

Modern egészséges életstílus elméletben és gyakorlatban

Modern healthy lifestyle in theory and practice

DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.7



ÖSSZEFOGLALÓ:

A modern egészséges életstílus magyarázatra és újragondolásra szorul. Jóval több ez már, mint a táplálkozás és a mozgás optimális szinten tartása. Magában foglalja: mentálhigiéniát, pozitív pszichológiát, aszertív kommunikációt, média-tudatosságot, önmarketinget, rezilienciát, hatékony életvezetést, multitasking szemléletet, tudatos rekreációt és természetközelséget. Ezt az összetett viselkedést EGÉSZség-tudatosságnak nevezzük.

A cikkben négy interjúalanyt vizsgálunk meg az ÉletstílusInspiráció modell alapján, hogy kiderítsük, az elméleti tudatosság milyen módon ültethető át a gyakorlatba.

Kulcsszavak: modern egészséges életstílus, ÉletstílusInspiráció modell, EGÉSZség-tudatosság



ABSTRACT:

The modern healthy lifestyle needs to be explained and rethought. It's so much more than keeping your diet and exercise at an optimal level. It requires mental hygiene, positive psychology, assertive communication, media awareness, self-marketing, resilience, effective living, a multitasking approach, conscious recreation and closeness to nature.

This complex behavior is called HEALTH AWARENESS. In this article, we examine 4 interviewees based on the LifestyleInspiration model to see how theoretical awareness can be put into practice.

Keywords: modern healthy lifestyle, LifestyleInspiration model, HEALTH AWARENESS

BEVEZETÉS

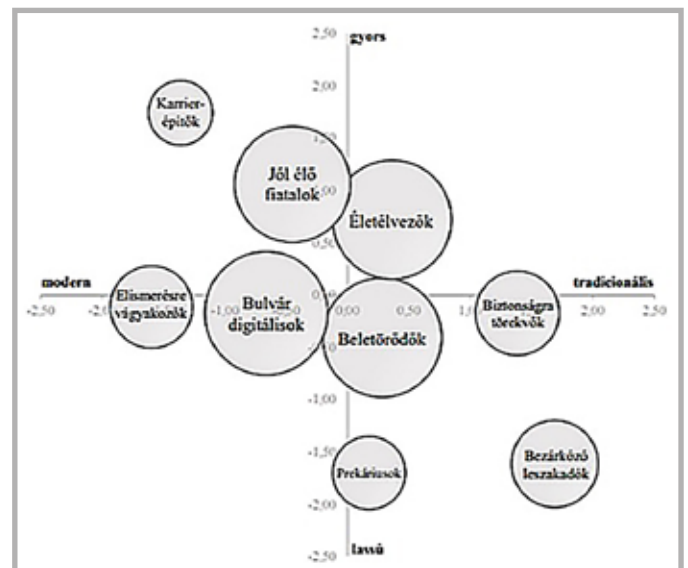
A modern életstílus a technikai vívmányoknak és azok napi szintű, rohamos fejlődésének köszönhetően számtalan lehetőséget kínál az időnkkel való hatékonyabb gazdálkodásra. Ugyanakkor szintén a modern életstílus talán eddig soha nem látható módon nyújtja a kiteljesedést, a kibontakozás adta lehetőségeket. Vajon fontos és lehetséges egyensúlyt teremteni a kiteljesedésünk és az időgazdálkodásunk között? Vajon a tudatos flow állapotok napi rutinba építése új, eddig még nem igazán értékelt előnyökkel jár, vagy éppenséggel elengedhetetlen a modern kor emberének egyre inkább integrálódó életébe?

DE KEZDJÜK ELŐSZÖR IS AZZAL, MIT IS JELENT A MODERN ÉLETSTÍLUS.

„Az életstílus tehát mindazon az emberi alapszükségleten alapuló szociális jellemző, ami az emberek integráció (*tartozni valahová*) és differenciálódás (*az egyediség*) iránti egyidejű igényét testesíti meg. Az életstílus a kulturális és a szubkulturális magatartásmintákat mutatja meg egy közösségen belül” (Törőcsik et. al. 2019, 64. o.).

Törőcsik Mária és szerzőtársai a magyar életstílus-kutatások terén évtizedes múltra tekintenek vissza. 2018-ban elkészítették a legfrissebb magyar reprezentatív mintán alapuló ÉletstílusInspiráció modelljüket, amely az aktuális fogyasztási trendekre épít, és a hagyományosnak tekinthető értékorientációs fókusz-

szal meghatározza a fogyasztói csoportok élettempóját. Azért ebből a megközelítésből definiáljuk az általunk használt modern életstílust, mert a 2000-es években felerősödő digitalizáció nagymértékben jellemzője ennek és biztosítja azt a számtalan lehetőséget, amellyel illetjük ezt a fogalmat. Ez alapján a két dimenzió mentén (*értékorientáció és élettempó*) egy kétszer-kettes mátrix valamelyik mezőjében helyezkednek el a csoportok. Gyors-modern (*trendekkel együtt mozgó*), Lassú-modern (*ellentrendeket preferálók*), Gyors-tradicionális (*társadalom többségi aktív tagjai*), és Lassú-tradicionális (*kimaradók*) (Törőcsik et. al., 2019).



1. ábra: Életstílussegmensek

Figure 1: Lifestyle segments

Forrás/Source: (Törőcsik et. al. 2019, 70. o.)



Szerző:
DR. SZÁNTÓ ÁKOS
egyetemi docens
Eszterházy Károly
Egyetem, Gazdaság és
Társadalomtudományi Kar



Szerző, rovatvezető:
**MATÓ-JUHÁSZ
ANNAMÁRIA**
Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Whole life balance specialista
efkegtur@uni-miskolc.hu
egyetemi tanársegéd, Ph.D
hallgató
kutatási terület: Az
egészségtudatos magatartás
fejlesztése a társadalmi
marketing eszközeivel
juhasz.anca@uni-miskolc.hu

A fenti életstílusjegyek sajátos jellemzőkkel bírnak, amelyekre jelen tanulmányban most nem térünk ki. De fontos szót ejtenünk róluk, mert a vizsgálatunk során két életstílusjegyből választjuk ki az interjúalanyainkat, úm. az Életélvezők és az Elismerésre vágyók csoportjából. Azért erre a két kategória képviselőire esett a választásunk, mert a paramétereik alapján nagyfokú tudatossággal rendelkeznek. Márpedig ahhoz, hogy ebben a modern életstílusban ne vesszünk, ne ússzunk el: mindenképpen szükséges kritérium.

Az általánosságban használt tudatosság az életünk minden területén megnyilvánul, így mi EGÉSZSÉGTUDATOSÁGNAK azt a modern életstílusban meglévő képességet nevezzük, ami nélkülözhetetlen a balance/egyensúly megtalálásához és kialakításához.

Az egyik legfontosabb előfeltétele, hogy az illető már eleve a flow-ban legyen, leginkább abba élje mindennapjait is. „Flow” (áramlat) az a jelenség, amikor tudatunk harmonikusan rendezett, és magának a tevékenységnek a kedvéért szeretnénk folytatni, amit éppen csinálunk. Néhány olyan tevékenységi formára gondolva, melyekben az áramlat-élmény gyakorta jelentkezik – ilyen például a sport, a játék, a művészet és a különböző hobbik gyakorlása –, könnyebben megértjük, mi teszi boldoggá az embereket (Csíkszentmihályi, 1991).

Mérő László (2010) szerint Seligman, Fowler és Csíkszentmihályi fogalmazták meg a pozitív pszichológia tudományos irányzatát (Seligman, M. E. P., 2008). A tudós szerint a flow-élmény egy teljesen összpontosult, a motivációt a maximumig fokozó élmény, melynek során az ember képes teljesen egy dologra figyelni, és megfelelően átélni saját érzelmeit a legjobb teljesítmény vagy tanulás érdekében.

A másik nagyon fontos alappillér, hogy mind a mozgásos, mind a szellemi rekreáció területére egyszerre fókuszál az ember.

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz és mtsai, 2007). A tevékenység jellegének és eszközének megfelelően szellemi és mozgásos rekreációt kü-

lönbötetünk meg, de fontos megjegyezni, hogy sok esetben nem lehet határozott vonalat vonni ezen tevékenységek között, pontosan az egészség komplex értelmezése és tevékenységeink összetettsége miatt. Fritz (2019) szerint „A szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás és a művelődés területeit használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki jólét, az aktív kapcsolódás eszközeként, mely a tartalmas szabadidő-eltöltéshez vezet. Ez a meghatározás egy tágabb, egyedibb rendszerezés alapját jelenti, amely a nemzetközi szakirodalomban szellemi, társas, szórakozási; vagy kognitív, szociális és produktív aktivitások formájában jelenik meg, amelyek akár hobby, pleasure élményt adó formában is megjelenhetnek (Magyar, 2019), megteremtve a flow-t.

Mindezek tükrében az EGÉSZSÉGTUDATOSÁGOT a holisztikus egészségkultúra tartalmával azonosítjuk. Az ember az élethelyzetek pillanataihoz alkalmazkodik oly módon, hogy egyrészt figyel a saját testi-lelki-mentális és szociális jóllét egyensúlyára, másrészt figyel és tekintettel van a többi ember testi-lelki-mentális épségére mind személyesen, mind pedig az online térben. Nem utolsósorban pedig figyel a természeti környezet és az ember kölcsönhatásaira is.

Ebből a meglehetősen összetett definícióból is látszik, hogy az EGÉSZSÉGTUDATOSÁG alapját az információ felelősségteljes használata és napi rutinba történő, egy magasabb szintű integrálása jelenti. Ezek alapján mi azt az embert nevezzük EGÉSZSÉGTUDATOSNAK, aki napi szinten tesz a testi-lelki-mentális épségéért; másokat is motiváló, inspiráló, pozitív kommunikációt folytat mind személyesen, mind pedig az online térben (a digitális felületeken is ugyanazokat az erkölcsi normákat követi, mint a személyes interakciókban); és ugyanolyan fontos számára a természeti környezet, illetve a társas kapcsolatok.

ANYAG ÉS MÓDSZER

Kíváncsiak voltunk arra, hogy a modern életstílust folytatók között valóban EGÉSZSÉGTUDATOS egyéneket találunk-e.

Célunk egyrészt az volt, hogy jellemző irányokat tárjunk fel a rekreációs tevékenységekben, ezért is választottunk kvalitatív technikát (mélyin-

terjút) a kutatás módszeréül. Másrészt szerettünk volna ötleteket és inspirációt adni a kiválasztott személyek saját életére, rekreálódására vonatkozóan.

Az interjúalanyok kiválasztása az alábbi paraméterek mentén történt:

- helyi és regionális szinten ismert
- és szakmájukban is elismert személyekről van szó,
- akik aktív social media megjelenést is folytatnak, vagyis az általunk felállított elméleti keretekbe tökéletesen illelnek.

Közös bennük:

- széles körű ismertség
- szakmailag elismertek
- több lábon állnak (több munkahely/feladat)
- atipikus foglalkoztatási formában dolgoznak
- aktív rekreációs tevékenységet folytatnak, amit folyamatosan népszerűsítenek is
- élet-/szociális helyzetük megegyező (gyerek nélküli párkapcsolatban/egyedül él)

Az interjú során az alábbi kérdésekre tértünk ki:

- Milyen stresszorok érik egy átlagos nap, hét során?
- Mivel tud kikapcsolódni?
- Honnan ered a jelenleg is használt stresszmegküzdési stratégiája? Hogyan talált rá a tevékenységre?
- Milyen gyakran végzi?
- Milyen az egyéni és a csoportos tevékenységek aránya?
- Milyen a mozgásos és a szellemi rekreációs tevékenységek aránya a napi, heti rutinban?
- Hogyan illeszthető be a napi rutinba? Jár-e bármilyen áldozattal?

Az interjúra online/telefonon került sor egy 15-20 perces beszélgetés keretében, azt követően, hogy az interjúalanyok social media megjelenései alapján a profiljuk elemzésre került.

A már említett két életstílusjegyből (életélvezők és elismerésre vágyók) 2-2 főt interjúváltunk meg.

- Életélvezők: kiemelkedően 35-54 év közöttiek, akik már döntően családosak, többnyire nem egyedül élnek. Főként felsőfokú iskolai végzettségű, aktív szellemi foglalkozású nők, átlag feletti keresettel. A technológiai újdonságok iránt közömbösek. Intenzív társasági életet élnek.

MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY

- Elismerésre vágyók: főként 35 év feletti férfiak, a jobb életszínvonal és a környezet elismerése iránti vágyakozás jellemzi őket, amit képtelenek elérni. A csoport tagjai nem egyedül élnek, de magas arányban vannak közöttük elváltak. Inkább fontos számukra a digitális trendkövetés. Kapcsolataik tekintetében



1. kép Interjúalany 1

Picture 1: Interviewee 1

Forrás/Source: Interjúalany 1 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 1



2. kép Interjúalany 2

Picture 2: Interviewee 2

Forrás/Source: Interjúalany 2 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 2



3. kép Interjúalany 3. Picture 3: Interviewee 3

Forrás/Source: Interjúalany 3 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 3



4. kép Interjúalany 4. Picture 4: Interviewee 4

Forrás/Source: Interjúalany 4 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 4

átlag alatti azon emberek száma, akikkel rendszeresen érintkeznek online, személyesen vagy telefonon (Töröcsik et. al., 2019).

- Az első interjúalany nő, tanár, pszichológus, szabadidejében fut, úszik
- A második interjúalany férfi, büntetés-végrehajtási felügyelő, rádiós műsorvezető, szabadidejében kerékpározik, vízi sportokat űz
- A harmadik interjúalany férfi, vállalkozó, szabadidejében többféle sportot űz, játszik
- A negyedik interjúalany nő, tanár, képviselő, szabadidejében puzzle-t rak ki, társasjátékozik

Az interjúalanyok név nélkül, ugyanakkor jellemzően arcukat vállalva, a saját fotójukkal illusztrálják életstílusukat.

A négy rögzített interjú után sikerült közös pontokat beazonosítani, amely egyfajta irányt mutat a tekintetben, milyen és hogyan működik egy modern egészséges életstílus. A modern élet sodrása közben a mindennapi élethelyzetekből származó stresszre önmagunkra vetítve egyfajta építő stratégiát alkalmazunk. Véleményünk szerint ehhez mindenképpen elengedhetetlen a már említett EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG.

Az interjúk alapján a következő megállapításokat tesszük:

- Az interjúalanyok egyöntetűen a mindennapi étellel járó feladatok és a munka általi nyomást nevezték meg stresszoroknak. A közös nevező az idő. A munkaidő, a határidő, a társas kapcsolatokra szánt idő, az énidő, a mindennapi élet menedzselésére szánt idő egyensúlyban tartása jelenti az egyik nagy stresszfaktort. Mindezek mellett pedig természetesen az egzisztenciális nyomás adja a másik faktort.
- Mindannyian gyerekkorukból származó tevékenységet választottak kikapcsolódási, rekreációs formának (kirakó, futás, bicikli, tévénézés, illetve egyöntetű a barátok társasága is). Ezek egyaránt jelentenek mind mozgásos, mind szellemi rekreációs tevékenységeket. A közös nevező a gyermekkorból hozott minta és élmények.
- Mindannyian kiemelten fontosnak tartják a természettel való kapcsolatot. Még abban az esetben is megjelenik a természet megnyugtató, regeneráló hatása, ha baráti társaságban beszélgetve töltik az idejüket.
- Az interjúalanyok mindegyikére jellemző az, hogy egyedül is legalább annyit áldoznak a tevékenységeikre, mint csoportos formában. Az, hogy mi dönti el azt, hogy egyedül vagy másokkal teszik mindezt, egyöntetűen az volt a válasz, hogy „ahogyan éppen érzik”. Ezt annak tulajdonítjuk, hogy magas fokú a saját térre való igényük, illetve például tisztában vannak a „csordaszellem” nyújtotta előnyökkel és hátrányokkal is.
- Mindannyian napi rendszerességgel végzik a számukra flow-élményt nyújtó tevékenységet, akár már 20 perc is kielégítő lehet a számukra.
- Két interjúalany abszolút egyensúlyban tartja a mozgásos és a szellemi rekreációt, míg a másik kettőnél a súlypontok eltolódnak valamelyikre. Meg kell azonban jegyezni, hogy azok, akik a fókusz valamelyik részre helyezik, azt tudatosan teszik, az adott élethelyzetük tükrében. Ezáltal ez az eltolódás nem minősíthető stressznek vagy torzító hatásúnak.
- A napi rutinba történő integráció a nők esetében könnyebben megy, amelyet az ún. női agy, a multitasking attitűd és a kreatív problémamegoldás is segít. Mindez azzal magyarázható, hogy a nők munká-

jukból és szakterületükből fakadóan járatosabbak a szerepek összehangolásában és a családmenedzselésben.

KONKLÚZIÓ

Az interjúkból leszűrtek arra engednek következtetni, hogy a modern korban, annak technikai vívmányait alkalmazva, mondhatjuk szinte állandó „pörgésben élve” akkor lehet igazán hatékonyan egészséges életstílust folytatni, ha azok az alábbi pillérekre építenek.

- Holisztikus szemlélet – az egyén egyrészt figyel a saját testi-lelki-mentális egyensúlyára, másrészt figyel a többi ember testi-lelki-mentális épségére mind személyesen, mind az online térben, továbbá ugyanúgy figyel a természeti környezetre és az ember kölcsönhatásaira.
- Természeti környezet – az egyén ismeri és tiszteli a bolygót, a flórát és a faunát, valamint ezek jótékony, élettani gyógyító hatását.
- Határok – az egyén le tudja fektetni a saját határait a különböző szerepeiben és életszakaiban, azokat be tudja tartatni a megfelelő kommunikációval és viselkedéssel mind személyesen, mind pedig az online térben.
- Minta – az egyén tudja, vagy képes beazonosítani azokat a mintákat, melyek a szocializációja során ráakódottak, és képes ezeken változtatni is a saját hatékonyabb, boldogabb életminősége, életének kiteljesítése érdekében. Ezt akár önállóan, akár támogatással valósítja meg. *(Megvan a képessége ahhoz, hogy felismerje: segítségre van szüksége, és el is fogadja a segítséget.)*
- Időmenedzsment – az idővel való gazdálkodás a tekintetben kerül itt elő, amely azt mutatja meg: hogy mire és mire szeretne valaki időt áldozni. Az egyén tudja, hogy mit jelent a toxikus kapcsolatok fogalma, és tisztában van azzal is, hogy ezek milyen hatással vannak a jóllétére, így az alapján osztja be az idejét, hogy hol és kivel érzi jól magát. Ez a munkahely megválasztására is kiemelten hatással van.

Amennyiben ezek a pillérek mint alapok az egyén napi működésének részévé válnak, akkor az egészséges életmód hagyományosabb összetevői is (úgy mint táplálkozás, mozgás, men-

tálhigiéne) tudatos szervezéssel és megvalósítással már könnyen integrálhatóak a hétköznapi életbe.

Véleményünk szerint az EGÉSZSÉGTUDATOSÁGOT, a modern egészséges életmódot a fent említett pillérek, alapok készségszintű elsajátítása nélkül nem lehetséges a napi rutinba integrálni és valós életstílussá alakítani, majd fejleszteni. Emiatt elsősorban az edukációs témájú tartalmak hatékonyabb eljuttatásában látjuk a megvalósítás kulcsát; – kivétel nélkül minden korcsoport számára. A modern technológia az információk megfelelő és hatékony eljuttatásában is támogató eszközeink lehet. Így a médiatartalom gyártásánál is az elsődleges szempont a komplex, modern módon összeállított, az egyént a holisztikus egészségtudatosság nyelvével megszólító módszereknek, közlési formáknak kell állniuk. A személyes és nyomtatott tartalmak mellett egyre népszerűbbek a videó podcast-ok/műsorok, melyeket bárki tér- és időbeli korlátok nélkül bármikor megnézhet, amikor épp időt szán rá.

IRODALOMJEGYZÉK

- Csikszentmihályi, M. (1991) Flow – The Psychology of Optimal Experience. HarperCollins Publishers, London
- Fritz, P. – Schaub, G.né – Hegedűs, I. (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. Magyar Sporttudományi Szemle. 8. 30. 52-56. o.
- Fritz, P. (2019): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29-41.
- Fritz, P. – Patakiné Bősze, J. (2019): Az egészség és az egészségfejlesztés értelmezése, fogalma. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 47-59.
- Magyar, M. (2019): Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Patakiné Bősze, J. (szerk.): Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből. ELTE PPK, Budapest, 97-122. o.
- Mérő, L. (2010): Az érzelmek logikája. Tericum Kiadó, Budapest
- Seligman, M. E. P. (2008): Autentikus életöröm – A teljes élet titka. Laurus Kiadó, Győr
- Törőcsik, M. – Szűcs, K. – Nagy, Á. – Lázár, E. (2019): Életstíluscsoportok Magyarországon a digitalizáció korában. Replika. 2019. 111. 63-86. o. DOI: 10.32564/111.5