

Egyetemi hallgatók szomatikus és pszichológiai jellemzői

Hellner Szelina^{1,2}, Tóth László², Sziráki Zsófia², Szmodis Márta²

¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi
Egyetem, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: szelina.hellner@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás, a mozgás az egészség megőrzésének alapvető feltétele. A sport kimagasló társadalmi szerepe éppen abból adódik, hogy humán tevékenység, a szocializáció jelentős eszköze, emellett rendkívül fontosak a biológiai hatásai. Vizsgálatunkban arra kerestük a válaszokat, hogy a fiatal felnőttek életében az egyetemre, főiskolára való bekerülés milyen nehézségeket okoz. Szomatikus és pszichológiai jellemzőiket felmérve, elsősorban a tanulmányi terhelés okozta stresszhelyzet fizikai és fiziológias állapotra gyakorolt hatását elemeztük. Jelen kutatásban a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatóinak szomatikus és pszichológiai jellemzőit, valamint sportolási szokásaikat vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

A felmérésben az alapképzésben (BSc) résztvevő első- és másodéves egyetemi hallgatók vettek részt. A vizsgálat során összesen 147 hallgató eredményeit tudtuk rögzíteni (81 nő és 66 férfi), a BME Sportközpontjában, testnevelésórán végzett mérések során. A szomatikus jellemzőket antropometriai adatok (testmagasság, testtömeg, BMI) rögzítésével végeztük és fizikai állapotfelméréssel (a maximális oxigénfelvétel-képesség becslésére 20 méteres állóképességi ingafutás teszt, a vázizomzat fittségének jellemzésére kézi szorítóerő mérése) egészítettük ki, a sportolási szokásokat egy nyolc kérdéses saját készítésű kérdőívvel rögzítettük. A hallgatók kardiovaszkuláris állapotát pulzus- és vérnyomás értékeik elemzésével jellemeztük. A pszichológiai jellemzők felmérésére a félév első és második oktatási hetén a hallgatók a BFI-5 dimenziós személyiségtesztet töltötték ki, mely öt alapvető dimenzió mentén méri a személyiséget. Elemeztük a nemek közötti különbségeket, illetve a sportolás rendszeressége és a személyiségjegyek közötti összefüggéseket próbáltuk feltárni. Az eredmények feldolgozását matematikai-statisztikai módszerekkel, SPSS szoftver segítségével végeztük.

Eredmények

A teljes minta 80%-a a rendszeresen sportoló kategóriába volt sorolható, az egyetemi hallgatók mindössze ötöde nyilatkozta, hogy rendszertelenül, vagy egyáltalán nem végez fizikai aktivitást. A nők közel 30%-a a BMI alapján túlsúlyos volt. A BMI értéke és a 20 méteres ingafutás, valamint a kézi szorítóerő eredménye nem mutatott összefüggést.

A személyiségdimenziók vizsgálatára a Big Five Inventory magyar nyelvű változatát alkalmaztuk. Az eredmények szerint a férfi-nő összehasonlításban a populációra jellemző női érzelmi instabilitás nem jelenik meg, a barátságosság szignifikánsan magasabb értékei mellett. A rendszeresen sportolók személyiségdimenziói az öt dimenzióból háromban mutattak eltérést a nem sportolókkal összehasonlítva. A rendszeresen sportolókra az extravertió, a barátságosság és az érzelmi stabilitás kedvezőbb pontszámai jellemzők. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a specifikusan homogén minta (műszaki érdeklődés) férfi-női összehasonlításban a populációra jellemző eredményektől eltérő különbségeket mutatott. A rendszeres fizikai aktivitás és a kedvezőbb személyiség szerkezet összefüggése bizonyított, amit eredményeink szintén megerősítenek.

Hipotézisünk, miszerint mérhető különbséget feltételeztünk a rendszeresen és rendszertelenül sportoló hallgatók között mind fitsségi mutatóik, mind személyiségvonásaik tekintetében beigazolódott.

Következtetések

A vizsgálatainkból arra a következtetésre jutottunk, hogy a jövőben nagyobb mintavétellel, valamint visszaméréssel kell a tanulmányi terhelés okozta stresszt feltérképezni.

Kulcsszavak: egyetemi hallgatók, antropometria, fitsségi állapot, személyiségvonás