

BÉKÉS VÁRMEGYEI IFJÚSÁGKUTATÁS 2024

KUTATÁSI JELENTÉS



Békés Vármegyei Kábítószerügyi Egyeztető Fórum
2024

BÉKÉS VÁRMEGYEI IFJÚSÁGKUTATÁS 2024

KUTATÁSI JELENTÉS

Készítette: Békés Vármegyei Kábítószerügyi Egyeztető Fórum megbízásából

Pikó Bettina, SZTE SZAOK Magatartástudományi Intézet, Szeged
Kutatásszervező: Tóth Roland

Ábrák és táblázatok jegyzéke

| | |
|---|-------|
| 1. ábra: A minta nemi megoszlása | 9.o. |
| 2. ábra: A minta iskolatípus szerinti megoszlása | 9.o. |
| 3. ábra: Testvérek száma | 10.o. |
| 4. ábra: Családi státusz | 11.o. |
| 5. ábra: A társadalmi-gazdaság helyzet megítélése | 11.o. |
| 6. ábra: Az anya legmagasabb iskolai végzettsége | 12.o. |
| 7. ábra: Az apa legmagasabb iskolai végzettsége | 12.o. |
| 8. ábra: A szülők munkahelyi státusza | 13.o. |
| 9. ábra: Iskolai teljesítmények a mintában | 14.o. |
| 10. ábra: Az iskolával kapcsolatos vélemények | 15.o. |
| 11. ábra: Szülői kontroll I. | 16.o. |
| 12. ábra: Szülői kontroll II. | 17.o. |
| 13. ábra: Vacsora a családdal | 18.o. |
| 14. ábra: „Mennyire tartod magad vallásosnak?” | 19.o. |
| 15. ábra: „Milyen gyakran jársz templomba vagy vallási jellegű rendezvényekre?” | 19.o. |
| 16. ábra: A dohányzás életprevalenciája | 23.o. |
| 17. ábra: A dohányzás havi prevalenciája | 23.o. |
| 18. ábra: Az alternatív dohánytermékek életprevalenciája | 24.o. |
| 19. ábra: Az alternatív dohánytermékek havi prevalenciája | 25.o. |
| 20. ábra: Kávéfogyasztás havi prevalenciája | 26.o. |
| 21. ábra: Energiaital-fogyasztás havi prevalenciája | 26.o. |
| 22. ábra: Cola-fogyasztás havi prevalenciája | 27.o. |
| 23. ábra: Teafogyasztás havi prevalenciája | 27.o. |
| 24. ábra: Alkoholfogyasztás életprevalenciája | 28.o. |
| 25. ábra: Az alkoholfajták fogyasztásának havi prevalenciája | 28.o. |
| 26. ábra: A nagyivás (≥ 5 ital) havi prevalenciája | 29.o. |
| 27. ábra: A részegség prevalencia értékei | 30.o. |
| 28. ábra: Kannabisz-fogyasztás prevalencia értékei | 31.o. |
| 29. ábra: Drogfajták prevalencia értékei | 31.o. |
| 30. ábra: Egyes drogfajták életprevalenciája | 32.o. |
| 31. ábra: Saját egészség megítélése nemenként | 34.o. |
| 32. ábra: Saját egészség megítélése iskolatípusonként | 34.o. |
| 33. ábra: Pszichoszomatikus tünetek gyakorisága | 35.o. |
| 34. ábra: A sportolás fontossága | 36.o. |
| 1. táblázat: „Milyen típusú iskolába jársz?” | 7.o. |
| 2. táblázat: „Melyik járásban található az iskolád?” | 7.o. |
| 3. táblázat: A szülők megmondják, hányra kell hazamenni iskolatípus szerint | 18.o. |
| 4. táblázat: A szülők tudják, hol tartózkodik a gyermekük iskolatípus szerint | 18.o. |
| 5. táblázat: A fiatalok szabadidő-eltöltésének módjai | 20.o. |
| 6. táblázat: A fiatalokra jellemző szabadidőstílusok (faktoranalízis, végső, rotált struktúra) | 21.o. |
| 7. táblázat: A minta csoportbesorolása a problémás internethasználat szerint | 32.o. |
| 8. táblázat: Problémás internethasználat nemenként | 33.o. |
| 9. táblázat: A pszichológiai változók összefüggése a káros szenvedélyekkel | 38.o. |
| 10. táblázat: A dohányzás összehasonlítása a 2004-es és 2014-es Békés megyei adatokkal | 39.o. |
| 11. táblázat: A drogfogyasztás összehasonlítása a saját és az ESPAS 2019-es mintán | 40.o. |
| 12. táblázat: A mentáliségezés-mutatók összehasonlítása a 2004-es és 2014-es Békés megyei adatokkal | 41.o. |

Bevezetés

I. Elméleti bevezetés

I.1. Trendek a serdülők káros szerfogyasztásában

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) 2024-es átfogó jelentésében beszámol a serdülők szerfogyasztásában (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás) végbemenő tendenciákról.¹ Ennek értelmében a következő főbb megállapításokat érdemes figyelembe venni a 44 országot felölelő adatbázis alapján. A 15 éves korosztályban az ennél fiatalabbakhoz képest jelentős változások következnek be:

- A korral egyenes arányban nő a kipróbálás, illetve rendszeres használat aránya.
- Eltűnnek a nemek szerinti eltérések, illetve a lányok nagyobb arányában fordulnak elő a szerfogyasztási gyakoriságok, ami különösen megmutatkozik az alkoholfogyasztás és a dohányzás terén.
- Az alkoholfogyasztás élettartam prevalenciája 57% a 15 évesek körében, és 40% az előző havi prevalencia érték; a lányok esetében magasabb gyakorisággal. Ebben a korosztályban minden 5. diák volt már életében legalább kétszer részeg: ennek arányaiban nem volt nemek szerinti eltérés (régében a fiúk fölénye volt kimutatható).
- A dohányzás élettartam prevalenciája szerint a 15 évesek mintegy negyede már dohányzott valaha, 15%-uk pedig az elmúlt 30 nap során. Az e-cigaretta használatának aránya 30% (élettartam prevalencia), illetve 20% (havi prevalencia).
- A legnépszerűbb drogfajta továbbra is a kannabisz, ennek gyakorisága a 15 évesek körében: 13% a fiúk és 11% a lányok esetében (élettartam prevalencia), a havi prevalencia értékek pedig: 8% fiúk, illetve 5% a lányok esetében.
- 2018 és 2022 között az alkoholfogyasztásban és a lerészegedés arányaiban a lányok körében egyértelműen emelkedés, míg a fiúk körében csökkenés figyelhető meg. A dohányzás terén mindkét nem esetében inkább a csökkenés jellemző, ellenben nőtt a kereslet az alternatív dohánytermékek irányába.
- A társadalmi helyzet és a szerfogyasztás összefüggésével kapcsolatban megállapítható, hogy

¹ Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 3. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

míg a dohányzás inkább az alacsonyabb társadalmi helyzetű családok gyermekeire jellemző, az alternatív dohánytermékek fogyasztása, az alkoholfogyasztás és a lerészegedés a magasabb társadalmi rétegek körében gyakoribb.

Az adatok alapján a WHO arra a következtetésre jutott, hogy a serdülőkori szerfogyasztás továbbra is kiemelt népegészségügyi probléma, aminek a prevenciója prioritást kell, hogy élvezzen a népegészségügyi programokban. Ez különösen igaz a kelet-európai régióra, ahol fáziskéséssel a gyakoriságok magasabbak a nyugat-európai átlagoknál.²

Mindezek alapján szükséges a gyakoriságok folyamatos monitorozása, a rizikó- és védőfaktorok azonosítása, és ezek bevonásával az iskolai egészségnevelési programok hatékonyságának mérése és folyamatos növelése. A megelőző programoknak érintenie kell a védőfaktorok azonosítását és fejlesztését, kiemelve azokat a szociális, konfliktusmegoldási- és stresszmenedzselési technikákat, amelyek a személyiség pozitív fejlődését segítik elő.³

I.2. Biológiai és pszichoszociális változások a serdülőkori szerfogyasztás hátterében

A serdülőkor egy átmeneti életperiódus, amikor jelentős változások történnek a gyermekek biológiai és pszichoszociális fejlődésében.⁴ Nemcsak a testi változások jelentenek komoly kihívást a serdülőknek, hanem az identitásfejlődésben is módosulnak az arányok, ami többek között a társas kapcsolatrendszerükben bekövetkező változásoknak is köszönhető; a kortárskapcsolatok jelentősége felerősödik, míg a szülők, valamint a család szerepe átalakul, bár az értékátadásban továbbra is élen jár.⁵

Ezek a változások a serdülők életmódjára is kihatással vannak. A kortárshatást egyértelműen kockázatnövelő jelenségnek tartják a kutatások, míg a szülőkkal, a család körében eltöltött időt, illetve a szülői kontrollt pedig védőfaktornak; azonban a kép ennél sokkal árnyaltabb. Az életmódnak fontos része a szabadidő eltöltésének módja, ami közvetlenül kihat a szerfogyasztási gyakoriságokra és más egészségmagatartási formákra is, mint például a táplálkozás vagy a sportolás. A megtervezett, strukturált szabadidő eltöltési

² De Looze M, van Dorsselaer S, Stevens G, Boniel-Nisseem M, Vieno A, Van den Eijnden RJJM: The decline in adolescent substance use across Europe and North America in the early twenty-first century: A result of the digital revolution? *International Journal of Public Health*, 2019; 64: 229-240.

³ Duncan RJ, Rolan E, Marceau K, Lewis KM, Bavarian N, Dubois DL, Flay B: Childhood protective factors and a prevention program reduce later problem behaviors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2019; 65: 101063.

⁴ Crocetti E: Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 2017; 11: 145-150

⁵ Balázs MÁ, Pikó B: Serdülőkori alkoholfogyasztást befolyásoló tényezők: A szociális háló és a barátok szerepe. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2013; 14(1): 25-44.

formák egyértelműen védőfaktorok számítanak, a szülőkkel, családdal közös tevékenységeken túl az iskolai programok, hobbitevékenységek is, ellenben a strukturálatlan szabadidő eltöltése (internetezés, bulizás, barátokkal szórakozás) emeli a szerfogyasztások kockázatát.⁶ A szerfogyasztó kortársak hatására erősödik a motiváció, a csoporthoz tartozás és elfogadás közös élménye, amit a közös szerfogyasztás (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás) is demonstrál. A kipróbáláshoz az is hozzájárul, hogy e szerekek szimbolikus jelentésük és jelentőségük is van, hiszen általuk a serdülők átélhetik a kívánatos felnőtt státuszt, erősítheti bennük azt az érzést, hogy ők már nem gyerekek, azaz a bizonytalan átmeneti identitásérzést csökkenti.⁷

A bizonytalan pszichoszociális identitás mellett a neuroanatómiai változások is hozzájárulnak a pszichikai és mentális problémák emelkedéséhez, ami megnyilvánulhat depressziós és szorongásos tünetekben (internalizáció), vagy pedig az agresszív, antiszociális problémaviselkedésben (externalizáció). Ezeknek a tüneteknek a gyakoriságával is összefüggésbe hozható szerfogyasztó magatartás, hiszen ezeket a szereket egyfajta „öngyógyításra”, ellazulásra is használhatják a fiatalok.⁸

Szintén az átmeneti identitással függnek össze az agy fejlődésének serdülőkori jellegzetességei, amelyek a serdülők fokozottabb hajlamát idézik elő a kevésbé racionális döntésekre, és az olykor impulzív viselkedésre. A racionális döntéshozásért felelős prefrontális kéreg fejlődése ugyanis csak később teljed ki, mint az érzelmi reakciókért felelős, ősbibb limbikus rendszer. Ez azt eredményezi, hogy a serdülők hajlamosabbak érzelmi alapú döntéseket hozni, sokszor hirtelen, impulzív módon, a következmények mérlegelése nélkül, amikor például, társaságban megkínálják őket cigarettával vagy alkohollal.⁹

Végül, feltétlenül figyelembe kell vennünk az adott társadalom és kultúra sajátosságait is, hiszen ezek is kihatnak a fiatalok viselkedésére. A fogyasztói társadalom a mértéktelenség kultúrája, azaz a káros szenvedélyekre hajlamosító kultúra, ami nemcsak a kémiai függőségek terjedésének kedvez, hanem az újonnan megjelenő viselkedési függőségeknek is, mint pl. az internet-, az okostelefon-, a közösségimédia-függőség, és még sok hasonló mértéktelen magatartásforma. Mindezek hozzájárulnak a serdülőkori szerfogyasztáshoz, a függőségek okozta idegrendszeri változások pedig megalapozzák a felnőttkori jelenségeket.

⁶ Martins PC, Oliveira VH, Mendes SM, Fernández-Pechaco G: After-school time use of urban adolescents: Effects on achievement, problem behaviors, and happiness. *Journal of Leisure Research*, 2021; 52(3): 286-306

⁷ Steinberg L, Morris AS: Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 2001; 52: 83-110.

⁸ Dudok R, Piko BF. Multi-level protective factors of adolescent smoking and drinking. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 2023; 13(6): 932-947.

⁹ Cassey BJ, Jones RM, Hare TA.: The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2008; 1124: 111-126.

II. Minta és módszer

A célpopuláció Békés vármegye 9. osztályos tanulói voltak: gimnáziumok, illetve szakgimnáziumok (továbbiakban összevonva: gimnáziumok) (n = 555, 34,9%), szakiskolák, illetve szakképzők (továbbiakban összevonva: szakiskolák) (n = 281, 17,7%), és technikumok (n = 754, 47,4%) 9. osztályos tanulói ((lásd 1. táblázat).. Az iskolák összesen mintegy kilenc járásban találhatóak (lásd 2. táblázat):

1. táblázat: „Milyen típusú iskolába jársz?”

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Gimnázium | 526 | 33,1 | 33,1 | 33,1 |
| Szakgimnázium | 29 | 1,8 | 1,8 | 34,9 |
| Szakiskola | 44 | 2,8 | 2,8 | 37,7 |
| Szakképző | 237 | 14,9 | 14,9 | 52,6 |
| Technikum | 754 | 47,4 | 47,4 | 100,0 |
| Total | 1590 | 100,0 | 100,0 | |

A célpopuláció elemszáma = 3090 fő, 37 intézmény, a minta végső elemszáma, N = 1590 fő (18 évesek: n = 121, 7,6%; 17 évesek: n = 224, 14,1%; 16 évesek: n = 838, 52,7%; 15 évesek: n = 402, 25,3%; 14 évesek: n = 5, 0,4%). A minta jellemzői: életkori átlag = 16,03 év, szórás = 0,84 év; 694 fiú (43,6%) és 896 lány (56,4%).

2. táblázat: „Melyik járásban található az iskolád?”

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Békéscsabai | 821 | 51,6 | 51,6 | 51,6 |
| Békési | 135 | 8,5 | 8,5 | 60,1 |
| Gyomaendrődi | 62 | 3,9 | 3,9 | 64,0 |
| Gyulai | 160 | 10,1 | 10,1 | 74,1 |
| Mezőkovácsházi | 126 | 7,9 | 7,9 | 82,0 |
| Orosházi | 73 | 4,6 | 4,6 | 86,6 |
| Sarkadi | 28 | 1,8 | 1,8 | 88,4 |
| Szarvasi | 86 | 5,4 | 5,4 | 93,8 |
| Szeghalmi | 99 | 6,2 | 6,2 | 100,0 |
| Total | 1590 | 100,0 | 100,0 | |

A lekérdezés 2024. május 2. és május 17. között zajlott online formában. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim volt. A szülők és a gyermekek tájékozott beleegyezése megtörtént. A kutatást a Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola etikai bizottság engedélyezte (Eng. sz. 12/2024).

Az online adatgyűjtésen alapuló kérdőív az alábbi részekből állt (lásd Melléklet):

- I. Szociodemográfiai és alapkérdések (szülők, barátok, iskola): 1-19. kérdések, korábbi Szegedi Ifjúságkutatások alapján (1,2,3)
- II. Vallásra vonatkozó kérdések: 20-21. kérdések, ESPAD kutatás alapján (4)
- III. Szabadidő-eltöltés: 22. kérdés, ESPAD kutatás alapján (4)
- IV. Káros szenvedélyek: 23-34. kérdések, ESPAD kutatás alapján (4)
- V. Internet-függőség: 35. kérdés, Problémás Internethasználat Kérdőív rövidített, 6-tételes változata, PIUQ-SF-6 (5)
- VI. Társas támogatás: 36-37. kérdések, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS (6)
- VII. Élettel való elégedettség: 38. kérdés, Satisfaction With Life Scale, SWLS (7)
- VIII. Jövőorientáltság: 39. kérdés, Consideration of Future Consequences Scale (1,8)
- IX. Depresszió: 40. kérdés, Child Depression Inventory, CDI (1,2,3,9)
- X. Pszichoszomatikus tüneti index: 41. kérdés (1,2,3,10)
- XI. Önértékelt egészségi állapot: 42. kérdés (1,2,3)
- XII. Sportolás: 43-45. kérdések (1,2,3).

Hivatkozások

1. Pikó B: Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2002.
2. Pikó B. (szerk.): Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. L'Harmattan, Budapest, 2005.
3. Pikó B. (szerk.): Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. L'Harmattan, Budapest, 2010.
4. Elekes Zs, Arnold P, Bencsik N (szerk.): Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában: A 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei. Budapesti Corvinus Egyetem MTA-BCE Társadalomepidemiológiai Kutatócsoport, Budapest, 2020.
5. Demetrovics Zs, Király O, Koronczai B, Griffiths MD, Nagygyörgy K, Elekes Zs, Tamás D, Kun B, Kökönyei Gy, Urbán R: Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a nationally representative sample of adolescents. PLoS ONE, 2016; 11(8): e0159409.
6. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK: The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 1988; 52(1): 30–41.
7. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S: The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1965; 49: 71–75.
8. Strathman A, Gleicher F, Boninger DS, Edwards CS: The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 1994; 66: 747-752.
9. Kovacs M: The Children's Depression Inventory (CDI). Multi-Health Systems, Toronto, 1992.
10. Pikó B, Barabás K, Boda K. Frequency of common psychosomatic symptoms and its influence on self-perceived health in a Hungarian student population. European Journal of Public Health, 1997; 7: 243-247.

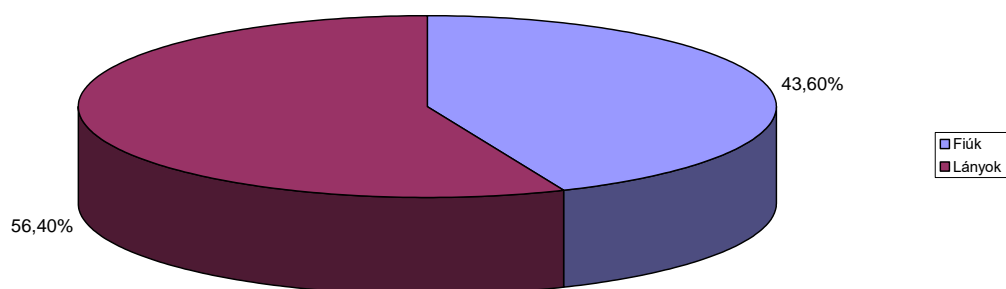
EREDMÉNYEK

1. A minta szociodemográfiai jellemzői

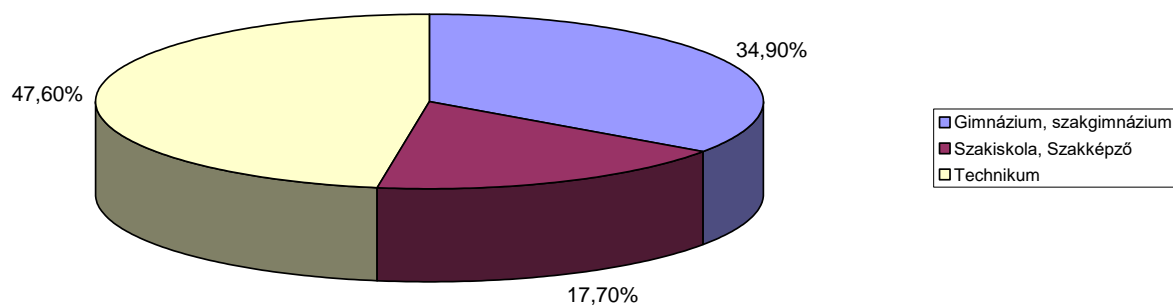
a) Nemi megoszlás

A kutatásban 694 fiú (43,6%) és 896 lány (56,4%) vett részt (1. ábra):

1. ábra: A minta nemi megoszlása



2. ábra: A minta iskolatípus szerinti megoszlása



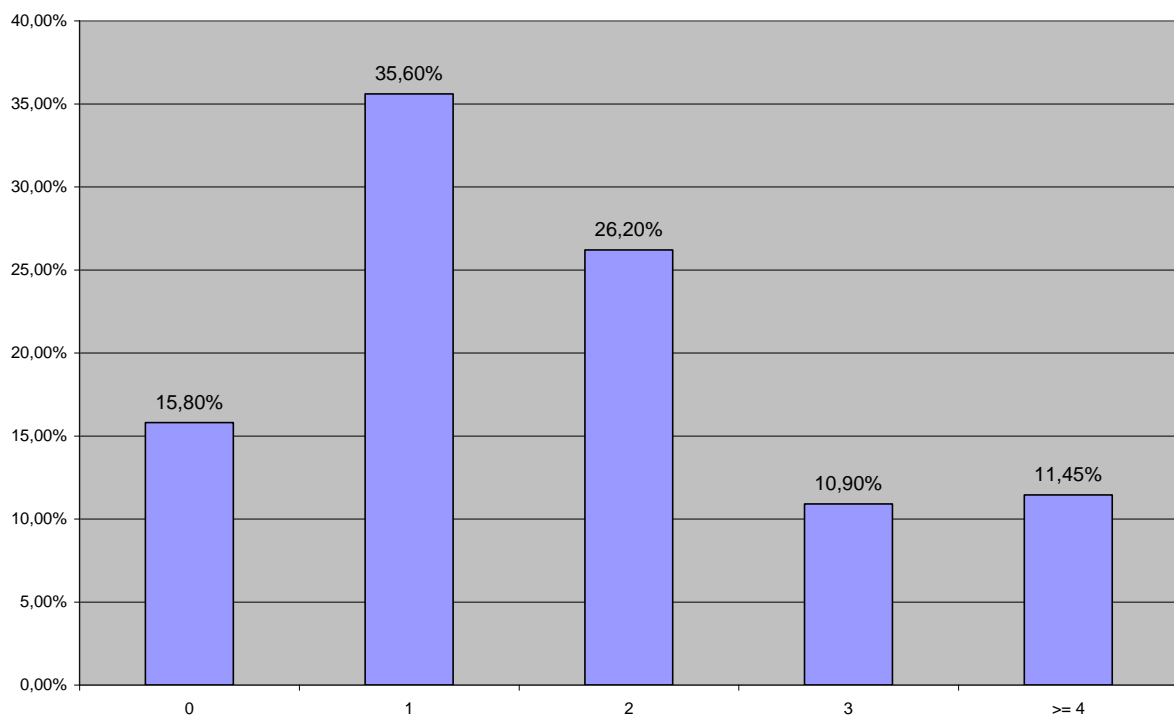
b) Iskolatípus szerinti megoszlás

A válaszolók 47,6%-a technikumba járt, 34,9% gimnáziumba, illetve szakköznevelőiskolába, 17,7% pedig szakiskolába vagy szakképzőbe (2. ábra).

c) A minta megoszlása a testvérek száma szerint

A legtöbb tanulónak egy testvére van (35,6%), két testvérről számolt be 26,2%, egy testvére sincs 15,8%-uknak. Három testvére 10,9%-uknak van, négy vagy több testvérrel 11,4%-uk rendelkezik (3. ábra).

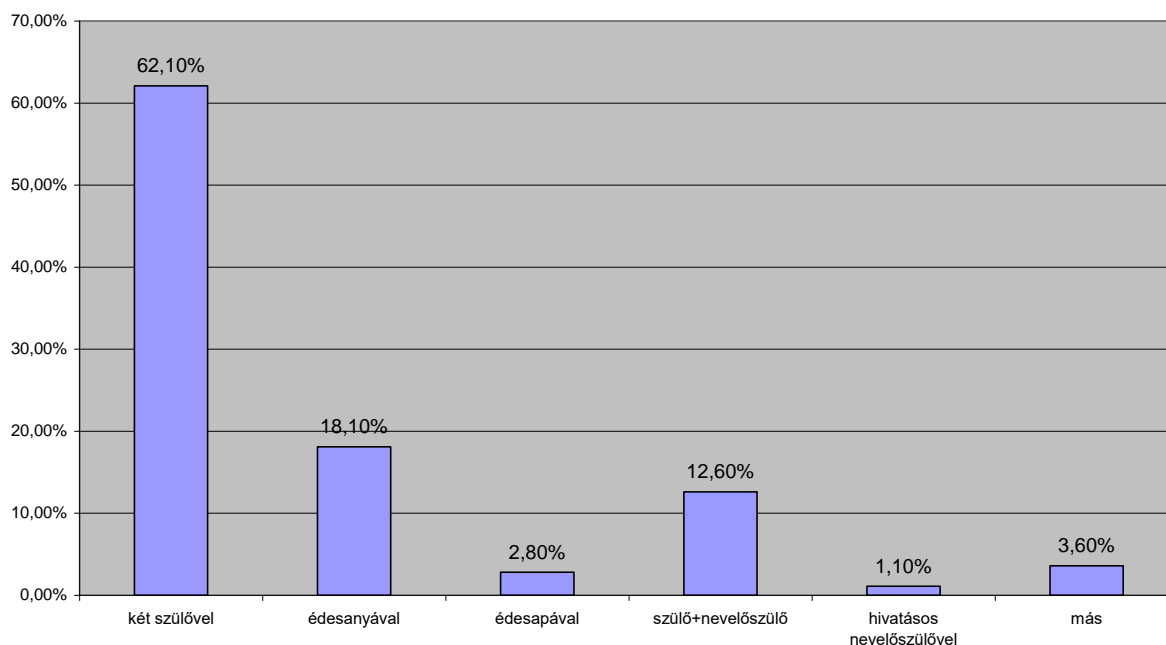
3. ábra: Testvérek száma



d) A család összetétele („Kivel élsz együtt?”)

A 4. ábrán látható, hogy a megkérdezettek 62,1%-a teljes családban, azaz mindkét szülővel él. Csak édesanyjával él a serdülők 18,1%-a, csak édesapjával 2,8%-uk. Egy szülővel és egy nevelőszülővel a válaszolók 12,6%-a. Hivatásos nevelőszülővel 18-an (1,1%-uk) lakik együtt. Mással pedig 3,2%-uk.

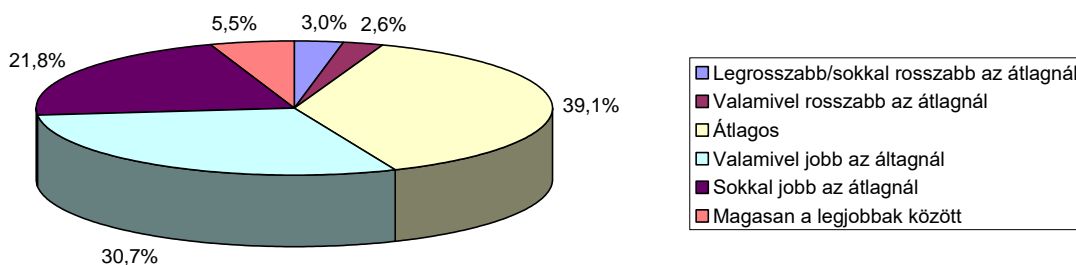
4. ábra: Családi státusz



e) A család társadalmi-gazdasági helyzetének megítélése

A tanulók közül átlagosnak 39,1%-uk ítélte saját helyzetét, az átlag felettinek pedig jóval többen, mint az átlag alattinak: valamivel jobb az átlagnál: 30,7%, sokkal jobb az átlagnál 21,8% és magasan jobb az átlagnál 5,5%. Ellenben valamivel rosszabb az átlagnál 2,6%, és sokkal rosszabb az átlagnál /legrosszabbak között: 3% (5. ábra).

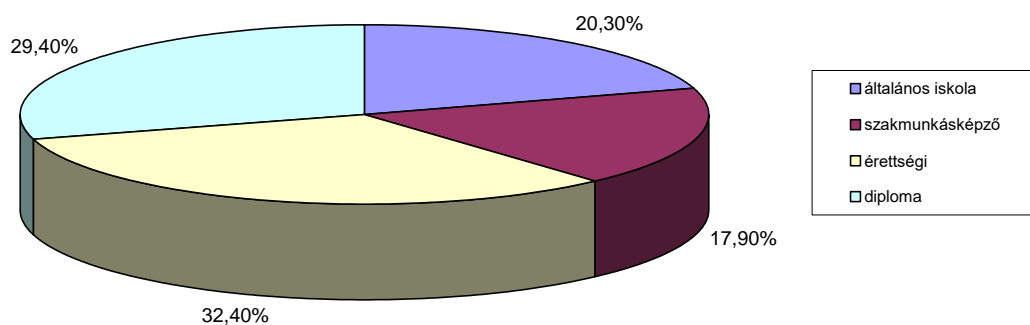
5. ábra: A társadalmi-gazdaság helyzet megítélése



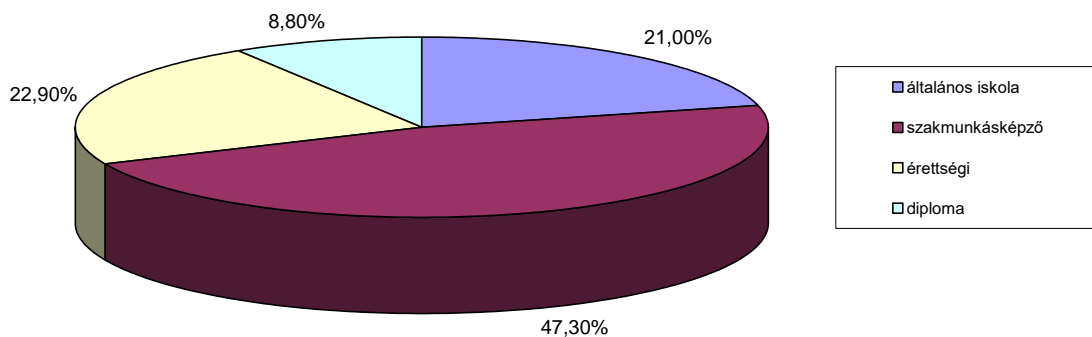
f) A minta megoszlása a szülők iskolai végzettsége szerint

Látható, hogy a kitöltők között a szülők között az anyák az iskolai végzettségük szerint legtöbben érettségivel (32,4%), illetve diplomával rendelkeztek (29,5%). Ellenben az apák legtöbben szakmunkás végzettségűek voltak (47,3%), és jóval alacsonyabb volt a felsőfokú végzettségű apák aránya (8,8%) (6. és 7. ábra).

6. ábra: Az anya legmagasabb iskolai végzettsége



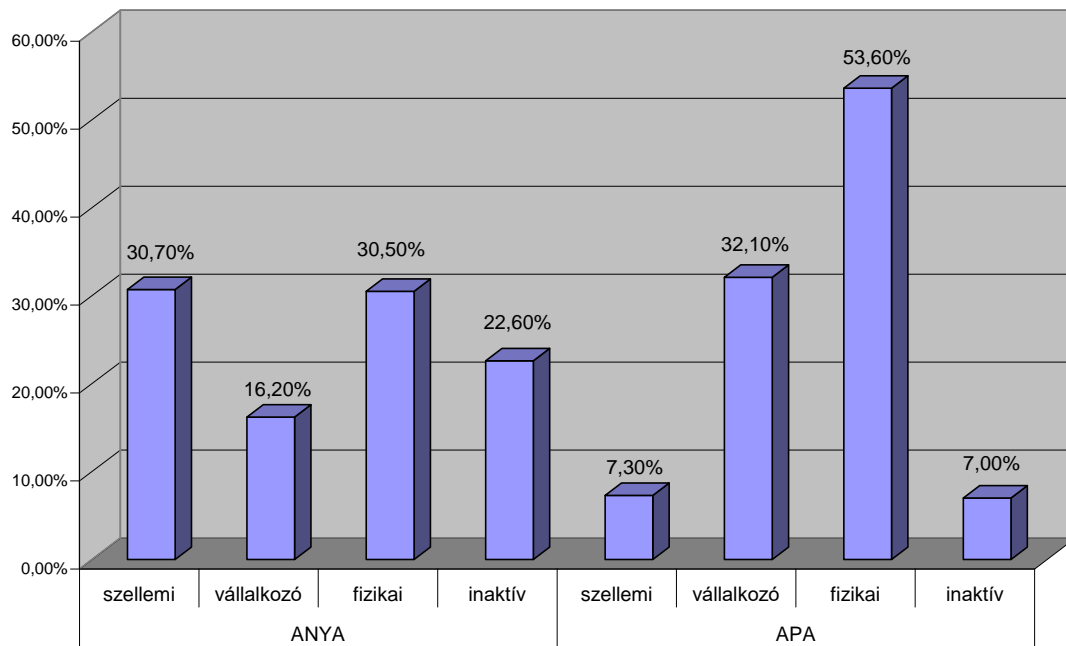
7. ábra: Az apa legmagasabb iskolai végzettsége



g) A szülők foglalkozási státusza

Az ábrából jól kivehető, hogy míg az anyák főként szellemi (30,7%), illetve fizikai (30,5%) foglalkozásúak, viszonylag magas közöttük az inaktívak aránya (nyugdíjasok, munkanélküliek és háztartásbeliek, összesen 22,6%), addig az apák főként fizikai munkát végeznek (53,6%), illetve önálló vállalkozók (32,1%).

8. ábra: A szülők munkahelyi státusza



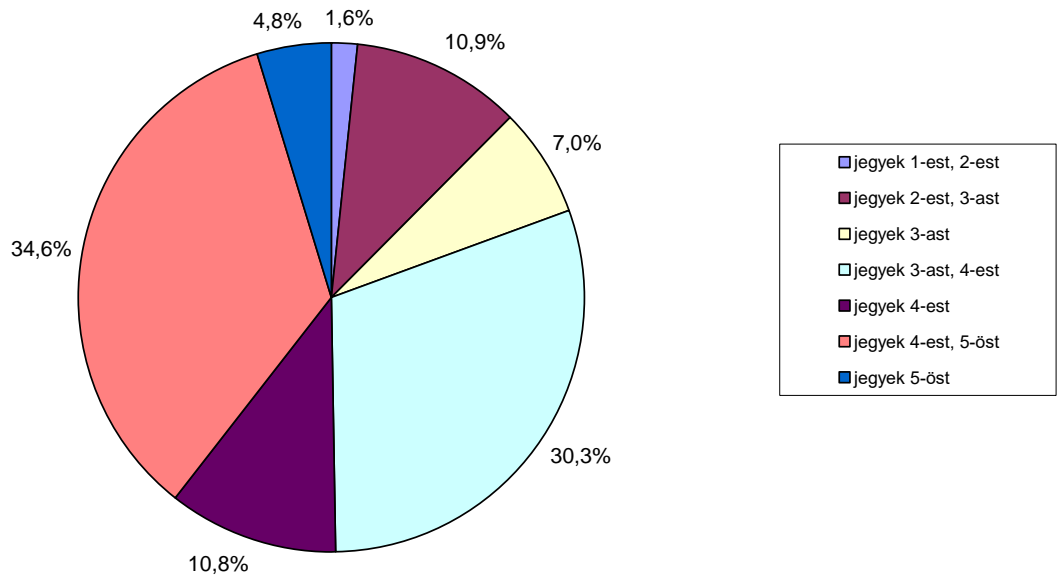
2. Iskolával kapcsolatos kérdések

Az iskolával kapcsolatos kérdések részben a teljesítményükre kérdeztek rá, részben pedig arra, hogyan érzik magukat az iskolában.

a) „Az iskolában általában milyen jegyeket kapsz?”

A 9. ábrán látható, hogy a kitöltők között a jól tanuló diákok voltak többségben (4-es és 5-ös teljesítményűek: 50,2%).

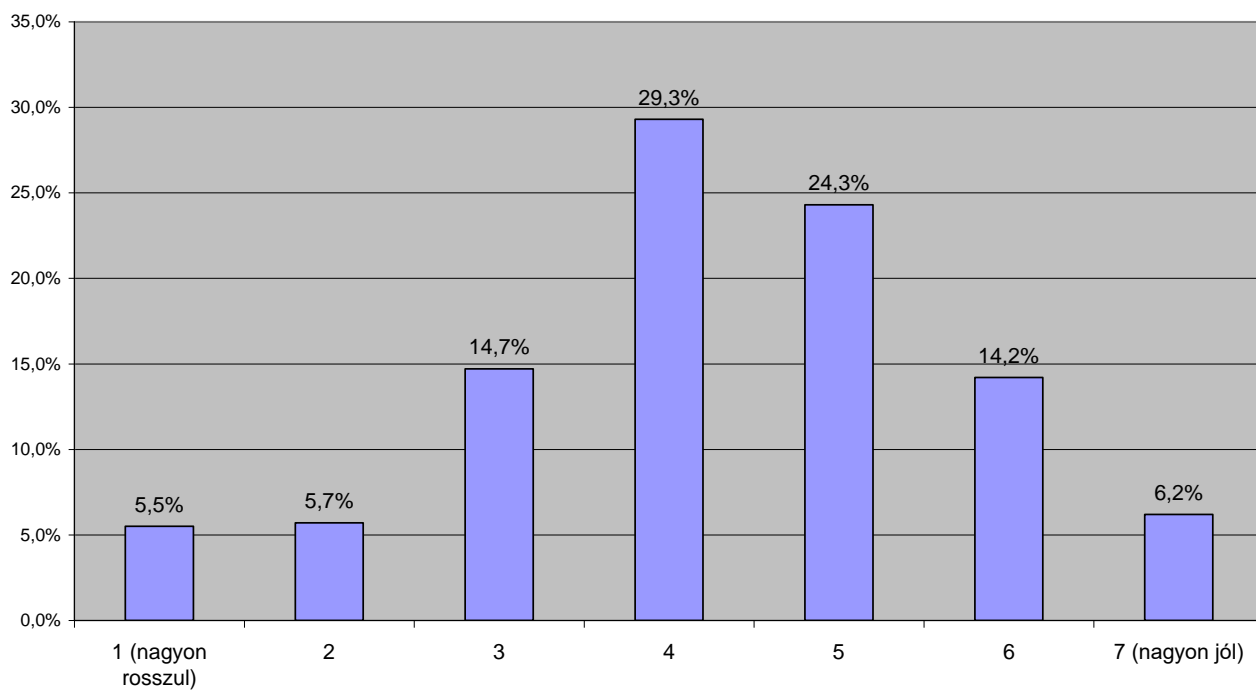
9. ábra: Iskolai teljesítmények a mintában



b) „Általában hogyan érzed magad az iskolában?”

A tanulók véleménye eléggé megoszlik azzal kapcsolatban, hogy hogyan érzik magukat az iskolában (lásd 10. ábra), az átlag $3,7 \pm 1,5$ lett. Nemenként jelentős eltérés volt ($p < 0,001$). A lányok értékelése magasabb lett: bár az elégedettek arányában nem volt jelentős különbség, jóval több volt a fiú azok között, akik a 'nagyon rosszul' kategóriát választották (10. ábra).

10. ábra: Iskolával kapcsolatos vélemények



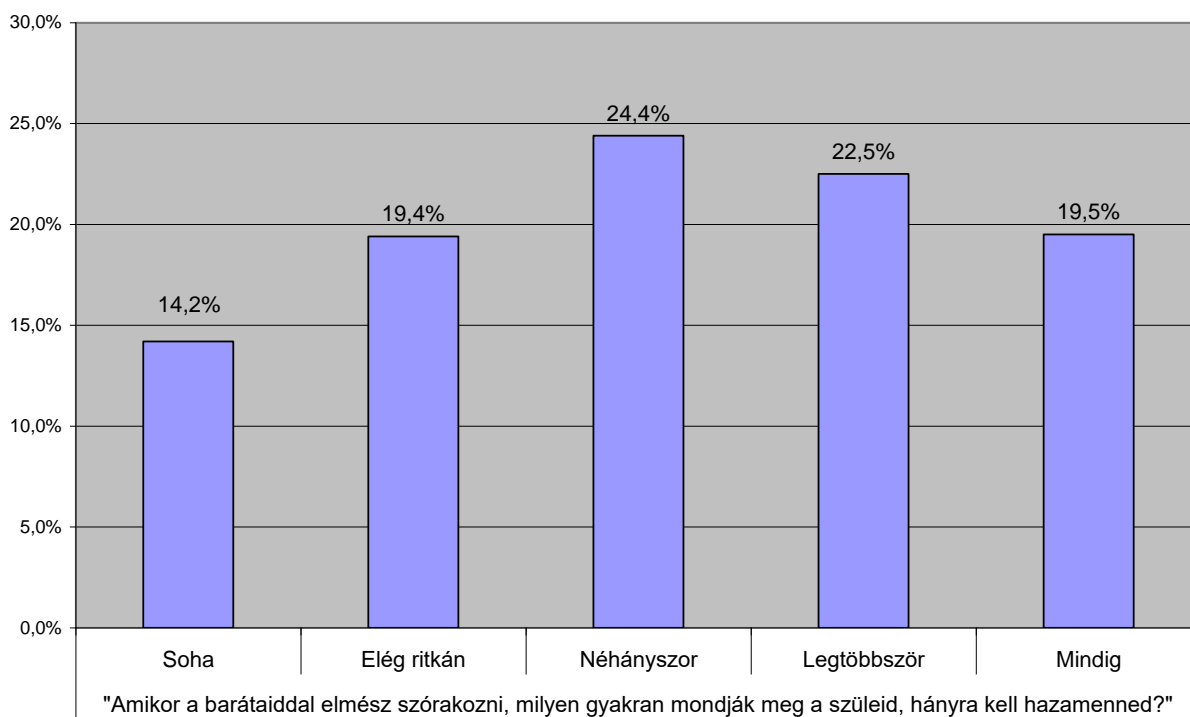
3. Szülői kontroll és problémák megbeszélése

A szülőkkel való kapcsolat védőfaktornak számít, ezért több kérdéssel is megpróbáltuk körüljárni, mi a helyzet a serdülők magatartására irányuló szülői kontrollal.

a) „Amikor a barátaiddal elmész szórakozni, milyen gyakran mondják meg a szüleid, hányra kell hazamenned?”

A 11. ábra szerint tanulók mindössze 19,5%-ának mondják meg mindig a szülei, és 22,5%-ának legtöbbször, hogy mikorra kell hazamenniük.

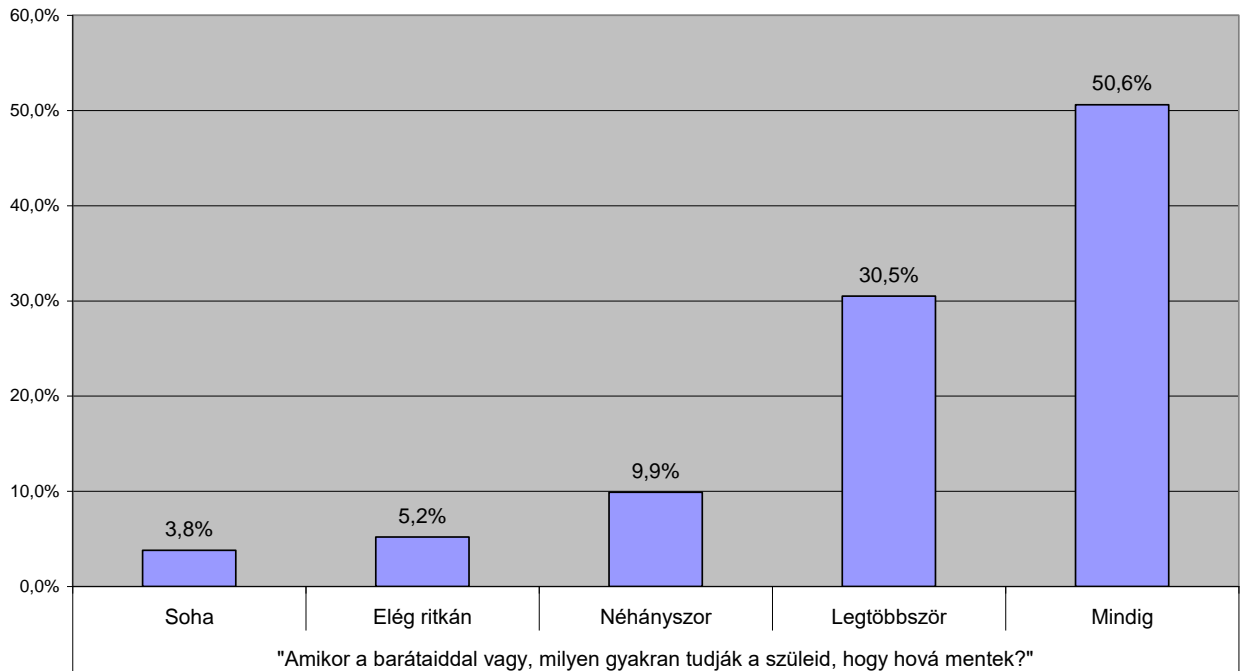
11. ábra: Szülői kontroll I.



b) „Amikor a barátaiddal vagy, milyen gyakran tudják a szüleid, hogy hová mentek?”

Látható a 12. ábrán, hogy a szülők többsége e tekintetben inkább szigorúbb: 50,6%-uk mindig, 30,5%-uk pedig legtöbbször tudja, hogy gyermekük hol tartózkodik, és alig 3,8%-uk válaszolta azt, hogy soha.

12. ábra: Szülői kontroll II.



c) Eltérés a szülői kontrollban a szociodemográfiai változó mentén

Nemek szerint mindkét esetben szignifikáns eltérés mutatkozott: a lányokra vonatkozó szülői kontroll erősebb volt. Lényegesen több lány válaszolta, hogy a szülők mindig megmondják, hányra kell hazamenniük (22,8%), mint fiú (15,3%), $p < 0,001$. Ehhez hasonlóan sokkal több lány számolt be arról, hogy a szülők tudják, hol tartózkodnak (55,9%, szemben a fiúk 43,7%-ával).

Az, hogy a *serdülő kivel él*, nem mutatott összefüggést a szülői kontrollal, azonban ki kell emelni, hogy a hivatásos nevelőszülővel élők választották a legtöbben, hogy a szülők tudják, hol tartózkodik a gyermekük.

Jelentős volt az eltérés a szülői kontroll mértékében az *iskolatípus* szerint (3. és 4. táblázat). A gimnáziumba, szakgimnáziumba járók közül többen vannak, akiknek megmondják, hányra kell hazamenniük, úgy tűnik azonban, a szakiskolába járók között többen vannak, akiknek a szülei nem mindig tudják, merre járnak a barátaikkal.

3. táblázat: A szülők megmondják, hányra kell hazamenni iskolatípus szerint

| % | Gimnáziumok, szakgimnáziumok (n = 555) | Szakiskolák, szakképzők (n = 281) | Technikumok (n = 754) |
|-------------|--|---|--------------------------|
| Soha | 7,6% | 20,6% | 16,7% |
| Elég ritkán | 19,3% | 18,9% | 19,8% |
| Néhányszor | 25,0% | 23,8% | 24,1% |
| Legtöbbször | 24,9% | 17,8% | 22,4% |
| Mindig | 23,2% | 18,9% | 17,0% |

χ^2 -próba: $p < 0,001$

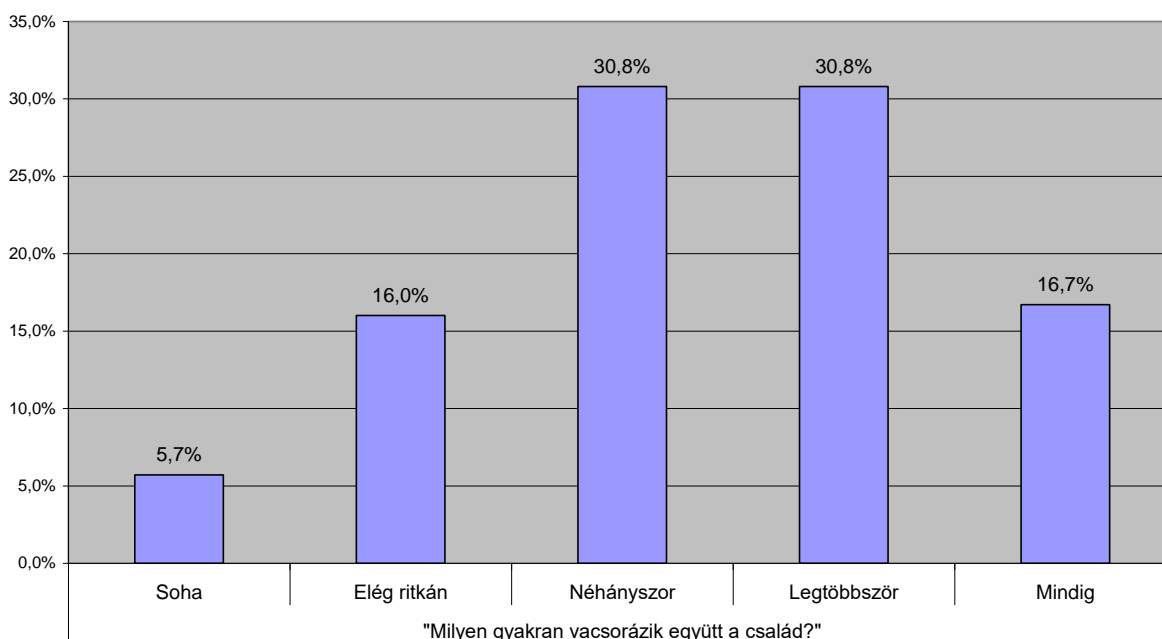
4. táblázat: A szülők tudják, hol tartózkodik a gyermekük iskolatípus szerint

| % | Gimnáziumok, szakgimnáziumok (n = 555) | Szakiskolák, szakképzők (n = 281) | Technikumok (n = 754) |
|-------------|--|---|--------------------------|
| Soha | 2,0% | 7,5% | 3,8% |
| Elég ritkán | 3,2% | 10,3% | 4,8% |
| Néhányszor | 8,8% | 14,9% | 8,8% |
| Legtöbbször | 33,9% | 18,9% | 32,4% |
| Mindig | 52,1% | 48,4% | 50,3% |

χ^2 -próba: $p < 0,001$

d) „Milyen gyakran vacsorázik együtt a család?”

13. ábra: Vacsora a családdal



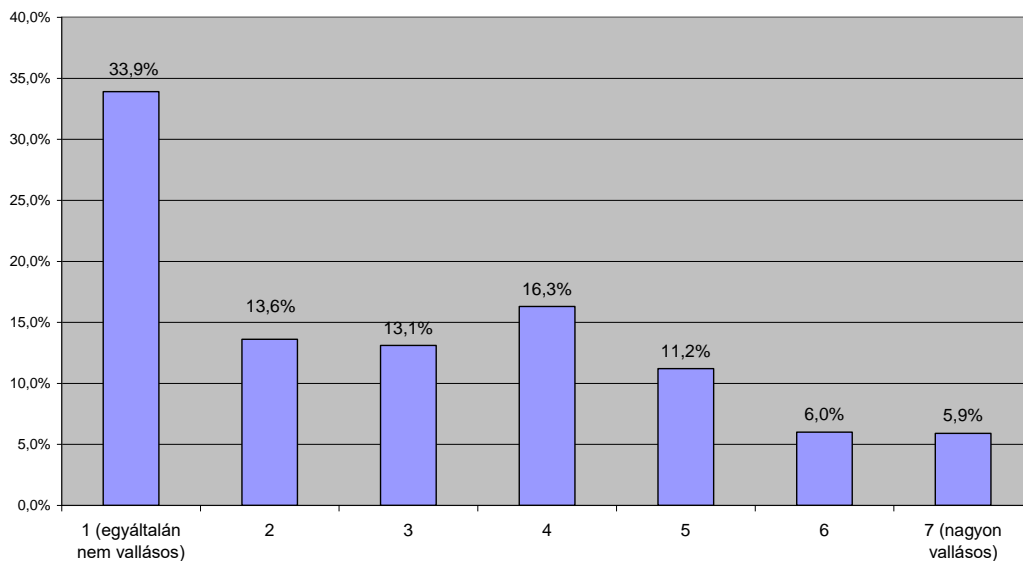
A leggyakoribb válasz a „néhányszor” és a „legtöbbször” volt (13. ábra).

4. A serdülők vallásossága

a) A vallásosság mértéke

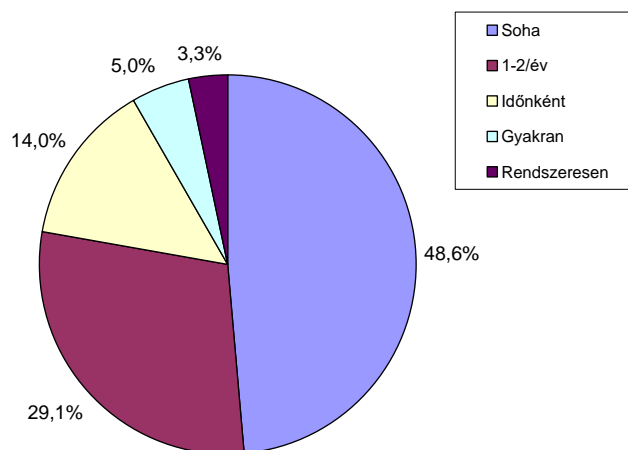
A tanulók jelentős része többsége (33,9%) nem tartja magát vallásosnak, nagyon vallásosnak pedig mindössze 5,9% (átlag: $5,3 \pm 1,7$; nemenként jelentős volt az eltérés: a fiúk vallásosabbnak értékelték magukat, $p < 0,001$). Szintén jelentős volt a különbség az iskolatípus szerint: legvallásosabbnak a gimnáziumba, szakgimnáziumba járók bizonyultak, míg legkevésbé a technikumba járók ($p < 0,05$).

14. ábra: "Mennyire tartod magad vallásosnak?"



b) Temploma járás gyakorisága

15. ábra: "Milyen gyakran jársz templomba vagy vallási jellegű rendezvényekre?"



Látható, hogy 48,6% soha, és mindössze 3,3% jár rendszeresen templomba (15. ábra).

5. A szabadidő eltöltése

A serdülők szabadidő-eltöltésének megismeréséhez 13 különböző tevékenységet soroltunk fel, amelyek gyakoriságát kellett a megkérdezetteknek megjelölniük (5. táblázat):

5. táblázat. A fiatalok szabadidő-eltöltésének módjai

| <i>Milyen gyakran csinálod a következő dolgokat? (%)</i> | <i>Soha</i> | <i>Néhány-szor egy évben</i> | <i>Havonta 1-2-szer</i> | <i>Legalább hetente egyszer</i> | <i>Majdnem minden nap</i> | <i>Minden-nap</i> |
|--|--------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Videójátékokat játszom online vagy offline (PC, konzol) | 22,4% | 17,4% | 12,6% | 17,5% | 17,3% | 12,8% |
| Könyvet olvasok (nem tankönyvet) | 30,6% | 28,7% | 16,5% | 11,6% | 7,3% | 5,3% |
| A barátaimmal buliba, diszkóba, szórakozóhelyre megyünk | 29,1% | 27,4% | 28,4% | 12,8% | 1,4% | 0,9% |
| A barátaimmal kávézóba, gyorsétterembe ülünk be | 15,4% | 23,5% | 36,1% | 20,9% | 3,1% | 0,9% |
| A hobbiimmal foglalkozom (pl. zenélek, táncolok, rajzolok, írok stb.) | 12,1% | 10,8% | 11,5% | 21,1% | 23% | 21,5% |
| A barátaimmal mászkálunk, vagy leülünk valahová (utcán, parkban, rakparton, bevásárlóközpontokban) | 7,2% | 13,3% | 18,3% | 27,9% | 21,1% | 12,1% |
| Internetezek (zenét keresek, közösségi oldalakat nézek, chatelek) | 2,8% | 6,9% | 3,1% | 5,7% | 16,9% | 64,8% |
| Tartalomgyártással foglalkozom (pl. streamelek, TikTok, Youtube, Twitch videót készítek stb.) | 61,5% | 12,6% | 7,5% | 7,2% | 5,9% | 5,2% |
| Szerencsejátékokat játszom (tipmix, póker, internetes fogadás) | 75,2% | 11,7% | 5,8% | 2,5% | 2,0% | 2,9% |
| TV-t nézek | 18,2% | 17,2% | 16,9% | 17,2% | 14,9% | 15,6% |
| Sorozatokat nézek (streaming szolgáltatók, pl. Netflix, Disney+, HBO Max, stb.) | 10,1% | 13,1% | 12,0% | 18,7% | 22,6% | 23,5% |
| Moziba, színházba, koncertre vagy múzeumba megyek | 19,7% | 42,3% | 27,0% | 7,7% | 2,1% | 1,1% |
| Családommal közös programon veszek részt (pl. kirándulás) | 8,5% | 31,1% | 30,33% | 18,2% | 7,6% | 4,2% |

Legnépszerűbb szabadidő-eltöltési forma az **internetezés** (mindennap: 64,8%), amit a **sorozatnézés** követ (23,5%), valamint a **hobbitevékenységek** (21,5%). A táblázatból egyértelműen kitűnik, hogy a mai serdülők nem néznek tévét, é a többségük csak nagyon ritkán vagy egyáltalán nem olvas könyvet; ellenben nem jellemző rájuk a tartalomgyártás és a szerencsejáték sem. Moziba, színházba, valamint családi programokra (pl. kirándulás) néhányszor egy évben vagy havi gyakorisággal járnak (5. táblázat).

Faktorsúlyok

| <i>Milyen gyakran csinálod a következő dolgokat</i> | 1. faktor (2,00) | 2. faktor (1,93) | 3. faktor (1,65) | 4. faktor (1,38) |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Videójátékokat játszom online vagy offline (PC, konzol) | - | - | 0,69 | 0,40 |
| Könyvet olvasok (nem tankönyvet) | - | - | 0,30 | -0,50 |
| A barátaimmal buliba, diszkóba, szórakozóhelyre megyünk | 0,72 | - | - | - |
| A barátaimmal kávézóba, gyorsétterembe ülünk be | 0,76 | - | - | - |
| A hobbimmal foglalkozom (pl. zenélek, táncolok, rajzolok, írok stb.) | - | - | 0,34 | - |
| A barátaimmal mászkálunk, vagy leülünk valahová (utcán, parkban, rakparton, bevásárlóközpontokban) | 0,74 | - | 0,30 | - |
| Internetezek (zenét keresek, közösségi oldalakat nézek, chatelek) | - | - | 0,70 | - |
| Tartalomgyártással foglalkozom (pl. streamelek, TikTok, Youtube, Twitch videót készítek stb.) | - | - | - | 0,52 |
| Szerencsejátékot játszom (tipmix, póker, internetes fogadás) | - | - | - | 0,74 |
| TV-t nézek | - | 0,76 | - | - |
| Sorozatokat nézek (streaming szolgáltatók, pl. Netflix, Disney+, HBO Max, stb.) | - | 0,65 | - | - |
| Moziba, színházba, koncertre vagy múzeumba megyek | 0,34 | 0,59 | - | - |
| Családommal közös programon veszek részt (pl. kirándulás) | - | 0,59 | - | - |

6. táblázat. A fiatalokra jellemző szabadidőstílusok (faktoranalízis, végső, rotált struktúra)

A 6. táblázat alapján elmondható, hogy négy szabadidő stílus körvonalazódik:

I. Az **első faktort** a barátokkal való közös programok jellemzik, amibe beletartozik, a mászkálás, bulizás, kávézók vagy bevásárló központok, de akár mozik és színházak látogatása is.

II. A **második faktor** az intellektuális és családdal eltöltött időt jelenti, illetve a tévé és sorozatnézés is ide tartozik.

III. A **harmadik faktor** központi aktivitása az internetezés és videojátékok alkalmazása, amit azonban különböző egyéb hobbik és a barátokkal való közös aktivitás is kiegészít, sőt, a könyvolvasás is beletartozik.

IV. A **negyedik faktor** szintén magába foglalja a videojátékokat, azonban a könyvolvasás itt negatív előjellel szerepel, ellenben a szerencsejátékok és tartalomgyártás szerves része ennek a szabadidőstílusnak.

Nemenként vizsgálva a szabadidőstílusok előfordulását, a következők állapíthatók meg:

- Az első faktor a lányokra jellemzőbb
- A második faktor szintén a lányokra jellemzőbb
- A harmadik faktor a fiúkra jellemzőbb
- A negyedik faktor szintúgy a fiúkra jellemzőbb.

Iskolatípusonként elemezve az adatokat, a megállapítások a következők:

- Az első faktort tekintve nem volt jelentős eltérés
- A második faktor leginkább a gimnazistákra és szakgimnáziumba járókra jellemző
- A harmadik és negyedik faktor főként a gimnazistákra és szakgimnáziumba járókra jellemző, azonban
- A negyedik faktor, bár kevésbé, mint a gimnazistákra, de valamelyest a technikumba járókra is jellemző.

További megállapítások:

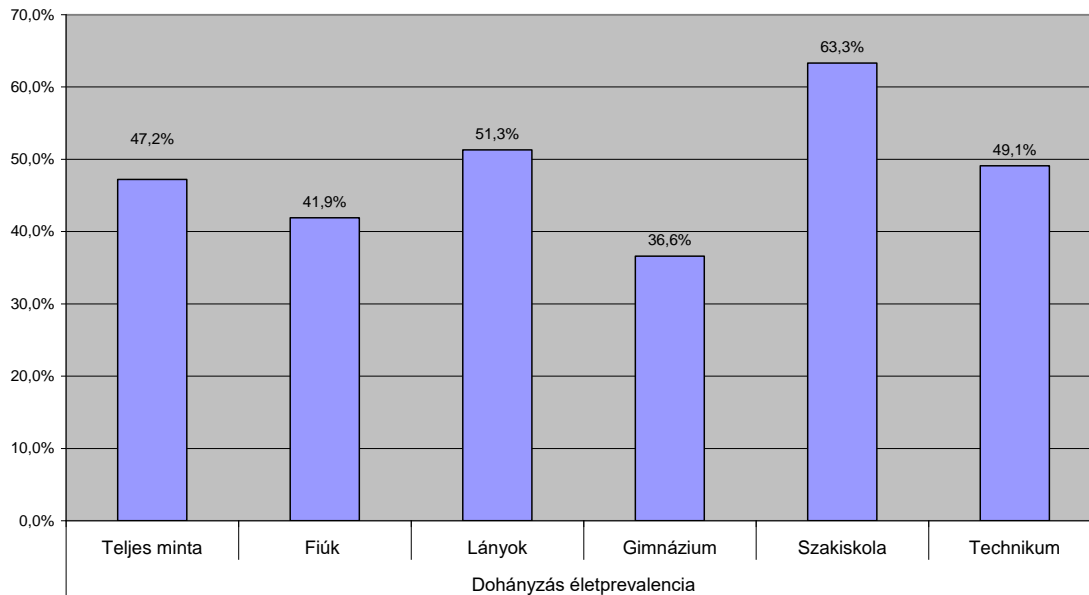
- A korról a második faktor csökkenést mutat ($p < 0,001$)
- A második, harmadik és a negyedik faktor pozitív összefüggést mutat az iskolai teljesítménnyel, azaz e faktoroknak a jelentősége nő a magasabb iskolai teljesítménnyel ($p < 0,001$).

7. Szerfogyasztás

7.1. Dohányzás

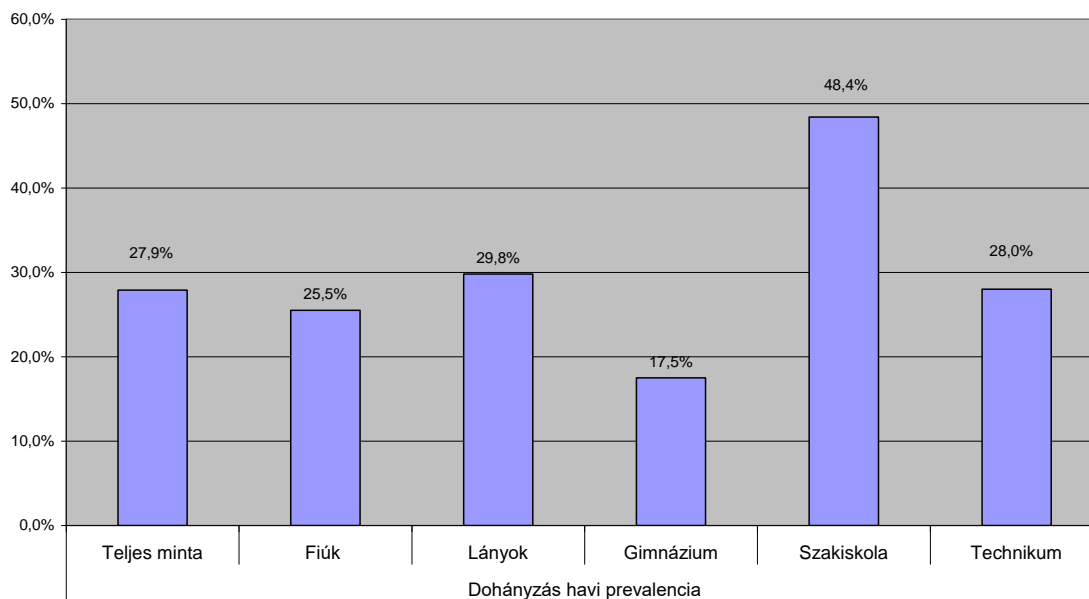
A 16. ábra a dohányzás életprevalenciáját (kipróbálását) mutatja be:

16. ábra: A dohányzás életprevalenciája



Nemenként és iskolatípusonként is jelentősek voltak az eltérések ($p < 0,001$). A teljes mintában a dohányzás kipróbálása 47,2%, a lányok körében ez az érték magasabb volt, ami megfelel a nemzetközi és a hazai trendeknek. Iskolatípusonként vizsgálva pedig ki kell emelni a szakiskolák és szakképzők magas arányát (63,3%).

17. ábra: A dohányzás havi prevalenciája

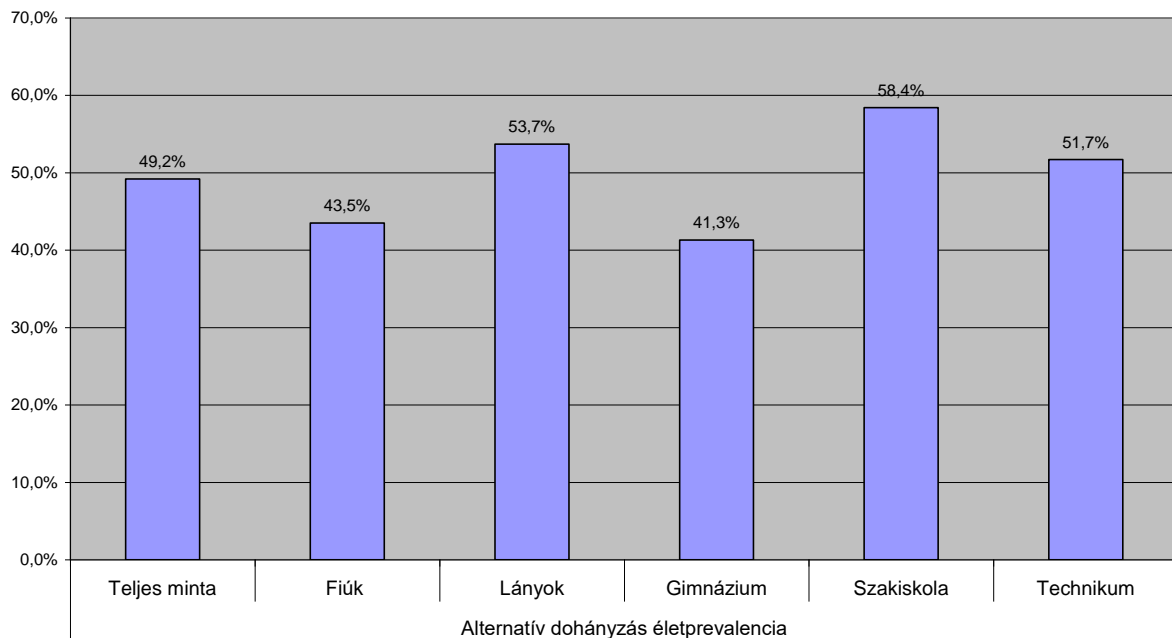


A 17. ábra a havi prevalenciát mutatja, azaz az elmúlt 30 napra jellemző dohányzás értékeit. A teljes mintában a serdülők 27,9%-a dohányzott a lekérdezés előtti hónapban. A szakiskolákba járók itt is kiemelkedően magas értéket mutattak (48,4%, $p < 0,001$ iskolatípusonként). A lányok itt is többen jelezték, hogy dohányoztak az elmúlt hónap során ($p = 0,058$). A dohányzók között a leggyakoribb mennyiség a napi 1-5 szál volt (7,4%), ezt követte a napi 6-10 szálnál (5,5%), azonban a minta 4,7%-a napi 10-20 szál cigarettát, 2,3%-a pedig még ennél is többet szívott el az elmúlt 30 nap folyamán. Mindezek az adatok a nyugat-európai országokra jellemző csökkenő tendenciát kevésbé erősítik meg.

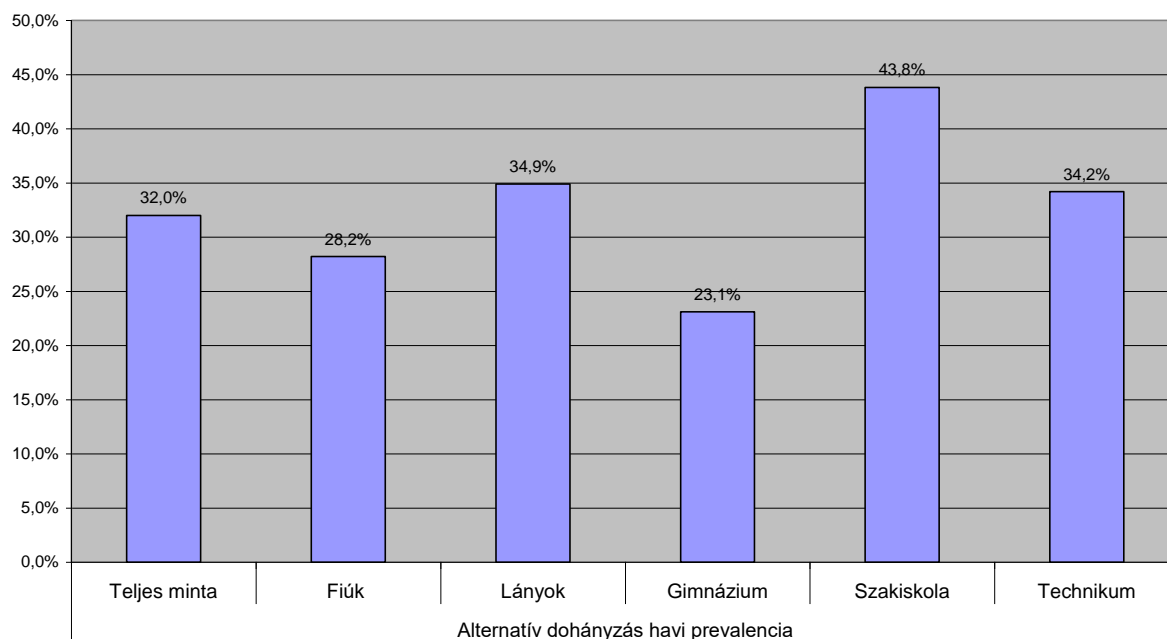
7.2. Alternatív dohánytermékek

Külön megkérdeztük az alternatív dohánytermékek (e-cigi, iqos, elf bar, snüssz, poco) fogyasztását. A 18. ábra a kipróbálás arányait mutatja be. A teljes minta 49,2%-a már kipróbált valamilyen alternatív dohányterméket. A lányok ott is többen jelezték, mint a fiúk, és iskolatípusonként is jelentős eltérés volt ($p < 0,001$), szintén a szakiskolákba járók próbálták ki a legtöbben (58,4%).

18. ábra: Alternatív dohánytermékek életprevalenciája



19. ábra: Alternatív dohánytermékek havi prevalenciája



A 19. ábra szerint az alternatív dohánytermékek havi prevalenciájának értéke a teljes mintában 32%, ami meghaladja a cigarettafogyasztást mértékét, tehát egyfajta váltás következett be e termékek irányába, amit az egyre növekvő népszerűség is jelez. Nemenként ismét jellemző a lányok nagyobb gyakorisága ($p < 0,01$), illetve a szakiskolások körében szintén kiemelkedik a gyakoriság (43,8%, iskolatípusonként: $p < 0,001$).

Összefüggés a vallásossággal:

- A dohányzás valamennyi mutatója (cigaretta, alternatív dohánytermékek, élet- és havi prevalencia) negatív összefüggést mutat a vallásosság mértékével:
- Ahogy nő a vallásosság, úgy csökken a dohányzó serdülők aránya, tehát a vallásosság védőfaktor jellege megmutatkozik ($p < 0,01$).

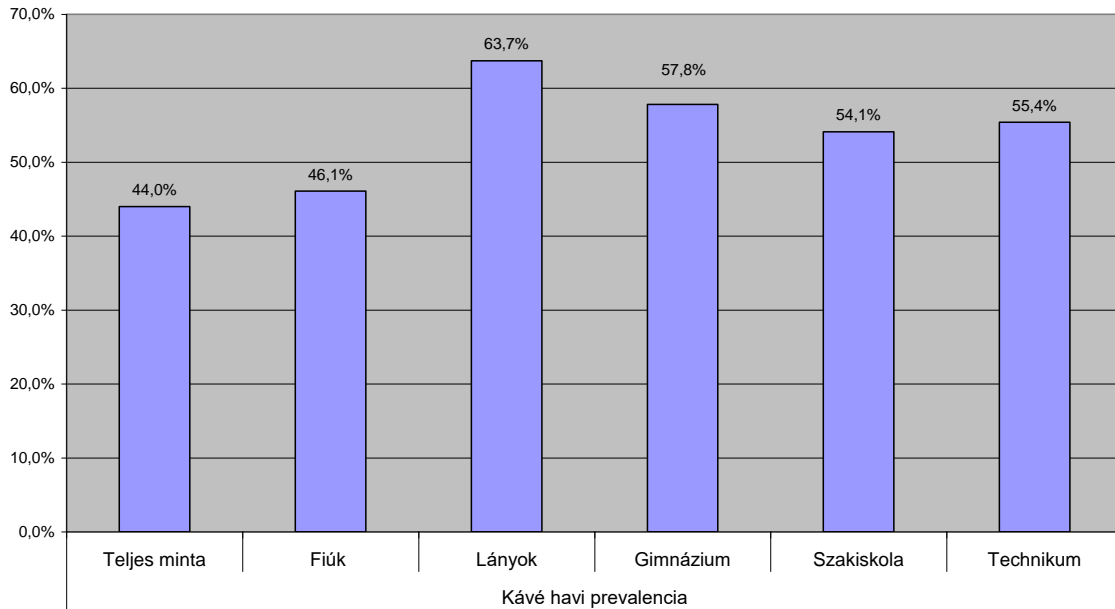
Összefüggés az iskolai teljesítménnyel:

- A dohányzás valamennyi mutatója (cigaretta, alternatív dohánytermékek, élet- és havi prevalencia) negatív összefüggést mutat az iskolai teljesítménnyel, azaz az iskolai teljesítmény szintén védőfaktor ($p < 0,001$)
- A negatív összefüggés szintén igazolható az iskolai elégedettséggel: kevesebb a dohányzás azok körében, akik jól érzik magukat az iskolában ($p < 0,001$).

7.2. Kávé-, energiatál-, cola- és teafogyasztás

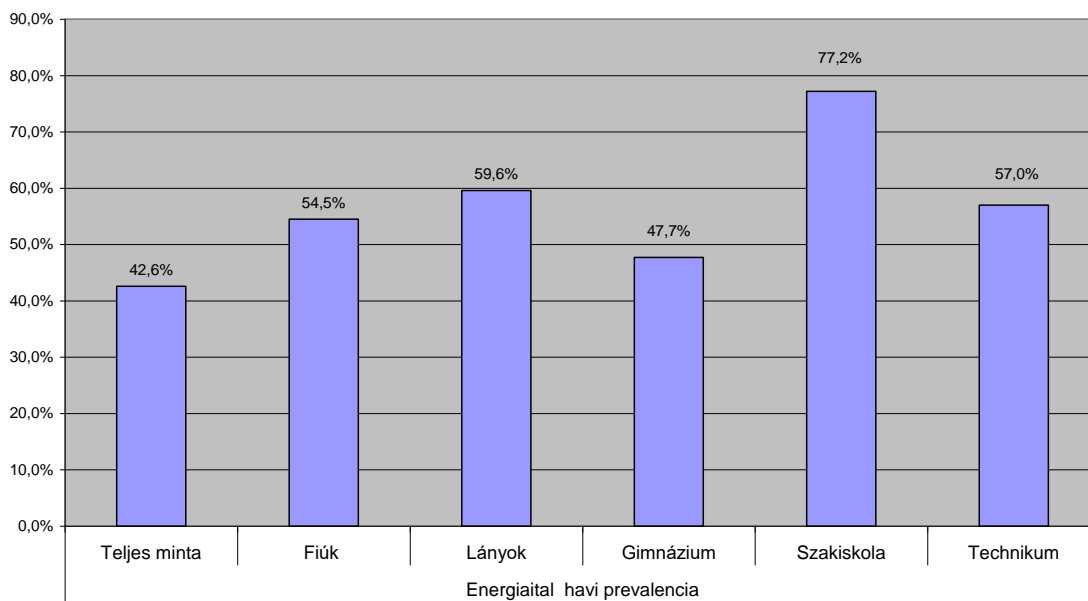
A kávéfogyasztás havi prevalenciáját a 10. ábra szemlélteti.

20. ábra: Kávéfogyasztás havi prevalencia



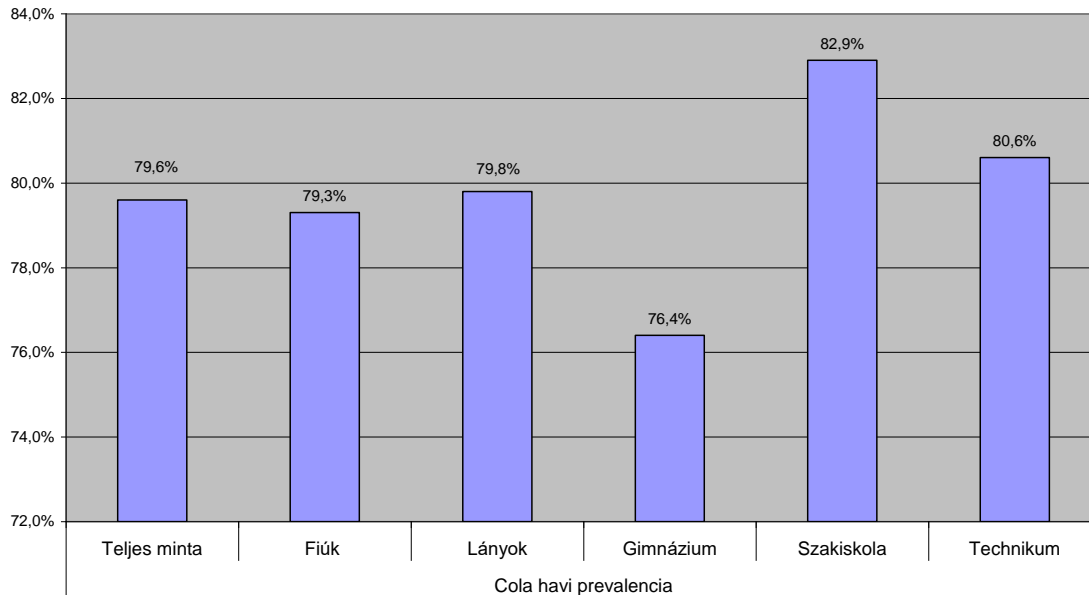
A teljes mintában 44% volt a gyakoriság. A nemek szerinti eltérés jelentős volt: a lányok jeleztek nagyobb gyakoriságot (63,7%, a fiúk 46,1%-ával szemben) ($p < 0,001$). Iskolatípus szerint a gimnazistákra volt a legjellemzőbb, azonban nem volt jelentős az eltérés ($p > 0,05$).

21. ábra: Energiatál-fogyasztás havi prevalencia



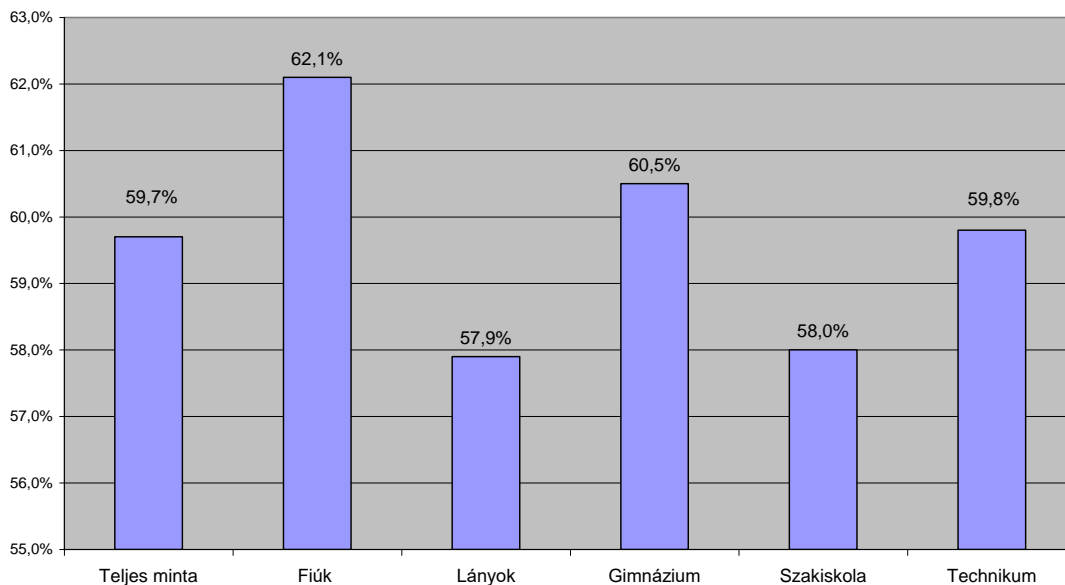
A 21. ábra az energiatal-fogyasztás előfordulását mutatja be. A teljes mintában az érték 42,6%. A lányok körében valamivel magasabb volt ($p < 0,05$), erőteljesebb volt azonban a különbség az iskolatípus szerint, főként a szakiskolások kiugróan magas értéke (77,2%) miatt ($p < 0,001$).

22. ábra: Cola-fogyasztás havi prevalenciája



A cola-fogyasztás a teljes mintában 79,6% volt, nemek szerint nem volt jelentős az eltérés ($p < 0,05$), iskolatípus szerint is határérték szignifikanciát kaptunk ($p = 0,052$) (22. ábra).

23. ábra: Teafogyasztás havi prevalenciája

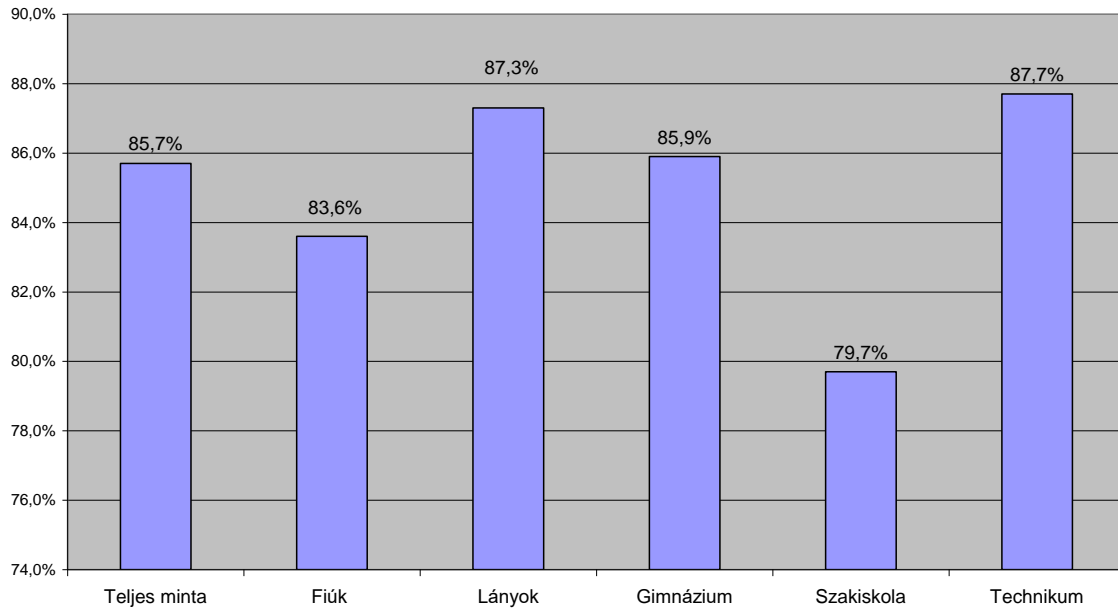


Végül, a teafogyasztás a mintában 56,9%-nak bizonyult, sem nemenként, sem pedig iskolatípusként nem volt jelentős eltérés ($p < 0,05$).

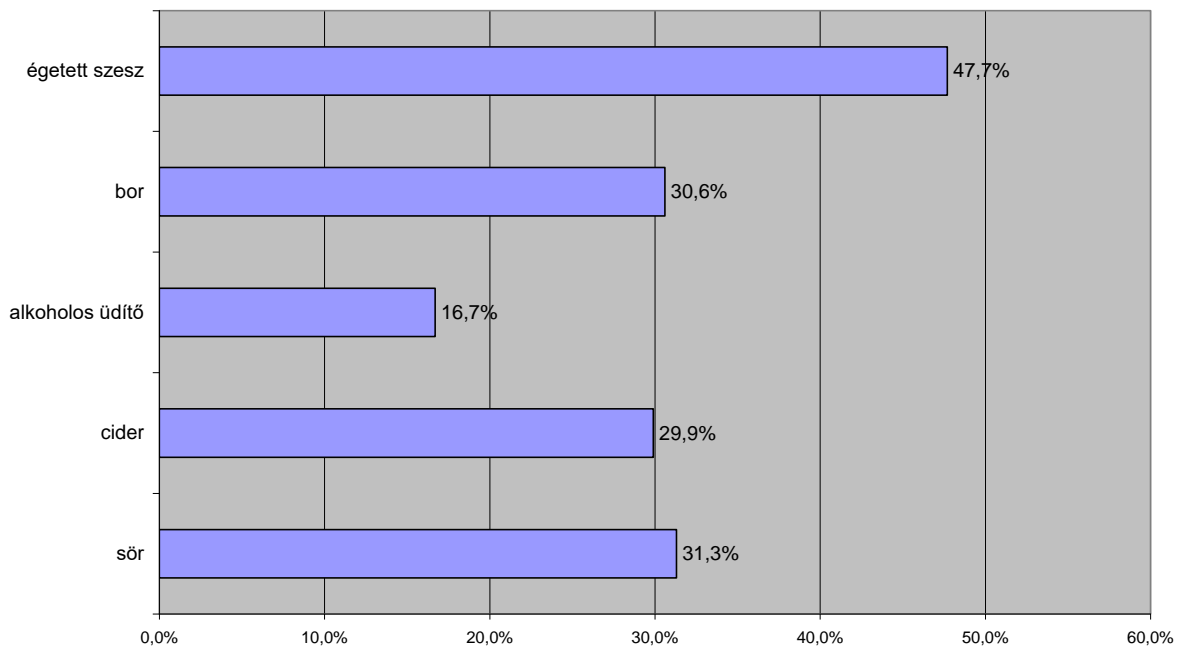
7.3. Alkoholfogyasztás

Az alkoholfogyasztás életprevalenciája, azaz a valaha kipróbálás értékei a 24. ábrán láthatók. Nemenként ($p < 0,05$) és iskolatípusként ($p < 0,01$) is jelentős eltérések adódtak: a lányok gyakrabban próbálták ki az alkoholt, illetve a technikumba járó diákok között volt legmagasabb az érték.

24. ábra: Alkoholfogyasztás életprevalenciája

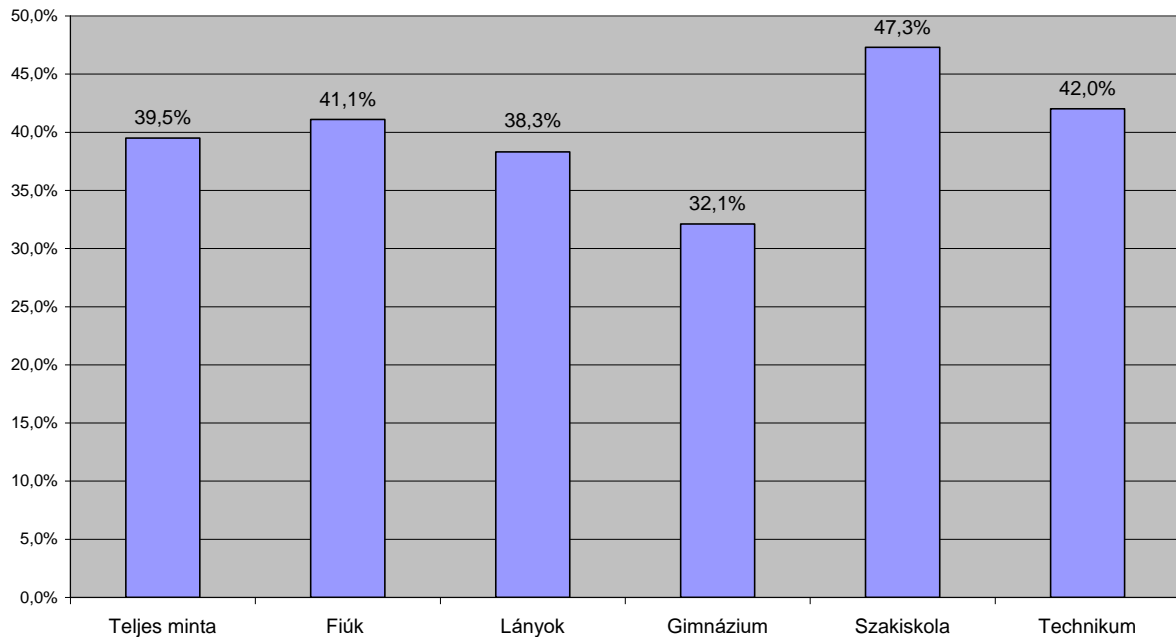


25. ábra: Az alkoholfajták fogyasztásának havi prevalenciája



A 25. ábrából kitűnik, hogy a vizsgált serdülők körében leggyakoribb az **égetett szeszesitalok** fogyasztása (47,7%), amit a sör (31,3%), illetve a bor (30,6%), majd pedig a cider (29,9%) követ, legutolsó helyen pedig az alkoholos üdítők állnak (16,7%).

26. ábra: A nagyivás (>= 5 ital) havi prevalenciája

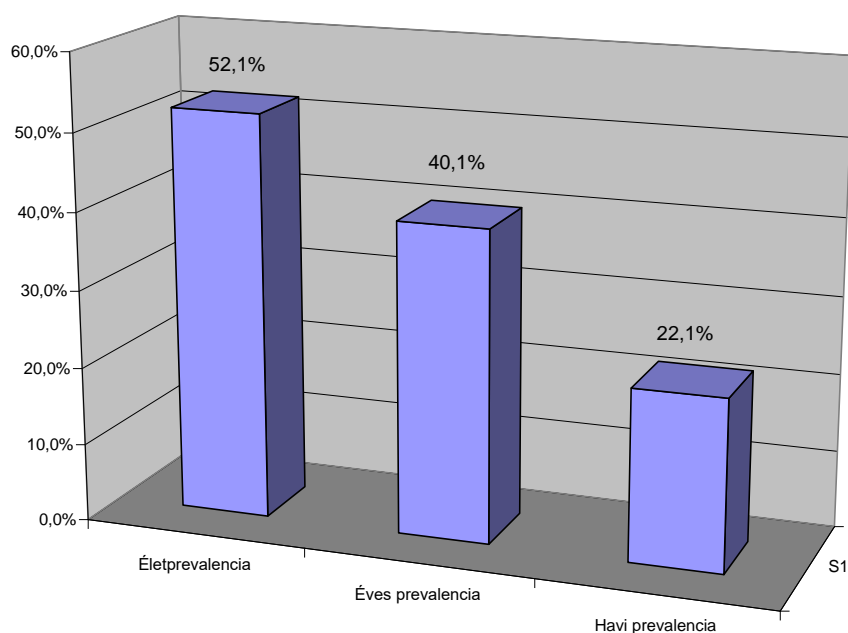


A 26. ábrán a **nagyivás** havi prevalenciája látható. A teljes minta 39,5%-ára jellemző, hogy egy alkalommal legalább 5 italt fogyasztott az elmúlt hónapban. Nemek szerint nem volt jelentős az eltérés ($p > 0,05$), azonban a szakiskolába járó diákokra kiemelten jellemző volt (47,3%), míg a gimnáziumba járókra a legkevésbé (32,1%) ($p < 0,001$).

A **részegség** prevalenciája esetében sor került az életprevalencia, az éves és havi prevalencia megállapítására. Nemek szerint egyik esetben sem volt jelentős eltérés ($p > 0,05$). Iskolatípus szerint eltérés figyelhető meg az életprevalenciában, illetve a havi prevalencia értékekben (éves szinten nem): mindkét esetben a gimnazisták körében volt a legalacsonyabb, a szakiskolások körében pedig a legmagasabb a gyakoriság ($p < 0,01$).

A 27. ábra a részegség prevalencia értékeit mutatja be. Az ábra szerint a diákok 52,1%-a volt már részeg élete során, az elmúlt 12 hónap során 40,1%-uk, a havi prevalencia érték pedig 22,1%.

27. ábra: A részegség prevalencia értékei



Összefüggés a vallásossággal:

- A vallás negatív összefüggést mutat a lerészegedésekkel, de nem függ össze a nagyivással, sem az alkoholfogyasztás egyéb mutatóival.

Összefüggés az iskolai változókkal:

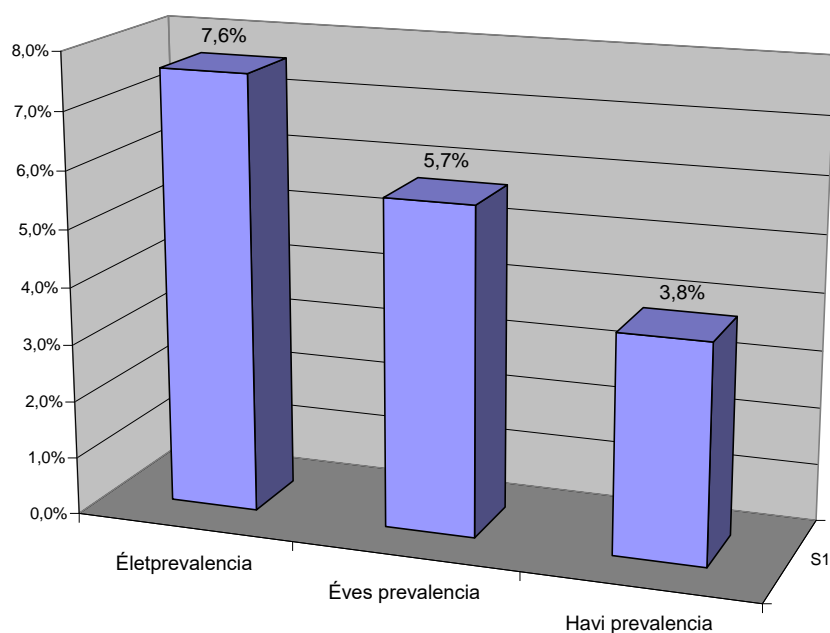
- Azok, akik jól érzik magukat az iskolában, kevésbé hajlamosak lerészegedésre és nagyivásra
- Az iskolai teljesítmény negatív összefüggést mutat a lerészegedésekkel és a nagyivással.

7.4. Drogfogyasztás

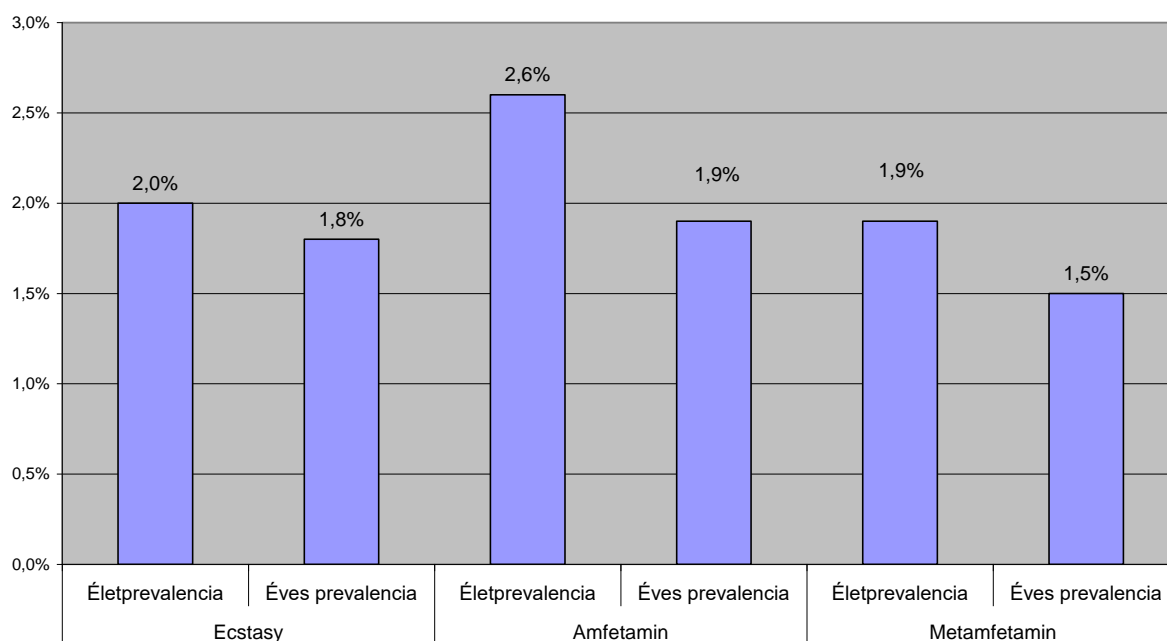
A *kannabisz* (marihuána) fogyasztásának prevalencia értékeit a 28. ábra szemlélteti.

Az életprevalencia (kipróbálás) 7,6-os, a 12 hónapos 5,7%, míg a havi gyakoriság 3,8%.

28. ábra: Kannabisz-fogyasztás prevalencia értékei

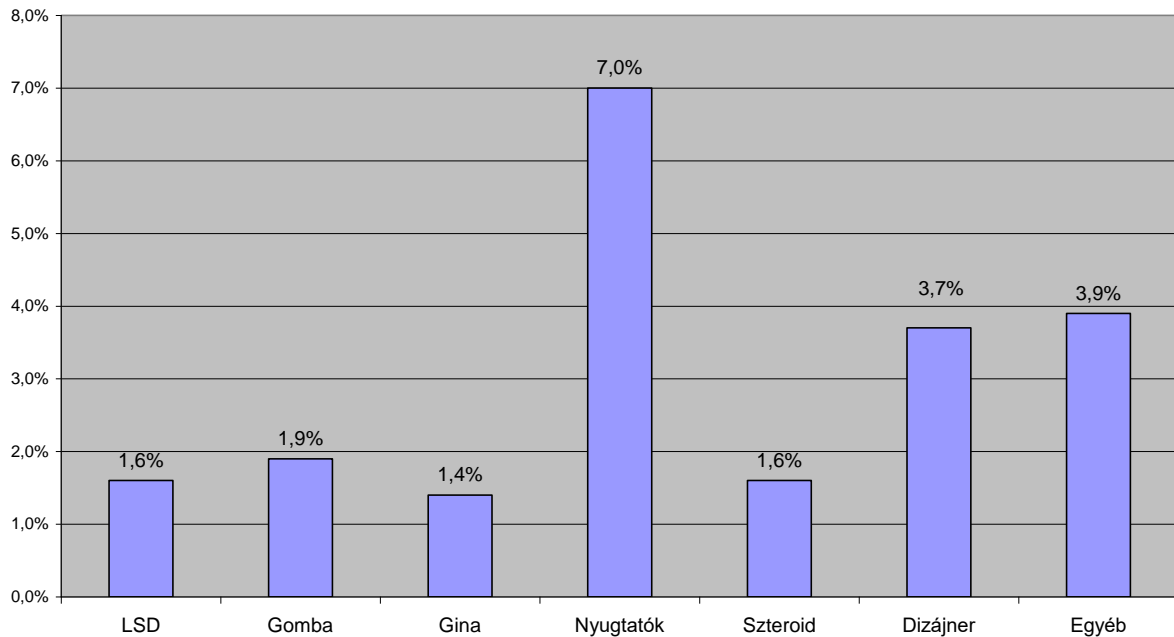


29. ábra: Drogfajták prevalencia értékei



Aftetamin esetében az életprevalencia 2,6; az Ecstasy esetében 2,0%; a metamfetamin esetében pedig 1,9%, ezektől az éves fogyasztás nem különbözik jelentősen (29. ábra). A további drogok esetében az életprevalenciára kérdeztünk rá, amelyek körül kitűnik a **nyugtatók** gyakorisága (pl. Xanax, Rivotril, Frontin, 7%), valamint a dizájner drogok prevalenciája (3,7%, herbál, kristály) (30. táblázat).

30. ábra: Egyes drogfajták életprevalenciája



8. Internetfüggőség

7. táblázat: A minta csoportbesorolása a problémás internethasználat szerint

| | Pontszám | N | % |
|---------------------------------|----------|------|------|
| Nem problémás internethasználók | <17 | 1325 | 83,3 |
| Potenciális internetfüggők | 17-21 | 190 | 11,9 |
| Internetfüggők | >=22 | 75 | 4,7 |

A csoportbesorolásból (7. táblázat) látható, hogy a problémás felhasználók aránya összesen 16,6%, ebből 11,9% potenciális függő, azaz veszélyeztetett, 4,6% pedig egyértelműen függőnek számít (7. táblázat).

A lányok között egyértelműen több a veszélyeztetett és a függő is (8. táblázat).

Míg a fiúk 8,9%-a, addig a lányok 14,3%-a potenciális függő, ezenkívül pedig a lányok 5,9%-a függő a fiúk 3,2%-ával szemben ($p < 0,001$). Ha pedig a problémás használatot a nem problémás használattal hasonlítjuk össze: a lányok esetében ez az arány 20,2%, szemben a fiúk 12,1%-ával ($p < 0,001$). Iskolatípus szerint nem volt jelentős eltérés egyik esetben sem ($p > 0,05$), bár a szakiskolások értéke valamelyes magasabb volt a másik két csoportnál.

Crosstab

| | | | Nem | |
|------------------|---------------------------|---------------------------|--------|-------|
| | | | Fiú | Lány |
| Internet_groups3 | nem problémás | Count | 610 | 715 |
| | | % within Internet_groups3 | 46,0% | 54,0% |
| | | % within Nem | 87,9% | 79,8% |
| | potenciális függő | Count | 62 | 128 |
| | | % within Internet_groups3 | 32,6% | 67,4% |
| | | % within Nem | 8,9% | 14,3% |
| | függő | Count | 22 | 53 |
| | | % within Internet_groups3 | 29,3% | 70,7% |
| | | % within Nem | 3,2% | 5,9% |
| Total | Count | 694 | 896 | |
| | % within Internet_groups3 | 43,6% | 56,4% | |
| | % within Nem | 100,0% | 100,0% | |

8. táblázat: Problémás internethasználat nemenként

Összefüggés az internet- és a szerfogyasztás között:

- A dohányosok (cigaretta, alternatív dohánytermékek) körében magasabb a problémás internethasználók száma
- A nagyivásról és a részegségről beszámolók esetében magasabb a problémás internethasználók aránya
- A kannabiszhasználattal nem függ össze az internetfüggőség
- A nyugtatókat használók körében magasabb volt a problémás internethasználók száma
- Mindez bizonyos függőségek (kémiai és viselkedési) halmozódására utalhat.

Összefüggés az internetfüggőség, valamint az iskolai és a vallásos változók között:

- Azok körében, akik az iskolával elégedettebbek, alacsonyabb a problémás internethasználók száma
- A jobb iskolai teljesítményűek körében kevésbé jellemző az internetfüggőség
- A vallásos fiatalok körében a problémás internethasználók kevesebben vannak.

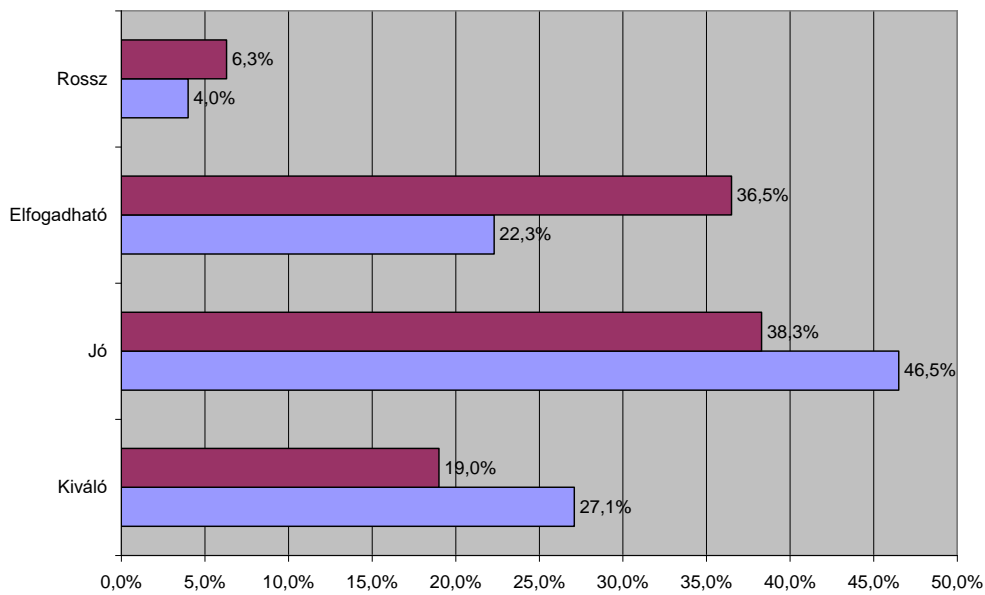
Összefüggés a szerfogyasztás és a vallásos változók között:

- Nem mutatható ki jelentős kapcsolat.

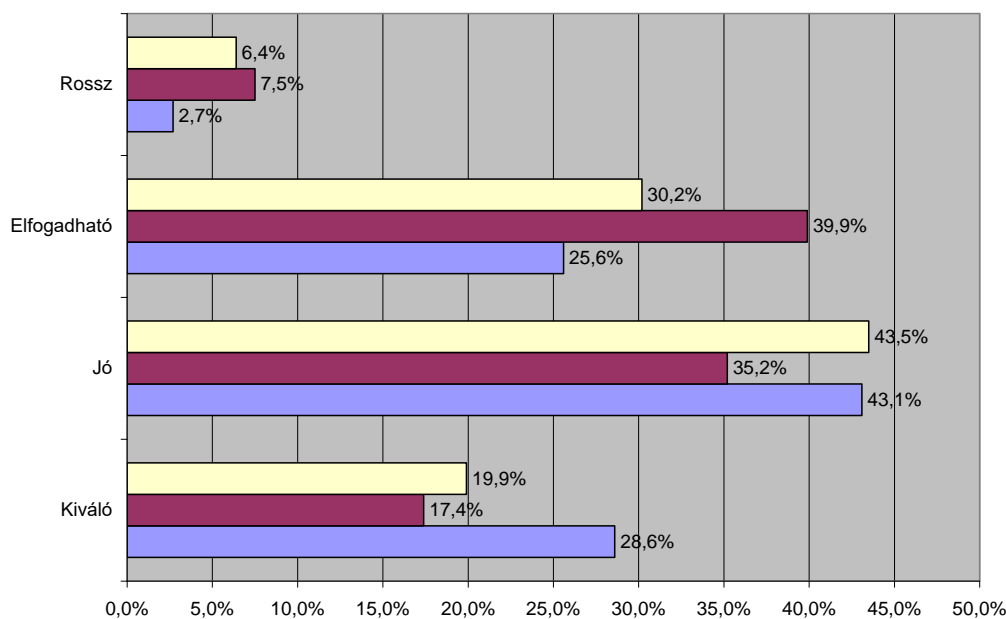
9. A serdülők mentális és pszichoszomatikus egészsége

A serdülők **önminősített egészségi állapota** egy globális egészségindikátor, amely megmutatja, milyenek értékeli valaki a saját egészségét. A mintába tartozó serdülők többsége (41,9%) jónak ítéli saját egészségét, ennél kevesebben, 22,5% tartja kiválónak, elfogadhatónak ítéli 31,3%-uk, illetve rossznak 5,3%-uk. A nemek szerinti értékeket a 31. ábra mutatja be, amely alapján megállapítható, hogy a lányok globálisan rosszabbnak ítélik saját egészségüket, mint a fiúk ($p < 0,001$).

31. ábra: Saját egészség megítélése nemenként



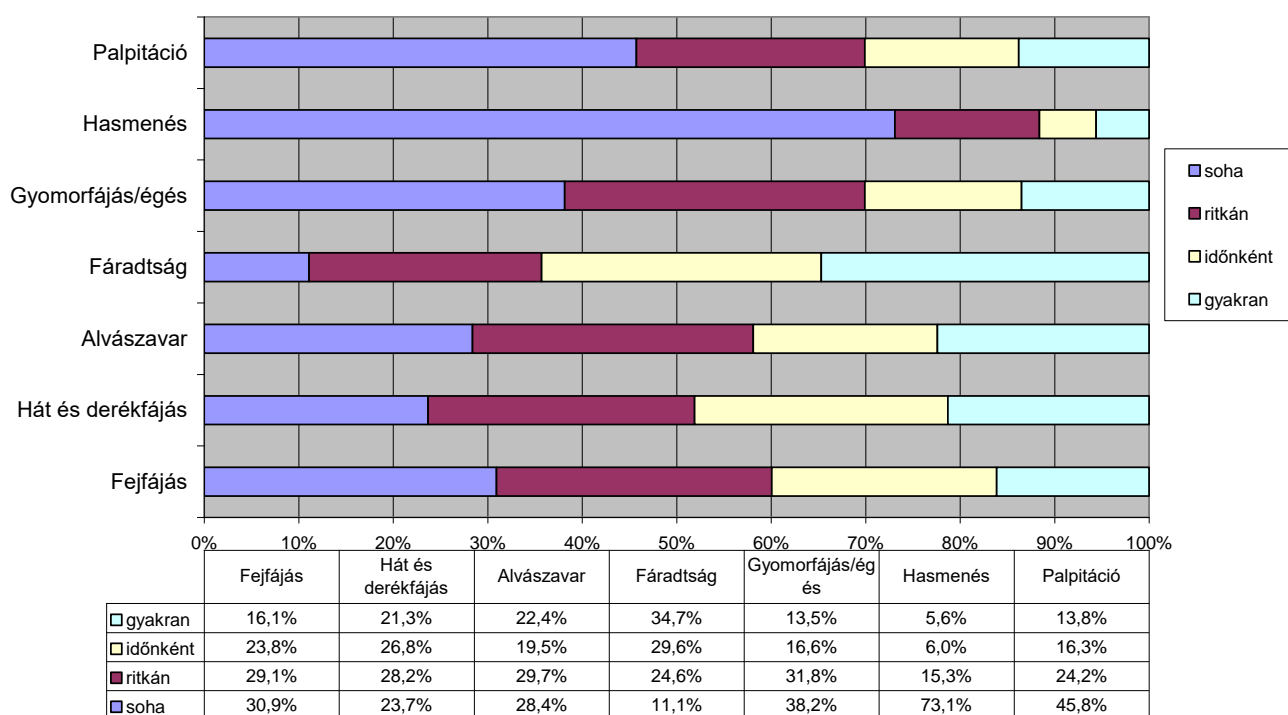
32. ábra: Saját egészség megítélése iskolatípusonként



Iskolatípusonként szintén jelentős volt az eltérés (32. ábra): legjobbnak a gimnáziumba, szakgimnáziumba járók ítélték saját egészségüket, legrosszabbnak pedig a szakiskolába, szakképzőbe járók ($p < 0,001$).

Egy másik fontos mutató a **pszichoszomatikus tünetek** gyakorisága, amelynek bemutatása a 33. ábrán látható.

33. ábra: Pszichoszomatikus tünetek gyakorisága



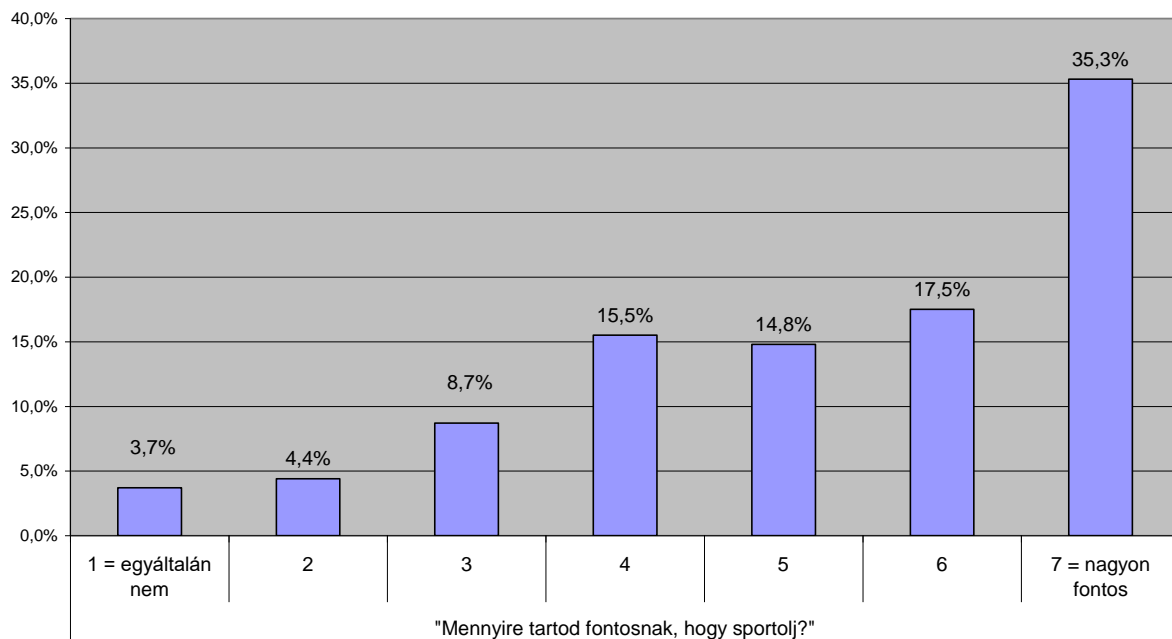
Látható, hogy a leggyakoribb tünet a **fáradtságérzés** volt, ezt követte az **alvászavar**, a **hát- és derékfájás**, valamint a **fejfájás**.

Az összesített **tüneti skála pontszáma** 0-21 között változott, az átlag = 8,4, szórás = 5,1 lett. A lányok pontértéke lényegesen magasabb volt (átlag = 10,1, szórás = 4,9), mint a fiúké (átlag = 6,2, szórás = 4,5).

Iskolatípusonként viszont nem volt jelentős eltérés a pszichoszomatikus tünet skála összesített pontszámában ($p > 0,05$).

A diákok **egészségmagatartásának** fontos indikátora a sportolás. A 34. ábra azt mutatja, mennyire fontos a diák számára, hogy sportoljon: 1-7-ig terjedő skálán az átlag = 5,27, szórás = 1,74. A fiúk pontszám magasabbnak bizonyult (átlag = 5,67, szórás = 1,67), mint a lányoké (átlag = 4,96, szórás = 1,72). Az iskolatípus is meghatározó: a gimnazisták tartják a legfontosabbnak (átlag = 5,55, szórás = 1,62), a szakiskolások a legkevésbé (átlag = 4,89, szórás = 1,89), a technikumba járók közepén helyezkednek el (átlag = 5,20, szórás = 1,72).

34. ábra: A sportolás fontossága



A testnevelési órákon kívül legtöbben heti 1-2 napon sportolnak (31,3%), 3-4 napon 25,5%-uk, míg 16,8%-uk minden nap. Viszont 26,4%-uk a kötelező órákon kívül nem sportol. A megkérdezett fiatalok 23,8%-a versenyszerűen sportolt, a többiek hobbi szinten.

Összefüggés a káros szenvedélyekkel:

Érdeemes megemlíteni, hogy a dohányzók és a nyugtatókat szedők ($p < 0,001$), valamint a kannabiszt fogyasztók ($p < 0,01$) kevésbé tartják fontosnak, hogy sportoljanak, viszont az alkoholfogyasztással ilyen összefüggés nem igazolható ($p > 0,05$).

A mentális egészség egyik legfontosabb mutatója a **depressziós tünetek gyakorisága**. A *Child Depression Inventory* segítségével kiszámítottuk a tünetegyüttes összesített pontértékét (terjedelem: 8 – 24 pont), amelynek átlaga = 11,19, szórás = 3,04). A *lányok* pontszáma magasabb volt (átlag = 11,97, szórás = 3,04), mint a *fiúk* (átlag = 10,19, szórás = 2,73). Iskolatípusonként pedig a szakiskolába járók számolta be a legmagasabb tüneti gyakoriságról (átlag = 11,78, szórás = 3,29) ($p < 0,001$).

A mentális egészség másik, pozitív indikátora az **élettel való elégedettség**. Ebben az esetben az 5-35-ös tartományhoz viszonyítva az átlagérték = 22,60, szórás = 8,04 lett. A *fiúk* elégedettebbek voltak az életükkel (átlag = 23,48, szórás = 8,09), mint a *lányok* (átlag = 21,92, szórás = 7,94, $p < 0,001$). Legmagasabb pontszám a gimnazistákra volt jellemző, tehát ők voltak a leelégedettebbek az életükkel (átlag = 23,86, szórás = 7,36), őket követték a technikumba járók (átlag = 22,36, szórás = 8,21), végül a szakiskolások mutatták a legalacsonyabb elégedettséget (átlag = 20,78, szórás = 8,049, $p < 0,001$).

Szintén pozitív mutató a **jövőorientáltság**, amelynél a pontszámok terjedelme 6 és 30 között volt, az átlag pedig = 20,40, szórás = 3,80. Nemenként nem volt jelentős eltérés a pontszámokban, és bár a szakiskolások itt is enyhén alacsonyabb pontszámot kaptak, a gimnazisták és a technikumba járók között alig volt eltérés.

Végül, a **társas támogatást** két mutatóval mértük, a család és a barátok támogatásával, mindkét esetben a pontszámok terjedelme 4 és 28 között változott. Az előbbi esetében az átlag 20,79 (szórás = 7,38), az utóbbinál 22,15 (szórás = 6,73) volt. Míg a családi támogatás esetében a *fiúk* pontszáma volt magasabb (átlag = 21,66, szórás = 7,18 vs. *lányok* átlaga = 20,11, szórás = 7,47), addig a baráti támogatás pontszáma a *lányok* esetében volt magasabb (átlag = 22,68, szórás = 6,57 vs. *fiúk* átlaga = 21,46, szórás = 6,94), $p < 0,001$ mindkét esetben. Iskolatípusonként a korábban kapottakhoz hasonlóan a gimnazisták pontértékei voltak a legmagasabbak, a szakiskolásoké a legalacsonyabbak ($p < 0,001$).

Összefüggés a **mentálisegészség-mutatók**, valamint a **káros szenvedélyek** között (9. táblázat).

9. táblázat: A pszichológiai változók összefüggése a káros szenvedélyekkel

| Káros szenvedélyek | Depresszió | Pszichoszomatikus tünetek | Jövőorientáltság | Élettel való elégedettség | Baráti társas támogatás | Családi társas támogatás |
|---------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Internetfüggőség | 0,36* | 0,36* | -0,10* | -0,18* | -0,04 | -0,14* |
| Dohányzás | 0,21* | 0,24* | -0,12* | -0,19* | -0,01 | -0,21* |
| Alternatív dohányzás | 0,19* | 0,26* | -0,17* | -0,18* | 0,03 | -0,17* |
| Energiaital | 0,17* | 0,21* | -0,13* | -0,19* | 0,02 | -0,18* |
| Nagyívás | 0,09* | 0,17* | -0,11* | -0,11* | 0,04 | -0,11* |
| Részegség | 0,15* | 0,26* | -0,08* | -0,14* | 0,01 | -0,15* |
| Kannabisz | 0,13* | 0,13* | -0,12* | -0,18* | -0,13* | -0,18* |
| Amfetamin | 0,12* | 0,10* | -0,09* | -0,12* | -0,13* | -0,19* |
| Nyugtató | 0,20* | 0,18* | -0,13* | -0,21* | -0,12* | -0,23* |
| Herbál | 0,12 | 0,09* | -0,12* | -0,14* | -0,12* | -0,18* |

Korrelációelemzés. Szignifikáns összefüggés: * $p < 0,01$

Valamennyi káros szenvedély - a kémiai és a viselkedési addikciók is – pozitív összefüggést mutattak a depresszióval és a pszichoszomatikus tünetekkel, a legerősebb kapcsolatot a problémás internet-használattal. A jövőorientáltság és az élettel való elégedettség viszont egyértelműen védőfaktor: az összefüggés valamennyi esetben negatív. Erős védőfaktornak bizonyult a családi társas támogatás is: ez különösen figyelmet érdemel a kémiai függőségek esetében a drogokkal való összefüggésben. A baráti támogatás nem jelent védelmet a dohányzás és alkoholfogyasztás ellen, azonban a drogfogyasztás esetében igen (9. táblázat).

ÖSSZEGLZÉS

A Békés vármegyei Ifjúságkutatás 2024 projekt célja, hogy felmérje az itt tanuló 9. osztályos tanulók káros szenvedélyeit, szabadidő-eltöltését és pszichikai egészségét. Összesen 1590 fő adatai kerültek elemzésre.

A **káros szenvedélyek** közül a **dohányzás** életprevalenciája 47,2% volt a mintában, a lányok közül többen voltak, akik valaha is dohányoztak, mint a fiúk, és a szakiskolások és szakképzőbe járók dohányoztak a legtöbben. Az **alternatív** dohánytermékeket kipróbálók aránya 49,2% volt, tehát valamivel még többen is, mint a hagyományos cigarettát. A jelen minta adatait összevetve az ESPAD 2019-es adataival¹⁰, megállapíthatjuk, hogy az érték alatta marad az ESPAD reprezentatív mintáján kapott 59%.-nak. A havi prevalencia 27,9% volt, míg az ESPAD vizsgálatban 33,1%. Napi rendszerességgel pedig a saját mintánkban 19,9%-a dohányzott a fiataloknak, az ESPAD vizsgálatban pedig 22%. A saját adatok tehát alatta maradtak az országos reprezentatív vizsgálat eredményeinek.

10. táblázat: A dohányzás összehasonlítása a 2004-es és 2014-es Békés megyei adatokkal¹¹

| % | 2004-es minta (N = 400) | 2014-es minta (N = 677) | 2024-es minta (N = 1590) |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Dohányzás havi prevalencia | 49,9% | 35,8% | 27,9% |
| Dohányzás - Fiúk | 48,6% | 41,2% | 25,5% |
| Dohányzás - Lányok | 50,9% | 32,0% | 29,8% |

Ugyanakkor az öt év távlatában a csökkenő tendencia is megmutatkozhat, ami a serdülők dohányzását jellemzi nemzetközi szinten, főként Európában.¹² Sajnos a 2019-es ESPAD

¹⁰Elekes Zs, Arnold P., Bencsik N (szerk): Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában: A 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei. Budapesti Corvinus Egyetem MTA-BCE Társadalomepidemiológiai Kutatócsoport, Budapest, 2020.

¹¹ Pikó B., Klembucz E., Sinyiné N.É., Tarkóné Strifler A. (2006). Ifjúságmagatartás-kutatás Békés megyében – 2004. Egészségfejlesztés, 2006; 47(1-2): 20-26; Pikó Bettina, Tarkóné Strifler Anita, Sinyiné Nagy Éva, Almásiné Hegedűs Ildikó, Nagyné Dr. Klembucz Erzsébet: Békés megyei ifjúságkutatás 2004/2014: Egészségmagatartás, pszichikai egészség, értékpreferenciák. Egészségfejlesztés, 2015; 56(5-6): 14-24.

adatok mellett újabbak nem állnak rendelkezésre, azonban a 2004-es és 2014-es Békés Megyei Ifjúságkutatás adataival összevethetők az időbeli tendenciák elemzéséhez. Ezt az összehasonlítást a 10. táblázat mutatja be, amely egyértelműen jelzi a csökkenő tendenciát (az alternatív termékekről korábbi adatok nem állnak rendelkezésre).

Az **alkoholfogyasztás** életprevalenciája a teljes mintában 85,7% (ESPAD: 91%). Kiemelendő, hogy míg a korábbi években az ESPAD kutatásokban a bor volt a leggyakrabban fogyasztott alkoholfajta, 2019-ben az **égetett szeszesitalok**, ami megegyezik saját kutatási eredményünkkel is (havi gyakoriság: 47,7%, ESPAD: 51,8%). A **nagyivás** tendenciái emelkedőek az ESPAD adatai alapján: 2019-ben a 16 éves középiskolások 47,1%-ára volt jellemző az elmúlt hónapban, ez az arány a saját mintán 39,5% volt a középiskolások körében. A **lerészegedés** életprevalenciája az ESPAD kutatásban 58,6%, szemben a saját mintánk 52,1%-ával, azaz a saját minta adatai némileg alatta maradnak a korábbi országos adatoknak. A nagyivás és a lerészegedések arányaiban sem volt **nemi eltérés**.

A **drogfogyasztás** tekintetében a gyakoriságok sorrendje nagyon hasonló az ESPAD vizsgálat eredményeihez: 1) Kannabisz 2) Nyugtatók/altatók 3) Ecstasy és Amfetamin. Ki kell emelni azonban a **nyugtatók** magas gyakoriságát a mintában, valamint a **dizájner** drogok (Gina, herbál) magasabb arányát. Az adatok összehasonlításához lásd a 11. táblázatot. Nemenként nem volt jelentős különbség, azonban az altatók, nyugtatók használata (életprevalencia) a **lányok körében** volt magasabb.

11. táblázat: A drogfogyasztás összehasonlítása a saját és az ESPAS 2019-es mintán

| | Saját középiskolás 9. évfolyamos minta (N = 1590) | ESPAD 9-10. évfolyamos minta (N = 5766) |
|--------------------------|---|---|
| Kannabisz | 7,6% | 17,1% |
| Ecstasy | 2,0% | 4,5% |
| Amfetamin | 2,6% | 4,3% |
| LSD | 1,6% | 2,2% |
| Altatók/nyugtatók | 7,0% | 8,7% |
| Varázsgomba | 1,9% | 1,9% |
| Gina, GHB | 3,7% | 1,8% |

¹²De Looze M, van Dorsselaer S, Stevens G, Boniel-Nisse M, Vieno A, Van den Eijnden RJJM: The decline in adolescent substance use across Europe and North America in the early twenty-first century: A result of the digital revolution? International Journal of Public Health, 2019; 64: 229-240.

A mentálisegészség-mutatók összehasonlítása az azonos változók mentén szintén megtörtént, ennek eredményeit a 12. táblázat szemlélteti.

12. táblázat: A mentálisegészség-mutatók összehasonlítása a 2004-es és 2014-es Békés megyei adatokkal¹³

| Átlag és szórás | 2004-es minta (N = 400) | 2014-es minta (N = 677) | 2024-es minta (N = 1590) |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Pszichoszomatikus index | 14,0 (4,2) | 13,8 (3,9) | 8,42 (5,13) |
| Élettel való elégedettség | 23,9 (6,1) | 23,9 (5,9) | 22,60 (8,04) |
| Depressziós tünetegyüttes | 2,3 (2,2) | 2,5 (2,4) | 3,19 (3,0) |

Az összehasonlítás alapján megállapítható, hogy míg a pszichoszomatikus tünetek terén csökkenés igazolható, a **depressziós tünetek** száma jelentősen nőtt, az **élettel való elégedettség** viszont csökkent. A leggyakoribb pszichoszomatikus tünet konzekvensen a **fáradtságérzés**, amely a diákok többségére jellemző. Az adatok elemzésekor kiderült, hogy szoros negatív kapcsolat van a fiatalok *mentális egészsége*, valamint a *függőségek* között, mind a kémiai, mind pedig a viselkedési (internet-függőség) esetében. A védőfaktorok esetében ki kell emelni a **családi társas támogatást**, az **iskolai teljesítményt** és az **iskolai elégedettség** jelentőségét, míg a **vallásosság** védő hatása csak kevésbé (a dohányzás és a lerészegedés gyakorisága esetében) igazolható, a drogfogyasztással kapcsolatban nem.

Összességében ki kell emelni a **lányok**, valamint a **szakiskolába, szakképzőbe** járó diákok kedvezőtlenebb helyzetét: szignifikánsan rosszabbnak tartják egészségi állapotukat, lényegesen magasabb a depressziós és pszichoszomatikus tüneti pontszámuk, életükkel is elégedetlenebbek, mint a fiúk, illetve a technikumba és gimnáziumba járók. Ehhez társul a káros szenvedélyek terén felvázolt helyzetkép, a magasabb arányok a függőségek terén.

¹³ Pikó B., Klembucz E., Sinyiné N.É., Tarkóné Strifler A. (2006). Ifjúságmagatartás-kutatás Békés megyében – 2004. Egészségfejlesztés, 2006; 47(1-2): 20-26; Pikó Bettina, Tarkóné Strifler Anita, Sinyiné Nagy Éva, Almásiné Hegedűs Ildikó, Nagyné Dr. Klembucz Erzsébet: Békés megyei ifjúságkutatás 2004/2014: Egészségmagatartás, pszichikai egészség, értékpreferenciák. Egészségfejlesztés, 2015; 56(5-6): 14-24.

Javaslatok az egészségnevelési programok tervezéséhez

1. Az egészségnevelési programnak elméleti alapokra kell épülnie, azaz fontos a tudományos megközelítés nemcsak az információközlés tartalmához (vö. biológiai tények a szervek működéséről vagy pszichológiai jelenségek, pl. irreális optimizmus), hanem a módszertanhoz is, pl. készségfejlesztés csoportokban (lásd szociális tanulás elmélet, pozitív pszichológiai elméletek).
2. Az egészségnevelés céljának pontos meghatározására van szükség (mit akarunk elérni, konkrét számokban meghatározva, pl. a dohányzás gyakoriságának 20%-os csökkenése).
3. Célcsoport kiválasztása, megismerése, a programnak az alanyok sajátosságaihoz való igazítása (nem, kor, etnikai hovatartozás, vallás stb.) biztosítja az üzenet célba érését.
4. Szlogen, játékosság, humor: a marketing elemeinek tudatos és hatékony alkalmazása. Más „termékhez” hasonlóan itt is el kell adni az üzenetet, amit közvetíteni szeretnénk.
5. Pozitív megközelítés: a negatívumok hangoztatása önmagában nem elég a magatartásváltozáshoz. Mit nyerünk, ha vigyázunk az egészségünkre, mitől fogjuk jobban érezni magunkat, mitől leszünk sikeresek a magatartásváltozásban?
6. Nem elég az információ, az egészségnevelés három pillére: ismeretek átadása, készségfejlesztés, attitűdformálás.
7. Pilot vizsgálatra minden esetben szükség van, azaz a program tesztelésére a program bevezetése előtt kisebb mintán, annak ellenőrzése, hogy működik-e a programunk?
8. Eredményesség mérése: a program végén fontos a hatékonyság ellenőrzése kontroll csoporttal (akik nem vettek részt a programban).
9. A motiváció fenntartása szintén lényeges végig a program során, amelynek eszközei lehetnek a jutalmak, versenyek (win-win típus), érzelmi intelligencia-fejlesztés.
10. Előnyös lehet a célcsoport tagjainak bevonása a programtervezésbe (fókuszcsoportok, brain-storming), multimédiás eszközök alkalmazása, peer education a szakértői felügyelet mellett.

MELLÉKLET

BÉKÉS VÁRMEGYEI IFJÚSÁGKUTATÁS 2024

Kedves Tanuló!

Kérjük, segítsd a Békéscsabai Kábítószér Egyeztető Fórum (KEF) munkáját azzal, hogy kitöltöd az alábbi kérdőívet. A kitöltéssel hozzájárulsz ahhoz, hogy pontos képet kapjunk a megyében élő fiatalok életmódjáról, szokásairól, szabadidős tevékenységéről. Tedd mindezt azért, hogy olyan városi és iskolai programokat tudjunk kitalálni, majd megvalósítani, amelyek Titeket szolgálnak, és a Ti egészségétekért vannak.

A kérdőív kitöltése önkéntes! Kérjük, őszintén válaszolj, válaszaid bizalmasan kezeljük.

Köszönjük az együttműködésed!

1. Nemed:

- 1 _____ Fiú
2 _____ Lány

2. Milyen típusú iskolába jársz?

- 1 _____ Gimnázium
2 _____ Szakgimnázium
3 _____ Szakiskola
4 _____ Szakképző
5 _____ Technikum

3. Melyik járásban található az iskolád?

- 1 _____ Békési
2 _____ Békéscsabai
3 _____ Gyomaendrődi
4 _____ Gyulai
5 _____ Mezőkovácsházi
6 _____ Orosházi
7 _____ Sarkadi
8 _____ Szarvasi
9 _____ Szeghalmi

4. Születési éved:

5. Hány testvéred van?

6. Kivel élsz együtt?

- 1 _____ Mindkét szülővel
2 _____ Egyik szülő és nevelőszülő
3 _____ Csak édesanyával
4 _____ Csak édesapával
5 _____ Hivatásos nevelőszülőkkel
6 _____ Mással, és pedig:.....

Szüleid legmagasabb iskolai végzettsége:

7. APA:

- 1 _____ Általános iskola
2 _____ Szakmunkásképző
3 _____ Érettségi
4 _____ Főiskola/egyetem

8. ANYA:

- 1 _____ Általános iskola
- 2 _____ Szakmunkásképző
- 3 _____ Érettségi
- 4 _____ Főiskola/egyetem

Szüleid foglalkozási beosztása:**9. APA:**

- 1 _____ Diplomás vagy vezető
- 2 _____ Egyéb szellemi
- 3 _____ Önálló vállalkozó
- 4 _____ Szakmunkás
- 5 _____ Segédmunkás
- 6 _____ Munkanélküli
- 7 _____ Nyugdíjas

10. ANYA:

- 1 _____ Diplomás vagy vezető
- 2 _____ Egyéb szellemi
- 3 _____ Önálló vállalkozó
- 4 _____ Szakmunkás
- 5 _____ Segédmunkás
- 6 _____ Munkanélküli
- 7 _____ Háztartásbeli
- 8 _____ Nyugdíjas

11. Véleményed szerint másokhoz képest mennyire jó körülmények között él a családod?

- 1 _____ Magasan a legjobbak között van
- 2 _____ Sokkal jobb az átlagnál
- 3 _____ Valamivel jobb az átlagnál
- 4 _____ Átlagos
- 5 _____ Valamivel rosszabb az átlagnál
- 6 _____ Sokkal rosszabb az átlagnál
- 7 _____ A legrosszabbak között van

12. Milyen gyakran vacsorázik nálatok együtt a család?

- 1 _____ Soha
- 2 _____ Elég ritkán
- 3 _____ Néhányszor
- 4 _____ Legtöbbször
- 5 _____ Mindig

Milyen gyakran beszéled meg problémáidat...

13. SZÜLEIDDEL?

- 1 _____ Soha
- 2 _____ Elég ritkán
- 3 _____ Néhányszor
- 4 _____ Legtöbbször
- 5 _____ Mindig

22. Milyen gyakran csinálod a következő dolgokat?

| | Soha | Néhányszor egy évben | Havonta 1-2-szer | Legalább hetente egyszer | Majdnem minden nap | Minden nap |
|--|------|----------------------|------------------|--------------------------|--------------------|------------|
| 1. Videójátékokat játszom online vagy offline (PC, konzol) | | | | | | |
| 2. Könyvet olvasok (nem tankönyvet) | | | | | | |
| 3. A barátaimmal buliba, szórakozóhelyre megyünk | | | | | | |
| 4. A barátaimmal kávézóba, gyorsétterembe ülünk be | | | | | | |
| 5. A hobbiimmal foglalkozom (pl. zenélek, táncolok, rajzolok, írok stb.) | | | | | | |
| 6. A barátaimmal mászkálunk, vagy leülünk valahová (utcán, parkban, bevásárlóközpontokban) | | | | | | |
| 7. Internetezek (zenét keresek, közösségi oldalakat nézek, videókat nézek, chatelek) | | | | | | |
| 8. Tartalomgyártással foglalkozom (pl. streamelek, TikTok, Youtube, Twitch videót készítek stb.) | | | | | | |
| 9. Szerencsejátékot játszom (tipmix, póker, internetes fogadás) | | | | | | |
| 10. TV-t nézek | | | | | | |
| 11. Sorozatokat nézek (streaming szolgáltatók, pl. Netflix, Disney+, HBO Max, stb.) | | | | | | |
| 12. Moziba, színházba, koncertre vagy múzeumba megyek | | | | | | |
| 13. Családommal közös programon veszek részt (pl. kirándulás) | | | | | | |

23. Szívtál-e már cigarettát az életedben? 1 _____ Igen 2 _____ Nem

24. Milyen gyakran szívtál cigarettát az ELMÚLT 30 NAPBAN (ne számítsd be az e-cigarettát)?

- 1 _____ Egyáltalán nem
 2 _____ Egy cigarettánál kevesebbet hetente
 3 _____ Egy cigarettánál kevesebbet naponta
 4 _____ Naponta 1-5 szálat
 5 _____ Naponta 6-10 szálat
 6 _____ Naponta 11-20 szálat
 7 _____ Naponta több, mint 20 szálat

25. Használtad-e már ezek közül valamelyiket: e-cigi, iqos, elf bar, snüssz, poco?

- 1 _____ Igen 2 _____ Nem

26. Milyen gyakran használtad ezek közül valamelyiket az ELMÚLT 30 NAPBAN (e-cigi, iqos, elf bar, poco)?

- 1 _____ Egyáltalán nem
 2 _____ Egynél kevesebbet hetente
 3 _____ Egynél naponta
 4 _____ Naponta 1-5-ször
 5 _____ Naponta 6-szor
 6 _____ Naponta 11-20-szor
 7 _____ Naponta több, mint 20-szor

27. Fogyasztottál-e már életedben szeszes italt? 1 _____ Igen 2 _____ Nem

28. Gondold végig az ELMÚLT 30 NAPOT! Hány alkalommal ittál a következő italokból?

| | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20-39 | 40 vagy több |
|--|---|-----|-----|-----|-------|-------|--------------|
| Sör (ne számítsd bele az alkoholmentes sört) | | | | | | | |
| Cider (almabor, mint pl. Strongbow, Carling, Bulmers, Somersby) | | | | | | | |
| Előre összeállított alkoholtartalmú üdítőital (pl. Smash, Bacardi breezer, Inside, Nite) | | | | | | | |
| Bor (pezsgő és hazóbor is) | | | | | | | |
| Égetett szeszek (pl. likőr, pálinka, vodka, koktél, vermut) | | | | | | | |

29. Gondold végig az ELMÚLT 30 NAPOT! Hány alkalommal ittál a következő italokból?

| | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20-39 | 40 vagy több |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-------|-------|--------------|
| Kávé | | | | | | | |
| Energiaital | | | | | | | |
| Cola | | | | | | | |
| Tea (nem gyümölcs- és gyógytea) | | | | | | | |

30. Gondold végig újra az ELMÚLT 30 NAPOT. Hányszor fordult elő veled, hogy egy alkalommal 5 vagy több italt ittál meg? “Egy ital” lehet másfél dl bor, vagy egy pohár/kis üveg (3,3 dl) sör, vagy egy pohár (4-5 cl) égetett szesz.

- 1 _____ egyszer sem
 2 _____ egy alkalommal
 3 _____ 2 alkalommal
 4 _____ 3-5 alkalommal
 5 _____ 6-9 alkalommal
 6 _____ 10 vagy több alkalommal

31. Hányszor fordult veled elő, hogy annyit ittál, hogy berúgtál? Például támolyogtál járás közben, akadozott a beszéded, hánytál, vagy nem emlékeztél mi történt veled előzőleg?

| | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20-39 | 40 vagy több |
|-----------------------|---|-----|-----|-----|-------|-------|--------------|
| Az életem során | | | | | | | |
| Az elmúlt 12 hónapban | | | | | | | |
| Az elmúlt 30 napban | | | | | | | |

A következő kérdések a KANNABISZRA (MARIHUÁNÁRA VAGY HASISRA) vonatkoznak (egyéb ismert nevei: fű, vadvender, joint, spangli).

32. Előfordult-e veled, és ha igen hányszor, hogy kannabiszt fogyasztottál?

| | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20-39 | 40 vagy több |
|-----------------------|---|-----|-----|-----|-------|-------|--------------|
| Az életem során | | | | | | | |
| Az elmúlt 12 hónapban | | | | | | | |
| Az elmúlt 30 napban | | | | | | | |

33. Előfordult-e veled, és ha igen hányszor, hogy a következő drogokat használtad?

| | 0 | 1-2 | 3 vagy több |
|---|---|-----|-------------|
| Ecstasy az életed során | | | |
| Ecstasy az elmúlt 12 hónapban | | | |
| Amfetaminok (speed) az életed során | | | |
| Amfetaminok (speed) az elmúlt 12 hónapban | | | |
| Metamfetaminok (ice, met) az életed során | | | |
| Metamfetaminok (ice, met) az elmúlt 12 hónapban | | | |

34. Hány alkalommal használtad az életedben a következő drogokat?

| | 0 | 1-2 | 3 vagy több |
|--|---|-----|-------------|
| LSD vagy más hallucinogének (bélyeg, korong, trip, lecsó) | | | |
| Varázsgomba (mágikus gomba) | | | |
| GHB (Gina, Dzsina) | | | |
| Nyugtatók/altatók orvosi indok nélkül (pl. Xanax, Frontin, | | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| Rivotril) | | | |
| Szteroidok | | | |
| Designer drogok (herbál, kristály) | | | |
| Egyéb (írd ide a nevét) | | | |

35. Az alábbiakban az INTERNET-HASZNÁLATODDAL kapcsolatos állításokat olvashatsz.

| | Soha | Ritkán | Néha | Gyakran | Mindig |
|---|------|--------|------|---------|--------|
| Milyen gyakran internetezel olyankor, amikor inkább aludnod kellene? | | | | | |
| Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretnél volna? | | | | | |
| Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül? | | | | | |
| Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt internetezel? | | | | | |
| Milyen gyakran panaszkodnak a környezetben lévőkre arra, hogy túl sok időt internetezel? | | | | | |
| Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra internetezni kezdesz? | | | | | |

36. Mennyire jellemzők az alábbi állítások a családdal való kapcsolatodra?

| | Nagyon nem érték egyet (1) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Nagyon egyetértek (7) |
|---|----------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------|
| A családom igazán próbál segíteni nekem | | | | | | | |
| A családomtól megkapom azt az érzelmi segítséget és támogatást, amire szükségem van | | | | | | | |
| Meg tudom beszélni a problémáimat a családommal | | | | | | | |
| A családom segít nekem a döntések meghozatalában | | | | | | | |

37. Mennyire jellemzők az alábbi állítások a barátaiddal való kapcsolatodra?

| | Nagyon nem érték egyet (1) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Nagyon egyetértek (7) |
|--|----------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------|
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| A barátaim igazán próbálnak segíteni nekem | | | | | | | |
| Számíthatok a barátaimra, amikor a dolgok rosszul mennek | | | | | | | |
| Vannak barátaim, akikkel megoszthatom örömeimet és bánataimat | | | | | | | |
| Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal | | | | | | | |

38. Mennyire értesz egyet az alábbiakkal? Karikázd be a legmegfelelőbbet!

| | Nagyon nem értek egyet (1) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Nagyon egyetértek (7) |
|---|----------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------|
| Az életem a legtöbb szempontból közel van az általam elképzelthez | | | | | | | |
| Az életkörülményeim kiválóak | | | | | | | |
| Elégedett vagyok az életemmel | | | | | | | |
| Eddig megkaptam az élettől a fontos dolgokat, amiket akartam | | | | | | | |
| Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék | | | | | | | |

39. Kérünk, jelöld be, hogy az alábbi állítások mennyire jellemzők Rád:

| | 1= Egyáltalán nem | 2 | 3 | 4 | 5 = Teljes mértékben |
|--|-------------------|---|---|---|----------------------|
| Szoktam a jövőm alakulásán gondolkodni, és meg is próbálom tudatosan befolyásolni | | | | | |
| Gyakran olyan dolgokat is megteszek, amelynek eredményei csak évek múlva valósulnak meg | | | | | |
| Csak a pillanatnyi érdekeimnek megfelelően cselekszem, az idő úgyis mindent elrendez magától | | | | | |
| A viselkedésemet csak a közvetlen (napokra-hetekre kiható) következmények határozzák meg | | | | | |
| Hajlandó vagyok a pillanatnyi kényelmemet vagy boldogságomat feláldozni jövőbeli célok érdekében | | | | | |
| Azt hiszem, komolyan kell venni a figyelmeztető jeleket, még akkor is, ha a negatív következményekkel nem kell a közeljövőben számolni | | | | | |

40. Kérjük, az alábbi hármas csoportokból válaszd ki és jelöld meg X-szel azt az egy mondatot, amelyik legjobban jellemzi érzéseidet az utóbbi **KÉT HÉT BEN!**
(Csak egy választ jelölj meg!)

- | | |
|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> Ritkán vagyok szomorú <input type="checkbox"/> Gyakran vagyok szomorú <input type="checkbox"/> Mindig szomorú vagyok | 2. <input type="checkbox"/> Sok mindenben örömöm telik <input type="checkbox"/> Néhány dologban lelem csak örömöm <input type="checkbox"/> Semmi sem szerez nekem örömet |
| 3. <input type="checkbox"/> Gyűlölöm magam <input type="checkbox"/> Nem szeretem magam <input type="checkbox"/> Szeretem magam | 4. <input type="checkbox"/> Mindig sírhatnékam van <input type="checkbox"/> Gyakran van sírhatnékam <input type="checkbox"/> Csak elvétve van sírhatnékam |
| 5. <input type="checkbox"/> Képtelen vagyok bármiben is dönteni <input type="checkbox"/> Nehezen tudok valamiben is dönteni <input type="checkbox"/> Nem esik nehezemre dönteni | 6. <input type="checkbox"/> Sohasem gondolok arra, hogy megöljem magam <input type="checkbox"/> Gondoltam rá, hogy megölöm magam, de nem tenném meg <input type="checkbox"/> A legszívesebben megölném magam |
| 7. <input type="checkbox"/> Engem senki nem szeret igazán <input type="checkbox"/> Nem vagyok benne biztos, hogy szeret-e valaki igazán <input type="checkbox"/> Biztos vagyok benne, hogy valaki szeret | 8. <input type="checkbox"/> Jól kijövök másokkal <input type="checkbox"/> Gyakran összeveszek másokkal <input type="checkbox"/> Szinte mindig összeveszek valakivel |

41. Az elmúlt néhány hónap során milyen gyakran...

| | soha | ritkán | időnként | gyakran |
|---|------|--------|----------|---------|
| volt idegességből eredő fejfájásod? | | | | |
| volt hát- vagy derékfájásod? | | | | |
| voltak alvási problémáid? | | | | |
| érezted magadat kimerültnek, gyengének? | | | | |
| volt gyomorégésed vagy gyomorfájásod? | | | | |
| volt idegességből eredő hasmenésed? | | | | |
| volt túl gyors vagy szabálytalan szívdobogásod? | | | | |

42. Milyennek tartod egészségi állapotodat a hasonló korúakkal összehasonlítva?

| Rossz | Elfogadható | Jó | Kiváló |
|-------|-------------|----|--------|
| | | | |

43. Mennyire tartod fontosnak, hogy sportolj?

Egyáltalán nem fontos 1 2 3 4 5 6 7 Nagyon fontos

44. A testnevelési órákon kívül hetente hányszor sportolsz?

- 1 _____ nem sportolok a kötelező órákon túl
2 _____ 1-2 nap
3 _____ 3-4 nap
4 _____ mindennap

45. Versenyszerűen vagy hobbi szinten sportolsz?

- 1 _____ versenyszerűen
2 _____ hobbi szinten