

# SZTE Szabadegyetem XXIX. szemeszter

## Életmód útikalauz egyetemistáknak

Dr. habil. Tarkó Klára

SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet  
intézetvezető, tanszékvezető főiskolai tanár, oktatási és innovációs dékánhelyettes  
MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

2022.03.23.

# Áttekintés

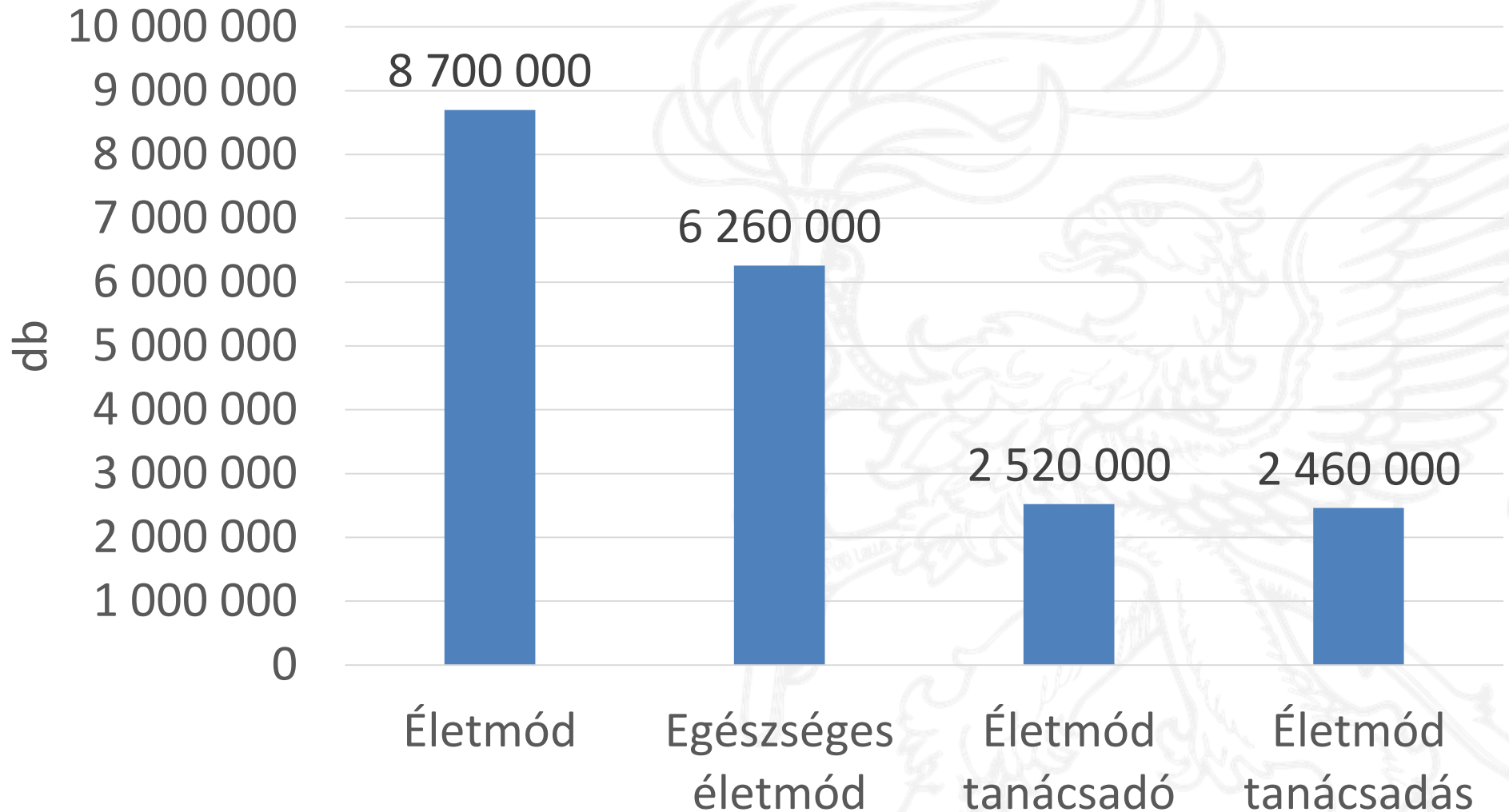
- Bevezetés
- Az életmód szerepe az egészségben
- Holisztikus egészségmegközelítés és életmód
- Életmód tudományos szemmel
- Életmód, mint kultúra
- Életmód, mint erőforrás
- Életmód, mint tőke
- Életmódmodell
- A végső kérdés



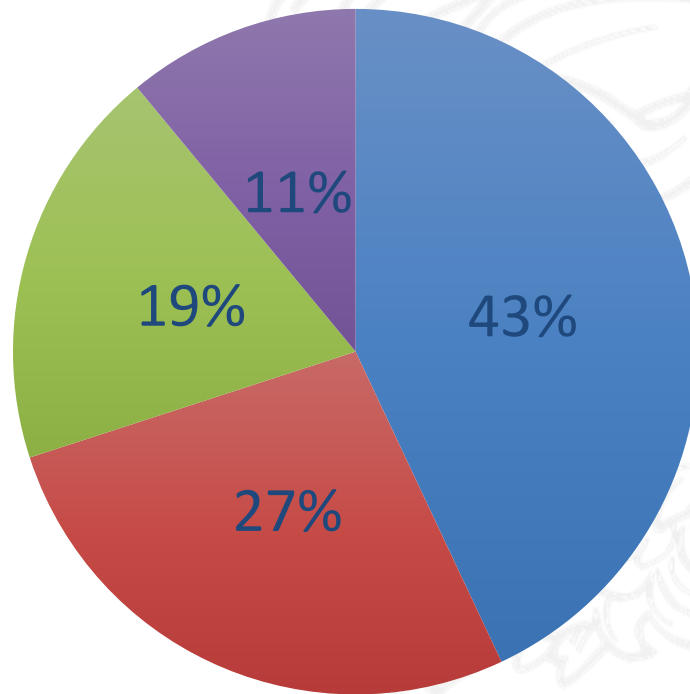
## Köszönetnyilvánítás:

Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna, prof. emer., Dr. Lippai László Lajos, tszv. főiskolai docens, Dr. Erdei Katalin, klinikai szakpszichológus

# Google találatok 2022. március



# Az életmód szerepe az egészségben



■ életmód

■ környezeti tényezők

■ genetikai tényezők

■ egészségügyi ellátás

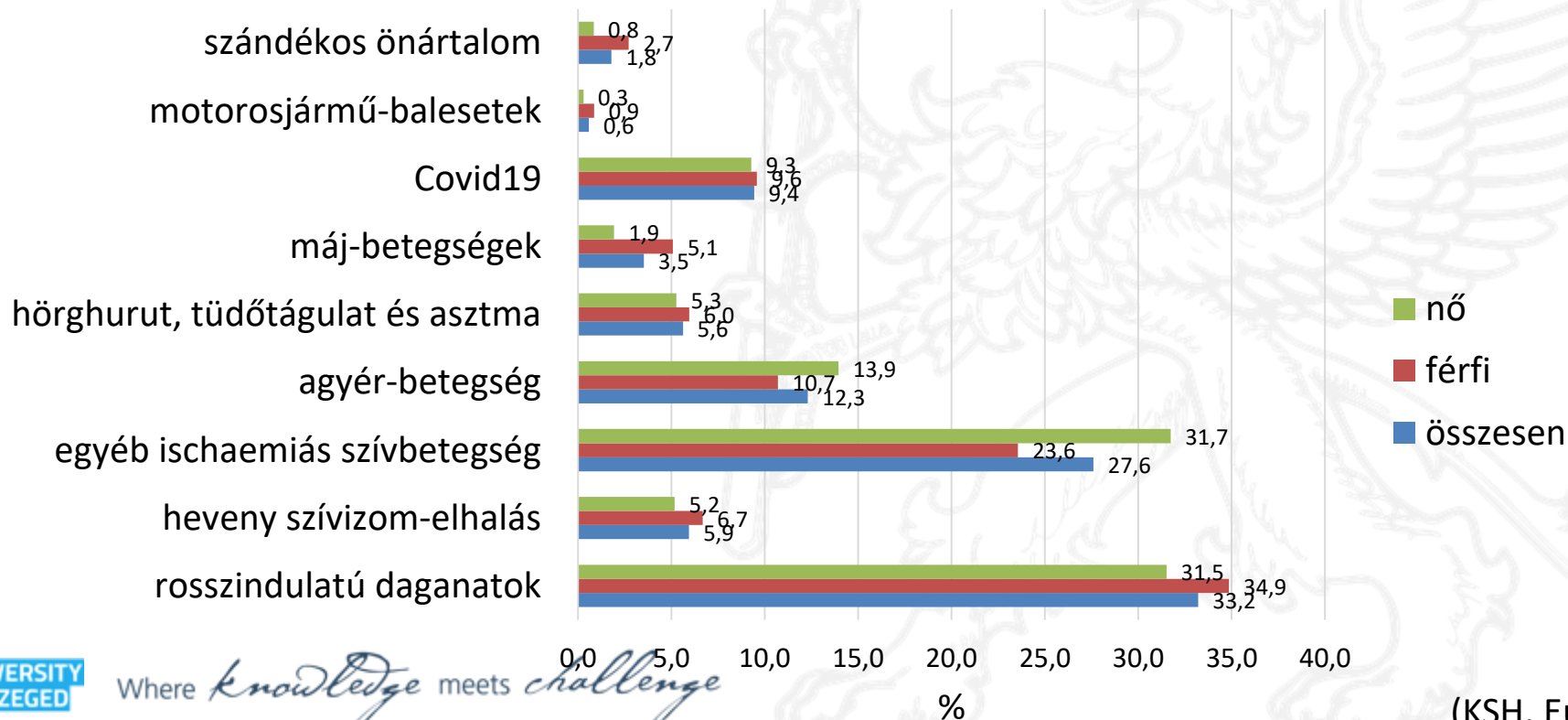
(Lalonde, 1974)

# Egészségindikátorok (2019 - 2020)

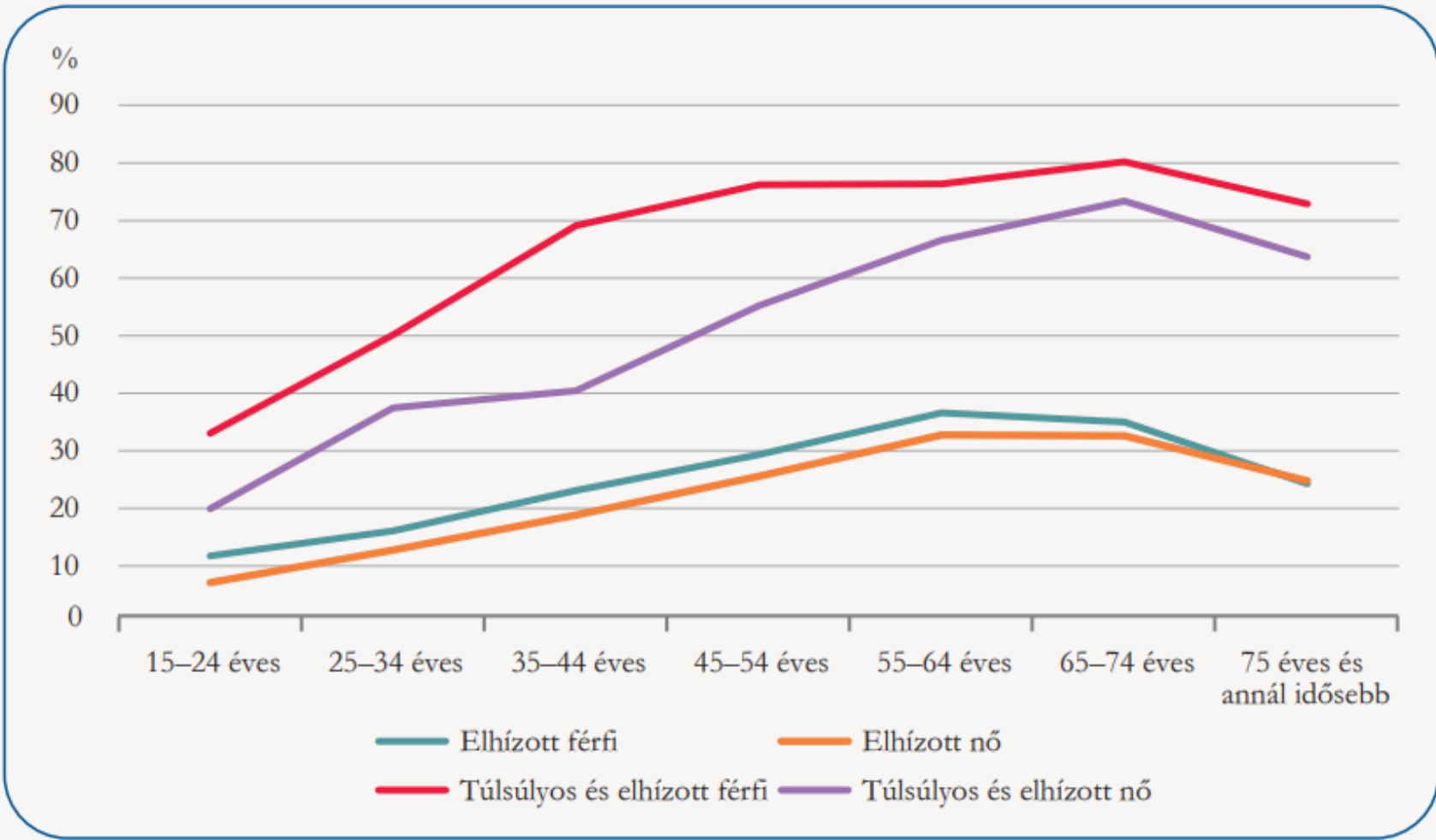
-Születéskor várható átlagos élettartam (2020): 75,52 év (ffi: 72,21 év, nő: 78,74 év)

-Egészségesen várható élettartam (2019): 61,7 év (ffi: 60,7 év, nő: 62,8 év)

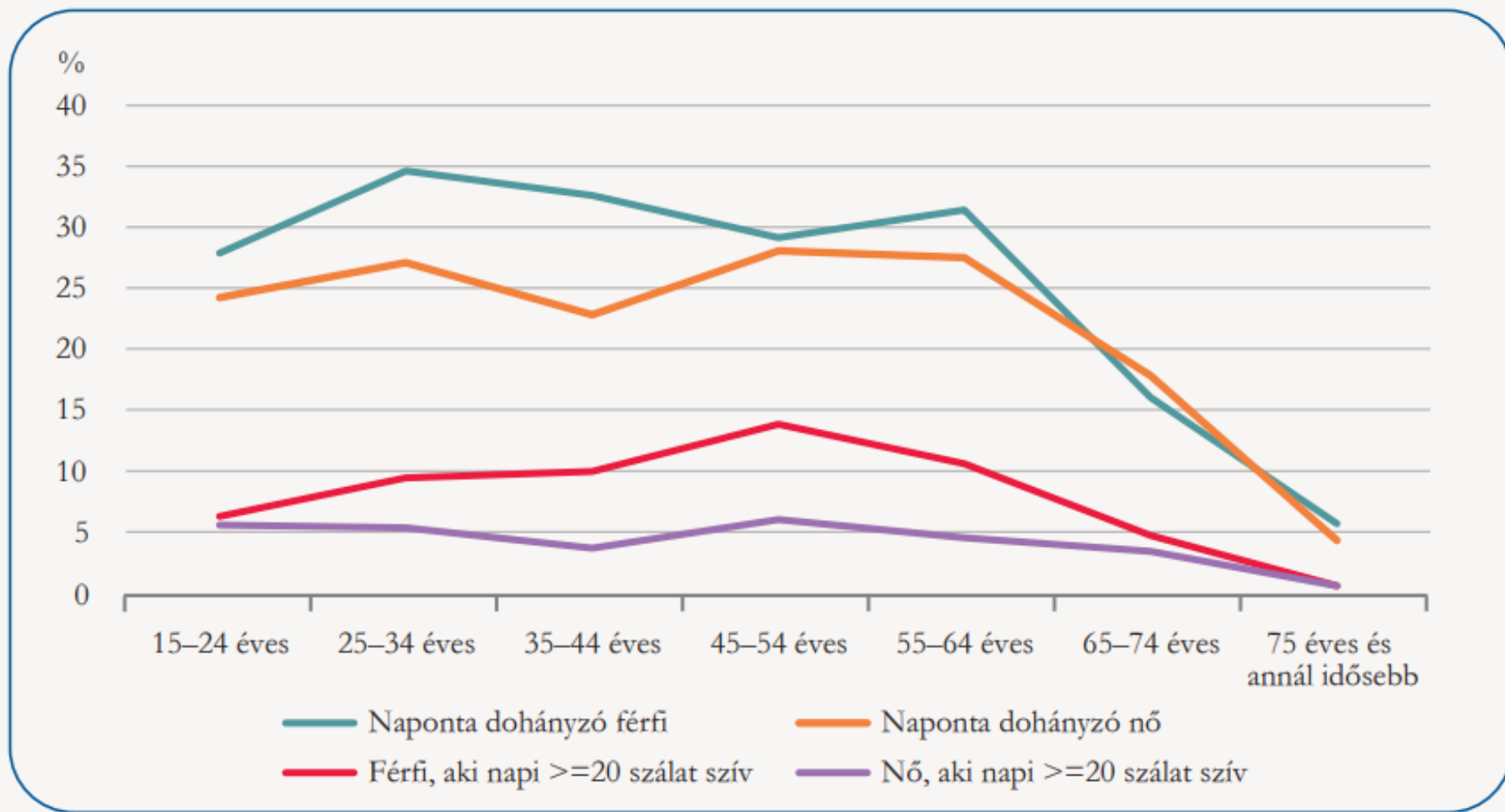
Halálozások a leggyakoribb halálokok szerint összesen és nemekre bontva (%)



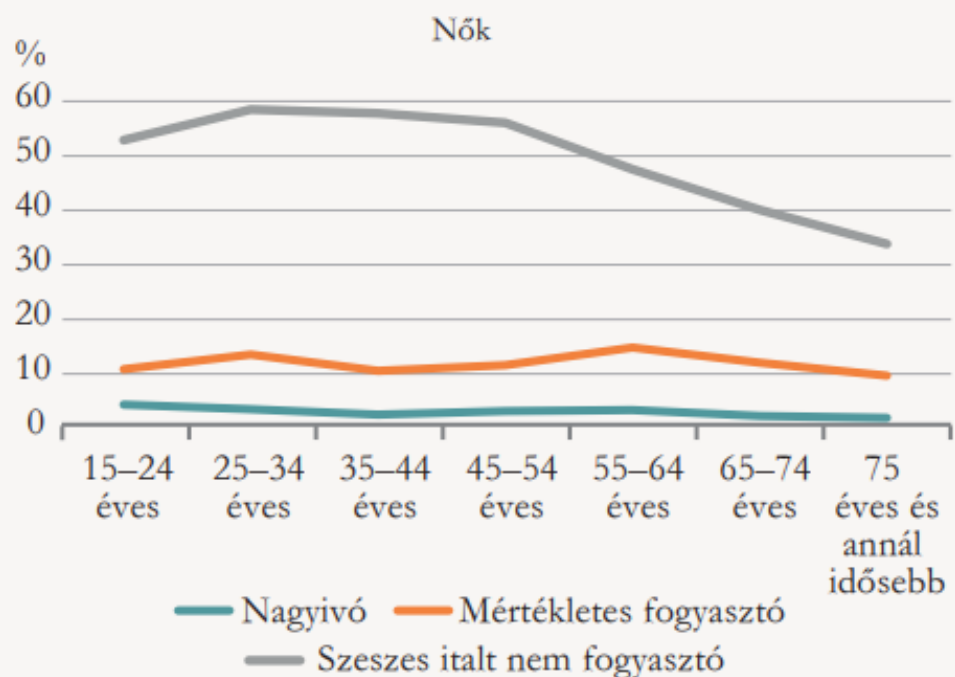
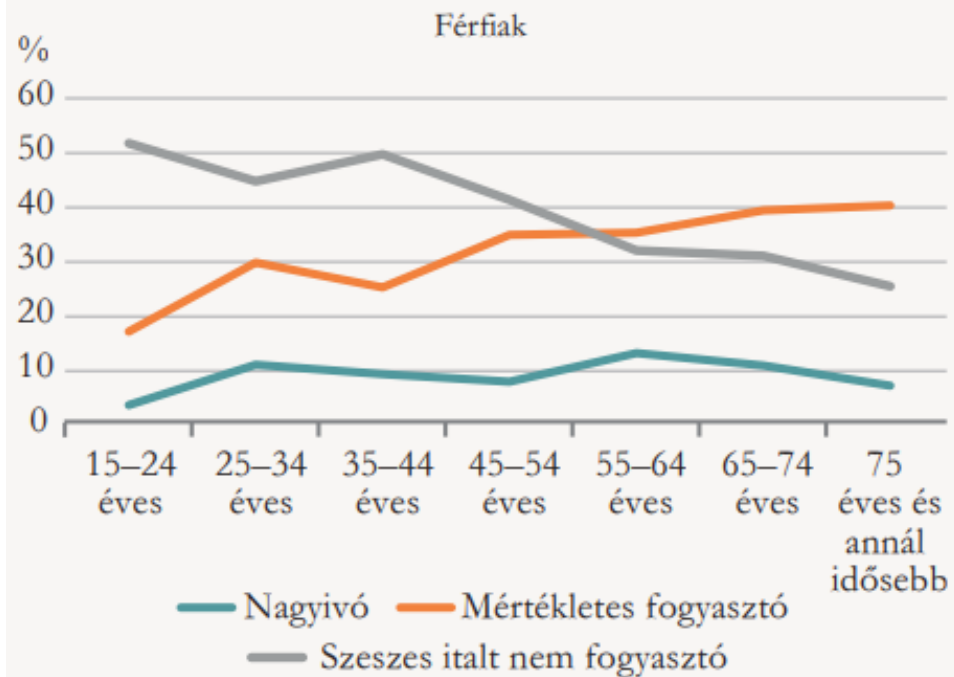
## Tápláltság korcsoport szerint nemenként, 2019



## A naponta dohányzók és a legalább napi 20 szál cigarettát elszívók aránya életkor szerint nemenként, 2019



## Szeszesital-fogyasztás korcsoport szerint nemenként, 2019





# Holisztikus egészség megközelítés és életmód

Az egészség dimenziói:

**Fizikai egészség:** a test megfelelő működése.

**Mentális egészség:** a tiszta és következetes gondolkodás képessége.

**Érzelmi egészség:** az érzelmek (félelem, öröm, bánat, düh, undor) megfelelő felismerésének és kifejezésének a képessége. Az érzelmi, vagy affektív egészség a stressznél, depresszióval, és szorongással való megküzdést is jelenti.

**Spirituális egészség:** vallásos hit, a vallás gyakorlása; személyes hitvallás, viselkedési elvek, a lelki béke és a belső összhang elérésére való törekvés.

**Társas egészség:** a másokkal való kapcsolatok kialakításának és fenntartásának képessége.

**Társadalmi egészség:** a társadalomba való integrálódás igénye, lehetősége.

# Életmód tudományos szemmel

A mindennapi tevékenységek rendszere, pontosabban az, hogy a társadalom tagjai a mindennapi életükben milyen tevékenységeket végeznek, ezekre átlagosan mennyi időt fordítanak, hol végzik ezeket a tevékenységeket, kik vesznek részt ezekben a tevékenységekben, miért végzik ezeket a tevékenységeket és mit jelentenek azok a számukra.

(Andorka, 2006)

**Milyen tevékenységek?** = az életmód elemei (Munka, Tanulás, Művelődés, Társas együttlét, Fogyasztás, Táplálkozás, Öltözködés, Szabadidő eltöltés, Lakás, stb.)

**Hol?** – otthon vagy eljáró, négy fal között vagy szabadban

**Kikkel?** – Egyedül, Családdal, Barátokkal, Rokonokkal, csoporttársakkal, Munkatársakkal, Klubtagokkal

**Miért?** – Egészség, Pénzkereset, Munkavégző-képesség újratermelése, Önbizalom-növelés, Jó kinézet, Szórakozás, Kötelesség

**Mit jelent?** – Öröm, Kényszer, Elkülönülés, Társadalmi integráció

# Emberi tevékenységek – társadalmi idő

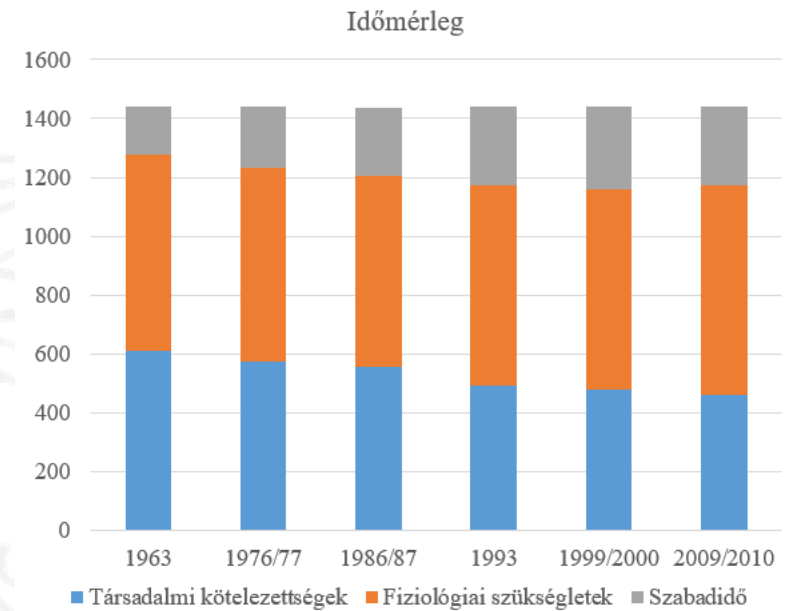
## 1. Társadalmi kötelezettségek – nem szabadidő

- munka
- tanulás
- családdal kapcsolatos kötelezettségek
- hivatali ügyintézés
- munkahelyre való közlekedés

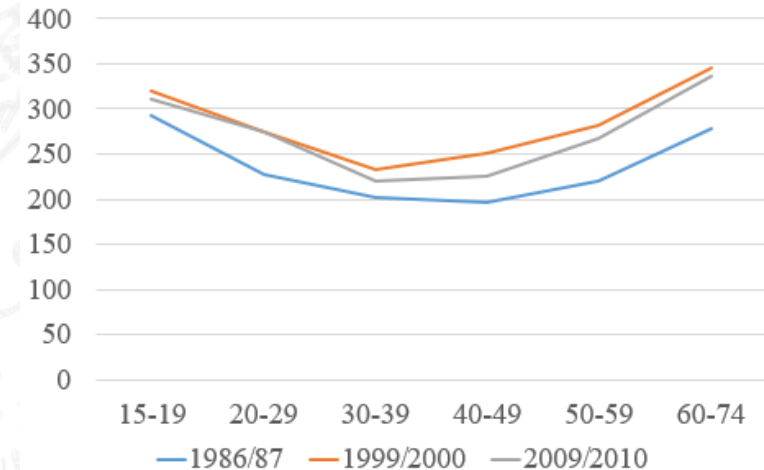
## 2. Fiziológiai szükségletek – félszabadidő

- alvás, pihenés
- étkezés, táplálkozás
- tisztálkodás, higiéné, testápolás
- egészségüggyel kapcsolatos tevékenységek

## 3. Szabadidő



## A szabadidő alakulása életkorcsoportok szerint (perc)



(Tarkó és Benkő, 2019)



# Életmód, mint erőforrás

**Az egészség szalutogenetikus elmélete (Aaron Antonovsky)**

**Általános Rezisztencia Erőforrások (ÁRÉk):** egy személy, csoport vagy környezet minden olyan jellemzője, amely elősegítheti a hatékony feszültségkezelést. (Pl. az anyagi jólét, a tudás, a tapasztalat, az önbecsülés, az egészségtudatos magatartás, az elköteleződés, a társas, közösségi támogatás, a kulturális tőke, az intelligencia, a hagyományok, a hit és a vallás, az életszemlélet)

## Koherencia-érzet (KÉ)

Komponensei:

1. a világ megérthetőségnek élménye (comprehensibility)
2. a kezelhetőség élménye (manageability)
3. az értelemteliség élménye (meaningfulness)



# ÁRE mérése

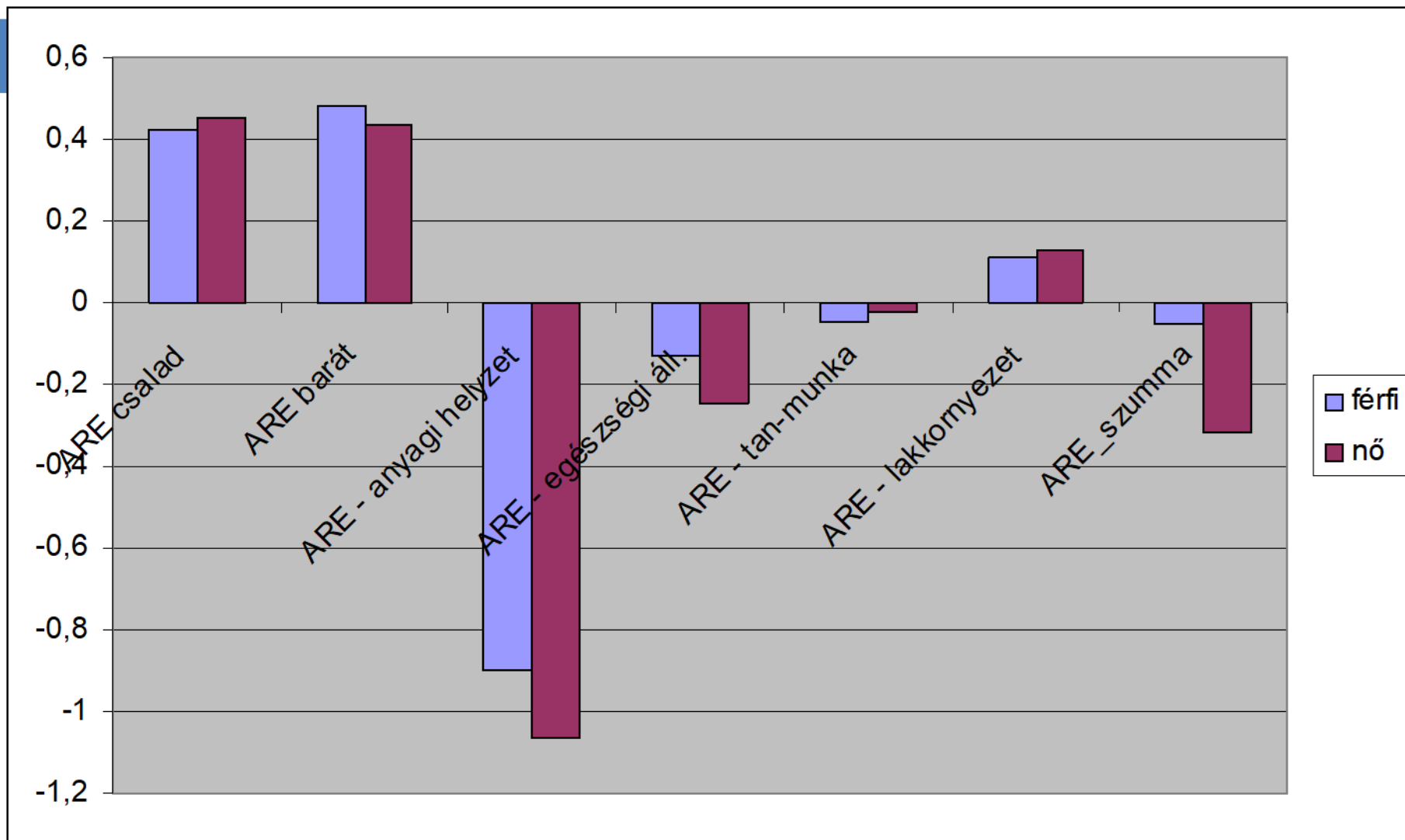
24. Mi az, ami jó az Ön jelenlegi életében? Kérjük, hogy karikázza be a válaszának megfelelő számo(ka)t!

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. baráti kapcsolatok                 | 9. munkahely                          |
| 2. párkapcsolat                       | 10. egészségi állapot                 |
| 3. szülőkkel való kapcsolat           | 11. lakáskörülmények                  |
| 4. saját gyerek(ek)kel való kapcsolat | 12. lakókörnyezet                     |
| 5. saját család                       | 13. nyugalom, kiszámíthatóság         |
| 6. anyagi helyzet                     | 14. aktív, mozgalmas, változatos élet |
| 7. tanulás                            | 15. egyéb, éspedig: _____             |
| 8. munka                              |                                       |

25. Mi az, ami rossz az Ön jelenlegi életében? Kérjük, hogy karikázza be a válaszának megfelelő számo(ka)t!

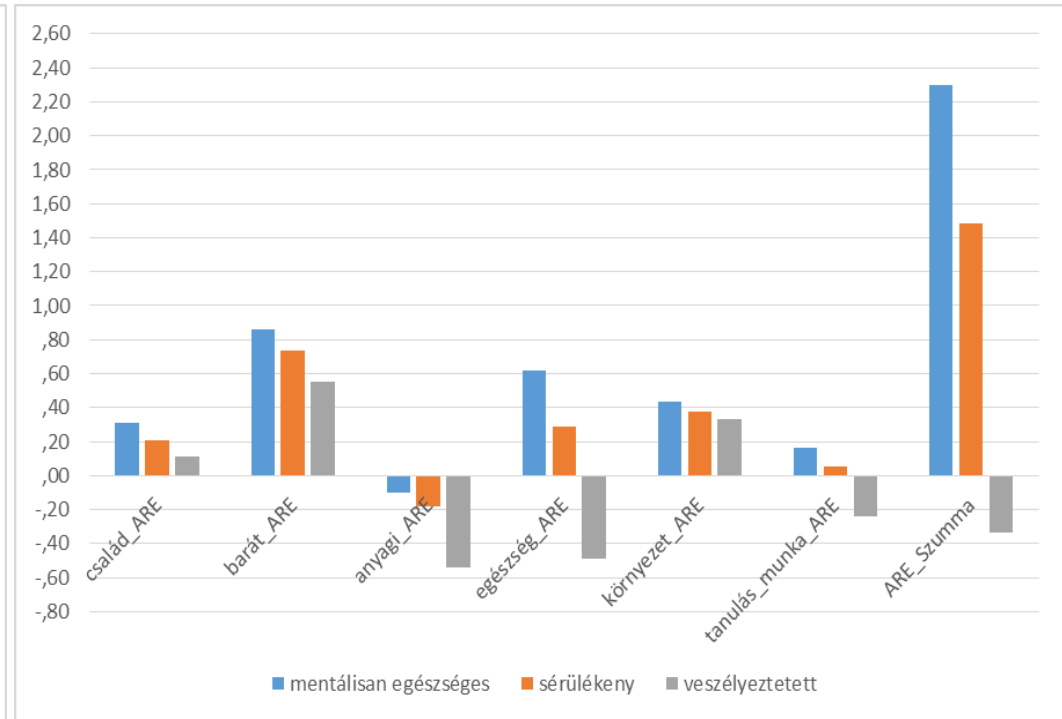
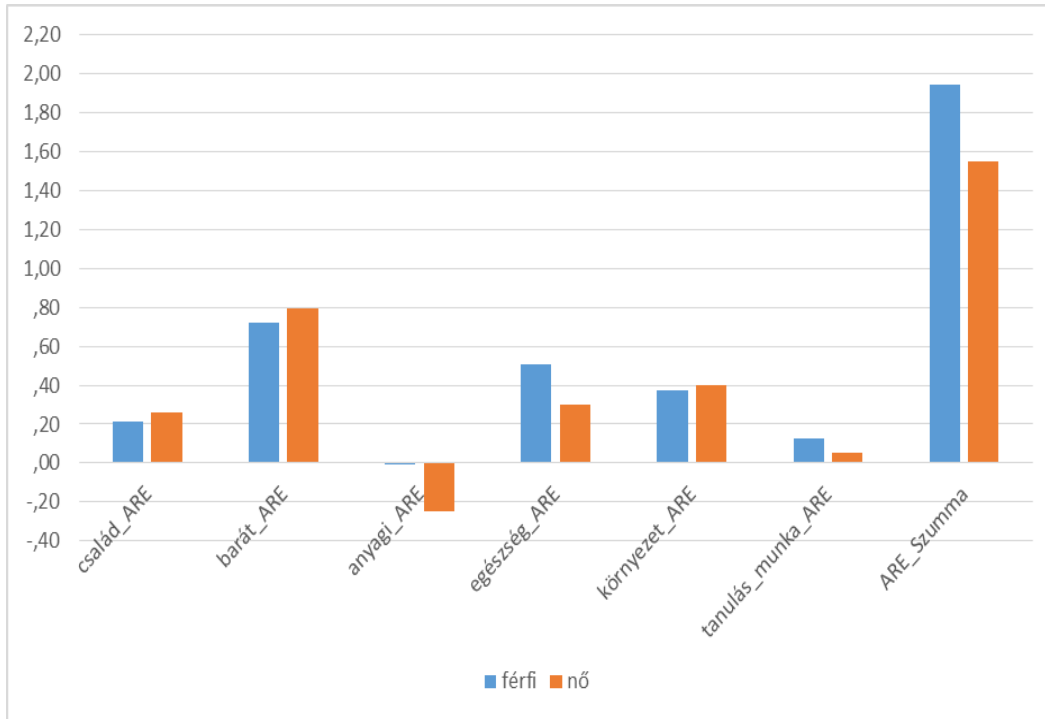
- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. baráti kapcsolatok                 | 9. munkahely                          |
| 2. párkapcsolat                       | 10. egészségi állapot                 |
| 3. szülőkkel való kapcsolat           | 11. lakáskörülmények                  |
| 4. saját gyerek(ek)kel való kapcsolat | 12. lakókörnyezet                     |
| 5. saját család                       | 13. nyugalom, kiszámíthatóság         |
| 6. anyagi helyzet                     | 14. aktív, mozgalmas, változatos élet |
| 7. tanulás                            | 15. egyéb, éspedig: _____             |
| 8. munka                              |                                       |

# Általános Rezisztencia Erőforrások (ÁRE)





# Az SZTE hallgatóinak erőforrásai nemek szerint



(Tarkó, Lippai és Benkő, 2016)

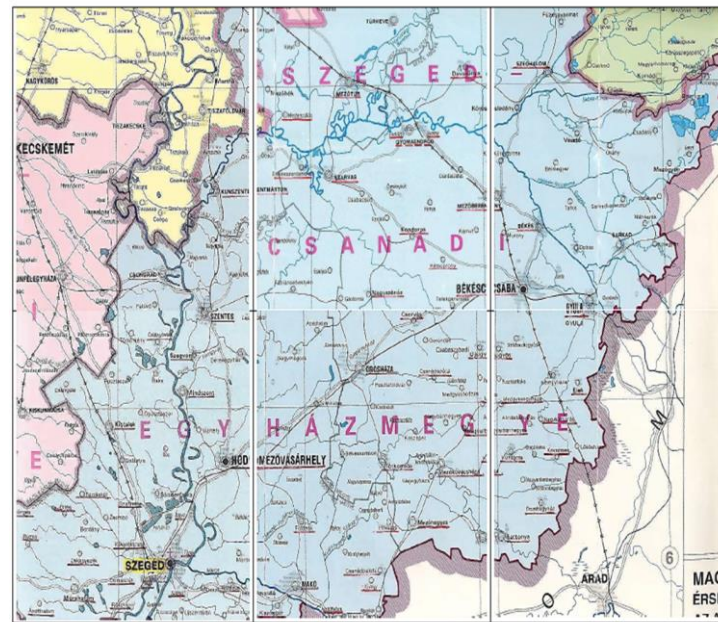
# Holisztikus életmód és Koherencia-érzet

Cím: A holisztikus egészségfogalomnak megfeleltetett életmód-feltárás és összefüggései az Antonovsky-féle koherencia-érzettel, a Szeged-Csanádi Egyház-megyében. (2018-2021)

(Etikai engedély: No. 226/2018-SZTE)

A Szeged-Csanádi Egyházmegye felnőtt lakosságából vett reprezentatív minta (n=544)

Módszer: strukturált, asszisztált kérdőíves lekérdezés



## Az adott egészségdimenzió KÉ pontszámra gyakorolt hatása

Holisztikus egészségdimenzió	KÉ átlag az adott egészségdimenzió kategóriái alapján	ANOVA Sig.	Hatáserősség - $\eta^2$ (magyarázott %)
fizikai	nagyon rossz: 134,66 rossz: 139,92 kielégítő: 144,04 jó: 151,99 nagyon jó: 163,87	0,000	0,113 (11,3%)
mentális	átlag alatti: 141,74 átlagos: 148,97 átlag feletti: 162,14	0,000	0,106 (10,6%)
érzelmi	átlag alatti: 135,86 átlagos: 148,86 átlag feletti: 165,17	0,000	0,200 (20,0%)
spirituális	átlag alatti: 145,55 átlagos: 149,08 átlag feletti: 159,66	0,000	0,049 (4,9%)
társas	átlag alatti: 137,54 átlagos: 149,33 átlag feletti: 159,00	0,000	0,123 (12,3%)
társadalmi	átlag alatti és átlagos: 152,27 átlag feletti: 140,18	0,000	0,06 (6%)

(Tarkó, Benkő és Lippai, 2021)

# Az életmód, mint tőke

## P. Bourdieu tőkeelmélete

Gazdasági tőke

Kulturális tőke: bensővé tett (inkorporált)  
tárgyasult  
intézményesült

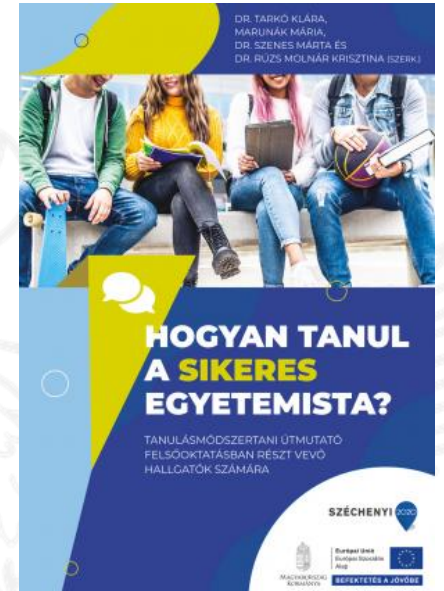
Szociális (társadalmi) tőke

Szimbolikus tőke

(Bourdieu, 1997)



<https://u-szeged.hu/coursera/courseraforszte>



[https://issuu.com/universityszege/d/docs/upload\\_20211123-170801](https://issuu.com/universityszege/d/docs/upload_20211123-170801)



# Max Weber (1867) életmódmodellje

## Életmód



### Életlehetőség

iskolai végzettség; társadalmi munkamegosztásban betöltött szerep; anyagi helyzet; települési struktúrában elfoglalt hely.

### Életesély

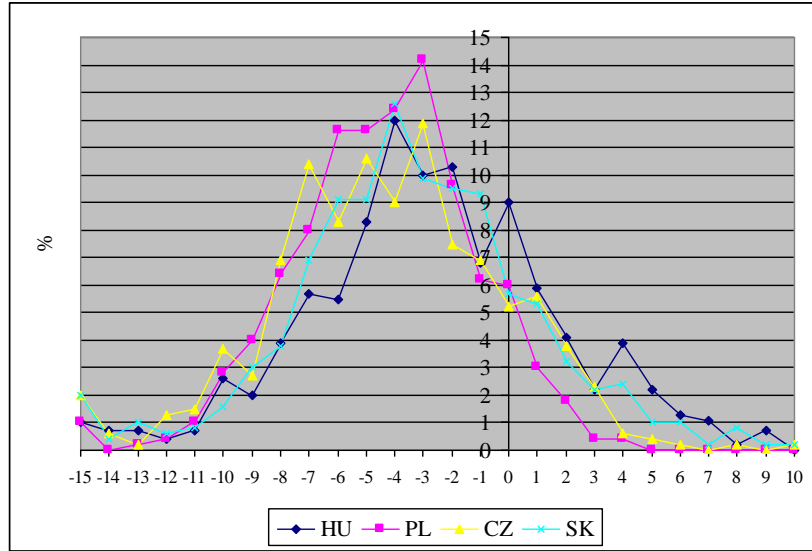
biológiai adottságok, nem, családi állapot.

### Választás

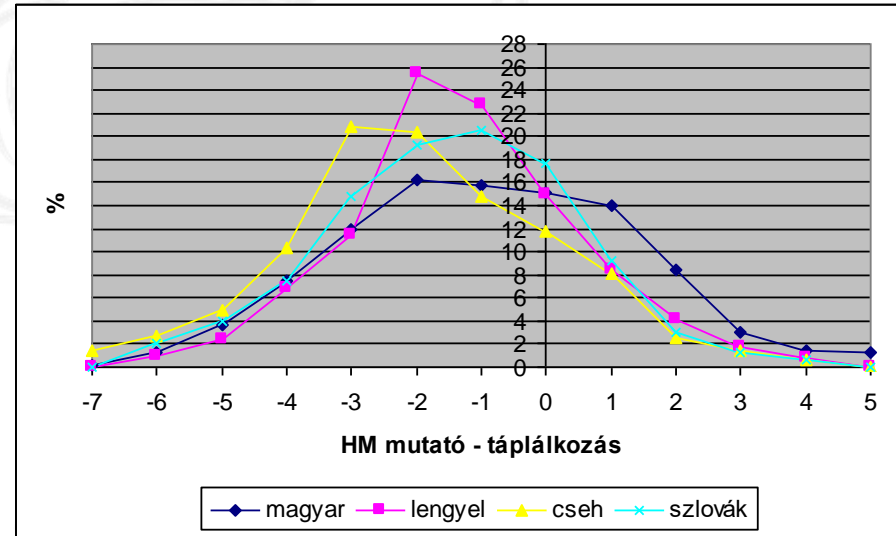
Célracionális cselekvés  
Értékracionális cselekvés  
Tradicionális cselekvés  
Indulati cselekvés  
Pszichológiai tényezők

(Benkő, 2016)

Összevont objektív hagyomány és modernitás mutató országonként (%) – V4 kutatás 2004-2007

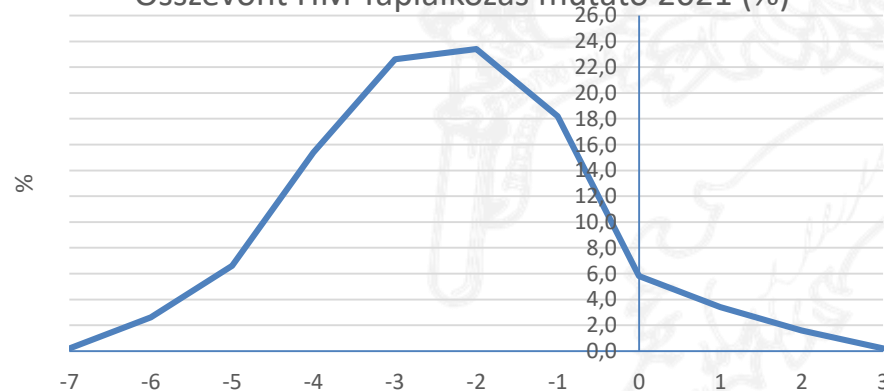


Összevont objektív hagyomány és modernitás mutató (HM) értékei országonként – táplálkozás – V4 kutatás 2004-2007



Benkő, 2007

Összevont HM Táplálkozás mutató 2021 (%)



(Tarkó, Benkő és Lippai, 2021)

# A végső kérdés

Mi az egészséges, hosszú és boldog élet titka?



## Felhasznált irodalom

- Andorka Rudolf (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Antonovsky, A. (1979): *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Benkő Zsuzsanna (2007, szerk.) *Tradition and Modernity in the lifestyle of the families of the Visegrád countries*. Szeged: Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 403 p.
- Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára, Lippai László, Erdei Katalin és Mátó Veronika (2013): General Resistance Resources serving mental health promotion in a Hungarian town in 2012. *EUROPEAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH* 23 : Suppl 1 pp. 240-240. , 1 p.
- Benkő Zsuzsanna (2016): Homo Sanus: az egészséggel megáldott ember. In: Tarkó Klára és Benkő Zsuzsanna (szerk.): „Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”: *Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból*. Szegedi Egyetemi Kiadó Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 25–32.
- Benkő Zsuzsanna (2016): Életmód-szociológiai elméletek és magyar életmódtörténet. In: Tarkó, Klára; Benkő, Zsuzsanna (szerk.) "Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége" : *Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból*. Szeged, Magyarország : Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó (2016) 296 p. p. 53
- Benkő Zsuzsanna (2019): Az egészség történeti és modern megközelítése. Az egészségfejlesztés fogalma, szemléletmódja In: Benkő Zsuzsanna, Lippai László, Tarkó Klára (szerk.): *Az egészség az életünk tartópillére. Egészségtanácsadási kézikönyv*. JGYF Kiadó. Szeged. 15-49.
- Bourdieu, P. (1997): Gazdasági tőke, kulturális tőke, társadalmi tőke. In: Angelusz Róbert (szerk.): *A társadalmi rétegződés komponensei. Válogatott tanulmányok*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest. 156–177.
- KSH (2021): *Egészségügyi helyzetkép, 2019*. KSH, Budapest
- Lalonde, M. (1974): *A New Perspective on the Health of Canadians*. Minister of Supply and Services, Ottawa.
- Tarkó Klára és Benkő Zsuzsanna (2019): Unequal leisure opportunities across genders – overwhelmed women. *International Journal of the Sociology of Leisure* 2 : 1-2 pp. 7-26.
- Tarkó Klára, Lippai László Lajos és Benkő Zsuzsanna (2016): Evidence-Based Mental-Health Promotion For University Students – A Way Of Preventing Drop-Out. *TURKISH ONLINE JOURNAL OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY* 2016 : SI pp. 261-268.
- Tarkó Klára (2019): Életmódról tudományosan a mindennapokban. In: Benkő Zsuzsanna, Lippai László és Tarkó Klára (szerk.): *Az egészség az életünk tartópillére. Egészségtanácsadási kézikönyv*. Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. Szeged. 79-89.
- Tarkó Klára, Benkő, Zsuzsanna és Lippai László (2021): Holistic health and soc: an attempt to further improve the salutogenic model In: *Advancing Salutogenesis towards thriving societies*. (2021) Paper: 56 , 1 p.



# SZTE Szabadegyetem XXIX. szemeszter

**Köszönöm a megtisztelő figyelmet!**

tarko.klara@szte.hu

2022.03.23.

Az előadás elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia  
Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta