

Egészségtudomány szekció

Balogh Gyöngyi, ETSZK IV. évf. Nagy Lilla, ETSZK IV. évf.
SZTE ETSZK Fizioterápiás Tanszék

Különböző intenzitású aerob állóképességi tréningek hatása a gázcsere és szívfrekvenciára

Bevezetés: Számos szakirodalom foglalkozik a kondicionális képességek fejleszthetőségével. Az edzetlen emberek nehezen tolerálják az állandó, magas intenzitású folyamatos terhelést. Ezért egyre szélesebb körben ajánlják a változó intenzitású intervallum tréninget. Célunk objektív mérhető paraméterekkel, a terhelés szubjektív megítélésével alátámasztani a váltakozó intenzitású tréning pozitívabb hatásait, az állandó intenzitású tréninggel szemben.

Módszer: Öt egészséges főiskolás lányon végeztünk méréseket elliptikus tréneren 3 alkalommal, különböző napokon. A résztvevők életkora 24 (± 3) év, testsúlyuk 63 (± 5) kg. Első alkalommal állandó intenzitású terhelést végeztünk az életkor függő maximális pulzus 70%-án, második alkalommal 80%-án. Harmadik alkalommal intervallum tréninget végeztünk maximális/közepes intenzitáson (10/20s). A 30 perces terheléses vizsgálatokat ergospirométeren végeztük. A terhelés szubjektív megítélését 10 fokozatú Borg-skálán, a kapott adatokat Microsoft Excel táblázatban rögzítettük.

Eredmények: A maximális pulzus 70% és 80%-án végzett állandó intenzitású tréning pulzusingadozásai között nem volt lényeges különbség (13,86 BPM; 13,014 BPM). Az intervallum tréning közben a pulzusingadozás 15,81 BPM volt. A mért maximum átlagpulzus közel azonos volt a állandó intenzitású 80%-os és az intervallum tréning során (165, 166). Az RQ értékek alapján a 70%-on és 80%-on végzett tréningek az aerob tartományban maradtak ($RQ \leq 1$), különbség ezek mérési átlagadatai között nem volt (70%=0,06; 80%=0,06). Az intervallum tréning során az $RQ=1$. A Borg- skála alapján a 80% állandó intenzitású tréninget nehezebbnek ítélték meg, mint az intervallumot.

Megbeszélés: Vizsgálati eredményeink azt bizonyítják, hogy az intervallum tréning a keringési rendszert kb. a 80%-os állandó intenzitású tréninghez hasonlóan terheli meg. Szubjektív megítélés szerint a magas intenzitású intervallum tréning jobban tolerálható.

Bencsik Annamária, ETSZK IV. évf.

SZTE ETSZK Szociális Munka és Szociálpolitika Tanszék

A lovasterápiás módszer alkalmazása a szociális munkában

Tudományosan bizonyított, hogy a kiegészítő terápiaként alkalmazott lovasterápiás módszer jótékony hatással van az emberi fizikumra és elmére. A ló kóoterapeutaként való bevonása a terápiába a szociális munka területein is alkalmazható. Magyarországon ezt az eljárást, módszert elsősorban a gyógypedagógusok, a gyógytornászok, a mozgásterápiával foglalkozó szakemberek, (pl. szomatopedagógusok) a pszichológusok és a lovas edzők használják.

A tanulmány célja a lovasterápiás módszer bemutatása, felhasználási feltételeinek és módjainak ismertetése a szociális munka aspektusából. Magyar nyelvű szakirodalom és a témában releváns kutatások hiányában a lovasterápia lehetséges eredményességét a szociális munkában külföldi szakirodalom segítségével és a terápiákon való megfigyelés alapján sikerült felmérnem. A terápiás eszközök használata javulást hoz a non-verbális kommunikáció, a problémamegoldás, a kreatív gondolkodás, az asszertivitás, a felelősségvállalás, az önbizalom, a csoportmunka és a kapcsolatok terén egyaránt.

A terápiás módszer alkalmas lehet a szociális munka számos területén: a gyermekekkel, családokkal, hajléktalanokkal, fogyatékkal élőkkel és szenvedélybetegekkel végzett munkában. A ló által mediált pszichoterápiát Magyarországon többnyire pszichológusok alkalmazzák. A szociális munkások tovább segíthetnék annak népszerűsítését. A szociális munka és a lovasterápia fogalmak összekapcsolásának a feltétele és célja lehet a szociális munka szakterületeinek bővítése és a lovasterápia fejlődésének segítése. Tapasztalataim alapján a magyar lovas szakemberek kiképzésére Magyarországon is nagy szükség van. Ők átvehetnék a külföldi oktatók munkáját. Ez jelentősen megkönnyítené a hazai lovasterapeuták képzését. A módszer alkalmazásához a szociális munkában is fontos és szükséges a segítség magasabb szintjére lépni. Célszerű lenne kihasználni a módszer adottságait, és alkalmazni a szociális munka lehetséges területein.

Csire Fruzsina, ETSZK IV. évf.

SZTE ETSZK Szociális Munka és Szociálpolitika Tanszék

„A szingliség arról szól, hogy van választásunk.” Attitűd vizsgálat a szingli életformával kapcsolatban

Bevezetés: A szingliség, mint életforma egyre elterjedtebb Magyarországon is. Fontosnak tartom, hogy tudományosan is foglalkozzanak ezzel a jelenséggel, hiszen az ember családi állapota hatással van az élete többi területére. A társadalom és a körülöttünk lévő világ állandóan változik, ezért érthető, hogy a családok szerkezete is megváltozott, és ennek következményeként egyre többen egyedülállóak. Kutatásomban arra kerestem választ, hogy az emberek miként viszonyulnak ezekhez a változásokhoz.

Módszerek: Empirikus kutatást végeztem 60 fő bevonásával, akiket véletlenszerűen választottam ki. Az életkori megoszlást tekintve 20 fő huszoneves, 20 harmincas, és 20 fő negyven feletti válaszadó válaszolt az önkitöltős kérdőív kérdéseire. Korosztályonként 10 nő és 10 férfi vett részt a kutatásban.

Hipotéziseim:

- 1.Szingliség, mint alternatív életforma nem népszerű Magyarországon.
- 2.Negatív attitűddel viszonyulnak a magyar társadalomban a szingliséghez.
- 3.Társadalmunk tagjai közül sokan vélekednek úgy, hogy az ember saját maga felelős a párválasztással kapcsolatos eseményekért.
- 4.Az ismerkedés nehezebb ma, mint régen.

Eredmények:

- 1.Elméleti szinten vonzó a szingliség a válaszadó huszoneves és a harmincas nők számára, a negyven feletti nők azonban elutasítóak. A férfiak minden korosztályban elutasítóak a szingli életformával kapcsolatban.
- 2.A kérdőív kitöltői között megoszlának a vélemények: fele-fele arányban viszonyulnak negatív és pozitív attitűddel a szingliséghez, ugyanakkor úgy vélik, hogy a magyar társadalomban teljesen elfogadott most már a szingliség.
- 3.A kutatásom kapcsán az is megállapítható, hogy inkább a környezet okolható a szingliség kialakulásáért és nem elsősorban az egyén.
- 4.Az ismerkedés a megkérdezettek szerint is nehezebb manapság, mint régen.

Dinnyés Edit, ETSZK III. évf.

SZTE ETSZK Védőnői Munka és Módszertana Szakcsoport

A 0-6 éves korú kisgyermeket nevelő édesanyák egészségmagatartása

Bevezetés: Vizsgálatunk célja feltérképezni azt, hogy milyen a szülői mintát reprezentáló kisgyermekes anyák egészségviselkedése a szülést követően, és azokat milyen tényezők befolyásolják. Választ keresünk arra is, hogy megegyezik-e az anyai egészségmagatartási minta a gyermektől elvárt viselkedéssel.

Módszerek: A kutatásunkban a mintát 130 fő, 0-6 éves korú gyermeket nevelő, Csongrád megyében élő anya képezte. A minta kiválasztása nem valószínűségi mintavételi eljárással, az egyszerűen elérhető alanyokra hagyatkozó módszerrel történt. Az adatgyűjtéshez az írásbeli kikérdezés módszerét alkalmaztuk, a kérdőív eszközével, melynek kitöltése önkéntesen, anonim módon, egyénileg zajlott. Az adatfeldolgozás SPSS 19 programmal, chi-négyzet próbával történt.

Eredmények: Eredményeink szerint a kisgyermekes anyák 93%-a nem dohányzik, 90,8%-uk havonta vagy annál ritkábban fogyaszt alkoholt. Az életkor előrehaladtával szignifikánsan gyakoribb ($p=0,02$) az alkoholfogyasztás körükben. Az aktív munkaerőpiaci helyzetű anyák és a GYES/GYED-en lévők rendelkeznek a legtöbb szabadidővel ($p=0,03$), ám az édesanyák 81,6%-a napi 30 percet vagy annál kevesebb időt tölt sportolással. A várandósság előtti és szülést követő sportolási szokások megmaradtak illetve kismértékben pozitív irányba változtak ($p=0,013$). A szabadidő eltöltéssel kapcsolatban a gyermektől elvárt viselkedés megegyezik az anya által közvetített mintával. Összefüggés tapasztalható a saját egészségi állapot pozitív értékelése és a méhnyak szűrővizsgálaton való részvétel gyakorisága között. ($p=0,016$)

Megbeszélés: A kutatásunk eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a gyermekszülés nem módosítja, sőt egyes változók tekintetében javítja a kisgyermekes anyák egészségviselkedését. A vizsgált egészségmagatartási tényezőkkel kapcsolatban az anyai minta megegyezik a gyermektől elvárt viselkedéssel.

Támogatók: TÁMOP 4.2.2/B-10/1-2010-0012

Iván Richárd, ETSZK IV. évf.

SZTE ETSZK Szociális Munka és Szociálpolitika Tanszék

Az életRém álma – Gyermeküket elvesztett szülők szociális és pszichés krízisei

Bevezetés: A gyermeküket elvesztett szülők, hatalmas krízist élnek meg. Ebből a látszólag végtelennek tűnő szomorúságból és gyászból adódik a további krízisek és a társadalomhoz való negatív hozzáállásuk mivolta, és a krízis, mint olyan hatására, a látótér beszűkülése.

Módszerek: Kutatómunkám célja, hogy egy társadalmi pillanatfelvételt kapjak az érintett szülőkről, véleményeikről és krízisük nagyságáról, gyászuk mélységéről és nem utolsósorban tájékozottságukról a gyászfeldolgozás kapcsán. Vizsgálati módszerem az önkitöltős kérdőív volt mely kiegészült egy fókuszcsoporthoz és egy félig strukturált mélyinterjúval is célzottan olyan szülőkre, akiknek eltávozott gyermekük nem töltötte be a 18. életévét. Kutatásomban 27 értékelhető kérdőívet és 2 interjút elemeztem.

Eredmények: A kutatásban résztvevők gyásza egyértelműen komplikált képet mutat. 14 érintett számolt be további krízisek kialakulásáról, mely a vizsgálódásból relevánsan levonható. Ezek többsége a válás, függőség kialakulása és a munkahely elvesztése. 20 személy válaszából szűrhető le a gyászfeldolgozás ismereteinek a teljes vagy részleges hiánya, ami a „feldolgozhatatlan” feldolgozását segíthetné.

Megbeszélés: Egyértelmű, hogy egy gyermek elvesztése komplikált gyászt és krízist eredményez. Úgy gondolom, a további krízisek kialakulása bizonyos esetekben megelőzhető lenne, ha az érintettek tájékoztatva lennének a gyászfeldolgozás lehetőségeiről és több formájáról; akár egy sajátos, gyermeküket elvesztett szülők számára biztosított jelzőrendszer kiépítése segítségével.

Nagy Anikó, ETSZK III. évf., Takács Ágnes, ETSZK III. évf.
SZTE ETSZK Védőnői Munka és Módszertana Szakcsoport

Kisgyermekes édesanyák táplálkozásának vizsgálata Csongrád megyében

Célkitűzés: Vizsgálatunk célja kisgyermeket nevelő anyák életmódjának, azon belül, a táplálkozási szokásaiknak a felmérése volt. Választ kerestünk arra, hogy várandósságuk hogyan befolyásolta egészségi állapotukat, és étkezési szokásaikat.

Módszer: A mintába 0-6 éves korú gyermeket nevelő édesanyákat vontunk be. A minta kiválasztása valószínűségi mintavételi eljárással történt. A vizsgálat során az írásbeli kikérdezés módszerét alkalmaztuk, melynek eszköze a kérdőív volt. Az adatgyűjtésre Szegeden és vonzáskörzetében került sor, 130 édesanya bevonásával. Az adatfeldolgozás SPSS programmal történt.

Eredmények: Eredményeink azt igazolták, hogy a táplálkozás terén az anyák előnyben részesítik gyermekük táplálkozását, a sajátjukhoz képest ($p=0,000$), ezzel a magatartással hosszú távon saját egészségüket károsítják. A megkérdezett anyák 75%-a sorolta saját egészségének fontosságát a jó és kiváló kategóriába, ami pozitív visszajelzésnek számít. Az étkezések gyakorisága tekintetében elgondolkodtató, hogy az általunk megkérdezett anyák csupán 26,9%-a étkezik naponta 5 alkalommal. Többségük (70%) csak 3-szor táplálkozik egy nap során. Szignifikáns kapcsolt írható le ($p=0,000$) a táplálkozási szokások és az egészségi állapot megítélése között. A szülők védőnővel való kapcsolatát 30% ítélte elfogadónak, azonban 7,8% sohasem kapott tanácsot védőnőjétől gyermeke táplálásával kapcsolatban.

Megbeszélés: A beérkezett válaszok tükrében kijelenthető, hogy ma a védőnőknek fontos feladata lenne a gyermekek egészségi állapotának monitorizálása mellett, az anyák saját egészségének nyomon követése is. Nagyobb hangsúlyt kellene fektetniük arra, hogy mindenképp hívják fel az édesanyák figyelmét a felnőtt egészséges életmód fontosságára, és támogatásként útmutatót is adjanak ezen életforma irányába.

Támogatók: TÁMOP 4.2.2/b-10/12010-0012

Sigmond Emese, ETSZK III. évf.
SZTE ETSZK Fizioterápiás Tanszék

A vizuális ingerlés hatása az egyensúlyra

Bevezetés: A vizuális dependenciát számos kutatás vizsgálta. Ezen eredményekből kiindulva, kutatásunk célja volt, hogy megvizsgáljuk az egyensúlyi paraméterek változásait vizuális ingerlés során.

Módszerek: A vizsgálatban 33 hallgató vett részt. A talpi nyomás középpont elmozdulását mértük erőmérő platformon állva, szilárd talajon és szivacson. A mérés során a vizuális rendszer ingerlése nélkül nyitott szemmel, majd a látótérbe helyezett, függőleges vonalakkal ellátott kartonlapot mozgattunk frontális síkban mindkét irányban 20 fok/sec sebességgel így zavarva a vizuális függőleges referenciát. Az adatfeldolgozásnál először a lengési utat (sway path) számoltuk anteroposterior (AP) és mediolaterális (ML) irányokban. Majd az adatokat a Fourier analízis segítségével elemeztük és különböző frekvencia tartományokra osztottuk a szakirodalom alapján. Az adatfeldolgozáskor variancia analízist használtunk.

Eredmények: A vizuális ingerlés hatására, stabil felszínen az ML és AP irányban szignifikánsan megnőtt a lengési út. Érdekes módon, szivacs felszínen mindkét esetben csökkenést figyelhetünk meg a vizuális ingerlés hatására.

A Fourier analízist követően stabil felszínen az alacsony frekvencia tartományban, AP irányban szignifikáns csökkenést tapasztaltunk, míg a szivacson végzett mérés eredményei csekély növekedést mutatnak. A közép alacsony tartományban mindkét esetben szignifikáns emelkedést figyelhetünk meg. A középmagas tartományban nem találtunk jelentős növekedést stabil felszínen, míg a szivacson végzett mérés után mindkét tengelyen szignifikáns emelkedés látható a vizuális ingerlés hatására.

Megbeszélés: A frekvencia analízis érzékenyebb módszer, mint a lengési út vizsgálata. A legérdekesebb eredményünk, hogy a vizuális manipulációval az alacsony frekvencia tartományban csökkentettük a lengési energiát stabil felszínen, míg a többi tartományban növeltük.

Urbán Eszter, ETSZK III. évf.

SZTE ETSZK Fizioterápiás Tanszék

A vesztibuláris ingerlés hatása az egyensúlyra

Bevezetés: A hirtelen fejmozgások gyakran okozhatnak egyensúlyzavart, különösen idősebb korban. Kutatásunk célja volt, hogy megvizsgáljuk az egyensúlyozási képesség változásait fejmozgásokkal kiváltott vesztibuláris ingerlés hatására.

Módszerek: A vizsgálatban 33 hallgató vett részt. A talpi nyomás középpont elmozdulását mértük erőmérő platformon állva, szilárd talajon és szivacson, nyitott, illetve csukott szemmel. A mérés során a vesztibuláris rendszer ingerlése nélkül, majd horizontális, vertikális és frontális síkú fejmozgásokkal ingerelve. Az adatfeldolgozásnál először a lengési utat (sway path) számoltuk anteroposterior (AP) és mediolaterális (ML) irányokban. Majd az adatokat a Fourier analízis segítségével elemeztük és különböző frekvencia tartományokra osztottuk a szakirodalom alapján. Az adatfeldolgozáskor variancia analízist használtunk.

Eredmények: A vesztibuláris ingerlés hatására az ML és AP irányokba szignifikánsan megnőtt a lengési út. A Fourier-analízist követően stabil felszínen, az alacsony frekvencia tartományban a horizontális és frontális ingerlés okozott szignifikáns növekedést ML irányban, míg AP irányban nem történt kifejezett változás, hasonlóan a közép alacsony illetve közép magas frekvencia tartományokban is a ML irány mutatkozott érzékenyebbnek. Szivacs felszínen a közép alacsony tartományban reagált az ingerlésre legérzékenyebben mindkét irányban. Középmagas tartományban ML irányban nyitott szemmel nem okozott szignifikáns változást, de csukott szemmel növelte a kilengés energiáját, hasonlóan az AP irányhoz.

Megbeszélés: A lengési út elemzése önmagában nem elegendő, a Fourier analízis pontosabb képet ad az egyensúly összetett természetéről. Az adatokból kitűnik, hogy a vesztibuláris ingerlés különösen a ML irányú lengésre hat, mely az elesések szempontjából kiemelt jelentőségű.

Virág József, ETSZK IV. évf.

SZTE ETSZK Szociális Munka és Szociálpolitika Tanszék, SZTE ETSZK, Egészségmagatartási és - fejlesztés Szakcsoport

A szorongás, a megküzdés és a transznacionális etnikai migráció kapcsolata

Bevezetés: Kutatásom során azt vizsgáltam, hogy miként kapcsolódik össze a migráció a szorongással és a megküzdési stratégiák használatával. A migráció, az új élethelyzetekkel való megküzdés igénybe veszi a kognitív erőforrásokat, ami jelentős stresszel jár. Vizsgálatom során a Vajdaságban élő és a Magyarországon élő vajdasági fiatalok szorongását és megküzdési stratégiáit vizsgáltam.

Módszerek: Vizsgálati módszerem egy három részből álló önkitaltós kérdőív volt. Az első részben szociológiai tényezőket vizsgáltam, a második részt a Megküzdési módok kérdőív, a harmadik részt a Spielberger-féle Vonásszorongás kérdőív (STAI-T) alkotta. Az eredményeket SPSS statisztikai program segítségével elemeztem.

Eredmények: A Magyarországon élő (87) és Vajdaságban élő fiatalokat vizsgálva (151) arra az eredményre jutottam, hogy a magyarországi és vajdasági minta szorongásszintje nem tér el szignifikáns módon, a migrációjuk nem jár a szorongásszint jelentős emelkedésével. A vizsgált szociológiai tényezők (iskolai végzettség, életkor, nem) sem mutattak különbséget a szorongásszint megjelenésében. A megküzdési stratégiák tekintetében azonban érdekes eredményt kaptunk: a segítségkérés stratégiáját inkább használják a Vajdaságban élő fiatalok, míg a migrált fiatalok esetében ez a coping technika nem jelent meg.

Megbeszélés: Eredményeim alapján elmondható, hogy az azonos társadalmi és kulturális háttérrel rendelkező migráció esetében a diaszpórákból származó egyének nem mutatnak magasabb szorongásszintet. Ez többek közt magyarázható azzal, hogy a közös nyelv és a hasonló kultúra nem igényel nagyfokú változást az egyének életében, és megkönnyíti az alkalmazkodást. A segítségkérés stratégiájának hiánya arra enged következtetni, hogy a migrált fiatalok szociális védőhálója nem olyan erős, mint otthonmaradt társaiké. További kutatás rávilágíthat a mintákon belüli ok-okozati viszonyokra.

Támogatók: SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012