

Sport és egészségnevelés

Sportszakmai tanulmány-, és szakcikkgyűjtemény

László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely, VI. kötet

Szeged, 2019.

SZEGEDI EGYETEMISTÁK SZELLEMI ÉS MOZGÁSOS REKREÁCIÓS STRESSZKEZELÉSE, VALAMINT ÉLVEZETI CIKKEK FOGYASZTÁSÁVAL KAPCSOLATOS SZOKÁSAI

Vári Beáta¹ – Pálhidai Anetta² – Sajben Regina³

*^{1, 2, 3} Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet*

1. Bevezetés

„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi.” Ezt a gondolatot Arthur Schopenhauer német filozófus fogalmazta meg az 1800-as évek elején. A mai rohanó és felgyorsult világunkban sajnos ez a felfogás kevésbé jellemzi az emberiséget. Az iskoláknak hatalmas szerepet kell vállalniuk, hogy a felnövekvő nemzedék egészséges értékrenddel, szokásokkal és önképpel kerüljön ki az iskolapadból.

„Az egészség a betegség hiánya” gondolkodásmód megváltozott, ennek értelmében akár egy diabetes mellitus-os egyén is élhet teljes, egészséges életet, ha a szükséges előírásokat betartja. Az egészség fogalmán túl, az egészséget befolyásoló kockázati tényezőket is érdemes megvizsgálni. Ezek közül, amelyeken nem tudunk változtatni: életkor, nem, a veleszületett genetikai adottságok és a szerzett tulajdonságok, míg a másik csoportot azok a tényezők képezik, amelyekre mi magunk is ráhatással lehetünk, úgy mint a táplálkozási szokások, fizikai aktivitás, szabadidő eltöltés és az élvezeti szerek fogyasztása. Az életmódunk, 43%-ban meghatározza az egészségi állapotunkat. A genetikai tényezők 27%-ot tesznek ki, a környezeti hatások 19%-ot, míg az egészségügyi ellátás 11%-ot (Varga, Hatos és Karner, 2008). Sajnos elég sok betegség kialakulását elősegíti a helytelen életvitel, így, ha hosszú és teljes életet szeretnénk magunk előtt tudni, akkor érdemes odafigyelni a testi és a mentális egészségünkre is. Ezt a felfogást már

érdemes minél fiatalabb korban elmélyíteni a gyerekekben, hogy a későbbiekben a lázadó, kíváncsi serdülőkorban a csábító külső hatásokra helyesen tudjanak reagálni. Az évek előrehaladtával a stresszkezelés is egyre fontosabb szerepet kap, hiszen az életünket feszültségek kísérik végig, amelyekkel meg kell küzdeni a mindennapokban.

1.1. Az egészségnevelés színterei

Könnyű azt mondani, hogy éljünk egészségesen. Le kell szokni a káros szenvedélyekről, egészségesen kell táplálkozni, rendszeresen kell mozogni, stresszmentesen, sokat pihenve kell élni. A médián keresztül rengeteg tanácsot kapunk, már az egészség is kezd divattá válni. A dohányzás kapcsán, a kormány különböző rendeletekkel igyekszik csökkenteni a vásárlók számát. A leszokáshoz különféle tapasztalatokat, rágótablettákat lehet már kapni, illetve egyre nagyobb népszerűségnek örvend az elektromos cigaretta, amelyről sokan azt feltételezik, hogy kevésbé káros. A legnehezebb döntés a táplálkozás kapcsán merül fel. Egyre több termék jelenik meg a piacon, ami azt ígéri, hogy egészséges és használatával megszabadulhatunk súlyfeleslegeinktől. Persze, ezeket a fogyasztási cikkeket népszerű emberek reklámozzák, akiknek elhisszük, hogy érdemes magasabb árat fizetni az adott csodaáruért. A felelősségteljes szülők feladata, hogy kialakítsák a helyes értékrendhez való pozitív attitűdöt és megtanítsák gyermeküknek miként élhet teljes, hosszú és egészséges életet, melyhez elengedhetetlen a példamutatás. A nevelésben és az egészségnevelésben is az elsődleges színtér a család, ahol az otthoni szokások, hagyományok nagymértékben meghatározzák a felnövekvő gyermek életét, míg a másodlagos színtér, az óvoda és az iskola lesz, ahol rendeletek által meghatározott egészségnevelés folyik.

A 2012-es Nemzeti Alaptanterv a fejlesztési területek – nevelési célok kapcsán külön pontban tárgyalja a testi és lelki egészségre nevelést, továbbá az iskolai Pedagógiai Programon belül is helyet kapnak az egészségnevelési programok. A korábbi Nemzeti Alaptantervek követelményrendszereiben, szintén olvasható a testi és lelki egészségre nevelés, mint fejlesztési terület, amely felhívja a figyelmet a betegségekre

és a függőségek megelőzésre, a harmonikus és örömteli élet kialakítására, a konfliktuskezelésre, a veszélyes anyagok felismerésére és a közlekedés biztonságra. A korábbi dokumentumoktól eltérően a stresszkezelés módszereinek alkalmazása is megfogalmazódik a testi és lelki egészségre nevelés kapcsán (1).

1.2. Élvezeti cikkek fogyasztása

1.2.1. Az energiatartalmú élelmiszerek hatásai

Magyarországon semmilyen szabályozás nincs hatályban az energiatartalmú fogyasztással kapcsolatban. Korábban Dánia és Franciaország teljesen betiltotta a forgalmazását, de napjainkban már minden európai országban hozzá lehet férni. A túlzott taurin fogyasztás esetén hasmenés, rövid távú memóriavesztés, elvonási tünetek, depresszió is jelentkezhet. A magas koffeintartalom bevitele rosszulérlet, dehidratációt és szívritmus problémákat is okozhat, amelynek nem kezelt vagy rejtett szívbetegség esetén végzetes kimenetele is lehet, továbbá, megemeli a vérnyomást és a pulzusszámot, de emellett a májat és a vesét is megterheli. A rendszeres fogyasztás hatására könnyen alakul ki addikció, amely következtében elvonási tünetek is jelentkezhetnek például: rosszulérlet, fejfájás, depresszió, remegés és erős fáradtság. Fiatalok körében egyre népszerűbb alkoholos italokkal való fogyasztása, mely megváltozott szubjektív állapothoz vezet, növeli a kockázatos magatartás arányát és a felfokozott állapot még több alkohol elfogyasztására ösztönöz (2).

A Debreceni Egyetem 2010-es felmérésében a leggyakoribb fogyasztási indoknak az energikusabbak lesznek tőle és jobban tudnak koncentrálni, tanulni válasz jelent meg. Bizonyos hallgatók egészségesnek tartják vitamintartalma miatt, míg mások a sportteljesítményüket szeretnék velük fokozni, továbbá gyakori a fogyasztása a kávé helyett vagy kávé mellé. A naponta energiatartalmú ivók aránya 7%, a hetente több alkalommal 16%, a hetente egyszer 9%, a havonta egyszer vagy többször fogyasztók aránya 28%, akik ennél ritkábban, azok 40%-ot tesznek ki. Az energiatartalmú fogyasztás okainál az első helyen áll a tanulás, második helyen a bulizás és harmadik helyen a munka (3). Egy

másik, magyar egyetemisták körében végzett 2017-es kutatás hasonló eredményeket mutat. Legtöbben tanuláskor élnek vele (52,3%), de a munkavégzés alkalmával is népszerű a fogyasztása (20%). Mind a két esetben a fáradtság érzésének leküzdése, az energikusság és az élénkítő hatás, felfrissülés elérése a cél. Gyakoriság szempontjából a napi szinten fogyasztók aránya 6,9%, 14,4% hetente több alkalommal, 15,5% havonta és ennél ritkábban 24,1%- iszik energiatalt. Ami még érdekesség, hogy a kitöltők 74,7%-a tisztában van a túlzott fogyasztásból adódó veszélyekkel, ennek ellenére magas azon hallgatók száma, akik mégis fogyasztják ezeket az italokat (Dojcsákné Kiss-Tóth és Kiss Tóth, 2018).

1.2.2. Kávéfogyasztás élettani hatásai

Hasonlóan az energiatalhoz, a túlzott koffein bevitelnek is vannak negatív hatásai, azonban a kávé tekintetében a mérsékletes fogyasztáshoz pozitív élettani változások társíthatók. Csökkenti a II-es típusú cukorbetegség és a májbetegségek kialakulásának kockázatát, viszont itt is fennáll a hozzászokás veszélye. Rövid távon a kávé, megoldás lehet a teljesítőképesség növelésére és a fáradtság érzés leküzdésére, de hosszútávon nem helyettesíthető a megfelelő mennyiségű és minőségű alvással (Lopez-Garcia és mtsai, 2008).

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2012 őszén indított programja az E3 – Energia- egyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak elnevezést kapta. A projekt három évig tartott, 2015 szeptemberében fejeződött be és három hazai egyetem csatlakozott hozzá. Vizsgálatukban kiemelkedő különbség a rendszeres kávéfogyasztásnál figyelhető meg, hiszen a rendszeresen kávézó férfiak száma közel fele a nőkhöz képest (Kubányi és mtsai, 2016).

1.2.3. Alkoholfogyasztás élettani hatásai

Az alkoholfogyasztás tüneteit rövid távon a legtöbb ember pozitív élményként éli meg. Segít a gátlások felszabadításában, az ellazulásban, fokozódik a jókedv, a tettvágy és a kapcsolatteremtési hajlam, bizo-

nyos személyek nyitottabbak lesznek, míg másokból előhossa az agresszivitást. Alkohol hatása alatt az illető nagyobb eséllyel fog felelőtlen magatartást folytatni, illetve gyakoriak a balesetek, ami a reflexek és a koordináció zavarok miatt következnek be. A rendszeres alkohol-fogyasztás a májat károsítja a leginkább, de az emésztőrendszert sem kíméli. Növeli a kockázatát a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek, a neurológiai betegségeknek, illetve bizonyos daganatok és a depresszió kialakulásának (Tulassay, 2011).

Az E3 projekt eredményei alapján a férfiak szignifikánsan több alkoholt fogyasztanak a nőknél ($p < 0,001$). A hetente egy alkalommal szeszes italt fogyasztók aránya 35,4%, míg az egyáltalán nem fogyasztókat 26,7% képviseli (Kubányi és mtsai, 2016).

Szegeden, az EIKKA által végzett kutatásban (2010) az alkoholfogyasztás terén a hetente kétszer – háromszor szeszes italt fogyasztók aránya 30%. A legmagasabb százalékot a havonta egyszer – kétszer fogyasztók aránya érte el 39,4%-kal. Az egyáltalán nem fogyasztók aránya 5,8%. A kutatásban arra is kitértek, hogy az alkoholfogyasztók esetén milyen gyakran fordul elő, hogy részegre issza magát. Ez a kitöltők 60,2%-nál néha fordul elő, 30%-nál soha és 9,8%-nál minden alkalommal, amikor isznak (4).

A Magyar Ifjúsági Kutatás három életkori csoportjában a fiatalok 11%-a heti szinten legalább egyszer fogyaszt alkoholt, 63% havonta vagy ritkábban és az egyáltalán nem fogyasztók száma 26%. A nemek szerinti összehasonlításban a lányok közül több mint 60% ritkán vagy sosem fogyaszt szeszes italt, míg a fiúknál ez az arány 40% alatt marad. Korcsoporti összehasonlításban azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az középiskolás évek után megnő az alkoholos italok fogyasztásának aránya (Bauer és mtsai, 2017).

1.2.4. Dohányzás élettani hatásai

A dohány nikotin tartalma következtében kis mennyiségben átmenetileg élénkítő hatással bír az emberi szervezetre. A dohányfüst káros melléktermékei növelik a tüdőrák kialakulásának kockázatát, de egyéb daganatos megbetegedésekre is fogékonyabbá teszi az illetőt,

valamint elősegíti a keringési rendszer betegségeinek kialakulását. Továbbá, károsító hatással van az emésztőrendszerre és a szaporító szervek működésére egyaránt. Azonban, nem csupán az aktív dohányosok néznek szembe a fentiekben felsorolt következményekkel, hanem passzív módon a nem cigarettázók is részesülnek az egészségkárosító hatásokból (5).

A Magyar Ifjúsági Kutatásban a 15- 19 éves korosztály esetén 13%-a a megkérdezetteknek számolt be napi rendszerességről, míg 67% egyáltalán nem dohányzik. A két idősebbik csoportban a 20-24 és a 25-29 éves korosztályoknál ez az arány romlik, a naponta dohányzók száma kb. 29% és 52% nyilatkozta azt, hogy soha nem gyújt rá. Az iskolai végzettség tekintetében jelentős különbségek mutatkoznak meg. A felsőfokú végzettséggel rendelkezők 17%-a dohányzik napi rendszerességgel, a középfokúaknál 20%, míg az alacsonyabb végzettségűeknél ez az arány 30% (Bauer és mtsai., 2017).

A szegedi kutatásban a nem dohányzók aránya több mint a kitöltők fele, 57,7%. Az alkalmanként dohányzók száma 15,8%. A rendszeresen dohányzók száma 26,5% (4).

1.3. Stresszkezelés

A stressz a szervezet egy nem specifikus válaszreakciója egy adott intenzív ingerre, vagyis adaptáció, más szóval alkalmazkodás (Selye, 1936, 1976). A felsőoktatásban megjelenő legfőbb stresszorok az anyagiak, a társaság, a kulturális széttöredezethez, a magány és a tanulási kompetenciák kérdései (Ritoók, Lisznay és Vajda, 1996; Kiss, 2000). Lazányi egy 2012-es tanulmányában a társas támogatás fontosságára hívja fel a figyelmet a stresszel való megküzdés kapcsán. A felsőoktatásban támogatást nyújthat maga az oktatási intézmény, a tanárok, a hallgatótársak és az intézményen kívüli személyek például barátok, család, rokonok. Egy társ, akiben megbízunk és meg tudjuk vele beszélni a problémáinkat, preventív jelleggel hat a különféle mentális betegségek kialakulásában és kevésbé intenzíven éljük meg a negatív érzelmeket és intenzívebben a pozitívokat (Lazányi, 2012).

Egy tanulmány szerint az egyetemisták legjellemzőbb stresszkezelési metodikája a zenehallgatás, ezt követi a sportolás majd a hobbi tevékenység. Ami a legkevésbé gyakori stressz oldási módszer az a pszichológus felkeresése, gyógyszerekhez nyúlás és a jóga. A nemek összehasonlítását tekintve kiemelhető, hogy a lelkezés és a jóga elsősorban a lányokra jellemző, míg a férfiak inkább bulizással, sportolással és a hobbitevékenységgel vezetik le a stresszt (Faragó, 2015).

1.4. Szabadidő eltöltési vizsgálatok egyetemisták körében

Az az idő, amelyet nem munkavégzéssel és nem a biológiai szükségleteinek kielégítésével töltünk, szabadidőnek nevezzük. A passzív pihenés során alvással vagy relaxációval kapcsolódhatunk ki, míg az aktív pihenéshez szinte minden olyan tevékenység idesorolható, amelyeket továbbiakban rekreációs tevékenység kapcsán nevezek meg (6).

A Magyar Ifjúsági Kutatás vizsgálatában a leggyakrabban végzett tevékenység a tévézés, ezt követi az internetezés, számítógépezés, harmadik helyen áll a chat-elés, facebook-ozás, majd a zenehallgatás és csak a következő helyre szorult a barátokkal való lógás, beszélgetés stb.. A sportolás csak az olvasás után a hetedik helyen szerepel. A kitöltők 85%-ának van olyan baráti köre, társasága, akikkel gyakran együtt van szabadidejében személyesen. 14% nyilatkozta, hogy nekik nincsen és 1% nem válaszolt a kérdésre (Bauer és mtsai, 2017).

A szegedi vizsgálatban elmondható, hogy az egyetemisták több mint a fele évi szinten részt vesz kulturális és szabadtéri programokon, a kitöltők közel fele havonta eljár moziba, de csak kb. egy harmaduk ül be valahova a barátaival. A legnépszerűbb napi tevékenység az internetezés, de a hallgatók 70,8% tölti az idejét a képernyő előtt tévét nézve, videózva vagy DVD-zve (4).

Habár a két kutatás között hat év is eltelt és a felmért hallgatók száma nagyban különbözik, az eredmények hasonlóságot mutatnak. A 2010-es felmérésben még a videózás és a DVD nézés jelenik be, de 2016-ra ez a két fogalom már régimódinak számít, a sorozatnézés és a filmezés váltja fel. Összevetve a két vizsgálatot, azt a következtetést lehet le-

vonni, hogy a fő szabadidős tevékenységek az internetezés, számítógépezés és a tévézés, amelyek leginkább társ nélküli, magányos programok.

Az Eurostudent VI. gyorsjelentés alapján az időfelhasználás terén a felmérés a közepes tanulmányi intenzitást 20-40 órában határozta meg, amibe a szervezett tanórákon való részvétel és az egyéni felkészülés tartozott bele. A hallgatók 39,8%-a az utóbbi csoportba tartozik, 20 óránál kevesebbet jelölt 24,5% és 40 óránál többet 25,7%.

Az egyetemisták 32,6%-a nem dolgozik, alkalmasszerűen 13,9% és rendszeresen 37,7%, illetve 3,1% nem válaszolt és 12,7% csak szünidőben (7).

1.5. Ajánlott alvásmennyiség

Az alvás meghatározó eleme mindennapjainknak, hiszen az életünk közel egyharmadát ezzel a tevékenységgel töltjük. Alvás során nem csupán a test pihentetése és a szervezet regenerációja a cél, hanem a napközben ért külső és belső információk elrendezése, továbbá az emlényomok ekkor töltődnek át a rövid távú memóriából a hosszú távú memóriába. A National Sleep Foundation közleményében a fiatal felnőttek és a felnőttek kategóriája 18- 25 és 26- 64 éveseket foglal magába, akiknek 7- 9 óra az ajánlott napi alvásmennyiség. A 2009- 2010. évi időmérleg alapján a magyar lakosság 20- 24 éves korosztálya átlagosan 8,8 órát, a 25- 29 évesek 8,3 órát töltenek alvással. Ez az alvásmennyiség egészen 54 éves korig csökkenő tendenciát mutat (8). A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet 2014-es elemzése, amelyben 5-11. évfolyamosok körében vizsgálták a képernyőhasználat összefüggését az alvási szokásokkal, azt az eredményt hozta, hogy azok a diákok, akiknél gyakoribb a képernyőhasználat a tanítási napokon, a lefekvés időpontjuk későbbre tolódik, így nem érik el a számukra szükséges napi alvásmennyiséget (9). A szerb egyetemista populációt vizsgálva kiderült, hogy az egyetemisták 64,2%-a 7 óránál kevesebbet alszik, tehát az ajánlott napi alvásmennyiséget a hallgatók több mint fele nem éri el (10).

2. Célkitűzés

Kutatásunk célja, hogy feltárja a Szegedi Tudományegyetem hallgatóinak életmódját az élvezeti szerek fogyasztása, a szabadidő eltöltés és a stresszkezelés terén, valamint hogy feltérképezze mennyire népszerű a dohányzás, a kávé-, energiaital- és az alkoholfogyasztás, továbbá, hogy milyen tevékenységekkel szoktak kapcsolódni és milyen módszerekkel vezetik le a stresszt, van-e kapcsolat az alvásminőség és a sportra fordított idő között. Kérdésként merült fel bennünk, hogy vajon az egészséggel kapcsolatos karok hallgatói máshogy viszonyulnak-e a káros szenvedélyekhez.

3. Anyag és módszer

3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek

A kérdőívet a Szegedi Tudományegyetem 13 karának hallgatói körében töltöttük ki a 2017/2018-as tanév 2. félévében, és összesen 747 válaszadó adatai érkeztek vissza. Nemek megoszlása szerint nő 69,8%, férfi 30,2%. A képzés típusát illetően nappali tagozaton tanul a kitöltők 92,8%-a és levelező munkarendben 7,2%. A minta átlagéletkora 22,4 év, a legfiatalabb hallgató 18, míg a legidősebb 51 éves.

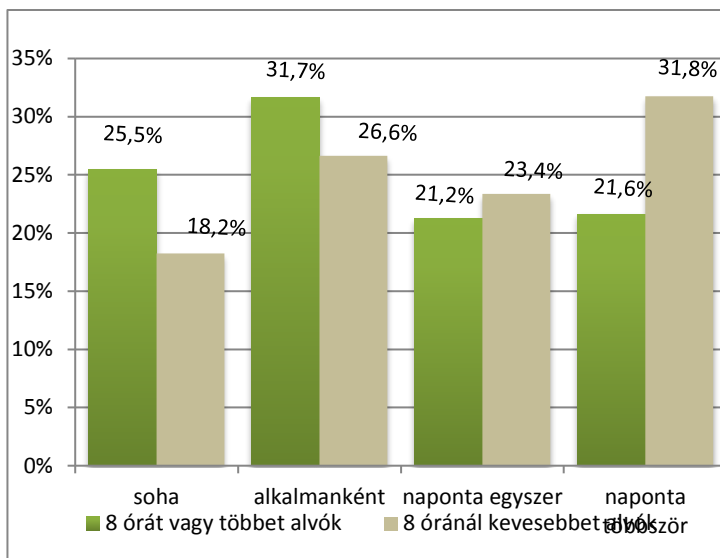
3.2. A vizsgálatban felhasznált eszközök

A kutatás során a Google Űrlapok online kérdőíves módszert alkalmaztuk (<https://docs.google.com/forms/d/1FXJvqUUcf2NM7Iznmhv5YYphZe0x-GvapYfQfgXlt-w/edit?ts=5af98a7d#responses>).

A kérdéseink zöme validált kérdőívekből került kiválogatásra, illetve vannak általunk megfogalmazott itemek is. Az alap egy 2009-es pályázat során összerakott kérdőív volt (TÁMOP-4.2.2/08/1-2008-0006). A kérdőív első részében a demográfiai adatokra voltunk kíváncsiak, majd több témakörbe csoportosítottuk további kérdéseinket. A második részben az életmóddal, valamint az alkohol, energiaital, kávé fogyasztással és dohányzási szokásokkal kapcsolatos kérdéseinket tettük fel. A következő rész a szorgalmi és vizsgaidőszakban megjelenő stressz mennyiségét és kezelési módjait vizsgálta, valamint az alvásminőség és a szabadidő eltöltési szokások közötti kapcsolatot.

4. Eredmények

A napi egyszeri kávé pozitív hatással lehet szervezetünkre, míg az energiatartalma kismértékű fogyasztása is káros, a kialakuló függőségről nem is beszélve. Az ajánlott alvásmennyiség a 18-64 éves korosztálynak 7-9 óra, így a középútat választva a kutatásban is a középútat, azaz a 8 órát határoztuk meg, ami a köztudatban levő ideális alvásidő is. Az egyetemisták alvásra fordított idejét és a kávé, valamint energiatartalma fogyasztást vizsgálva úgy gondoljuk, az alvásra fordított megfelelő órák száma preventív jelleggel hat a túlzott koffeinfogyasztásra. A mintában a legalacsonyabb alvásidő a kettő, míg a legmagasabb tizenhét óra volt. Az átlagos alvásmennyiség 7,06 óra, ami a korosztályt tekintve még a megfelelő kategóriába tartozik. Az eloszlás az átlagosan nyolc vagy több órát alvó és az átlagosan nyolc óránál kevesebbet alvó ki-töltők között 35- 65%. A kávéfogyasztás terén a ábra alapján a legki-ugróbb adat, a napi többszöri fogyasztás tekintetében figyelhető meg (1. ábra). Az átlagosan nyolc óránál többet alvók 21,6%-a, míg az átlagosan nyolc óránál kevesebbet alvóknál 31,8%-a fogyaszt naponta többször kávé. A napi egyszeri kávéivás esetén is hasonló tendencia figyelhető meg, azok az egyetemisták, akiknek kevesebb az átlagos alvásmennyiségük nagyobb eséllyel fogyasztanak napi rendszerességgel kávé. Az nem mondható el, hogy a nyolc órát vagy annál többet alvók soha, vagy csak alkalmanként fogyasztanak kávé, viszont a minta 57,2%-ra ez jellemző, míg az átlagosan nyolc óránál kevesebbet alvók 44,8%-a sohasem vagy csak alkalmanként iszik kávé.



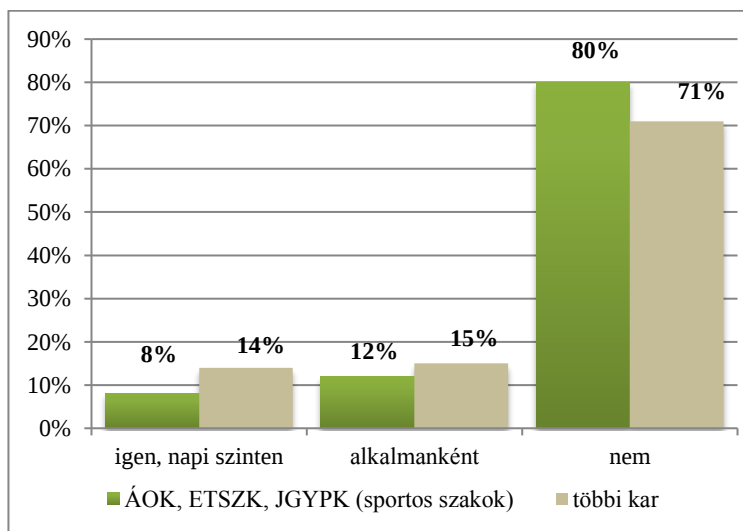
1. ábra: Kávéfogyasztási gyakoriság a 8 óránál többet és a 8 óránál kevesebbet alvók körében
(Forrás: saját szerkesztés)

Az energiasital- fogyasztás tekintetében is hasonló trend mutatkozik, mint a kávéval kapcsolatban. Azok a hallgatók, akik átlagosan nyolc óránál kevesebbet alszanak, hetente több alkalommal és naponta is magasabb arányban fogyasztanak energiasitalt, mint a nyolc óránál többet alvó társaik. Ha az alkalmankénti fogyasztást hasonlítjuk össze, körülbelül azonos adatokat kapunk, ez a szám a többet alvóknál valamivel magasabb, 31,4%, míg a kevesebbet alvóknál 30%. Azért fordított az arány, mert a fiatalok előszeretettel keverik az energiasitalt alkoholos itallal, ami alkalmankénti fogyasztáshoz vezet. Az ettől az italtól teljesen tartózkodók száma a többet alvóknál 57,4%, míg a kevesebbet alvóknál 47,2%.

A 2010-es tanulmányban (4) 5,5 % volt az alkoholt egyáltalán nem fogyasztók aránya és a mi felmérésünk is hasonló eredményt hozott

7,2%-kal (alkalmanként 66,8%, hetente egyszer 16,6%, hetente több alkalommal 7,9%, naponta 1,5%).

Az egészséggel kapcsolatos karokon talán elvárható, hogy a hallgató példamutató életstílust kövessen és közvetítsen. A kitöltők száma nem azonos a két vizsgált csoportban, az egészséggel kapcsolatos kar hallgatói 24%-ot tesznek ki, míg a többi kar 76%-ot. A teljes mintát figyelembe véve 72,6% nem dohányzik (2. ábra). A szintén szegedi egyetemisták körében végzett 2010-es kutatásban ez az adat 57,7% (4).



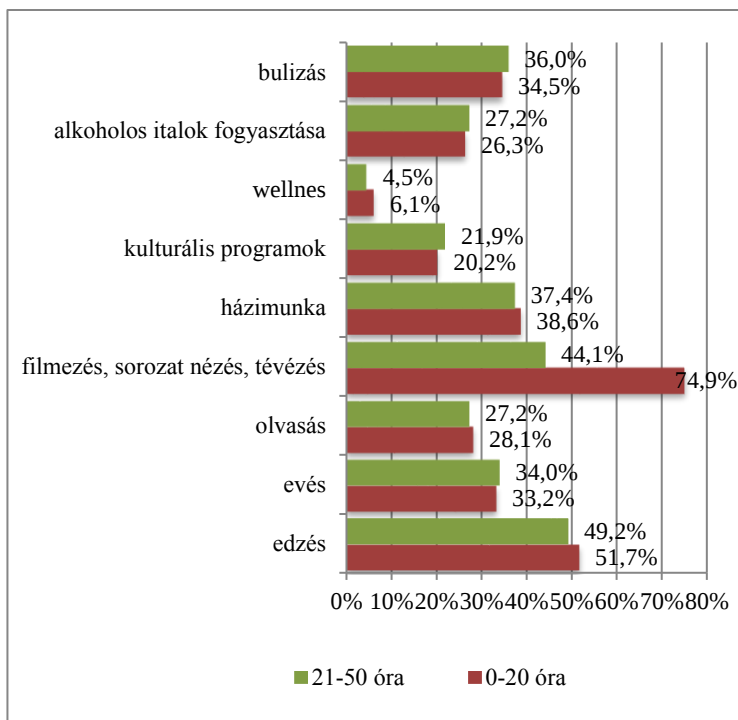
2. ábra: Dohányzási gyakoriság az egészséggel kapcsolatos és a többi kar tükrében

Forrás: saját szerkesztés)

A kitöltők stresszterheltségét vizsgálva a különböző időszakokban, azt az eredményt kaptuk, hogy a vizsgaidőszakot a válaszadók körülbelül fele (50,5%) találta a „legidegőrlőbbnek”. 27,6% jelölte, hogy mind a két időszakban stresszesnek érzi magát, míg 14,6% szorgalmi időszakban és 7,4% egyikben sem.

A kikapcsolódási szokások tekintetében 82,6% a barátaival tölti szabadidejét, ami szintén hasonló a Magyar Ifjúsági Kutatás eredményeivel (Bauer és mtsai., 2017). Második helyet a család foglalja el 64,3%-kal. 56%-kal a harmadik helyre került a barátnő/barát válasz lehetőség, ami alapján az is elmondható, hogy az egyetemisták több mint fele párkapcsolatban él. A csoporttársak állnak a negyedik helyen 38,8%-kal, ami azt is jelezheti, hogy nem jó a közösségi élet a különböző szakokon, vagy a kitöltők olyan pozitív kapcsolatot ápolnak a csoporttársaikkal, hogy inkább barátként tekintenek rájuk. Az egyedüllet az ötödik helyen jelenik meg 33,1%-kal. A kitöltők 2%-a csak ezt az egy opciót jelölte, tehát leggyakrabban magányosan kapcsolódik ki. A sor végére 6,2%-kal a spontán alakult csoport került.

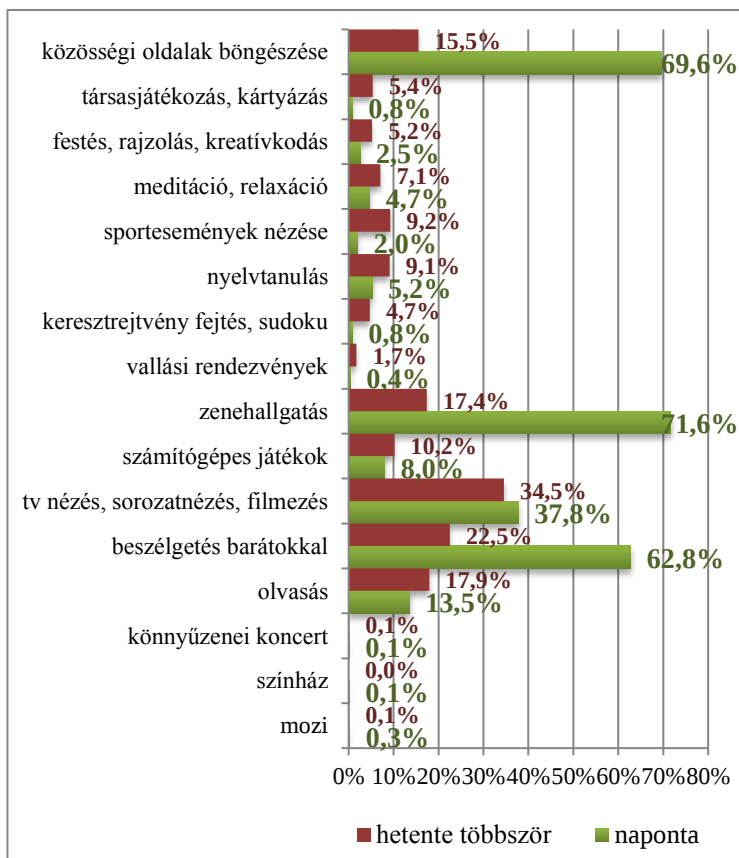
Mivel az órák száma szerint kategóriákba osztott elemszám arányai nem egyenlőek, így az egyik halmazba a 20 óránál kevesebb (52%), míg a másikba a 21-50 órával rendelkező hallgatókat rendelttem (48%). A legnagyobb különbséget a filmezés, sorozat nézés, tévézés nyújtja, hiszen a kevesebb órával rendelkezőknél ez 74,9%-ot ér el, míg azoknál, akiknek több órájuk van 44,1%-ot (3. ábra). A többi kategóriában, közel azonos eredményeket kaptunk.



3. ábra: Stresszkezelési tevékenységek a kevés és a sok órával rendelkező hallgatók között
(Forrás: saját szerkesztés)

Kutatásunkban azt feltételeztük, hogy a kitöltők jellemzően szellemi rekreációs tevékenységekkel kapcsolódnak ki. Úgy véljük, hogy a sok szegedi lehetőség és kedvezmény ellenére az egyetemisták nem fordítanak elég időt a rendszeres testmozgásra. A szellemi rekreációnak is fontos szerepe van, főleg a jellemet építő társas tevékenységek kapcsán. A legtöbb esetben ezeket az interakciókat megszünteti az okos telefonok kora és egy baráti összejövetel kapcsán sem tudunk offline módba kapcsolni, ami miatt teljesen elszigetelődünk egymástól és nem vagyunk képesek megélni a jelen pillanatát. Az egyik legnépszerűbb stresszkezelési módszer közé tartozik a filmnézés, sorozat nézés

és tévénézés, ami szintén a képernyő elé szegezi az egyént és jellemzően egy teljesen magányos tevékenység. Az alábbi két ábrán (4. és 5. ábra) látható az általunk megadott tevékenységek listája szellemi és mozgásos rekreáció bontásában. A stresszlevezetés kapcsán a táblázatban megjelölt lehetőségek közül többet is be lehetett jelölni. Az egyéb kategóriában többféle választ is beírtak az egyetemisták: pl. alvás, cigarettázás, zenehallgatás, zenélés, időtöltés barátokkal, internetezés, számítógépes játékok, sírás, autószerelés, autókázás, falmászás, kerésszkezés, imádkozás, pszichológus, nyugtatók szedése, műkörmézés, masszázs, sétálás, hisztizés, társasjátékozás, vásárlás, jógázás, autogén tréning, meditáció, fotózás, munka, kirándulás, tudatmódosító szerek használata, szex.

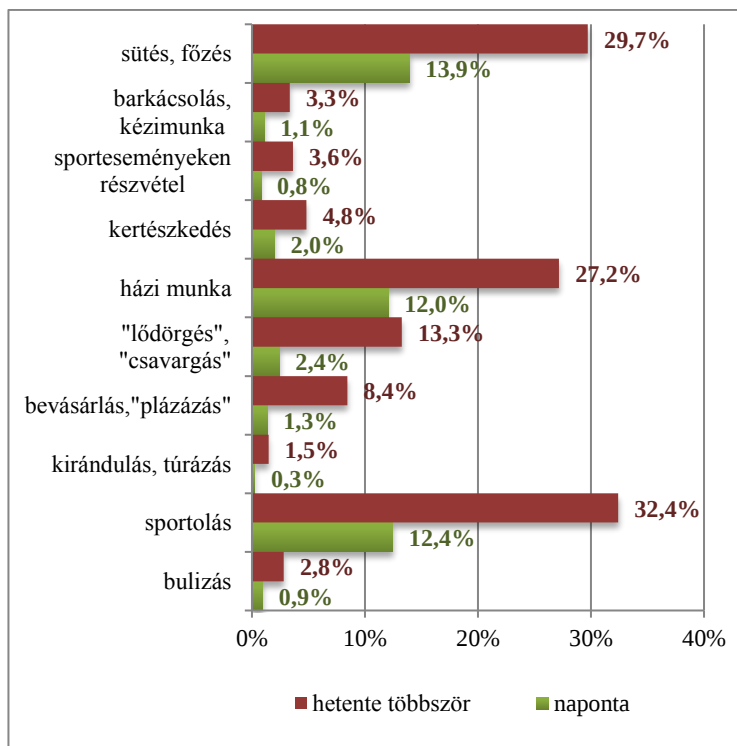


4. ábra: Szellemi rekreációs tevékenységek gyakorisága

(Forrás: saját szerkesztés)

A napi szinten jellemző szabadidős tevékenységek közül a legnépszerűbb 71,6%-kal a zenehallgatás, 69,6%-kal a közösségi oldalak böngészése és ezt követi 62,8%-kal a beszélgetés a barátokkal. A sportolás, mint mozgásos rekreáció csak a hetedik helyen áll 12,4%-kal, mivel a sütés, főzés és az olvasás is megelőzi. A 2016-os Magyar Ifjúsági Kutatásban érdekes módon az olvasás szintén megelőzi a testmozgást a leggyakrabban végzett tevékenységek összehasonlításában (Bauer

és mtsai, 2017). Ha a gyakoriság szempontjából a heti többszöri alkalmat vesszük figyelembe, a tévézés, sorozat nézés és filmezés áll az első helyen 34,5%-kal, második helyen 32,4%-kal a sportolás kap helyet és harmadik helyen a sütés, főzés áll 29,7%-kal. Az 5. ábrán jól megfigyelhető, hogy a mozgásos tevékenységek gyakrabban jelennek meg heti több alkalommal, mint napi szinten.



5. ábra: Mozgásos rekreációs tevékenységek gyakorisága
(Forrás: saját szerkesztés)

Összességében az a következtetés vonható le, hogy az egyetemisták jellemzően szellemi rekreációs tevékenységekkel kapcsolódnak ki szabadidejükben. Ezt az eredményt összehasonlítva a 2010-es szegedi

egyetemisták vizsgálatával (8) és a 2016-os Magyar Ifjúsági Kutatással (Bauer és mtsai, 2017) azt tapasztalhatjuk, hogy míg ezekben a kutatásokban a leggyakoribb tevékenységek a tévézés, számítógépezés és internetezés, mint magányos tevékenységek, addig a mi kutatásunkban vegyesebb az összkép.

4. Összefoglalás

Kutatásunkban vizsgáltuk a szegedi egyetemisták élvezeti cikk, stresszkezelési, valamint szabadidő eltöltési szokásait. Az élvezeti cikkek fogyasztása terén a dohányzás tekintetében elmondható, hogy az egészséggel kapcsolatos karokon, mint az ÁOK, ETSZK és a JGYPK-n belül az edző alapképzési, sport- és rekreációs szervezés alapképzési, testnevelő tanári szakokon kevesebb a cigarettázók száma, mint a többi kar hallgatói körében. Az energiaital és kávéfogyasztás kapcsán megállapítható, hogy azok az egyetemisták, akik átlagosan nyolc vagy annál több órát alszanak, ritkábban nyúlnak ezekhez az élénkítő italokhoz. A kitöltők jellemzően szellemi rekreációs tevékenységekkel kapcsolódnak ki, melyek közül a legnépszerűbbek a zenehallgatás, közösségi oldalak böngészése és a barátokkal való beszélgetés. Sajnos a barátokkal való beszélgetés kapcsán nem derül ki a kérdőívből, hogy az személyesen zajlik-e vagy az interneten keresztül, de a szakirodalmak alapján inkább az utóbbi a jellemző (8), (Bauer és mtsai, 2017). Az átlagosan kevesebb órásszámmal rendelkezők jellemzően, nem sportolással vezetik le a feszültséget. Leggyakrabban filmzéssel, tévézéssel és sorozatnézéssel vezetik le a stresszt, míg az átlagos órásszámmal rendelkezőknél az edzés áll az első helyen. Vizsgálatunk eredményeivel kapcsolatban további következtetések is levonhatók. Összességében az élvezeti cikkek fogyasztása terén az elvárthoz képest pozitívabbak az adatok, megállapítható, hogy az egyetemisták nagy része többnyire tartózkodik az élvezeti szerek túlzott fogyasztásától. A stresszkezelés kapcsán ugyan jellemző az edzéssel történő feszültségoldás közel a minta felére, de a szabadidős tevékenységeknél már lehangolóbb a helyzet. Az egyete-

misták életmódjával kapcsolatos vizsgálatok fontosak számunkra, hiszen ebben a közegben élünk nap mint nap. Kutatásunkat a sportolási és táplálkozási szokások vizsgálatával szeretnénk tovább bővíteni.

Irodalom

- Bauer B., Pillók P., Ruff T., Szabó A., Szanyi F.E. és Székely L. (2017): Magyar Ifjúság Kutatás 2016. Új Nemzedék Újra-töltve. 3-99.
- Dojcsákné Kiss-Tóth É., Kiss-Tóth E. (2018): Energiail- fogyasztási szokások és egészségtudatosság a felsőfokú képzésben résztvevő hallgatók körében. *Egészségfejlesztés*, 59:4. 17- 26.
- Faragó P. (2015): A stressz és a mentális zavarok korszaka: Az egyetemisták stresszel kapcsolatos attitűdjéről. *Valóság*, 58:5. 38-57.
- Kiss I. (2000): Életszakasz- váltás problémái: Belépés az egyetemre. ELTE BTK, kézirat
- Kubányi J., Breitenbach Z., Raposa L. B., Szabó Z. (2016): E3 – Energia – Egyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak. *Új DI-ÉTA*, XXV: 1. 17-19.
- Lazányi K. (2012): Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest, 341- 360.
- Lopez-Garcia E., M. van Dam R., Y. Li T., Rodriguez- Artalejo F. és B. Hu F. (2008): The relationship of coffee consumption with mortality. *Annals of Internal Medicine*, 148:12. 904- 914.
- Ritoók M., Lisznyai S. és Vajda Zs. (1996): *Egyetemi hallgatók mentálhigiénés státusza*, FETA, Budapest
- Selye, H. (1936): A Syndrome Produced by Diverse Noxious Agents. *Nature*, 138:3479. 32
- Selye H. (1976): *Stress in Health and Disease*. Butterworth. Boston.
- Tulassay Zs. (2011): *A belgyógyászat alapjai* 2. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- Varga-Hatos K., Karner C. (2008): A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 46:2. 25-33.

- (1) Nemzeti Alaptanterv (2012): 2018. december 03
<http://ofi.hu/nemzeti-alaptanterv>
- (2) Semmelweis Médiasarok (2014): Az energiát nem pótolja az energiat. 2018. november 30.
<http://semmelweis.hu/mediasarok/2014/08/25/az-energiat-nem-potolja-az-energiat/>
- (3) Berényi A., Farkas É., Strausz K. és Tóth A. P. (2011): Kutatási beszámoló a Debreceni Egyetem hallgatóinak energiat-fogyasztási szokásairól. 2018. november 30.
http://old.lelkiero.unideb.hu/sites/default/files/energiat_kutatas_diak.pdf
- (4) Jancsák Cs. (2011): Hallgatói lét a Szegedi Tudományegyetemen 2010. Sajtótájékoztató. 2018. november 30.
https://sztehap.hu/system/document_files/26/original/EIKKA_Jancsak_SZTEhallg2010.pdf?1322057893
- (5) Sulinet: A dohányzásról. 2018. november 30.
<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszet tudományok/az-egeszseges-eletmod/az-egeszseges-eletmod/a-dohanyzasrol/a-dohanyzas-egeszseghatosito-hatasai>
- (6) Győri F., Dorka P., Domokos M., Kiss G. (2015): Rekreáció I. 2018. november 30. http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_1/index.html
- (7) Eurostudent gyorsjelentés (2018): A felsőoktatás szociális dimenziója Magyarországon. 2018. november 30.
https://www.felvi.hu/pub_bin/dload/felsooktatasi_muhely/Eurostudent_VI_gyorsjelentés.pdf
- (8) Központi Statisztikai Hivatal (2012): Időmérleg 2009/2010 Összefoglaló adattár. 2018. november 30.
<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf>
- (9) Németh Á., Zsiris E. és Költő A. (2016): Alvási szokások – összefüggések a képernyőhasználattal és a szubjektív jólléttel. 2018. november 30. http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/cikkek/16-06/nemeth-hbcs-alvas-poszter.pdf

- (10) Puskás V. és Velemirov K. (2017): Az alvás higiénájának és minőségének felmérése az egyetemista populációban. 2018. november 30. <http://www.fokusz.info/File/Eletmod/Alvas.pdf>