

Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola

**HATÁSOK ÉS ELÉRÉSI CSATORNÁK A 16-17 ÉVESEK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁRA
A FIZIKAI AKTIVITÁS, A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT ÉS AZ ABORTUSZPREVENCIÓ
TERÜLETÉN**

Doktori (Ph.D.) értekezés tézisei

Sipos Erika



Doktori Iskola vezető: Prof. Dr. Bódis József
Programvezető: Prof. Dr. Kovács L. Gábor
Témavezető: Dr. Tóth Ákos Levente PhD

Pécs, 2016

BEVEZETÉS

Az ember egyéniség és társas lény is. Így számára a legnagyobb áldás, vagy a legnagyobb átok a másik ember. A gyermek, az ifjú, és később a felnőtt fejlődésében szétválaszthatatlan az egyéniséggé válás és a szocializáció. Ebben a folyamatban domináns szerepe a közvetlen környezetnek van, de közvetett eszközök is befolyásolják a viselkedést, a döntéseket. Az ember többnyire a másik személy visszajelzése alapján értékeli önmagát értékesnek, avagy kevésbé annak.

Meghatározó egészség, vagy kórnemző tényező, nemcsak lelki, mentális szempontból, hanem testi-szervezeti (szomatikus) szempontból is az emberi kapcsolatok alakulásának minősége. Sok úgynevezett pszichoszomatikus betegség (például gyomorfekély, szív- és keringési működési zavar, neurózis stb.) forrása a rendezetlen emberi kapcsolat, a konfliktus. A serdülők korcsoportja jelenti a jövő egyik generációját, ahol a primer prevenció a leghosszabb távú sikereket érheti el. Többek között a megváltozott életritmus, az új társadalmi kihívások, a technika fejlődése miatt számos korábbi hagyományos védőfaktor háttérbe szorult, ezért a személyes védőfaktorok még jelentősebbé váltak. A közeljövőben kiteljesedő generáció tagjai akkor lesznek képesek sikeres életvezetésre, ha hozzásegítjük őket adekvát kompetenciák fejlesztéséhez.

A serdülőkort az egyediség megélésének, az identitástudat kialakulás életszakaszának is nevezik, ami fokozott érzékenységgel, labilitással jár együtt. Nehéz időszak a szülőnek, a gyermeknek, a szűk környezetnek egyaránt.

Ezt a korosztályt sem kíméli a frusztráció. Küzdés az idővel, a feladatokkal, s ezzel párhuzamosan a megfelelési vágy. A stressz, – kedvező és kedvezőtlen feszültség, mint a szervezetünk nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre – ahogyan azt Selye János megfogalmazta, – együtt jár az étellel. Tehát stresszmentes élet nem létezik, azaz elkerülni nem lehet a stresszt. Azt azonban meg lehet tanulni, hogyan lehet megfelelően kezelni. A mentális egészség megőrzése, a konfliktusok, problémák megoldása eredményes konfliktuskezelési kompetenciák meglétét kívánja.

Aaron Antonovsky (1987) a koherencia-érzetet (sense of coherence; SOC) a lelki egészség pozitív forrásának tekinti, álláspontja szerint a koherencia-érzet, mint beállítottság (vagy inkább habitus) olyan erőforrás, amelynek magas szintje lehetővé teszi a stresszhatásokkal való sikeres megküzdést. Azt segíti elő, hogy a személy tudjon bánni a saját erőforrásaival, legyen képes felismerni a külső és belső hatásokat, legyen ereje kezelni a rá nehezedő nyomást, és meg tudjon velük birkózni.

Az egyensúlyvesztéshez vezető fő tényező az erőforrások kimerülése, amely függ az általános testi állapotától is. A sport nemcsak egyik eszköze a fizikai egészség megőrzésének, de olyan védőfaktor, amely minden életkorban alapvetően javítja az életminőséget, és az élet szinte valamennyi területére hatást gyakorol.

Modern társadalmunkban megnövekedtek a veszélyhelyzetek és a védő családi háló sok esetben felbomlott. Gyakorivá váltak az egyszülős és az újraalakult (vagy újrastrukturálódott) családok, amelyekben az egyik édesszülő mellett egy nevelőszülőt találunk. Ezek az úgynevezett patchwork családok, ami az amúgy is nehéz életszakaszban lévő fiatalok életét nehezítheti. Már a 2002-es HBSC, Németh és mtsai vizsgálatában a fiatalok 24%-a jelezte, hogy nem a „hagyományos”, két édesszülős háztartásban nevelkedik.

Számos vizsgálat rámutatott arra, hogy a családszerkezet összefüggést mutat a családban előforduló rizikómagatartások gyakoriságával: ép családban (mindkét édesszülő jelen van) a legritkább, minden más családtípusban magasabb (Nicholson és mtsai, 1999; Elekes, 2007).

A családszerkezet nemcsak a rizikómagatartások előfordulásával áll kapcsolatban, hanem a szubjektív jóllét-mutatókkal és az agresszióval is (Szabó és mtsai, 2002).

A közvetett hatások egyre jelentősebbek, és itt elsősorban a média, azon belül is a televízió és az internet térhódítására hívnám fel a figyelmet. A tömegkommunikációs eszközök erős szocializációs hatást fejtenek ki a gyermekekre, akik különösen serdülőkorban fogékonyak a különböző üzenetekre. Ezek az üzenetek formálják attitűdjeiket, amelyek az egészségüket érintő magatartási döntéseikre is kihatnak. Egyes elképzelések szerint a média egyfajta „szuper kortársként” (super peer) alakítja a serdülők attitűdjeit, viselkedését, és a média különösen fontos forrássá válhat a szexuális életre vonatkozó információk szempontjából is.

Magyarországon a KSH adatai szerint 2011-ben – a legutóbbi rendelkezésre álló adat – a 14 év alattiak körében 170 terhességmegszakítást, a 15-19 évesek körében 4539 abortuszt végeztek.

A Magyar Család- és Nővédelmi Tudományos Társaság szerint az egyik legfőbb probléma az, hogy a fiatalok még mindig tájékozatlanok, nincsenek tisztában a fogamzásgátlás lehetőségeivel.

A 16-17 évesek kérdőíves vizsgálatával többet tudhatunk meg gondolkodásmódjukról, értékfogalmukról. Mi az, ami mozgatórugója cselekedéseiknek, mi az, ami dominánsan hat rájuk a társadalom különböző területeiről, színtereiről.

Az értékek, valamint a védő tényezők megismerése, tanulmányozása lehetővé teszi a rendelkezésre álló erőforrások tudatosítását, hatékonyabb alkalmazását.

CÉLKITÚZÉS

A disszertációm témájának és céljainak kijelölését az a szándék vezérelte, hogy olyan ismereteket szerezzek, amelyeket a kommunikációs gyakorlatban közvetlenül is hasznosítani tudok: hogyan, milyen módszerekkel lehet a leghatékonyabban elérni, megszólítani a serdülő korosztályt, és melyek a legfontosabb tartalmak, amelyeket közvetíteni kell számukra.

E célokat csak interdiszciplináris kutatással lehetett elérni. A tartalmak meghatározásához egészségpszichológiai, egészségpszichológiai ismeretekre, míg a módszerek vizsgálatához kommunikációs, pedagógiai, és médiatudományi ismeretekre volt elsősorban szükség.

A disszertáció közvetlen céljainak meghatározásához, e komplexitást szem előtt tartva, de a lehetőségeket figyelembe véve, le kellett szűkítenem a témát: A 16-17 éves korosztály érdeklődésére, attitűdjeire tipikusan jellemző területeket emeltem ki, így a sport, a szexualitás és a média szerepére koncentráltam.

Célom volt felmérni e korosztályban:

- a sport és a médiumok mennyiségi és minőségi „fogyasztásának” jellemzőit, és hogy mely tényezők befolyásolják (milyen motivációk, példaképek) a fogyasztási szokásaikat;
- önbecsülésük és koherencia-érzetük szintjét, mint függő változókat (és mivel e korosztályban nem rendelkezünk hazai adatokkal, fontosnak tartottam ezt összehasonlítani nemzetközi kutatás eredményeivel);
- a véleményüket arról, hogy milyen felvilágosító módszereket, milyen keretekben, milyen megvalósítási formákban tartanak célravezetőnek;
- hogy a 16-17 évesek elérésének eszköztárában az abortusz megelőzése érdekében megjelenik-e a személyes kommunikáció igénye is, az elektronikus eszközök térhódítása mellett.

Igazolni kívántam:

- a fizikai aktivitás, a sport, az önbecsülés és a koherencia-érzet közti dependens és interdependens kapcsolatokat.

Összehasonlítani kívántam:

- a 16-17 évesek és a szakorvosok nézőpontjából alkotott véleményeket a 16-17 évesek abortusszal kapcsolatos ismereteiről;
- hogy milyen módszereket tartanak célravezetőnek a 16-17 évesek és a szakorvosok az abortuszprevenció területén.

MINTA ÉS MÓDSZER

Minta

Két párhuzamosan futó kutatást végeztünk 2012. január és 2012. június között. Az egyik vizsgálat a célpopuláció (16-17 éves magyarországi fiatalok) körében zajlott.

Országosan minden szempontból reprezentatív adatfelvételre és feldolgozásra – saját erőből – nem volt lehetőség, így a célpopulációt leszűkítettük Magyarország Dél-dunántúli régiójára. A 2011-es Központi Statisztikai Hivatal és a közoktatás statisztikai adatai alapján rétegzett véletlen mintaválasztást végeztünk. Rétegeképző ismérveknek a lakosság száma szerint tipizált településtípust (lélekszám >100 ezer, 30-100 ezer, illetve < 30 ezer fő) és az iskolatípust (szakmunkásképző vagy szakiskola, szakközépiskola, gimnázium) választottuk. A régióban a korosztály e két ismérv szerinti együttes eloszlásának megfelelő arányban választottuk ki azokat a fiatalokat (közel 1200 főt), akiket a kérdőíves vizsgálatba bevontunk.

A felmérést a középiskolákban, osztályfoglalkozás keretében végeztük, az igazgató és a szülők engedélyével. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim volt. Osztályonként minden tanulót bevontunk a vizsgálatban. Összesen 1127 kérdőív érkezett be, 1091 (587 fiú és 504 lány) kérdőíve volt értékelhető. 54,3 százalékuk 16, a többiek 17 évesek voltak.

A másik kutatást a szülész-nőgyógyász szakorvosok körében végeztük.

Kutatásunk idején 2012-ben, az Egészségügyi Engedélyezési és Közigazgatási Hivatal működési nyilvántartása alapján Magyarországon 1336 orvosnak volt szülész-nőgyógyász szakképesítésre érvényes működési engedélye. Célunk az volt, hogy minimum öt százalékuktól kapjunk értékelhető választ, ezért 106 főnek küldtünk ki kérdőívet. A visszaérkezett 102 db kérdőív mindegyike értékelhető módon volt kitöltve. A megkérdezett szakorvosok 91 százaléka férfi, átlagosan 26 ± 11 éve dolgoznak szülész-nőgyógyászként. Eddigi szakmai pályafutásuk során művi abortuszkeréssel tinédzser korúak átlagosan csaknem heti gyakorisággal fordultak hozzájuk.

Kutatási eszközök

Kérdőív a 16-17 évesek számára

Részen saját fejlesztésű kérdőívvel a fiatalok körében a következő témaköröket vizsgáltuk: Szociodemográfiai ismérvek, így nem, életkor, lakóhely; család (szülők iskolai végzettsége, foglalkozása, foglalkoztatottsága); iskolatípus.

Az egészségmagatartás körében a fizikai aktivitással és az abortusszal kapcsolatos kérdésekkel foglalkoztunk, kutattuk a szubjektív jóllét, valamint a médiahasználat kérdéskörét.

A **koherencia-érzet** mérésére a kérdőívbe beillesztettük az Aaron Antonovsky koncepcióján alapuló Sense of Coherence Scala (SOC) 13 tételes változatát (Antonovszky, 1987), amely mind a felnőttek, mind a kamaszok körében validált mérőeszköz (Eriksson & Lindström, 2005). A kérdésekre 7 fokozatú skálán megadható válaszokat Antonovszky (1987) és Eriksson & Lindström (2006) útmutatásának megfelelően

úgy kódoltuk, hogy a magasabb pontszám tükrözze az erősebb koherencia-érzetet. Meghatároztuk a három dimenziót („comprehensibility”, „manageability” és „meaningfulness”) alkotó kérdések összegpontszámait, valamint a teljes összeget. Ez utóbbi skálára a Cronbach’ alfa értéke 0.71-nek adódott. Az egyes dimenziókra vonatkozó Cronbach’ alfa értékek is meghaladták a 0,60-at.

Az önbecsülés mérésére a leginkább széles körben használt Rosenberg Self-Esteem Scale-t (RSE-t) alkalmaztuk. Ez a skála 10 Likert típusú (négyfokozatú) válaszlehetőséget tartalmazó tételből áll. A válaszlehetőségek két végpontja a teljes egyetértés és az egyetértés teljes hiánya.

Az abortusz prevenciójával kapcsolatos téma vizsgálatára a fiatalok és a szülész-nőgyógyász szakorvosok számára részben azonos kérdésköröket tartalmazó kérdőívet dolgoztunk ki, és ahol lehetséges volt, pontosan ugyanazokat a kérdéseket tettük fel. Az elérési utakat 1-5 fokozatú skála segítségével vizsgáltuk, amelyben az 1 nem hatékony, az 5 nagyon hatékony értékelést takart.

Kérdőív a szülész-nőgyógyászok számára

A saját fejlesztésű kérdőívvel az abortusz prevenciójára vonatkozóan két fő kérdéskört emeltünk ki:

1. A 16-17 évesek abortusszal és a fogamzásgátló módszerekkel kapcsolatos ismereteiket milyennek ítélik meg a szakorvosok, véleményük szerint mennyire ismerik a 16-17 évesek az abortusz következményeit és a fogamzásgátló módszereket.
2. Milyen felvilágosító módszereket, milyen keretekben és megvalósítási formákban tartanak hatékonynak az abortuszok megelőzésében.

Statisztikai elemzés

Az adatokat az EXCEL táblázatkezelő programmal rögzítettük, az adatfeldolgozáshoz és a statisztikai elemzésekhez az IBM SPSS 20-as szoftvert alkalmaztuk.

A skálák belső konzisztenciájának jellemzésére a Cronbach’ alfát használtuk.

Részletes leíró statisztikákat készítettünk (relatív gyakoriság, átlag, szórás), majd az eltérések statisztikai szignifikanciáját a Mann Whitney teszttel, illetve t-próbával ellenőriztük. A kvalitatív adatok összefüggés-vizsgálatára chi-négyzet próbát, a rangszámokra Spearman.-féle rangkorreláció számítottunk. Mindegyik teszt esetében az eredményt akkor tekintettük statisztikailag szignifikánsnak, ha a szignifikancia szintje nem haladta meg az 5 százalékot.

EREDMÉNYEK

A sport mennyiségi és minőségi „fogyasztásának” jellemzői

A testnevelési órákat leszámítva a megkérdezett fiatalok 29 százaléka ritkábban, mint hetente vagy soha nem sportol. A fiúk szignifikánsan többet sportolnak, mint a lányok.

A fiúk 39,6 százaléka szinte naponta sportol, a lányoknak csupán a 20,8%-a.

A fiúk körében, akik rendszeresen mozognak (illetve sportolnak) a kerékpározást, a labdarúgást, a kirándulást/túrázást, a kocogást/futást, és a testépítést jelölték meg, mint leggyakrabban végzett mozgásos tevékenységet. Iskolaidőben a labdarúgás a leggyakrabban űzött sport. Ezt követi a kerékpározás, a testépítés, a kocogás/futás.

A szünidőben változik a sorrend. Bár többen futballoznak, de a kerékpározás nagyon erős javulást mutat. Szünidőben a fiúkéhoz hasonlóan a lányok körében is gyakoribb a szabadidős fizikai aktivitás. A kerékpározást űzik a legtöbben. Ezt követi a kirándulás/túrázás. Viszonylag nagyobb számban futnak, kocognak, és végeznek otthoni tornát, gimnasztikát. Az ötödik leggyakoribb tevékenységként a táncot jelölték meg, a fiúk testépítő tevékenységével szemben.

Iskolaidőben jelentősen kevesebben űznek sportot a lányok körében. A sportot választok közül a legtöbben kocognak, futnak, illetve kerékpároznak.

Sportolási motivációk, példaképek

A legmagasabb értéket a felüdülés és kikapcsolódás motiváció érte el mindkét nemnél, 50 százalék feletti gyakorisággal. A legnagyobb különbség a fiúk és lányok motivációs választása során a jó sporteredmény eléréséért cél kapcsán volt. A fiúk 29 százaléka megjelölte ezt a motivációt, miközben a lányok csupán 11,1 százaléka.

Az egészséges életmód megvalósítása céljából végzett fizikai aktivitást is meglehetősen magas százalékban jelölte meg mindkét nem, de a lányok körében 12 százalékkal magasabb értéket ért el.

Figyelemfelkeltően alacsony százalékban jelölték meg azt, hogy csak a társaság kedvéért sportolnak. A fiúk 8,5 százaléka, a lányok 6,3 százaléka.

Megvizsgáltuk azt is, milyen mértékben választanak példaképeket a fiatalok. Csak teljesítmény alapján elismert példaképek közül lehetett választani, – színész, sportoló – celebeket nem lehetett megjelölni. A válaszadók mindössze 30 százaléknak nincs példaképe.

A médiumok mennyiségi és minőségi „fogyasztásának” jellemzői

A „médiafogyasztás” tekintetében, azaz milyen gyakran olvasnak újságot, néznek TV-t, interneteznek, illetve rádióznak, egyik vonatkozásában sem különböznek egymástól szignifikánsan a lányok és fiúk.

A médiumok közül (sajtótermék, TV, internet, rádió) mint várható volt, az internet „fogyasztása” a legnagyobb mértékű. Legtöbben a közösségi oldalakat használják.

Míg internetezéssel a 16-17 évesek 49,7 százaléka naponta legalább 3-4 órát tölt, addig kutatásunk szerint valamilyen mozgásos tevékenységgel átlagosan legfeljebb 1 órát.

Koherencia-érzet és az önbecsülés

Minél nagyobb értéket ért el a megkérdezett a SOC skálán, annál nagyobb volt az önbecsülés skálán mért értéke. A fiúknál a Pearson' $r = 0,357$, $p < 0,001$, a lányoknál $0,426$, és $p < 0,001$, azaz mindkét nemnél kimutatható az összefüggés.

Megvizsgáltuk a korrelációt a SOC egyes komponensei, mint

- az „*érthetőség*” („comprehensibility”);
- a magatartás szintjén megnyilvánuló „*kezelhetőség*” („manageability”);
- az „*értelmesség*” („meaningfulness”), valamint
- külön az RSE_pozitív és az RSE_negatív skálákkal mért *önbecsülés* között.

Az eredmények nemekre lebontva is azt mutatják, hogy a koherencia-érzet és az önbecsülés között igen erős pozitív korreláció van, mind a komplex mérőeszköz alkalmazása, mind az azt alkotó komponensek vizsgálata alapján.

A szülők iskolai végzettségének hatása

A szülők iskolai végzettsége jelentősen összefügg azzal, hogy a gyermek milyen típusú iskolát választ, illetve milyen típusú iskolába jár.

Ha iskolatípusokon belül vizsgáljuk a szülők iskolai végzettségének hatását a médiafogyasztásra, csupán a TV-nézésben mutatható ki szignifikáns különbség. Az alacsonyabb végzettségű szülők gyermekei néznek többet TV-t, s ez igaz mindegyik iskolatípusban, mind a fiúk mind a lányok körében.

Ha a szülők iskolai végzettségét és gyermekeik koherencia-érzetét vizsgáljuk, akkor eredményeink azt mutatják, hogy a magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekeinek általában erősebb a koherencia-érzete, mint az alacsony végzettségűekének, mindkét nemben. A megkérdezettek körében az anya iskolai végzettsége bizonyult erősebben befolyásoló tényezőnek. Az apa esetében statisztikailag szignifikánsan csak a gimnazisták SOC-jára mutatható ki az összefüggés, míg az anyák esetében minden iskolatípuson belül és mind a SOC-ra, mind az önbecsülésre.

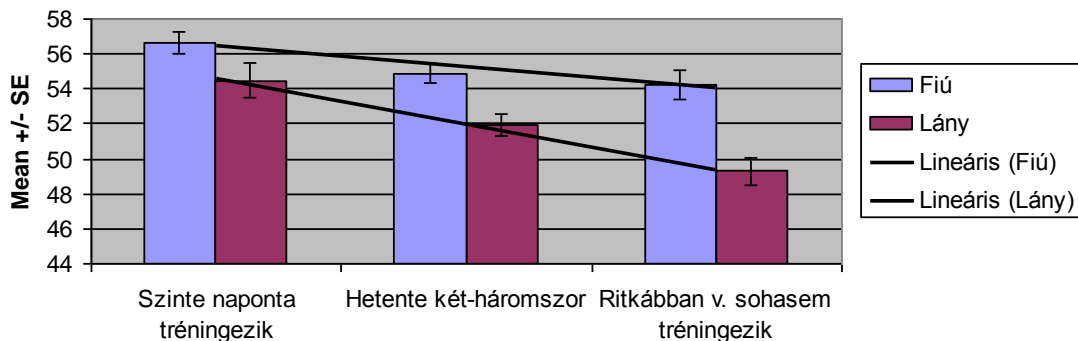
Összefüggés a sport a koherencia-érzet és az önbecsülés között

Tekintettel arra, hogy a sportolásban, illetve a fizikai aktivitás mértékében is nagy eltérések tapasztalhatók a nemek között, az összefüggéseket továbbra is a nemeken belül vizsgáljuk.

A versenyszerűen sportolók átlagosan erősebb koherencia-érzettel rendelkeznek, mint a versenyszerűen nem sportolók, s ez a megállapítás a fiúkra és lányokra egyaránt érvényes. A t-teszt szerint fiúknál: $p = 0,021$, a lányoknál $p = 0,024$.

A sportolás gyakorisága és a SOC közötti összefüggés vizsgálva azt tapasztaltuk, a SOC átlagértéke a szinte naponta fizikai aktivitást végzők körében a legmagasabb, s egyre csökken a kevésbé gyakran tréningezőik irányába fiúk és lányok körében egyaránt.

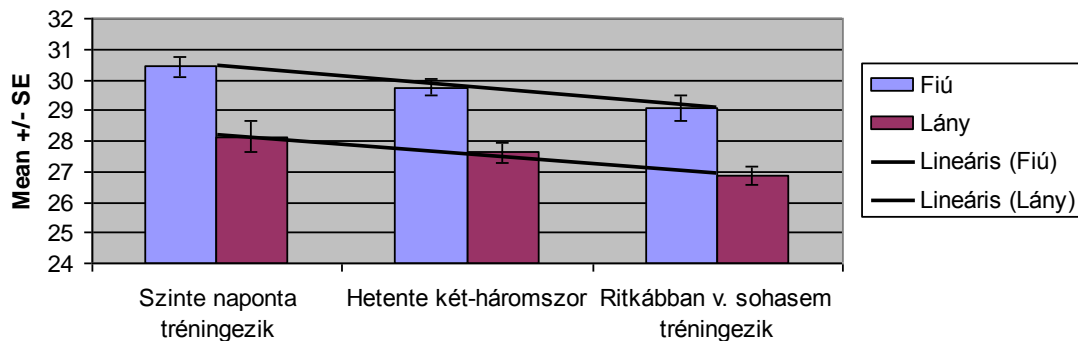
A SOC átlagértékei a fizikai aktivitás gyakorisága szerint, nemeken belül



A sport és önbecsülés összefüggésének vizsgálata is hasonló eredményt hozott.

A fizikai aktivitás gyakorisága és az önbecsülés közt a Spearman-féle korrelációs együttható erősen szignifikáns ($p < 0,001$). A fizikai aktivitás gyakorisága és az önbecsülés közti kapcsolatot szemléltetve hasonló – bár kevésbé – meredek trend figyelhető meg a fizikai aktivitás ritkábbá válása és az önbecsülés csökkenése között.

Az ÖNBECSÜLÉS átlagértékei a fizikai aktivitás gyakorisága szerint, nemeken belül



Szakorvosok véleménye a fogamzásgátlás és az abortusz következményeinek ismertségével, valamint a szűk környezeti hatásokkal kapcsolatban

A szülész-nőgyógyászok álláspontja szerint a 16-17 évesek 17 százaléka egyáltalán nincs tisztában az abortusz következményeivel, és mindössze 3 százalékuk tájékozott teljes mértékben.

A szakorvosok meglátása szerint, a fogamzásgátló módszereket a vizsgált korosztály csupán 11 százaléka ismeri jól, és 4 százaléka egyáltalán nem ismeri.

A szakemberek úgy vélik, hogy szülők gyermekeik szexuális felvilágosításában közepes mértékben vállalnak szerepet. Jelentős szerepet csupán 1 százalékuk vállal, 2 százalékuk szinte semmit sem.

A megkérdezett orvosok közel 71 százaléka szükségesnek tartja azt, hogy a szülőket támogassák, segítsék gyermekeik szexuális felvilágosítása során.

A gyermek-nőgyógyász szakrendelések ismertségére vonatkozó kérdésre az orvosok 10 százaléka a nem ismert választ adta, és senki sem nyilatkozott úgy, hogy a fiatalok jól ismerik.

A szakorvosok tapasztalatai alapján a szexuális élet megkezdése előtt a lányok 22 százaléka nem keresi fel a nőgyógyászt. Álláspontjuk szerint nem jellemző az, hogy felkeresnék őket.

Arra a kérdésre, hogy mi lehet az oka annak, hogy a 16-17 évesek körében jelentős az abortuszok száma, leginkább azzal a válasszal értettek egyet az orvosok (71 százalék), hogy a serdülők felelőtlen magatartása, míg a nemi élet élettani alapjairól és a fogamzásgátlás lehetőségeiről való kellő ismeretek hiányát viszonylag kevesebben jelölték meg, megközelítően 40 százalék.

Kutattuk azt is, hogy szükség lenne-e arra, hogy az iskolai vezetők nyitottabbak legyenek a szexuális kultúra és magatartás, a családi életre nevelés problémakörére. A szülész-nőgyógyászok 84 százaléka válaszolt igenlően.

A 16-17 éves fiatalok véleménye az elérési utakkal, módszerekkel kapcsolatban

A fiatalok a felsorolt elérési utak közül az első helyen a személyes beszélgetés, tanácskérés, mint módszer lehetőségét jelölték meg, átlagosan 3,9 ponttal, másodikként, a védőnők intenzívebb szerepét 3,7-el.

Harmadik legjobb módszernek a sürgősségi fogamzásgátló recept nélküli gyógyszeres hozzáférést, és az egészségnapi rendezvények meghívott szakorvossal elérési utat értékelték.

Ezeket követte a pedagógusok intenzívebb szerepe, és a recept nélkül kapható fogamzásgátló tabletták lehetősége.

A kortárs oktatók értéke is viszonylag magas, átlagpontszáma: 3,3.

Ugyanakkor az internet, mint elérési eszköz súlyra kisebb, átlaga: 3,1.

A rövid terjedelmű kiadványok, tájékoztató füzetek készítése 3 alatti értékeket kaptak.

Ugyancsak három alatti pontszámokat értek el az időszakonkénti figyelemfelkeltő kampányok megvalósítása, az interaktív egészségügyi felvilágosító versenyek, a könyv, a Tv, a rádió, és legutoljára az írott sajtó.

A szakorvosok és a 16-17 éves fiatalok véleményének összehasonlításakor két területen tapasztaltuk azt, hogy a fiatalok fontosabbnak ítélik meg módszert.

A fiatalok fontos lehetőségnek ítélik meg a sürgősségi fogamzásgátló recept nélküli gyógyszeres hozzáférést és a recept nélkül kapható fogamzásgátló tablettákat, mint fogamzásgátlási módszereket, míg ezekről az orvosok véleménye a legkevésbé kedvező. A fiatalok ezen felül még a védőnők intenzívebb szerepét tartják – az orvosok véleményéhez viszonyítva – hatékonyabbnak.

KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásainkat a Dél-dunántúli régióban a 16-17 évesek egészségmagatartásának kockázati, illetve preventív elemei közül a fizikai aktivitás, a szubjektív jóllét és az abortuszprevenció területén végeztük, településtípus, nem és iskolatípus szerint reprezentatív mintán vizsgálva. Több oldalról közelítettük meg a kérdéskört. A 16-17 évesek sportolási szokásaira, médiahasználatára és az abortusz-megelőzéssel kapcsolatos véleményekre vonatkozóan viszonylag egzakt, aktualitását tekintve új adatokat nyertünk.

Az APA 2012-es „Stress in America” generációs kutatása arra hívja fel a figyelmet, hogy a stressz egyre nagyobb mértékben uralja az emberek életét. A stresszkezelés azért is jelentős, mert kimutatott, hogy hosszú távú hatása olyan népbetegségek kialakulásában játszik szerepet, mint például a magasvérnyomás, a pszichoszomatikus betegségek.

A SOC vizsgálatát azért tartottuk szükségesnek, mert a szakirodalom szerint a SOC fontos személyes jellegű erőforrás, segít megbirkózni a mindennapi élet stresszes eseményeivel (Moksnes, Espnes, & Lillefjell, 2011, Lindström & Eriksson, 2005, Eriksson & Lindström, 2006). A stresszkezelés azért is jelentős, mert kimutatott, hogy hosszú távú hatása olyan népbetegségek kialakulásában játszik szerepet, mint például a magasvérnyomás, a pszichoszomatikus betegségek.

A serdülőkort a bizonytalanság, a külső, társas hatások dominanciája jellemzi. Ebben az időszakban az egyénnek meg kell tanulnia egy viszonylagos stabil önbecsülést kialakítani, amihez megküzdési technikák szükségesek. Beigazolódt, hogy az önbecsülés és a koherencia-érzet között szoros pozitív kapcsolat van, azaz az erősebb koherencia-érzettel rendelkezők önértékelése is magasabb szintű.

A magasabb szintű önbizalommal rendelkezők könnyebben képesek megbirkózni a kihívásokkal, a negatív hatásokkal, a társas kapcsolataikban pedig úgy érzik, értékelik és tisztelik őket. A konfliktusokat jól kezelik. A legtöbb embernél a magas önbecsülés boldog és produktív élethez vezet.

Már a serdülőkorúaknál is magasabb SOC-ot, mint erőforrást kellene elérni, amely hatékonyabb adaptációs lehetőséget biztosít. A lányoknál a fejlesztés dominánsabban szükséges. Ennek elérésének egyik eszköze lehet a sport. Kutatásunk azt mutatja, hogy mindez közvetetten az önbecsülést, és a stresszkezelést is elősegítené.

Kutatásunk során beigazolódt, hogy a megkérdezettek igen nagy hányadának (mintegy 70 százalékának) van példaképe. A vizsgálat eredményei alapján javasoljuk mérlegelni azt, hogy az egészségfejlesztési programokat ne tisztán racionális elvek alapján szervezzék, mivel az érzelmi elemek is erősen hatnak. Ennek egyik eszköze lehet, olyan minták, személyek követendő példaképként való állítása, akik láttán kívánatos célként jelenik meg a pozitív magatartásforma, így például a sportolás. Az egészségfejlesztő programok során, különösen a média alkalmazásakor érdemes ezt figyelembe venni.

Sok olyan kiváló egészségfejlesztő programot valósítanak meg, amelyek rövid távon segítik az egészségfejlesztést, de hosszú távon nem marad fenn a hatásuk. Javasoljuk a motivációkat is mérlegelni, példaképeket előtérbe helyezni, mivel a motiváció, az emocionális kapcsolódások segíthetik a fenntarthatóságot. A célt újra és újra meg kell fogalmazni. Szükségesnek tartjuk megerősítő, emlékeztető programokkal jelentkezni, például hírlevelekkel, elérhető szakértőkkel, virtuális közösségekkel és személyes találkozókkal.

A kutatási eredményeink azt mutatják, hogy a 16-17 évesek körében a belső motivációk a dominánsak, ami a sporthoz való hosszútávú pozitív hozzáállás szempontjából jelentős. A motiváltság készítés, amely befolyásolja a viselkedést. A külső motívumok hatása lehet erős, de ezek többnyire szituációtól függők. A permanens készítést, perspektivikus hatást a belső motivációkkal lehet többnyire elérni.

Azt tapasztaltuk, hogy elsősorban nem a sporteredmények elérése, hanem a kikapcsolódás, és az egészséges életmód a motiváló erő. Ezért a mozgás feltételeinek megteremtése is hangsúlyos kérdéssé válik. Ha nagyobb fizikai aktivitásra szeretnénk ösztönözni a fiatalokat, akkor olyan környezetet kell teremtenünk, ami a mozgásra lehetőséget biztosít. Még több kerékpárutat, sportpályát, parkot, fogalommentes övezetet kellene kialakítani, sporteszközöket elérhetővé kellene tenni.

Az abortuszprevenció területén összehasonlítottuk a nőgyógyászok és a 16-17 évesek véleményét az elérési utakról. Ennek az újszerű megközelítésnek az eredményei a védőnők, orvosok pedagógusok és a szülők számára is fontos információt jelenthetnek. A kutatással megállapításra került, hogy az információs technológia robbanásszerű fejlődése ellenére az abortusz prevenciója kapcsán igénylik a 16-17 évesek a személyes tanácskérés lehetőségét, és e területen a védőnőkre kifejezetten számítanak. A vizsgálati eredmény azt mutatja, hogy javasolt az iskolai védőnői hálózat további fenntartása.

Az applikációk a jövő tájékoztatás eszközei lehetnek, de tapasztalataink szerint figyelemfelkeltésre, rövid információk, üzenetek közvetítésére alkalmazhatók. Az egészségfejlesztőnek képesnek kell lenni az új infokommunikációs eszközök alkalmazásának megtervezésére, a tömegkommunikációs munkatársakkal való együttműködésre annak érdekében, hogy e tevékenységi területet használni és befolyásolni tudja. A megváltozó életmód, a rapid információs környezet következtében nagyon gyorsan változik a népegészségügyi helyzet is, lépést kell tartanunk vele. A népegészségügynek szükséges idomulnia a XXI. századhoz.

Kutatásunk eredményeinek terjesztését szakmai, és laikus körökben – a célcsoportot is elérve – egyaránt fontosnak tartom. Mindenki maga felelős azon döntéseiért, melyeket az egészsége érdekében hoz. Mi abban tudunk segíteni, hogy ezek a döntések a lehető legjobbak legyenek. A felelősség egyéni, azt nem lehet áthárítani, de az eszközök megismertetése, az ok-okozati összefüggések feltárása, a megértés, a felismerés elősegítése már társadalmi feladat is. Ahhoz, hogy a prevenció, egészségügyi, oktatási programok megalapozottak, aktuálisak legyenek kiemelkedő fontosságúak azok a kutatások, amelyek iránymutatást és támpontot adnak, amelyek az adott célcsoport bevonásával az attitűdökről adnak képet. Kutatni szükséges a diákok ismereteit, attitűdjeit, hogy milyen hiányosságok, téves gondolkodásmódok

jellemzik. Ennek ismeretében a prevenció igények és szükségletek beazonosíthatók. A fiatalok elérési útjainak kutatásával, elemzésével célt volt információkat kínálni az egészségpolitikai döntéshozók, a pedagógusok és az orvos szakma számára. Az eredmények számos területen felhasználhatók. A középfokú oktatási intézményekben, az ifjúsággal foglalkozó szakemberek számára, de a politikai döntéshozókat, és a célirányosabb, tudatosabb kommunikációt is segítheti.

Még abban az esetben sem biztos a siker, ha jól választottuk meg a célcsoportot. A legaprólékosabban megtervezett program sem lehet sikeres, ha nem veszi figyelembe a helyi kulturális mintákat, szokásokat, az adott népcsoport egészséghez való viszonyulását.

Ezért is jelentősek azok a felmérések, így a saját kutatásomat is annak feltételezem, amelyek egy pontosan körülhatárolt célcsoportot érnek el, feltérképezik a szocio-kulturális körülményeket, a szokásokat, a választásokat.

ÚJ EREDMÉNYEK

- Magyar populáción, újszerű megközelítésben vizsgáltuk a SOC, az önértékelés és a sport/fizikai aktivitás hármasszoros összefüggésrendszerét. Megállapítottuk, hogy a sport közvetlenül és a SOC erősítésén keresztül is növeli a serdülők önbecsülését, annak mind a negatív mind a pozitív módon megfogalmazott kérdéseit tekintve.
- Beigazolódt, hogy az önbecsülés és a koherencia-érzet között szoros pozitív kapcsolat van, azaz az erősebb koherencia-érzettel rendelkezők önértékelése is magasabb szintű.
- Eredményeinket összehasonlítva egy norvég kutatás eredményeivel (Moknes és mtsai 2011) megállapítható volt, hogy a norvég fiatalok koherencia-érzete általában erősebb, mint a magyaroké. A standard SOC-13 skálán a norvég mintában átlagosan közel 10 ponttal voltak magasabbak ($p=0,028$) az értékek, mint a magyar mintában, míg más vonatkozásban (pl. nemek közti különbségek) teljes egyezést mutattak.
- A 16-17 évesek sportolási szokásaira, médiahasználatára és az abortusz-megelőzéssel kapcsolatos véleményekre vonatkozóan viszonylag egzakt, aktualitását tekintve új adatokat nyertünk.
- Elméleti szempontból is figyelemre méltó az az újszerű eredmény, hogy a sportolási motivációk tekintetében a serdülőkorra jellemző kortárs csoport hatás kevésbé domináns. Relatívén csak kevesen (<10 százalék) sportolnak a társaság kedvéért.
- Beigazolódt, hogy a versenyszerűen sportolók önbecsülése, koherencia-érzete általában magasabb, mint a nem sportolóké. De már a nem kifejezetten sportoló, csak rekreációs céllal vagy egyéb okból tréningezőkhöz koherencia-érzete és önbecsülése is a tréning rendszerességével és gyakoriságával együtt erősödik. Ez a tendencia a fiúk és a lányok körében egyaránt élesen kirajzolódik.

- Új eredménynek tekinthetők azoknak az összefüggéseknek a feltárása, amelyeket a szülők iskolai végzettsége és a gyermek iskolatípusa valamint a sportolási szokások és a médiahasználat közti kapcsolatok vizsgálata során nyertünk. Így például a szülők iskolai végzettségét vizsgálva kutatásunk azt mutatja, a médiumok közül csak a TV-nézésben van szignifikáns különbség, az alacsonyabb végzettségű szülők gyermekei néznek többet TV-t, s ez igaz mindegyik iskolatípusban, mind a fiúk, mind a lányok körében.
- A médiahasználatot illetően a rádiózás kivételével minden más médiumra vonatkozóan inkább a lányok vélik úgy, hogy befolyásolja őket. A rádiózást illetően nincs a nemek között lényeges eltérés, általában a rádió kevésbé hat rájuk, mint a többi médium.
- Az elektronikus eszközök térhódítása ellenére az abortuszpervenció területén a 16-17 évesek körében igény van a személyes kommunikáció lehetőségére, és a védőnőkre kifejezetten számítanak.
- A szexuális kérdéskörrel foglalkozó eredményekre egy iskolai oktatás számára készült tankönyv is hivatkozott. Dr. Tóth Ákos (2014). Egészségtan, iskolai egészségtan 3.1. Túl korán kezdett, felelőtlen szexuális magatartás fejezete.

Varga (2003) gondolatával zárom téziseim új eredményeinek felsorolását. Az értékek megismerésével megvilágosodik számunkra valami más is. Többet tudunk meg az emberről, a társadalomról, a jelentörténet mozgatórugóiról is. Az értékutató, az „értékek fénykörében” ténykutatásának eredményeivel, azok vitára bocsátásával segítheti a tudományos és közéleti eligazodást, állásfoglalást, a jövőorientációt.

PUBLIKÁCIÓK

Nemzetközi publikációk

Sipos E., Jeges S., Tóth A. (2015) Sport–Sense of Coherence–Self-Esteem among 16-17 Year-Olds. *European Journal of Mental Health*, 10, 62-77.

Csanaky K., Banki E., Szabadfi K., Reglodi D., Tarcai I., Czegledi L., Helyes Zs., Ertl T., Gyarmati J., Szanto Z., Zapf I., **Sipos E.**, Shioda S., Tamas A. (2012) Changes in PACAP immunoreactivity in human milk and presence of PAC1 receptor in mammary gland during lactation. *J Mol Neurosci*, 48, 631-637. (IF: 2.891)

Nemzetközi konferenciaszereplés, poszter

Csanaky K., Szabadfi K., Banki E., Tarcai I., Czegledi L., Gulyas G., Heronyányi H., Bilonka Zs., Kiss P., Gabriel R., Helyes Zs., Bagoly T., Santik L., Ertl T., Gyarmati J., **Sipos E.**, Zapf I., Pavlovics G., Tizedes Gy., Reglodi D., Tamas A. Examination of PACAP In Human Milk and PAC1-receptors in mammary gland samples. (előadás)

The 10th International Symposium on VIP-PACAP and Related Peptides, December 13-16., 2011, Eilat, Izrael

Csanaky K.A., Banki E., Szabadfi K., Tarcai I., Czegledi L., Gulyas G., Heroranyi D., Bilonka Z., Kiss P., Mark L., Gabriel R., Helyes Z., Bagoly T., Santik L., Gyarmati J., Ertl T., **Sipos E.**, Zapf I., Pavlovics G., Tizedes G., Reglodi D., Tamas A. Examination of PACAP-38 in different milk and infant formula samples and PAC1-receptors in mammary gland Presentation Code: 18.35 Abstract Number: 1208 Poster Board Number: E3

8th FENS Forum of Neuroscience, Barcelona, Spanyolország, 2012. July 14-18.

Tóth, Á.; Szikszay, P.; **Sipos, E.**, Boncz, I., Jeges, S. Impact Assessment of Minnesota Model for Alcohol Rehabilitation in Hospitalized Patients. ISPOR 15th Annual European Congress, 2012 (PHS69)

Könyv

Sipos E. (2013) Közös utak. Tanulmány a svájci és a magyar idősök ellátásáról
ISBN 978-963-08-7216-4

Hazai publikációk

Sipos E., Veszprémi B., Tóth Á. (2015) Elérési utak vizsgálata a 16-17 évesek körében az abortuszok számának csökkentése érdekében. *Magyar Nőorvosok Lapja*. 2; 43-49.

Sipos E. Tudomány –Tisztelet- Támogatás. *Orvosok Lapja*. 2014. 1-2.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönöm Dombóvár, Kaposvár, Marcali, Pécs, Siklós településeken található iskolák vezetőinek, hogy nyitottan fogadták kutatási kérésünket, az iskolai védőnőknek, a pedagógusoknak, hogy önzetlenül segítettek abban, hogy a fiatalokhoz eljussanak a kérdőívek, és időt szántak a felmérésre. Úgyszintén köszönöm a mintegy 1100 fiatalnak a kérdéseinkre adott válaszaikat.

Köszönöm Baja, Budapest, Dombóvár, Kaposvár, Marcali, Mohács, Pécs, Szekszárd, Szigetvár és Szombathely városában található egészségügyi intézmények vezető orvosainak a támogatást, a kérdőívet kitöltő szülész-nőgyógyász szakorvosoknak a fáradozást.

Köszönöm Dr. Veszprémi Béla tanár úrnak, hogy az abortusz prevenciója témakörben támogatta, segítette disszertációm megírását, a kapcsolódó cikk megjelenését.

Disszertációmmal Dr. Kriszbacher Ildikó professzor asszony emlékének szeretnék tisztelegni. Bízom benne, méltónak tartatná munkámat. Az ő biztatása, támogatása nélkül nem tudtam volna végigjárni a Doktori Cím elnyeréséhez vezető utat és nem találtam volna olyan kiváló, emberileg és szakmailag segítő, bátorító, de következetesen számonkérő témavezető személyre, aki egyben igazi alkotó társ is volt, dr. Jeges Sárára, illetve az őt követő dr. Tóth Ákosra. Munkájukért ezúton is szeretnék köszönetet mondani.