

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudomány Doktori Iskola



Széplaki Ildikó

**AZ EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁS VIZSGÁLATA EGYETEMISTÁK
KÖRÉBEN**

A doktori disszertáció tézisei

Témavezetők

Dr. habil. Révész László, egyetemi docens

Dr. habil. Benczenleitner Ottó, egyetemi docens

A Neveléstudományi Doktori Iskola vezetője:

Prof. Dr. Szűts Zoltán egyetemi tanár, dékán

A Neveléstudományi Doktori Iskola programigazgatója:

Dr. Szőke-Milinte Enikő, egyetemi docens

Eger, 2025

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és a témaválasztás indoklása	3
2. Célkitűzések	3
2.1. Problémafelvetés	3
2.2. A kutatás célja.....	4
2.3. Kutatási kérdések	4
2.4. A kutatás hipotézisei.....	5
3. Szakirodalmi áttekintés	6
4. Módszerek	6
5. Eredmények.....	8
5.1. Összefüggésvizsgálatok	8
5.2. Skálák eltérése szak és a felmérés ideje szerint	8
5.3. SEM modell a vizsgált változók esetében.....	9
5.4. A szóbeli kikérdezés eredményei	9
5.4.1. Félig strukturált interjú az egyszerű véletlenszerű mintavétellel kiválasztott résztvevőkkel.....	9
5.4.2. Félig strukturált interjú a célzott mintavétellel kiválasztott résztvevőkkel.....	10
6. Következtetések	10
7. Megbeszélés	11
8. Javaslatok	12
9. Összefoglalás.....	12
10. Felhasznált szakirodalom	13

1. Bevezetés és a témaválasztás indoklása

Az egészség megtartása és kialakítása alapvetően az egyén döntésein múlik, ami komplex gondolkodást és mindennapi cselekvést igényel (Konczos, 2023). Bár az egészség mindig is alapvető értéként jelent meg az emberi gondolkodásban, a preventív cselekvések gyakran háttérbe szorulnak, és sokan csak akkor törődnek vele, amikor az már sérült vagy megromlott, helyreállítása pedig jelentős erőfeszítést igényel. A szakemberek egyetértenek abban, hogy a helyes egészségmagatartás kialakítása pedagógiai feladat, amelyet a nevelés általános céljává kell tenni (Bábosik, 2004; Bárdos és Kraiciné Szokoly, 2018). Az egészségmagatartás fejlesztése minden oktatási szintén feladata, és az egyetem az utolsó intézmény, amely értékteremtő és mintaadó közegként biztosítja az ismeretátadást és az attitűdformálást (Michie és mtsai, 2011; Kraiciné Szokoly, 2016; Varsányi és Vitrai, 2016). Az egyetemi kultúrában az egészségtudatos magatartásnak integrálódnia kellene, hogy a hallgatók a jövőben is fenntarthatassák egészséges életmódjukat (Szilárd, 2020).

Az egyetemisták egészsége és jólléte különösen fontos, mivel számos életmódbeli attitűd a posztadoleszcencia időszakában rögzül. Ebben az időszakban a fiatalok elhagyják a szülői házat, önálló életet kezdenek és saját döntéseket hoznak (Jay, 2012; Arnett és mtsai, 2014; Dinyáné és Pusztai, 2016; Szlamka és mtsai, 2021; Chaturvedi és mtsai, 2021), amikor az önszabályozásért felelős agyi struktúrák még nem teljesen fejlettek, így az érzelmek gyakran felülírják a racionális döntéshozatalt (Kovács, 2012; Sirois, 2015).

E jelenség értelmezésében elméleti keretet ad Antonovsky szalutogenetikus modellje (Antonovsky, 1979), amely az egészség megőrzését a védőfaktorokra és az erőforrásokra építi. A központi elem, a koherenciaérzet (sense of coherence – SOC) segíti az egyént abban, hogy a kihívásokat érthetőnek, kezelhetőnek és értelmesnek lássa, ezáltal támogatva az egészségtudatos döntéshozatalt (Eriksson és Lindström, 2006). A modell különösen releváns a felsőoktatási hallgatók körében, ahol az önállósodás és a társadalmi környezet együttesen alakítja az egészségmagatartást.

2. Célkitűzések

2.1. Problémafelvetés

Az egyetemisták egészségtudatos magatartása kiemelt kutatási terület, mivel a fiatal korban kialakított életmódbeli szokások hosszú távon meghatározzák az egészségi állapotot és a jóllétet (Balatoni és mtsai, 2016; Kosztin és Balatoni, 2021). A vizsgálatok szerint az egyetemi évek alatt a hallgatók fizikai aktivitása csökken, miközben a mentális terhelés növekszik, ami

kedvezőtlen egészségügyi és pszichológiai következményekhez vezethet (Puente-Hidalgo és mtsai, 2024; Ntoumanis, 2001; Bastemeyer és Kleinert, 2021). A sportszakos hallgatók életmódja eltér a nem sportszakos társaikétól, de eddigi kutatások nem bizonyították egyértelműen, hogy a rendszeres sportolás önmagában magasabb életelégedettséget és jobb mentális állapotot eredményez (Barabásné és mtsai, 2020; Demirel, 2016; Józsa, 2021).

A motiváció, a testi tudatosság és az egészséges táplálkozás kulcsfontosságú tényezők az egészségtudatos magatartás kialakításában, míg az időhiány, az érdeklődés hiánya és a kontrollvesztés az aktivitás csökkenéséhez vezethet (Balatoni és mtsai, 2019; Pfau és Mészáros, 2023; Brown és McLoughlin, 2024). A Pilates és más testtudatos mozgásformák egyaránt fejlesztik a testi érzékelést, a mentális fókuszot és az egészségtudatos viselkedést, ugyanakkor ezek hatását az egyetemisták körében mindeddig viszonylag kevésbé vizsgálták (Kloubec, 2011; Caldwell és mtsai, 2013; Mazzarino és mtsai, 2015). A felsőoktatási intézmények szerepe kiemelt, mivel a hallgatók életmódbeli mintái a későbbi életvitelre is hatással vannak, ezért fontos, hogy olyan mintákat sajátítsanak el, amelyek hosszú távon támogatják a tudatos és egészséges életvitelt (Kovács, 2016; González-Valero és mtsai, 2019).

2.2. A kutatás célja

Kutatásom célja, hogy feltárjam a hazai és nemzetközi szakirodalom alapján az egyetemisták egészségtudatos magatartásának főbb jellemzőit, különös tekintettel a mentális egészség, a fizikai aktivitás, a testi tudatosság és az egészséges táplálkozás iránti motiváció összefüggéseire. Vizsgálatom az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem elsőéves sport- és nem sportszakos hallgatóira irányul, szemeszter alatti változások és csoportkülönbségek elemzésével. Célom, hogy feltárjam a különböző egészségdimenziók közötti kapcsolatokat, valamint értékeljem a Lifelong-Pilates módszer fenntarthatóságát és hatékonyságát a testi tudatosság fejlesztésében. A kutatás során szerzett eredmények segítségével szeretném pontosabban megérteni a célcsoport életmódját, és olyan egészségnevelési programot kidolgozni, amely illeszkedik az egyetemisták életviteléhez és intézményi szinten is beépíthető a gyakorlatba.

2.3. Kutatási kérdések

1. Milyen különbségek figyelhetők meg az életelégedettség (SWLS) és a fizikai aktivitás (IPAQ) tekintetében a sportszakos és nem sportszakos elsőéves hallgatók között, és hogyan változnak ezek a dimenziók a szemeszter során?
2. Hogyan alakul az észlelt stressz (PSS) a szemeszter folyamán, és milyen kapcsolatot mutat a jólléttel (WBI), az étellel való elégedettséggel (SWLS) és a testi tudatossággal (BAQ)?

3. Milyen összefüggések figyelhetők meg a fizikai aktivitás (IPAQ), a testi tudatosság (BAQ) és a jóllét (WBI) között, és van-e különbség a sportszakos és nem sportszakos hallgatók esetében?
4. Milyen korreláció van az egészséges táplálkozás iránti motiváció (MHES), a testi tudatosság (BAQ), a fizikai aktivitás (IPAQ), a jóllét (WBI), az étellel való elégedettség (SWLS) és az észlelt stressz (PSS) között, és van-e különbség a sportszakos és nem sportszakos hallgatók esetében?
5. Milyen hatással van a magasabb fizikai aktivitás (IPAQ) az életelégedettségre (SWLS)?
6. Mennyiben befolyásolják az időgazdálkodási készségek és a motiváció szintje az egészségtudatos magatartás hiányát az elsőéves hallgatók körében, és tapasztalható-e eltérés a két szak között?
7. Mennyire képesek az elsőéves, nem sportszakos hallgatók a betanított Pilates-gyakorlatokat önállóan elvégezni a szemeszter során, és milyen mértékben alkalmazzák a gyakorlatok során elsajátított testtudatos figyelmet a mindennapi életben?

2.4. A kutatás hipotézisei

H1: Feltételezem, hogy a sportszakos hallgatók szignifikánsan magasabb pontszámot érnek el az életelégedettség (SWLS) és a fizikai aktivitás (IPAQ) tekintetében, mint a nem sportszakos hallgatók, és a szemeszter során a különbség növekedését is feltételezem.

H2: Feltételezem, hogy az észlelt stressz (PSS) negatív korrelál a jólléttel (WBI), az étellel való elégedettséggel (SWLS) és a testi tudatossággal (BAQ) a hallgatók esetében, és hogy ez a negatív kapcsolat erősebb lesz a nem sportszakos hallgatók körében. Arra számítok, hogy a vizsgált skálák értékei különbséget mutatnak a sportszakos és nem sportszakos hallgatók között, és hogy ezek a különbségek a szemeszter folyamán erősödni fognak.

H3: Feltételezem, hogy a fizikai aktivitás szintje (IPAQ) pozitívan korrelál a testi tudatossággal (BAQ) és a jólléttel (WBI) a sportszakos hallgatók körében, míg ezek a kapcsolatok gyengébbek vagy nem szignifikánsak a nem sportszakos diákok körében.

H4: Feltételezem, hogy az egészséges táplálkozás iránti motiváció (MHES) pozitívan korrelál a testi tudatossággal (BAQ), a fizikai aktivitással (IPAQ), a jólléttel (WBI) és az étellel való elégedettséggel (SWLS), valamint negatívan az észlelt stressz (PSS) a hallgatók körében. A nem sportszakos hallgatóknál a korrelációk gyengébbek lehetnek.

H5: Feltételezem, hogy a magasabb fizikai aktivitás (IPAQ) önmagában nem eredményez magasabb az életelégedettséget (SWLS).

H6: Feltételezem, hogy az egészségtudatos magatartás hiánya a hallgatók körében leginkább a nem megfelelő időgazdálkodásnak és a motiváció hiányának tulajdonítható, és hogy a sportszakos és nem sportszakos hallgatók között jelentős különbségek lehetnek.

H7: Feltételezem, hogy a Lifelong-Pilates módszer rendszeres gyakorlása jól beilleszthető az egyetemisták mindennapi életébe, fenntartható megoldást nyújtva a mozgás és a testtudat fejlesztésére.

3. Szakirodalmi áttekintés

Az egészségtudatos magatartás komplex, többdimenziós konstruktum, amely meghatározó szerepet játszik az egészségi állapot és a jóllét alakulásában. A szakirodalomban kiemelt figyelem irányul a fizikai aktivitásra, amely a testi és mentális egészség egyik legjelentősebb prediktora. Számos kutatás igazolja, hogy a rendszeres testmozgás elősegíti a pszichés jóllét fenntartását, csökkenti a stressz szintjét, valamint növeli az életelégedettséget (VanKim és Nelson, 2013; Koç és İnan, 2019; Deng és mtsai, 2023). Ugyanakkor a sportoló hallgatók körében sem egyértelmű a pszichés terhelés alacsonyabb szintje, ami rámutat a jelenség összetettségére (Demirel, 2016; Józsa, 2021).

A mentális egészség szintén kulcsfontosságú az egyetemi hallgatók életminőségének meghatározásában. A fokozott tanulmányi és vizsgaidőszaki megterhelés gyakran vezet fokozott stresszhez, valamint egészségkárosító megküzdési stratégiák alkalmazásához (Lukács-Márton és mtsai, 2020; Bastemeyer és Kleinert, 2021). A hazai hallgatói populációban az európai átlagot meghaladó pszichés megterheltség figyelhető meg (FETA, 2023), amely alátámasztja az intervenciós megközelítések szükségességét.

Az egészséges táplálkozás a preventív egészségmegőrzés alapvető pillére, amely kulcsszerepet játszik a krónikus, civilizációs eredetű betegségek megelőzésében, és hozzájárul a hosszú távú életminőség fenntartásához (Panyor, 2019; Guh és mtsai, 2009; Di Angelantonio és mtsai, 2016).

A motiváció alakulása az egyetemi évek során dinamikus folyamatként értelmezhető: a külső motivációs tényezők (pl. esztétikai megfontolások) fokozatosan belső motivációvá (pl. egészségmegőrzés, önfejlesztés) alakulhatnak át (Szatmári és mtsai, 2011). A mozgástevékenységek rendszeres végzését akadályozó tényezők között kiemelt szerepet játszik az időhiány, a motiváció hiánya és a mozgás iránti érdektelenség (Balatoni és mtsai, 2019; Pfau és Mészáros, 2023; Brown és McLoughlin, 2024).

A testi tudatosság a hazai kutatásokban kevésbé feltárt, ugyanakkor releváns komponens. A testérzékelés, a belső figyelem és az önreflexió fejlesztése elősegíti az egészségtudatos döntéshozatalt és a preventív szemlélet erősítését (Köteles, 2014). E területen a Pilates-módszer alkalmazása különösen ígéretes, mivel egyszerre támogatja a testi tudatosság fejlesztését és a mentális jóllét erősítését (Kloubec, 2011; Caldwell és mtsai, 2013; Mazzarino és mtsai, 2015).

4. Módszerek

A kutatás alanyainak mintaválasztása három fázisban történt. Az első fázisban az elsőéves egri egyetemi hallgatók teljes populációjának felmérésére írásbeli kikérdezés útján került sor, ezért nem valószínűségi mintavételt alkalmaztam. A longitudinális vizsgálatban összesen 272 hallgató vett részt, két csoportra osztva: 66 Sportszakos és 206 Nem sportszakos hallgató. A Sportszakos csoportba azok tartoztak, akik Edző, Testnevelőtanár, Rekreáció és Életmód, illetve Sportszervezés szakokon kezdték tanulmányaikat, míg a Nem sportszakos hallgatók a többi egyetemi szak képzésében részt vevők közül kerültek ki, akik az Általános Testnevelés című kurzus keretében kerültek kapcsolatba a Sporttudományi Intézettel.

A kérdőív az alábbi, validált mérőeszközöket tartalmazta: WHO Well-Being Index (WBI), Élettel Való Elégedettség Skála (SWLS), Észlelt Stressz Skála (PSS), Egészséges Táplálkozás Motivációs Skála (MHES), Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív (IPAQ), Testi Tudatosság Kérdőív (BAQ). A kvantitatív adatok rögzítését Microsoft Excel, míg az elemzésüket SPSS szoftver segítségével végeztem, alkalmazva többek között a Pearson-féle korrelációs együtthatót, a Fisher-féle Z-transzformációt, az ismételt mérések varianciaanalízist, a páros t-próbát, valamint a strukturális egyenletmodellezést (SEM).

A második fázisban egyszerű véletlen mintavétellel 134 hallgatót választottam ki, akik a szemeszter elején és végén félig strukturált interjún vettek részt. Az interjúk a kérdőív témaköreit kiegészítő, az egészségtudatos magatartás feltárására irányuló kérdéseket tartalmaztak.

A harmadik fázisban célzott mintavétellel 11 hallgató került bevonásra, akik a Sporttudományi Intézet által kínált Pilates kurzuson vettek részt. Ebben a fázisban a résztvevőkkel két alkalommal készült félig strukturált interjú a Pilates torna hosszú távú hatásainak vizsgálata céljából. A kvalitatív adatok rögzítését az Alrite program, feldolgozását és vizuális szemléltetését pedig a MAXQDA szoftver támogatta.

5. Eredmények

5.1. Összefüggésvizsgálatok

A vizsgált változók közötti korrelációk elemzése alapján a jólléti indexek (WBI) és az étellel való elégedettség (SWLS) között mindkét csoportban következetesen pozitív kapcsolat mutatkozott, ami arra utal, hogy a magasabb jóllét magasabb étellel való elégedettséggel jár együtt. Az észlelt stressz (PSS) mind a jóllétre, mind az étellel való elégedettségre negatív hatással van, míg a stressz és az egészséges táplálkozás iránti motiváció (MHES) közötti negatív összefüggés különösen a sportszakosok körében volt megfigyelhető. Az egészséges táplálkozás iránti motiváció és a sportszakos hallgatók fizikai aktivitása (MET) között pozitív kapcsolat mutatkozott, valamint a testi tudatosság (BAQ) és a jóllét, illetve az egészséges táplálkozás motivációja között szintén pozitív összefüggések voltak megfigyelhetők, különösen a sportszakos csoportban.

Az összefüggésvizsgálatok eredményei alapján néhány változó esetében statisztikailag szignifikáns különbségek is kimutathatók voltak a két csoport között. Szeptemberben a jóllét (WBI) és az étellel való elégedettség (SWLS) kapcsolatában szignifikáns eltérés mutatkozott, a nem sportszakos hallgatóknál erősebb korrelációval. Az észlelt stressz (PSS) és a fizikai aktivitás (IPAQ) közötti összefüggés szintén szignifikánsan különbözött a csoportok között, a sportszakosok esetében negatív irányú kapcsolatot jelezve. Decemberben az étellel való elégedettség és az egészséges táplálkozás iránti motiváció (MHES) között tapasztaltam szignifikáns különbséget: a nem sportszakos hallgatóknál pozitív, míg a sportszakosoknál negatív irányú korreláció volt megfigyelhető. Emellett a fizikai aktivitás (IPAQ) és a testi tudatosság (BAQ) közötti kapcsolat szignifikánsan erősebbnek bizonyult a sportszakos csoportban.

5.2. Skálák eltérése szak és a felmérés ideje szerint

A jóllét (WBI) pontszámok mindkét csoportban szignifikánsan növekedtek; a sportszakos hallgatók átlagos értékei végig magasabbak voltak, és a nem sportszakosok közérzete a szemeszter során nagyobb mértékben javult, míg a sportszakosoknál a növekedés kisebb, de szintén szignifikáns volt.

Az étellel való elégedettség (SWLS) értékei összességében emelkedtek. A szak önmagában nem mutatott szignifikáns hatást, azonban az interakciós hatás alapján a sportszakos hallgatók növekedése jelentősebb és statisztikailag igazolható volt, a nem sportszakosoknál nem volt szignifikáns.

Az észlelt stressz (PSS) pontszámok időbeli változást mutattak: a sportszakos hallgatók stresszszintje csökkent, a nem sportszakosoké emelkedett, az idő és szak interakciója szignifikáns különbséget mutatott, a szak önmagában nem.

Az egészséges táplálkozás iránti motiváció (MHES) elemzése szerint a sportszakos hallgatók magasabb belső motivációval rendelkeztek, míg a nem sportszakosoknál a külső, kontrollált motiváció és az amotiváció volt jellemző. Az időbeli változás főként az introjektált és a külső szabályozás esetén volt kimutatható, az integrált, identifikált és autonóm motivációs dimenziók stabilak maradtak, csoportközi eltérés nélkül.

A fizikai aktivitás (IPAQ) minden csoportban szignifikánsan nőtt; a sportszakos hallgatók MET-pontszámai végig magasabbak voltak, és az időbeli növekedés mértéke is nagyobb, ami a magasabb aktivitási szint és intenzívebb fejlődés jele.

A testi tudatosság (BAQ) a szemeszter során mindkét csoportban növekedett, a sportszakos hallgatóknál azonban a növekedés mértéke jelentősen nagyobb volt, ami a szak és az idő kölcsönhatását tükrözi.

5.3. SEM modell a vizsgált változók esetében

A modell eredményei szerint a testi tudatosság (BAQ) pozitívan befolyásolja a fizikai aktivitást (IPAQ), a jóllétet (WBI) és az élettel való elégedettséget (SWLS), míg az észlelt stressz (PSS) negatívan hat ezekre a kimenetekre, valamint az egészséges táplálkozás iránti motivációra (MHES). A fizikai aktivitás (IPAQ) és az egészséges táplálkozás motivációja mérsékelt mértékben növeli a jóllétet (WBI), amely erősen pozitívan befolyásolja az élettel való elégedettséget (SWLS). A kutatási eredményei alapján elmondható, hogy a fizikai aktivitás (IPAQ) közvetett módon, a jóllét (WBI) fokozásán keresztül járul hozzá az élettel való elégedettség (SWLS) növekedéséhez.

5.4. A szóbeli kikérdezés eredményei

5.4.1. Félig strukturált interjú az egyszerű véletlenszerű mintavétellel kiválasztott résztvevőkkel

A hallgatók szeptemberben vegyes érzelmeket tapasztaltak az egyetemi élet kezdetén: pozitív érzések és negatív érzések egyaránt jelen voltak. A sportszakosok a tanulmányok és edzések összeegyeztetését, a nem sportszakosok az identitáskeresést és a szülőktől való elszakadást emelték ki kihívásként. Az egészségtudatos magatartás értelmezésében mindkét csoport kiemelte a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a megfelelő folyadékbevitel fontosságát. A nem sportszakos hallgatók egészséggel kapcsolatos ismereteik

forrásaként a családot, barátokat, az internetet és az iskolát emelték ki, míg a sportszakosok esetében ezekhez az edzők, sportszakemberek és csapattársak szerepe is hozzájárult.

A decemberi interjúkból kiderült, hogy a hallgatók rutinszerűen alkalmazkodtak az egyetemi élethez, ugyanakkor új kihívásokkal szembesültek: a közelgő vizsgaidőszak stresszt jelentett számukra, amely a nem sportszakosoknál erősebben jelentkezett. A sportszakos hallgatók már nyugodtabbnak érezték magukat, mivel tudták, hogy az edzéseket össze tudják egyeztetni a tanulmányaikkal. Az egészséges étkezésben alacsony volt a változtatások aránya (13%), a nassolás és gyorsételek fogyasztása nőtt (69%), a megfelelő vízfogyasztásra csak 26% figyelt. A sportszakos hallgatók fizikai aktivitását elsősorban az edzések biztosították, míg a nem sportszakosok mozgását főként az általános testnevelés és a mindennapi élet során végzett gyaloglás jelentette.

5.4.2. Félig strukturált interjú a célzott mintavétellel kiválasztott résztvevőkkel

A májusi interjúban a 11 Pilates résztvevőből 6 fő a kurzus alatt tanult gyakorlatokat rendszeresen, heti szinten végezte, 5 fő csak ritkán vagy egyáltalán nem tornázott. A decemberi interjú alapján a rendszeresen mozgó csoportból 3 fő továbbra is integrálta a Pilates gyakorlatokat az edzéseibe, a korábban otthon tornázó 3 fő pedig Youtube videók alapján végezte a gyakorlatokat, míg a ritkán vagy alkalmanként tornázók teljesen felhagytak a Pilates-szel. A rendszeres gyakorlást folytatók a testtudat javulása és a könnyű beilleszthetőség miatt gyakoroltak, az abbahagyók érdeklődés hiánya, lustaság és időhiány miatt hagyták abba.

6. Következtetések

H1 részben igazolódott: a sportszakos hallgatók fizikai aktivitása szignifikánsan magasabb volt a nem sportszakosokénál, és a szemeszter során nagyobb mértékben nőtt. Az életelégedettség tekintetében a csoportok közötti különbség nem volt szignifikáns, bár a sportszakosoknál enyhe növekedés figyelhető meg.

H2 részben igazolódott: az észlelt stressz minden hallgatónál negatív összefüggést mutatott a jólléttel, életelégedettséggel és testi tudatossággal, de a nem sportszakosokra vonatkozó erősebb kapcsolat nem igazolódott. A sportszakosok magasabb pontszámokat értek el, a csoportok közötti különbség a szemeszter során nem nőtt.

H3 részben igazolódott: a sportszakos hallgatóknál a fizikai aktivitás pozitívan korrelált a testi tudatossággal, míg a nem sportszakosoknál ez a kapcsolat gyenge maradt. A fizikai aktivitás és

a jóllét közötti kapcsolat a félév elején eltérő volt a csoportok között, de a félév végére kiegyenlítődött, így a csoportkülönbség nem volt szignifikáns.

H4 részben igazolódott: az egészséges táplálkozás iránti motiváció a fizikai aktivitással és a testi tudatossággal minden hallgatónál pozitívan korrelált, míg a jóllét, életelégedettség és az észlelt stressz esetében a kapcsolatok csak részlegesen erősödtek. A sportszakos hallgatóknál a korrelációk általában erősebbek voltak, és a testi tudatosság, valamint a stressz tekintetében a csoportok közötti különbség szignifikánssá vált.

H5 részben igazolódott: a fizikai aktivitás önmagában nem növeli az életelégedettséget, de a jóllétre gyakorolt kedvező hatásán keresztül közvetetten hozzájárul annak növeléséhez.

H6 beigazolódott: a hallgatók egészségtudatos magatartásának hiánya elsősorban a nem megfelelő időgazdálkodásra, motivációhiányra, lustaságra és korlátozott anyagi lehetőségekre vezethető vissza; a nem sportszakosok esetében a sportlétesítmények ismeretének hiánya is akadályozó tényező.

H7 részben igazolódott: a Lifelong Pilates módszer bizonyos hallgatói csoportok mindennapi életébe beilleszthető, a rendszeresen mozgók edzésrutinjukba és hétköznapi tevékenységeikbe is integrálták a gyakorlatokat. A módszer élethosszig tartó fenntarthatósága azonban nem általánosítható, mivel egyes hallgatók rövid időn belül felhagytak vele motivációs, érdeklődési és időbeli okok miatt.

7. Megbeszélés

A kutatás eredményei összhangban állnak Antonovsky (1987) salutogenetikus modelljével, amely a koherenciaérzet – érthetőség, menedzselhetőség és értelmesség – szerepét hangsúlyozza a stresszkezelésben és a jóllét fenntartásában. Vizsgálatunk szerint a testi tudatosság, a fizikai aktivitás, az életelégedettség és a jóllét közötti összefüggések jól illeszkednek a modell elveihez: a sport és a tudatos életmód erőforrásként szolgálnak a hallgatók jóllétének fenntartásában.

A sportszakos hallgatók jólléte és életelégedettsége következetesen magasabb volt a szemeszter során, míg a nem sportszakosoknál mérsékelt, de szignifikáns növekedés figyelhető meg, ami összhangban áll más kutatások eredményeivel (Webb és Foster, 2015; Collins és mtsai, 2018; Güngör és Celik, 2020).

A kutatás során kiemelt szerepet kapott a fizikai aktivitás szubjektív megélése. Észrevételeim szerint a sportszakos hallgatók másként értékelik az aktivitást: számukra a

mérsékelt intenzitású mozgás hétköznapi tevékenységnek tűnik, míg a nem sportszakos hallgatók ezt erőteljes erőfeszítésként érzékelik. Ez a különbség rámutat arra, hogy a fizikai aktivitás mérése önbevalláson alapulva szubjektív eltéréseket tartalmaz, és az edzettségi szint kritikus tényező a pszichológiai hatások értelmezésében.

A testi tudatosság szintje sportszakos hallgatóknál magasabb volt, és a képzés során növekedést mutatott, ami összhangban áll korábbi kutatások eredményeivel (Zirek és mtsai., 2021; Bulut és Pehlivan, 2023). Az Egészséges Táplálkozás Motivációs Skála (MHES) alsóskálájának elemzése szerint a sportszakos hallgatók belső és autonóm motivációja erősebb, míg a nem sportszakosoknál a külső és kontrollált motiváció, valamint az amotiváció dominál, ami arra utal, hogy a szak típusától függően eltérő motivációs profilok alakulnak ki. A szemeszter során a hallgatók interjúi megerősítették, hogy a fizikai aktivitás és az egészségtudatos magatartás kialakítását leginkább időgazdálkodási nehézségek, motiváció-ingadozás és anyagi korlátok befolyásolják, ami összhangban áll a nemzetközi kutatásokkal (Balatoni és mtsai., 2019; Pfau és Mészáros, 2023; Brown és McLoughlin, 2024). Különösen a Lifelong-Pilates módszer esetében tapasztaltam, hogy a fenntarthatóság kulcsa a belső motiváció kialakulása: a hallgatók számára először külső szabályozással biztosított részvétel után a pozitív tapasztalatok indukálták az önálló folytatást.

8. Javaslatok

I. Javaslom az elsőéves hallgatók számára egy gyakorlati jeggyel záruló „Az egészségtudatos magatartás alapjai” című kurzus bevezetését, amely átfogóan ismerteti a tudatos életmód alapelveit, ezzel megalapozva a hallgatók egészségtudatos döntéseit.

II. Javaslom az „Általános testnevelés” kurzus kötelező féléveinek számát háromra emelni, így hosszabb távon is fenntarthatóbbá válna a hallgatók motivációja és fizikai aktivitása.

III. Javaslom, hogy a nem sportszakos hallgatók számára a különböző mozgásformák bemutatása már a beiratkozás vagy a Gólyatábor keretében történjen, hogy tudatosan dönthessenek sportági választásukról.

IV. Javaslom a hallgatók sportolási lehetőségeinek bemutatását nyílt napon vagy a gólyahét programjai során, így ismerkedve meg az egyetem és a város sportinfrastruktúrájával.

V. Javaslom a sportszakos hallgatók részére a tájékoztatások bővítését, különösen a sporttevékenységek és a tanulmányi kötelezettségek összehangolása érdekében, ezzel segítve az optimális időbeosztás kialakítását.

VI. Javaslom egy hallgatói fizikai aktivitást ösztönző verseny indítását, kezdetben külső motivációval, amely hosszabb távon belső motivációt is kialakíthat, és támogatja a rendszeres mozgást.

VII. Javaslom a fenti javaslatok többszöri kommunikálását az online felületeken, Neptunban és a kurzusokon, a Hallgatói Önkormányzat bevonásával, hogy minél szélesebb körben elérjék a hallgatókat.

VIII. Javaslom az egészségtudatos magatartással kapcsolatos kérdőívek kitöltését az egyetemi tanulmányok kezdetén, a negyedik félév végén és a tanulmányok befejezésekor, a hallgatók fejlődésének és életmódváltozásainak nyomon követése érdekében.

IX. Javaslom a kutatás kiterjesztését további változók bevonásával, valamint más felsőoktatási intézményekkel való együttműködés keretében, a kutatási eredmények általánosíthatóságának növelése érdekében.

X. Javaslom a kutatás multidiszciplináris továbbfejlesztését az egészség- és sporttudományok bevonásával, ideértve antropometriai és fizikai felmérések integrálását, ezzel növelve a prevenciós stratégiák hatékonyságát és gyakorlati alkalmazhatóságát.

9. Összefoglalás

Kutatásom az elsőéves hallgatók mentális egészségi állapotát, fizikai aktivitását, testi tudatosságát és egészséges táplálkozás iránti motivációját vizsgálta, külön kiemelve a sportszakos és nem sportszakos csoportok közötti eltéréseket. Eredményeim szerint a sportszakos hallgatók egészségtudatos magatartása bizonyos szempontból kedvezőbb volt a nem sportszakos társaikhoz képest, bár nem minden vizsgált dimenzióban mutatkozott szignifikáns különbség. Az elemzés alapján megállapítható, hogy indokolt olyan programok bevezetése minden elsőéves hallgató számára, amelyek támogatják az új egyetemi környezethez való alkalmazkodást, még ha eltérő indíttatásból is, valamint az egészséggel kapcsolatos ismeretek hatékony átadását és elmélyítését. A Lifelong-Pilates módszer példaként szolgálhat a testtudatot fejlesztő, mindennapi életbe könnyen illeszthető mozgásformákra, ahol a fenntarthatóság érdekében a motiváció és a tudatosítás kiemelt szerepet kap.

10. Felhasznált szakirodalom

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*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass. ISBN 978-0875894126.
- Bábosik, I. (2004). *Neveléstudomány*. Osiris Kiadó, Budapest, 76-79.
- Balatoni, I., Kith, N. és Csernoch, L. (2016). Időskori sportolási szokások vizsgálata Észak-kelet Magyarországon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 17(68), 4–8.
- 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*, 11(6), 27–37. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2019.Suppl.2.05>
- Barabásné Kárpáti, D. és Olajos, J. (2020). Egyetemi hallgatók életmódvizsgálata. *Létiünk*, 1, 141–152. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=950573>
- Bárdos Gy. és Kraiciné Szokoly M. (2018). Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből, *Neveléstudomány* 10.21549/NTNY.22.2018.2.1
- Bastemeyer, C. és Kleinert, J. (2021). Mental health in sports students: A cohort study on study-related stress, general well-being, and general risk for depression. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Suppl. 3), 1958–1966. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3249>
- Brown, C. E. B. és McLoughlin, G. M. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review. *BMC Public Health*, 24(1), 17621. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Bulut N. és Pehlivan E. (2023). Does Physical Activity Level Depend on Exercise Perception and Body Awareness?, *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*. 34(1):38-44. <https://doi.org/10.21653/tjpr.983074>
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Triplett, N. T. és Greeson, J. (2014). *Effect of Pilates-based exercise on mindfulness and well-being in young adults*. PMC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4198945/>
- 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.
- Demirel, H. (2016). Have university sport students higher scores depression, anxiety and psychological stress? *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422–9425. <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.1176a>
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S. és Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1–20. <https://doi.org/10.1123/tsj.2018-0001>
- Deng, J., Liu, Y., Chen, R. és Wang, Y. (2023). *The relationship between physical activity and life satisfaction among university students in China: The mediating role of self-efficacy and resilience*. *Behavioral Sciences*, 13(11), 889. <https://doi.org/10.3390/bs13110889>

- 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(44), 1741–1747. <https://doi.org/10.1556/650.2016.30572>
- Eriksson, M. és Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I. A. és Puertas-Molero, P. (2019). Association between motivational climate, adherence to Mediterranean diet, and levels of physical activity in physical education students. *Behavioral Sciences*, 9(4), 37. <https://doi.org/10.3390/bs9040037>
- 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, 88. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-88>
- Güngör, N. B. és Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.79>
- Jay, M. (2012). *The Defining Decade. Why your Twenties matter- and how to make the most of them now?* New York: Hachette Book Group.
- Józsa, B., Kárándi, G. M., Motel, P. B. és Visnyei, L. (2021). Tanulmányi eredményesség a tehetség, az egészség és a szociális kapcsolatok tükrében egyetemisták körében. *Különleges Bánásmód – Interdiszciplináris folyóirat*, 7(2), 43–56. <https://doi.org/10.18458/KB.2021.2.43>
- Kloubec, J. A. (2011). Pilates: How does it work and who needs it? *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 1(2), 61–66. <https://www.mltj.online>
- Koç, M. és İnan, H. (2021). The relationship between physical activity levels of the School of Physical Education and Sports students and their life satisfaction. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 178-194. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i2.18930>
- Konczos, Cs. (2023). A pedagógiai hatásrendszer az egészségnevelésben: az egyéni felelősségvállalás szerepe. *ACTA Universitatis, Sectio Sport*, Tom. LII. pp. 51–71

- Kosztin, N. és Balatoni, I. (2021). Magyarországi egyetemek hallgatóinak sportolási szokásai: Áttekintő irodalmi elemzés. *Acta Medicinae Et Sociologica*, 12(33), 92–102. <https://doi.org/10.19055/ams.2021.11/30/6>
- Kovács, K. (2012). Egyetemisták és káros szenvedélyek: Rizikó- és védőfaktorok a debreceni egyetemisták egészségmagatartásában. In D. Á. Dusa, K. Kovács, Zs. Márkus, Sz. Nyüsti, & A. Sörös (Eds.), *Egyetemi élethelyzetek: Ifjúságszociológiai tanulmányok II. kötet* (pp. 145–164). Debreceni Egyetemi Kiadó. ISBN 978-963-318-227-7.
- Kovács, K. (2016). Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében. *Acta Medicinae et Sociologica*, 7(20–21), 112–130. <https://doi.org/10.19055/ams.2016.7/20-21/6>
- Köteles, F., Simor, P. és Tolnai, N. (2012). A Testi Abszorpció Skála magyar változatának pszichometriai értékelése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13(4), 375–395. <https://doi.org/10.1556/Mental.13.2012.4.2>
- Kraiciné Szokoly, M. (2016). Egészségfejlesztés a felsőoktatásban – Gondolatok egy felsőoktatást érintő projekt zárása kapcsán. *Opus et Educatio*, 3(5), 511–528. <https://doi.org/10.3311/ope.142>
- 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 állapota. *Acta Medicinae et Sociologica*, 11(31), 26–38. <https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/31/3>
- Mazzarino, M., Kerr, D., Wajswelner, H. és Morris, M. E. (2015). Pilates method for women's health: Systematic review of randomized controlled trials. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(12), 2231–2242. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.04.005>
- Michie, S., van Stralen, M.M. és West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science* 6, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Panyor, Á. (2019): A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata. *Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok*, 14(2), 99-107.
- 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>

- Puente-Hidalgo, S., Prada-García, C., Benítez-Andrades, J. A. és Fernández-Martínez, E. (2024). Promotion of healthy habits in university students: Literature review. *Healthcare*, 12(10), 993. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100993>
- Szatmári, Z., Tari-Keresztes, N., Pálincás, A. és Tóth, A. (2011). Társas környezet, egészségmagatartás és egészség: Szegedi egyetemisták életmódjának vizsgálata szabadidős fizikai aktivitásuk tükrében. *Rekreáció*, 1(1), 8-12. <http://dx.doi.org/10.21486/recreation.2011.1.1.1>
- Szilárd, Zs. (2020): Innovatív példa a hallgatók egészségformálására a Semmelweis Egyetem Pető András Karon. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 54-62. <https://doi.org/10.24365/ef.v61i2.506>
- Varsányi, P. és Vitrai, J. (2017). *Egészségjelentés 2016*. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest
- 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.
- 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, 655211. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.655211>
- VanKim, N. A. és Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American journal of health promotion*, 28(1), 7-15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>
- Webb, E. és Forrester, S. (2015). *Affective outcomes of intramural sport participation*. *Recreational Sports Journal*, 39(1), 69-81. <https://doi.org/10.1123/rsj.2015-0006>
- Zirek, E., Akbaba, Y. A., Emir, İ., Arslantürk, A. és Koyuncu, M. (2021). The effect of pilates on body awareness, activity level, aerobic capacity and balance in healthy young adults. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 129–135. <https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.934499>
- Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület. (2023). *Kutatási gyorsjelentés – Országos hallgatói mentális egészség felmérés 2023*. [https://feta.hu/sites/default/files/Kutat%C3%A1si%20gyorsjelent%C3%A9s_Orsz%C3%A1g%C3%A9s%C3%B3k%20ment%C3%A1lis%20eg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%A9g%C3%A9g%C3%A9g_2023.pdf](https://feta.hu/sites/default/files/Kutat%C3%A1si%20gyorsjelent%C3%A9s_Orsz%C3%A1g%C3%A9s%C3%B3k%20ment%C3%A1lis%20eg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%A9g%C3%A9g%C3%A9g%C3%A9g%C3%A9g_2023.pdf)