

A „SZABADIDŐ ÉS EGÉSZSÉG” KURZUSTÓL AZ ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIÁIG

’A kozmetikus szerepe az egészségfejlesztésben’ című kutatás bemutatása

A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakán eltöltött három év során nagyon sok új dologban kipróbálhattam magam. Ezek közül az egyik legmeghatározóbb a tudományos diákköri kutató munkával való megismerkedés volt. Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet nagy hangsúlyt fektet a tehetséggondozásra, ennek egyik fő pillére a tudományos diákköri munka. Ehhez a törekvéshez kapcsolódik az intézet három féléves szabadon választható „Szabadidő és egészség” című kurzusa is. Első évem tavaszi szemeszterében minden előzetes ismeret nélkül én is felvettem ezt a tárgyat. Mikor az bevezető órán megtudtam, hogy a kurzus elsődleges célja a TDK-ra való felkészítés kicsit megijedtem, de végül nem hátráltam meg. Ennek a kurzusnak és a kurzus oktatójának, Dr. Pálmai Judit adjunktusnak, és témavezetőmnek Kis Bernadett mesteroktatónak köszönhetem, hogy az elmúlt két évben részt vettem két helyi Tudományos Diákköri Konferencián, egy Országos Tudományos Diákköri Konferencián, illetve két évben is sikeresen pályáztam az Új Nemzeti Kiválóság Programra.

Az elmúlt két évben végzett kutatásom középpontjában a kozmetika és az egészségfejlesztés lehetséges kapcsolódási pontjainak feltérképezése állt. Kutatásom kezdetén elsősorban a kozmetikus szemén keresztül tekintettem a témára, majd az idő előrehaladtával, ahogyan egyre mélyebben megismertem az egészségfejlesztés tudományát feltettem az egészségfejlesztő szemüvegemet is. Izgalmas volt tanulmányaim előrehaladtával egyre árnyaltabban látni, hogy hogyan fonódik össze ez a két számomra kiemelten fontos szakterület.

A következő bekezdésekben kutatásom elméleti részének és kérdőíves vizsgálatainak összefoglalásán keresztül bemutatok néhány pontot, ahol kapcsolódási pontot látok a két szakterület közt.

A kutatást két nagyobb részre osztottam, mindkét esetben kvantitatív kutatást végeztem, kérdőíves módszer segítségével. Első kérdőívemben a magyarországi kozmetikusok egészségtudatosságát, egészségszemléletét mértem fel. A második kérdőív két részre volt osztható. Az első szakasz egy általános egészségmagatartást vizsgáló kérdőív volt melyet

célcsoportom a kozmetikushoz járó személyek és kontroll csoportként kozmetikushoz nem járó személyek is kitöltöttek, a második szakasz pedig a kozmetikushoz való járás részleteire kérdezett rá (pl.: kozmetikus és vendég viszonya, igénybe vett szolgáltatások stb.). Az eredmények értékelésénél fontos szem előtt tartani, hogy a minta nem reprezentatív, tehát az eredmények egyértelműen nem vetíthetők ki a teljes magyarországi kozmetikus szakmára, illetve a magyarországi kozmetikushoz járó személyekre.

Az eredmények bemutatása előtt ismertetem a kérdőívek válaszadóinak szociodemográfiai adatait. Kozmetikusoknak szóló kérdőívemet 75 válaszadó töltötte ki, ebből 100% értékelhető volt. A kitöltők 100%-a nő. Átlag életkoruk 35,8 év, legfiatalabb válaszadó 21 éves, legidősebb 62 éves. A legtöbb válaszadó (42%) Budapesten, a többi válaszadó (58%) 35 különböző városban vagy faluban dolgozik.

A kozmetikushoz járó személyeknek szóló kérdőívemet 143 fő töltötte ki, ebből 100% értékelhető volt. A válaszadók 99 % nő 1% férfi. Átlag életkoruk 30 év, a szórás 11,5 év, a legfiatalabb válaszadó 13 éves, legidősebb válaszadó 68 éves. Legmagasabb iskolai végzettségüket tekintve a megoszlás a következő: 45% érettségi bizonyítvány, 40% főiskolai, egyetemi diploma, 5% szakmunkás bizonyítvány, 10% 8 általános.

62 fő kozmetikushoz nem járó személy töltötte ki az egészségmagatartásra vonatkozó kérdéseket, a kérdőívek 100%-a értékelhető volt. A válaszadók 20% férfi, 80% nő. Átlag életkoruk 30 év, a szórás 11,1 év. A legidősebb válaszadó 63 éves, a legfiatalabb pedig 13 éves. Legmagasabb iskolai végzettségüket tekintve a megoszlás a következő: 42% főiskolai, egyetemi diploma, 39% érettségi bizonyítvány, 8 % szakmunkás bizonyítvány, 10% 8 általános, 1% kevesebb mint 8 általános.

Bőrápolás és egészségápolás

Az első és legegységesebb kapcsolódási pont a kozmetika és az egészség közt maga a bőr. A bőrünk egy bonyolult felépítésű szerv mely képet ad aktuális egészségi állapotunkról is. Bőrünk neurotranszmitterek segítségével információkat küld a külső hatásokról (pl.: szúrás, csípés) az agynak. Ez a folyamat fordítva is működik. Bőrünk neurotranszmitterekre fogékony receptorai reagálni tudnak az agy által küldött információkra, ilyen például a stressz hatására kialakuló ekcéma (Pomey-Rey 2008).

A következő táblázat a kozmetikushoz járó és nem járó csoport szűrővizsgálatokon való részvételének arányait hasonlítja össze.

Kiemelnék négy területet, ahol a kozmetikába járók aránya kiemelkedően magasabb: a fogorvosi szűrések (64%), nagylabor vizsgálat (48%), bőrgyógyászati vizsgálat (21%),

nőgyógyászati vizsgálat (68%). Feltételezéseim szerint ennek az különbségnek az egyik oka lehet, hogy ezek olyan egészségügyi problémákhoz kapcsolódó területek melyek sokszor kozmetikus által részben vagy egyáltalán nem kezelhető bőrtünetekkel is járnak, így a kozmetikus tovább küldi vendégét szakirányú kivizsgálásra.

KÉRDÉS	NEM JÁR KOZMETIKUSHOZ	JÁR KOZMETIKUSHOZ
Milyen rendszerességgel vesz részt szűrővizsgálatokon?		
havonta	2%	1%
negyedévente	3%	6%
félévente	10%	14%
évente	42%	52%
ritkábban, mint évente	31%	24%
soha	13%	4%
Milyen vizsgálatokon szokott részt venni?		
kötelező munkahelyi vizsgálatok	39%	41%
tüdőszűrés	31%	45%
fogorvosi szűrés	32%	64%
nagylabor vizsgálat	35%	48%
bőrgyógyászati vizsgálat (pl: anyajegyszűrés)	11%	21%
vércukormérés	16%	20%
vényomásmérés	31%	44%
nőgyógyászati vizsgálat	54%	68%

Bár különböző szaklapokban és előadásokon a kozmetikusok ismereteket gyűjthetnek bizonyos tipikus bőrtüneteket adó betegségekről, illetve a szakismereti tárgy is érinti ezt a témakört, de egységes erre a területre fókuszáló tananyag, ismereteim szerint még nem készült. Úgy gondolom a korábban említett ekcéma példához hasonló tünetek, megváltozott anyajegyek stb. tudatos megfigyelése és felismerése és szakorvosi vizsgálat ajánlása hozzájárulhatna az egyének egészségi állapotának javításához. Úgy gondolom egy ilyen tananyag, tanfolyam kialakítása egészségfejlesztő team feladat lehet, megfelelő szakemberek (pl.: orvosok, pedagógusok, kozmetikusok) bevonásával.

Ennek a területnek az alaposabb, tudatosabb megismerésének fontosságát támaszthatja alá az is, hogy a „Kérem értékelje 1-től 5-ig skálán (1= egyáltalán nem, 5= teljes mértékben igen) mennyire szívesen fogadja/fogadná kozmetikusa tanácsait a következő témakörben: orvosi vizsgálaton való részvétel javaslat (pl.: nőgyógyászati vizsgálat bőrprobléma miatt)? kérdést a válaszadók átlagosan 4 pontra értékelték.

Egészséges kozmetikusok, kozmetikumok

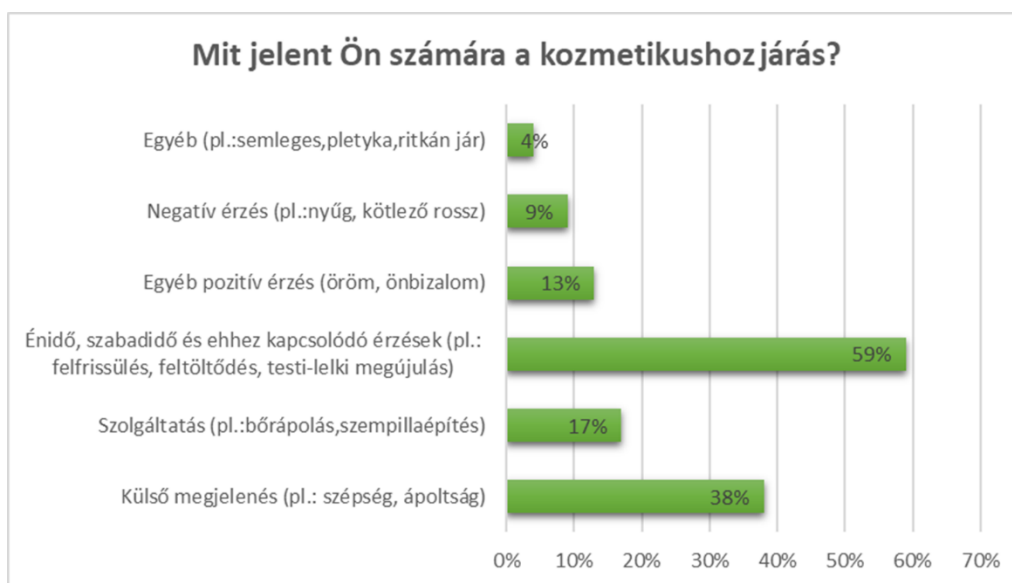
A kérdőívek elemzéséből megtudtam, hogy az általam megkérdezett kozmetikusokra az egészségtudatos gondolkodás jellemző. Ezt több kérdés eredménye is alátámasztja.

Az elmúlt években kozmetikusok körében megerősödött az összefoglalóan egészségesnek nevezhető kozmetikumok népszerűsége, ezek a bio, natúr és hightech kozmetikumok. Ezeknek a termékeknek különböző egészségre ártalmas mentességi kritériumoknak kell megfelelniük. Kutatásomból megtudtam, hogy a parabénmentes kozmetikum a válaszadók 76%-a számára, a szilikonmentes kozmetikum 67% számára, a kőolajszármazék mentes kozmetikum 81% számára, a mesterséges szín- és illatanyagmentes kozmetikum 62% számára teljes mértékben fontos szempont a termékek megválasztásánál. A fenti kritériumokon túl rákérdeztem a kozmetikumot forgalmazó cégek környezettudatosságának fontosságára is ez 45% számára teljes mértékben, 34% számára inkább fontos szempont a termékcsalád megválasztásánál.

A megkérdezett kozmetikusok 59% teljes mértékben, 27% inkább igen, 14% nem tudom eldönteni választ adott a „Mennyire tartja egészségtudatosnak szolgáltatásait?” kérdésre, a inkább nem és az egyáltalán nem lehetőséget senki se választotta. Második lépésként megkérdeztem, hogy ez miben nyilvánul meg a leggyakoribb válaszok a következők voltak: természetes, tiszta kozmetikumok (59%), beszélgetés, tanácsadás a táplálkozásról (36%), lélekápolás, törődés (27%), életmódról való beszélgetés, tanácsadás (22%).

Lelki egészség, énidő, bizalom

A Foglalkoztatási és Szociális Hivatal kozmetikus szakmát ismertető leírásában is többször olvashatunk a kozmetikus szakma és az egészség kapcsolatáról. „A kozmetika nem szorítkozik a felületi kezelésekre, hanem pozitív hatással van a lelki egyensúlyra, az egyén közérzetére és szociális kapcsolatteremtő képességére is.” (Foglalkoztatási és Szociális Hivatal, 2008. 2-3. o.). Ezt a megállapítást kutatásom is alátámasztotta. A „Mit jelent Ön számára a kozmetikushoz járás?” kérdésre a válaszadók 59% említette az énidő, szabadidő, feltöltődés, testi-lelki megújulás kifejezéseket. A válaszok részletes megoszlását a következő diagram mutatja.



Kozmetikusoknak szóló kérdőívemben megkérdeztem mennyire értenek egyet azzal a kijelentéssel, hogy „A kozmetikusnak szerepe van a lelki betegségek megelőzésében” a válaszadók 34% -a teljes mértékben 49%-a pedig inkább igen lehetőséget választotta.

Halász Krisztina Lélekszépítés című könyvében az kozmetikában végzett arckezelését a klasszikus pszichoanalitikus helyzethez hasonlítja miszerint a vendég fekszik az ágyon (mint Freud páciensei a pamlagon) a kozmetikus mögötte ül és figyeli a vendég szavait és bőrtüneteit. A vendégek nagyon hamar megnyílnak a kozmetikusnak, Halász Krisztina szerint ez ennek a helyzetnek köszönhető (Halász 2015). Ezt a bizalmi viszonyt támasztja alá kérdőívem egyik eredménye is. Arra kértem a kitöltőket jellemezzék pár szóban kozmetikusukkal való kapcsolatukat 78% jónak, 20% semlegesnek, 2% rossznak ítélte meg. A jónak megítélő válaszok 45%-ban fordult elő a baráti, 20%-ban a bizalmas kifejezések.

A kozmetikában egyik leggyakrabban előforduló téma a családi, baráti, munkahelyi kapcsolatok (ezt a következő bekezdésben részletesen ismertetem is). Ezekben a területeken is

jellemző a vendégek „kitárulkozása”, bizalma az kozmetikus felé. Úgy gondolom ez a terület is érdemes lehet egészségfejlesztő beavatkozásra. Fontosnak tartanám a kozmetikusok számára alap pszichológiai ismeretek elsajátítását, illetve az életmódtanácsadók által használt kérdező és hallgatási módszer megismerését is. Ez védené a kozmetikusok lelki egészségét azáltal, hogy más módon tudnák feldolgozni vendégeik személyes problémáit, illetve a vendégeknek is segíthet egy-egy jól feltett kérdés, értő meghallgatás vagy adott esetben szakember (életmódtanácsadó, pszichológus) ajánlása. Egy ehhez hasonló rendszert alakított ki a korábban említett Halász Krisztina (pedagógus, kozmetikus, mentálhigiénikus). A rendszer az Animi Beauty System mely a lelki betegségek megelőzését célozza, spirituális elemekkel kiegészítve.

Beszéljünk az egészségről!

Egyik hipotézisem szerint a vendég és kozmetikus közt lezajló beszélgetések nagy százalékát teszik ki az egészséggel kapcsolatos témakörök. Ennek az állításnak a helytállóságát mindkét kérdőívemben felmértem. Az általam meghatározott témaköröket az egészség egyéni dimenziói és saját tapasztalataim alapján alakítottam ki. A 11 kategória a következő volt: helyes bőrápolással kapcsolatos témák, családi és baráti környezet, táplálkozás (fogyókúra, egészséges táplálkozás, táplálkozással kapcsolatos egészségügyi problémák stb.), egyéb egészségügyi problémák (pl.: nőgyógyászati betegségek, allergia stb.), stressz, lelkiproblémák, munkahelyi környezet, testmozgás, önismeret, személyiségfejlesztés, szabadidős tevékenységek, ezotéria, szexualitás. A kozmetikusok válaszai alapján az öt leggyakrabban felmerülő témakör (gyakorisági sorrendben) 1. helyes bőrápolással kapcsolatos témák, 2. kapcsolatok (család, munkahely, barátok), 3. egyéb egészségügyi problémák (pl.: nőgyógyászati betegségek, allergia stb.), 4. táplálkozás (fogyókúra, egészséges táplálkozás, táplálkozással kapcsolatos egészségügyi problémák stb.), 5. stressz, lelkiproblémák. A vendégek válaszai alapján pedig: 1. kapcsolatok (család, munkahely, barátok), 2. helyes bőrápolással kapcsolatos témák, 3. táplálkozás (fogyókúra, egészséges táplálkozás, táplálkozással kapcsolatos egészségügyi problémák stb.), 4. önismeret, 5. egyéb egészségügyi problémák (pl.: nőgyógyászati betegségek, allergia stb.). A két csoport válaszai több ponton is átfedésben vannak egymással. Úgy gondolom a helyes bőrápolás témakörének előkerülése magától értetődő, az egészségügyi problémák és a lelki egészség megjelenését a korábbi bekezdésekben már ismertettem, most a táplálkozás témakörét szeretném kiemelni.

Egy kozmetikai arckezelés minden esetben arcdiagnosztikával kezdődik. A diagnosztika során az objektív tüneteken túl, célirányos kérdésekkel szubjektív tüneteket is felmér a

szakember. A megkérdezés során az bőrápolási szokásokon túl ismeretet szerez az esetleges allergiákról, károsszenvedélyekről, testmozgással és táplálkozással kapcsolatos szokásokról is. A táplálkozásunk nagyban befolyásolja szervezetünk egészségi állapotát ezáltal bőrképünket is. (Bodor 2010). A kérdőívek elemzéséből megtudtam, hogy a válaszadók 35% ad elérhető szolgáltatásként életmód tanácsokat, 29 % pedig táplálkozási tanácsokat, de a kapcsolódó végzettségeket felmérő kérdésben csak 4 % sorolt fel ehhez kapcsolódó végzettséget (egészségtan tanár, egészségügyi szakközmetikus). Mivel ilyen sokszor esik szó a táplálkozásról úgy gondolom hatékonyabb lehet, ha a kozmetikusoknak van egy alapszintű biztos forrásból származó ismerete ebben a témakörben tehát ez az eredmény a korábban említett betegségek megelőzéshez hasonlóan egy egységes kozmetikusok számára kialakított táplálkozási ismeretanyag összeállítását indokolhatja. Továbbá érdemes lehet a kozmetikusok számára megfelelő életmódtanácsadókkal, táplálkozási tanácsadókkal kapcsolatot kiépíteni és adott esetben ajánlani az érdeklődő vendég számára ezeket a szakembereket.

Összefoglalás és ajánlás

Az eredményeket összegezve, kutatásom gyakorlati felhasználhatóságát jelenleg egy részletes kozmetikusok számára kialakított, az egészség több dimenzióját is felölelő (táplálkozás, betegségek megelőzése, lelki egészség stb.) alapismereteket összegző képzési rendszer kialakításában látom. Úgy gondolom egy ilyen képzés illeszkedik az Ottawa Charta egészségfejlesztésről megfogalmazott céljaihoz, miszerint „az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek egészségük fokozott kézbentartására és tökéletesítésére” (Ottawai Charta, 1986. 9. o.).

Javasolnám minden témája iránt elkötelezett és lelkes hallgatónak, hogy próbálja ki milyen a tudományos diákköri munka és bátran pályázzanak meg aktuális tudományos kutatásokat ösztönző támogatások (pl.: Új Nemzeti Kiválóság Program). Személyes tapasztalatim alapján ki merem jelenteni, hogy aki belevág nem fogja megbánni és sok pozitív tapasztalattal gazdagodik. A tudományos élet megismerésén túl megismeri a pályázatok működését is (projekt tervezés, dokumentációk) ami hasznos lehet a későbbi munkájában, az előadások során pedig sokat fejleszthet az egyéni előadói és vitakészségén is.

Békési Tamara

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés III. évfolyam

ÚNKP 2017/2018. tanév Hallgatói Kutatói Ösztöndíjas hallgató

Felhasznált irodalom

- Bodor Ferencné (2010): Kozmetikus szakmai ismeretek. Műszaki Kiadó, Budapest.
- Foglalkoztatási és Szociális Hivatal (2008): Kozmetikus szakmaismerető információs mappa <http://www.epalya.hu/media/mappa/kozmetikus.pdf> letöltés dátuma: 2016.09.20.
- Halász Krisztina (2015): Lélekszépítés. Animi Beauty System Kft., Budapest.
- Ottawai Charta (1986): In: Egészségfejlesztés alapelvei: az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai (2004) OEFI. Budapest.
- Pomey-Rey Daniele (2008): A bőr a lélek tükré. Les Nouvelles Esthétiques, 2008/1. szám