



Pálmai Judit: Tudományos Diákköri Konferencia tavaszi forduló

A 2015/2016-os tanév II. szemeszterében 2016. május 11-én délután kettő órakor ismét megrendezésre került az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet Tudományos Diákköri Konferenciája, ahol három rekreációs szervezés és egészségfejlesztési alapszakos hallgató előadását hallgathattuk meg. A Tudományos Diákköri pályamunkát benyújtó hallgatók egyike Bollók Bernadett II. éves alapszakos hallgató volt, aki az egyetemisták alkoholfogyasztási szokásaik vizsgálta a 18 és 25 éves korosztály körében. Az előadók közül másodikként mutatta be kutatását Bodor

Nóra III. éves alapszakos hallgató, aki előadásában a nagytarcsai szlovákok hagyományörzéséről beszélt. S végül harmadik előadóként Kecsenovity Erna II. éves alapszakos hallgatót hallgathattuk, aki az elhízott 15-20 évesek szociális kirekesztését tárta fel előttünk a diákköri konferencián.

A zsűri döntése alapján végül Bodor Nóra első, Bollók Bernadett és Kecsenovity Erna második helyezést ért el a bemutatott munkájával a Tudományos Diákköri Konferencián, Nóra ezzel az eredménnyel tovább is jutott az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára. Gratulálunk a résztvevőknek a színvonalas munkájukhoz és az elért eredményükhöz, sok sikert kívánunk a további tanulmányaikhoz!

A Hírmondó folytatásában pedig maguk a pályamunkát bemutató hallgatók számolnak



Bodor Nóra: Tudományos Diákköri Konferencia... Ahogy még nem hallottak róla?



Bodor Nóra vagyok 2016-ban végeztem, mint egészségfejlesztő szakirányos hallgató. A következő rövid cikkben a tapasztalataimat szeretném megosztani veletek a TDK-ról. Vannak, akik hallottak már róla, vannak, akiknek fogalmuk sincs arról, hogy mi is ez valójában. Ez természetesen nem gond, bár ez az a lehetőség, amit érdemes kihasználni, ha egyetemistaként szeretnéd megmutatni magad és érdekel egy szakmai kutatás. A TDK tulajdonképpen egy verseny, ahol prezentálsz az általad kiválasztott téma alapján elkészített kutatásod. A téma szinte bármi lehet, amit csak szeretnél, és ami valamilyen szinten csatlakozik a szakhoz. A lényeg csak egy: érdekeljen annyira, hogy egy minőségi kutatást tudj a végén prezentálni. Én májusban vettem részt a kari fordulón és első helyeztként tovább is jutottam az Országos fordulóra, ahol majd 2017 áprilisában meglátjuk, hogyan állom meg a helyem. Kutatásom témájának szakdolgozatomhoz csatlakozóan a magyarországi szlovák kisebbséget választottam, egy általam ismert, lakóhelyemhez közel lévő települést, Nagytarcsát. Kutatásom középpontjában a hagyományörzés állt a XXI. században és táplálkozásuk egészségtudatossága. Az itt élő szlovák nemzetiséghez tartozó lakosokkal készítettem mélyinterjúkat, melyek megadták a kutatási kérdéseimre a válaszokat. Maga a kutatás számomra gördülékeny és élvezetes volt, hiszen ez volt az a téma, ami először az eszembe jutott, amikor Alapozó szakmódszertani gyakorlati óránkon elkezdtek

boncolgatni a lehetséges szakdolgozati témákat. Nekem nem volt kérdéses, hogy ez az, amit szeretnék vizsgálni. Munkám másik központi témája a táplálkozás volt, hiszen szeretnék a jövőben táplálkozási tanácsadással foglalkozni, így értelemszerűen az életmód e területét is belevettem kutatásomba. Körülbelül egy évig foglalkoztam párhuzamosan a TDK-val és a szakdolgozatommal. Bár egyén függő, hogy ki mennyi idő alatt készíti el munkáját.

Miért is érdemes jelentkezni?

Erre a kérdésre a válasz egyszerű, pontokba szedve szeretném nektek az előnyeit ismertetni:

Alkalmad nyílik fejleszteni saját magadat.

Bővítheted tudásod, új ismeretekre tehetsz szert.

Javíthatod az előadói készséged.

Növelheted az egyéni autonómiád

Egy felelősségteljes, igényes munkát készíthetsz el, melyet felhasználhatsz a jövőben.

Beleírhatod az önéletrajzodba. ☺

Plusz pontot jelent a mesterképzésnél való jelentkezésben.

TDK munkád felhasználható a szakdolgozathoz is.

Előnyeit még sokáig sorolhatnám, hátránya meg egyszerűen nincs! Személy szerint azt tanácsolnám mindenkinek, hogy próbálja ki, vágjon bele, hiszen veszteni semmit nem veszíthettek. Időt és energiát természetesen bele kell fektetni, de majd meglátjátok, sokkal egyszerűbben össze fog állni a kép, sokkal könnyebben fogjátok megírni a szakdolgozatotokat és még elismerésben is részesülhettek

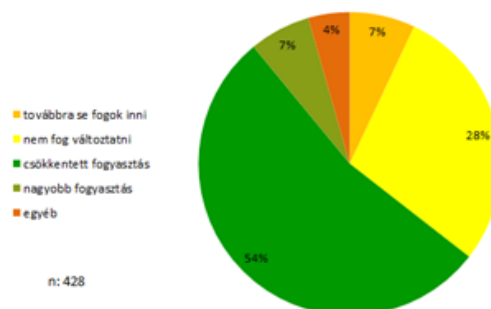




Bollók Bernadett: Egyetemisták alkoholfogyasztási szokásaik a 18-25 éves korosztály körében

A kutatásomból továbbá kiderül, hogy a válaszadók 54 %-a csökkenteni fogja az elfogyasztott alkohol mennyiségét (2. sz. ábra), vagy ritkábban fog alkoholos terméket fogyasztani az egyetemi évek után.

2. sz. ábra - Jelenlegi vélemények a jövőbeni fogyasztásról (%)

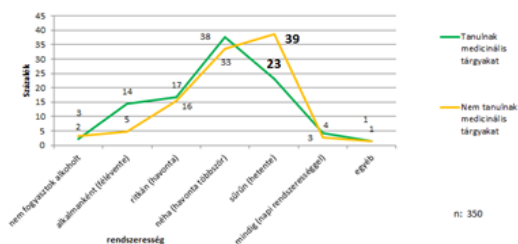


Témaválasztásom előtt arra lettem figyelmes, hogy a kortársaim, ismerőseim, kollégiumi lakótársaim sűrűn járnak el szórakozni, és erősen ittas állapotban találkozom velük újból. Felmerültek bennem olyan kérdések, hogy ha egy egyetemista alkoholt iszik, akkor mit, mikor és mennyit fogyaszt, valamint a vásárolt alkoholért mennyit fizet.

Kutatásomat kérdőíves módszerrel végeztem a fiatal felnőttek körében, ezen belül is célcsoportnak a 18 és 25 év közötti korosztályt jelöltem ki. A kérdőívem huszonkilenc kérdést tartalmazott. A kitöltése anonim volt, önkéntesen és online módon történt. Összesen 350 kitöltött kérdőívet kaptam vissza. A kérdezettek 39 %-a férfi volt, az átlag életkor 21 év és legtöbb kitöltő (23 %) a Természettudományi és Informatikai Karon tanul, de egyetemünk minden karáról kaptam kitöltött és felhasználható kérdőívet.

A kutatás legfontosabb eredményei: A válaszokat elemezve megtudtam, hogy a medicinális tárgyat tanuló hallgatók 16 %-kal kevesebb alkoholt fogyasztanak, mint az ilyen tárgyakat nem tanuló társaik (1. sz. ábra).

1. sz. ábra - Alkoholfogyasztás kimutatása rendszeresség szerint (%)



Az eredményekből kiderült, hogy a tanulók 33 %-a tisztában van azzal, hogy az alkoholnak van egészségkárosító hatása, de ennek ellenére is fogyasztják azt. A kérdezettek 50 % fogyaszt tudatosan, mértékkel alkoholt, mivel tisztában vannak azzal, hogy károsan hat az egészségi állapotukra, szociális kapcsolataikra és környezetükre a nagy mennyiségű alkohol fogyasztása. Kutatásom során megismerkedhettem korosztályom alkoholhoz való hozzáállásával. A jövőben ezt a kutatást szeretném kibővíteni azzal, hogy megvizsgálom, minként változik az egyetemről már kilépett, pályakezdők, ill. már a munka világában régebb óta dolgozó személyek alkoholfogyasztási szokásai. Vagyis, sikerül-e megtartani a hallgatóknak azon elképzelésüket, hogy a jövőben csökkenteni fogják jelenlegi alkoholfogyasztásukat?



Csopak Lívia: Tudósítás a Tudományos Diákköri Konferenciáról

Az őszi Tudományos Diákköri Konferencia (TDK) 2016. november 30-án került megrendezésre, ahol a SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar hallgatói is megmérkőzhetnek az országos versenybe jutásért. Ezen a napon az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatói is előadhatták kutatásaik eredményét. A programot kilenc órakor nyitotta meg a TDK jegyzője, Dr. Pálmai Judit, köszöntve a hallgatóságot és a bírálóbizottságot. A zsűri elnöke Dr. habil. Tarkó Klára volt, a zsűri tagjai Dr. habil. Benkő Zsuzsanna, Dr. Lippai László, Nádudvari Gabriella, a hallgatókat pedig Nagy Zsuzsanna képviselte. Négy hallgató tárta elénk kutatási témáját, hipotéziseit és eredményeit.

Elsőként Békési Tamara másodéves hallgató előadását hallhattuk „*A kozmetikus szerepe az egészségfejlesztésben*” címmel.

Kozmetikusként szerzett eddigi tapasztalatai inspirálták kutatásának témáját. Megtudtuk, hogy kozmetikus tanulmányai alatt volt egészségtan tanárától vette át az egészségtudatos gondolkodást és annak fontosságát. Hipotéziseinek bizonyításához a kérdőíves módszert alkalmazta. A megkérdezettek között laikusok és szakmabeliek is voltak. A 19 kérdés közül, íme, ízelítőként néhány: Milyen beszélgetési témák a leggyakoribbak a vendégekkel? Az árak mennyire befolyásoló tényezők a termékek kiválasztásában / megvásárlásában? A rövid szünetben beszélgettem Tamarával, aki elmondta, hogy ezt a témát a szakdolgozatában is szeretné kifejteni, kiegészítve további aspektusokkal. A második előadást Dinnyés Katalin Julianna mesterszakos hallgatótól hallhattuk „*A férfiak és nők egészségesélyei az életmód tükrében*” címmel. Kutatásában ugyancsak kérdőíves módszert alkalmazott. Online fórum



(Facebook) segítségével 220 válaszadótól sikerült begyűjtenie a szükséges adatokat. A kiértékelésnél az Antonovsky-modell alapján készítette el statisztikáit. Felállított hipotézisei meglepő módon nem, vagy csak részben igazolódtak be. Eredményei után az összegzésben tanácsokat, javaslatokat sorolt fel, melyek javíthatják az emberek egészségeséyleit. Katóval is tudtam pár szót váltani, míg döntést hozott a zsűri. Megtudtam, hogy a prezentációja csak egy kis szelete egy nagyobb kutatásnak, mellyel az Új Nemzeti Kiválósági Program Kutatói Ösztöndíjra pályázott, amit meg is nyert. A munka során élvezettel készítette a statisztikákat, nagy kihívást jelentett számára, de megérte befektetni a sok energiáit.

Harmadikként a harmadéves Hebők Bianka tartotta meg előadását, melynek címe: *"Változz vagy fogadd el önmagad?"* Kutatásában a média befolyásoló hatását figyelte meg a különböző magazinok feldolgozása közben. Míg az egyik oldalon azt írják, fogadjuk el önmagunkat úgy, ahogy vagyunk, hiszen a belső értékek számítanak, addig a másik oldalon valamilyen kardioedzés vagy fogyókúra recepttel próbálja egy másik újságíró arra sarkallni az olvasót, hogy minél karcsúbb legyen. Módszere a média – illetve dokumentumelemzésből állt: összehasonlította a női és a férfi magazinokat, hogy milyen mértékben motiválnak, mennyire van tudományos alapjuk a különböző fogyókúráknak, edzéstípusoknak, és ezek milyen arányban jelennek meg. A vizsgálat elején felállított hipotézisei közül jó néhány esetében pont az ellenkezője bizonyosodott be, mint amire számított. Példaként említhetjük, hogy a férfiakat sokkal inkább a változtatásra motiválják, míg a nőknek meghagynak némi kiskaput, mentséget az elodázásra. Hasonlóságokat is fel lehet fedezni a két nem számára készített lapokban: a hangsúly a külső megjelenésen van, illetve igen sok a reklám. Összegezve az eredményeket, Hebők Bianka a beavatkozást nevezte meg lehetséges megoldásként. A beszélgetésünk során elmesélte, hogy a több száz magazint olvasott el a nyár folyamán, valamint a többiekhez hasonlóan szakdolgozatának ezt a témát szeretné választani, kiegészítve még néhány kérdéssel vagy kérdőíves kutatással.

Utolsóként lépett a közönség elé Ocsenás Eszter harmadéves hallgató *„Az internet szabadidőre kifejtett hatása a 7.-8. osztályosok körében”* című előadásával. Beszélgetésünkéből megtudtam témaválasztásának okát. Eszternek feltűnt, hogy kamaszként ő maga mennyivel másként töltötte szabadidejét, mint kishúga. Ez adta neki az ötletet, hogy megvizsgálja, mennyiben befolyásolja az internet a 13-14 éves korosztály szabadidős tevékenységét. 26 kérdésből álló kérdőívet készített, melyet papírformátumban juttatott el a kitöltőkhöz. Kiértékelés közben a legnagyobb meglepetést az okozta számára, hogy a megkérdezettek 82%-a korán lefekszik, 76%-a rendszeresen mozog, 81%-a tekinti a szabadidőt a pihenéssel egyenlőnek, valamint 33%-a facebookozik. További kérdések is megfogalmazódtak Eszter fejében, amelyekre szakdolgozatában kitérne, ilyenek például: az állami és az egyházi iskolás tanulók válaszainak összevetése, vagy településtípusonként is vizsgálhatók a válaszok, illetve az olvasás formájára is érdemes volna kitérni.

A zsűri minden előadás után megdicsérte a hallgatókat kemény munkájukért. Bizonyos esetekben kérdéseket tettek fel vagy tanácsokat adtak a jövőre nézve, hogy mivel egészíthetnék ki a kutatásuk anyagát. Az utolsó előadás értékelése után a zsűri tagjai elvonultak 15 percre, hogy megvitassák a helyezési sorrendet. A hivatalos eredményt dr. habil. Tarkó Klára intézetvezető főiskolai tanár jelentette be.

1. helyezett lett: Dinnyés Katalin Julianna és Békési Tamara,
2. helyezett lett: Hebők Bianka,
3. helyezett lett: Ocsenás Eszter.

Az első és a második helyezettet a bírálóbizottság továbbjutásra javasolta az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára (OTDK). Mindegyik versenyzőnek gratulálok! Azoknak pedig, akik továbbjutottak az OTDK-ra, sok sikert és kitartást kívánok!

Úgy gondolom, a zsűrinek igazán nehéz feladata volt a döntés meghozatalában, hiszen igen színvonalasan feldolgozott és érdekes témákat tártak elénk hallgatótársaink.

Szerencsésnek érzem magam, amiért részt vehettem ezen a rendezvényen, mert úgy érzem, a felsőbb évesek ösztönöztek a jövőre nézve.

Ocsenás Eszter, Békési Tamara, Hebők Bianka, Dinnyés Katalin Julianna





Békési Tamara: A kozmetikus szerepe az egészségfejlesztésben

Dolgozatomban a kozmetikus egészségfejlesztésben betöltött lehetséges szerepeit vizsgálom. Előzetes kutatásaim alapján kialakítottam három hipotézist. A kozmetikusnak szerepe van az emberek egészségfejlesztésben. A vendég és kozmetikus közt lezajló beszélgetések nagy részét teszik ki az egészséggel kapcsolatos témakörök. A kozmetikusok többsége egészségtudatos és ezt igyekszik átadni vendégeinek is. Ezeket a szakirodalmak állításaira és személyes tapasztalataimra alapozom. Kutatásomhoz online kérdőíves módszert alkalmaztam, mellyel összesen 75 főt értem el, akik mindannyian érvényes válaszokat adtak. A válaszok igazolták előzetes feltételezéseimet, a vizsgált csoport alapján a kozmetikusoknak fontos szerepe lehet az egészségfejlesztésben. Kiemelkedően a szociális egészség, a fizikai egészség és az érzelmi egészség dimenzióiban.





Dinnyés Katalin Julianna: A férfiak és nők egészségeségei az életmódjuk tükrében

Bevezetés: A gyors technikai fejlődés nagymértékben befolyásolja az egyén egészségét, életmódját és hatást gyakorol a férfiak és nők egészségi állapotára is. A két nem egészsége közti eltérések okainak vizsgálata a nyolcvanok években került a népegészségügy figyelmébe. Hazánk egészségi állapota az Európai Unióhoz képest jelentős mértékben le van maradva és számos intézkedés, törekvés ellenére sem érzékelhető a pozitív javulás. Vizsgálatom célkitűzése a családi állapot, a nem és az egészségmagatartás kapcsolatának, valamint az egészségmagatartás és a koherencia-érzés összefüggésének vizsgálata volt.

Anyag és módszer: A kutatásban 220 főt online, írásban kérdeztem meg. Kérdőívem 60 kérdést tartalmazott, melyben Antonovsky-féle koherencia-érzés kérdőívet is felhasználtam. Az adatfeldolgozáshoz Microsoft Word és Excel, illetve SPSS 22.0 programcsomag segítségét vettem igénybe. Az adatok elemzése leíró statisztikai módszer keretén belül gyakoriságot, szórást számoltam, a csoportok összehasonlítására Khi-négyzet próbát alkalmaztam és varianciaanalízist, korrelációs számítást végeztem.

Eredmények: Az egészségmagatartás tényezői közül a koherencia-érzés mértékét a dohányzással ($p=0,114$), a fáradtság érzésének szintjével ($p=0,011$), az alvás mennyiségével ($p=0,614$), az alkoholfogyasztással ($p=0,730$), a sportolási szokással ($p=0,076$) és végül a

szabadidő minőségével ($p=0,008$) vettem össze. Szignifikáns kapcsolat mutatható ki a fáradtság érzése, a sportolási szokással és a koherencia-érzés között. Az egészségmagatartás, a nem és a családi állapot változó között az eredmények alapján nem lehet egyértelmű következtetést levonni: nincs összefüggés az energiaital-fogyasztás ($p=0,747$), az alkoholfogyasztás ($p=0,576$), a koffeinfogyasztás ($p=0,965$) között a családi állapotra és a nemekre vonatkoztatva. A nők (0,755) átlagosan több alkoholt fogyasztanak, mint a férfiak (0,740) és a házasság megléte negatívan befolyásolja az alkoholfogyasztást.

Következtetések: Az általam vizsgált terület interdiszciplináris terület. Kutatási eredményeim alapján nagy hangsúlyt kell fektetni a prevencióra: szórólap, egészségfejlesztési projekt, az ismeretek csoportos feldolgozása, az előadás eszközt mellőzve pozitív eredményt lehetne elérni.

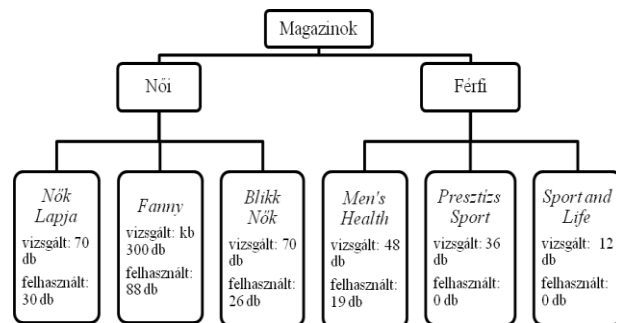
Hebők Bianka: Életmód elemeivel kapcsolatos ambivalens viszonyulás vizsgálata a női és férfi magazinokban



Bizonyára mindenki találkozott már azzal a szituációval, hogy az újságban egy jól bevált mozgásformát vagy esetleg diétát mutattak be, azután egy másikban pedig épp az ellenkezőjét állították. Míg egyes oldalakon a különböző fogyási technikákat és életmódváltást taglalják, ugyanazon magazin egy másik cikkében arra hívják fel az emberek figyelmét, hogy fogadják el önmagukat úgy, ahogy vannak, így teremtve harmóniát életükben. Mit sulykol jobban a média? Merre billen a mérleg nyelve? Változtassunk magunkon vagy sem? Az a kérdés is foglalkoztat, hogy vajon a férfi újságokban mire motiválhatják a férfiakat, azaz mennyire egyezik a tartalom a női lapokban látottakkal.

Kutatómunkám célja tehát, hogy megvizsgáljam az általános női és férfi magazinokban fellelhető ambivalens viszonyulást az életmód elemekkel kapcsolatban.

Felhasznált módszerem a média,- illetve dokumentumelemzés. Több évre visszamenően vizsgáltam meg bulvár, valamint szakmai magazinokat. Szerettem volna mindkét nem esetében olyan lapokat elemezni, melyek általánosak, tehát nem szakosodnak különböző témára, mint például: egészség, sport, fitness stb. A férfi lapok kiválasztásánál akadályokba ütköztem, mert ezek között csak olyan magazinokat találtam, melyek mindig egy érdeklődési körre specializálódnak. Több magazint átnéztem, végül azonban egyetlen újság vált a kutatásom számára megfelelővé. Egy ábra segítségével szeretném bemutatni mintáimat, valamint vizsgálatom menetét:



Legfontosabb eredmények:

- Mindkét nem magazinjaiban leginkább a kinézet változtatásával kapcsolatos cikkek találhatóak.
- A női újságokban kevésbé, a férfi lapokban pedig tudományos tényekre alapozzák a bemutatott írásokat.
- A férfiakra sokkal nagyobb megfelelési kényszert gyakorolnak a cikkek.
- Önelfogással kapcsolatos publikáció kizárólag a női magazinokban olvasható

Ocsenás Eszter: Az internet szabadidőre kifejtett hatása a 7-8. osztályosok körében



A kutatásom célja az volt, hogy képet kapjak a mai 7-8. osztályos fiatalok szabadidő eltöltési szokásairól és arról, hogy mennyi időt töltenek az internet előtt.

A kutatásom módszere kérdőíves empirikus kutatás. A kérdőíveket papír alapon kérdeztem le. Három különböző általános iskolában vizsgáltam meg a 7-8. osztályos tanulókat. A három általános iskola: Tessedik Sámuel Általános Iskola, Magyarok Nagyasszonya Római Katolikus Általános Iskola és Implom József Általános Iskola. Az első két általános iskola Albertirsán, a harmadik pedig Gyulán található.

A kérdőívem 26 kérdést tartalmazott. Az első pár kérdés szocio-demográfiai adatokra kérdezett rá, a többi pedig a fiatalok szabadidő eltöltési szokásaira és az internethasználatukra. A kérdőívben megtalálhatóak voltak zárt és nyitott kérdések is, a zárt kérdéseken belül volt feleletválasztós (egy választós, több választós) kérdés és intenzitást mérő skála (Likert skála) is.

A kutatásban megkérdeztem a kitöltőktől mit jelent számukra a szabadidő, mennyi időt ülnek a számítógép előtt, mennyi időt tévéznek és milyen gyakran olvasnak. Ezen

felül információt kaptam arról, hogy a tanulók mikor fekszenek le aludni iskola időben, valamint hétvége, milyen közösségi oldalakat használnak, s azt milyen gyakorisággal teszik. Ezeken kívül a mozgási szokásaikra is rákérdeztem.

Fontosabb eredmények a kutatásom során: A fiúk többet számítógépeznek, mint a lányok. Akik többet Facebookoznak, kevesebbet olvasnak, ez a kitöltő diákok 25 %-t jelenti. A diákok 82 % korán, 22:00 óra előtt, fekszik le aludni iskola időben. Mind a kis és nagy településeken rendszeresen mozognak a diákok. A 218 tanuló 72 % mozog szinte minden nap. 81 diáknak jelenti a „pihenés” a szabadidőt.

