok (városnézés), gasztronómiai alapú élmények (borkóstoló). Erre a korosztályra jellemző, hogy szeretnek visszatérni a természetbe, azt megfigyelni, de ugyanígy nyitottak a teremben végzett művészeti alkotásokra is, véleményük absztrakt, kreatív módon történő kifejezésére. Nyitottságukat és széles körű érdeklődésüket érdemes kiaknázni a csoporttevékenységek változatossá tételével (Boda és Herpainé, 2015).

A felnőtt korosztályok esetén a különböző indoor-outdoor tevékenységek ajánlásánál elsősorban az életmódjukat és az aktuális fittségi állapotukat kell figyelembe venni. A fiatal felnőttek rendszerint fizikailag aktívak, jól terhelhetőek, így outdoor programként szóba jöhetnek szintén az extrém sportok, természeti sportok (túrázás, kajak-kenu), kulturális programok (kiállítóhelyek megtekintése), vetélkedők és csapatversenyek. Ideális indoor tevékenység lehet ebben a korosztályban egy kvízzjáték vagy valamilyen közösségi program (például bowling) (Boda és Herpainé, 2015).

Idősebb, 60 év feletti tagokból álló csoport esetén a kevésbé megerőltető, kisebb intenzitású mozgásprogramok a javasoltak, gyakoribb pihenőidővel, amilyen lehet például egy vízi túra vagy nordic walking mint outdoor tevékenység. Az indoor programok esetén is cél lehet egészségmegőrző foglalkozások, mint például jóga vagy gerinctorna, szellemi rekreációként rejtvényfejtés vagy bingóverseny szervezése. Ebben a korosztályban már kevésbé jellemző az új dolgok iránti nyitottság, ragaszkodóbbak a megszokott mozgásformák és tevékenységek iránt, amit a szervezésnél is figyelembe szükséges venni, azaz milyen a csoporttagok érdeklődése és egészségügyi állapota.

A helyszín felszereltsége, lehetséges eszközigények

A csoportmunka megkezdése előtt beszerezendő eszköz lehet például egy hagyományos iskolai vagy flipchart tábla, amin a csoport szabályai, különböző ötletei feljegyezhetőek. Ha a csoport által végzett tevékenységek kiterjednek valamilyen művészeti

alkotásra, ahhoz is célszerű a csoport vezetőjének biztosítania a megfelelően széles választékú eszköztárat, papírt, színes ceruzákat és filceket, ecseteket és festékeket, plakátkészítéshez például kartonokat, ollókat, ragasztókat. Kreatív programok kapcsolódhatnak az adott témakörhöz illő irodalmi alkotások vagy zeneszámok elemzéséhez is, reklámanyagok vagy akár rövidfilmek készítéséhez. A kreatív tevékenységek teret adnak a gondolatok spontán megjelenítésének, a verbalitás mellett más kifejezési módokat kínálnak, ami egyes csoporttagoknak könnyebb lehet. Az alkotás, a közös produktum létrehozása mellett pedig a csoport is fejlődik, mivel az együttes tevékenység mélyíti a csoportközi kapcsolatokat, fokozza az összetartozás érzését, oldottabb légkört teremt. Az a csoport jellegétől és vezetőjétől függ, mennyire hangsúlyos a cselekvés mellett az önismereti, megbeszélő része az ilyen tevékenységeknek, mivel jó projektív felületet biztosítanak a személyesebb élmények megosztásának (KTK, 2000).

Arra is előzetesen készülni kell, ha a foglalkozásoknál technikai háttér szükséges. Ilyen eset lehet az, ha valamiről prezentációt lát a csoport, akkor gondoskodni kell számítógépről és projektorról. A videó, illetve hanganyag lejátszásával ugyanis egy-egy elméletibb jellegű blokk hangulata oldottabbá válik, kevésbé tűnik frontális előadásnak, és a csoporttagokat is jobban aktivizálhatja, megszólalásra bátorítja, ha a témakörökre a saját mindennapi tapasztalataikkal, kérdéseikkel kapcsolódni tudnak. Szükség esetén előre tesztelhető, van a helyiségben működő internet-elérhetőség, illetve a számítógép és a különböző infokommunikációs eszközök a fiatalabbak részvételével történő foglalkozásoknak már szerves részei lehetnek, hiszen a tizenéves és a fiatal felnőttek korosztályának figyelembe könnyebben leköthető, ha olyan online, interaktív tevékenységeket is végezhetnek, amik kapcsolódnak az adott tematikához (KTK, 2000).

Az öntevékeny csoport szervezése során felmerülő költségek, nehézségek

Rendszerint az öntevékeny csoportosulások azért jönnek létre, hogy a csoporttagokat valamilyen közösen definiált cél elérésében segítsék. Ennek folyamán felmerülhetnek bizonyos költségek, sőt vannak olyan csoportok is, amelyek sok tőkét igényelnek, míg más csoportok munkájához nincs szükségük pénzre. Ilyen lehetséges költség adódhat a terembérlésből, nyomtatási költségekből (reklám, illetve információs anyagok készítése), eszközigényből, speciális programok lebonyolításából, szakember vagy vendégelőadó honoráriumából, útiköltségből.

Alacsony vagy egyáltalán nem lévő költségvetés esetén célszerű ingyenes találkozóhelyeket keresni, akár olyan emberek vagy intézmények gyakorlati segítségét kérni, akik termet biztosítanak a találkozók lebonyolításához, esetleg a csoport reklámozása során tudnak többeket is elérni. Érdemes lehet például egy iskola, kollégium, szabadidő központok vagy tanácsadói irodák vezetőjével beszélni és segítséget kérni például a csoport számára megfelelő, kellően semleges helyszín biztosításához. A költségek tovább csökkenthetőek, ha például a csoport reklámozása online módon történik, illetve a csoporttagokkal a meghívók, körlevelek, adott találkozók fontosabb pontjainak összefoglalói egy közös internetes felületen kerülnek megosztásra.

Csoport alakítása esetén további szervezési kérdés lehet annak átgondolása, érdemes-e valamilyen felmerülő költséget a tagokra áthárítani. A tagokkal megegyezés tárgya lehet, hogy mindnyájan hozzájárulnak valamivel az egyes találkozókhoz (például valamilyen frissítővel), ezt azonban semmiképpen se legyen kötelező jellegű. Legyen a tagok önkéntes vállalása, hogy mivel járulnak hozzá a csoport működéséhez. Abban az esetben elképzelhető „csoportpénz” beszédese, ha egy külső, egyébként valamilyen költséggel járó programban vesz részt a csoport, ahol például egy parkba belépődíjat kell fizetni. Ebben az esetben is fontos, hogy ez az anyagi teher közös legyen és önként vállalt, illetve visszautasítható legyen, a csoporttagok ne érezzék kényszerítést (KTK, 2000).

Összefoglalás

Egy-egy öntevékeny csoport megszervezésekor számos tényezőt kell szem előtt tartani. Maga a csoport célja és tematikája alapvetően meghatároz bizonyos elveket, amikhez igazodni tudunk. Ilyen kérdéskörök a csoport tagjainak életkora, földrajzi közelsége, elérhetősége, a csoport elméleti vagy gyakorlati szemlélete, anyagi lehetőségek, biztonságos és anonim környezet biztosításának szükségessége. Szervezői szempontból tisztában kell lenni a költségvetési lehetőségekkel, amihez a csoporttartás külső kereteit (helyszín, toborzás, információszolgáltatás) igazítani kell. Érdemes tehát még a csoport toborzása előtt pontosan átgondolni a fenti szempontokat, hogy azokat a csoport céljához és tagjaihoz a legmegfelelőbben illeszteni lehessen. A szervezés során természetesen mindig merülhetnek fel olyan problémák, amikre előzetesen nem gondolt a csoport szervezője, ráadásul egy-egy csoportfoglalkozás esetén sem lehet minden eseményre felkészülni. Sok esetben a csoportvezetőtől spontán döntéshozatalt és gyors problémamegoldást kíván a megjelenő nehézségek kezelése.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Melyek az öntevékeny csoportok szervezésének kezdeti lépései?
- 2) Milyen különbségek lehetnek egy serdülőköt, egy középkorúakat és egy időskorú tagokat magában foglaló öntevékeny csoport szervezési feladatai között?
- 3) Elemezze, hogy milyen szempontokat kell mérlegelni az indoor és az outdoor helyszínek esetében!

Irodalomjegyzék

- Boda Eszter és Herpainé Lakó Judit (2015): *A rekreáció elmélete és módszertana 2. A rekreáció és a szabadidő eltöltésének szinterei, speciális területei és formái*. EKF Líceum Kiadó, Eger.
- Erdei Katalin és Lippai László (2009): Csoportdinamika. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés*. Mozaik Kiadó, Budapest. 134-140.
- Gerencsér Dóra (2012): A jövő segítői: A kortárs segítői tapasztalat szerepe a segítői identitás kialakulásában. In: Puskás-Vajda Zsuzsa, Melles Virág Írisz és Lisznyai Sándor (2012, szerk.): *A kortárs segítség kultúrája. Kreatív és előremutató példák a hazai felsőoktatási intézményekben 2012-ben*. Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, Budapest. 45-49.
- KTK (2000): *Kapcsolat Teremtési Központ. Útmutató önsegítő csoport kísérők számára*. Kézirat.
- Mings, E. és Cramp, J. (2014): *Best Practices in Peer Support. 2014 Final Report*. Addiction & Mental Health Ontario, Ontario.
- Rudas János (2011): *Javne örökösei*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

**XI. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK
NÉPSZERŰSÍTÉSÉNEK MÓDSZERTANI ISMERETEI**

Nádudvari Gabriella

Webdesign a stílus és az ergonómia tükrében

A fejezet célja, hogy bemutassa, milyen szerepet tölt be a webdesign az interneten történő kommunikációban, ezzel segítve a hallgatói kortárs csoportok működését támogató internethasználatot. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Webes stíluskommunikáció

A World Wide Web kialakítása természetessé teszi a felhasználó számára, hogy az egyik oldalról a másikra ugorjon, hiszen ennél mi sem egyszerűbb. A papíralapú olvasás, a könyvek, könyvrészek és újságok elolvasása viszont lineáris folyamatban történik. „Az interaktív hipertext megjelenésével szövegolvasás közben egy kattintással a világ másik pontján lévő oldalon találhatjuk magunkat.” (Gillespie, 2003. o. n.). Éppen ezért nagyon fontos, hogy webes kommunikációnk tartalmi, nyelvi, vizuális és ergonómiai szempontból igényes, tudatosan megtervezett és megvalósított legyen. Az alábbiakban a webdesign vizuális és ergonómiai aspektusait vizsgáljuk.

A web-oldal nyitólapja az oldal „bőreként” is értelmezhető. Ez jelenik meg először, így a látogatónak néhány pillanat alatt meg kell találnia azokat az információkat, amelyek alapján eldönti, hogy ott marad vagy távozik. Az első benyomás döntő jelentőségű. Balogh Szonja (2005) kiemeli az ízlésesen megtervezett weboldal fontosságát, hiszen a felhasználó először a jól kialakított arculat alapján ítél.

Mi a design?

A design folyamatként értelmezhető, nem pedig egy egyszeri eseményként.

1. A design felelősségvállalást jelent a weboldalon megfogalmazott üzenet külső megjelenéséért és tartalmáért.
2. A design kérdéseket vet fel a célközönséggel kapcsolatban, és e kérdésekre adott adekvát válaszokban próbál üzenetet közvetíteni.
3. A design arány- és szépérzék, kontraszt és egység, kifinomultság és meglepetés (Parker, 1999.)

A hatékony dizájn minden esetben a megvalósítást megelőző tervező folyamat eredménye. A tervező folyamat első lépéseként a közönséget kell elemezni az elvárás, a tudás és az érdeklődés szempontjából. Második lépésként az általunk közvetíteni kívánt üzenet célját kell megfogalmazni, illetve célszerű azt is végiggondolni, melyek lehetnek az üzenet célba érését gátló akadályok. A folyamat harmadik lépése annak a környezetnek a meghatározása,

amelyben az üzenet megjelenik. E lépésnél érdemes azt is szem előtt tartani, mi az, ami ösztönzőleg hat a közönségre, valamint mennyi időt tud az olvasó az üzenet vételére fordítani. A tervezési folyamat negyedik lépéseként a konkurens üzenetek megvizsgálását nevezhetjük meg. Itt azt az alapvető szempontot célszerű szem előtt tartani, hogy az üzenet vizuálisan megjelenített formája jól megkülönböztethető legyen (*Parker, 1999*).

Roger C. Parker (1999) szerint a design tízféle módon adhat további értéket a verbális üzenethez: 1. felkelti a figyelmet, 2. további értékekkel gazdagítja az üzenetet, 3. javítja az olvashatóságot, 4. egyszerűsít, 5. kiemeli a fontosabb részeket, 6. rendszerez, 7. egységet teremt, 8. részekre tagol, 9. gyorsítja az alkotást, 10. pénzt takarít meg.

Felhasználóbarát tervezés

Természetesen nem sokat ér egy weboldal, ha a mögöttes szolgáltatás, illetve tartalom szegényes, vagy éppen nem felhasználóbarát. A design mellett a tartalomra és a web lehetőségeinek hosszú távú, technikai kihasználására is gondolni kell. „A webes tervezést alapvetően kétféleképp lehet megközelíteni: művészi önkifejezéssel, illetve mérnöki, vevőközpontú, problémamegoldó elképzeléssel” (*Nielsen, 2002. 11. o.*). A tervezésnél megfigyelik, hogy a felhasználók mit szeretnek, mit találnak könnyűnek, vagy hol ütköznek nehézségekbe. A világháló sikere az ergonómiától függ, ezért a felhasználóbarát szemlélet minden eddiginél fontosabb lett az internetes térben. A web hatalommal ruházza fel a fogyasztót, aki kattintásaival mindent eldönthet. A kérdés mindig az, hogy mi tartja ott a látogatót az oldalon, azaz mi készíti a fogyasztásra. A gyors információgyűjtés egyik alapfeltétele, hogy gyorsan betöltődjön az oldal. A weblaptervezésnél két egyszerű alapelvet szoktak követni: a könnyen olvasható, gyorsan letölthető weblap megalkotásakor kicsiben és vízszintesben gondolkodnak a tervezők. Kihhasználják az emberi szem fiziológiai tulajdonságait, például úgy, hogy figyelemfelkeltő főcímet, rövid szövegekivonatokat, kis képeket helyeznek el a nyitó oldalon (*Lal, 2013*).

Az oldal a webdesign első olyan eleme, amivel a felhasználó találkozik. A site megtervezése ugyanakkor sok esetben fontosabb az oldaltervezésnél, hiszen a felhasználó el sem jut a megfelelő oldalig, ha maga a site nem elég felhasználóbarát, vagy a navigációs rendszere nem alkalmas a gyors keresésre (*Nielsen, 2002*).

A weboldalaknak a felhasználó számára releváns tartalmakat kell megjeleníteniük, ezért célszerű minimálisan csökkenteni a navigációt. Nielsen (2002) szerint szükségtelen túlszűfolt oldalakat tervezni, hiszen az üres helyek vezethetik a szemet és segíthetnek a felhasználóknak az információk csoportosítási elvének átlátásában. Alapszabálynak számít, hogy a tartalom töltsse ki legalább az oldal felét, de szerencsés esetben ez az arány a 80%-hoz közelít. Az egyszerűség mindig hatásosabb: célszerű megszabadulni a felesleges részletektől. A letöltési idő szorítása miatt különösen érvényes ez a webre.

A hálózaton nem lehet előre megjósolni, hogy a felhasználó milyen méretben fogja az adott weboldalt használni (Lal, 2013). Egy weboldal mérete bizonyos magassági és szélességi korlátok között marad. A legkisebb méretet a szokványos monitorok 640x480 képernyőpontos felbontása határozza meg. A 800x600-as, 1024x768-as vagy még nagyobb pixeles felbontást biztosító monitorok elterjedésével a web-oldalak túlméretezetté, így módon a kisebb felbontású képernyőkön nehezen olvashatóvá váltak. Ennek következménye továbbá, hogy a fix méretű grafika a kisebb monitorokon túl széles lesz, a szöveg sorai széttöredeznek. Az optimális web-oldal eléréséhez érdemes az oldal szélességét két szélsőérték közé elhelyezni, a szöveg sorait ajánlott 8-10 szó hosszúságúra korlátozni (Gillespie, 2003). A mobiltelefonos böngészésre (is) szánt weboldalak kialakítása során a fenti elveket jóval rugalmasabban érdemes kezelni (Lal, 2013).

Amennyiben több hasábos megjelenési formát választunk, célszerű ügyelni a hasábok magasságára is. Ideális esetben minden oszlop belefér az ablak látható részébe. A magasságot a böngésző ablakának minimális mérete határozza meg – ez a számítógép típusától függetlenül 400 pixel. Az oldal maximális mérete elvileg bármekkora lehet, de célszerű több rövid oldalt használni, mert a hosszabb oldalakat tovább tart letölteni (Gillespie, 2003).

A webhelyek alkotóelemei

A webhelyek terjedelemtől és minőségtől függetlenül ugyanazokból az alkotóelemekből épülnek fel. A webhely oldalszerkezete szempontjából hat, egymással szerves egészet képező alkotóelemet fontos kiemelni: háttér, szavak, képek, linkek és egyéb tájékozási segédeszközök, logók, visszacsatolási és válaszlehetőségek.

Háttér

A háttér a szavak és a képek mögött meghúzódó réteget jelenti. Választhatunk sima, texturált vagy mintás háttérrel. Ügyelni kell arra, hogy a háttér ne legyen túl élénk színű, túl sötét, túl egysíkú vagy túl zsúfolt. Külön figyelmet kell szentelni a szín kiválasztásának. A szürke alap unalmas, komor külsőt eredményez, ezen kívül megnehezíti a fekete betűkkel szedett írás olvasását. Ahhoz, hogy minden jól olvasható legyen, a legnagyobb kontrasztnak kell lennie a háttér és a szöveg között. Kerülni kell a túl világos, vagy túl sötét háttéreket. A betűszín kiválasztásánál ügyelni kell arra, hogy a túl világos színűek megnehezíthetik az olvasást, a túl sötét színárnyalatok pedig nemcsak drámai hatást kelthetnek, hanem komorak is lehetnek. A hófehér károsítja a szemet, így a legjobb háttérszíneknek a fehér és a sárga közötti tört árnyalatok bizonyulnak.

Amennyiben mintázatot alkalmazunk a háttér kialakításában, balról jobbra haladó mintázattal tehetjük izgalmassá a teret, hiszen a weben mindig vízszintesben kell gondolkodni. Célszerű kerülni az óriási illusztrációk és a harsogó színek alkalmazását, mert elnyomják a szöveget és rontják az olvashatóságot. Alapszabálynak tekinthető, hogy a háttérrel háttérben kell tartani (*Parker, 1999*).

A webes színhasználat kapcsán általánosságban elmondható, hogy egységet teremt az oldalon belül, hiszen összekapcsol bizonyos elemeket. A színek alkalmazásával kiemelhetünk fontos részleteket, illetve a színes főcímek is érdekesebbé teszik a dokumentumot. Az elektronikus felületek egyik legnagyobb előnye, hogy a színhasználat nem befolyásolja a költségeket. Mindazonáltal mindig szem előtt kell tartani „a kevesebb néha több” elvét, valamint a színtan alapelveit. A webes tervezők csak néhány, egymással harmonizáló színt alkalmaznak az oldalon. A színek kommunikációban betöltött szerepéről sem feledkezhetünk meg, hiszen a színekkel különböző hangulatokat közvetíthetünk: feszültséget, izgatottságot, nyugalmat, reményt, szeretetteljességet stb.

Szavak

A szavaknak, mint a legalapvetőbb webhelyi építőelemeknek jól olvashatónak és könnyen megérthetőnek kell lenniük. A szövegíró és a szerkesztő felelőssége az egyértelmű, világos fogalmazás. A tervező a szöveg tiszta nyomtatási képét és a jól olvashatóságot szavatolhatja. A jól olvashatóságnál ügyelni kell a sorhosszúságra, a betűtípusra, a betűméretre, a szedési

stílusra, a sorigazításra és a szöveg színére. Célszerű kerülni a nagy, középre igazított címeket, mert a bal és jobb oldalon szabadon maradó felület jobban vonzza a szemet, mint a cím. A csupa-nagybetűs címek sok helyet foglalnak el és hatásuk agresszív lehet (*Parker, 1999*).

A tipográfiának a papír alapú kiadványokhoz hasonló módon a web-oldalak esetében is kifinomultnak és jól olvashatónak kell lennie. A betűk megjelenítésénél fontos szempont, hogy a tervező a médiumhoz illeszkedő módon alkalmazza a technikai lehetőségeket és kezelje a felmerülő problémákat. Problémát okozhat az, ha a sorok túl hosszúvá nyúlnak és a sorköz túl kicsi, hiszen a sor végéről nehéz a sor elejére ugrani. Ennek az a következménye, hogy az olvasó gyakran kihagy egy sort, vagy újra elolvassa ugyanazt. Mivel a HTML nem ismeri a sorköz fogalmát, különböző lehetőségekkel élhet a tervező a sorok hosszának korlátozása terén (*Gillespie, 2003*).

Képek

A legtöbb weblap tartalmaz képeket is, amelyek grafikai fájlként külön letölthetők. A tervezésnél figyelembe kell venni, hogy a letöltésük mennyi időt vesz igénybe. Minél nagyobb, összetettebb, több szint tartalmazó a kép, annál nehezebb letölteni (*Parker, 1999*). A web-oldalak böngészésekor zavaró tényezőként léphet fel a grafika letöltésére és megjelenítésére való várakozás. Bármilyen jól is néz ki egy grafika, oly mértékű zavaró tényezőként jelentkezhet, hogy az olvasó kikapcsolja a böngésző „képek automatikus letöltése” opcióját, így teljes mértékben kárba vész minden tervezői, dizájneri igyekezet. Az, hogy néhány kép aránylag rövid időn belül letölthető, míg más grafikák megjelenítése sokkal több időt vesz igénybe, nem a kép kiterjedésén, hanem a byte-ok mennyiségén múlik, amit a szerverről a kliens számára továbbítani kell (*Gillespie, 2003*). Tekintve, hogy a felhasználók egyre jelentősebb hányada az okostelefonján, mobilneten keresztül böngész az őt érdeklő weboldalakat, ez szempont napjainkban is fontos.

Linkek

A webhelyet úgy kell kialakítani, hogy a látogatók gyorsan és problémamentesen vándorolhassanak az egyik témáról a másikra, vagy oldalról oldalra. A linkek segítenek a szükséges információk megtalálásában, ám kialakításuknál külön gondot kell fordítani arra, hogy az arculatba illeszkedjenek, és ne útelterelőként működjenek (*Parker, 1999*).

A logó

A logó sajátos módon megformázott szó vagy illusztráció, amely egyedülálló, jellegzetes színeivel a webhely minden oldalát végigkíséri, és vizuális egységet tud teremteni (Parker, 1999).

Láthattuk tehát, hogy a webes stíluskommunikáció egyik lényeges eleme az igényes és az ergonómia jegyében megfogalmazott webdesign. Amennyiben a hallgatói kortárs csoportok az általuk kezdeményezett kommunikációs folyamatokban üzeneteik megfogalmazása és közvetítése során értő módon aknázzák ki a design által nyújtott fenti lehetőségeket, az jelentős mértékben hozzájárulhat az aktuális projekt sikeréhez.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Milyen szerepet játszik a design a webes stíluskommunikációban?
- 2) Milyen szempontokat kell figyelembe venni a webhelyek alkotóelemeinek kialakításánál?

Irodalomjegyzék

- Balogh Szonja (2005): WEB-DESIGN? Portálépítés! *Kreatív*, 2005/**6. sz.** 69-70.
- Gillespie, J. (2003): *Web Page Design tervezőknek*. 2018. március 12.
<http://www.mek.oszk.hu/01300/01312/html/wpdnav.htm>.
- Lal, R. (2013): *Digital Design Essentials: 100 Ways to Design Better Desktop, Web, and Mobile Interfaces*. Quayside Publishing Group, Rockport Publishers, Beverly, MA.
- Nielsen, J. (2002): *Web-design*. Typotex. Budapest.
- Parker, R. C. (1999): *WEB DESIGN. Kiadványtervezés képernyőn és nyomtatásban*. Kossuth Kiadó. Budapest.

Pálmai Judit

Offline és online módszerek a csoportfoglalkozások népszerűsítésére

Jelen fejezetben olyan technikákat és azok megvalósításához szükséges tanácsokat olvashatunk, amelyek kiegészítik és hatékonyabbá teszik a hallgatói kortárs csoportok népszerűsítését. Ilyen technika a vizuális kommunikáció eszközeinek használata, mint például a hirdetések, a plakátok, a szórólapok, a brosrák, a prospektusok, a katalógusok és az elektronikus kiadványok. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselete iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empatikus elfogadása hatja át

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat
- a hallgatói öntevékeny csoport egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett készíti elő, önállóan valósítja meg, majd oktatói segítségével értékeli ki és folytatja tovább a következő foglalkozás előkészítését

Az információt könnyebb eljuttatni a célcsoporthoz, ha eszközként nem csak verbális csatornákat használunk, hanem a vizuálisakat is (Tarkó és Benkő, 2009). A külvilágból érkezett információk 60-80 %-a látás útján jut el az emberi agyba. A grafikai ábrázolás, a vizuális technikák alkalmazása nem csak információt közöl, hanem érzelmeket, gondolatokat, hangulatot is tükröz, valamint ezek felkeltésére is törekszik. A vizuális kommunikáció alkalmas a tájékoztatásra, a motiválásra, a szemléltetésre, a szórakoztatásra, ezen kívül alkalmas az önkifejezésre vagy különböző kultúrák és osztályok megkülönböztetésére is (Bubik, 2013; Paulus és Petzel, 2005).

A vizuális kommunikáció hatékony eszköz a hallgatói kortárs csoportok népszerűsítéséhez. Az alábbi fejezetben pedig olyan tájékoztató nyomtatványokat ismerhetünk meg, amelyek ilyen formán kívánják támogatni a közösségi tevékenységeket. A tájékoztató vagy *akcidens nyomtatványok* számos formáját láthattuk már, mind tartalmában, mint formájában sokszínűek lehetnek, mint pl. a plakátok, a szórólapok, a broszúrák, a prospektusok, a katalógusok és az elektronikus kiadványok, de ide sorolhatók a névjegykártyák, a levélpapírok vagy a meghívók is. Tájékoztató nyomtatvány minden olyan nyomdatermék, amely valamilyen információt kíván eljuttatni egy célzott olvasói körhöz, kis terjedelműek, kis példányszámúak, alkalmi vagy egyedi nyomtatványok (Bubik, 2013). A továbbiakban ezek közül a tájékoztató nyomtatványok közül tekintünk át néhányat.

Hirdetés

A hirdetés olyan kategória, amely elsősorban a tartalomra utal, nem is szükséges, hogy nyomtatott formában jelenjen meg, előfordulhat televízióban vagy rádióban is. Nyomtatott formában megjelent hirdetés lehet pl. a plakát, a falragasz, a szórólap vagy a röpcédula. A hirdetés megjelenhet újságban vagy magazinban, ilyen esetben a hirdetés annak a kiadványnak a része. A nyomtatványoknak ez a típusa általában valamilyen árucikkre, eseményre vagy szolgáltatásra hívja fel a figyelmet, célja az érdeklődés felkeltése, a meggyőzés, a vásárlásra motiválás (Bubik, 2013).

Plakátok

A plakátok sokféle funkciót töltenek be, de elsődleges feladatuk mégis a tájékoztatás és a reklám. A tájékoztatás céljából készített (tipográfiai) plakátok általában hirdetmények, falragaszok formájában fordulnak elő. Nem szükséges, hogy ezek nagy méretben készüljenek, a legfontosabb kritériumuk, hogy egyszerűek, rendezettek és könnyen érthetők legyenek,

legtöbbször szöveget tartalmaznak, néhány szín használatával és kevés anyagi ráfordítással készülnek (Bóta, 2011; Bubik, 2013).

A reklám célokat szolgáló (képes) plakátok azonban figyelemfelkeltőek, színesek és leggyakrabban nagyméretűek. Kevés szöveget, de annál több képi ábrázolást tartalmaznak, mégis egyszerűek és közérthetőek ezek az anyagok, a szöveg és a kép egymást erősítve illeszkednek egymáshoz (Bóta, 2011; Bubik, 2013).

A plakátokkal szemben támasztott legfontosabb követelmény, hogy víz- és napfényálló, könnyen ragaszthatók legyenek, és a plakátot hordozó felületre könnyen simuljanak (Bóta, 2011).

Szórólap

A szórólapok változatosak, szinte bármilyen témában készülhetnek, lehetnek hirdetés vagy közlemény. Formája nem kötött, kis és nagyméretű is lehet, alakját elsősorban a praktikum, az esztétikum és a gazdasági szempontok határozzák meg. Terjedelme is egy oldaltól a többoldalasig terjedhet, lehet hajtással rendelkező vagy hajtás nélküli, de semmiféleképpen nem lehet fűzött. Lehet pl. *leporelló*, mely nyomtatvány megnevezés a kiadvány formájára utal, mert ez az anyag harmonikaszerűen hajtogatott (Bubik, 2013).

Brosúra

Olyan anyag, amely nem haladja meg a 48 oldalt, rövid, tömör, a lényeg ismertetésére törekvő kiadvány (Bubik, 2013).

Prospektus

Olyan kiadvány, amely célja elsősorban a tájékoztatás. Például bemutathatja egy kortárs csoport tevékenységi körét, vagy termékekről, szolgáltatásokról, akciókról közölhet információt (Bubik, 2013).

Katalógus

A katalógusok elsődleges funkciója, hogy egy kínálat, szolgáltatás teljes repertoárját összegyűjti és erről ad tájékoztatást. Terjedelme változatos, lehet hosszabb, akár könyv nagyságú, de lehet csak néhány oldalas, külalakra lehet színes, reprezentatív, vagy szöveges, egészen egyszerű (Bubik, 2013).

Elektronikus kiadványok

Ma már nem hanyagolható el a nyomtatványok mellett az elektronikus felületre készült tájékoztató kiadványok jelentősége sem. Ezek a kiadványok ugyanúgy képi és/vagy szöveges eszközökből építkeznek, így ugyanazokat az alapelveket kell figyelembe venni készítésüknél, mint a nyomtatott anyagoknál, leszámítva a méretüket (*Bubik, 2013*).

A nyomtatott dokumentumoknál esősorban a nyomdában található papírméreteket kell szem előtt tartani a gazdaságos felület felhasználás miatt. Az elektronikus anyagok esetében több méret van jelen, mert az asztali gépek, a laptopok, az okostelefonok monitormérete eltérő. A nyomtatott anyagoknál az oldalméretet cm-ben vagy mm-ben adják meg, a betűméret és a vonalak vastagságát pedig pontokban. Az elektronikus kiadványoknál azonban célszerű pixeleket használni a fenti adatok meghatározásához (*Bubik, 2013*).

A prezentáció, mint szemléltető anyag

A prezentációt leggyakrabban háttéranyagnak tekintjük, amit előadásunk közben vetítünk ki. Azonban maga a szó „bemutató” jelent, tehát a prezentáció technikáját minden olyan esetben használhatjuk, ahol valamit szeretnénk bemutatni, megmutatni, reklámozni, vagy eladni. Az ilyen előadásokban a szemléltetésen van a hangsúly, de soha ne feledjük el, hogy a prezentáció csak egy vizuális eszköz, a főszerep minden esetben az előadóé, a mondanivalóé és a közönségé, nem pedig a prezentációé (*Bubik, 2013*).

Milyen a jó előadás?

A prezentáció elkészítését megelőzően mindenképpen ismerje meg a célközönséget, a helyszínt és a technikai lehetőségeket! Majd legyünk felkészültek, mint egy színdarabot, tervezzük meg előadásunkat! Érdemes a bemutatót valamilyen személyes történettel, esetleg „vicces sztorival” kezdeni. Hogy a hallgatóság figyelmét fenntartsuk, a bemutató során nyugodtan vonjuk be őket is egy-egy kérdés feltételével (*Horváth, 2008*).

Így, amikor a bemutatóra készülünk, nem csak a prezentációt kell elkészítenünk, hanem az egész előadás anyagát meg kell tervezni. Úgy, mint ahogy egy színész készül a színdarabjára, az előadónak is először az előadását kell megtervezni, majd hozzá a vizuális háttéranyagot, mely színesebbé, hangsúlyosabbá és látványosabbá teszi a mondanóját, de a bemutató önmagában nem értelmezhető, tehát a kivetített anyag az előadót nem helyettesítheti (*Bubik, 2013*).

A prezentációkészítés alapelvei

Ebben a részben az érdeklődő olyan jó tanácsokat olvashat, amelyek egy jó prezentációs előadás elkészítéséhez szükségesek. Az itt feltüntetett útmutató használható olyan bemutatóknál is, amelyeknek egy termék népszerűsítése, eladása, reklámozása a célja, de alkalmazhatók tudományos előadások esetén is.

Az első és legfontosabb alapelv egy prezentációs előadás készítésénél, hogy az előadó egy bemutatóra akkor tekintheti magát felkészültnek, ha a vizuális háttéranyag kivetítése nélkül is meg tudná tartani prezentációját. A felkészülés hiányát mutatja, ha az előadó túllépni a rendelkezésére álló időkeretet, a diákba „kasztyóba” próbál improvizálni, vagy ha az előadó meglepődik, mikor a következő diáját meglátja (Horváth, 2008).

A fenti példán kívül van még néhány hiba, amelyet érdemes elkerülni egy prezentációs előadás során, így például, hogy az előadó ne nézze az előadása alatt a kivetítőt, a monitort, vagy ne szorongassa az egeret, mivel ezen tevékenységek során a közönségre csak elvétve tekint (Horváth, 2008).

Gyakori probléma, hogy az előadó felolvassa a vizuális anyagon szereplő tartalmat, pedig az csak akkor engedélyezett, ha a szöveg szó szerinti idézet. Zavaró lehet az animációk felesleges használata, valamint a saját munkánk értékére vonatkozó negatív megjegyzés is (Horváth, 2008).

Vizuális anyag felépítése és tartalma

A prezentációnak vannak fix oldalai, így az első a *Címlap*, a második a *Tartalmi áttekintés*, valamint az utolsó oldal az *Összegzés*. Az első bemutató oldalon a prezentációhoz szükséges alapadatok szerepelnek, így az előadó neve, beosztása, munkahelyének megnevezése, elérhetősége (email, esetleg telefonszám), valamint szerepel a bemutató címe és az, hogy az anyag milyen program keretében kerül bemutatásra (pl. a konferencia címe, ideje, helyszíne). Ezek az információk sem beszélnek önmagukért, minden esetben az előadónak szóban is be kell mutatkoznia!

A tartalmi áttekintésben az előadásunk felépítéséről adunk számot, az összegzésben pedig bemutatónk lényegét emelhetjük ki újra röviden. A kettő közti részen vázlatosan és lényegre törően kifejtjük a témához kapcsolódó legfontosabb információkat.

Egyéb tanácsok a prezentáció elkészítéséhez

Ahogy már fentebb utaltunk rá, a vizuális anyag csak segíti és kiegészíti az előadó mondandóját, így fontos, hogy a rajtuk szereplő szöveg rövid és vázlatos legyen, kulcsszavakból álljon. Minden esetben törekedjünk arra, hogy inkább kevesebb szöveget láttassunk, de több oldalunk legyen, mint kevesebb diánk több szöveggel. Inkább használjunk képeket, ábrákat, grafikonokat mondandónk alátámasztására, mint szöveget. A betűk jól láthatóak legyenek, törekedjünk arra, hogy 28-as betűméret alá nem menjünk!

Sokan nem tudják eldönteni, hogy ha 10 perc áll rendelkezésükre egy prezentáció bemutatásához, hány vizuális oldallal készüljenek. A prezentációkészítés alapszabálya, hogy ahány percet kell beszélnünk, annyi diával készüljünk! (Horváth, 2008)

Akcidens kiadványok szerkesztése – tipográfiai kérdések

A tipográfia a szöveg megformázásával, a képek és szövegek elrendezésével foglalkozik, nem egyszerűen a szöveg közlése a feladata, hanem a megértetés és a formába rendezés is (Bubik, 2013; Énekes, 2014).

Betűtípusok

A tipográfia egyik kardinális szempontja a megfelelő betűtípus kiválasztása. Ahhoz, hogy egységes képet kapjunk, és egységes benyomásunk szülessen egy szövegről, szükséges, hogy az egymástól különböző betűk azonos geometriával legyenek megszerkesztve. Azonban a betűknek nagyon sok típusa létezik, egyes szakirodalmak szerint ez napjaimban a negyvenezeret is eléri. Ahhoz, hogy könnyebben el lehessen köztük igazodni, csoportokba rendezték őket. Két főkategóriát hoztak létre – a *talpas* (serifek, antikvák) és a *talp nélküli* betűket (sans serifek, groteszkek, talp nélküli lineáris antikvák), amelyeknek több altípusa is van. A következő fejezetben megnevezzük a kategóriákat és ízelítőt adunk a hozzájuk tartozó betűtípusokból, de részletesebb bemutatást a szakirodalmakban olvashatnak róluk (Bóta, 2011; Bubik, 2013; Szabó, 2008).

Talpas betűk (serifek, antikvák)

Reneszánsz antikvák például a *Garamond*, a *Centaur*, a *Goundy*, a *Platino*, a *Sabon* és a *Berkeley* betűtípusok. Mivel ezek a betűk kiválóan olvashatók, ezért elsősorban szépirodalmi művekben használják őket (Bubik, 2013; Szabó, 2008).

Barokk antikvák, mint például a *Caslon*, a *Baskerville* és a *Times New Roman*, nagyon elterjedtek az irodalmi és a tudományos művekben (Bóta, 2011; Bubik, 2013; Szabó, 2008).

Klasszicista antikvák, mint a *Bodoni*, a *Didot* és a *Walbaum*, elsősorban címek és reklámszövegek szerkesztésénél ajánlottak, mert folyamatos olvasásra nem kimondottan alkalmasak (Bubik, 2013; Szabó, 2008).

Talpas lineáris antikvák, így a *Rockwell*, *Maphis*, *Clarendon* és a *Serifa* a 19. században jelentek meg a reklámok elterjedésével, éppen ezért elsősorban reklámoknál, plakátokon és újságokban érdemes alkalmazni őket (Bóta, 2011; Bubik, 2013; Szabó, 2008).

Talp nélküli betűk (sans serifek, groteszkek)

A talp nélküli betűket először reklámok címsorában alkalmazták, csak a 20. században kezdték szövegbetűként is használni azokat. Ezen kívül jól mutatnak címként, feliratként, diagramokban, táblázatokon, de plakátokon és könyvborítókön is. Talp nélküli betűk például a *News Gothic*, *Akzidenz-Groteszk*, *Helvetica*, *Univers* és a *Futura*. Közülük folyószöveg megjelenítésére a *Gill* és a *Frutiger* a legalkalmasabb (Bubik, 2013).

20. századi antikvák talp nélküli betűk, mint például a *Varia*, az *Optima*, a *FrizQuadrata*, az *Americana* és a *GoudySans* (Bubik, 2013).

Egyéb kategóriák

Ide tartoznak az *írott betűk* (script), elsősorban különleges kiadványoknál használják őket, ahol fontos a közvetlenség, a személyes hangvétel, mint például az esküvői meghívók. Ilyen betűk a *Mistral*, a *Zapf Chancery* és a *Vivaldi* (Bubik, 2013; Bóta, 2011).

A *dísz-* vagy *reklámbetűk*, mint például a *Desdemona* és a *Stencil*, nevükben is benne van, hogy elsősorban logók, plakátok, reklámok kivitelezésére a legalkalmasabbak (Bubik, 2013; Bóta, 2011).

Jó tanácsok a betűválasztáshoz

A betűválasztásnál minden esetben szem előtt kell tartani a szöveg műfaját, tartalmát és hangulatát is. Mint fentebb láttuk, pontos meghatározások születtek már arra, hogy egyes betűket milyen műfajhoz érdemes használni, így a versekhez reneszánsz, a regényekhez reneszánsz vagy barokk, a tudományos anyagokhoz barokk vagy klasszicista antikvákat használunk, a reklámokhoz groteszk vagy lineáris antikvák ajánlottak, képernyőre viszont sans serifek alkalmasak. A talpas betűk közül egyedül a *Georgia* ajánlott a képernyőkre, mert a belőlük készült szöveg kis méretben is könnyen olvasható (Bubik, 2013).

Bár a betűválasztás úgy tűnik, hogy előre meghatározott és ajánlott, sok esetben mégsem alkalmazhatók. Nem tekinthetünk el egy-egy kiadvány megalkotásánál az egyéni

ízléstől, vagy éppen a korra jellemző divattól, trendektől. A legfontosabb szempontok a betűk választásánál az olvashatóság, a kiemelhetőség, valamint a szöveg tartalma, stílusa (*Bubik, 2013*).

Színek

A betűkön kívül nagy hangsúlyt kell fektetni a színek kiválasztására is az akcicens kiadványoknál. A színek például különböző hőérzetet válthatnak ki bennünk. Így a sárga-vörös kombináció a tűz melegére emlékeztet bennünket, a kék-zöld viszont a hideget juttatja eszünkbe. Abszolúte meleg szín a narancssárga, teljes egészében hideg szín a kékeszöld (*Orosz, 2010*).

Néhány szín hőhatását a környezete határozza meg. A lila például hidegebb színek között meleg érzetet kelt bennünk, meleg színek között azonban hideg hatású. Hasonlóképpen viselkedik a sárgászöld szín, amely kék és zöld mellett meleg hatású (*Orosz, 2010*).

A színekkel térbeliséget is létrehozhatunk. Így meleg világos szín sötét háttér előtt közelebbinek, sötét és hideg szín pedig távolabbinak tűnik. Ezen kívül a színek az emberek hangulatát is befolyásolják, így a sötét hideg színek komorabb, nyomasztóbb hatásúak, míg a világos meleg színek vidámabb hangulatot keltenek (*Orosz, 2010*).

A szíkontrasztokat érdekesebb figyelemfelkeltő, tarka hatásuk miatt reklámokban használni, a tónuskontrasztok (fény-árnyék, sötét-világos) a termélység kifejezésére alkalmasak (*Orosz, 2010*).

Papír kiválasztása

Attól függően, hogy mi a célunk a kiadvánnyal, ki kell választanunk a nyomtatvány típusát, majd pontosan meg kell határoznunk a kiadvány minőségét és mennyiségét. A nyomtatás egyik legköltségesebb része a papír. Így mindenképpen fontos gazdaságosan bánni vele, törekedjünk minél kevesebb hulláddéra (*Bubik, 2013*).

Szem előtt kell tartani a papír minőségét is. A műnyomó papír, amely simított mázréteggel ellátott, fényes és matt kivitelben is kapható, alkalmas prospektusok nyomtatására, míg az ofszet papír, mely nem rendelkezik mázréteggel, inkább könyvek belső lapjaira, esetleg szórólapok nyomtatására alkalmas (*Szabó, 2008*).

A papírok tömegét is fontos figyelme venni a kiadványok nyomtatásánál. Puhafedelű könyveket vagy névjegykártyákat 250-270 g-os műnyomó kartonra, a színes prospektusokat

115-135 g-os műnyomóra szokás nyomtatni. Az igényesebb és nagyobb igénybevételnek kitett anyagokat mindig érdemes 115 vagy annál nagyobb grammsúlyú papírra nyomtatni (Szabó, 2008). Ezen kívül hasznos tisztában lenni azzal, hogy a papírok szálirányban merevebbek, szálirányra merőlegesen hajlékonyabbak (Bubik, 2013).

A fejezetben olyan eszközöket ismerhettünk meg, amelyek jól alkalmazhatók a hallgatói kortárs csoportok népszerűsítésére. Megismerhettük a hirdetések, a plakátok, a szórólapok, a brosúrák, a prospektusok, a katalógusok és az elektronikus kiadványok jellemzőit és az ezek szerkesztéséhez szükséges legfontosabb tipográfiai ajánlásokat.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések:

- 1) Miben különbözik a plakát a szórólaptól? Milyen célra alkalmazna inkább plakátot, és milyen célra használna inkább szórólapokat?
- 2) Sorolja fel a betűk két fő kategóriáját és néhány betűtípust!
- 3) Mutassa be az elektronikus kiadványok legfőbb jellemzőit!

Irodalomjegyzék

- Bóta László (2011): *Digitális szövegfeldolgozás*. Eszterházy Károly Főiskola, Eger.
- Bubik Veronika (2013): *Vizualizáció a tudománykommunikációban*. ELTE, Budapest.
- Énekes Ferenc (2014): *Kiadványszerkesztés 2*. Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola, Budapest.
- Horváth Imre (2008): *Prezentációkészítés*. NSZFI, Budapest.
- Orosz F. Sára (2010): *Vizuális kommunikáció, esztétika*. Szent István Egyetem, Gödöllő.
- Paulus, P. és Petzel, T. (2009): Az információforrások értékelése és felhasználása. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 172-176.
- Szabó Alpár (2008): *Kiadványszerkesztés*. NSZFI, Budapest.
- Tarkó Klára és Benkő Zsuzsanna (2009): Társadalmi és médiahatások. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 177-190.

Prievara Dóra Katalin

Online kapcsolatteremtési és kapcsolattartási lehetőségek a hallgatói kortárs csoportok módszertanában

A fejezet célja, hogy bemutassa a csoportfoglalkozásokhoz kötődő online kommunikációs lehetőségeket a toborzástól kezdve a csoport alakulásán át a tagokkal történő folyamatos kapcsolattartásig és motiválásig. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Közösségteremtés az interneten

Bár az internet, mint közösségi színtér az utóbbi két évtizedben kapott igazán kiemelt szerepet (*Tarkó és Benkő, 2009*), az első, még csupán hírek megosztására szolgáló közösségi oldal 1979-es megalakítása óta a legkülönfélébb csoportosulásoknak ad helyet. A virtuális közösségek pedig teljesen új formát kínálnak a szociális kapcsolatok létrehozására és fenntartására. Felépítésüket tekintve mindig van egy központi tematika (pl. kertészet, kisállatok gondozása), amire az egyes oldalakat létrehozzák, de megcélozhatnak egy-egy specifikus csoportot is, mint a baba-mama fórumok és társskereső oldalak. Továbbá a közösségi oldalak akár egy teljesen új, három dimenziós virtuális valóságot is kínálhatnak, ahogy azt például a Second Life vagy a World of Warcraft teszi. Azonban kétségtelenül a legnépszerűbb honlapokat a közösségi oldalak azon csoportja képezi, ahol a használat során egy szociális háló építhető ki, és az ismerősökkel való kapcsolattartás könnyebbé tehető, mint az a Facebook vagy Twitter esetében történik.

Valamennyi online közösséget az információátadás tart össze, a közösség érzete, valamint a személyes tapasztalatok megosztásának lehetősége (*Korenman és Wyatt, 1996*). A különböző közösségi oldalak további közös tulajdonsága, hogy a hasonló érdeklődési körrel, megegyező attitűdökkel rendelkező tagjainak ahhoz nyújt lehetőséget, hogy kapcsolatba léphessenek egymással, véleményüket megoszthassák a többiekkel (*Raacke és Bonds-Raacke, 2008*). Ez a kapcsolatteremtés többféle formát is ölthet, történhet fórumüzenetek által, azonnali üzenetváltással (azaz chateléssel), e-maileken keresztül. A chatelést aktív kommunikációnak tekinthetjük, míg például egy blogbejegyzés elkészítése passzívnak minősül. Noha az interakciók erősítik a csoporttagság érzetét, nem feltétlenül szükségesek. A közösségi oldalak vizsgálata során azt találták, hogy még akkor is a csoport tagjainak érzik magukat az egyének, ha pusztán szemlélődők. Az aktív és a tényleges interakcióban részt vevő látogatók száma ugyanis sokkal kevesebb, mint a passzív csoporttagoké (*Beenen et al., 2004*).

Vandelanotte, Sugiyama, Gardiner és Owen (2009) kutatása alapján a közösségi oldalak felkeresése mögötti motivációt az önbizalomhiány, az alanyok önmagukkal való elégedetlensége, a valós környezetükből hiányzó vagy nem elégséges mennyiségű társas támogatás alkotja. Más eredmények szerint négy elsődleges motívum húzódik meg a közösségi oldalak látogatása mögött, melyek a szociális távolság csökkentése, az anonimitás megnövekedett mértéke, interakciók vezetése és az online elérhető szociális támogatás keresése (*Walther és Boyd, 2002*). Összefoglalva a közösségi oldalak látogatása mögött meghúzódó motivációkat azt lehet megállapítani, hogy a tagok számára közösségi élményt és

a valahová tartozás érzetét nyújtják. Emellett a tagok bátorítást is kapnak, érzelmi és társas támogatottságot, ami pozitív hatással van az énhatékonyság és az énkép alakulására (*Gangadharbatla, 2010*).

Online csoportok speciális jellemzői

Kezdetben az online csoportok jellegzetességeit úgy próbálták meg megtalálni, hogy „valós életben”, offline alakult csoportokkal vetették össze őket, főként az eltéréseket hangsúlyozva. Ma már tudjuk, hogy egy virtuális csoport is tölthet be ugyanolyan jelentőségű szerepet egy személy életében, mint a közvetlen fizikai környezetéből származó csoporttagság. Számos kutatás fókuszált az online és offline csoportok azonosságaira, és több egyezés, illetve közös tulajdonság is megállapítható. Az internetes csoportosulásoknál is ugyanúgy kialakulnak a normák és a különböző szerepek, beindul a csoportdinamika, a tagok közös nyelvet alakítanak ki, megjelenhet a konform viselkedés és a csoportpolarizáció is, ahogyan a személyes találkozású csoportok működésénél történik (*Postmes, Spears, Sakhel és de Groot, 2001*).

Egy virtuális csoport esetén a tagság általában önként vállalt (*Ujhelyi, 2013*). Az ilyen online csoportokra jellemző továbbá az is, hogy folyamatosan elérhetőek, függetlenül a napszaktól vagy például a tagok tartózkodási helyétől – pusztán internet elérhetőséghez kötöttek. A csoport felépítését is inkább hálózati struktúra jellemzi, nem pedig hierarchia. Egy-egy online csoportosulásra pedig már közösségként kell tekintenünk, amiket elsősorban a személyes érdekek és szükségletek fognak össze. A közösséget a nyelv fogja össze, meghatározza a csoport határait, a tagok helyét és az általuk betöltött státuszt is (*Paolillo, 1999*).

A hozzáférhetőség korlátozásával eltérő célokra hozhatunk létre csoportokat. Elérhetőség szempontjából megkülönböztethetünk nyilvános, zárt és titkos virtuális csoportosulásokat. A nyilvános online csoport esetében bárki számára látható mind a csoport tartalma, mind a csoport tagjainak listája, azonban reagálni a megosztott tartalmakra kizárólag csatlakozás után lehetséges. A zárt csoport már magasabb biztonsági érzetet ad, ebben az esetben, noha a tagok névsora nyilvános marad, azonban minden egyéb megosztott tartalom csak a csatlakozást követően válik elérhetővé. A titkos csoport esetében a keresők sem jelenítik meg a csoportot, mind a csoport, mind a tagjai rejtve maradnak. A csatlakozás ebben az esetben kizárólag meghívásos rendszerben valósulhat meg. Egy egészségneveléssel kapcsolatos, öntevékeny csoport esetében célszerű a zárt, illetve a titkos csoport közül

választani, mivel ebben az esetben biztonságosabb közegben érezhetik magukat az életmódjukkal kapcsolatos személyes tapasztalataiknak, esetleg fényképeiknek megosztásához.

Az online kommunikáció jellegzetességei

Az online kommunikáció tartalmazhat képi, hangji, mozgóképi elemeket is, ennek ellenére még mindig a szöveg alapú a legelterjedtebb formája. Az internetes kommunikáció legfontosabb jellemzője, hogy nem személyes a kommunikáció, hanem személyközi, ráadásul még sokszor nyilvános (Ujhelyi, 2013). Az online információk általában rögzítettek, azaz visszakereshetőek, később is megtalálhatóak, „letörölhetetlenek”. A kommunikációt nem korlátozzák fizikai határok, így a kapcsolatokat nem a földrajzi közelség alakítja ki, sokkal hangsúlyosabb az azonos érdeklődési kör, az alulról történő szerveződési forma (Vályi, 2004). A tér szerepe jelentősen megváltozik ezáltal, hiszen az online kommunikáció alatt a személyek rendszerint azonban szeparáltan, egyedül ülnek a gép előtt/mobiltelefonjukkal (Csepeli, 2005).

Az internet világában a visszacsatolás és a megerősítés azonnal érkezik, bár a közönség mérete sokszor rejtve maradhat – az online csoportok egyik sokak számára vonzó tulajdonsága az általuk kínált anonimitás. A szemlélődők számának (azaz az olyan látogatók, akik például csak olvassák a különböző tartalmakat és üzeneteket, de nem reagálnak rájuk) pontos ismerete ellenére mégis jellemző, hogy a közösségi oldalakon keresztül megvalósuló kommunikációt a csoporttagok mégis személyesnek és tartalmasnak értékelik (O’Sullivan, 2012).

Az online környezet további sajátos jellemzője, hogy a nonverbális kommunikáció és a fizikai megjelenés teljes mértékben rejtve maradhat. Ezáltal a személyek egyrészt teljes biztonságban érezhetik magukat a virtuális közegben, és kifejezésre juttathatják személyes és intim jellegű gondolataikat, érzéseiket. Ugyanakkor a különféle metakommunikációs jelzések, amelyek személyes kommunikáció esetén segítik a társalgás megértését (mint a térköz, a hangszín, a gesztusok, a szemkontaktus, az arckifejezések) a virtuális környezetben hiányoznak. Egy írott szövegben például nehéz jelezni, ha valamit viccesnek, ironikusnak, esetleg szarkasztikusnak szántak. A felháborodás jelzésének is kevés módja van nem személyes kommunikáció esetén. Bár az emotikonok (az emberi arcot megformázó, valamilyen érzelmet kifejező hangulatjelek) igyekeznek ezt a problémát áthidalni, mégis több félreértés származik az online kommunikációból a kevesebb rendelkezésre álló egyéb, a

szöveget kísérő információ miatt. A nonverbális jegyek hiányában a kommunikáció hűvösebb, távolságtartóbb, barátságtalanabb ami akár frusztrációhoz és agresszióhoz is vezethet (Ujhelyi, 2013). Olykor még a szöveg terjedelme is korlátozott, mint például egy SMS vagy Twitter bejegyzés esetén 140 karakter a megengedett mennyiség. Így az üzenetek tömör, lényegre törő megfogalmazására, rövidítések használatára kényszerítik a felhasználókat.

Toborzás a Facebookon

Bármilyen, a fiatalokat érintő esemény meghirdetése, résztvevők toborzása ma már az interneten, azon belül is a leginkább a Facebookon történik, ahol a közösség nagyon gyorsan mozgósítható és aktivizálható. A fiatalok „itt” töltik idejük nagy részét, ezen a platformon keresnek információkat, itt érhetőek el. Ezt érdemes kihasználni bármilyen csoport hirdetése, tagok toborzása esetén. Az alapvető, a figyelmet felkeltő információkat érdemes összegyűjteni egy a csoportot reklámozó bejegyzésbe. Az első tájékoztatás célszerű, ha tartalmazza a csoport kereteit, azt az időintervallumot, ameddig tartani fog (pl. hat hetes csoport), mi lesz az alakulás célja, milyen rendszerességgel találkozik személyesen a csoport, mit nyerhet vele a potenciális tagjelölt, ha belép a csoportba – és kik is azok, akiket a csoport tagjaiként vár.

Ahhoz, hogy minél több célszemélyt elérjen az alakuló csoport híre, célzottan szükséges a csoportot hirdetni. Ez megvalósulhat fizetett hirdetéssel, ismerősi körben való terjesztéssel (megosztásokkal), nagy létszámú, potenciális tagjelöltekből álló fórumok felkereséséből vagy hólabda módszerrel egyaránt. Hólabda típusú kiválasztásnál a már megtalált csoporttagot kéri meg arra, hogy ajánljon újabb lehetséges személyeket. Ráadásul a közösségi médiában történő hirdetésnél nincs gyorsabb alternatíva a csoporttagok toborzására, és ebben az esetben máris személyesebb kapcsolat alakul ki, mint egy egyszerű szórólap, plakát vagy kör-email általi jelentkezés esetén.

Online csoport létrehozása, a kapcsolattartás online módja

Ha már a tagtoborzás lépésein túl vagyunk, körvonalazódott, kik alkotják a csoportot, érdemes számukra egy közös helyet létrehozni, ahol az információk átadása és a kapcsolat ápolása mindenkivel megvalósulhat. Egy közösségi oldal jó lehetőséget biztosít a tagok közötti kapcsolat folyamatos tartására. A virtuális felületen a tagok megoszthatnak egymással híreket, információkat, vicceket, zenéket és képeket – amelyek sokszor csak közvetetten

kapcsolódnak az adott csoport tematikájához, mégis fontos szerepet töltenek be a jó hangulat, a motiváció fenntartása, illetve az interakciók gyakorisága szempontjából fontosak. A csoport célja alapján dönthetünk arról, hogy milyen formát öltön az online csoport, mi szolgálja leginkább az elképzelések megvalósulását: egy chat, egy fórum, egy levelezőlista, egy blog vagy például egy közösségi oldalon alakuló csoport. A csoport típusa alapvetően behatárolja a tagok közötti kommunikáció lehetőségeit (szinkron vagy aszinkron), fajtáit (képi, hangis, szövegis) és az anonimitás mértékét is.

A fentiek mellett célszerű előre jól megtervezni és pontosan megfogalmazni a csoport jellemzőit, ami tartalmazza a csoport *nevét, leírását és szabályzatát*. A csoportnak legyen egy beszédes neve, ami egyértelműen utal a tartalmára, a csoport jellegére, és erősíti a tagok közötti összetartozást. A leírásban tisztázni kell, hogy kik lesznek a leendő tagok, ők milyen jellemzőkkel rendelkeznek (például életkor, érdeklődés, közös tulajdonság alapján), továbbá hogy milyen célból alakul a csoport, és miben fogja segíteni leendő tagjait. A szabályzat írott formában rögzíti, milyen elvek mentén működik a csoport, milyen a tagoktól elvárt viselkedés. Szabály vonatkozhat külön a megosztható képekre/videókra, a nyelvhasználatra, a hozzászólások milyenségére, kitérhet a meg nem engedett tartalmakra/viselkedésformákra is, illetve magában foglalja a tagság megszűnésének feltételeit is.

Manapság egy fiatal felnőttekből álló csoport menedzselésében és összetartásában tehát megkerülhetetlen platform a közösségi média (*Tarkó és Benkő, 2009*), ezért érdemes eszközként használni céljaink elérése érdekében, hiszen gyors, mindenki számára elérhető, és nem szükséges hozzá, hogy mindenki egy időben legyen online. Az üzenetek később is visszaolvashatók és reagálhatóak maradnak. Például egy Facebook csoport vagy egy kör-email létrehozása egyszerű, komolyabb informatikai ismereteket nem igényel. Érdemes több csatornát is fenntartani a kommunikáció erősítése érdekében, több formában is tájékoztatni a csoporttagokat a következő találkozó helyszínéről és időpontjáról (akár e-mail, bejegyzés és esemény formájában is). Emellett a napi szintű kapcsolat segíti a csoportban való megmaradást, a tagok nyomon követését és csökkenti a lemorzsolódást, az eltűnők és motiválatlanok számát. A tagok annál inkább a csoport fontos részének érzik magukat, minél inkább úgy érzik, az a csoport értük van, ott van miről beszélgetni, megoszthatóak a kitűzött célhoz közelebb vivő részteljesítmények, ugyanakkor pedig a mélypontok, nehézségek és kétségek egyaránt.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Milyen az egészségneveléssel kapcsolatos online közösségi fórumokat ismer, milyen közös jellemzőkkel rendelkeznek?
- 2) Milyen módszereket alkalmazna egy induló hallgatói kortárs csoport online tagtoborzása során?
- 3) Milyen módszereket alkalmazna egy online csoport tagjainak napi szintű aktivitációjának fenntartása érdekében?

Irodalomjegyzék

- Beenen, G., Ling, K., Wang, X., Chang, K., Frankowski, D., Resnick, P. és Kraut, R. E. (2004): Using social psychology to motivate contributions to online communities. In: *CSCW '04: Proceedings of the ACM Conference On Computer Supported Cooperative Work*. ACM Press, New York.
- Csepeli György (2005): Internet a térben-a tér az internetben. In: Török József (2005, szerk.): *Tér, társadalom, kultúra*. Csongrád Megyei Közművelődési Tanácsadó Központ, Szeged. 93–110.
- Gangadharbatla, H. (2010): Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the i-generation's attitudes toward social networking sites. *Journal of Interactive Advertising*, 8 / **2. sz.** 5–15.
- Korenman, J. és Wyatt, N. (1996): Group dynamics in an email forum. In: S. C. Hering (1996, szerk.): *Computer-Mediated Communication: Linguistic, Social and Cross-Cultural Perspectives*. Philadelphia, John Benjamins. 225–242.
- O'Sullivan, L. F. (2012): Open to the public: How adolescents blur the boundaries online between the private and public spheres of their lives. *Journal of Adolescent Health*, 50 / **5. sz.** 429–430.
- Paolillo, J. (1999): The virtual speech community: Social network and language variation on IRC. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 4 / **4. sz.**
- Postmes, T., Spears, R., Sakhel, K. és de Groot, D. (2001): Social influence in computer-mediated communication: The effects of anonymity on group behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 / **10. sz.** 1243–1254.
- Raacke, J. és Bonds-Raacke, J. (2008): Myspace and Facebook: Applying uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *CyberPsychology & Behavior*, 11 / **2. sz.** 169–174.
- Tarkó Klára és Benkő Zsuzsanna (2009): Társadalmi és médiahatások. In: Benkő Zsuzsanna (2009, szerk.): *Egészségfejlesztés. Módszertani kézikönyv*. Mozaik Kiadó, Szeged. 177–190.
- Ujhelyi Adrienn (2013): Online csoportok kívülről és belülről. Az internetes közösségek szociálpszichológiai vizsgálata. *Oktatás-Informatika*, 2013/ **1-2. sz.** 2018. március 25. <http://www.oktatas-informatika.hu/2012/07/ujhelyi-adrienn-online-csoportok-kivulrol-es-belulrol-az-internetes-kozossegek-szocialpszichologiai-vizsgalata/>
- Vályi Gábor (2004): Közösségek hálózati kommunikációja. *Szociológiai Szemle*, 2004 / **4. sz.** 47–60.

- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P. és Owen, N. (2009): Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 11/3. sz. e28. 2018. március 25. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2762849/>
- Walther, J. B. és Boyd, S. (2002): Attraction to computer-mediated social support. In C. A. Lin, C. A. & Atkin, D. (2002, szerk.): *Communication technology and society: Audience adoption and uses*. Hampton Press, Cresskill, NJ. 153–188.

**XII. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK
MEGVALÓSÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANI ALAPJAI**

Kis Bernadett

Módszertani repertoár az egészségfejlesztésben: egészségfejlesztő szemléletmódok és a „tanácsadási kocka”

A fejezet célja, hogy bemutassa az egészségfejlesztő beavatkozások főbb szemléletmódjait, azok módszertani céljait és eszközeit; valamint az, hogy elhelyezze az egészségfejlesztő beavatkozásokat a „tanácsadási kocka” modellben. Ezáltal az egészségfejlesztő beavatkozást végző személy tudatosabban választhatja meg a szakmai célkitűzéseinek megvalósításához szükséges módszereket. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Az egészségfejlesztő beavatkozások módszertani alapját képező szemléletmódok

Az egészségről alkotott eltérő fogalmak és az egészséget befolyásoló tényezők változatossága miatt az egészségfejlesztéssel kapcsolatban több különböző szemléletmód alakult ki (Benkő, 2005; 2016). Ezek a következők: orvosi (vagy gyógyító-megelőző), életmódváltató, oktatási-nevelési, öntevékenységi és a társadalmi változtatás szemléletmódja. Ezek a megközelítések céljaikban és módszereikben jelentősen különböznek egymástól. Az alábbiakban mind az öt szemléletmódot részletesen bemutatjuk Naidoo és Wills (1999) alapján, példáinkat pedig az egészségfejlesztő testmozgás témaköréből merítjük.

Az orvosi vagy gyógyító-megelőző szemléletmód elsődlegesen azt célozza meg, hogy a lakosság körében csökkenjen a halálozások illetve egyes megbetegedések aránya. A tevékenység irányulhat a teljes lakosságra vagy kiemelten a veszélyeztetett csoportokra. Ez a megközelítés célját elsősorban az orvosi intézkedések - például védőoltások, szűrések – számának növelésével éri el, így kezdeményezői főként egészségügyi szakemberek (Benkő, 2005; 2016). Éppen ezért ezt a szemléletmódot az orvosi ismeretek dominanciája jellemzi és pontosan emiatt sokszor találkozhatunk a lakosság részéről egyfajta ellenállással, hisz az egyéni, egészséggel kapcsolatos döntéseket kevésbé tudja ez a megközelítés támogatni. Ráadásul ennek a szemléletmódnak a sikeressége nagyban függ attól, hogy az emberek élnek-e egy felkínált prevenciós lehetőséggel, például egy szűrési programban kívánnak-e részt venni. Ha nem kapcsolódnak intézkedések a tájékoztatáshoz, meggyőzéshez, akkor kétséges lehet a hatékonyság (Naidoo és Wills, 1999).

A testmozgás szempontjából több példát is említhetünk erre a szemléletmódra. Mivel köztudott, hogy a fizikai inaktivitás egyrészt az elhízás által, másrészt egyéb közvetítő mechanizmusokon keresztül számos betegség kialakulásának a kockázatát növeli, ezért a testtömeg-index mérés, a koleszterinszint mérés vagy a mozgásszervi megbetegedések megelőzése kapcsán a csontsűrűségmérésre gondolhatunk.

Az életmódváltató szemléletmód tekinthető az egészségfejlesztő szakma egyik alappillérenek (Naidoo és Wills, 1999). Ellentétben az orvosi szemléletmóddal, pozitív egészségfogalomra épít és fő célnak az emberek egészségesebb életmódját tekinti. Ez a megközelítés feltételezi, hogy az emberek valóban egészségesebbek szeretnének lenni, tehát hajlandóak az életmódjukon változtatni és egészségtelen szokásaikat egészségesebbekkel helyettesíteni a lehetőségeik által meghatározott módon, melyben természetesen óriási egyéni különbségek lehetnek (Benkő, 2005; 2016). Módszereiben ez a szemléletmód nagyon sokszor

egy felülről lefelé irányuló beavatkozást jelent, melyet a kormányzat kezdeményez. Számos állami egészségügyi stratégia célkitűzése az életmódváltoztatással kapcsolatos; gondolhatunk itt a dohányzásról való leszokás motiválására vagy az egészségesebb táplálkozásra, melyek tömegkommunikációs kampányok során jutnak el a lakossághoz. Ugyanakkor az is lehetséges ebben a szemléletmódban, hogy az egészségfejlesztésben, egészségnevelésben jártas szakember kezdeményezi a beavatkozást egy adott célcsoport szükségleteit figyelembe véve. Ebben az esetben a szakember hitelessége, vagyis attitűdjei, értékei és egészségmagatartása kulcsfontosságú lehet a beavatkozás hatékonysága szempontjából (*Naidoo és Wills, 1999*).

A testmozgás szempontjából ezt a megközelítést képviselheti bármiféle a fizikai aktivitásszint növelését megcélzó tömegkommunikációs kampány, de egészségfejlesztők, pedagógusok vagy akár az alapellátás szintjén működő egészségügyi dolgozók is képviselhetik ezt a szemléletet, amikor a testmozgást propagálják vagy éppen a gerinc és ízületekímélő mozgásokról tartanak tájékoztatót. Egy fontos problémát szükséges azonban az életmódváltoztató szemléletmóddal kapcsolatban kiemelni, ez pedig az, hogy rendkívül nehezen vizsgálható az intézkedések, beavatkozások sikeressége, hisz az életmódváltoztatás ténye csak hosszabb idő elteltével válik nyilvánvalóvá, és ezáltal nehéz tetten érni azt a változást, mely pontosan egy adott beavatkozásnak tulajdonítható.

Az oktatási-nevelési vagy más néven **ismeretbővítési szemléletmód** – az előző szemléletmóddal ellentétben – nem egy meghatározott változás ösztönzésére, motivációjára törekszik, hanem olyan új ismeretekkel és készségekkel szeretné ellátni az egyéneket, melyek birtokában szabadon dönthetnek életmódváltoztatásuk felől (*Naidoo és Wills, 1999*). Természetesen emögött az a nézet áll, hogy a tudás és viselkedés között szoros összhang van; vagyis, ha az embereknek több információjuk van, akkor megváltoztatják egészségmagatartásukat. Tudjuk, hogy ez nem feltétlenül van így, hiszen számos szociális vagy akár gazdasági tényező befolyásolhatja az egészségmagatartással kapcsolatos döntéseket. Ettől függetlenül azonban kétségkívül megvan az értéke ennek a szemléletmódnak, hisz módszereiben a tanulási folyamat mindhárom – kognitív (információszerzés, megértés), affektív (érzelmelek), magatartás (készségek) - aspektusát figyelembe veszi, ezáltal lesz komplex ez a megközelítés (*Benkő, 2005; 2016*). Ha ezek közül egy beavatkozás csak az egyikre, jellemzően a kognitív aspektusra fókuszál, vagyis kizárólag csak ismeretet próbál a résztvevőknek átadni, de például készségeket nem fejleszt, akkor igen kétséges lehet a hatás. Ezért leginkább az ismeretátadással kísért készségfejlesztések lehetnek

hatékonyak, ahol akár döntési szituációkat is kipróbálhatnak, modellezhetnek az egyének (*Naidoo és Wills, 1999*).

A fizikai aktivitás szempontjából, ehhez a megközelítéshez tartozhatnak olyan személyes vagy csoportos tanácsadási helyzetek, ahol a testmozgás jótékony hatásairól szóló információk mellett, az érzelmek felkeltése is megtörténik és a döntési alternatívák felvázolásával, az egyének szabadon döntenek, hogy milyen módon illesztik be életükbe a megnövelt fizikai aktivitást.

Az **öntevékenységi szemléletmód** elsősorban abban tud segíteni az embereknek, hogy felismerjék érdekeiket és megfelelő készségek birtokában cselekedni tudjanak (*Naidoo és Wills, 1999*). Ez a megközelítés nagyrészt alulról jövő kezdeményezéseket foglal magában, ahol az egészségfejlesztő szakember elsősorban facilitál egy egyént vagy egy csoportot és hagyja a dolgokat alakulni. Fontosnak tartja ez a megközelítés az egyén jogainak tiszteletben tartását és arra bátorít mindenkit, hogy önállóan irányítsa az életét. Módszereiben természetesen ez a szemléletmód általában résztvevő vagy kliensközpontú megközelítéseket alkalmaz minél változatosabb módon. A fókusz lehet akár az önismeret fejlesztésén, információátadáson, a kritikai gondolkodás fejlesztésén vagy akár a tapasztalatok feltárásán, összegyűjtésén (*Benkő, 2005; 2016*). Ennek a megközelítésnek is rendkívül nehéz a kiértékelése, hisz az öntevékenység kialakulása, kiépülése egy rendkívül hosszú folyamat, mely során nehéz bizonyítani, hogy az elért változások valóban egy adott beavatkozásnak tulajdoníthatók vagy más hatások is jelentősen közrejátszottak benne. Mindazonáltal, amennyiben egy csoportról van szó, nem is biztos, hogy csak egy adott egészségmutatóban bekövetkezett változás lehet az eredmény, hanem maga a folyamat is rendkívül értékes lehet, hisz általa például összekovácsolódnak az emberek, valódi csoportként kezdenek működni (*Naidoo és Wills, 1999*).

A testmozgás kapcsán megemlíthetők ehhez a szemléletmódhoz például olyan öntevékeny csoportok, ahol akár egy félprofesszionális kortárs segítő, akár egy egészségfejlesztő szakember facilitál egy csoportot és segít nekik abban, hogy felismerjék a fizikai aktivitással kapcsolatos szükségleteiket és segít nekik egy cselekvési tervet kidolgozni.

Az utolsó a szemléletmódok sorában a **társadalmi változás szemléletmódja** (*Naidoo és Wills, 1999*). Ez a megközelítés elismeri, hogy az egészség alakulásában a társadalmi-gazdasági tényezők szerepe hangsúlyos, ezért olyan politikai és a környezetet érintő változtatásokra törekszik, melyek kihathatnak az egészségfejlesztési munkára (*Benkő, 2005;*

2016). Vagyis például, könnyebben lesznek rávehetőek az emberek az egészségesebb életmód bármely elemére, amennyiben azok elérhetőek és megfizethetőek számukra. Módszereiben ez a megközelítés elsősorban felülről lefelé irányuló beavatkozásokat jelent, melyek nagy valószínűséggel a szervezeteket érintik, és azokon keresztül kommunikálódnak az egyén felé. Ennek a szemléletmódnak a sikerességéhez szükség van egyrészt olyan egészségfejlesztő szakemberekre, akik képesek egy-egy ügyért lobbizni, tárgyalni, a médiát támogatóul hívni, másrészt pedig olyan egyénekre a társadalom szintjén, akik felelősen gondolkodnak az egészségükről és fogékonyak a változásokra (Naidoo és Wills, 1999).

A testmozgás témaköréből ebben a szemléletmódban az utóbbi években Magyarországon bevezetésre került mindennapos testnevelési programot emelhetjük ki, mely a felnövekvő generáció fizikai aktivitás szintjének növelését célozta meg.

A fentebb tárgyalt szemléletmódok egy elméleti modellt képviselnek, és így mint minden modell esetében az egyes kategóriák közti határok lehetséges, hogy az életben nem ennyire szétválaszthatók, sőt éppen, hogy szükséges is lehet többféle szemléletmódból megközelíteni egy adott problémát, ezért fontosnak tartjuk, hogy az egészségfejlesztő beavatkozást végző személy lássa a lehetőségeit és helyzettől függően válasszon a beavatkozási megközelítések felől.

Tanácsadás és egészségfejlesztés

Mivel több szemléletmódban is előkerült az egészségfejlesztő szakma egyik kulcsfontosságú beavatkozási módja a tanácsadás (Tarkó és Benkő, 2017), szükségesnek érezzük, hogy kategorizáljuk az egészségfejlesztő beavatkozásokat egy tanácsadási szempontrendszer szerint. Ehhez először Borgen és Hiebert (2006, idézi Borbély-Pecze, 2010) alapján áttekintjük, hogy milyen különböző tevékenységeket sorolhatunk a tanácsadás, mint gyűjtőszó köré. Mivel sem az angol, sem a magyar szakirodalom nem tekinthető egységesnek a tanácsadás fogalomrendszere szempontjából, ezért zárójelben megadjuk az angol elnevezéseket is.

Direkt tanácsnak vagy *útmutatásnak* (advice, advising) nevezzük az egy adott témára vagy tárgykörre vonatkozó nem személyre szabott információt. Direkt tanács esetén különösen sok múlik a közlő hitelességén.

Vezetésnek vagy *irányításnak* (guidance) nevezzük „a kilensről/től kapott információk alapján a kliens igényeinek megfelelően összeállított információkat. Itt a

szakember folyamatos erőfeszítéseket tesz, hogy a kliensre és annak igényeire hangolódjon. A visszajelzések alapján a tanácsadó megpróbálja kliense igényeire szabni a nyújtott információkat” (Borbély-Pecze, 2010, 113. o.)

Konzultációnak vagy *tanácsadásnak* (counselling) nevezik azt a segítő beavatkozást, amikor a tanácsadó és a kliens (vagy csoport esetén a kliensek) közti interakció túllép a konkrét információigényen, a személyiség mélyebb rétegei, érzések és hiedelmek is érintődhetnek.

Láthatjuk tehát, hogy a tanácsadásnak többféle szintje lehetséges; ezzel az egészségfejlesztő beavatkozást végző személynek szükséges tisztában lennie. Ehhez most hozzátesszük Morrill, Oetting és Hurst (1974) tanácsadási kocka modelljét, hogy az egészségfejlesztő beavatkozást végző személy helyét még pontosabban meg lehessen határozni a tanácsadás rendszerében. A modell a tanácsadási beavatkozásoknak három dimenzióját jeleníti meg; ezek a tanácsadás alanya, célja és a módszere. A modellt használva 3x3x4 vagyis 36 féle tanácsadási beavatkozási típus vagy stratégia lehetséges. Az egyes dimenziók a következők:

- A beavatkozás *tárgya* lehet (a) az egyén, (b) primer csoport (pár, család), (c) asszociatív csoport (pl. iskolai osztály, egy munkahelyi részleg dolgozói, szabadidős futók csoportja), (d) közösség (pl. egy adott városrész lakói, egy adott egyetem hallgatói közössége).
- A beavatkozás *célja* lehet (a) meglévő probléma kezelése, (b) megelőzés, (c) fejlesztés.
- A beavatkozás *módszere* lehet (a) közvetlen beavatkozás, szolgáltatás (pl. személyi edzés, útmutatás adása a fizikai aktivitás valamely területéről), (b) konzultáció/tanácsadás (egyénilag és csoportban) és tréning (csoportban), (c) média (pl. internetes hírlevelek a fizikai aktivitással kapcsolatban)

A modell jól használható az egészségfejlesztő tanácsadási szolgáltatások kategorizálására. Jól látható belőle az a sokféleség, mely jellemzi az egészségfejlesztéssel kapcsolatos beavatkozásokat. Ha egyénként visszatekintünk az egyes dimenziókra, akkor látható a beavatkozás tárgyánál például, hogy az egészségfejlesztő dolgozhat egyénnel, kisebb csoportokkal és egészen nagy közösségekkel is. A csoport szintű beavatkozások különösen fontosak lehetnek a fizikai aktivitás szempontjából, hisz a társas támogatás erejét figyelembe véve, a hatás csoportban fokozott lehet, szemben az egyéni beavatkozásokkal. Ha a beavatkozás célját nézzük, akkor az egészségfejlesztéssel összefüggő kompetenciakör elsősorban a megelőzés és a fejlesztés lehet, a gyógyítás orvosi kompetenciakörbe tartozik.

Ha a fizikai aktivitást nézzük, akkor tehát cél lehet minden a fizikai aktivitás hiányával összefüggő betegség vagy állapot kialakulásának a megelőzése, vagy egyszerűen az egészségi állapot megtartása, fejlesztése egy megtartott vagy éppen megnövelt fizikai aktivitás szint mellett. És végül, hogyha a beavatkozás módszerét is hozzátesszük, még sokszínűbbé válik a kép. Az egészségfejlesztő beavatkozást végző szakember a helyzetnek megfelelően választhat akár egy rövid a fizikai aktivitás valamely elemére irányuló útmutatás, egy hosszabb konzultációs folyamat, vagy akár egy interneten történő tájékoztatás vagy tanácsadás közül akár egyéni, akár csoportos, akár közösségi szinten.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Gyűjtsön a saját és az Önhöz közel állók életéből fizikai aktivitással kapcsolatos példákat mind az öt egészségfejlesztési szemléletmóddal összefüggésben!
- 2) Hogyan tudná saját szavaival megfogalmazni, hogy milyen különböző szintű tevékenységeket értünk tanácsadás alatt az egészségfejlesztés kapcsán?
- 3) A hallgatói kortárs csoportokban végzett tevékenysége során mely egészségfejlesztő szemléletmódok alkalmazására kell sort kerítenie, és milyen formában?

Irodalomjegyzék

- Benkő Zsuzsanna (2005): Bevezetés az egészségfejlesztésbe. In: Benkő Zsuzsanna és Tarkó Klára (2005, szerk.) *Iskolai egészségfejlesztés. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez*. Szeged: Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 13-27.
- Benkő Zsuzsanna (2016): Homo Sanus: az egészséggel megáldott ember, In: Tarkó Klára, Benkő Zsuzsanna (szerk.) *"Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége": Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból*. Szeged: Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 25-32.
- Borbély-Pecze Tibor Bors (2010): *Életút támogató pályaorientáció. A pályatanácsadás szerepének, tartalmának, művelői körének kiszélesedése és pedagógiai fejlesztésének lehetőségei*. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola.
- Borgen, W. és Hiebert, B. (2006) Career guidance and counselling for youth: what adolescents and young adults are telling us. *International Journal of Advance Counselling*. 2006/ **28. sz.** 289-400.
- Morrill, W., Oetting, E. és Hurst, J. (1974): Dimensions of counselor functioning. *Journal of Counselling and Development*. 52 / **6.sz.** 354-359.
- Naidoo, J. és Wills J. (1999): *Egészségmegőrzés. Gyakorlati alapok*. Medicina. Budapest.
- Tarkó, K. és Benko, Zs. (2017): Sociological Perspectives of education for Lifestyle Counseling Case of Szeged Hungary. In: B K Nagla, Vinay Kumar Srivastava (szerk.): *Globalisation, leisure and social change*. Jaipur: Rawat Publications, 2017. p. 186.

A szupervízió fogalma és jelentősége a hallgatói kortárs csoportok működésében

A fejezetben a kortárs öntevékeny csoport céljainak újbóli tisztázását követően bemutatásra kerül a szupervízió és az intervízió fogalma, funkciója, alkalmazási lehetőségei a segítők segítségével. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

A hallgatói kortárs csoportban zajló egészségnevelés, egészségfejlesztés során a kortárs csoportvezető személyisége is mindenképpen fejlődik, amennyiben sikerül őt úgy támogatni a munkája során, hogy hatékonynak és kompetensnek érezze magát e tevékenységek közben. Ez egy olyan tapasztalattá válik, amely megerősítő lesz számára és így növekedik az önbizalma, felelősségtudata. Fejlődnek kommunikációs készségei, és ezekben a helyzetekben megélheti a reciprocitás fontosságát és az önálló döntéshozatalt is gyakorolhatja egy viszonylag biztonságos terepen. Amennyiben az öntevékeny hallgatói kortárs csoport témája az egészségfejlesztés, akkor azáltal, hogy ezzel kapcsolatos ismereteket, hozzáállást közvetít a társai felé, ő maga is jobban fog azonosulni az egészséges, mozgásközpontú szemlélettel.

Az öntevékeny hallgatói kortárs csoport nagy előnye, hogy könnyen elérhető a célcsoport számára, hiszen nem egy külső embert kell megkeresniük, hanem ott él közöttük az illető. Ennek köszönhetően a csoportvezető ismeri a csoporttagok közegét, tudatában van a támogató és gátló tényezőknek. Ugyanakkor, mivel a csoportvezető „jelen van”, bármikor könnyen megszólítható, nem kell időt, energiát fordítani arra, hogy szakembert keressen az illető. A stigmatizáltság veszélye sem áll fenn, ha egy kortárral beszélget valaki, így már a problémák korai fázisában is elfogadható az ő segítségük, így megelőzhető, hogy nagyobb nehézségek lépjenek fel (*Gerencsér, 2012*).

Az öntevékeny hallgatói kortárs csoportok vezetőinek szakmai támogatása azonban különösen fontos. Indirekt módon hatnak, szűrnek, továbbküldenek, értő figyelemmel segítő beszélgetéseket folytatnak, vagy közösséget építő tevékenységeket végeznek. Ugyanakkor paraprofessionális segítők is egyben, így munkájuk szakmai követése, támogatása, a felmerülő kérdések tisztázása, és a mögöttes, személyes önismerettel való kapcsolódása különösen fontos.

A kortárs csoportokban mindig lesz néhány olyan tag, akik a csoportot csak átmeneti segítségként fogják használni, és nem vesznek részt benne hosszabb ideig. Ez egy természetes folyamat, amely minden öntevékeny csoport működése során jelen van, azonban el kell különíteni azokat az eseteket, amikor olyan nehézségek jelentkeznek a csoportban, ami miatt bizonyos tagok elkezdnek kiválni. Ezt a jelenséget mindenképpen érzékeltetni kell, és valamilyen módon felszínre hozni, majd változtatni rajta. Egyes nehézségek megoldásában már pusztán az is segít, ha a csoporton belül beszélnek a problémáról, de az is lehet, hogy komolyabb, szakmai segítségre van szükség a zavartalan működés fenntartásához. Ezért nagyon fontos a kortárs segítők megfelelő módon kiválasztani és felkészíteni, illetve folyamatos szupervízóval támogatni a munkájukat.

A kortárs csoportot vezetőik képzésének első szakaszában önismereti és kommunikációs készségek fejlesztésére is szükség van, amelyet a területen tapasztalattal rendelkező szakemberek valósítanak meg. Az attitűd, amelyet e tréningjellegű alkalmak során magukévá tesznek, magában foglalja azt a pozitív viszonyulást is, hogy saját önismeretükkel, személyiségfejlődésükkel és kommunikációs hatékonyságukkal is kiemelten foglalkozzanak. A hallgatói kortárs csoportok vezetése többletfelelősséget és megterhelést jelent az egyetemi évek alatt, olyan helyzetekkel is találkozhatnak, amelyek egy átlagos egyetemi hallgató számára nem adódnak feltétlenül. Mindez munkatapasztalatokkal gazdagít, már az egyetemi évek alatt is, ám a segítő szakma oly veszélyeit is magában hordozza, mint például a kiégés, vagy a személyes élettörténet kérdéseivel, elakadásaival való találkozás, konfrontáció. A tevékenysége során folyamatosan szembe kell néznie a szakmai önismeret kérdéseivel és a szakmai szerepkonfliktusok dilemmáival is megjelennek (*Szenes és Katona, 2006*). Nagyon fontos tehát, hogy az öntevékeny kortárs csoportok vezetőinek lehetősége legyen szupervíziós segítséget igénybe venni. Ezt a hallgatók számára folyamatosan biztosítjuk a projekt megvalósítása során.

Mi a szupervízió?

A szupervízió fogalmát a segítő szakmában dolgozókkal kapcsolatosan szoktuk emlegetni. A szupervízió célja az emberekkel foglalkozó személyek mentális egészségének a védelme és szakmai kompetenciájuknak a fejlesztése. A szupervízió során a résztvevőket szakemberekként szólítjuk meg, a személyiségüknek azt a területét helyezük előtérbe, amely a szakmai tevékenység (jelen esetben az öntevékeny csoport szervezése, kísérése) során érintődik meg. Ez nem azt jelenti, hogy személyes problémák nem kerülhetnek elő a szupervízió során, hiszen sokszor a személyes érintettségünk, vagy vakfoltjaink nehezítik azt, hogy szakemberként tudjunk részt venni egy folyamatban, és ez az egész csoport elakadásához vezethet. A szupervízió azt is segítheti, hogy a problémákra egy külső szemszögből nézzünk rá, és így objektívebb képet kapjunk róluk. A szupervízor – a szupervíziót végző szakember – mindig reflektíven van jelen, kérdéseivel segíti a résztvevőt abban, hogy a saját működésmódjára rálásson, ezáltal elsajátítsa az önreflexió képességét.

A szupervízió során mindig a gyakorlati tapasztalatokból indulunk ki és oda is csatolunk vissza, ezáltal megy végbe az a tanulási folyamat, amelytől fejlődik a résztvevők szakmai személyisége.

A szupervízió formái:

A szupervízió egyéni vagy csoportos formában valósulhat meg. Az egyéni szupervízióban ketten vannak jelen, a szupervíziót végző szakember, és az, aki a segítséget kéri. Az egyéni formának előnye, hogy sokkal mélyebben, részletesebben lehet az illetővel dolgozni.

A csoportos szupervízióban olyan emberek vesznek részt, akik hasonló területen dolgoznak, de nem munkatársai egymásnak. Ennek előnye, hogy egymás munkaterületére külső szemmel látnak rá, ezáltal más szemszögből közelítve, kevésbé involválódva tudnak egymásnak visszajelzéseket adni (*Hegyi-Tóth, 2016*).

A szupervízió leggyakrabban esetmegbeszélést jelent. Egy konkrét eset, a hallgatói kortárs csoport vezetői által felvetett konkrét szituáció képezi a szupervízió kiindulási pontját. Lehet ez egy konfliktus, vagy a munka elakadása, de hozhatja a szakmai szerepeivel kapcsolatos nehézségeket is az illető. A szupervízió tehát, bár gyakran egy esetről indul ki, soha nem marad meg az esetmegbeszélés szintjén, hanem az esethez koncentrál, arra, hogy benne mi zajlik, milyen tényezők segítik vagy akadályozzák őt a probléma megoldásában (*Maare-Hincks és mtsai, 2017*).

A szupervíziós kör végén arra kaphat visszajelzést az esethez, hogy merre induljon tovább egészségnevelési munkájában, hogy kapcsolódnak a kliensek szokásainak változásához azok a nehézségek, amelyekkel találkozott, milyen szinten tudja őt támogatni, milyen területek azok, amelyek már nem az ő kompetenciakörét érintik (*Benkő, 2005*).

A szupervíziós csoportoknál különösen fontos szempont a strukturáltság, ez a terület nem a szabad interakciós csoportok műfaja, habár teret kapnak az asszociációk, a szabad véleménycsere is. A szakmai tapasztalatok szerint könnyen félremehet a csoportmunka és esetvezetés, amennyiben a keretek nem jól megtartottak (*Lisznyai és Vida, 2014*). Az esetbemutató módszertana Lisznyai nyomán például a következő lehet:

1. Az esethez ismerteti az esetet. Kitér a csoportkontextusra, a konkrét egészségnevelési és egészségfejlesztési kérdésre, és arra, hogy a csoportban miként közelítették meg az adott kérdést
2. A szupervíziós csoport reflexiója: asszociációk, benyomások összegyűjtése az esettel kapcsolatban
3. A szupervízor összefoglalója

4. Az esethez és a csoport reakciója a szupervízor visszajelzése után: a csoport visszajelzi, hogy milyen képük van a kliensről, ehhez kapcsolódik az esethez is.

A fenti szupervíziós menetrend betartása azért fontos, mert ez biztosítja, hogy a hallgatói kortárs csoport vezetői személyes megélései és közlései mentén bontódjon ki az egészségnevelési helyzet. Csak így biztosítható, hogy a csoportvezetőnek ne csak módszertani, hanem önismereti fejlődésre is lehetősége legyen a szupervíziós munka során. „Minden egyes esetbemutatás egy ilyen kaland, mely során egyszerre valósul meg az alap-encounter, és épül fel újabb és újabb komoly szakmai tudás és tapasztalat.” (Lisznyai és Vida, 2014. 66. o.).

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Mi a szupervíziós csoportfoglalkozások célja a hallgatói kortárs csoport vezetői esetében?
- 2) Miben nyújthat segítséget a szupervízió?
- 3) Hogyan épül fel egy szupervíziós foglalkozás?

Irodalomjegyzék

- Benkő Zsuzsanna (2005): Bevezetés az egészségfejlesztésbe. In: Benkő Zsuzsanna és Tarkó Klára (szerk.): *Iskolai egészségfejlesztés. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez.* Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 13-27.
- Gerencsér Dóra (2012): A jövő segítői: A kortárs segítői tapasztalat szerepe a segítői identitás kialakulásában. In: Puskás-Vajda Zsuzsa, Melles Virág Írisz és Lisznyai Sándor (2012, szerk.): *A kortárs segítség kultúrája. Kreatív és előremutató példák a hazai felsőoktatási intézményekben 2012-ben.* Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, Budapest. 45-49.
- Hegy-Tóth Erika (2016): Lelki egészségvédelem a megváltozott munkaképességű fiatalok munkaerőpiaci integrációjában In: Tarkó Klára, Benkő Zsuzsanna (szerk.) "Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége": *Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból.* Szeged: Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 181-198.
- Lisznyai Sándor és Vida Katalin (2014): Szupervíziós folyamatok In: Szenes Márta és Pintér Judit Nóra (2014, szerk.): *Pszichológiai Tanácsadás felsőfokon. A Szegedi Életvezetési Tanácsadó Központ húsz éve.* SZTE EÉTK, Szeged. 63-77.
- Maare-Hincks, A., Van Dyke, E.D., Ijan, S., Haznard, A. és Van Raalte, J.L. (2017): Getting the Most From Supervision: Lessons on Exploration, Communication and Applications. In: Aoyagi, M.W, Poczwadowski, A. és Shapiro, J.L. (2017, eds.): *The Peer Guide to Applied Sport Psychology for Consultants in Training.* Routledge, New York.

Tóth Erika

Hallgatói kortárs csoportok működésével kapcsolatos hazai és nemzetközi tapasztalatok

A fejezet a testmozgás és a lelki egészség összefüggéseit vizsgálja a kortárs támogató csoportok és az öntevékeny mozgásos csoportok vonatkozásában. Eligazodást nyújt a két közösségépítő forma egymáshoz való viszonyában, és kitekint a magyarországi tapasztalatokon túl a nemzetközi tendenciákra is. A fejezet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása hozzájárul ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató:

[TUDÁS]

- értse az egészségfejlesztés koncepcióját és behatóan ismerje az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítsa az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezzen az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítsa az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

[KÉPESSÉG]

- képes legyen hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes legyen csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárs csoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett legyen az egészség értékének képviselője iránt,

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- készen álljon arra, hogy a hallgatói öntevékeny csoportok egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett előkészítse, önállóan megvalósítsa, majd oktatói segítségével kiértékelje és tovább folytassa a következő foglalkozás előkészítését

Az egyetemi kortárs csoportokkal kapcsolatos és hazai tapasztalatokat a Life Long Learning paradigmájába ágyazottan szeretném bemutatni. A Life Long Learning paradigma jellemzői ugyanis szorosan kapcsolódnak az „Egészséges Egyetem” koncepciójához. Ahhoz, hogy egy egyetem és a benne élő, mozgó egyetemi polgárok testi és lelki értelemben is egészségesen éljenek, szükséges az az önszabályozott és kortársak által is támogatott koncepció, amelynek jelenleg a Szegedi Tudományegyetem is részese. A Szegedi Tudományegyetem is felelősséget vállalt abban a pályázatban, amely célja, hogy mind az egyetemi dolgozók, mind a hallgatók olyan egészségfejlesztő tevékenységekben, készségfejlesztésben, életmódváltásban részesüljenek, amely lehetővé teszi számukra, hogy munkavállalóként nagyobb produktivitással, lelkileg és testileg is egészségesebben tudjanak működni a globalizálódó világ kihívásainak megfelelően. A koncepció lényege nem csak az új ismeretek elsajátítása, hanem hogy az új információk más módszerekkel, innovatív eszközökkel, sokszor informális vagy nem formális módokon kerüljenek átadásra. Ennek eszköze lehet a kortárssegítés, vagy az önszorgító csoport is, ahol nem tréner vagy coach típusú tanárok azok, akik a tudásátadást biztosítják, hanem kortárs facilitátorok, akik az egészségfejlesztéshez, megőrzéshez már meglévő készségeik felhasználásával mutatják meg a szemléletváltás lehetőségeit (Ramakrishna, 2010).

Az egészségfejlesztés, így az Egészséges Egyetem kulcsfogalma is a proaktivitás. A Life Long Learning paradigmája is ezt helyezi középpontba az egész életen át tartó tanulás jegyében. Ez az attitűd jelenik meg az egyetemi kortárs csoportok szervezése során is. A proaktivitás magában foglalja a különféle helyzetekben rejlő lehetőségek felismerését, a kockázatok felmérésének képességét, egyfajta innovatív szemléletet, és hatékonyabb alkalmazkodást, jobb működést tesz lehetővé a posztglobalizálódott, technikai újításokkal elöntött világban.

Az egészségfejlesztés sem nélkülözheti, és nem is nélkülözi a Life Long Learning egész életen át ható működésének perspektíváját. A bölcsőtől a sírig fel kell készülnünk a körülöttünk lévő környezeti változások nyomán követésére, a hozzájuk való alkalmazkodás elengedhetetlen. Előregedő társadalmunkban az egészséggel kapcsolatos pozitív attitűd tudatosítása, a hatékony egészségmegőrző minták elsajátítása elengedhetetlen. Sokszor mindez a generációk közötti különbségek áthidalásával a Life Long Learning paradigmáján belül értelmezhető csupán. Ezen keretek között tudunk egy tudás alapú társadalomban az idősödő nemzedékek számára is hatékony, őket az egészségfejlesztésbe és a társadalom lüktetésébe bekapcsoló megküzdési módokat biztosítani (Benkő, 2016).

Mindez hatékonyan önszabályozott és önrányított módon valósulhat meg, de láthatunk példákat az informális tanulás formáira is. A generációk egymáshoz fordulva, egymástól jó példákat eltanulva képesek lehetnek az egészségfejlesztés és prevenció hatékonyabb módjainak kialakítására, amelynek tágabb kontextusban gazdasági haszna is lehet, hiszen nem szükséges az egészségügyi ellátórendszerben a már kialakult betegségek és szövődményeik gyógyításának magas költségére fordítani az államok bevételeinek jelentős részét (Benkő, 2005).

Ahhoz azonban hogy a generációk egymáshoz tudjanak fordulni, egymást segítve tartsák az egészségfejlesztés célkitűzéseit, először a fiatal felnőttek körében kell, hogy létrejöjjön egy azonosulásokon és értő beszélgetéseken keresztül megvalósuló kortárs segítség. Ennek fóruma lehet az egyetemeken működő öntevékeny csoportok köre, amelyek inkább egyesületi formában szerveződnek, vagy a kortárssegítő csoportok, melyek általában valamilyen egyetemi tanácsadó központ munkája köré szerveződnek, és prevenció, szűrő, továbbküldő szerepet töltenek be (Katona és Szenes, 2006).

Az öntevékeny csoportok és kortárs segítő csoportok fogalma hasonlóságot mutat, a hazai és külföldi példákat egybegyűjtve azonban látható különbség, hogy az öntevékeny csoportok inkább nagyszabású rendezvények lebonyolítására, vagy kulturális és tehetséggondozó jelleggel szerveződnek, a segítség és támogatás közvetettebb módon tud létrejönni, míg a kortárs segítség esetében az egyének közötti találkozások közvetlenebbek, bár a segítség maga itt is indirekt és nondirektív módon valósul meg.

Öntevékeny csoportok Magyarországon

Az öntevékeny csoportok évtizedes tapasztalatai azt mutatják, hogy az általuk szervezett rendezvények döntő mértékben elősegítik az összetartó egyetemi közösség létrejöttét, mely nem csak csapatként működik, hanem benne az egyén is jól érzi magát és ki tud bontakozni. Az általam felkutatott csoportok között szerepel például az Instruktor Öntevékeny Csoport, mely szerveződése hagyományosan önkéntes alapú, fizetést és a pénzjutalmat mellőző egyesületi keretek között működő szervezet. Magyarország egyik legnagyobb taglétszámmal rendelkező független hallgatói szervezete. Több mint háromszázötven aktív tagja jogászokat, műegyetemistákat, állatorvostan-hallgatókat tömörít (IÖCS, 2017).

Egyetemi sportköröket viszonylag kis létszámban találunk az öntevékeny csoportok között. Ezen sportkörök inkább egy-egy szűk réteg számára biztosítanak edzéseket, kevésbé

nyújtják ki karjaikat már intézmények, vagy a többi egyetemi polgár felé, akár népszerűsítő jelleggel, holott nyílt napokon, nyitott foglalkozásokon olyanok is tapasztalatokat és főképpen élményeket szerezhetnek, akik korábban nem tettek szert tapasztalatokra az adott sportág területén.

A nemzetközi irodalom a sporttevékenységek rekreatív hatásának elősegítése és kutatása céljából számos fejlesztési lehetőséget felvonultat, úgymint külön weboldal fejlesztése, ahol a futók a legújabb technikákat, edzésterveket és videókat megtalálhatják, egymással kapcsolatot tartva fejleszthetik magukat, olyan kulcsképessegek köré szervezve életüket, mint az önszabályozottság, netes közösség, saját maguknak meghatározott célok (*Matsuura, Kanenishi és Moriguchi, 2012*).

Az önszabályozottság a rekreatív sporttevékenységek folytatása során a nemzetközi példákön látható módon központi jelentőségű. E ponton kell kitérjünk arra, hogy mit is értünk önszabályozottság alatt, és hogyan jelenik meg a rekreatív mozgásos tevékenységekben. Az önszabályozott tanulók olyan egyének, akik aktív részesei a tanulási folyamataiknak motivációs, viselkedéses és kognitív szinten egyaránt (*Molnár, 2002*). Molnár ezt a megállapítást Bandura szociális kognitív tanuláselméleti teóriájára alapozva, abból kiindulva teszi, de azt kibővíti (*Carver és Scheier, 2006*).

Az önszabályozó tanulás kulcsfogalmai a proaktivitás, a célok önálló megfogalmazása, a monitorozás, visszacsatolás. A termosztát működéséhez hasonlatos belső, önirányított, a külső környezeti feltételekhez való adaptálódást és megküzdést lehetővé tevő folyamat (*Molnár, 2002*).

Izgalmasan kapcsolódik mindez a manapság oly divatos gamifikációhoz, a tanulás játékosításához. A munkafolyamatokat vagy tanulást gamifikáló rendszerek tulajdonképpen nagyon hasonló gondolati háttérrel rendelkeznek: mi aktív részesei vagyunk a tanulási- és munkafolyamatainknak, mi magunk jelölünk ki célokat, s ezekért a magunk kitartó ösztönzése és visszajelzések által addig dolgozunk, amíg el nem érjük, s akkor valamilyen megerősítésben részesülünk, miként egy okostelefonos játékban a begyűjtött pontok, és az új pályanyitás lehetősége (*Fromann, 2012; Boekaerts és Niemivirta, 2000*).

A tanulás, bármilyen formáját is tekintjük, természetes módon stresszel jár, igénybe veszi, mozgósítja megküzdési képességeinket, erőforrásainkat. A személy és a környezet interakciójának figyelembevételével háromféle stresszállapotot tudunk megkülönböztetni,

ezek a következők: feladat-érdektelenség, szorongás/nyugtalanság, vagy aggodalom. Az önszabályozó tanulás képessége abban rejlik, hogy a személy képes-e ezek felismerésére és tudatosítására a feladattal, a helyzettel kapcsolatban. Felméri-e milyen fokú a fáradtsága, mennyire önti el az unalom a feladattal kapcsolatban, mennyire csökken a figyelme? Mennyire van tisztában azzal, hogy ha lehangolt, szorongó, kevésbé képes hatékonyan részt venni a tanulási folyamatban? Mennyire telepedik rá a nyugtalanság, aggodalom, azaz milyen fokú az önmagára irányuló figyelme, értve ezalatt a self-re negatív értelemben eső, túlzott figyelmet, mely negatív önértékeléssel kapcsolódik, mennyire jellemzi az egyént a tanulási folyamatban?

Ötletes, kreatív és módszertanilag innovatív kezdeményezéseket valósítottak meg kortárs segítők ennek kezelésére a Szegedi Tudományegyetemen is. Olyanokat, melyekkel az oktatási-nevelés intézmények élhetőbb, egészségesebb, jobb közérzetet biztosító környezetté váltak az oktatásban résztvevő valamennyi szereplő számára (*Benkő, 2005*). Vizsgaidőszakban megnyitott Panasz-napok, lelki First Aid megmozdulások, kreatív körök egyaránt alkalmat adtak arra, hogy a hallgatók ventillálhassák feszültségeiket (*Szenes és Katona, 2006*).

Összefoglalva: közös jegy és kapcsolódás az önkéntesség és a közösség érdekében végzett munka. Az öntevékeny csoportok inkább a kultúrák közötti találkozás, nagyszabású közös rendezvények megtervezésben és levezetésében vállalnak jelentős szerepet, a kortárssegítők ezzel szemben hangsúlyosabban képviselik a segítség nondirektív szűrő, feltáró, elfogadó attitűdjét. Mindkettő kapcsolódhat mozgásos aktivitásokhoz. Öntevékeny csoportok esetében inkább többeket, tömegeket érintő egyetemi futónapokat, rekreatív mozgásos programokat láthatunk születőben, amelyekbe ágyazottan megvalósulhatnak a lelki egészségvédelem céljai is. Míg a kortárs segítőknél a személyes kontaktus áll előtérben, a közös tevékenység csak alkalom arra, hogy ez megvalósulhasson, addig az öntevékeny csoportoknál inkább a csoportfolyamatok által hordozott olyan minőségi sajátosságok vezetnek, mint a közös élmény (*Mérei, 2006*), az együtt cselekvés, a közös cél általi együtt mozdulás, s ennek mintegy velejárói a mentális egészségvédelem sajátosságai.

A csoportfolyamatok olyan specifikumai, mint a közös cél és csoportnorma adják azt a megtartó közeget, amelyben lehetővé válik a rekreáció, és a testi és lelki regeneráció. Ennek létrejöttében gyakran nincs szerepe egy külső, választott vagy delegált csoportvezetőnek, akit az önkéntes tevékenységet vállaló fiatalok fölé rendelnek, hanem inkább spontán módon

alakulnak ki azok a csoportszerepek, amelyek gördülékennyé teszik a tagok együttműködését és a csoportélmény kialakulását. Mint minden más esetben is, a csoport megsokszorozza a benne foglalt személyek erőforrásait, értékeit kiemeli, a tevékenység iránti elköteleződését növeli. A csoportkohézió, a csoport összetartó ereje tovább növekedik a pozitív élmények hatására, így az egyén és a csoporttagok számára is pozitív, önségítő kör alakulhat ki (*Mérei, 2006*).

Pozitív tapasztalatok, jó gyakorlatok nemzetközi szintéren inkább a kortárs segítség oldaláról találhatóak, viszonylag kevés irodalom foglalkozik a mozgás központú peer helping leírásával. Ugyanakkor egészségfejlesztő tapasztalataink alapján is igazolt, hogy a lelki egészség nem kezelhető külön a testi egészség, és a társas támogatás egységbe foglalt, holisztikus felfogása, az ebben való gondolkodás nélkül (*Benkő, 2005; Lippai és Erdei, 2014*). Az Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központjában végzett tanácsadások tapasztalatai is azt igazolják, hogy sok esetben pszichoszomatikus problémák, tünetek akkor jelentkeznek, amikor az egyén nem fordít kellő figyelmet a testi egészség megőrzésére és a rendszeres mozgásformák beiktatására és megtartására életében. A tudatos hozzáállás és belső kontroll irányába való eltolódás jele lehet, ha a hallgató csatlakozik valamilyen rekreatív mozgásos csoporthoz, ahol a kortársak jelenléte és az általuk adott minta hűzóerő a folytatásban, a lelki egészségvédelem felé vezető következő lépés (*Szenes és Katona, 2006*).

Sokszor nem egyenesen a lelki egészségvédő centrumokba térnek be a hallgatók, ha életük valamely területén elakadás történik, valamilyen fejlődési vagy döntési dilemma merül föl, hanem a stresszkezelés mozgásos formái iránt érdeklődnek, hiszen ezen aktivitások által gyors és viszonylag jól megfogható jeleit tapasztalhatják meg a változásnak. Ez a változás egyik eleme az egész életvezetést érintő változás ívének, nem megspórolható a lelki feldolgozás sem, de fontos látnunk, hogy minden változás háttérében az egyén és csoport erőforrásainak tudatos, élményközpontú megragadása áll. Ha az egyéni és társas erőforrások szűkösek, a mozgás lehet egy olyan csatorna, melyen keresztül a kapcsolódás a társakhoz, testünkhöz és saját pozitív élményeihez megvalósul (*Szenes és Katona, 2006*).

Falmászó központok például a világ legkülönbözőbb részein megtalálhatóak Új-Zélandtól Németországig. Az öntevékeny csoportok gyakran terveznek egyetemi szinten olyan színes és élményekben gazdag eseményeket, ahol a különböző országokból érkező fiatalok táncuk, zenéik által életre keltett élményeik mentén kapcsolódnak egymáshoz. De a

kapcsolódás élménye interkulturálisan nem feltétlenül ilyen tervezett módon, sokszor spontán jön létre. Falmászáshoz nem szükséges nyelvtudás, sem különösebb tapasztalatok, mégis olyan módon jön létre az egymásra hangolódás, a közös élmény, és emelkedik ki az egymás segítségének élménye, amely másképpen nehezen megragadható ennyire sűrítve észrevétlenül. Párban és csoportos szinten is olyan összeköttetés valósul meg, amely hálójában mindenki megőrizheti egyéni jellemzőit, fejlődési pályáját, találhat kihívásokat és megtartó erőt. Ez a testi és lelki önsegítés kitűnő példája.

E ponton kapcsolódhatnak be a kortárssegítők szorosabban, akik a mozgást kísérő levezető, informális beszélgetések során közreműködhetnek abban, hogy a testi szinten kioldott feszültség, lelki vonatkozásai is helyükre kerüljenek, a társak felé megoszthatók legyenek. A kortárssegítés, mint alternatív támogató forma komplex tapasztalati tanulás segítségével járul hozzá ahhoz, hogy mind a segítő mind a segített a lelki egészség minőségébe hatoljanak. A hallgatók a segítés és kreatív munka e különleges formája által gazdagodnak, munkatapasztalatokat szerezhetnek, miközben a személyes fejlődésük is megvalósul. Fiatal felnőttként kipróbálja magát az élet fontos területein, a segítésben, kortárs szubkultúrák facilitálásában.

A fejezet önálló feldolgozását segítő kérdések

- 1) Definiálja az öntevékeny csoport és az önsegítő csoport közti hasonlóságokat és különbségeket!
- 2) Mondjon példát hallgatói öntevékeny csoportokra! Mi jellemzi a működésüket?
- 3) Miként szolgálhatják az öntevékeny csoportok az egészségfejlesztési célkitűzéseket?

Irodalomjegyzék

- Benkő Zsuzsanna (2005): Bevezetés az egészségfejlesztésbe. In: Benkő Zsuzsanna és Tarkó Klára (szerk.): *Iskolai egészségfejlesztés*. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 13-27.
- Benkő Zsuzsanna (2016): Homo Sanus: az egészséggel megáldott ember, In: Tarkó Klára, Benkő Zsuzsanna (szerk.) *"Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink*

- összessége": *Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból*. Szeged: Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 25-32.
- Boekaerts, M. és Niemivirta, M. (2000): Self-regulated learning: Findings a balance between learning goals and ego-protective goals. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R. és Zeidner, M. (2000, Eds.): *Handbook of self-regulation*. CA: Academic Press, San Diego. 417–452.
- Carver, C. S. és Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Fromann Richárd (2012): Gamification – épülőben a Homo Ludens társadalma? In: Nagy Edit (2012, szerk.): *Fiatal kutatók Magyarország megújulásáért – A Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület III. PhD konferenciája*. Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Budapest. 11-24. 2018. április 10. <http://jatekoslet.hu/letoltes/publikaciok-gamification.pdf>
- IÖCS (2017): *Instruktor Öntevékeny Csoport*. 2018. április 10. http://www.sotopedia.hu/egyetemplus/hallgatoi_élet/hallgatoi_szervezetek/iocs
- Lippai László és Erdei Katalin (2014): Lelki egészségfejlesztő programok előkészítése városi szinten - a hódmezővásárhelyi lelki egészségfelmérés elemzésének tanulságai. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15/4. sz. 351-371.
- Matsuura, K., Kanenishi, K. és Moriguchi, H. (2012): *Supporting Self-Regulated Training on a Web-based Community-Environment for Runners*. In: Grana, M. (2012, ed.): Annual International Conference; 16th, Knowledge-Based Intelligent Information and Engineering Systems; 2012; San Sabastian, Spain. IOS Press. Amsterdam. 1081-1090.
- Mérei Ferenc (2006): *Közösségek rejtett hálózata*, Osiris Kiadó, Budapest
- Molnár Éva (2002): Az önszabályozó tanulás. *Iskolakultúra*, 2002 / **9. sz.** 1-15.
- Szenes Márta és Katona Miklós (2006). A kortárs segítés szerepe a diáktanácsadók működésében. In Lisznyai Sándor és Puskás-Vajda Zsuzsa (2006, szerk.): *A felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) első tíz éve*. Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, Budapest. 61–69.

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014