

Középiskolások egészségmagatartásának vizsgálata strukturált interjúkkal, avagy milyen információkat nyújt a számok nélküli kutatás?

Dr. Kovács Anna
Dr. Kósa Karolina

Debreceni Egyetem, OEC, Népegészségügyi Kar,
Egészségfejlesztési Tanszék

Bevezetés

A magyar lakosság körében végzett vizsgálatok ismételten azt támasztják alá, hogy népességünk egészségi állapota és egészségmagatartása csaknem minden vonatkozásban javításra szorul. [1–3]

Ugyanakkor ma már – bizonyítékokon alapuló – ténynek tekinthető, hogy az egészséges, aktív és pozitív gondolkodású népesség a társadalmi fejlődés egyik alapvető feltétele, amelynek a gazdaság teljesítőképességére is döntő hatása van. [4–5]

Magyarországon a 25 és 64 éves életkor között bekövetkező halálestetek háromnegyedéért olyan betegségek felelősek (elsősorban a szív- és érrendszeri, másodsorban a daganatos, harmadsorban az emésztőrendszeri megbetegedések), amelyek kialakulásában az életmód, ezen belül is a táplálkozás, a dohányzás és a fizikai aktivitás alapvető szerepet játszik.

A lakosság életmóddal kapcsolatos kedvezőtlen szokásai, amelyekre a fentebb említett kutatások ismételten felhívták a figyelmet, jelentős mértékben hozzájárulnak a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotához és a következményes nagymértékű halálozáshoz.

Sajnálatos tény, hogy a kedvezőtlen egészségmagatartás aránya már a fiatalok között is meglehetősen magas, amint azt az Egészségügyi Világszervezet által koordinált *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (Health Behaviour of School-aged Children, HBSC)* című, 1985 óta zajló kutatás legutóbbi, 2002-ben végzett országos reprezentatív felmérése is alátámasz-

totta. [6] A hazai iskolások között a kövér gyermekek (fiúknál 25%-ot, lányoknál 30%-ot meghaladó testzsír-érték) aránya 5–15%. Az iskolások 2–6%-a túlsúlyos, arányuk az életkor előrehaladtával nő, majd pubertáskorban 15% fölé emelkedik.

A HBSC adatai alapján a magyar fiúk 70%-áról, míg a lányok 58%-áról mondható el, hogy heti három vagy több alkalommal legalább 60 percet mozognak. A fiatalok 52%-a csak a testnevelésórán végez edzést (amennyiben feltételezzük, hogy a testnevelésórán valóban edzenek). Átlagosan az e korosztályba tartozók 30%-a nem végez sporttevékenységet.

A HBSC által jellemzett hazai helyzet nemzetközi összehasonlításban is értékelhető – a magyar adatokat a kutatásban résztvevő 35 európai és észak-amerikai ország adataival összevetve.

A 15 évesek körében a napi egy órát vagy ennél több testmozgást végzők arányát tekintve a 34 HBSC-ország közül Magyarország a 27. helyet foglalja el, míg a napi rendszerességű gyümölcsfogyasztás vonatkozásában a 21. helyen áll. [7]

Az ifjúság egészségi állapota és életmódjának vizsgálata a Nemzeti Népegészségügyi Program szerint is kiemelt népegészségügyi prioritás, hiszen – amint az a program bevezetőjében olvasható – „*A gyermekek és fiatalok egészséggel kapcsolatos magatartása gyorsan változik, ezek a korosztályok fogékonyabbak a külső behatásokra. A gyermek- és fiatalkori egészségmagatartás-vizsgálatok a hatékony politika- és programtervezés elengedhetetlen feltételei.*” [8]

Fiatalkorban alakulnak ki a felnőtt viselkedés alapvető beidegzései, az akaratere, az értékek és a viszonyulások. Az egészséges vagy egészségtelen szokások is ebben a korban rögzülnek, állandósulnak. Az önállósulásra törekvés kényszere, a hiányos ismeretek, és a kortársaktól átvett, gyakran egészségkárosító viselkedésminták miatt ez a korosztály fokozottan veszélyeztetett. Ugyanakkor a viselkedést pozitívan befolyásoló egészségfejlesztési programok ebben az életkorban hatékonyabban lehetnek, mint felnőttek körében, különösen iskolai környezetben. [9–11]

Ahhoz, hogy hatékony egészségfejlesztési programokat tervezhessünk, egyrészt szükség van a fiatalok egészségmagatartásának rendszeres, kvantitatív monitorozására, amelyhez a fentebb már említett *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (HBSC)*, illetve az 1995 óta zajló *Európai Iskolai Alkohol- és Drogfelmérés (ESPAD)* megbízható adatokat nyújt. Másrészt azonban szükség van olyan információkra is, amelyek a fiatalok magatartásának számokkal nehezen vagy egyáltalán nem kifejezhető, nem kvantifikálható hátterét: érzelmeit, értékeit, motivációit tárja fel.

Jelen felmérésünk során azokra a kérdésekre kerestük a választ, hogy a fiatalok miként vélekednek önnön egészségükről; milyen konkrét információkkal rendelkeznek az egészséges életmódról; saját megítélésük szerint alkalmazzák-e erre vonatkozó ismereteiket mindennapjaikban; motiváltak-e arra, hogy táplálkozási és testmozgási szokásaikon változtassanak; illetve

milyen tényezők akadályozzák őket abban, hogy a lehető legegészségesebben éljenek.

A kérdések megválaszolásához kvalitatív módszert választottunk, amelyet – tudomásunk szerint – Magyarországon az elmúlt években ebben a korosztályban nem alkalmaztak.

Minta és módszer

A kutatási kérdések megválaszolásához strukturált interjúkat készítettünk. Az interjú kérdései az alábbi témaköröket ölelték fel:

- Demográfiai adatok (nem, kor, iskolatípus, a család anyagi helyzete)
- Iskolai teljesítmény
- Táplálkozási szokások, fogyókúrához való viszony, iskolai étkezési szokások
- Sportolás, fizikai aktivitás, testkép, iskolai testnevelésóráról alkotott vélemény
- Zenei vagy művészeti tevékenység
- Kérdőíves felmérésekről alkotott vélemény
- Értékek

Az interjúkat 2006 márciusa és júniusa között készítette az első szerző Szolnokon. A megkérdezettek 15–18 éves diákok voltak, akik különböző típusú középiskolákba jártak, az ún. elitgimnáziumtól a szakmunkásképzőig. Szolnok összesen 16 középiskolája közül 11 középiskola 20 tanulóval készült interjú.

A diákok kiválasztása véletlenszerűen történt, ismerősökön keresztül, oly módon, hogy egyrészt minden iskolatípus reprezentálva legyen a mintában, másrészt, hogy az alanyok minél többféle „diáktípust” képviseljenek (csendesebb tanuló, eminens diák, hangadó, „rocker”, stb).

Összesen 23 tanulót kerestünk meg interjúkészítés szándékával. Közülük 20 vállalkozott a válaszadásra. A fiúk közül inkább a fiatalabbak, míg a lányok közül inkább az idősebbek zárkoztak el a válaszadás előtt. Az értékelhető interjúk száma 18 volt. Két interjú a magnószalag meghibásodása miatt nem lehetett értékelni.

A megkérdezett tanulók iskolák szerinti megoszlása a következőképpen alakult:

7 gimnazista – 3 fiú, 4 lány – összesen 4 különböző gimnáziumból;

7 szakközépiskolás diák – 4 fiú, 3 lány – összesen 4 különböző iskolából;

4 szakiskolás tanuló – 1 fiú, 3 lány – összesen 3 különböző oktatási intézményből.

A diákok átlagéletkora 16,7 év volt. A fiúk átlagéletkora 17,3 év (négy 18 éves, három 17 éves és egy 15 éves tanuló), a lányok átlagéletkora 16,2 év (egy 18 éves, három 17 éves, három 16 éves és három 15 éves). Az adott iskolai osztályokba járó diákok életkora nem mindig felelt meg az adott osztályban elvárt átlagéletkornak, miszerint a 9. évfolyamra 15 évesek járnak, a 10. évfolyamra pedig 16 évesek. Ez különösen a szakközép-, illetve szakiskolások között volt megfigyelhető.

A rögzített kérdések megválaszolásánál a válaszadók teret kaptak a kérdésen túlmutató, további gondolataik kifejtésére is. Így az interjúk időtartama átlagosan másfél-két óra terjedelmű volt. Az interjúkat az interjúalanyok beleegyezésével a kérdező magnószalagra rögzítette, majd szó szerint átírta Word szövegszerkesztőbe (összesen 93 oldal írott szöveg). Az interjúk elemzése a hanganyag többszöri meghallgatásával, illetve a szövegek elemzésével történt. Az alábbiakban közölt, idézőjelbe tett részletek az interjúkból vett szó szerinti idézetek.

Eredmények

Testmozgás korábban (általános iskolában)

A fiúk mindegyike sportolt valamit általános iskolás korában, sokan versenyszerűen is, de mindenképpen kitaratóan, rendszeresen. Néhányan azonban – iskolatípustól – függetlenül a középiskolában abbahagyták a sportot. Egy részük ezt azzal indokolta: „már nem volt kedvem”, „meguntam”. Az interjúalanyok másik része az időhiányra, és az iskola, illetve a város kínálta csekély lehetőségekre hivatkozott:

„Nyolc évet néptáncoltam, és röplabdáztam három évet, négyet.”

„Régebben eveztem négy évig.”

„Triatlonoztam négy évig. Általános iskola 4.-től 8.-ik végéig.”

„Röplabdáztam. Csak azt abbahagytam.”

„Négy évig kosaraztam, négy évig vívtam, azt úgy párhuzamosan, meg egy évig pingpongoztam.”

„Általános iskolában fociztam.”

A lányok nem mindegyike mondta, hogy az általános iskolában rendszeresen sportolt volna, de a fiúkkal ellentétben azok, akik sportoltak, kivétel nélkül folytatták a középiskolában is. Ezt nem feltétlenül egyesületi vagy versenyszinten, de heti rendszerességgel üzték (futás, fitness, aerobic):

„... régen versenyszerűen eveztem... mennyit is? Olyan 11 évig. Ma már csak röpizek, meg floorballozok, meg futok, meg ilyenek...”

Viszont azok a lányok, akik korábban nem mozogtak rendszeresen, a középiskolában sem kezdtek el:

„... Anyáék... nem hibáztathatom, őket, de ők is noszogathattak volna jobban, hogy sportoljál már. Nővéreimet nem kellett. Én lusta vagyok...”

„... Nem volt kedvem sportolni. Szerettem, de már nem volt kedvem. Meg most sincs kedvem...”

„... olyan általános iskolában felsőben kezdtem el, de még most sem tudok röplabdázni, szóval... egész általánosban úgy végighülyéskedtük, szóval semmit nem tanultam, meg most se...”

Testmozgás jelenleg

A nem sportolók az időhiányra hivatkoztak leginkább, a túl sok egyéb kötelező szakkör, különóra mellett nem tudják beiktatni napirendjükbe a rendszeres testmozgást:

„... Hét évig röplabdáztam, most már két éve abbahagytam, mert nem volt rá időm, meg ugye a sulis mellett nagyon sokat kellett tanulni, és így inkább abbahagytam...”

„... Triatlonoztam négy évig, de Abonyhoz kötött, és nem maradt rá időm a tanulás mellett...”

„De úgymond ment is a dolog, tehát volt hozzá érzékem, ... de át kellett volna járni másik iskolába, és úgy nagyon kevés lett volna a szabadidőm.”

„Akkor kondizni nem tudtam úgy járni, meg ugye nagyon sokat kellett tényleg tanulnom.”

„Amikor így szünet van, akkor így elmegyek, vagy hogyha nem kell annyit tanulni, akkor próbálom beiktatni.”

A másik gyakori ok az iskola kínálta csekély lehetőség volt. Heti egy edzésre van mód, és csak 1–2 sportágban:

„Így hetente kétszer eleve nem volt sok értelme, mert így tesi tanár is látta, hogy nincs értelme”

„Valami. Amit tényleg minden nap tudnák csinálni. Pl. vízi-aerobic... nekem nagyon bejön. Pesten vannak ilyen uszodák, a súlyzó meg minden szivacs, ami megtelik vízzel, és sokkal nehezebb, meg vízben vagy.”

„Heti egyszer van ... csak ilyen hobbi.”

A rendszeres testmozgás akadályaként jelent meg a megfelelő minőségű, elérhető távolságban lévő sportlétesítmények hiánya:

„Asztaliteniszezek, nyolcadik éve most már. És így szép lassan jönnek eredmények, csak az a baj, hogy itt Szolnokon már nincs túl nagy lehetőség a fejlődésre. El kéne valahogy kerülni.”

„... kéne járni úszni, de A***ka nem jár, mert a Damiba kéne járni, amit meg tudjuk, hogy milyen. Amúgy eljárna, ha mondjuk a Kiliánon kéne úszni, az kulturált uszoda.”

„Az evezés, ott igazából a környezetem nem volt olyan, az infrastruktúra...”

Nem egy, korábban sportoló fiú és lány mondta (tehát olyanok, akik nagyobb eséllyel tartották meg sportolási szokásaikat), hogy azért nincs idejük, mert ha sportolni szeretnének, az nagyon sok (heti 10–15) edzést jelentene, amire valóban kevés diáknak van ideje. Elmondták, hogy szívesen sportolnának, ki is próbáltak új, nekik tetsző sportokat, de ennyi edzést nem tudnak a napirendjükbe iktatni. Ugyanakkor iskolai keretek között nincs lehetőségük elképzelésüknek megfelelő gyakorisággal és módon sportolni, ugyanis az iskolák általában heti egy edzést kínálnak, amit viszont kevesellnek:

„... Mert anyumék nem engedtek, merthogy tanuljak, meg nincs idő rá,

meg nekem is elment a kedvem, mert heti 13 edzés az azért sok, meg 5-kor kellett volna minden nap kelnem, és 7-kor feküdtem volna, és még nem is tanultam volna. Nagyon sok időt elvett...”

„... Ha csinálnám, akkor tényleg rendszeresen kellene csinálnom, nagyon sokszor kellene ott lenni, és így kedvem sincs, időm sincs...”

„... A kosár, időm nem volt rá, már többet kellett volna tenni érte, a sulit mellett nem nagyon tudtam volna megcsinálni, legalábbis én úgy éreztem, ... de most így hiányzik. De tudom, hogy nem tudnám csinálni a sulit mellett – sajnos...”

„... Aktívan szertornázok, aerobicozok, meg kick-boksz-olok, bár azt most egy hónapra felfüggesztettem, mert aerobicversenyre készülünk, és az lefoglalta az időmet...”

Az iskola szerepe a testmozgásban

Az iskolai testnevelésóráról lesújtó véleményük volt a diákoknak, már ami azok hasznosságát illeti. A „tesiórákat” a legtöbben „bulinak” vélik, és csak 1–1 diák szerette, ha „jól megdolgoztatják” őket. Többen úgy nyilatkoztak róla, hogy kellemes, jól érzik magukat az osztálytársaikkal, de egyáltalán nem hasznos. Ezért is tették hozzá többen, hogy szeretik ugyan a tesiórákat, de nem annak edzésfunkciója miatt. A testnevelésórákra vonatkozó megdöbbentő vélekedések függetlenek voltak attól, hogy a válaszoló fiatal sportol-e – esetleg versenyzik is – vagy nem:

„... Nos, az iskolai testnevelésóráról az a véleményem, hogy tragédia, főleg nálunk. Tehát hogyha odaállok a tanár elé, és azt mondom, hogy bocsi, de nincs kedvem bemenni órára, akkor közli velem, hogy jó, rendben van...”

„... Szeretem a tesitanáromat, meg az osztályomat, és ott is úgy együtt lehet lenni, meg nekem bármi jó, ami mozgás. De egyébként szerintem, eléggé nagy baromságok a tesiórák...”

„... Értelme nem sok van, most bemegyünk, aztán egy kicsit úgy futkározunk össze-vissza... Ez csak arra való, hogy: nem is tudom, hogy mire való. Semmire...”

„... Szeretem, mert elbohócodunk, de egyébként egy nagy nulla, tudod így semmit nem csinálunk, csak röpzetek gyerekek, fussatok két kört, és kész. Semmi...”

„Már vagy 2 hónapja nem voltam tesiórán, mert izé, a tornatanár az eléggé lazán veszi a dolgokat, és ha nem megyünk be, akkor nem írja be, hogy nem voltunk ott.”

Testkép

A megkérdezett lányok – a szakiskolások kivételével – elmondásuk szerint túlsúlyosak, nem elégedettek a testükkel, „van rajtuk felesleg”.

„... Mindenki azt mondja, hogy nincs baj a súlyommal, csak szerintem. Most így a nyárhoz képest pl. 3 kg plusz van rajtam, ami így elvileg nem látszik rajtam, de én így látom magamon, meg látom a mérlegen és zavar.”

„... Van mit leadni, de már kezdek beletörődni. Így fogyókúrázni kéne meg minden.”

„Jelenleg 58 kg vagyok. 57–58 kg. Hát ez így elvileg jó a magasságomhoz képest, viszont úgy érzem, hogy van rajtam így fölösleg.”

„Állítólag [a testsúlyom] a testarányaim szerint a normális körül van, de én nem vagyok megelégedve a testsúlyommal. Nagyon sok.”

A kérdező személyes benyomásai, a kérdezettekkel való találkozása alapján az interjúalanyok mindegyike átlagos testalkattal rendelkezett, nem volt rajtuk látható súlyfelesleg.

Táplálkozási szokások

A lányok – a szakiskolások kivételével – mindannyian szeretnének fogyókúrázni. Ez összefügg az önmagukról alkotott testképpel, azonban az interjúer véleménye szerint valós testsúlyukat figyelembe véve nem indokolt. Továbbá mindannyian elmondták, hogy bár szeretnének fogyókúrázni, de egyikük sem tesz ennek érdekében semmit.

A fogyókúrához a kitartást vélték a legfontosabbnak, de csak a gimnáziumba járó lányoknak volt megfelelő elképzelésük arról, hogyan tudnának fogyni.

Gimnazista lányok véleményei:

„... Annyi ilyen diétafajta van, vannak ezek a női magazinok: Shape, Cosmopolitan, amiben van mindenféle baromság, és már nem tudom, hogy melyiknek higgyek, fogalmam sincs, hogy melyik lenne a jó, de az ilyen: több gyümölcs, kevesebb ilyen zsíros dolog, sok sport, ennyi. (...) ... de nincs hozzá kitarásom.”

„... Rám férne egy kis fogyókúra, de hát ugye a fogyókúra, arra a legalkalmasabb időpont ugye mindig a holnap, úgyhogy ez nálam is így van: majd holnap, majd holnap. (...) Évek óta így van, hogy télen meghízok, nyáron lefogyok. Ilyenkor arra figyelek, hogy meglegyen a napi háromszori étkezés, közte ne nagyon nassolgasak, és mondjuk esténként elmenjek futni, vagy konditerembe vagy valami hasonló.”

„Fogyókúrázni nem, így nem fogyókúráztam soha, csak, csak sportolok, és azzal próbálom leadni a pocakomat, meg úgy formálni a testemet.”

„... így fogyni szeretnék, de nem tudom, hogy hogy. Mert végül is sportolni kéne, de azt se tudom, hogy mit. Meg hát így mellette odafigyelni ugye az étkezésre is, csak így el kéne határozni, és nem tudom. Nekem így akaraterőm sincs hozzá igazán, ez a legnagyobb baj. Meg így nem tudom. Nem tudom magamat elhatározni.”

A fogyókúra módszereiről a gimnazisták alábbi vélekedései nyújtanak képet:

„Hát mondjuk így nem ennék kenyeret, téstát túl sokat, helyette zöldségeket, gyümölcsöket, meg így este nem nagyon. Inkább délután eszek, este nem, meg így valami ilyesmi.”

„Akartam, csak nem... hát majd mikor nagyobb leszek, azaz szélesebb leszek, majd akkor csinálom. Most így nem tudom rávenni magamat, hogy gyümölcs, meg egészséges életmód, meg vacsi nem, meg ilyesmi. Tudom magamról, hogy úgyse tudnám megállni, hogy ne egyek csokit meg ilyeket.”

„Valami olyasmit hallottam, hogy az úgy egészséges, ha reggel még bármit eszek, azt lemozgom egész nap, és

akkor délután ennék kevesebbet, meg gyümölcsöt, meg zöldséget, szóval délután táplálkoznék egészségesebben, és akkor az úgy nem rakódik olyan szinten le. De akkor is a csokit, meg ami így nagyon hizlal, azt meg kéne állni – délelőtt is. De... úgyse tudnám.”

A szakközépiskolába járók étkezéssel kapcsolatos szokásai sajnos nagyon kedvezőtlenek, pozitívum, hogy szinte minden megkérdezett tudatában volt ennek. A fogyókúrához ők is a kitarást vélik a legfontosabbnak, azonban annak kivitelezéséről téves elképzeléseik voltak.

A szakközépiskolások a fogyókúra módszereire vonatkozó kérdésre az alábbi válaszokat adták:

Nagyon keveset ennék, és abszolút cukormentes, meg minél kevesebb szénhidrátot, meg fehérjét sem sokat kéne szerintem, meg zsíros ételeket sem. Szóval abszolút ilyen sima kenyér, és abból is ilyen pirított kenyér, meg joghurtok, de ez úgyse fog összejönni. (...) Nincs akaratom hozzá. Mindig elkezdem, hogy majd hétfőn, majd holnap, de nem...”

„... Próbáltam magam hánytatni, de az nem jött össze. És inkább szándékosan nem ettem, és ez ment 9 hónapig. Utána elkezdtem enni, mert már nem bírtam azt az érzést elviselni, hogy éhes vagyok. Híztam. Aztán megint újra kezdem, de akkor már a gyomrom, hello, és nem maradt meg bennem a kaja, és állandóan vagy hánytam, vagy a másik végen... Aztán rendbe jöttem, de most ősszel megint kezdődtek a dolgok, és a mai napig szenvedek vele. (...)”

„... Kialakítani magamnak egy normális étrendet, csak ott vannak anyáék, minden családnak megvan a saját szokása, mit vásárol, mit szeret, és próbálunk mi is egészségesen élni, de mi is ugyanúgy megvesszük a szalámit, nemcsak a sonkát, ugyanúgy veszünk gyümölcsöt is, meg csokit, így mindent. Ezt teljesen át kellene variálni ezt az egész étkezést, az egész családnak át kéne állnia ahhoz, és ez így nagyon nehéz. (...) ... sok-sok zöldség, gyümölcs, és megenném én a brokkolit is, vagy bármit is, ha lenne egy ember, aki elém rakja, és megcsinálja azokat...”

Egy szakközépiskolába járó lány említette, hogy hízni szeretne, azonban a „hízókúra” mikéntjéről neki is téves elképzelése volt:

„... Sovány vagyok, de ez ellen nem tudok mit tenni... Kevés a súlyom. Próbáltam már mindent. Ettem én már bébi kaját is, mert attól állítólag lehet hízni. Akkor csináltam már olyan hízőkúrát is, hogy nem megyek sehova, egyhelyben ülök, fekszek, és teletömöm magam, de az sem hatott, úgyhogy ez ellen nem tudok mit tenni. Hát ezt csináltam egy jópár évig, de már nem. Meguntam.”

Jellemzően a megkérdezett fiúk nem szeretnék fogyókúrázni, de mindannyian figyelnek valamilyen, számukra fontos részletre az étkezésben:

„... Házi tejet szoktam inni, hogyha ez jó, meg böjtölök, az is egy elv... Főleg otthon termelt háziállatokat, amiket biztosan tudom, hogy egészségesek...”

„... Reggelizni próbálok, csak nem mindig jön össze... vacsora meg minél korábban...”

„...Ha megtehetem, nem eszem gyorsétteremben...”

„... Próbálok egészségesen étkezni, nem zsíros dolgokat, tejet iszom, sok folyadékot, gyümölcsöket, zöldségeket...”

„... Nem iszok meg egyes üdítőket, hát a kólát azt nem iszok, mert egyszer elkezdtem inni ásványvizet, és akkor sokáig csak azon éltem, és utána megint kólát ittam, és egyszerűen rossz voltam tőle, és azon csodálkoztam, hogyan tudtam ezt meginni régen...”

Az iskola szerepe a táplálkozásban

A diákok idejük nagy részét az iskola falai között töltik, így étkezési lehetőségeik az iskola kínálta étkezési lehetőségekre korlátozódnak. (Az iskolai büfével a kutatás terjedelmi okokból nem foglalkoztunk.) Jogosan feltételezhető akár az átlagember, a felelős politikus vagy a dietetikus, hogy a fiatalok ebédjüket az iskolai menzán költik el. A megkérdettek között azonban alig volt diák, aki az iskolában ebédel. Legtöbbjük hazamegy ebédelni,

vagy több szendvicset hoz otthonról. Ahogy ők fogalmaztak: „vészhelyzetben” a városban „kapnak be” valamit. A néhány gimnazista lány szerint, akik a menzán ebédelnek, mind a körülmények, mind az ételek minősége kritikán aluli:

„... Nem, nem vagyok menzás... Voltam, csak... hogy mondjam... a higiéniai okok miatt inkább ... Nagyon sz*r a kaja! Szóval emiatt azt lemondtam...”

„... Otthonról viszem, persze, de ha még megéhezek, akkor még veszek a büfében valamit. Kiegészítésnek...”

„... Ebédelni haza szoktam menni, vagy veszek valami ételt boltban...”

„... Sajnos menzás vagyok...”

„... Mindent otthon. Kényelmesebb...”

„... Otthon ebédelek. Általános 4. óta nem vagyok menzás, mert fűjj...”

„... Nem suliban, azt nem lehet megenni...”

„... Ebédelni a menzán meg nagymamánál szoktam kétszer mondjuk. Menzán azért eléggé kevés meg rossz is, ami ott van, aztán megkajálok, aztán átmegyek nagymamámhoz, ott is eszek...”

„... Hát, nem szoktam. Csak hétvégén. Mert suliban nem eszek. Csak szendvicsen élek egész nap...”

„... Itt-ott kajáldákbán általában, nem vagyok a sulin menzás, mert hát ugye a menza-kaja fogyaszthatósága eléggé kétséges...”

Kérdőíves felmérésekről alkotott vélemény

Az interjúk során nemtől és iskolától függetlenül egybehangzó volt a megkérdezettek vélekedése, hogy a kérdőíves felméréseknek nem látják értelmét, mert az vagy nem kínál rájuk illő válaszlehetőséget, vagy a kérdéseket véleményük szerint a fiatalok nem veszik komolyan, nem az igazat írják be, elviccelik.

„... Vannak ilyen háttér dolgok is, mondjuk van egy kérdés, amire van 3 válasz, és egyik sem illik rád, de valamit muszáj bekarikáznod... attól függ... igen, azért mert, vagy nem, mert... Ez nem jó...”

„... Á, ezt mindig elhülyéskedtük. Voltak ilyen hülye kérdések, hogy

heroint próbáltál-e már, azt akkor mindenki beikszelte, hogy igen, úgy-hogy szerintem ezeknek nincsen sok értelme...”

„...Tehát mondjuk ha akarod az igazat írni, akkor sem mindig sikerül, mert kevés a választási lehetőség. Tehát pl. van egy kérdés, amire igen-nem-mel lehet válaszolni, de rád se az igen, se a nem nem igazán jellemző, akkor mit karikázzál be... Mindenkinél oda kéne írni konkrétan, hogy mi...”

„... Egyébrez mindenkinél oda kellene írni tényleg az egyebet, akkor nem írnák oda, mert utána menne szünetben a vagánykodás, hogy hu, te mit írtál az egyébrez... és akkor ööö, valami hülyeséget, hú de vicces. Nem fogják komolyan kitölteni...”

„... Persze a diákok többsége az inkább csak a hülyeségeket írja be, hogy mit tudom én, eszel-e naponta, és ott van az a válasz lehetőség, hogy „nem, soha”, hát akkor igen, akkor beírjuk azt [nevet]... Szóval kicsit komolytalan...”

„... Ebből mindig az van, hogy az osztályban a legutolsó padban ülő előre kiabálja, hogy milyen barom kérdés, és akkor beírja a hülyeséget...”

„... Jó lett volna, meg érthető is, csak mi hülyültük el az egészet. Hát pl. ilyen drog-tesztés kérdések, azokat rendszerint elhülyültük, hogy bejelöltük, hogy minden drogot fogyasztjuk. Hát végül is ennyi...”

„... annyi helyen hallottam már ezeket a kérdéseket, unalmas volt...”

Arra a kérdésre, hogy mit tanácsolnak, hogyan lehetne elérni, hogy a diákok az igazat válaszolják a tesztekben, meglehetősen egybehangzó volt a válasz:

„Hááááát..... sehogy...”

„... ha így be kell menni mondjuk a sulis dokihoz vagy a védő nénihez, és ő úgy elkérdezzet ilyenekről, akkor ott már lehet, hogy többen megmondják az igazat.”

„... Nehéz, mert ha valaki tényleg ilyen drogfüggő, akkor nem egy ilyen papírnak fog megnyitni, vagy nem tudom, hogy el merné-e mondani valakinek, ha még senkinek nem mondta”

„... Ezt csak úgy lehet, hogy személyesen ketten leültök, és most vagy bevallod, hogy igen, vagy nem. De

akkor is kételkedve kell elfogadni, hogy mit mond. ... Ha több ember van, akkor teljesen komolytalanná válik.”

„Sehogy. Ehhez meg kell lenni annak a szellemi szintnek, hogy tényleg odaül, és nem marhulja el, hanem megcsinálja rendesen. Ezt máshogy nem lehet.”

„... Nem tudom. Ne tegyenek bele ilyen hülye kérdéseket. Nem tudom igazából. Normális gyerekek kellene hozzá, akik őszinték, és érdeklőket.”

Következtetések

Az egészséges életmód lehetőségeinek biztosítása terén az iskoláknak – az információval való ellátáson túl – két feladatuk lenne: az étkeztetést (menzát) és a sportot (testnevelésórát, szabadidősport) megfelelő, a diákok – legalább is a diákok túlnyomó többsége – számára elfogadható szinten kínálni. A fiatalok szerint a középiskolák – iskolatípustól függetlenül – mindkettőben kudarcot vallottak.

Az általános iskolában rendszeresen sportolók közül középiskolában sokan abbahagyják a sportot, azonban aki korábban sportolt, nagyobb valószínűséggel a későbbiekben is rendszeresen fog mozogni. Az általános iskolában nem sportolók között gyakorlatilag nem volt olyan, aki a későbbiekben elkezdett volna rendszeresen mozogni.

A testnevelésórát a vélemények szerint közösségépítésre alkalmasnak, de fittség és testmozgás szempontjából nem jelentős a funkciójuk. A szabadidős sportolás terén nagyon kevés a választási lehetőség, csak heti egy, maximum két edzés, délutáni foglalkozás adódik, amit a diákok – a testnevelésórákhoz hasonlóan – inkább szórakozásként értékelnek, nem vesznek komolyan, illetve kevesellnek. A sportklubok viszont csak a versenyzőket támogatják, nekik kínálnak mozgáslehetőségeket, az ezzel járó edzésszámot pedig a középiskolások többsége nem tudja és nem is akarja beilleszteni az életébe. Összességében tehát a heti egy alkalom túl kevés, a mindennapos pedig túl sok a középiskolások nagy többségének.

Visszatérő indok volt az időhiány, amely továbbgondolásra érdemes. Nem

egyértelmű ugyanis, hogy ez mit is jelent a különböző iskolatípusokba járó fiatalok számára. Egy szakmunkásképző intézménybe járó diák éppúgy a tanulás miatti kevés szabadidőre hivatkozott a sportolással kapcsolatban, mint az, aki neves gimnáziumba járt, miközben feltételezhető, hogy egy szakiskola kevesebb tanulási időt követel és több szabadidőt hagy a diákoknak, mint egy alapvetően a továbbtanulásra felkészítő gimnázium. Ugyanakkor az egyik gimnazista meg tudja oldani kevés szabadidő mellett is a sportolást, különféle magánórákra jár, és a barátaira is jut ideje, míg egy másik, úgyszintén gimnáziumba járó diák ezt lehetetlennek tartja.

Másokkal egybehazgzóan e kutatásban is azt találtuk, hogy a testkép szempontjából a lányok elégedetlenebbek önmagukkal, mint a fiúk. [12–13]

A kalóriabevitel biztosítása mellett az iskolai menzák remek lehetőséget kínálnának az egészséges táplálkozás alapelveinek megismertetésére, és új ételekkel való megismertetésre. A menza azonban a vélemények szerint nem kínál alternatívát az ebédelésre. Mintánkban alig volt menzás diák (5 fő a 18-ból), aki mégis ott ebédelt, az lesújtó véleménnyel volt róla.

Az étkezéssel kapcsolatban interjúalanyaink között a fiúk általában jobban figyeltek az étkezésükre, a lányoknak fontosabb szempont volt az alakjuk megőrzése vagy a súlycsökkentés. Ez egybevág a HBSC adataival, amely szerint a 15 éves magyar fiatalok a felmérésben résztvevő 34 ország fiataljaival összehasonlítva a legmagasabb arányban próbálnak fogyókúrázni (34 ország közül az 1. helyen); ugyanakkor a testtömegindex szerint túlsúlyos 15 évesek arányát figyelembe véve Magyarország csak a 17. helyen áll. [7]

Az étkezési szokások és a testkép között az interjúk alapján nem volt összefüggés. Ez összecseng mások eredményeivel: svéd kutatók nem találtak összefüggést az étkezési szokások és a testzsírtartalom között 16–17 éves svéd fiúk és lányok körében. [14]

Összességében a megkérdezett fiúk mindegyike a testmozgás és táplálkozás tekintetében is tudatosabbnak tűnt,

míg a lányoknál ez csak a gimnáziumba járók között volt megfigyelhető. A testmozgás terén mind a fiúk, mind a lányok tudatosabbak, a kívánatoshoz közelebb álló magatartásról és gondolkodásmódról számoltak be, mint az étkezés terén.

Eredményeink, kvalitatívuk lévén, nem tekinthetők reprezentatívnak e korosztályra. A vizsgálatnak azonban nem is az volt a célja, hogy átfogó képet adjon a tizenévesek egészségmagatartásáról, hanem az, hogy a magatartásukat vezérlő mentális háttérre: a tizenévesek e témákkal kapcsolatos információira, motivációira, attitűdjeire vonatkozóan adalékokat szolgáltatson. Az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy az iskolai testmozgás és étkezés javítása terén számos tennivaló van, s a mennyiség növelése – például az iskolai tornaórák számának EU-dokumentumokban is ajánlott [15] emelése – nem feltétlenül fogja növelni a tizenévesek testmozgásának gyakoriságát.

További kutatás témája lehetne a középiskolások időbeosztásának vizsgálata, illetve annak elemzése, hogy az időhöz való viszony milyen összefüggésben áll az egészségmagatartás különféle elemeivel.

Eredményeink azt is megerősítik, hogy a klasszikus, és számos kutatócsoport által magas színvonalon végzett kérdőíves egészségfelmérések mellett helye van a kvalitatív módszerek alkalmazásának is. Az interjúk olyan többletinformációt nyújtanak a fiatalok gondolkozásáról, amely kvantitatív módszerekkel nem tárható fel. Ezen túlmenően az interjúinkból származó adatok számos vonatkozásban egybecsengtek mások kvantitatív felméréseinek eredményeivel. Annak érdekében, hogy az iskolai étkezési és sportolási lehetőségeket a tanulók véleményének ismeretében lehessen alakítani, mindenképpen szükség van a fiatalok egészséggel kapcsolatos attitűdjeinek és motivációinak részletes feltárására, csakúgy, mint ahhoz, hogy a fiataloknak a jelenleginél hatékonyabb, a korosztály motivációit és érdeklődését minél inkább figyelembe vevő egészségfejlesztési programokat lehessen kínálni.

Összefoglalás

A felnőttkori egészségmagatartás alapjai tizenéves korban formálódnak, ezért a fiatalok egészségi állapotának, ezzel kapcsolatos gondolkodásának megismerése kiemelt fontosságú az egészségfejlesztési programok hatékony tervezéséhez.

Jelen felmérés célja az volt, hogy középfokú tanulmányokat folytató fiatalok körében az egészségmagatartással, valamint a kérdőíves egészségfelmérésekkel kapcsolatban strukturált interjúk révén szerezzon információt. Egy közepes méretű magyar város különböző típusú iskoláiba járó, 15–18 éves, eltérő szociális háttérű fiataljaival, összesen 18 fővel készült strukturált interjú a testmozgás, testkép, táplálkozás, fogyókúra, valamint a kérdőíves felmérésekkel kapcsolatos vélemény témaköreiben.

A megkérdezett fiatalok tudatosan alakítják életmódjukat, ezt azonban nem az egészség megőrzése, hanem a véleményformáló baráti közösség, a média sugallta elvárásokhoz való igazodás motiválja. A megkérdezett fiúk mindegyike a testmozgás és táplálkozás tekintetében is tudatosnak mondható, míg a lányoknál ez csak a gimnáziumba járók között volt megfigyelhető. A szakközépiskolába járók egészséges életmóddal kapcsolatos, különösen a táplálkozásra vonatkozó szokásai nagyon kedvezőtlenek, ennek azonban szinte minden megkérdezett tudatában volt. A lányok többsége, eltérően a fiúktól, elégedetlen volt a saját testképével.

Az egészséges életmóddal kapcsolatban az iskoláknak – az elméleti oktatáson túl – két gyakorlati lehetőségük van: megfelelő feltételeket biztosítani a diákok sportolásához és korszerű táplálkozásához. A megkérdezettek szerint a középiskolák mindkettő tekintetében kudarcot vallottak. Hasonlóan egybehazgzó volt a megkérdezettek vélekedése nemtől és iskolától függetlenül, amely szerint a kérdőíves felméréseknek nem látják értelmét, mert azokat véleményük szerint a fiatalok nem veszik komolyan.

A felmérés felhívja a figyelmet arra, hogy az iskolákban számos kiaknázatlan

lan lehetőség rejlik a tanulók egészségének alakítására. Ezek feltárására a klasszikus kérdőíves egészségfelmérések mellett fontos kvalitatív módszereket is alkalmazni, hogy az ilyen módon megszerzett információk birtokában a jelenleginél hatékonyabb, a korosztály motivációit minél inkább figyelembe vevő egészségfejlesztési programok legyenek tervezhetők.

Kulcsszavak

Strukturált interjúk, kvalitatív kutatás, egészségmagatartás, tizenévesek, középiskolások

Summary

Health behaviour in adulthood is being formed during childhood and teenage years. Therefore, it is of utmost importance that health promoters and policy makers be familiar with the health behaviour of these age groups in order to be able to plan appropriate and attractive programs conducive to health. The present study aimed at the collection of information of high school stu-

dents regarding knowledge and attitude related to, motivation for, and opinions on their health behaviour by structured interviews. An additional aim was to collect their views on questionnaire surveys, widely applied in health research.

15–18-year-old students (a total of 18 persons) of various types of high schools and vocational schools with varying social backgrounds in one mid-size Hungarian city were interviewed on the topics of physical activity, body image, eating habits and diet, as well as their attitude to questionnaire surveys.

The interviewed students seemed to be aware of the importance of eating and exercise but not on account of preserving their health. They rather follow peer pressure and media messages. All boys claimed to pay conscious attention to their eating and exercise habits, while this was true only for girls studying in high schools. Those in vocational schools seemed to have quite unhealthy eating habits though they seemed to be aware of that. Unlike boys, most girls were unsatisfied with their body images.

Schools are crucially important settings for shaping health behaviour in teenagers in practice: they can provide opportunities for healthy meals and exercise (beyond conveying information on health). According to our interviewees, their high schools failed on both accounts. Students voiced serious reservations as to the reliability of questionnaire surveys opining that these are not taken seriously by their peers.

Our study calls attention to the unused opportunities of schools for advancing the health of their students. In order to fully uncover these opportunities, qualitative research can provide certain in-depth details that are not available in the widely applied questionnaire surveys. All measures should be taken for the planning and implementation of health promoting programs that are appropriate for their target groups.

Keywords

Structured interviews, qualitative research, health behaviour, teenagers, high school students

Irodalom

- Boros J.–Németh R.–Vitrai J. (szerk.): *Országos Lakossági Egészségfelmérés 2000. Kutatási jelentés*. Országos Epidemiológiai Központ, Budapest, 2002.
- Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003*. <http://www.oszmk.hu/index.php?m=29>, 2008. április 7.
- Ádány R. (szerk.): *A magyar lakosság egészségi állapota az ezredfordulón*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2003.
- Suhrcke M.–McKee M.–Sauto Arce R.–Tsolova S.–Mortensen J.: *The contribution of health to the economy in the European Union*. EU Health and Consumer Protection, Directorate-General, 2005.
- Kollányi Zs.–Imecs O.: *Az egészség – befektetés. Az egészségi állapot hatása a gazdasági teljesítőképességre és az életminőségre*. Demos Magyarország, 2007.
- Aszmann A. (szerk.): *HBSC – Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, 2003.
- Currie C. et al. (eds.): „Young People’s Health in Context: International Report from the HBSC 2001/02 Survey.” *WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents. 2004, Issue 4*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. <http://www.hbsc.org/>, 2008. április 11.
- 46/2003. (IV. 16.) OGY határozat az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról. <http://color.oefi.hu/program.htm>, 2008. április 7.
- Stewart-Brown S.: „Promoting health in children and young people: Identifying priorities.” *Journal of Royal Society of Health*, 2005; 125: 61–62.
- Licence K.: „Promoting and protecting the health of children and young people.” *Child Care, Health and Development*, 2004; 30:623–635.
- Bizonyítékok az egészségfejlesztés hatékonyságára*. A Nemzetközi Egészségfejlesztési és Egészségnevelési Unió jelentése az Európai Bizottság számára, 1999.
- Demarest J.–Allen R.: „Body image: gender, ethnic, and age differences.” *J Soc Psychol.*, 2000; 140(4):465–472.
- Lowery S. E.–Kurpius S. E. R.–Befort C.–Blanks E. H.–Sollenberger S.–Nicpon M. F.–Huser L.: „Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors among Male and Female First Year College Students.” *Journal of College Student Development*, 2005; 46(6): 612–623.
- Vågstrand K.–Barkeling B.–Forsslund H. B.–Elfhag K.–Linné Y.–Rössner S.–Lindroos A. K.: „Eating habits in relation to body fatness and gender in adolescents – results from the ‘SWEDES’ study.” *Eur J Clin Nutr.*, 2007;61(4):517–525. Epub 2006. szeptember 27.
- Jelentéstervezet a sport nevelésben betöltött szerepéről*. Európai Parlament, Kulturális és Oktatási Bizottság, 2007. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+COMPARL+PE-390.450+01+DOC+WORD+V0//HU&language=HU>, 2007. április 8.