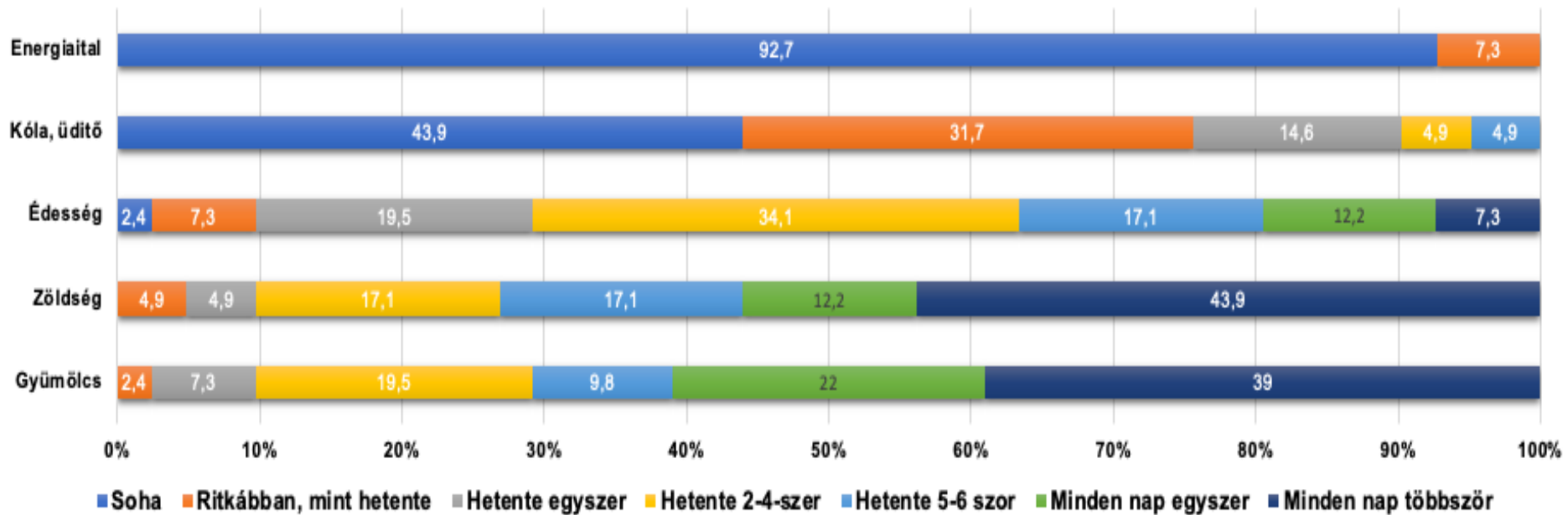


# A karantén hatása az egészségégmagatartásra: egy pilot kutatás eredményei

- **Kutatásunk célja feltárni a karantén hatását a serdülő leányok egészségmagatartására és a depresszióhoz való hajlamaira.**
- **Anyag és módszer**
  - Minta: 41 serdülő leány (átlag életkor:15,9 év; szórás=1,49)
  - Mérőeszközök:
    - Az egészség és rizikómagatartás a HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) kutatásokban is alkalmazott kérdésekkel vizsgáltuk. (Németh és Költő, 2014)
      - A vizsgált változók: táplálkozás, fizikai aktivitás, képernyőhasználat, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás
    - A serdülők depresszióhoz való hajlamát az ún. Gyermek Depressziós Kérdőív magyar változatával mértük. (Rózsa és mtsai, 1999)
      - 10 tétel; A válaszokat 3 kategóriába kellett megadni, melyek végső pontszáma megmutatta a serdülők depresszióra való hajlamát.

# Eredmények - táplálkozás

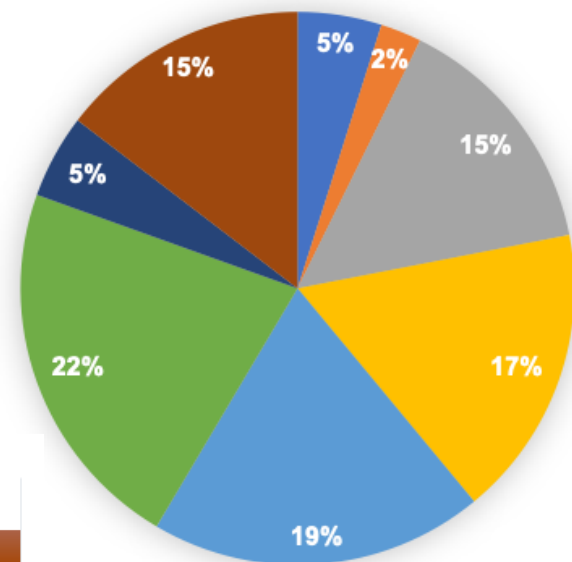
## Táplálkozás minősége a karantén alatt



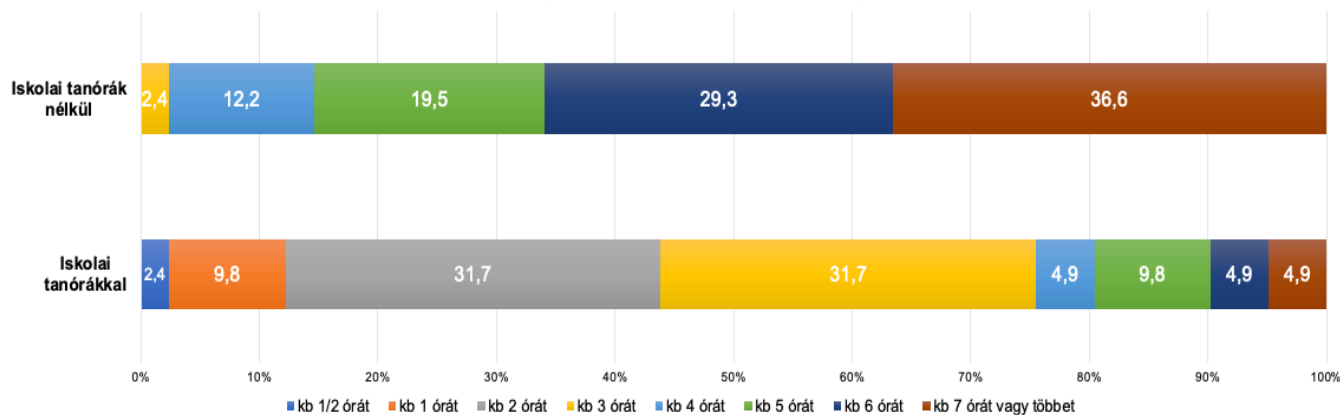
# Eredmények – fizikai aktivitás

- A tanulók átlagba 7,7 órát „mozogtak” egy héten
- A legkedveltebb fizikai aktivitás: erősítés, futás
- A testnevelés órák pótlása: A tanárok feladatokat küldtek

Legalább 60 perces mozgók aránya naponkénti bontásban



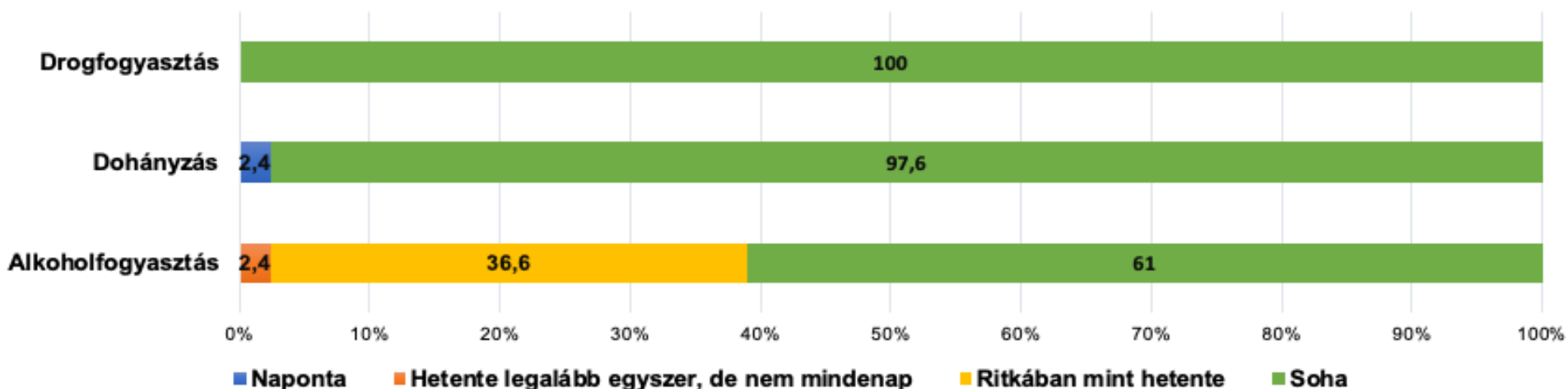
Képernyőhasználat a karantén idején



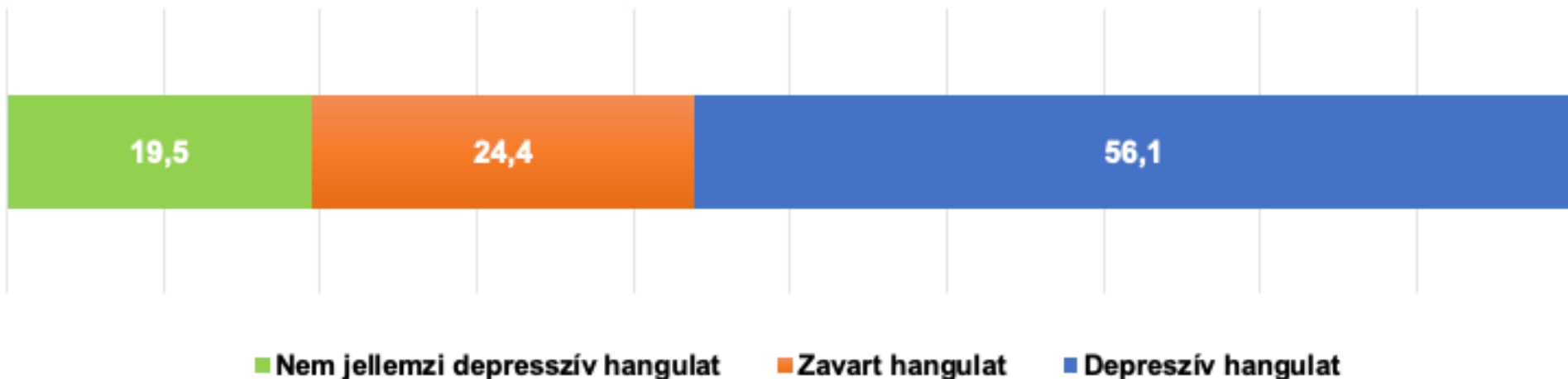
0 napon 1 napon 2 napon 3 napon  
4 napon 5 napon 6 napon 7 napon

# Eredmények – rizikómagatartás, depresszió

## Rizikómagatartás formák előfordulása a karantén idején



## Depresszív tünetek a karanténban



# Következtetések

---

- Kutatásunk kis elemszáma miatt nehéz következtetéseket levonni.
- Az egyértelműen látszik, hogy a család protektív szerepe miatt az egészségkárosító magatartás formák csökkentek és az egészséget védők pedig nőttek.
- A depressziós hangulat jelentősen megugrott összehasonlítva korábbi kutatásokkal. (Pl.: Német és mtsai, 2014)
- A pilot kutatásunk után jelenleg is folyik a nagymintás adatfelvétel, mely jelenleg több mint 600 főnél jár.