

**A REZILIENCIA MINT MEGKÜZDÉSI KÉPESSÉG ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS
KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA A DEBRECENI EGYETEM
GYERMEKNEVELÉSI ÉS GYÓGYPEDAGÓGIAI KARÁN**

Szerdahelyi Zoltán¹

Debreceni Egyetem (Magyarország)

Szilágyi Barnabás²

Debreceni Egyetem (Magyarország)

Laoues-Czibalmos Nóra³

Debreceni Egyetem (Magyarország)

**Cite:
Idézés:**

Szerdahelyi Zoltán, Szilágyi Barnabás, & Laoues-Czibalmos Nóra (2025). A reziliencia mint megküzdési képesség és a fizikai aktivitás kapcsolatának vizsgálata a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Karán. *Különleges Bánásmód Interdiszciplináris folyóirat [Special Treatment Interdisciplinary Journal]*, 11(4), 73–82.
DOI <https://doi.org/10.18458/KB.2025.4.73>



EP / EE:

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Ethics Permission / Etikai engedély: KB/2025/0043

**Reviewers:
Lektorok:**

Public Reviewers / Nyilvános Lektorok:

1. Mező Katalin (PhD), Debreceni Egyetem (Magyarország)
2. Mező Ferenc (PhD), Debreceni Egyetem (Magyarország)

Anonymous reviewers / Anonim lektorok:

3. Anonymous reviewer (PhD) / Anonim lektor (PhD)
4. Anonymous reviewer (PhD) / Anonim lektor (PhD)

Absztrakt

A reziliens életvitel magában foglalja azoknak a jellemzőknek a követését, melyek hatékony adaptációs mechanizmusokat alakítanak ki az egyénben. Ezen mechanizmusok hatékonyan járulhatnak hozzá a mindennapi életben minket érő negatív stresszorokkal történő megküzdéshez. Ezeket a jellemzőket nem statikus módon, hanem a folyamatosan változó belső és külső feltételrendszeren keresztül érdemes

¹ Szerdahelyi Zoltán (PhD), Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar (Magyarország). E-mail: szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8454-2864>

² Szilágyi Barnabás(PhD), Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar (Magyarország). E-mail: szilagyi.b@ped.unideb.hu ORCID

³ Laoues-Czibalmos Nóra (PhD), Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar (Magyarország). E-mail: laoues.nora@ped.unideb.hu ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1443-9199>

vizsgálni. Kutatásunk során arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Karán, a hallgatók fizikai aktivitásának összetevői és a pszichés megküzdési stratégiái között milyen összefüggések mutathatók ki. A vizsgálat során két validált kérdőívet alkalmaztunk. A fizikai aktivitás mérésére az International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), a reziliencia jellemzőinek mérésére a 25-ites Connor—Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC) magyar adaptációját használtuk. A vizsgálatot 2025 februárjában végeztük (n=303, levelező tagozat n=188, nappali tagozat n=115). A vizsgálatok szerint a hallgatók által végzett sporttevékenység típusa befolyásolja a megküzdési képességeiket. A rezilienciára vonatkozó tényezők mindegyike pozitív kapcsolatban áll a válaszadók sporttevékenységeivel. A huszonöt kérdésből hét esetben szignifikáns összefüggést tudtunk kimutatni az erősebb megküzdési képességek és a jelenben végzett sporttevékenységek között. Nem meglepő, hogy a legerősebb kapcsolatot a kitartás, a felmerülő nehézségek leküzdése, a problémamegoldás során mutatott kezdeményező készség, a pozitív önkép, illetve a jókedv megőrzése mutatta a sporttevékenységet rendszeresen végzők és az inaktív hallgatótársaik összehasonlítása során. Ugyanerre az eredményre jutottunk, amikor a fizikai aktivitás összetevőit (munkahelyhez/közlekedéshez/háztartáshoz/szabadidősporthoz kapcsolódó tényezők) külön-külön is összevetettük a lelki ellenállóképesség összetevőivel kapcsolódó tényezőkre vonatkoztatva. Összességében elmondhatjuk, hogy a háztartási munkák egyes típusai, valamint a sporttevékenységek (verseny- és szabadidősport) magasabb szintje pozitívan hatnak az egyén megküzdési képességeire.

Kulcsszavak: reziliencia, fizikai aktivitás, egyetemi hallgatók

Diszciplína: sporttudomány

Abstract

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AS A COPING SKILL AND PHYSICAL ACTIVITY AT THE FACULTY OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION AND SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS, UNIVERSITY OF DEBRECEN

Resilient living involves following characteristics that develop effective adaptive mechanisms in the individual. These mechanisms can contribute effectively to coping with the negative stressors we face in our daily lives. These characteristics should be examined not in a static way, but through the constantly changing internal and external conditions. In our research, we sought to answer the question of the relationship between the components of students' physical activity and their psychological coping strategies at the Faculty of Child Education and Special Education, University of Debrecen. Two validated questionnaires were used in the study. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to measure physical activity, and the Hungarian adaptation of the 25-item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) was used to measure resilience characteristics. The study was conducted in February 2025 (n=303, correspondence n=188, full-time n=115). Studies have shown that the type of sporting activity students participate in influences their coping skills. All of the factors related to resilience are positively associated with respondents' sporting activities. In seven of the twenty-five questions, a significant correlation was found between stronger coping skills and the type of sporting activity undertaken in the present. Unsurprisingly, the strongest associations were found for perseverance, overcoming difficulties, initiative in problem solving, positive self-image and maintaining a good mood when comparing those who regularly engaged in sporting activities with their inactive peers. The same results were obtained when the components of physical activity (factors related to

work/transport/household/leisure sports) were also compared separately with factors related to mental resilience. Overall, some types of household work and higher levels of sporting activities (competitive and recreational) have a positive effect on individuals' coping skills.

Keywords: resilience, physical activity, university students

Discipline: sport science

A felsőoktatásban tanuló hallgatóknak számos olyan kihívással és stresszhelyzettel kell megbirkózniuk (tanulással párhuzamos munkavégzés, intenzív és kevésbé intenzív tanulási időszakok váltakozása, társas kapcsolatok mennyiségi és minőségi mutatóinak változása), amelyek megkövetelik a hatékony alkalmazkodási és megküzdési mechanizmusokat. A mentális egészség fenntartásában egyre nagyobb szerepet kapnak azok a pszichológiai erőforrások, amelyek a stresszel (és azon belül is a distressz faktoraival) való megküzdésben támogatják az egyént. Az egyik kiemelkedő erőforrásunk lehet a reziliencia, amely a megterhelő helyzetekhez való rugalmas lelki alkalmazkodás képességét jelöli, erős pszichés tartópilléreket kialakítva. Ezeknek a tartópillereknek a száma és erőssége részben a tanult/örökölt mintáktól, részben az egyén erőfeszítéseitől függnék. Az egyén által végzett „enerősítő” tevékenységek sorában fontos szerepet játszhat a fizikai aktivitás, amely nemcsak testi, hanem lelki szempontból is hatékony védő tényező lehet. Az „ép testben ép lélek” filozófiája jól érzékelteti, hogy a harmonikus életre törekvők nagy hangsúlyt fektetnek a fizikális egészségi állapot fejlesztésére, mely kölcsönösen pozitív hatást gyakorol a pszichés egészségi állapotra. A jelenkor fejlett társadalmában jelentkező gyors és gyakori változások – például a technológiai fejlődés, a munkaerőpiac rugalmassága, a globális egészségügyi krízisek – komoly kihívások elé állítják az egyént. Ezekre a kihívásokra adott válaszaink minősége döntően meghatározza mentális jóllétünket és társas beilleszkedésünket. Az egyik legfontosabb pszichológiai tényező, amely segíti a személyt a változásokhoz való

alkalmazkodásban, a reziliencia, vagyis a lelki ellenálló képesség.

Jelen tanulmány célja a reziliencia és a fizikai aktivitás közötti kapcsolat feltárása a felsőoktatásban tanuló hallgatók körében. A kutatás során arra kerestük a választ, hogy milyen kapcsolat mutatható ki a hallgatók fizikai aktivitása és a megküzdési képességeik különböző dimenziói között. A tanulmány elméleti része áttekinti a két fogalom tudományos hátterét, míg az empirikus rész a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Karán végzett kvantitatív vizsgálat eredményeit mutatja be.

Elméleti háttér

A reziliencia és a megküzdési (coping) stratégiák pszichológiai fogalmai kiemelt szerepet kaptak az elmúlt évtizedekben a stresszel való adaptív alkalmazkodás és a mentális egészség fenntartásának vizsgálatában. A reziliencia a pszichológiai ellenállóképesség és a nehézségekkel szembeni pozitív adaptáció képességét jelöli (Rutter, 1985; Bonanno, 2004), és számos nemzetközi munka is definiálta a reziliencia tartalmát, egy olyan képességgént, amely lehetővé teszi, hogy egyénenként vagy közösségeként sikeresen kezeljük a stresszel járó helyzeteket és visszatérjünk a korábbi funkcionális állapotunkhoz (Ahern és tsai, 2006; Norris és tsai, 2008).

A fogalom a fejlődéslélektani kutatásokból indult ki, ahol a kutatók azt vizsgálták, hogy egyes gyerekek hogyan képesek nehéz körülmények ellenére is egészségesen fejlődni. A reziliencia mára a pozitív pszichológia egyik alapfogalmává vált, és egyre

inkább előtérbe kerül a stresszel való megbirkózási képességek összefüggésében (Szabó és tsai, 2019).

A megküzdési stratégiák (coping) olyan kognitív és viselkedéses válaszok, amelyek célja a stresszhelyzetek kezelésére irányul (Lazarus és Folkman, 1984). A coping lehet problémaközpontú, érzelemközpontú vagy elkerülő, attól függően, hogy a személy a stressz forrását, érzelmi hatásait vagy azok elkerülését célozza meg. A proaktív megküzdés (Schwarzer és Knoll, 2003) olyan előrelátó és jövőorientált coping-mód, amely a személyes erőforrások mozgósítását hangsúlyozza. A reziliencia hatásmechanizmusára hoz példákat az 1. táblázat.

A fizikai aktivitás közismerten pozitív hatással van a testi egészségre, azonban egyre több kutatás bizonyítja, hogy a mentális egészségre és a pszichológiai adaptációra is kedvezően hat. Caspersen és mtsai (1985) szerint minden olyan mozgásforma fizikai aktivitásnak tekinthető, amelyet a vázizomzat végez, és energiafelhasználással jár. Laczkó és Rétsági (2015) hangsúlyozzák, hogy a fizikai aktivitás rendszeressége és intenzitása összefüggésbe hozható a negatív stressz-szint csökkenésével, a hangulati állapot javulásával és a kognitív funkciók fenntartásával.

A fizikai aktivitás fontos szerepet játszhat a

megküzdés és a reziliencia fejlesztésében. Számos kutatás igazolja, hogy a rendszeres sport (mint a fizikai aktivitás egyik összetevője) pozitívan hat az énképre, a szorongás csökkentésére és a pszichológiai immunkompetenciára (Kovács és Nagy, 2015). A mozgás elősegíti az érzelmi stabilitást, az önhatékonyság érzését, valamint javítja az alvásminőséget és a koncentrációs képességet. A sport révén megtapasztalt sikerélmények növelik az önértékelést, ami hozzájárul a jobb stresszkezeléshez és a pszichológiai rugalmassághoz (Müller et al., 2013).

A pozitív pszichológiai erőforrások (mint a reziliencia és a proaktív coping) védőfaktorként működnek a normatív krízisek (pl. kapunyitási krízis) idején is. Szabó és tsai (2019) a fiatal felnőttek körében erős korrelációt mutattak ki a reziliencia és a proaktív coping között, továbbá megállapították, hogy e tényezők magas szintje csökkenti a krízisek súlyosságát.

A coping- és rezilienciakutatások egyre inkább előtérbe helyezik a preventív szemléletet. A cél nem csupán a problémák kezelése, hanem a pozitív erőforrások megerősítése, amelyek segítik a személyeket a mentális jóllét megőrzésében. A fizikai aktivitás ebben fontos szerepet játszik, mivel a testi és lelki egészség megőrzését és fejlesztését egyaránt támogatja.

1. táblázat. A reziliencia hatásmechanizmusa. Forrás: Kiss és tsai (2015) alapján saját szerkesztés

Pozitív korreláció	Negatív korreláció
- nyitottság, barátságosság és lelkiismeretesség (Campbell-Sills és mtsai, 2006; Yu és Zhang, 2007)	- neuroticizmus (Campbell-Sills és mtsai, 2006)
- élettel való elégedettség (Yu és Zhang, 2007)	- negatív affektusok (Shira és mtsai, 2008)
- pozitív érzelmek (Bonanno, 2004; Tugade és Fredrickson, 2004)	- szorongás (Gy. Kiss és mtsai, 2012)
- TCI (temperamentum-karakter) önirányítottság-faktor (Gy. Kiss és mtsai, 2012)	- depresszió (Gy. Kiss és mtsai, 2012)
- flow-élmény (Oláh, 2005)	

Összességében elmondható, hogy a reziliencia és a coping képességek fejlesztése komplex, de kulcsfontosságú tényező az egészségmegőrzésben és a sikeres életvezetésben. A sport és a fizikai aktivitás beemelése a mindennapi életbe hatékony eszköze lehet e képességek fejlesztésének Szerdahelyi vizsgálatai (Szerdahelyi, Kőnig-Görögh és Laoues-Czimbalmos, 2019; Szerdahelyi, 2020) rávilágítottak arra, hogy a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógia Karának hallgatói számára is nélkülözhetetlen a fizikai aktivitási szint növelése érdekében kidolgozott/módosított gyakorlat alkalmazása.

Kutatás

Tanulmányunk része egy – Hajdúböszörményre vonatkozó – pilot kutatásnak, melynek során egy (korra és nemre) reprezentatív vizsgálattal szeretnénk feltérképezni a Debreceni Egyetem hallgatóinak fizikai aktivitási jellemzőit, összefüggéseket keresve a reziliencia különböző összetevőivel. Az egyetemi hallgatókra vonatkozó kutató munkánk eredményeit felhasználva szeretnénk a Debreceni Egyetem többi karára, illetve más egyetemekre is kiterjeszteni vizsgálatunkat. Hosszútávú célunk a kutatás település-szintű elvégzése, a lakosság különböző generációinak (fiatalok – felnőttek – idősök) a kutatási témához kapcsolódó, eltérő karakterisztikáját feltérképezve. A kapott eredményeket mind a felsőoktatási intézmények, mind a települési önkormányzati döntéshozók felhasználhatják a célzott mozgásprogramok kidolgozásához, melyek hatékonyan járulhatnak hozzá a célcsoport(ok) tagjainak fizikális és mentális egészségvédelméhez.

Hipotézisek

A kutatás során megfogalmazott kutatási kérdések alapján négy hipotézist állítottunk fel. 1. Feltételezéseink szerint, a megkérdezett egyetemi hallgatók között szignifikáns különbség mutatható ki a levelező és a nappali tagozatos hallgatók között, a reziliens magatartás szintje között. 2. Feltételezzük,

hogy a szabadidős sporttevékenységek pozitívan befolyásolják a vizsgált mintához tartozó személyek problémamegoldó képességeit. 3. Úgy gondoljuk, hogy a válaszadók többsége esetében a reziliencia-összetevők közül a rezisztencia területeit befolyásolja leginkább a fizikai aktivitás magasabb szintje. 4. Azt gondoljuk, hogy a vizsgált mintához tartozó személyek lelki ellenálló képességének összetevői között a spiritualitás szerepe kisebb, mint a többi faktornak.

Anyag és módszer

A kutatás kvantitatív, keresztmetszeti vizsgálaton alapul, amelynek célja a fizikai aktivitás és a reziliencia kapcsolatának feltárása volt. Az adatgyűjtés kérdőíves formában zajlott, online felületen keresztül. A minta a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar hallgatóiból tevődött össze ($n=303$ fő). A kutatás nemre reprezentatív, a résztvevők 97,7%-a nő, 2,3%-a férfi volt. A hallgatók életkora 18 és 46 év között mozgott (átlag = 23,3 év, SD = 3,4).

A fizikai aktivitás mérésére az International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) hosszú verzióját alkalmaztuk. A kérdőív négy területre bontva méri a fizikai aktivitást: munkavégzés, közlekedés, háztartási tevékenységek, valamint szabadidős sporttevékenységek. A reziliencia méréséhez a Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) magyar változatát használtuk (Kiss és tsai, 2015). A skála 25 tételt tartalmaz, és 5 fokú Likert-skálán értékeli a pszichológiai ellenálló képességet, hat faktor köré csoportosítva a kérdéseket (személyes kompetencia, érzelmi stabilitás, a változások elfogadása, korábbi stresszhelyzetek kezelése, lehetőség az erősödésre, egyén teherbírásának fejlődése). Mindkét kérdőív validált és széles körben alkalmazott eszköz a nemzetközi kutatásokban is.

Az adatok elemzéséhez SPSS 29.0 statisztikai programot alkalmaztunk. Leíró statisztikát, Pearson-féle korrelációt és khi-négyzet próbát végeztünk, a szignifikáns kapcsolatok esetében a

kapcsolatok erősségének és irányának megállapítása során a gamma együtthatót vettük figyelembe.

Eredmények

A reziliencia egyéni szintű jellemzői és a fizikai aktivitás szubjektív és objektív összetevői között meglévő kapcsolatok vizsgálata hasonló eredményeket hozott. A mintánkhoz tartozó adatok elemzése alapján megállapítható, hogy mind a saját fizikai aktivitás szubjektív megítélése, mind az objektívebb tényező - sporttevékenység típusa – szignifikáns kapcsolatot mutat a reziliencia különböző dimenzióival (2. táblázat).

A saját fizikai aktivitás megítélése 12 különböző rezilienciátényezővel mutatott szignifikáns összefüggést. Ezek közül kiemelkednek az „egyen teherbírása”, a „lehetőség az erősödésére”, valamint a „személyes kompetencia” faktoraiban megjelenő jellemzők.

Azok, akik pozitívan ítélik meg saját fizikai aktivitásukat, jellemzően kezdeményezőbbek a problémamegoldásban, céltudatosabbak, sikeresebbek a stresszhelyzetek kezelésében, és erős emberként tekintenek önmagukra, valamint nagyobb valószínűséggel érik el kitűzött céljaikat (3. táblázat).

2. táblázat. Szubjektív és objektív változók kapcsolata a reziliencia jellemzőivel ($n=303$). Forrás: saját szerkesztés

változó	faktorok	jellemzők	N_sig.rel.
saját fizikai aktivitás megítélése	az egyén teherbírása	- kezdeményező a problémamegoldásban	12
	lehetőség az erősödésére	- céltudatos	
	személyes kompetencia	- megbirkózik azzal, ami éri - erős emberként gondol magára - a kudarcok nem törnek le - könnyen eléri a céljait	
sporttevékenység típusa	lehetőség az erősödésére	- megbirkózik azzal, ami éri	9
	az egyén teherbírása	- kezdeményező a problémamegoldásban - dolgozik, hogy elérje a céljait - szereti a kihívásokat	
	személyes kompetencia		

3. táblázat. A saját fizikai aktivitás megítélésének kapcsolata a reziliencia jellemzőivel ($n=303$). Forrás: saját szerkesztés

CD-RISC állításai	p<0,05	gamma
Büszke vagyok az eredményeimre	0,049	0,101
Dolgozom, hogy elérjem céljaim	0,004	0,176
Nagyon céltudatos vagyok	0,002	0,263
Mindennek megvan az oka	0,017	0,02
A megérzéseim alapján kell cselekednem	0,029	0,061
Meg tudok birkózni azzal, ami ér	0,041	0,232
A stresszel való megküzdés megerősít	0,037	0,171
Szeretem a kihívásokat	0,255	0,049
Erős emberként gondolok magamra	0,001	0,212
El tudom érni a céljaimat	0,007	0,203
A kudarcok nem törnek le könnyen	0,005	0,204
Szeretek kezdeményező lenni a problémamegoldásban	0,017	0,271

A válaszadók sporttevékenységeinek típusa szintén releváns tényezőként jelent meg, kilenc rezilienciátényezővel mutatott szignifikáns kapcsolatot (4. táblázat). Ezek többek között a „lehetőség az erősödésére”, az „egyén teherbírása” és a „személyes kompetencia” faktoraihoz kapcsolódnak, azaz a szubjektív tényezőkkel azonos faktorok esetében mutatható ki szignifikáns kapcsolat, csak a kapcsolatok erősségét illetően eltérő sorrendben.

Azok, akik rendszeresen sportolnak (verseny-, illetve szabadidősport), nagyobb valószínűséggel vállalják a kihívásokat, aktívan dolgoznak céljaik eléréseért, s hatékonyabban birkóznak meg a

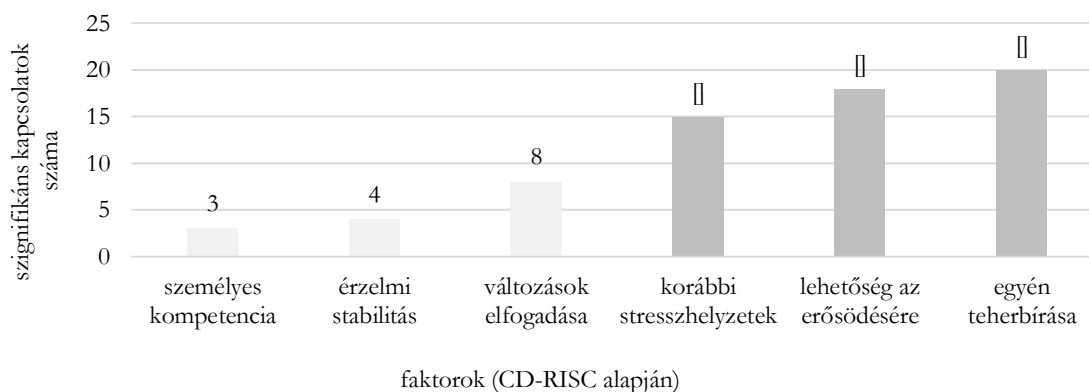
mindennapi stresszel, és némileg kezdeményezőbbek a problémamegoldás terén.

Az 1. ábra adataiból világosan látszik, hogy a CD-RISC hat faktorát két, jól elkülöníthető csoportba lehet sorolni aszerint, hogy a fizikai aktivitás összetevőivel mekkora a szignifikáns kapcsolatok száma. Ez alapján elmondhatjuk, hogy míg a személyes kompetencia, az érzelmi stabilitás és a változások elfogadása faktorai esetében kevesebb kapcsolatot tudunk azonosítani, addig a korábbi stresszhelyzetekkel való megbirkózás, a lehetőség az erősödésre és az egyén teherbírása faktorokkal jóval több szignifikáns kapcsolat mutatható ki.

4. táblázat. A válaszadók sporttevékenység-típusának kapcsolata a reziliencia jellemzőivel ($n=303$). Forrás: saját szerkesztés

CD-RISC állításai	$p<0,05$	gamma
Dolgozom, hogy elérjem céljaim	0,02	0,223
Nagyon céltudatos vagyok	0,008	0,139
Látom a dolgok humoros oldalát	0,001	0,182
Meg tudok birkózni azzal, ami ér	0,02	0,319
Szeretem a kihívásokat	0,04	0,214
Erős emberként gondolok magamra	0,001	0,119
Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem	0,04	0,190
El tudom érni a céljaimat	0,05	0,175
Szeretek kezdeményező lenni a problémamegoldásban	0,01	0,226

1. ábra. A reziliencia faktorai és a fizikai aktivitás összetevői közötti szignifikáns összefüggések jellemzői ($n=303$). Forrás: saját szerkesztés



A három tényező közös vonása az a pszichológiai adaptációs mechanizmus, amely az egyén múltbeli megküzdési tapasztalataira építve elősegíti a teherbíró képesség fejlesztését és a pozitív irányú pszichés fejlődést a stresszhelyzetek során. Tehát, az egyén rezisztencia szintjét befolyásolják leginkább pozitív irányban a fizikai aktivitás pillérei.

Az eredmények azonban arra is rávilágítanak, hogy nem lehet általánosságban pozitív hatást tulajdonítani a fizikai aktivitásnak, mert a rendszeres testmozgás jellege eltérő mértékben és irányban befolyásolhatják az egyén reziliencia szintjét. Az 5. táblázat adatai azt a feltételezésünket erősíti, hogy a fizikai aktivitás alapvetően pozitív hatással van a lelki ellenállóképességre, de meglepő eredmény, hogy a legtöbb „pozitív szállal” a háztartáshoz köthető (bent végzett nem nehéz, kívül végzett nem nehéz/nehez) mozgásformák kapcsolódnak. Figyelemre méltó, hogy a köznyelvben népszerű „ami nem öl meg, az megerősít” gondolatát cáfolják az eredményeink, hiszen a nem megerősítő szabadidős mozgásformáknak jóval nagyobb az „erősítő” szerepe.

A pozitív kapcsolatokon túl érdemes a negatív kapcsolatokat is szemügyre venni. Ebben az esetben úgy gondoljuk, hogy nincs váratlan eredmény, hiszen a munkahelyhez köthető fizikai munka és a hétköznapi életben történő ülés (tétlenség) bizonyult „gyengítő” tényezőnek. Nem tudunk szignifikáns kapcsolatot igazolni a szabadidős és a közlekedési célú gyaloglás, valamint a hétvégezte üléssel töltött idő (megérdemelt pihenés) és a reziliencia szintje között. Talán a szabadidős gyaloglás semleges szerepe okozhat meglepetést azok számára, akik a gyaloglás pozitív élettani hatásaira gondolnak. Érdemes azonban belegondolni abba is, hogy a szabadidős gyaloglás jelentősége az életkor előrehaladtával növekedhet, míg a vizsgálatot jellemzően a fiatal felnőttek és a felnőtt korosztály tagjai között végeztük.

A reziliencia-skála 25 tétele közül a legmagasabb értéket a célkitűzés és elköteleződés ($M=4,5$;

$SD=0,6$), a legalacsonyabbat a kudarcátírás ($M=3,3$; $SD=0,9$) kapta. A fizikai aktivitás szintje pozitív összefüggést mutatott az alkalmazkodóképességgel ($r=0,19$, $p<0,05$), önkontrollal ($r=0,13$, $p<0,05$), valamint célirányossággal ($r=0,13$, $p<0,05$). Az idősebb hallgatók magasabb rezilienciaértékeket mutattak, különösen az érzelmi stabilitás ($r=0,29$, $p<0,05$) és problémamegoldás ($r=0,23$, $p<0,05$) dimenziókban.

5. táblázat. A fizikai aktivitás és a reziliencia összetevői közötti szignifikáns összefüggések jellemzői ($n=303$). Forrás: saját szerkesztés

fizikai aktivitás típusa	N_sig.rel.
nem nehéz munka (lakás)	13
nehéz munka (kert/udvar/ház)	10
nem megerősítő mozgás (szabadidő)	8
nem nehéz fizikai munka (kert/udvar/ház)	7
nehéz fizikai munka (munkahely)	6
biciklizés (közlekedés)	6
nem nehéz fizikai munka (munkahely)	2
megerősítő mozgás (szabadidő)	2
gyaloglás (munkahely)	1
ülés a hétköznapi életben	1
gyaloglás (szabadidő)	0
gyaloglás (közlekedés)	0
ülés a hétvégi napokon	0

Következtetések

A kutatás egyik legfontosabb megállapítása, hogy a pozitív önértékelésnek fontos szerepe van a lelki támpilléreink megerősítésében és új pillérek kiépítésében. További lényeges eredmény annak igazolása, hogy az életkor és a megküzdési képességek között pozitív kapcsolat áll fenn, mely indokolja a fiatalabb korosztályra történő fokozottabb odafigyelést, a korábbi pedagógiai gyakorlatunk módosítását. Ezzel összefüggésben kijelenthető, hogy a levelező tagozatos hallgatók erősebb megküzdési

képességekkel rendelkeznek, mely nem függ össze a fizikai munkavégzés jellegével, hiszen a válaszadók többsége szellemi munkát végez. Az egyetemi mozgásos tevékenységek (szervezett és szabadidős) esetében pedig informatív, hogy a nem megerőltető szabadidős mozgásformák (a nem kell „belehalni” típusúak) bizonyultak a legnagyobb hatásúaknak a lelki ellenállóképességfejlesztés területén, a közlekedési célú kerékpározást megelőzve. A vizsgálat eredményei (hétköznapon üléssel töltött idő negatív irányú kapcsolata a reziliencia tényezőivel) azt is igazolják, hogy fontos ösztönözni a hallgatókat a szabadidő hasznos eltöltésére (akár a háztartáshoz kapcsolódó munkavégzés formájában). A kutatás hasznosíthatóságának esélyét növeli, hogy a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Karának hallgatóit szólítottuk meg, így az eredmények alapján karunkra szabott stratégiát és koncepciót dolgozhatunk ki, figyelembe véve szervezeti egységünk adottságait (pl. nemek aránya, campus elhelyezkedése, feltételrendszere). Pozitív eredménynek tartjuk, hogy a fizikai aktivitás összetevői közül a legerősebb kapcsolatok a rezisztencia területét érintik leginkább. A fizikai aktivitás magasabb szintje az egyén teherbírása, a lehetőség az erősödésre és a korábbi stresszhelyzetekkel való megbirkózás területeit befolyásolják leginkább. Véleményünk szerint a spiritualitás elenyésző szerepének erősítésére is nagyobb hangsúlyt lehetne fektetni, a vallási tematikájú ismeretek, meditációs és relaxációs technikák, valamint az integrál pszichológia főbb jellemzőinek hallgatókkal történő megismertetésével.

Összegzés

Az eredmények megerősítik, hogy a fizikai aktivitás, különösen annak szubjektív megítélése és minőségi jellemzői, jelentős hatással vannak a pszichológiai ellenállóképesség (reziliencia) szintjére. E megállapítások alátámasztják a preventív és egészségfejlesztő (intézményi és települési szintű) stratégiák és koncepciók fontosságát, amelyek célja a

fizikai aktivitás ösztönzése a pszichés jólét előmozdítása érdekében.

A szabadidős testmozgást végző hallgatók több rezilienciafaktor mentén is magasabb értékeket értek el. Ezek az összefüggések arra utalnak, hogy a mozgás szerepe túlmutat a fizikai egészségen: a mentális jóllét, a stresszel való megküzdés és az önszabályozás fejlesztésének is hatékony eszköze lehet. A kutatás újdonsága, hogy hazai hallgatói mintán, komplex mérőeszközökkel igazolja a kapcsolatot a reziliencia szintje és a mozgás összetevői között.

A vizsgálat keresztmetszeti jellege miatt nem vonható le árnyaltabb oksági következtetés a fizikai aktivitás és a reziliencia viszonyáról. A nemek közötti aránytalanság (a minta közel 98%-a nő) torzíthatja az eredményeket. Az önbevalláson alapuló adatoknál a társadalmi elvárások torzító hatása is megjelenhetett.

Irodalom

- Ahern, N.R., Kiehl, E.M., Sole, M.L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103–125. DOI <https://doi.org/10.1080/01460860600677643>
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. DOI <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., & Stein, M.B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. DOI <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100:2. pp. 126–131.
- Gy. Kiss, E., Csokasi, K., Hargitai, R., Kaplar, M., Nagy, L., & Czirjak, L. (2012). Resilience and protective factors of personality. 26.th Conference of the European Health Psychology Society. 2012, Praha, Czech.

- Kiss, E. CS., Vajda, D., Káplár, M., Csókási, K., Hargitai, R., & Nagy, L. (2015). A 25-ites Connor—Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC) magyar adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 16 (1), 93–113. DOI <https://doi.org/10.1556/Mental.16.2015.1.4>
- Kovács K. E., & Nagy B. E. (2015). A sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongására és megküzdésére. *Különleges Bánásmód*, 1(3)., 43–56. DOI <https://doi.org/10.18458/KB.2015.3.43>
- Laczkó, T. & Rétsági, E. (2015). *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Müller, A., Bíró, M., Hidvégi, P., Váczi, P., Plachy, J., Juhász I., Hajdú P., & Seres J. (2013). Fitness trendek a rekreációban. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport*, 40. 25–34.
- Norris, F.H., Stevens, S.P., Pfefferbaum, B., Wyche, K.F., & Pfefferbaum, R.L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. DOI <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611. DOI <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. Lopez & C. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393–409). American Psychological Association. DOI <https://doi.org/10.1037/10612-025>
- Szabó R. K., Máth J., & Sztancsik V. (2019). A reziliencia és proaktív megküzdés összefüggéseinek vizsgálata. *Alkalmazott pszichológia*, 19(4).73-99. DOI <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2019.4.73>
- Szerdahelyi, Z., König-Görögh, D., Laoues-Czimbalmos, N. (2019). Egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 20 (79). 87–88.
- Szerdahelyi, Z. (2020). Egyetemi hallgatók aktív sportfogyasztási szokásainak vizsgálata. *Acta Carolus Robertus*, 10:2. 157–169. DOI <https://doi.org/10.33032/acr.2483>
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. DOI <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30. DOI <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>