

**Szegedi Tudományegyetem
Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar
Interdiszciplináris Orvostudományok Doktori Iskola**



**Egészség és egészséget befolyásoló tényezők a Szegedi
Tudományegyetem dolgozói és hallgatói körében**

PhD értekezés tézisei

Mátó Veronika

Témavezető:

Prof. emer. Dr. Nagymajtényi László MD, PhD, DSc

Népegészségtani Intézet
Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar, Szegedi Tudományegyetem

Szeged

2023

Bevezetés

Az oktatási intézmények értékrendszert is közvetítenek diákjaiknak, mivel az, hogy milyen az ott dolgozók egészségmagatartása és szemlélete az egészséges életmóddal kapcsolatban, a következő generáció számára is példaként szolgálhatnak.

A felsőoktatási intézményekben a hallgatók egészség tudatosságának a formálása azért fontos, mert ők lesznek az az új értelmiség réteg, amely majd továbbadja azt a tudást, melynek segítségével a következő generációk egészség tudatosságának az alakítása kedvező irányban történhet. Lényeges, hogy a képzőintézményekben milyenek a munkakörülmények, azok mennyire törekednek a megfelelő egészséges helyzetre vagy annak megközelítő kialakítására; ez részint gyakorlati szempontú tanulási mintát jelent.

Az Egészségfejlesztési Ottawai Charta (1986) kiadása óta köztudott, hogy "az egészséget az ember teremti és éli meg mindennapi élete díszletei között, ott ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret". A szintér fogalma azt a gondolatot vetette fel, hogy az egészségért való kizárólagos felelősséget vegyük le az egyénről, és vizsgáljuk meg azokat a helyeket és összefüggéseket is, ahol az emberek az életüket élik. Az Egészségfejlesztési Glosszárium (1998) az egészséget támogató környezetet a következőképpen határozta meg: "Az a hely vagy társadalmi környezet, amelyben az emberek mindennapi tevékenységeiket végzik, amelyekben a környezeti, szervezeti és személyes tényezők interakcióban vannak az egészség és a jóllét befolyásolása érdekében". Következésképpen, ha az egészségfejlesztés hatékony kíván lenni, akkor a mindennapos tevékenységek színtereire kell fókuszálnia, mint például az otthon, a munkahely, a közösségi terek stb.

Egy egyetem is lehet munkahelyi egészségfejlesztési szintér. Az egyetem egy bonyolult rendszer nem csak méretileg (hallgató és dolgozó létszámok) és működésileg, hanem az alkalmazottak képzettségi és tevékenységi heterogenitása miatt is. Az egyetemnek, mint az oktatás, a tanulás és a kutatás fontos helyszínének egészséges, elégedett és motivált alkalmazottakra van szüksége ahhoz, hogy magas színvonalú szolgáltatásokat tudjon nyújtani a társadalom számára. Az elégedettség és a motiváció az egészségesség érzésének előfeltétele. Az elégedettség érzését pozitívan vagy negatívan befolyásolják a szervezeti légkör tényezői, a munkatársi kapcsolatok, a munkakörülmények, a szervezet iránti elkötelezettség és a vezetés, valamint a menedzsment.

Egy 2015-ben megjelent áttekintő tanulmány 37 olyan, 2000 óta megjelent PubMed és Medline kutatási cikket azonosított, amelyek a pszichoszociális kockázati tényezők és a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések és a halálozás közötti összefüggést igazolják Európában. E tényezők közé tartoztak a magas munkahelyi elvárások, az alacsony munkahelyi önállóság, az alacsony kontroll, az erőfeszítés és jutalom nagyfokú egyensúlytalansága, az interperszonális konfliktusok, az alacsony társadalmi támogatás és a kevés bizalom. A Hungarostudy 2013-as eredményei, a 2006-os felmérés eredményeihez képest a munkahelyi

bizonytalanság növekedését (nők 23,6%, férfiak 16,7%), valamint a munkavállalók körében az alacsony kollegiális támogatást jelezték. Az 50 év feletti munkavállalók valamivel több mint egyharmada (33,6%) volt rendkívül túlterhelt, és az alacsony munkahelyi kontrollal rendelkezők száma hat év alatt megduplázódott. A felsőfokú végzettséggel rendelkezők körében az erőfeszítés-jutalom egyensúlytalanság mértéke 1,5-szeresére nőtt. Ezen munkahelyi jellemzők mindegyike növelte a depresszió kialakulásának esélyét a munkavállalók körében.

A hazai és nemzetközi kutatási eredmények hangsúlyozzák, hogy a munkahelyi stressz mentális és szomatikus problémákat okoz.

A fizikai irodai munkakörnyezet befolyásolja a munkavállaló jóllétét, teljesítményét, a szervezeti kultúrával való elégedettséget.

A munkahelyek és a munkavállalók egészsége szorosan összefüggnek. Az egészséges munkaerő növeli a termelékenységet, az eredményességet és a hatékonyságot, ami a munkáltató számára pénzügyi és erkölcsi szempontból is előnyös. Ezzel szemben, ha a munkavállalók stresszt, hosszú munkaidőt, rossz vezetői stílust, nem biztonságos munkakörülményeket tapasztalnak, az rossz fizikai és mentális egészséghöz és rossz életmódbeli szokásokhoz vezet, mint például a testmozgás hiánya, dohányzás, alkoholfogyasztás és nem megfelelő táplálkozás.

Az orvostanhallgatók egészségmagatartása, attitűdje különösen fontos, mert példaként szolgálnak a lakosság, a betegek felé is. Egy az egészségtudományi képzésben részt vevő hallgatók körében végzett vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy az életmódjuk változtatást igényel, illetve a tudás bővülése nem eredményez javulást egészségmagatartásukban, így kevésbé tudnak közvetetten pozitív hatással lenni az ellátottakra, azok életvitelére.

Lényeges az is, hogy a leendő értelmiség már hallgató korában az ismereteinek megfelelően éljen, és ne legyenek ártalmas szokásai, mint például az alkohol, a kábítószer vagy a dohányzás. Azok a felsőoktatásban részt vevő hallgatók, akik rendszeresen dohányoznak, nagyobb mértékben fogyasztanak alkoholt, esetleg kábítószerrel, gyakrabban maradnak távol az óráiktól, egy-kettő vagy több vizsgakötelezettségüknek nem tesznek eleget, mindezzel növelik a lemorzsolódás valószínűségét.

Az egyetem, mint munkahely rendelkezik minden olyan előfeltétellel, amelyet ki lehet használni ahhoz, hogy hatékony beavatkozási helyszínné váljon: kortárs hálózatok, munkatársakkal együtt töltött idő, támogató tudományos környezet, magas szintű oktatás, tudás és motiváció. Érdemes megvizsgálni, hogy egy ilyen munkahely hogyan hat a munkavállalók egészségére és egészségmagatartására.

A felsőoktatásnak, mint oktatási intézménynek az a társadalmi kötelezettsége, hogy a hallgatók körében megteremtse az egészség iránti felelősségtudatot, a cselekvőképességet és az egészségtudatos magatartást.

A felsőoktatási intézmények, ha hangsúlyt fektetnek az egészségfejlesztésre szemléletükben, a gyakorlatukban, hozzájárulnak nem csak az alkalmazottak és a hallgatók egészségének megőrzéséhez, fenntartásához vagy javításához, hanem egy

tágabb közösség, a népesség egészségének védelméhez is. Az egyetem vagy a főiskola egyik kiemelkedő színterévé válik az egészségfejlesztésnek, ha a szervezet a küldetésében egészségfejlesztő értékeket, elveket képvisel.

Célok

A vizsgálat fő célja az volt, hogy felmérje az egészséget befolyásoló tényezőket az egészségmagatartásra és a munkakörnyezetre összpontosítva az egyetemi dolgozók (1. tanulmány) és a hallgatók (2. tanulmány) körében, hogy támogassa a Szegedi Tudományegyetem egészségfejlesztési programjának fejlesztését.

A fő cél megvalósítása érdekében a Szegedi Tudományegyetem dolgozói körében az 1. tanulmányban a következők álltak a középpontban:

- az egészséget fejlesztő és károsító magatartás elemzése, beleértve a táplálkozást, a dohányzást, az alkoholfogyasztást, a fizikai aktivitást és a szabadidős tevékenységet;
- a szűrőprogramokon való részvételük jellemzése;
- a saját fittségükkel, egészségükkel és az egészség fontosságával való elégedettségük, valamint az önminősített egészségi állapotuk közötti összefüggés elemzése;
- az egyetemi dolgozók munkakörülményeinek feltárása;
- a munkahelyi kockázati tényezőknek való kitétség meghatározása, különös tekintettel a pszichoszociális tényezőkre és azok összefüggéseire a következőkkel
 - o munkahelyi körülmények;
 - o kapcsolatok a felettesekkel és a kollégákkal;
 - o erkölcsi, szakmai és pénzügyi megbecsülés.

A fő cél megvalósítása érdekében a Szegedi Tudományegyetem hallgatói körében a 2. tanulmány a következőkre fókuszált:

- az egészséget fejlesztő és károsító magatartás elemzése, beleértve a táplálkozást, a dohányzást, az alkoholfogyasztást és a fizikai aktivitást;
- a hallgatók elképzeléseinek felmérése saját lehetőségeikről egészségük előmozdításában és a betegségek megelőzésében;
- a védőoltással, mint a megelőzés fontos eszközeivel kapcsolatos hozzáállásuk jellemzése; a COVID-19 járvány idején az oltási bizonytalanság növekvő szintje felhívta a figyelmet az egészségügyi személyzet, köztük az orvostanhallgatók, mint leendő orvosok szerepére a fertőző betegségek elleni védőoltás beadására történő motiválásban.

Anyagok és módszerek

Az egyetemi dolgozók körében végzett vizsgálat (1. tanulmány)

A Dél-alföldi régió legnagyobb szolgáltatójának számító Szegedi Tudományegyetemen keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk. A Szegedi Tudományegyetem egészségügyi irányultságú karainak (Általános Orvostudományi Kar, Gyógyszerésztudományi Kar, Fogorvostudományi Kar, Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar) és nem egészségügyi irányultságú karainak (Állam- és Jogtudományi Kar, Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar, Gazdaságtudományi Kar, Mérnöki Kar, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Mezőgazdasági Kar, Természettudományi és Informatikai Kar, valamint a Bartók Béla Művészeti Kar) munkatársai töltötték ki egy online önkitöltős kérdőívet. Az egészségügy-orientált karok közé sorolt karok az egészségüghöz kapcsolódó tevékenységet folytattak, tanterveik az egészségüghöz kapcsolódtak, míg a karok másik csoportjában nem volt ilyen irányultság. A vizsgálat rövid leírását és az online kérdőívhez vezető linket elküldtük az egyetem oktató és nem oktató munkatársainak. A kérdőívet 261 alkalmazott töltötte ki (a célcsoport 10%-a).

A Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Regionális Humán Orvosbiológiai Tudományos és Kutatás- és Bizottsága jóváhagyta a vizsgálati protokollt (az engedély száma: 175/2012.). A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim volt.

A kérdőívben az alapvető szocio-demográfiai adatok (nem, életkor, családi állapot, iskolai végzettség) mellett, kitértünk a munkavállalók munkakörülményeinek és munkatevékenységének jellemző sajátosságaira, a munkavállalók életmódjára, ideértve például a táplálkozási szokásokat (étkezési gyakoriság), a fizikai aktivitást (testmozgás és sport), a szabadidős szokásokat, a dohányzást és az alkoholfogyasztást, valamint az orvoshoz fordulást. Az iskolai végzettség szintjének megjelölése alapján az adatokat középfokú és felsőfokú végzettség kategóriákba soroltuk. A középfokú végzettség kategóriába a szakiskolai, a szakközépiskolai és technikumi, valamint a gimnáziumi végzettséget vettük alapul. Felsőfokú végzettségnek tekintettük a felsőoktatási szakképzést, a főiskolai (BSc), az egyetemi (MSc) szintű tanulmányokat. Az egészségi állapot szempontjából az önminősített egészségi állapotra és a krónikus betegségekre kérdeztünk rá. A kérdőív a 2009. évi Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF) magyar változatán alapult. A munkakörnyezeti tényezők között – a fertőzésveszély, a hőhatás, a sugárzás, a zaj stb. mellett – az alábbi pszichoszociális tényezőket is vizsgáltuk: szűk határidők, gyakori túlmunka, követelményeknek való megfelelés nehézsége, megerőltető munkaintenzitás, kommunikációval kapcsolatos problémák, a munkatársak erőszakos viselkedése, diszkrimináció, zaklatásnak való kitétség, az önálló döntések, a saját tudás, képességek kihasználásának lehetősége, munkája sok

önálló ötletet, találékonyságot kíván, illetve van-e lehetősége az egyénnek az előléptetésre.

10 pontos Likert-skálát alkalmaztunk arra vonatkozóan, hogy mennyire érzi fizikailag és szellemileg megterhelőnek a napi munkatevékenység végzését a munkavállaló (1=nem megterhelő; 10=nagyon megterhelő), valamint a munkahelyi légkör (1=nagyon rossz, 10=nagyon jó), a munkavállalók egészségi állapotának megőrzésére, javítására irányuló intézkedésekkel való elégedettség (1=egyáltalán nem vagyok elégedett, 10=teljes mértékben elégedett vagyok) mértékének mérésére.

A dolgozók részéről a saját egészségük megőrzésének, fenntartásának tulajdonított fontosságot, szintén egy 10 pontos Likert-skálán mértük (ahol a 10 a "nagyon fontos" értéket jelentette).

Az eredmények statisztikai feldolgozását az IBM SPSS 22.0 és 26.0 verziójával végeztük.

Leíró és elemző statisztikákat alkalmaztunk (gyakoriságok, átlagok \pm SD, keresztábra elemzés khi-négyzet teszttel, egyirányú ANOVA, Spearman és Pearson korrelációk, t-próba).

A munkakörnyezetet jellemző 19 tényezőre vonatkozóan főkomponens analízist végeztünk, annak megállapítása érdekében, hogy lehetséges-e kevesebb változóval jellemezni az egyetemi dolgozók munkakörülményeit. A főkomponenseket tovább elemeztük nemek szerint, valamint a munkatársakkal és a felettesekkel való kapcsolat, illetve a pénzügyi, erkölcsi és szakmai megbecsülés összefüggésében. Mivel a Kolmogorov-Smirnov teszt szerint a főkomponensek nem minden esetben mutattak normális eloszlást, a Mann-Whitney U és a Kruskal-Wallis tesztek alkalmaztuk, utóbbiak esetében a Bonferroni-féle többszörös tesztek korrekciójával, páronkénti összehasonlítás esetén.

Az eredményeket $p < 0,05$ értéknél tekintettük szignifikánsnak.

Egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálat (2. tanulmány)

A keresztmetszeti vizsgálat az egyetem I. és IV. éves orvostanhallgatói körében történt. Az adatgyűjtést online kérdőív segítségével végeztük, a kérdőív linkjét elektronikus úton [hivatalos egyetemi kurzusfórum-üzenet (CooSpace) vagy QR-kód megadásával] küldtük el a hallgatóknak.

A Szegei Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Regionális Humán Orvosbiológiai Tudományos és Kutatás-Értékelési Bizottsága jóváhagyta a vizsgálati protokollt (az engedély száma: 5018.). A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim volt.

A kérdőív a szocio-demográfiai jellemzőket (életkor, nem), az életmóddal kapcsolatos tényezőket (táplálkozási szokások – gyümölcs- és zöldségfogyasztás, dohányzás, alkoholfogyasztás, fizikai aktivitás), valamint a hallgatók védőoltással kapcsolatos ismereteit és attitűdjét vizsgálta. Az életmóddal kapcsolatos kérdések az Európai Lakossági Egészségfelmérés 2019-es magyar változatán alapultak.

Vizsgáltuk az influenza és a COVID-19 elleni oltás beadását, a védőoltásokkal kapcsolatos tudás önértékelését, a védőoltások fontosságát, valamint az ajánlott védőoltásokkal kapcsolatos véleményeket.

Az oltási hajlandóságot vagy bizonytalanságot a WHO SAGE Oltási Bizonytalanság Munkacsoportjának definíciója alapján határoztuk meg (oltási bizonytalanság „az oltások elfogadásának halogatása vagy az oltások visszautasítása, annak ellenére, hogy az oltóanyag és a beadási szolgáltatások rendelkezésre állnak”). Megnéztük a „Hallgatóként részesült-e COVID-19 elleni védőoltásban?” kérdésre adott válaszok alapján, kik voltak azok, akik az oltást, annak kötelezővé tétele előtt kérték (oltási hajlandóság), illetve azok, akik csak a kötelezővé válás után vagy még akkor sem oltatták be magukat (oltási bizonytalanság).

Tekintettel arra, hogy Magyarországon számos védőoltás beadatása kötelező, az oltási attitűdöt az ajánlott védőoltásokra vonatkozóan vizsgáltuk a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának hallgatói körében végzett pilot vizsgálatban alkalmazott kérdésekkel. A hallgatók 18 állítást értékelték egy 1-től 4-ig terjedő skálán (pl. „Ha a háziorvosom javasol egy védőoltást, akkor beadatom az adott védőoltást”) arra vonatkozóan, hogy az adott állítás mennyire jellemző rájuk (1=egyáltalán nem jellemző; 4=teljes mértékben jellemző). Az elemzések során összevontuk az 1-2. (a továbbiakban „nem jellemző”) és a 3-4. (a továbbiakban „jellemző”) válaszokat.

Az adatok elemzése az IBM SPSS 28.0 programmal történt.

Az adatokat nemek és évfolyamok szerint leíró és elemző statisztikai módszerekkel értékeltük. A csoportok összehasonlítása százalékos megoszlások és khi-négyzet próba alapján történt. A többváltozós logisztikus regressziós elemzések során a függő változók a fontosságra, tudásra, attitűdre vonatkozó értékelések, a magyarázó változók pedig a nem és évfolyam szerint illesztett oltási hajlandóság vs. bizonytalanság voltak.

Az eredményeket $p < 0,05$ értéknél tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Az egyetemi dolgozók vizsgálata (1. tanulmány)

261 fő választ adó egyetemi munkavállaló alkotta a mintánkat, a Szegedi Tudományegyetem 12 karából 11 karról. A teljes minta 67%-át nők tették ki, az átlagéletkor 43,4 év volt. A válaszadók 47,9%-ának volt főiskolai vagy egyetemi végzettsége, 40,6%-uknak PhD-fokozata, 5 fő (1,9%) pedig az MTA doktora.

Kedvező, hogy a munkavállalók többségénél legalább a napi háromszori étkezés volt jelen. A nagyon ideális ötszöri étkezés csak ritkán fordult elő körükben.

Az étkezés gyakorisága mellett az étkezések tartalma is fontos. A szénhidrátforrást jelentő élelmiszerek fogyasztásának gyakoriságát vizsgálva azt találtuk, hogy a válaszadók körében a fehér kenyér a legkedveltebb, de a barna kenyér is legalább heti néhány alkalommal jelen volt étkezésükben. Sajnálatos, hogy a munkavállalók csekély részénél volt megfigyelhető, hogy naponta többször fogyasztanak nyers zöldséget (11,1%), illetve nyers gyümölcsöt (18,9%). A válaszadók a sovány sertéshúst és a bőr nélküli csirkehúst részesítették előnyben a zsírosabb húsfajtákkal szemben, a sovány felvágottakat pedig azok zsírosabb változataival szemben. A válaszadók elsősorban napraforgóolajjal főztek (63%), 22,7% olíva- vagy repceolajat használt leggyakrabban. A válaszadók több mint fele (61,8%) esetében igaz volt, hogy a főzéskor hozzáadott sómennyiséget fogyasztja el, míg 32,7% a kevésbé sós vagy sötlan élelmiszereket, ételeket részesíti előnyben.

Positív eredmény, hogy a csapvíz és az ásványvíz napi többszöri vagy napi fogyasztása volt a legkedveltebb módja a folyadékpótlásnak.

Kiemelendő, hogy a teljes mintának 13,9%-a esetében beszélhettünk jelenleg dohányzásról.

A teljes minta 13,9%-a nem fogyasztott alkoholt, míg 40,4% csak ünnepeken, vendégségben tette azt.

A válaszadók 78,2%-a végzett valamilyen testmozgást. Sporttevékenységet a munkavállalók 44,8%-a végzett. A megkérdezett munkavállalók 12,7%-a nem végzett sem testmozgást, sem pedig sporttevékenységet.

A szabadidős tevékenységekkel töltött órák száma kedvező volt a vizsgált minta körében. A válaszadók szabadidejüket főként olvasással, beszélgetéssel, vendégeskedéssel, főzéssel és sütéssel, sétával, tévénézéssel, zenehallgatással, kirándulással, kertészkedéssel vagy sportolással töltötték.

Kikapcsolódás céljából az adatfelvételt megelőző három év alatt az egyetemi dolgozók közel fele három vagy több alkalommal üdült belföldön, míg külföldön közel csak egyharmada. A válaszadók közel 40%-a egyszer sem volt a három év alatt külföldön üdülés céljából.

A nők két évente (42,4%) vagy ritkábban (34,0%) mentek el emlőszűrésre, a méhnyakrákszűrésen való részvétel főként éves rendszerességgel volt jellemző (64,5%). Jelentős azon munkavállaló nők száma, akik ritkábban, mint két évente vettek részt méhnyakrák szűrésen (18,7%). A férfi válaszadók általában két évnél ritkábban (84,9%) jelentek meg prosztatarák szűrésen.

A válaszadók saját egészségi állapotukat egy ötfokú skálán inkább jónak ítélték meg (átlag=3,7, SD=0,80).

A résztvevők nagyon fontosnak tartották saját egészségük megőrzését, javítását. A 10-es skálán az átlag 9,2 volt (SD=1,17).

A résztvevők jelentős része (96,6%) rendelkezett egészséggel, egészségmegőréssel és egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretekkel.

Az adatfelvétel időpontjában a résztvevők - 5 fő kivételével - aktív keresőként dolgoztak (98,1%), 86,6%-uk volt alkalmazott, 11,5% pedig vezető beosztásban dolgozott.

A munkavégzés során a válaszadók több mint egynegyede volt kitéve zajnak és vibrációs hatásoknak, fertőzésveszélynek, illetve vegyi anyagok, por és gáz jelenlétében végezték munkájukat.

A munkavállalók naponta átlagosan $7,79 \pm 1,77$ órát dolgoztak a munkahelyükön, míg további $1,97 \pm 1,58$ órát töltöttek túlórával.

A válaszadók naponta átlagosan $5,00 \pm 2,55$ órát töltöttek a számítógép előtt.

A válaszadók munkájukat inkább mentálisan (átlag: $6,77 \pm 2,31$), mint fizikailag (átlag: $4,18 \pm 2,49$) tartották megterhelőnek.

A válaszadók úgy vélték, hogy lehetőségük van tudásuk és képességeik hasznosítására, valamint egyéni döntések meghozatalára; munkájuk sok önálló ötletet és találmányt igényel. Érdemes azonban megjegyezni, hogy ugyanakkor állandó stressz, szoros határidők és gyakori túlórák is jellemezték a munkájukat.

A válaszadók 38,3%-a egyhangúnak tartotta a munkáját.

A válaszadók 56,5%-a találta jellemzőnek a munkahelyi előléptetés lehetőségét.

Tízes skálán a munkahelyi légkör meglehetősen jónak minősült ($6,87 \pm 2,02$).

Elsősorban erkölcsi és emberi megbecsülés jellemezte az egyetemi dolgozókat (55,9%), és a legkevesebb megbecsülés pénzügyi szempontból érkezett (22,2%).

Az egyetemi dolgozók munkakörülményeinek meghatározásához 19 tényezőt vizsgáltunk főkomponens analízissel.

A főkomponens elemzés során 5 főkomponenst azonosítottunk. A könnyebb értelmezhetőség kedvéért, a nagy faktorsúllyal szereplő változók alapján az egyes főkomponenseket elneveztük. Az 1. főkomponens (5 elem) a „munkahelyi követelmények”, magyarozott varianciája 14,712; a 2. főkomponens (4 elem) az „autonómia”, magyarozott varianciája 13,178; a 3. főkomponens (4 elem) a „biológiai, kémiai anyagok”, magyarozott variancia értéke 12,148; a 4. főkomponens (3 elem) a „negatív szociális interakciók”, magyarozott variancia 10,908; az 5. főkomponens (3 elem) pedig a „fizikai ágensek” elnevezést kapta, magyarozó variancia értéke 9,790 volt. A továbbiakban az 1, 2 és 4. főkomponenseket, mint pszichoszociális jellemzőket vizsgáltuk. A munkahelyi követelmények (1. komponens) alatt értettük, ha a munka végzésének körülményeit tükröző jellemzők között megjelentek a szűk határidők, a tartós stressz, a gyakori túlmunka, a követelményeknek való megfelelés nehézsége, a megerőltető munkaintenzitás és a kommunikációval kapcsolatos problémák megnevezésű elemek. Autonóm munkavégzésről (2. komponens) az alábbi munkakörnyezeti jellemzők érvényesülése esetén beszéltünk: az egyénnek lehetősége van önálló döntések meghozatalára, saját tudásának, képességeinek kihasználására, munkája sok önálló ötletet, találmányt kíván, illetve van lehetősége az egyénnek az előrelépésre. Negatív szociális interakciók (4. komponens) esetén jellemző

sajátságként az alábbi elemekkel találkoztunk: a munkatársak erőszakos viselkedése, a zaklatásnak való kitétség, a diszkrimináció és az állás elvesztésétől való félelem.

A munkahelyi követelményekre jellemző volt a szűk határidők megléte (80,4%), a gyakori túlmunka (64,2%), a követelményeknek való megfelelés nehézsége (56,7%), a kommunikációs problémák (47,5%), a megerőltető munkaintenzitás (45,8%). A negatív szociális interakciók gyakorisága 10% feletti volt (zaklatásnak való kitétség 17,2%, diszkrimináció 12,3%, munkatársak erőszakos viselkedése 11,5%). A munkavégzést az autonómia is jellemezte. Munkájuk sok önálló ötletet, találékonyságot kívánt (87,7%), lehetőségük volt kihasználni tudásukat, képességeiket (84,7%), illetve önálló döntéseket hozhattak (80,8%), ahogy az előrelépés lehetősége is adott volt (56,5%).

A válaszok nemek szerinti elemzésekor csak az autonómia esetében mutatkoztak szignifikáns különbségek ($p=0,011$); a függetlenség, a saját tudás hasznosítása, a munkahelyi előmenetel lehetősége jobban jellemezte a férfiakat, mint a nőket.

Az autonómia kevésbé volt jellemző a kollégákkal való kapcsolat esetében, bár ez az eredmény a szignifikancia határán volt ($p=0,052$), és a negatív társas reakciók is gyakrabban fordultak elő ($p<0,001$), míg a munkakövetelmények összetevője nem mutatott szignifikáns összefüggést a kollégákkal való kapcsolattal. Minél több konfliktus volt a munkavállaló felettesével, annál több negatív szociális reakcióról számoltak be ($p=0,004$), és annál kevesebb autonómia volt jellemző ($p=0,002$).

Az anyagi, szakmai és erkölcsi megbecsülés mindhárom pszichoszociális főkomponenssel szignifikáns kapcsolatban állt: az alacsony (gyakorlatilag nem létező) anyagi, szakmai és erkölcsi megbecsülés esetén a munkahelyi követelmények komponens (gyakori túlmunka, szigorú határidők stb.) volt jellemzőbb, és gyakrabban fordultak elő negatív szociális reakciók, valamint kevesebb autonómia.

Egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálat (2. tanulmány)

A kérdőívet kitöltőkre a női dominancia és az I. évfolyam magasabb részvételi aránya volt a jellemző ($N=246$). Amint a COVID-19 elleni oltóanyag elérhetővé vált, a hallgatók többsége ($n=218$, 88,6%) beadatta azt, a továbbiakban esetükben oltási hajlandóságról beszélünk, szemben azokkal, akik csak a kötelezővé válás után vagy egyáltalán nem adták be a védőoltást ($n=28$, 11,4%), amit oltási bizonytalanságnak tekintettünk.

A dohányzási szokások tekintetében nem és évfolyam szerint is jelentős különbségek mutatkoztak az életkori prevalenciát illetően, a férfiak és a IV. éves hallgatók nagyobb arányban használtak valamilyen dohányterméket.

Az alkoholfogyasztás gyakorisága az elmúlt 12 hónapban jelentősen különbözött nemenként és évfolyamonként. A legmagasabb arányban a havonta 2-4 alkalommal alkoholt fogyasztók voltak jelen.

A zöldség/zöldséglé-fogyasztásban jelentős különbség mutatkozott nemek szerint, a nők sokkal nagyobb arányban fogyasztottak naponta többször zöldséget.

A fizikai aktivitás tekintetében csak az intenzív fizikai aktivitás esetében volt szignifikáns különbség nemek szerint, ami kevésbé volt jellemző a nőkre.

Úgy tűnik, hogy a megfigyelt hallgatói minta esetében a nők egészség tudatosabb életmódot folytatnak, mint a férfiak.

Az ajánlott védőoltásokkal kapcsolatos attitűdre vonatkozó 18 állítás közül a férfiakra nagyobb mértékben volt jellemző, hogy "Egészséges életmód mellett nincs szükségem ajánlott védőoltásokra" (18,3% vs. 6,1%, $p < 0,01$) és "Nem adatok be ajánlott védőoltást politikai, vallási meggyőződésből" (27,0% vs. 14,5%, $p < 0,05$). Évfolyamok szerint több állításnál volt szignifikáns különbség a véleményekben. Nagyobb arányban jelölték jellemzőnek a IV. éves hallgatók a "Ha félek az adott betegségtől, akkor beadatom az ajánlott védőoltást" (89,2% vs. 78,4%, $p < 0,05$) és a "Kellő információm, tudásom van a fertőző betegségekről így az ajánlott védőoltásról ennek ismeretében döntök" (81,7% vs. 58,8%, $p < 0,001$) megállapításokat, míg a többi állítás (pl. "Nincs szükségem az ajánlott védőoltásokra, ha egészséges életmódot folytatok"; "Nem kapom meg az ajánlott védőoltásokat, mert félek a mellékhatásoktól") az 1. évfolyamra volt inkább jellemző.

Megbeszélés

A Szegedi Tudományegyetem egészségfejlesztési programjának fejlődését eredményezi, ha megismerjük az egyetemi dolgozók, a hallgatók egészségmagatartásának, munkakörnyezetének jellemzőit. Az egészség, fontos emberi értékeink egyike, annak megőrzése, fenntartása érdeke az egyetemi dolgozónak, a hallgatónak és azon túl a munkáltatónak, az egyetemi vezetésnek is. Az egészséget befolyásoló tényezők közül az életmód egyes elemeit, valamint a környezet jelentőségét emeltük ki. A munkáltató, az egyetemi vezetés egészségmegőrző stratégiájának eredményességét szolgálja a munkavállalók, a hallgatók egészséget támogató vagy károsító magatartásának, illetve az egyetemi dolgozók munkakörnyezeti sajátosságainak megismerése.

A munkavállalók egészségmagatartása is példaértékű lehet, hiszen a dohányosok aránya alacsony, és az alkoholfogyasztás is enyhe volt körükben. Az egyetemi dolgozók (közép- és felsőfokú végzettséggel rendelkező alkalmazottak) 13,9%-a dohányzott, ami a magyarországi európai lakossági egészségfelmérés 2019-es eredményhez közelít, mely szerint a felsőfokú végzettségű emberek közül minden hetedik dohányzott. Vizsgálatunkban a hallgatók 8,9%-a használt valamilyen dohányterméket, ami csekély számúnak tekinthető a hazai 2019-es egészségfelmérés adatai alapján, amely vizsgálat eredménye szerint a legmagasabb volt a dohányzók aránya a 18-34 éves korcsoportban. Magyarországon a férfiak körében több a

nagyivó, a mi vizsgálatunk is ezt az eredményt hozta a hallgatók körében. Kiemelhető még, hogy a megfigyelt munkavállalók elsősorban csapvizet és ásványvizet isznak, kevesebb zsíros húst fogyasztanak, nem sóznak túlzottan és a vegyes táplálkozást részesítik előnyben. Szabadidejüket hasznosan, társas kapcsolataik ápolásával, valamint kulturális és fizikai tevékenységekkel töltik. A 2019-es európai lakossági egészségfelmérés eredményei alapján a felsőfokú végzettséggel rendelkezők csaknem 50%-a testmozgással törekedett egészségének megőrzésére, ahogy a Szegedi Tudományegyetem dolgozói is tették (44,8% végzett sporttevékenységet). A hallgatók körében is 40% feletti volt a heti egyszeri vagy kétszeri intenzív fizikai aktivitás jelenléte, a heti szinten több alkalommal végzett intenzív sporttevékenység a férfi hallgatókra volt jellemzőbb.

A táplálkozás néhány aspektusán azonban javítani kell. Ilyen szempont a megfelelő számú étkezés a nap folyamán, a teljes kiőrlésű kenyér előnyben részesítése a fehérrel szemben, valamint a nyers zöldségek és gyümölcsök fogyasztásának gyakoribbá tétele. Mind a munkavállalók, mind a hallgatók körében 20% alatt volt a naponta zöldséget, illetve gyümölcsöt fogyasztók aránya, ami kevesebb, mint a fele az ELEF 2019-es eredményeinek (15 év és afellett a hazai lakosság körében 40% feletti volt a gyümölcs- és zöldségfogyasztás).

Kutatási adatainkból kiderült, hogy az egészség nagyon fontos a Szegedi Tudományegyetem dolgozói, különösen a női munkavállalók számára. Néhány kivételtől eltekintve rendelkeztek az egészséggel, egészségmegőréssel és egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretekkel. Az egészségügyi ismeretek és az egészségtudatosság a tényleges egészségmagatartásukban is tükröződött, kiváló példát adva ezzel hallgatóiknak. Az egyetemi munkavállaló is hangsúlyozta a saját egészségének megőrzésében, javításában az egyén szerepét. 95% feletti volt a hallgatók körében azok száma, akik szerint is sokat, nagyon is sokat tudnak tenni magukért, saját egészségük megőrzéséért. Megvizsgáltuk a hallgatók védőoltásokkal kapcsolatos attitűdjeit az ajánlott védőoltásokkal kapcsolatos állítások alapján. A kevesebb elméleti (és gyakorlati) ismerettel rendelkező I. évesek között többen voltak a bizonytalanok, mint a IV. évesek között, akiknél a biztosabb tudás, az egyetem alatt megszerzett ismeretek pozitív irányba befolyásoló hatása érvényesült. Tévhitek (pl.: “nincs szükségem ajánlott védőoltásokra, az immunrendszeremet rendszeresen erősítem”) a hallgatók körében is jelen vannak.

A főként alkalmazott és kisebb számú vezető beosztású egyetemi dolgozó általában megfelelő munkakörnyezetben dolgozott, kivéve az egészségügyre orientált területen dolgozókat, akik inkább negatívabban nyilatkoztak a munkakörülményeiről.

Az alkalmazottak napi 10-10,5 órát dolgoztak, amelynek egy részét túlórában kellett elvégezniük. A túlórákra vonatkozó nyomás elsősorban a férfiakat és a helyi alkalmazottakat jellemezte. A munkaidő növekedésével és a többlet munkaidővel a fizikai és szellemi megterhelés is nagyobb volt.

A válaszadók átlagosan napi 5 órát dolgoztak számítógépekkel. Vizsgálatunkban pozitívum, hogy az egyetemi dolgozók az életkor előrehaladtával kevesebb időt töltöttek számítógépes tevékenység végzésével, így megelőzhető a szem- és mozgásszervi problémák kialakulásának lehetősége, amelyeket a gyakoribb számítógép-használat fokoz.

A munkát főként mentálisan megterhelőnek tartották, a stressz az életkor előrehaladtával nagyobbak tűnt.

Pozitív eredményünk volt, hogy a válaszadók jelentős része megfelelőnek találta a munkahelyi légkört, jó munkahelyi kapcsolatokkal.

A pénzügyi, szakmai és erkölcsi, emberi megbecsülésről eltérő nézetek alakultak ki. A szakmai megbecsülés érzése a nem egészségügyi irányultságú karok dolgozói körében volt nagyobb, az egészségügyi profilú karok munkatársai csak részben érezték így. Az anyagi megbecsülés érzése nem volt jelentős az egyetemi dolgozók körében, a válaszadóknak csak a fele tartotta megfelelőnek anyagi helyzetét, míg közel egyharmaduk határozottan rossznak vagy nagyon rossznak.

Jelen vizsgálat fő erőssége a munkakörülmények átfogó mérése a felsőoktatási környezetben, különös tekintettel a pszichoszociális kockázati tényezőkre. Mivel az 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről előírja, hogy a magyar munkáltató köteles intézkedéseket tenni a pszichoszociális kockázati tényezők és az ebből eredő egészségkárosodás minimalizálása érdekében, jelen vizsgálat más egyetemi környezetben is alkalmazható modellté válhat. A vizsgálat korlátja a keresztmetszeti jelleg, az egyetemi dolgozók alacsony válaszadási aránya (és ebből következően a felsőfokú végzettséggel nem rendelkező dolgozók alacsony képviselése), valamint a munkakörülmények szubjektív megítélése, amely eltérhet az objektív állapottól. A jövőbeni hasonló kutatásoknak nagyobb számú és minden dolgozói kategóriába tartozó résztvevőt (oktató és nem oktató dolgozók) el kellene érniük.

Következtetések

Nagyon fontosnak találtuk a felsőoktatásban dolgozó munkavállalók és a hallgatók egészségmagatartásának, az egyetemi dolgozók munkakörnyezeti sajátosságainak megismerését, támogatva ezzel a Szegedi Tudományegyetem egészségfejlesztési programjának továbbfejlesztését. Azok, akik a Szegedi Tudományegyetem munkatársai nap mint nap együttműködnek a fiatal felnőttekkel, segítve hatékony ismeretszerzésüket, ugyanakkor saját viselkedésük és szokásaik példáján keresztül formálják a hallgatók egészségmagatartását. A felsőoktatási intézmények ily módon közvetlen hatást gyakorolnak tagjaik életmódjára és egészségére.

Összefoglalva az eredményeinket, elmondható, hogy a Szegedi Tudományegyetem dolgozói aggódtak az egészségükért, és tettek annak megőrzéséért, javításáért, törekedtek a jó közérzet megteremtésére.

Az egészségügyi dolgozók kivételével az egyetemi alkalmazottak általában megfelelő munkakörnyezetben dolgoztak.

Eredményeink szerint célszerű folytatni a munkavállalók infrastrukturális munkakörülményeit javító intézkedéseket. A "kedvező" munkakörnyezet révén javítható a munkabiztonság és az egészségvédelem. Szükséges továbbá az anyagi megbecsülés növelése – a megfelelő jövedelem biztosítása érdekében –, annak megakadályozása, hogy a munkavállalók máshol alapozzák meg anyagi biztonságukat, valamint a magyar egyetemek, különösen a Szegedi Tudományegyetem magas színvonalú oktatásának megőrzése.

Adataink arra utaltak, hogy a Szegedi Tudományegyetem dolgozói számos pszichoszociális kockázati tényezőnek voltak kitéve, és jelentős mentális stressz alatt dolgoztak. Ezen kockázati tényezők és a stressz csökkentése elengedhetetlen a hatékony és eredményes munkavégzés szempontjából, illetve fontos lenne a munkavállalók egészségi állapotának megőrzése, egészségromlásának megakadályozása szempontjából is. Ennek egyik megoldása lehet az anyagi és erkölcsi megbecsültség érzetének növelése, valamint az optimálisabb munkahelyi környezet megteremtése.

A hallgatók egészségmagatartása is elfogadható volt, jelen volt az egészségmegőrző szemlélet körükben, törekedtek az egészség fenntartására. A védőoltásokkal kapcsolatosan előfordultak tévhitek az orvostanhallgatók körében, ezért feltétlenül szükség van a képzés során az oltásokkal kapcsolatos tudás további növelésére, az ismeretek naprakészen tartására, a kommunikáció fejlesztésére.

Jelen kutatásunk alkalmas arra, hogy eredményeire beavatkozási javaslatokat alapozzunk, amelyek hatásait tovább lehet vizsgálni, elemezni és újrahasznosítani. Hosszú távon az egészségfejlesztő vezetői szemlélet nemcsak az egyetemen dolgozók, hanem a társadalom valamennyi munkavállalója számára előnyös lenne, mivel az egészségük fejlesztése az egészségügyi kiadások csökkenését eredményezné.

A szakdolgozathoz kapcsolódó publikációk

- I. **Mátó, V.**, Tarkó, K., Tóth, K., Nagymajtényi, L. & Paulik, E. (2016). Working Environment of Higher Education Staff – a Survey at University of Szeged, Hungary. *Central European Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 22(1-2), 44-52. ISSN: 1219-1221
- II. **Mátó, V.**, Tarkó, K., Tóth, K., Nagymajtényi, L. & Paulik, E. (2016). Health Behaviour of Higher Education Employees – Value-Transmitting Conduct of Professionals to their Students. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(3), 162-173. DOI 10.1515/ptse-2016-0017
- III. **Mátó, V.**, Tarkó, K., Lippai, L., Nagymajtényi, L. & Paulik, E. (2021). Psychosocial work environment risk factors among university employees – a cross-sectional study in Hungary. *ZDRAVSTVENO VARSTVO Slovenian Journal of Public Health*, 60(1), 10-16. DOI 10.2478/sjph-2021-0003
Impakt factor: 1,603
- IV. **Mátó, V.** (2022). Védőoltásokhoz való hozzáállás egyetemi hallgatók egy csoportjában. *Egészségfejlesztés*, 63(1), 23-31. DOI <https://doi.org/10.24365/ef.v63i1.7436>
- V. Paulik, E., Molnár, R., Zsiros, V., Máté, Z., Maróti-Nagy, Á., Markó-Kucsera, M., Sisák, A., & **Mátó, V.** (2023). A védőoltásokkal kapcsolatos ismeretek és attitűdök orvostanhallgatók körében a COVID-19-pandémia alatt. *Orvosi Hetilap*, 164(21), 803-810. DOI <https://doi.org/10.1556/650.2023.32774>
Impakt faktor: 0,60

Köszönetnyilvánítás

Szeretném megköszönni Dr. Széll Márta professzor asszonynak, hogy felvételt nyertem az Interdiszciplináris Orvostudományok Doktori Iskola Preventív Medicina programjába.

Szeretném kifejezni hálámat Prof. emer. Dr. Nagymajtényi László emeritus professzornak, témavezetőmnek és Dr. Paulik Edit professzor asszonynak a tudományos munkámhoz nyújtott útmutatásért és szakmai támogatásért.

Hálával tartozom Dr. habil Tarkó Klára intézetvezető asszonynak a tudományos publikációk angol nyelvű fordításában, valamint Dr. Lippai László Lajos tanszékvezető úrnak az adatelemzésben nyújtott segítségért.

Szeretnék köszönetet mondani családomnak a dolgozat elkészítése során nyújtott támogatásukért és segítségükért.