

Egyetemi hallgatók életprofilja 2007-ben és 2022-ben Összehasonlító vizsgálat

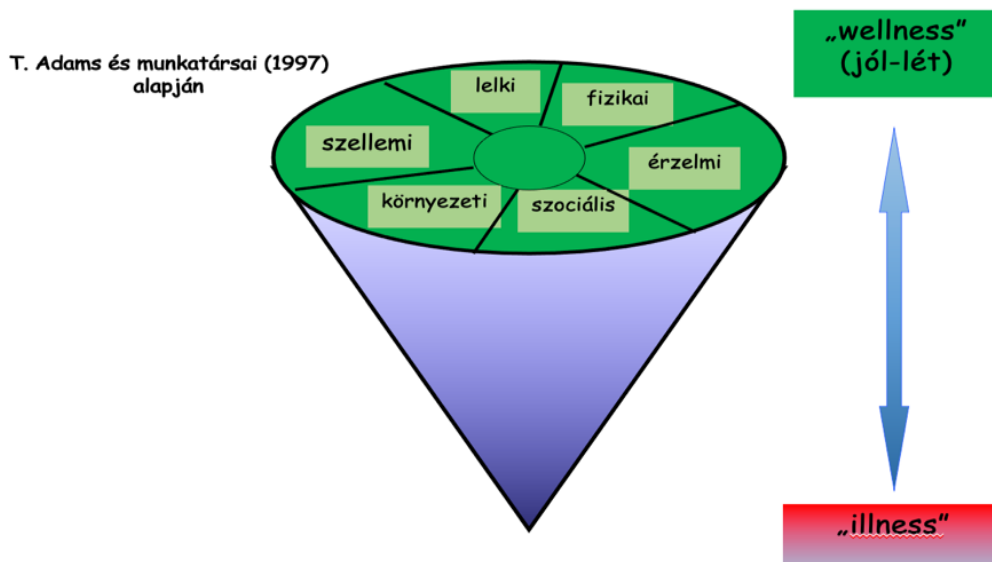
1. Bevezetés

A modern felgyorsult világban rövid idő alatt is hatalmas változások történhetnek az ember életében mind egyéni, mind pedig társadalmi szinten **(Tóth, 2014)**. Létfontosságú, hogy az iskolarendszer kövesse ezeket a változásokat mindig új módszerekkel, és a diákok fejlődését biztosító, megfelelő környezetben lehessen az oktató-, nevelőmunkát végezni **(Csányi & Révész, 2021)**. A pedagógus személyisége, szakmai felkészültsége, életmódja, saját értékrendje, amely tetteiben megnyilvánul, döntő tényezője a nevelésnek. Különösen fontos a példamutató, egészséges életvitel a testnevelő tanárok és az edzők esetében. Számos rizikótényező ismert, amely veszélyezteti a fiatalok egészségét. Ezek egyike a mozgásszegény életmód, hiszen ma a fiatalok egyre kevesebbet mozognak **(Tóth, 2014)**. A fiatalkorúak életében a digitális tartalmak (pl.: NETFLIX, számítógépes játékok, közösségi média, stb.) számos pozitív hatásuk mellett, sok esetben kedvezőtlenül befolyásolják a fiatalok véleményét egyes témákról, valamint szabadidő eltöltésüket **(Tófalvy, 2018)**. A mozgásos tevékenységek, a gyaloglás, a szabadban végzett, intenzív közös fizikai aktivitás, a sporttevékenység a leginkább hasznos rekreációs tevékenységek, amelyek szellemi kikapcsolódást és feltöltődést is jelentenek **(Bánhidi, 2016)**. A diákok sportolási szokásai folyamatosan változnak. A magyar tanulók egészségi állapota a NETFIT által mért eredmények alapján az utóbbi évek alatt nem javult érdemben, sőt folyamatos romlás érzékelhető **(Csányi & Révész, 2021)**. A mindennapos testnevelés ugyan próbálja ellensúlyozni a mozgásszegény életmód negatív hatásait, de korántsem lehet egyedül erre támaszkodni. A köznevelésből a felsőoktatásba kerülő fiatalok fizikai állapota és mentális képességeinek összefüggését hazai **(Vass, 2016)** és nemzetközi vizsgálatok többszörösen bizonyították **(Fagaras et al., 2015)**. Mindegyik vizsgálat – kivétel nélkül – kiemelte a fizikai aktivitás pozitív hatását. A pandémia (COVID-19) hatására bevezetésre kerülő digitális oktatás a hatalmas technológiai fejlődés mellett komoly változásokat hozott az oktatásban résztvevők életbe is. Az életmódbeli változások, például a csökkent mozgásos tevékenység és az egészségtelen táplálkozás, a rossz alvásminőség a pandémiás időszak alatt felerősödtek az emberek életében **(Bertrand, L et al., 2021)**. A fizikai aktivitás hiánya és a vele összefüggő mentálhigiénés problémák megjelenése mindenütt a világon szinte járványként terjednek az egyetemisták között **(Hall et al., 2020)**. Magyarországon végzett vizsgálatok alapján a fizikai inaktivitás és az észlelt stressz-szint erősen korrelál **(Ács, et al., 2020)**. A megemelkedett stressz-szint ugyanakkor erősen korrelál

az. ún. szalutogenetikus koherenciaérzettel is, ami az általános egészségi állapot számos összetevőjével szoros összefüggésben van, erőssége az egészségi állapot érzékeny mutatója **(Hochwälder & Saied, 2018)**. A *Sense of Coherence* (a továbbiakban SOC) fogalma és annak mérőeszköze, a SOC skála Antonovskytól származik **(Antonovsky, 1992)**. A SOC skála magas pontszáma erős koherenciaérzetet tükröz, ami azt jelenti, hogy az egyén úgy érzi, érti a körülötte zajló eseményeket, képes menedzselni azokat, s van értelme tevékenységeinek. Akinél ez magas szinten megvan, jelentős erőforrásokkal rendelkezik, és ezért jobban képes megbirkózni a nehézségekkel, feldolgozni az őt ért stresszt. Mindez pozitívan befolyásolja az egészségi állapotát is **(Hochwälder & Saied, 2018)**.

2. Elméleti háttér

A wellness fogalmát dolgozatomban annak komplex értelmezésében használom, azaz Hallbert L. Dunn „High Level Wellness” koncepciójának megfelelően, amely szerint a wellness a magas színvonalú egészséges életmód gyakorlatát jelenti; beleérttem továbbá a Donald Ardell, szerinti megközelítést is, amely szerint: ”A wellness életstílus, életfelfogás, életfilozófia, tudatos törekvés az egzisztenciára. A felelősségérzetten alapszik, különösképpen a saját egészségünket átfogó életminőségünkre.” **(Ardell, 1996)**. A wellness fogalmának operacionalizálására is számos törekvés ismert. Egyetemi hallgatók körében validálták az ún. PWS (Perceived Wellness Survey) kérdőívet **(Adams, et al., 2000)**, amelyet az előbbi tanulmány koncepciójának megfelelően alakítottak ki. Ezek szerint a wellness hat fő dimenziót foglal magába: a fizikai, a szellemi, az érzelmi, a szociális, a környezeti és a lelki egészség dimenziókat. Az egészség-betegség kontinuum az alábbi szemléletes modell **(1. ábra)** szerint képzelhető el. A függőleges tengely mentén, a csúcsával lefelé állított kúp (tölcsér) csúcsa felé haladva a betegség állapota felé tartunk, míg felfelé haladva a wellness (well-being) a teljes testi szellemi és fizikai jóllét, azaz a WHO szerinti egészség definíciónak megfelelően, az egészséghez. Ha a hat dimenziót ábrázoló sík vízszintes, akkor a felsorolt dimenziók egyensúlyban vannak **(Tóth, 2019)**. A tölcsér modell a wellness sokdimenziós voltát is jól illusztrálja. Minden dimenzió befolyással van minden másikra. Pl. extrém jó fizikai állapot csak akkor jár együtt jó általános wellness státusszal, ha a többi dimenzió is magas értékekkel bír. Csak így maradhat egyensúlyban a tölcsér, s ez természetesen az általános egészségi állapot függőleges tengelye mentén is egy magasabb szinten elhelyezkedő síkot reprezentál **(Tóth, 2014)**.



1. ábra „Tölcsér” modell T.Adams és mtsai munkája alapján

(Saját szerkesztés)

Az Optimális Élet Profil (Optimal Living Profile) a továbbiakban az OLP) kérdőív koncepcióján az előbbiekhöz hasonlóan, komplex megközelítésén alapul (**Ralph et al., 2000**). Az Arizonai Egyetem Kutatócsoportja fejlesztette ki egy üzleti vállalkozás, a Canyon Ranch megbízására, 2000-ben. A Canyon Ranch vállalat 1979 óta foglalkozik „életjavító, egészségnevelő, egészségfejlesztő” programcsomagok összeállításával, amiket a vállalatok, intézmények munkavállalói egészségének megőrzésére és fejlesztésére előszeretettel használnak. A legkiválóbb szakembereket (orvosokat, szociológusokat, pszichológusokat stb.) kérték fel a különböző szakterületekről, hogy állítsanak össze olyan feleletválasztós kérdés sorozatot, amellyel az egyén észlelt egészségi állapotát és wellness státuszát megbízhatóan és tudományosan elfogadott módon lehet vizsgálni.

Ezt a kérdőívet alkalmaztuk az általános (észlelt) wellness státusz mérésére. Az OLP hat egészség (a kérdőív szóhasználatában wellness) dimenziót vizsgál ötfokozatú skálán mért itemek (azaz állítások formájában megfogalmazott kérdések) segítségével, mint környezeti (17 item), szellemi (16 item), lelki (16 item), érzelmi (21 item), szociális (20 item) és fizikai egészség (47 item).

A kérdőívet magyar használatra a PTE egyetemi hallgatóinak körében, 2007-ben validálták Tóth Ákos és munkatársai **(Tóth, 2019)**.

Az egyetemisták csoportja, külföldi kutatások szerint is, aktívan változó mérési eredményeket mutatott az életprofil felmérésekben a számos őket érintő változás, inger, valamint fiatal koruk miatt **(Ammar et al., 2020)**.

Vizsgálatainkban nemzetközi kutatásokban gyakran alkalmazott és hazai mintákon validált, további kérdésblokként szerepelt az ún. koherencia-érzet skála (SOC-13), amely az eredeti Antonovsky-féle „Sense of Coherence” 29 itemes skálájának, szintén Antonovsky által lerövidített, 13 itemes változata. A *koherencia-érzetnek* három alkotóeleme van: az élethelyzet átélt érthetősége (*sense of comprehensibility*), az életproblémák reálisként érzett kezelhetősége (*sense of manageability*), és mindezen adottságok számunkra való értelme, illetve értéke (*sense of meaningfulness*). A koherenciaérzet általános irányultságot jelent. A személynek saját magával és a világgal szemben tanúsított és átélt beállítódása, annak a biztonsága, hogy a minket körülvevő és a bennünk megnyilvánuló világ kiszámítható, és az események nagy valószínűséggel befolyásolhatóak számunkra **(Skrabski et al., 2004)**.

Az egyetemisták életprofiljának és koherenciaérzetének vizsgálata mindenkor aktuális feladat, hiszen ők fogják alkotni a jövő értelmiségét, akik munkássága, döntéseik sokak életét befolyásolhatják, és nemzetgazdasági szempontból is jelentős szerepük van **(Dadaczynski et al., 2022)**.

3. Célkitűzés

Kutatásunk célja feltárni az egyetemisták körében, hogy egy 15 évvel ezelőtti állapothoz képest 2022-ben milyen -az OLP wellness dimenzióiban meghatározva- az „életprofiljuk”, milyen változások tapasztalhatók e téren és egészségmagatartásukat, valamint szalutogenetikus koherenciaérzetüket illetően. További célunk feltárni a koherenciaérzet mint az egyik fontos egészségindikátor és a wellness dimenziók, különösen a fizikai aktivitás közti összefüggéseket.

4. Hipotézisek

H1: A 2022-ben vizsgált sportszakos egyetemi hallgatók OLP profilja a 2007-ben vizsgáltakéhoz képest összességében nem változott szignifikánsan.

H2: Az OLP csupán egyes dimenzióiban van szignifikáns változás:

- a) A szellemi wellness csökken (COVID járvány alatti bezártság)
- b) A lelki wellness csökken
- c) A fizikai wellness javul

H3: A koherenciaérzet nem változik jelentősen.

H4: Mindkét mintában, a nemtől függetlenül erősen szignifikáns korreláció van az OLP és egyes dimenziói között.

5. Anyag és módszer

5.1. A minta bemutatása

Két keresztmetszeti vizsgálat történt ugyanazzal a kutatási eszközzel. Mindkét felmérésben a PTE sporttudományi területen tanuló hallgatói vettek részt. Mindkét felmérés helyszíne előadó, ill. szeminárium terem volt, ahol anonim módon töltötték ki a hallgatók a kérdőívet 2007-ben papíron, 2022-ben pedig online módon, okos telefonon vagy egyéb informatikai eszközön. Az értékelhető kérdőívek száma 2007-ben összesen 610, 2022-ben 426 volt. (1. táblázat) A nemek aránya és a hallgatók átlagéletkora a 2007-es és a 2022-es mintákban nem tért el egymástól szignifikánsan ($p=0,589$, ill. $p=0,786$).

1. táblázat A 2007-es és a 2022-es kutatásban résztvevők nem szerinti megoszlása

(Forrás: saját szerkesztés)

					Összesen
			Férfi	Nő	
Év	2007	N	171	439	610
		%	28,0%	72,0%	100,0%
	2022	N	126	300	426
		%	29,6%	70,4%	100,0%

5.2. Az adatfeldolgozás módszere

Az adatok Microsoft EXCEL munkafüzetben kerültek rögzítésre, az adatfeldolgozást és elemzést az SPSS vs.28.0 alkalmazásával végeztük. A hipotézisvizsgálatra, Chi négyzet tesztet, független mintás Mann-Whitney és t-teszteket alkalmaztunk. Valamint többszörös regressziós modelleket, és lineáris regresszióanalízist, „stepwise” módszert is alkalmaztunk a vizsgálatunkba.

6. Eredmények

Először az egyes dimenziókat alkotó itemek súlyát vizsgáltuk meg az adott dimenzióban (a standardizált regressziós együtthatók alapján) többszörös lineáris regressziós modell alkalmazásával; majd összehasonlítottuk a dimenziók átlagértékét a két időpontban felvett minták között.

6.1. Környezeti wellness

Mindkét felmérés során a környezeti wellness dimenziót leginkább a munkahellyel kapcsolatos fizikai körülmények (zaj, fény, hőmérséklet, megközelíthetőség, fenttarthatóság) befolyásolják.

A dimenzió átlagpontszáma férfiaknál 2007-ben: 21,6 (95% CI 95 %: 20,5-22,7), 2022-ben: 20,7 (95% CI 95%: 20,7-23,5). A nőknél 2007-ben 20,9 (CI 95%: 20,0-21,7). A két átlag egyik nemben sem különbözik egymástól szignifikánsan, $p=0,567$, ill. $0,317$).

6.2. Szellemi wellness

E dimenziót legnagyobb mértékben a kulturális intézmények látogatása, az intellektuális kihívások, a mások álláspontjának megértése, a lehetőségek új dolgok tanulására határozzák meg. A dimenzió összesített pontszámátlagai: férfiaknál: 2007-ben 32,0 (95% CI: 30,8-33,2), 2022-ben: 29,7 (95% CI: 27,9-31,5), míg a nőknél 2007-ben: 33,8 (95% CI: 33,1-34,5), 2022-ben: 29,5 (95% CI: 28,3-30,7). A két átlag a férfiaknál kisebb mértékben, $p=0,031$, míg a nőknél erősen szignifikáns $p<0,001$ csökkenést mutatott.

6.3. Lelki wellness

A lelki wellness dimenziójában a következő tételek játszanak legnagyobb szerepet: „Ha a saját spiritualitásomról van szó, „Nem vagyok biztos, miben is hiszek”, „Spirituális hitem ad értelmet

az életemnek”, „Nem tudok biztos választ adni a kérdésre, hogy ki vagyok”, „Elégedett vagyok a lelki életemmel” .

A dimenzió összesített pontszámátlagai a férfiaknál: 2007-ben 32,2 (95% CI: 30,8-33,7), 2022-ben: 27,2 (95% CI: 25,5-28,9), a nőknél 2007-ben: 34,3 (95% CI: 33,5-35,2), 2022-ben: 28,5 (95% CI: 27,5-29,6). A 2022-es adatok a 2007-es adatokhoz képest mind a férfiak, mind pedig a nők esetében szignifikáns ($p=0,001$) csökkenés mutatnak ($p<0,001$ mindkét esetben)..

6.4. Érzelmi wellness

Ezen dimenzióban az „Elégedett vagyok személyes életemmel, „Lehangolt, szomorú vagyok”, „Úgy érzem, szeretnek és szükség van rám”, „Úgy érzem, hogy a párkapcsolataim teljesek”, „Jól érzem magam múltbeli tetteim miatt”, „Jövőmet illetően optimista vagyok” kérdésekre adott válaszok befolyásolják leginkább az eredményeket.

Az összesített pontszámátlagok itt: a férfiaknál 2007-ben 35,4 (95% CI: 33,8-37,1), 2022-ben: 36,5 (95% CI: 34,4-38,6), a nőknél 2007-ben: 34,5 (95% CI: 33,5-35,4), 2022-ben: 35,4 (95% CI: 34,0-36,8). A két átlag nem különbözik egymástól szignifikánsan, egyik esetben sem $p=0,435$, ill. $0,256$).

6.5. Szociális wellness

A szociális dimenzió megállapítására többek között „Ha szeretetre és gyengédségre vágyom, van kihez fordulnom”, „Elégedett vagyok a partnerem és köztem fennálló kapcsolattal”, „Gyakran érzem, hogy támogatnak a munkámban”, „Szexuális együttlétemben érzelmi intimitást élek át”, „Személyes érzelmeimet megosztom a barátommal”, „Jobban érzem magam, ha kifejtetem a saját véleményemet” kérdéseket vizsgáltuk. Az ezekre adott válaszok határozták meg a legnagyobb mértékben az összpontszám alakulását.

A szociális dimenzió átlagpontszáma férfiaknál 2007-ben: 36,9 (95% CI: 35,5-38,2), 2022-ben: 37,3 (95% CI: 35,3-39,2), nőknél 2007-ben: 39,8 (95% CI: 39,0-40,5), 2022-ben: 40,4 (95% CI: 39,1-41,7). A két átlag itt sem különbözött egymástól szignifikánsan, sem a férfiaknál, sem a nőknél ($p=0,735$, ill. $0,415$).

6.6. Fizikai wellness

A kérdőív fizikai egészség dimenziója, átfogóan (több oldalról megközelítve) kérdez rá a fizikai aktivitás, alvás, és étkezési szokásokra is. Ezek felmérésére olyan kérdéseket tesz fel a kérdőív, mint pl.: „Olyan fizikai kényelmetlenséget érzek, mely korlátozza a napi feladataimat”,

„Munkán kívül legalább 20 percig aktív vagyok fizikailag minden nap”, „A nap folyamán sokszor iszok vizet”, „Könnyen elalszom, ha este lefekszek”, „Fontos a számomra, hogy egészségesen étkezzek”, „Nehéz időt szakítanom a napi testedzésre”, „Ha a tükörbe nézek, elégedett vagyok azzal, amit látok”.

A dimenzió összesített pontszámátlagai: férfiaknál: 2007-ben 49,9 (95% CI: 51,0-54,5), 2022-ben: 63,7 (95% CI: 59,9-67,5), míg a nőknél 2007-ben: 52,7 (95% CI: 51,0-54,5), 2022-ben: 62,0 (95% CI: 59,7-64,3).

A férfiaknál és a nőknél is, az összesített pontszám átlag 2022-ben a 2007-es adatokhoz képest erősen szignifikáns emelkedést mutatott. A pozitív irányba történő elmozdulás szignifikancia szintje mindkét esetben $< 0,001$.

Ezen eredmények pozitívan értékelhetők, hiszen a sportszakos hallgatók fizikai egészsége a vizsgálatunk mintájába, a férfiak, és nők esetében is pozitív irányába mozdult el a 2007-es adatokhoz viszonyítva. Ez az egyre inkább erősödő tudatos, egyéni egészség stratégia kialakításával magyarázható. **(Feith & Falus 2019)** Az egyre több egészségmegőrző program, ami a felsőoktatási rendszer aktív részévé is vált (Pl.: Spotroló egyetem program), adataink alapján a sportszakos hallgatóknál eredményesének tekinthető. Valamint a kérdőívünk ezen része, a fizikai aktivitáson kívül, a fizikai észlelt egészségünkre is kérdezett. Melynek része a szájhigiénia, táplálkozás, egészségkárosító szenvedélyek, stb. Úgy tűnik, hogy az évtizedek alatt egyre erősödő egészségprevenciós programok hatása, érzékelhető a vizsgált mintába.

Lineáris regresszióanalízissel, „stepwise” módszerrel, és blokkonként bevíve a változócsoportokat, az alábbi táblázatról **(2. sz. táblázat)** leolvasható, hogy „fizikai” wellness-t a férfiaknál legnagyobb mértékben a tényleges fizikai aktivitással, míg a nőknél az étkezéssel kapcsolatos kérdésekre adott válaszok határozzák meg.

2. táblázat: A fizikai wellness-t befolyásoló kérdéscsoportok

(Forrás: Saját szerkesztés, SPSS)

Nem	Kérdéscsoport	Béta	t	Szign. Szint
Férfi	ÉTKEZÉS	0,46	24,141	<,001
	FIZIKAI aktivitás	0,489	24,805	<,001
	ALVÁSMINŐSÉG	0,358	18,722	<,001
Nő	ÉTKEZÉS	0,521	36,245	<,001
	FIZIKAI aktivitás	0,394	26,017	<,001
	ALVÁSMINŐSÉG	0,353	24,698	<,001
Béta: standardizált regressziós együttható				

6.7. OLP összpontszáma

Az egyes dimenziók elemzése (melynek eredményeit összefoglalóan lásd. a 2. táblázatban) után feltettük a kérdést, hogy mit állapíthatunk meg globálisan az egyetemisták „életprofiljának” változásáról, azaz, ha az összes dimenziót egyidejűleg vesszük figyelembe.

3. táblázat: A wellness dimenziók és a koherenciaérzet statisztikai jellemzői 2007-ben és 2022-ben, valamint az átlagok közti eltérés szignifikanciavizsgálatának eredménye (Forrás: Saját szerkesztés, SPSS)

*A zöld nyíl jelzi, hogy 2022-ben 2007-hez képest kedvező irányú a változás, a piros, hogy romlás következett be

Nem	Dimenzió	Év	N	Átlag	Szórás	CI 95%		Sznign.szint	A változás* iránya
						Alsó határ	Felső határ		
Férfi	Környezeti	2007	129	21,6	6,4	20,5	22,7	0,567	
		2022	126	22,1	8,1	20,7	23,5		
	Szellemi	2007	171	32,0	8,1	30,8	33,2	0,031	
		2022	126	29,7	10,2	27,9	31,5		
	Lelki	2007	171	32,2	9,7	30,8	33,7	<0,001	
		2022	126	27,2	9,5	25,5	28,9		
	Érzelmi	2007	171	35,4	11,2	33,8	37,1	0,435	
		2022	126	36,5	11,9	34,4	38,6		
	Szociális	2007	171	36,9	9,3	35,5	38,2	0,735	
		2022	126	37,3	11,1	35,3	39,2		
	Fizikai	2007	171	49,9	18,2	47,2	52,7	<0,001	
		2022	126	63,7	21,7	59,9	67,5		
	Átlag_SOC	2007	171	4,8	1,0	4,7	5,0	0,008	
		2022	126	4,5	0,9	4,4	4,7		
Nő	Környezeti	2007	296	20,9	7,4	20,0	21,7	0,317	
		2022	300	21,5	8,5	20,5	22,5		
	Szellemi	2007	439	33,8	7,3	33,1	34,5	<0,001	
		2022	300	29,5	10,5	28,3	30,7		
	Lelki	2007	439	34,3	9,1	33,5	35,2	<0,001	
		2022	300	28,5	9,2	27,5	29,6		
	Érzelmi	2007	439	34,5	10,5	33,5	35,4	0,256	
		2022	300	35,4	12,2	34,0	36,8		
	Szociális	2007	439	39,8	8,0	39,0	40,5	0,415	
		2022	300	40,4	11,4	39,1	41,7		
	Fizikai	2007	439	52,7	18,4	51,0	54,5	<0,001	
		2022	300	62,0	20,7	59,7	64,3		
	Átlag_SOC	2007	439	4,5	1,1	4,4	4,6	0,002	
		2022	300	4,2	0,9	4,1	4,3		

$$\bar{x} - t_{(n-1),95\%} \cdot \frac{s}{\sqrt{n}} < \mu < \bar{x} + t_{(n-1),95\%} \cdot \frac{s}{\sqrt{n}}$$

2. ábra 95%-os konfidenciaintervallum képlete

Forrás: SPSS Reference Guide. Chicago: SPSS INC., 2021.

Az összes itemre adott válaszpontszámok összegzésével nyerjük a „globális” OLP -skálát. Ennek értékei 81 és 319 között változtak (4. táblázat). A két mintában az átlagok nem különböznek egymástól szignifikánsan ($p=0,303$).

4. táblázat: Az OLP összpontszámának statisztikai jellemzői a két mintában
(Forrás: Saját szerkesztés, SPSS)

	Év	N	Átlag	Szórás	CI 95 %
Összpontszám	2007	610	192,70	38,696	161,7-195,8
OLP	2022	426	195,38	44,635	191,2-199,6

6.8. Koherenciaérzet és összefüggései a wellness dimenziókkal

A koherenciaérzet 2022-ben 2007-hez viszonyítva mind a férfiak, mind a nők mintájában szignifikánsan gyengült ($p=0,008$, ill. $p=0,002$). **(3.táblázat)** A koherenciaérzet és a wellness dimenziók összefüggését mintákon belül, a nemmel kontrollált parciális korrelációs együtthatók megadásával jellemezzük **(5. táblázat)**.

5. táblázat: A SOC és a wellness dimenziók közti korreláció és szignifikanciavizsgálatuk eredményei a két mintában
(Forrás: Saját szerkesztés, SPSS)

DIMENZIÓ		2007-ben	2022-ben
KÖRNYEZETI	Korr.együttható	-,104*	-,340**
	Szign. Szint	0,032	0,000
	N	425	426
SZELLEMI	Korr.együttható	-0,047	-,229**
	Szign. Szint	0,242	0,000
	N	610	426
LELKI	Korr.együttható	-,126**	-0,051
	Szign. Szint	0,002	0,290
	N	610	426
ÉRZELMI	Korr.együttható	-,671**	-,641**
	Szign. Szint	0,000	0,000
	N	610	426
SZOCIÁLIS	Korr.együttható	-,306**	-,262**
	Szign. Szint	0,000	0,000
	N	610	426
Fizikai	Korr.együttható	-,384**	-,289**
	Szign. Szint	0,000	0,000
	N	610	426

Az összesített OLP és a SOC mindkét mintában igen erősen korrelálnak. (2007-ben $r = 0,475$, $p < 0,001$; 2022-ben $r=0,441$, $p < 0,001$).

7. Megbeszélés, következtetések

Sok tanulmány foglalkozott az emberek romló mentális és fizikai állapotával, és annak hatásaival az élet számtalan területére (Lanku, 2022, Macintyre et al., 2018). Az egyetemisták körében végzett életprofil vizsgálatok kimutatták, hogy a fiatalok érzékenyen reagálnak az őket körülvevő globális, és lokális változásokra. (Hochwälder & Saied, 2018). A globális felmelegedés okozta környezeti változások, a COVID-19 pandémia, valamint az egész világra kiterjedő energiaválság olyan tényezők, melyek a média által felerősítve, komolyan befolyásolhatják a hallgatók életprofilját (Ács, et al., 2020). Évtizedek óta nem találkoztunk ennyire gyorsan egymás után következő globális válságokkal, melyek az emberek életét ilyen jelentős mértékben befolyásolják. Az egyetemisták csoportját aktívan érintik ezek a jelenségek, melyek kihatnak a mindennapjaikra (Fekete, 2022). Az oktatás nehezen tud lépést tartani a folyamatosan változó világgal, és a változó tanulói szokásokkal (Csányi & Révész, 2021).

Mindazonáltal, úgy gondoljuk, hogy erre a felsőoktatás rendszerének, feltétlenül reagálnia szükséges.

Kutatásunkban validált módszerekkel vizsgáltuk a sportszakos egyetemisták életprofilját két időszakban, 2007-ben és 15 év elteltével ugyanazokkal a módszerekkel, 2022-ben. Eredményeink azt mutatták, hogy bár az életprofil összességében nem változott meg szignifikáns mértékben, bizonyos dimenziókban jelentős romlás következett be, így a szellemi és a lelki wellness területén.

A pandémiás időszak alatt, sokat csökkent az emberek hagyományos értelemben vett kulturális szokásai. A digitális kultúrafogyasztás jelentősen nőtt az elmúlt években, tekintve a streaming szolgáltatók térnyerését (**Rahman, & Arif, 2021**). Az eredményekből megállapítható, hogy ugyan csökkenést mutatott 2007-hez képest a szellemi wellness dimenzió, a hallgatók élnének a szellemi önfejlesztés lehetőségével, és kulturális tevékenységek végzésével. Így ezeket a programokat a felsőoktatási intézményeknek biztosítani kell a hallgatók számára.

A hallgatók negatívabban ítélik meg a lelki „jóllétüket”. Úgy érzik, hogy a spiritualitás kevésbé része az életüknek. A spiritualitás, a hitt megélése segíthet a nehéz időszakokon való túljutáson, segíthet a teljes élet megélésében és a lelki harmónia megtartásában. Ezért is aggasztó a lelki dimenzió ilyen arányú csökkenése. A lelki wellness különösen erősen befolyásolja az egészséges élet minden más területét.

Az elmúlt időszakban ugyanakkor pozitív változást is feltárt a kutatás. A fizikai wellness területein ugyanis mind a nőknél, mind a férfiaknál igen jelentősen javulás következett be. Ebben szerepe lehet a fizikai aktivitás és a sport egészségvédő szerepének hangsúlyozása a médiában és a közoktatásban is. A kedvező tendenciának hatásai azonban még nem voltak kimutathatók az OLP értékelése szerinti globális wellness státusban.

A koherenciaérzet a két felmérés között szignifikánsan csökkent. Ennek a nem várt eredménynek az oka feltehetően a pandémiának és az említett válságoknak a begyűröződése már az egyetemisták mindennapi életébe is.

A koherenciaérzet és az OLP egyes dimenziója közötti szoros pozitív korreláció megerősíti, hogy az köznevelésnek és a felsőoktatásban is kulcsfontosságú feladat az egyén koherenciaérzetének fejlesztése. Különösen a pedagógusoknak fontos megismerni azokat a projekteket, módszereket, lehetőségeket, amelyeket mások már alkalmaznak, elsősorban

azokban az iskolákban, amelyekben deklarált cél is az egészséges iskola és környezet megteremtése.

Összefoglalásként a kutatást motiváló négy hipotézisünre a 6. táblázatban adjuk meg a választ **(6. táblázat):**

6. táblázat Kutatási hipotézisek, és azokra adott válasz

(Forrás: Saját szerkesztés)

H1: A 2022-ben vizsgált sportszakos egyetemi hallgatók OLP profilja a 2007-ben vizsgáltakéhoz képest összességében nem változott szignifikáns mértékben.	Elfogadjuk
H2: Az OLP csupán egyes dimenzióiban van szignifikáns változás: a) A szellemi wellness csökken (COVID járvány alatti bezártság) b) A lelki wellness csökken	Elfogadjuk Elfogadjuk Elfogadjuk
c) A fizikai wellness javul	Elfogadjuk
H3: A koherenciaérzet nem változik jelentősen.	Nem igazolódott
H4: Mindkét mintában, a nemtől függetlenül erősen szignifikáns korreláció van az OLP és egyes dimenziói között.	Elfogadjuk

Felhasznált irodalom:

1. Antonovsky, A. (1992): Using the SOC Scale: Feasibility, Reliability, Validity (Convergent Validity), Factor Structure of the SOC Scale, Salutogenesis: The Sense of Coherence Newsletter Nr.4 (Febr) 1-13.
2. Ardell, D. (1996): A Secular Approach to Spirituality, Meaning and Purpose. In. Book of Wellness, Prometheus Books
3. Adams T, Bezner J, Drabbs M, Zambaro J, Steinhardt M (2000): Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population, Journal of American College Health, 48: 165-173.
4. Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020a). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients* 12:1583. doi: 10.3390/nu12061583
5. Ács, P., Prémusz, V., Morvay-Sey, K., Pálvölgyi, Á., Trpkovici, M., Elbert, G., et al. (2020). A COVID-19 hatásai az egyetemisták fizikai aktivitási magatartására: egy magyar online felmérés eredményei. *Gyógyít. Probl. Civiliz.* 14, 174–182. doi: 10.5114/hpc.2020.98472
6. Bánhidi M. (2016): *Rekreológia Magyar Sporttudományi Társaság*, Budapest
7. Bertrand, L., Shaw, KA, Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, PD és Zello, GA (2021). A 2019-es koronavírus-járvány (COVID-19) járvány hatása az egyetemisták étrendjére, fizikai aktivitására és ülő viselkedésére. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* , 46 (3), 265-272.
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.624567/full?utm_content=buffer7b452&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer#B30
8. Csányi T., Révész L. (2021). *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
9. FEITH HELGA JUDIT, FALUS ANDRÁS (SZERK.) (2019): *Egészségfejlesztés és nevelés A kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban*

10. Fekete, M. (2022). Járvány által formált jelen és jövőkép: A Covid19 hatása a szegedi egyetemisták élethelyzetére, jövőbeli kilátásaira. *Socio.hu Társadalomtudományi Szemle*, 12(4), 54–79. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2022.4.54>
11. Hall, G., Laddu, DR, Phillips, SA, Lavie, CJ és Arena, R. (2020). Két világjárvány története: hogyan hat egymásra a COVID-19, valamint a fizikai inaktivitás és az ülő viselkedés globális trendje? *Prog. Cardiovasc. Dis* . doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.005.
12. . Hochwälder, J. és Saied, V. (2018). A koherencia érzése és a napi gondok kapcsolata egyetemisták körében. *Health Psychology and Behavioral Medicine* , 6 (1), 329-339. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21642850.2018.1538802>
13. Kevin Dadaczynski, Orkan Okan, Melanie Messer, Katharina Rathmann, University students' sense of coherence, future worries and mental health: findings from the German COVID-HL-survey, *Health Promotion International*, Volume 37, Issue 1, February 2022, daab070, <https://doi.org/10.1093/heapro/daab070>
14. Lanku, M. (2022). Cikkismertetés: Mit tehet a gazdaság a mentális egészségért?. *Egészségfejlesztés*, 63(1), 83-85.
15. Macintyre, A., Ferris, D., Gonçalves, B., & Quinn, N. (2018). What has economics got to do with it? The impact of socioeconomic factors on mental health and the case for collective action. *Palgrave Communications*, 4(1), 10. doi: 10.1057/s41599-018- 0063-2
16. Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B., Espnes, G.A.(editors) (2016). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007>
17. Novák Má(2006): Alvászavarok és életminőség, Semmelweis Egyetem Doktori Iskola http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/novakmarta.d.pdf
18. Ralph F. Renger , Midyett J., Mas S., Erin D., McDermott M., Papenfuss L., Eichling S., Baker H., Johnson A., Hewitt J.(2000): Optimal Living Profile: An Inventory to Assess Health and Wellness, *Am J Health Behav*TM 24(6): 403-412.
19. [Rahman, KT](#) és [Arif, MZU](#) (2021), „Impacts of Binge-Watching on Netflix during the COVID-19 pandemic”, *South Asian Journal of Marketing* , 20. évf. 2 1. szám, 97-112. <https://doi.org/10.1108/SAJM-05-2021-0070>

20. Skrabski, Á. Kopp, M., Rózsa, S., Réthelyi, J. (2004). A Koherencia, mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5. 7-25.
21. *SPSS Reference Guide*. Chicago: SPSS INC., 2021.
22. Tófalvy T. (2018): Minden egyben Tibi atyától Kasza Tiborig Felhasználói szokások és fogyasztási mintázatok a Facebook által dominált magyar digitális tartalom-ökoszisztémában
https://mediakutato.hu/cikk/2018_01_tavasz/04_minden_egyben_tibi_atyatol_kasza_tiborig.pdf
23. Tóth Á. (2014): EGÉSZSÉGTAN, ISKOLAI EGÉSZSÉGTAN <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/egeszsegtan>
24. Tóth Á. (2019): SZALUTOGENEZIS MINT AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS – KUTATÁS ELMÉLETI ALAPJA ÉS GYAKORLATI ALKALMAZÁSAI, HABILITÁCIÓS DOLGOZAT, Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola DOI: 10.15773/EKE.HABIL.2020.002
25. Vass, Z. (2016). Mit tehetünk és mit érhetünk el a fiatalok fizikai-lelki állapotának javítása érdekében?. *Opus et Educatio*, 3(4).
<http://opuseteducatio.hu/index.php/opusHU/article/view/36/22>