

Jógagyakorlás egyes egészségpszichológiai hatásai

Második szakasz (2014-2015)

Összefoglalás

Összegzésként, érdemes kiemelni, hogy minden vizsgált jellemzőben tapasztaltunk pozitív változást. Ráadásul, **a kontroll csoporttal való összehasonlítás esetében is fennmaradnak ezek a pozitív különbségek, vagyis, a pszichés dimenziókban mért változást minden bizonnyal jórészt a jóga-programban való részvétel indukált.** Korábbi nemzetközi vizsgálatokból tudjuk, hogy a jóga, a rendszeres relaxáció számos pozitív pszichés és élettani változást eredményez nemcsak rövid, de hosszútávon is. Ezt az elképzelést saját eredményeink is megerősítik, hiszen a résztvevők általános jóléte erőteljesebb, míg stresszhelyzetben mutatkozó érzékenységük gyengébb lett. **Különösen érdekes és fontos hangsúlyozni, hogy olyan változók esetében is, melyeket korábban a jógával kapcsolatban nem, vagy csupán alig vizsgáltak, szintén mérhető változást regisztráltunk.** Korábbi vizsgálatok szerint, az életmód, vagy életvitel megváltoztatása csupán kisebb mértékű, vagy semmilyen változást nem eredményez a szorongásra való hajlam, vagy a stresszel szembeni ellenálló képesség, továbbá a stresszel való megküzdés esetén. **Eredményeinkből viszont úgy tűnik, a jóga-program végén, a résztvevők pszichés stressz-reakciói és a stresszorokkal szembeni attitűdjei is átalakultak, mely hosszútávon jobb alkalmazkodást, a helyzetekkel, problémákkal való hatékonyabb megküzdést eredményezhet.**

A vizsgálat elrendezése, vizsgálati módszerek

Vizsgált csoport

A vizsgálatot a jógatanfolyamon résztvevő, összesen 140 fős csoporton végeztük. A létszám annak megfelelően alakult, amennyit teljesen kitöltött előtte-utána kérdőívpart kaptunk az egyes kérdőívek vonatkozásában.

Kontroll csoport

Életkorban, végzettségben nagyjából illesztett kontroll személyek is kitöltötték a kérdőíveket, ugyanabban az időszakban, amikor a jóga programban résztvevő személyek, ám a kontroll csoport nem részesült a jóga-programban.

Jógatanfolyam

A jelentkezők rendszeresen közös jóga gyakorlaton vettek részt, és vállalták a gyakorlatok mindennapi otthoni elvégzését.

Kérdőíves felmérés

A résztvevőkkel felvett kérdőívek eredményeinek összehasonlításához, az egyes mért változóknál megmutatkozó változásokat ellenőriztük. Vagyis, összehasonlítottuk a program elején, illetve végén kitöltött kérdőíveken elért pontszámokat. Tehát, a személyek, a jóga program megkezdése előtt jellemezhetőek voltak egy adott teszt pontszámmal, majd ezt összehasonlítottuk a program végén, ugyanazon tesztben elért pontszámmal. Ugyanígy, a jóga programban résztvevők pontszámait, illetve a változásokat összehasonlítottuk a jóga programban nem résztvevő, kontrollcsoport értékeivel.

A pszichológiai kérdőíveket a jógakurzus kezdetén és végén töltötték ki a gyakorlók és a kontrollcsoport tagjai is.

Alkalmazott kérdőívek

Szorongás: Spielberger-féle Állapot és Vonás Szorongás Kérdőív.

Stresszhez való viszony: Észlelt Stressz Kérdőív (PSS).

Stresszel szembeni ellenállás és megküzdés: CISS-48 (Megküzdés) Kérdőív és Reziliencia Kérdőív (RS).

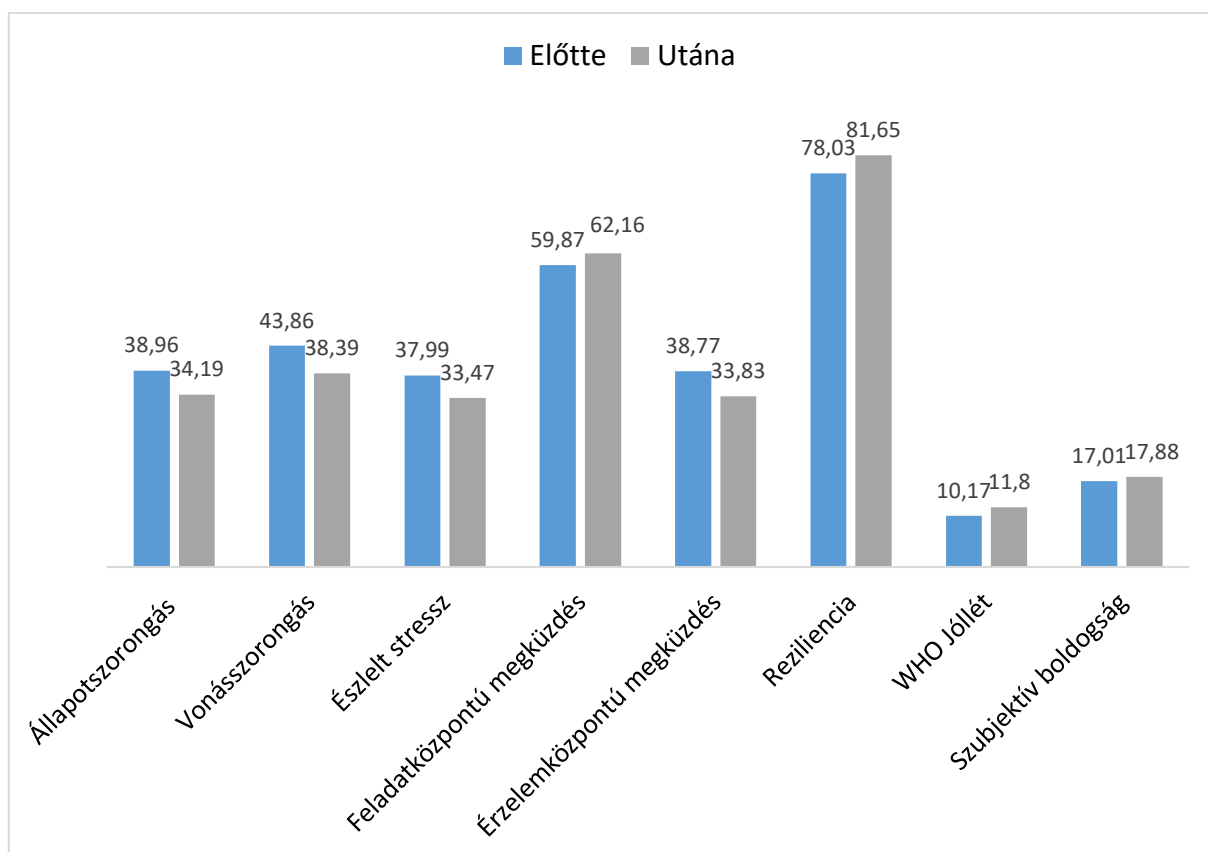
Általános jóllét: WHO Jóllét Kérdőív, Szubjektív Boldogság Kérdőív.

Statisztikai elemzés

SPSS programcsomag, leíró statisztika, korreláció számítás, páros és független mintás t-próba és egymintás varianciaanalízis

Eredmények

A statisztikai elemzés minden kérdőív esetében szignifikáns változást mutatott a jóga tanfolyam végén mért értékekben, összehasonlítva a kurzus elején kapott pontszámmal.



Teszt megnevezése	Átlag	Szórás
Állapot szorongás előtte	38,96	10,09
Állapot szorongás utána	34,19	9,01
Vonásszorongás előtte	43,86	8,92
Vonásszorongás utána	38,39	7,26
Észlelt stressz előtte	37,99	7,29
Észlelt stressz utána	33,47	6,46
Feladatközpontú megküzdés előtte	59,87	9,79
Feladatközpontú megküzdés utána	62,16	7,70

Érzelemközpontú megküzdés előtte	38,77	10,21
Érzelemközpontú megküzdés utána	33,83	9,97
Reziliencia előtte	78,03	8,38
Reziliencia utána	81,65	7,68
WHO Jólét előtte	10,17	2,89
WHO Jólét utána	11,79	2,73
Szubjektív boldogság előtte	17,01	3,57
Szubjektív boldogság utána	17,88	3,30

A kontroll csoporttal való összehasonlítás

A két csoport eredményeinek összehasonlításából csak akkor vonható le érvényes következtetés, ha előbb a kezdeti értékeket összehasonlítjuk. Vagyis, először összehasonlítottuk a két csoport kezdő értékeit egymással, ahol semmilyen különbséget nem kaptunk a fent vizsgált változók mentén, tehát a program kezdetekor a két csoport tagjainak pszichés állapota azonosnak tekinthető.

A jogacsoporttal ellentétben, a kontrollcsoport második kérdőív alapján mért eredményei egy mért változóban sem mutatnak változást a kiinduló állapothoz képest. Tehát, **míg a joga programban résztvevő személyeknél pozitív irányú pszichológiai változások fedezhetőek fel, azok, akik nem vettek részt a programban, nem mutatnak ilyen irányú változást.**

Továbbá, a két csoportban összehasonlítottuk a változás mértékét is. Az első és a második kérdőívre adott válaszok különbségeit kiszámoltuk, és összehasonlítottuk a két csoport esetében. A jogacsoportban statisztikailag megbízhatóan nagyobb változások voltak mérhetőek a vizsgált pszichológiai dimenziókban, mint a kontroll csoport esetében, vagyis, **feltehetjük, hogy a jogacsoport esetében mért változások nem „spontán” bekövetkező javulások, hanem a program következtében fellépő hatásnak köszönhetőek.**

Az eredmények megbeszélése

Szorongás

Egy stresszhelyzetben fellépő szorongásos állapotban nagyban függ attól, a személy hogyan éli meg az adott helyzetet, hogyan értékeli azt. Az általunk használt szorongást mérő teszt egyrészt ezt az akut szorongásos reakciót, másrészt pedig az időben hosszabban fennálló, krónikus stresszre adott szorongásos reakciót, vagyis a szorongásra való hajlamot is mérte. Eredményeink egyértelműen mutatták, hogy mindkét esetben csökkenés volt tapasztalható, vagyis **a személyek a jóga-program végén alacsonyabb mértékű szorongással reagálnak a stresszre. Továbbá, a szorongásra való hajlam is csökkent**, mely igazán újszerű eredmény, hiszen ezt a tényezőt általában személyiségvonásnak tekintik, vagyis olyan tulajdonságnak, mely külső tényezők hatására nem, vagy csak kissé változik.

Észlelt stressz

A szorongásos reakciókkal párhuzamosan, a személyek alacsonyabb észlelt stresszről számoltak be a program végén, mint előtte. Számos tudományos vizsgálat igazolja, hogy nemcsak az akut, súlyos stressz, hanem az enyhébb, de krónikus stressz (pl. munkahelyi stressz) is fontos szerepet játszik a testi és a lelki zavarok kialakulásában. Az Észlelt Stressz Kérdőív arra kérdez rá, hogy a személy miként észleli a mindennapi stresszt: szubjektíven mennyi stresszhelyzetet élt át, mennyire tartja kiszámíthatatlannak, befolyásolhatatlannak, túlterheltnek a mindennapjait. Mivel a kérdések általánosak, sokan amellet érvelnek, hogy életmódbeli sajátosságok (pl. valaki jógázik-e vagy sem) nem befolyásolják a válaszokat. Ugyanakkor, összhangban számtalan korábbi vizsgálattal, mi úgy gondoltuk, a jógázás részeként begyakorolt meditációs és relaxációs technikák segíthetnek a személyeknek a fellépő stressz átértékelésében, vagyis, az észlelt stressz mértéke csökkenhet. Elvárásainknak megfelelően, **a jóga-program végén, a személyek sokkal kevésbé érezték magukat „stresszesnek”, továbbá sokkal inkább gondolták úgy, hogy képesek kézben tartani életük eseményeit és megküzdenni a mindennapok (pszichés, érzelmi, társas) problémáival.** Ennek a változásnak az eredményeképpen, érzelmileg stabilabbá válhatnak a személyek, mely egészségpszichológiai szempontból igen fontos jellemző.

Megküzdés, reziliencia

Minden életkorban, egy esemény által kiváltott stressz mértéke erősen függ attól, hogy a személy hogyan képes megbirkózni a mindennapi kihívásokkal, vagyis, hogy milyen megküzdési készségei vannak. A megküzdés, vagy coping tehát tulajdonképpen a stresszhelyzet „kezelését” jelenti. A megküzdési módoknak két főbb formája létezik: problémaközpontú és érzelmközpontú megküzdés. A problémaközpontú reagálás esetén, a személyekre a megoldás keresése, a cselekvés a hangsúlyos, míg az érzelmközpontú reakciók esetén inkább az érzelmek kifejezése, támogatás keresése, illetve a stressz kerülése dominálnak. **Szakemberek szerint, az érzelmközpontú megküzdés kevésbé alkalmas módja a stresszhelyzetek kezelésének, és hosszútávon több problémát jelent a személyeknek.** Elmondható tehát, hogy az általunk mért változás, vagyis, hogy **a résztvevők a program végére nagyobb mértékben alkalmaznak a probléma megoldására irányuló megküzdést,** egy igen pozitív irányú változás. Ez a hangsúlyeltolódás **a későbbiekben jobb pszichés stabilitást, érzelmi egyensúlyt, és a problémákkal való hatékonyabb megküzdést eredményezhet.**

Hasonlóan a megküzdéshez, a reziliencia is a stresszel járó helyzetek kezelésében fontos. Egyfajta rugalmas alkalmazkodóképességet jelent, azt a képességet, hogy gyorsan vissza tudjuk nyerni pszichés-, fizikai-, és/vagy érzelmi egyensúlyi állapotunkat testi-lelki szenvedés, illetve nehéz élethelyzetek átélése után. **A reziliencia képessége megmutatja, hogyan képes a személy boldogulni a nehézségek ellenére.** Az erre vonatkozó teszt eredményeiben is pozitív irányú változást tapasztaltunk: **a program végére, a résztvevők magasabb rezilienciát mutatnak, vagyis jobb pszichés alkalmazkodóképességről számolnak be.**

Subjektív boldogság és jóllét

A résztvevők életminőségének szubjektív változását is mérni szeretttük volna, melyhez két kérdőívet alkalmaztunk. Az első tesztben a személyek saját boldogságuk abszolút mértékét, illetve másokhoz viszonyított értékét adhatták meg. Ebben a dimenzióban is kimutatható változás volt a jóga-programban való részvételt követően.

A másik teszt, a WHO Jóllét Kérdőív volt, amelyet a pszichológiai jóllét önértékelésen alapuló mérésére használnak a klinikai vagy a követéses vizsgálatokban. Eredményeinkből kiderült, hogy a személyek a jóga-program végén magasabb Jólléti Indexszel rendelkeztek, mint azt megelőzően. **Tehát, a résztvevők boldogabbnak érezték magukat a program**

végén, mint a program előtt, valamint vidámabbnak, nyugodtabbnak, frissebbnek és élénkebbnek is tartották magukat a mindennapokban.