

## Néhány gondolat a serdülők egészségmagatartásáról

Budai Éva

SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar  
Egészségmagatartás és –fejlesztés Szakcsoport  
e-mail: budai@etszk.u-szeged.hu

**Kulcsszavak:** serdülőkor, nemek közötti különbség, egészségmagatartás

**Probléma:** A serdülők egészségmagatartását több tényező is befolyásolja, mint például a korai kötődés, a kortársakhoz való kötődés, az önértékelés és a jövőorientáció (Croll, 2001). A kutatások azt is megállapították, hogy az egészségmagatartás különféle dimenziói (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, táplálkozás, szexualitás, közlekedés) egymással összefüggésben vannak, egymásra hatnak (Gillis, 1994). Például korrelációt mutattak ki a rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás megléte között (Meredith & Dwyer, 1991).

A kutatások arra is felfigyeltek, hogy különbség mutatkozik a két nem egészségmagatartásában is. Általában elmondható, hogy a fiúk többet mozognak a lányoknál, s a dohányzás- és alkoholfogyasztás aránya is náluk számottevőbb (Reitz, 2005; Pikó&Brassai, 2007). Ezt a különféle közösségi hatásokkal tudjuk magyarázni.

A serdülőkor meghatározó életszakasz az egészségmagatartás szempontjából, hiszen több vizsgálat is azt a tendenciát véli felfedezni, hogy aki már serdülő korában rászakott például a dohányzásra, alkoholfogyasztásra, az nagy valószínűséggel felnőtt korában is folytatni fogja ezt. S aki el tudta kerülni kamaszként az ilyen kockázati magatartásformát, az kisebb eséllyel fog felnőtt korában ahhoz fordulni.

**Célkitűzés:** A kutatás célja feltárni, hogy a vizsgálati mintában milyen mértékben fordulnak elő különféle az egészséget károsító magatartásformák, s ezek milyen összefüggésben állnak egymással.

**Minta:** A 2010-2011-es évben nyolcadik osztályosok körében végzett nagyobb kutatás résztvevői (220 fő).

**Módszer:** Az Egészségmagatartás- vizsgálat eredményeit az SPSS program segítségével dolgoztuk fel.

**Eredmények:** A kapott részeredmények változást mutatnak a korábbi adatokhoz képest, miszerint lányok és fiúk egészségmagatartása közötti különbség kezd kiegyenlítődni. Közel azonos arányban jellemző mindkét nemre a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a szexuális kapcsolat megléte.

**Következtetés:** Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a serdülők közül kevesen figyelnek oda az egészséges táplálkozásra, a rendszeres testmozgásra, ugyanakkor többen megengedik maguknak a korai dohány- és alkoholfogyasztást.

Ebből le lehet vonni azt a következtetést, hogy erősíteni kell a megelőzést mind a családi és az iskolai nevelés, mind a társadalom egyéb színterein.

## Some ideas about the Health Behaviour of Adolescents nowadays

**Budai Éva**

University of Szeged, Faculty of Health Sciences and Social Studies

Section of Health Behavior and Health Promotion

e-mail: budai@etszk.u-szeged.hu

**Keywords:** adolescence, gender differences, health behaviour

**Problem:** There are many factors which have different effects on the health behaviour of adolescents, such as parental attachment, peer relationships, self-esteem or future-orientation. (Croll, 2001) Researches have shown that the different dimensions of health behaviour (for instance smoking or alcohol drinking at an early age, drug addiction, eating habits, sexuality) have a strong connection with each other (Gillis, 1994). According to this statement, correlation was established between a given adolescent's inner need to eat healthy and to make exercises regularly. One explanation for this attitude could be that someone who takes care of his health and recognises it's value will do his best to protect and preserve it in all aspects of his life (Meredith & Dwyer, 1991).

Difference between the health behaviour of men and women were also highlighted by researchers. Men, in general, tend to find more time for doing sports and excercises, but in the meantime they also tend to drink more alcohol and use more tobacco than women. It can be explained by the different social effects. (Reitz, 2005; Pikó&Brassai, 2007).

Adolescence is definitely an important period for everybody in life. According to recent surveys, it was discovered that those people who got into the habit of smoking, drug using or alcohol drinking at an early age may keep these habits later in their life too. Those who can avoid these dangers in teenagerhood have a better chance to stay away from them forever.

**Aim:** The main goal of this research is to identify the different behaviour patterns which have negative effects on one's health and to examine the various relations between them.

**Model:** The section results of the 2010-2011 survey amongst 8th graders (220 students).

**Method:** Final results of the Health Behaviour Survey were analysed by SPSS program.

**Results:** The section results show that there is a changing tendency in the behaviour of boys and girls. It seems as if the differences would be starting to disappear. Now, the number of those male teenagers who smoke or drink alcohol is almost equal with the number of female teenagers doing the same activities.

**Conclusion:** The results show clearly that many of the adolescents do not care about their health. So prevention is very important as well as the appropriate home and school teaching about the importance of healthy life.