

---

## SZÉPLAKI ILDIKÓ

# Egyetemisták mentális és fizikai állapota közötti összefüggések vizsgálata első éves egri hallgatók körében

---

### ÖSSZEFOGLALÁS

---

A WHO 2018-ban elvégzett kutatásában nyolc ország egyetemistáinak mentális állapotát mérte fel. Ennek eredményeként elmondható, hogy a vizsgált hallgatók mintegy egyharmadánál fordult elő valamilyen mentális zavar a felmérés időszakában. Ebben az életkorban alakulhatnak ki olyan pszichés problémák, amelyek kezeletlenül akár súlyosabb életvezetési nehézségeket, krónikus megbetegedéseket okozhatnak.

A fizikai aktivitás köztudottan stresszoldó, jót tesz a mentális egészségnek. Jelen tanulmány egy olyan kutatás bemutatása, melynek célja a következő volt: validált mérőeszközök segítségével egy longitudinális vizsgálat keretében felmérni az első éves egyetemisták mentális egészségét és fizikai aktivitását, és rámutatni az ezek közötti korrelációra. A minta két csoportját a sportszakra járó (66 fő) és a nem sportszakos hallgatók (206 fő) alkotják. Az elemzett változók között szerepel a *Jóllét* index (WBI), az *Élettel való elégedettség* skála (SWLS), az *Észlelt stressz* skála (PSS) és a *Nemzetközi fizikai aktivitás* kérdőív (IPAQ).

A mérési eredmények szerint a szeptemberi időszakban erősebb pozitív kapcsolat volt a WBI és az SWLS között a nem sport szakos hallgatók csoportjában ( $r = 0,594$ ,  $p < 0,001$ ) a sportszakos társaikhoz ( $r = 0,338$ ,  $p = 0,006$ ) képest. A WBI és a PSS4 közti összefüggés tekintetében elmondható, hogy szeptemberben mind a nem sportszakra ( $r = -0,381$ ,  $p < 0,001$ ), mind a sportszakra járó ( $r = -0,312$ ,  $p = 0,011$ ) hallgatók eredményei szignifikáns negatív korrelációt mutattak a jóllét és az észlelt stressz között, és a két csoport között nem volt szignifikáns különbség. Az adatok azt mutatják, hogy az élettel való elégedettségen túl más tényezők jobban befolyásolhatják az egyetemi hallgatók fizikai aktivitását.

A kutatás alapján elmondható, hogy érdemes további összefüggéseket keresni a hallgatók mentális és fizikai állapota között, más kutatási módszereket is alkalmazva.

---

**Kulcsszavak:** *WBI, egyetemisták, mentális egészség, élettel való elégedettség, észlelt stressz, IPAQ*

---

## 1. BEVEZETÉS

### 1.1. A téma aktualitása

A jövő nemzedékének mentális és fizikális állapota kulcsszerepet tölt be a társadalmi és a gazdasági életben (*Hussain, Guppy, Robertson és Temple, 2013; Román és mtsai., 2022*). E nemzedéken belül is érdemes kiemelt figyelmet fordítani az egyetemi hallgatókra, akik bizonyítottan stresszesebb életet élnek a nem egyetemista kortársaikhoz képest (*Veresné Balajti, 2010*). A WHO egy 2018-as, nyolc országra kiterjedő kutatásának eredményei azt mutatják, hogy az egyetemista populáció majd egyharmadánál fordult már elő valamilyen mentális zavar (*Auerbach és mtsai., 2018*). További kutatási eredmények alapján elmondható, hogy a testmozgás tekintetében inaktív életmód egyre inkább jellemző a fiatalok körében (*Ács, Hécz, Paár és Stocker, 2011; Gösi, Magyar, Bárdos, Boros és Berkes, 2019*), holott bizonyított, hogy a sportot űző fiatalok kevésbé hajlamosak a depresszióra, sokkal jövőorientáltabbak, és könnyebben teremtenek társas kapcsolatokat (*Pikó és Keresztes, 2007; Braszai és Pikó, 2010*).

A WHO meghatározása szerint a mentális egészség a jóllét olyan állapota, mely során az egyén kibontakoztatja saját képességeit, képes megküzdeni a mindennapi stresszsel, a kihívásokkal, képes a produktív munkavégzésre, és képes hasznosan hozzájárulni a saját maga és mások életéhez (*Maczali, 2018*). A mentális egészségnek kiemelt szerepe van az egyén, a társadalom és az ország általános jólléte szempontjából (*Bíróné,*

2014). A mentális egészséget olyan faktorok befolyásolják, mint például a stressz, az élettel való elégedettség, a depresszió, a reziliencia, a szorongás, a jóllét, a kiégés és a társas kapcsolatok. A mentális egészség káros megnyilvánulási formái (alacsony önbecsülés, szorongás, depresszió) hatással vannak az interperszonális kapcsolatokra, amelyek meghatározzák az életminőséget (*Chervonsky és Hunt, 2019*). A mentális egészség ugyanakkor nem azonosítható a mentális betegség hiányával, vagyis a szakmai narratívákban egymástól független dimenzióként jelenik meg a mentális egészség és a mentális betegség. A pozitív pszichológia képviselői szerint mind a mentális egészségnek, mind a mentális betegségnek megvannak a maga karakterisztikus vonásai. *Keyes*

a „jó” stresszt eustressznek nevezzük: kihívást, éberséget, kreativitást éleszt fel bennünk

metaforájával élve: míg a mentális egészség magas szintjére a virágzás (*flourishing*), addig alacsony szintjére a bágyadtság (*languishing*), az ener-

váltság jellemző. A virágzás állapotában lévő egyének mentálisan egészségesek, és képesek kiteljesedni a jóllét valamennyi területén, míg a bágyadtság állapotában az emberek pszichésen és szociálisan nem működnek jól, üresnek érzik az életüket, és mentálisan sem egészségesnek, sem betegnek nem tekinthetők (*Oláh és Kapitány-Fövény, 2012*).

A mentális egészség legerősebb hajlamosító tényezője a stressz. *Sebye János* már az 1950-es években különbséget tett „jó” és „rossz” stressz között (*Keczeli, 2021*). Az ún. „jó” stresszt eustressznek nevezzük: ez kihívást, éberséget, kreativitást éleszt fel bennünk, míg a negatív stressz leblokkol, felémészti az erőnket, kiégéshez vezet (*Dávid, Fülöp, Pataky és Rudas, 2014*).

Talán a legtöbbet idézett meghatározása szerint fizikai aktivitásnak tekinthető „minden olyan mozgás, amit a vázizomzat hoz létre, és energiafelhasználás kíséri” (Caspersen, Powell és Christenson, 1985). Caspersen definíciója az egyszerűsége és egyértelműsége miatt még mindig domináns és széles körben elfogadott. A WHO ezt a meghatározást 2017-ben azzal egészítette ki, hogy a fizikai aktivitás – köztük a játék, a házimunka végzése, az utazás és a kellemes rekreációs tevékenységek – növeli az emberek fizikai és mentális egészségét (WHO, 2017). Ezek a meghatározások a testi mozgásra, a vázizmokra és az energiára összpontosítanak. Pigin már holisztikusan közelíti meg a fizikai aktivitás fogalmát, miszerint „kulturálisan meghatározott terekben és kontextusokban mozgó, cselekvő és fellépő embereket foglal magában, akiket érdekel, érzelmek, ötletek, utasítások és kapcsolatok egyedi skálája befolyásol” (Pigin, 2020).

A WHO 2020-as ajánlásá-

nak útmutatója külön

ajánlást fogalmaz meg

rendszeres testmozgás te-

kintetében minden kor-

osztály számára, kitérve a

várandós és gyermekágyas nőkre, a fogyatékkal élőkre és a krónikus betegekre.

A kutatás szempontjából releváns 18–64 év

közötti felnőtt korosztály számára erősen

ajánlott átlagosan heti 150–300 perc időtar-

tamú közepes intenzitású, vagy heti 75–150

perc erős intenzitású fizikai aktivitás vagy

ezek egyenértékű kombinációja, illetve leg-

alább heti két alkalommal közepes vagy an-

nál erősebb intenzitású, valamennyi na-

gyobb izomcsoportot megmozgató

izomerősítő edzés (WHO, 2020).

Több tanulmány eredménye alapján

megállapítható, hogy a fizikai inaktivitás

ronthatja az egészségi állapotot, ideértve a mentális állapotot is (Pfau és Kanyó, 2020; Révész-Kiszela, 2020). Az eredmények alapján igazoltnak látszik az is, hogy a rendszeres testmozgást végzők között kevesebben küzdenek a szorongás és depresszió tüneteivel, jobb az állóképességük és az alvásuk minősége (Penedo és Dahm, 2005; Driver és Taylor, 2000). Sok kutatás vizsgálja a stressz emberi szervezetre gyakorolt hatását és a stresszoldás módszereit (Dajnoki, Kömíves, Szabados és Bácsné Bába, 2018; Bíró és mtsai., 2019), és számos tanulmány foglalkozik a fizikai aktivitás stresszoldó hatásával (Bodolai, Lívják, Boda és Bíró, 2016).

A FETA (Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület) 2023-ban közreadott kutatási eredménye szerint – melyet 8444 felsőoktatásban tanuló hallgató válasza alapján

készítettek el – a hallgatók 36,5%-a egyáltalán nem mozog, heti egy-három alkalommal teszi ezt a megkérdezettek 51,4%-a, és

csak 12,1%-uk mozog

legalább heti négy alkal-

ommal (Karmar és

mtsai., 2023). Erre azért

is kell nagy figyelmet for-

dítani, mert a KSH

2020/21-es kimutatása szerint a felsőoktatási intézmények nappali munkarendű képzéseiben 204,8 ezer fiatal vesz részt.

Az egyetemisták egészsége és jólléte nemcsak a potenciális társadalmi befolyásuk miatt fontos, hanem azért is, mert az életmóddal kapcsolatos, egész életen át megmaradó attitűdök és szokások nagy része ebben az életszakaszban alakul ki. A középiskolából kikerült fiatalok új életszakaszba lépnek, melyet nem egyformán élnek meg. Ezt az időszakot többféleképpen nevezi a szakirodalom: *emerging adulthood*nak (Arnett, 2000), *készülődő felnőttkornak* (Lisznyai,

holisztikusan közelíti meg a fizikai aktivitás fogalmát

2010) illetve *kapunyitási pánikként* vagy más néven *quarterlife crisis*ként is említik a tanulmányok (Agarwal, Dugas, Gao és Kannan, 2020; Robinson, 2020). Az egyetemista életvitel adaptálása kritikus pont a hallgatók számára (Simkó és Uvacsék, 2021): a szülőkről való leválás, az önállósodás számos addig nem tapasztalt kihívás nehézséget, stresszt okoz számukra (Szlamka és mtsai., 2021; Chaturvedi, Vishwakarma és Singh, 2021), ami akár pszichés gondokhoz és életvezetési nehézségekhez is vezethet. Gyakran ebben az időszakban alakulnak ki olyan mentális elakadások, amelyek kezeletlenül, az életkor előrehaladtával, akár súlyosabb életvezetési problémákat, krónikus megbetegedéseket okozhatnak (Lisznyai, Vida, Németh és Benczúr, 2014; Zhang és Chen, 2019; FETA, 2023). A fiatalok szorongás- és depresszió-szintjének kvantitatív vizsgálati eredményei vegyes képet mutatnak. Néhány tanulmány szerint a depresszió szintje nem változik a serdülőkor és felnőttkor között (Birmaher, Ryan, Williamson, Brent és Kaufman, 1996; Fergusson és Woodward, 2002), míg más szerzők szerint a huszonevesek 62%-a számolt be a depresszió jeleiről, és 91%-uk mutatta az általános szorongás jeleit (Vida, 2011). A vizsgaidőszakokat fokozott stresszorként élik meg, és vannak, akik ilyenkor a stresszkezelés valamely egészségkárosító módját (például alkohol- és kábítószerfogyasztás, dohányzás) választják (Lukács-Márton és mtsai., 2020).

## 1.2. A kutatás célja és hipotézisei

Jelen kutatás célja a sportszakra és a nem sportszakra járó első éves egyetemisták mentális egészségi állapotának és fizikai

aktivitásának a felmérése. A kutatásunk során a következő hipotézisekkel élünk:

- H1: Feltételezzük, hogy a nem sportszakra járó hallgatók fizikai aktivitása csökkenő tendenciát mutat a szemeszter elejéhez képest.
- H2: Feltételezzük, hogy a sportszakra járó hallgatók jólléte, étellel való elégedettsége és stresszkezelése nagyobb mértékben változik kedvező irányba a nem sportszakos társaikhoz viszonyítva a szemeszter végére a szemeszter elejéhez képest.
- H3: Feltételezzük, hogy a jóllét, az étellel való elégedettség és az észlelt stressz pozitívan korrelál a fizikai aktivitással.

## 2. ANYAG ÉS MÓDSZER

### 2.1. Minta

A kérdőívek kitöltése önkéntes alapon, online történt az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézetének szervezésében, a Kutatási Etikai Bizottság RK/723/2023-as iktatószámú hozzájárulásával. A longitudinális vizsgálatban alkalmaz-

ott módszertani megközelítés ismételt méréses design tartalmazott az egyetemi hallgatók pszichoszociális és fizikai egészségi állapotának különböző változóinak fel-

mérésére. A mintát első éves egi egyetemisták képezték, akiket két jól elkülöníthető csoportra osztottunk: a sportszakra beiratkozott hallgatókra és a nem sportszakra járó tanulókra. A fő különbség a két csoport

a huszonevesek 62%-a  
számolt be  
a depresszió jeleiről

tagjai között, hogy a sportszakot választók későbbi végzettségüket tekintve sportszakemberek lesznek. Ők a Sportszervező, Rekreáció és életmód, Testnevelőtanár szakos és az Edző képzésben résztvevő hallgatók, míg a nem ezen szakokon tanulók a „nem sportszakra járó” hallgatók. Az utóbbi mintára jellemző, hogy részt vesznek az „Általános testnevelés” című, kötelezően teljesítendő kurzuson heti egy alkalommal.

Az adatokat két különböző időpontban gyűjtöttük össze: egyszer a tanév elején, szeptemberben és egyszer a félév végén, decemberben, hogy megfigyeljük a lehetséges időbeli eltéréseket. A kérdőívet összesen 296 hallgató töltötte ki, és ebből 272 kitöltés (férfi = 120, nő = 152) lett értékelhető, ami a teljes elsőéves populáció tekintetében 35,8%-os válaszadási arányt jelent. A mintában 206 hallgató (férfi = 83, nő = 123) nem sportszakos, 66 hallgató (férfi = 37, nő = 29) pedig sportszakra jár. A résztvevők átlagéletkora 20,05 év, a szórás 2,68 év. A tanulmány további részében a sportszakos hallgatók esetében a SSZ, míg a nem sportszakos hallgatóknál a NSSZ rövidítéseket is használjuk.

## 2.2. Mérőeszközök<sup>1</sup>

Az egyetemisták mentális egészségének mérésére a WHO WBI kérdőívének (Jóllét kérdőív) rövidített, magyar változatát (WBI-5) az *Élettel való elégedettség* skála magyar adaptációját (SWLS-H), és az *Észlelt stressz* skála

négyteteles magyar változatát (PSS4) alkalmaztuk, míg a fizikai aktivitás mérésére a *Nemzetközi fizikai aktivitás* kérdőív rövidített változatát (IPAQ-SF) töltöttük ki, és vizsgáltuk meg az egyes mérőeszközök közti összefüggéseket.

A WHO öttételes *Jóllét* kérdőívének (Bech, Gudex és Staehr Johansen, 1996) magyar változatában (Susánszky, Konkoly-Thege és Kopp, 2016) az egyén pszichés jóllétét vagy ennek hiányát vizsgáltuk, a kitöltést megelőző kétéves időszakra vonatkozóan. A mérőeszköz nem tartalmaz fordított tételeket. Az értékelés az „egyáltalán nem jellemző” (0) és a „nagyon jellemző” (3) végpontok között történik, így a nagyobb pontszámok (maximum 15 pont) a pozitív-

vabb, kedvezőbb pszichés állapotot jelentik (Susánszky és mtsai., 2006).

A jóllét mérésére egy további skálát is alkalmaztunk, a Diener, Emmons, Larsen és Griffin

(1985) által megalkotott *Élettel való elégedettség* skála (SWLS) magyarra adaptált változatát. A kérdőív öt, pozitív irányban megfogalmazott kérdésből áll, ezért a válaszokhoz tartozó pontszámokat összesítve a magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelent. A kitöltők egy hétfokú skálán jelölhetik be az állításokkal való egyetértésük mértékét (1 = egyáltalán nem értek egyet; 7 = teljesen egyetértek). A pontszámok alapján az alábbi kategóriákat különböztetjük meg: 35–31 pont között: *rendkívül elégedett*, 26–30 pont között: *elégedett*,

<sup>1</sup> A jelen fejezetben bemutatott mérőeszközök teljes angol neve a következő:

WBI: *Well-being Index*;

SWLS: *Satisfaction With Life Scale*;

PSS: *Perceived Stress Scale*;

IPAQ: *International Physical Activity Questionnaire*.

21–25 pont között: *enyhén elégedett*, 20 pont: *neutrális*, 15–19 pont között: *enyhén elégedetlen*, 10–14 pont között: *elégedetlen*, 5–9 pont között pedig: *rendkívül elégedetlen* (Martos és mtsai., 2014).

Az *Észlelt stressz* kérdőív (PSS; Cohen, Kamarck és Mermelstein, 1983) négy kérdéses magyar adaptált változatát (PSS4) alkalmaztuk. Ez az egyén elmúlt egy hónapjának a stresszmegéléseire jellemző érzésekre és gondolatokra kérdez rá. A mérőeszköz két fordított tételt tartalmaz, ami szükségessé tette ezen tételek átkódolását, így az összpontszám a skála globális mutatójának tekinthető (Stauder és Konkoly-Thege, 2006).

A fizikai aktivitás mérésére a négy kérdésből álló *Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív* (IPAQ; Craig és mtsai., 2003) rövid magyar változatát (Ács, Veress és Rocha, 2021) alkalmaztuk. Ezt a mérőeszközt az egészséggel kapcsolatos fizikai aktivitás laosság körében folytatott mérésére

fejlesztették. Az IPAQ kérdőív kitöltésének az eredményét ún. MET-ekben kapjuk meg. Ez egy viszonyszám, a *metabolikus ekvivalens* rövidítése. Segítségével összehasonlíthatóvá válik a különböző fizikai aktivitások relatív intenzitása (Csányi, 2010). Ennek eredményeként három fizikai aktivitási szintet különböztethetünk meg: alacsony, közepes és magas (Simkó és Uvacsék, 2021). Gyaloglás esetén 3,3 MET/perc, mérsékelt/közepes intenzitás esetén 4 MET/perc, intenzív testmozgás esetén pedig 8 MET/perc értékkel lehet számolni. A kérdőív még figyelembe veszi a mozgás gyakoriságát, és ezt az intenzitással összekapcsolva a következő három kategóriát különbözteti meg: *teljes inaktivitás*, *minimális aktivitás* és *egészségjavító fizikai aktivitás*.

Az elemzés során használt skálák leíró statisztikai és belsőkonzisztencia-mutatói az 1. táblázatban láthatóak.

## 1. TÁBLÁZAT

A kutatás során használt skálák leíró statisztikai és belsőkonzisztencia-mutatói

Skála	Itemek	N	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Cronbach-alfa
WBI-5 – szeptember	5	272	0	22	8,206	4,509	0,758
WBI-5 – december	5	272	6	23	14,772	3,143	0,889
SWLS-H – szeptember	5	272	7	35	23,732	6,496	0,899
SWLS-H – december	5	272	9	35	24,085	5,966	0,898
PSS4 – szeptember	4	272	3	16	8,055	2,472	0,713
PSS4 – december	4	272	1	16	8,224	2,571	0,729
IPAQ – szeptember	4	272	33	5985	1357,409	1145,675	NA
IPAQ – december	4	272	424	17430	3678,531	2648,358	NA

FORRÁS: saját szerkesztés

A WBI-5 szeptemberi felvételénél a Cronbach-alfa 0,758-as értéke a szeptemberi jólét mérésére használt skála elfogadható megbízhatóságát jelzi, a 0,889-re emelkedése kiváló megbízhatóságot jelez. Az SWLS-H 0,899-es Cronbach-alfa értéke szintén kiváló megbízhatóságot jelez, ami decemberben is magas, 0,898 maradt. A PSS4 esetében a 0,713-as alfaérték jó megbízhatóságot mutat, és a 0,729-es decemberi érték még mindig jó megbízhatóságot tükröz. Az IPAQ esetében a Cronbach-alfa értékek nem alkalmazhatók (NA), mivel ez a mérték jellemzően a fizikai aktivitás egyetemes becslésére szolgál, nem többtételés skáláról van szó, amely a belső konzisztencia értékelését igényelné.

### 2.3. Statisztika

A Google-kérdőív válaszait Microsoft Excelbe importáltuk, az adatok további leíró és matematikai statisztikai elemzése IBM SPSS Statistics 21 szoftverrel történt. Az alkalmazott elsődleges statisztikai módszer az ismételt mérés varianciaanalízis (ANOVA) volt, mely eredményeinek további értelmezéséhez becsült határátlagokat számoltunk, és t-próbával elemeztük a két időpont (szeptember vs. december), valamint a két tanulócsoport (SSZ vs. NSSZ) közötti átlagok különbségét. Ez az átfogó megközelítés lehetővé tette az adatok sokoldalú elemzését, hozzájárulva a hallgatók pszichoszociális dinamikájának mélyebb megértéséhez a szemeszter során. Az elemzett változók között szerepelt a *Jóllét index (WBI)*, az *Élettel való elégedettség* skála (SWLS), az *Észlelt stressz*

skála (PSS) és a *Fizikai aktivitás* skála (IPAQ).

Az adatsor elemzésére alkalmazott módszertani megközelítés kvantitatív statisztikai elemzést tartalmazott, elsősorban a SSZ és NSSZ egyetemi hallgatók körében végzett

pszichológiai és viselkedési változók közötti korrelációs vizsgálatokra fókuszálva. Minden változóhalmazra kiszámítottuk a Pearson-féle korrelációs együtthatót ( $r$ ),

hogyan mérjük a köztük lévő lineáris kapcsolat erősségét és irányát. Az egyes korrelációk szignifikanciáját  $p$ -értékek segítségével értékeltük, a statisztikai szignifikancia meghatározásához a hagyományos alfa-szint 0,05. A korrelációkat pozitívnak minősítettük, ha az egyik változó növekedése a másik növekedésével, és negatívnak, ha az egyik változó növekedése a másik csökkenésével párosult.

A két független csoport (SSZ és NSSZ) közötti összefüggések erősségének összehasonlítására Fisher-féle  $Z$  transzformációt alkalmaztunk. Ez a módszer a Pearson-korrelációs együtthatókat  $Z$ -pontszámokká konvertálja, amelyek segítségével kiszámítható a két korrelációs együttható közötti különbség, és felmérhető, hogy ez a különbség statisztikailag szignifikáns-e.

## 3. EREDMÉNYEK

### 3.1. A Jóllét index (WBI)

A *Jóllét index* pontszámai szeptember és december között szignifikánsan változtak;  $F(1, 270) = 38,335$ ,  $p < 0,001$ , közepes-nagy hatásméret mellett (parciális étanegyzet = 0,124). Ez arra utal, hogy

### a hallgatók pszichoszociális dinamikájának mélyebb megértése

szaktól függetlenül a hallgatók közérzete idővel megváltozott. Az idő (szeptember vs. december) és a sportszak közötti interakciós hatás szignifikáns volt;  $F(1, 270) = 9,374$ ,  $p < 0,001$ , kis hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,034), ami azt jelzi, hogy a közérzet időbeli változása különbözött a SSZ és a NSSZ hallgatók

között. A szak szignifikáns összefüggést mutatott az átlagos WBI-pontszámokkal;  $F(1, 270) = 57,689$ ,  $p < 0,001$ , nagy hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,176). Ez azt jelzi, hogy a sportszakos hallgatók általános jólléti pontszámai eltérnek a nem sportszakon tanuló egyetemistákéhoz képest.

## 2. TÁBLÁZAT

A becsült határértékek elemzése a WBI-5 esetében

Szak	Szak/Hónap	Átlag	St. hiba	t	df	Szig.
Teljes minta	NSSZ	6,750	0,144	7,597	270	<0,001
	SSZ	8,972	0,255			
Teljes minta	Szeptember	7,220	0,186	6,190	270	<0,001
	December	8,501	0,172			
Nem sportszakosok	Szeptember	5,792	0,184	8,894	205	<0,001
	December	7,708	0,169			
Sportszakosok	Szeptember	8,648	0,324	2,254	65	0,028
	December	9,295	0,299			

FORRÁS: saját szerkesztés

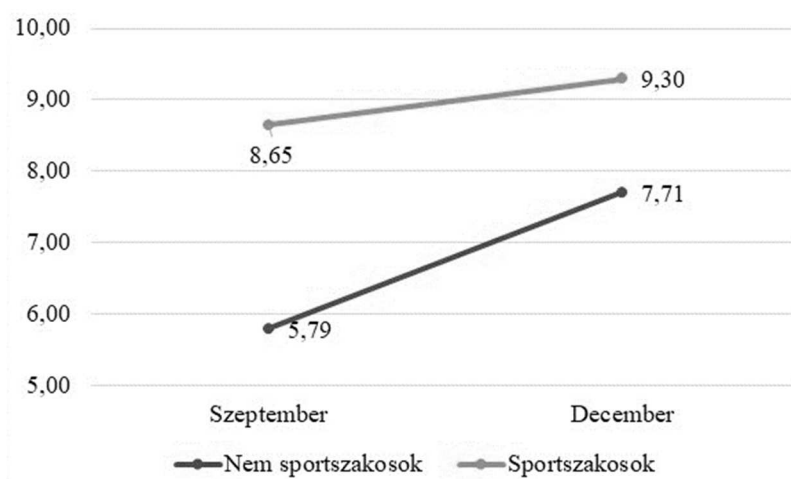
A sportszakos hallgatók átlagos WBI-pontszáma (2. táblázat és 1. ábra) szignifikánsan magasabb ( $M = 8,972$ ,  $SE = 0,255$ ) a nem sportszakos hallgatókhoz képest ( $M = 6,750$ ,  $SE = 0,144$ ), az átlagos különbség 2,222;  $t(270) = 7,597$ ,  $p < ,001$ . Ez arra utal, hogy a

sportszakos hallgatók magasabb jóllétről számolnak be.

A WBI-pontszámok különbsége szeptember ( $M = 7,220$ ,  $SE = 0,186$ ) és december ( $M = 8,501$ ,  $SE = 0,172$ ) között szignifikáns volt, vagyis elmondható, hogy a hallgatók jólléte a szemeszter során nőtt.

## 1. ÁBRA

A jóllét alakulása a szemeszter során



FORRÁS: saját szerkesztés

Az interakciós hatás azt mutatja, hogy a NSSZ hallgatók esetében a WBI-pontszámok átlagos növekedése szeptembertől decemberig szignifikáns volt (átlagkülönbség = 1,915, SE = 0,215);  $t(205) = 8,894$ ,  $p < 0,001$ . A SSZ-ok esetében azonban a növekedés kisebb mértékű (átlagkülönbség = 0,648, SE = 0,287), mégis szignifikánsnak tekinthető;  $t(65) = 2,254$ ,  $p = 0,028$ .

### 3.2. Az Élettel való elégedettség skála (SWLS)

Szeptember és december között szignifikáns változást mértünk az élettel való

elégedettség tekintetében;  $F(1, 270) = 13,115$ ,  $p < 0,001$ , kis hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,046). Ezenkívül az SWLS és a sportszak közötti interakció szignifikáns;  $F(1, 270) = 26,256$ ,  $p < 0,001$ , kicsi vagy közepes hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,089). A szak hatása az átlagos élettel való elégedettségre nem volt statisztikailag szignifikáns;  $F(1, 270) = 3,704$ ,  $p = 0,055$ , nagyon kis hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,014). Ez azt jelzi, hogy átlagosan nem volt egyértelmű különbség az élettel való elégedettségben a SSZ és a NSSZ hallgatók között.

## 3. TÁBLÁZAT

A becült határértékek elemzése az SWLS esetében

Szak	Hónap	Átlag	St. hiba	t	df	Szig.
Teljes minta	NSSZ	24,270	0,391	-1,925	270	0,055
	SSZ	22,750	0,691			
Teljes minta	Szeptember	22,865	0,449	3,622	270	0,000
	December	24,164	0,423			
Nem sportszakosok	Szeptember	24,549	0,442	-1,496	205	0,136
	December	24,010	0,416			
Sportszakosok	Szeptember	21,182	0,781	5,362	65	0,000
	December	24,318	0,736			

FORRÁS: saját szerkesztés

Nem volt szignifikáns különbség (3. táblázat és 2. ábra) az átlagos SWLS-pontszámokban a SSZ hallgatók ( $M = 22,750$ ,  $SE = 0,691$ ) és a NSSZ hallgatók ( $M = 24,279$ ,  $SE = 0,391$ ) között;  $t(270) = -1,925$ ,  $p = .055$ . Az átlagos eltérés  $-1,529$  volt, ami kis mértékben meghaladta a hagyományos szignifikanciaküszöböt. Szignifikáns különbség volt az SWLS-pontszámokban szeptember ( $M = 22,865$ ,  $SE = 0,449$ ) és december ( $M = 24,164$ ,  $SE = 0,423$ ) között, a pontszámok  $1,299$ -cel nőttek;  $t(270) = 3,622$ ,  $p <$

$0,001$ . Ez az élettal való elégedettség javulását jelzi a félév során a teljes minta esetében.

Ha az interakciós hatást nézzük, a nem sportszakos hallgatók esetében az SWLS-pontszámok változása szeptembertől decemberig nem volt szignifikáns (átlagkülönbség =  $-0,539$ ,  $SE = 0,360$ );  $t(205) = -1,249$ ,  $p = 0,136$ . A SSZ hallgatók esetében azonban az SWLS-pontszámok növekedése szignifikáns volt (átlagkülönbség =  $3,136$ ,  $SE = 0,585$ );  $t(65) = 5,362$ ,  $p < 0,001$ .

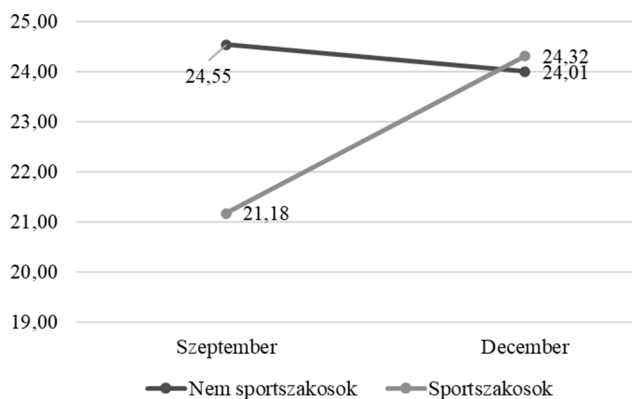
### 3.3. Az Észlelt stressz skála (PSS)

Statisztikailag szignifikáns változás figyelhető meg (lásd 4. táblázat és 3. ábra) az észlelt stressz pontszámait illetően decemberben szeptemberhez képest;  $F(1, 270) = 5,048$ ,  $p = 0,025$ , kis hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,018). Ezenkívül a PSS és a SSZ hallgatók interakciós hatása is szignifikáns;  $F(1, 270) = 19,777$ ,  $p < 0,001$ , kis vagy közepes hatásméret mellett (parciális éta-négyzet = 0,068), ami arra utal, hogy az észlelt stressz az idő múlásával különbözött a SSZ és a NSSZ hallgatók között. Nem volt szignifikáns különbség az átlagos PSS-

pontszámokban a SSZ és a NSSZ hallgatók között;  $F(1, 270) = 0,079$ ,  $p = 0,779$ , nulla hatásméret mellett (parciális éta-négyzet < 0,001).

### 2. ÁBRA

Az étellel való elégedettség alakulása a szemeszter során



FORRÁS: saját szerkesztés

### 4. TÁBLÁZAT

A becsült határátlagok elemzése a PSS esetében

Szak	Hónap	Átlag	St. hiba	t	df	Szig.
Teljes minta	NSSZ	7,750	0,160	0,281	270	0,779
	SSZ	7,841	0,282			
Teljes minta	Szeptember	7,991	0,187	-2,249	270	0,025
	December	7,600	0,181			
Nem sportszakosok	Szeptember	7,558	0,184	2,063	205	0,040
	December	7,942	0,178			
Sportszakosok	Szeptember	8,424	0,325	-5,677	65	0,000
	December	7,258	0,315			

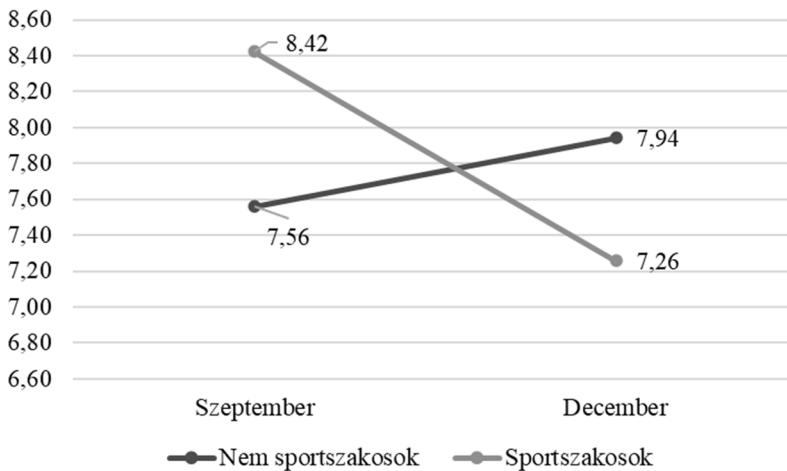
FORRÁS: saját szerkesztés

A sportszakos hallgatók ( $M = 7,841$ ,  $SE = 0,282$ ) és a nem sportszakos hallgatók ( $M = 7,750$ ,  $SE = 0,160$ ) közötti átlagos PSS-pontszámok különbsége (3. táblázat és 3. ábra) nem volt szignifikáns;  $t(270) = 0,281$ ,

$p = 0,779$ . A szemeszter során a PSS-pontszámok szignifikánsan csökkentek, ami a félév végén csökkent stresszszintet jelez (átlagkülönbség =  $-0,392$ ,  $SE = 0,174$ );  $t(270) = -2,249$ ,  $p = 0,025$ .

### 3. ÁBRA

Az észlelt stressz alakulása a szemeszter során



FORRÁS: saját szerkesztés

Az interakciós hatást elemezve a NSSZ hallgatóknál a PSS-pontszámok szignifikánsan növekedtek szeptembertől decemberig (átlagkülönbség =  $0,383$ ,  $SE = 0,186$ );  $t(205) = 2,063$ ,  $p = 0,040$ , ezzel szemben a SSZ hallgatóknál szignifikáns csökkenés figyelhető meg ugyanezen időszakban (átlagkülönbség =  $-1,167$ ,  $SE = 0,205$ );  $t(65) = -5,677$ ,  $p < 0,001$ .

#### 3.4. A Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív (IPAQ)

Szeptembertől decemberig szignifikánsan változott az IPAQ;  $F(1, 270) = 487,047$ ,  $p <$

$0,001$ , nagyon nagy hatásméret mellett (parciális éta-négyszet =  $0,643$ ). Ezenkívül a fizikai aktivitás és a SSZ hallgatók közötti interakció szignifikáns volt;  $F(1, 270) = 217,335$ ,  $p < 0,001$ , nagy hatásmérettel (parciális éta-négyszet =  $0,446$ ), ami arra utal, hogy a MET-pontszámok időbeli változása eltérő SSZ és NSSZ hallgatók között. Szignifikáns különbség volt az átlagos MET-pontszámokban a szaktípus alapján, a SSZ hallgatók magasabb MET-pontszámmal rendelkeztek, mint a NSSZ hallgatók;  $F(1, 270) = 26,791$ ,  $p < 0,001$ , közepes hatásmérettel mellett (parciális éta-négyszet =  $0,090$ ).

## 5. TÁBLÁZAT

A becsült határértékek elemzése az IPAQ esetében

Szak	Hónap	Átlag	St. hiba	t	df	Szig.
Teljes minta	NSSZ	2286,845	90,649	5,176	270	0,000
	SSZ	3239,358	160,149			
Teljes minta	Szeptember	994,423	68,899	22,069	270	0,000
	December	4531,780	158,212			
Nem sportszakosok	Szeptember	1699,653	67,878	8,507	205	0,000
	December	2874,038	155,868			
Sportszakosok	Szeptember	289,192	119,920	16,019	65	0,000
	December	6189,523	275,371			

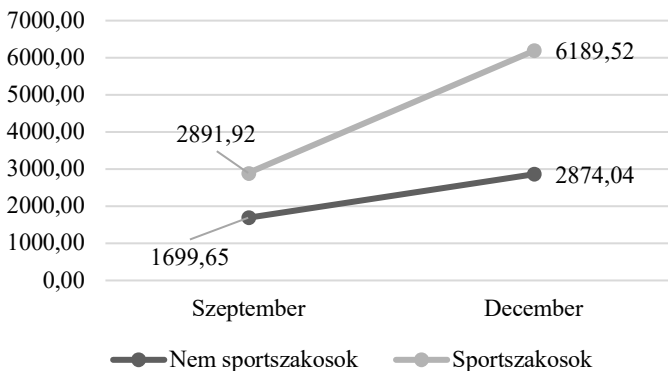
FORRÁS: saját szerkesztés

A sportszakos hallgatók szignifikánsan magasabb átlagos fizikai aktivitási pontszámot értek el ( $M = 3239,358$ ,  $SE = 160,149$ ) nem sportszakos társaikhoz képest ( $M = 2286,845$ ,  $SE = 90,649$ ); 952,512 különbséggel,  $t(270) = 5,176$ ,  $p < 0,001$  (5. táblázat és 4. ábra).

Szignifikáns különbség volt a MET-pontszámokban szeptember ( $M = 994,423$ ,  $SE = 68,899$ ) és december ( $M = 4531,780$ ,  $SE = 158,212$ ) között, ami a fizikai aktivitás szignifikáns növekedését jelzi, 3537,358 különbséggel;  $t(270) = 22,069$ ,  $p < 0,001$ .

## 4. ÁBRA

A fizikai aktivitás alakulása a szemeszter során



FORRÁS: saját szerkesztés

Az interakciós hatás tekintetében a NSSZ esetében mutattak szignifikáns növekedést a MET-pontszámok szeptembertől decemberig (átlagkülönbség = 1174,385, SE = 138,057);  $t(205) = 8,507$ ,  $p < 0,001$ . A sportszakosoknál még jelentősebb volt a növekedés (átlagkülönbség = 5900,330, SE = 368,337);  $t(65) = 16,019$ ,  $p < 0,001$ .

### 3.5. A korreláció vizsgálata

Első lépésben megvizsgáltuk (6. táblázat), hogy a SSZ és NSSZ hallgatók esetében milyen kapcsolat mutatható ki az egyes skálák között szeptemberben és decemberben, továbbá megnéztük, hogy a két szak hallgatói között kimutatható-e szignifikáns eltérés a kapcsolatok szorosságát illetően.

## 6. TÁBLÁZAT

Az egyes változók közötti korreláció

		Nem sportszakosok				Sportszakosok			Z1-Z2	SE diff	Z diff	p
		n	r	p		n	r	p				
Szeptember	SWLS	206	0,594	0,000	66	0,338	0,006	0,332	0,144	2,305	0,011	
		206	-0,381	0,000	66	-0,312	0,011	-0,078	0,144	-0,541	0,294	
	WBI	206	0,107	0,126	66	-0,401	0,001	0,532	0,144	3,691	0,000	
		206	-0,296	0,000	66	-0,485	0,000	0,224	0,144	1,553	0,060	
	PSS	206	0,115	0,099	66	-0,290	0,018	0,414	0,144	2,873	0,002	
		206	-0,125	0,074	66	-0,088	0,480	-0,036	0,144	-0,253	0,400	
December	SWLS	206	0,525	0,000	66	0,362	0,003	0,204	0,144	1,412	0,079	
		206	-0,576	0,000	66	-0,631	0,000	0,087	0,144	0,602	0,274	
	WBI	206	0,158	0,023	66	0,330	0,007	-0,183	0,144	-1,270	0,102	
		206	-0,457	0,000	66	-0,449	0,000	-0,010	0,144	-0,070	0,472	
	PSS	206	-0,060	0,395	66	-0,118	0,344	0,059	0,144	0,410	0,341	
		206	0,083	0,236	66	-0,231	0,062	0,319	0,144	2,210	0,014	

FORRÁS: saját szerkesztés

A WBI és az SWLS korrelációs együtthatók Fisher-féle Z-transzformációs módszerrel történő összehasonlítása szignifikáns különbséget mutat a két csoport között (Z-diff = 2,305, SE-diff = 0,144,  $p = 0,011$ ). A pozitív Z-különbség azt jelzi, hogy a WBI és az SWLS közötti korreláció erőssége szignifikánsan erősebb a NSSZ hallgatók csoportjában a SSZ-okhoz képest.

Decemberben mindkét csoport tagjainak eredményei pozitív összefüggést mutatnak a jó közérzet és az élettel való elégedettség között, bár a korreláció erősebb volt a nem sportszakra járó hallgatók esetében ( $r = 0,525$ ,  $p < 0,001$ ).

A WBI és a PSS Fisher-féle Z-transzformációs értékei azt mutatják, hogy a két

csoport közötti korreláció erősségének különbsége statisztikailag nem szignifikáns (Z-diff = -0,541, SE-diff = 0,144,  $p = 0,294$ ). A negatív Z-különbség azt jelzi, hogy a korreláció erőssége valamivel erősebb a NSSZ esetében, de az nem tekinthető szignifikánsnak. A WBI és a PSS közti összefüggés tekintetében elmondható, hogy szeptemberben mind a nem sportszakra ( $r = -0,381$ ,  $p < 0,001$ ) mind a sportszakra járó ( $r = -0,312$ ,  $p = 0,011$ ) hallgatók értékei szignifikáns negatív korrelációt mutattak a jóllét és az észlelt stressz között, és a két csoport között nem volt szignifikáns különbség.

A szemeszter végén történt felmérés eredménye szerint mindkét csoport

esetében szignifikáns negatív korreláció volt kimutatható a jóllét és az észlelt stressz között, és statisztikailag nem volt szignifikáns különbség e kapcsolat erősségében a két csoport között (NSSZ:  $r = -0,576$ ,  $p < 0,001$ ; SSZ:  $r = -0,631$ ,  $p < 0,001$ ).

A NSSZ csoportban ( $n = 206$ ) a WBI és az IPAQ közötti korreláció pozitív, bár gyenge, és statisztikailag nem szignifikáns ( $r = 0,107$ ,  $p = 0,126$ ). Ez azt mutatja, hogy a magasabb jóllétű tanulók enyhén hajlamosak magasabb MET-értékkel rendelkező tevékenységekbe bekapcsolódni, ami magasabb fizikai aktivitási szintet jelez, bár ez a tendencia nem elég erős

ahhoz, hogy kizárja annak lehetőségét, hogy ez a véletlennek köszönhető. Ezzel szemben a SSZ ( $n = 66$ ) csoport eredménye mérsékelt negatív korrelációt mutat, amely statisztikailag szignifikáns ( $r = -0,401$ ,  $p = 0,001$ ). Ez azt jelzi, hogy ezen a csoporton belül a magasabb jóllétű tanulók alacsonyabb fizikai aktivitásról számoltak be.

A szemeszter végére a NSSZ csoportnál ( $n = 206$ ) gyenge, de statisztikailag szignifikáns pozitív korreláció van a WBI és az IPAQ között ( $r = 0,158$ ,  $p = 0,023$ ). Ez arra utal, hogy a jobb közérzettel rendelkező tanulók valamivel nagyobb mértékben végeznek fizikai tevékenységet. A sportszakos résztvevők esetében ( $n = 66$ ) a WBI és az IPAQ közötti korreláció mérsékelt és statisztikailag szignifikáns ( $r = 0,330$ ,  $p = 0,007$ ), ami erősebb kapcsolatot jelez, mint a NSSZ-ok csoportjában. Ez arra utal, hogy a SSZ csoportban a jó közérzet szorosabban kapcsolódik a fizikai aktivitás szintjéhez. Decemberben mind a NSSZ, mind a SSZ hallgatók eredményei pozitív összefüggést

mutattak a jóllét és a fizikai aktivitás szintje között, a SSZ-ok erősebb, de nem szignifikánsan eltérő kapcsolatot mutattak a NSSZ-okhoz képest.

Az SWLS és a PSS4 között mindkét csoport esetében ( $r = -0,296$ ,  $p < 0,001$ ) és ( $r = -0,485$ ,  $p < 0,001$ ) negatív korreláció mutatkozott, de a korreláció erősebb volt a SSZ hallgatók esetében, ami arra enged következtetni, hogy az étellel való elégedettség és a stressz közötti kölcsönhatás intenzívebb ebben a csoportban. Decemberben mind a NSSZ, mind a SSZ hallgatók szignifikáns negatív korrelációt mutattak az étellel való

elégedettség és az észlelt stressz között, és a két csoport között nincs szignifikáns különbség a kapcsolat erősségében.

A NSSZ csoportban ( $n = 206$ ) az SWLS és az

IPAQ közötti korreláció nagyon gyenge, és statisztikailag nem szignifikáns ( $r = -0,060$ ,  $p = 0,395$ ), ami arra utal, hogy nincs lényeges kapcsolat az étellel való elégedettség és a fizikai aktivitás szintje között. A SSZ csoportnál ( $n = 66$ ) a korreláció szintén negatív, és statisztikailag nem szignifikáns ( $r = -0,118$ ,  $p = 0,344$ ), ami azt jelzi, hogy az étellel való elégedettség és a fizikai aktivitás szintje között a NSSZ hallgatókhoz hasonlóan nincs szignifikáns kapcsolat.

a jó közérzet szorosabban kapcsolódik a fizikai aktivitás szintjéhez

#### 4. ÖSSZEĞEZÉS

Jelen tanulmányban igyekeztünk feltérképezni az elsőéves egyetemisták mentális egészségét és fizikai aktivitását, külön nézve a sportszakra járó (SSZ) és a nem sportszakra járó (NSSZ) hallgatókat. Megvizsgáltuk, hogy a két csoport esetében a jóllét

érzése, az étellel való elégedettség, a stresszkezelés és a fizikai aktivitás hogyan változik, valamint áttekintettük ezen változók egymáshoz való viszonyát.

Az egyetemi hallgatók jólléteredményei szeptembertől decemberig javultak, de a változás jelentősebb a NSSZ hallgatók esetében. A SSZ hallgatók következetesen magasabb jóllétről számoltak be, mint a NSSZ társaik. Ez egybecseng *Güngör és Çelik* kutatási eredményével (2020), akik arra a következtetésre jutottak, hogy a sportoló hallgatók mentális jóllétének szintje átlag feletti, míg más kutatások az idő előrehaladtával a jóllét romlását tapasztalták (*Juriana, Tahki és Sujiono*, 2019).

Az étellel való elégedettség javult, de a változás nem volt egységes a csoportok között. A sportszakos hallgatók étellel való elégedettsége szignifikáns növekedést mutatott szemben a nem sportszakos fiatalokkal. Az interakciós hatások azt mutatják, hogy a sportszakos végzettséggel kapcsolatos tényezők pozitívan befolyásolhatják az étellel való elégedettség időbeli változásait. Ez a következtetés megegyezik több kutatás eredményével (*Webb és Foster*, 2015; *Collins, Cromartie, Butler és Bae*, 2018)

A félév során a stressz szintjének változása különbözött a két csoport között. Figyelemre méltó, hogy a SSZ hallgatók az észlelt stressz szignifikáns csökkenését tapasztalták, míg a NSSZ-ök enyhe, de szignifikáns növekedést mutattak. Ez azt mutatja, hogy a sportolás idővel jobb stresszkezeléssel járhat együtt. Ez ellentmond *Demirel* (2016) eredményeinek, ahol a sporttudományi hallgatók stressz-szintje statisztikailag szignifikánsan magasabb volt

nem sportoló társaikhoz képest. Ennek az a magyarázata, hogy a sportoló diákok stresszforrásként éltek meg például az edzésprogramjukat (*Bastemeyer és Kleinert*, 2021).

Ezek alapján elmondható, hogy azon feltételezés, miszerint a sportszakos hallgatók jólléte, étellel való elégedettsége és stresszkezelése nagyobb mértékben változik kedvező irányba a szemeszter végére a szemeszter elejéhez képest, jelen kutatásban teljes mértékben beigazolódott.

A fizikai aktivitás eredményeit figyelembe véve szeptembertől decemberig minden hallgató esetében szignifikáns mértékben megemelkedett a fizikai aktivitás szintje, ami azt jelenti, hogy az első hipotézisünk nem igazolódott be. A nem sportszakos hallgatók fizikai aktivitása feltehetően a lakhely/kollégium/albérlet és az egyetem épületei közti séta, az egyetem épületei közti séta, a saját maguk ellátása miatt szükséges gyaloglás mellett a heti egy *általános testnevelés* elnevezésű órának köszönhető. Ennek kiderítése további kutatást igényel.

A szakirodalom egyetért abban, hogy a jóllét és a fizikai aktivitás között kapcsolat van, de annak erősségéről különböző nézetek születtek. *Boehm* és kutatótársai szisztematikus felülvizsgálatuk során gyenge össze-

függést találtak az optimizmus és a fizikai aktivitás között (*Boehm és mtsai.*, 2018), míg *Zhang és Chen* irodalmi áttekintése alapján pozitív irányú, erősebb összefüggést véltek felfedezni a bol-

dogság és a fizikai aktivitás között (*Zhang és Chen*, 2019). Ezen eredményekkel szemben a jelen kutatásban arra a megállapításra jutottunk, hogy míg a nem sportoló tanulók esetében nem szignifikáns pozitív tendencia

jólléte, étellel való  
elégedettsége és stresszkezelése  
nagyobb mértékben változik  
kedvező irányba

a jellemző, addig a sportoló tanulóknál szignifikáns negatív korreláció volt a jóllét és a fizikai aktivitás között. Ez arra utal, hogy a jóllétet és a fizikai aktivitást összekapcsoló tényezők nagymértékben eltérhetnek e két populáció között. A sportszakosok számára előnyös lehet megvizsgálni a fizikai aktivitás egyensúlyát, hogy megbizonyosodjunk annak pozitív hozadékaról, míg a nem sportszakosok számára a fizikai aktivitás népszerűsítése ajánlott a közérzet javítása végett.

Az általunk vizsgált populációt tekintve az étellel való elégedettség és a fizikai aktivitás között nincs szignifikáns összefüggés. Az adatok azt mutatják, hogy az étellel való elégedettségen kívül más tényezők jobban befolyásolhatják az egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának szintjét – mely tényezők vizsgálata további kutatást igényel. Ezzel szemben egy 2024-es kutatás szerint a testnevelő tanárnak tanuló hallgatók a testmozgás fontosságát hangsúlyozták az életelégedettség növeléséhez a leendő gyógytornászhallgatókkal szemben (Shpakou és mtsai., 2024).

A szemeszter végén történt felmérés eredményei alapján elmondható, hogy a stressz és a fizikai aktivitás kapcsolata szignifikánsan eltér a nem sportoló és a

sportszakos egyetemisták között. A NSSZ-ok eredményei nem szignifikáns pozitív, míg a SSZ-okéi nem szignifikáns negatív tendenciát mutatnak. Az összefüggések szignifikáns különbsége azt jelzi, hogy a stressz eltérően befolyásolhatja a fizikai aktivitást

ebben a két hallgatócsoportban. Ezzel szemben előfordulhat, hogy a NSSZ hallgatók nem tapasztalnak ugyanolyan mértékű, stressz okozta

fizikaiaktivitás-csökkenést. Ezek alapján elmondható, hogy utolsó hipotézisünk, melyben azt feltételeztük, hogy a jóllét, az étellel való elégedettség és az észlelt stressz pozitívan korrelál a fizikai aktivitással, csak részben igazolódott be.

Az eredményeink azt mutatják, hogy a mentális jóllét elérésének egyik lehetősége a megfelelő mértékű és mennyiségű fizikai aktivitás. Összegezve úgy gondoljuk, hogy további kutatási lehetőséget rejt magában az egyetemi hallgatók egészségtudatos magatartásának egyéb dimenzióinak feltárása, és azok egymásra gyakorolt hatásának a vizsgálata. Mindezek feltárása lehetővé teheti egy, a gyakorlatba is átültethető program kidolgozását, mely segíthet a fiataloknak átvészelni ezt a kritikus időszakot, útmutatást adva számukra az élethosszig fenntartható egészségtudatos magatartáshoz.

### megfelelő mértékű és mennyiségű fizikai aktivitás

## IRODALOM

- Ács P., Hécz R., Paár D. és Stocker, M. (2011): A fitness (m)értéke – a fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*. **58**. 7–8. sz., 689–708.
- Ács, P., Veress, R. és Rocha, P. (2021): Criterion validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire – Hungarian short form against the RM42 accelerometer. *BMC Public Health*. **21**. 1. sz. (Suppl 1), 381. DOI: 10.1186/s12889-021-10372-0
- Agarwal, R., Dugas, M., Gao, G. és Kannan, P. K. (2019): Emerging technologies and analytics for a new era of value-centered marketing in healthcare. *Journal of the Academy of Marketing Science*. **48**. DOI: 10.1007/s11747-019-00692-4.

- Arnett, J. J. (2000): Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*. **55**. 5. sz., 469–480.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. és WHO WMH-ICS Collaborators (2018): WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, **127**. 7. sz., 623–638. DOI: 10.1037/abn0000362
- 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**. 1958–1966.
- Bech, P., Gudex, C. és Staehr Johansen, K. (1996): The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*. **65**. 4. sz., 183–190. DOI: 10.1159/000289073
- Bíró É. (2014): *Felsőoktatásban tanulók mentális egészsége*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem.
- Bíró, L., Rabin, B., Regöly-Mérei, A., Nagy, K., Pintér, B., Beretvács, E., Morava, E. és Antal, M. (2005): Dietary habits of medical and pharmacy students at Semmelweis University, Budapest. *Acta Alimentaria*. **34**. 4. sz., 463–471.
- Bodolai, M., Lívják, E., Boda, E. és Bíró, M. (2016): The effect of yoga on the body, and its role in stress management. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport*. **43**. 51–67.
- Brassai L. és Pikó B. (2010): Protektív pszichológiai jellemzők szerepe a serdülők egészséggel kapcsolatos magatartásában. In: Pikó B. (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkörben*. L'Harmattan – Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, Budapest. 55–69.
- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A. és Kaufman, J. (1996): Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years. Part II. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. **35**. 12. sz., 1575–1583. DOI: 10.1097/00004583-199612000-00008
- Boehm, J. K., Chen, Y., Koga, H., Mathur, M. B., Vie, L. L. és Kubzansky, L. D. (2018): Is optimism associated with healthier cardiovascular-related behavior? Meta-analyses of 3 health behaviors. *Circulation research*. **122**. 8. sz., 1119–1134. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.117.310828
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. és Christenson, G. M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* (Washington, D. C. : 1974). **100**. 2. sz., 126–131.
- 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).
- Chervonsky, E. és Hunt, C. (2019): Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion* (Washington, D. C.). **19**. 2. sz., 270–282. DOI: 10.1037/emo0000432
- Cohen, S., Kamarck, T. és Mermelstein, R. (1983): A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*. **24**. (385396).
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018): Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The sport journal*. **20**. 1–20.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekkelund, U., Yngve, A., Sallia, J. F. és Oja, P. (2003): International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. **35**. 8. sz., 1381–1395.
- Csányi T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*. **60**. 3–4. sz., 115–129.
- Dajnoki, K., Kőmíves, P. M., Szabados, Gy. N. és Bácsné Bába, É. (2020): Factors influencing well-being at work. *Hadtudomány*. **30**. E-szám, 183–197.

- Dávid I., Fülöp M., Pataky N. és Rudas J. (2014): *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. és Griffin, S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. **49**. 1. sz., 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Driver, H. S. és Taylor, S. R. (2000): Exercise and sleep. *Sleep medicine reviews*. **4**. 4. sz., 387–402. DOI: 10.1053/smr.v.2000.0110
- Fergusson, D. M. és Woodward, L. J. (2002): Mental health, educational, and social role outcomes of adolescents with depression. *Archives of General Psychiatry*. **59**. 3. sz., 225–231. DOI: 10.1001/archpsyc.59.3.225
- Gósi Zs., Magyar M., Bárdos Gy., Boros Sz. és Berkes T. (2019): *Sokszínű rekreáció, tanulmányok a rekreáció témaköréből*. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest.
- 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. sz., 468–493.
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S. és Temple, E. (2013): Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health*. **13**. 848. DOI: 10.1186/1471-2458-13-848
- Juriana, J., Tahki, K. és Sujiono, B. (2019): Identification of psychological well-being in sport science students. *Journal of Physics: Conference Series*. **1318**. (12141). DOI: 10.1088/1742-6596/1318/1/012141
- Karner O., Török L., Füleki B. és Perényi A. (2023): Kutatási gyorsjelentés – Országos hallgatói mentális egészség felmérés. Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület. Letöltés: <https://www.feta.hu/kutatatas/kutatasi-gyorsjelent-es-oroszagos-hallgato-i-mentalis-egeszseg-felmeres-2023> (2024. 06. 20.).
- Keczeli Danica (2021). *A sport a mentális egészség védőfaktora*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem.
- Lisznyai S. (2010). Készülődő felnőtttség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In: Uő. és Pus-kás-Vajda Zs. (szerk.): *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok (9–24)*. FETA Könyvek, Budapest.
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M. és Benczúr, Z. (2014). Risk Factors for Depression in the Emerging Adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*. **3**. 1. sz., 54–68. DOI: 10.5964/ejcop.v3i1.22
- Lukács-Márton R., Sántha Á., Kiss J., Majer R., Mohácsi B., Kovács J. és Sárváry A. (2020): A Sapientia EMTE marosvásárhelyi kar hallgatóinak egészségmagatartása és mentális állapot. *Acta Medicina et Sociologia*. **11**. 31. sz.
- Martos, T., Sallay V., Desfalvi J., Szabó T. és Ittész, A. (2014): Az Élettel való Elégedettség skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői [Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H)]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. **15**. 289–303. DOI: 10.1556/Mental.15.2014.3.9
- Maczali, K. (2018): A mentális egészség újradefiniálásának irányába-cikkismertetés. *Egészségfejlesztés*. **59**. 1. sz.
- Oláh, A. és Kapitány-Fővény, M. (2012): A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*. **67**. 19–45. DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.3
- Penedo, F. J., és Dahn, J. R. (2005): Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*. **18**. 2. sz., 189–193. DOI: 10.1097/00001504-200503000-00013
- Pfau C. és Kanyó K. Zs. (2020): A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. *Különleges Bánásmód*. **6**. 4. sz., 29–40. DOI: 10.18458/KB.2020.4.29
- Piggin, J. (2020): What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*. **2**. (72). DOI: 10.3389/fspor.2020.00072
- Pikó B. és Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai, Budapest. DOI: 10.1556/9789634544630
- Révész-Kiszela K. (2020): Egy intervenció program hatása a tanulási és motoros képességekre az iskolaérettség tükrében [előadás-kivonat]. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **21**. 85. sz. 82–83.

- Robinson, O. C. (2015): Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In: Žukauskiene, R. (szerk.): *Emerging adulthood in a European context*. Routledge, New York. 17–30.
- Román, J. E., Algren, O., Koyanagi, M., Stewart-Brown, A., Hall, S., Stubbs, E., Koushede, B., Thygesen, V., Santini, L. és Ziggi, I. S. (2022): Mental wellbeing and physical activity levels: A prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*. (100498). DOI: 10.1016/j.mhpa.2022.100498
- Shpakou, A., Baj-Korpak, J., Kowalczyk, K., Sokołowska, D., Naumau, I. A és Korpak, F. (2024): Physical activity and life satisfaction of students of physiotherapy and physical education at the close of the COVID-19 pandemic. *Acta Balneologica*. 2. sz., 106–114.
- Simkó G. és Uvacsek M. (2021): Fizikai aktivitás és táplálkozás vizsgálata női egyetemi hallgatók körében szorgalmi és vizsgaidőszakban. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 22. 89. sz.
- Susányszky É., Konkoly Thege B., Stauder A. és Kopp M. (2006): A WHO Jól-lét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7. 3. sz., 247–255.
- 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. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.655211
- Stauder A., Konkoly-Thege B. (2006): Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 7. 3. sz. (203216). DOI: 10.1556/Mentál.7.2006.3.4
- Veresné Balajti I. (2010): *Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása* (Doktori értekezés). Debrecen.
- Vida K. (2011): A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik. In: Puskás-Vajda Zs. (szerk.): *Iffiságkutató és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai. FETA Könyvek 6*. FETA, Budapest. 9-28. Letöltés: [http://feta.hu/sites/default/files/feta\\_konyv\\_6\\_belivek.pdf](http://feta.hu/sites/default/files/feta_konyv_6_belivek.pdf) (2024. 06. 20.).
- Webb, E., és Forrester, S. (2015): Affective outcomes of intramural sport participation. *Recreational Sports Journal*. 39. 1. sz., 69–81.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Zhang, Z. és Chen, W. (2019): A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 20. DOI: 10.1007/s10902-018-9976-0



Pillanatok Péterffy András 1980-as Iskolapéllda c. dokumentumfilmjéből  
Operatőr: Kurucz Sándor