

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával



2011. 11.15

Bevezetés a tudományos kutatásba

Dr. Tari-Keresztes Noémi



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Bevezetés

- **Holisztikus szemlélet**
 - **Alapvizsgálat**
 - **Nemzetközi kapcsolatok**
 - **Survey - életmód**
-

Hallgatói részvétel

- **Kérdezőbiztos**
 - **Kódoló, rögzítő**
 - **Szakdolgozat, TDK munka**
 - **Disszertáció**
 - **Konferencia és OTDK részvétel, publikálás**
-

Probléma meghatározás

- **Szedens életmód** (Eurobarometer, 2010)
 - **Kockázati tényező** (Kiss, 2003; Makara, 1983)
 - **Krónikus betegségek túlsúlya** (Kiss, 2003)
 - **Protektív tényezők szerepe** (Pikó, 2006)
-

Célkitűzés

- **Leíró (és *magyarázó*)**
 - **Jelen kutatásunk célja az volt, hogy:**
 - feltérképezzük a programra jelentkezők életmódjának jellegzetességeit
 - megismerjük szociodemográfiai háttérüket
 - elemezzük egészségmagatartási szokásaik hatását az egészségi állapotukra
 - megvizsgáljuk a program hatékonyságát
-

Kérdésfeltevés

- **Hogyan jellemezhetjük a program jelentkező életmódját?**
 - **Milyen szociodemográfiai háttérrel rendelkeznek a programra jelentkező önkéntesek? Milyen összefüggések?**
 - **Milyen kapcsolat mutatható ki életmódjuk, egészségmagatartásuk és pszichoszociális egészségi állapotuk között?**
 - **A program befejezését követően fent maradnak-e az egészségmagatartási szokások? Hogyan?**
-

Hipotézis

Szakirodalmi ismeretekre támaszkodva feltételezhetjük, hogy:

- Megkérdezettek inakív életmódot folytatnak, táplálkozásukat kevésbé tartják egészségesnek
- Szociodemográfiai háttérük jelentősen befolyásolja életmódjukat, a szakirodalomban ismert tényezők alapján
- Az egészségvédő magatartások jótékony hatást gyakorolnak a pszichés – és pszichoszociális egészségre
- A megváltozott életmód a program befejezését követően főként a belső sportmotivációval rendelkező egyéneknél marad fenn

A program programjai

- **3 hónapos program**
 - **Mozgásos programok**
 - **Edzés napló**

 - **Táplálkozási tanácsadás**
 - **Táplálkozási napló**
-

A kutatás alanyai

- **Önkéntesek**
 - **17%férfi, 83% nő**
 - **Átlagéletkor: 43.5 év (S.D. 13,1)**

 - **1 blokk: Fogyi Klub, Közösen Könnyebb, Asszony torna csoport (2010 januártól)**

 - **2 blokk: szlovák csoportok, ping-pong és úszó csoportok... (2010. szeptembertől)**

 - **3 blokk: norvég csoportok...(2011 januártól)**
-

Elemzési egység, idődimenzió

- **Egyének (+ szociodemográfia jellemzők)**
 - **Longitudinális, panel vizsgálat**
 - **Első hullám: 2010. január-február, n=187 fő**
 - **Második hullám: 2010. május, n=122 fő**
 - **Harmadik hullám: 2011. június, n=63 fő**
-

Témakörök

- Szociodemográfiai háttér
 - Pszichés és pszichoszociális egészség
 - Egészségmagatartási szokások
 - Szabadidős tevékenységek
 - Táplálkozási és sportolási szokások
 - Társas összehasonlítás
 - Önértékelés
 - Szorongás
 - Élettel való elégedettség
 - Depresszív tünetek
 - Sportmotiváció
-

Mérőeszközök

- **Kérdőív kérdései**
 - **Alkalmazott mérőeszközök**
 - **Változók mérési szintjei**
-

Konceptualizálás (pl.)

- **Életmód:** „Az életmód olyan magatartási választások összessége, amely erősen függ az emberek társadalmi-gazdasági körülményeitől és a rendelkezésre álló alternatíváktól” (Milio, 1981)
 - **Szabadidő:** „Az az az idő, amely a kötelező tevékenységek teljesítése után fennmarad. Az ember életrendjének az az időtartama, amelyet nem munkával tölt, amelyet szabad elhatározása alapján oszt be” (Balázs, 1997)
-

Konceptualizálás (pl.)

- **Alacsony fizikai aktivitás:** Az elmúlt hónapban soha vagy csak párszor sportolt.
 - **Rendszeres alkoholfogyasztás:** Az elmúlt hónapban minimum 3-9 alkalommal fogyasztott alkoholt
 - **Rendszeres dohányzási gyakoriság:** Az elmúlt hónapban napi rendszerességgel dohányzott.
-

Operacionalizálás (pl.)

- **Az elmúlt hónapban mennyit sportoltál?**
 - **Hányszor fogyasztod a következő ételeket?**
 - **Milyennek tartod egészségi állapotodat?**
 - **Szabadidődben milyen tevékenységgel szoktál kikapcsolódni?**
-

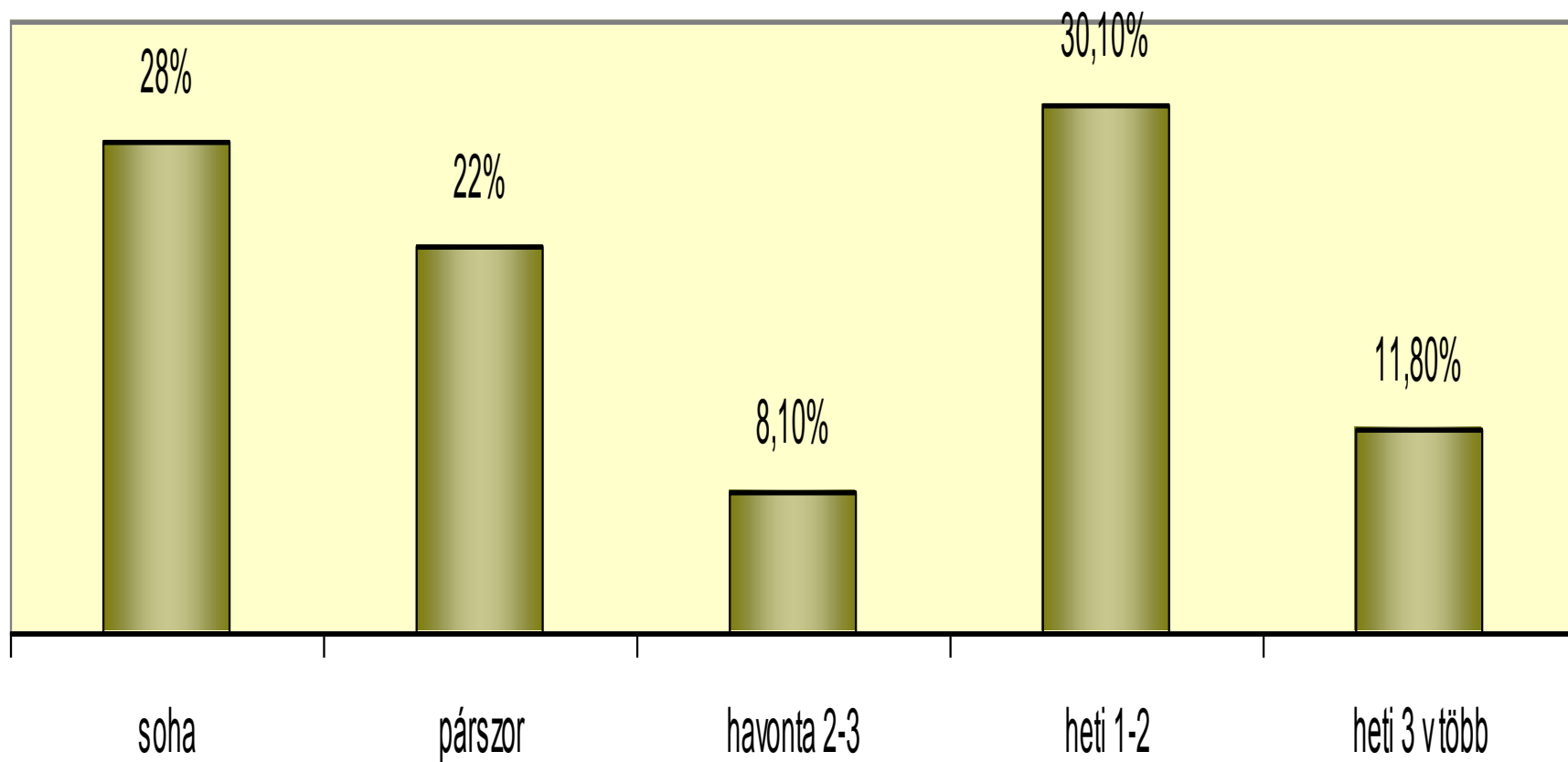
Adatgyűjtési módszer

- **Survey**
 - **Kérdőbiztos általi lekérdezés**
 - **On-line kérdőív**
 - **Önkéntes, név nélküli (kódszám, beleegyező nyilatkozat)**
 - **Pilot study**
 - **Validált mérőeszközök**
-

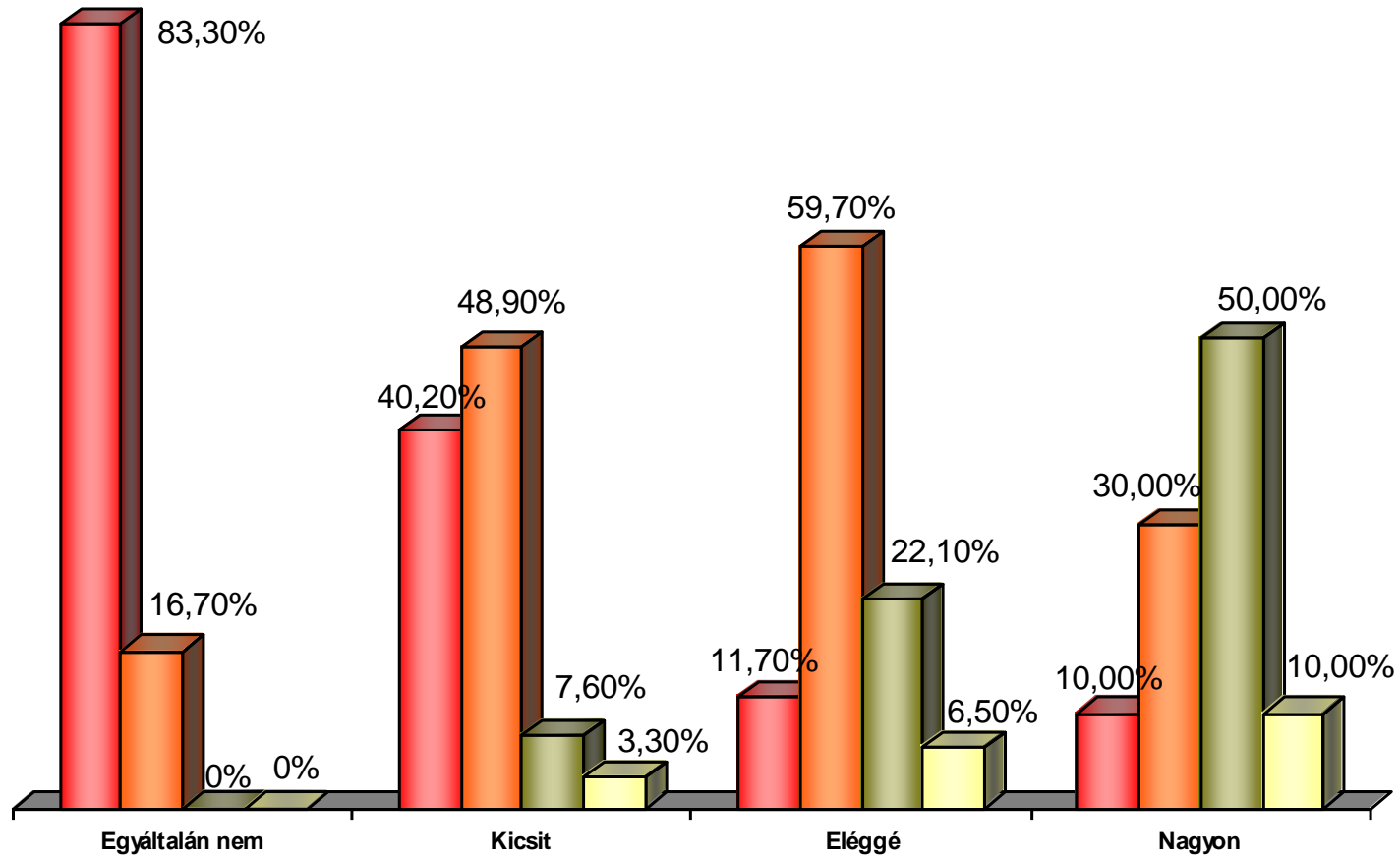
Elemzések

- **Egyváltozós elemzések**
 - **Többváltozós elemzések**
 - **SPSS programcsomag**
-

Sportgyakorlás a programra való jelentkezést megelőző hónapban



Zöldségfogyasztás és táplálkozás kontroll



Mennyire figyel arra, hogy egészséges ételeket fogyasszon?

Kevesebb, mint napi 1

Naponta 1

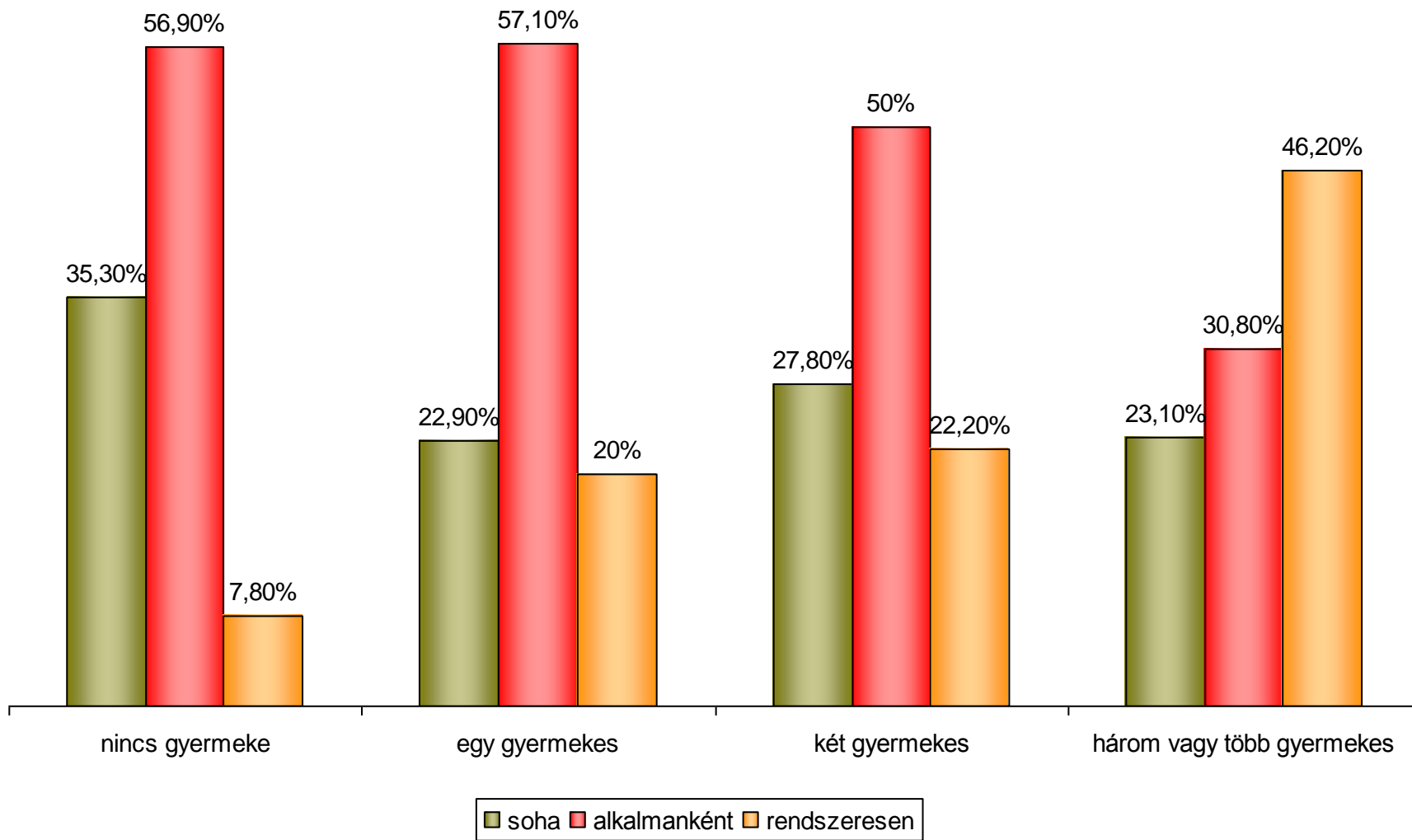
Naponta 2

Naponta 3 vagy több

Sportolási szokások szociodemográfiája

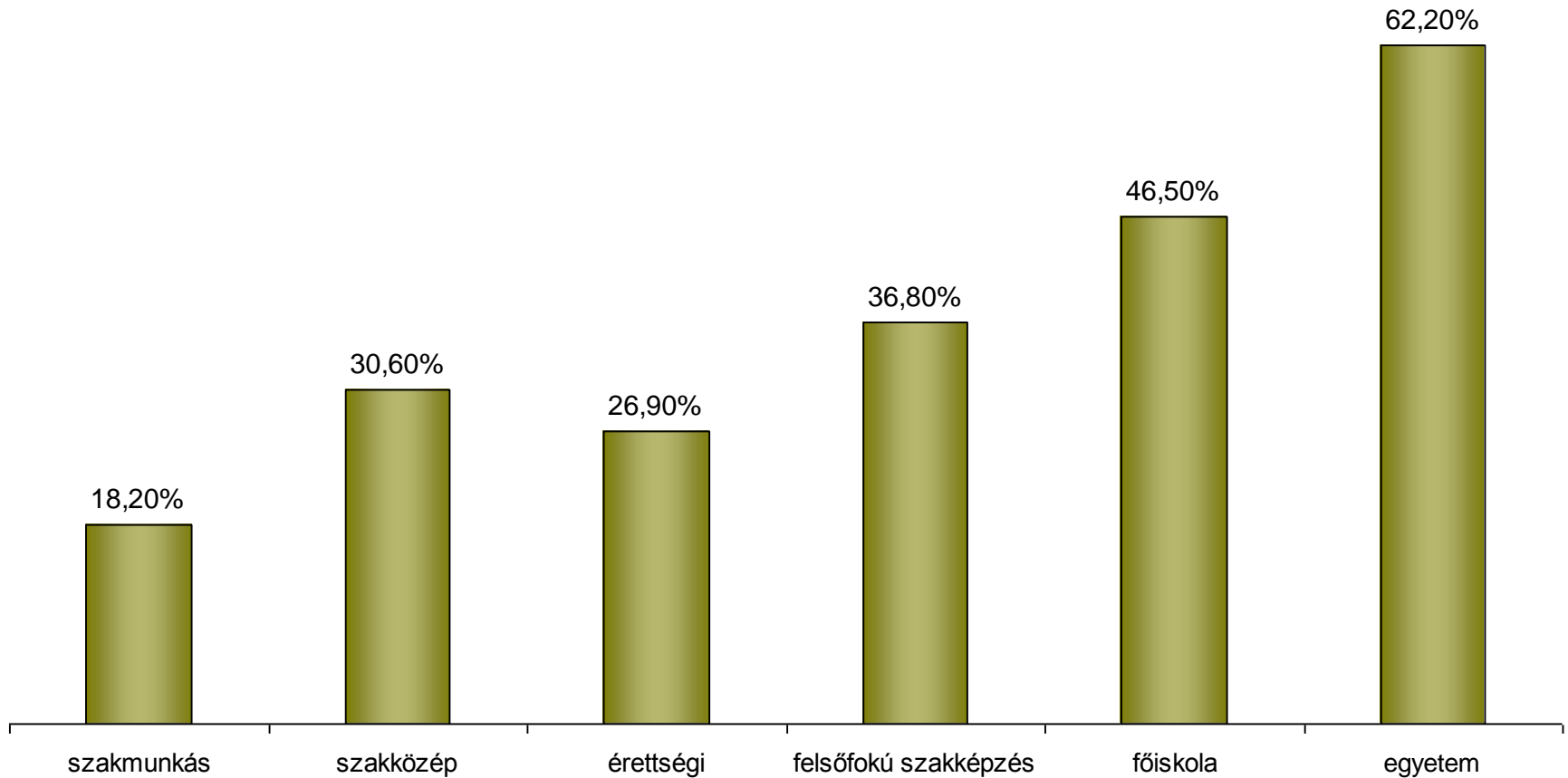
- **Sportgyakorítás – életkor: n.s.**
- **Sportgyakorítás – neme: n.s.**
- **Sportgyakorítás – apa/anya iskolai végzettsége – n.s.**
- **Sportgyakorítás – családi állapot – n.s.**
- **Sportgyakorítás – lakóhely – n.s.**

Fizikai aktivitás gyakorisága a gyerekszám tükrében



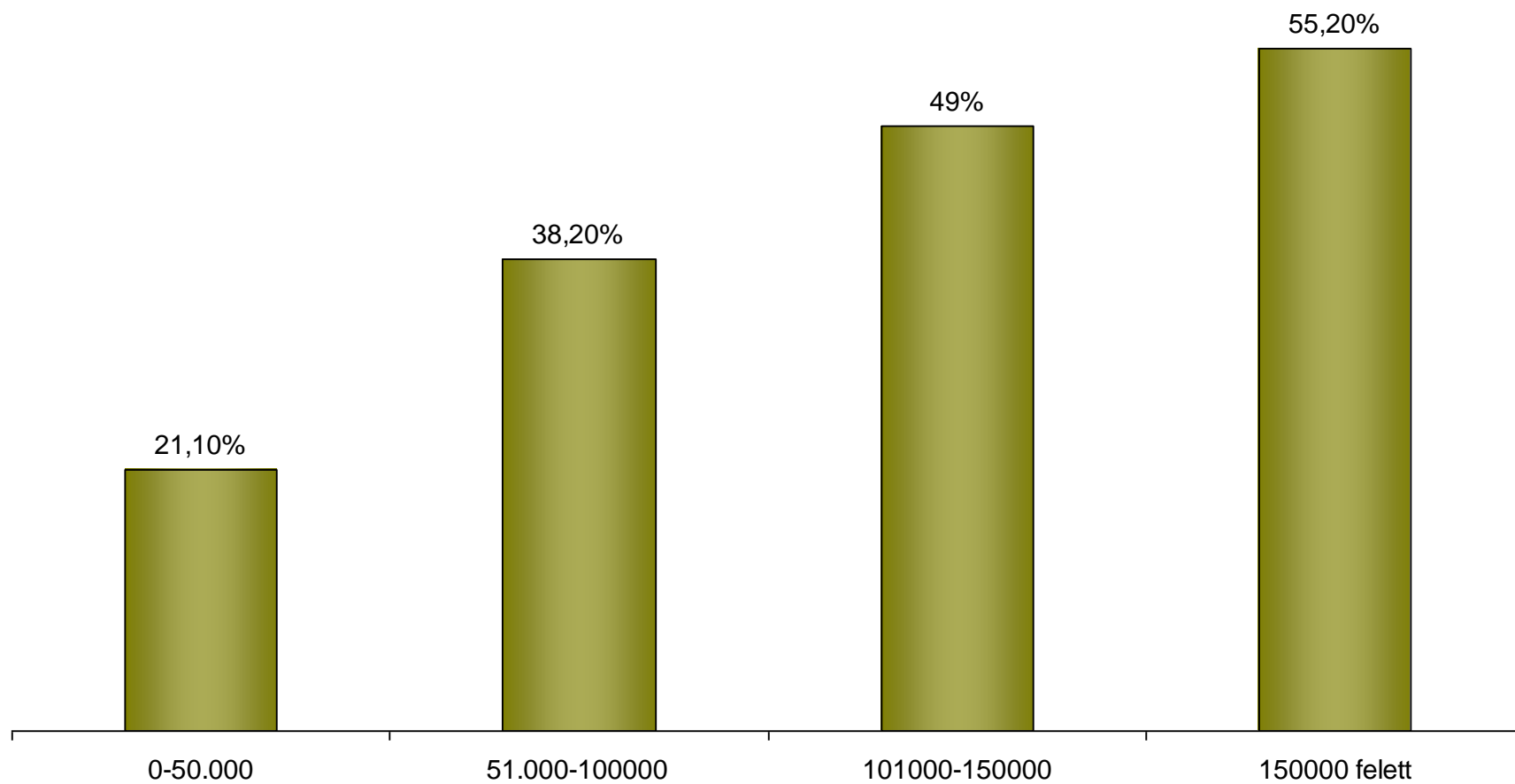
Megjegyzés: Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult $p < 0.05$

Sportgyakorlás az iskolai végzettség tükrében



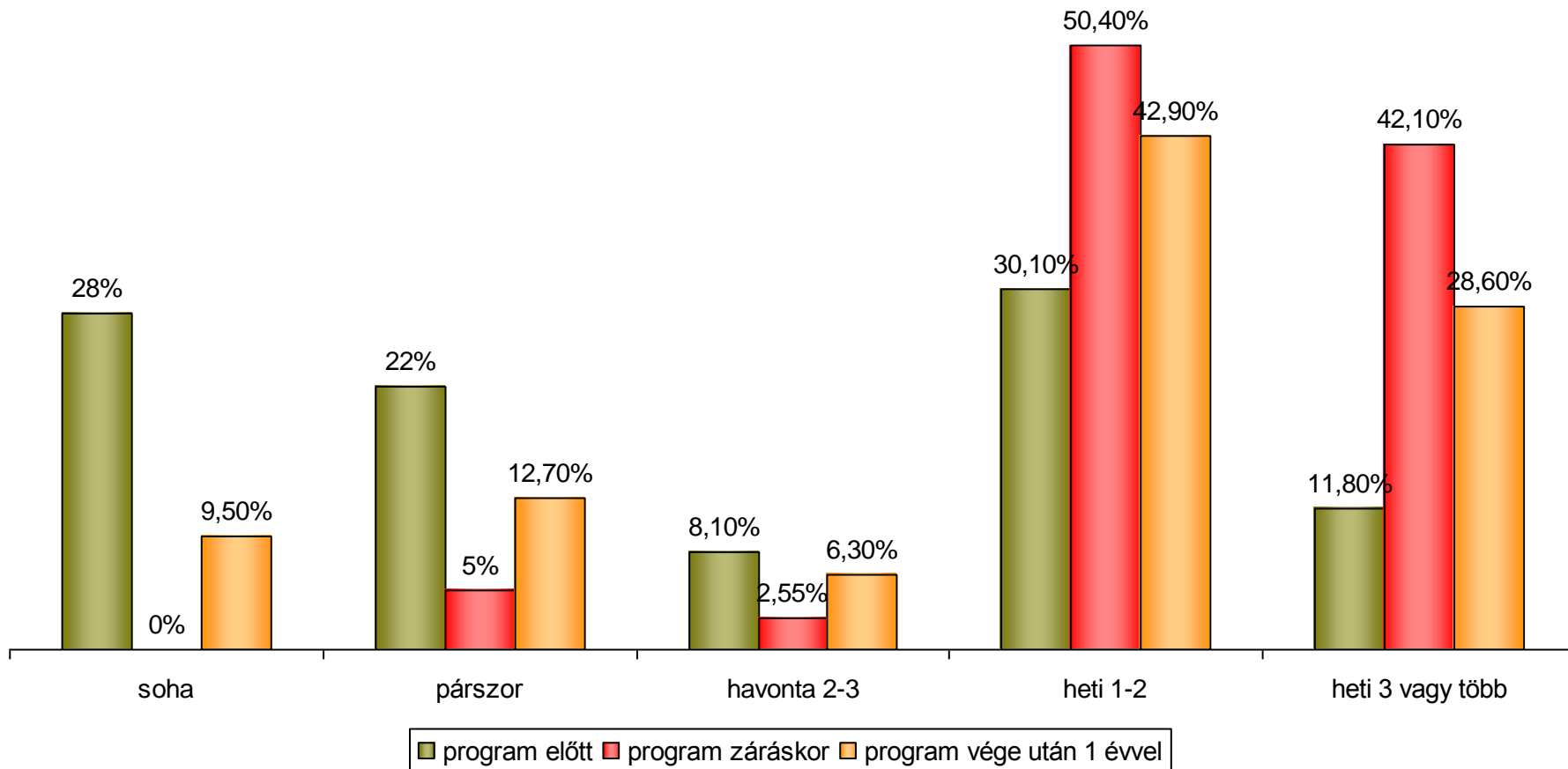
Megjegyzés: Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult $p < 0.05$

Sportgyakorlás a háztartási jövedelem tükrében



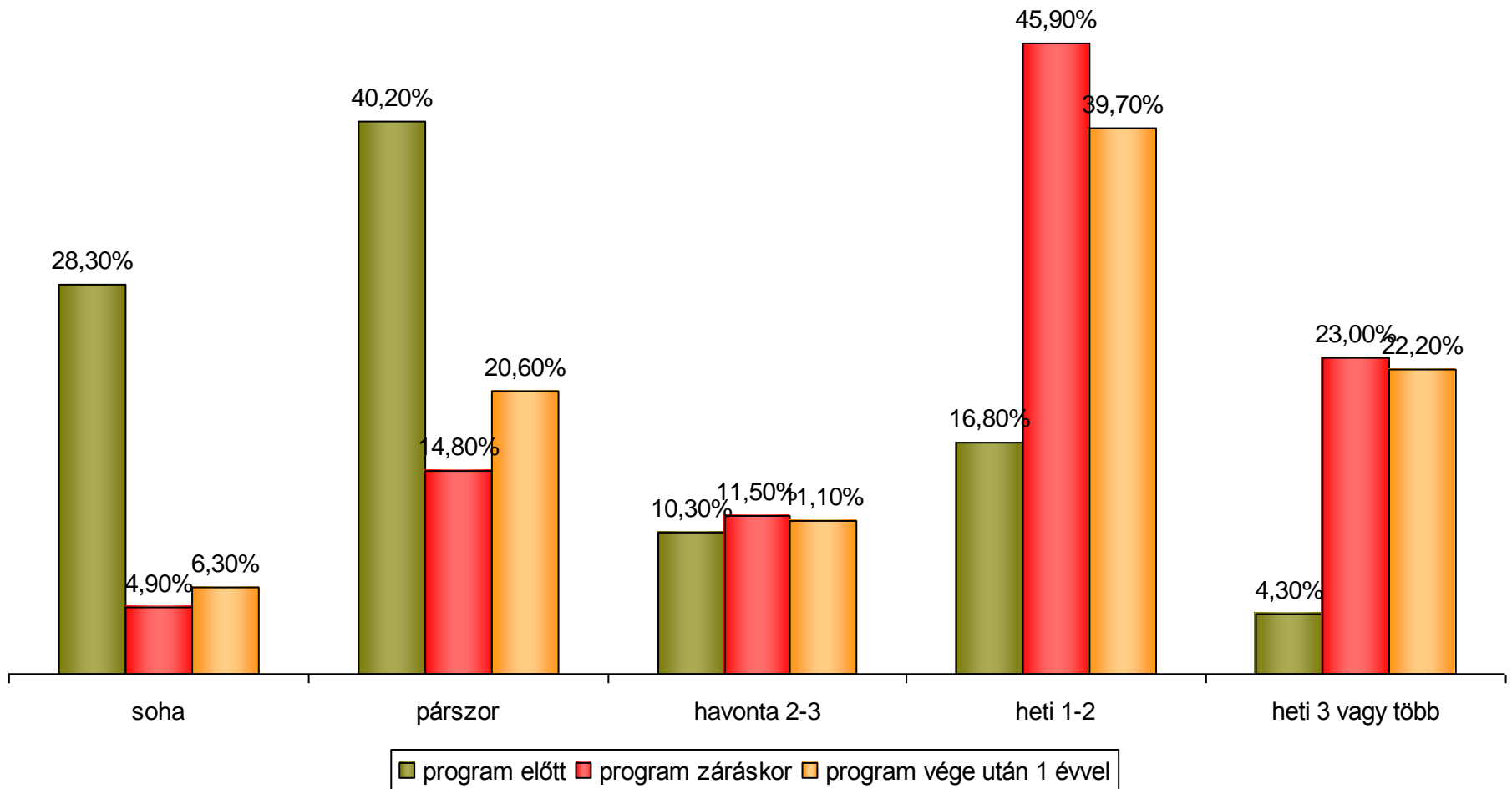
Megjegyzés: Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult $p < 0.05$

Sportolási gyakoriság alakulása a program során



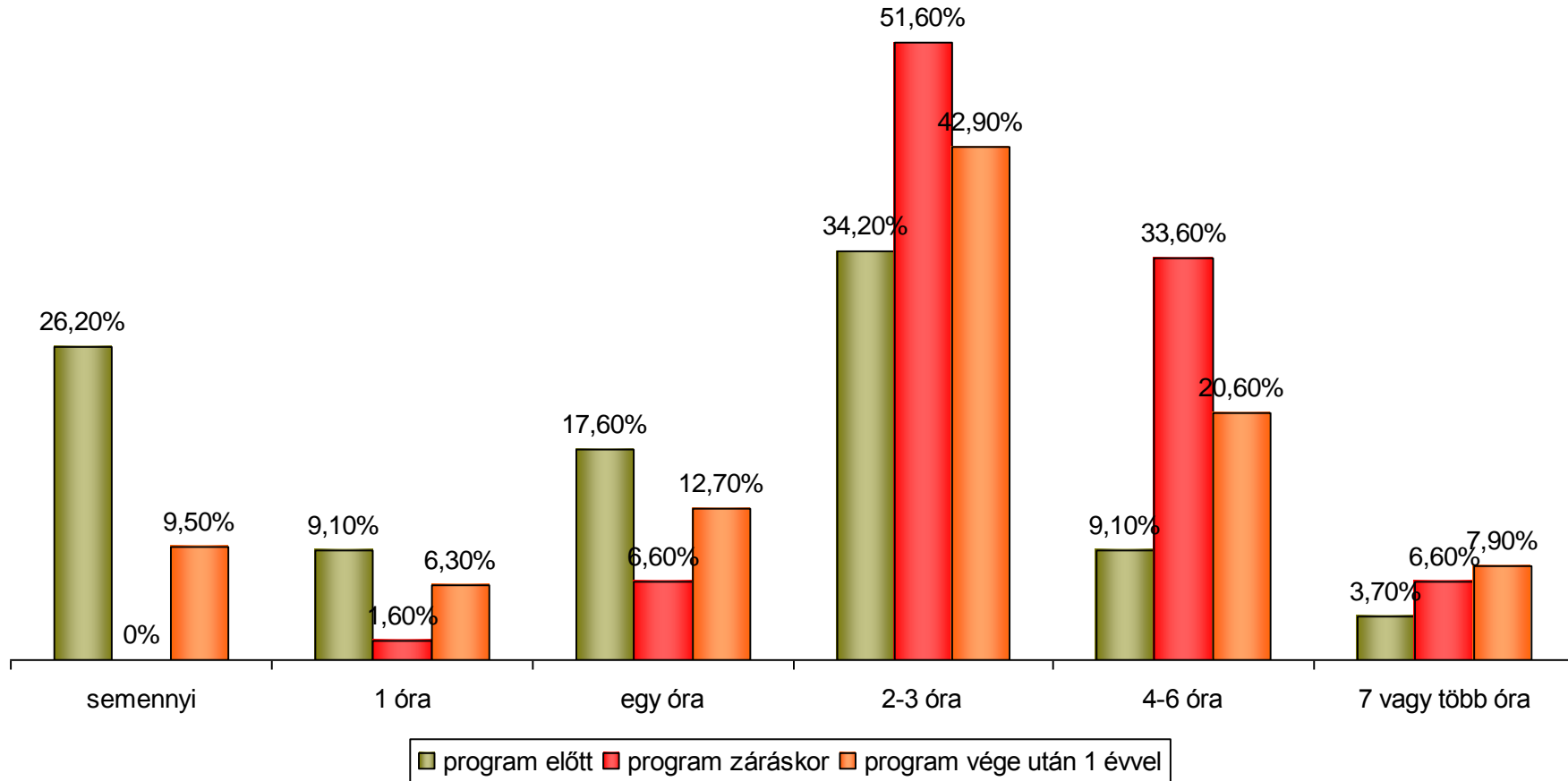
Megjegyzés t-próba: 1-2 lekérdezés: $p < 0.001$; 2-3. lekérdezés $p < 0.01$; 1-3. lekérdezés $p < 0.001$

Fizikai aktivitás gyakorisága a program során



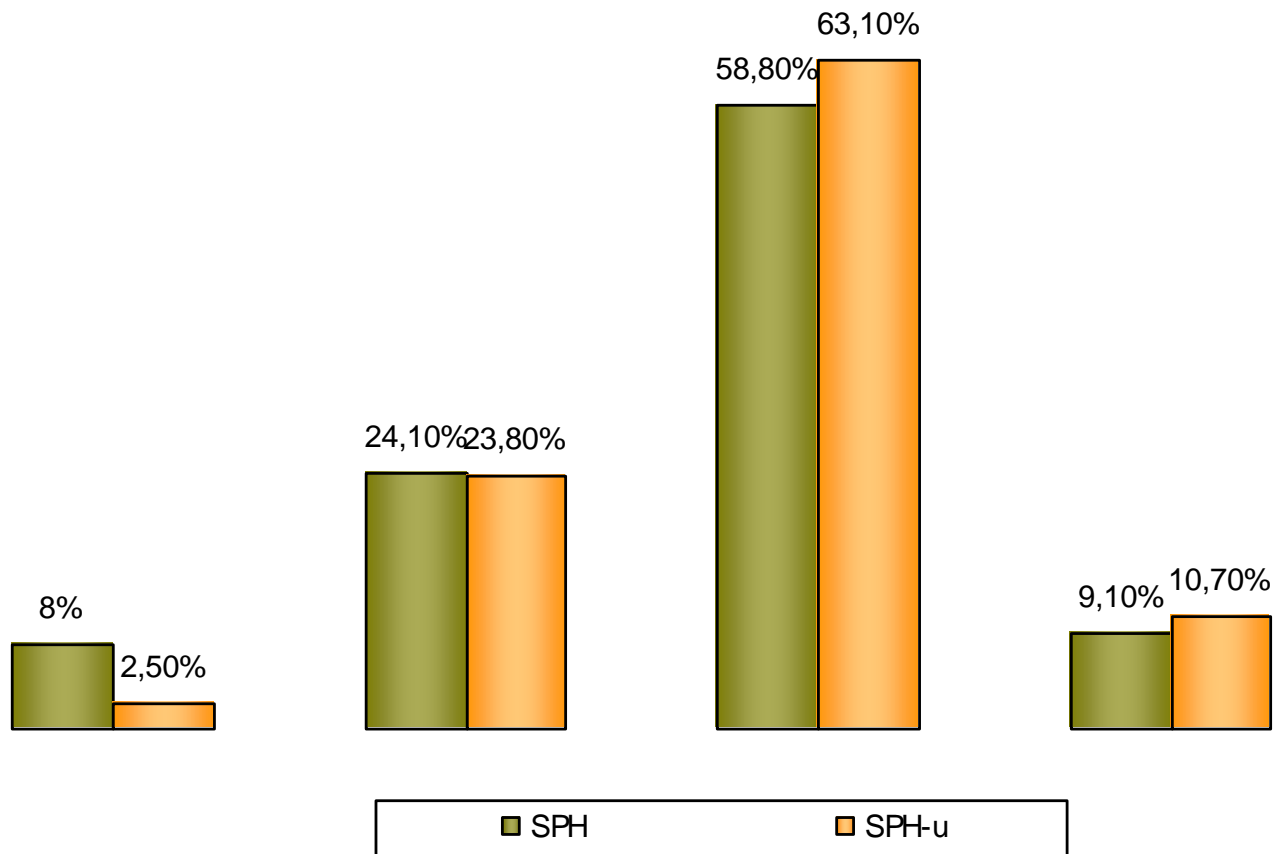
Megjegyzés t-próba: 1-2 lekérdezés: $p < 0.001$; 2-3 lekérdezés: n.s.

Sportra fordított idő alakulása a program során



Megjegyzés: t-próba, 1-2 lekérdezés: $p < 0.001$; 2-3 lekérdezés: $p < 0.05$; 1-3 lekérdezés: $p < 0.001$

Egészségi állapot önminősítésének alakulása a program során



Határidő

- **Kérdőív elkészítése**
 - **Hallgatók kiképzése, felkészítése**
 - **Kérdőív nyomtatása**
 - **Lekérdezés (Blokk-ok és Utánkövetések)**
 - **Kódolás, adatbevitel**
 - **Elemzések**
 - **Publikálás**
-

Költségvetés

- **Projekt**
 - **Nyomtatás**
 - **Telefon és postaköltség**
 - **Utazási költség**
 - **Hallgatók és kutatók munkája**
-

Eredmények közzététele

- **TDK, OTDK**
 - **Konferencia**
 - **Publikálás**

 - **Magyar Sporttudományi Kongresszus**
 - **Magyar Edző Konferencia**
 - **Projekt nyitó, évközi és záró konferencia**
 - **Workshop**
 - **Helyi és országos TDK konferencia**
-

Jövőbeli tervek

- **Motivációs struktúra elemzése**
 - **Kulturális mintaközi elemzések**
 - **Szociodemográfiai háttér (életkor)**
 - **Többváltozós elemzések**
 - **Feldolgozatlan témakörök elemzése**
-

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt

