

# SODEZZ



Mgr. Zuzana Veselská, PhD.  
„Prezentacia vedeckych vysledkov“



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



**Mgr. Zuzana Veselská PhD**

Oddelenie psychológie zdravia

Ústav verejného zdravotníctva, Lekárska fakulta, UPJŠ

## **Prezentácia vedeckých výsledkov**

**(poster, prednáška, tlačová správa)**

Základy vedeckej práce II  
2010/2011



phd.stanford.edu

# Ciel' prednášky

- Ako prezentovať vedecké výsledky?
- Poster
- Prednáška
- Tlačová správa

# Prezentovanie vedeckých výsledkov

- **Vedecký článok vs. poster/prednáška**
- Rýchlejšie
- Okamžitá spätná väzba
- Možnosť prepracovania
- Odrážový mostík pre vedecký článok

# Poster alebo prednáška?

## Poster vs. prednáška – aké sú pre a proti?

### Poster:

- + Skvelá prvá skúsenosť s konferenciou a odborným publikom
- Veľké množstvo posterov

### Prednáška:

- + Väčší priestor na prezentovanie svojho výskumu
- Obmedzený počet ústnych prezentácií

# Vždy začať od abstraktu

## Sledovať štruktúru abstraktu

- Názov
- Úvod a Cieľ
- Metódy
- Výsledky
- Diskusia

# Poster

**Čo je cieľom posteru?**



**Rýchlo a jasne komunikovať základnú myšlienku prostredníctvom:**

- obmedzeného počtu slov
- vizuálneho prevedenia
- celkovej emócie

# Poster

## Ako prezentovať základnú myšlienku?



- mať len jednu hlavnú myšlienku
- mať jasne formulovanú myšlienku
- využiť grafy a obrázky

## Neprezentovať to:

- čo nesúvisí s hlavnou myšlienkou
- čo nie je obsahom vášho abstraktu

# Poster

**Poster musí zaujať pozornosť a pritiahnuť publikum!**

- minimalizovať počet slov
- vizualizovať myšlienku
- pridať prvok priťahujúci pozornosť

# Poster

## Čo by mal poster obsahovať?

- Názov posteru
- Autor a pracovisko
- Logo inštitúcie

### Horná časť

- Úvod a cieľ
- Metódy
- Výsledky
- Záver

### Stredná hlavná časť

- Podakovanie grantom a kontakt
- Referencie

### Spodná časť

# SELF-EFFICACY AND SELF-REGULATION AS PREDICTORS OF THE PERCEPTION OF RISK-RELATED BEHAVIOUR AMONG ADOLESCENTS

Z. Veselská<sup>a</sup>, B. Gajdosová<sup>b</sup>, A. Madarasova Geckova<sup>a\*</sup>, O. Orosova<sup>c</sup>, J.P. van Dijk<sup>d,1,2</sup>, S.A. Reijneveld<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Kosice Institute for Society and Health and Department of Educational Psychology and Health Psychology, Faculty of Arts, P.J. Safarik University in Kosice, Slovakia  
<sup>b</sup> Department of Social Medicine, University Medical Center Groningen, University of Groningen, The Netherlands



## BACKGROUND AND AIM:

Several health behaviour models confirm the importance of self-efficacy, self-regulation processes and risk perception for the decrease of risk-taking behaviours among young people. It could be assumed that mentioned variables are mutually connected. In this study we would like to focus only on a part of these relations. Therefore, main aim was to assess whether self-efficacy and self-regulation predict the perception of risk-related behaviours among adolescents.

## METHODS:

### SAMPLE:

501 elementary-school students from Slovakia and Czech Republic  
mean age 14.7 years  
48.5 % males, 51.5 % females  
response rate 91.5 %

### MEASURES:

Self-efficacy Scale (Sherer, 1982)

instrument using two subscales for measuring general and social self-efficacy  
the range of sum score: general self-efficacy from 17 to 85 (a 5-point Likert scale)  
social self-efficacy from 6 to 30 (a 5-point Likert scale)  
higher score indicates higher self-efficacy

Self-regulation Scale (Luszczyńska et al., 2004)

instrument measuring self-regulation referring to the strategies essential for goal pursuit  
the range of sum score: from 7 to 28 (a 4-point Likert scale)  
higher score indicates higher self-regulation

Questions about the perception of risk-related behaviour

"How dangerous are following types of behavior according to you?"

- thrill-seeking behavior (e.g. paragliding, bungee jumping)
- rebellious behavior (stay out at night, to smoke and drink)
- reckless behavior (e.g. been drunk, have unprotected sex, drive too fast)
- antisocial behavior (e.g. stealing)

responses range from 1 (not risky) to 5 (extremely risky) on a 5-point Likert scale

### ANALYSIS:

Data were explored with linear regression separately for girls and boys using SPSS 14.0

## RESULTS:

The perception of thrill-seeking, rebellious and reckless behaviour was predicted by general self-efficacy among girls ( $P < 0.05$ ) and by self-regulation among boys ( $P < 0.001$ ). In contrast, the perception of antisocial behaviour was predicted by social self-efficacy among girls ( $P < 0.05$ ) and general self-efficacy among boys ( $P < 0.05$ ).

| Table 1.<br>Linear regression between self-efficacy, self-regulation and perception of different types of problem behaviour | Perception of thrill-seeking behaviour |                    | Perception of rebellious behaviour |                    | Perception of reckless behaviour |                    | Perception of antisocial behaviour |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|
|                                                                                                                             | Boys                                   | Girls              | Boys                               | Girls              | Boys                             | Girls              | Boys                               | Girls              |
| General self-efficacy                                                                                                       | -.09 <sup>ns</sup>                     | .15*               | .06 <sup>ns</sup>                  | .16*               | .09 <sup>ns</sup>                | .16*               | .18*                               | .10 <sup>ns</sup>  |
| Social self-efficacy                                                                                                        | -.11 <sup>ns</sup>                     | .07 <sup>ns</sup>  | .02 <sup>ns</sup>                  | -.06 <sup>ns</sup> | -.13 <sup>ns</sup>               | .09 <sup>ns</sup>  | -.06 <sup>ns</sup>                 | .15*               |
| Self-regulation                                                                                                             | .30***                                 | -.09 <sup>ns</sup> | .23***                             | -.10 <sup>ns</sup> | .22***                           | -.11 <sup>ns</sup> | .11 <sup>ns</sup>                  | -.05 <sup>ns</sup> |
| Explained % of variance                                                                                                     | 8%                                     | 4%                 | 7%                                 | 2%                 | 8%                               | 4%                 | 6%                                 | 4%                 |

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

## CONCLUSION:

Our findings confirm the assumption that self-efficacy and self-regulation might not only influence the adoption of health promoting habits and cessation of risk-taking behaviours, but also influence the perception of such behaviour. At the same time our findings suggest difference between boys and girls in the mechanisms of the self in the connection with the perception of risk-related behaviour. This difference could be the gateway for the interventions focusing on the specific risk and protective factors with regard to the risk-related behaviours among separate groups of boys and girls.

## REFERENCES:

- LUSZCZYŃSKA A., DĄB M., GULEWICZ O., KUSIENSKI P., SCHWARTZ R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: attention control in goal pursuit. Personality and Individual Differences, 37, 55-68.
- SHERER M. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychol. Rep. 51, 663-71.

## ADDRESS FOR CORRESPONDENCE:

Zuzana Veselská  
P.J. Safarik University  
Mýzešova 16, 040 01 Kosice, Slovakia  
E-mail: zuzana.veselska@upjs.sk

## ACKNOWLEDGMENT

This work was supported by the Slovak Research and Development Agency under the contract No. APVV-05-038205, and by the Science and Technology Assistance Agency under the contract No. APVT-02-028602



# ASPECTS OF SELF AMONG PHYSICALLY ACTIVE AND PASSIVE ADOLESCENTS

Z. Veselská<sup>a</sup>, B. Gajdosová<sup>b</sup>, A. Madarasova Geckova<sup>a\*</sup>, J.P. van Dijk<sup>c,d</sup>, S.A. Reijneveld<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Kosice Institute for Society and Health, P.J. Safarik University Kosice, Slovak Republic  
<sup>b</sup> Department of Educational Psychology and Health Psychology, Faculty of Arts, P.J. Safarik University Kosice, Slovak Republic  
<sup>c</sup> Institute of Public Health, Medical Faculty, P.J. Safarik University, Kosice, Slovakia  
<sup>d</sup> Department of Social Medicine, University Medical Center Groningen, University of Groningen, The Netherlands

## BACKGROUND AND AIM

Previous studies reported girls to be less physically active than boys and also the decline of physical activity with age is more apparent among girls. The aim of this paper was to explore possible differences in aspects of self among three groups of adolescent boys and girls: with no physical activity, with regular physical activity and with everyday physical activity.

## METHODS

### SAMPLE

- 501 elementary-school students from the Slovak and Czech Republics
- mean age 14.7 years
- 48.5 % males, 51.5 % females
- response rate 91.5 %

### Statistical analysis

- one-way analysis of variance (ANOVA)
- separately for girls and boys
- SPSS 16

### MEASURES

- Self-concept Scale (Campbell et al., 1996)
- measuring self-concept
- sum score: from 12 to 60 (a 5-point Likert scale)
- higher score indicates higher self-concept

### Self-liking/Self-competence Scale

- (Tatarodi & Swann, 1995)
- two subscales for measuring self-liking and self-competence
- sum score: self-liking from 10 to 50

- (a 5-point Likert scale) self-competence from 10 to 50 (a 5-point Likert scale)
- higher score indicates higher self-liking/self-competence

### Rosenberg Self-esteem Scale

- (Rosenberg, 1965)
- two subscales for measuring positive and negative self-esteem
- sum score: positive self-esteem from 5 to 20 (a 4-point Likert scale)
- negative self-esteem from 5 to 20 (a 4-point Likert scale)
- higher score indicates higher positive/negative self-esteem

### Self-efficacy Scale (Sherer, 1982)

- instrument using two subscales for measuring general and social self-efficacy
- the range of sum score: general self-efficacy from 17 to 85 (a 5-point Likert scale) social self-efficacy from 6 to 30 (a 5-point Likert scale)

- higher score indicates higher general/social self-efficacy

### Self-regulation Scales

- (Luszczyńska et al., 2004)
- instrument measuring self-regulation referring to the strategies essential for goal pursuit
- the range of sum score: from 7 to 28 (a 4-point Likert scale)
- higher score indicates higher self-regulation

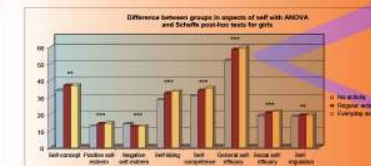
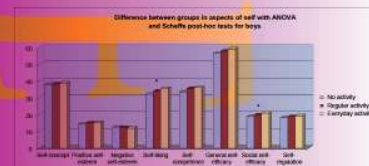
### Questions about the physical activity

- "How often per week do you have physical activity for more than 20 minutes?"

- never
  - once a week
  - 2 to 3 times a week
  - every day
- respondents were divided into three categories:  
(1) no physical activity  
(2) regular physical activity  
(3) everyday physical activity

## RESULTS

Analysis of variance revealed differences between adolescents with no physical activity and adolescents with regular or everyday physical activity. More frequent physical activity among boys was associated with higher self-liking ( $P < 0.05$ ) and social self-efficacy ( $P < 0.05$ ). At the same time more frequent physical activity among girls was associated with higher self-concept ( $P < 0.01$ ), positive self-esteem ( $P < 0.001$ ), self-liking ( $P < 0.001$ ), self-competence ( $P < 0.01$ ), general self-efficacy ( $P < 0.01$ ), social self-efficacy ( $P < 0.01$ ) and lower negative self-esteem ( $P < 0.001$ ).



## CONCLUSION

Reported findings suggest, that regular physical activity is connected with aspects of self among adolescents, especially in the group of girls. Based on these gender differences, it could be assumed that enhancement of self aspects among adolescent girls might lead to a higher frequency of their physical activity, which is lower than among adolescent boys.

## References

- CAMPBELL J. B., TRIMPEL P. L., JENSEN S. J., KATZ J. M., LARSEN L. F., LEHMANN D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. J. Pers. Soc. Psychol., 70, 144-156.
- LUSZCZYŃSKA A., DĄB M., CIEPIELNY O., KUSIENSKI P., SCHWARTZ R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: attention control in goal pursuit. Personality and Individual Differences, 37, 55-68.
- ROSENBERG M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- SHERER M., JACULIS J. Z. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychol. Rep. 51, 663-71.
- TATARODI R. W. & SWANN W. B. JR. (1995). Self-liking and self-competence: two dimensions of self-esteem. Social Cognition, 13, 322-342.

Address for correspondence:  
Zuzana Veselská, P.J. Safarik University, Tr. SNP 1, 040 01 Kosice, Slovakia  
E-mail: zuzana.veselska@upjs.sk

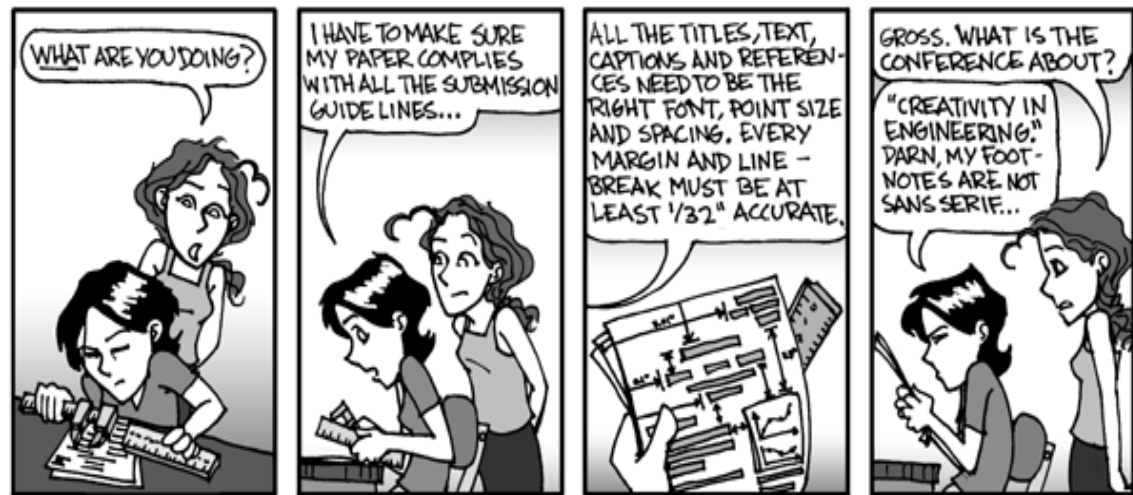
Acknowledgment: This work was supported by the Slovak Research and Development Agency under contract No. APVV-05-038205 and by the Science and Technology Assistance Agency under contract No. APVT-02-028602



# Poster

## Dodržiavajte zadané inštrukcie!

- Rozmer posteru – môže byť menší, väčší nie!
- Informujte sa o spôsobe inštalovania posteru
- Vytlačte si verzie vo forme A4 – rozdávajte!



phd.stanford.edu

# Poster

## Aké sú základné chyby?

- Príliš veľa textu
- Nejasná štruktúra posteru
- Nevhodne zvolená štruktúra
- Nekvalitné grafy a obrázky
- Príliš mnoho informácií
- Absentujúci prezentujúci

## OBJECTIVES

The goal of the research was to determine the differences in experiencing the meaning of life by different groups of people.

## METHODS

The sample consisted of 940 respondents (66% females) of different age (17–93 years), education level, occupation, religious and family status from Germany, Austria, Czech Republic and Slovakia. In the research, we used a questionnaire composed of two parts – the Logo-test by E. Lukas and the Test of Noodynamics by K. Popielski. The results were analyzed using the GLM.

### Description of the sample

| SEX         | NUMBER | % OF TOTAL |
|-------------|--------|------------|
| Men         | 322    | 34         |
| Women       | 623    | 66         |
| Unspecified | 1      | -          |
| Total       | 946    | 100        |

Table 1: Composition of the sample according to sex.

| EDUCATION   | NUMBER | % OF TOTAL |
|-------------|--------|------------|
| Basic       | 91     | 10         |
| High school | 477    | 52         |
| University  | 352    | 38         |
| Unspecified | 28     | -          |
| Total       | 948    | 100        |

Table 2: Composition of the sample according to education level.

| STATUS      | NUMBER | % OF TOTAL |
|-------------|--------|------------|
| Unmarried   | 490    | 54         |
| Married     | 324    | 35         |
| Divorced    | 40     | 4          |
| Widowed     | 65     | 7          |
| Unspecified | 19     | -          |
| Total       | 948    | 100        |

Table 3: Composition of the sample according to marital status.

| NATIONALITY | NUMBER | % OF TOTAL |
|-------------|--------|------------|
| German      | 23     | 3          |
| Austrian    | 127    | 13         |
| Czech       | 238    | 25         |
| Slovak      | 558    | 59         |
| Total       | 946    | 100        |

Table 4: Composition of the sample according to nationality.

| OCCUPATION                                          | NUMBER | % OF TOTAL |
|-----------------------------------------------------|--------|------------|
| Blue-collar workers, no special education necessary | 98     | 7          |
| Workers, at least high-school level education       | 343    | 37         |
| Retired, living at home                             | 87     | 11         |
| Living in a retirement home                         | 78     | 8          |
| Spiritual profession                                | 948    | 100        |
| Clerical, religious, candidate of priesthood        | 116    | 12         |
| Student                                             | 229    | 25         |
| Unspecified                                         | 29     | -          |
| Total                                               | 948    | 100        |

Table 5: Composition of the sample according to occupation.

| AGE            | NUMBER | % OF TOTAL |
|----------------|--------|------------|
| Under 20 years | 372    | 39         |
| 20–30 years    | 139    | 15         |
| 30–40 years    | 120    | 13         |
| 40–50 years    | 111    | 12         |
| over 60 years  | 200    | 21         |
| Unspecified    | 4      | -          |
| Total          | 946    | 100        |

Table 6: Composition of the sample according to age groups.

## RESULTS

The research showed that believers live their lives more meaningfully than non-believers and that people between 30 and 39 of age experience life as more meaningful than other age groups. The most problematic group are retired people, mainly those living in an institution. There is no difference in experiencing meaningfulness of life between people living in Germany, Austria, Czech or Slovak Republic. There is also no difference in the intensity of the feeling of meaningfulness between religious and priests and other groups.

In order to be able to answer the question if there are differences between the particular age groups in the share of individuals in the particular categories of the score, the results are summed up in Table 7. Based on these we can conclude that the age group 1 differs from all other groups, except group 4. Group 2 differs from all the others. Groups 3, 4 and 5 do not differ.

| AGE GROUP           | 1 (< 20 y) | 2 (20–29 y) | 3 (30–39 y) | 4 (40–49 y) | 5 (50–59 y) | 6 (> 60 y) |
|---------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1. (under 20 years) | 0.05       | 0.05        | 0.05        | 0.05        | 0.05        | 0.05       |
| 2. (20–29 years)    | 0.05       | 0.05        | 0.05        | 0.05        | 0.05        | 0.05       |
| 3. (30–39 years)    | 0.0005     | 0.0005      | 0.0005      | 0.0005      | 0.0005      | 0.0005     |
| 4. (40–49 years)    | na         | na          | na          | na          | na          | na         |
| 5. (50–59 years)    | 0.0005     | 0.0005      | na          | na          | na          | na         |
| 6. (over 60 years)  | 0.0005     | 0.0005      | na          | na          | na          | na         |

Table 7: Mutual differences between age groups in the share of individuals in the particular categories of the score.

Figure 1 shows the relation between the age and the score in the first part of the questionnaire. Figure 2 shows the share of individuals in the categories of meaningfulness in the particular age groups.

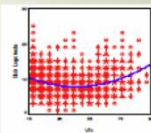


Figure 1: Relation between age and score in the first part of the questionnaire.

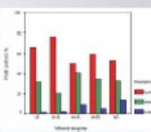


Figure 2: Share of individuals in the categories of meaningfulness in the particular age groups.

## CONCLUSION

Analyses show that regarding experiencing the meaningfulness of life, old people (mainly institutionalized) are the most endangered group.

## DISCUSSION

Regarding the influence of age, the results relate to several facts. On one hand they correspond with the statistics of suicidal thinking and acts of young people. On the other hand they show that older people often lack the meaning, have problems with selfrealisation in work or in the changing relationships. In the age of retirement, when the status, health and social environment of a person changes, people have to find a meaningful interpretation of their new status. This often creates problems.

The results might suggest that the society prefers values that are related to performance, success, health and status. When a person gets older, he/she does not feel the support of the society anymore. The results regarding experiencing meaningfulness by people living in retirement homes are alarming.

Peter Těst,  
Univerzita 22  
ČMÚP Univerzita Palackého  
771 11 Olomouc,  
Czech Republic  
tel: 0042 575 40 50 505  
e-mail: petertest@seznam.cz

Peter Těst, Andrej Kolesár, Andrej Kolesár, Jan Kolesár  
Univerzita Palackého, Olomouc, Czech Republic  
tel: 0042 575 40 50 505  
e-mail: petertest@seznam.cz

## OBJECTIVES

Social support is important for mental health of adolescents. It seems to be that not only parents, but also grandparents might contribute to a healthy development of an individual. The aim of the research was to analyze mutual contacts between grandparents and grandchildren. It intended to demonstrate how this contact, or accepted social support from grandparents could be profitable for grandchildren.

## METHODS

Sample consisted of 1992 Slovak adolescents ( $n = 1992$ , mean age 16 years, 54% females). The description of the sample is in tables 1 to 3. Respondents were asked to fill out a questionnaire of perceived social support, scales of vitality and mental health (RAND-36), Antonovsky sense of coherence scale, loneliness scale and scale of feeling. General linear model were used for analyses.

| Year        | Boys         | Girls        | Total         |
|-------------|--------------|--------------|---------------|
| First year  | 481 (24.5%)  | 481 (24.5%)  | 962 (49.0%)   |
| Second year | 481 (24.5%)  | 481 (24.5%)  | 962 (49.0%)   |
| Third year  | 481 (24.5%)  | 481 (24.5%)  | 962 (49.0%)   |
| Total       | 1443 (73.5%) | 1443 (73.5%) | 2886 (148.0%) |

Table 1: The number of boys and girls in the particular years of high school.

| Sex   | First year  | Second year | Third year  |
|-------|-------------|-------------|-------------|
| Boys  | 481 (24.5%) | 481 (24.5%) | 481 (24.5%) |
| Girls | 481 (24.5%) | 481 (24.5%) | 481 (24.5%) |
| Total | 962 (49.0%) | 962 (49.0%) | 962 (49.0%) |

Table 2: The composition of the sample by year of high school.

| Type of school          | Boys        | Girls       | Total         |
|-------------------------|-------------|-------------|---------------|
| General high-school     | 207 (47.7%) | 207 (47.7%) | 414 (24.8%)   |
| Vocational high-school  | 318 (42.5%) | 318 (42.5%) | 636 (37.3%)   |
| Lower vocational school | 404 (53.7%) | 404 (53.7%) | 808 (47.9%)   |
| Total                   | 929 (63.9%) | 929 (63.9%) | 1858 (100.0%) |

Table 3: The composition of the sample regarding type of school.

## RESULTS

Analyses demonstrated that boys and girls accept their grandparents' social support to a different extent; there are differences in their communication and various contacts with their grandparents. Social support is more readily accepted by girls than by boys. There were distinctions in the measure of accepted social support of grandparents between younger and older teenagers, too. The frequency of selected contact types or mutual activities of grandparents and their grandchildren are presented in tables 4 to 10.

| Response to question B (How often do you talk to your grandparents on phone?) | First | Year | Third | Total |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                          | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                         | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                         | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 4: Response to question B from the PBOSS scale. The question was: "How often do you talk to your grandparents on phone?"

| Response to question C (How often do you visit your grandparents in person?) | First | Year | Third | Total |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                         | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                        | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                        | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 5: Response to question C from the PBOSS scale. The question was: "How often do you visit your grandparents in person?"

| Response to question D (How often do you work together as a team?) | First | Year | Third | Total |
|--------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 6: Response to question D from the PBOSS scale. The question was: "How often do you work together as a team?"

| Response to question E (How often do you go together for a walk?) | First | Year | Third | Total |
|-------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                             | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                             | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 7: Response to question E from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together for a walk?"

| Response to question F (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 8: Response to question F from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

| Response to question G (How often do you talk to each other?) | First | Year | Third | Total |
|---------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                          | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                         | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                         | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 9: Response to question G from the PBOSS scale. The question was: "How often do you talk to each other?"

| Response to question H (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 10: Response to question H from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

| Response to question I (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 11: Response to question I from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

| Response to question J (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 12: Response to question J from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

| Response to question K (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 13: Response to question K from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

| Response to question L (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 14: Response to question L from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

| Response to question M (How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?) | First | Year | Third | Total |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| Boys                                                                                               | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Girls                                                                                              | 10    | 13   | 83    | 106   |
| Total                                                                                              | 20    | 26   | 166   | 212   |

Table 15: Response to question M from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

Table 16: Response to question N from the PBOSS scale. The question was: "How often do you go together to a movie/theatre, to church, to a gallery?"

# Poster

## Tipy a triky ako ušetriť priestor:

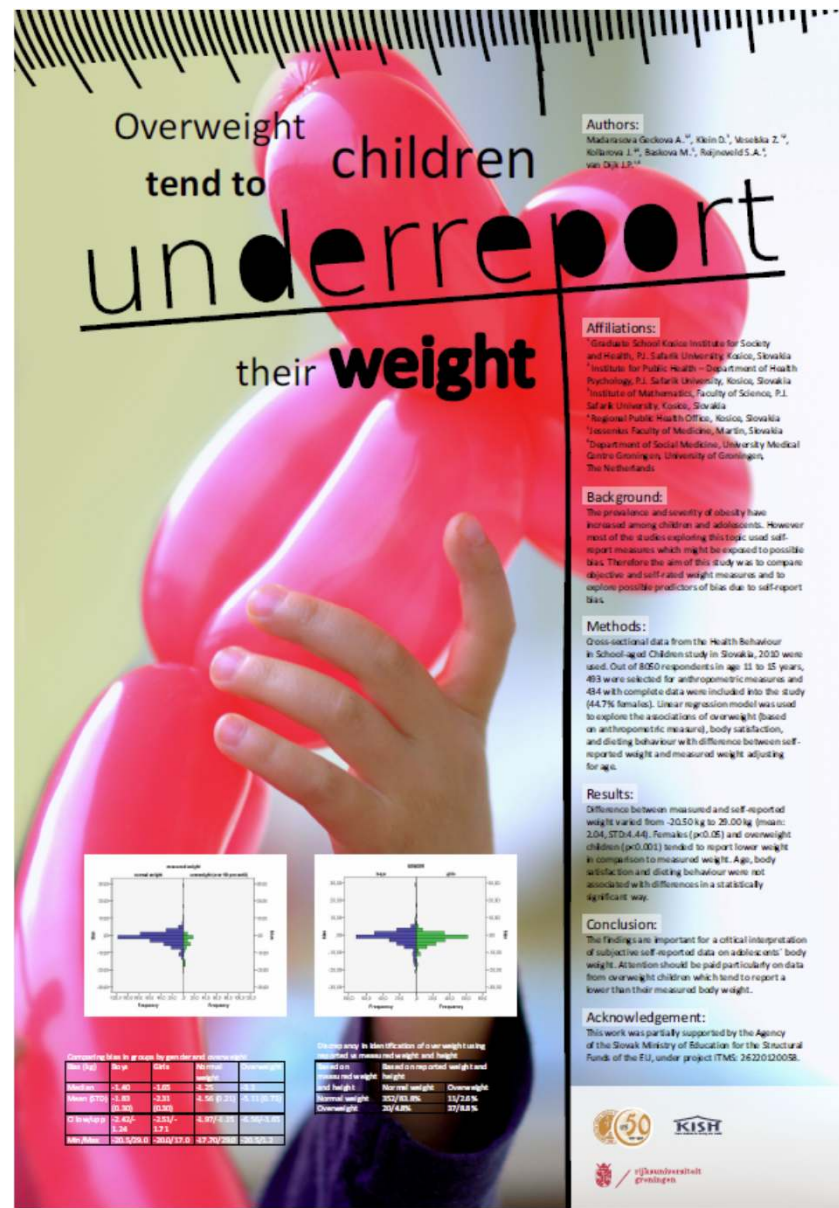
- Zbavte sa zbytočných viet v úvode a diskusii
- Skrátte popis vzorky, metód a štatistiky na minimum
- Vo výsledkoch neduplikujte v texte to, čo máte v grafe
- Používajte skratky



# Poster

## Na záver 5 krokov k efektívnemu posteru!

- Hlavná myšlienky posteru
- Stručný úvod
- Vizuálne prezentované výsledky
- Jasný záver
- Niečo na pritiahnutie pozornosti
- Celkový vzhľad a dizajn
- Komentovanie, revízia a optimalizovanie

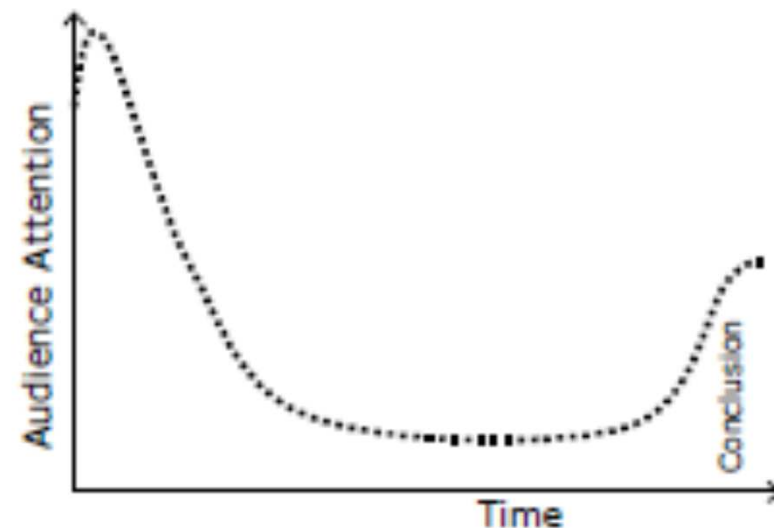


# Prednáška

## Poznajte možnosti svojho publika.

### Krivka pozornosti sa mení:

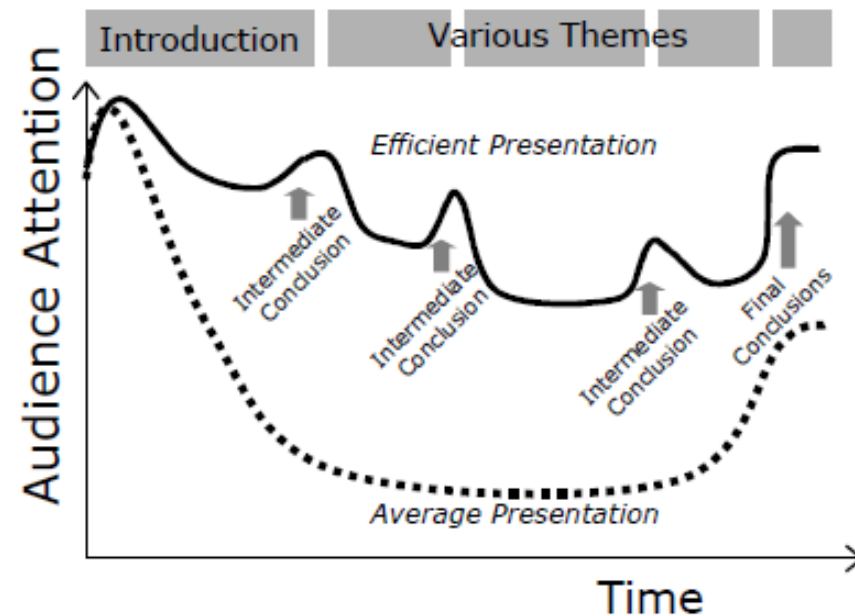
- Väčšina vás sleduje na začiatku
- V polovici pozornosť klesá na 10-20% z pôvodného stavu
- Pozornosť opäť stúpa na záver



# Prednáška

## Ako využiť zmeny v pozornosti publika:

- Prvé minúty sú momentom na zdôraznenie zaujímavosti prednášky.
- Ak chcete, aby bola vaša hlavná myšlienka zapamätaná povedzte ju jasne a nahlas na úvod a v závere.
- Rozdeľte prezentáciu na časti, ktoré budú končiť zhrnutím.



# Prednáška

## Prečo sa publikum prestáva sústrediť?

- Prednášajúci všetko považuje za všeobecne známe.
- Štruktúra prezentácie je nejasná a je náročné sledovať jej logiku.
- Vizuálne pomôcky sú nedostatočné alebo nekvalitné.
- Prednášajúci hovorí komplikovane a príliš formálne.
- Prednášajúci číta text z podkladov.
- Monotónny prejav hovorený príliš rýchlo alebo pomaly.

# Prednáška

## **Aká by mala byť štruktúra prezentácie.**

- Začnite s krátkym úvodom a jasne formulujte cieľ.
- Poskytnite informáciu o tom prostredníctvom koho, čoho a akým spôsobom ste svoj výskumný cieľ dosahovali.
- Ukážte svoje výsledky v grafickej a názornej podobe.
- Diskutujte o možnej interpretácii a význame vašich výsledkov.
- Skončite s jasným a stručným opakovaním hlavnej myšlienky prednášky.

# Prednáška

## Nezabúdajte na 2 základné východiská:

- **Hlavná myšlienka** – Čo by si moje publikum malo odniesť z mojej prednášky?
- **Publikum** – Akým spôsobom musím prezentovať svoju prednášku, aby moje publikum porozumelo mojej hlavnej myšlienke a zapamätalo si, čo som prezentoval?

# Prednáška

## Na záver 10 krokov k efektívnej prednáške!

### 1. Začnite sa pripravovať včas

- naštudujte si literatúru
- prechádzajte svoje výsledky a myslite na ich interpretácie
- predstavte si svoje publikum

### 2. Vyberte si hlavnú myšlienku

- pokúste sa formulovať svoju hlavnú myšlienku do jednej vety

### 3. Vyberte si hlavné výsledky a usporiadajte ich

- na základe vašej hlavnej myšlienky si vyberte výsledky, ktoré chcete prezentovať

# Prednáška

## Na záver 10 krokov k efektívnej prednáške!

### 4. Predstavenie sa a úvod

- dôkladne si pripravte svoje predstavenie sa a úvodnú vetu, v ktorej by už mala byť hlavná myšlienka
- nadviažte pri predstavovaní očný kontakt s publikom

### 5. Diskusia, záver a ukončenie

- jasne dajte najavo čo je vašim hlavným záverom
- využite priestor na poďakovanie spolupracovníkom a grantovým agentúram
- rozlúčte sa zopakovaním hlavnej myšlienky, ktorú si publikum zoberie so sebou

### 6. Kvalitné obrázky a grafy

- kvalitný, čitateľný a k téme relevantný graf je lepší ako množstvo slov a čísel v tabuľkách

# Prednáška

## Na záver 10 krokov k efektívnej prednáške!

### 7. Vizualne pomôcky

- projektor a ppt prezentácia je najčastejší spôsob
- starostlivo vyberajte celkový vzhľad, pozadie a písmo

### 8. Komunikácia miesto prednášania

- používajte bežný ľahko zrozumiteľný a jednoduchý jazyk bez zbytočného odborného žargónu a formálnosti

### 9. Správne načasovanie

- starostlivo dodržiavajte vopred stanový čas na prezentáciu a overte si, či vaša prezentácia nie je príliš dlhá alebo príliš krátka

# Prednáška

## Najdôležitejšia rada na záver!

### 10. Nervozita je v poriadku

- málokto sa rodí ako talentovaný prezentujúci
- je potrebná prax a spätná väzba okolia
- spravte si generálku a vyhnite sa tak základným chybám



## **Tlačová správa - štruktúra**

- Ideálny rozsah jedna strana A4
- Bombastický chytľavý názov

**„Deti z bohatších rodín majú väčší sklon piť, z chudobnejších fajčiť.“**

- 2 až 3 odstavce textu
- Kontaktné údaje pre médiá

## RESEARCH TOPICS GUARANTEED TO BE PICKED UP BY THE NEWS MEDIA

**Chocolate!** Anything that validates the public's wishful thinking that chocolate is secretly good for you is news *gold*.



A chocolate lover reacts to news that her chocolate addiction is making her smarter *and* saving the environment.

### Unrealistic Sci-Fi Gadgets

Everyone is still waiting for their jet-packs, flying cars, and teleporters. Get on it, Science!



Engineers test latest invisibility cloak prototype.

JORGE CHAM © 2009

**ROBOTS!!** Everyone loves robots. In fact, news outlets are required by law to feature a robot story every 7 days.



Robotacist demonstrates nose-picking robot, says will soon replace humans.

### Experiments That Might Blow Up The World

Nothing gets the crazies riled up like recreating conditions of the Big Bang in the only planet you have. Hope your math is right!



"Oops," say scientis-

WWW.PHDCOMICS.COM

## Tlačová správa - ukážka

„Medzinárodná štúdia zaoberajúca sa správaním školákov súvisiacim so zdravím zistila, že slovenské **deti vo veku 11, 13 a 15 rokov nemajú problém zaobstarat' si alkohol.**“

„Až **74% percent** účastníkov štúdie **vo veku 11 rokov** uviedlo, že **im neodmietli predat' alkohol vzhľadom na vek.**“

„Ako závažný sa ukázal aj fakt, že **chlapci trpia obezitou približne dvojnásobne častejšie ako dievčatá.**“

# **Tlačová správa – obsah**

- Najzaujímavejšie zistenia
- Vyjadrenie zainteresovaných odborníkov
- Stručná informácia o výskume či projekte

**Uvedomiť si, kto je cieľovou skupinou!**



**Prispôbiť formu a obsah účelu tlačovej správy!**

# **Tlačová správa – kam s ňou?**

- Syndikát novinárov
- Tlačové agentúry
- Kontakt v celonárodných denníkoch
- Kontakt v lokálnych denníkoch

**Nezabúdať na médiá – TV, rozhlas, web!**

**Extra tip: Konzultujte s odborníkmi v PR.**

## Výsledky medzinárodnej štúdie v oblasti zdravia školákov.

Každé druhé dievča vo veku 13 a 15 rokov a každý tretí chlapec trpel najmenej dvoma zdravotnými ťažkosťami viac ako raz za týždeň v uplynulých 6 mesiacoch. V porovnaní s predchádzajúcimi zisteniami z rokov 2005/2006 k zásadnej zmene nedošlo. Za zmienku však stojí výrazné zvýšenie v udávaní zdravotných ťažkostí dievčatami medzi 11-tým a 13-tým rokom, ktoré naznačuje vznik psychosomatických problémov, ktoré je potrebné vnímať v širšom kontexte školského alebo rodinného prostredia. Vysoká miera zdravotných ťažkostí u dievčat tak môže naznačovať existenciu stresujúceho podnetu v ich prostredí (školskom alebo rodinnom) a je potrebné venovať im pozornosť. Subjektívne vnímané zdravotné ťažkosti môžu byť napríklad v úzkom vzťahu s negatívnym prežívaním školského prostredia spôsobenom vysokou mierou šikany.

Každý tretí školák utrpel v uplynulom roku úraz, ktorý musel byť ošetrovaný lekárom alebo zdravotnou sestrou, pričom úraz najčastejšie utrpeli v domácom prostredí (najmä 11-roční a 11-ročné). V tomto prípade došlo k výraznému poklesu počtu úrazov v porovnaní s obdobím 2005/2006. Zaujímavé sú informácie o mieste, na ktorom k úrazom najčastejšie dochádza. Prekvapivou je dominancia domáceho prostredia, či ulice alebo cesty, ako miesta kde sa pomerne často úrazy stávajú najmä chlapcom a dievčatám vo veku 11 rokov. Je preto potrebné zamerať našu pozornosť na zvýšenie bezpečnosti detí práve v tomto prostredí.

Asi polovica školákov získala prvé skúsenosti s fajčením tabaku vo veku 13 rokov a menej a vo veku 15 rokov už fajčí asi tretina z nich. Významná časť (až polovica chlapcov) nadobudla skúsenosti s pitím alkoholu vo veku 13 rokov a menej. Najčastejšie konzumovaným druhom alkoholu je pivo. Rozšírené je okrem toho pitie väčšieho množstva alkoholu vedúceho až k opitosti (až 40% chlapcov vo veku 15 rokov uviedlo opitosť aspoň dva krát za život), pričom k prvej opitosti dochádza často už vo veku 13 rokov a menej (jedna štvrtina z tých, čo sa už niekedy opili). Asi jedna pätina chlapcov a viac ako jedna desatina dievčat má skúsenosť s užitím marihuany. Zistená vysoká dostupnosť alkoholu a marihuany u školákov poukazuje na nízku účinnosť platnej legislatívy ako aj veľkú mieru spoločenskej tolerance užívania týchto látok u mládeže. Vyplýva to zo zistení medzinárodnej, prierezovej štúdie zdravia a so zdravím súvisiaceho správania školákov (Health Behaviour in School Aged Children - HBSC) realizovanej v roku 2010 aj na Slovensku.

Štúdia je realizovaná v spolupráci s WHO každé štyri roky a zachytáva reprezentatívnu vzorku 11, 13 a 15-ročných školákov. Multidisciplinárne zložený národný tím HBSC monitoruje zdravie a so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte a snaží sa prehĺbiť porozumenie mechanizmov ovplyvňujúcich rozdiely a zmeny v zdraví a rizikovom správaní školákov. Tieto poznatky sú dôležité pre tvorbu efektívnych programov podpory zdravia, vzdelávacích programov v oblasti zdravia, sledovanie ich účinnosti, a to nielen na národnej, ale i na medzinárodnej úrovni.

Autori štúdie ďalej zistili pokles vo frekvencii fyzickej aktivity a zároveň nárast výskytu nadhmotnosti a obezity v porovnaní s minulým obdobím. Problematické sa zdá byť aj sexuálne správanie 13% sexuálne aktívnych školákov, keďže používanie kondómu často

nahrádza hormonálna antikoncepcia. Nepoužívanie kondómu, ktoré bolo zistené u 40% sexuálne aktívnych školákov znamená vysoké riziko možnej nákazy sexuálne prenosnými chorobami. Alarmujúci je tiež nárast výskytu násilného až agresívneho správania sa školákov a to najmä v mladších vekových ročníkoch.

Zo štúdie ďalej vyplývajú aj stanoviská škôl k širšej škále problémov súvisiacich s prostredím školy, atmosfére v nej, podpore zdravia na školách a podobne. Častými a závažne vnímanými problémami škôl v súčasnosti sú vandalizmus, záškoláctvo, fyzické konflikty a šikanie medzi žiakmi, ako aj verbálne útoky žiakov voči učiteľom.

#### TLAČOVÁ SPRÁVA:

Medzinárodná štúdia zaoberajúca sa správaním školákov súvisiacim so zdravím zistila, že slovenské deti vo veku 11, 13 a 15 rokov nemajú problém zaobstarať si alkohol už v skorom veku. Až 74% percent účastníkov štúdie vo veku 11 rokov uviedlo, že im neodmietli predať alkohol vzhľadom na vek. Rovnako prekvapujúce je aj zistenie pokiaľ ide o dostupnosť tzv. „ľahkej“ drogy, marihuany. Väčšina 15-ročných opýtaných, ktorí priznali jej používanie, považujú za ľahké obstaráť si ju. Štúdia ďalej zistila, že v Bratislavskom kraji je najnižšia miera materiálnej chudoby. V tomto kraji je ale tiež najvyšší výskyt šikanovaných adolescentov. Na Východnom Slovensku bol pre zmenu medzi adolescentmi zistený najvyšší počet fajčiarov.

Rozsiahla štúdia mapujúca rôzne oblasti života mladých ľudí ako sú rodinné prostredie, komunikácia s rodičmi a iné, potvrdila aj silný vplyv rôznych subkultúr na školákov. Mladí ľudia sa pritom z najväčšej časti hlásia k hip – hopovej subkultúre. Ako závažný sa ukázal aj fakt, že chlapci trpia obezitou približne dvojnásobne častejšie ako dievčatá.

„Výsledky štúdie sú určite cenným materiálom pre všetkých pracovníkov školstva, zdravotníctva, verejného zdravotníctva ako aj pre ostatných odborníkov,“ uviedol v svojej recenzii Prof. MUDr. Ján Buchanec, DrSc. Z Kliniky detí a dorastu JLF UK a Univerzitnej nemocnice v Martine. „Pevne však veríme, že upozornia aj tvorcov zákonov a širokú verejnosť na mnohé závažné problémy v otázkach zdravia dospievajúcich,“ dodala Doc. Andrea Madarasová Gecková, PhD. z Ústavu verejného zdravotníctva LF UPJŠ v Košiciach ako hlavná riešiteľka štúdie.

Health Behaviour in School Aged Children“ (ďalej len HBSC) je jedna z prvých medzinárodných prierezových štúdií, ktorá začala ako iniciatíva troch krajín v roku 1983 (UK, Fínsko a Nórsko). Postupne sa pridávali i ďalšie krajiny, štúdia bola prijatá Svetovou zdravotníckou organizáciou WHO (1983) a v súčasnosti na nej spolupracuje viac ako 40 krajín, medzi inými aj Grécko, Kanada, Česká republika, Nemecko, Nórsko a iné. Slovensko participovalo doteraz na štyroch zberoch údajov. Posledný sa uskutočnil v roku 2009 / 2010 pričom sa ho zúčastnilo vyše 4000 žiakov slovenských základných škôl na celom Slovensku. Nasledujúci zber údajov je plánovaný v roku 2014/2015.

#### Kontaktné údaje:

Meno Priezvisko

Pozícia

Telefonický kontakt

Mail

Web :



**Ďakujem za pozornosť!**