

# Az online testnevelés hatásvizsgálata 8. osztályos tanulók körében a COVID-19 világjárvány időszaka alatt

Kerner László<sup>1</sup>, Alföldi Zoltán<sup>1,2</sup>, Kósa Lili<sup>3</sup>, Katona Zsolt<sup>1</sup>, Ihász Ferenc<sup>1,3</sup>, Tóth László<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi  
Doktori Iskola, Pécs

<sup>2</sup>Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és  
Sportközpont, Győr

<sup>3</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és  
Pszichológiai Kar, Szombathely

<sup>4</sup>Testnevelési Egyetem, Pszichológia és  
Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: [ifkernerlaszlo@gmail.com](mailto:ifkernerlaszlo@gmail.com)

## Bevezetés

Kutatásunkban pozitív pszichológiai megközelítésből vizsgáltuk a járványhelyzet alatti online testnevelés-órai/testedzési aktivitások akut pszichológiai hatásait. Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk az online test-edzési aktivitás közvetlen hatását a vizsgált 14-15 éves korosztály önértékelésére és pozitív/negatív affektusainak szintjére.

## Anyag és módszerek

19 fő, az általános iskola 8. osztályába járó tanulót vizsgáltunk meg a karantén intézkedések alatt. A demográfiai és a testedzéssel kapcsolatos kérdések mellett két pszichometriai skálát is alkalmaztunk. A Rosenberg Önértékelés Skála (Rosenberg Self-esteem Scale, RSES; Rosenberg, 1965) és a Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson és Tellegen, 1988) magyar nyelvű változatát töltötték ki a résztvevők egy háromhetes testedzési aktivitás során közvetlenül az aktivitás előtt és után telefonos applikáció segítségével. A háromhetes testedzési aktivitás naponta 20 perc futás, 35 perc kerékpározás és 15 perces köredzés kombinációjából állt. A 19 tanuló összesen 86 alkalommal töltötte ki az előtte-utána kérdőíveket.

## Eredmények

A teljes minta elemzésével végzett páros *t*-próba eredményei szerint a testedzés utáni értékek a PANAS pozitív alskálájában mutatott szignifikáns eltérést ( $t=-1,935$ ,  $df=85$ ;  $p<0,05$ ). A testedzési aktivitás után a tanulók jelentősen több pozitív érzelmi állapotot tudtak magukban azonosítani. Ez az eredmény a leány mintára is érvényes volt tendencia szinten, de nem várt eredményként a fiúk PANAS negatív alskálája szerint náluk a testedzési aktivitás után a negatív affektusok átélésének gyakorisága emelkedett meg ( $t=-2,348$ ,  $df=35$ ;  $p<0,025$ ). Az önértékelés nem mutatott eltéréseket a vizsgálat intervallumában.

## Következtetések

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a háromhetes online testnevelésórai aktivitás a vizsgált korosztályban az önértékelésre nem fejtett ki jelentős hatást, aminek az lehet az oka, hogy az önértékelés egy viszonylag stabil vonás-jellegű változó. A testedzési aktivitás alatt tapasztalt pozitív/negatív affektusok ellentmondásos eredményei azt valószínűsítik, hogy az affektus a testmozgás intenzitásának a függvényében változik. A szakirodalmi adatok szerint a háttérben zajló metabolikus folyamatokkal összhangban, edzetlen személyeknél egy fordított U-alakú összefüggéssel lehet jellemezni a pozitív/negatív affektusok alakulását (Ekkekakis és mtsai, 2008; Ekkekakis és mtsai, 2011). Az optimális intenzitású fizikai terhelés pozitív affektusokat generál, az optimális alatti és feletti fizikai terhelés pedig negatív affektusok megélésével jár együtt, ahogy az a kutatásunkban is megjelent. Edzett személyeknél az optimális és a magas intenzitás is pozitív affektusokkal jár együtt (Reed és Ones, 2006). A kutatás eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a terhelési intenzitás ellenőrzésével és szabályozásával és az edzettség figyelembevételével tekinthetjük specifikusan pozitív ingernek a testmozgást a tanulók pszichológiai folyamataira.

**Kulcsszavak:** online testnevelés, karantén, COVID-19 járványhelyzet, általános iskola