



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI
ÉS INNOVÁCIÓS HIVATAL
AZ NKFI ALAPBÓL
MEGVALÓSULÓ PROJEKT



MINDEN, AMI
EMBER



Iskoláskorú Gyermekek Egészségmagatartása

A HBSC-kutatás legújabb eredményei

Németh Ágnes¹, Várnai Dóra Eszter^{1,2}, Horváth Zsolt¹, Sebestyén Edit¹

¹ELTE PPK, Pszichológiai Intézet, ²Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet

Serdülők Testi és Lelki Egészsége, ELTE PPK, Budapest

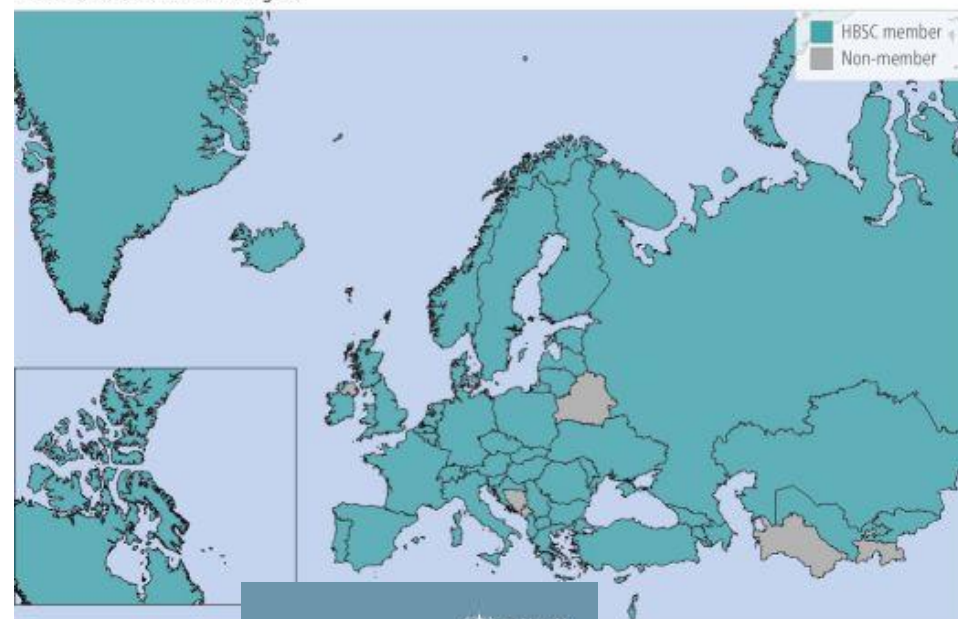
2024. 05. 17.

A kutatás: Health Behaviour in School-aged Children



- Nemzetközi (WHO) – közös kutatási protokoll
- Mintegy 50 tagország
- Magyarországon közel 40 éve
- 4 évenként országosan reprezentatív felmérések
- Célcsoport: 11, 13, 15 (17) évesek
- Adatfelvétel iskolai környezetben
- Anonim kérdőíves módszer
- Célok: monitorozás, idői trendek, összefüggések vizsgálata, eredmények felhasználása az egészségfejlesztésben

HBSC member countries and regions



Adatok, eredmények felhasználása

- Írásos publikáció: kutatási jelentések, szakfolyóiratok stb.
- Előadások, eszmecserék szakmai fórumokon
- Az érintettek (stakeholderek) tájékoztatása (pl. www.tinivagyok.hu)
- Egészségfejlesztő komplex programok kidolgozása(pl. „KamaszOK vagyunk” program)
- Ajánlások a döntéshozóknak

Hazai adatgyűjtés

- **Adatfelvételek 1986-tól (10 felmérés)**
- **Mérőeszköz: önkitöltős, név nélküli kérdőív (45 perc)**
- **Minta: 5., 7., 9. és 11. évfolyamok, országosan reprezentatív**
- **Előkészítés: minőségbiztosítás (fordítás, próbafelmérés), etikai jóváhagyás, érintettek felkérése**
- **Kitöltés: iskola, kérdezőbiztosok, önkéntesség, anonimitás, bizalmas légkör biztosítása**
- **2018-ig papír alapú, 2022-ben online kitöltési mód**
- **2021/22 tanévi felmérés: 2022. április-június, 197 iskola, 331 osztály**
- **Legutóbbi fókusztémák – fiatalok mentális egészsége, COVID-hatások**

Vizsgált témakörök

- **EGÉSZSÉGMAGATARTÁS:** dohányzás, alkoholfogyasztás, illegális és visszaélésszerű legális szerhasználat, potenciálisan addiktív viselkedésformák, fizikai aktivitás, szabadidős tevékenységek, szexuális magatartás, étkezési minták és szájhigiéné, alvási szokások
- **EGÉSZSÉG és EGÉSZSÉG-PERCEPCIÓ:** egészséggel és élettel való elégedettség, testi-lelki panaszok és tünetek, testkép, testalkat, krónikus egészségi problémák, hangulat, mentális egészség

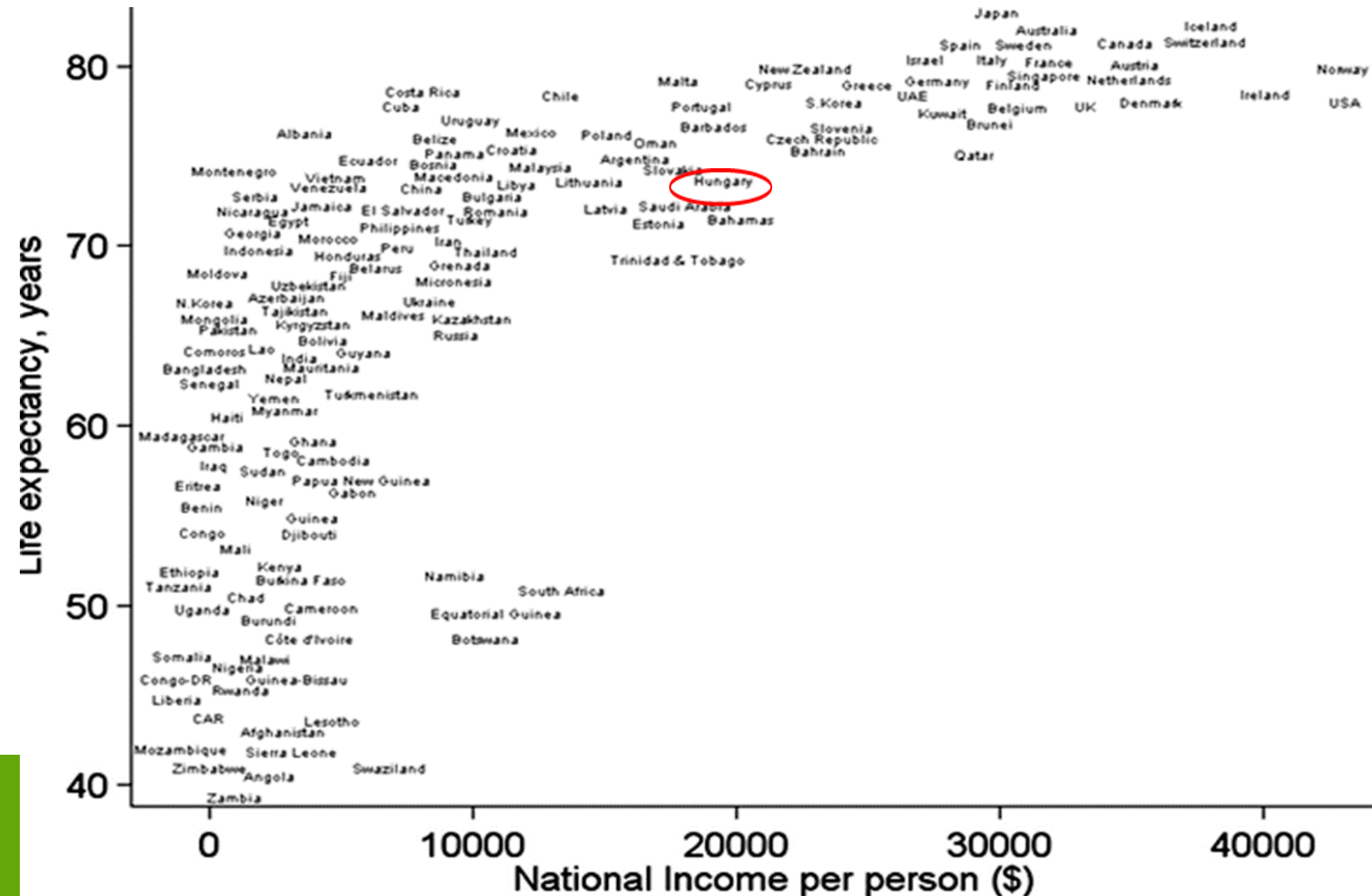
HÁTTÉRTÉNYEZŐK

- **DEMOGRÁFIA:** kor, nem, család összetétele, szülők foglalkozása, iskolázottsága, anyagi háttér
- **EGYÉNI ÉS TÁRSAS ERŐFORRÁSOK:** énhatékonyság, biológiai érés, családi kapcsolatok és támogatás, kortárskapcsolatok és támogatás, iskola percepciója

Egyenlőtlenségek az egészségi állapotban

- **DEFINÍCIÓ:** egészségi mutatók (pl. mortalitás, morbiditás) különféle népességcsoportok között mérhető különbségei (Whitehead és Dahlgren, 2006)
- **HÁTTÉR:** bizonyítékok a társadalmilag hátrányos helyzetű csoportok rosszabb testi és lelki egészségi állapotára, korábbi elhalálozására stb. (pl. Wilkinson és Pickett, 2009)
- **DIMENZIÓK:** nem, életkor, rassz, etnikum, társadalmi-gazdasági helyzet, földrajzi elhelyezkedés
- **AKTUALITÁS:** szinte minden dimenzióban világjelenség az egészségi állapot-béli és egészségügyi ellátás-béli különbségek növekedése (pl. Elgar és mtsai, 2015)
- **SERDÜLŐKOR:** kevésbé kutatott életszakasz; egészségi állapot és egészség-magatartás rövid és hosszú távú hatásai az egyénre és a társadalomra (pl. Brener és mtsai, 2007)

Az egyenlőtlenség kulcskérdés (1)



Az egyenlőtlenség kulcskérdés (2)



Wilkinson és Pickett, 2009

A felmérések mintái

Vizsgálati év	(N)					Összes
	5. évf.	7. évf.	9. évf.	11. évf.	Fiú/Lány (%)	
2001/02	1433	1519	1417	1617	45,6/53,9	5986
2005/06	1319	1379	1474	1278	47,8/52,2	5450
2009/10	1873	1905	2250	2068	48,9/51,1	8096
2013/14	1774	1640	1510	1229	49,7/50,3	6153
2017/18	1573	1662	1627	1141	48,9/51,1	6003
2021/22	1584	1157	1998	1552	49,1/50,9	6291

Kiemelt témakörök, elemzések

- **Egészségmagatartás:** táplálkozási szokások, szájhigiéné, fizikai aktivitás, ülő életmód, alvás, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, problémás képernyőhasználat, szexuális magatartás
- **Egészségi állapot, szubjektív jóllét:** tápláltsági állapot, önminősített egészség, élettel való elégedettség, magányosság, közérzet, COVID-hatások
- **Háttértényezők:** iskolai terhelés, kortárs és családi kapcsolatok
- **Csoportosító változók:** nem, évfolyam, vizsgálati év
- **Statisztikai elemzés:** százalékos arányszámok, χ^2 próba ($p=0,01$), 95%-os CI, átlagértékek, kétmintás t-próba

"A szüleinknek fogalmuk sincs róla, hogy milyen felnőni most, ebben a generációban"

A világon egyetlen fiatal sincs, aki minden szempontból olyan tökéletes volna, hogy ne igényelné a kritikátlan szeretetet. (...) A kritikátlan szeretet az egyetlen igazi kincs, amelyet kereshetnek!

Kurt Vonnegut

Ahelyett, hogy megjön, nem lehetne, hogy inkább csak kapjunk egy smst minden hónapban az anyatermészetől: "Nem vagy terhes, szép napot!" ?!

"Az a fő célom, hogy egy nap majd olyan életem legyen, amiből nem sóvárgok a vakációra."

A **kamasz**kor akkor kezdődik, amikor a **szülők** kezdenek nehezen kezelhetőek lenni.

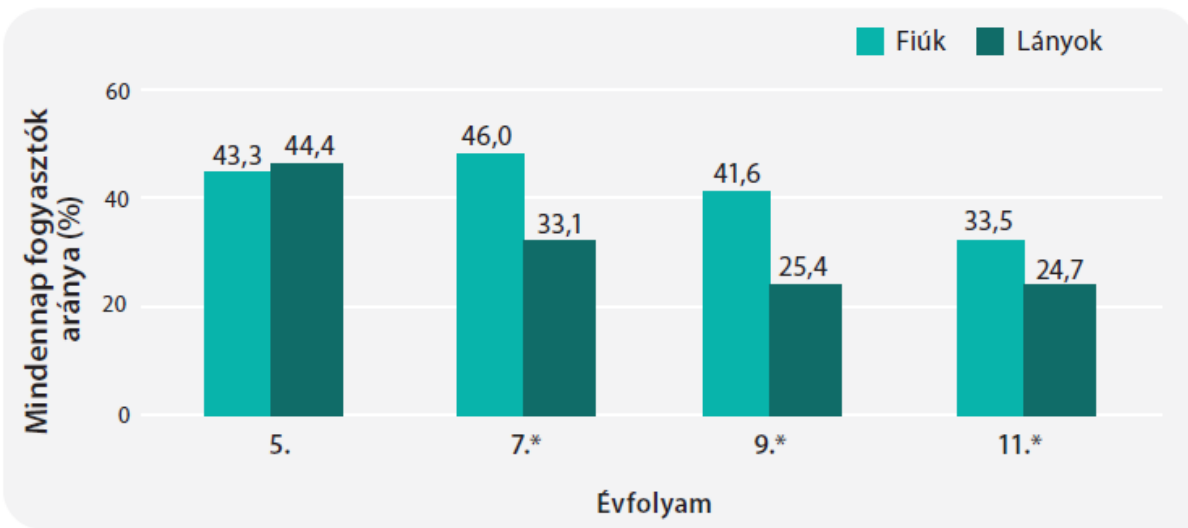
Ha az alvás jót tesz az agynak, akkor az iskolában miért tilos?!

Alapvetően 3 féle hajviseletem van:

1. egyenes
2. hullámos
3. hajléktalan

Táplálkozási szokások - reggelifogyasztás

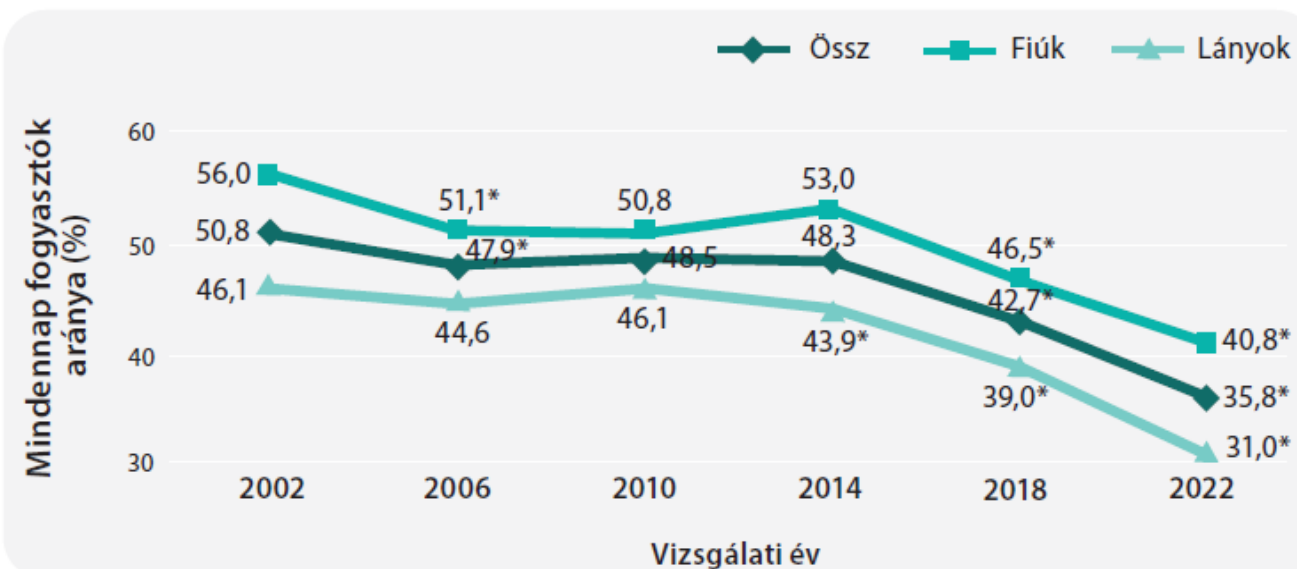
Minden tanítási napon reggeliző tanulók arányai nem és évfolyam szerint
(N = 6261)



- A lányok 40%-a, a fiúk 30%-a soha nem reggelizik tanítási napokon
- Hétvégén a diákok kétharmada reggelizik mindkét nap

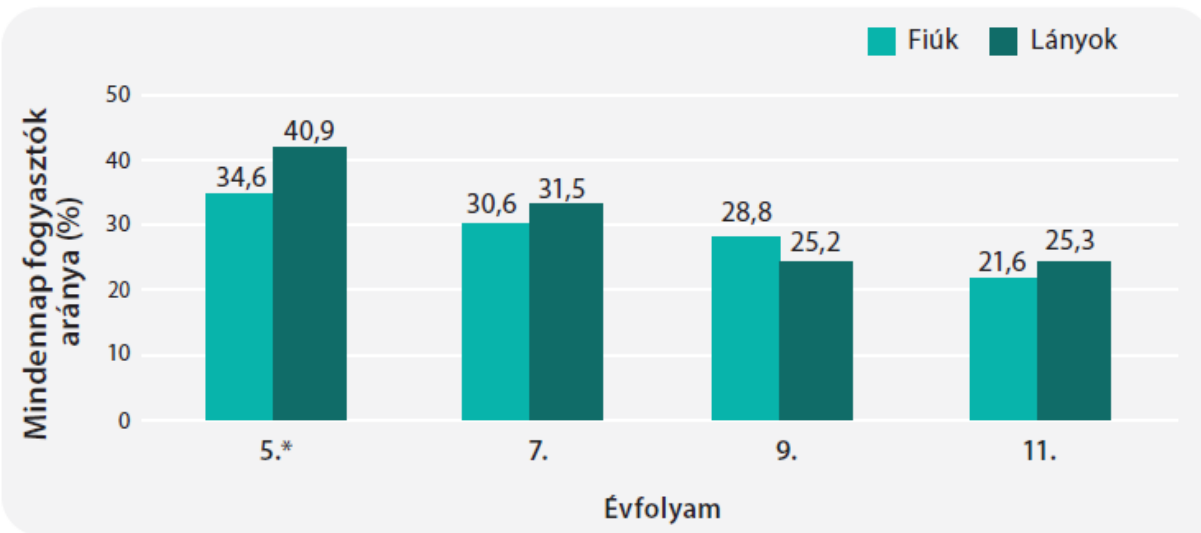


Minden tanítási napon reggeliző 5–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között



Táplálkozási szokások – ételfajták fogyasztási gyakorisága

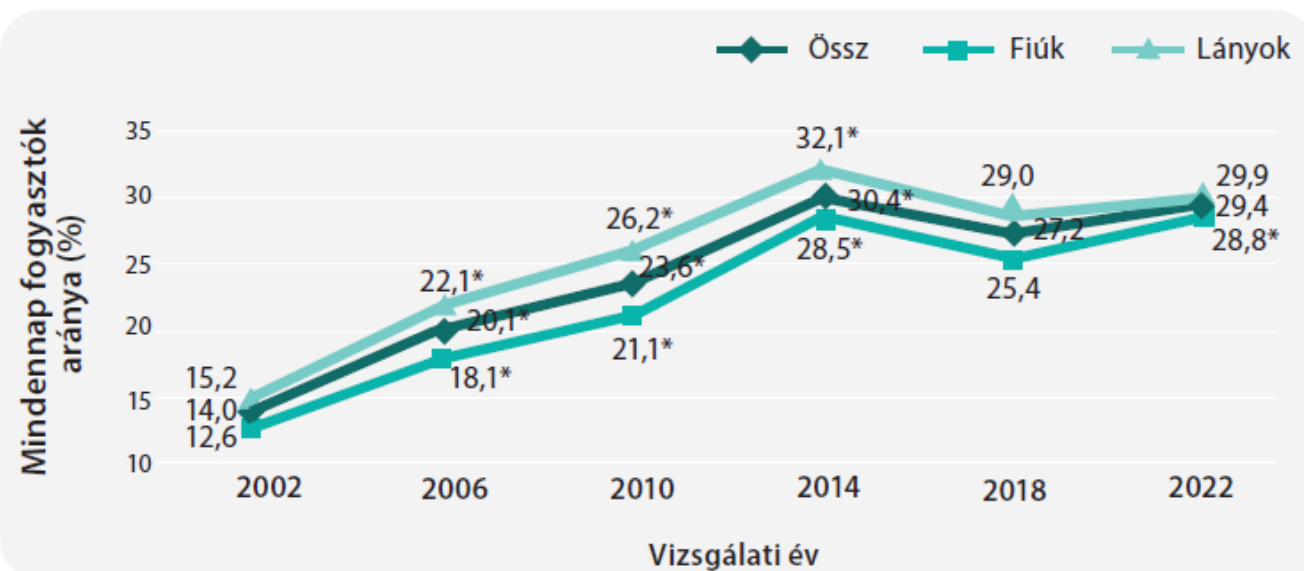
Zöldségféléket naponta fogyasztó tanulók arányai
nem és évfolyam szerint (N = 6242)



- A diákok kevesebb mint 30%-a fogyaszt minden nap gyümölcsöt és/vagy zöldséget
- A napi édesség- és/vagy cukortartalmú üdítőital-fogyasztás minden negyedik-ötödik tanulóra jellemző



Zöldségféléket naponta fogyasztó 5–11. osztályos tanulók arányai
nem szerint 2002–2022 között



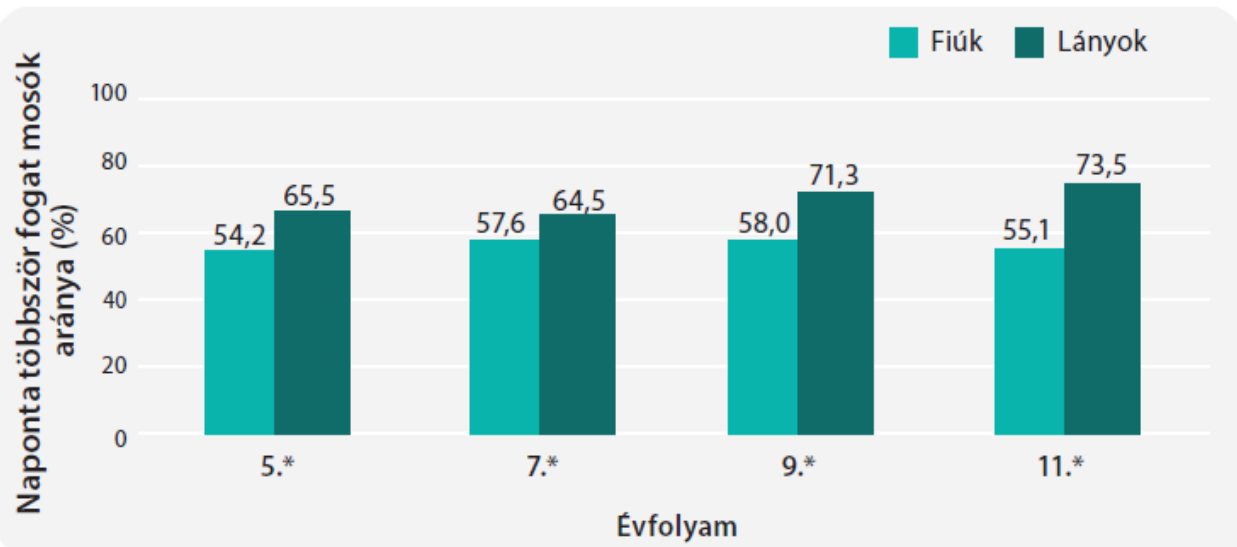
Szájhigiéné



Tápláltsági állapot



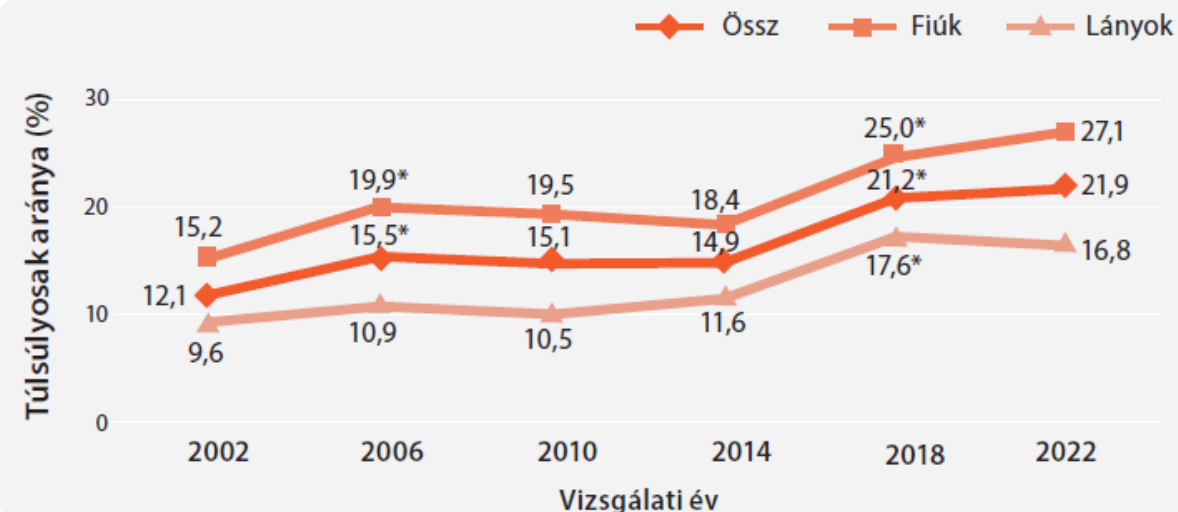
Naponta többször fogat mosó tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6140)



- A tanulók 95%-a minden nap mos fogat
- A naponta többször fogat mosók aránya évtizedek óta 60-65% körüli
- A fiúk 27%-a, a lányok 17%-a enyhén vagy erősen túlsúlyos

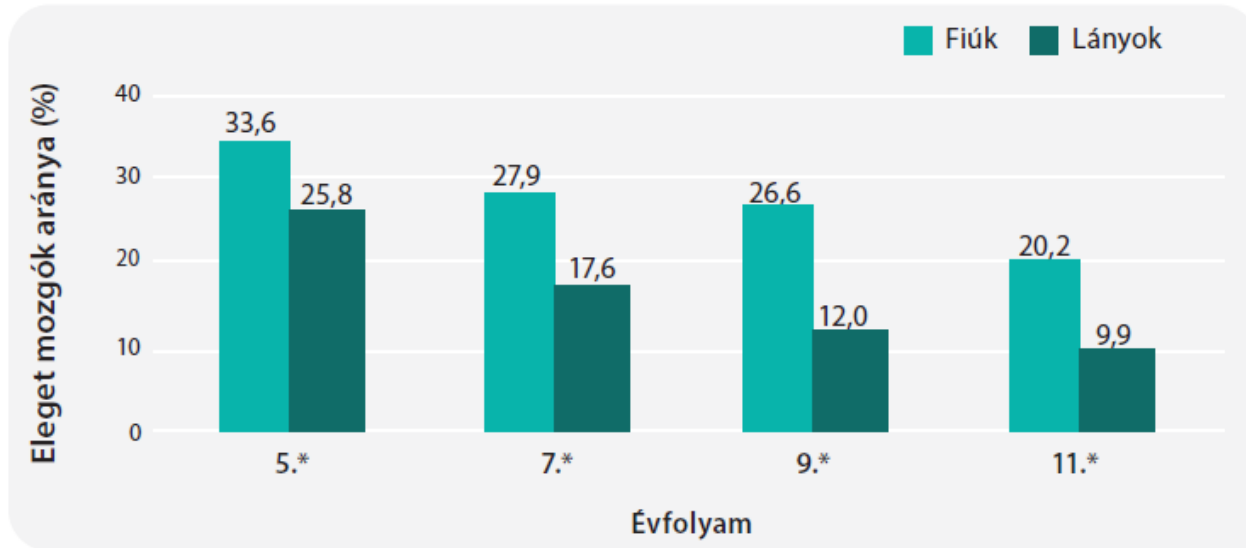


Túlsúllyal rendelkező 5–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között

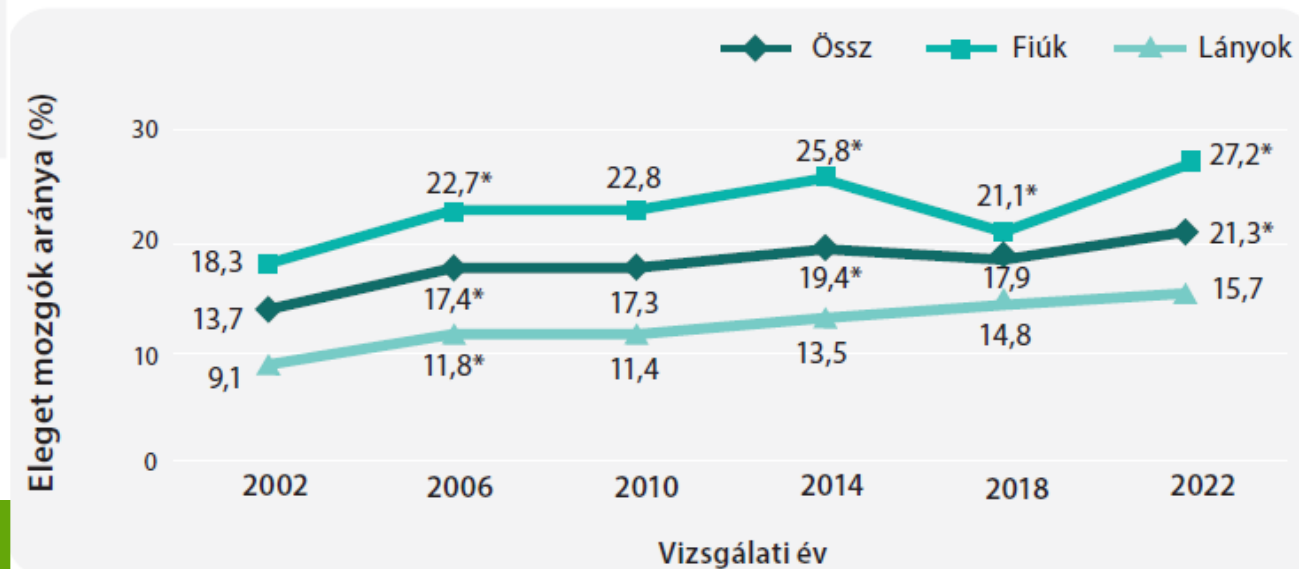


Fizikai aktivitás – elegendő mozgásmennyiség

Megfelelő fizikai aktivitású tanulók arányai nem és évfolyam szerint
(N = 6214)



A megfelelő fizikai aktivitású 5–11. osztályos tanulók arányai
nem szerint 2002–2022 között



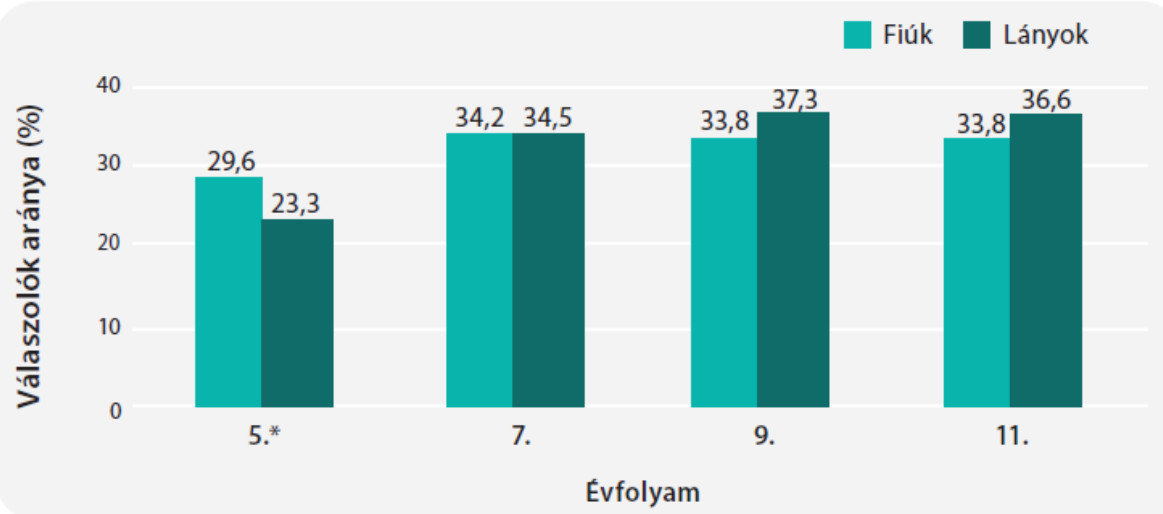
- A 11 évesek 30%-a, a 17 évesek 15%-a mozog minden nap eleget
- A diákok közel 40%-a hetente legalább négyszer végez intenzív testedzést

Fizikai aktivitás – ülő életmód



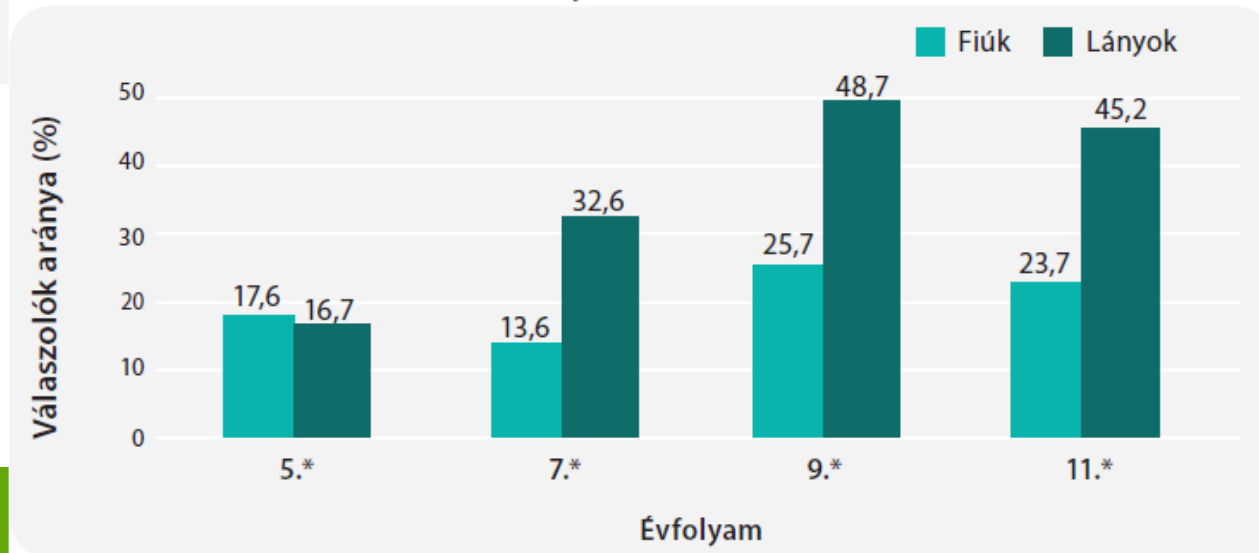
“Reggel felébredek,
és...
hamarabb nyitom ki
a laptopomat, mint
a szemeimet.”

Sok, vagy szinte az összes szabadidejüket ülve töltő tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6210)



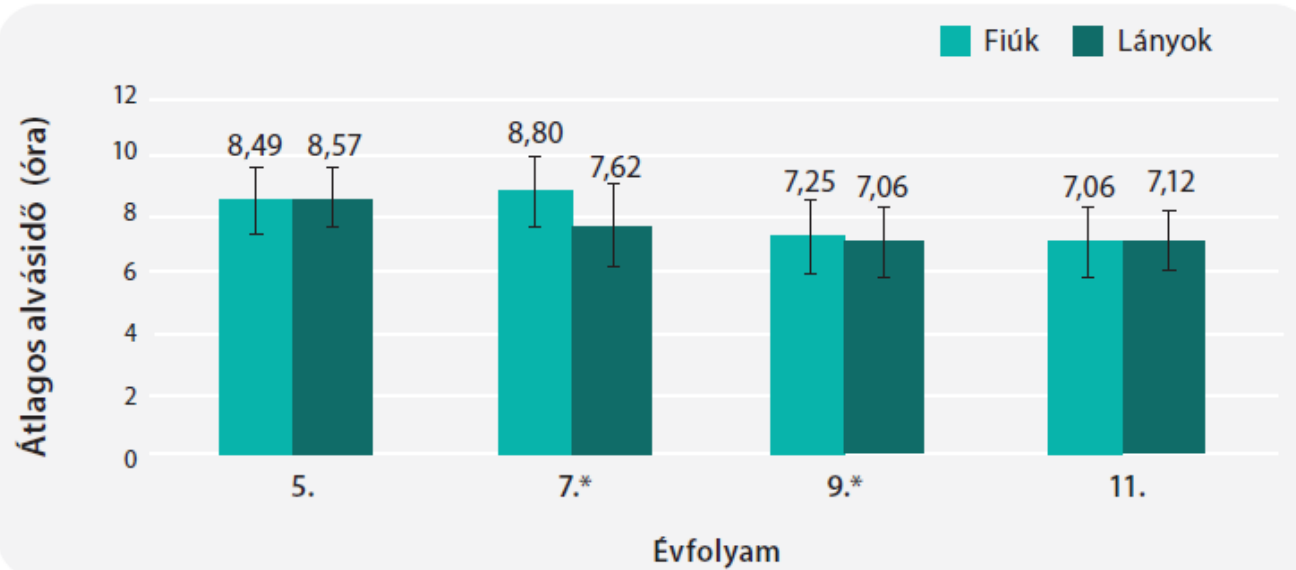
- A tanulók harmada szinte minden szabadidejét ülve tölti
- Képernyőhasználat: a fiúk harmada, a lányok negyede minden nap legalább 4 órát videójátékozik

Naponta legalább négy órát közösségi média használatával töltő tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6173)



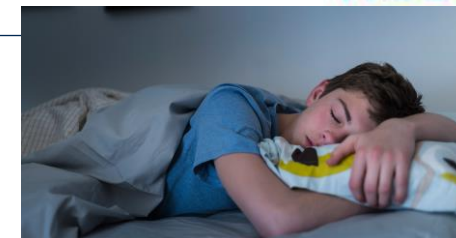
Alvási szokások

A tanulók alvásidejének átlagértékei hétköznapokon
nem és évfolyam szerint (N = 5984)

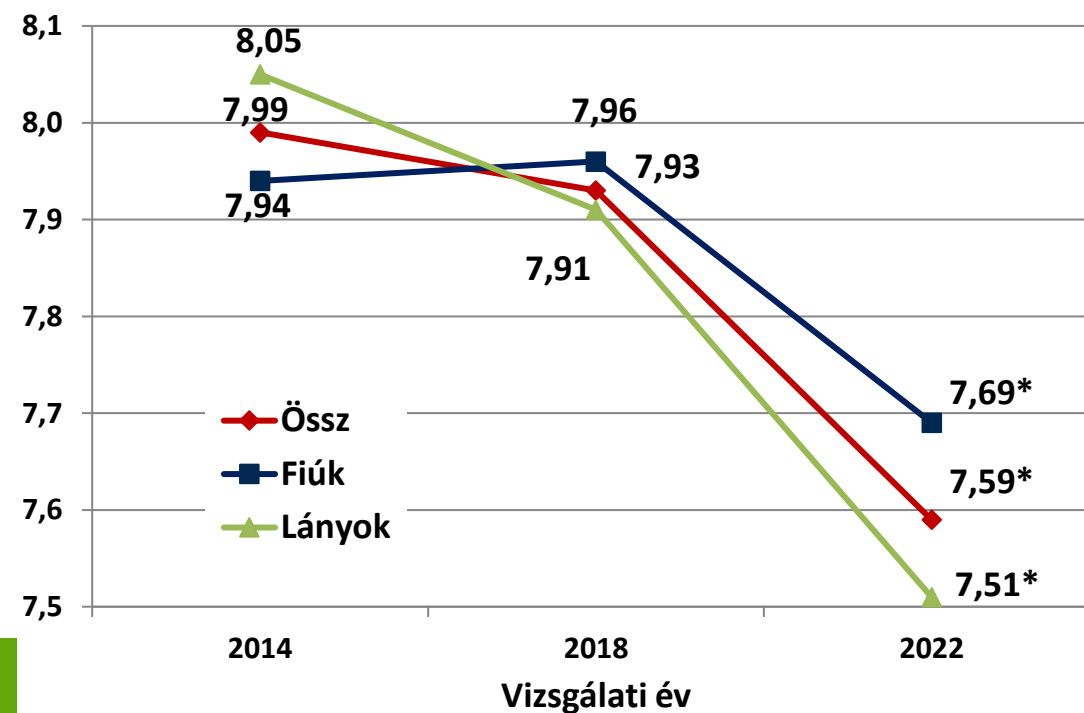


- Tanítási napok: a diákok fele alszik naponta legalább 8 órát, minden hatodik legfeljebb 6 órát
- Hétvége: a tanulók mindössze ötöde fekszik le 22:00 óráig

07:00 - Álmos vagyok
11:00 - Elég fáradt vagyok
15:00 - Nagyon fáradt vagyok
17:00 - Baromi fáradt vagyok
20:00 - Nagyon álmos vagyok
01:00 - Itt az idő, hogy átrendezzem az egész szobámat!

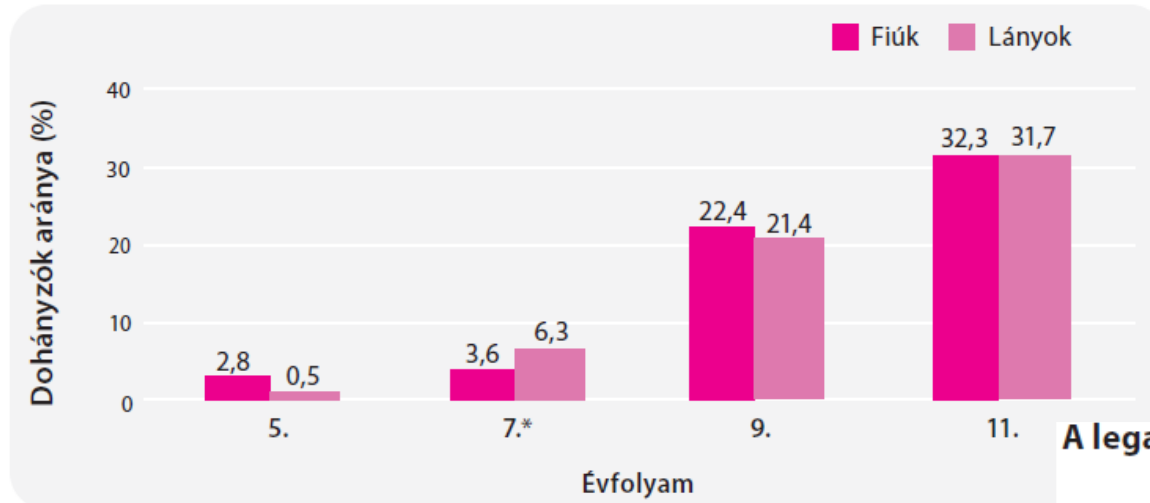


Az átlagos hétköznapi alvásidő 5–11. osztályos tanulók körében nem szerint 2014–2022 között

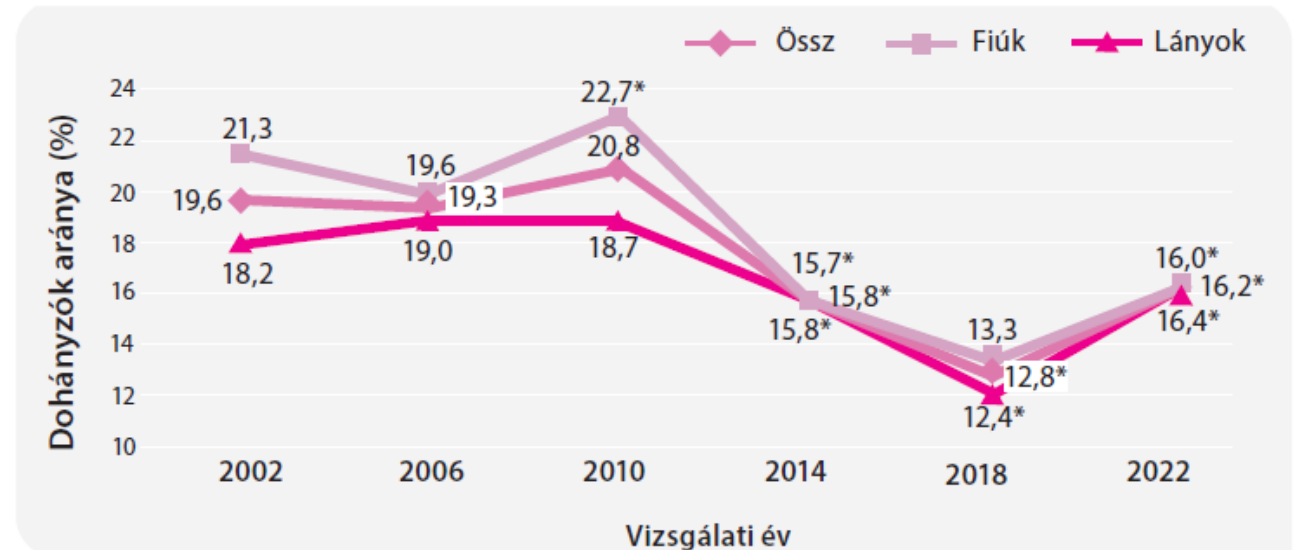


Szerfogyasztás - dohányzás

A legalább heti rendszerességgel dohányzó tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6158)



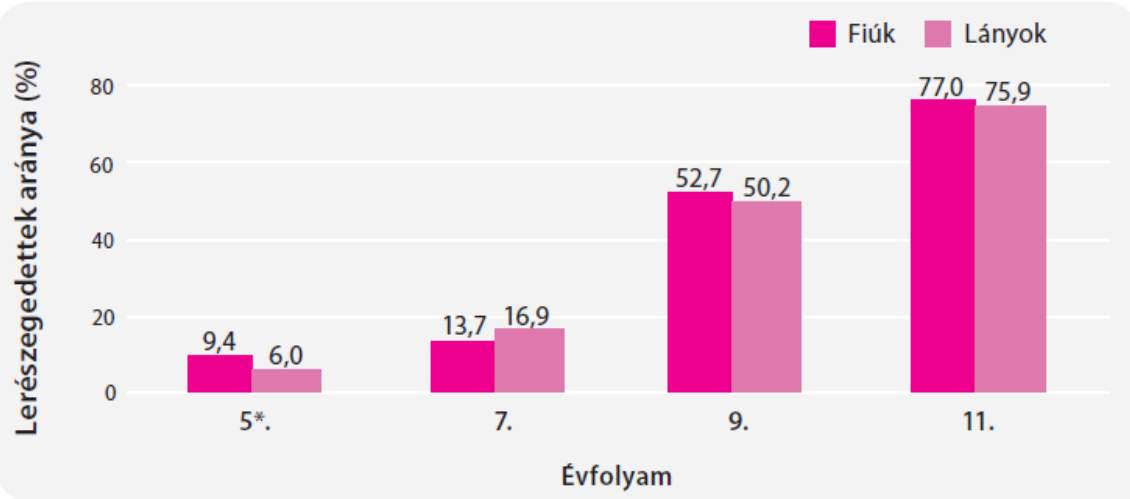
A legalább heti rendszerességgel dohányzó 5-11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002-2022 között



- A diákok mintegy 35%-a kipróbálta már az elektromos cigarettát
- A középiskolások 35%-a használt már hevített dohányterméket, míg negyedük a kérdést megelőző hónapban is megtette ezt

Szerfogyasztás - alkohol

Az életükben már lerészegedett tanulók arányai
nem és évfolyam szerint (N = 6058)

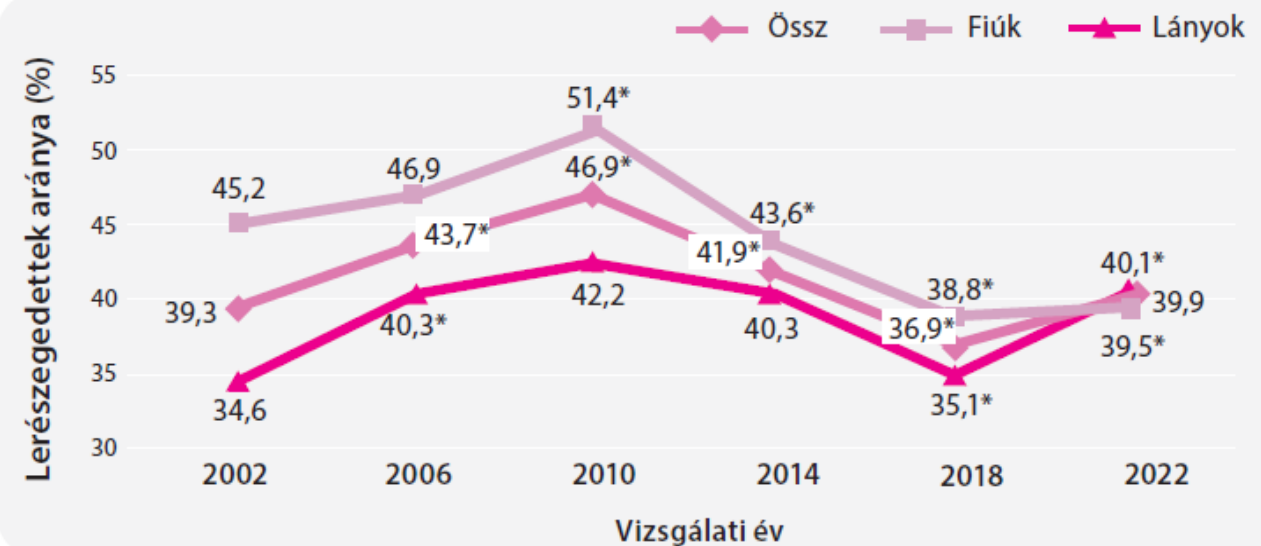


- A diákok több mint 60%-a fogyasztott már alkoholt
- Alkoholfogyasztás és lerészegedés tekintetében is eltűnőben vannak a nemi különbségek

Akkor ér véget a
gyerekkor, amikor
anya már nem
dugja el előled az
édességet, de apád
már elrejtí előled
a pálinkát.

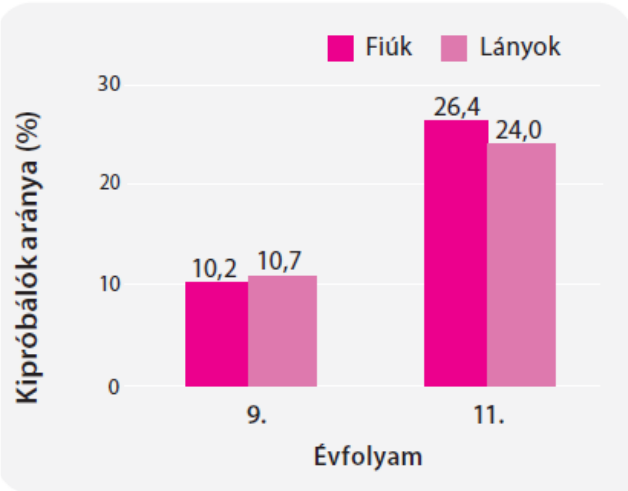


Az életükben már lerészegedett 5–11. osztályos tanulók arányai
nem szerint 2002–2022 között

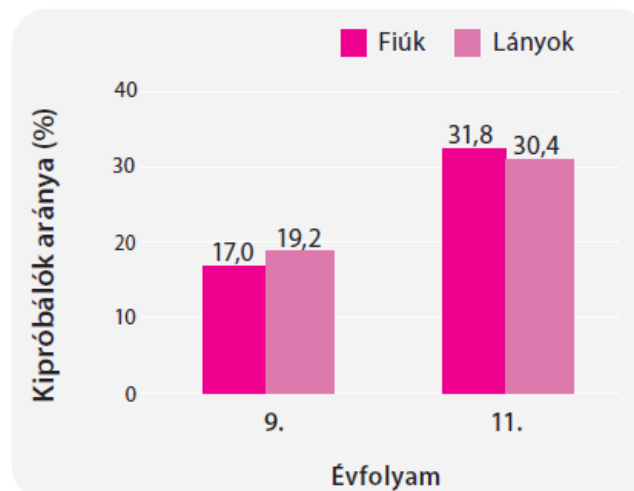


Szerfogyasztás – illegális és legális visszaélésszerű használat

Marihuánát életükben kipróbáló tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 3488)

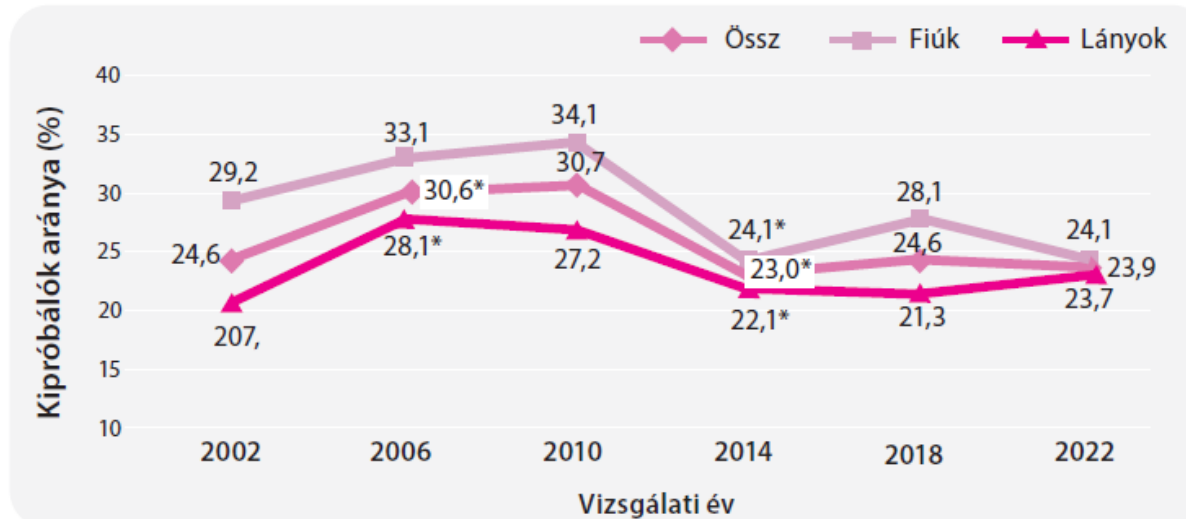


Tiltott vagy legális szert visszaélésszerűen életükben kipróbáló tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 3521)



A 13 éves gyerekek drogoznak, a 15 éves lányok már terhesek, az én anyám meg azért balhézik velem, mert mezítláb járkálok otthon...

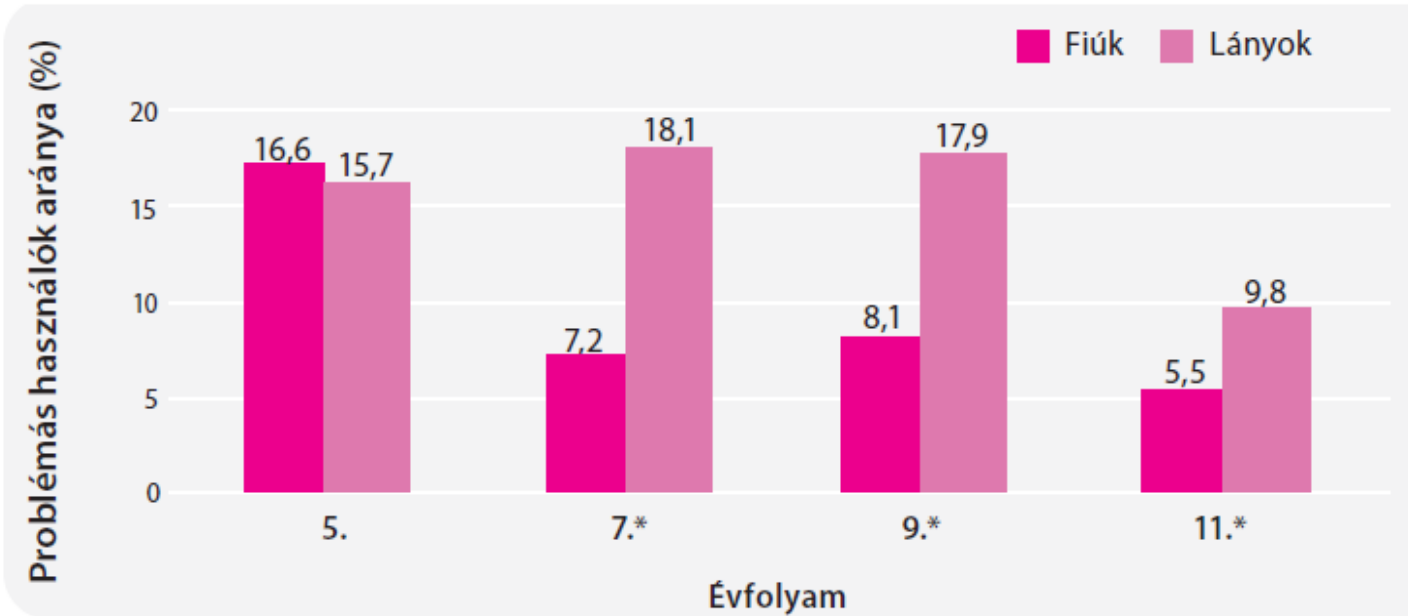
Tiltott vagy legális szert visszaélésszerűen életükben kipróbáló 9–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között



- A középiskolások 17%-a fogyasztott már kannabiszt, míg 10%-a használt gyógyszert
- A középiskolás fiúk 21%-a, míg a lányok 17%-a próbált már ki valamilyen tiltott szert

Potenciálisan addiktív viselkedési formák - képernyőhasználat

Problémás közösségimédia-használó tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6206)

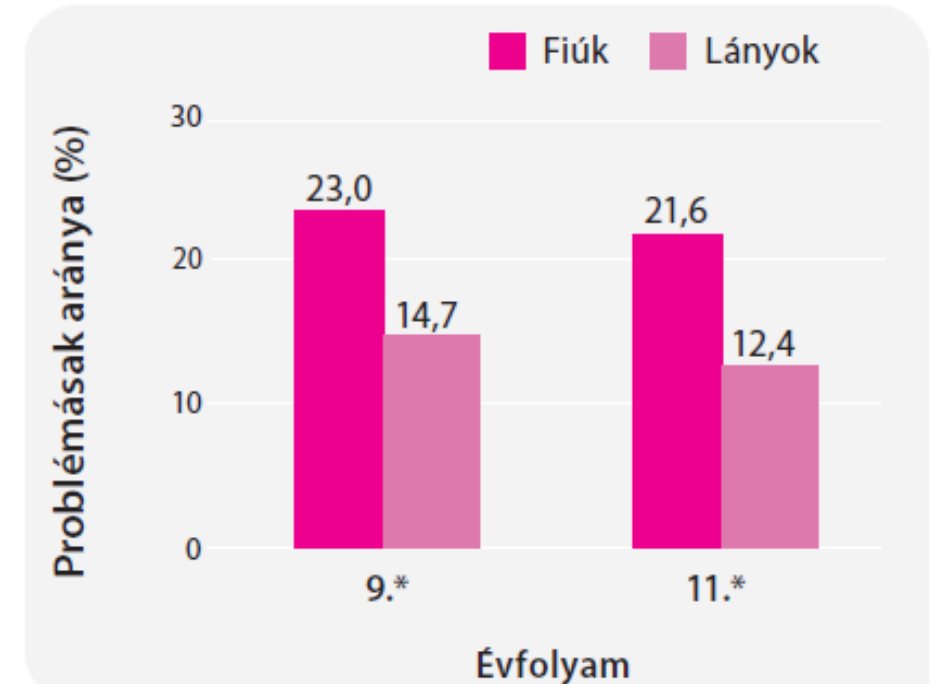


- A diákok 13%-a problémás közösségimédia-használó
- A középiskolások 18%-a problémás videójáték-használó



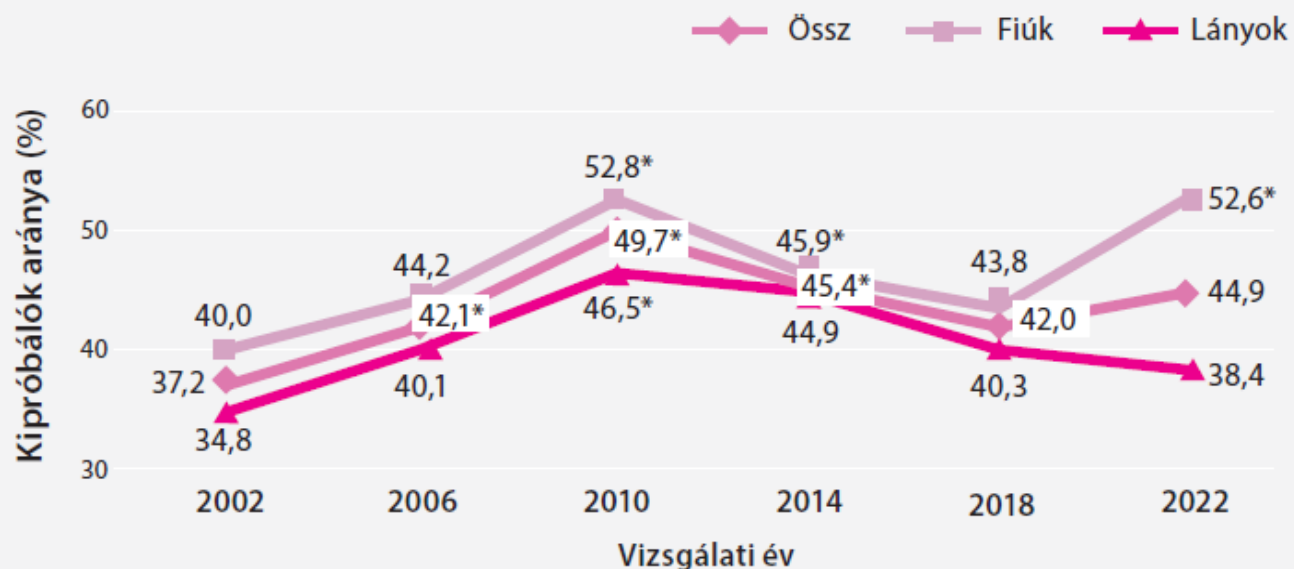
"Ott van az otthon, ahol...
automatikusan
csatlakozik
a Wi-Fi. <3"

Problémás videójáték-használati tünetet mutató tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 3361)



Szexuális magatartás

Szexuális kapcsolatot már létesített 9–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között

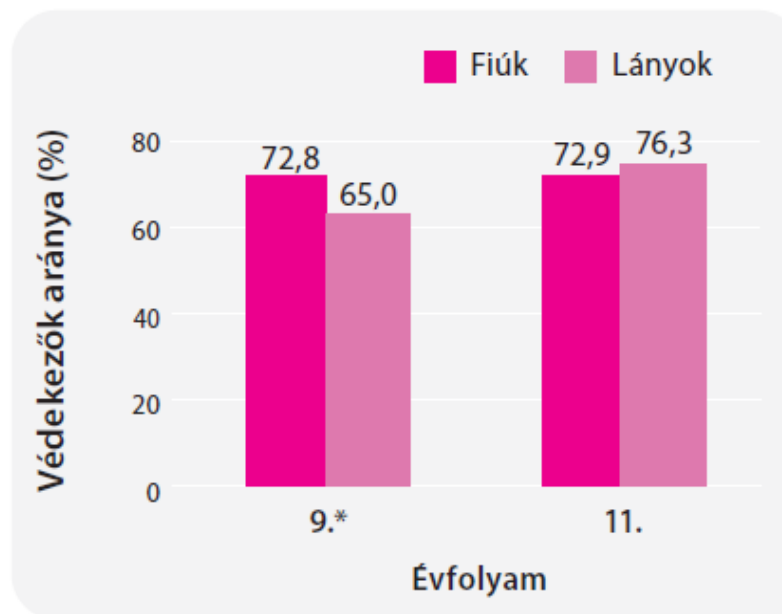


- A 15 évesek közel harmadának, míg a 17 évesek közel kétharmadának volt már szexuális kapcsolata
- A szexuálisan aktív középiskolás diákok közel 75%-a védekezett a legutóbbi együttlét alkalmával



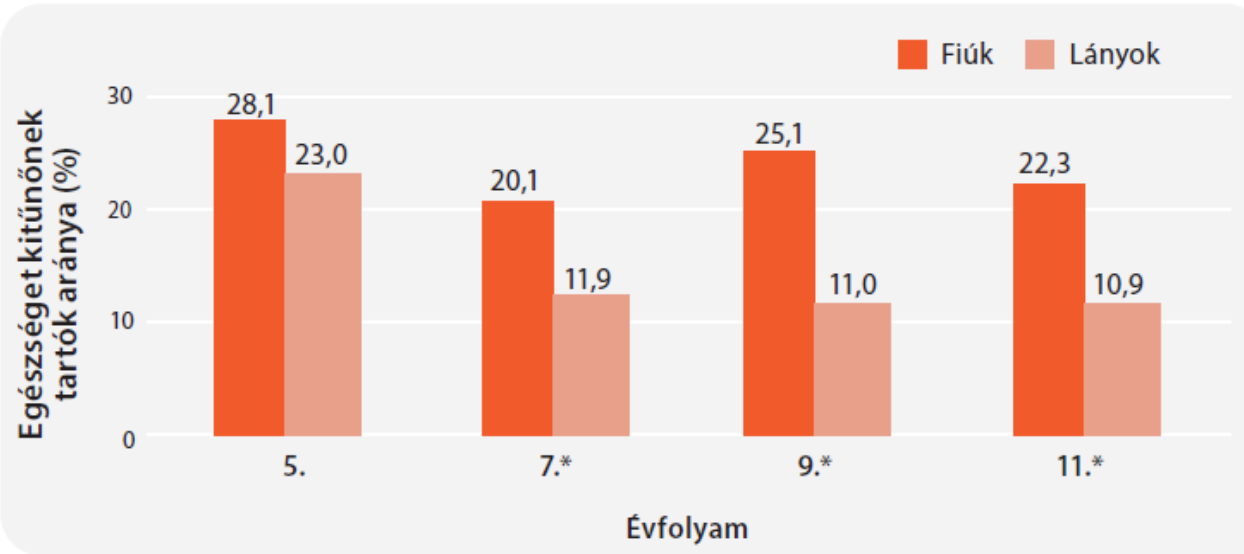
"Szerelmi kapcsolatba kezdeni nagyon izgalmas és csábító lehet. De ugyanilyen érzés lehetett felszállni a Titanicra, és... nézd meg, hogy jártak."

A legutóbbi szexuális együttlét során biztosan védekező tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 1488)

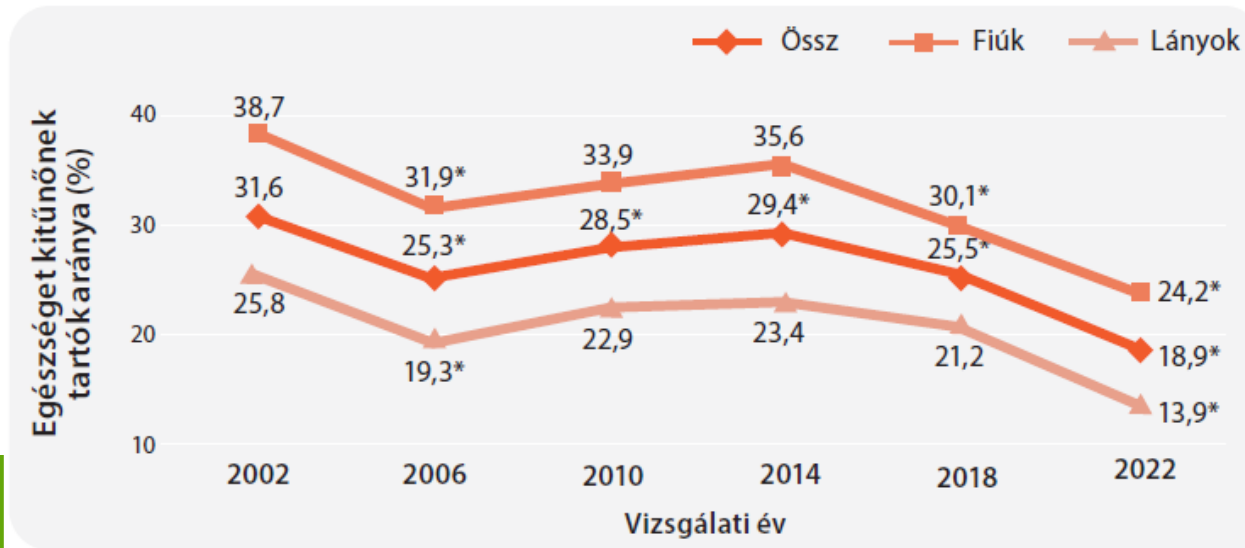


Egészségi állapot – önminősített egészség

Egészségi állapotukat kitűnőnek tartó tanulók arányai
nem és évfolyam szerint (N = 6115)



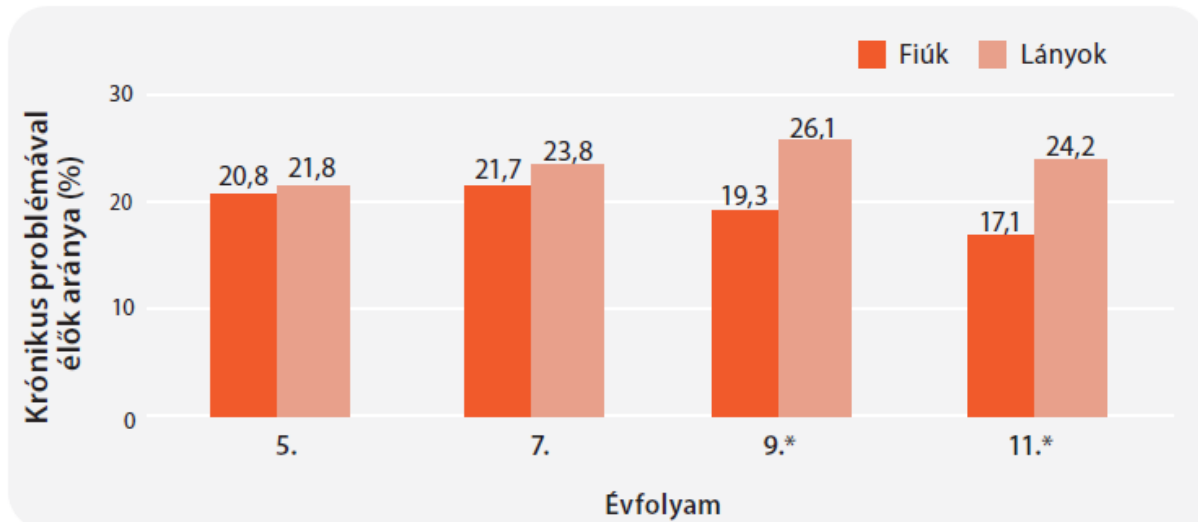
Egészségi állapotukat kitűnőnek minősítő 5–11. osztályos tanulók arányai
2002–2022 között



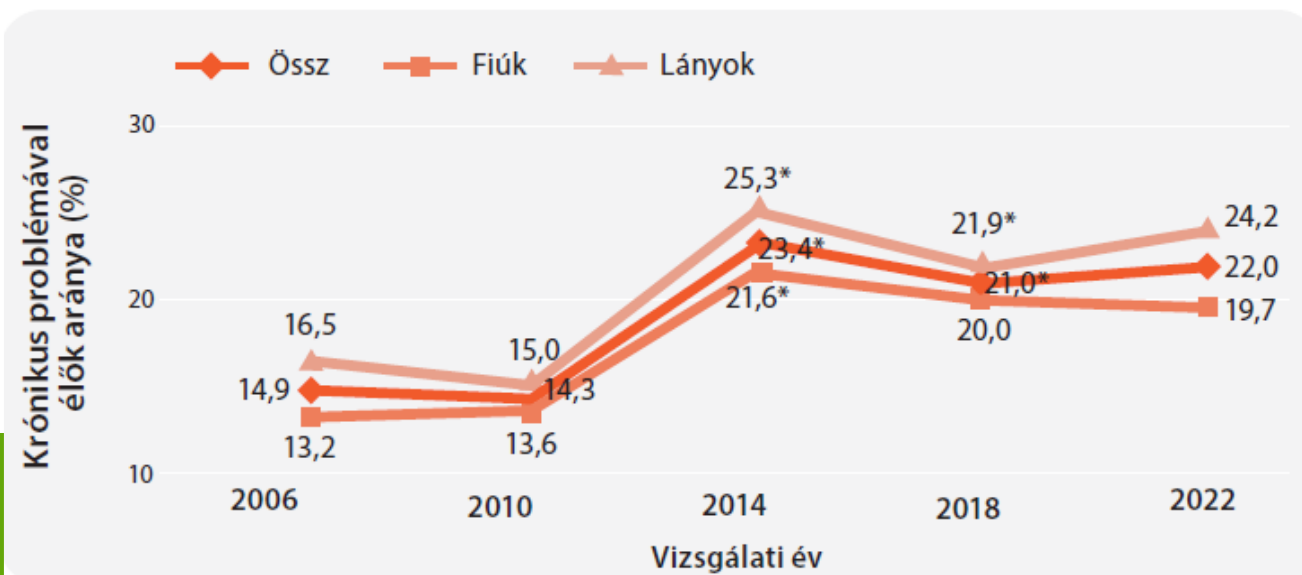
- A diákok 19%-a kitűnőnek, míg 47%-a jónak értékeli a saját egészségi állapotát
- A fiúknak 24%-a, míg a lányoknak 16%-a tartja kiválónak az egészségét

Egészségi állapot – krónikus egészségügyi problémák

Orvos által megállapított, krónikus egészségügyi problémáról beszámoló tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6088)



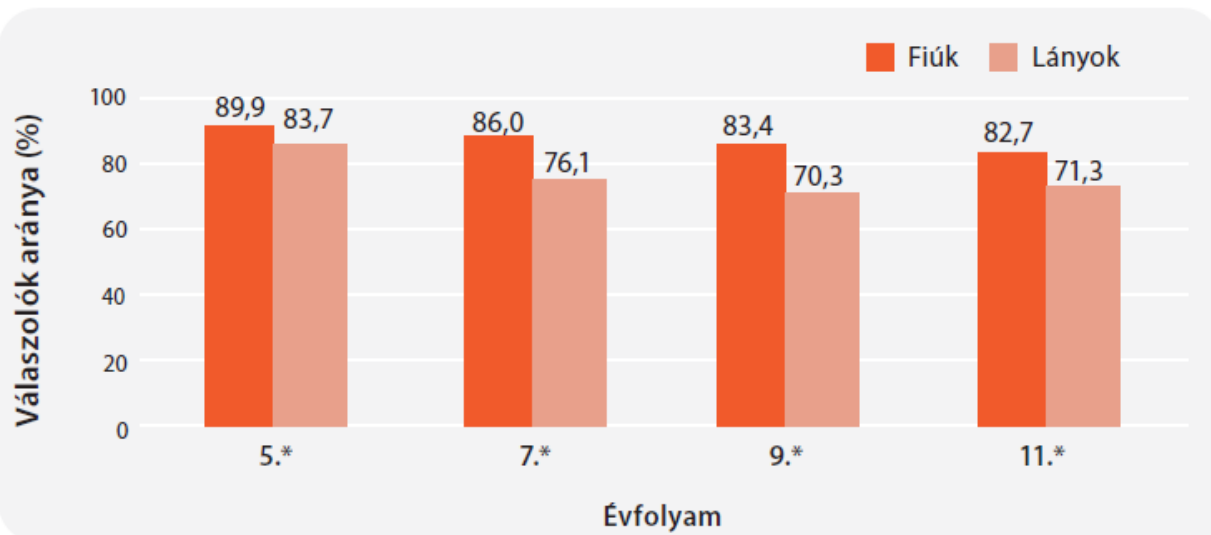
Krónikus egészségügyi problémával élő 5–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között



- A diákok 22%-a él krónikus egészségügyi problémával
- E fiatalok fele szed rendszeresen gyógyszert

Szubjektív jóllét - élettél való elégedettség

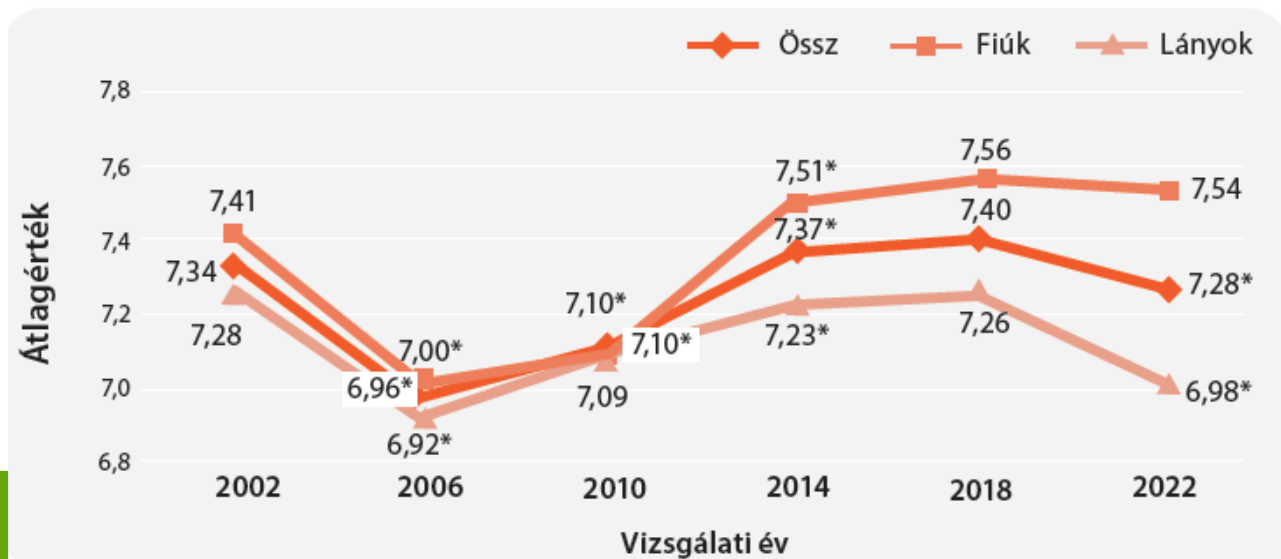
Átlagos vagy afölötti élettél való elégedettségről beszámoló tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6098)



- Minden ötödik diák életelégedettsége átlag alatti
- Legelégedettebbek az 5.-es fiúk, legkevésbé elégedettek a 9.-es lányok



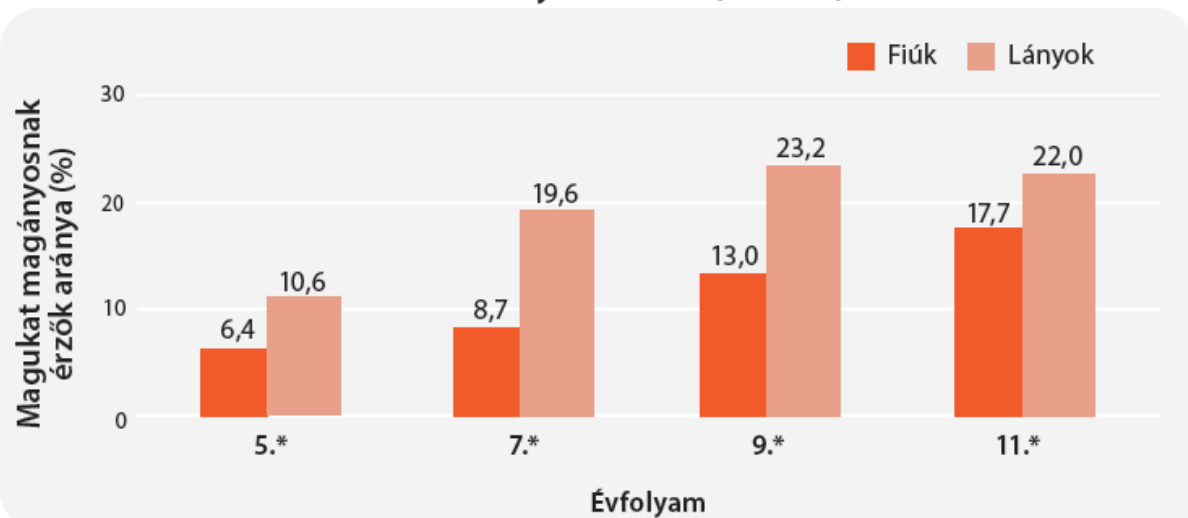
Az 5–11. osztályos tanulók élettél való elégedettségének átlagértékei nem szerint 2002–2022 között



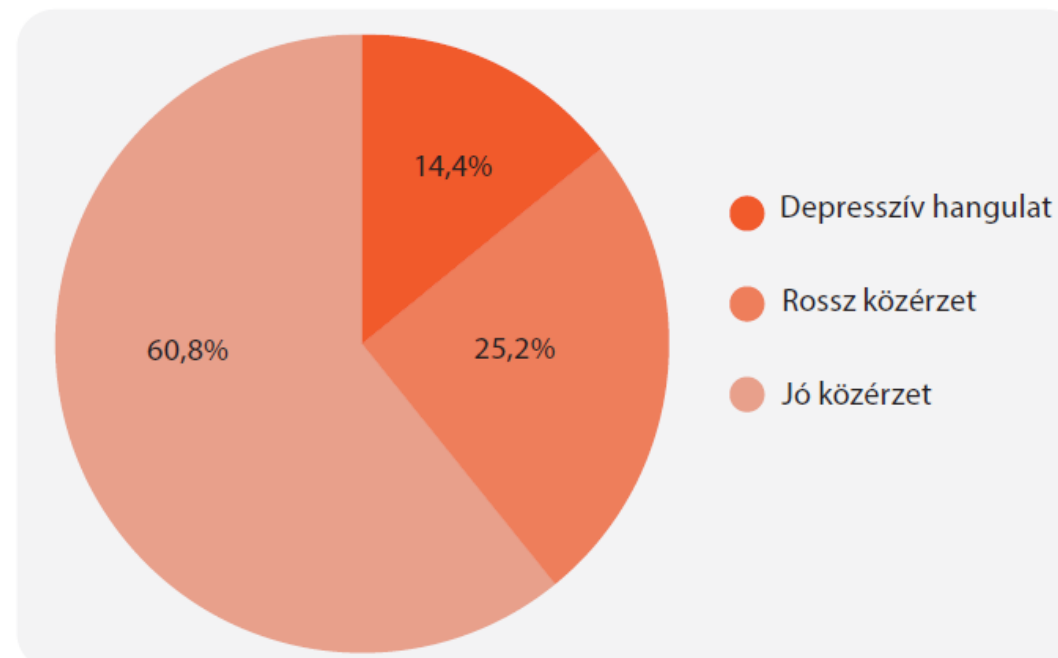
Régen még egy okos gyerek voltam, akiről mindenki azt mondta, hogy sokra fogja vinni.
És most...?!
Egész nap csak sirok, és mindent felzabálok, amit a hűtőben találok...

Szubjektív jóllét – magányosság, közérzet (WHO-index)

Magukat mindig vagy szinte mindig magányosnak érző tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N=6121)



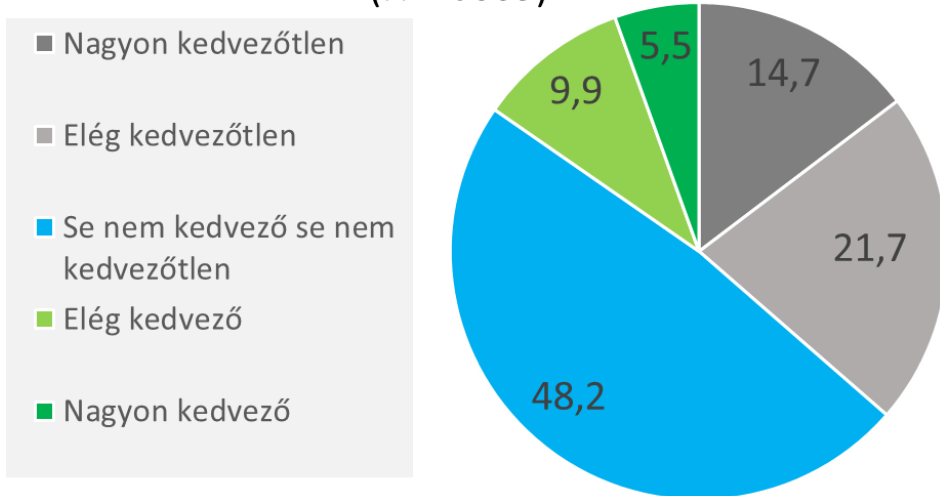
Az 5–11. osztályos tanulók hangulat/közérzet szerinti megoszlása (N = 6080)



- A lányok 19%-a, a fiúk 11%-a magányosnak érzi magát
- A fiúk 75%-a, a lányok 53%-a számol be jó közérzetről

Szubjektív jóllét – COVID-hatások

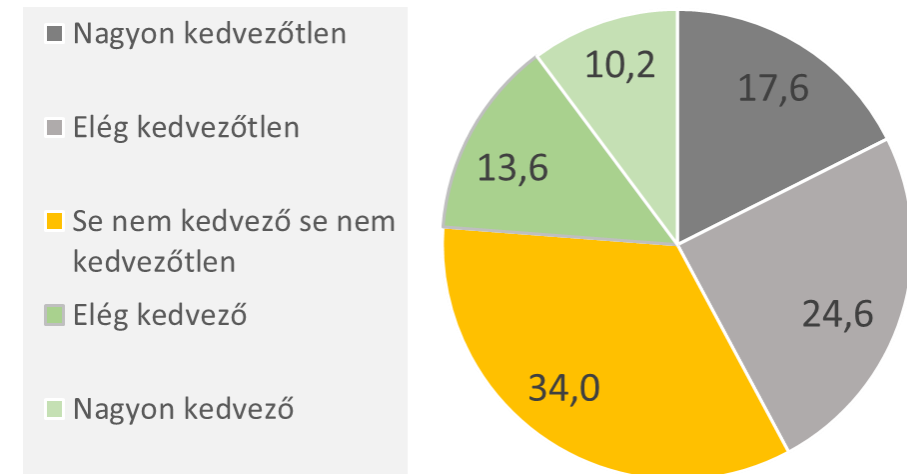
Milyen hatással volt a koronavírus az életedre?
(N = 6005)



- **A diákok 36%-a ítélte kedvezőtlennek a COVID hatásait az egész életére vonatkozóan**
- **A legtöbb kedvezőtlen hatást a fizikai aktivitás és a lelki egészség terén tapasztalták a fiatalok**

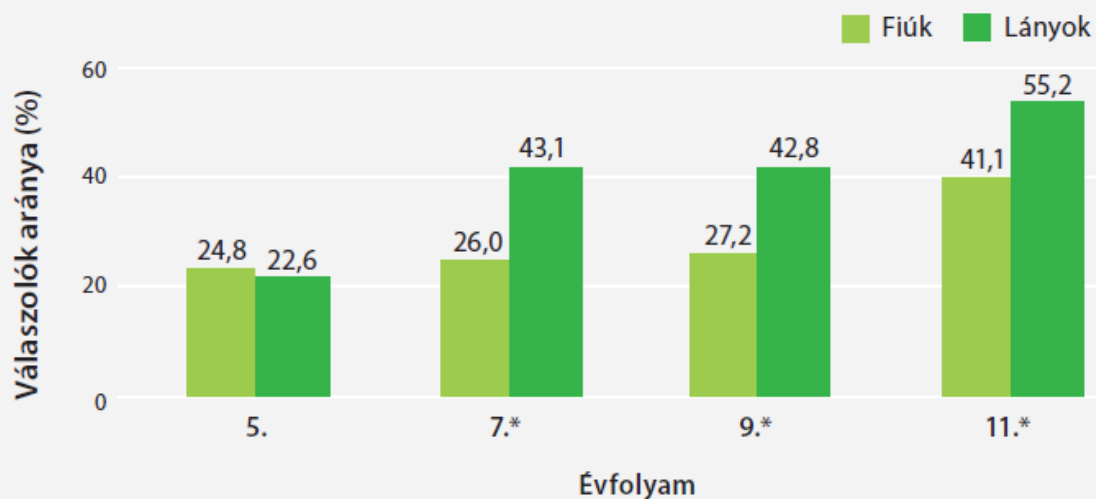


Milyen hatással volt a koronavírus a testmozgásodra
(N = 5957)?



Iskolai terhelés észlelése

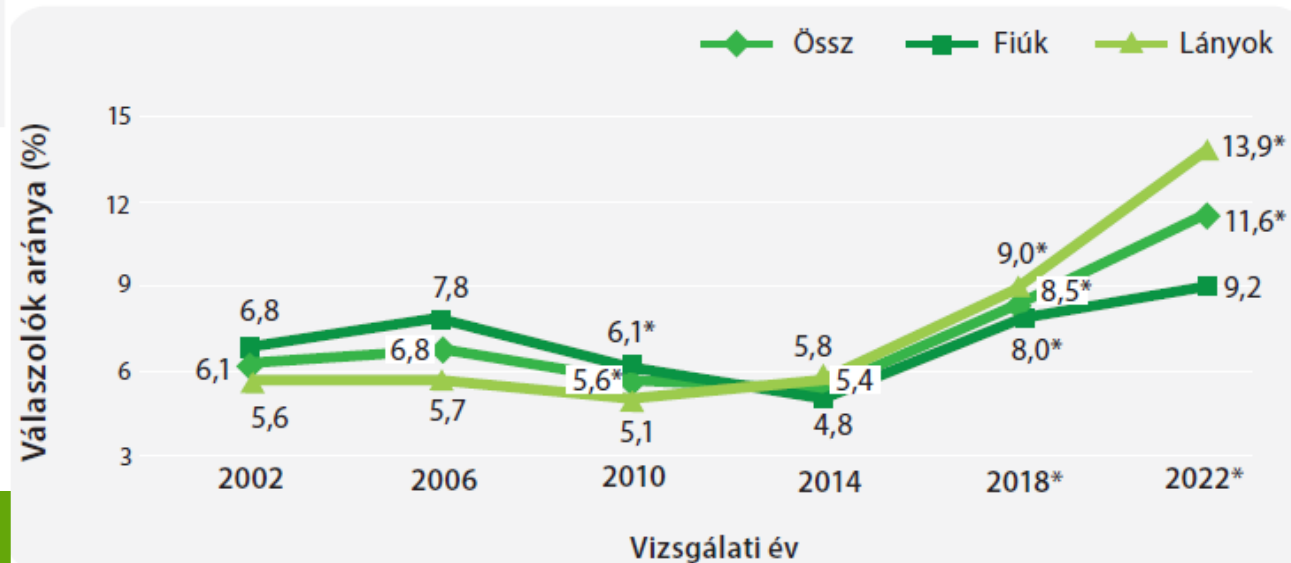
Az iskolai feladatokat eléggé és nagyon nyomasztónak érző tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6264)



- A fiúk 9%-a, a lányok 14%-a nagyon nyomasztónak éli meg az iskolai terhelést
- A tanulók közel kétharmada legfeljebb kismértékben érzi nyomasztónak az iskolai feladatokat

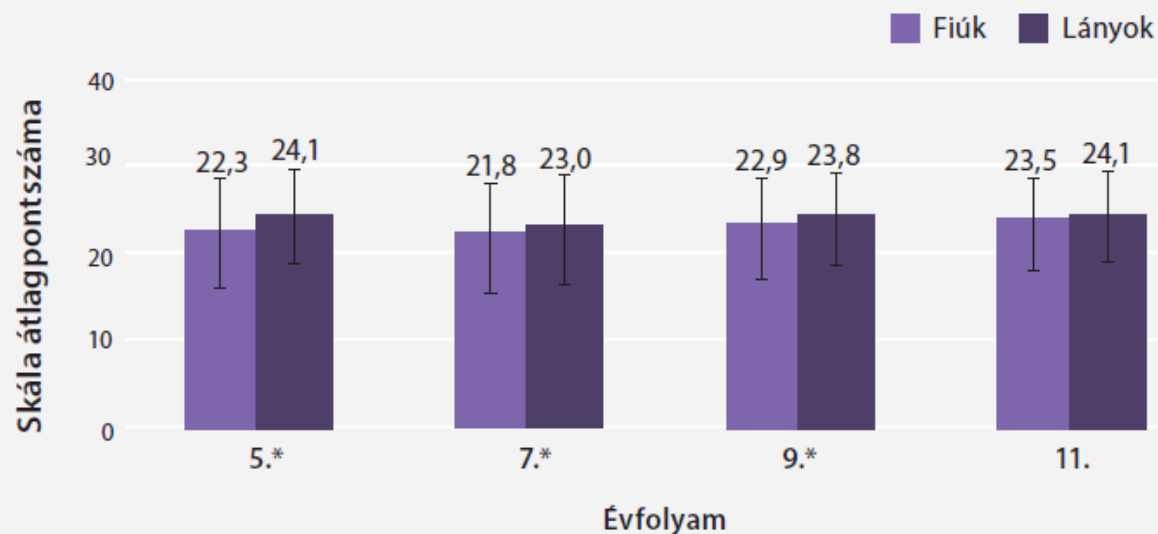


Az iskolai feladatokat nagyon nyomasztónak megélő 5–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között



Kortárstámogatás

A tanulók által észlelt Kortárstámogatás Skála átlagpontszámai nem és évfolyam szerint (N = 6253)

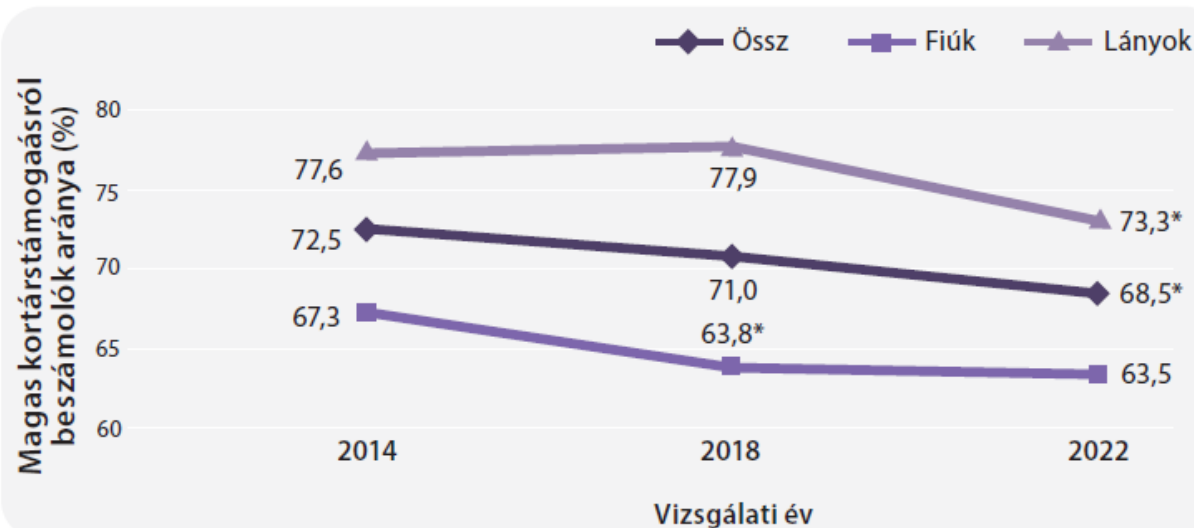


- Az átlagos kortárstámogatás skálapontszám 23,8 (4-28)
- Életkor szerint nincs számottevő különbség



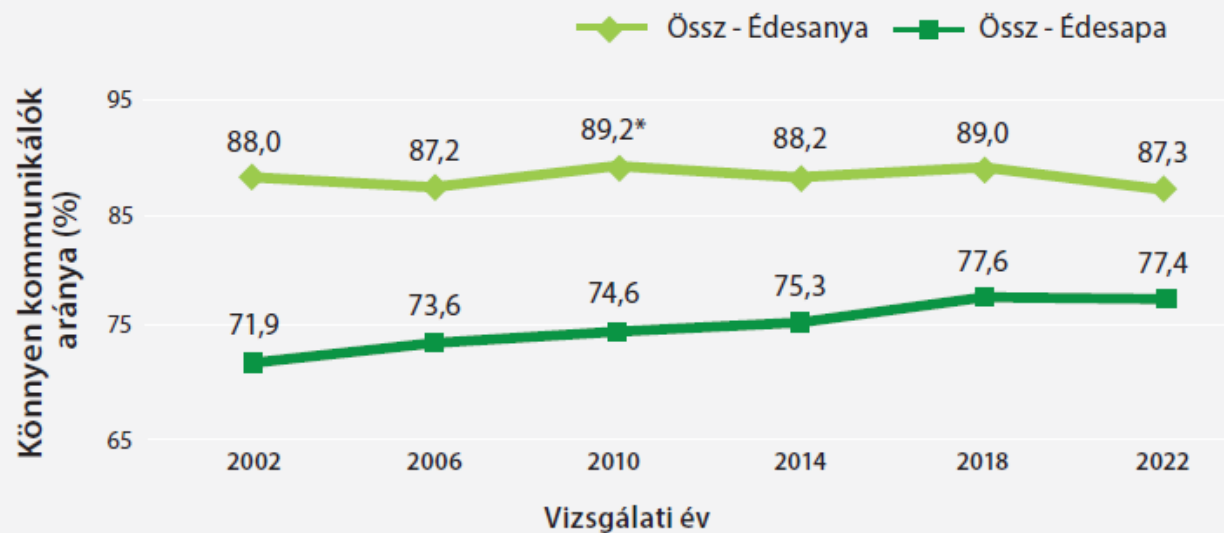
Nincs annál jobb dolog, mint amikor a **saját stílusodért** megszólhatnak a tömeg gyerekek...

Magas kortárstámogatásról beszámoló 5–11. osztályos tanulók arányai 2014–2022 között



Családi kapcsolatok

Problémáikról szüleikkel könnyen vagy nagyon könnyen kommunikáló
5–11. osztályos tanulók arányai 2002–2022 között



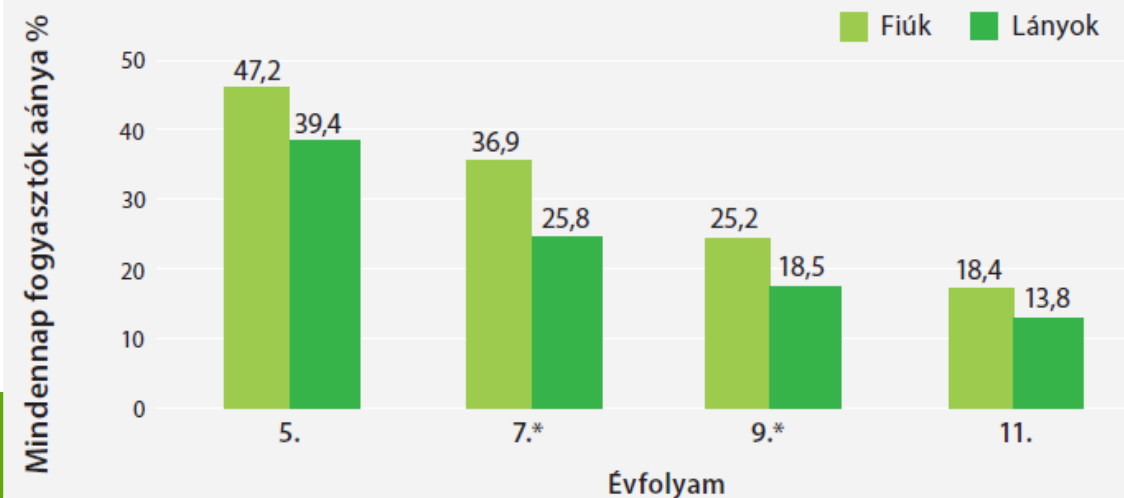
- A diákok 76%-a érez magas szintű családi támogatást
- A diákok több mint negyede minden nap, míg harmada majdnem minden nap együtt étkezik családjával



Én: *levegőt veszek*
Anyá: Sürgősen
változtatnod kell
a viselkedéseden...!



Családjukkal mindennap együtt étkező tanulók arányai
nem és évfolyam szerint (N = 6260)



Összefoglalás

- Az egészségmagatartások vegyes képet mutatnak: kedvező és kedvezőtlen tendenciák is előfordulnak
- Az egészség és főként a szubjektív jóllét mutatói kedvezőtlen változásokat jeleznek az elmúlt négy évben (COVID-19 hatások?)
- Társas kapcsolatok kifejezetten jók, édesapával való kommunikáció kedvező tendenciája jellemző
- A fiúk és a lányok különböznek egészségi és egészségmagatartási mutatóikban, azonban nem jelenthetjük ki, hogy ki az egyik nem egészségesebb(en él), mint a másik; mindössze különböző életmódi mintázatokkal rendelkeznek
- Az életkori mintázatok általában az idősebbek kedvezőtlenebb állapotát és szokásait mutatják



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR



MINDEN, AMI
EMBER

Köszönöm a figyelmet!

nemeth.agnes@ppk.elte.hu



A K 139265 számú projekt az Innovációs és Technológiai Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a K_21 „OTKA” pályázati program finanszírozásában valósult meg.