

SPORTUOJANČIŲ STUDENTŲ (VYRŲ IR MOTERŲ) TAIKOMI STRESO ĮVEIKIMO BŪDAI

Vida Ivaškienė¹, Liudmila Kšanauskienė¹, Jurgita Čepelionienė^{1,2},
Jolanta Bogužienė³, Dainius Daukšas⁴

Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas¹, Mykolo Romerio universitetas, Vilnius², VšĮ „Amžiaus žiedas“ Alzheimerio slaugos namai, Kaunas³, Kauno sporto klubas „Dainralfas“, Kaunas⁴, Lietuva

Vida Ivaškienė. Docentė socialinių mokslų daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Sporto pedagogikos ir psichologijos katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptis — įvairaus amžiaus žmonių fizinis pajėgumas, fizinis aktyvumas ir streso įveikimo būdai.

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas — nustatyti sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomus streso įveikimo būdus.

Metodai: literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Anketoje buvo pateikti 34 streso įveikimo būdai, prie kurių respondentai turėjo pažymėti vieną iš keturių galimų atsakymo variantų, nurodant kaip dažnai jį renka: A — niekada, B — kartais, C — dažnai, D — visada.

Anoniminė anketinė apklausa buvo vykdoma 2007 metų lapkričio mėnesį Kauno sveikatingumo ir sporto klubuose po treniruočių. Joje dalyvavo 125 studentai (66 vyrai ir 59 moterys) nuo 18 iki 25 metų amžiaus ($\bar{x} = 22,6 \pm 2,5$ m.), lankantys treniruotes 2–3 kartus per savaitę. Pagal sportinį stažą respondentai buvo suskirstyti į dvi grupes: sportuojantys iki vienerių metų ir sportuojantys daugiau kaip metus. Anketos pildymo trukmė — 10–12 minučių.

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 13.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Skirtingų grupių rezultatų palyginimo patikimumui nustatyti buvo taikomas χ^2 (chi kvadrato) kriterijus.

Nustatyta, kad sportuojantys studentai (vyrai ir moterys) stresui įveikti dažniausiai taiko bendravimą su šeimos nariais, juoką. Sportuojančios studentės dažniau negu sportuojantys studentai vyrai ($p < 0,05$) stresui įveikti taiko šokių, jogą, savimasažą, kvapų terapiją, pasivaikščiojimą gamtoje, bendravimą su šeimos nariais, su gyvūnais, augalų auginimą, knygų skaitymą, meldimąsi, juoko terapiją, požiūrio į konfliktinę situaciją keitimą.

Ilgiau nei vienerius metus sportuojantys studentai, palyginti su sportuojančiais iki metų, kaip streso įveikimo būdą dažniau ($p < 0,05$) taiko mankštą, aerobinius pratimus, aktyvius ir pasyvius tempimo pratimus, autogeninę treniruotę, meditaciją. Ilgiau sportuojantys vyrai dažniau taiko ritmišką ir lėtą kvėpavimą, ilgiau sportuojančios moterys — specialius kvėpavimo pratimus.

Raktažodžiai: sportas, stresas, streso įveikimo būdai.

ĮVADAS

Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis arba užsitęsęs (lėtinis) stresas gali sukelti įvairias ligas (Selye, 1976;

O'Hanlon, 1999; Henry, 2005; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005).

Stresą valdyti galima sureguliuojant savo mintis, taikant fizinius pratimus ar kitą mėgstamą veiklą relaksacijos tikslais (Weigant, 1998;

Lindop, 1999; O'Hanlon, 1999; Grakauskas, Valickas, 2006). Galima taikyti įvairius streso įveikimo būdus, tokius kaip autogeninė treniruotė (O'Hanlon, 1999; Hertzner, 2003), psichofizinė treniruotė (O'Hanlon, 1999; Dineika, 2001), miegas, kvėpavimo pratimai (Полтавцев, 1991; Потх, 1994; Dineika, 2001; Henry, 2005; Palujanskienė, Pikūnas, 2005), vandens procedūros, kvapų terapija, muzikos terapija (Gray, 2001; Henry, 2005), bendravimas su artimaisiais, bendravimas su gyvūnais (Ratcliffe, 2006). Net ir juokas sukelia atsipalaidavimo jausmą, stiprina imuninę sistemą, daro žmogų laimingą, padeda jam užmiršti rūpesčius (Henry, 2005).

Fizinis aktyvumas yra viena iš veiksmingiausių streso įveikimo formų. Žmonės, kurie nuolat mankština, lengviau įveikia stresą sukeliančius veiksniai, labiau pasitiki savimi, yra mažiau prisilęgti negu tie, kurie nesimankština (Martinsen et al., 1989; Forge, 1993; Martinsen, 1994; Raglin, 1995; Paluska, Schwenk, 2000; Ivaškienė, 2003; Carr, 2004; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005; Masiulis, 2006; Treben, 2006).

Žmonės veikia ne tiek patys stresoriai, kiek požiūris į juos. Visgi jei negalima pakeisti situacijos, reikia keisti požiūrį į ją, pamatyti nors ir mažiausias vieno ar kito įvykio teigiamybes (Weigand, 1998; Car, 2004).

Norėdami padėti susidoroti su stresu turime žinoti, kuriuos streso įveikimo būdus žmonės taiko, kurių visiškai nepropaguoja. Tačiau streso įveikimo būdų taikymas yra menkai tyrinėtas, ypač tarp sportuojančių studentų.

Tyrimo objektas — sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomi streso įveikimo būdai.

Tyrimo tikslas — nustatyti sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomus streso įveikimo būdus.

Uždaviniai:

1. Nustatyti ir palyginti sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomus streso įveikimo būdus.
2. Nustatyti ir palyginti skirtingą sportinį stažą turinčių respondentų taikomus streso įveikimo būdus.

Hipotezė. Didesnį sportinį stažą turintys respondentai taiko daugiau streso įveikimo būdų, moterys — daugiau nei vyrai.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Taikyti šie **tyrimo metodai**: literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Anketa streso mažinimo būdų taikymui nustatyti parengta analizuojant literatūrą, skirtą kovai su stresu. Vidinis anketos suderinamumas tinkamas (Kronbacho alfa kriterijus lygus 0,86). Anketoje buvo pateikti 34 streso mažinimo būdai, prie kurių respondentai turėjo pažymėti vieną iš keturių galimų atsakymo variantų, nurodydami kaip dažnai jį renkasi: A — niekada, B — kartais, C — dažnai, D — visada.

Anoniminė anketinė apklausa atlikta 2007 metų lapkričio mėnesį Kauno miesto sveikatingumo ir sporto klubuose po treniruočių. Anketos pildymo trukmė — 10—12 minučių. Buvo apklausti 125 sportuojantys studentai (66 vyrai ir 59 moterys) nuo 18 iki 25 metų amžiaus ($\bar{x} = 22,6 \pm 2,5$ m.). Respondentai suskirstyti pagal du kriterijus — sportavimo stažą ir lytį. Respondentų skirstinys pagal lytį ir sportinį stažą pateiktas 1 lentelėje.

Matematinė statistika. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant *SPSS 13.0* statistinių duomenų apdorojimo paketą. Skirtingų grupių rezultatų palyginimo patikimumui nustatyti buvo taikomas χ^2 (*chi* kvadrato) kriterijus. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

REZULTATAI

Sportuojančios studentės stresui įveikti taiko šokių, jogą, savimasažą, kvapų terapiją, pasivaikščiojimą gamtoje, bendravimą su gyvūnais, su šeimos nariais, augalų auginimą, knygų skaitymą, meldimąsi, požiūrio į situaciją keitimą, juoką taiko dažniau nei sportuojantys studentai vyrai ($p < 0,05$) (2 lent.).

Tarp streso įveikimo būdų populiariausias yra bendravimas su šeimos nariais: visada jį taiko 18,2% vyrų ir 37,3% moterų, dažnai — atitinkamai 48,5 ir 50,8% respondentų. Antras yra juokas: visada jį taiko 12,1% vyrų ir 13,6% moterų, dažnai — atitinkamai 62,1 ir 55,9% respondentų. Bendravimą

Sportavimo stažas	Vyrai	Moterys	Iš viso
Iki metų	27	29	56
Daugiau kaip metus	39	30	69
Iš viso	66	59	125

1 lentelė. Respondentų skirstinys pagal sportavimo stažą ir lytį

2 lentelė. Skirtingos lyties respondentų taikomų streso įveikimo būdų skirstinys (%)

Eil. Nr.	Būdas	Taikymo dažnumas								χ^2 tarp vyrų ir moterų	p
		Niekada		Kartais		Dažnai		Visada			
		Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys		
1.	Šokiai	36,4	11,9	48,5	64,4	9,1	18,6	6,1	5,1	11,09	< 0,05
2.	Joga	89,4	69,5	10,6	25,4	0	5,1	0	0	8,78	< 0,05
3.	Savimasažas	60,6	32,2	39,4	57,6	0	8,5	0	1,7	14,19	< 0,05
4.	Kvapų terapija	70,3	27,1	28,1	49,2	0	22,0	1,6	1,7	29,21	< 0,05
5.	Pasivaikščiavimai gamtoje	6,1	3,4	65,2	37,3	27,3	45,8	1,5	13,6	14,35	< 0,05
6.	Bendravimas su gyvūnais	42,4	20,7	43,9	39,7	10,6	22,4	3,0	17,2	13,77	< 0,05
7.	Augalų auginimas	70,8	27,1	24,6	40,7	4,6	20,3	0	11,9	28,29	< 0,05
8.	Bendravimas su šeimos nariais	3,0	1,7	30,3	10,2	48,5	50,8	18,2	37,3	10,52	< 0,05
9.	Knygų skaitymas	42,4	8,5	47,0	45,8	10,6	33,9	0	11,9	29,27	< 0,05
10.	Meldimasis	57,6	33,9	36,4	42,4	4,5	13,6	1,5	10,2	11,09	< 0,05
11.	Požiūrio į situaciją keitimas	15,2	5,1	68,2	52,5	13,6	39,0	3,0	3,4	12,12	< 0,05
12.	Juokas	9,1	0	16,7	30,5	62,1	55,9	12,1	13,6	8,19	< 0,05

3 lentelė. Skirtingo sportavimo stažo respondentų taikomų streso įveikimo būdų skirstinys (%)

Eil. Nr.	Būdas	Lytis	Taikymo dažnumas								χ^2 tarp skirtingo sportavimo stažo tiriamųjų rodiklių	p
			Niekada		Kartais		Dažnai		Visada			
			Iki 1 m.	> 1 m.	Iki 1 m.	> 1 m.	Iki 1 m.	> 1 m.	Iki 1 m.	> 1 m.		
1.	Ritmiškas ir lėtas kvėpavimas	v	44,4	12,8	40,7	64,1	11,1	20,5	3,7	2,6	8,71	< 0,05
		m	20,7	6,7	62,1	56,7	17,2	36,7	0	0	4,26	> 0,05
2.	Specialūs kvėpavimo pratimai	v	66,7	43,6	29,6	46,2	0	10,3	3,7	0	6,92	> 0,05
		m	82,8	30,0	13,8	50,0	3,4	16,7	0	3,3	16,84	< 0,05
3.	Mankšta	v	29,6	2,6	55,6	51,3	11,1	30,8	3,7	15,4	13,39	< 0,05
		m	44,8	10,0	51,7	30,0	3,4	50,0	0	10,0	22,99	< 0,05
4.	Aerobiniai pratimai	v	77,8	46,2	22,2	38,5	0	10,3	0	5,1	8,18	< 0,05
		m	69,0	16,7	27,6	43,3	3,4	36,7	0	3,3	19,51	< 0,05
5.	Sportiniai žaidimai	v	40,7	17,9	51,9	46,2	7,4	33,3	0	2,6	8,56	< 0,05
		m	51,7	26,7	41,4	60,0	6,9	10,0	0	3,3	4,51	> 0,05
6.	Autogeninė treniruotė	v	88,9	56,4	7,4	30,8	3,7	12,8	0	0	7,98	< 0,05
		m	89,7	53,3	6,9	33,3	0	13,3	3,4	0	12,70	< 0,05
7.	Aktyvūs tempimo pratimai	v	25,9	5,1	66,7	48,7	3,7	35,9	3,7	10,3	14,16	< 0,05
		m	44,8	10,0	44,8	53,3	10,3	26,7	0	10,0	11,82	< 0,05
8.	Pasyvūs tempimo pratimai	v	85,2	4,10	11,1	46,2	3,7	7,7	0	5,1	13,23	< 0,05
		m	89,7	50,0	10,3	33,3	0	16,7	0	0	11,71	< 0,05
9.	Hidroterapija	v	48,1	61,5	51,9	35,9	0	2,6	0	0	2,16	> 0,05
		m	79,3	33,3	13,8	53,3	6,9	10,0	0	3,3	13,51	< 0,05
10.	Meditacija	v	100	66,7	0	30,8	0	2,6	0	0	11,21	< 0,05
		m	93,1	63,3	0	33,3	3,4	3,3	3,4	0	12,38	< 0,05

Pastaba. v — vyrai; m — moterys.

su gyvūnais, kaip streso įveikimo būdą, 17,2% moterų taiko visada, 22,4% — dažnai, 42,4% vyrų pažymėjo atsakymą „niekada“.

Stresui įveikti rečiausiai taikoma joga (niekada jos netaiko 89,4% vyrų ir 69,5% moterų). Nustatyta, kad stresui įveikti 70,8% vyrų visai netaiko augalų auginimo, 70,3% vyrų — kvapų terapijos, 60,6% — savimasažo. 57,6% vyrų ir 33,9% moterų stresui įveikti niekada netaiko maldos.

Analizuojant rezultatus pagal respondentų sportinį stažą nustatyta, kad stresui įveikti ritmišką ir lėtą kvėpavimą dažniau taiko daugiau nei

metus sportuojantys vyrai (kartais — 64,1%, dažnai — 20,5%, visada — 2,6%) nei sportuojantys iki metų (atitinkamai 40,7, 11,1 ir 3,7%) ($p < 0,05$) (3 lent.), o specialius kvėpavimo pratimus dažniau taiko daugiau nei metus sportuojančios moterys (kartais — 50,0%, dažnai — 16,7%, visada — 3,3%) nei sportuojančios iki metų (atitinkamai 13,8, 3,4 ir 0%).

Ilgiau sportuojantys vyrai ir moterys streso įveikimui mankštą taiko dažniau, nei pradėję sportuoti: visada ją atlieka 15,4% vyrų ir 10,0% moterų, sportuojančių daugiau nei metus, o iš sportuojančių iki metų visada mankštą taiko tik

3,7% vyrų. Tiek vyrai, tiek moterys, sportuojantys daugiau kaip metus, stresui įveikti dažniau nei pradėję sportuoti taiko aerobinius pratimus, aktyvius ir pasyvius tempimo pratimus, autogeninę treniruotę, meditaciją.

Sportuojantys daugiau nei metus vyrai sportinius žaidimus stresui įveikti taiko dažniau nei sportuojantys iki metų, o sportuojančios daugiau kaip metus moterys dažniau taiko hidroterapiją nei sportuojančios iki metų.

Apibendrinant galima teigti, kad sportuojančios studentės daugiau taiko atsigavimo priemonių negu studentai vyrai. Jos dažniau ($p < 0,05$) negu studentai vyrai kaip streso įveikimo būdą taiko šokius, jogą, savimasažą, kvapų terapiją, pasivaikščiojimą gamtoje, bendravimą su gyvūnais, su šeimos nariais, augalų auginimą, gėlininkystę, knygų skaitymą, meldimąsi, juoko terapiją, požiūrio į konfliktinę situaciją keitimą.

Ilgiau sportuojantys studentai (vyrai ir moterys), palyginti su pradėjusiais sportuoti, kaip streso įveikimo būdą dažniau ($p < 0,05$) taiko mankštą, aerobinius pratimus, autogeninę treniruotę, aktyvius ir pasyvius tempimo pratimus. Galima manyti, kad ilgiau sportuojantiems studentams stresą įveikti labiau patinka fiziškai aktyviais būdais.

Ilgiau sportuojantys studentai (vyrai), palyginti su pradėjusiais sportuoti, kaip streso įveikimo būdą dažniau taiko ($p < 0,05$) ritmišką, lėtą kvėpavimą, sportinius žaidimus ir buvimą su draugais. Taigi vyrams bendravimas su draugais yra svarbi priemonė atsigauti po streso.

Ilgiau sportuojančios studentės, palyginti su pradėjusiomis sportuoti, kaip streso įveikimo būdą dažniau taiko ($p < 0,05$) specialius kvėpavimo pratimus, psichofizinę treniruotę, hidroterapiją. Galima manyti, kad ilgiau sportuojančios studentės daugiau žino apie atsigavimo priemones, todėl jų streso įveikimo būdų įvairovė didesnė.

REZULTATŲ APTARIMAS

Kaip rodo V. Ivaškienės (Ивашкене, 2003) tyrimo duomenys, sveikatingumo ir sporto klubų lankytojai (vyrai ir moterys) fizinį aktyvumą įvardija kaip streso įveikimo būdą. Atlikto tyrimo rezultatai tai patvirtina.

Lietuvos kūno kultūros akademijoje, Lietuvos žemės ūkio universitete ir Mykolo Romerio universitete atlikto tyrimo (Ivaškienė ir kt., 2007) duomenimis, neatsparūs stresui yra 6% merginų ir 8% vaikinių, vidutinio streso atsparumo yra ati-

tinkamai 68 ir 64% respondentų. Gerai susidoroti su stresu geba 26 ir 28% apklaustų studentų. Taigi galima daryti prielaidą, kad mūsų tiriamieji geba geriau susidoroti su stresu, ir viena iš to priežasčių yra fizinio aktyvumo, kaip streso įveikimo būdo, taikymas.

V. Ivaškienės ir kt. (2007) tyrimo duomenimis, studentės merginos kaip streso įveikimo būdus dažniau nei vaikinai taiko socialinės paramos priėmimą (t. y. draugų pagalbą ir dalijimąsi jausmais bei rūpesčiais su artimais žmonėmis). Mūsų tirtos studentės taip pat dažniau nei studentai vyrai kaip pagalbą įveikdamos stresą taiko bendravimą su šeimos nariais.

Taigi apibendrinant galima teigti, kad ilgesnį laiką nuolat besimankštinančių studentų streso įveikimo būdų taikymas yra dažnesnis ir įvairesnis nei tik pradėjusiųjų sportuoti. Galima pastebėti, kad sportuojantys studentai suvokia fizinį aktyvumą kaip streso įveikimo būdą, jį dažnai taiko, tik pasirenka maloniausias, labiausiai patinkančias fizinio aktyvumo formas, o tai kaip tik ir rekomenduoja dauguma literatūros šaltinių (Martinsen et al., 1989; Weigand, 1998; O'Hanlow, 1999; Henry, 2005; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005; Masiulis, 2006).

Tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad respondentai dar nėra susipažinę su įvairiais streso įveikimo būdais. Pavyzdžiui, mažai taikoma meditacija, psichofizinė, autogeninė treniruotė. R. Rothas (Ротх, 1994) nurodo, kad mažai žmonių yra susipažinę su meditacija, nežino jos įtakos stresui įveikti, todėl nedaugelis ją ir renkasi. K. Dineika (2001) teigia, kad apie psichofizinę treniruotę žino tik sportuojantys žmonės, nes ji dažnai taikoma rengiantis varžyboms ir atsigauant po jų. Apie autogeninės treniruotės naudą įveikiant stresą taip pat sužinoma tik iš ją propaguojančių sporto trenerių (Hertzer, 2003). Galima manyti, kad žmonėms nepakanka informacijos apie streso įveikimo būdus — tai būtų galima patikrinti tolesniais tyrimais.

Mūsų iškelta hipotezė, kad didesnę sportinę stažą turintys sportuojantys studentai taiko daugiau streso įveikimo būdų, o moterys — daugiau nei vyrai, pasitvirtino.

Būtų tikslinga atlikti išsamesnį tyrimą ir nustatyti, ne tik kokios pagalbos, informacijos apie streso įveikimo būdus sportuojantiems studentams trūksta, bet ir ko jie tikisi iš sveikatingumo bei sporto klubų darbuotojų.

IŠVADOS

1. Sportuojantys studentai (vyrai ir moterys) stresui įveikti dažniausiai taiko bendravimą su šeimos nariais ir juoką. Sportuojančios studentės dažniau negu studentai ($p < 0,05$) stresui įveikti taiko šokius, jogą, savimasažą, kvapų terapiją, pasivaikščiojimą gamtoje, bendravimą su šeimos nariais, su gyvūnais, augalų auginimą, knygų skaitymą, meldimąsi, juoko terapiją, požiūrio į konfliktinę situaciją keitimą.
2. Ilgiau kaip metus sportuojantys studentai, palyginti su sportuojančiais iki metų, kaip streso įveikimo būdą dažniau ($p < 0,05$) taiko mankštą, aerobinius pratimus, aktyvius ir pasyvius tempimo pratimus, autogeninę treniruotę, meditaciją. Ilgiau sportuojantys vyrai dažniau taiko ritmišką ir lėtą kvėpavimą, ilgiau sportuojančios moterys — specialius kvėpavimo pratimus.

LITERATŪRA

- Carr, A. (2004). *Positive psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Hove.
- Dineika, K. (2001). *Psichofizinė treniruotė*. Vilnius: LSIC.
- Forge, R. L. (1993). A closer look at endorphins and exercise. *Bind. Body fitness*. Published by IDEA.
- Grakauskas, Ž., Valickas, G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64—75.
- Gray, P. (2001). The music of nature and the nature of music. *Science*, 291, 52—56.
- Henry, J. (2005). *Asmeninis energijos šaltinis*. Vilnius: Algarvė.
- Hertzer, K. (2003). *Autogeninė treniruotė*. Vilnius: Mūsų knyga.
- Ivaškienė, V. (2003). Atsipalaidavimo pratimai. V. Volbekienė (Sud.), *Eurofitas: fizinio pajėgumo testai ir metodika. Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai*. Vilnius: LSIC. P. 139.
- Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA. P. 152—185.
- Ivaškienė, V., Liaudanskas, S., Kšanauskienė, L., Čepelionienė, J. (2007). Studentų streso įveikimo būdai. *Kultūra — Ugdymas — Visuomenė: mokslo darbai*, 2, 255—258.
- Lindop, E. (1999). A comparative study of stress between pre- and post- Project 2000 students. *Journal of Advanced Nursing*, 29 (4), 967—973.
- Martinsen, E. W., Hoffart, A., Solberg, O. (1989). Aerobic and non-aerobic forms of exercise in the treatment of anxiety disorders. *Stress Medicine*, 5, 115—120.
- Martinsen, E. W. (1994). Physical exercise and depression. Clinical experience. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 3 (77), 23—27.
- Masiulis, N. (2006). Fizinio aktyvumo poveikis stresui, nerimui ir depresijai mažinti. Šiuolaikinių technologijų analizė. *Fizinis aktyvumas ir sveikata* (pp. 99—116). Kaunas: LKKA.
- O’Hanlon, B. (1999). *Stresas*. Kaunas: Gaivata.
- Palujanskienė, A., Pikūnas, J. (2005). *Stresas. Atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas: Pasaulio Lietuvių Centras.
- Paluska, S. A., Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29 (3), 167—180.
- Raglin, J. (1995). Exercise and mental health. In *IDEA Tody 7. International Association of Fitness Professionals*, 60, 15—21.
- Ratcliffe, G. (2006). *Jei stresas trukdo gyventi. Laimingo ir sveiko gyvenimo planas*. Raudondvaris: Dajalita.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Treben, M. (2006). *Kasdienis stresas*. Vilnius: Algarvė.
- Weigand, V. (1998). *Moterų stresai*. Vilnius: Alma Littera.
- Ивашкене, В. (2003). Релаксация и качество жизни. VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. Т. 1. Москва: Российский гос. университет физической культуры, спорта и туризма. С. 134—135.
- Полтавцев, И. Н. (1991). *Йога делового человека*. Минск: Польша.
- Ротх, Р. (1994). *Трансцендентальная медитация*. Санкт-Петербург: Ао Санкт-Петербургская типография № 6.

STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES USED BY PHYSICALLY ACTIVE STUDENTS

Vida Ivaškienė¹, Liudmila Kšanauskienė¹, Jurgita Čepelionienė^{1,2},
Jolanta Bogužienė³, Dainius Daukšas⁴

*Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas¹, Mykolas Romeris University, Vilnius²,
PO Alzheimer Nursing Home „Amžiaus žiedas“, Kaunas³, Kaunas Sport Club „Dainralfas“, Kaunas⁴,
Lithuania*

ABSTRACT

The aim of the research was to determine stress management techniques used by physically active students (males and females).

The research methods used in this work were literature review, written questionnaire, percentage analysis and mathematical statistics.

The questionnaire contained 34 stress-management techniques and the respondents had to mark one of the four possible answers: A — never, B — sometimes, C — often, and D — always.

The survey with this anonymous questionnaire was carried out after training sessions in fitness and sports clubs located in Kaunas city in November, 2007. The respondents were 125 students (66 males and 59 females) aged from 18 to 25 years (Arithmetical mean was 22.6 ± 2.5 years) who exercised 2—3 times per week. According to their years of experience in sports the respondents were divided into two groups: those who had exercised less than 1 year and those who had exercised more than 1 year. The time given to fill in the questionnaire was 10—12 minutes.

Statistical analysis of the research data was done by using SPSS 13.0 package. To establish the reliability of the results in different groups χ^2 (chi squared criterion) was used.

The survey showed that physically active students (male and female) most often used communication with family members and laughter for their stress management. The research results also showed that female members of fitness and sports clubs more often than male members ($p < 0.05$) used such stress relieving techniques as dance, yoga, massage therapy, aromatherapy, walking in the park, petting animals, communication with their family members, gardening, reading books, prayer, laughter, change of their attitude to a stressful situation after stressful activities.

Students who exercised more than one year more often ($p < 0.05$) preferred exercises, aerobic exercise, training, active and passive stretching, autogenous training and meditation for stress management. Male students who exercised for a longer period of time more often used rhythmic and slow breathing, while female students used special breathing exercises.

Keywords: sport, stress, stress management techniques.

Gauta 2008 m. gegužės 1 d.
Received on May 1, 2008

Priimta 2008 m. rugsėjo 9 d.
Accepted on September 9, 2008

Vida Ivaškienė
Lietuvos kūno kultūros akademija
(Lithuanian Academy of Physical Education)
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 37 302645
E-mail v.ivaskiene@lkka.lt