

A felsőoktatás szerepvállalása a hallgatók
életminőségét megalapozó egészségfejlesztésben
Modellprogram fejlesztése a Pannon Egyetemen

Doktori tézisek

Edvy László

Testnevelési Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Gombocz János professor emeritus, CSc

Hivatalos bírálók: Dr. Hédi Csaba főiskolai docens, PhD

Dr. Freyer Tamás egyetemi docens, PhD

Szigorlati bizottság elnöke:

†Dr. Istvánfi Csaba professor emeritus, CSc

Szigorlati bizottság tagjai:

Biróné Dr. Nagy Edit professor emerita, CSc

Dr. Gáldi Gábor egyetemi docens, PhD

Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens, PhD

Budapest

2017

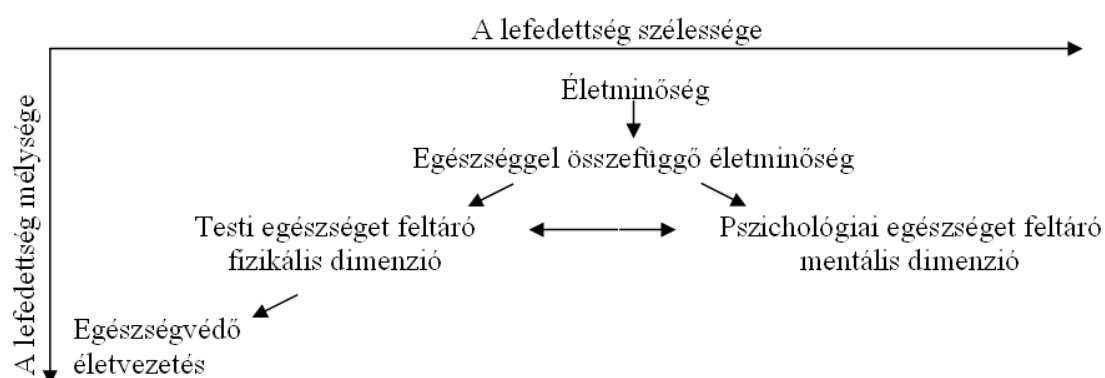
1. Bevezetés

A közoktatásban ma törvényi garancia van az egészség megóvását és fejlesztését támogató tudás közvetítésére (2003. évi LXXIX. Törvény). A felsőoktatásba bekerült hallgatók többsége ennek ellenére hiányos, csupán repetícióra alkalmas tudással rendelkezik. Ennek hatása egyértelműen feltárható a tanulók életvezetésében, hiszen az „egészségvédő magatartás” egyik meghatározó tényezője, a rendszeres fizikai aktivitás is csupán kis százalékuknál van jelen hétköznapjaikban.

A diagnosztizált probléma megoldása összetársadalmi érdek. A hallgatók, mint speciális társadalmi csoport a későbbiekben – a végzettségéből fakadóan – mintaadó, véleményalkotó és formáló tényezővé válik.

A számos kutatás, amely az említett társadalmi szegmens életminőségével foglalkozik, elsősorban annak állapotát – sporttudományi megközelítésben annak fizikai fittségét – tárja fel. Az eredmények az egészséget veszélyeztető inaktivitás egyértelmű tényerését bizonyítják. A tudományosan is igazolt, adekvát válasz a fizikai fittséget erősítő mozgásprogramok ajánlásában merül ki. A hosszútávú eredményesség szempontjából fontos kérdések megválaszolásával azonban még adós a tudomány világa: hogyan lehet eljuttatni a hallgatót a rendszeres mozgás szükségességének felismeréséhez, hogyan válhat saját egészsége fejlesztésében önállóvá? A mindennapi lét világába beágyazható válaszok, kísérletek eddig nem születtek. Értekezésem célja, hogy az említett kérdésekre választ találjak.

Az egészséghez kapcsolódó fogalmi struktúrában pontosan körvonalazható a vizsgálatom által – felsőoktatás érintettségében – lefedhető kutatási terület (1. ábra).



1. ábra: Az életminőség felsőoktatásban vizsgált területe

2. Célkitűzések

Az értekezésem célja annak feltérképezése, hogy milyen módon vezethető rá a hallgató az egészségvédő életvezetés meghatározó elemének, a rendszeres testmozgás szükségességének felismerésére, életvezetésébe való beépítésére. Ennek megfelelően a doktori kutatásom tárgya a felsőoktatásban megjelenő hallgatóknak az egészségtudatos magatartás által befolyásolt életminősége, amelynek feltárása, valamint – az állapot ismeretében – annak fejlesztése a kitűzött feladat.

A megvalósításhoz longitudinális vizsgálatot végeztem, amelynek célja egy általam felépített, a felsőoktatásban bevezethető kurzus hatékonyságának feltárása, amellyel az érték objektiváció vonatkozásában, az egészségvédő életvezetés területén felfedhető – elsődlegesen a fizikai inaktivitás mentén nyomon követhető – konfliktushelyzetet kívánom feloldani.

A kutatásom három részterülete:

- a hallgatók életminőség mutatóinak feltárása,
- a felmért szükségletekhez igazodva kurzus fejlesztése,
- a kurzus eredményességének igazolása.

Hipotézisek

- H₁ Feltételezem, hogy a hallgatók egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói az országos – Hungarostudy 2002 által feltárt – korosztályos átlagnak megfelelő hiányosságokat mutatnak, így a felsőoktatásnak az egészségfejlesztésben való szerepvállalása indokolt.
- H₂ Feltételezem, hogy a folyamatos reflexióra épülő akciókutatással megalapozható egy, a hallgatók egészségfejlesztését célzó kurzus, amely a hétköznapi életben megvalósuló egészségvédő életvezetést erősíti. Ez a képzésbe beilleszthető – minden hallgató által elérhető – „C” típusú tárgyként.
- H₃ A kurzus eredményessége a következő dimenziók mentén mérhető:
- az egyéni fittségi cél reális meghatározásában,
 - a cél elérését segítő ismeretek továbbításában
 - a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés terén.

3. Módszerek

A kutatásomban érintett célcsoport életminőségének feltárását célzó vizsgálat elméleti keretét Kopp Mária által koordinált osztársadalmi viszonylatban történő felmérése, a Hungarostudy kutatás adta. Az elsődlegesen kvalitatív vizsgálatom eredményének validitását a módszertani trianguláció alkalmazásával kívántam erősíteni.

Longitudinális vizsgálatom első szakaszában azokat a – hétköznapi életvezetését minőségében megalapozó – tényezőket kellett megismerni, amelyek esetleges befolyásolása, javítása az egyetemi képzés által is vállalható egészségnevelési cél lehet. A fejlesztendő kurzus tematikáját is megalapozó felmérést survey módszerrel végeztem a Pannon Egyetem hallgatói körében. A vizsgálat időpontja 2009 tavaszi félévének 4-5. hete volt. A vizsgált minta elemszáma 479 fő.

Az alapozó kutatás eredményeire épült az az akciókutatás, amely az egészségfejlesztés felsőoktatás által vállalható területének a – képzési rendszerbe integrálható kurzusként való – megjelenítését célozta meg. Ez egy folyamatos, ciklikus önreflexióra épülő, elsődlegesen kvalitatív módszer, amely a tanulás-tanítás folyamatának mindegyik tagját a kutatás kompetens szereplőjeként értékeli és értelmezi.

A kurzus eredményességének igazolása céljából az első kutatási szakaszban alkalmazott kérdőíves vizsgálatot ismételttem meg a képzésre jelentkezett hallgatókkal a szorgalmi időszak kezdetén és kontrollként annak végén is. Az akciókutatás során a kiértékelést segítő reflexiós vizsgálatok egyike volt a hallgatók elégedettségét feltáró kérdőív. Az ebből nyert adatok révén mérhetővé vált a kurzusnak az egyéni motiváltságra, a reális állapot-önértékelésre, az erre épülő fitnesz program végrehajthatóságára gyakorolt hatása. További vizsgálat volt szükséges annak igazolására, hogy a bekövetkező és regisztrált változások valóban a kurzus hatásaként értelmezhetők-e. A mélyebb összefüggéseket, a remélt tudásbővülés valódi eredetét, a közvetített ismeretek hosszútávú hatását követéses vizsgálattal, – mély interjúval – tártam fel.

A képzésben részt vett diákok száma 2013-ig – akik a kurzus eredményességének vizsgálatában a populációt alkotják – 98 fő. Ebből 86 vett részt a kontrollmérésekben.

A statisztikai elemzésekhez az SPSS 18.0 verziót használtam (SPSS Inc., Chicago, IL, USA).

4. Eredmények

A hallgatók életminőség mutatóit feltáró kutatás eredményei

A hallgatók életminőségét mind a testi egészséget feltáró fizikai, mind pedig a pszichológiai egészséget feltáró mentális dimenzió mentén számos rizikófaktor gyengíti. Kiemelhető továbbá, a lányok több faktor esetében megismert hátrányos helyzete, valamint a karok vonatkozásában előforduló szignifikáns eltérések.

A vizsgált, életminőséget befolyásoló változók egy letisztult rangsorát kaptam meg a faktoranalízis alkalmazásával. E szerint az egészséggel kapcsolatos életminőség legmeghatározóbb faktora a felsőoktatásban tanulók körében a *gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés*. A második a *pszichológiai egészséget feltáró mentális dimenzió*. A harmadik faktor azt a repetitív egészségtudatot azonosítja be, amely nem feltétlenül kapcsolódik a gyakorlathoz (pl.: „tudjuk, hogy egészség szempontjából fontos a heti két sportmozgás, ez mégsem realizálódik a hétköznapjainkban”). A negyedik faktor az *egészségkockázati magatartás*. Hogy ennek összetevői nem az első faktorban jelentek meg negatív előjellel, mutatja, hogy az egyes egészséget befolyásoló magatartások más eredetű motivációt követnek. Az ötödik faktor az *egészségi állapot szubjektív megítélése*.

A kurzus fejlesztésének eredménye

A diagnózis a hallgatók egészséggel kapcsolatos életminőségének survey módszerrel történő vizsgálatára épült, melynek az eredményét ismertettem.

Az akciótervet a hallgatók feltárt állapotán túl az is befolyásolta, hogy a felsőoktatás az egészségfejlesztésnek mely területén képes valós eséllyel az eredményes szerepvállalásra. A faktoranalízis által jelzett, az egészséggel kapcsolatos életminőséget legerőteljesebben befolyásoló tényezőnek (egészségvédő életvezetés) képzés mentén történő erősítése vállalható. Ez a következő képzési céllal bíró kurzus fejlesztését indokolta: hallgató egészségének javítása az objektíven feltárt fittségi állapotra épülő reális fittségi cél meghatározásával, illetve annak gyakorlati végrehajtásával, végrehajthatásával. A kurzus tematikájának felépítéséhez mintául szolgáló protokoll az egyén fittségi programba való bekapcsolásának személyi edző által követett folyamata volt.

Az akció, vagyis a kurzus meghirdetése és levezetése a Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézetének koordinálásával történt. Az első aktív félév a 2010/11-es tanévben indult. Az elméleti, 15 órás tárgy az első évfolyam kivételével minden kar által elérhető volt. A reflexiók értelmezése és értékelése alapján mára a következő változásokat tartottam szükségesnek és indokoltnak:

- A kurzusra való jelentkezés 15 főben lett limitálva.
- Az órakeret kétszeresére bővült a 15 óra gyakorlattal.
- A tematika folyamatos tartalmi bővülést és korrekciót mutatott a jobb megértés céljából.
- A 2012/13-as tanév őszi félévétől külön fiú és lány kurzus lett meghirdetve.

Az egyik beépített kontroll a kurzus közben végzett folyamatos megfigyelés volt. Eredményei a következőkben foglalható össze:

- Megállapítható, hogy a motiváció akkor erősödik, amikor a közvetített ismeret személyes aktualitást nyer.
- A kurzus elején a gyakorlati foglalkozások nagyobb érdeklődést és aktivitást váltanak ki a hallgatókból, mint az előadások. Ennek megfelelően törekedni kell arra, hogy a közvetített tudás mielőbb gyakorlati megerősítést nyerjen.
- Az ismeretek elsajátítására a hallgatók nem szánnak külön „tanulási időt”. Azok befogadása közvetlen gyakorlati megvalósulásuk által válik rögzíthetővé.
- A „hozott” hibás ismeretek, az egészségvédő életvezetést kísérő téves sztereotípiák – mivel azok az intrinzik célok megvalósítására irányulnak –, kellő körültekintéssel kezelendők. Azok meggyőző javítása – tapasztalataim szerint – az oktató irányában megnyíló bizalom és az általa nyert hitelesség feltétele.
- Az egyéni különbségekből fakadó eltérő fittségi célok más-más érdeklődési irányt képeznek. Ennek való megfelelés csakis néhány fős – érdeklődés, életvitel és életminőség szempontjából homogén – csoporttal való foglalkozás által lehetséges.

Az egészségfejlesztés szempontjából kiemelt jelentőségű volt annak feltárása, hogy az ismeretek gyakorlati alkalmazhatósága, valamint a motiváció tekintetében milyennek ítélik meg a hallgatók a képzést. A kurzus végén végzett hallgatói

elégedettségvizsgálat a képzés hatékonyságát is mérték, ezért ennek eredményeit a harmadik kutatási szakasz értékelésénél mutatom be.

Az egyéni konzultációk során a tárgynak hallgatók általi befogadhatóságát, esetleges hiányosságait, valamint az egyéni elvárásokat kívántam feltárni. Az itt szerzett tapasztalatok tovább erősítették az ismeretek egyénre hangolásának igényét, továbbá az előadó hitelességének, személyes példamutatásának, nyitottságának szükségességét.

A kurzus hatékonyságát vizsgáló kutatási szakasz eredményei

A kurzusra jelentkező hallgatók életminősége és egészségtudata terén mért pozitív elmozdulás ellenére is felfedhetők a teljes hallgatóságnál diagnosztizált hiányosságok, ami az akciókutatás keretében fejlesztett tematika mentén történő képzés relevanciáját igazolja a spontán szerveződő csoportok esetében is.

Az egészséggel kapcsolatos életminőség és egészségtudat képzés előtti és utáni szintjének összehasonlítása

A pszichológiai és egészséggel kapcsolatos életminőség mutatók változóinak középértékei pozitív irányú elmozdulást jeleztek. A változás szignifikanciaszintje egyik alkalommal sem haladta meg a pedagógiai kutatásoknál elvárt kritikus határértéket ($p < 0,05$).

Biztos javulás prognosztizálható a hallgatók egészségtudatában, a fittség tervezésének tudatos megalapozásában, valamint bővül a sportoláskor figyelembe vett szempontok rendszere.

Az egészségtudat felmérése a kondicionális összetevők beazonosításának képességét, valamint azok egészség szempontú értékelését vizsgálta. Megállapítható, hogy a hajlékonyság és erő fontossága nő a hallgatók értékskáláján, ezzel együtt a fizikai képességek egészség szempontú megítélése kiegyenlítődik.

A fizikai fittség fejlesztésének tudatosságát vizsgáló kérdéscsoport a testmozgással kiváltott élettani hatások helyes értelmezését tárta fel, valamint azt, hogy ezek mértéke tervezett-e. A kurzus befejezése után a legjelentősebb növekedést ezen a tudásterületen mértem.

A kurzus végén a hallgatók által választott és alkalmazott – a fittségi célhoz igazított – sportmozgások a kondicionális képességek nagyobb lefedettségét jelezték, mint a képzés elején.

A fizikai aktivitás tartalmi elemeinek kiválasztásához alkalmazott szempontok számában is pozitív változást regisztráltam. Az egyén saját fittségi állapota, egészség szempontú szüksége, a várható fizikai hatás, illetve a környezeti tényezők figyelembe vétele erősítheti bizonyíthatóan a hallgatók szempontrendszerét.

A hallgatók kurzusról alkotott véleményének értékelése

A kontroll kérdőív eredményei szerint az átfogó fitness tesztre épülő állapot felmérés és értékelés a hallgatók 73,3%-nál változtatta meg jelentős mértékben a fittségéről alkotott képét. 86,1%-uk jelezte erősödő elhivatottságát a fizikai állapotának fejlesztésében. A tudásbővítés által a korábbi fittségi céljaikat a diákok 73,2%-ának kellett nagymértékben átértékelni, újragondolni. A célok elérését segítik a továbbított ismeretek. Ezt jelezte a hallgatók 96,5%-a. 98,9%-uk tartotta alkalmasnak a kurzust a fittség fejlesztését segítő ismeretek közvetítésére.

A kurzus hosszútávú hatásának vizsgálata

A részben strukturált interjú négy kérdéskört ölelt fel: életvezetésben, egészségtudatban, motivációban bekövetkező változásokat kereste, valamint a kurzus összhatását vizsgálta. Az eredmények ismertetése ezek mentén történik.

A kurzus hatására bekövetkezett, az életvezetésben regisztrálható változásról számolt be a megkérdezettek 91,7%-a. Ez elsősorban a rendszeresebb és tudatosan tervezett sportolásban, egészségesebb táplálkozásban realizálódik. Kétharmaduk használja – esetenként alapként – azt az edzéstervet, amelyet a képzés ideje alatt, a fittségi állapothoz és célhoz hangolva kellett a hallgatónak elkészíteni. Két kivétellel mindannyian élőnek tartják azt a tudást, amelynek birtokában aktualizálni tudják a tervet. Ehhez esetleges segítséget jelenthet a korábbi jegyzet, szakirodalom, valamint a még tanulói jogviszonyban levők esetében az Egyetem szakembergárdája.

A fittséget megalapozó egészségtudat tekintetében a nagy többség (91,7%) pozitív fejlődést jelzett. 79,1%-uk ezt az eredményt a kurzusnak tulajdonítja. Az egészséges életmód témájában korábban is tájékozódók számára iránymutató, megerősítő, illetve rendszerező hatással bírt a képzés.

A kurzus ideje alatt a hallgatóknak több mint a fele más forrást is használt az ismeretek elmélyítéséhez. Ez elsősorban a világhálón elérhető írásokra korlátozódott. Az interjú alanyok közül azonban egy kivétellel mindenki azt állította, hogy az olvasott

irodalmak értelmezésénél, illetve befogadásánál az általunk közvetített tudás szűrőként funkcionált.

Minden megkérdezett határozottan állította, hogy az egészséges, aktívabb életvitel megvalósításában motiváltabb lett. 33,3%-uk számára az életminőségük javítása a legerősebb inspiráció. További egyharmaduk számára jelent sikerélményt az a tudásbirtoklás, amely a sportolás tervezhetőségét, egyénre szabottságát és ez által eredményességét garantálja. Motivációt jelent még a korábban vélt egyéni korlátok legyőzése, illetve a versengés lehetősége.

Az interjú utolsó kérdésével a kurzusnak a hallgatóra gyakorolt összhatását kívántam feltárni. Nem segítettem iránymutató kérdésekkel, remélve, hogy a válaszadó a képzés számára legmegragadóbb szegmensét fogja kiemelni. A válaszok többségében elhangzott, hogy a kurzus hiteles szakemberek közvetítésével jó alapot teremtett az egészséges életmód egyéni megvalósításához.

5. Megbeszélés és következtetés

Az egészségtudatot erősítő kurzus fejlesztésének ötlete évekkel korábban született. Ma azonban, amikor a közoktatásban bevezetésre került a mindennapos testnevelés és ezzel együtt felerősödött annak a felsőoktatásban való megjelenését garantáló törvényi megerősítés igénye, különös aktualitást nyert. Tapasztalataim szerint ugyanis a kóros inaktivitás ellensúlyozására nem elegendő a sportolási lehetőségek korlátlan bővítése. Szükségesnek tartom a kínálatból való, egyénre szabott választás képességének fejlesztését is.

Az önálló szakkal nem rendelkező sportintézetek, tanszékek elméleti oktatásban való szerepvállalása nem újszerű. A képzési rendszer lehetővé teszi, hogy az intézményi tárgyak körében a sporttudomány is képviseltesse magát. Számos példát láthatunk, amely a rekreációs sport elméleti megalapozását célozza meg. Kutatásom újszerűsége abban fedhető fel, hogy – remélve a fejlesztett képzési rendszer nyilvános elfogadását és intézmények általi befogadását –, a kurzus fejlesztése tudományos megalapozottsággal történt. Nem csupán a sporttudomány ismeretanyagának repetitív megjelenítéséről van tehát szó, hanem annak egy speciális célcsoportra, meghatározott céllal történő adaptálásáról.

A doktori kutatásom tárgyát a felsőoktatásban megjelenő hallgatóknak az egészségtudatos magatartás által befolyásolt életminősége képezte, melynek feltárása alapozta meg azt az akciókutatást, amellyel az eredményt garantálni képes képzési formát létrehoztam.

Az alábbiakban áttekintem a kutatás indikátoraként megfogalmazott hipotéziseket, majd az eredmények tükrében megfogalmazom innovatív javaslataimat.

A hipotézisek ellenőrzése

Első hipotézisem (H_1), miszerint a hallgatók egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói az országos (korosztályos) átlagnak megfelelő hiányosságokat mutatnak, igazolást nyert. „Az életkor és az iskolázottság az egészségi állapot legfontosabb demográfiai meghatározói”. A hallgatók e tekintetben kétségtelenül előnyös helyzetben vannak a Hungarostudy által mért magyar lakossággal szemben. Ez a „védőfaktor” azonban nem elegendő a minőségi élet hosszútávú biztosításához, az erőteljes mortalitási faktorként értelmezhető fizikai inaktivitás hatásainak ellensúlyozásához.

Második hipotézisem (H_2), miszerint a folyamatos reflexióra épülő akciókutatással megalapozható egy, a hallgatók egészségfejlesztését célzó kurzus, amely a felsőoktatás képzési rendszerébe sikeresen integrálható, bizonyítást nyert. A Pannon Egyetemen „C” típusú (szabadon választható) intézményi tárgyként, külön fiúknak és lányoknak van meghirdetve a fejlesztett képzés. Az egyéni fittségi célok hatékony segítése érdekében a hallgatólétszám 15 főben lett limitálva.

Harmadik hipotézisem (H_3), miszerint a kurzus eredményessége az egyéni fittségi cél reális meghatározásában, a cél elérését segítő ismeretek továbbításában, valamint a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés terén mérhető, szintén igazolást nyert. Ez tetten érhető az egészségtudat lényeges fejlődésében, amely megalapozta a fittség tudatos tervezésének belső szükségletét, továbbá a hosszú ideig fenntartható motivációt. A kurzus nem egyedüli forrásként, de meghatározó, iránymutató tényezőként járult hozzá a prognosztizált fejlődéshez.

Ajánlás

Szükségesnek tartom a felsőoktatás egészségfejlesztésben való szerepvállalásának újragondolását. Javaslom, hogy az intézmények a helyi sajátosságokhoz igazodva fogalmazzassák meg stratégiáikat.

A felsőoktatásnak az egészségfejlesztésben vállalható szerepbővítésére lehetséges alternatívaként ajánlom a kutatásom által igazolt, eredményes tudásközvetítésre alkalmas kurzus bevezetését.

Saját publikációk jegyzéke

Témához kapcsolódó publikációk

Edvy L. (2016) Társadalmi elvárás-e a fizikai inaktivitás orvoslása? A Pannon Egyetem által felvállalt egészségfejlesztés társadalmi háttérének szociálpszichológiai elemzése. *Iskolakultúra*, 26(4): 108-114.

Edvy L. (2015) New prospect for Improving University Students' Quality of Life. *Phys Cult Sport Stud Res*, 66(1): 65-74.

Edvy L. (2013) Quality of Life Indicators of University Students in Hungary. *Phys Cult Sport Stud Res*, 57(1): 53-60.

Edvy L. (2013) Egészségtudatot formáló kurzus megalapozása és fejlesztése a Pannon Egyetemen. *M Sporttud Szle*, 14(53): 25-29.

Edvy L. (2012) A Pannon Egyetem hallgatóinak fittségét megalapozó egészségtudata és az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói. *M Sporttud Szle*, 13(1): 4-10.

Edvy L. (2012) Az egészségnevelés létjogosultsága a felsőoktatásban. *Eruditio - Educatio* 7(1): 109-118.

Edvy L. Action research at the University of Pannonia about the course establishing the fitness of the students within the standards of creatology and its touristic gains. In: Jaroslav Broďáni , Nora Halmová (szerk.) *Šport a zdravie: Sport and Health: zborník vedeckých prác* . 226 p. Nitra: Univerzita Konstantina Filozofa v Nitre, 2011: 165-168.

Edvy L. A Pannon egyetemen tanuló hallgatók fizikai aktivitását a kreatológia szemléletmódjával megalapozó egészségtudat fejlesztése. In: *Lehetőségek és alternatívák a Kárpát-medencében. Módszertani tanulmányok*. Kaposvári Egyetem, Kaposvár, 2011: 396-403.

Egyéb publikációk

Edvy L. (2014) Az aktív turizmusnak a fittség megalapozását biztosító egészségtudat patológiájában való érintettsége. *Recreation*, 4(2): 24-27.