



Co-funded by
the European Union

VEGYES TANULÁSI KÉPZÉSI PROGRAM

PROSID PROJECT

Strategic Partnership Project No
2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258



www.prosidpro.com

PROSID Projekt**Koordinátor:**

Necmettin Erbakan University, Konya/Turkey

Partnerek:

Düzce University, Düzce/Turkey

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER) , Ankara/Türkiye

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

Human Profess Kozhasznu Nonprofit Korlatolt Felelossegu Tarsasag, Vas/Hungary

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



Ez a könyv az Európai Unió Erasmus+ Programjának PROSID projektjének (Promoting Social Inclusion of Disadvantaged and Vulnerable Groups) keretében készült, amelyet a Török Nemzeti Iroda valósított meg, és az Európai Bizottság pénzügyi támogatásával jelent meg. Az Európai Bizottság vagy a Török Nemzeti Iroda nem vállal felelősséget a könyv tartalmáért.

Tartalom

Hogyan lehet modern emberré válni a 21. században?	213
Kapcsolataink és a polgári részvétel fontossága a mai életben	232
Hogyan kezeljem a pénzügyeimet	250
Hogyan használjuk a digitális eszközöket a mindennapi életben	265
Egészséges életmód és a munka-magánélet egyensúlya	285
Fenntartható élet a 21. században	303

Hogyan lehet modern emberré válni a 21. században?

A 21. században ahhoz, hogy modern emberekké váljunk, megköveteli, hogy alkalmazkodjunk a gyors ütemben, folyamatosan fejlődő és változó világhoz, amelyben élünk. Ehhez az önismeret, a folyamatos tanulás és az alapvető emberi értékek tiszteletben tartása is hozzátartozik, ugyanúgy, mint lépést tartani a technológiai fejlődéssel. Ez a folyamat az önfelfedezés és a növekedés útja, amely által következetes erőfeszítéssel sikeresen küzdhetjük le a modern világ káoszát (Kaufman, 2023; Malik, 2018).

Ebben a tanulmányban a 21. századi modern embert két címszó alatt fogjuk vizsgálni: személyes és életvezetési kompetenciák, önmenedzselés, önbecsülés, valamint problémamegoldó és döntéshozatali készségek.

1A almodul: Személyes és életvezetési kompetenciák

A személyes és életvezetési kompetenciák, más néven életvezetési vagy szociális készségek olyan alapvető készségek, amelyek lehetővé teszik az egyének számára, hogy sikeresen eligazodjanak a személyes és szakmai életükben. Ezek a kompetenciák nem egy adott munkakörre vagy tudományos területre korlátozódnak, de ennek ellenére döntő szerepet játszanak a személyes fejlődésben, a kapcsolatokban és az általános jólétben (Redding, 2014). Íme néhány alapvető személyes és életviteli kompetencia (Boyatzis, 2008):

1. Kommunikációs készségek: Az a képesség, hogy mind szóban, mind írásban világosan és hatékonyan ki tudjuk fejezni magunkat. A jó kommunikációs készség elengedhetetlen az erős kapcsolatok kiépítéséhez és a másokkal való együttműködéshez.

2. Érzelmi intelligencia: Az érzelmi intelligencia, amely azt a képességet fejezi ki, hogy az ember felismeri, megérti és hatékonyan kezeli saját érzelmeit, és képes mások érzelmeibe beleélni magát, az egyik legfontosabb kompetencia, amellyel egy modern embernek a 21. században rendelkeznie kell.

3. Kreativitás: a „dobozon kívüli gondolkodás” vagy más néven a formabontó gondolkodásmód, innovatív ötletek alkotása és egyedi megoldások keresése a problémákra. A gyorsan változó modern világban mindig egy lépéssel előrébb járnak azok, akik kreatív ötleteket tudnak produkálni.

4. Konfliktuskezelés: A konfliktusok konstruktív és békés kezelésére és megoldására való képesség. Rendkívül fontos, hogy az élet minden területén konstruktív megoldásokat tudjunk találni a növekvő verseny és a sűrű népesedés miatt kialakuló problémák miatti konfliktusokra.

5. Felelősségteremtés, felhatalmazás: Mások bátorítása és támogatása a lehetőségeik kibontakoztatásában és céljaik elérésében. Az együttműködő munkakörnyezet megteremtése érdekében fokozni kell az egyes emberek motivációját, és bátorítani kell őket a rájuk bízott feladat elvégzésére.

6. Kulturális tudatosság: Nyitottság és tisztelet a különböző kulturális nézőpontok és gyakorlatok iránt. Napjaink egyre inkább multikulturális társadalomszerkezetében az egyéneknek tiszteletben kell tartaniuk és toleránsnak kell lenniük a különböző kultúrájú egyénekkel szemben, hogy békében és együttműködésben élhessenek.

7. Együttműködés: A másokkal való hatékony munkavégzés egy csapatkörnyezetben a különböző erősségek és készségek kihasználását jelenti. Az együttműködés, amely az egyik legkiemelkedőbb kompetencia a 21. századi készségek között, nagyon fontos ahhoz, hogy mind az üzleti, mind a magánéletünkben képesek legyünk harmóniában dolgozni, és a különbségekből hasznot húzzunk.

8. Hálózatépítés: Kapcsolatok kiépítése és fenntartása a legkülönbözőbb emberekkel, mind szakmai, mind személyes téren. Társadalmi lényként az embernek szüksége van arra, hogy jó kapcsolatokat alakítson ki környezetével, és harmóniában éljen.

9. Tudatosság: A jelen pillanat tudatosságának megértése és a jelen élményben való teljes részvétel. A pillanat tudatosítása és megélése a rohanó időben az egyik legfontosabb kritériuma annak, hogy valaki intenzív tempóban, mentálisan egészséges legyen.

10. Felszólalás nyilvánosság előtt: Hatékonyan és magabiztosan kommunikálni közönség előtt. A magabiztos egyén az, aki jól érzi magát a társadalom többi tagja előtt, és képes hatást gyakorolni rájuk és az ügye mellé őket.

11. Kezdeményezés: Proaktív lépések megtétele és a lehetőségek megragadása a dolgok elvégzése érdekében. Az idő gyorsan repül, emiatt azok az egyének, akik képesek a helyes és gyors döntések meghozatalára, valamint a hatáskörük túllépése nélkül kezdeményezően lépnek fel, megoldásorientáltabban közelíthetik meg a problémákat.

12. Hála: Az élet pozitív tapasztalatainak, „a napos oldal” megbecsülése és a hála kimutatása mások felé. Azok, akik meg tudják köszönni a körülöttük lévőeknek az erőfeszítéseiket, vagy bocsánatot tudnak kérni, ha hibáznak, olyan személyek, akik pozitív kapcsolatokat tudnak kialakítani az emberekkel, és jó érzéssel töltik el őket.

Fontos megjegyezni, hogy a személyes és életvezetési kompetenciák nem rögzített jellemzők; a tanulás, a gyakorlat és az önismeret idővel fejleszthető. Az ezeken a kompetenciákon való folyamatos munka személyes fejlődéshez, jobb kapcsolatokhoz és sikerhez vezethet az élet különböző területein.

Önmenedzsment

Az önmenedzsment olyan készség, amely magában foglalja az egyéneknek azt, hogy valahogyan kezeljék és tartsák kordában saját hatáskörüket, a felhasznált erőforrásokat, és hogy hatékonyan intézzék hivatalos ügyeiket. Az önmenedzselés fontos szerepet játszik a személyes fejlődésben és sikerben, és segíti az embereket ezek megvalósításában (Kanfer & Gaelick-Buys, 1991).

Az önmenedzselés azért fontos, mert biztosítja a célok elérését. Ha az egyén képes a saját idejét és viselkedését irányítani, akkor a céljai elérésének valószínűsége ennek megfelelően megnő. Az önmenedzselés segíthet az egyénnek elkerülni az olyan hibákat, amelyek visszavethetik a fejlődése útján. Végül az önmenedzsment azáltal is javíthatja az általános teljesítményt, hogy segít koncentrálni és motiváltnak maradni.

Az önmenedzselési készség növelésének néhány kulcsfontosságú szempontja és jellemzője (Grady & Gough, 2014; Hoff & DuPaul, 1998):

1. Időgazdálkodás: Ez az emberek idejének hatékony kezelése, motivációjuk meghatározása és hatékony alkalmazása. Az időgazdálkodás fontos a munkahelyek bővítése, a munka és a magánélet közötti átmenet biztosítása és a stressz csökkentése szempontjából.

2. Célkitűzés: Fontos, hogy világos és elérhető célokat tűzzünk ki, és hogy lépéseket tegyünk az eredmény elérése felé. A célok növelik a motivációt, és olyan erővé válnak, amely a sikerhez vezet.

3. Önfegyelem: Ez az a képesség, amellyel motiválni tudjuk magunkat és önmagunkra tudunk összpontosítani. Az önfegyelem nagyon fontos ahhoz, hogy lépést tartsunk a nehéz körülményekkel, távol tartsuk magunkat a rossz szokásoktól és hatékonyan dolgozzunk.

4. Érzelmek kezelése: Ez az a képesség, amellyel megérthetjük, elfogadhatjuk és irányíthatjuk önmagunkat. Fontos az érzelmek kontrollálása és megfelelő kifejezése, valamint az egészséges személyközi kapcsolatok kialakítása.

5. Stresszkezelés: Egészséges stratégiák kidolgozása a stresszel való megbirkózásra és a negatív hatások elleni óvintézkedések megtétele. A stresszkezelés javítja az általános fittséget és a csökkenti hangulatváltozásokat.

6. Önellenőrzés: Az önértékelés az egyén fejlődésének egyik legfontosabb lépése. Az önellenőrzés elősegíti a személyes fejlődést azáltal, hogy azonosítja az erősségeket és a megszilárdításra szoruló területeket.

7. Motiváció: A belülről fakadó motiváció növelése és az ehhez szükséges erőfeszítések megtétele. A motiváció a kulcsa annak, hogy a nehéz időkben is képesek legyünk kitartani.

8. Önfogadás: Ez önmagunk megértésének és elfogadásának folyamata. Az önfogadás pozitív önértéket és erős hitet teremt.

9. Öninterakció: A másokkal való hatékony kommunikáció képessége. Az öninterakció fontos a sikerhez és a harmóniához a munkában és a társas kapcsolatokban.

10. Alkalmazkodás: A változásokhoz való alkalmazkodás és a rugalmasság képessége. A körülményekhez való alkalmazkodás elengedhetetlen a sikerhez.

11. Viselkedésszabályozás: Az impulzusok és igények feletti kontrollra utal. Segít megvédeni magunkat kívánságaink negatív következményeitől.

Az önmenedzselés fontos szerepet játszik a személyes fejlődésben. Segít az embereknek, hogy sikeresebbek legyenek és boldog életet éljenek. A megfelelő készségek fejlesztésével az emberek saját életük irányítóivá válnak, és hatékonyabban tudnak előrehaladni.

Önbecsülés

Az önbecsülés az egyének önmagukról alkotott általános véleményét és értékelését jelenti. Ez az egyén önértékelésének és értékének szubjektív érzékelése. Az önbecsülés döntő szerepet játszik az ember hiedelmeinek, gondolatainak, érzéseinek és viselkedésének alakításában. Az egészséges önbecsülés alapvető fontosságú az általános jóléthez és az élet különböző területein elért sikerekhez (Orth & Robins, 2014).

Az önbecsülés azért fontos, mert erőteljes hatással van az olyan helyzetekre, mint a motiváció és az életben való boldogulás. Az alacsony önbecsülés megakadályozhatja, hogy valaki sikeres legyen a társadalmi környezetben (iskola, munka stb.). Mert aki így érez, nem biztos, hogy elhiszi, hogy bármit is elérhet. Ezért ezek az érzések tükröződnek munkáiban és tetteiben. Ezenkívül az egészséges önbecsülés segít a siker elérésében (Pyszczynski, vd, 2004). Az ilyen motivációval rendelkező egyének pozitív és magabiztos hozzáállással képesek így élni az életüket.

Az önmagunkhoz való negatív és egészségtelen hozzáállás az önbecsülés elvesztésével jár. Az egyén akkor fedezi el ezt a hiányosságot önmagában (önmagában), ha meglátja, hogy a nála fellépő tünetek eltérőek másokétól. Az önbecsülés hiánya esetén a következő következményekkel járó dolgok figyelhetők meg:

8. Önmagad iránt ellenszenves vagy
9. Úgy véled, hogy más embereket gyengének vagy csúnyának találsz
10. Szégyenlős vagy társaságban
11. Képtelen vagy kifejezni igényeid
12. Nem vagy nyitott az újításokra
13. Nem tiszteled a saját létezésed
14. Ne hidd, hogy a külvilág nem tisztel téged

Íme az önbecsülés növelésének néhány kulcsfontosságú szempontja és jellemzője (Heatherton & Wyland, 2003; Zeigler-Hill, 2013):

1. Pozitív énkép: Az egészséges önbecsüléssel rendelkező emberek általában pozitívan vélekednek önmagukról. Felismerik erősségeiket, tehetségüket és eredményeiket, ugyanakkor elismerik hibáikat és a fejlődésre váró területeiket.

2. Önfogadás: Az önbecsülés magában foglalja önmagunk feltétel nélküli elfogadását, beleértve annak pozitív és negatív aspektusait is. Arról van szó, hogy jól érzed magad azzal, aki vagy, és nem keresed állandóan mások jóváhagyását.

3. Magabiztosság: A saját képességeinkbe és ítélőképességünkbe vetett bizalom az egészséges önbecsülés jellemzője. Ez az önbizalom erőt ad az egyéneknek, hogy leküzdjék a nehézségeket és eltökélten kövessék céljaikat.

4. Rugalmas ellenállóképesség: Az önbecsüléssel rendelkező emberek rugalmasabbak a kudarcokkal és hibákkal szemben. Jobban fel vannak készülve arra, hogy a nehéz helyzetekből talpra álljanak, és megőrizték a pozitív szemléletüket.

5. Határok meghúzása: Az egészséges önbecsülés lehetővé teszi az egyének számára, hogy megfelelő határokat szabjanak és tartsanak fenn a kapcsolatokban. Ezek az egyének szükség esetén nemet tudnak mondani, és el tudják kerülni, hogy bántalmazzák őket.

6. Asszertivitás: Az asszertivitás azt jelenti, hogy nyíltan és tisztelettudóan fejezzük ki gondolatainkat, érzéseinket és szükségleteinket. Elősegíti az egészséges önbecsülést, az asszertivitást és a hatékony kommunikációt.

7. Kevesebb félelem az ítélkezéstől: Az egészséges önbecsüléssel rendelkező egyének kevésbé foglalkoznak azzal, hogy mások mit gondolnak róluk. Azok az egyének, akik ellen tudtak állni a társadalmi nyomásnak, hogy innovatívak legyenek, általában beírták a nevüket a történelembe.

8. Felelősségteremtés, felhatalmazás: Az önbecsülés erőt ad az egyéneknek, hogy kezébe vegye az életét, döntéseket hozzon, és felelősséget vállaljon tetteiért.

9. Nyitottság a visszajelzésekre: Az egészséges önbecsüléssel rendelkező emberek nyitottak az építő jellegű visszajelzésekre, és azt a növekedés és fejlődés lehetőségeként használják fel.

10. Együttérzés saját magunkkal: Az önbecsüléshez hozzátartozik, hogy kedvesek és együttérzőek legyünk önmagunkkal, különösen a kudarcok vagy hibák idején. Rendelkeznünk kell az önmagunk felé tanúsított együttérzés készségével ahhoz, hogy a stresszes és intenzív életritmus a lehető legkisebb mértékben érintse hátrányosan minket.

11. Kevesebb összehasonlítás: Az egészséges önbecsülés csökkenti annak szükségességét, hogy állandóan másokkal hasonlítottassuk magunkat, felismerve, hogy mindenkinek megvannak a maga erősségei és gyengeségei. Ahhoz, hogy valaki hiteles egyéniség legyen, és egészséges együttműködési környezetet teremtsen, el kell fogadnia önmagát, és el kell kerülnie az összehasonlításokat.

12. Pozitív kapcsolatok: Az önbecsüléssel rendelkező egyének általában egészségesebb és teljesebb kapcsolatokban élnek, mivel a bizalom és a hitelesség érzését viszik az interakcióikba.

Fontos megjegyezni, hogy az önbecsülés nem egy állandó jellemző, és idővel ingadozhat. Az egyént számos tényező befolyásolhatja, például a múltbeli tapasztalatok, a társadalmi interakciók és a személyes eredmények. Az önismeret azonban olyan tulajdonság, amelyet az önmagunkkal való együttérzés és a pozitívabb énkép kialakítása érdekében tett pozitív intézkedésekkel lehet ápolni és fejleszteni. Az önbecsülés fejlesztése lehetővé teszi, hogy az ember összességében elégedettebb legyen az életével és ellenállóbb legyen a nehézségekkel szemben.

1B almodul: Problémamegoldás, döntéshozatal

Problémamegoldás

A sikeres karrier építéséhez nagyon fontos, hogy már gyermekkorban fejlesszük a problémamegoldó készséget. A társadalmi kapcsolatok kezdetével minden egyén életében elkezdődnek a problémák is. Ezért az olyan társasági készségek mellett, mint a kommunikáció

és a kommunikáció fenntartása, a problémamegoldó készségeket is fejleszteni kell a felmerülő problémákkal szemben (Gick, 1986).

Az ember társas lény, ezért a társas kapcsolatok már az első évektől kezdve kialakulnak, és problémákat hoznak magukkal. Ahhoz, hogy a felnőtt életben a problémákat egészséges módon oldjuk meg, az egyénnek már gyermekkorától kezdve fejlesztenie kell a problémamegoldó készségét.

A problémamegoldó készség a probléma átgondolásának képessége, annak eldöntése, hogy mit és hogyan tegyünk, az erőforrások felhasználása és a megoldás elérése. A probléma megoldása előtt meg kell határozni, hogy mi a probléma. Ezt követően a problémára és annak megoldására vonatkozó információkat kell összegyűjteni, majd a megfelelő megoldást a gyakorlatba átültetni, és az eredményt értékelni (Norman, 1988).

A problémamegoldás alapvető életvezetési készség, amely mind a magánéletben, mind a szakmai életben szükséges. Íme néhány ok, amiért a problémamegoldó készség fejlesztése minden egyén számára fontos (Mayer, 1999; Novick & Bassok, 2005):

10. Növelik a foglalkoztathatóságot. A problémamegoldó készségek a vállalatok számára a legfontosabb készségek közé tartoznak a legkülönbözőbb foglalkozásokban. Röviden, a vállalatok mindig proaktív gondolkodókat keresnek, akik képesek leküzdeni a szakmai kihívásokat.
11. Az ilyen készségek segítségével könnyebben haladhatsz előre a karrieredben. Ha kreatív megoldásokat tudsz találni a különböző problémákra, amelyekkel a karriered során találkozni fogsz, nagyobb valószínűséggel fogsz előléptetést kapni.
12. A személyes márka fontos részévé válhatnak. A jelenlegi céged, a kollégáid és a leendő céged kreatív, megbízható és segítőkész embernek fog látni téged.
13. Számos más értékes készséget is hangsúlyoznak. Ha problémamegoldónak bizonyulsz, akkor bátran kijelentheted, hogy figyelsz a részletekre, logikus, kreatív, analitikus, kíváncsi vagy, és más olyan dolgokat, amelyeket a vállalatok a munkavállalóikban keresnek.
14. Növelik a kreativitást. A problémamegoldási folyamat kreativitást igényel, mivel a kihívásokra adott válaszként új ötletek és megközelítések alkotásával jár.

15. Növelik az önbizalmat. A problémák sikeres megoldása önbizalmat épít, és segít az egyéneknek abban, hogy a jövőbeni kihívások leküzdéséhez nagyobb erőt érezzen önmagában.
16. Fejlesztik a kritikus gondolkodást. A problémamegoldás kritikus gondolkodást igényel, amely segít az egyéneknek elemezni és értékelni a helyzeteket, és ezáltal tájékozottabb döntéshozókká válnak.
17. Javítják a csapatmunkát és az együttműködést. A problémamegoldás gyakran magában foglalja az együttműködést, ami segít fejleszteni a csapatmunkával kapcsolatos készségeket és erősíti a társas kapcsolatokat.
18. Csökkenti a stresszt. A hatékony problémamegoldás csökkentheti a stresszt, mivel megoldásokat kínál a kihívásokra, és megkönnyíti a konfliktusok megoldását.

Néhány módszer a problémamegoldó készség fejlesztésére (Baker & Baker, 2017; Lesgold, 1988):

1. Kritikus gondolkodás: Ez magában foglalja egy probléma objektív elemzését, a bizonyítékok értékelését és a különböző nézőpontok mérlegelését, mielőtt következtetésre jutnánk. Logikus gondolkodást és önálló gondolkodási képességet igényel.

2. Kreativitás: A problémamegoldás gyakran igényel szokatlan gondolkodást és innovatív megoldásokat. Az új ötletek és megközelítések generálásának képessége értékes aspektusa ennek a készségnek.

3. Elemző készségek: A problémamegoldás során az összetett problémákat kisebb, könnyebben kezelhető összetevőkre bontjuk. Az erős elemzői készségek hasznosak a problémák kiváltó okainak megértésében és a minták vagy tendenciák azonosításában.

4. Döntéshozatal: A megalapozott döntések meghozatala a problémamegoldás kulcsfontosságú része. Ez magában foglalja a különböző megoldások előnyeinek és hátrányainak mérlegelését, és a legjobb cselekvési irány kiválasztását.

5. Találékonyság: A problémamegoldás gyakran megköveteli a rendelkezésre álló erőforrások hatékony felhasználását. Leleményesnek lenni azt jelenti, hogy alternatív megközelítéseket találunk, és alkalmazkodunk a különböző helyzetekhez.

6. Együttműködés: A 21. században számos probléma összetett és sokrétű, és többféle nézőpontból történő hozzájárulást igényel. Az együttműködő problémamegoldás magában foglalja a másokkal való hatékony együttműködést, a sokszínűség megbecsülését és a csapat erősségeinek kihasználását.

7. Rugalmasság: Nem minden problémára van egyszerű megoldás, és előfordulhatnak visszaesések. A rugalmasság segít az egyéneknek visszalépni a kudarcoktól, tanulni a tapasztalatokból, és kitartóan keresni a megoldásokat.

8. Kommunikáció: A hatékony problémamegoldáshoz elengedhetetlen, hogy képesek legyünk megfogalmazni a problémákat, megosztani az ötleteket és világosan elmagyarázni a megoldásokat.

A problémamegoldó készségek fontossága a 21. században több tényezőnek köszönhető:

1. Komplex kihívások: A mai világot olyan összetett és egymással összefüggő kihívások jellemzik, mint az éghajlatváltozás, a szegénység és a technológiai fejlődés. A hatékony problémamegoldás alapvető fontosságú e kérdések kezeléséhez.

2. Gyors technológiai fejlődés: A technológia folyamatosan fejlődik, ami új kihívásokhoz és lehetőségekhez vezet. Ezekhez a változásokhoz való alkalmazkodáshoz és a technológia hatékony használatához problémamegoldó készségre van szükség.

3. Globalizáció: Ahogy a világ egyre jobban összekapcsolódik, az egyének és a szervezetek olyan kihívásokkal szembesülnek, amelyek átívelnek a földrajzi határokon. A problémamegoldó készség létfontosságú a globális környezetben való eligazodáshoz.

4. Innováció és vállalkozói szellem: A problémamegoldás az innováció és a vállalkozói szellem középpontjában áll. Azok az emberek, akik képesek kreatívan azonosítani és megoldani a problémákat, nagyobb valószínűséggel lesznek sikeresek ezeken a területeken.

5. Folyamatos tanulás: A problémamegoldás gyakran új ismeretek keresésével és megszerzésével jár. Egy olyan világban, ahol a tanulás élethosszig tartó folyamat, ez a készség felbecsülhetetlen értékű.

A problémamegoldó készségek fejlesztése érdekében az egyének részt vehetnek olyan tevékenységekben, amelyek ösztönzik a kritikus gondolkodást, dolgozhatnak valós kihívásokon, részt vehetnek csoportos projektekben, és visszajelzést kérhetnek, hogy folyamatosan fejlesszék problémamegoldó képességeiket.

Összességében a problémamegoldás olyan alapvető készség, amely képessé teszi az egyéneket arra, hogy megbirkózzanak a modern világ összetettségével, és pozitív változásokat hajtsanak végre.

Döntéshozatal

A döntéshozatal olyan kognitív folyamat, amelynek során az egyének vagy csoportok egy adott cél elérése vagy egy probléma megoldása érdekében különböző alternatívák közül választanak egy cselekvési irányt. Ez egy olyan alapvető készség, amely mind a magánéletben, mind a szakmai életben döntő szerepet játszik. Míg a jó döntéshozatal pozitív eredményekhez vezet, addig a rossz döntéshozatal nemkívánatos eredményekhez vezethet (Slovic, 1988).

A döntésképtelenséget előidéző problémák között szerepel a „magabiztosság hiánya”, „képtelenség a lehetőségek közüli választásra”, „döntésképtelenség, hogy mi a fontos”, „a részletekhez való ragaszkodás”, „a másik döntésére való várakozás”, „képtelenség arra, hogy valaki mást megbántunk”, „képtelenség nemet mondani”, „olyan témával való szembesülés, amelyről nincsenek ismeretek”, „a másik személy domináns hozzáállása” és „mindenféle döntés, amely negatív következményeket von maga után”.

5. Félénkség / Félszegség: A legfontosabb ok, amiért a félénk és szégyenlős emberek határozatlanok maradnak, az az aggodalom, hogy a döntésük miatt csökken az értékük mások szemében. Aggódnak, hogy döntésüket esetleg nem szeretik, kritizálják, félreértik, és reagálnak rá.
6. Félelem a kudarcától: A döntés meghozatala részben választás. Inkább kockázatvállalás elutasítása. A gondolat, hogy a döntés, amit hoztak, talán hiba volt, sokakat inkább

visszasodród a döntés nélküli helyzetbe. Azok, akik félnek a hibázástól, úgy gondolják, hogy ha hibáznak, elveszíthetik önmagukat vagy a többi ember esetleges reakcióit, és ezeket eltúlozzák aggodalmakat és reakciókat.

7. Félelem a másik szeretetének elvesztésétől: Azok az emberek, akik igyekeznek nem elveszíteni a másik személy szeretetét és érdeklődését, bizonytalanok lehetnek, miközben a saját és a másik személy kívánságairól van szó. Azt gondolják, hogy ha megpróbálják a saját útjukat járni, akkor megfosztják őket attól a szeretettől, amire szerintük szükségük van. Legtöbbször úgy viselkednek, mintha nem lennének igényeik és szükségleteik; vagy a másik félre bízák a döntést, vagy csak a saját kívánságaik és szükségleteik szerint cselekszenek.
8. Függőség: A függő személyiség szerkezetű emberek, akik nem tudnak egyedül dönteni, és elvárják, hogy valaki más döntsön helyettük, azt akarják, hogy valaki más döntsön helyettük minden kérdésben. Az elvárásaik kívülről nézve határozatlannak tűnhetnek.

A döntéshozatali magatartás megvalósulásának három feltétele van:

- d. Az egyénnek a problémával kapcsolatos érzése az, amely a döntés meghozatalának szükségességét okozza.
- e. Egynél több lehetőség a nehézség megoldására.
- f. Az egyén szabadon választhat a lehetőségek közül.

Íme néhány fontosabb elem a döntéshozatal kapcsán (Eisenführ, vd. 2010; Eisenhardt & Zbaracki 1992):

1. Folyamat: A döntéshozatal általában szisztematikus folyamatot követ, amely több szakaszból áll, beleértve a probléma azonosítását, az információgyűjtést, az alternatív megoldások kidolgozását, a lehetőségek értékelését, a döntéshozatal, valamint a választott cselekvési irány végrehajtását és nyomon követését.

2. Intuíció kontra racionalitás: A döntéshozatalt racionális oldalról lehet megközelíteni, ahol az egyének mérlegelik az egyes lehetőségek előnyeit és hátrányait, és a leglogikusabbat választják. Az intuitív döntéshozatal ezzel szemben az ösztönös érzésekre és a múltbeli tapasztalatokra támaszkodik a gyors döntések meghozatalához.

3. Döntési típusok: A döntések különböző típusokba sorolhatók olyan tényezők alapján, mint a kockázati szint és az időigény. A döntések néhány gyakori típusa a stratégiai döntések (hosszú távú és magas szintű), a taktikai döntések (rövid távú és középszintű), az operatív döntések (napi és alacsony szintű), valamint az ütemezett döntések (rutinszerű és ismétlődő).

4. A döntéshozatalt befolyásoló tényezők: A döntéshozatali folyamatot számos tényező befolyásolhatja, többek között a személyes értékek, érzelmek, kognitív előítéletek, társadalmi nyomás, a rendelkezésre álló erőforrások és a probléma összetettsége.

5. Döntéshozatali modellek: Számos döntéshozatali modell és technika létezik, mint például a racionális döntési modell, a korlátozott racionalitás modellje, a kielégítő, az intuitív döntéshozatal és a Vroom-Yetton-Jago döntési modell. Mindegyik modell más-más megközelítést kínál a döntéshozatalhoz az adott kontextus és célok alapján.

6. Csoportos döntéshozatal: Amikor a döntések egynél több érintettet vagy csapattagot érintenek, a csoportos döntéshozatal kerül előtérbe. Ez magában foglalja az együttműködést, az ötletelést és a konszenzus kialakítását, hogy közös döntésre jussunk.

7. Kockázat és bizonytalanság: A döntéshozatal gyakran kockázati és bizonytalansági elemmel jár. A lehetséges kockázatok felmérése és a bizonytalanság figyelembevétele elengedhetetlen a megalapozott döntéshozatalhoz.

8. Tanulás a döntésekből: Bármilyen legyen is az eredmény, minden döntés lehetőséget nyújt a tanulásra és a jövőbeli döntéshozatal javítására.

A döntéshozatali készségek fejlesztése segíthet javítani a problémamegoldó készségeket és hatékonyabb döntéseket hozni az élet különböző területein. Alapvető fontosságú, hogy nyitott maradjon az új információkra, mérlegelje a különböző nézőpontokat, és folyamatosan fejlessze a döntéshozatalhoz való hozzáállását.

Más készségekhez hasonlóan a döntéshozatal is fejleszthető idővel, gyakorlással és a tapasztalatokból való tanulással.

HIVATKOZÁSOK

- Baker, R., & Baker, R. (2017). Problem-solving. *Agile UX Storytelling: Crafting Stories for Better Software Development*, 107-116. <https://doi.org/10.1007/978-1-4842-2997-2>
- Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5-12. <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>
- Eisenführ, F., Weber, M., & Langer, T. (2010). *Rational decision making* (pp. 357-368). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-02851-9>
- Eisenhardt, K. M., & Zbaracki, M. J. (1992). Strategic decision making. *Strategic Management Journal*, 13(2), 17-37. <https://doi.org/10.1002/smj.4250130904>
- Gick, M. L. (1986). Problem-solving strategies. *Educational Psychologist*, 21(1-2), 99-120. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2101&2_6
- Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self-management: A comprehensive approach to the management of chronic conditions. *American Journal of Public Health*, 104(8), e25-e31. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302041>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Hoff, K. E., & DuPaul, G. J. (1998). Reducing disruptive behavior in general education classrooms: The use of self-management strategies. *School Psychology Review*, 27(2), 290-303.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305–360). Pergamon Press.
- Kaufman, S. B. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Lesgold, A. (1988). Problem solving. In R. J. Sternberg & E. E. Smith (Eds.), *The psychology of human thought* (pp. 188–213). Cambridge University Press.
- Malik, R. S. (2018). Educational challenges in 21st century and sustainable development. *Journal of Sustainable Development Education and Research*, 2(1), 9-20. <https://doi.org/10.17509/jsder.v2i1.12266>
- Mayer, R. E., Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (1999). *Problem solving*. New York: Freeman

- Norman, G. R. (1988). Problem-solving skills, solving problems and problem-based learning. *Medical Education*, 22(4), 279-286. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1988.tb00754.x>
- Novick, L. R., & Bassok, M. (2005). Problem Solving. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *The Cambridge handbook of thinking and reasoning* (pp. 321–349). Cambridge University Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Redding, S. (2014). The "Something Other": Personal Competencies for Learning and Life. *Center on Innovations in Learning*, Temple University, Philadelphia, PA. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED558070.pdf>
- Slovic, P., Lichtenstein, S., & Fischhoff, B. (1988). *Decision making*. In R. C. Atkinson, R. J. Herrnstein, G. Lindzey, & R. D. Luce (Eds.), *Stevens' handbook of experimental psychology* (2nd ed), Volume 2: Learning and cognition (pp. 673-738). New York: Wiley.
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-esteem*. Psychology Press. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0124>

1. tevékenység**1. MODUL****A tevékenység címe****Hogyan lehet modern emberré válni a 21. században?**

A kedves társadalom

Pedagógiai cél

Egy drámajáték megvalósítása a munkahelyünkön vagy otthonunkban

Célcsoport

Hátrányos helyzetű vagy kiszolgáltatott csoportok

Időtartam (perc)

60 perc

Helyszín

Munkahely, otthonunk, képzési hely

A csoport mérete

4 - 12 fő

Módszer

Drámajáték, ötletelés, megbeszélés, bemutató

Eszközök

Egy olyan terület, ahol az emberek kényelmesen le tudnak ülni, székek, elegendő hely a bemutatáshoz, papír és ceruza a pontozáshoz.

A tevékenység leírása

A 21. században számos olyan tulajdonsággal kell rendelkezni, amelyekkel a modern embernek rendelkeznek. Az ezekkel a tulajdosságokkal rendelkező egyéneknek megvan a lehetősége arra, hogy a 21. században dinamikusan és gyorsan éljenek sikeresebb és teljesebb életet a világ minden táján. Ennek a tevékenységnek a célja, hogy megvitassuk a modern emberek jellemzőit, drámajátékon keresztül bemutassuk a különböző jellemzőkkel rendelkező embereket, és néhány javaslatot tegyünk.

A résztvevőknek szóló utasítások szövege

1. Az alábbiakban bemutatunk néhány olyan tulajdonságot, amellyel egy modern embernek rendelkeznie kell a 21. században. Kérjük, jelölje meg, hogy ezek közül a jellemzők közül melyikkel rendelkezik.

- a. Erős kommunikációs készségekkel rendelkezem.
- b. Jó az érzelmi intelligenciám.
- c. Kreatív vagyok.
- d. Meg tudnám oldani a konfliktusokat.
- e. Tudok segíteni másoknak a célok elérésében.
- f. Nyitott vagyok és tiszteletben tartom a különböző kulturális nézőpontokat és gyakorlatokat.
- g. Együttműködő természetű vagyok.
- h. Szakmailag és személyesen is képes vagyok sokféle emberrel kapcsolatokat kialakítani és fenntartani.
- i. Mindig a pillanatban tudok maradni.
- j. Tudok jól beszélni a nyilvánosság előtt.
- k. Vállalkozói személyiség vagyok.
- l. Kialakul bennem a megbecsülés érzése az élet pozitív aspektusai iránt, és köszönetet mondok másoknak.
- m. Olyan ember vagyok, aki képes megoldani a problémákat.
- n. Pozitív énképem van magamról.

2- A tevékenységvezető kérdéseket tesz fel a résztvevőknek arról, hogy miért jelölték meg az általuk megjelölt tulajdonságokat, és azt a feladatot adja a résztvevőnek, hogy tervezzen egy 5 perces elbeszélést egy-egy tulajdonságáról.

3- A tevékenység során 1 óra szünetet tartunk, hogy a résztvevők elkészíthessék a drámajáték tervezést.

4- A tevékenység második részéhez lépünk. A második részben minden résztvevő eljátssza a saját szerepét. A többi résztvevőtől támogatást kaphat a saját szerepének eljátszásához.

5- Azokat a résztvevőket, akik a drámajátékon keresztül ábrázolják saját jellemzőiket, a többi résztvevő pontozza.

6- A tevékenység végén a résztvevők visszajelzést adnak mindenkinek. A többi résztvevő által adott pontokat összeadják, és a résztvevők közül a szerepét legjobban játszó személy oklevelet kap.

Összefoglaló - Önreflexió a képzésben résztvevők számára

1. Mit tanultam a modul során?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tehetek holnap a tevékenység során tanultak alapján?

Kapcsolataink és a polgári részvétel fontossága a mai életben

Társas lényekként az emberek mindennapi életében a kapcsolatok minőségének (pl. házastárs, barátok, családtagok) és a szociális hálózatoknak a sokfélesége kritikus eredményeket hoz az egészség és a jólét szempontjából. Az ilyen megállapításokkal kapcsolatos kutatások felgyorsultak, miután 1988-ban egy híres tudományos kutatási folyóiratban megjelent egy cikk "Szociális kapcsolatok és egészség" címmel. Olyannyira, hogy e cikk szerint a társadalmi kapcsolatokat a halálozás fontos előzményeként értékelték, és összefüggésbe hozták a fizikai és mentális egészséggel (lásd House et al., 1988). Ilyen markáns kutatási eredményeket követően több százezer emberről gyűjtött adatok elemzése kimutatta, hogy a nagyobb társadalmi integráció révén akár 50 százalékkal is nőhet a túlélés esélye (Holt-Luntstad et al., 2010). Holt-Luntstad, a társas kapcsolatokat kutató tudós hangsúlyozta a társas kapcsolatok és az egészségi állapot közötti kapcsolat fontosságát, és kijelentette, hogy a társas kapcsolatok gyengeségei "olyan veszélyt jelentenek az egészségre, mintha naponta 15 cigarettát szívnanak el". (Holt-Luntstad, 2017, s.128). Az ilyen kutatási eredmények alapján ez a rész a személyközi kapcsolatok dinamikáját (pl. kommunikáció, együttműködés, konfliktusmegoldás, polgári részvétel és empátia) tárgyalja, amelyek a társas kapcsolatok fontos összetevőit tárhatják fel.

2A. Interperszonális készségek: Kommunikáció, együttműködés és konfliktuskezelés.

A társas kapcsolatok lehetővé teszik az emberek számára, hogy kötelékeket alakítsanak ki családjukkal, barátaikkal, szomszédaikkal és közösségeikkel. Ezek a kötelékek fontosak az érzelmi támogatás, a szolidaritás és az együttműködés szempontjából. A társadalmi kapcsolatok integrálják az egyént a társadalomba, és lehetővé teszik, hogy a társadalom részévé váljon. Ez segíti az embereket identitásuk és elkötelezettségük kialakításában, és növeli a hovatartozás érzését. A szeretet, a támogatás és az elkötelezettség a szoros kapcsolatokban növelheti az emberek boldogságát. Az állampolgári elkötelezettség lehetővé teszi az egyének számára, hogy részt vegyenek a társadalmi kérdésekben és változásra törekedjenek. Segít továbbá a közösségi szükségletek azonosításában és a közösségi szolgáltatások javításában. Ily módon a közösség tagjai hatékonyabb és eredetibb megoldásokat találhatnak azáltal, hogy saját szükségleteikre összpontosítanak. A társadalmi kapcsolatok és a polgári szerepvállalás lehetővé teszi az emberek számára, hogy pozitívan befolyásolják a közösségüket. Az emberek az önkéntesség és a közösségi szolgálat révén jobbra tehetik közösségeiket. A társadalmi kapcsolatok és az állampolgári részvétel elősegítik a társadalomban a harmóniát. Ebben az összefüggésben csökkentheti a társadalmi konfliktusokat és igazságos társadalmat hozhat létre.

A társas kapcsolatok szociális támogatást és biztonságot nyújtanak az embereknek. Ez a támogatás lehetővé teszi, hogy az egyének biztonságban érezzék magukat válsághelyzetekben vagy nehézségekkel szembesülve. Hogy egy példát mondjak a bevándorlókról, akik hátrányos helyzetű csoportot alkotnak, először is, a bevándorlók beilleszkedési folyamata azzal kezdődik, hogy kialakul az új társadalomhoz való tartozás érzése. A jó és pozitív társas kapcsolatok segítik az egyéneket abban, hogy az új társadalomhoz való tartozás érzését érezzék. A hovatartozás érzése a beilleszkedés kulcsa. Másodszor, a társas kapcsolatok hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyének megtanulják az új ország nyelvét és jobban megértsék a helyi kultúrát. A helyi emberekkel való kommunikáció javítja a nyelvtudást, a kulturális interakciók pedig elősegítik a különböző kultúrák jobb megértését. Harmadszor, a jó társadalmi kapcsolatok megkönnyíthetik a bevándorlók számára az álláskeresést. A helyi emberekkel való kapcsolatok munkalehetőségeket nyithatnak és referenciákat biztosíthatnak. Emellett a társadalmi elszigeteltség és a magány negatívan befolyásolhatja az egyének mentális egészségét. A jó társas kapcsolatok enyhíthetik ezeket a negatív hatásokat, és az emberek pszichésen jobban érzik magukat.

Az állampolgári részvétel segít a hátrányos helyzetű csoportoknak jobban beilleszkedni a társadalomba, szorosabb kapcsolatot teremteni a helyi közösséggel, és aktívan hozzájárulni a társadalmi élethez (Ayyıldız & Karataş, 2022). A polgári szerepvállalás például lehetővé teszi a bevándorlók számára, hogy új társadalmuk részének érezzék magukat. Ez segít az egyéneknek kialakítani a hovatartozás érzését. A közösségi tevékenységek, az önkéntes munka vagy a helyi szervezetek, amelyekben részt vesznek, lehetővé teszik az egyének számára, hogy megbékéljenek új identitásukkal. Másodszor, a polgári szerepvállalás platformot biztosít a bevándorlók számára, hogy hallassák a hangjukat. Az egyének megvitathatják a társadalmi kérdéseket, megvédhetik jogaikat, és hozzájárulhatnak társadalmuk javításához. Harmadszor, tapasztalataikkal és perspektíváikkal hozzájárulhatnak a társadalmi változásokhoz. Emellett az emberek egyszerre oszthatják meg kultúrájukat és léphetnek kapcsolatba a helyi kultúrával. Ez csökkentheti az előítéleteket és növelheti a toleranciát.

Ez a szakasz olyan személyközi készségeket tárgyal, mint a kommunikáció, az együttműködés és a konfliktusmegoldás, amelyeket az emberek felhasználhatnak a pozitív kapcsolatok és a társadalmi életben való részvételük növelésére. A kommunikációs készségek segítenek az embereknek abban, hogy érzéseiket és gondolataikat világosan kifejezzék, megértsék mások véleményét és empátiát tanúsítsanak. Az együttműködési készségek megkönnyítik a különböző kultúrákból származó emberek számára, hogy összejöjjenek és közös célokért dolgozzanak. A konfliktuskezelési készségek megtanítanak arra, hogy az esetleges nézeteltéréseket békésen és konstruktívan kezeljék.

Kommunikációs készségek

A mai világban a kommunikációs készségek mindenki számára létfontosságúak. A nyelvi és kulturális különbségek megnehezíthetik az egyének számára a társadalmi életben való részvételt. A kommunikáció szóbeli, írásbeli és testbeszéddel történik. A verbális kommunikáció magában foglalja a beszéd, a hallgatás és a megértés összes készségét. A szavak világos és érthető kifejezése és a másik személy mondanivalójának megértése fontos a társas kapcsolatok szempontjából. Az írásbeli kommunikációs eszközök, például az e-mailek, üzenetek és jegyzetek fontosak az üzleti életben és a mindennapi életben. Fontos, hogy a nyelvi készségek fejlesztéséhez és az írásbeli kommunikációhoz szükséges forrásokhoz hozzáférjünk. Emellett az arckifejezés, a gesztusok és a testbeszéd is része a kommunikációnak. Az érzelmek testbeszéddel való kifejezése és a másik személy testbeszédének megértése támogatja a

hatékony kommunikációt. A helyes kommunikációval kapcsolatos fontos kérdéseket a következőképpen sorolhatjuk fel:

1. **Önkifejezés:** Ez azt jelenti, hogy érzéseidet, gondolataidat és ötleteidet világosan, hatékonyan és érthetően fejezd ki. Ha képes vagy pontosan kifejezni magad, az erősíti a kapcsolataidat, segít a konfliktusok megoldásában, és egyértelművé teszi a kommunikációt.
2. **Hallgatási készségek:** A kommunikáció nemcsak a beszédről szól, hanem a hallgatásról is. Fordítson figyelmet az aktív hallgatásra, hogy megmutassa, megérti és érdekli, amit a másik mond. Az aktív hallgatás növeli a kommunikáció értelmét, csökkenti a félreértéseket, és segít jobban kapcsolódni a másik személyhez. Ennek a készségnek a fejlesztése segíthet abban, hogy mind a magánéletben, mind a szakmai életben hatékonyabban kommunikáljon.
3. **Empátia:** A jó kommunikációs készségek segítenek az embereknek megérteni egymás érzéseit és perspektíváit. Például a hátrányos helyzetű csoportok és a közösség tagjai közötti empatikus kommunikáció felgyorsítja a kulturális különbségek megértésének és tiszteletben tartásának folyamatát (Hynie, 2018).
4. **Testbeszéd:** Fejezze ki magát a testbeszéd és a verbális kommunikáció segítségével. Fontos, hogy felvegye a szemkontaktust, bólintson a fejével, miközben hallgatja, vagy a testbeszéddel teremtsen kapcsolatot és bizalmat.
5. **Légy nyitott:** A jó kommunikációs készségek lehetővé teszik az emberek számára, hogy gondolataikat és érzéseiket világosan kifejezzék. A nyílt kommunikáció lehetővé teszi mindkét fél számára, hogy megosszák egymással elvárásaikat és aggodalmaikat.
6. **Fogadja el a kritikát:** A mások véleményének és visszajelzéseinek nyílt meghallgatása, értékelése és a visszajelzésekre való megfelelő reagálás javítja a kommunikációt.
7. **A kulturális különbségek megértése:** A nyelv magában foglalja a szókincset, a nyelvtant és a kulturális kontextust. A helyi kultúra és a kulturális különbségek megértése segíthet a jobb kommunikációban (Kashima, 2008).

Együtműködés

A társadalmi integrációban való együtműködés lehetővé teheti az egyének számára, hogy megbirkózzanak a kihívásokkal és gyorsabban alkalmazkodjanak.

- 1. Társadalmi szolidaritás:** A szolidaritás és az együtműködés döntő fontosságú a nehéz folyamatok leküzdésében. A közös problémák megoldása és a szolidaritás érzése erősíti a hátrányos helyzetű csoportok tagjainak pszichológiai jólétét.
- 2. Hozzáférs a foglalkoztatási lehetőségekhez:** A helyi lakossággal való kommunikáció és együtműködés növelheti a munkalehetőségekhez való hozzáférést és megkönnyítheti a gazdasági integrációt.
- 3. Társadalmi részvétel és integráció:** Az egyéneknek támogatásra és útmutatásra van szükségük a beilleszkedési folyamatban és a társadalmi részvételben. A másokkal való együtműködés megkönnyítő szerepet játszik a személyes és üzleti életben.
- 4. Egészségügy és oktatás:** Hátrányos helyzetű csoportok korlátozottan férhetnek hozzá az egészségügyi szolgáltatásokhoz és az oktatási lehetőségekhez. A nemzetközi együtműködés megkönnyítheti az alapvető szolgáltatásokhoz való hozzáférést.
- 5. Nem kormányzati szervezetek és kormányzati támogatások:** A hátrányos helyzetű csoportokat segítő nem kormányzati szervezetek és kormányzati programok lehetőséget nyújtanak az együtműködésre. Ezek a szervezetek olyan területeken nyújtanak támogatást, mint az oktatás, a foglalkoztatás, az egészségügy és a lakhatás, és segíthetnek a hátrányos helyzetű csoportoknak a társadalomba való jobb beilleszkedésben.

Ennek eredményeképpen az együtműködés és a társadalmi integráció fontos elemek, amelyek megkönnyítik az egyének számára, hogy jobban alkalmazkodjanak a társadalomhoz, és jobban hozzájáruljanak ahhoz. Ezek a koncepciók arra ösztönzik az embereket, hogy társadalmi kapcsolatokat alakítsanak ki, kommunikáljanak és együtműködjenek a helyi közösséggel, miközben segítenek a helyi közösségeknek elfogadni a sokszínűséget és a különbségeket.

Konfliktuskezelés

A konfliktusok az emberi kapcsolatok és a csoportdinamika elkerülhetetlen részei. A konfliktusmegoldó készségek nagy jelentőséggel bírnak személyes, szakmai és társadalmi szinten egyaránt. A jó konfliktusmegoldó megközelítés segít az embereknek megérteni és tisztelni egymást, és bizalmat építeni. A konfliktusmegoldó készségek hozzájárulnak a viták gyorsabb és hatékonyabb megoldásához. Ez jobb kommunikációt és alacsonyabb szintű feszültséget eredményez. A konfliktusmegoldás ösztönzi az együttműködést és a csapatmunkát. Ez hozzájárul a vállalkozás hatékonyabb működéséhez. A jó konfliktusmegoldó készségek hozzájárulnak a jobb döntések meghozatalához. A különböző nézőpontok meghallgatása és értékelése kiegyensúlyozottabb és átgondoltabb döntéseket tesz lehetővé.

A munkahelyi konfliktusok például csökkenthetik a termelékenységet és negatívan befolyásolhatják a munkakörnyezetet. A jó konfliktusmegoldó készségek minimalizálják ezeket a negatív hatásokat. Társadalmi szinten a konfliktusmegoldó készségek növelik a közösségek közötti megértést, a konfliktusok békés megoldásának képességét, és elősegítik a társadalmi harmóniát. A konfliktusmegoldó készségek növelhetik az önbecsülést, erősíthetik az önbizalmat, és segíthetnek a hatékonyabb kommunikációban (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003). Néhány fontos szempont a konfliktusmegoldással kapcsolatban:

- 1. A konfliktus anatómiája:** A konfliktus olyan helyzetet jelent, amelyben különböző egyének, csoportok vagy felek között érdekek, szükségletek, vélemények vagy értékek tekintetében nézeteltérés vagy súrlódás van. A konfliktus anatómiája fontos a konfliktus elemeinek és kialakulásának megértéséhez (Cuhadar & Dayton, 2011).
 - a. Felek:** A felek lehetnek olyan egyének, csoportok vagy szervezetek, akik a nézeteltéréseikből eredő konfliktust tapasztalnak.
 - b. Érdeklődés:** A konfliktus egyik fő oka, hogy a felek érdekei eltérnek egymástól. Ezek az érdekek kapcsolódhatnak erőforrásokhoz, hatalomhoz, státuszhoz, tulajdonjoghoz vagy más kérdésekhez.
 - c. Szükség van rá:** A szükségletek lehetnek a konfliktus mélyebb kiváltó okai. Az emberek alapvető szükségletei közé tartozik a biztonság, a tisztelet, az

elkötelezettség, az önbecsülés stb. Ezek a szükségletek segíthetnek jobban megérteni a konfliktusok okait.

- d. **Érzelmi tényezők:** Az érzelmi reakciók fokozhatják a konfliktus intenzitását és megnehezíthetik a megoldást. Az olyan érzelmi tényezők, mint a düh, a félelem, a frusztráció és az ellenségeskedés bonyolultabbá tehetik a konfliktust.

2. A konfliktus okai: A konfliktusok különböző tényezők miatt alakulhatnak ki (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003).

- a. **Különböző érdekek és célok:** Konfliktus akkor fordulhat elő, ha a felek érdekei vagy céljai eltérnek egymástól. Például két munkavállaló közötti konfliktus a munkahelyi előléptetéssel kapcsolatban az eltérő karriercélokból adódhat.
- b. **Erőforráshiány:** Azokban az esetekben, amikor korlátozott erőforrásokat (pénz, idő, anyagok stb.) kell megosztani, a felek között nézeteltérések alakulhatnak ki az erőforrások elosztását illetően. Ilyen konfliktusok gyakran előfordulnak versenykörnyezetben.
- c. **Értékek és meggyőződések:** Az eltérő értékek, meggyőződések és kulturális különbségek konfliktusokhoz vezethetnek az emberek között (Kashima, 2008). Ezek a konfliktusok személyes, társadalmi vagy vallási meggyőződésekhez kapcsolódhatnak.
- d. **Kommunikációs problémák:** A kommunikáció hiánya, a félreértések és a kommunikációs problémák vitákat okozhatnak a felek között.
- e. **Korábbi tapasztalatok:** A múltbeli negatív tapasztalatok miatt az emberek negatív hozzáállást alakíthatnak ki egymással szemben, és ez a jövőbeni konfliktusok kiváltó oka lehet.
- f. **Stressz és nyomás:** A magas fokú stresszszintek hatására az emberek érzelmileg érzékenyebbé válhatnak, és még a kisebb problémák is eszkalálódhatnak.

g. Egyéni különbségek: Egyes személyes tényezők, különösen az érzelmi állapotok és a személyiségjegyek befolyásolhatják a konfliktusokat. Például a türelmetlenség vagy a dühkezelési problémák fokozhatják a konfliktusokat.

3. Konfliktuskezelési stratégiák: A konfliktusmegoldási stratégiák segítenek a hátrányos helyzetű csoportoknak a problémák hatékony kezelésében (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003).

a. Diplomácia és tárgyalás: A két fél közötti problémák megoldása beszélgetés és tárgyalás útján ösztönözheti a kompromisszumot.

b. Empátia és megértés: A kölcsönös megértés és empátia erős köteléket teremthet a felek között (Hynie, 2018). Ha az egyik személy megérti a másik nézőpontját, az enyhítheti a konfliktust.

c. Közvetítés: Egy semleges harmadik fél közreműködése a konfliktus megoldásában segíthet a felek közötti méltányos megállapodás elérésében.

d. Kulturális érzékenység: A kulturális különbségek ismerete és tiszteletben tartása hozzájárulhat a konfliktusok megelőzéséhez és megoldásához.

Ennek eredményeképpen a konfliktusmegoldó készségek kritikus szerepet játszanak a társadalmi kapcsolatokban és a polgári szerepvállalásban. Ezek a készségek segíthetnek az embereknek azonosítani a problémákat, megérteni azok okait, és megfelelő stratégiák alkalmazásával hatékonyan megoldani a konfliktusokat. A kulturális megértéssel és empátiával támogatott konfliktusmegoldó készségek erősebb kötelékeket teremthetnek a társadalmak között és megkönnyíthetik az alkalmazkodást.

2B. Polgári elkötelezettség és empátia

A polgári szerepvállalás kifejezés számos formális és informális tevékenységet foglal magában. Ilyen például a szavazás, az önkéntesség és a csoportos tevékenységek (Abbott, 2010). Röviden, az állampolgári részvételt egyetlen kategóriában meghatározni lehetetlen.

Inkább az állampolgári szerepvállalás tevékenységei többféleképpen kategorizálhatók. A civil részvételt három fő címszó alatt lehet tárgyalni:

1. Részvétel a választásokon

A demokrácia egyik alapja, hogy a társadalmak maguk választják meg uralkodóikat. A választási kampányok során a szavazati arány növelését célzó tevékenységekben való részvétel a polgári részvétel egyik példája. Hasonlóképpen, a támogatott jelöltnek pénzt adományozni, időt és energiát áldozni a jelölt győzelmének elősegítésére, vagy részt venni egy hivatalos funkcióban (pl. elnöki tiszt) a választás napján a polgári szerepvállalás egyik formája.

2. Önkéntesség

A más polgárok javát szolgáló tevékenységekben való egyéni vagy csoportos részvétel az állampolgári részvétel egyik fajtája. Önkéntes tevékenységnek tekinthető például az élelmiszerbankoknak történő élelmiszeradományozás, valamint a környezetszennyezés csökkentése érdekében végzett önkéntes újrahasznosítási és környezetvédelmi takarítási tevékenység.

3. Aktivizmus

Az állampolgári szerepvállalás e típusa arra összpontosít, hogy politikai vagy társadalmi változást idézzon elő azáltal, hogy felhívja a figyelmet bizonyos kérdésekre vagy gyakorlatokra. Például a békés tüntetéseken vagy bojkottokban való részvétel, illetve a választott tisztségviselőkkel való találkozók szervezése egy adott kérdés megoldása érdekében másfajta polgári szerepvállalási folyamatot képvisel. Nem szabad elfelejteni, hogy az ilyen aktivista kezdeményezések célja, hogy alkalmazható és átfogó megoldások szülessenek, ahelyett, hogy újabb problémákat teremtenének. Így a társadalom közös javát szolgáló eredmények érhetők el.

A civil részvétel a társadalmak és az egyének számára egyaránt pozitív eredményeket hozhat (Marquez vd., 2016). Megállapították, hogy minél magasabb a polgári részvétel szintje egy társadalomban, annál gazdagabb társadalmi tőkével rendelkezik az adott társadalom (Putnam, 2000). Az ilyen társadalmakban élő egyének pozitív fizikai és mentális egészségügyi

eredményekről számolnak be (Xue et al., 2020). Például azok az egyének, akik tagjai egy polgári csoportnak, nagyobb társadalmi hálózattal rendelkezhetnek, és ennek következtében jobban tudatosulhatnak a környezetükben a fizikai aktivitás lehetőségei (Marquez vd., 2016). Fentebb már említettük, hogy a választási magatartás a polgári részvétel fontos mutatója. Ezzel összefüggésben a tanulmányok azt találták, hogy azok, akik nem szavaznak (ami az alacsony polgári részvétel mutatója), rosszabb egészségi állapotról számolnak be. (Kim vd., 2015).

Hasonlóképpen, az önkéntes tevékenységekben részt vevő emberek - az állampolgári elkötelezettség egyik fontos viselkedési mutatója - bizonyítottan jobb egészségi állapotról számolnak be (Burr vd., 2016). Ezen eredmények alapján elmondható, hogy az egyének több társadalmi hálózathoz férnek hozzá, kevésbé vannak kitéve a társadalmi elszigeteltségnek, és így több társadalmi támogatási forrással rendelkeznek a magas polgári részvételnek köszönhetően. A gazdag társadalmi támogatóhálózattal rendelkező emberekről megállapították, hogy kevesebb szorongásos és depressziós tünetről számolnak be (Burr vd., 2011). Továbbá megállapították, hogy az önkéntességen alapuló hasznos társadalmi tevékenységek fizikailag és pszichológiailag jótékonyan hatnak az egyénekre minden korcsoportban (Infurna vd., 2016).

Az itt említett állampolgári részvétel nem a komplex társadalmi hovatartozást hangsúlyozza, hanem a mindennapi életben való formális vagy informális csoporthoz tartozást fejezi ki. A hivatalos tagságokra példaként hozhatók fel az alapítványi, egyesületi vagy helyi tagságok. Informális tagságra példák lehetnek a könyvklubok, sakk-klubok stb. Míg egy egyesületi vagy alapítványi tag olyan tevékenységet folytat, hogy ösztöndíjakat találjon sikeres, rászoruló fiataloknak, addig egy sakk-klub tagja önkéntesen biztosíthat képzést egy tehetséges és lelkes, de korlátozott lehetőségekkel rendelkező egyénnek. Az ehhez hasonló példák a mindennapi életből vett állampolgári részvétel tükörképei.

Az állampolgári szerepvállalás folyamatként definiálható. Ez a folyamat úgy működik, hogy az egyének tudásuk, képességeik, értékeik és motivációjuk egyesítésével a civil életben a társadalom javára tudnak változást elérni. A civil részvételi tevékenységek célja a közterületeken felmerülő problémák megoldása (pl. hajléktalan polgárok, környezetszennyezés, az élelmiszerekhez való hozzáférés nehézségei). Ez a kollektivisták szemléletű koncepció az egy társadalomban élők közös javának biztosítására irányul. Az e cél elérésére irányuló motivációk csak akkor merülhetnek fel, ha az egyén a társadalom közös részének tekinti magát. Ennek eredményeképpen azok az egyének, akik anyagi és szellemi

értelemben értelmes tevékenységekben vesznek részt, életcélt alakíthatnak ki maguk számára, és következetesen fenntarthatják jelenlegi motivációjukat.

Empátia

Az egyik tényező, amely fontos szerepet játszhat az interperszonális kapcsolatok minőségében, az empátia. A legalapvetőbb meghatározás szerint az empátia arra utal, hogy az ember hogyan érzi és reagál mások érzelmeire. E definíció alapján nem lenne tévedés azt állítani, hogy az empátia fontos készség. Ez a képesség segít az embernek abban, hogy az eseményeket mások szemszögéből szemlélje, és megértse mások érzelmeit, ami segít az erős társas kapcsolatok kialakításában (pl. a munkahelyen, az iskolában és a magánéletben). Ha például látjuk, hogy egy kollégánk, akire a felettesünk nyomást gyakorol a munkahelyén, mennyire stresszes és szomorú, és lépéseket teszünk a támogatására, az az empátia egyfajta jele.

Hasonlóképpen, egy barát is mutathat empátiát azzal, hogy kijelenti, megérti, hogyan érzi magát egy másik barátja az alacsony iskolai jegyek miatt. Röviden, ahhoz, hogy valaki empátiával közelítsen egy eseményhez, nem kell, hogy a múltban vagy a jelenben maga is átélje az aktuális negatív helyzetet. A lényeg itt az, hogy jól meg tudja figyelni ezeket az érzéseket, és a megfelelő időben fel tudja tenni az olyan kérdéseket, mint például "Mit éreznék vagy hogyan viselkednék, ha ez velem történne?", és helyesen tudja értelmezni azokat.

Ráadásul az empátia érzése nem olyan képesség, amely csak negatív körülmények között alakulhat ki. Értelmezhetjük például, hogy azok a szülők, akik megértik, hogy gyermekeik mennyire örülnek egy új játéknak, és ezt az izgalmat megosztják velük, szintén egyfajta empátiát mutathatnak. Röviden, ez a fogalom, amely mások személyes élettapasztalatainak (pozitív vagy negatív) megosztására utal, lehetővé tenné az interperszonális kapcsolatok/társadalmi hálózatok gazdagodását. Például, amikor sokan szórakoznak egy szórakoztató rendezvényen, ha odamegyünk valakihez, akit egyedül látunk ülni, és megkérdezzük, hogy van, és miért tölti egyedül az idejét, az az empátiáról szól. Egy ilyen kezdeményezés lehetőséget kínálhat arra, hogy új barátokkal ismerkedjen meg, és gazdagítsa személyes szociális hálózatát. Az a motiváció, hogy az eseményeket mások szemszögéből közelítsük meg, növelné annak valószínűségét is, hogy megpróbáljuk javítani mások jelenlegi helyzetét, és csökkenteni személyes stresszüket. Ebben az összefüggésben elmondhatjuk, hogy

azok az egyének, akik aktív szerepet vállalnak az előző szakaszban említett polgári részvételi kezdeményezésekben, magas szintű empátiával rendelkeznek.

Az empátia témájának megvitatása során gyakran felmerülő kérdések egyike: "Az empátia és a szimpátia ugyanaz a dolog?". Bár ezt a két fogalmat néha felcserélve használják, van egy fontos fogalmi különbség. Az, aki empátiát mutat, nemcsak megérti a másik ember érzelmeit, hanem át is tudja élni ezeket az érzelmeket. Ha például valaki látja, hogy valaki más sír, megérti az esemény okát, és maga is elsírja magát, ez a viselkedés empátiát tükröz. Azonban valakitől, aki csak együttérzést mutat, nem várható el, hogy ugyanezt az érzelmességet megossza. Vagyis az a személy, aki együtt érez, törődik a másik személy által tapasztalt problémával vagy negatívummal, és sajnálhatja az illetőt, de nem osztozik teljes mértékben ebben a fájdalomban. Ezen a ponton a másik személyhez való szociális közelség szintje befolyásolhatja az empátia vagy az együttérzés mértékét.

Az empátiával kapcsolatos másik fontos különbségtétel annak hangsúlyozása, hogy ennek a fogalomnak legalább két összetevője van: érzelmi és kognitív. Az érzelmi empátia az a képesség, hogy megértjük, mit éreznek mások. Ha például egy családtagunk boldogtalan, akkor ezt meg tudjuk érteni, és értelmezni tudjuk az aktuális érzéseket. Hasonlóképpen, ha egy barátod boldog, meg tudod érteni ezt, és osztozni tudsz az örömben. A kognitív empátia arra utal, hogy megértjük más emberek aktuális pszichológiai állapotát. Például az empátia kognitív aspektusának jellemzője, hogy képes vagy megérteni, hogy ha egy barátod feldúlt, a vicced valószínűleg nem lenne vicces számára. Téves lenne azt a következtetést levonni, hogy ez a két összetevő minden egyénél egyszerre alacsony vagy magas. Például előfordulhat, hogy egy egyénnek alacsony a kognitív empátia szintje, de magas az érzelmi empátia szintje. Következésképpen az empátia képessége nem olyan készség, amellyel mindenki általánosan és egyformán rendelkezik. Az egyéni különbségek magasak. Ha elgondolkodik azon, hogy Ön "empatikus" ember-e, ezek a tippek adhatnak némi betekintést:

- Ha az emberek gyakran megosztják veled a problémáikat
- Az emberek gyakran fordulnak Önhöz tanácsért
- Ha jó hallgatóság vagy

- Megérted, hogy mások mit éreznek
- Gyakran gondolkodsz azon, hogy mások mit gondolnak
- Ha gyakran szomorú vagy a tragikus események miatt.
- Megpróbálsz segíteni az embereken, akik valamilyen okból szenvednek.

Ráadásul az empátia sem nem univerzális, sem nem rögzített tulajdonság. Mint korábban hangsúlyoztuk, ez egy olyan készség, amelyet fejleszteni lehet. A következőkben felsorolhatunk néhány kommunikációs stratégiát az empátiakészség fejlesztésére:

A jó hallgatóság az egyik legfontosabb kommunikációs készség az empátia fejlesztéséhez. A másik személy hatékony meghallgatása és annak érzékeltetése (pl. a részletekre vonatkozó kérdések feltevése) kulcsfontosságú. Ha kérdést tesz fel, győződjön meg arról, hogy az illető befejezi a mondatot; a beszélgetés megszakítása az aktuális érzelmek átélését is megzavarja. Annak további jeleként, hogy figyel a másik személyre, a verbális jelzések mellett vannak nem verbális jelek is. Ezek közül a legfontosabb a testbeszéd. Például a szemkontaktus fenntartása a hallgatás során fontos jelzése annak, hogy figyelsz az adott személyre. Röviden, a hallgatás színlelésén túl fontos, hogy a hallgatással megértsük az aktuális helyzetet és az érzelmeket a másik szemszögéből. Még ha vannak is olyan helyzetek, amelyekkel nem ért egyet, kerülje a közvetlen ítélezést. Először is, nyitott elmével összpontosítson a személy érzéseire és ezen érzések okaira. Ebben az összefüggésben a más emberekkel való hasonlóságokra való összpontosítás ahelyett, hogy a különbözőségekre koncentrálna, növelheti a nyitottabb hozzáállásra való hajlamot.

A hatékony hallgatáshoz ki kell zárnia a körülötte lévő zavaró tényezőket. Ha például valamilyen okból kifolyólag stresszes helyzetben van, akkor lehet, hogy nem tud hatékony hallgatási folyamatba bocsátkozni. Ha lehetséges, akkor először úgy lépjen kapcsolatba a másik személlyel, hogy megszünteti ezt a stresszforrást, vagy tudatában van a helyzetnek, és szabályozza az érzelmeit. Hasonlóképpen, a multitasking elvonja a figyelmét a másik személy hatékony meghallgatásától. Például a telefon elnémítása a beszélgetés közben a megfelelő lépés lenne, ha nincs potenciális vészhelyzet.

Hivatkozások

- Abbott, S. (2010). A társadalmi tőke és az egészség: A részvétel szerepe. *Social Theory & Health*, 8(1), 51-65.
- Ayyıldız, A.A. & Karataş, K. (2022). A migránsok és menekültek társadalmi kohéziós folyamatának áttekintése olyan személyek szemszögéből, akik vezetői pozíciót töltenek be az akkor még nem kormányzati szervezetekben, amelyeket maguk a migránsok hoztak létre. *Toplumve Sosyal Hizmet*, 33(3), 913-936.
- Burr, J. A., Han, S. H., & Tavares, J. L. (2016). Önkéntesség és szív- és érrendszeri betegségek kockázata: Mások segítése "a bőr alá megy"? *Gerontológus*, 56(5), 937-947.
- Burr, J. A., Tavares, J., & Mutchler, J. E. (2011). Önkéntesség és magas vérnyomás kockázata a későbbi életkorban. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 24-51.
- Cuhadar, E., & Dayton, B. (2011). Az identitás és a csoportközi konfliktusok szociálpszichológiája: Az elmélettől a gyakorlatig. *International Studies Perspectives*, 12(3), 273-293.
- Holt-Lunstad, J. (2017). A társadalmi elszigeteltség és a magány lehetséges közegészségügyi jelentősége : Prevalencia, epidemiológia és kockázati tényezők. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Társas kapcsolatok és a halálozási kockázat: metaanalitikus áttekintés. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- House, J. S., Landis, K. R. és Umberson, D. (1988). Társas kapcsolatok és egészség. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hynie, M. (2018). A menekültek integrációja: Kutatás és politika. *Béke és konfliktus: Journal of Peace Psychology*, 24(3), 265-276.
- Infurna, F. J., Okun, M. A., & Grimm, K. J. (2016). Az önkéntesség alacsonyabb kockázattal jár a kognitív károsodással. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11), 2263-2269.
- Kashima, Y. (2008). A kulturális dinamika szociálpszichológiája: A kultúrák kialakulásának, fenntartásának és átalakulásának vizsgálata. *Szociál- és személyiségpszichológiai iránytű*, 2(1), 107-120.

- Kelman, H. C., & Fisher, R. J. (2003). *Konfliktuselemzés és -megoldás*. In D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Eds.), *Oxford handbook of political psychology* (pp. 315-353). Oxford University Press.
- Kim, S., Kim, C. Y., & You, M. S. (2015). Polgári részvétel és az önértékelt egészség: A crossnational multi-level analysis using the world value survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 48(1), 18-27.
- Marquez, B., Gonzalez, P., Gallo, L., & Ji, M. (2016). Latino polgári csoportokban való részvétel, társadalmi hálózatok és fizikai aktivitás. *American Journal of Health Behavior*, 40(4), 437-445 .
- Putnam, R., (2000). *Bowling Alone: Amerika csökkenő társadalmi tőkéje*. Simon & Schuster .
- Xue, X., Reed, W. R., & Menclova, A. (2020). A társadalmi tőke és az egészség: metaanalízis . *Journal of Health Economics*, 72, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2020.102317>.

TEST

1. Az alábbiak közül melyik tekinthető hatékony kommunikációs készségnek?

- a. Önkifejezés
- b. A testbeszéd használata
- c. Aktív hallgatás
- d. Minden

2. Az alábbiak közül melyik nem használható konfliktusmegoldó stratégiaként?

- a. A kulturális érzékenység figyelembevétele
- b. Empátia és megértés mutatása
- c. Közvetítői szolgáltatások igénylése
- d. Érzelmi reakció

3. Az alábbiak közül melyik lehet példa az együttműködésre?

- a. Társadalmi szolidaritás
- b. Könnyebb hozzáférés a foglalkoztatási lehetőségekhez
- c. Társadalmi integráció
- d. Minden

4. A következők közül melyik lehet példa az állampolgári részvételre?

- a. Szavazás
- b. Önkéntesség
- c. Aktivizmus
- d. Minden

5. Az alábbiak közül melyik érvényes az "empátia és a szimpátia ugyanarra a fogalomra vonatkozik" állítással kapcsolatban?

- a. Igaz
- b. Hamis

Helyes válaszok: 1d), 2d),3d),4d),5b)

2. tevékenység**2. MODUL****Kapcsolataink és a polgári részvétel fontossága a mai életben****A tevékenység címe**

A hallgatás fontossága a kommunikációban

Pedagógiai cél

A hallgatási készség fejlesztése

Célcsoport

Hátrányos helyzetű vagy kiszolgáltatott csoportok

Időtartam (perc)

40 perc

Beállítások

Tantermi típusú

A csoport mérete

6-10 résztvevő

Módszer

Csoportmunka

Eszközök

-

A tevékenység leírása

A kommunikációs készségek megfelelő használata kritikus fontosságú ahhoz, hogy a társas kapcsolatok erősek maradjanak a mai életben. Az egyik kommunikációs készség az, hogy hatékonyan meg tudjuk hallgatni a másik embert. Az, hogy jól fejezzük ki magunkat, nem biztos, hogy elég ahhoz, hogy elkerüljük az esetleges nézeteltéréseket/konfliktusokat a mindennapi párbeszédekben. A másik személy által közvetített üzenetet is helyesen és hatékonyan kell b e megérteni. Ennek a tevékenységnek a célja, hogy betekintést nyújtson a hallgatási képességekbe.

A résztvevőknek szóló utasítások szövege

1. Osszuk a résztvevőket kétfős csoportokra.

2. Határozzunk meg egy témát, amelyet minden csoport megvitathat. A téma kiválasztásakor kerülje az olyan témákat, amelyek vitát válthatnak ki. Választhat például olyan témát, amely a múlt egy jelentős eseményéhez kapcsolódik.
3. Minden csoportban jelöljön ki egy személyt beszélőnek és egy másik személyt hallgatónak.
4. Hagyja, hogy az előadó öt percig beszéljen a kijelölt témáról. Közben kérje meg a hallgatót, hogy a beszélő félbeszakítása nélkül figyeljen.
5. Amikor a beszélő befejezte, kérje meg a hallgatót, hogy néhány perc alatt foglalja össze az elhangzottakat. Az összegzés során kérje meg a hallgatót, hogy a tárgyilagosan kifejtettekre, ne pedig a szubjektív véleményekre összpontosítson.
6. Kérjük meg a résztvevőket, hogy ugyanezt a tevékenységet felcserélt szerepekkel végezzék el. Más szóval, míg a beszélő legyen a hallgató, addig a hallgató legyen a beszélő szerepében.
7. Végül hívja össze az összes csoportot, és tegye fel nekik a következő kérdéseket:
 - a. Milyen érzés volt önnek, hogy a beszélgetés a másik fél megszakítása nélkül folytatódott?
 - b. Elég jól ki tudták-e fejezni gondolataikat a felszólalók?
 - c. Az összefoglalók alapján elmondható-e, hogy a másik személy jó hallgatóság?
 - d. Hogyan alkalmazná ezt a tevékenységet a mindennapi életében, hogy javítsa beszéd- és halláskészségét?

Összefoglaló - Önreflexió a képzésben résztvevők számára

1. Mit tanultam a modul során? / Milyen betekintést nyertem a mindfulness területén?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tehetek holnap a tevékenység során tanultak alapján?

Hogyan kezeljem a
pénzügyeimet

3A almodul: Információk és pénzügyi szolgáltatások használata, pénzügyek kezelése

A **pénzügyi szolgáltatások igénybevételének** egyik fontos szempontja, hogy pontos és naprakész információk legyen a saját helyzetünkről és a pénzpiac által kínált eszközökről. A **pénzügyi menedzsment szoftverek és az online eszközök alkalmazásával** nyomon követhetjük anyagi helyzetünket, bevételeinket, kiadásainkat, megkönnyítve ezáltal azon területek azonosítását, ahol pénzt takaríthatunk meg, és korrigálhatjuk a költségvetésünket.

A mai digitális korban számos olyan eszköz és forrás áll rendelkezésre, amelyek segítenek a pénzügyeink kezelésében, a megalapozott döntések meghozatalában és céljaink elérésében.

A pénzügyi szolgáltatások igénybevételének másik fontos szempontja, hogy a különböző pénzügyi termékekhez és szolgáltatásokhoz hozzáférjen. Ezek közé tartozhatnak megtakarítási számlák, befektetési számlák, hitelkártya, hitelek és biztosítások. A különböző pénzügyi termékek összehasonlítása révén megtalálhatja azokat, amelyek a legjobban megfelelnek az igényeinek.

A **pénz és a pénzügyek hatékony kezelése nem természetes mindenki számára**, mert nem feltétlenül kezeljük megfelelő tudatossággal és hozzáértéssel. Úgy is fogalmazhatunk, hogy még nem, vagy nem megfelelő szinten alakult ki a pénzügyekhez kötődő kultúra. A megfelelő pénzügyi döntések hiányának hatásait folyamatosan érezzük. Gondoljunk az elmúlt évtized globális eseményeire, vagy akár saját életünk kisebb-nagyobb pénzügyi tévedéseire.

A **pénzügyek hatékony kezelése** számos olyan stratégiát és technikát foglal magában, amelyek segítenek nekünk abban, hogy pénzügyeinket ellenőrzésünk alatt tartsuk. A hatékony menedzsment néhány kulcsfontosságú stratégiája a következő:

1. **Megtakarítások**

Minden élethelyzetben kulcsfontosságú az, hogy rendelkezünk megfelelő megtakarítással. Nagyon sok pénzügyi elemző minimum 6 hónapra elegendő megtakarítást javasol, mert ennyi idő általában elegendő ahhoz, hogy nyugodt és megfontolt döntést tudjunk hozni és ne elhamarkodott kapkodás legyen a stratégiánk áttervezése, ha arra van szükség. A

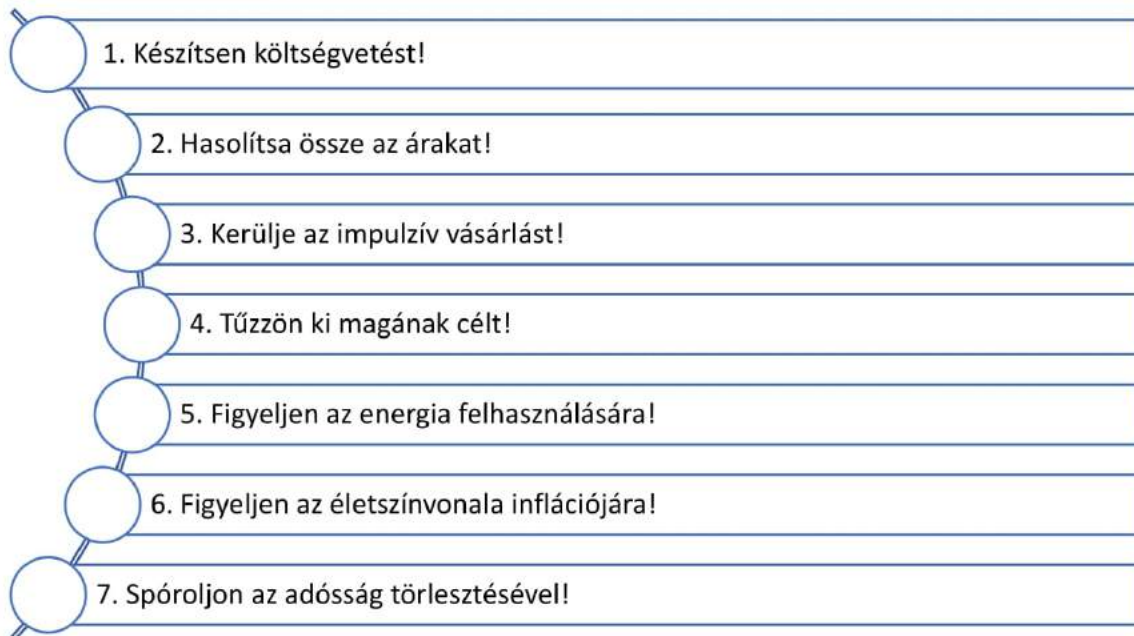
megtakarításra olyan formát is kell választani, amely lehetőséget ad arra, hogy a pénzt bármikor kivehessük és felhasználhassuk anélkül, hogy ebből különösebb anyagi kárunk származna.

A megtakarított összeg egyfajta biztonságot jelent, ugyanis egy váratlan kiadás esetén is lesz mihez nyúlni. A banki hitelek nagy részét azért veszik fel, hogy az ilyen kiadásokat fedezzék. Ha előre felkészülünk, akkor azt is megakadályozhatjuk, hogy több évre eladósodjunk. A megtakarítás csak a saját érdekünket képviseli.

1. Rövid távú megtakarítások	• A rövid távú megtakarítások célja az, hogy biztonságot nyújtsanak olyan átmeneti helyzetekben, amelyek pénz szükségét követelik meg. Ilyen lehet egy megbetegedés, váratlan, nagyobb összegű kiadás, vagy akár a munkahelyed elvesztése is. • Példa rövid távú megtakarításra: megtakarítási számla, bankbetét
2. Hosszú távú megtakarítások	• A hosszú távú megtakarítás akár 10-nél több évre is szólhat. Ezek általában olyan megoldások, amelyek nem teszik lehetővé a pénz futamidő előtti hozzáférését. • Példa hosszú távú megtakarításra: állampapír, befektetési egységhez kötött, linked életbiztosítás, önkéntes nyugdíjpénztár

A megtakarítás a kiadásaink csökkentését jelenti. Hogyan csökkenthetők a kiadások? Minden háztartás más és más kondíciókkal rendelkezik, de van néhány általános érvényű tanács. Kis lépésekben haladva a megtakarítás sokkal könnyebb feladatot fog jelenteni. Lehet, hogy **csak egy bizonyos idő elteltével fogjuk megérezni a pénzügyi változást**, ezért a türelem és a perzisztencia (kitartás, makacsság) sokat fog számítani.

A következő tippek segíteni fognak abban, hogy akár ma elkezdhessen pénzt spórolni:

- 
1. Készítsen költségvetést!
 2. Hasolítsa össze az árakat!
 3. Kerülje az impulzív vásárlást!
 4. Tűzzön ki magának célt!
 5. Figyeljen az energia felhasználására!
 6. Figyeljen az életszínvonal inflációjára!
 7. Spóroljon az adósság törlesztésével!

2. Befektetések

Tudnivalók befektetés előtt

- ✓ **Rendelkeznünk kell elég megtakarítással.** Ha recesszió során szeretnénk befektetni, akkor meg kell bizonyosodnunk arról, hogy rendelkezünk megfelelő mennyiségű megtakarított pénzzel.
- ✓ Hosszú távra **kell befektetni, minimum 5-7 évre**
- ✓ **Nem ajánlott gyakran ellenőrizni a portfóliónkat.** Egy válság során az árak rendkívül változóak, ezért akár egy nap alatt is sokat csökkenhet a portfóliónk értéke. Jobb ezzel nem foglalkozni, ugyanis az árcsökkenés elbizonytalaníthat és pánikba ejthet. Ha hosszú távra fektettünk be, akkor ehhez tartjuk magunkat.
- ✓ **A piacot nem lehet időzíteni.** Soha nem lehet megmondani, hogy egy piac **mikor van a legmélyebb pontján**, ezért nem is érdemes arra a tökéletes pillanatra várni, amely a legmagasabb profitot eredményezné számunkra. A legjobb megoldás a befektetésre az, ha az összeget több részbe osztjuk, és ezeket **különböző napokon, meghatározott időközönként** fektetjük be: ezt hívják **dollar-cost averaging**-nek.

Befektetéskor fontos a diverzifikáció (kockázat megosztás), azaz, hogy a pénzét ne egyetlen termékbe fektesse be! „*Don't put all your eggs in one basket!*” – azaz, ne egy kosárba rakd az

összes tojásodat. A kockázaton nagymértékben csökkenthet azzal, ha több, különböző piacról származó befektetést választ. Egy termék árvesztesége így kisebb mértékben fog Önre hatni, mivel lesz mellette még több befektetése, amelyek ettől függetlenül profitálhatnak.

Befektetéseink diverzifikációjára néhány ötlet:

- különböző valuták
- ingatlan
- föld
- arany
- részvény
- kötvény
- start up cég
- kriptovaluták
- befektetés önmagunkba

3. Az adósság kezelése

Az adósság hatékony kezelése elengedhetetlen a jó pénzügyi egészség fenntartásához. A magas kamatozású adósságok minél gyorsabb visszafizetését jelenti, a felesleges adósságok elkerülését és a hitelek felelősségteljes használatát.

4. A kiadások nyomon követése és elemzése

A kiadási szokások nyomon követése és elemzése segíthet azonosítani azokat a területeket, ahol pénzt takaríthat meg. Használhatunk a kiadások nyomon követésére szolgáló pénzügyi menedzsment szoftvereket, de jó a banki és hitelkártya-kivonatok rendszeres áttekintése is. Egy költségvetés megmutatja, hogy **mire költ túl sok pénzt, és azt is, hogy melyik költségekből tudna csökkenteni**. Ha előre meghatározza, hogy **egy hónapban mennyi pénzt szeretne elkölteni**, akkor könnyebben be tudja tartani a kitűzött határt. Mielőtt egy adott termék mellett döntene, bizonyosodjon meg arról, hogy **nem létezik olcsóbb alternatíva**. Ne vásároljon mindig ugyanabból az üzletből, nézzen más lehetőségek után is. Az árak összehasonlítása nem csak vásárláskor, hanem megtakarítás esetén is fontos. A nyugdíjpénztárak és bankbetétek mind **különböző hozammal és költségekkel** rendelkeznek, ezért egyáltalán nem mindegy, hogy melyik pénzügyi intézet mellett dönt. Csak olyan termékeket

vásároljon, amelyekre valóban szüksége van. Egy **bevásárló listával könnyen ki lehet küszöbölni, hogy valamit pluszba vegyen meg**. Próbálja meg egy hónapon keresztül megszerezni a vásárlásait: az eredmény meglepő lehet.

5. Tervezés vészhelyzetekre: A váratlan kiadásokra és vészhelyzetekre való tervezés a hatékony pénzügyi gazdálkodás fontos része. Ez azt jelenti, hogy vészhelyzeti alapot hozunk létre, biztosítást kötünk, vagy tervet készítünk arra vonatkozóan, hogyan fogjuk kezelni a váratlan kiadásokat.

Összességében a pénzügyek hatékony kezelése olyan stratégiák és technikák kombinációját foglalja magában, amelyek segítenek az egyéneknek abban, hogy pénzügyeiket ellenőrzésük alatt tartsák. Egy szilárd pénzügyi terv kidolgozásával és betartásával az egyének biztonságos pénzügyi jövőt építhetnek, és nagyobb lelki nyugalmat élvezhetnek.

A pénzügyi intézmények

A **pénzügyi szolgáltatások igénybevétele** magában foglalja a pénzügyi intézmények által biztosított eszközök és források felhasználását a pénzügyi erőforrások kezelése és optimalizálása érdekében. Ezek a szolgáltatások az egyszerű bankszámláktól az összetett befektetési termékekig, hitelkártyákig, hitelekig és biztosításokig terjedhetnek. Íme néhány példa a magánszemélyek által igénybe vehető pénzügyi szolgáltatásokra:

1. Bankszámla: Olyan alapvető pénzügyi szolgáltatás, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy pénzt fizessenek be és vegyenek fel, számlákat fizessenek, és pénzügyeiket online vagy személyesen kezeljék.
2. Hitelkártya: Lehetővé teszi az egyének számára, hogy vásároljanak, és azokat idővel törlesszék, a kártya feltételei alapján kamatot és egyéb díjakat felszámítva.
3. Hitelek: Meghatározott célokra, például autóvásárlásra vagy egyetemi tanulmányok finanszírozására nyújtanak hozzáférést az egyéneknek. A kölcsönök lehetnek fedezett vagy fedezetlenek, a kamatlábak és a visszafizetési feltételek pedig a hitelezőtől és a kölcsön típusától függően változnak.

4. Befektetési számlák: Lehetővé teszik az egyének számára, hogy pénzüket részvényekbe, kötvényekbe és egyéb értékpapírokba fektessék, amelyek idővel pénzügyi növekedési és jövedelemszerzési lehetőséget biztosítanak.
5. Biztosítások: Pénzügyi védelmet nyújt az olyan kockázatokkal szemben, mint a baleset, betegség vagy vagyoni kár.

Azáltal, hogy számos pénzügyi termékhez és szolgáltatáshoz férhetünk hozzá, kiválaszthatjuk azokat, amelyek a legjobban megfelelnek igényeinknek, és segítenek bennünket pénzügyi céljaink elérésében. Fontos, hogy a különböző termékek és szolgáltatók között kutassunk és hasonlítsuk össze a legjobb feltételeket és díjakat kínáló termékeket és szolgáltatókat, és *a szerződéskötés előtt figyelmesen olvassuk el az apró betűs részeket!*

A pénzügyi menedzsment szoftverek és online eszközök használatával jobban megismerheti pénzügyeit, optimalizálhatja kiadásait, és elérheti pénzügyi céljait. Fontos, hogy kutasson és hasonlítsa össze a különböző eszközöket, hogy megtalálja azokat, amelyek az Ön igényeinek leginkább megfelelő funkciókat kínálják, és hogy a regisztráció előtt figyelmesen olvassa el az apró betűs részeket. A megfelelő eszközökkel és forrásokkal átveheti az irányítást pénzügyei felett, és biztonságos pénzügyi jövőt építhet.

Például:

Menta: Mint az ingyenes pénzkezelő és pénzügyi nyomon követési költségvetés-tervezési alkalmazás.

A legjobb ingyenes táblázatkezelő bárki számára: **Google Sheets**.

A legjobb ingyenes okostelefonos alkalmazás kezdőknek: **Goodbudget**.

Legjobb ingyenes okostelefonos alkalmazás befektetőknek: **Personal Capital**.

A legjobb ingyenes asztali szoftver kisvállalkozóknak: **GnuCash**.

3B almodul: A számolási képességek használata a problémamegoldásban és az előrejelzésben

A számolási képességek rendkívül fontosak a problémamegoldásban és az előrejelzésben a mindennapi életben. Az alábbiakban láthatjuk, hogy hogyan segítenek ezek a képességek bennünket, hogy jó döntéseket hozzunk meg.

Pénzügyi döntések: A számolási képességek segítenek az olyan pénzügyi döntésekben, mint például a költségvetés kialakítása, hitel vagy lakáshitel törlesztési ütemezése, befektetések és megtakarítások kezelése. A pontos számítások révén könnyebben becsülhetjük meg, hogy mennyit kell félretenni, hogy elérjünk egy meghatározott célkitűzést.

Adunk néhány egyszerűbb példát:

- Költségvetés készítése, hogy megtervezzük és pontosan meghatározzuk a bevételeinket és kiadásainkat.
- Hitelfelvétel. Ha valaki hitelt kíván felvenni, akkor fontos számolni a kamatokat és a törlesztőrészeket, hogy megállapítsa, mekkora lesz a havi törlesztőrészlet és mennyi ideig kell visszafizetni a hitelt.
- Befektetések esetében, hogy értékelni tudjuk az egyes befektetési lehetőségeket, kiszámítsuk az elvárt hozamokat és a kockázatot.
- Adók és járulékok kiszámítása.
- Hosszú távú tervezés, azaz meg kell megbecsülni a kiadásokat és megtakarításokat, hogy felkészüljünk a jövőbeli pénzügyi kihívásokra.

Vásárlás és kedvezmények: Az árak, kedvezmények és akciók összehasonlítása során a számolási képességek segítenek kiszámítani, hogy melyik ajánlat a legkedvezőbb. Például az akciós termék árának kiszámítása, ha az eredeti árhoz képest mennyi kedvezményt jelent, vagy a kuponok és ajándékutalványok értékének meghatározása. Ha ezen a területen jól teljesítünk, nagyon sok pénzt tudunk megspórolni! Adunk néhány tippet az összehasonlításhoz:

- Termék- vagy szolgáltatás összehasonlítás: Ha több különböző terméket vagy szolgáltatást szeretnénk vásárolni, érdemes az árakat, a termékek minőségét és a

szolgáltatásokat összehasonlítani. Használhatjuk az internetet, ár összehasonlító oldalakat vagy vásárlási alkalmazásokat a különböző árak és ajánlatok megtekintéséhez.

- Kedvezmények és akciók figyelemmel kísérése: Sok üzlet és webáruház rendszeresen kínál kedvezményeket és akciókat. Fontos rendszeresen ellenőrizni az akciós ajánlatokat, hogy ne maradjunk le a jó lehetőségekről.
- Kuponok és kódok használata: Sok online és hagyományos üzlet kuponokat és promóciós kódokat kínál, amelyekkel további kedvezményeket vagy ajándékokat kaphatunk. Az aktuális kuponok és kódok felhasználása lehetővé teszi a pénz megtakarítását.
- Ár összehasonlító alkalmazások: Az okostelefonokhoz elérhető ár összehasonlító alkalmazások segítségével a boltban vagy az interneten könnyen összehasonlíthatjuk az árakat és megkereshetjük a legjobb ajánlatokat.
- Időzítés: Néhány termék vagy szolgáltatás ára időszakonként változhat. Az időzítés fontos lehet, hogy akkor vásároljunk, amikor a legjobb árat kapjuk.

A háztartásunk mindennapjaiban is a számolási készségünket használjuk. Például a főzésben, a receptek követésénél: a számolási képességek segítségével könnyebb mennyiségi módosításokat végezni egy recepten, hogy az a várt mennyiségnek megfelelő legyen. A pontos mérések révén elkerülhetjük az étel túl vagy alul fűszerezését is. Ki tudjuk számolni, hogy mennyi alapanyagot vásároljunk, ha 4 fős háztartásra főzünk és akkor is, ha ünnepi ebédre készülünk 20 vendég meghívásával. A számolási készségünk segít bennünket abban, hogy ne főzzünk túl keveset vagy túl sokat. Ha mondjuk túl sokat főzünk, akkor a kidobott étel egyben pénzügyi veszteség is a számunkra. Azt meg szeretnénk elkerülni, ugye?

Utazás és útiterv: Az utazással kapcsolatos költségek, útvonalak és időbeosztások számítása révén könnyebben tervezhetünk egy utazást, legyen az vonattal, autóval vagy repülővel. Szükségünk van rá valuta váltás során is, ha külföldre utazunk. A pontos számolás és az árfolyam figyelembe vétele segít, hogy ne essünk túlzó kiadásokba. Az időbeosztás is számolást igényel, hogy meg tudjuk tervezni az utazás időpontját és az útvonal hosszát. Az utazás során gyűjtött számlákat és nyugtákat érdemes átnézni és ellenőrizni, hogy elkerüljük a tévedéseket és a túlzott költségeket. Ha családdal vagy barátokkal utazunk, a számolási készségek segítségével könnyebben eloszthatjuk az egyéni költségeket és kifizetéseket az utazás során.

Időmenedzsment: Az idővel kapcsolatos számolási képességek segítenek hatékonyan beosztani az időnket, ütemezni a feladatokat, megállapítani, mennyi időre van szükség egy adott feladat elvégzéséhez.

Előrejelzések: Az előrejelzések során a számolási képességek segítségével modellezhetjük és analizálhatjuk a múltbeli adatokat, hogy előrejelzéseket készítsünk a jövőbeli eseményekre vonatkozóan. Ez a pénzügyi előrejelzésektől és piaci trendektől kezdve az időjárás-előrejelzésekig sok területen alkalmazható:

- A népesség, a lakosság összetételének és a demográfiai változások előrejelzése az életkori csoportok és az adatok statisztikai elemzésén alapul. A számolási képességek segítenek az adatok megfelelő értelmezésében és az előrejelzések készítésében.
- Az egészségügyi területen is a számolási képességek segítenek az epidemiológiai adatok elemzésében és az egészségügyi trendek előrejelzésében.
- A kiskereskedelmi és marketing területen a számolási képességek segítenek az eladási és fogyasztási trendek azonosításában, és segítenek a készletek kezelésében és a piaci igények kielégítésében.

Az egészségügyi állapotunk monitorozása: a számszerű adatok, például a vérnyomás értékek vagy a testsúly, BMI index, vércukor értékünk létfontosságúak az egészségi állapot időbeli változásainak nyomonkövetéséhez. De legalább ugyanilyen fontos a gyógyszeradagok, vitaminok, étrend kiegészítők szükséges mennyiségének kiszámítása és kiadagolása is. Ha nem tudjuk a kalória szükségletünket és a kalória bevitelt kiszámolni, akkor egy fogyókúra vagy étrendváltás sem lehet eredményes.

Sport és fizikai aktivitás: A testmozgás, edzés során a fejlődés mérésére, a változás nyomon követésére és a célok kitűzésére használják a numerikus adatokat. Fontos, hogy laikusként is nyomon tudjuk követni, hogy megfelelő-e a fejlődésünk vagy változtatni kell az edzésterven.

Megbízhatóság ellenőrzése: A számolási képességek segítségével ellenőrizhetjük mások által közölt információkat vagy számításokat, és meggyőződhetünk róla, hogy a kapott eredmények helyesek-e.

- **A munkahelyi feladatok ellátása** során ez a képesség segít elkerülni a hibás adatokat és információkat, és pontosabb eredményeket érhetünk el a munkafolyamatokban. A számolási készség segíti a munkahelyi adatok és jelentések értelmezését és kritikus értékelését.
- **Kockázatelemzés:** Ha jóban vagyunk a számokkal, azok a kockázatok értékelésére, elemzésére is használhatók, ami sok munkakör betöltéséhez elengedhetetlen.

Összességében a számolási képességek elengedhetetlenek a hatékony problémamegoldásban és az előrejelzésekben a mindennapi életben. Segítenek a pontosabb döntéshozatalban, a költségek és idő hatékonyabb kezelésében, és elősegítik az adatok átlátható és megbízható felhasználását.

Irodalom:

1. Szőke L. (2018) A személyes pénzügyek 10 parancsolata, <https://penzugyi-tudakozo.hu/a-szemelyes-penzugyek-10-parancsolata/>
2. Bencző, B. (2010) Pénzügyi szolgáltatások igénybevétele, túlzott eladósodottság, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 1. szám, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 1. szám
3. Szobonya, R. (2019) DIGITÁLIS PÉNZÜGYI SZOLGÁLTATÁSOK HASZNÁLATA A LAKOSSÁG KÖRÉBEN – ÉS AMI MÖGÖTTE VAN Doktori értekezés https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10978/1/DOKTORI_Szobonya.R%C3%A9ka_2021_06.04_V%C3%89GLEGES.pdf
4. WORLD BANK [2007] Access to finance and development: theory and measurement <https://www.semanticscholar.org/paper/Access-to-Finance-and-Development-%3ATheory-and/e00bfc4abcfbdcbbec5834e127c053314d1bfedf>
5. NMB (2020) A megtakarítások jelentőségéről <https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/befektetes-megtakaritas/a-megtakaritasok-jelentosegerol>
6. Higyed, G. (2022) Spórolnál? Ezekkel az alkalmazásokkal rendbe teheted a költségvetésedet <https://www.pcwplus.hu/tippek/sporolnal-ezekkel-az-alkalmazasokkal-rendbe-teheted-a-koltsegvetesedet-318674.html>

7. Billingo (2023) Ha átlátod a kiadásaid, stabilabb lesz a helyed a piacon
<https://www.bilingo.hu/blog/olvas/ha-atlatod-a-kiadasaid-stabilabb-lesz-a-helyed-a-piacon>
8. Papszt, K (2023) 20 készpénzes boríték kategória – készpénzes költségvetéshez
<https://papsztkriszta.com/szemelyes-penzugyek/20-keszpenzes-boritek-kategoria-keszpenzes-koltsegveteshez>

Kvíz

Válaszoljon a következő kérdésekre!

1. **Az állítás igaz vagy hamis?** A pénzügyi szolgáltatások igénybevételének egyik fontos szempontja, hogy pontos és naprakész információnk legyen a saját helyzetünkről és a pénzpiac által kínált eszközökről.
 - a) igaz
 - b) hamis
2. **Egészítse ki a mondatot:** Minden élethelyzetben kulcsfontosságú az, hogy rendelkezünk megfelelő megtakarítással. Nagyon sok pénzügyi elemző minimum elegendő megtakarítást javasol.
 - a) 1 hónap
 - b) 6 hónap
 - c) 12 hónap
3. **Egészítse ki a mondatot:** Hosszú távra **kell befektetni, azaz minimum évre.**
 - a) 1 évre
 - b) 5-7 évre
 - c) 20 évre
4. **Az állítás igaz vagy hamis?** Ha valaki hitelt kíván felvenni, akkor fontos számolni a kamatokat és a törlesztőrészleteket, hogy megállapítsa, mekkora lesz a havi törlesztőrészlet és mennyi ideig kell visszafizetni a hitelt.
 - a) igaz
 - b) hamis
5. **Az állítás igaz vagy hamis?** Ár összehasonlító alkalmazások: Az okostelefonokban létezik „jegyzet” funkció, amibe beírhatjuk a boltban vagy az interneten elérhető árakat, majd saját magunk könnyen összehasonlíthatjuk az árakat
 - a) igaz
 - b) hamis

Helyes válaszok: 1a), 2b),3b),4a),5b)

3.sz. tevékenység**3. MODUL****A tevékenység címe**

Hogyan kezeljem a pénzügyeimet

Ökológiai felmérés

Pedagógiai célkitűzés

Egy ökológiai felmérés végrehajtása a munkahelyen vagy az otthonunkban.

Célcsoport

Hátrányos helyzetű vagy kiszolgáltatott csoportok

Időtartam (perc)

60 perc

Környezet

Munkahely, az otthonunk, a képzés helyszíne

A csoport mérete

3 - 12 fő

Módszer

Ötletbörze, megbeszélés-

Eszközök

Papír, kapcsok

A tevékenység leírása

Még a legkisebb összeget is megéri befektetni. Befektetéskor fontos, hogy diverzifikáljon (megossza a kockázatot), vagyis ne egyetlen termékbe fektesse a pénzét! **„Ne tedd egy kosárba az összes tojásod!”** Nagymértékben csökkentheti a kockázatot, ha különböző piacokról választ többféle befektetést. Így egy termék árvesztése kevésbé érinti majd, mivel több olyan befektetése lesz, amelyek ettől függetlenül nyereséget termelhetnek.

A résztvevőknek szóló utasítások szövege

Tegyük fel, hogy be kell fektetnie 10.000, - eurot! Gondolja végig, hogy melyik befektetést választaná és miért!

Néhány ötlet a befektetés diverzifikálására:

- különböző valuták
- ingatlan
- föld
- arany
- részvény
- kötvény
- start-up cég
- kriptovaluták
- befektetés önmagunkba

Összefoglalás – Önreflexió a képzés résztvevőinek

1. Mit tanultam a modul elvégzése során? / Milyen felismerésekre tettem szert a "Hogyan kezeljem a pénzügyeimet" témakörben?
2. Mi az, amit magammal viszek a saját életembe?
3. Milyen hatást gyakorol ez a jelenlegi és a jövőbeni életemre?
4. Milyen lépést tehetek meg holnap annak alapján, amit e tevékenység során tanultam?

Hogyan használjuk a digitális eszközöket a mindennapi életben

A digitális eszközök mindennapi használata az általuk kínált számos előny és lehetőség miatt egyre fontosabbá válik a modern világban.

A digitális felgyorsulás átalakító hatással van modern társadalmunkra, alakítja azt, ahogyan élünk, dolgozunk, kommunikálunk és érintkezünk a körülöttünk levő világgal.

Bár a digitális eszközök használata számos előnnyel jár, fontos, hogy megőrizzük az egyensúlyt, és szem előtt tartsuk a lehetséges hátrányokat, például a digitális függőséget, az adatvédelmi aggályokat és a kiberbiztonsági kockázatokat. A digitális elkötelezettség és az offline tevékenységek közötti egyensúly megteremtése kulcsfontosságú annak érdekében, hogy a lehető leginkább kiaknázzuk ezen eszközök előnyeit, miközben fenntartjuk az általános jólétet.

Ebben a modulban a digitális felgyorsulás messzemenő következményeit mutatjuk be modern társadalmunkban.

Kommunikáció és kapcsolattartás

A digitális felgyorsulás forradalmasította azt, ahogy kommunikálunk és kapcsolatot tartunk másokkal. A közösségimédia-platformok, az azonnali üzenetküldő alkalmazások és a videokonferencia-eszközök mindennapi kapcsolataink szerves részeivé váltak. A világ különböző pontjain élő emberek mostantól könnyedén kapcsolatba léphetnek egymással, és a földrajzi akadályokat felszámolva, valós időben oszthatják meg gondolataikat. A kommunikáció gyorsasága és egyszerűsége megkönnyíti az együttműködést, erősíti a személyes kapcsolatokat, és elősegíti a globális összekapcsoltság érzését. A kommunikáció és a kapcsolatteremtés érdekében azt javasoljuk, hogy ezeket a digitális eszközöket használjuk a mindennapi életünk során:

Azonnali üzenetküldő alkalmazások:

Az olyan azonnali üzenetküldő alkalmazások, mint a WhatsApp, a Telegram és a Viber fontossá váltak a személyes és szakmai kommunikációban. Valós idejű üzenetküldést, csoportos csevegést, fájlmegosztást, valamint hang- és videóhívásokat kínálnak, így általuk kényelmesen tarthatjuk a kapcsolatot barátainkkal, családtagjainkkal és kollégáinkkal.

Közösségimédia-platformok:

Az olyan közösségimédia-platformok, mint a Facebook, az Instagram, a Z és a LinkedIn átalakították, hogy hogyan tartunk kapcsolatot másokkal az interneten. Ezek teret biztosítanak arra, hogy aktualitásokat osszunk meg, vitákat folytassunk, közösségeket építsünk és kövessük, ami érdekel bennünket. A közösségi média az üzleti életben és a marketingben is jelentős szerepet tölt be.

Videokonferencia-eszközök:

Az olyan videokonferencia-eszközök, mint a Zoom, a Google Meet és a Microsoft Teams nélkülözhetetlenné váltak a virtuális megbeszélések, online tanórák és közös munkamegbeszélések lebonyolításához. Kiváló minőségű hang- és videófelvételt, képernyőmegosztást és táblahasználati lehetőségeket kínálnak, így még akkor is lehetővé teszik a személyes interakciókat, ha az emberek fizikailag távol vannak egymástól.

Az internetprotokollon keresztüli hangátviteli (VoIP) szolgáltatások:

Az olyan VoIP szolgáltatások, mint a Skype, a Google Voice és a Discord ingyenes, vagy alacsony költségű hang, - és videóhívásokat kínálnak az interneten. Alternatívát kínálnak a hagyományos telefonhívásokkal szemben, lehetővé téve a felhasználóknak, hogy nemzetközi díjak felszámítása nélkül a világon bárhol hívásokat indítsanak és fogadjanak.

Email:

Az e-mail továbbra is elengedhetetlen a szakmai és személyes kommunikációhoz. Sokoldalú eszköz arra, hogy hivatalos és nem hivatalos üzeneteket küldjünk, dokumentumokat osszunk meg, valamint, hogy projekteken működjünk együtt. Az e-mailt még mindig széles körben használják az üzleti és a magánéletben.

Együtműködési platformok:

Az olyan együttműködési platformok, mint a Google Drive, a Dropbox azáltal könnyítik meg a csapatmunkát, hogy lehetővé teszik a fájlmegosztást, a valós idejű szerkesztést és a verzióellenőrzést. Ezek a platformok nélkülözhetetlenek azokhoz a projektekhez, amelyekben több közreműködő vesz részt.

Projektmenedzsment eszközök:

Az olyan projektmenedzsment eszközök, mint az Asana, a Trello és a Jira segítenek a csapatoknak a feladatok rendszerezésében, az előrehaladás nyomon követésében és a határidők betartásában. Ezek az eszközök központi munkafelületet biztosítanak az együttműködéshez, és biztosítják, hogy mindenki ugyanazon az oldalon tarthasson.

Élő közvetítési platformok:

Az olyan élő közvetítési platformok, mint a YouTube Live és a Facebook Live lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy az egész világ közönsége számára élő videót közvetítsenek. Ezek a platformok népszerűek a játék, az e-sport, a zenei előadások és az oktatási tartalmak terén.

Hangvezérelt és szöveges chatbotok:

A hangalapú és szöveges chatbotok egyre elterjedtebbek az ügyfélszolgálaton, a marketingben és az oktatásban. Ezek a chatbotok automatizált válaszokat adhatnak a gyakran feltett kérdésekre, megbeszéléseket ütemezhetnek, valamint személyre szabott támogatást nyújthatnak.

Oktatás és tanulás

A hagyományos oktatási rendszer jelentős átalakításon esett át a digitális felgyorsulás miatt. Az online tanulási platformok és oktatási források demokratizálták az oktatást, szélesebb közönség számára elérhetővé téve a tudást. A hallgatók mostantól a világ legjobb intézményeinek előadásaihoz, oktatóanyagaihoz és tananyagaihoz férhetnek hozzá. Az olyan digitális eszközök, mint a virtuális valóság (VR) és a kiterjesztett valóság (AR) átértelmezik a tanulási élményt azáltal, hogy élményszerű és interaktív tanulási környezetet biztosítanak. A digitális oktatás felé való elmozdulás az olyan válsághelyzetek idején is felbecsülhetetlennek bizonyult, mint a COVID-19 járvány, mikor szükségessé vált a távoktatás.

A tanulási nehézségekkel küzdő emberek a támogató technológiának köszönhetően egyedülálló módon tanulhatnak. A szöveget beszéddé alakító szoftver (TTS) segíti a látássérült tanulókat a szövegek olvasásában.

Említsük meg ezeket az oktatási és tanulási eszközöket:

Online tanfolyamok virtuális szabadegyetemek:

A virtuális szabadegyetemek (MOOCs) világszerte a legjobb egyetemek és intézmények magas színvonalú kurzusaihoz kínálnak ingyenes vagy alacsony költségű hozzáférést. Az olyan platformok, mint a Coursera, az edX és a Udemy a különböző érdeklődési köröknek és készség szinteknek megfelelő tanfolyamok széles választékát kínálják különböző témákban.

Interaktív Tanulási Platformok:

Az olyan interaktív tanulási platformok, mint a Khan Academy, a Duolingo és a Memrise játékos elemeket, adaptív tanulási algoritmusokat és interaktív gyakorlatokat használnak, hogy a tanulást élvezetessé és hatékonyá tegyék. Ezek a platformok különösen alkalmasak nyelvtanulásra, matematikához, természettudományokhoz és más olyan tantárgyakhoz, amelyeknél hasznos az interaktív gyakorlás.

Oktatójátékok és szimulációk

Az oktatójátékok és szimulációk szórakoztató és lebilincselő módon teszik lehetővé az új fogalmak és készségek elsajátítását. Az olyan platformok, mint a Kahoot, a Prodigy és a Minecraft Education Edition olyan interaktív játékokat kínálnak, amelyek beépítik az oktatási tartalmat, élvezetesebbé és emlékezetesebbé téve a tanulást.

A Virtuális Tanulási Környezetek (VTK):

A virtuális tanulási környezetek (VTK) olyan online platformok, amelyeket központosított teret nyújtanak az oktatási erőforrásoknak, a kommunikációs eszközöknek, valamint az együttműködési tevékenységeknek. A virtuális tanulási környezeteket gyakran használják az iskolákban és az egyetemeken arra, hogy megkönnyítsék az online tanulást, a diákok együttműködését, valamint az oktatók és a diákok közötti kommunikációt.

Oktatóappok és támogató eszközök:

Az oktatóappok és támogató eszközök a tanteremben és azon kívül is elősegíthetik a tanulást. Az olyan appok, mint az Evernote, a OneNote és a Quizlet segítik a tanulókat abban, hogy rendszerezzék jegyzeteiket, tanulókártyákat készítsenek és hatékonyan tanuljanak. Az olyan termelékenységi eszközök, mint a Trello, az Asana és a Google Calendar segíthetnek a diákoknak az időbeosztásban, a feladatok beosztásában és a határidők betartásában.

Oktatási célú közösségi média

Az olyan oktatási közösségi médiaplatformok, mint az Edmodo, a Flipgrid és a Padlet lehetőséget biztosítanak a tanulóknak, hogy kapcsolatot teremtsenek társaikkal, megosszák a

tananyagokat és közösen dolgozzanak a projekteken. Ezek a platformok erősíthetik a közösségi érzést és elősegíthetik az egymástól való tanulást.

Oktatási robotikai és kódolási platformok:

Az olyan oktatási robotikai és kódolási platformok, mint a LEGO Education, a Sphero és a Scratch lehetővé teszik a hallgatók számára, hogy a STEM fogalmakat (tudomány, technológia, mérnöki tudományok és matematika) gyakorlati tevékenységeken keresztül tanulják meg. Ezek a platformok a kreativitásra, a problémamegoldásra és a számítási gondolkodásra ösztönöznek.

Nyelvtanuló appok és szoftverek:

A nyelvtanuló alkalmazások és szoftverek számos eszközt és módszert kínálnak az új nyelvek elsajátításához. Az olyan platformok, mint a Duolingo, a Memrise és a Babbel játékos elemeket, tanulókérttyákat és interaktív gyakorlatokat használnak, hogy a nyelvtanulás érdekes és hatékony legyen.

Munka és termelékenység

A munkahelyi környezetet forradalmasította a digitális felgyorsulás. A távmunka és a távolból történő munkavégzés egyre elterjedtebbé vált, lehetővé téve a munkavállalók számára, hogy a hagyományos irodai környezeten kívül produktívak legyenek. A felhőalapú együttműködési eszközök lehetővé teszik a gördülékeny csapatmunkát, megkönnyítve a csapattagok közötti valós idejű dokumentummegosztást és kommunikációt. Az automatizálás és a mesterséges intelligencia (AI) emellett egyszerűsítette a különböző folyamatokat, és ezzel növelte a termelékenységet és a hatékonyságot az iparágakban.

Íme egy áttekintés néhány, a munkához és a termelékenység érdekében leggyakrabban használt eszközről:

Termelékenységügyi alkalmazások:

Az olyan termelékenységügyi alkalmazások, mint az Evernote, a OneNote és a Notion segítenek a jegyzetek rendszerezésében, a feladatok kezelésében és az előrehaladás nyomon

követésében. Olyan funkciókat kínálnak, mint a jegyzetelés, a teendőlisták, a projektmenedzsment és emlékeztetők, amelyek megkönnyítik a határidők és kötelezettségvállalások betartását.

Projektmenedzsment eszközök:

Az olyan projektmenedzsment-eszközök, mint az Asana, a Trello és a Jira segítenek a projektek szervezésében és tervezésében azáltal, hogy kisebb feladatokra bontják azokat, kijelölik a felelősségi köröket és nyomon követik az előrehaladást. Ezek az eszközök központi munkaterületet biztosítanak az együttműködéshez, és gondoskodnak arról, hogy mindenki ugyanazon az oldalon dolgozzon.

Időrogzító eszközök:

Az olyan időrogzító eszközök, mint a Toggl, a RescueTime és a Harvest segítenek a munkavállalóknak abban, hogy nyomon kövessék, hogy hogyan töltik az idejüket, meghatározzák azokat a területeket, amelyeken fejlődniük kell, és optimalizálják munkavégzési szokásaikat. Ezek az eszközök abban is segítik az ügyfeleket, hogy pontosan számlázzanak és kezeljék a projektköltségvetéseket.

Kommunikációs és kollaborációs eszközök:

Az olyan kommunikációs és kollaborációs eszközök, mint a Slack, a Microsoft Teams és a Google Workspace lehetővé teszik a csapatok közötti zökkenőmentes kommunikációt és együttműködést. Valós idejű üzenetküldést, videokonferenciák megtartását, fájlmegosztást és feladatkezelési funkciókat biztosítanak, elősegítve a termelékenységet és az elköteleződést.

Prezentációs szoftver:

Az olyan prezentációs szoftverek, mint a PowerPoint, a Keynote és a Prezi lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy érdekes prezentációkat készítsenek és adjanak elő. Ezek az eszközök sablonokat, animációs effekteket és interaktív funkciókat biztosítanak, amelyek megkönnyítik az ötletek és információk hatékony átadását.

Dokumentumszerkesztő eszközök:

Az olyan dokumentumszerkesztő eszközök, mint a Microsoft Word, a Google Docs és a LibreOffice Writer lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy valós időben dolgozzanak együtt a dokumentumokon. Ezek az eszközök olyan funkciókat kínálnak, mint a változások nyomon követése, a verziótörténet és a hozzászólás, amelyek azt garantálják, hogy mindenki a dokumentum legfrissebb verzióján dolgozzon.

Felhőalapú számítástechnikai platformok:

Az olyan felhőalapú számítástechnikai platformok, mint az Amazon Web Services (AWS), a Microsoft Azure és a Google Cloud Platform igény szerinti hozzáférést biztosítanak a számítógépes erőforrásokhoz, a tároláshoz és a szoftverekhez. Rugalmasságot, skálázhatóságot és költséghatékonyságot kínálnak, megkönnyítve a vállalkozások számára az IT-infrastruktúra kiépítését és kezelését.

E-kereskedelem és kiskereskedelem

Az e-kereskedelem térhódítása átalakította a kiskereskedelmi ágazatot. A fogyasztók ma már kényelmesen böngészhetnek és vásárolhatnak termékeket online, gyakran aznapi vagy másnapi kiszállítási lehetőségekkel. Ez a fogyasztói magatartás megváltozásához vezetett, hiszen egyre többen választják az online vásárlást a hagyományos fizikai áruházak helyett. A kiskereskedők az adatelemzést és a mesterséges intelligenciát (AI) is felhasználják annak érdekében, hogy személyre szabják a vásárlási élményt, és az egyéni preferenciák alapján ajánlásokat tegyenek.

A technológia forradalmasította a munkavégzésünket és fokozta a termelékenységet, mivel olyan eszközök és platformok széles skáláját kínálja, amelyek racionalizálják a feladatokat, erősítik az együttműködést és hatékonyságra ösztönöznek. Íme egy áttekintés néhány, a munkához és a termelékenység érdekében legszélesebb körben használt eszközről.

Termelékenységügyi alkalmazások:

Az olyan termelékenységügyi alkalmazások, mint az Evernote, a OneNote és a Notion segítenek a jegyzetek rendszerezésében, a feladatok kezelésében és az előrehaladás nyomon

követésében. Olyan funkciókat kínálnak, mint a jegyzetelés, teendőlisták, projektmenedzsment és emlékeztetők, amelyek megkönnyítik a határidők és kötelezettségvállalások betartását.

Időrogzító eszközök:

Az olyan időrogzító eszközök, mint a Toggl, a RescueTime és a Harvest segítenek a munkavállalóknak nyomon követni, hogy hogyan töltik az idejüket, meghatározni azokat a területeket, amelyeken fejlődniük kell, és optimalizálni munkavégzési szokásaikat. Ezek az eszközök abban is segítik az ügyfeleket, hogy pontosan számlázzanak és kezeljék a projektköltségvetéseket.

Kommunikációs és kollaborációs eszközök:

Az olyan kommunikációs és kollaborációs eszközök, mint a Slack, a Microsoft Teams és a Google Workspace lehetővé teszik a csapatok közötti zökkenőmentes kommunikációt és együttműködést. Valós idejű üzenetküldést, videokonferenciák megtartását, fájlmegosztást és feladatkezelési funkciókat biztosítanak, elősegítve a termelékenységet és az elköteleződést.

Prezentációs szoftver:

Az olyan prezentációs szoftverek, mint a PowerPoint, a Keynote és a Prezi lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy érdekes prezentációkat készítsenek és adjanak elő. Ezek az eszközök sablonokat, animációs effekteket és interaktív funkciókat biztosítanak, amelyek megkönnyítik az ötletek és információk hatékony átadását.

Dokumentumszerkesztő eszközök:

Az olyan dokumentumszerkesztő eszközök, mint a Microsoft Word, a Google Docs és a LibreOffice Writer lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy valós időben dolgozzanak együtt a dokumentumokon. Ezek az eszközök olyan funkciókat kínálnak, mint a változások nyomon követése, a verziótörténet és a hozzászólás, amelyek azt garantálják, hogy mindenki a dokumentum legfrissebb verzióján dolgozzon.

Táblázatkezelő alkalmazások:

Az olyan táblázatkezelő alkalmazások, mint az Excel, a Google Sheets és a Libre Office Calc elengedhetetlenek az adatelemzéshez, a pénzügyi információk rendszerezéséhez, valamint diagramok és grafikonok készítéséhez. Képleteket, függvényeket és adatvizualizációs eszközöket biztosítanak, megkönnyítve az adatok hatékony elemzését és bemutatását.

Tartalomkezelő rendszerek (CMS):

Az olyan CMS-ek, mint a WordPress, a Drupal és a Joomla! lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy weboldalakat hozzanak létre és kezeljenek anélkül, hogy értenének a kódoláshoz. Ezek az eszközök sablonokat, bővítményeket és tartalomkezelő eszközöket biztosítanak, megkönnyítve a weboldalak létrehozását és karbantartását.

Felhőalapú informatikai platformok:

Az olyan felhőalapú számítástechnikai platformok, mint az Amazon Web Services (AWS), a Microsoft Azure és a Google Cloud Platform igény szerinti hozzáférést biztosítanak a számítógépes erőforrásokhoz, a tároláshoz és a szoftverekhez. Rugalmasságot, skálázhatóságot és költséghatékonyságot kínálnak, megkönnyítve a vállalkozások számára az IT-infrastruktúra telepítését és kezelését.

Egészségügy és digitális eszközök

Az egészségügy mindennapi életünk szerves része. A technológia és a tudományos ismeretek pozitív hatással vannak az egészségügyre. A higiénia, a diagnózis és a kezelés javításával javítja az emberi életet. Példaként említhetnénk ezeket az egészségügyben használt digitális eszközöket.

Telemedicina:

A betegek most már távolból is konzultálhatnak az egészségügyi szakemberekkel, csökkentve a személyes látogatások szükségességét, és javítva az orvosi szakértelemhez való hozzáférést, különösen a vidéki vagy alulellátott területeken. A viselhető eszközök és az egészséggel

kapcsolatos alkalmazások szintén lehetővé tették az egyének számára, hogy figyelemmel kísérjék egészségüket és fittségüket, ami a jólét proaktívabb megközelítését eredményezi. A telemedicina a krónikus állapotok nyomon követésére, utógondozásra, valamint a betegek szakemberekkel való összekapcsolására is felhasználható.

Mobil egészség (mEgészség) alkalmazások:

Az mEgészség alkalmazásokat úgy alakították ki, hogy egészségügyi információkat és szolgáltatásokat nyújtsanak a betegeknek okostelefonokon és más mobileszközökön keresztül. Ezek az alkalmazások számos célra használhatók, többek között:

- Krónikus állapotok önellenőrzése: az mEgészség-alkalmazások segíthetnek a betegeknek a gyógyszereik adagolásában, a tünetek nyomon követésében, valamint az egészségügyi szolgáltatókkal való kapcsolattartásban.
- Prevenciós ellátási emlékeztetők: az mEgészség-alkalmazások emlékeztethetik a betegeket a rendelések ütemezésére, a védőoltások beadására, valamint az önvizsgálatok elvégzésére.
- Egészségügyi oktatás és támogatás: Az mEgészség-alkalmazások egészségnevelési forrásokat, támogató csoportokat és mentális egészségügyi forrásokat biztosíthatnak a betegek számára.

Szórakozás és média

A digitális forradalom átalakította a szórakoztató- és médiaipart. A streaming szolgáltatások felforgatták a hagyományos műsorszolgáltatást, lehetővé téve a fogyasztók számára, hogy igény szerint férjenek hozzá a tartalmak hatalmas tárházához. A közösségi médiaplatformok a hírek és a szórakozás fő forrásaivá váltak, lehetővé téve a felhasználók számára az információk gyors és egyszerű fogyasztását és megosztását. Emellett a virtuális valóság és a kiterjesztett valóság technológiái átalakítják a játékelményt, és a felhasználókat magával ragadó virtuális világokba helyezik. A technológia átalakította a szórakoztató- és médiaipart azáltal, hogy a tartalom létrehozására, terjesztésére és fogyasztására szolgáló eszközök és platformok széles skáláját

kínálja. Íme egy áttekintés a szórakoztatásban és a médiában legszélesebb körben használt eszközökről.

Tartalomkészítő eszközök:

Az olyan tartalomkészítő eszközök, mint az Adobe Creative Cloud, a Final Cut Pro és a DaVinci Resolve lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy különböző formában alkossanak tartalmakat, például videókat, képeket és zenét készítsenek. Fejlett szerkesztési lehetőségeket, effekteket és sablonokat biztosítanak, megkönnyítve ezáltal a professzionális minőségű tartalom előállítását.

Zenekészítő szoftver:

Az olyan zenei produkciós szoftverek, mint az FL Studio, az Ableton Live és a Logic Pro X lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy zenét készítsenek, szerkesszenek és keverjenek. Eszközöket biztosítanak a dallamok komponálásához, ütemek megalkotásához és effektek hozzáadásához, megkönnyítve ezzel a professzionális minőségű zene előállítását.

Podcast-platformok:

Az olyan podcast-platformok, mint az Anchor, a Podbean és a SoundCloud lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy podcastokat készítsenek, hosztoljanak és terjesszenek. Podcastok rögzítésére, szerkesztésére és közzétételére szolgáló eszközöket biztosítanak, így könnyebben, szélesebb közönséget érhetnek el.

Video Streaming Platformok:

Az olyan videostreaming platformok, mint a YouTube lehetővé teszik a felhasználóknak, hogy videókat tölthessenek fel, streamelhessenek és videóikból bevételt szerezhessenek. Globális közönséget biztosítanak a tartalomkészítők számára, és lehetővé teszik a nézők számára, hogy igényüknek megfelelő videókat nézhessenek.

Közösségimédia-platformok:

Az olyan közösségi médiaplatformok, mint a Facebook, az Instagram és a Z lehetővé teszik a felhasználók számára a tartalmak megosztását, a követőkkel való kapcsolattartást és a munkájuk népszerűsítését. Hatékony eszközt biztosítanak ahhoz, hogy nagy közönséget érjenek el és rajongói bázist építsenek.

Tartalomkezelő rendszerek (CMS):

Az olyan CMS-ek, mint a WordPress, a Drupal és a Joomla! a szórakoztató és médiaipari vállalkozások weboldalainak létrehozására és kezelésére szolgálnak. Felhasználóbarát felületet biztosítanak a tartalom létrehozásához, a menük kezeléséhez, és a weboldal megjelenésének testre szabásához.

Annak eldöntése, hogy mikor használjunk digitális eszközöket a mindennapi feladatokhoz, összetett döntés lehet, mivel számos tényezőt kell figyelembe venni. Meg kell határoznunk az szükségleteinket: mielőtt digitális eszközt használnánk, fontos, hogy világosan meghatározzuk a problémát vagy a feladatot, amelyet próbálunk megoldani. Mi a célja az eszközhasználatnak? Mi az, amit remélünk, hogy elérjük? Szükségleteink megértése segít nekünk a legmegfelelőbb digitális eszköz kiválasztásában.

Fontos, hogy gondoljuk át a céljainkat: összességében mit akarunk elérni? A hatékonyságot, a termelékenységet vagy a kreativitást szeretnénk javítani? Az a célunk, hogy időt spóroljunk, hogy mérsékeljük a költségeket, vagy az, hogy elősegítsük a kommunikációt? Céljaink segítenek majd nekünk abban, hogy értékeljük a különböző digitális eszközök lehetséges előnyeit és hátrányait.

Őszintének kell lennünk saját technikai képességeinkkel és a technológiával kapcsolatos komfortérzetünk szintjével kapcsolatban is. Egyes digitális eszközök haladó készségeket vagy ismereteket igényelnek, míg mások felhasználóbarátabbak és a kezdők számára is kezelhetők. Ha olyan eszközt választunk, amely megfelel a műszaki felkészültségünknek, nagyobb valószínűséggel fogjuk elsajátítani és hatékonyan használni. Fontos továbbá, hogy értékeljük az eszköz funkcióit és képességeit. **Utána kell járnunk azon digitális eszközök sajátosságainak és képességeinek, amelyeket fontolóra veszünk.** Milyen funkciókat kínál?

Összekapcsolható-e az általunk használt más eszközökkel vagy rendszerekkel? Vegyük figyelembe, hogy az eszköz mennyire felel meg a sajátos igényeinknek és preferenciáinknak.

Egyes eszközöket könnyű megtanulni és használni, míg mások elsajátítása több időt és erőfeszítést igényel. Ha kevés az időnk, vagy a felhasználóbarát eszközöket részesítjük előnyben, akkor olyanokat kell választanunk, amelyeknek laposabb a tanulási görbéje. Ha fizetős digitális eszközöket veszünk fontolóra, össze kell hasonlítanunk az árképzési terveiket és a funkcióikat. Fontos mérlegelni, hogy milyen értéket kapunk a költségekért cserébe, és hogy az eszköz belefér-e a költségvetésünkbe. Lehetőség van arra, hogy ellenőrizzük más felhasználók online értékeléseit és ajánlásait, hogy megismerjük az eszközzel kapcsolatos tapasztalataikat. Ez segíthet abban, hogy megértsük az eszköz hatékonyságát, könnyű használhatóságát és általános értékét. Ha lehetséges, próbáljuk ki az eszközt egy ingyenes próbaverzió vagy demó keretében, hogy gyakorlati tapasztalatot szerezzünk! Ez segít nekünk értékelni, hogy az eszköz megfelel-e az igényeinknek és elvárásainknak.

Ha még mindig bizonytalanok vagyunk abban, hogy melyik digitális eszközt használjuk, akkor fontolóra vehetjük, hogy konzultáljunk egy szakértővel, például egy technológiai szakemberrel vagy termelékenységi tanácsadóval. Konkrét szükségleteink és céljaink alapján személyre szabott tanácsadást nyújthatnak.

Manapság szükség van a magánéletünk védelmére, miközben a digitális eszközök használata elengedhetetlen ahhoz, hogy megőrizzük a személyes adataink feletti ellenőrzést, és gondoskodjunk arról, hogy azokkal ne éljenek vissza. Íme néhány kulcsfontosságú észrevétel magánéletünk védelmével kapcsolatban:

Olvassa el az Adatvédelmi Szabályzatot! Mielőtt bármilyen digitális eszközt használna, gondosan olvassa el annak adatvédelmi szabályzatát! Ez a dokumentum ismerteti, hogy a vállalat hogyan gyűjti, használja és osztja meg személyes adatainkat. Ismerje meg, milyen adatokat gyűjtenek, hogyan gyűjtik és hogyan használják fel azokat!

Válassza az adatvédelemre összpontosító eszközöket! Részesítse előnyben az olyan digitális eszközök használatát, amelyek kiemelten kezelik a felhasználók adatvédelmét, és az adatkezelési gyakorlatukkal kapcsolatban egyértelmű

Átláthatóságot biztosítanak! Keressen olyan eszközöket, amelyek lehetőséget kínálnak adatmegosztásunk szabályozására, például leiratkozási és anonimizálási funkciókat!

Használja tudatosan a közösségi médiát és az online platformokat: A közösségi médiaplatformok és online szolgáltatások gyakran jelentős mennyiségű adatot gyűjtenek felhasználóikról. Használjuk őket körültekintően, és legyünk óvatosak az olyan személyes adatok megosztásával kapcsolatban, amelyek felhasználhatók az azonosításunkra vagy online tevékenységünk nyomon követésére.

Korlátozza az adatgyűjtést! Minimalizálja az Ön által a digitális eszközöknek megadott személyes adatok mennyiségét! Használjon erős jelszavakat és amikor csak lehetséges, fiókjainak megvédése érdekében kapcsolja be a kétfaktoros hitelesítést! Fontolja meg a virtuális magánhálózatok (VPN-ek) használatát, hogy titkosítsa az internetes forgalmat és elrejtse a tartózkodási helyet!

Óvakodjon a sütiktől és a nyomkövetőktől! Sok weboldal és online szolgáltatás sütiket és nyomkövetőket használ, hogy információkat gyűjtsön a böngészési magatartásunkról. Módosítsa a böngésző beállításait a Ne kövessenek (DNT) engedélyezéséhez és a nyomkövető cookie-k korlátozásához.

Használjon biztonságos Wi-Fi hálózatokat: Amikor nyilvános Wi-Fi-kapcsolatot használ, legyen óvatos az érzékeny információk elérésével vagy a fiókba való bejelentkezéssel kapcsolatban. Használjon VPN-t vagy biztonságos böngészőbővítményt, hogy megvédje az adatokat a lehallgatástól!

Rendszeresen vizsgálja felül az alkalmazásengedélyeket: Ellenőrizze az alkalmazások által telepítéskor kért engedélyeket! Csak olyan engedélyeket adjon meg, amelyek szükségesek ahhoz, hogy az alkalmazás megfelelően működjön! Óvakodjon az olyan alkalmazásoktól, amelyek túlzott engedélyeket kérnek, vagy olyan érzékeny információkhoz kérnek hozzáférést, amelyeket nem szeretnénk megosztani!

Törölje a régi fiókokat és adatokat! Rendszeresen vizsgáljuk felül és töröljük azoknak a digitális platformoknak a fiókjait, amelyeket már nem használunk! Ez segít megakadályozni, hogy a vállalatok feleslegesen személyes adatokat tároljanak rólunk.

Az online interakciók során legyen diszkrét: Figyeljünk arra, hogy mit osztunk meg online, különösen a közösségi médiaplatformokon! Kerüljük az olyan személyes adatok közzétételét, amelyek felhasználhatók az azonosításunkra vagy veszélyeztethetik a magánéletünket!

Képeznünk kell magunkat és tájékozottnak kell maradnunk, hogy naprakészek maradjunk a legújabb adatvédelmi kérdésekkel és kiberbiztonsági fenyegetésekkel kapcsolatban, megismerjük a legújabb adatvédelmi gyakorlatokat és az adataink megóvása érdekében rendelkezésre álló eszközöket!

A digitális felgyorsulás tagadhatatlanul a modern világ alakulásának hajtóerejévé vált. Forradalmasította azt, ahogy kommunikálunk, tanulunk, dolgozunk, vásárolunk, és szórakozunk. Miközben a digitális felgyorsulásnak számos előnye van, vannak kihívások is, például az adatvédelemmel és a kiberbiztonsággal kapcsolatos aggályok. Miközben továbbra is elfogadjuk ezeket a technológiai fejlesztéseket és alkalmazkodunk azokhoz, alapvető fontosságú, hogy egyensúlyt teremtsünk a digitális innovációknak a fejlődés érdekében történő felhasználása, valamint a társadalmunk alapját képező értékek és elvek megóvása között. A digitális felgyorsulásban rejlő lehetőségek megértése és kiaknázása végső soron kulcsfontosságú lesz mindennapi életében.

Hivatkozások:

- ACTFL. (2013) Statement on The Role Of Technology In Language Learning. Role Of Educators In Technology-Enhanced Language Learning Available at: <https://www.actfl.org/news/position-statements/statement-the-roletechnology-language-learning>
- Cadieux, M.; Campos-Zamora, M.; Zagury-Orly, I.; Dzara, K. Journal Club Using Virtual Breakout Rooms: Interactive Continuing Education with No Learner Preparation During COVID-19. J. Contin. Educ. Health Prof. 2020, 40, 217–219. [Google Scholar] [CrossRef]
- Guckian, J.; Eveson, L.; May, H. The great escape? The rise of the escape room in medical education. Futur. Health J. 2020, 7, 112–115.
- Hrastinski, S. (2021), "Digital tools to support teacher professional development in lesson studies: a systematic literature review", International Journal for Lesson and Learning Studies, Vol. 10 No. 2, pp. 138-149. <https://doi.org/10.1108/IJLLS-09-2020-0062>
- <https://www.founderjar.com/best-text-to-speech-software/>
- <https://applieddigitalskills.withgoogle.com/c/college-and-continuing-education/en/digital-tools-for-everyday-tasks/overview.html>
- <https://www.socialmediatoday.com/content/10-tools-making-your-digital-life-easier>

Feladatok

1. A mindennapi életben fontos a digitális eszközök használata.

- a. Igaz
- b. Hamis

2. A különböző ágazatokban nincs elég eszköz a digitális eszközök használatához

- a. Igaz
- b. Hamis

3. Melyek a legfontosabb digitális eszközök mindennapi használatra az egészségügyi ágazatban?

- a. zoom
- b. Telemedicine és mHealth alkalmazások
- c. Facebook és Instagram

4. A digitális feladatok felhasználásához kell igazítanunk a feladatot:

- a. Igaz
- b. Hamis

5. Saját magánbiztonságunk digitális eszközök által történő megóvása egyáltalán nem fontos:

- a. Igaz
- b. Hamis

Helyes válaszok: 1. a, 2. b, 3. b, 4.a, 5.b

1.sz. Tevékenység**4.MODUL****Hogyan használjuk a digitális eszközöket a mindennapi életben****A tevékenység címe**

A digitális eszközök használata a célokkal és a feladatokkal kapcsolatban

Pedagógiai célkitűzés

A digitális eszközök használatának elsajátítása a mindennapi életben

Célcsoport

Hátrányos helyzetű és kiszolgáltatott csoportok

Időtartam (perc)

60 perc

Környezet

Tanterem

A csoport mérete

12-18 fő

Módszer

Megbeszélés, szemléltetés,

Eszközök

Internet, számítógép, mobiltelefonok, papír, ceruzák

A tevékenység leírása

A digitális eszközök mindennapi használata az általuk kínált számos előny és lehetőség miatt egyre fontosabbá válik a modern világban. E tevékenység célja, hogy megvitassuk a digitális eszközök használatát a mindennapi életben, az előnyöket és a kockázatokat.

A résztvevőknek szóló utasítások szövege

1.Kérem alkossanak 6 csoportot!

2. Minden csoport válassza ki a digitális eszközök használatának területét!

Kommunikáció és kapcsolattartás

Oktatás és tanulás

Munka és termelékenység

E-kereskedelem és kiskereskedelem

Egészségügy

Szórakozás és média

3. Minden csoport készít egy teendőlistát és fontosság szerint rangsorolja a feladatokat!

4. A csoportnak minden területhez legalább három digitális eszközt kell találnia és bemutatnia a kitűzött feladatoknak megfelelően.

5. A digitális eszközök használata után a csoportoknak meg kell vitatniuk tapasztalataikat, előnyeiket, nehézségeiket és kockázataikat.

6. A feladat végén a koordinátorok és a résztvevők mindenkinek visszajelzést adnak.

Összefoglalás – Önreflexió képzésrésztvevők számára

1. Mit tanultam e tevékenység során?

2. Mi az, amit magammal viszek a saját életembe?

3. Milyen hatást gyakorol a jelenlegi és a jövőbeni életemre?

4. Milyen lépést tehetek meg holnap annak alapján, amit e tevékenység során tanultam?

Egészséges életmód és a munka- magánélet egyensúlya

5A. A mentális és fizikai jólétről való gondoskodáshoz szükséges ismeretek és kompetenciák

Az Egészségügyi Világszervezet (1946) meghatározása szerint az egészség „a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség vagy gyengeség hiánya”. Ebből a szempontból a fizikai és mentális egészség az érzelmi, pszichológiai és szociális jólétre utal. A mentális egészségre gyakorolt hatás meghatározza, hogy mit gondolunk, hogyan érzünk és hogyan cselekszünk. A diagnosztizált mentális betegség hiánya nem feltétlenül jelent jó pszichés egészséget. Más szóval, a mentális egészséget befolyásoló tényezők néha hirtelen befolyásolhatják a személy hangulatát, ahelyett, hogy hosszú távú hatást gyakorolnának rá. A kritikus kérdés itt az egyének által érzékelt egészség és életminőség.

Az öngondoskodás az egészségi állapotot befolyásoló ismeretek és kompetenciák között az egyik prioritás. Az öngondoskodás azt jelenti, hogy időt kell szakítani az egészségi állapot javítására (mind fizikai, mind mentális szempontból). Az öngondoskodással például erősíthető a stressz kezelése, növelhető a pozitív energia, és csökkenthető a betegségek kockázata (Myers et al., 2012). A mindennapi életben rendszeresen követett öngondoskodás váratlanul pozitívan befolyásolhatja az életminőséget.

Az öngondoskodási stratégiák a testi és lelki egészséghez szükséges ismeretek és kompetenciák fényében sokfélék lehetnek (Skovholt & Mathison, 2010). Tekintettel erre a sokféleségre, nem biztos, hogy reális, hogy kezdetben minden egyes ismeretet és kompetenciát rendszeresen kövessünk. A fő cél azonban az, hogy ezeket a stratégiákat lépésről lépésre a mindennapi élet részévé tegyük. E stratégiák előnyei egyénenként eltérőek lehetnek. Ezért néha az emberek próbálgatások sorozata által sajátítják el a leghasznosabb ismereteket és kompetenciákat. Bár az itt említett ajánlások nem az egészség megőrzésének egyetlen meghatározó tényezői, jelentősen hozzájárulhatnak az emberek egészségéhez és jólétéhez. Fontos megjegyezni, hogy az öngondoskodás nem az egészség és a jólét legfőbb tényezője. Meg kell jegyezni azt is, hogy súlyos és hosszan tartó tünetek (pl. alvászavarok, koncentrációs zavar stb.) esetén szakember segítségét kell kérni.

Az életkörülményektől függően eltérő egészséges életmódot lehet követni, és ez egyénenként eltérő lehet. E különbségek ellenére az egészséges életmódhoz szükséges ismeretek és készségek, amelyeket az emberek minimális szinten gyakorolni tudnak, rendelkezésre állnak. Például már kis változtatások is hozzájárulhatnak az egészséges életmódhoz abban a környezetben, ahol a legtöbb időt töltjük (pl. otthon, munkahely). Az első lépést az egészséges életmód elsajátításához szükséges ismeretek és kompetencia felé az otthoni környezetben lehet megtenni. Az egészséges életmódhoz elengedhetetlen, hogy odafigyeljünk az otthoni tisztaságra és higiéniára, mivel ez az a hely, ahol a legtöbb időt töltjük. Sok káros mérgező anyag lehet a poros környezetben, amelyet hosszú ideig nem söpörtek fel. A háztartási cikkekben és termékekben található bizonyos vegyi anyagoknak való túlzott kitettség károsan befolyásolhatja a fizikai egészséget. Az olyan termékek használata, amelyek a lehető legkevesbé károsíthatják a szervezetet, otthon is előnyös lenne. A károsnak ismert összetevők használata és fogyasztása - különösen a tisztítószeres és az élelmiszeripari termékek kódjai alapján - a lehető legalacsonyabb szintre csökkenthető. Kimutatták például (pl. Trasande et al., 2022), hogy a ftalát vegyi anyag, amely számos, a mindennapi életben használt termékben (pl. sampon, etetőcsepp, tárolóedények, gyermekjátékok) megtalálható, káros az egészségre (pl. meddőséget, korai halált okozhat).

Hasonlóképpen, a tisztítószerként gyakran használt fehérítő gyakori belélegzése súlyos légúti károsodást, sőt mérgezést is okozhat. Az ilyen helyzet megelőzésére vagy minimalizálására vízzel való hígítás után fehérítőszer is használható. A tisztítószeres mellett az olyan tárgyak, mint a főzőedények, zuhanyfüggönyök és szőnyegek is tartalmazhatnak potenciálisan mérgező anyagokat. Az ilyen kockázatok tudatában figyelmet kell fordítani a tisztítási és higiéniai rutinokra. Az egészség szempontjából döntő fontosságú, hogy mennyire vagyunk kitéve ezeknek a potenciálisan káros anyagoknak. Ilyen esetekben gondosan el kell olvasni és be kell tartani a termék használati utasítását.

Mivel a gyermekek különösen érzékenyek ezekre a káros vegyi anyagokra, a felnőtteknek nemcsak magukra kell vigyázniuk, hanem felelősséget kell vállalniuk a gyermekekért és a napi házimunka rutinjának fenntartásáért is. Ezek a kockázatok vonatkozhatnak például a padlón játszó és a játékaikat vagy az ujjait a szájukba vevő gyermekekre. A lényeg itt az, hogy felismerjük, hogy az ilyen károkat okozó vegyi anyagok nagyon közel vannak hozzánk, hogy

felelősséget vállaljunk, különösen a kisgyermekes esetében, és hogy olyan életmódot alakítsunk ki, amely a felnőttek esetében a lehető legnagyobb mértékben csökkenti az ilyen vegyi anyagoknak való kitettséget. A ház rendszeres takarítása nagy szívóerejű porszívóval és a padló nedves felmosásával történő áttörése, a friss levegő keringésének növelése az ablakok kinyitásával a takarítás során, valamint a saját és a gyermekek rendszeres kézmosása néhány könnyű és egyszerű lépés lehet az otthoni egészséges életmód elindításához. A ruhák kiválasztásakor lehetőleg a pamut/gyapjú ruhákat részesítsük előnyben az olyan termékek helyett, mint a poliészter, különösen a gyermekek esetében. Bár nem túl reális, hogy teljesen megszabaduljunk tőle, hasznos, ha tisztában vagyunk a mérgező anyagok jelenlétével, és a lehető legnagyobb mértékben korlátozzuk a kitettség mértékét.

Érzelmi öngondoskodás

Az egészséges élethez szükséges másik fontos tudás és kompetencia az érzelmek irányítása. A mindennapi életvitelünk, a társas kapcsolataink és az általános egészségi állapotunk szorosan összefügg az érzelmeinkkel. Ebből a szempontból az érzelmi jólét kritikus fontosságú a mindennapi stresszel való megbirkózásban és a nehézségekhez való alkalmazkodásban. Más szóval, az egyéneknek olyan ismeretekre és készségekre kell szert tenniük, amelyekkel mentális, érzelmi és viselkedési rugalmasságot tanúsíthatnak, és alkalmazkodhatnak a mindennapi élet negatív tapasztalataihoz. Ezeket a készségeket nevezzük együttesen rugalmas ellenállóképességnek (Pooley & Cohen, 2010). A pszichológiai ellenállóképesség olyan kompetencia, amelyet az élet nehézségeivel való megküzdés által lehet elsajátítani (Zautra et al., 2010). A pszichológiai ellenállóképességek úgynevezett társadalmi tőkeforrások (pl. család, társadalom, kultúra) révén fejleszthetők ki. Például az egészséges mindennapi élet fontos része, hogy legyenek olyan emberek, akik társas támogatást tudnak nyújtani a negatív tapasztalatokkal szemben, és hogy képesek legyünk kommunikálni ezekkel az emberekkel. Az ilyen hasznos társas hálózatoknak köszönhetően az egyének alkalmazkodóbb érzelmszabályozási folyamatot alakíthatnak ki. Ezért fontos, hogy olyan társasági hálózattal rendelkezünk, amelyben minél több támogatást kaphatunk, és szoros kapcsolatban legyünk szeretteinkkel, ahelyett, hogy szociálisan elszigetelt életet éljünk (pl. Berkman & Glass, 2000; Holt-Luntstad et al., 2010).

A stressz az egyik legkritikusabb tényező, amely veszélyezteti a fizikai és mentális egészséget. A negatív ingerek hatására fellépő stressz hatással van a testre és az agyra.

Stresszhelyzetekben a mellékvesékből stresszhormon (azaz kortizol) szabadul fel, jellemzően egy bizonyos szintig. Az ilyen fiziológiai reakciók egy bizonyos szintig hasznosak, mert pszichésen ébren tartják az embert, és fenntartják a motivációt. Az ilyen riasztás azonban várhatóan idővel alábbhagy, és a szervezet visszatér a normális működéshez (Ross et al., 2020). A túl gyakori vagy hosszú ideig tartó stresszhatásnak való kitettség hatására a stresszhormonok a fent említett normális folyamathoz való visszatérés megakadályozásával hosszú időre felhalmozódnak a szervezetben, és inkább kárt, mint hasznot okoznak, az idegrendszer folyamatos aktiválódása következtében pedig egyfajta fiziológiai (pl. magas vérnyomás) és mentális (pl. szorongás, depresszió) terhet ró az emberre (Spruill, 2010; Vedhara et al., 2003).

Amikor egy lehetséges stresszforrással szembesülünk, döntő fontosságú annak a módja, ahogy felmérjük ezt a negatív hatást és ahogy megküzdünk vele. Ilyen helyzetekben az emberek kétféle módon tudnak megküzdni a stresszel (lásd Lazarus & Folkman, 1987). Az első módszer a problémaközpontú megküzdési módszer. A fő cél itt a stresszt okozó probléma/helyzet megszüntetése. Ebben a folyamatban az emberek által az események/helyzetek felett érzékelt kontroll alapvető tényező, mivel azok az emberek, akik kevésbé érzékelik a probléma kiküszöbölésére irányuló kontrollt, kétségbeesésbe eshetnek. Előfordulhat, hogy a probléma jellege miatt nem lehetséges a problémaközpontú megküzdési módszer követése. Vegyük például a vizsgastresszt, amellyel egy diák gyakran találkozik a mindennapi életben. Ekkor az észlelt probléma (azaz a vizsga) megszüntetése már nem áll a tanuló módjában. Ilyen esetekben lehetséges az érzelempözpontú megküzdésről mint második lehetőségről beszélni.

Fontos, hogy rendelkezünk érzelmszabályozási készségekkel, hogy az olyan körülmények között érzett érzelmekre összpontosíthassunk, amikor nincs kontroll a kezünkben az adott helyzet/esemény felett, mint például a vizsgastressz esetében. A vizsga példáját tekintve először is azonosítani kell a stressz forrását, mielőtt az érzelmek szabályozására térnénk át. Ha az illető azért van kitéve ennek a stressznek, mert nem készült fel kellőképpen, a legjobb, ha felelősségvállalással elfogadja ezt. Így, ha vannak olyan tantárgyak, amelyekből az illetőnek a vizsga során akár csak egy kis ismerete is van, akkor ezekre tud koncentrálni, és így megnőhet a magasabb osztályzat megszerzésének valószínűsége. Összehasonlításképpen, ha valaki annak ellenére tapasztal stresszt, hogy jól felkészült, akkor egy szakértővel konzultálva segítséget kérhet az érzelmszabályozást segítő készségek fejlesztéséhez. Nem szabad elfelejteni, hogy ezek a stresszforrások olyan tényezők, amelyekkel mindenki találkozhat a mindennapi életben,

és ilyen esetekben nem gyengeség, ha szakembertől/szakértőtől kérünk segítséget, hanem éppen ellenkezőleg, ez egy nagyon is emberi és szükséges lépés. Emellett egy stresszes élménynek nem kell feltétlenül negatívnak lennie; amit ebből a folyamatból a személyes fejlődés érdekében tanult, vagy ha vannak pozitív eredmények, megpróbálhatja a dolgok jó oldalát nézni, és leírhatja azokat (pl. naplót vezetve), vagy megoszthatja egy másik fontos emberrel. Az ilyen megközelítések megkönnyítenék a dolgok különböző szemszögből való szemlélésének elsajátítását.

A pszichológiai szakirodalomban fontos helyet elfoglaló tudatos jelenlét azt jelenti, hogy az aktuális munkára összpontosítunk, ahelyett, hogy egyszerre több munkára koncentrálnánk (Bishop et al., 2004). Más szóval, az, hogy nyugodtan, rohanás nélkül az elvégzendő munkára koncentráljunk, időt hagyva magunknak, miközben az aktuális munkát végezzük. Köztudott, hogy az, hogy tudatában vagyunk annak, hogy mit teszünk és mit érzünk, pozitívan hat az egészségre, mivel csökkenti a stressz szintjét (Grossman et al., 2004). Megállapították, hogy a tetteik kapcsán kevésbé tudatos egyének kevésbé boldogok is egyben (Bajaj et al., 2019). A tudatos jelenlétre irányuló gyakorlatokat komolyan kell venni, figyelembe véve az egészségi állapot és a boldogság közötti szoros kapcsolatot.

Azok számára, akik a mindennapi életben szeretnék megszilárdítani a tudatos jelenlét gyakorlatait, annak szokássá avanszálása kezdetben fárasztó lehet. Az első lépés lehet a napi három-öt perces gyakorlás. Emellett a tudatos jelenlét gyakorlatok légzőgyakorlatokkal is kiegészíthetők. Stresszhelyzetekben a stresszoldásra szolgáló kontrollált légzőgyakorlatok hatása jól ismert. A legismertebb ilyen irányított gyakorlat a hasi légzés. Például ebben a légzőgyakorlatban a személy kényelmes helyzetben ül vagy fekszik. Az egyik kezét a mellkasra, a másikat pedig az alsó bordákra kell helyezni. Lassú és mély lélegzetvétel az orron keresztül, úgy érezzük, hogy a levegő kitölti a has alsó részét. Eközben, miközben a mellkason lévő kéz mozdulatlan marad, úgy kell levegőt venni, hogy a hason lévő kéz felfelé emelkedjen. Ezután lassan lélegezzen ki a szájon keresztül. Ha ezt a gyakorlatot naponta háromszor-ötször gyakoroljuk, a légzés szabályozásával jelentősen hozzájárulhatunk az egészségünkhöz. A tudatos jelenlét és a légzőgyakorlatok csökkenthetik a szorongást és a depressziót, csökkenthetik a magas vérnyomást és javíthatják az alvás minőségét (Su és mtsai., 2021).

Egyéb egészséges szokások

Egy másik módja a pszichológiai ellenálló képesség növelésének és a testi egészség életerőssége megőrzésének az egészséges szokások elsajátítása. Az egészséges szokások közül itt a táplálkozási szokásokat (pl. naponta legalább két liter víz fogyasztása, rendszeres gyümölcs- és zöldségfogyasztás, a szénsavas és koffeintartalmú italok lehető legnagyobb mértékű korlátozása) és a rendszeres testmozgást (pl. napi félórás séta) kell megemlíteni (az egészséges táplálkozási szokásokról részletesebben az 5B. pontban lesz szó).

A minőségi alvás ugyanolyan fontos, mint az étkezési szokások és a rendszeres testmozgás, és elengedhetetlen az egészséges élethez. A minőségi alvás után kezdődő napot jó szellemi teljesítmény és pozitív érzelmek követik. Néhány fontos szempont a minőségi alváshoz. Például a túl sok alvás nem feltétlenül jelent minőségi alvást. A szakértők szerint a felnőtteknek legalább napi 7 órát kellene aludniuk (Watson et al., 2015). Fontos, hogy az alvás ne szakadjon meg ez idő alatt. Ezenkívül a rendszeres lefekvés és ébredési idő kritikus fontosságú a szervezet biológiai működése szempontjából. A nikotin (pl. cigaretta) és a koffein kerülése az alvás minőségét javító tényezők közé tartozik (Jaehne és mtsi., 2009).

Egy további szempont, amelyet az egészséges élet részévé kell tenni, a rendszeres egészségügyi szűrések. A rendszeres egészségügyi szűrések lehetővé teszik és megkönnyítik számos egészségügyi probléma kezelését a kezdeti szakaszban, a korai diagnózis révén. A rendszeres vérnyomásmérésen kívül néhány olyan egészségügyi vizsgálatot lehet felsorolni, amelyet évente legalább egyszer el kell végezni: belgyógyászati (belgyógyászati betegségek) vizsgálat, szemészeti vizsgálat, szívbetegségek szűrése, bőrvizsgálat, fogászati vizsgálat, nőknél kenetvizsgálat (méhnyakrák szűrése) és mammográfia az emlőrák szűrésére, férfiaknál pedig PSA-mérés (prosztatatarák szűrése; Memorial Medical Editorial Board, 2022; Parkan, 2020).

5B. Munka és magánélet egyensúlya, táplálkozás

A munkakörnyezet az egyik olyan terület, ahol a mindennapi életben a legtöbb időt töltjük. A munka és a magánélet egyensúlyának sikeres kialakítása nagyon fontos az egészséges élet fenntartása szempontjából. A munka-magánélet egyensúlyt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy a munkával töltött idő és a munkán kívül töltött idő egyensúlyban van. Más szóval, ez az

egyensúly azt jelenti, hogy a munka után fennmaradó szabadidőben az ember milyen mértékben tud időt tölteni a barátaival és családtagjaival, vagy hobbit űzni. A dolgozó egyének egészséges életmódjának egyik kritikus kérdése ez az egyensúly. Súlyos fizikai (pl. szívbetegségek) és mentális (pl. kiégés, fáradtság, stressz) egészségügyi problémák várnak azokra, akik nem tudják elérni ezt az egyensúlyt (Lunau et al., 2014). Ezzel szemben az egyensúly fenntartása kevesebb stresszel járhat, kisebb a kiégés kockázata, és növelheti az egyéni jólétet, ami mind a munkavállaló, mind a munkáltató számára pozitív eredményeket eredményezhet.

Sajnos egyes statisztikák azt mutatták, hogy a munkavállalók több mint fele nem tudja ezt az egyensúlyt megteremteni (Baruffati, 2023). A munka-magánélet egyensúly romlásának több oka is lehet (pl. gyermekvállalás, megnövekedett otthoni és/vagy munkahelyi felelősségvállalás). Az egyensúly romlását jelző tüneteket a következőképpen lehet felsorolni:

- A személy nem tud nem gondolni a munkára, még akkor sem, ha éppen nem dolgozik.
- Problémák jelentkeznek a személy társasági kapcsolataiban a munkahelyen és azon kívül. Előfordulhat például, hogy a munkán kívül mindenben érdektelennek vagy jelentéktelennek érzi magát. Ennek eredményeképpen a társasági meghívásokat gyakran visszautasítják, és egyfajta elszigeteltség alakul ki.
- A személy pszichoszomatikus tüneteket mutathat (pl. megmagyarázhatatlan fájdalom).
- Alacsony energiaszint és egyéb problémák a munkára való összpontosítás közben.
- A nap folyamán az illető feleslegesen költ pénzt arra, hogy másokkal elvégeztesse azokat a dolgokat, amelyeket ő maga is könnyen el tud végeztetni (pl. mosás, mosogatás). Olyannyira, hogy amikor valaki megbetegszik, előfordulhat, hogy hanyagul nem teszi meg a saját kezeléséhez szükséges lépéseket (pl. nem veszi be időben a gyógyszereket).
- Szabadidővel kapcsolatban az ilyen személy nem is emlékszik arra, hogy mikor volt utoljára nyaralni, és nem is tervez nyaralást. Az American Travel Association (2018) által végzett tanulmány szerint például az derült ki, hogy a munkavállalók több mint felének vannak fel nem használt szabadnapjai az egyéves munkarend végén. Ráadásul még akkor is, ha az illető szabadidejében egy másik munkával van elfoglalva, úgy gondolhatja, hogy a másik munkával kell foglalkoznia. Az ilyen gondolatok megnehezítik az időbeosztást és a feladatok rangsorolását.

A munkaidőre vonatkozó keret megállapítása létfontosságú az egyének és az intézmények számára, mivel a motiváció és a termelékenység csökken, ha a munkával töltött idő egy bizonyos mértékét túllépik. Az ilyen jellegű hanyatlás sok problémát fog okozni. Egészségügyi szempontból például azoknál, akik heti 55 óránál többet dolgoznak, nagyobb valószínűséggel fordul elő agyvérzés (Egészségügyi Világszervezet, 2021). Ráadásul a túlórák szorongáshoz és depresszióhoz vezethetnek. Íme néhány válasz arra a kérdésre, hogy hogyan teremthetjük meg a munka-magánélet egyensúlyt:

- Először is, nem biztos, hogy létezik egy sablon recept az egyensúly elérésére, mivel az egyensúly elérésének feltételei személyenként eltérőek lehetnek. Lehetetlen, hogy azok, akiknek gondot okoz a szóban forgó egyensúly megteremtése, egy nap alatt megoldják ezt a problémát. Ehelyett az életmód apró lépésekkel történő megváltoztatása könnyebbé teszi a folyamatot. Például nehéz lehet egyetlen nap erejéig egyensúlyt teremteni, míg az egész hétre való összpontosítás kényelmes lehet.
- Először a prioritásokat kell meghatározni. Például, ha van egy gyermek, az elsőbbséget úgy kell meghatározni, hogy reálisan mérlegeljük, hogy a gyermekkel kapcsolatos felelősségről vagy sürgős munkáról van-e szó.
- Ha egymás után vannak megbeszélései, igyekezzen a lehető legnagyobb időt hagyni közöttük. Ezekre a köztes időkre beiktathat egy olyan tevékenységet, amit szívesen csinál, vagy szervezhet egy találkozót egy olyan baráttal, akivel szívesen tölt időt.
- A mentális erőfeszítést igénylő dolgokat a lehető legtöbbet azokra az órákra ütemezheti, amelyeket a legtermelékenyebbnek tart. A nem túl nagy szellemi terhelést igénylő házimunkákat külön időablakba lehet összegyűjteni.
- Gondoskodjon arról, hogy munkáját egy bizonyos időn belül be tudja fejezni. Győződjön meg arról, hogy a munkával kapcsolatos fájlokat elmentette-/archiválta-e és félre tudja-e tenni, amikor eljön az előre meghatározott ideje. Ha például olyan munkahelyen dolgozik, ahol nagy a telefonos forgalom, használhat külön mobiltelefont a munkájához. Így, amikor végezt, kikapcsolhatja a telefont, és a beállított időpontban megszakíthatja a kapcsolatot a munkahellyel.
- A munkaidőkeret megállapítása nem csak azt jelentheti, hogy bizonyos időablakokban pontos munkaidőt határozzunk meg. A munkavállalóknak például a szabadságuk előtti héten sűrű munkarendjük lehet, így a szabadság idejére félre tudják tenni a munkával

kapcsolatos problémákat. Röviden, ahelyett, hogy merev és monoton munkarendet próbálnánk követni, reális utat kell követni.

- Elkísérheti kollégáit ebédelni. Lélektanilag jól tesz a helyváltoztatás és a szünetben való társalgás.
- Igyekezzen minél hamarabb, még a határidő lejárta előtt befejezni az elvégzendő munkát. Így az esetleges fennakadások esetén is találhat időt a pihenésre. Például egy olyan időkeret szabhat magának, amely lehetővé teszi, hogy a pillanatra koncentráljon, és félretegye a munkával kapcsolatos kérdéseket, ahelyett, hogy váratlan helyzetekben, például betegség vagy egy szeretttünk elvesztése esetén még munkahelyi stresszt is el kellene viselnie.
- Amíg a körülmények engedik, az embereknek azt kell csinálniuk, amit örömmel tesznek. Tagadhatatlan, hogy azok, akik olyan munkát végeznek, amit nem szeretnek, boldogtalanok lesznek, és ez a negatív hangulat a munka-magánélet egyensúlyát is könnyen elbillenti.
- Az 5A. fejezetben is említett tudatos jelenlét és a kapcsolódó légzőgyakorlatok lehetővé tehetik, hogy jobban összpontosítson a pillanatnyi érzéseire és gondolataira, és egészségesebb döntéseket hozzon arról, hogy mire van szüksége. Lehet, hogy például pihennie kell, vagy kedvenc tevékenységét kell végeznie. Ennek tudatosítása révén a szükséges szünetet követően hatékonyabban és produktívabban térhet vissza a munkához.

Az, hogy ezek a felsorolt ajánlások alkalmazhatók-e vagy sem, gyakran független lehet annak alkalmazójától. Ahhoz, hogy ezeket az ajánlásokat következetesen végrehajtsák, bizonyos felelőségek a munkahelyi vezetőkre hárulnak. A vezetők számára a következő útmutatásokat lehet felsorolni egy olyan környezet megteremtéséhez, amely megkönnyíti a munka-magánélet egyensúly elérését az beosztottaik számára:

- Ha különböző témájú értekezleteket tart az alkalmazottakkal, próbálja meg ezeket a megbeszéléseket minél jobban felosztani. Például háromórás helyett egyórás megbeszéléseket tervezhet, így azokat lehetőség szerint több napra lehet ütemezni. Nem szabad elfelejteni, hogy egy bizonyos idő után mind a motiváció, mind a figyelem terén problémák merülnek fel.
- Ha a hosszú megbeszéléseket úgy kell megtervezni, hogy a két megbeszélés között nem lehet szünetet tartani, akkor az ilyen megbeszéléseket eltérő helyszíneken (pl. kávézó,

étterem) is megtarthatja. Alternatívaként online értekezleteket is szervezhet, lehetővé téve az alkalmazottak számára, hogy bárhonnan részt vegyenek az értekezleten. Akár egy olyan megbeszélést is szervezhet, amikor a családjával sétálni megy, hogy példát mutasson nekik. Így a munkavállalókat arra ösztönzik, hogy kényelmesebb és kellemesebb környezetben vegyenek részt az megbeszélésen.

- Vigyázzon arra, hogy ne küldjön üzeneteket/e-maileket a nap minden órájában az alkalmazottaknak. Még ha küld is ilyen üzeneteket, tegye egyértelművé, hogy a bizonyos órák után érkező értesítések nem sürgősek, és az alkalmazottaknak nem kell azonnal válaszolniuk. Ellenkező esetben az a munkavállaló, aki úgy érzi, hogy válaszolnia kell egy váratlan üzenetre, valószínűleg nem lesz képes fenntartani az egyensúlyt a munka és a magánélet között.
- Ügyeljen arra, hogy ne szervezzen megbeszéléseket munkaidő előttre vagy utánra. Ha vannak olyan emberek, akik gyakran dolgoznak munkaidőn kívül, azonnal vegye fel velük a kapcsolatot, hogy megállapítsa, miért történik ez.
- Próbáljon meg lehetőségeket teremteni a munkatársai számára a társasági életre (például szervezzen születésnapit a munkahelyén egy másik munkatársnak). Így még ha vannak is olyan munkavállalók, akik hajlamosak a társasági elszigeteltségre, az ilyen események megnyugtatóak lehetnek számukra.

Táplálkozás

A munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtése mellett a kiegyensúlyozott táplálkozás is nagyon fontos része az egészséges életnek. A feldolgozott élelmiszerek mennyiségének növekedése és az urbanizáció miatti életmódbeli változások (pl. intenzív munkarend) a táplálkozási szokások megváltozását eredményezték (Egészségügyi Világszervezet, 2020). Az egészséges táplálkozási szokások fontosak számos súlyos betegség, például a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és a rák megelőzésében. Bár az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlások az egyéni különbségek (pl. életkor, nem, fizikai aktivitás szintje) szerint változhatnak, bizonyos normák általánosságban meghatározhatók. Az egészséges életmód fontos részeként felsorolhatjuk a napi étkezési szokásokra vonatkozó főbb ajánlásokat (Egészségügyi Világszervezet, 2020):

- Naponta legalább 400 gramm gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztani. A gyümölcs- és zöldségfogyasztásban, különösen a szezonális és különböző fajtájú gyümölcsöket kell előnyben részesíteni, amennyire csak lehetséges.
- Naponta legalább két liter vizet kell fogyasztani. A szervezet számára szükséges folyadékmennyiséget olyan gyümölcsök is biztosíthatják, mint a sárgadinnye és a görögdinnye. A kiegyensúlyozott étrend és a szükséges mennyiségű folyadékfogyasztás növelheti a napi energiamennyiséget, és megkönnyítheti a nap folyamán elvégzendő munkára való összpontosítást.
- A diófélék, a teljes kiőrlésű gabonafélék és a hüvelyesek is szerepeljenek a rendszeres élelmiszerek listáján.
- A napi kalóriabevitelnek és a kalóriafelhasználásnak egyensúlyban kell lennie. A bevitt zsír mennyisége nem haladhatja meg a teljes kalóriamennyiség 30 százalékát.
- A cukor (pl. méz, lekvár, gyümölcslé stb.) bevitelét szintén korlátozni kell (a naponta elfogyasztott tápanyagok kevesebb mint 10 százaléka). Az elfogyasztott só mennyisége legyen kevesebb, mint napi öt gramm, így csökkentve a szívbetegségek kockázatát.
- Figyelni kell arra, hogy a zsíros ételeket hogyan főzik. Például a sütés helyett a párolás vagy a főzés kedvezőbb tápértékkel bír.
- Az előrecsomagolt egészségtelen ételek, valamint a szénsavas és koffeintartalmú italok fogyasztását a lehető legnagyobb mértékben korlátozni kell.

Hivatkozások

- American Travel Association. (2018). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ustravel.org/sites/default/files/media_root/document/2018_Research_State%20of%20American%20Vacation%202018.pdf
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2211-2226.
- Baruffati, A. (2023). Work-life balance statistics 2023: The big picture. *Gitnux*. <https://blog.gitnux.com/work-life-balance-statistics/>
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Healthy diet. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots)
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D., & Hornyak, M. (2009). Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 363-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.

- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, T. A., van Der Wel, K. A., & Dragano, N. (2014). A balancing act? Work–life balance, health and well-being in European welfare states. *The European Journal of Public Health*, 24(3), 422-427.
- Memorial Medical Editorial Board. (2022). Sağlıklı bir yıl için bu testleri yaptırmayı ihmal etmeyin. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/saglikli-bir-yil-icin-bu-testleri-yaptirmayi-ihmal-etmeyin>
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66
- Parkan, Ş. (2020). Bu 10 test sağlığınız için önemli. *Acibadem Hayat*. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/bu-10-test-sagliginiz-icin-onemli/>
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Ross, K. M., Kane, H. S., Guardino, C. ve Schetter, C. D. (2020). Parental attachment anxiety: Associations with allostatic load in mothers of 1-year-olds. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 717-737.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2014). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
- Spruill, T. M. (2010). Chronic psychosocial stress and hypertension. *Current Hypertension Reports*, 12, 10-16.
- Su, H., Xiao, L., Ren, Y., Xie, H., & Sun, X. H. (2021). Effects of mindful breathing combined with sleep-inducing exercises in patients with insomnia. *World Journal of Clinical Cases*, 9(29), 8740-8748.
- Trasande, L., Liu, B., & Bao, W. (2022). Phthalates and attributable mortality: A population-based longitudinal cohort study and cost analysis. *Environmental Pollution*, 292, 118021.
- Vedhara, K., Miles, J., Bennett, P., Plummer, S., Tallon, D., Brooks, E., ... & Farndon, J. (2003). An investigation into the relationship between salivary cortisol, stress, anxiety and depression. *Biological Psychology*, 62(2), 89-96.
- Watson N. F., Badr M. S., & Belenky G. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844.

- World Health Organization. (1946). Constitution of the World health organization, signed on July 22, 1946 in New York City. *International Organization*, 1(1), 225–239.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp.3–29). The Guilford Press.

KVÍZ**1. Melyik igaz az alábbiak közül?**

- a. A mentális egészséget befolyásoló tényezők néha hirtelen befolyásolhatják a személy hangulatát, ahelyett, hogy hosszú távú hatást gyakorolnának rá.
- b. A mentális egészségre gyakorolt hatás meghatározza, hogy mit gondolunk, hogyan érzünk és hogyan cselekszünk.
- c. A diagnosztizált mentális betegség hiánya nem feltétlenül jelent jó pszichés egészséget.
- d. Mindegyik

2. Az alábbiak közül melyik van hatással az egészségre?

- a. Öngondoskodás otthon
- b. Érzelmi öngondoskodás
- c. Alvási szokások
- d. Mindegyik

3. Melyik hamis az alábbiak közül?

- a. A munka és a magánélet egyensúlyának megteremtése nem befolyásolja az egészséget.
- b. Munka és magánélet az egyensúly azt jelenti, hogy a munka után fennmaradó szabadidőben az ember milyen mértékben tud időt tölteni a barátaival és családtagjaival, vagy hobbit űzni.
- c. Súlyos fizikai és mentális egészségügyi problémák várnak azokra, akik nem tudják elérni ezt az egyensúlyt
- d. Mindegyik

4. Melyik a munka és a magánélet közötti egyensúly hiányának jele az alábbiak közül?

- a. A személy nem tud nem gondolni a munkára, még akkor sem, ha éppen nem dolgozik.
- b. A személy pszichoszomatikus tüneteket mutathat (pl. megmagyarázhatatlan fájdalom).
- c. Alacsony energiaszint és egyéb problémák a munkára való összpontosítás közben.
- d. Mindegyik

5. Az egészséges táplálkozással kapcsolatban az alábbiak közül melyik hamis?

- a. A napi kalóriabevitelnek és a kalóriefelhasználásnak egyensúlyban kell lennie.
- b. A gyümölcs- és zöldségfogyasztásban, különösen a szezonális és különböző fajtájú gyümölcsöket kell előnyben részesíteni, amennyire csak lehetséges.
- c. Nem számít, hogy a zsíros ételeket hogyan főzik.
- d. Mindegyik

e. **Helyes válaszok:** 1. d, 2. d 3. a, 4.d, 5.c

1. tevékenység

MODUL	Egészséges életmód és a munka-magánélet egyensúlya
A tevékenység címe	Tudatosság és légzőgyakorlatok
Pedagógiai cél	A tudatosság fogalmának megértése
Célcsoport	
Időtartam (perc)	30 perc
Helyszín	Tantermi típusú
A csoport mérete	5-10 résztvevő
Módszer	Egyéni gyakorlat
Eszközök	-
A tevékenység leírása	
A mindennapi tudatos jelenlét és légzőgyakorlatok egészségi állapotra gyakorolt pozitív hatása jól ismert. Célja, hogy a résztvevők gyakorolják a tudatos jelenlétet és légzőgyakorlatokat. Az ilyen tudatos jelenléti gyakorlatok célja, hogy az emberek a jelen pillanatra összpontosíthassanak az öt érzékszerv tudatos megfigyelésével.	
A tanulóknak szóló utasítások szövege	
1. Nézz körül, és koncentrálj öt dologra, amit láatsz! Ezek a kiválasztott dolgok olyan részletek lehetnek, amelyeket általában nem nézel meg alaposan. 2. Koncentrálj négy dologra, amit magad körül érzel! Ilyen lehet például a ruházatot textúrája vagy a környezetben lévő szellő. 3. Koncentrálj három dologra, amit hallasz magad körül! A hang, amelyre összpontosítasz, lehet egy madárcsicsergés vagy a közeli útról érkező forgalom hangja. 4. Koncentrálj két olyan dologra a környezetben, aminek az illatát érzed! Próbálj meg tudatában lenni olyan illatoknak, amelyekre általában nem figyelsz oda, és amelyeket kedvelsz vagy épp nem kedvelsz! Ez lehet a levegő általános illata vagy a közelben lévő ételek illata.	

5. Koncentrálj valamire, amit élvezni tudsz! Kortyolhatsz egy kortyot valamilyen italból, vagy megpróbálhatod nyitott szájjal megízlelni a levegőt!
6. Koncentrálj a légzőgyakorlatra, feltételezve, hogy a pillanatra koncentrálsz, és az öt érzékszerved segítségével ellazulsz.
7. Ülj vagy feküdj le egy kényelmes helyzetbe!
8. Tedd az egyik kezed a mellkasodra, a másikat pedig a hasadra!
9. Végy lassú, mély lélegzetet az orrodon keresztül, és vezesd a levegőt az alhasadba! A hasadon lévő kezedet fel kell emelned, míg a mellkasodon lévő kéz mozdulatlan marad.
10. Lassan engedd ki a levegőt szádon keresztül!

Összefoglalás

A tevékenység célja, hogy a résztvevők a tudatos jelenlét gyakorlatának köszönhetően a pillanatra koncentrálnak. Ezt követően az várható, hogy a légzőgyakorlatok megerősítik a tudatos jelenlét szintjét, amelyek megkönnyítik a jelen pillanatra való összpontosítást és az elme ellazítását.

Fenntartható élet a 21. században

Fenntartható élet a 21. században

6A. almodul: környezetvédelem a magánéletben, háztartásban

6B. almodul: munkahely, társadalom

A környezetvédelmi készségek közé tartozik a mindennapi tevékenységeink környezetre gyakorolt hatásának megértése, valamint a környezetbarát magatartás olyan területeken, mint az élelmiszer- és energiatermelés és -fogyasztás, az újrahasznosítás és a hulladékcsökkentés (SAZP, 2020). Ezek a készségek magukban foglalják a fenntartható fejlődés környezeti, társadalmi és gazdasági összetevői közötti kapcsolatok megértését is. A kompetencia magában foglalja a kritikai tudatosságon és a kíváncsiságon alapuló magatartást, az etikai kérdések iránti érdeklődést, valamint a biztonság és a környezetvédelmi fenntarthatóság előmozdítását, különös tekintettel az egyéni, családi, közösségi és globális problémákkal kapcsolatos tudományos és technológiai fejlesztésekre (ŠIOV, 2023).

Több mint 10 000 generációra volt szükség ahhoz, hogy az emberi népesség elérje az 1 milliárdot, és míg a 2 milliárdhoz 130 évre volt szükség, végül a 6 és 7 milliárd között mindössze 12 év telt el (2011). Napjainkban bolygónk lakossága már eléri a 8 milliárdot, ami több mint két és félszerese az 1960-ban regisztrált számnak - akkor még csak 3 milliárdan éltünk a Földön. Az ENSZ legfrissebb előrejelzései szerint a világ népessége 2050-re 9 milliárdra nő. A robbanásszerű népességnövekedés alapja a technológiai fejlődés és a jobb egészségügyi ellátás.

Az emberi tevékenység nagymértékben befolyásolja a Föld éghajlatát, és leggyakrabban a következő káros hatásokkal jár:

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| - Üvegházhatás | - A talaj romlása |
| - Az ózonréteg elvékonyodása | - Az erdők kiirtása |
| - Légszennyezés | - Hulladéktermelés |
| - Vízszennyezés és vízhiány | - Zaj |

Az emberi társadalom nem valószínű, hogy túlélheti a népességnövekedést, a bioszféra átalakulását (a természeti környezet pusztulását), ha a századunk második felében is folytatja a természeti erőforrások fokozódó kizsákmányolását, növeli termelést, a fogyasztást és a hulladéktermelést. A fenntartható társadalom tiszteletben tartja a biológiai sokféleséget, folyamatosan és tudatosan dolgozik azon, hogy az emberi fogyasztás egyensúlyban maradjon más élőlények igényeivel, valamint az ökoszisztémák regenerációs képességével, és megőrizze a természeti tőkét.

Az ökológiai lábnyom

Az ökológiai lábnyom azt fejezi ki, hogy milyen mértékben használjuk fel vagy használjuk ki túlzott mértékben bolygónk erőforrásait. Megmutatja, hogy mennyi földre, vízre, levegőre és egyéb erőforrásra van szükségünk a túléléshez. Ide tartoznak az ipari termékek, az élelmiszertermelés és a hulladékgazdálkodás. Az ökológiai lábnyom az emberi tevékenység környezetre gyakorolt hatását méri hat területen (a szén-dioxidot elnyelő erdők, a szántóföldek, a legelők, a kereskedelmi célú erdőterületek, a vízterületek és a beépített területek lábnyoma).

Az emberi ökológiai lábnyomnak számos összetevője van. Ezek közül a legfontosabbak a háztartások energiafogyasztása, a villamos energia, a földgáz és más tüzelőanyagok használata, a közlekedési és üdülési szokások, valamint az étkezési szokások. Ez magában foglalja, hogy ki mennyi hulladékot termel, mennyi csomagolást használ, milyen termékeket vásárol.

Az ökológiai lábnyomot globális hektárban (gha) mérik, ami egy hektár biológiailag termékeny földterületnek felel meg a Földön. A Föld felszínének nagy része megközelíthetetlen az ember számára. Világunkat óceánok, sivatagok, sziklák és jég is borítja. Világszerte mindössze 11,9 milliárd hektár biológiailag termőföld áll rendelkezésünkre. Ez a terület biztosítja számunkra az összes szükséges erőforrást és szolgáltatást.

2019-ben a világ ökológiai lábnyomának mérete 1,75 globális hektár volt. Ez azt jelenti, hogy a Föld lakossága úgy él, mintha 1,75 Föld állna rendelkezésére. Tehát a jelenlegi fogyasztási ütem mellett majdnem két bolygóra lenne szükségünk ahhoz, hogy életünket fenntartsuk.

Az ökológiai lábnyom csökkentése fontos feladat. Ez a fogyasztási szokásaink megváltoztatását jelenti. Ez az egész társadalom és a kisebb közösségek, de az egyes emberek felelőssége is.

Napjainkban az emberiségnek a következő globális környezeti problémákkal kell megküzdenie:

- növekvő energiaigény;
- a természeti erőforrások korlátozottsága;
- népesedési problémák és következményeik;
- vízproblémák;
- légköri problémák;
- a környezeti problémák felismerése;
- talajproblémák;
- erdőirtások és következményeik;
- hulladékgazdálkodás.

Manapság nagyon fontos a környezethez való pozitív hozzáállás, mert a természetben és saját életterünkben gyakran szembesülünk az egyének nem megfelelő viselkedésével, valamint a felelőtlen emberi tevékenységekkel. Ez a társadalmi probléma nemcsak regionális és nemzeti, hanem páneurópai, sőt globális dimenzióval is rendelkezik.

A környezetvédelmi készségek a következő elvek alkalmazásával fejleszthetők

1. Csökkentse a szükségtelen fogyasztást!

Csökkentse a fogyasztást az élelmiszerek és egyéb fogyasztási cikkek terén! Ne hagyja, hogy a média elvárásolja, a tudatosság nagyon fontos, és még pénzt is spórolhat ezzel a hozzáállással!

2. Ne használjon egyszer használatos termékeket!

Ezzel az apró lépéssel sikeresen csökkentheti az otthonában felhalmozódó hulladék mennyiségét, hiszen ma már rengeteg alternatíva áll rendelkezésre az egyszer használatos csomagolások, bevásárlószatyrok és egyéb termékek helyettesítésére.

3. Ne dobja ki a felesleges tárgyait!

Találjon új gazdát a használt és feleslegessé vált tárgyakra, például a közösségi médiában, ahol ingyenesen elajándékozható tárgyakat, ruhákat, technikai eszközöket hirdethet meg. A régi tárgyak újrafelhasználása, újragondolása és átalakítása kreatív program lehet, akár az egész család számára. Számos weboldalon találhatunk új ötleteket régi tárgyaink felhasználására

4. Vásároljon minőségi, javítható, többször is használható termékeket!

A hulladékmentes életmód fontos része a jobb minőségű, újrafelhasználható termékek vásárlása, amelyek probléma esetén javíthatók.

5. Vásároljon ésszerűen, keresse az újrahasznosítási lehetőségeket!

Mielőtt bármit megvenne, ellenőrizze a címkén, hogy a csomagolás újrahasznosítható-e. Ezáltal elkerülhető, hogy a termékek a hulladéklerakókba kerüljenek.

6. Legyen környezetbarát háztartása!

Ne készítsen több ételt, mint amennyit meg tud enni! Osztályozza az otthonában felhalmozódott hulladékot és használjon környezetbarát tisztítószerket! Válasszon olyan háztartási készülékeket, amelyek kevesebb vizet és energiát fogyasztanak!

7. Termelj otthon környezetbarát módon!

Egy kertes házban remek lehetőség a zöldség- és gyümölcs termesztésre, főleg, ha komposztot is használ! A növényi hulladékból néhány hónap alatt tápanyagokban és humuszban gazdag közeget lehet kinyerni. Tökéletesen alkalmas virágok, növények ültetésére vagy egyszerűen csak a talaj szerkezetének javítására.

8. Gondoljon az állatok és növények védelmére!

Vásároljon helyi virágokat, vagy ültessen sajátot! Nemcsak díszítik a kertet, hanem odavonzzák a méheket és a pillangókat is. Fogyasszon helyben termesztett, szezonális gyümölcsöket és zöldségeket!

9. Utazzon környezetbarát módon!

Autó helyett rövidebb távolságokra menjen kerékpárral vagy gyalog! Ha nagyobb távolságokat kell megtennie, akkor használja a tömegközlekedést!

10. Nézzon körül alaposan, hogy megtalálja a zöld lehetőségeket!

A mindennapi élet újragondolásához hasonlóan a nulla hulladék elérése is tudatos erőfeszítést igényel! Sokkal könnyebb az új szokásokat életünk természetes részévé tenni, ha fokozatosan építjük be őket a napi rutinunkba.

Az egyén felelős fogyasztása alapvető tényező a társadalom számára. Ez tudatos és kritikus fogyasztást jelent. Két elvárás alapul:

A fogyasztás csökkentéséről és a fogyasztás fenntarthatóvá tételéről.

Amikor a felelős fogyasztásról van szó, fontos az azt megelőző felelős vásárlás: a tudatosság - az előzetesen átgondolt vásárlás.

A kevesebb fogyasztást néhány ajánlott vásárlási forma előzi meg:

- feladatorientált vásárlás, amelynek célja a feladat mielőbbi elvégzése. Ilyen esetekben az egyén vagy a család számára fontos termékeket kell megvásárolni.
- okos vásárlás: ebben az esetben a vásárló a neki megfelelő ár-érték arányú terméket választja.
- akciós termékek vásárlása: ebben az esetben a vásárló olcsóbban vásárolhatja meg a terméket; ilyenkor ajánlott, hogy a vásárló ne vásároljon túl olcsó terméket és túlzott mennyiségben a termék minőségét figyelmen kívül hagyva.
- folyamatos vadászat a jó termékekre: ebben az esetben a vásárló folyamatosan figyeli a termék megjelenését és árát.

- egyedi ajánlat bekérése: ebben az esetben a vásárló külön árajánlatot kaphat az adott termékre.

A kritikus fogyasztás azt jelenti, hogy vásárláskor kritikusan megvizsgáljuk a termék minőségét és azt, hogy megéri-e az árát.

A **fenntarthatóság** feltételezi a környezettudatosságot.

A fenntartható fejlődés a környezetvédelem (környezetközpontúság) elveinek figyelembevételével valósul meg. Ez a gazdasági + környezeti + társadalmi fenntarthatóság összehangolását jelenti.

Az áram-, hő-, víz- és üzemanyag-megtakarítás javítja az életminőséget környezetünkben.

Fontos, hogy megismerje a termék előállításának ökológiai körülményeit, és egészséges, minőségi termékeket vásároljon.

A **"zöld" fogyasztó** még a vásárlás előtt érdeklődik arról, hogyan készült a termék, és mennyire környezetbarát az előállítása. A zöld jelzéssel ellátott termékek garanciát jelentenek a környezettudatos vásárlásra. A legismertebb zöld (környezetvédelmi) jelölés a termékeken az "EU - Jour Europe". A "Környezetbarát EU-címkével ellátott zöld termékek katalógusa" listája a vásárlók eligazítására szolgál.

A **környezetbarát háztartás** az első lépés a környezet aktív védelme felé. Az otthon az a hely, ahol nap mint nap élünk és dolgozunk, és ez a legegyszerűbben elérhető hely, ahol elkezdhetünk környezetbarát módon gondolkodni. A környezetvédelem manapság sokat vitatott téma, különösen a fenntartható fejlődés szükségességével kapcsolatban. A globális felmelegedés, az üvegházhatás, az esőerdők kiirtása és az ember által okozott általános károk és zavarok a környezet fokozatos pusztulásához, sőt teljes kihalásához vezetnek. Az emberiség környezetre gyakorolt negatív hatásának megszüntetése érdekében fontos, hogy mindannyian környezetbarát módon gondolkodjunk és cselekedjünk, és ezt beépítsük mindennapi gyakorlatunkba. Csak így biztosíthatjuk a társadalom fenntartható fejlődését, és csak így adhatunk lehetőséget a jövő generációinak arra, hogy biztonságban és a természettel harmóniában élhessenek.

Átgondolt vásárlás

A hulladékmentes háztartás elérése érdekében számos lehetőségünk van a hulladék mennyiségének csökkentésére. Akkor lehetünk a legsikeresebbek, ha ezeket együttesen alkalmazzuk a mindennapi életünkben.

Csökkentés: A hulladékmentesség kulcsa magának a hulladéktermelésnek a megelőzése és csökkentése (Reduce). A környezettudatos terméktervezés (ökotervezés) keretében a felelős gyártók a termék életciklusának különböző szakaszaiban figyelembe veszik a környezeti hatásokat, hogy az adott termék végső soron a lehető legkisebb ökológiai lábnyommal rendelkezzen. Vásárláskor érdemes megnézni a terméket, hogy felmérjük annak tényleges környezeti hatását, az úgynevezett ökológiai lábnyomát. Csak azt vegyük meg, amire valóban szükségünk van, és ne dobjuk ki a régi, de hasznos tárgyakat.

Újrafelhasználás: A termékek újrafelhasználása hatékony módja lehet az élettartam meghosszabbításának, mivel egyre több terméket és csomagolást úgy terveznek és gyártanak, hogy újra és újra felhasználható legyen. A csomagolás újrafelhasználásának egyik formája, amikor a csomagolást a fogyasztótól visszaveszik; például a színes palackok visszavétele betétdíj ellenében. De természetesen az is újrafelhasználásnak minősül, ha az üvegeket otthon, lekváráráskor újra felhasználják.

Újrahasznosítás: Az újrahasznosítás a hulladék anyagának újrafelhasználása. Az ilyen folyamatokban a hulladékot másodlagos nyersanyagként dolgozzák fel, anyag szerint válogatják, és ebből készítenek - azonos vagy teljesen új funkciójú - terméket. A szelektíven gyűjtött PET-palackokat például így hasznosítják újra: a műanyagot ledarálják, és az így keletkező kis golyókat új PET-palackok gyártásához használják fel. Az újrahasznosítás növeli a műanyag élettartamát, és mivel másodlagos nyersanyagokat használ, csökkenti a szükséges elsődleges nyersanyagok mennyiségét, így csökkenti a hulladéktermelést. A kiváló minőségű PET-palackokból ismét palackok, fólia vagy virágtartók, illetve ruházathoz és szőnyegekhez használt poliészterszálak készíthetők. Az élelmiszerekkel érintkezésbe kerülő csomagolások vagy termékek csak megfelelő minőségi jellemzőkkel rendelkező hulladékból készülhetnek. A PET-ből készült termékek többségét még mindig a textiliparban használják.

Vásárlás

Európa kevésbé környezettudatos országában a hulladék mintegy fele csomagolóanyag. Túl sok csomagolt terméket vásárolunk, és túl sok réteg csomagolást használunk. Vannak azonban olyan termékek is, amelyeket egyáltalán nem kell becsomagolni. Például a gyümölcsöket és zöldségeket jobb darabonként vásárolni, mint kilogrammonként. Általánosságban a műanyag csomagolás a legrosszabb, mivel a legkevésbé újrafelhasználható, a leglassabban bomlik le a környezetben, és előállításához a legtöbb energiába és környezetszennyezésbe kerül. Ezért a csomagolásnál fontos, hogy minél kevesebb réteget használjunk, minél többször használjuk újra, és kerüljük a műanyagot.

Mosás, mosogatás, higiénia

Azzal, hogy zöld háztartást vezetünk, a természet iránti legnagyobb tiszteletünket fejezzük ki. A cél az, hogy a fogyasztás során és azt követően a lehető legkisebbre csökkentsük a környezetre gyakorolt hatást. Ezért fontos, hogy a mosás, mosogatás és tisztítás során felhasznált vízmennyiség mellett a felhasznált anyagok többsége tisztán természetes alapanyagokból készüljön, és csomagolásuk általában 100%-ban újrahasznosítható legyen. A környezetbarát termékek használata tehát kevesebb mérgező vegyi anyagot, kevesebb műanyagot és kevesebb hulladékot jelent.

Vásárlás előtt érdemes tájékozódni a vizet használó háztartási gépek (mosó- és mosogatógépek) vízfelhasználásáról. Egy víztakarékos mosógép mosásonként 35-60 liter vizet használ fel, míg egy régebbi mosógép 70-120 litert. A mosógépben lágyító helyett ecetet is használhat. Az ecet a mosógépet is vízkömentesíti, és a ruhák színét is feldobja.

A "bio drogéria" kifejezés gyakran felmerül a környezetvédelemmel összefüggésben. A bio drogéria olyan bio- és natúrkozmetikumokat jelent, amelyek környezetbarátok és kíméletesek a bőrhez és a hajhoz is. Az ORGANIKUS kozmetikumok ORGANIKUS minőségű természetes anyagokból készülnek. A termeléshez a biogazdálkodás elvei szerint (gyomirtó szerek, növényvédő szerek és műtrágyák használata nélkül) termesztett nyersanyagokat használnak.

6B. almodul: munkahely, társadalom

Környezetvédelem a munkahelyen

A munkahelyi környezetünket is védenünk kell, hiszen felnőttként itt töltjük a legtöbb időt a mindennapokban. A fenntarthatóság az egész munkaközösség közös erőfeszítése kell, hogy legyen.

Nem kell milliókat költenünk arra, hogy zölddebbé tegyük a munkahelyeinket. Ma már a biológiailag lebomló kávéscsészéktől kezdve az újrahasznosított anyagokból készült irodabútorokig széles a kínálat. Válassza az újrahasznosítottat! Ezek legfeljebb minimális kiadásnövekedést jelentenek, de hosszú távon jelentősen csökkenthetik a munkahelyünk ökológiai lábnyomát.

Az irodák nyáron gyakran túlklímázottak, a téli hónapokban túlfűtöttek. Nem kell 18 fokra hűteni az irodát, vagy 26 fokra fűteni, mert az nem egészséges, és nem környezetbarát!

A megfelelő mennyiségű természetes fénnel javulhat a dolgozók hangulata, és ezáltal a termelékenységük is - emellett az áramszámlánkat is csökkenthetjük, hiszen minél több fény jut az irodánkba, annál kevesebb lámpát kell bekapcsolnunk. És ha már a lámpáknál tartunk: használjon energiatakarékos (LED) izzókat az egész irodában! Kapcsolja le a villanyt, amikor elhagyja a munkahelyét!

Dokumentumtartók helyett használjanak irodai szerveret vagy felhőalkalmazást! Papír alapú számlák helyett kérjen e-számlát! Papíralapú árajánlat helyett kérje inkább PDF formátumban! A papírmentes iroda már nem a jövő ábrándja. Emellett jegyzeteléskor ne az érintetlen papírt vegyük ki a nyomtatóból, hanem a már nem szükséges dokumentumok hátoldalát használjuk!

Sokat tehetünk környezetünk védelméért, ha autó helyett buszra, villamosra vagy metróra szállunk. De már egy kerékpártároló telepítése is csodákat tehet, ha arra ösztönzi a kollégákat, hogy kerékpárral vagy robogóval járjanak munkába. A modern tömegközlekedés (például a bérelhető elektromos robogók, az alkalmazáson keresztül bármikor felvehető kerékpárok) hajnalán azonban már nem is kell járműparkkal rendelkezünk ahhoz, hogy fenntarthatóbbá tegyük a munkába járást - bár ezek egyelőre általában csak a nagyvárosokban állnak rendelkezésre.

Egy munkahelyen naponta rengeteg hulladék keletkezik, de szerencsére ezek nagy része újrahasznosítható - feltéve, hogy a megfelelő helyen gyűjtik őket! Egy szelektív hulladékgyűjtő megvásárlása nem jelent nagy kiadást. Hozza ki belőle a legtöbbet!

Bármekkora is legyen az épület, egy dolog biztos: sok "energiavámpír" lesz benne. Ezek az eszközök akkor is fogyasztanak áramot, amikor nincsenek használatban. A számítógépek és a hatalmas multifunkciós nyomtatók a nap 24 órájában fogyasztják az áramot, ezért érdemes csírájában elfojtani a jelenséget, kezdve az elosztótáblákkal. Ennek legolcsóbb módja, ha minden nap végén kihúzza az áramelosztókat, vagy kihúzza ezeket az eszközöket a konnektorból. A fejlettebb intelligens konnektorok és aljzatok akár távolról is vezérelhetők egy alkalmazás segítségével!

A **közlekedés** nagymértékben károsítja a környezetet. Az utazás önmagában a globális kibocsátás 14%-áért felelős.

A szén-dioxid-kibocsátás a következők megoldásokkal csökkenthető:

- Használja a tömegközlekedést!
- Repüljön ritkábban!
- Kerékpározzon vagy gyalogoljon, amikor csak lehet!

A mai világban egyre több helyen épülnek ki közlekedési hálózatok. Új utak építésével igyekszünk minél több várossal kapcsolatot kiépíteni, így egyszerűsítve a közlekedésünket. A 21. században a közlekedésünk sok káros anyagot bocsát ki.

Az elmúlt évek technológiai fejlődése továbbá megteremtette számunkra a lehetőséget, hogy kiváltsuk a fosszilis tüzelőanyaggal működő közlekedési eszközöket. A világ apránként áll át az elektromos közlekedési eszközökre. Ez tökéletesen látható az elektromos robogók és kerékpárok elterjedésében. Az elektromos és más nem fosszilis meghajtású járműveknek még mindig vannak hátrányaik, de mostanra egyre nagyobb a verseny ezen a területen, és ezek a

problémák előbb-utóbb megoldódnak. Ezen eszközök használatával szebb jövőt építhetünk, hogy kevesebb üvegházhatású gáz kerüljön a légkörbe.

Környezettudatos közlekedés és utazás:

- Ha lehetséges, **válassza a tömegközlekedést!**
- Ha lehetséges, válasszon **kerékpárt, gördeszkát** vagy más, alacsony **ökológiai lábnyomú** járművet az autó helyett!
- Ha teheti, próbálja ki az **elektromos robogókat!** Az e-robogók környezeti hatása alacsonyabb az autókhoz képest.
- Ha elkerülhetetlen az autóval való utazás, próbáljon meg nem egyedül utazni! **Csatlakozzanak önhöz rokonai, barátai és kollégái utasokként,** így csökkenthető az egy főre jutó üzemanyag-fogyasztás.
- Ha új autót vásárol, ha lehet, válasszon elektromos autót! A fosszilis üzemanyaggal működő autók környezeti hatása negatívabb, mint az elektromos autóké!
- Ha fosszilis üzemanyaggal működő autót vásárol, igyekezzen **alacsony fogyasztású** járművet választani!
- **Staycation** - az angol „stay” és „vacation” szavak kombinált kifejezése az otthoni nyaralást jelenti. A mozgalom lényege az élő környezet turistaként való felfedezése.
- Fedezze fel a **belföldi turizmus** örömeit!
- Külföldi útjaink ökológiai lábnyoma is jelentősen csökkenthető. Ha az úti célunk **vonattal** is elérhető, próbáljuk azt választani!
- Ha repülőjegyet vásárol, válassza a **széndioxid-kibocsátási díj megfizetését!** Ezt az összeget a repülés során kibocsátott üvegházhatású gázok által okozott természeti károk hatásának csökkentésére fordítják!
- **Kanapészőrf** - magánszemélyek ingyenesen bocsátják otthonukat idegenek rendelkezésére. Így csökkenthetjük ökológiai lábnyomunkat, hiszen az alacsony károsanyag-kibocsátású magánlakások kis szállodaként működnek. További előnye a jelentős megtakarítás és a helyi kultúrával való szerves kapcsolat!

Közös érdekünk a természet és környezetünk védelme.

A különböző környezetvédelmi napokon felhívjuk a figyelmet értékeink védelmére:

- geológiai értékek
- hidrológiai értékek
- botanikai értékek
- állatok
- tájértékek kulturális-történelmi értékek
- védett területek.

A világon szinte mindenhol megünneplik a környezetvédelmi napokat. Ezekben a napokban leginkább a környezetvédelemre hívják fel a figyelmet, és arra, hogy mennyit tehetünk azért, hogy szebbé tegyük a minket körülvevő környezetet. Ezeken a napokon a különböző társadalmi szervezetek különböző eseményekkel és programokkal ünnepelnek. Fontos, hogy megünnepeljük ezeket a napokat, és hogy bevonjuk a helyi közösséget a különböző tevékenységekbe, a gyermekektől a felnőttekig, az óvodásoktól az idősokig.

HIVATKOZÁSOK

- Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky. Enviro magazín Odborno-náučný časopis o životnom prostredí. 2/2017 | XXII. Ročník. Získané dňa: 14.2.2023.
https://www.enviromagazin.sk/enviro2017/02_enviromagazin_2017.pdf
- Fryková, E. (2012). Environmentálna výchova v edukačnom procese. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave. Vydanie 1., ISBN: 978-80-8052-441-8. 64. s.
- Láng, I. (2002). Környezet- és természetvédelmi lexikon I., II. Akadémiai Kiadó, 2002, Budapest.
- Ndolor, Christopher, Chukwuma and Dr. Mbalisi, Onyeka Festus, Environmental adult education (eae) as a tool for promoting environmental stewardship practices in Nigeria. British Journal of Education Vol.7, No.7, pp.111-120, July2019. Published by European Centre for Research Training and Development UK (www.eajournal.org)
- Ticha, E., Kanianska R. (2003). Waste – Theoretical and methodology handbook for elementary school teachers. Slovak Agency for the Environment in Banská Bystrica.
- Pado, R. 2002a. Voda pre život. Liptovský Mikuláš : OZ TATRY. 100 s.
- Fryková, E. 2010. Environmentálna výchova v edukačnom procese. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2012. 64 s. 978-80-8052-441-8

- Fazekasová, D. et al. 2004. Ekológia. Didaktické materiály. Didaktické hry [online]. 2004. [cit. 13-10-2012]. Prešov : Fakulta prírodných a humanitných vied Prešovskej univerzity. Dostupné na internete: <http://naturescience.fhpv.unipo.sk/ekologia/> Získané dňa: 14.2.2023.
- Kvasničková, D. et al. 2002. Životné prostredie. 1. vydanie. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002. ISBN 80-08-03341-X
- Švolíková, I. (2008). Námet na vyučovaciu hodinu chémie s environmentálnym zameraním: Globálne otepľovanie. In Biológia, ekológia, chémia. 2008, č. 1, s. 24-27.
- Angyal, Zs. et al. (2017). A környezetvédelem alapjai. Typotex Kiadó. ISBN 978-963-279-547-8 246 s.
- Jakab, Zs. (2008). A környezetszennyezés formái, hatása az emberre és környezetére. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002. Získané dňa: 14.2.2023
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2326_002_101115.pdf
- Vasilko, T. (2022). Populačná explózia sa pomaly končí, desať miliárd ľudí na Zemi možno nikdy nebude. 14.11.2022. <https://dennikn.sk/3103012/populacna-explozia-sa-pomaly-konci-desat-miliard-ludi-na-zemi-mozno-nykdy-nebude/> Získané dňa: 20.1.2023
- Düll, A. (2022). A környezetpszichológiától az ember-környezet tranzakció tudományig - áttekintés az elmúlt (majdnem) 30 évről. Magyar Pszichológiai Szemle. 76. 727-745. 10.1556/0016.2021.00050. <https://akjournals.com/view/journals/0016/76/3-4/article-p727.xml> Získané dňa: 14.2.2023
- Hans Bruyninckx. (2018). EEA Newsletter A tisztább levegő kedvező hatással van az emberi egészségre és az éghajlatváltozásra. 2017/4, 15 December 2017 Publikálva / Megjelentetve 2018. 01. 26. Utolsó módosítás 2021. 05. 11 <https://www.eea.europa.eu/hu/articles/a-tisztabb-levego-kedvezo-hatassal> Získané dňa: 14.2.2023
- Mezőhír Szerkesztőség. A talaj jelentőségéről, szerepéről, a talajt veszélyeztető tényezőkről. 2015 szeptember 28. <https://mezohir.hu/2015/09/28/a-talaj-jelentosegerol-szereperol-a-talajt-veszelyezteteto-tenyezokrol/>

- A környezetvédelem 10 parancsolata - út egy hasznos és olcsóbb élet felé (2022), <https://kaposvariprogramok.hu/node/10871> Ziskané dňa: 20.1.2023
- A tiszta víz fontossága (22.3.2019) <https://www.luxinternational.com/hu/blog/a-tiszta-viz-fontossaga/546> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Föld napja alapítvány (2022). Népeségrobbanás. <https://fna.hu/vilagfigyelo/nepessegrobbanas> Ziskané dňa: 20.1.2023
- Kékedy-Nagy L. A víz a környezetünkben Művelődés. Közművelődési hetilap. LXX. Évfolyam – 2017 <https://muvelodes.net/tudomany/viz-a-kornyezetunkben> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Magyar Állami Környezetvédelem Hivatalos Honlapja. A környezetvédelem jelentősége, célja és meghatározó eseményei. <https://kornyezetvedelem.hu/kornyezetvedelem-jelentosege-celja-es-meghatarozo-esemenyei> Ziskané dňa: 14.2.2023
- BIOKOM Környezetgazdálkodási Kft. (2004). Ökováros-ökorégió program koncepciója. EdenScript Bt. Pécs. <https://docplayer.hu/7928854-Okovaros-okoregio-program-koncepcioja.html> Ziskané dňa: 8.4.2023
- Európai Unió. (2022) European Climate Pact. Éghajlatváltozás. https://climate-pact.europa.eu/about/climate-change_hu Ziskané dňa: 14.2.2023
- Ökológiai túllövés: Románia már július 12-én elhasználta az ország éves erőforrásait (2019) Forrás: Székelyhon.ro <https://szekelyhon.ro/aktualis/okologiai-tulloves-romania-mar-julius-12-en-elhasznalta-az-orszag-eves-eroforrasait> Ziskané dňa: 8.4.2023
- Mi az ökológiai lábnyom és hogyan mérhető? (2020). <https://xforest.hu/okologiai-labnyom/> Letöltve: 8.4.2023
- Európai Parlament. (2020). A veszélyeztetett és a kihalás szélén álló fajok Európában (infografika). Frissítve: **2021.6.9.** <https://www.europarl.europa.eu/news/hu/headlines/society/20200519STO79424/a-veszelyeztetett-es-a-kihalas-szelen-allo-fajok-europaban-infografika> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Kurrer, Ch. (2022). Európai Parlament. Környezetpolitika: általános elvek és alapvető keretek. <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/hu/sheet/71/kornyezetpolitika-altalanos-elvek-es-alapveto-keretek> Ziskané dňa: 14.2.2023.

KVÍZ

Válaszoljon a következő kérdésekre!

1. **Melyek az emberi tevékenység által okozott leggyakoribb káros hatások?**
 - a) üvegházhatás, az ózonréteg elvékonyodása, légszennyezés, vízszennyezés és vízhiány, talajromlás, erdőirtás, hulladéktermelés, zaj, fényszennyezés
üvegházhatás, az ózonréteg csökkenése, légszennyezés, vízszennyezés és vízhiány, talajromlás, erdőirtás, erdőirtás, hulladéktermelés, zaj, fényszennyezés
 - b) vízellátás, hulladékmentesítés
 - c) minden válasz helyes
2. **Igaz vagy hamis a következő állítás? Az ökológiai lábnyom azt fejezi ki, hogy milyen mértékben használjuk fel vagy használjuk ki túlzott mértékben bolygónk erőforrásait.**
 - a) Igaz
 - b) Hamis
3. **Hogyan érhető el a fenntartható fejlődés?**
 - a) A környezeti és társadalmi fenntarthatóság összehangolásával.
 - b) A fenntartható fejlődés a környezetvédelem (környezetközpontúság) elveinek figyelembevételével valósul meg. Ez a gazdasági, környezeti és társadalmi fenntarthatóság összehangolását jelenti.
 - c) A környezetvédelmi elvek nem vehetők figyelembe. Csak a gazdasági, környezeti és társadalmi fenntarthatóság összehangolása fontos.
4. **A szén-dioxid-kibocsátás a következők megoldásokkal csökkenthető:**
 - a) tömegközlekedés használata
 - b) kerékpár használata
 - c) tömegközlekedés használata, ritkább repülőhasználat, kerékpározás vagy gyalogolás, amikor csak lehetséges
5. **Mit jelent a „kanapészfő” kifejezés?**
 - a) Magánszemélyek ingyenesen bocsátják otthonukat idegenek rendelkezésére.
 - b) Magánszemélyek díj ellenében bocsátják otthonukat idegenek rendelkezésére.
 - c) Magánszemélyek ingyenesen bocsátják otthonukat a közvetlen hozzátartozók rendelkezésére.

Helyes válaszok: 1a), 2a), 3b), 4c), 5a

6. tevékenység**6. MODUL****Fenntartható élet a 21. században****A tevékenység címe**

Ökológiai felmérés

Pedagógiai cél

Ökológiai felmérés elvégzése a munkahelyünkön vagy otthonunkban.

Célcsoport

Hátrányos helyzetű vagy kiszolgáltatott csoportok

Időtartam (perc)

60 perc

Helyszín

Munkahely, otthonunk, képzési hely

A csoport mérete

3 - 12 fő

Módszer

Kötetlen ötletgyűjtés, megvitatás.

Eszközök

Papír, gemkapcsok

A tevékenység leírása

Számos dolgot tehetünk a munkahelyünkön vagy otthon, amelyek együttesen jelentősen javíthatják életünk minőségét abban a környezetben, amelyben élünk. A tevékenység célja, hogy felmérjük közvetlen környezetünket, pl. a munkahelyünket vagy az otthonunkat, és javaslatokat tegyünk a fenntartható életmódot szolgáló változtatásokra (pl. erőforrás-felhasználásunk csökkentése, takarékoság, biodiverzitás). A környezeti hatások értékelése könnyebb, ha tevékenységeinket kategóriákra osztjuk, és mindig csak egy-egy kategóriára összpontosítunk. Bizonyos tevékenységek jelenleg nem fenntarthatóak, és ezeket azonosítani kell, hogy aztán környezetbarátabb módon tudjunk cselekedni. Egyes tevékenységek azonban már most is fenntarthatóak - ezeket is ki kell emelni. Végül foglalj össze a felmérésből

származó ötleteket, dolgozz ki cselekvési tervet a munkahelyi vagy otthoni környezeteddel kapcsolatban, és oszd meg a felelősséget a napi tevékenységek megváltoztatásáért.

A résztvevőknek szóló utasítások szövege

1. Írj le néhányat a mindennapi tevékenységeid közül, és sorold be őket a következő kategóriákba:

- Hulladék - csomagolás, újrahasználat, újrahasznosítás, komposztálás, hulladék kidobása
- Energiafelhasználás - megvilágítás, fűtés, szigetelés
- Utazás - autóval, tömegközlekedéssel
- Vízfogyasztás - vízellátás, zuhanyzó, WC
- Vásárlás - piaci vásár, élelmiszer-szállítás
- Biológiai sokféleség - természetes helyek, környezetünkben használt vegyi anyagok

2. Sorold fel azokat a tevékenységeket, amelyek nem fenntarthatóak!

3. Most nézz körül a munkahelyeden, otthonodban, és jelöld meg a listán az egyes tevékenységeket fenntarthatóságuk alapján - piros (nem fenntartható), sárga (mérsékelt fenntartható) vagy zöld (fenntartható).

4. Foglalduk össze együtt a felmérésből származó gondolatokat!

5. Dolgozz ki egy cselekvési tervet a munkahelyi vagy otthoni környezetedre vonatkozóan a fenntartható életmód érdekében, és oszd meg a felelősséget a napi tevékenységek megváltoztatásáért!

Összefoglaló - Önreflexió a képzésben résztvevők számára

1. Mit tanultam a modul során? / Milyen betekintést nyertem a 21. századi fenntartható élet területére?

2. Mit viszek magammal a saját életembe?

3. Milyen hatással van a jelenlegi és jövőbeli életmódomra?

4. Milyen lépést tehetek holnap a tevékenység során tanultak alapján?