

Egészséggel kapcsolatos attitűdök, szorongás és megküzdés a Debreceni Egyetem tanár szakos hallgatói körében



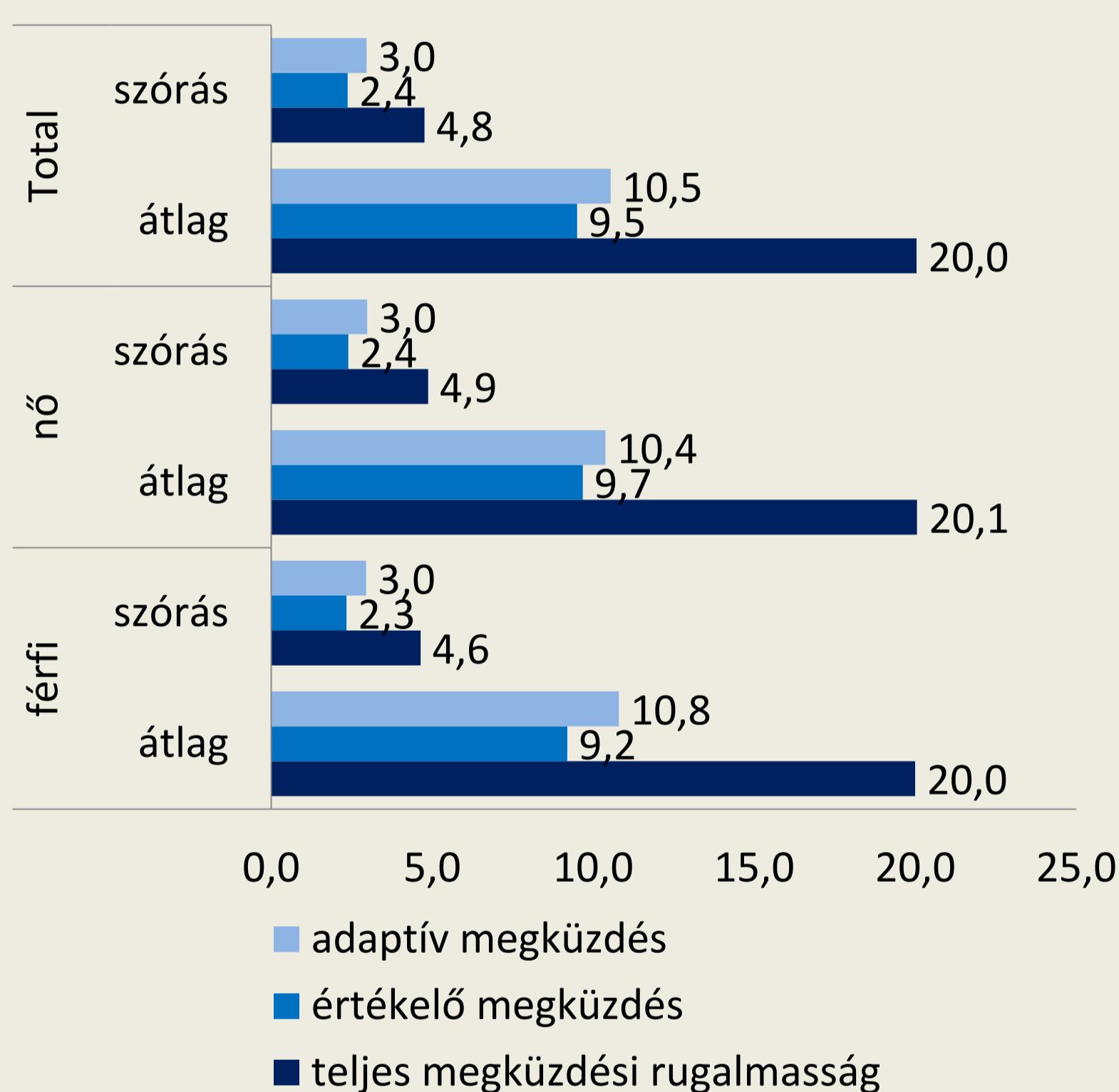
DEBRECENI
EGYETEM

Kovács Karolina Eszter PhD, Nagy Klaudia Rebeka, Ilyés Eszter-Ida-Kincső

Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet

Egészséggel kapcsolatos attitűdök

Az egészségtudatossággal kapcsolatos kutatások szerepe kiemelt mind a nemzetközi és hazai viszonylatban is egyre nagyobb arányú egészségkárosító magatartásformák, mind az egyetemi oktatásra jellemző magas elvárások okán. Az egészségtudatos magatartás mint nem-tanulmányi eredményesség igen sokrétű, számos komponensből tevődik össze: nem csupán a protektív és preventív magatartásformákból áll, hanem az azt veszélyeztető viselkedéselemek kerülését is. Ezen aspektusok rendszerben szemlélendők (Kovács & Szigeti, 2017; Huszka & Lukács, 2014). Az egészségre és egészségtudatosságra ható faktorok egy része interperszonális (pl. kiegyensúlyozott érzelmi élet, sportolás, adaptív megküzdés), ugyanakkor beszélhetünk interperszonális faktorokról (társadalmi és kulturális tényezők), amely tartalmazza az anyagi javakat és szociális körülményeket, a szocio-ökonomiai státuszt, amely befolyásolja az egyén táplálkozását, szabadidős tevékenységeit. Az egészségtudatosság vizsgálata egyetemisták körében is kiemelt relevanciával bír, mivel az egészségtudatosság jelentős hatással bír a tanulmányi eredményességre és a munkateljesítményre egyaránt (Pusztai et al., 2018). Kutatásunk célja az egészségtudatosság vizsgálata Debreceni Egyetem tanárszakos hallgatóinak, valamint az erre ható faktorok feltárása.

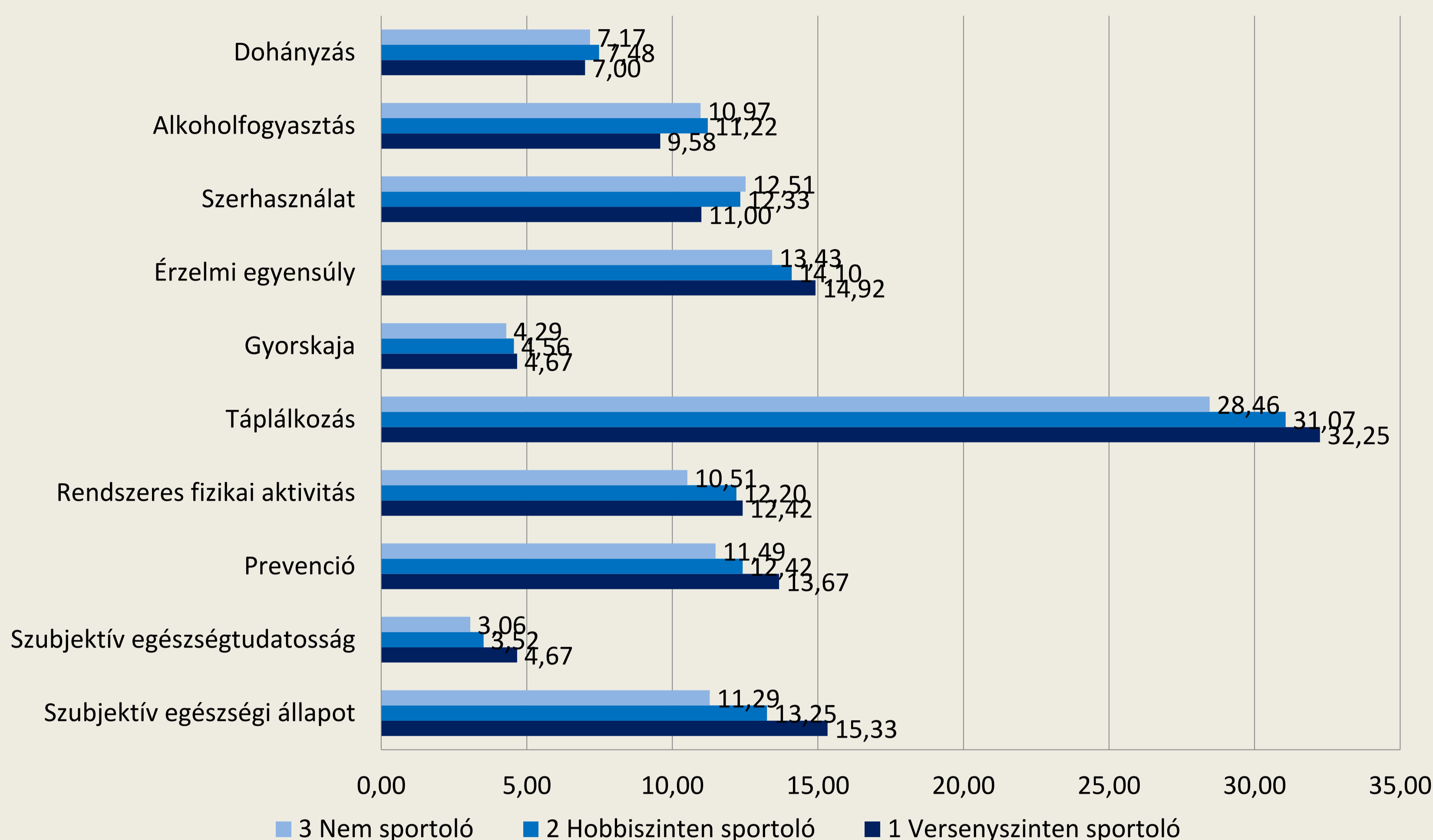


1. ábra: Megküzdés nemek szerint (TAN-DE-EM, 2020)

A kutatás bemutatása

A kutatás célja a Debreceni Egyetem osztatlan tanárképzésében tanuló hallgatók (N=108) egészségtudatossággal kapcsolatos attitűdjeinek és megküzdési rugalmasságának feltárása. Adatbázisunk a TAN-DE-EM 2020 nevet kapta. A demográfiai kérdéseken túl sportolási, valamint dohányzási, alkohol-, kávé- és energiaital-fogyasztási szokásokra kérdeztünk rá, valamint az Egészséggel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív (Nagy & Kovács, 2017), valamint a Megküzdési rugalmasság kérdőív (Kato, 2012) felvételére került sor. Kutatásunkban 108 fő, a Debreceni Egyetem Tanárképzésében tanulmányokat folytató hallgató vett részt. A résztvevők 61,7%-a nő, 38,3%-uk férfi; 11,2%-uk versenyszinten, 56,1%-uk hobbiszinten sportol, 32,7%-uk pedig nem sportol.

Eredményeink alapján dohányzás tekintetében a nem dohányzók aránya a legmagasabb (63,6%), amelyet a napi szinten dohányzók csoportja követ, amely 17,8% (hetente: 6,5%, havonta: 3,7%, ritkábban: 3,7%). Az alkoholfogyasztás tekintetében a havonta fogyasztók aránya a legmagasabb (36,4%), amelyet a ritkábban (27,1%), valamint a hetente fogyasztók követnek (26,2%), az alkoholt soha nem fogyasztók aránya pedig 9,3%. Az energiaital-fogyasztás esetében a legalább havonta fogyasztók aránya a legmagasabb (53,7%), a legalább hetente fogyasztók aránya 22,6%, ugyanakkor a naponta fogyasztók aránya igen alacsony (0,9%), ahogy a soha nem fogyasztók aránya is (2,8%). 23,5%-uk legalább hetente eszik gyorséttermi ételt, 53,7%-ukra ez havonta, 19,8%-ra ez ritkábban jellemző, 2,8%-uk pedig tartózkodik a gyorséttermi ételektől. Emellett 30,2%-uk naponta, 29,3%-uk legalább hetente, 37,7%-a legalább havonta, 0,9%-k pedig soha nem fogyaszt gyorséttermi kávé.

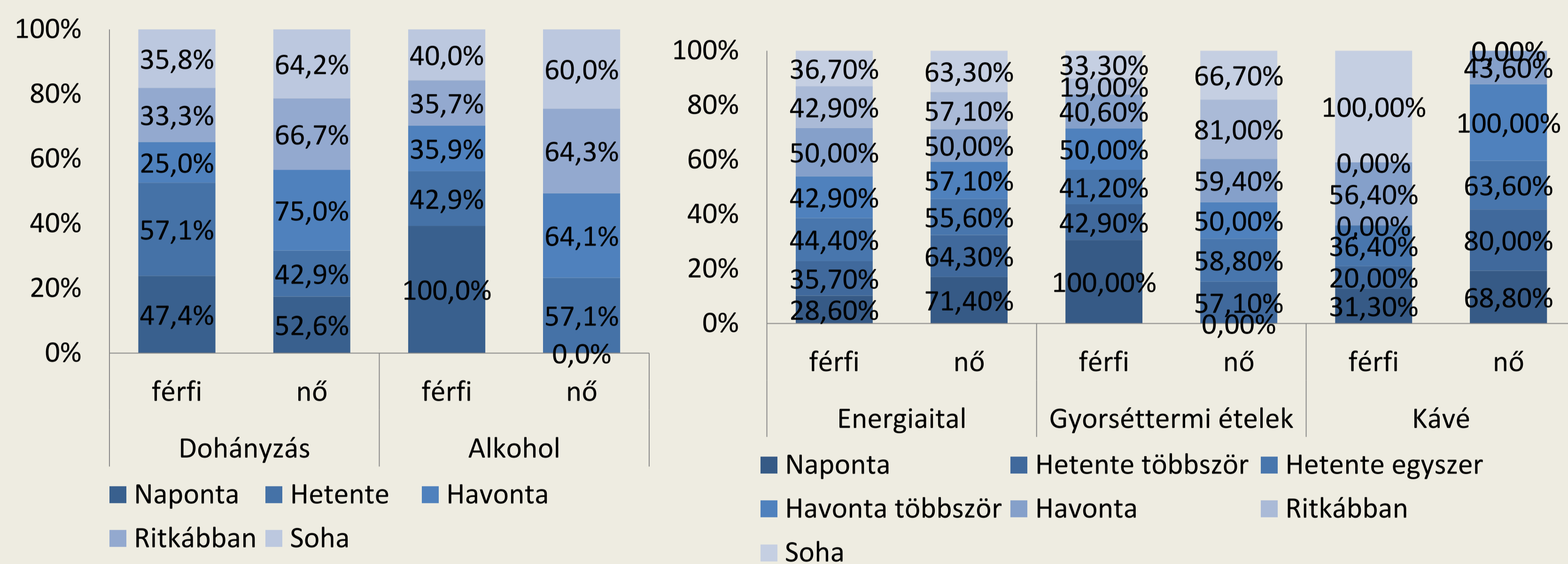


4. ábra: Egészséggel kapcsolatos attitűdök sport szerint (TAN-DE-EM, 2020)

Eredmények

H1: Jelentős különbség áll fenn a fogyasztási gyakoriságokban és az egészségtudatosságban a nemek szerint.

A keresztátlak alapján általánosságban nem áll fenn jelentős különbség a fogyasztási gyakoriságokban (dohányzás: $p=0,687$; alkohol: $p=0,591$; energiaital: $p=0,984$; gyorséttermi étel: $p=0,375$). Szignifikáns különbség a kávéfogyasztás esetében látható ($p=0,039$), amely a nőkre nagyobb arányban jellemző. Emellett a sportolási szokásokban tapasztalható jelentős különbség ($p=0,002$), mivel a férfiak közt több a versenysportoló, míg a nők közt a hobbiszinten sportolók és a nem sportolók aránya is magasabb. Az egészségtudatossággal kapcsolatos attitűdök vonatkozásában nem mutatható ki egyértelmű jelentős különbség: a teljes egészségtudatosság tekintetében nem áll fenn szignifikáns különbség ($p=0,949$). Ennek faktorait tekintve az alkoholfogyasztással ($p=0,048$) és a szerfogyasztással kapcsolatos attitűdök ($p=0,001$) esetében a nők elfogadóbbak, ugyanakkor a szubjektív egészségi állapotuk ($p=0,11$) és az érzelmi egyensúlyuk ($p=0,020$) is jelentősen rosszabb. A megküzdés tekintetében sem áll fenn jelentős különbség ($p=0,815$).



3. ábra: Dohányzási és alkoholfogyasztási gyakoriságok nemek szerint (TAN-DE-EM, 2020)

4. ábra: Energiaital-, gyorséttermi étel- és kávéfogyasztás nemek szerint (TAN-DE-EM, 2020)

H2: Az egészségtudatossággal kapcsolatos attitűdökre jelentős hatással bír a sportolás szintje, az egészségi és edzettségi állapot és a fogyasztási szokások.

A lineáris regresszióanalízis során öt modellben vontuk be a szocio-demográfiai, sportolás, egészségtudatossági és tanulmányi eredményességi változókat. Az eredmények alapján a sportolás hatása önmagában jelentősen pozitív ($p=0,025$), ez a hatás azonban eltűnik az egészségtudatossági és tanulmányi komponensek bevonásával. Az szubjektív egészségtudatosság is szignifikánsan pozitív ($p=0,008$), amelynek pozitív hatása a gyakorisági és tanulmányi változók bevonásával is megmarad, miközben a rendszeres (legalább heti szintű) energiaital-fogyasztás hatása szignifikánsan negatív ($p=0,04$). A szubjektív megítélt egészségi állapot tendenciaszerű pozitív hatást mutat ($p=0,097$), miközben tendenciaszerű negatív hatás mutatható ki a rendszeres alkoholfogyasztás és kávéfogyasztás ($p=0,065$) esetében.

1. táblázat: Az egészségtudatossággal kapcsolatos attitűdökre ható faktorok (TAN-DE-EM 2020)

	1. modell	2. modell	3. modell	4. modell	5. modell
Nem	-,071	,071	,033	,034	,018
Évfolyam	-,079	-,034	-,032	-,003	-,021
Anya iskolázottsága	,160	,141	,113	,074	,082
Apa iskolázottsága	,004	,014	,028	-,066	-,069
Lakóhely	-,041	-,077	,014	,011	,009
Anyagi helyzet	,186	,243	,134	,143	,119
Sportolsz?		,286	,990	,680	,062
Egészségi állapot			,232	,201	,196
Edzettségi állapot			,035	,081	,090
Alvás			,118	,068	,083
Szubjektív egészségtudatosság			,399	,362	,354
Dohányzás				-,080	-,051
Alkohol fogyasztás				-,172	-,178
Energiaital fogyasztás				-,242	-,233
Gyorskaja				-,004	-,013
Kávé				-,187	-,185
Szubjektív tanulmányieredmény					,000
Tanátlag					,095

szignifikáns ($p<0,05$), tendencia ($0,09>p>0,05$)

Konklúzió

Összességében véve hipotéziseink részben igazolódtak.

Jelentős nemek szerinti különbségek csak egyes komponensekben mutatkoztak.

A sportolás, valamint a szubjektív értékelte egészségtudatosság hatása szignifikánsan pozitív az egészségmagatartásra.

Fontos a tanárképzésben tanuló hallgatók mentális egészségnek támogatása, ezért hosszú távú célunk egy javaslatcsomag létrehozása.

Hivatkozásjegyzék:

- Huszka, P., & Lukács, R. (2014). A Study of Health Behaviour Among Students. *Tér-Gazdaság-Ember*, 2(4), 73-92.
- Kovács K. E., & Szigeti F. (2017). A serdülők egészségmagatartásában szerepet játszó rizikó- és protektív faktorok áttekintése. In G. Fábrián, K. Szoboszlai, & L. Hüse (Eds.), *A társadalmi periférián élő gyermekek és fiatalok rizikómagatartásának háttere* (pp. 17-46). Nyíregyháza, Periféria Egyesület.
- Pusztai G., Kovács K. E., Kovács K., & 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(2), 1-14.