

SZÉPLAKI ILDIKÓ, BENCZENLEITNER OTTÓ, RÉVÉSZ LÁSZLÓ

KVALITATÍV TANULMÁNY AZ ELSŐÉVES EGYETEMISTÁK EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁSÁNAK FELTÁRÁSÁRÓL

QUALITATIVE STUDY OF HEALTH-CONSCIOUS BEHAVIOR AMONG FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS

¹*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet*

²*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger*

Absztrakt

Az egészség alapvető érték, amelyet sokan csak akkor kezdenek igazán értékelni, amikor már sérült vagy elveszett. Az egészségtudatos magatartás, amely az egészség megőrzését és helyreállítását célozza, egy dinamikusan alakuló fogalom, amely a jövő nemzedéke számára különösen fontos. Ez nemcsak az egyéni jóllétet befolyásolja, hanem a társadalom egészére is hatással van, mivel közvetlenül befolyásolja a tanulási és munkateljesítményt, így gazdasági és társadalmi szempontból is alapvető szerepet játszik. Szakirodalmi kutatások alapján elmondható, hogy az elsőéves egyetemisták gyakran pszichés nehézségekkel küzdenek, és mozgásszegény életmódot folytatnak (Gösi, 2019; FETA, 2023). Jelen tanulmány célja annak vizsgálata, hogy az elsőéves sport és nem sport szakos hallgatók mennyire vannak tisztában az egészségtudatos magatartás dimenzióival, és hogyan alkalmazzák ezeket a mindennapi életükben. Ennek érdekében fókuszcsoportos interjúk készültek 134 hallgatóval (104 nem sport szakos, 30 sport szakos), melyek feldolgozása MAXQDA tartalomelemző szoftverrel történt. Az eredmények azt mutatják, hogy a hallgatók tisztában vannak az egészségtudatos magatartás alapvető dimenzióival, de annak életmódként történő adaptálása még csak részben valósul meg. Lényeges különbség figyelhető meg a két csoport között a szemeszter elején tapasztalt stresszforrások okait illetően: míg a sport szakos hallgatók fő stresszforrásként a sport és a tanulmányok összehangolásának nehézségeit említik, addig a nem sport szakos hallgatók számára inkább az új élethelyzetből adódó kihívások jelentenek

nehézséget. Az észlelt probléma mérséklésére vagy megszüntetésére célszerű gyakorlati intézkedéseket alkalmazni.

Kulcsszavak: *egészségtudatos magatartás, egyetemisták, MAXQDA*

Abstract

Health is a fundamental value that many people only begin to truly appreciate once it has been compromised or lost. Health-conscious behavior, which aims to preserve and restore health, is a dynamically evolving concept that holds particular significance for future generations. This behavior not only influences individual well-being, but also has a broader impact on society, as it directly affects learning and work performance, thus playing a crucial role from both economic and social perspectives. According to the academic literature, first-year university students frequently experience psychological difficulties and tend to lead sedentary lifestyles. The aim of the present study is to examine the extent to which first-year students enrolled in sport-related and non-sport-related academic programs are aware of the dimensions of health-conscious behavior, and how they incorporate these into their daily lives. To this end, focus group interviews were conducted with 134 students (104 from non-sport-related programs and 30 from sport-related programs), and the data were analyzed using MAXQDA content analysis software. The results indicate that while students are aware of the core dimensions of health-conscious behavior, its integration into their lifestyles is only partially realized. A significant difference was observed between the two groups regarding the sources of stress experienced at the beginning of the semester: students in sport-related programs primarily cited difficulties in balancing sports and academic responsibilities, whereas students in non-sport-related programs reported challenges related to adapting to their new life circumstances. To mitigate or eliminate the causes of these stressors, the implementation of appropriate practical measures is recommended.

Key-words: *health-conscious behavior, university students, MAXQDA*

Bevezetés

Az egészségtudatos magatartás az egészség megőrzését és helyreállítását célzó, összetett és dinamikus fogalom, amely a szocializációs folyamatok során formálódik, és életünk folyamán folyamatos változáson megy keresztül (Kovács és Nagy, 2020). Az egészségtudatos magatartás nem csupán tudatos döntéseket foglal magában, hanem azokat a viselkedésmintákat is, amelyek – akár tudatosan, akár nem – hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez, romlásához vagy helyreállításához (Tényi és Sümegi, 1997). Az egészségre vonatkozó attitűdök és viselkedések kialakulása komplex interakciók eredményeként történik, és ezekre hatással vannak az interperszonális (pl. anyagi helyzet, társadalmi környezet, szociális kapcsolatok) és intraperszonális (pl. érzelmi állapotok, megküzdési mechanizmusok) tényezők egyaránt. Az egészségtudatos magatartás nemcsak az egyéni jóllét szempontjából fontos, hanem a társadalom egészére is jelentős hatása van, mivel közvetlenül befolyásolja a tanulási és munkateljesítményt, így társadalmi és gazdasági szempontból is alapvető szerepet játszik. A hosszú távú, élethosszig tartó egészségtudatosság elősegítése tehát kulcsfontosságú a nemzet jövője szempontjából is (Pusztai, Kovács, Kovács és Nagy, 2018; Szigeti és Kovács, 2021).

Az egészség-magatartási formák kialakítása valamennyi oktatási szintér feladata, és a legfontosabb szerepük az egészséges életvitellel kapcsolatos információk ismertetésében és átadásában van (Murányi, Horváth és Hüse, 2008).

Szakirodalmi áttekintés

Az egyetemisták egészsége és jólléte a potenciális társadalmi befolyásukon túlmenően azért is fontos, mert számos, egész életen át megmaradó életmóddal kapcsolatos attitűd a posztadoleszcencia, azaz a „még nem felnőtt, de már nem gyerek” korszakában rögzül (Kovács, 2012). Az elsőéves egyetemisták az önálló egyetemi élet megkezdésével számos új ingerrel és korábban nem tapasztalt kihívással szembesülnek, miközben életmódjukat érintő döntéseiket – például a táplálkozási szokásaikra és fizikai aktivitásukra vonatkozókat – immár önállóan kell meghozniuk. Az ezzel való nem megfelelő megküzdési mód akár pszichés problémákhoz, negatív stresszkezelési szokások kialakulásához és életvezetési nehézségekhez is vezethet, amelyeket meg kell próbálni megelőzni mind az egyénnek, mind a környezetnek (Jay 2012; Arnett, Žukauskienė és Sugimura, 2014; Dinyáné és Pusztai, 2016; Szlamka, Kiss, Bernáth, Kámán, Lubani, Karner, és Demetrovics, 2021; Chaturvedi, Vishwakarma és Singh 2021).

Ebben az életszakaszban az önszabályozásért felelős agyi terület fejlődése nem zárul le náluk, így az érzelmek könnyen dominálhatják a racionális döntéshozatalt (Sirois, 2015). Ugyanakkor a hallgatók már önállóan szervezik mindennapjaikat, és saját döntéseik mentén határozzák meg, hogyan osztják be idejüket, kivel és milyen módon töltik szabadidejüket, milyen szórakozási formákat választanak, valamint milyen táplálkozási szokásokat alakítanak ki (Kovács, 2012). A szakirodalom ezt a speciálisnak mondható életszakaszt „emerging adulthood”-nak (Arnett, 2000), készülődő felnőttkornak (Lisznai, 2010; Lisznai, Vida, Németh és Benczúr, 2014), posztadoleszcens szakasznak (Keniston, 1968), illetve kapunyitási pániknak nevezi, vagy más néven „quarterlife crisis”-ként is említi (Robinson és Wilner, 2001; Robinson, 2015; Agarwal, Dugas, Gao és Kannan, 2019). Gillis (1980) és Schäfers (1989) úgy jellemezte ezt a korszakot, hogy ez a nagykorúság gazdasági alapok nélkül időszaka, hiszen anyagilag legtöbbször még függő helyzetben vannak a fiatalok.

A hallgatói jóllét mentális, érzelmi, lelki, szociális és fizikai dimenziókkal rendelkezik, amelyek szoros összefüggésben állnak egymással, és együttműködnek egy kiegyensúlyozott egész részeként (Dinyáné és Pusztai, 2016). Az egyetemisták csökkent mentális jólléte egyre súlyosabb egészségügyi és társadalmi problémává válik (Slimmen, Timmermans, Mikolajczak Degrauwe és Oenema, 2022), mivel nő a felsőoktatásban részt vevő hallgatók száma: a KSH 2022/2023-as kimutatása szerint a nappali munkarendű képzéseken mintegy 207 000 fiatal vesz részt (KSH, 2023). Ez különösen indokolja az egészségtudatos magatartásra való nevelés kiemelt figyelmét, tekintettel arra, hogy a felsőoktatásban lehetőség nyílik az élethosszig tartó egészségtudatos életmód kialakítására, ami kedvezően befolyásolhatja a tanulmányi eredményességet és a későbbi munkaerőpiaci teljesítményt (Pusztai és mtsai., 2018; Szigeti és Kovács, 2021).

Egyre több kutatás foglalkozik ezzel az életszakasszal (Schaub és Szabó, 2007; Murányi, 2010; Szabó, 2013; Dinyáné és Pusztai, 2016; Lukács-Márton, Sántha, Kiss, Majer, Mohácsi, Kovács és Sárváry, 2020; Pfau és Mészáros, 2020; Hőnyi, Kinczel, Váczi és Müller, 2021; Csepregi, 2022), és egyre több bizonyíték áll rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy az egyetemi hallgatók jelentős része rossz fizikai egészségi állapottal rendelkezik, és a pszichológiai zavarok gyakorisága magasabb a körükben, mint a nem egyetemista kortársaiknál (Ströhle, 2009; Hussain, Guppy, Robertson és Temple, 2013; Martinez, Valencia és Trofimoff, 2020; Chaturvedi és mtsai., 2021; Szlamka és mtsai., 2021). Az egyetemista populáció majd egyharmadánál fordult már elő súlyos depresszió, szorongás, pánikbetegség, alkoholfogyasztási és szerhasználati függőség (Auerbach, Mortier, Bruffaerts, Alonso, Benjet, Cuijpers és Kessler, 2018; WHO, 2018). A FETA 2023-as felméréséből kiderült, hogy a magyar egyetemisták valamivel több mint fele küzd enyhe vagy közepesen súlyos lelki problémákkal (FETA, 2023). Az empirikus kutatás eredményei szerint az egyetemisták a vizsgaidőszakokat fokozott stresszorként élik meg, és egyesek ilyenkor a stresszkezelés

egészségkárosító módját választják (Lukács-Márton és mtsai., 2020). Az egészségtudatos magatartás egyik kulcsfontosságú eleme, az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és fenntartása hozzájárulhat a hosszú, egészséges élethez (Guh, Zhang, Bansback, Amarsi, Birmingham és Anis, 2009; Flegal, Kit, Orpana és Graubard, 2013). Az egyetemisták körében gyakori az egészségtelen táplálkozás, és a sport szakos hallgatók egészség-magatartása eltér a nem sport szakos társaiktól (Barabásné és Olajos, 2020).

A jelen kvalitatív kutatás célja annak feltárása, hogy az elsőéves sport és nem sport szakos egyetemi hallgatók hogyan élik meg az egyetemi élet kezdetét, valamint milyen mértékben rendelkeznek ismeretekkel az egészségtudatos magatartás különböző dimenzióiról, különös tekintettel mentális jóllétükre, az egészséges táplálkozásra, a testmozgás mindennapi gyakorlatba való beépítésére, illetve az egészségükért vállalt személyes felelősségre. A vizsgálat kiter arra is, hogy a tényezők mentén kimutathatók-e különbségek a sport és nem sport szakos hallgatók között.

A kutatás a Kutatásetikai Bizottság RK/723/2023-as iktatószámú hozzájárulásával kezdődött el 2023 szeptemberében.

Anyag és módszer

A kvalitatív vizsgálat során egyszerű véletlen mintavétellel 134 elsőéves hallgató került bevonásra, közülük 104 fő nem sport szakos, míg 30 fő sport szakos képzésben vett részt. A két vizsgált csoport közötti különbség abban áll, hogy a sport szakot választó hallgatók későbbi végzettségüket tekintve sportszakemberekké válnak. Ebbe a csoportba tartoznak a sportszervező, a rekreáció és életmód, a testnevelő tanár szakos, valamint az edzőképzésben részt vevő hallgatók. Ezzel szemben a nem ezen szakokon tanuló hallgatók a „nem sport szakra járó” kategóriába sorolhatók. Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézete a nem sport szakos hallgatók számára a kötelezően választható „Általános testnevelés” tantárgy keretében két féléven keresztül biztosít oktatást. A résztvevőkkel 6-8 fős fókuszcsoportokat alakítottak ki, amelyekkel félig strukturált interjúk készültek a szemeszter elején és végén. A vizsgálatban részt vevő hallgatók átlagéletkora 20,05 év (SD = 2,68). A beszélgetések megkezdése előtt a résztvevők szóban kaptak tájékoztatást a kutatás céljáról, az önkéntes részvétel jelentőségéről, valamint az anonimitás biztosításáról. A tájékoztatás és az interjúk során elhangzottak hangfelvételen kerültek rögzítésre. Egy-egy fókuszcsoportos beszélgetés időtartama átlagosan 40–50 perc volt. A kérdésekre a résztvevők egyénileg válaszoltak, a megszólalás sorrendje minden alkalommal változott, elősegítve ezzel az aktív részvételt és az egyenlő megszólalási lehetőséget.

Az empirikus vizsgálat első fázisában – a szemeszter elején – alkalmazott interjú tíz kérdésből az egyik kérdéscsoport az egészségtudatos magatartás fogalmának ismeretére irányult, míg a másik a hallgatók ezen ismereteinek gyakorlati alkalmazását vizsgálta. Ezenkívül a vizsgálat arra is kitért, hogy a résztvevők mennyire érzik magukat felelősnek saját egészségi állapotukért, terveznek-e életmódbeli változtatásokat, és ha igen, milyen konkrét lépéseket kívánnak megvalósítani. Az interjúk célja az volt, hogy feltárják a hallgatók egészségtudatos magatartással kapcsolatos ismereteit, attitűdjeit, valamint azok megvalósulását a mindennapokban. A szemeszter végén rögzített interjúkban kiemelt figyelem irányult arra, hogy a hallgatók mennyiben valósították meg korábbi célkitűzéseiket, illetve hogyan alakultak életmódbeli szokásaik a szorgalmi időszak alatt – különös tekintettel az egészséges táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra. A vizsgálat célja továbbá annak feltárása is volt, hogy milyen tényezők szükségesek az egészségtudatos magatartás hosszú távú fenntartásához.

A hanganyagok gépi átírása az Alrite program segítségével történt. A nyílt végű kérdések tartomelemzése a MAXQDA 2020 szoftverrel valósult meg, amely lehetővé tette a szöveges adatok vizuális megjelenítését is. A zárt végű kérdések elemzése Microsoft Excel programmal történt. A válaszlehetőségek összeállítása egy 2022-ben végzett és publikált pilotkutatás eredményei alapján történt (Széplaki és Révész, 2024).

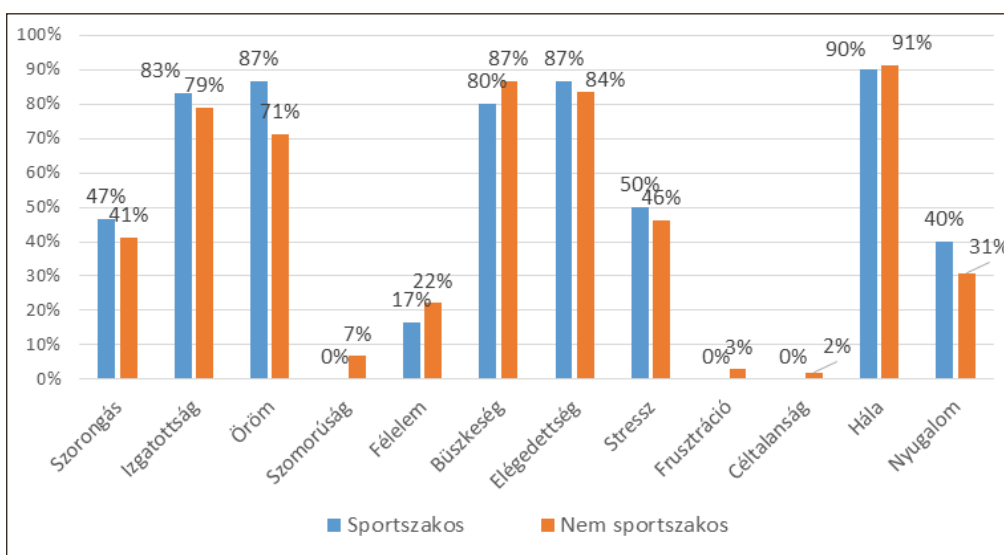
Az interjúra jellemzők a nagy tartalmi csomópontok, amelyek deduktív módon lettek létrehozva, de azon belül az interjúalanyoknak lehetősége volt saját gondolataikat is hozzátenni, ami induktív jeleget kölcsönöz a kutatásnak. A deduktív logika alkalmazásakor ún. *a priori*, illetve listás kódolási megközelítés került alkalmazásra, emellett *in vivo* kódolás is történt, amely vizuálisan is megjelenítésre került az áttekinthetőség elősegítése érdekében. A válaszok feldolgozása során a sport és nem sport szakos hallgatók adatai elkülönítve kerültek kezelésre. A főkódok és alkódok a szövegkorpusz tartalmi elemei alapján kerültek meghatározásra: a főkódokat az előre megtervezett interjúkérdések határozták meg, míg az alkódok a válaszokban ismétlődően megjelenő tartalmak alapján kerültek kialakításra. A szoftver segítségével létrehozott kódhierarchia vizuális megjelenítése elősegíti a kódhálózat struktúrájának áttekintését (Sántha, 2015).

Eredmények

A szeptemberben készített interjúra adott válaszok szintetizálása

1. „Milyen érzéseket hoz az egyetemi lét kezdete? Hogy érzi magát ebben a közegben?”

Az 1. ábráról leolvasható, hogy a hallgatók az egyetemi élet kapcsán öt pozitív érzelmet (izgatottság, büszkeség, elégedettség, hála, nyugalom) és öt negatív érzelmet (szorongás, félelem, stressz, frusztráció, céltalanság) említettek.

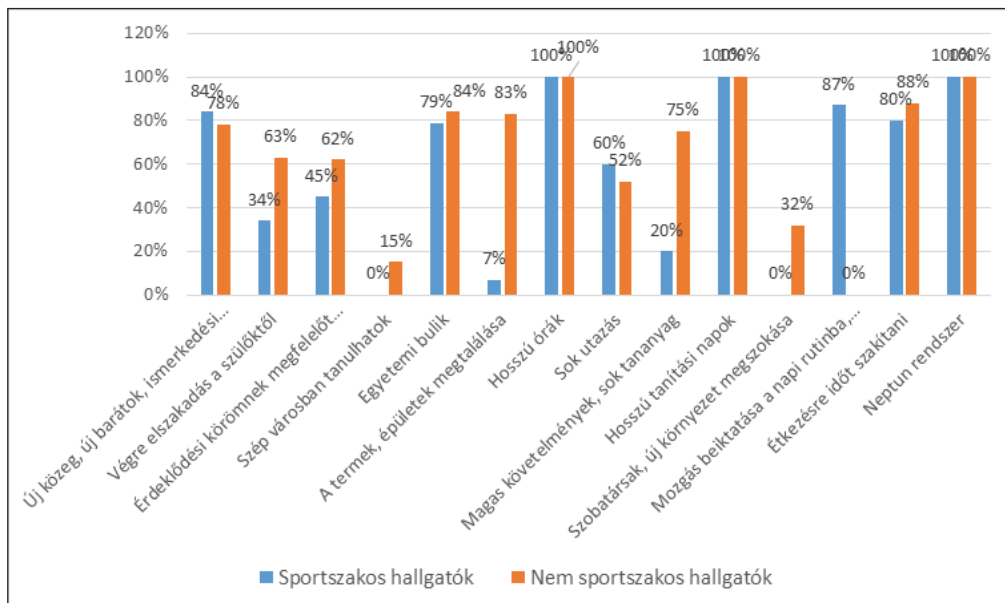


1. ábra: Milyen érzéseket hoz az egyetemi lét kezdete? Hogy érzi magát ebben a közegben?

Az adatok alapján az egyetem első heteiben mindkét csoportban jellemzően a pozitív érzelmek dominálnak. Szembetűnő azonban, hogy a sport szakos hallgatók esetében a félelem, a szorongás és a stressz valamivel magasabb arányban fordul elő, mint a nem sport szakos hallgatók körében. A sport szakos hallgatók által említett magasabb szintű félelem, szorongás és stressz mögött saját elmondásuk szerint az áll, hogy bizonytalanok abban, hogyan tudják összeegyeztetni az egyetemi életet az edzésekkel. Egyesek már tisztában vannak azzal, hogy fel kell hagyniuk korábbi sporttevékenységükkel, új sportágat kell keresniük a helyszínen, vagy teljesen le kell állniuk az edzésekkel. Ez a helyzet jelentős érzelmi terhet róhat rájuk. Ezzel szemben a céltalanság, frusztráció és szomorúság érzései kizárólag a nem sport szakos hallgatók válaszaiban jelentek meg, 2%-os, 7%-os, illetve 3%-os gyakorisággal.

2. „Mi a leginkább vonzó, és mi az, ami nehézséget okoz Önnek ebben az élethelyzetben, és miért?”

A kérdésre adott válaszok eredménye a 2. ábrán látható.



2. ábra: Mi a leginkább vonzó vagy amit a legnehezebb megszokni az adott helyzetben?

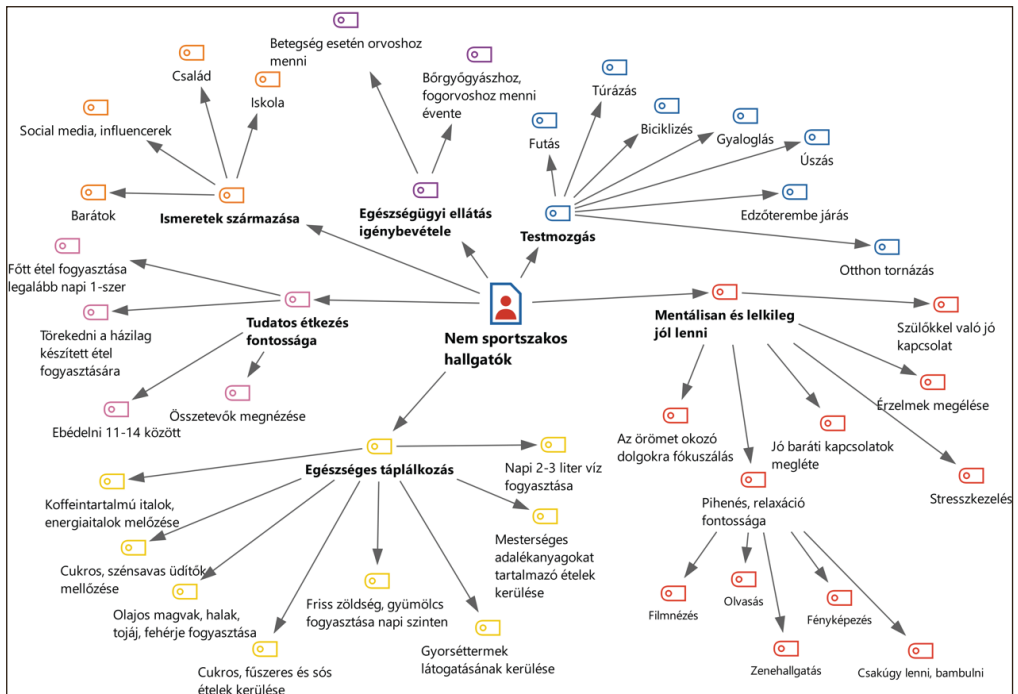
A megkérdezettek szaktól függetlenül jellemzően pozitív élményként élik meg az új közeghez való alkalmazkodást, az ismerkedési lehetőségeket és az „egyetemi bulikat”. Ugyanakkor mindenki nehézségként említi a hosszú tanórákat, a hosszú tanítási napokat, valamint a Neptun-rendszer használatát, különösen a tárgyfelvétel körüli problémák miatt.

Lényeges különbség mutatkozik azonban a szülőktől való elszakadás megélésében: míg a sport szakos hallgatók 34%-a számolt be ennek jelentőségéről, addig a nem sport szakos hallgatók körében ez az arány 63%. A sport szakos hallgatók szerint ez részben annak köszönhető, hogy hétvégenként gyakran meccseken vettek részt, így több időt töltöttek távol az otthonuktól.

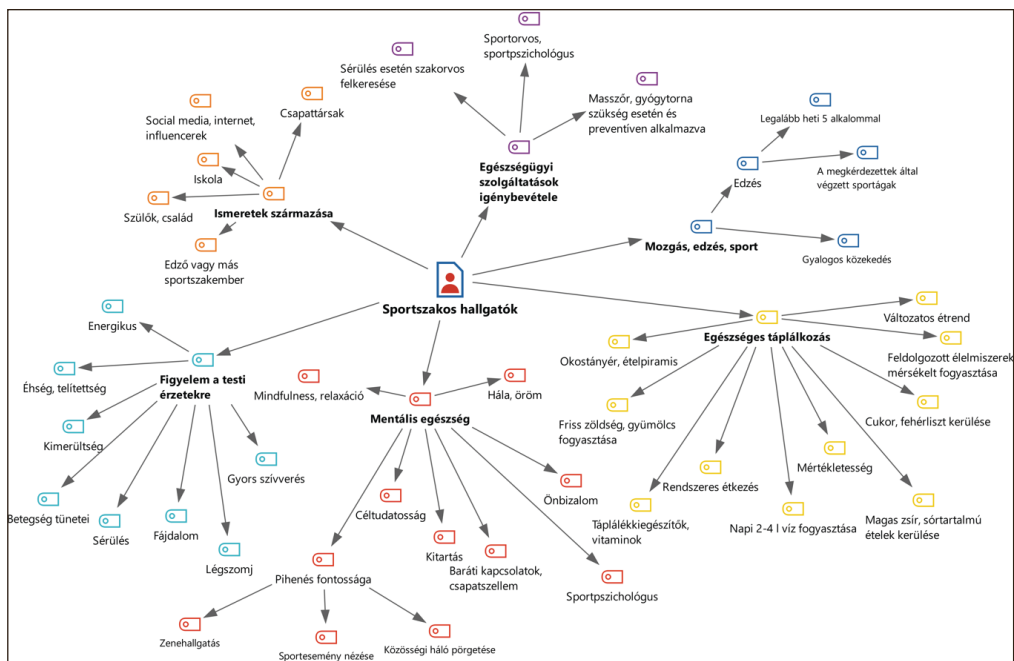
További jelentős különbség figyelhető meg a termek megtalálásának nehézségében. A nem sport szakos hallgatók körében ez komoly problémát jelentett: 83%-uk szerint a tájékozódás „kész káosz”, ahogy egy hallgató jellemezte, amely véleménnyel sokan egyetértettek. A sport szakos hallgatók körében az épületek megtalálása mindössze 7%-uknak okozott nehézséget, szemben a nem sport szakos hallgatókkal. Ennek egyik magyarázata, hogy a felvételi eljárás során már megismerték a főbb helyszíneket, ahol óráik többsége zajlik, valamint a meccsekre járás miatt gyakran kellett új helyszíneken tájékozódniuk.

Jelentős különbség mutatkozott a mozgás hétköznapi életbe való beillesztésének nehézségeiben. A nem sport szakos hallgatók körében ez a kérdés nem merült fel problémaként, ezzel szemben a sport szakos hallgatók 87%-a számára ez komoly kihívást jelentett. A sport szakos hallgatók elmondása alapján, ahogyan azt már az első kérdésre adott válaszaiknál is kiemelték, a mozgás beillesztésének nehézsége elsősorban abból fakad, hogy még nem tisztázott számukra, hol tudnak edzeni, és hogyan fogják összeegyeztetni az edzéseket az egyetemi tanulmányaikkal.

3. „Mit jelent Ön számára az »egészségtudatos magatartás«? Kérem, sorolja fel, Ön szerint milyen tényezőket foglal ez magában! Honnan vannak erre vonatkozóan az ismeretei?»



3. ábra: Az egészségtudatos magatartás jelentése a nem sport szakos hallgatók számára



4. ábra: Az egészségtudatos magatartás jelentése a sport szakos hallgatók számára

A nem sport szakos (lásd 3. ábra) és a sport szakos (lásd 4. ábra) hallgatók véleménye között hasonlóságok és különbségek figyelhetők meg az egészségtudatos magatartás terén. **Mindkét csoport hangsúlyozta** a mentális és lelki jóllét fontosságát, valamint a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás jelentőségét. Közös vonásként említették az „**okostányér**” és az „**ételpiramis**” alapelveinek ismeretét, amelyek iránymutatást nyújtanak a kiegyensúlyozott étrend kialakításában. Mindkét csoport fontosnak tartotta a megfelelő minőségű és mennyiségű folyadékfogyasztást, a friss zöldségek és gyümölcsök rendszeres bevitelét, az egészséges zsírok és a megfelelő minőségű gabonák fogyasztását, valamint a cukros, zsíros ételek és mesterséges adalékanyagokat tartalmazó termékek kerülését. Egyetértés mutatkozott abban is, hogy napi 3-5 étkezésre van szükség, amelyek közül legalább az egyik főtt ételt tartalmazzon. A sport szakos hallgatók és a nem sport szakos hallgatók között ugyanakkor megfigyelhetők különbségek is. A sport szakos hallgatók külön kiemelték a „táplálékkiegészítők és vitaminok” szerepét, és az egészségtudatos magatartást számukra a testi érzetekre való fokozott odafigyelés is meghatározza. Ez utóbbival összefüggésben olyan kifejezéseket említettek, mint a „légszomj”, „sérülés”, „gyors szívverés” és „energikus”, amelyek a fizikai aktivitás során tapasztalt testi állapotokat tükrözik. A nem sport szakos hallgatók közül egy hallgató említette, hogy észrevette magán, hogy feszült vagy ideges állapotban hajlamos felhúzni a vállát. A szűrővizsgálatok terén is eltérések figyelhetők meg: a sport szakos hallgatók esetében a sporttal kapcsolatos vizsgálatok kiemelt

szerepet kapnak, míg a nem sport szakos hallgatók inkább betegséghez kapcsolódó orvosi vizsgálatokat említettek. Az egészségtudatos magatartással kapcsolatos ismereteik forrásai között a hallgatók egyaránt megemlítették a **közoktatást**, a családot, az **interneten elérhető információkat**, valamint a **társas kapcsolatokon keresztül szerzett tapasztalatokat**. Ugyanakkor a sport szakos hallgatók további specifikus forrásként említették a velük közvetlen kapcsolatban álló **sportszakemberek** (például edzők, sportorvosok) szerepét is.

4. „Oda szokott figyelni arra tudatosan, hogy egészségesen táplálkozzon? Ha igen, akkor miért, ha nem, akkor miért nem figyel az egészséges táplálkozásra?”

A válaszok alapján elmondható, hogy a nem sport szakos hallgatók (56%) jobban odafigyelnek arra, hogy egészségesen táplálkozzanak. A kérdés második része az egészséges táplálkozással kapcsolatos motivációra irányult. A külső, a belső és az amotiváció egyaránt fellelhető a válaszokban, ezeket részletesen az 1. táblázat ismerteti.

Nem sport szakos hallgatók motivációja az egészséges táplálkozásra		
	Fő	%-ban
Egészséges táplálkozásra figyel	68	65%
Családi minta	52	76%
Kinézet miatt	26	38%
Jobban érzi magát	21	31%
Egészségügyi probléma	9	13%
Nem figyel az egészséges táplálkozásra	36	35%
Nem érdekli	28	78%
Kudarac, felesleges	21	58%
Nincs családi minta	19	53%
Sport szakos hallgatók motivációja az egészséges táplálkozásra		
Egészséges táplálkozásra figyel	23	77%
Jobban érzi magát	20	87%
Kinézet	17	74%
Edző hatása	15	65%
Nem figyel az egészséges táplálkozásra	7	23%
Elege van már belőle	7	100%
Érdektelenség	3	43%

1. táblázat: Az egészséges étkezés iránti motiváció az egyetemisták körében

A sport szakos hallgatók körében az egészséges táplálkozás iránti figyelem és az azt ösztönző tényezők, mint például az edzők hatása (65%) és a közérzet fontossága (87%), lényegesen hangsúlyosabbak. A nem sport szakos hallgatók esetében az egészséges étkezési

szokások kialakulását elsősorban a családi minta (76%) és a megjelenés (38%) motiválja. Ezzel szemben azoknál, akik nem fordítanak figyelmet az egészséges táplálkozásra, a legfontosabb okok között az érdektelenség (78%) és a kudarcérzet (58%) szerepelnek.

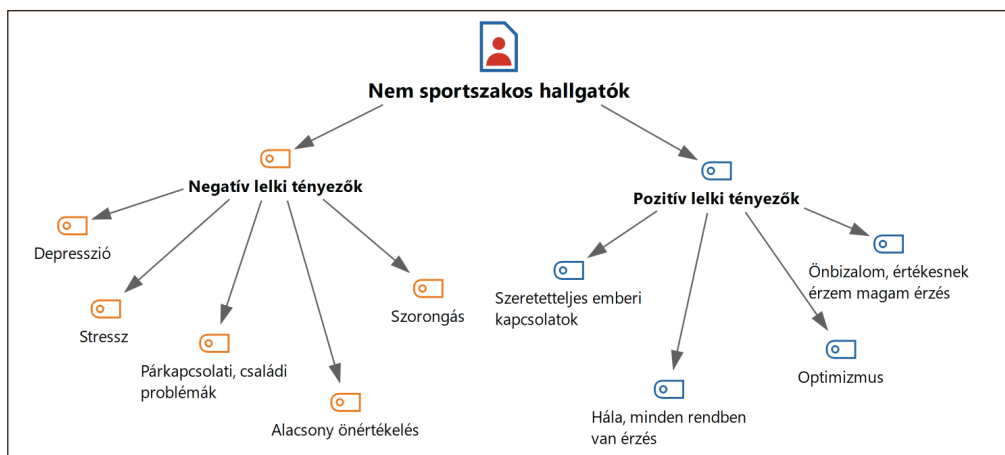
5. „Jelenleg mire figyel a táplálkozás kapcsán?”

Erre a kérdésre szaktól függetlenül egyöntetűen arról számoltak be, hogy igyekeznek csökkenteni a nassolnivalók fogyasztását, figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségű vízfogyasztásra, és igyekeznek kerülni a gyorséttermi ételeket, péksüteményeket, valamint más cukortartalmú élelmiszereket. Emellett törekednek arra, hogy naponta legalább egyszer főtt ételt fogyasszanak, noha a hosszú tanítási napok miatt ez sok esetben egyáltalán nem vagy csak az esti órákban valósítható meg. A sport szakos hallgatók körében a másik csoport (19 fő) résztvevőihez képest többen (28 fő) hangsúlyozták az étrend-kiegészítők, vitaminok fogyasztását.

6. „Ön szerint a mozgás hozzájárul az egészség megőrzéséhez?”

Az erre a kérdésre adott válaszok alapján megállapítható, hogy minden megkérdezett hallgató egyöntetűen az „igen” választ adta, ami a mozgás egészségmegőrzésben betöltött szerepének általános elismerésére utal.

7. „Ön szerint vannak olyan lelki tényezők, melyek hatással vannak az egészségi állapotára? Melyek ezek, és hogyan befolyásolják az egészségét? Mondjon rá, kérem, példát is!”



5. ábra: Az egészséget befolyásoló lelki tényezők

Mindkét csoport két kategóriába sorolta a lelki tényezőket (lásd 5. ábra): megkülönböztettek pozitív (kellemes) és negatív (kellemetlen) érzeteket. A megkérdezettek egyetértettek abban, hogy a pozitív érzetek, mint például az önbizalom és az optimizmus, jótékony hatást gyakorolnak az egészségi állapotra, és azokat egyértelműen egészségjavítónak tartják. Ezzel szemben a negatív érzetekről, mint például a stressz, úgy vélték, hogy káros hatással vannak az egészségre. A sport szakos hallgatók külön hangsúlyozták a kiégés érzését, amelyet sportpályafutásuk során közvetlenül vagy közvetve tapasztaltak meg.

8. „Mondjon pár Ön által végzett mozgásformát! Ezeket milyen rendszeresen végzi?”

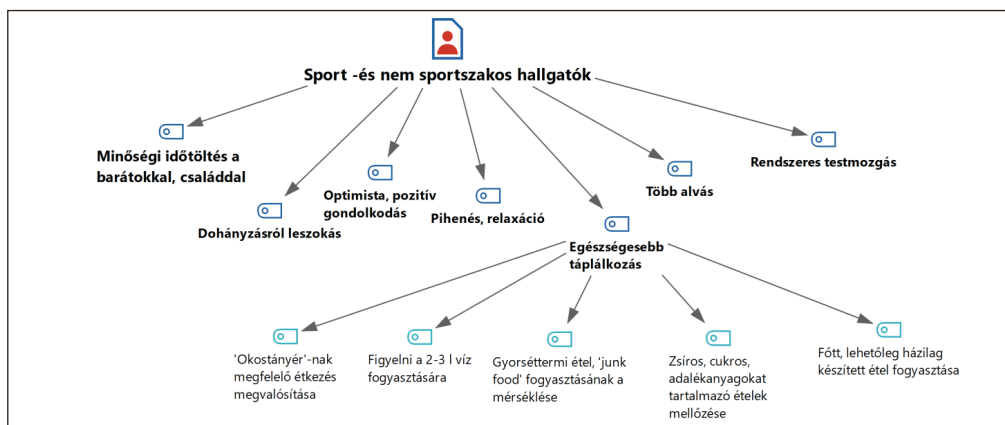
A hallgatók a gyaloglást említették elsődleges mozgásformaként, amelyet rendszeresen végeznek. Ez elsősorban a város és az egyetem infrastruktúrájának köszönhető, mivel a különböző egyetemi épületek közötti közlekedést, valamint a kollégiumból vagy albérletből az órákra való eljutást gyakran csak gyalogosan tudják megoldani. Emellett a nem sport szakos hallgatók közel egyharmada említette hobbi szintű tevékenységként a biciklizést és a túrázást, amelyeket az időjárás függvényében végeznek. A sport szakos hallgatók rendszeres testmozgásként az „edzés” kifejezést használták, amelyet heti 4-5 alkalommal végeznek, míg a nem sport szakos társaik esetében a rendszeres mozgás gyakorisága akár havi 1-2 alkalomra is korlátozódhat.

9. „Szokott figyelni a teste jelzéseire? Ha igen, akkor miket vesz észre, mit tapasztal? Ha nem, akkor miért nem?”

A sport szakos hallgatók egyöntetűen képesek észlelni testük jelzéseit, azonban ezekre nem minden esetben reagálnak megfelelő módon. Ennek egyik fő oka, hogy a sportolók gyakran kisebb sérülések ellenére is folytatják a sporttevékenységet, tudatában annak, hogy ezek a sérülések súlyosbodhatnak, de az aktuális teljesítményre helyezik a hangsúlyt. Ezzel szemben a nem sport szakos hallgatók kevésbé fordítanak figyelmet a testi jelzésekre, és jellemzően csak jelentős fizikai állapotváltozás – például betegség, levertség vagy fokozott energikusság – esetén észlelik ezeket. A sport szakos hallgatók körében kiemelt jelentősége van annak, hogy figyeljenek a kimerültség és a fáradtság jeleire, mivel tisztában vannak azzal, hogy ezek gyakran sérülések előjeleivé válhatnak. Ezért nagyobb hangsúlyt fektetnek testük védelmére és a megfelelő regeneráció biztosítására.

10. „Ki a felelős az Ön egészségének az alakulásáért? Milyennek értékeli az egészségi állapotát? Mondjon néhány dolgot, amit meg szeretne tartani jelenlegi szokásai közül, vagy tudja, hogy jó lenne megtenni azért, hogy még jobbra tegye az egészségét!”

A nem sport szakos hallgatók többsége – mindössze három megkérdezett kivételével – úgy vélekedett, hogy az egészség megőrzése és javítása kizárólag az egyén saját felelőssége. Az interjúk eredményei alapján a hallgatók 86%-a jónak ítéli meg jelenlegi egészségi állapotát, ugyanakkor tisztában vannak azzal, hogy további lépésekkel tovább javíthatnának ezen.



6. ábra: A hallgatók szerint fontos tényezők az egészségtudatos magatartás kialakítása kapcsán

A 6. ábra összesítve szemlélteti a sport szakos és nem sport szakos hallgatók egészségtudatos magatartásának különböző aspektusait, kiemelve azokat a tényezőket, amelyeket a válaszadók az egészséges életmód szempontjából lényegesnek tartottak.

Összességében megállapítható, hogy a 6. ábra jól tükrözi az egészséges életmód komplex és sokrétű jellegét, amelyben a mentális, érzelmi, szociális és fizikai tényezők egyaránt kulcsszerepet játszanak minden megkérdezett hallgató esetében. A kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a megfelelő pihenés, valamint a társas kapcsolatok ápolása mind jelentős mértékben hozzájárul a hallgatók egészségi állapotának javításához. Érdekességgént megjegyzendő, hogy mindkét csoport esetében kimondásra került a dohányzásról való leszokás fontossága is.

A decemberben készített interjúra adott válaszok szintetizálása

A szorgalmi időszak végén feltett kérdések célja az volt, hogy megvizsgáljam a hallgatók egészségtudatos magatartásában bekövetkezett változásokat. A kérdések ugyanazon 134

hallgató számára lettek ismételtelen feltéve, mint a szeptemberi interjú során. Az első interjúban több válaszadó is azt ígérte, hogy egészségtudatosabb magatartást fog folytatni, például gyakrabban főznek, rendszeresebben mozognak, és kevesebb édességet fogyasztanak. A második interjú keretében ezeknek a változásoknak az alakulását és megvalósulását beszéltük meg, hogy feltérképezzem, milyen mértékben valósultak meg a korábbi elhatározásaik és terveik.

1. „Hogy érzi magát a szemeszter végén?”

A szemeszter végén a nem sport szakos hallgatók 76%-a fáradtságról és állandó álmoságról számolt be, amelyet leginkább az éjszakai szociális tevékenységeik, az éjszakába nyúló szórakozás, illetve a késő esti tanulás és beadandók elkészítése okoz. Hasonló tendencia figyelhető meg a sport szakos hallgatók körében is, akik szintén gyakran éjszakáznak, bár esetükben a sportrendezvényeken való részvétel is hozzájárul az alváshiányhoz. Mindkét csoport esetében az éjszakázás hátterében az intenzív napi tevékenységek és az egyetemi kötelezettségek miatt kialakuló időhiány áll, amely gyakran az esti órákra tolja a feladatok elvégzését. Az éjszakázást egyöntetűen annak tulajdonítják, hogy időbeosztásuk nem megfelelően van kialakítva.

Az egyetemi környezethez való alkalmazkodásban azonban már pozitív változások tapasztalhatók. A hallgatók nagy része sikeresen adaptálódott az új körülményekhez, és már rutinszerűen használja például a Neptun-rendszert is.

A félév végén jelentkező újabb stresszhelyzetek – mint például a számonkérések és az új tanulmányi elvárások – a hallgatók 23%-át nyugalommal töltik el, mivel tisztában vannak a vizsgák és a követelmények lebonyolításával, már ismerik az oktatók stílusát, ugyanakkor a többséget továbbra is frusztrálja a sikeres félév lezárásának gondolata. Az idő elteltével az elején felmerülő nehézségekhez való alkalmazkodás után új stresszforrások jelentek meg, mint például a közelgő év végi vizsgák, beadandók és a tudományos teljesítmény fenntartása.

A sport szakos hallgatók számára az edzésekre való visszajárás kezdeti nehézségei is megoldódtak. Néhány hallgató egyéni tanrendet kapott annak érdekében, hogy visszatérhessen korábbi csapatahoz, míg mások helyi sportcsapatokhoz csatlakoztak, új, helyben elérhető sporttevékenységeket kezdtek el, vagy az egyetem által kínált sportlehetőségeket használták ki.

2. „Sikerült változtatnia az étrendjén az egészségesebb táplálkozás irányába? Ha igen, milyen konkrét változtatásokat valósított meg, és ha nem, mi akadályozta ebben? Milyen tényezők befolyásolták azt, hogy sikerült-e elérni az étrendi változásokat?”

A hallgatók mindössze 13%-a tudta megvalósítani az év elején tett elhatározását, miszerint egészségesebben fog táplálkozni. Az egészséges táplálkozás irányába tett lépések közé tartozott például a közös főzés a lakóközösséggel és a mindennapi gyümölcsfogyasztás.

Ugyanakkor a nassolnivalók, cukros ételek és gyorséttermi fogások fogyasztása a hallgatók 69%-ánál növekedett a félév során. Ennek fő okaként a lustaságot és az időhiányt jelölték meg. A megfelelő mennyiségű vízfogyasztásra a hallgatók csupán 26%-a figyelt, ami jelentős csökkenést jelent a szemeszter eleji 47%-hoz képest.

A változtatások elmaradásának okaként a hallgatók 87%-a – szaktól függetlenül – a hosszú tanítási napokat, az időhiányt, az anyagi korlátokat és a lustaságot jelölte meg. A nem sport szakos hallgatók egyharmada a félév során továbbra sem érdeklődött az egyetem és a város által kínált sportolási lehetőségek iránt, és csupán az „Általános testnevelés” című kurzus keretében ismert sportlétesítményeket ismerik. Ezek a tényezők egyértelműen akadályozták az egészségesebb életmódhoz kapcsolódó tervek megvalósítását, kiemelve a hallgatók számára a stresszes időbeosztás és a megfelelő motiváció hiányának fontosságát. Ezenkívül a társas kapcsolatok hol segítették, hol akadályozták a változást.

3. „Milyen mértékben van jelen a mozgás a mindennapjaiban? Amennyiben a szeptemberi állapothoz képest szükséges volt több fizikai aktivitást beiktatni, sikerült-e ezt megvalósítania? Ha igen, minek köszönhető ez, ha nem, akkor mi akadályozta ennek elérését?”

A sport és nem sport szakos hallgatók fizikai aktivitása között jelentős különbség figyelhető meg. A sport szakos egyetemisták esetében a tanulmányaik részét képező sporttevékenységek, például a tantárgyaikhoz kapcsolódó gyakorlati órák, valamint az edzések biztosítják a rendszeres mozgást. Ezzel szemben a nem sport szakos hallgatók 78%-ának fizikai aktivitása kizárólag az egyetem által kötelezően előírt „Általános testnevelés” tantárgy teljesítésére, az egyetemi órákra járás során gyalog megtett távolságokra, valamint a napi életvitelükből adódó sétákra korlátozódott. A nem sport szakos hallgatók a csökkent fizikai aktivitás okaként elsősorban az időhiányt, a kedvezőtlen időjárási körülményeket, a korai sötétedésből fakadó motivációhiányt, az anyagi források korlátozottságát, valamint a fizikai aktivitást támogató infrastruktúra és létesítmények ismeretének hiányát jelölték meg. Ezek a tényezők akadályozzák őket abban, hogy rendszeresebb vagy intenzívebb fizikai aktivitást folytassanak.

4. „Összefoglalva, Ön szerint milyen tényezőkre lenne szükség ahhoz, hogy az egészségtudatos magatartás kialakulhasson az életében?”

A hallgatók elmondása alapján az egészségtudatos magatartás kialakításához, elismerve az egyéni felelősségvállalást, részükről tudatosabb időgazdálkodásra, a prioritások egyértelmű meghatározására és a helyes szokások apró lépésekben történő bevezetésére lenne szükség. Kulcsfontosságú az önmotiváció, valamint az, hogy az egészséges életmód elérését ne

rövid távú célnak, hanem hosszú távú folyamatnak tekintsék. Fontos lenne még, hogy az egészséges életvitelt kialakító szokások végett ne engedjék befolyásolni magukat negatív irányba a társaik és a közösségi média által, illetve olyan közösséghez kapcsolódjanak, akik hasonló értékrenddel bírnak ezen a téren.

Megbeszélés és következtetés

A vizsgálat végső következtetése szerint a hallgatók tisztában vannak az egészségtudatos magatartás elvárt formáival, ugyanakkor nehézséget okoz számukra azok gyakorlati megvalósítása. Ezenkívül a résztvevők nagy arányban kiemelték az egyéni felelősség jelentőségét az egészségtudatos magatartás kialakításában. Az interjúkból kiderült, hogy más hazai kutatási eredményekkel összhangban a fizikai aktivitás és az egészséges táplálkozás megvalósításának hiányát a hallgatók elsősorban a nem megfelelő időgazdálkodásra vezették vissza (Balatoni és mtsai., 2019; Pfau és mtsai., 2023). A sport szakos hallgatók ezenkívül az anyagi korlátokat említették, míg a nem sport szakos hallgatók inkább a lustaságot, a sportlétesítmények ismeretének hiányát és a motivációs nehézségeket emelték ki. A szemeszter végén készített interjú alapján megállapítható, hogy az egri egyetemisták esetében is a közelgő vizsgák és számonkérések fokozott stresszforrásként jelennek meg (Lukács-Márton és mtsai., 2020).

A sport szakos hallgatók körében az év elején tapasztalt fokozottabb szorongás és stresszérzet hátterében gyakran az egyetemi kötelezettségek és a sporttevékenység összehangolásával kapcsolatos bizonytalanság áll. Többben jelezték, hogy korábbi sporttevékenységük folytatása nehézségekbe ütközik, ezért új sportágat kell keresniük, vagy akár teljes mértékben fel kell hagyniuk az edzésekkel. Ez a változás jelentős érzelmi terhet jelenthet számukra, és befolyásolhatja az egészségtudatos magatartás fenntarthatóságát is. Jelentős eltérés figyelhető meg a fizikai aktivitás tekintetében a sport szakos hallgatók javára. A nem sport szakos hallgatók a sportlétesítmények ismeretének hiányát jelölték meg alacsonyabb fizikai aktivitásuk egyik fő akadályozó tényezőjeként. E tekintetben a sport szakos hallgatók előnyben vannak, mivel a különböző kurzusok keretében rendszeresen használják az egyetem sportlétesítményeit. Egy másik jelentős eltérés, hogy a sport szakos hallgatók egészséges táplálkozáshoz való hozzáállását leginkább a sporttal kapcsolatos attitűdök (például edzői elvárások, fizikai megjelenés) ösztönözték, míg a nem sport szakos hallgatók motivációját inkább a családi minták vagy egészségügyi problémák befolyásolták.

Javaslatok további kutatási irányok

Javasolt, hogy a nyílt napon vagy a gólyahét során az elsőéves hallgatók számára szervezett programok keretében ismertessük meg őket az egyetem mozgással kapcsolatos infrastruktúrájával, és biztosítsunk lehetőséget számukra a sportolási lehetőségek megismerésére. Ez hozzájárulhat a hallgatók aktív életmódra való ösztönzéséhez és a sportlétesítmények hatékonyabb kihasználásához. A sport szakos hallgatók számára szóló tájékoztatók során célszerűbb lenne nagyobb hangsúlyt fektetni a sportolási lehetőségek és az egyéni tanrendek előnyeinek kommunikálására, mivel számos hallgató aggodalmát fejezi ki az egyetem mellett folytatott sporttevékenységeik megszervezésével kapcsolatban. A sport szakos hallgatók számára javasolt, hogy a beiratkozáskor írásos tájékoztató anyagok álljanak rendelkezésre, amelyek részletesen bemutatják az egyetem sportolási lehetőségeit, a város sportszervezeteit és az edzések tanulmányokkal való integrálásának módjait. Ez elősegítené a kezdeti stressz csökkentését, és hozzájárulna a hallgatók mentális egészségének megőrzéséhez, miközben fenntartják a sport és a tanulmányi kötelezettségek közötti egyensúlyt.

Felhasznált szakirodalom

- Agarwal, R., Dugas, M., Gao, G. és Kannan, P. K. (2019): Emerging technologies and analytics for a new era of value-centered marketing in healthcare. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 48. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00692-4>.
<https://doi.org/10.1007/s11747-019-00692-4>
- Arnett, J. J. (2000): Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J., Žukauskienė, R. és Sugimura, K. (2014): The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry* Dec;1(7):569-576. doi: 10.1016/S2215-0366(14)00080-7. Epub 2014 Dec 3. PMID: 26361316.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P. és Kessler, R. C. (2018): WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>

- Barabásné Kárpáti, Dóra. és Olajos, J. (2020): Egyetemi hallgatók életmód vizsgálata *Létünk* 1:141-152. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=950573>
- Balatoni, I., Szépné Varga, H., Müller, A., Kovács, S., Kosztin, N. és Csernoch, L. (2019): Sporting habits of University students in Hungary. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2, 27-37.
<https://doi.org/10.29359/BJHPA.2019.Suppl.2.05>
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., és Singh, N. (2021): *COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. Children and youth services review*, 121, 105866.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105866>
- Csepregi, É. (2022): *A légzőtorna állóképességre és törzs mobilitásra gyakorolt hatásának vizsgálata egészséges fiatal felnőtt nők körében*, doktori értekezés, Debreceni Egyetem, Klinikai Orvostudományok Doktori Iskola, Debrecen, 2022 content (unideb.hu).
- Di Angelantonio, E., Bhupathiraju, S. N., Wormser, D., Gao, P., Kaptoge, S., De Gonzalez, A. B., és Hu, F. B. (2016): Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *The Lancet*, 388(10046), 776-786.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30175-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30175-1)
- Dinyáné Szabó, M. és Pusztai, G. (2016): Az Egészségügyi Világszervezet öttételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében. *Orvosi Hetilap*. 157. évfolyam, 44. szám, DOI: 10.1556/650.2016.30572.
<https://doi.org/10.1556/650.2016.30572>
- Flegal, K. M., Kit, B. K., Orpana, H. és Graubard, B. I. (2013): Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 309(1), 71-82.
<https://doi.org/10.1001/jama.2012.113905>
- Gillis, J. R. (1980): *Geschichte der Jugend. Tradition und Wandel der Altersgruppen und Generationen in Europa von der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts bis zur Gegenwart. Weinheim/Basel: Beltz.*
- Gösi, Zs. (2019): *A szabadidősport néhány gazdasági hatása. Gösi Zsuzsanna-Boros Szilvia-Patakiné Bösze Júlia: Sokszínű Rekreáció, Tanulmányok a rekreáció témaköréből. Budapest, ELTE PPK, 69-85. ISBN: 978-963-489-111-6.*
- Guh, D. P., Zhang, W., Bansback, N., Amarsi, Z., Birmingham, C. L. és Anis, A. H. (2009). The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 9, 1-20.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-88>

- Hőnyi, D., Kinczel, A, Váczi, P. és Müller, A. (2021): Fiatalok rekreációs tevékenységének vizsgálata. *Különleges Bánásmód*, 7. (2). 105-110. DOI 10.18458/KB.2021.2.105.
<https://doi.org/10.18458/KB.2021.2.105>
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S. és Temple, E. (2013): Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health* 13, 848. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-848>.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-848>
- Jay, M. (2012): *The Defining Decade. Why your Twenties matter- and how to make the most of them now?* New York: Hachette Book Group.
- Keniston, K. (1968): *Young Radicals* New York.
- Kovács, K. (2012). Egyetemisták és káros szenvedélyek. Rizikó- és védőfaktorok a debreceni egyetemisták egészségmagatartásában. *Dusa, Kovács, Nyüsti, Márkus & Sörös (eds.) Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságpszichológiai tanulmányok. II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó*, 145-164.
- Kovács, K. E., és Nagy, K. R. (2020): *Egészséggel kapcsolatos attitűdök, szorongás és megküzdés a Debreceni Egyetem tanár szakos hallgatói körében.* (kézirat)
- Lisznyai S. (2010): Készülődő felnőtttség. *Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében.* In Lisznyai S., & Puskás-Vajda Zs. (szerk.), *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok* (pp. 9-24). Budapest: FETA Könyvek.
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M. és Benczúr, Z. (2014): Risk factors for depression in the emerging adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(1), 54-68.
<https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i1.22>
- Lukács-Márton, R., Sántha, Á., Kiss, J., Majer, R., Mohácsi, B., Kovács, J. és Sárváry, A. (2020): A Sapientia EMTE marosvásárhelyi kar hallgatóinak egészségmagatartása és mentális állapot, *Acta Medicina et Sociologica* - Vol 11. No.31.
<https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/31/3>
- Martínez, L., Valencia, I., és Trofimoff, V. (2020): Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in brief*, 32, 10628.
<https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Murányi, I. (2010): *Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusza*, Educatio Akadémiai Kiadó, 19/2010, 203-213.
- Murányi, I., Horváth, R. és Hüse L. (2008): *Nyíregyházi fiatalok drogfogyasztásának és szubjektív jóllétének jellemzői.* A Vörös Postakocsi IV/4: 41-49.
- Pfau, C. és Kanyó, K. Zs. (2020): A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. *Különleges Bánásmód*, 6. (4). 29-40. <https://doi.org/10.18458/KB.2020.4.29>
<https://doi.org/10.18458/KB.2020.4.29>

- Pfau, C. S., és Mészáros, J. (2023): Egyetemisták sportolási szokásaira ható tényezők vizsgálata. *Régió kutatás Szemle*, 6(2), 23-35. <https://doi.org/10.30716/RSZ/21/2/3>
<https://doi.org/10.30716/RSZ/21/2/3>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., és Nagy, B. E. (2018): The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 1-14.
- Robinson, O. (2015): *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. In: Žukauskiene, R. (szerk.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). New York: Routledge.
- Robbins, A., és Wilner, A. (2001): *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: NY: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Sántha, K. (2015): *Trianguláció a pedagógiai kutatásban*. Budapest: Eötvös József Könyvkiadó.
- Schäfers, B. (1989): *Soziologie des Jugendalters*. Opladen: Leske + Budrich.
<https://doi.org/10.1007/978-3-322-86236-5>
- Schaub Gáborné és Szabó, A. (2007): Sportoló és nem sportoló fiatalok személyiségjegyeinek összehasonlítása vizsgálatokkal. *Új Pedagógiai Szemle*. 57. évf. 11. sz. pp. 122-128.
- Sirois, F. M. (2015): A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports* Vol. 2, 218-222.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak Degrauwe, K. és Oenema, A. (2022): How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE* 17(11): e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Ströhle, A. (2009): Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm* 116, 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
<https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Széplaki, I. és Révész, L. (2024): Az egészségtudatos magatartás vizsgálata egyetemi hallgatók körében. *Pedagógusképzés*, 23(1), 083-098.
<https://doi.org/10.37205/TEL-hun.2024.1.04>
- Szigeti, F. és Kovács, K. E. (2021): Az objektív és szubjektív egészségtudatosság és elégedettség összefüggése a hallgatói előrehaladással. *Civil Szemle*, Special Issue II, 169-184.
- Szlamka, Z., Kiss, M., Bernáth, S., Kámán, P., Lubani, A., Karner, O., és Demetrovics, Z. (2021): Mental Health Support in the Time of Crisis: Are We Prepared? Experiences With the COVID-19 Counselling Programme in Hungary. *Frontiers in Psychiatry*. 12. <http://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.655211>

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.655211>

Tényi, J. és Sümegi, Gy. (1997): Egészségfejlesztés - egészségnevelés. *POTE*, Pécs. [96-105].

World Health Organisation (2018). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?sequence=1>

Kutatási gyorsjelentés - Országos hallgatói mentális egészség felmérés - 2023 | Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület

Levelező szerző:

Széplaki Ildikó

Email: szeplaki.ildiko@uni-eszterhazy.hu