

A stressz és a sport kapcsolatának vizsgálata magyarországi egyetemisták körében

Készítette: Hevesi Viktória

Konzulens: Szász András

BEVEZETÉS

A testi és lelki egészség megőrzésének alapvető feltétele a mozgás, az elegendő fizikai aktivitás, valamint a rendszeres testedzés. Ez a hatás különös jelentőséggel bír a mentális egészség vonatkozásában, hiszen az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által kibocsátott morbiditási statisztikák alapján az elkövetkezendő időszakokra a mentális problémák jelentős megszorodása várható (Európai Közösség Tanácsa, 2006). A fizikai inaktivitás szintén olyan károsító tényező, mely tovább gyengítheti az egészségi állapotot, ezen belül a mentális egészség állapotát. A sportolás, mint a mentális egészség egyik természetes védőfaktora, már rövid időn belül oldja a szorongást, emeli a hangulatot, továbbá önbizalomerősítő hatással bír (Petrika, 2004). Ez a hatás életkortól, nemtől, etnikai jellemzőktől, és egészségi állapottól független (Penedo és Dahn, 2005). Kutatások bizonyítják, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egyetemi hallgatók mentális egészségére és stressztoleranciájukra is pozitívan hat (VanKim és Nelson, 2013; Bland és mtsai, 2014).

Kutatási munkánk célja az volt, hogy választ kapjunk arra, segít-e a testmozgás a magyar egyetemi hallgatóknak az iskolai stresszel való megküzdésben, és ha igen, akkor hogyan. Továbbá azt is vizsgáltuk, hogy különbözik-e a stresszkezelés az inaktív és az aktív életmódot folytató hallgatók körében, illetve megfigyelhető-e különbség a nemek között a stresszoldás kapcsán.

ANYAG ÉS MÓDSZER

Minta:

- 122 fő (férfi=24; nő=98)
- átlagéletkor: $22,0 \pm 0,5$ év
- magyarországi egyetem hallgatói

Módszerek:

- Anonim kérdőíves felmérés
- Online közösségi felület

Eszközök:

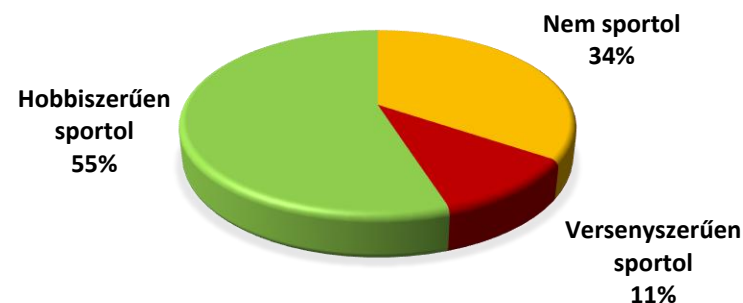
- Észlelt Stressz Kérdőív (PSS)
- Magyar Hypertonia Társaság (MHT) stressz-teszt

Statisztikai módszerek:

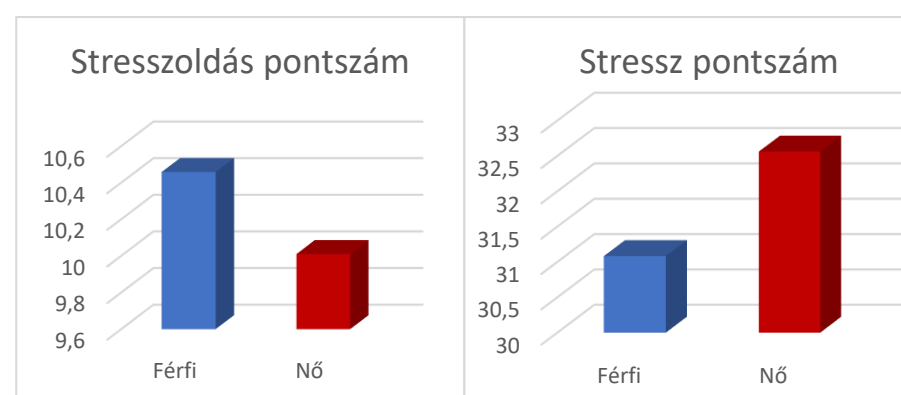
- Leíró statisztika, százalékszámítás
- R 4.0.5. statisztikai program, kétmintás t-próba

EREDMÉNYEK

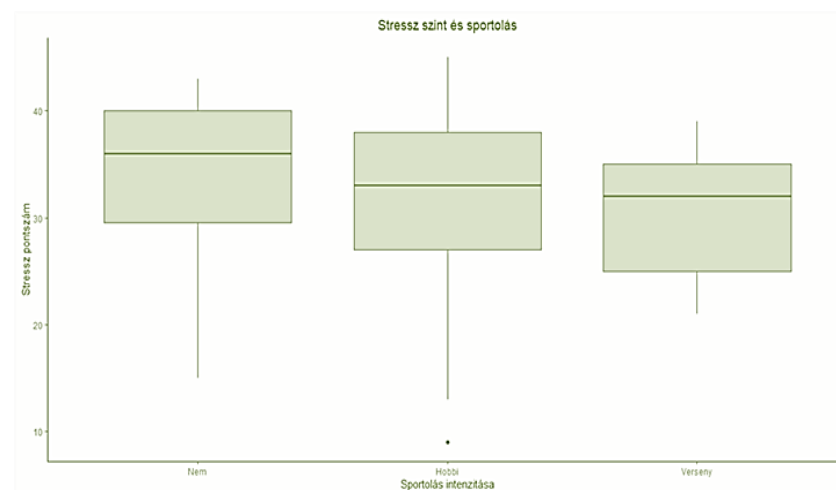
A vizsgaidőszak alatti sportolási szokások



Stresszoldás és stressz pontszám vizsgálata férfiak és nők esetében



Sportolás intenzitásának összehasonlítása a stressz pontszámokkal



KONKLUZÍÓ

Kutatásunk középpontjában a stressz és a sport kapcsolatának a vizsgálata állt. Az eredmények alapján elmondható, hogy a vizsgaidőszak során aktívan sportoló hallgatók stressz szintje alacsonyabb, mint az inaktív hallgatóké. A hobbi- és az élsport között nem tapasztaltunk szignifikáns különbséget a stressz kapcsán. A nemeket illetően a férfiak jobban kezelik a stresszhelyzetet, a nők pedig magasabb stressz szinttel rendelkeznek a vizsgaidőszak alatt.