

RÁKOS ETELKA

(Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet)

DIÁKOK ÉS TANÁROK MENTÁLIS ÁLLAPOTA SZORONGÁSVIZSGÁLATOKBAN

MENTAL STATE OF STUDENTS AND TEACHER TRAINEES IN ANXIETY TESTS

Összefoglaló

A magyar vizsgálati eredmények és egészségügyi adatok az iskoláskorúak mentális egészségéről tragikus képet mutatnak. Nő a deviancia, a drogélvezet, a neuraszténias tünetek és a bűnözésben résztvevő tanulók száma. Negatív tendencia mutatható ki az egyetemi ifjúság körében is.

Kérdés: a jövő század pedagógusa mennyire felkészült a „mentálisan sérült” nemzedék nevelésére, vagy személye is stresszhelyzetet jelent a tanuló számára.

A vizsgálat célja:

- Serdülőkorú és tanárképző szakos hallgatók mentális állapotának bemutatása szorongásvizsgálatok tükrében.
- Testnevelő tanár szakos hallgatók konfliktuskezelési és szorongásküzdési készségének vizsgálata.

Vizsgált személyek:

1. serdülőkorú tanulók (N=150 fő/2 csoport);
2. tanárképzős hallgatók (N=120 fő/3 csoport).

Alkalmazott módszerek: szorongáskérdőívek:

1. a) SASC-H „Social Anxiety Scala of Children” – A.H. La Greca (1988).
b) RTT-H „Reaciton to Tests” I.G. Sarason and K. Sipos (1988)
2. a) H. STAI-STATE, H. STAI-TRAIT (K. Sipos, 1988).

- b) „Szorongás leküzdési mód Preferencia Kérdőív” (Oláh A. 1993., ELTE)

Eredmények, következtetések.

A serdülőkorúak testnevelés tagozatos csoportja kedvezőbb szorongásértéket mutat, mint nem tagozatos társaik. A testnevelő tanár szakos hallgatók rendszeres testedzésben résztvevő csoportja eredményesebb konfliktuskezelési készséget és megküzdési módot („coping-behavior”) jeleznek, mint élsportoló társaik, illetve a testedzésben nem részesülő csoport tagjai. A rendszeres testgyakorlás alapvető (fontos) tényező a distressz megelőzésében és kezelésében. – Az Exercise Psychologia eredményeit tudatosan kell alkalmazni a testedzésben.

Kulcsszavak: testgyakorlás pszichológiája, mentális egészség, szociális szorongás, vizsgaszorongás, szorongás megküzdési stratégiák/kellemetlen szituációban.

Abstract

Hungarian test result and public health data show a tragic picture of the mental health of students in primary and secondary education. There is an increase in the number of deviant students, that of drug addicts, students suffering from neurasthenic symptoms/neurasthenia and that of students involved in crime. The tendency is by no means positive among university students./There is a negative tendency also among university students.

Question: How much is the teacher of the next century prepared to educate a mentally injured generation, or does their personality create a stressful situation for the students?

Aim of investigation:

- To present the mental state of adolescent students and teacher trainees with respect to anxiety tests.
- To examine the conflict solving and coping behavior abilities of teacher trainees in physical education.

Subject of examination:

1. adolescent students (N=150/2 groups);
2. teacher trainees (N=120/3 groups).

Applied methods: Anxiety questionnaires:

1. a) SASC-H „Social Anxiety Scala of Children” – A.H. La Greca, 1988.
b) RTT-H „Reaction to Test” – I.G. Sarason and K. Sipos, 1988.
2. a) H. STAI-STATE, H. STAI-TRAIT (K. Sipos, 1988)
b) Olah A.: „Szorongás Lekuzdesi mod Preferencia Kerdoiv”, ELTE 1993.

Results and Conclusion:

The group of adolescent students specialized in physical education shows a more favorable anxiety figure than that shown by other adolescent students. Among teacher trainees of physical education those who regularly do physical exercise are more able to solve conflicts and have a better coping behavior than their top athlete classmates and those who do not exercise regularly. Regular body exercise is a fundamental (important) factor in preventing and coping with distress. – The results of Exercise Psychology should purposefully applied in body exercise.

Keywords: exercise psychology, mental health, social anxiety, reakcion to test – anxiety, coping strategy/unpleasant, threatening in situation.

Az **exercise pszichológia**: különválva a klasszikus sportpszichológiától - a testgyakorlást az egészségpszichológia kontextusába helyezni. A testedzés társadalmi mentálhigiénés kutatását és az eredmények gyakorlati alkalmazását tartja fontosnak.

Vizsgálati eredményei a személyiség mentális állapotára, egészségre hatását tárja fel.

Kutatási eredményei összegezve (FOLKINS, LONG 1984.; Mc.CANN és HOLMS 1984.; FEIST és BRANNON 1988.; KING, TAYLOR és HASKELL 1993.):

1. A testmozgás mennyisége fordítottan arányos a depressziószinttel és a szorongással; ezáltal a mentális zavarok egyértelmű csökkenését eredményezi. Az eredmények 10–12 hetes rendszeres testgyakorlást végző (futás, kocogás, aerobic stb.) depressziós és szorongó személyeken elért eredményt mutatják, szemben az inaktív kontroll csoporttal.
2. A rendszeresen végzett testgyakorlás szignifikánsan kevesebb depresszióval jár.

A problémafelvetés két iránya

1. Az országos statisztikai adatok és vizsgálati eredmények az iskoláskorúak (7-18 év) mentális állapotáról kedvezőtlen, egyes területeken tragikus képet mutatnak. A korosztály körében nő a deviencia, agresszivitás, alkohol és drogélvezet, emelkedik a gyermekkorú bűnözők száma és a fiatalkori öngyilkosság.
2. Ez a negatív tendencia bizonyos területeken kimutatható az egyetemi és főiskolai hallgatók körében is. A tanárképzésben résztvevő egyetemi és főiskolai hallgatók (N=3048 fő) mentális állapotának adatai az „EUROFIT program” életmódvizsgálata alapján (1996.).

a) **Kérdés:** „Elmondhatja-e magáról, hogy boldog?”

Válasz: Nem: 29,7%

Abszolút negatív: 2,9%

Összesen nem: 32,6%

b) **Pszichoszomatikus tünetek előfordulási gyakorisága**

1. táblázat: A fáradtság gyakorisága (%)

A fáradtság gyakorisága (%)			
	Hetente (1-3x)	Hetente (több mint 4x)	Összesen
<i>Férfiak</i>	24,3	17,3	41,6
<i>Nők</i>	28,4	14,8	43,2

2. táblázat: Hangulati problémák gyakorisága (%)

Hangulati problémák gyakorisága (%)				
		Hetente	Hetente többször	Összesen
Lehangoltság	<i>Férfiak</i>	12,9	22,9	35,8
	<i>Nők</i>	16,6	26,6	43,2
Idegesség	<i>Férfiak</i>	16,7	25,1	41,8
	<i>Nők</i>	21,5	28,5	50,0
Alvási nehézség	<i>Férfiak</i>	7,3	9,1	16,4
	<i>Nők</i>	8,5	9,3	17,8

3. táblázat: Szomatikus panaszok (pszichés eredetűek) – %

Szomatikus panaszok (pszichés eredetűek) - %				
		<i>Nagyon gyakran</i>	<i>Gyakran</i>	<i>Összesen</i>
Hátfájás	<i>Férfiak</i>	6,9	10,3	17,2
	<i>Nők</i>	12,5	12,33	24,8
Gyomorfájás	<i>Férfiak</i>	2,8	6,6	9,4
	<i>Nők</i>	7,1	10,7	17,8
Fejfájás	<i>Férfiak</i>	4,1	10,6	14,7
	<i>Nők</i>	12,4	19,8	32,2

- A fizikai aktivitás, a testedzés elégtelen gyakoriságú a hallgatók 41%-ánál.
- Az alkohol és dohányzás növekedése jelentős az I. és a IV. évfolyam között.

Érdemes megjegyezni, hogy a középiskolások körében végzett hasonló tartalmú vizsgálatok elemzése szerint a fáradtság és a pszichoszomatikus panaszok hátterében nem elsősorban a napirend és az életmód szempontjából kedvezőtlen változók állnak, hanem az iskolához való negatív viszonyulás, az iskolai sikertelenség és a családdal, a kortársakkal való kommunikáció nehézsége.

Vizsgálati cél, módszerek

A jövő század pedagógusa mennyire tud megfelelni, és a pedagógiai konfliktusokat kezelni a mentálisan sérült tanulóknál, vagy éppen mint szorongás és konfliktushordozó, személyiségével újabb stresszhelyzetet jelent a tanulók számára.

1. Vizsgálat általános iskolás korú tanulók között (10–14 év). N=150 fő.

Alkalmazott módszer: szorongás kérdőívek.

a) Szociális szorongás kérdőíve (SASC-H A.H.La Greca, 1990.)

A kérdőív 3 faktorban mér:

SADN – új helyzetben, új társakkal nembeli elkerülési és kellemetlenségérzés, szorongás.

SADG - az elkerülési és kellemetlenségérzést általában méri társas közegben.

FNE - félelem a társak negatív, kedvezőtlen megítélésétől.

b) Teljesítmény vagy vizsgaszorongás kérdőív (RTT-H I.G. Sarason és Sipos K., 1988.)

A teljesítmény, illetve vizsgákra adott reakciókat 5 faktorban méri:

- A vizsgázással kapcsolatos feszültség (F)
- A vizsgázással kapcsolatos aggodalom (W)
- A vizsgázással kapcsolatos nem odavaló gondolatok („irreleváns gondolatok”)
- A vizsgázással kapcsolatos testi tünetek (Bodily symth.)
- A négy faktor összpontszámát a Summer RTT mutatja.

Vizsgálati csoport: testnevelés tagozatos tanulók (N=75 fő).

Kontroll csoport: nem tagozatos tanulók (N=75 fő).

Eredmény

- A serdülőkorú lányok mindkét tesztben mutatott értékei magasabbak, mint a fiúké, a lányok szorongóbbak (Faktoronként: az aggodalomban és testi tünetekben szignifikánsan).
- A rendszeres testedzésben naponta résztvevő testnevelő tagozatos csoport értékei kedvezőbb képet mutatnak, mint nem tagozatos társaiké; mentális egészségük jobb, mint a kontrollcsoport tagjaié.
- Szignifikáns a különbség a testnevelő tagozatos tanulók javára: a szociális szorongás: SADG és SADN értékeiben. Érdekes: a társak negatív megítélésétől való félelem, szorongás mindkét csoportnál aránylag magas értéket mutat. A teljesítményszorongásban a nemi eltérések mellett is kimutatható a kedvezőbb mentális állapot a tagozatosok javára: az aggodalomban, a testi tünetekben, és az irreleváns gondolatokban.

Összegezve: a naponkénti testedzés, mint eszköz pozitív hatással bír a distressz leküzdésében és oldásában.

4. táblázat

N	Csoportok		Social Anxiety SASC-H			Reactions to Test RTT-H					
			SADN	FNE	SADG	T	W	Irr.Th.	B.sysmt.	RTTΣ	
Fiúk N= 80	1	x	15,41	18,63	8,96	21,33	19,63	17,37	16,69	73,85	
		s	2,93	4,52	2,07	6,03	4,32	5,23	4,22	15,16	
	2	x	14,35	18,65	7,93	21,87	18,68	16,91	17,74	78,20	
		s	3,86	4,96	1,97	6,66	5,31	5,11	3,72	13,99	
	T			1,103	0,017	1,981	0,299	0,718	0,311	2,044	1,287
	P			-	-	-	-	-	-	Xx	-
Lányok N = 70	1	x	15,72	22,48	9,41	26,59	22,34	18,14	19,86	86,93	
		s	2,86	4,36	2,92	5,21	4,13	5,49	5,49	16,24	
	2	x	14,50	19,64	8,52	23,15	19,48	18,33	17,63	77,75	
		s	3,35	5,22	2,21	5,05	4,14	4,70	5,25	14,55	
	T			1,590	2,383	1,497	2,755	2,842	0,152	1,732	2,464
	P			-	xx	-	xxx	xxx	-	-	xx

2. Vizsgálat főiskolai testnevelés szakos hallgatók körében

N=90 fő tanárképzős hallgató (20-21 év).

Alkalmazott módszer: Szorongás Leküzdési mód Preferencia Kérdőív
Oláh, 1993. – Bp. ELTE

Vizsgálati csoportok száma: 3

- I-II. osztályú versenyzők.
- Hallgatók, akik heti 2-3 edzésen vesznek részt.
- Rendszeres testmozgást nem végző más szakos hallgatók.

Az Oláh-féle 80 tételű kérdőív azt vizsgálja, hogy a személy milyen stratégiákat alkalmaz, ha fenyegető, kínos helyzetben van, milyen módon próbálja konfliktusait megoldani, illetve elkerülni.

5. táblázat: A megküzdési stratégiák magyar standard átlagértékei

A megküzdési stratégiák magyar standard átlagértékei			
		Coping	Standard (N=453)
1.	<i>P.</i>	Probléma fókusz	4.15 ± 0.67
2.	<i>Ta.</i>	Támaszkeresés	2.32 ± 0.51
3.	<i>F.</i>	Feszültség kontroll	2.73 ± 0.50
4.	<i>Fi.</i>	Figyelemelterelés	1.97 ± 0.43
5.	<i>Ef.</i>	Emóció fókusz	2.35 ± 0.37
6.	<i>Ek.</i>	Emóció kiürítés	1.63 ± 0.35
7.	<i>Ö.</i>	Önbüntetés	1.74 ± 0.50
8.	<i>B.</i>	Belenyugvás	1.79 ± 0.44

A 3. csoport összeállításának eredménye:

- Az önbüntetés és a belenyugvási móddal nem élnek a hallgatók kellemtelen helyzetben.
- *Problémafókuszú megoldás (P)*: egyik csoportra sem jellemző.
- *A támaszkeresés (Ta)*: stratégia az élsportolókat jellemzi, közepes mértékű a 2. csoportnál.
- *A feszültségkontroll (F)*: 10%-os szignifikáns eltérés mutatkozik a 2. csoport javára, a 3. csoporttal a testmozgást nem végzőkkel szemben.
- *A figyelemeltérés (Fi)* szintén gyakoribb a 2. csoportnál, mint a 3. csoportban.
- *Az emóciófókusz (Em)* stratégia megküzdését gyakrabban, 5%-os szignifikancia szinten alkalmazza a 2. csoport.

A számszerű adatokat az alábbi táblázat mutatja:

6. táblázat

		Coping Scala											Anxiety	
		N	P	TA	F	Fi	Em	Ek	Ö	B	STATE	TRAIT		
Férfiak	1	9	átlag x	3,200	2,900	2,440	2,440	1,840	2,080	2,200	1,840	33,800	35,600	
			szórás s	0,505	0,501	0,378	0,365	0,518	0,268	0,529	0,434	5,350	8,470	
	2	10	átlag x	2,775	2,150	2,520	2,480	2,180	2,020	2,340	2,223	40,700	40,700	
			szórás s	0,287	0,645	0,304	0,459	0,402	0,490	0,534	0,589	7,770	10,940	
	3	6	átlag x	2,680	2,860	2,475	2,200	1,950	1,725	2,100	2,170	48,250	42,750	
			szórás s	0,287	0,508	0,250	0,535	0,265	0,095	0,739	0,613	15,780	14,910	
Nők	1	16	átlag x	2,710	2,500	2,360	2,270	2,443	2,114	2,350	2,020	40,610	48,600	
			szórás s	0,342	0,7200	0,255	0,370	0,237	0,471	0,560	0,478	9,080	6,941	
	2	7	átlag x	2,750	2,600	2,570	2,450	2,090	1,850	2,200	2,000	38,430	43,430	
			szórás s	0,270	0,306	0,110	0,170	0,368	0,412	0,660	0,327	9,580	9,790	
	3	2	átlag x	3,100	3,000	2,700	2,850	2,350	2,850	2,500	2,600	42,500	49,000	
			szórás s	0,141	0,000	0,424	0,070	0,350	0,070	0,141	0,566	0,700	5,650	
F v. W		Férfiak	3,79*	3,13+	0,11	0,77	1,25	4,59*	0,28	0,84	2,65	0,52		
T			T					T						
			1,3=3,8*					1,3=2,9+						
F v. W		Nők	1,33	0,6	3,13+	3,25+	3,22+	5,38*	0,27	1,57	0,22	0,99		
T					T	T								
					1,3=3,39	1,2=3,8*								

Összegezve:

A közepes erősséggel, de rendszeres testedzésben résztvevő testnevelés tanárképzős hallgatók feszültség-, stressz-, konfliktus helyzetben alkalmazott megküzdési módja kedvezőbb, mint más szakos, testmozgást nem végző hallgatók.

Válasz a kérdésre:

A kis elemszámú vizsgálat alátámasztja, hogy a tanárképzős hallgatók mentális állapotát a rendszeres testmozgás kedvezően befolyásolja.

A tanárképző intézményekben a rendszeres testedzést központilag biztosítani kell a harmonikus pedagógusszemélyiség (karakter) kialakításához.

Irodalom

- FRENKL RÓBERT: Az urbanizáció kihívása („Felsőoktatás, értelmiség, egészség” című tanulmány; Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség; Bp. 1997. 5–14. old.)
- DETRÉ ZOLTÁN: A testedzés szomatikus és pszichés hatása (szakdolgozat, ETK 1998.)
- OLÁH A.: Szorongás Leküzdési Mód Preferencia Kérdőív (ELTE BTK; Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, 1986.)
- OLÁH A.: Szorongás, megküzdés és megküzdési potenciál (kandidátusi disszertáció; ELTE, Bp. 1993.)
- RÁKOS ETELKA: Az egészséges életmódra nevelés pedagógiai problémái az általános iskolában és főiskolai hallgatóknál (Felsőoktatási Intézmények Sporttudományos Konferenciája; Pécs, 1988. Kiadvány 85–102.old., AISH Sporttudományos Tanácsa)
- RÁKOS ETELKA: Életmód, mentálhigiéne serdülőkorúak vizsgálatában (Iskolások testnevelése, sportja, életmódja; Eger, 1994. – Konferencia Kiadvány 26–32. old.)
- RÁKOS ETELKA: Iskoláskorúak mentálhigiénés állapota egy vizsgálat tükrében; A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói (tanulmányok; Veszprém, 1996. Konferencia kiadvány 55–60. old.)
- SIPOS KORNÉL: A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar nyelvű változatával szerzett hazai tapasztalatok (MTA Pszichológiai Intézete; Bp. 1978. 142–151. old.)
- SZILÁRD I.–DOMINÓ É.–CSERTI Á.: Orvostanhallgatók fizikai állapotának és életmódjának változása a képzés alatt (III. kötet, 262–272.p.; Társadalomtudományi Társaság VII. Kongresszusa; Pécs, 1985.)
- SZILÁRD ISTVÁN (szerk.): Egyetemi és Főiskolai Hallgatók Egészségi Állapotának Vizsgálata (tanulmánykötet FPK, Bp.–Pécs, 1978.)