

A Szegedi Tudományegyetem és a Goethe Egyetem Frankfurt hallgatóinak összehasonlító vizsgálata az életmódjellemzők tükrében

(A comparative study between the students of University of Szeged and Goethe University in Frankfurt based on their lifestyle characteristics)

Készítette: Tornyi-Molnár Adrienn

Mentor: Vári Beáta

A vizsgálat célja

Összehasonlítást végeztünk a Szegedi Tudományegyetem és a Goethe Egyetem Frankfurt hallgatóinak életmódját a káros szerek fogyasztása, sportolási szokások, egészségi és edzetségi állapot szubjektív megítélése, valamint a szabadidő eltöltése kapcsán.

H1: Feltételezésünk szerint, a frankfurti egyetemisták nagyobb arányban sportolnak, mint a szegedi hallgatók.

H2: Feltételezzük azt is, hogy a frankfurti egyetemisták többet sportolnak, mint a szegediek, így rájuk kevésbé jellemző a káros szerek fogyasztása.

H3: További hipotézisünk, hogy a frankfurti egyetemisták gyakrabban sportolnak, mint a szegedi hallgatók, ami összefüggésbe hozható azzal, hogy elégedetlenebbek az edzetségi állapotukkal.

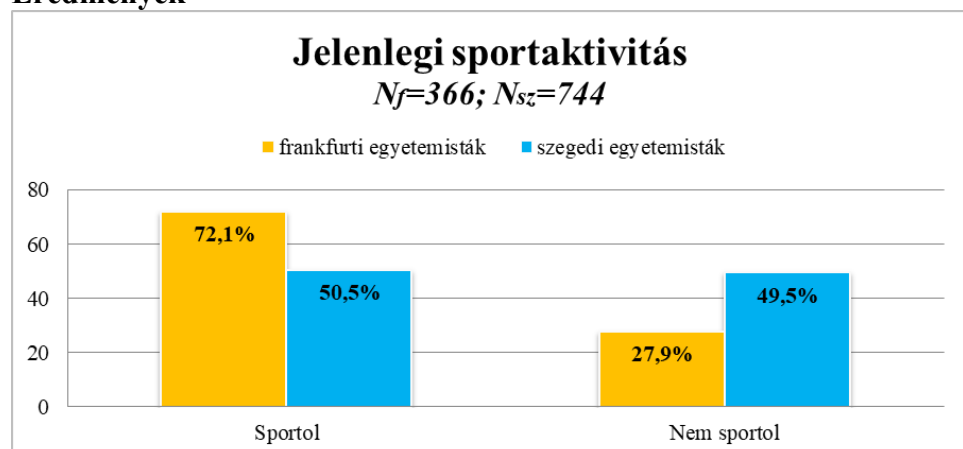
H4: Állításaink szerint, a szegedi egyetemisták elégedettebbek az egészségi állapotukkal, mint a frankfurti hallgatók, annak ellenére, hogy nagyobb arányban fogyasztanak káros szereket.

H5: Feltételezzük továbbá, hogy a frankfurti hallgatók kevesebb szabadidővel rendelkeznek, mint a szegedi egyetemisták, amit jellemzően aktívan töltenek el.

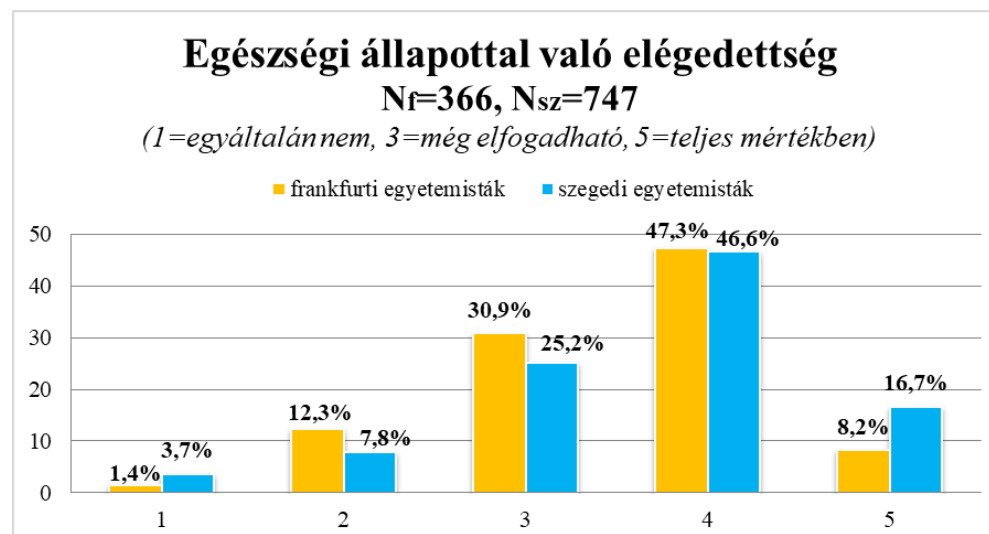
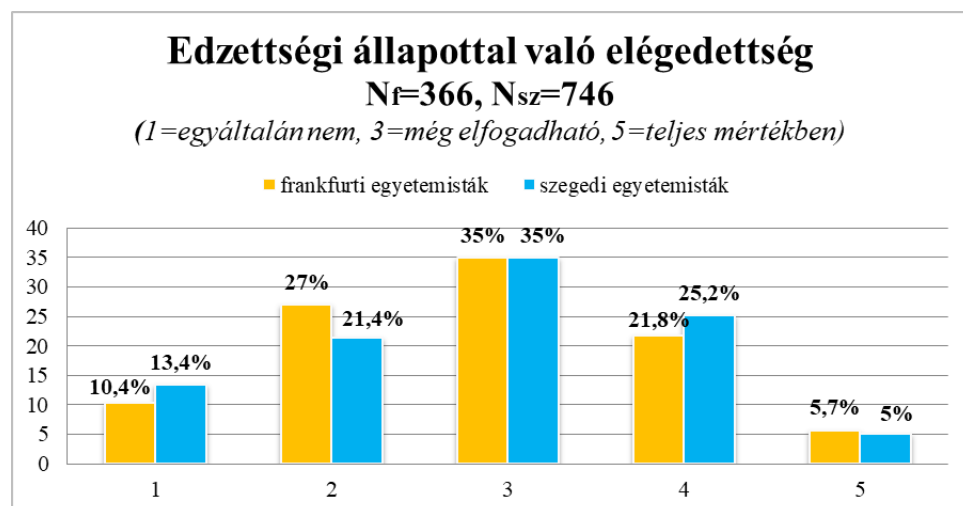
Vizsgálati anyag és módszer

A vizsgálatban 366 frankfurti egyetemista eredményeit vettük össze egy korábbi, 2018 tavaszán végzett szegedi kutatás 747 résztvevőjének adataival. A frankfurti minta felvételére 2020 tavaszától ősziig került sor, melyet anonim, önkéntes és online kérdőíves módszerrel végeztünk. A 72 zárt- és Likert skálás kérdést tartalmazó kérdőív alapját a szegedi vizsgálat során alkalmazott kérdőív adja, kiegészítve saját kérdésekkel. A kérdőív 6 témakörre épül.

Eredmények

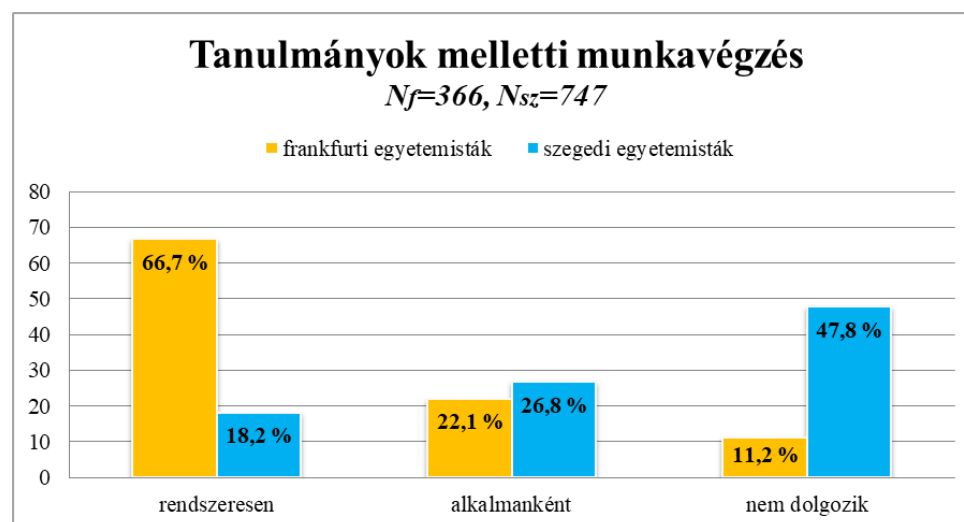


A fizikai inaktivitást leginkább az idő és a motiváció hiányával indokolják. A frankfurti sportoló egyetemisták legnagyobb arányban (24,3%) heti 3 vagy több alkalommal mozognak, míg a szegedi hallgatók jelentős része (24,9%) heti 1-2 alkalommal, azonban a legtöbben csak alkalmanként (29,7%). A heti rendszerességgel sportoló frankfurti hallgatók 94,3%-a legalább heti 2-3 órát sportol, ami a rendszeresen sportoló szegedi hallgatók 93,1%-ra igaz.



A szegedi résztvevők szinte kétharmada (63,3%) elégedett egészségével, ami a frankfurti minta 55,5%-ára jellemző. A két minta jelentős része (35%) még elfogadhatónak tartja edzetségét, azonban a frankfurti résztvevők 37,4%-a és a szegedi hallgatók 34,8%-a inkább elégedetlen vele.

A hallgatók több mint felére nem jellemző a dohányzás és az energiaital-fogyasztás, ellentétben az alkalmankénti alkoholfogyasztással és a szinte napi rendszerességű kávézással. A szegedi hallgatók nagyobb arányban fogyasztják ezeket a káros szereket.



A szabadidőt befolyásoló tényezőket vizsgálva a szegedi hallgatók átlagosan kb. 32 órát töltenek a tanulójaikkal, ami nagyjából 4 órával több, mint a frankfurti minta esetében. A tanulmányok melletti rendszeres vagy alkalmankénti munkavégzés a frankfurti hallgatók 88,8%-ára, míg a szegedi egyetemisták kevesebb, mint felére (45%) jellemző. A frankfurti egyetemisták aktív és passzív tevékenységekkel egyaránt kikapcsolódnak, de a szabadidő aktív eltöltése jellemzőbb rájuk.

Következtetés

A frankfurti egyetem hallgatói nagyobb arányban sportolnak, mint a szegedi egyetemisták, valamint jellemzően gyakrabban és többet is mozognak, így rájuk kevésbé jellemző a káros szerek fogyasztása is. Annak ellenére, hogy a szegedi résztvevők közül többen élnek élvezeti szerekkel és kevesebbet sportolnak elégedettebbek egészségi állapotukkal. Habár a frankfurti hallgatók gyakrabban sportolnak, mégis negatívabban nyilatkoznak edzetségükről, azonban leggyakoribb sportmotivációjuk a fittség elérése. A frankfurti hallgatók a nagyobb arányú munkavégzésből adódóan vélhetően kevesebb szabadidővel rendelkeznek, amit igyekeznek aktívan eltölteni. A szegedi hallgatók nem elég aktívak, hiszen több szabadidővel rendelkeznek, mégis kevesebbet mozognak, annak ellenére, hogy a sportot az életmód fontos részének vallják.

Kulcsszavak: életmód, kérdőív, német egyetemisták, magyar egyetemisták, sport