

СУБОТИЦА
SZABADKA
SUBOTICA
SUBOTICA
2019



МОБИЛНОСТ

ЗБОРНИК РАДОВА НАУЧНИХ КОНФЕРЕНЦИЈА
УЧИТЕЉСКОГ ФАКУЛТЕТА НА МАЂАРСКОМ
НАСТАВНОМ ЈЕЗИКУ

MOBILITÁS

A MAGYAR TANNYELVŰ TANÍTÓKÉPZŐ KAR
TUDOMÁNYOS KONFERENCIÁINAK
TANULMÁNYGYŰJTEMÉNYE

MOBILNOST

ZBORNIK RADOVA ZNANSTVENIH KONFERENCIJA
UČITELJSKOG FAKULTETA NA MAĐARSKOM
NASTAVNOM JEZIKU

MOBILITY

BOOK OF SELECTED PAPERS OF THE HUNGARIAN
LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY'S
SCIENTIFIC CONFERENCES



УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ УЧИТЕЉСКИ ФАКУЛТЕТ НА МАЂАРСКОМ НАСТАВНОМ ЈЕЗИКУ У СУБОТИЦИ
ÚJVIDÉKI EGYETEM MAGYAR TANNYELVŰ TANÍTÓKÉPZŐ KAR, SZABADKA
SVEUČILIŠTE U NOVOM SADU UČITELJSKI FAKULTET NA MAĐARSKOM NASTAVNOM JEZIKU U SUBOTICI
UNIVERSITY OF NOVI SAD HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY, SUBOTICA



МОБИЛНОСТ

ЗБОРНИК РАДОВА НАУЧНИХ КОНФЕРЕНЦИЈА
УЧИТЕЉСКОГ ФАКУЛТЕТА НА МАЂАРСКОМ НАСТАВНОМ ЈЕЗИКУ

MOBILITÁS

A MAGYAR TANNYELVŰ TANÍTÓKÉPZŐ KAR
TUDOMÁNYOS KONFERENCIÁINAK TANULMÁNYGYŰJTEMÉNYE

MOBILNOST

ZBORNİK RADOVA ZNANSTVENIH KONFERENCIJA
UČITELJSKOG FAKULTETA NA MAĐARSKOM NASTAVNOM JEZIKU

MOBILITY

BOOK OF SELECTED PAPERS OF THE HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER
TRAINING FACULTY'S SCIENTIFIC CONFERENCES

СУБОТИЦА – SZABADKA – SUBOTICA – SUBOTICA
2019

ИЗДАВАЧ

Универзитет у Новом Саду
Учитељски факултет на мађарском наставном језику
Суботица

KIADÓ

Újvidéki Egyetem
Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar
Szabadka

IZDAVAČ

Sveučilište u Novom Sadu
Učiteljski fakultet na mađarskom nastavnom jeziku
Subotica

PUBLISHER

University of Novi Sad
Hungarian Language Teacher Training Faculty
Subotica

ОДГОВОРНИ УРЕДНИК / FELELŐS SZERKESZTŐ /

ODGOVORNI UREDNIK / EDITOR-IN-CHIEF

Josip Ivanović

УРЕДНИЦИ / SZERKESZTŐK / UREDNICI / EDITORS

Éva Borsos

Rita Horák

Cintia Kovács

Zsolt Námesztovszki

ТЕХНИЧКИ УРЕДНИК / TÖRDELŐSZERKESZTŐ /

TEHNIČKI UREDNIK / LAYOUT EDITOR

Attila Vinkó

Zsolt Vinkler

+381 (24) 624 424

magister.uns.ac.rs

mttk.konf@gmail.com

office@magister.uns.ac.rs

ISBN 978-86-87095-87-8

КОНФЕРЕНЦИЈЕ

13. МЕЂУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЈА
8. МЕЂУНАРОДНА МЕТОДИЧКА КОНФЕРЕНЦИЈА
6. КОНФЕРЕНЦИЈА „ИКТ У ОБРАЗОВАЊУ”

ТЕМА:
МОБИЛНОСТ

KONFERENCIÁK

13. NEMZETKÖZI TUDOMÁNYOS KONFERENCIA
8. NEMZETKÖZI MÓDSZERTANI KONFERENCIA
6. IKT AZ OKTATÁSBAN KONFERENCIA

TÉMA:
MOBILITÁS

KONFERENCIJE

13. MEĐUNARODNA ZNANSTVENA KONFERENCIJA
8. MEĐUNARODNA METODIČKA KONFERENCIJA
6. KONFERENCIJA „IKT U OBRAZOVANJU”

TEMA:
MOBILNOST

CONFERENCES

- 13TH INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
8TH INTERNATIONAL METHODOLOGICAL CONFERENCE
6TH ICT IN EDUCATION CONFERENCE

TOPIC:
MOBILITY

ПРЕДСЕДАВАЈУЋИ КОНФЕРЕНЦИЈЕ
ЈОСИП ИВАНОВИЋ
ДЕКАН

PREDSJEDATELJ KONFERENCIJE
JOSIP IVANOVIĆ
DEKAN

A KONFERENCIA ELNÖKE
JOSIP IVANOVIĆ
DÉKÁN

CONFERENCE CHAIRMAN
JOSIP IVANOVIĆ
DEAN

ОРГАНИЗАЦИОНИ ОДБОР / SZERVEZŐBIZOTTSÁG /
ORGANIZACIJSKI ODBOR / ORGANIZING COMMITTEE

ПРЕДСЕДНИЦИ / ELNÖKÖK / PREDSJEDNICI / CHAIRPERSON

ÉVA BORSOS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

RITA HORÁK
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

CINTIA KOVÁCS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ZSOLT NÁMESZTOVSZKI
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ЧЛАНОВИ ОРГАНИЗАЦИОНОГ ОДБОРА / A SZERVEZŐBIZOTTSÁG TAGJAI /
ČLANOVI ORGANIZACIJSKOGA ODBORA / MEMBERS OF THE ORGANIZING
COMMITTEE

ÉVA BORSOS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

CINTIA KOVÁCS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ESZTER GÁBRITY
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ZSOLT NÁMESZTOVSZKI
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

BEÁTA GRABOVAC
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

VALÉRIA PINTÉR KREKIĆ
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

SZABOLCS HALASI
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ZSOLT VINKLER
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

RITA HORÁK
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ATTILA VINKÓ
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

**СЕКРЕТАРИЦЕ КОНФЕРЕНЦИЈЕ
A KONFERENCIA TITKÁRNŐJE
TAJNICE KONFERENCIJE
CONFERENCE SECRETARY**

BRIGITTA BÚZÁS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

VIOLA NAGY KANÁSZ
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

NÓRA SÓS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

**УРЕДНИЧКИ ОДБОР КОНФЕРЕНЦИЈЕ
A KONFERENCIA SZERKESZTŐBIZOTTSÁGA
UREDNIČKI ODBOR KONFERENCIJE
CONFERENCE EDITORIAL BOARD**

ÉVA BORSOS
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA
(INTERNATIONAL METHODOLOGICAL CONFERENCE)

RITA HORÁK
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA
(INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE)

ZSOLT NÁMESZTOVSZKI
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA
(ICT IN EDUCATION CONFERENCE)

НАУЧНИ И ПРОГРАМСКИ ОДБОР
TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG
ZNANSTVENI I PROGRAMSKI ODBOR
SCIENTIFIC AND PROGRAMME COMMITTEE

ПРЕДСЕДНИК / ELNÖK / PREDSJEDNICA / CHAIRPERSON

RITA HORÁK
UNIVERSITY OF NOVI SAD, SERBIA

ЧЛАНОВИ НАУЧНОГ И ПРОГРАМСКОГ ОДБОРА
A TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG TAGJAI
ČLANOVI ZNANSTVENOG I PROGRAMSKOG ODBORA
MEMBERS OF THE PROGRAMME COMMITTEE

MILICA ANDEVSKI
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

BENŐ CSAPÓ
UNIVERSITY OF SZEGED,
HUNGARY

DRAGANA GLUŠAC
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

LÁSZLÓ BALOGH
UNIVERSITY OF DEBRECEN,
HUNGARY

GÉZA CZÉKUS
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

NOÉMI GÖRÖG
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

EDMUNDAS BARTKEVIČIUS
LITHUANIAN UNIVERSITY, KAUNO,
LITHUANIA

EVA DAKICH
LA TROBE UNIVERSITY,
MELBOURNE,
AUSTRALIA

ERIKA HELLER
LÓRÁND EÖTVÖS UNIVERSITY,
BUDAPEST, HUNGARY

STANISLAV BENČIČ
UNIVERSITY OF BRATISLAVA,
SLOVAKIA

ZOLTÁN DÉVAVÁRI
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

HARGITA HORVÁTH FUTÓ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

ANNAMÁRIA BENE
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

PÉTER DONÁTH
LÓRÁND EÖTVÖS UNIVERSITY,
BUDAPEST, HUNGARY

ÉVA HÓZSA
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

EMINA BERBIĆ KOLAR
JOSIP JURAJ STROSSMAYER
UNIVERSITY OF OSIJEK,
CROATIA

RÓBERT FARKAS
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

ELVIRA HUSZÁR
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

RÓZSA BERTÓK
UNIVERSITY OF PÉCS,
HUNGARY

DRAGANA FRANCIŠKOVIĆ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

SZILVIA KISS
UNIVERSITY OF KAPOSVÁR,
HUNGARY

RADMILA BOGOSAVLJEVIĆ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

IRÉN GABRIĆ MOLNÁR
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

ANNA KOLLÁTH
UNIVERSITY OF MARIBOR,
SLOVENIA

ÉVA BORSOS
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

OLIVERA GAJIĆ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

MITJA KRAJNČAN
UNIVERSITY OF PRIMORSKA,
KOPER, SLOVENIA

JOSIP LEPEŠ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

IMRE LIPCSEI
SZENT ISTVÁN UNIVERSITY,
SZARVAS, HUNGARY

SANJA MANDARIĆ
UNIVERSITY OF BELGRADE,
SERBIA

PIRKKO MARTTI
UNIVERSITY OF TURKU, TURUN
YLIOPISTO, FINLAND

DAMIR MATANOVIĆ
JOSIP JURAJ STROSSMAYER
UNIVERSITY OF OSIJEK,
CROATIA

MILAN MATIJEVIĆ
UNIVERSITY OF ZAGREB,
CROATIA

ERZSÉBET MERNYÁK
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

VESNICA MLINAREVIĆ
JOSIP JURAJ STROSSMAYER
UNIVERSITY OF OSIJEK,
CROATIA

MARGIT MOLNÁR
UNIVERSITY OF PÉCS,
HUNGARY

FERENC NÉMETH
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

SLAVICA PAVLOVIĆ
UNIVERSITY OF MOSTAR,
BOSNIA AND HERZEGOVINA

LIDIJA PEHAR
UNIVERSITY OF SARAJEVO,
BOSNIA AND HERZEGOVINA

ANĐELKA PEKO
JOSIP JURAJ STROSSMAYER
UNIVERSITY OF OSIJEK,
CROATIA

VALÉRIA PINTÉR KREKIĆ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

IVAN POLJAKOVIĆ
UNIVERSITY OF ZADAR,
CROATIA

ZOLTÁN POÓR
UNIVERSITY OF PANNONIA,
VESZPRÉM,
HUNGARY

VLATKO PREVIŠIĆ
UNIVERSITY OF ZAGREB,
CROATIA

ZORAN PRIMORAC
UNIVERSITY OF MOSTAR,
BOSNIA AND HERZEGOVINA

IVAN PRSKALO
UNIVERSITY OF ZAGREB,
CROATIA

ILDIKÓ PŠENÁKOVÁ
UNIVERSITY OF TRNAVA,
SLOVAKIA

JUDIT RAFFAI
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

LÁSZLÓ SZARKA
UNIVERSITY JAN SELYEHO,
KOMÁRNO, SLOVAKIA

SVETLANA ŠPANOVIĆ
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

MÁRTA TAKÁCS
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

JÁNOS TÓTH
UNIVERSITY OF SZEGED,
HUNGARY

VESNA VUČINIĆ
UNIVERSITY OF BELGRADE,
SERBIA

ÉVA VUKOV RAFFAI
UNIVERSITY OF NOVI SAD,
SERBIA

SMILJANA ZRILIĆ
UNIVERSITY OF ZADAR,
CROATIA

JULIANNA ZSOLDOS-MARCHIS
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY,
CLUJ-NAPOCA, ROMANIA

РЕЦЕНЗЕНТИ / SZAKLEKTOROK / RECENZENTI / REVIEWERS

ÁGNES BÁCS ÓDRY

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

OTTÓ BEKE

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

ANDREA BENCÉNE FEKETE

UNIVERSITY OF KAPOSVÁR
KAPOSVÁR, HUNGARY

ÉVA BORSOS

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

ZOLTÁN DÉVAVÁRI

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

LÁSZLÓ DOBA

UNIVERSITY OF KAPOSVÁR
KAPOSVÁR, HUNGARY

RÓBERT FARKAS

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

PÉTER FEHÉR

ICT MASTERMINDS RESEARCH GROUP
BALATONFÜZFŐ, HUNGARY

IRÉN GÁBRITY MOLNÁR

UNIVERSITY OF NOVI SAD
FACULTY OF ECONOMICS IN SUBOTICA
SUBOTICA, SERBIA

BEÁTA GRABOVAC

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

SZABOLCS HALASI

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

KATINKA HEGEDŰS

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

RITA HORÁK

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

JOSIP IVANOVIĆ

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

CINTIA KOVÁCS

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

ELVIRA KOVÁCS

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

JOSIP LEPEŠ

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

LENKE MAJOR

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

BRIGITTA NAGYNÉ ÁRGÁNY

UNIVERSITY OF KAPOSVÁR
KAPOSVÁR, HUNGARY

ZSOLT NÁMESZTOVSZKI

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

FERENC NÉMETH

UNIVERSITY OF NOVI SAD
HUNGARIAN LANGUAGE TEACHER TRAINING FACULTY
SUBOTICA, SERBIA

JÁNOS OLLÉ

UNIVERSITY OF PANNONIA
FACULTY OF MODERN PHILOLOGY AND SOCIAL
SCIENCES
VESZPRÉM, HUNGARY

MÁRIA PATOCSKAI

EÖTVÖS JÓZSEF COLLEGE
BAJA, HUNGARY

38. TREMBULYÁK MÁRTA	
A PEDAGÓGUSOK ÚJ KIHÍVÁSAI AZ INTEGRÁCIÓBAN	550
39. SMILJANA ZRILIĆ, VIOLETA VALJAN VUKIĆ, KARMEN TRAVIRKA MARČINA	
INICIJALNA KOMPETENTNOST UČITELJA ZA RAD S DAROVITOM DJECOM.....	555

6. КОНФЕРЕНЦИЈА „ИКТ У ОБРАЗОВАЊУ”

6. IKT AZ OKTATÁSBAN KONFERENCIA

6. KONFERENCIJA „IKT U OBRAZOVANJU”

6TH ICT IN EDUCATION CONFERENCE

1. GÓGH ELŐD, KÖVÁRI ATTILA	
TANULÁS ÖNSZABÁLYOZÁSÁNAK VIZSGÁLATA A SZAKGIMNÁZIUMI KÉPZÉSBEN	564
2. GYÖRFI TAMÁS	
IKT ALKALMAZÁSOK HASZNÁLATÁVAL KAPCSOLATOS VIZSGÁLATOK AZ ALSÓ TAGOZATBAN	572
3. HORVÁT KRISZTINA, PINTÉR KREKIĆ VALÉRIA, NÁMESZTOVSZKI ZSOLT, KOVÁCS ELVIRA	
MOBILMATEMATIKA	580
4. HORVÁTH ENDRE, HERBAINÉ SZEKERES ERIKA, SZEKERES ÁGOTA	
A TÁRSAS KAPCSOLATOK MEGISMERÉSÉNEK IKT ALAPÚ MÓDSZERE AZ ÓVODÁTÓL A KÖZÉPISKOLÁIG.....	594
5. SILVIJA ILIĆ	
STAVOVI NASTAVNIKA O INTEGRACIJI IT U NASTAVI.....	605
6. РУЖА ЈЕЛИЧИЋ	
NEW WORD ORDER: УТИЦАЈ ГЛОБАЛИЗАЦИЈЕ НА НАСТАВУ	619
7. KÖVÁRI ATTILA	
SZEM-KÉZ KOORDINÁCIÓ ELEMZÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI.....	627
8. MIKLÓS LEHMANN	
MOBILITY AND NARRATIVE IDENTITY.....	633
9. MAJOR LENKE, KOVÁCS CINTIA, NÁMESZTOVSZKI ZSOLT	
AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ MOBIL ALKALMAZÁSOK HATÁSA AZ EGYETEMISTÁK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁRA	637
10. VITÉZ NAGY	
CLUSTER ANALYSIS IN A LANGUAGE SCHOOL'S E-LEARNING PROGRAM.....	646
11. PALLAGI ANDRÁS	
A BIZTONSÁGTUDATOSSÁG FEJLESZTÉSÉNEK SZEREPE AZ OKTATÁSI RENDSZERBEN	653
12. UJBÁNYI TIBOR, NAGY BÁLINT, STANKOV GORDANA	
3D-S VIRTUÁLIS TÉR ALKALMAZHATÓSÁGÁNAK VIZSGÁLATA KERESÉSI FELADAT ESETÉN.....	661
13. MOLNÁR GYÖRGY	
OKOSESZKÖZÖK, OKOS TANULÁSI KÖRNYEZET HATÁSA A TANÍTÁS-TANULÁS FOLYAMATÁRA ÉS AZ „OKOS GENERÁCIÓKRA” A DIGITÁLIS KORBAN	668
АУТОРИ / SZERZŐK / AUTORI / AUTHORS	677



AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ MOBIL ALKALMAZÁSOK HATÁSA AZ EGYETEMISTÁK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁRA

MAJOR LENKE, KOVÁCS CINTIA, NÁMESZTOVSZKI ZSOLT
Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka, Szerb Köztársaság
lenkemttk@gmail.com

Összefoglaló

Az életmódot olyan mindennapos tevékenységei befolyásolják, amelyek az egészségi állapot szempontjából lehetnek egészségmegőrző, vagy kockázatnövelő hatásúak. Ezen tényezők egy része olyan egyszerű hétköznapi tevékenység, mint az alvás, az étkezés, a testmozgás, a dohányzás és az alkoholfogyasztás, melyek az egészséggel szoros kapcsolatba hozhatóak. Az egyetemista korú fiatalok esetében ugyanilyen, az egészségi állapotot befolyásoló mindennapos tevékenység az IKT eszközök használata. A többi tényezőhöz hasonlóan ennek a faktornak is lehet pozitív vagy negatív hatása az egészségi állapotra nézve. Az egyes egészségmegőrző alkalmazások mindennapos használata pozitív irányban befolyásolhatja a fiatalok egészségmagatartását.

Kutatásunkban Szerbiában és Magyarországon tanuló egyetemisták egészségi állapotát vizsgáltuk meg, és kutattuk, hogy milyen összefüggés figyelhető meg az egészségmegőrző alkalmazások használata és az egészségi állapotra jellemző egyéb tényezők között.

Kulcsszavak: egészségmegőrző alkalmazások, életmód, egyetemisták egészségmagatartása

1. Elméleti háttér – az egészségmagatartásról

1.1. Az egészségmagatartás fogalma

Egészségpszichológiai megközelítésben az egészségmagatartás az egyénnek az egészsége megőrzésére, helyreállítására vonatkozó személyes attribúciói, amelyek jelentős társas és közösségi, társadalmi és kulturális meghatározottsággal bírnak (Mikulán, 2015).

Az egészség és ennek társadalmi hatása több száz évre nyúlik vissza az időben. A modern orvostudománynak köszönhetően napjainkban már könnyebb egészségessé válni és ezt az állapotot fenntartani, mégis nagyon kevés ember mondhatja el magáról, hogy teljesen egészséges. Ennek a tendenciának a kialakulásához többek között hozzájárul a krónikus betegségek és az egészségtelen életmód. Egy ember az egészségi állapotán leginkább saját maga képes uralkodni és változtatni. Ezért különösen fontos az egészségmagatartás kérdésköre (Fehér, 2016).

Az egészségmagatartásnak két típusát különböztethetjük meg (Matarazzo, 1984). Az egyik a pozitív egészségmagatartás, ahová azok a tevékenységek sorolhatóak, amelyek gyakorlása hozzájárul az egészségmegőrzéséhez vagy visszaállításához. A másik típus a kockázatnövelő egészségmagatartás (rizikómagatartás). Azok a tevékenységek sorolhatóak ide, amelyek gyakorlása egy betegség vagy sérülés kialakulása esélyének növelésével hozzájárul az egészség megromlásához (Mikulán, 2015).

1.2. Az egészséget befolyásoló életmódbeli tényezők

Az életmódbeli tényezők, mint a táplálkozási-és testmozgási szokások, vagy a dohányzás, drog-és alkoholfogyasztás jelentős hatással vannak az egyén egészségi állapotára. Napjainkban az egészségpszichológiai kutatások egyik fő célkitűzése az, hogy azonosítsák, és a gyakorlatban teszteljék azokat a tényezőket, elméleti modelleket és programokat, amelyek a leghatékonyabb módjai lehetnek az egészségmagatartás megváltoztatásának (Glanz, Rimer, és Viswanath, 2008).

A rendszeres fizikai aktivitás az egyik leghatékonyabb védőfaktor a leggyakrabban előforduló krónikus betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, kialakulásával szemben. A WHO (2004) napi

30 perc közepes intenzitású fizikai aktivitást ajánl, amely számottevően csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek előfordulását, a túlsúly, a felszaporodott testzsír, a magas vérnyomás valamint a kóros vérzsír értékek és egyéb az érfalra ható káros tényezők hatásának csökkentése révén.

A fizikai aktivitás mellett az egyén táplálkozása is jelentősen befolyásolja az egészségi állapotot. Az egészségtudatos táplálkozási magatartásnak protektív hatása van.

A dohányzás egészségre gyakorolt káros következményei széleskörűen ismertek. A dohányzás egészségkárosító hatásának nagyságát tükrözi az a tény is, hogy globális összehasonlításban a dohányzás Nyugat-Európában és Észak-Amerikában az összes rizikófaktor közül a legjelentősebb (Mikulán, 2015).

Az utóbbi évtizedben az életmódbeli tényezők kutatásával párhuzamosan előtérbe kerültek a pszichoszociális tényezők egészségi állapotra gyakorolt hatásával foglalkozó vizsgálatok. Ezek a mentális egészséghez köthető faktorok elsősorban a lelki egészségre hatnak, de rajta keresztül a fizikai egészséget is befolyásolják. Pszichoszociális rizikófaktorok számítnak a társadalmi egyenlőtlenségek, a munkanélküliség, a szociális depriváció, a munkahelyi és a családi stressz, a depresszió. Ezek jelentősen befolyásolják az adott csoport megbetegedési és halálozási mutatóit (Kopp és Kovács, 2006).

1.3. Az online oktatási tér és az egészségmagatartás összefüggései

Az egészségfejlesztési stratégiák megvalósításának számos színtere van. Ezek közül kulcsfontosságúak azok, amelyek az oktatás és nevelés helyszínéül szolgálnak, vagyis az oktatási intézmények, illetve az információs és kommunikációs technológia által biztosított online tanulási tér (Veresné Balajti, 2010).

A megfelelő egészségmagatartási szokások kialakításában legfontosabb jelentősége a releváns információknak van. Az okostelefonok megjelenése az egyik legnagyobb lépést jelentette az információgyűjtés, a különböző adatokhoz való hozzáférés, illetve a mindennapokat segítő informatikai alkalmazások használatában (Liu et al., 2011). Ezek az eszközök ma már a fiatalok egészségmagatartás formálásában is fontos segítséget jelentenek. Az egészségmegőrzést szolgáló online tájékozódásban ma már nem csak az internethasználat, a közösségi háló, de az egyre gyakoribb és változatosabb mobilalkalmazások is ígéretes lehetőséget nyújtanak (Molnár et al., 2017).

Az appok között vannak olyanok, amelyek mérik a vérnyomást, vagy a vércukorszintet, számolják, hogy napi hány lépést teszünk meg, vagy hogy mennyi vizet iszunk. Van olyan, amelyik figyel, hogy éjjel mennyit töltünk a mélyalvás fázisában, és olyan is amelyik figyelmeztet a rendszeres testmozgásra, a megfelelő kalóriabevitelre.

2. Az egészségmagatartás és az egészségmegőrző mobilalkalmazások használatának összefüggései

2.1. A kutatás célja

Az okostelefonok terjedése újfajta egészségügyi kommunikációt, és az egészséges életmódra nevelés változatos lehetőségeit biztosítja. Az egészségmegőrző applikációk a fiatalok egészségmagatartásának formálásában is fontos segítséget jelenthetnek. Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy az egyetemisták egészségmagatartása, általános egészségi állapotát meghatározó változói összefüggésbe hozhatóak-e az egészségmegőrző mobilalkalmazások használatának gyakoriságával.

2.2. Hipotézisek

H1: A hallgatók egészségmagatartása kielégítő szinten áll:

H1/a: az általános egészségi állapot tekintetében (közérzet, BMI, dohányzás)

H1/b: a sportolási szokások tekintetében

H1/c: a kiegyensúlyozott étrend tekintetében.

H2: A hallgatók többsége használ:

H2/a: legalább 5 különböző okostelefon alkalmazást

H2/b: egészségmegőrző alkalmazást.

H3: Összefüggés figyelhető meg az egészségtudatos magatartás és az egészségmegőrző alkalmazások használatát illetően a vizsgált hallgatóknál.

2.3. Módszer

A vizsgálatban négy felsőoktatási intézmény magyar és szerb nyelven tanuló hallgatói vettek részt. Az online kérdőíves adatfelvételre 2019. januárjában került sor. A kérdőív magyar és szerb nyelven is kiosztásra került a hallgatók között, az adott intézmény oktatási nyelvétől függően. A kérdőív 5 szakaszból állt. Az első szakasz a hallgatók háttéradatait vizsgálta. A második-negyedik szakasz a hallgatók általános egészségi állapotára, sportolási és étkezési szokásaira kérdezett rá. A kérdőív ötödik részébe a mobil eszközök és az egészségügyi mobilalkalmazások használatával kapcsolatos kérdések kerültek.

2.3. Minta

A vizsgálatba Szerbiában és Magyarországon működő felsőoktatási intézmények hallgatóit vontuk be. Összesen 329 hallgató vett részt a felmérésben.

2.3.1. A minta háttéradatai

(1) Nem:

A vizsgálatban részt vevők 40%-a férfi (N=130), 60%-a nő (N=198).

(2) A vizsgálatba bevont intézmények:

- Szerbiában:
 1. TFZR (Univerzitet u Novom Sadu Tehnički fakultet "Mihajlo Pupin" Zrenjanin): 50% (N=165)
 2. MTTK (Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka): 27% (N=87)
 3. VTŠ (Szabadkai Műszaki Szakfőiskola): 4% (N=16)
- Magyarországon:
 4. BME (Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem): 18% (N=63)

(3) Tannyelv

A mintában szereplő hallgatók közül a magyarországi intézménybe járó hallgatók magyar tannyelven folytatják tanulmányaikat. A szerbiai hallgatók közül a TFZR hallgatói szerb tannyelven, az MTTK és a VTŠ hallgatói viszont magyar tannyelven tanulnak. Megvizsgáltuk, hogy az egyes tannyelveken tanuló hallgatók eredményei között tapasztalhatóak-e eltérések. Két kategóriát hoztunk létre a változók alapján:

1. szülőföldjükön anyanyelven tanuló hallgatók: 69% (N=228)
2. szülőföldjükön kisebbségi nyelven tanuló hallgatók: 31% (N=101).

(4) Szak:

- Tanári/tanítói szakirány: 42% (N=139)
- Informatika szakirány: 29% (N=95)
- Mérnök szakirány: 26% (N=85)
- Gazdasági szakirány: 3% (N=10)

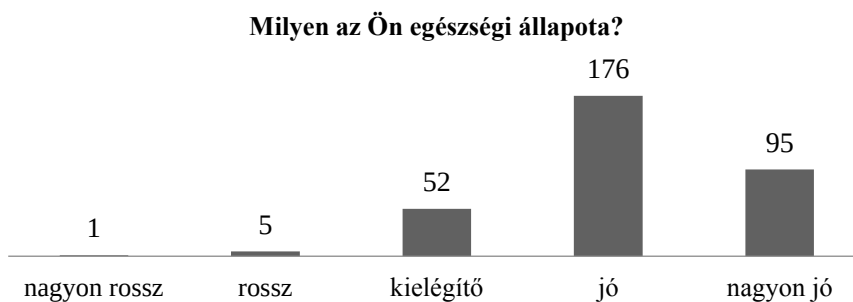
2.4. A vizsgálat eredményei

2.4.1. A hallgatók egészségmagatartására vonatkozó eredmények

Megvizsgáltuk, hogy a hallgatók hogyan vélekednek saját egészségi állapotukról, felmértük a vizsgálatban részt vevők BMI indexét, fizikai erőnléttel kapcsolatos jellemzőit, a káros szenvedélyeket (dohányzás), sportolási szokásaikat, illetve étkezési szokásaikat.

(1) Általános egészségi állapot

A hallgatók általános egészségi állapotára ötfokú Likert-skála segítségével kérdeztünk rá. A skálán elért eredmények átlaga: 4,09 pont (szórás: 0,72) a lehetséges 5 pontból. A válaszok alapján a vizsgált tanulók többsége jónak (54%), illetve nagyon jónak (29%) ítéli meg saját egészségi állapotát. A kielégítő, rossz illetve nagyon rossz állapotot a hallgatók összesen 17%-uk jelölte (1. ábra).



12. ábra: A hallgatók általános egészségi állapota

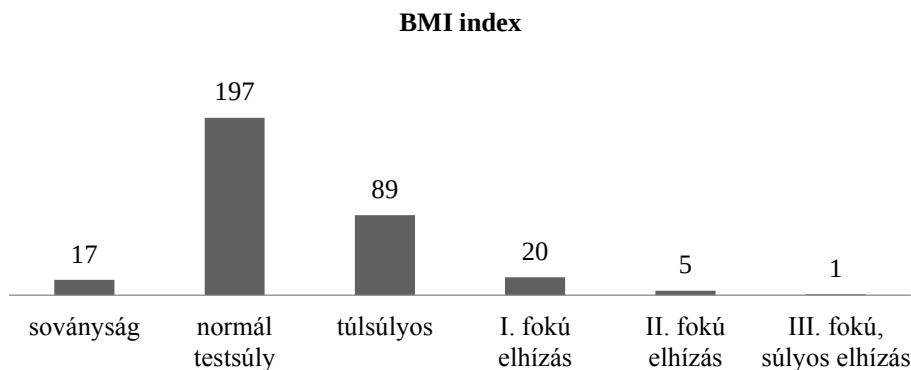
(2) BMI index

A testtömeg-indexet (BMI = body mass index) széles körben alkalmazzák az egészséges testsúly, túlsúlyosság vagy soványság meghatározására. A BMI egy statisztikai mérőszám, kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével (Ng et.al., 1995). A WHO (*Egészségügyi Világszervezet*) populációs szinten 20 és 25 közötti értékeket ajánl nőkre és férfiakra egyaránt (WHO, 2000). A testtömeg-index értékeinek besorolása hatfokú skála alapján történik (1. táblázat).

1. táblázat: A BMI skála értékei a WHO besorolása alapján (WHO, online)

Testtömegindex (kg/m ²)	Testsúlyosztályozás
< 18,5	soványság
18.5–24.9	normális testsúly
25.0–29.9	túlsúlyos
30.0–34.9	I. fokú elhízás
35.0–39.9	II. fokú elhízás
40 >	III. fokú (súlyos) elhízás

A vizsgálatban résztvevő hallgatók 60%-a esetében a BMI indexe átlagosan 23,9 volt, ami normál testsúlyt jelent. A hallgatók 5%-a esetben mértünk a normál testsúly alatti értéket, 27%-nál pedig túlsúlyt. 20 hallgatónál I. fokú, 5 hallgatónál II. fokú, 1 hallgatónál pedig III. fokú elhízást mértünk (2. ábra).



13. ábra: A vizsgált hallgatók BMI indexe

(3) Dohányzás

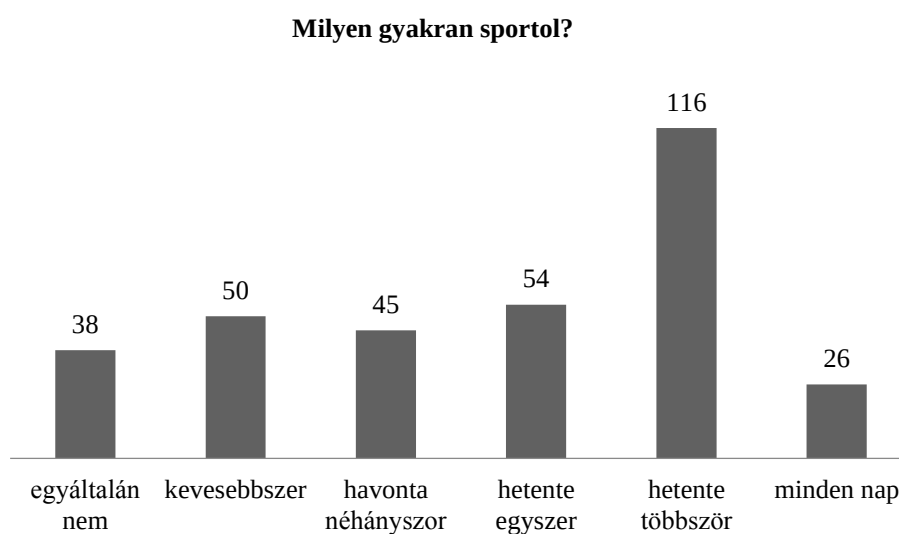
A vizsgált hallgatók 18%-a vallotta, hogy rendszeres dohányzó, 10%-uk alkalmanként, 72%-uk pedig egyáltalán nem dohányzik.

A kapott eredmények alátámasztják a H1/a hipotézisben foglaltakat, a megkérdezett hallgatók egészségmagatartása kielégítő mértékű az általános egészségi állapot (közérzet, BMI, dohányzás) tekintetében.

(4) Sportolás

A hallgatókat ötfokú Likert-skála segítségével kérdeztük meg a sportolási szokásaikkal kapcsolatban. A kapott eredmények alapján a hallgatók 35%-a hetente többször is sportol. 11%-uk vallotta, hogy egyáltalán nem foglalkozik sporttal, a többiek eltérő rendszerességgel igen (3. ábra). A hallgatók többségének (79%) nincs személyre szabott edzésterve, és mindössze 11%-uk sportol versenyszerűen.

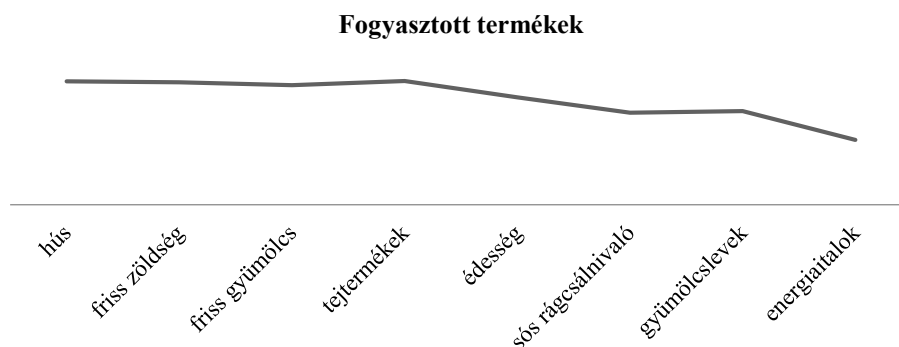
A hallgatók többsége rendszeresen sportol, ugyan csak kevesen versenyszerűen, de az eredmények alapján elmondható, hogy a sportolási szokások tekintetében is kielégítő a hallgatók egészségmagatartása, ami bizonyítja a H1/b hipotézisben foglaltakat.



14. ábra: A hallgatók sportolási gyakorisága

(5) Étkezési szokások

A vizsgálatban részt vevő hallgatók többsége, 37%-a érzi úgy, hogy nem kiegyensúlyozott az étrendje. 28%-uk pedig vagy nem foglalkozik a kérdéssel, vagy nem is érdekli. A megkérdezettek mindössze 35%-a vallotta, hogy kiegyensúlyozottan táplálkozik. Táplálék formáját illetően a megkérdezettek közül többen részesítik előnyben a húst, friss gyümölcsöt és zöldséget, tejtermékeket, mint az édességet, rágsálnivalókat, gyümölcsleveket vagy az energitalokat (4. ábra).



15. ábra: A hallgatók által fogyasztott termékek

Annak ellenére, hogy a hallgatók többségének saját bevallása szerint nem kiegyensúlyozott az étrendje, a megkérdezettek az egészséges élelmiszereket részesítik előnyben. Ebből kifolyólag a H1/c hipotézis is bizonyítottnak tekinthető, amely szerint a hallgatók egészségmagatartása kielégítő a kiegyensúlyozott étrend tekintetében.

2.4.2. Az okosalkalmazások, egészségmegőrző applikációk használatára vonatkozó eredmények

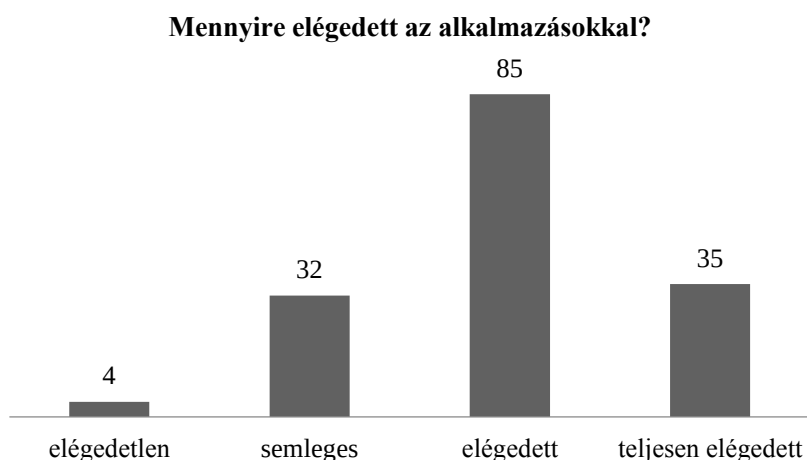
A megkérdezett hallgatók többsége használ valamilyen okoseszközt, a legtöbben (68%-uk) okostelefont, android operációs rendszerrel. A mobilalkalmazásokat illetően a legtöbb hallgató (39%) 6 és 10 közötti számú alkalmazást használ az okoseszközén. 23%-uk 11-20 közötti, 13%-uk 21-40 közötti alkalmazást használ. A megkérdezettek 4%-a több mint 40 alkalmazást, 21%-a 5, vagy annál kevesebb alkalmazást használ rendszeresen. Az eredmények alátámasztják a H2/a hipotézisben foglaltakat, a megkérdezettek többsége ugyanis legalább 5 különböző okostelefon applikációt használ.

A megkérdezett hallgatók 67%-a használ valamilyen egészségmegőrző applikációt. Ezek az eredmények alátámasztják a H2/b hipotézisben foglaltakat. Az alkalmazások számát tekintve azonban a hallgatók 97%-a válaszolta, hogy 5 vagy kevesebb ilyen jellegű applikációt használ, csak 3%-a használ 6-10 egészségügyi vonatkozású applikációt. A leggyakrabban használt alkalmazás a Ciklusnaptár (Ženski kalendar), illetve az egyéb fitness, egészség jellegű applikációk. Ugyancsak használt applikációk még a Huawei/Samsung Health alkalmazások, a Lépésszámláló, a Fitness, Yazio, Egészség, Kalóriabázis, Endomondo (5. ábra).



5. ábra: A hallgatók által használt egészségügyi alkalmazások

A megkérdezett hallgatók többsége elégedett, vagy teljesen elégedett az általa használt egészségügyi alkalmazással. Mindössze 4 hallgató vallotta, hogy nem elégedett az applikációkkal (6. ábra).



6. ábra: A hallgatók elégedettsége az egészségügyi applikációkkal kapcsolatban

2.4.3. Az egyetemi hallgatók háttértényezői, és az egészségmagatartás, valamint az egészségmegőrző applikációk használata közötti összefüggések

A vizsgált hallgatók egyes háttértényezői alapján összefüggésvizsgálatokat végeztünk az egészségtudatosság, és a mobilalkalmazások használatát illetően.

Az egészségtudatosság vizsgálata érdekében összevontuk az általános egészségi állapotra, a BMI-re, a dohányzásra, a kiegyensúlyozott táplálkozásra és a sportolásra vonatkozó adatokat, és megvizsgáltuk, hogy az eltérő nemű, eltérő országokban, eltérő nyelven és eltérő szakokon tanuló hallgatók eredményei között tapasztalható-e különbség. Ugyancsak vizsgáltuk, hogy a használt mobilapplikációk számát illetően, illetve az egészségmegőrző alkalmazások használatát illetően tapasztalható-e különbség a háttérváltozók alapján.

(1) Nemek közötti eltérések

A kétmintás t-próba eredményei alapján elmondható, hogy a nemek között nincs eltérés az egészségtudatosságot meghatározó tényezők tekintetében. Az egészségmegőrző alkalmazások használatát illetően is megegyeznek a két nem szokásai. Egyedül a használt mobilapplikációk számában mértünk különbséget. A férfiak szignifikánsan több alkalmazást használnak, mint a nők ($t=2,93$ $p=0,004$).

(2) Országok közötti eltérések

A Magyarországon és Szerbiában tanuló hallgatók eredményei eltérést mutatnak a BMI érték, az étrend, valamint a használt mobilalkalmazások számát illetően. A Magyarországon tanuló hallgatók BMI indexe átlagosan 25,3, ami a túlsúlyos kategóriába esik. A Szerbiában tanuló hallgatók ezzel szemben szignifikánsan alacsonyabb ($t=2,83$ $p=0,005$) BMI indexsel rendelkeznek. Náluk átlagosan 23,6-os értéket mértünk, amely a normál testsúly kategóriájába tartozik.

Az étrendet illetően a magyarországi hallgatók sokkal egészségtelenebbnek ítélték meg saját táplálkozási szokásaikat, mint a szerbiai hallgatók ($t=-3,23$ $p=0,001$).

A mobilalkalmazások számát illetően a Magyarországon tanuló hallgatók szignifikánsan több applikációt használnak, mint a Szerbiában tanuló hallgatók ($t=3,97$ $p=0,001$).

(3) Tannyelv közötti eltérések

Az összefüggésvizsgálatok egyedül a dohányzás esetében mutattak eltérést a tannyelv alapján kialakított csoportok között. A kétmintás t-próba eredményei alapján kiderült, hogy a Szerbiában, magyar nyelven tanuló hallgatók szignifikánsan magasabb arányban dohányoznak ($t=-3,24$ $p=0,001$), mint a Magyarországon vagy Szerbiában többségi nyelven tanuló hallgatók.

(4) Szakok közötti eltérések

A szakok közötti eltéréseket egyutas ANOVA-vizsgálat segítségével elemeztük. Az egyetlen eltérés a vizsgált szempontok közül az alkalmazott mobilapplikációk számában volt mérhető. A gazdasági szakirányon tanuló hallgatók jelentősen több applikációt használnak, mint a másik három szakirányon (tanár/tanító, informatika, mérnök) tanuló hallgatók ($F=6,14$ $p=0,001$).

2.4.4. Az egyetemi hallgatók egészségmagatartása és az egészségmegőrző applikációk használata közötti összefüggések

A kutatási eredmények elemzése során a továbbiakban megvizsgáltuk, hogy az egyes, egészségmagatartásra jellemző változók, illetve a mobilapplikációk használata között milyen jellegű összefüggés figyelhető meg. A Pearson-féle korrelációs vizsgálat a következő összefüggéseket tárta fel (2. táblázat):

- ellentétes irányú, gyenge összefüggés figyelhető meg az általános egészségi állapot és az egészségmegőrző mobilapplikációk használata között;
- a sportolási szokások és az applikációk használata, valamint az azokkal való elégedettség között egyaránt pozitív irányú, gyenge összefüggés tapasztalható;

- az edzéstervet használók esetben is kimutatható megegyező irányú, gyenge összefüggés a mobilapplikációkkal való elégedettség terén;
- a kiegyensúlyozott étrend pedig az applikációk számával, az egészségmegőrző applikációk használatával és az azokkal való elégedettséggel is összefüggést mutat, mindhárom esetben pozitív irányú, gyenge kapcsolatot tártunk fel.

A kapott eredmények alapján a H3-as hipotézis bizonyítottnak tekinthető, ugyanis összefüggés mutatható ki az egészségtudatos magatartás és az egészségmegőrző alkalmazások használatát illetően a vizsgált hallgatóknál.

2. táblázat: Az egészségmagatartás tényezői és a mobilapplikációk használata közötti összefüggések

egészségmagatartás mobilapplikációk használata	mobilapplikációk száma	egészségmegőrző applikáció használata	egészségm. applikációk: elégedettség
általános egészségi állapot	n.s. ¹	r=-0,14 p=0,009	n.s.
BMI index	n.s.	n.s.	n.s.
dohányzás	n.s.	n.s.	n.s.
sportolás gyakorisága	n.s.	r=0,11 p=0,04	r=0,17 p=0,002
edzésterv	n.s.	n.s.	r=0,11 p=0,03
kiegyensúlyozott étrend	r=0,004 p=0,95	r=0,02 p=0,68	r=0,13 p=0,01
versenysport	n.s.	n.s.	n.s.

2.5. A kutatás eredményeinek összefoglalása

A mintában szereplő hallgatók vizsgálata során kiderült, hogy az egyetemisták egészségmagatartása kielégítő mértékű. Az általános egészségi állapot, a BMI index értéke valamint a dohányzási szokások mértéke egyaránt alátámasztotta a feltevést. A különböző országokban tanuló hallgatók között a BMI index tekintetében mértünk jelentős eltérést. A szerbiai hallgatók a normál, ezzel szemben a magyarországi hallgatók a túlsúlyos kategóriába esnek ezen mérőszám alapján. Utóbbiak saját bevallásuk szerint egészségtelenebb táplálkozási szokásokkal bírnak, mint Szerbiában tanuló társaik. A hallgatók sportolási és táplálkozási szokásai szintén pozitívak.

A hallgatók a feltételezéseknek megfelelően használnak okosalkalmazásokat, a legtöbben legalább 6-10 applikációt. Az eredmények alapján a férfiak jelentősen több alkalmazást töltenek le, mint a nők. A magyarországi hallgatók ugyancsak több alkalmazást használnak, mint a szerbiai hallgatók, és a gazdasági szakon tanulók csoportja az, amelyik minden más szakon tanuló hallgatótól több applikációt tölt le.

A használt alkalmazások egy része a hallgatók többségénél valamilyen egészségmegőrző applikáció. Az egészségügyi vonatkozású alkalmazásokat nem használják nagy számban, de a legtöbb nő alkalmazza a Ciklusnaptárt, és gyakori a fitness-applikációk és egyéb, a helyes mozgást illetve táplálkozást támogató alkalmazások használata.

A kutatási eredmények rámutattak arra, hogy van összefüggés az egészségmagatartás, illetve az egészséget támogató applikációk használata között. Kiderült, hogy azok a hallgatók, akik kevésbé érzik egészségesnek magukat, több ilyen alkalmazást töltenek le. A rendszeresen sportoló, edzéstervet használó, kiegyensúlyozottan étkező hallgatók szintén több egészségmegőrző applikációt használnak, és elégedettek is az alkalmazások nyújtotta előnyökkel.

¹ n.s.: nincs összefüggés

3. Következtetés

A teljes körű egészségfejlesztés legfontosabb célja, hogy a legfiatalabbtól a legidősebb korosztályig mindenki részesüljön a teljes testi-lelki jóllétet, egészséget hatékonyan fejlesztő, rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben. Ma már semmilyen, széles körben alkalmazott fejlesztő tevékenység nem nélkülözheti a technika vívmányait, eszközeit. Az okoseszközök használata az egészségfejlesztés során sem kerül szembe az egészségtudatos magatartással, hanem annak támogatása, fejlesztése céljából kerülhet felhasználásra. Az egészségügyi vonatkozású applikációk használata elősegíti az információszerzést, az egészséggel attitűdök megváltoztatását, új lehetőségeket, segítséget nyújtanak lényegében bármely korosztály számára az egészséges életmód felé vezető úton.

Kutatásunk eredményei alátámasztják azon feltevéseket, hogy a mobilapplikációk használata segítséget jelenthet az egyetemi hallgatók számára az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás szokásának kialakításában és annak fenntartásában. Indokoltnak érezzük a hasonló témában történő kutatások folytatását, és az egyetemi hallgatók véleményének figyelembe vételét mobilalkalmazások fejlesztése, sőt teljeskörű, az egészségfejlesztést célzó programok tervezése során is.

IRODALOMJEGYZÉK

- Fehér András (2016): Az online fogyasztói magatartás vizsgálata az élelmiszeriparban. *Egyetemi doktori (PhD) értekezés*. Debreceni Egyetem Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola, Debrecen.
- Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath, K. (Eds.) (2008): *Health behavior and health education. Theory, research and practice*. Jossey-Bass, A Wiley Imprint, San Francisco.
- Kopp Mária, Kovács Mónika Erika (szerk.) (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest.
- Liu, C., Zhu, Q., Holdoyd, K. A., Seng, E. K. (2011): Status and trends of mobile-health applications for iOS devices: A developer's perspective. *Journal of Systems and Software*, 84 (11), 2022-2033.
- Matarazzo, J. D., Millner, N. E., Weis, S. M. és Herd, J. A. (1984): *Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*. John Wiley, New York.
- Molnár Regina, Sági Zoltán, Fejes Zsuzsanna, Törőcsik Kálmán, Köves Béla, Paulik Edit (2017): Egészségügyi információszerzés módjai szakrendelésen megjelent betegpopuláció körében. *Metszetek*, 6 (2), 2063-6415.
- Ng, Nelson, Farkas Anna, Mészáros János, Mohácsi János (1995): A testtömegindex (BMI) mint egyszerű testösszetétel-jellemző (?). *Kalokagathia*, 33 (1), 30-39.
- Veresné Balajti Ilona (2010): Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása. *Egyetemi doktori (PhD) értekezés*. Debreceni Egyetem Egészségtudományok Doktori Iskola, Debrecen.
- World Health Organizations (2000): WHO Technical Consultation. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation 2000. Report No.: 0512-3054 (Print) 0512-3054, 2000.
- World Health Organizations (2004): *Global strategy on diet, physical activity and health*. 57th World Health Assembly, WHA 57.17 Agenda Item 12.6, Geneva.
- World Health Organizations (online): Body mass index - BMI. Forrás: <http://bit.ly/31OK1K8> [2019.06.21.]

EFFECTS OF HEALTHCARE MOBILE APPS ON STUDENTS' HEALTH BEHAVIORS

Abstract

Lifestyle is influenced by everyday activities that can either have a health-promoting or risk-increasing effect on health. Some of these factors are as simple as everyday activities such as sleeping, eating, exercising, smoking and drinking, which are all closely related to health. In the case of students, another type of everyday activity affecting health is the use of ICT tools. Like other factors, this may also have both a positive or negative effect on health. The daily use of individual healthcare applications can have a positive impact on young people's health behavior.

In our research, we examined the health status of students studying in Serbia and Hungary, and studied the correlation between the use of health-care applications and other health-related factors.

Keywords: health care applications, lifestyle, students' health behavior