

Cikkismertetés: Bizonytalan a jövő - egyetemi hallgatók mentális egészségének alakulása a COVID-19 járvány idején

Article review: The future is unsure - the mental health of university students during the COVID-19 pandemic

Ismerető:	Banka Livia
Ismeretett cikk:	Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M., & Rathmann, K. (2021). University students' sense of coherence, future worries and mental health: findings from the German COVID-HL-survey. <i>Health Promotion International</i> , daab70. doi: 10.1093/heapro/daab070
Kulcsszavak:	COVID-19; egyetemi hallgatók; koherencia-érzés; pszichoszomatikus panaszok; jóllét
Keywords:	COVID-19; university students; sense of coherence; psychosomatic complaints; well-being

Beküldve: 2021. 12. 10., elfogadva: 2022. 04. 05., doi: [10.24365/ef.v63i2.7797](https://doi.org/10.24365/ef.v63i2.7797)

HÁTTÉR

A COVID-19 járvány kitörésére adott válaszként Németország szigorú korlátozásokat vezetett be 2020 márciusától kezdve. Ilyenek például a határok vagy a nyilvános és kulturális intézmények bezárása, a kijárási tilalom, a fizikai távolságtartás és a maszkhasználat elrendelése. Ezeknek az intézkedéseknek az egészségügyi hatásaikon túl negatív következményei is voltak, mint például az elszigetelődés, negatív gazdasági hatásként a munkanélküliség emelkedése vagy a bevételkiesés. Jóllehet az egészségügyi következmények vizsgálatába a fizikai és a pszichoszociális kimenetek figyelembevétele is beletartozna, ez utóbbit sokszor figyelmen kívül hagyták a COVID-19 elleni stratégiák kialakításakor.

Korábbi kutatások bizonyították, hogy az egyetemi hallgatók különösen érzékenyek a mentális egészségügyi problémákra, illetve, hogy a női és az alacsonyabb társadalmi státuszú hallgatók fogékonyabbak a mentális és fizikai megbetegedésekre. Egy több, mint 7 000 diákkal történt kutatásban például kimutatták, hogy a diákok 25%-a szenvedett enyhe vagy súlyos szorongásos tünetektől. További felmérések azt találták, hogy a női hallgatók nagyobb valószínűséggel tapasztalták meg a koronavírussal kapcsolatos félelem, szorongás, depresszió és distressz tüneteit. Más tanulmányokban a főiskolai hallgatók nagy számban számoltak be a stressz és a szorongás emelkedett szintjéről. A főbb stresszorok ezekben az esetekben a szeretett

személyek, illetve a saját egészségi állapot miatti aggodalom, az alvásproblémák és a csökkent szociális interakciók voltak. A korábban említett intézkedések a kockázati tényezőkre és a betegségek megelőzésére összpontosítottak, az egészségfejlesztő perspektívát ritkán alkalmazták.

A koherencia-érzés mint a szalutogenezis elmélet fő fogalma - egy olyan egészségügyi erőforrást jelent, amely során az ember életét érthetőnek, kezelhetőnek és értelmesnek tekinti. Megküzdési képességként a koherencia-érzés különösen fontos olyan stresszes és megerőltető helyzetekben, mint például a COVID-19 világjárvány. A rendelkezésre álló bizonyítékok azt sugallják, hogy az egyetemi hallgatók magas koherencia-érzése kevesebb napi gonddal, jobb mentális egészséggel és fokozottabb egészségfejlesztő életmóddal társul. Például kevesebbet dohányoznak, fizikailag aktívabbak, több gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak (Binkowska-Bury és Januszewicz, 2010).

Ebből kifolyólag az ismertett tanulmány célja annak vizsgálata volt, hogy van-e kapcsolat a koherencia-érzés, a jövőbeli aggodalmak és a mentális egészség között német egyetemi hallgatók körében.

MÓDSZER

A felmérés része volt egy nagyszabású nemzetközi kutatásnak, melyet 2020 márciusában

indítottak, ahol is Németországban 392 egyetem 2,9 millió hallgatóját kérték fel e-mailben anonim és önkéntes részvétellel.

ESZKÖZÖK

A koherencia-érzés vizsgálatához Vogt és munkatársainak (2013) a munkához kapcsolódó koherencia-érzés kérdőívét használták, mely kilenc kétpólusú jelzőt tartalmaz és hétfokú skálán lehet értékelni. Mivel azonban az egyetemi hallgatók nem feltétlenül rendelkeznek folyamatos munkaviszonnyal, így a kiinduló kérdést („Milyenek találsz a jelenlegi munkádat általában?”) az alábbira változtatták: „Milyenek találsz a jelenlegi élethelyezetedet általában?”. Az „érthetőség” dimenziót négy tétellel mérték, a „kezelhetőség” dimenzió kettő, az „értelmesség” alszkálát pedig három itemmel.

A jövőtől való szorongást az öttételes „Sötét jövő skálával” mérték, melyet hétpontos Likert-skálán pontozhattak a résztvevők. Ezen kívül a „Jövő miatti Szorongás Skála” három tétele is bekerült a felmérésbe.

A hallgatók pszichológiai jóllétének vizsgálatára a WHO öttételes indexét használták, mely kérdőív a személy által az elmúlt két hétben észlelt jóllétet méri fel. Minden tételt hatpontos Likert-skálán lehetett értékelni.

A pszichoszomatikus (lelki tényezők hatására kialakult) panaszok feltérképezésére az eredetileg az „Egészségmagatartás az iskoláskorú gyermekeknél” című kutatásban kifejlesztett tünetellenőrző listát használták. A résztvevőknek ebben arról kellett beszámolniuk, hogy az elmúlt hat hónapban milyen gyakran tapasztalták magukon a kérdőívben szereplő nyolc tünetet (többek között fejfájást, gyomorfájást, szédülést).

Végül a szubjektív szociális státusz mellett néhány demográfiai adat (nem, életkor, iskolai végzettség) került felmérésre.

VIZSGÁLATI POPULÁCIÓ ÉS SÚLYOZÁS

Azok a személyek, akik a vizsgálat időpontjában nem voltak aktív hallgatók, kizárásra kerültek a felmérésből (245 fő). A helytelen adatok kiszűrése után 14 916 fő szerepelt a mintában. A résztvevők 66,8%-a nő volt, 69,5%-uk alapszakos hallgató, a 21–23 éves hallgatók pedig a minta 69,5%-át tették ki. A szubjektív szociális státusz tekintetében a résztvevők kétharmada

közepes, 17%-a alacsony, 14%-a pedig magas státuszról nyilatkozott.

A mintavételi eljárás okozta torzítás kiküszöbölésére súlyozást alkalmaztak, hogy az eloszlást a német egyetemi hallgatók általános populációjának jellemzőihez igazíthassák.

EREDMÉNYEK

A hallgatók 62%-a számolt be megfelelő szintű pszichológiai jóllétról, míg több, mint egyharmaduk alacsony vagy nagyon alacsony jóllétról. Szociodemográfiai jellemzők szerint összevetve szignifikáns különbségek jelentkeztek a nem, az életkor és a szubjektív szociális státusz tekintetében. A férfiak 33,8%-a számolt be alacsony/nagyon alacsony jóllétról, míg a nők esetében 41,8%-uk gondolta így. Az életkort figyelembevéve elmondható, hogy a 24–26 éves korosztály esetében volt a legmagasabb az arány (39,8%) az alacsony/nagyon alacsony jóllét tekintetében, míg a legalacsonyabb a 21–23 éves korosztályra jellemző (36,7%). Az alacsony szubjektív szociális státuszú személyek magasabb arányban számoltak be alacsony/nagyon alacsony jóllétról (47,3%), mint a magas szubjektív szociális státuszú személyek (28,6%).

A válaszadók több, mint a negyede (28,9%) jelezte, hogy legalább két egészségügyi panasz hetente többször is érinti őket. A tesztek szignifikáns különbséget mutattak a férfiak és a nők között: a nőknél magasabb arányban találtak többszörös panaszokat. Az életkor és az iskolai végzettség tekintetében nem mutatkozott szignifikáns különbség.

Az 1. táblázatban látható, hogy az összes független és függő változó gyengén vagy közepesen korrelált a várt irányban, azaz a koherencia-érzés pozitív, míg a jövőbeli aggodalom negatív irányú kapcsolatot mutatott a jólléttel. A legerősebb pozitív kapcsolat a teljes koherencia-érzés és annak aldimenziói között volt megfigyelhető. Tehát a magasabb koherencia-érzés esetén az érthetőség, kezelhetőség, értelmesség is magasabb értéket mutat.

A regressziós modellek elemzése során megfigyelhető volt, hogy szignifikáns kapcsolat van az alacsony/nagyon alacsony jóllét és a női hallgatók között. Az alacsony szubjektív szociális státusz szintén az alacsony alacsony/nagyon alacsony jólléttel mutatott kapcsolatot. Egy másik modellben 2,83-szorosára nőtt az

alacsony/nagyon alacsony jóllét valószínűsége azon válaszadók esetében, akik a jövőjükkel kapcsolatban magas szintű szorongásról számoltak be.

A vizsgálatok alapján a jövőre vonatkozó szorongás egy jelentős prediktív tényezőnek bizonyult, amely növeli az egészségügyi panaszok előfordulását.

1. táblázat: A pszichológiai tényezők és az egészségügyi panaszok kapcsolatának vizsgálata

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Pszichológiai jóllét	55,21	19,82	0,81						
2. Egészségügyi panaszok	2,11	0,70	-0,49**	0,79					
3. Koherencia-érzés: Érthetőség	4,51	1,10	0,46**	-0,36**	0,70				
4. Koherencia-érzés: Kezelhetőség	4,34	1,33	0,26**	-0,18**	0,50**	0,60			
5. Koherencia-érzés: Értelmesség	5,02	1,27	0,41**	-0,28*	0,44**	0,33**	0,80		
6. Teljes koherencia-érzés	4,64	0,96	0,49**	-0,36**	0,86**	0,71**	0,77**	0,81	
7. Jövővel kapcsolatos szorongás	2,49	1,09	-0,46**	0,45**	-0,44**	-0,26**	-0,39	-0,48	0,82

Forrás: Dadaczynski és mtsai, 2021 alapján saját szerkesztés

*p <0,05

**p <0,01

KÖVETKEZTETÉSEK

Mivel a COVID-19 globális veszélyt jelent az egészségre és a jóllétre, az egyetemi hallgatókat is erősen érintette a stressz, a szorongás és a jövőre vonatkozó aggodalom. Jelen felmérés igazolta, hogy az egyetemi hallgatók jóllétét és mentális egészségét általában véve gondosan

végig kellene kísérni a járvány ideje alatt, főként a női hallgatók, az alacsony szubjektív szociális státuszú és az alacsony koherencia-érzésű tanulók esetében. Az egyetemeknek egészségfejlesztő intézkedéseket kellene bevezetniük, különös tekintettel a hallgatók mentális egészségének előmozdítására.

AJÁNLÁS A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Az egyetemi hallgatók nagyobb pszichés terhelésnek vannak kitéve a koronavírus járvány ideje alatt, nincs ez másként a magyar egyetemeken sem. Ebből kifolyólag fontos lenne, hogy a magyar egyetemi képzésben résztvevő hallgatók mentális egészségére nagyobb hangsúlyt fektessenek, mindez egyrészt elősegítené a tanulás/tanítás hatékonyságát, másrészt a később felmerülő egészségügyi és mentális problémák megelőzésében is nagy szerepet játszana.

HIVATKOZÁSOK

- Binkowska-Bury, M., & Januszewicz, P. (2010). Sense of coherence and health-related behaviour among university students - a questionnaire survey. *Central European Journal of Public Health, 18*, 145—150.
- Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M., & Rathmann, K. (2021). University students' sense of coherence, future worries and mental health: findings from the German COVID-HL-survey. *Health Promotion International, daab70*.
- Vogt, K., Jenny, G.J., & Bauer, G.F. (2013). Comprehensibility, manageability and meaningfulness at work: construct validity of a scale measuring work-related sense of coherence. *SA Journal of Industrial Psychology, 39*, 1—8.

Információk a szerzőről

Banka Livia

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Egészségpszichológia szak, Debrecen

livia.banka@gmail.com

Válogatás korábbi lapszámok kapcsolódó cikkeiből

[Cikkismertetés: A COVID-19 járvány hatása a szubjektív mentális jóllétre: Az észlelt fenyegetés, a jövőbeni szorongás és ellenálló képesség kölcsönhatása](#)

[Cikkismertetés: A fizikai aktivitás jótékony hatásai az időskori mentális egészségre a Covid-19-járvány idején](#)

[Cikkismertetés: Személyiségünk és a korlátozó szabályozásokhoz való alkalmazkodás a COVID-19 járvány alatt](#)