

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A SZABADIDŐSPORT KAPCSOLATA

Szerzők:

Pfau Christa (Ph.D)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Kanyó Krisztina Zsófia
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:
pfau.christa@econ.unideb.hu

Lektorok:

Prof. Bácsné Bába Éva (Ph.D)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Bartha Éva (Ph.D)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

...és további két anonim lektor

Pfau Christa, Kanyó Krisztina Zsófia (2020): *A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. Különleges Bánásmód*, 6. (4). 29–40. DOI [10.18458/KB.2020.4.29](https://doi.org/10.18458/KB.2020.4.29)

Absztrakt

A mai felgyorsult világnak köszönhetően a lelki eredetű betegségek száma megsokszorozódott, a krónikus stressz, önbizalomhiány, depresszió mind jelen vannak az emberek hétköznapjaiban. Ahogy a fizikai egészség meglétéhez, úgy a mentális egészség megőrzéséhez, javításához is elengedhetetlen az emberek életében a fizikai aktivitás. A kutatás során a jövő nemzedékének mentális egészségét és sportolási szokásait vizsgáljuk, fókuszálva a stresszkezelő képességre, a stresszoldás fontosságára. A kapott válaszokat vizsgálva, elsősorban a vizsgált személyek sportolási szokásait állítjuk párhuzamba a mentális tényezőkkel, az összefüggések feltárása érdekében. A kutatás során, primer eljárásként, kérdőíves felmérést végeztünk, melynek keretében 331 fő választ elemeztünk. A Debrecenben élő fiatalok 72,3%-a választotta a 3-4-es fokozatot (4-es skálán) a stresszkezelő képességük mértékére irányuló kérdés során. Ugyanezen megkérdezésre, a sporttevékenységet nem végző fiatal felnőttek 52,5%-a érzi úgy, hogy jó, vagy közel jó stresszkezelő képességnek vannak birtokában. A sportolók 19,8%-al nagyobb arányban választották tapasztalataik alapján, hogy jó stresszkezelő képességgel rendelkeznek, mint a sporttevékenységet nem, vagy ritkán végző egyének. A megkérdezettek a sport pozitív hatásai közül a koncentráció segítségét (7-es skálán 5,8-ra értékelt) és stresszoldást (5,8) tartják a legfontosabbnak. A válaszadók, függetlenül attól, hogy melyik kategóriába tartoznak a sportolási szokások tekintetében, a stresszoldást, mint a sport egy mentális egészségre ható tényezőjét kiemelten fontosnak tartják. A sportolók 85%-a, míg a nem sportolók 80,7%-a tartja fontosnak a sport stresszoldó hatását, tehát csupán 4,3%-os eltérést prezentál az eredmény, ami elenyésző mértéknek számít. Ez mégis pozitívként könyvelhető el, mivel a sporttevékenységet nem végzők is tisztában vannak a széles körben elfogadott ténnyel, miszerint a sport egyik, a mentális egészségre gyakorolt hatása a stresszoldás.

Kulcsszavak: mentális egészség, sportolási szokások, stressz, stresszoldás

Diszciplína: sporttudomány, egészségtudomány,

Abstract*THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND LEISURE SPORT*

Thanks to today's accelerated world, the number of mental illnesses has multiplied, and chronic stress, lack of self-confidence, depression are all present in people's everyday lives. Just as physical activity is essential for the existence of physical health, so physical activity is essential for maintaining and improving mental health. The research examines the mental health and sports habits of the next generation. Focusing on stress management ability, the importance of stress relief. Examining the answers obtained, we primarily compare the sports habits of the examined persons with the mental factors in order to explore the connections. During the research, as a primary procedure, we conducted a questionnaire survey, in the framework of which we analyzed the responses of 331 people. 72.3% of young people living in Debrecen chose grade 3-4 (on a scale of 4) when asked about their degree of stress management skills. In the same survey, 52.5% of young adults who do not engage in sports feel that they have good or near-good stress management skills. A 19.8% higher proportion of athletes responded from their experience that they have good stress management skills than individuals who do not engage in sports or rarely do so. Respondents consider helping concentration (rated 5.8 on a scale of 7) and stress relief (5.8) to be the most important positive effects of sport. Respondents, regardless of which category they belong to in terms of sports habits, consider stress relief as a factor affecting mental health in sport. 85% of athletes and 80.7% of non-athletes consider the stress-relieving effect of sport to be important, so the result presents only a 4.3% difference, which is negligible. Yet this can be accounted for as a positive, as non-athletes are also aware of the widely accepted fact that one of the effects of sport on mental health is stress relief.

Keywords: mental health, sporting habits, stress, stress relief

Disciplines: sports science, health science

A WHO adatai szerint a depresszió a globális megbetegedési rangsorban 2020-as évekre a második helyre kerül. A stressz tekinthető az egyik legfőbb betegségkórokozó tényezőnek. A fizikai inaktivitás szintén olyan egészségre ható káros tényező, mely tovább gyengítheti az egészségi állapotot, ezen belül mentális egészség állapotát. A mentális egészséget az emberi tőke vagy a társadalom jólétének értékes forrásának kell tekinteni. Mindannyiunknak jó lelki egészségre van szüksége a jóléthez, a magunk ellátáshoz és a másokkal való interakcióhoz, ezért létfontosságú, hogy ne csak a meghatározott mentális zavarokkal küzdő emberek igényeit kezeljük, hanem minden ember mentális egészségét védjük és támogassuk, valamint felis-

merjük annak belső értékét. A mentális egészséget és jólétet nemcsak az egyéni tulajdonságok, hanem a társadalmi körülmények is befolyásolják. A sportolás, mint a mentális egészség egyik természetes védőfaktora, már rövid időn belül oldja a szorongást és emeli a hangulatot, önbizalomerősítő hatással bír (Németh 2005, Petrika 2004). Ezenkívül a stresszoldás hatékony módszere (Lajkó 2002; Petrika, 2012; Teisala és mtsai, 2014; Yang és tsai, 2012) javítja a memóriát, segít jobban aludni és javítja az általános hangulatot (WHO, 2019). Az előnyök kihasználásához pedig nem kell sport fanatikusnak lenni. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a kisebb mennyiségű testmozgás is már változást jelenthet. Nem számít az életkor vagy az

edzettség, megtanulható a testmozgást hatékony eszközként használni, hogy jobban érezzük magunkat (WHO, 2019).

A kutatás során a fiatalok mentális egészségét és sportolási szokásait vizsgáljuk. Fókuszálva a stresszkezelő képességre, a stresszoldás fontosságára. Az elemzésben a vizsgált személyek sportolási szokásait állítjuk párhuzamba a mentális tényezőkkel.

Mentális egészség

A mentális egészség olyan jóléti állapot, amelyben az egyén fejleszti saját képességeit, képes megbirkózni az életben a szokásos stresszel, produktívan tud dolgozni és képes hozzájárulni közösségi élethez. A mentális rendellenességek az ember mentális egészségének zavarait jelentik, amelyeket gyakran a problémás gondolatok, érzelmek, viselkedés és másokkal való kapcsolatok valamilyen kombinációja jellemez. A mentális rendellenességek közé tartoznak a szorongásos, magatartási és bipoláris rendellenességek (WHO, 2019).

A pszichés rendellenességek és a súlyos nem fertőző krónikus betegségek (NCD) közötti kapcsolatok jól megalapozottak. A mentális rendellenességek befolyásolják a főbb NCD-ket: ezek olyan krónikus állapotok előzményei és következményei lehetnek, mint a kardiovaszkuláris betegség, cukorbetegség vagy rák. Ezeknek a betegségeknek a kockázati tényezői, mint például a mozgásszegény életmód és az alkohol káros használata, szintén a mentális rendellenességek kockázati tényezői, és szorosan összekapcsolják a kettőt. A mentális zavarokkal küzdők 20 évvel fiatalabban halnak meg, mint az általános népesség. A mentális rendellenességek az egyik legjelentősebb közegészségügyi kihívást jelentik a WHO európai régiójában, mivel ezek a rendellenességek a szív- és érrendszeri megbetegedések és a rákos megbetegedések után a harmadik legnépszerűbbek. A pszichés rendellenességek becsült előfordulása a

WHO európai régiójában 2015-ben 110 millió volt, ami egyszerre a teljes népesség 12 százalékának felel meg (WHO, 2019).

A testedzés, sport pozitív hatásai a mentális egészségre

A testedzés olyan fizikai aktivitás, mely célkitűzései közt szerepel az egészség fejlesztése, külső megjelenés formálása, valamint az állóképesség és erőnlét mértékének növelése érdekében a szervezet előírások alapján történő terhelése (Ángyán, 2006). A rendszeres testedzés (sportolás) az érzelemközpontú viselkedéses megküzdési stratégiák közé sorolható (Feldman, 1990; Petrika, 2004). Az egészség egyik alap eleme a mentális egészség melynek egyik legfontosabb tényezője a stresszoldó képesség. A stresszes időszak alatt izmai feszültebbek, különösen az arcban, a nyakban és a vállban és hát- vagy nyaki fájdalom vagy fájdalmas fejfájás alakulhat ki. Érezhet szorító érzését a mellkasban, lüktető pulzust vagy izomgörcsöket. Mindezen fizikai tünetek aggodalma és kellemetlensége viszont még több stresszhez vezethet, és ördögi körforgást hozhat létre elméje és teste között. A testmozgás hatékony módja ennek a ciklusnak a megtörésére. A fizikai aktivitás az agyban az endorfinok felszabadítása mellett segít az izmok ellazításában és a test feszültségének enyhítésében (Shaikh, 2019).

A testedzés mentális egészségre gyakorolt hatásai manapság széles körben elfogadottak, melyek a következők:

- oldja a szorongást
- mozgásörömet nyújt
- hangulat emelkedése
- erősödő kontroll érzését kelti
- oldja, csökkenti a stresszt
- növeli az önbecsülést
- fokozza az önbizalom mértékét
- növeli a munkakedvet

- csökkenti a függőségek kialakulásának esélyét
- sarkall a kreativitásra
- fokozza az agyi teljesítményt, serkenti a memóriát
- enyhíti a depresszív tüneteket, segít a depresszió leküzdésében
- hatására előnyös neurológiai változások mennek végbe testünkben
- hozzásegít egy jobb mentális egészségügyi állapothoz (Paár, 2011; Laczkó, 2015; Petrika, 2012).

Az aktív testmozgás végzése során, nagyobb mértékben termelődik endorfin, ami egy szorongásoldó és gyakran antidepresszánsként is funkcionáló anyag. Ez a hormon segít az alvás minőségének javításában, mely a kipihenség érzésével társul, valamint a fájdalomküszöb működését is pozitív módon befolyásolja. Ahogyan a sportolás gyakorlása során formálódik a test, az egyént elégedettség és egyfajta sikerélmény érzés tölti el, továbbá javít önbizalmának mértékén, valamint ezáltal a társas kapcsolataira is jó hatást gyakorol (Dinya, 2017).

A sport kiváló eszköz, ahhoz hogy az ember kicsit kikapcsolódjon. Amikor az egyén életében több probléma is nehezíti mindennapjait, és nem talál rá megoldást, olyankor a sport segítséget nyújthat. Sporttevékenység végzése közben az agy másra koncentrálni, segít elvonatkoztatni az aktuális nehézségről, és egy intenzív edzés után, frissebb aggyal, könnyeb megoldást találni az akadályok leküzdésére. A fizikai aktivitás kiegészítő kezelési stratégiaként alkalmazható más kezelési módokkal a mentális egészségi állapot megelőzése és kezelése érdekében, mivel késleltetheti azok megjelenését és csökkentheti a tünetek széles skáláját. A fizikai aktivitás bizonyos mentális egészségi állapotban szenvedők – depresszió (Machaczek és tsai, 2018), skizofrénia (Vancampfort és tsai 2017) és demencia (van Alphen, H. J., Hortobagyi, T., és van Heuvelen, 2016) - számára nyújtott előnyei a hangulat

javulása, a kognitív hanyatlás lassulása, a betegség késleltetett megjelenése, az izomerő megnövekedése, a jobb fizikai erőnlét, a meglévő NCD-k kontrollálása és csökkenti más NCD-k, például cukorbetegség és elhízás kialakulásának valószínűségét. A depresszió a diabetes mellitus kockázatának 37% - os növekedésével jár (WHO, 2019).

Egy tanulmányban a többszintű metaanalízisek azt mutatták, hogy a szabadidős fizikai aktivitás és a közlekedési fizikai aktivitás pozitív összefüggést mutat a mentális egészséggel. A fizikai aktivitás azonban nem következetesen társult az alacsonyabb szintű mentális egészségi állapothoz az egyes területeken, mivel a munkával kapcsolatos fizikai aktivitás pozitívan társult a mentális egészségi állapothoz (White és tsai, 2017).

A fiatalokkal foglalkozó kutatások is felhívják a figyelmet a rendszeres testmozgás jótékony hatására, amely kihat mentális egészségre rövid és hosszú távon is.

Egy longitudinális vizsgálat összefüggést vizsgált a serdülőkorú iskolai sportban való részvétel és a korai felnőttkor mentális egészsége között. A serdülőkorban az iskolai sportban való részvétel statisztikailag szignifikáns előre jelzője volt az alacsonyabb depressziós tüneteknek, az alacsonyabb észlelt stressznek és a magasabb önértékelésű mentális egészségnek fiatal felnőttkorban (Jewett és tsai, 2014). Az egyetemi hallgatók mentális egészségére is pozitív hatással van a rendszeres fizikai testmozgás (VanKim és Nelson, 2013), sőt pozitív protektív hatása van a stressztoleranciájukra is (Bland és tsai, 2014).

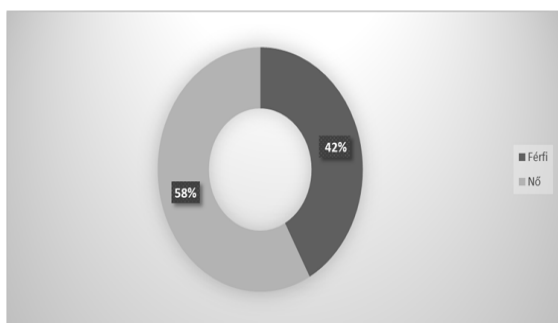
MÓDSZER

Kutatásunk célcsoportja a debreceni fiatal felnőttek népességére terjed ki, azon belül a 17-30 éves korosztályt célozza meg (n=331). A vizsgálat során a sport, a debreceni fiatal népesség mentális egészségére gyakorolt hatásait tanulmányozzuk.

Minta

Felmérésben 331 fiatal vett részt, melyből 139 férfi (42%) és 192 női (58%) válaszadó volt, amely azt mutatja, hogy több nő nemű fiatal töltötte ki a kérdőívet, mint férfi. (1. ábra).

1. ábra: Férfi és női kitöltők aránya (%) (forrás: Szerzők)



Külön kérdésben vizsgáltuk a résztvevők életkorát. A kérdőívet a 17-30 éves korosztályhoz juttattuk el, csak az ő válaszaikat dolgoztuk fel. A vizsgált fiatal korosztályt két csoportra osztottuk, ahol az egyik populáció tagjai a 17-24 évesek, a másiké pedig 25-30 évesek voltak. A többség (91,2%), a fiatalabb kategóriába tartozik, esetükben 302 főt jelent a válaszadók száma. Az idősebb korcsoportot tekintve jelentősebb kisebb arányt (8,8%) azaz, 29 fő.

1. táblázat: Sportolási gyakoriság vizsgálata a nemek arányát tekintve (forrás: Szerzők)

| Sportolási gyakoriság | Nő | Férfi |
|------------------------------------|-------|-------|
| Legalább ötször egy héten | 9,9% | 17,3% |
| 1-4 alkalommal egy héten | 49% | 55,4% |
| 3 vagy kevesebb alkalommal havonta | 30,7% | 23% |
| Soha | 10,4% | 4,3% |
| Nem sportol | 41,1% | 27,3% |
| Sportol | 58,9% | 72,7% |

Eszközök

A célcsoport online felületen töltötte ki az önkéntes kérdőívet, melyet pilot kutatás is megelőzött. A sportolási gyakoriságot elemeztük a demográfiai adatok tükrében. Likert skálán vizsgáltuk, hogy mennyire érzik fontosnak a sport mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Eljárás

A kutatás során összegyűjtött adatok elemzése során leíró statisztikát alkalmaztunk. A matematikai statisztikai elemzés során a két, leggyakrabban alkalmazott programot használtuk: a Microsoft Excelt és az SPSS-t (Statistical Package for the Social Sciences). Keresztábra elemzéseket végeztünk, ahol több változót is használtunk.

Eredmények

Vizsgáltuk a fiatalok szabadidősport szokásait az Eurobarometer felosztása szerint. Rendszeres sportolásnak a legalább heti 1-4 alkalommal történő mozgást tekintettük. Legalább ötször egy héten sportolónak vallotta magát a nők 9,9, a férfiak pedig 17,3%-a (1. táblázat). Heti 1-4 alkalommal testedzést végző a megkérdezett nők 49%-a, míg a férfiak több, mint a fele (55,4%).

Összesítve az eredményeket a nők 58,9%-a, míg a férfiak majdnem háromnegyede (72,7%) rendszeresen sporttevékenységet végez.

A következő kérdéscsoport a sport, és azzal összefüggésbe hozható mentális egészség tényezőire fókuszál. A soron következő válaszokat 4-es Likert skála segítségével mértük (2. ábra). Kérdés irányult konfliktuskezelő képesség, kompromisszumkészség, problémákkal való megküzdés, stresszkezelő képesség, emberi kapcsolatok kialakítására. Rákérdeztünk, hogy bevállásuk szerint mennyire tartják magukat zárkózott személynek, mennyire elégedettek önbizalmuk mértékével, valamint milyen gyakran tapasztalnak magukon lehangoltságot, levertséget.

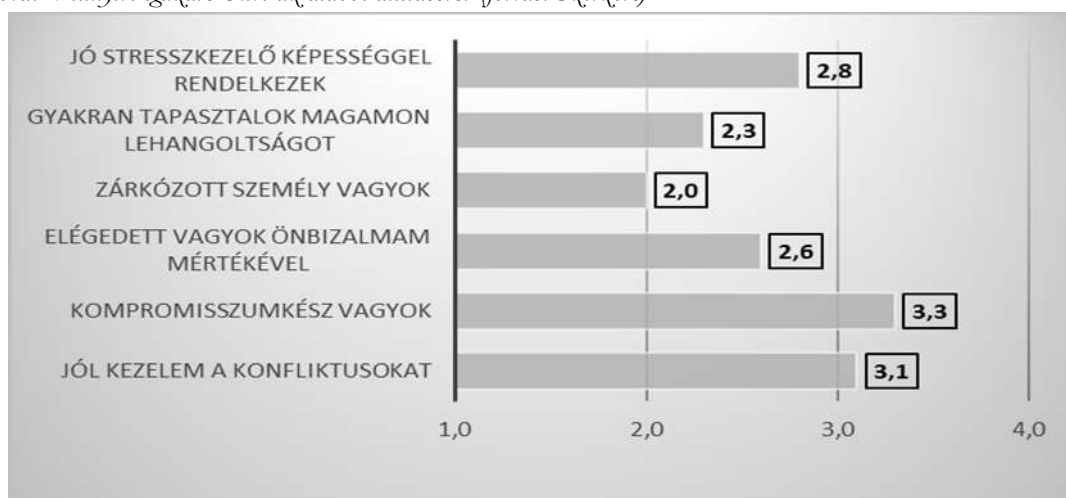
A kompromisszumkészség (3,3) és konfliktuskezelés (3,1) magas átlaga azzal hozható összefüggésbe, hogy a sport során többször előfordul (főleg csapatsportok során), hogy másokhoz kell alkalmazkodni, egyezséget kötni, a hatékony munka és közös célok elérése érdekében. A célcsoport csupán a 2-es fokozatot választotta leggyakrabban, amikor arról kérdeztük, hogy mennyire érzik magukat zárkózott személynek, melyből arra következtetünk, hogy inkább extrovertált személynek gondolják magukat. Azt az állítást, hogy a

sportolók nyitottabbak, és jobb alkalmazkodóképességgel rendelkeznek, több kutatás is alátámasztotta már az elmúlt években, melyet főleg az edzőkkel/csapattársakkal való közreműködéssel magyaráztak (Schaub és Szabó, 2007).

A kérdés egyik tényezőjére külön fókuszálva, keresztábra segítségével vizsgáltuk a válaszadók stresszkezelő képessége és sportolási gyakorisága közötti összefüggéseket (2. táblázat). A 2. táblázatban szereplő adatok összegzése során megállapítható, hogy a vizsgált fiatalok 72,3%-a választotta a 3-4-es fokozatot (4-es skálán) a stresszkezelő képességük mértékére irányuló kérdés során. Ugyanezen megkérdezésre, a sporttevékenységet nem végző fiatal felnőttek 52,5%-a érzi úgy, hogy jó, vagy közel jó stresszkezelő képességnek vannak birtokában.

A sportolók 19,8%-al nagyobb arányban választották tapasztalataik alapján, hogy jó stresszkezelő képességgel rendelkeznek, mint a sporttevékenységet nem, vagy ritkán végző egyének. A vizsgálat eredményei tekintetében megállapítható más kutatókkal egyetértve, hogy a sportolók jobb stresszkezelő képességnek vannak a birtokában (Paár, 2011; Laczkó, 2015; Petrika, 2012; Szántó és Boda, 2016; József és Zsolt, 2014).

2. ábra: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások? (forrás: Szerzők)



2. táblázat: Sportolási gyakoriság és a jó stresszkezelő képesség közötti összefüggés (%) (forrás: Szerzők)

| Jó stresszkezelő képességgel rendelkezők | Sportolási gyakoriság | | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|--|------|
| | Legalább ötször egy héten | 1-4 alkalommal egy héten | 3 vagy kevesebb alkalommal havonta | Soha |
| egyáltalán nem igaz | 0,3 | 3,3 | 3 | 2,1 |
| inkább nem igaz | 3,3 | 10,9 | 7,9 | 3,6 |
| részben igaz | 4,8 | 22,7 | 12,1 | 1,5 |
| teljes mértékben igaz | 4,5 | 14,8 | 4,5 | 0,6 |
| Összesen | 13 | 51,7 | 27,5 | 7,9 |

A teljes minta (331 fő) 13%-át teszi ki azon emberek csoportja, akik heti szinten legalább 5 alkalommal végeznek sporttevékenységet. Ebből azok az egyének, akik teljesen (4-es fokozat) vagy részben (3-as fokozat) egyetértenek azzal, hogy jó stresszkezelő képességgel rendelkeznek 9,3%-os arányban adtak választ, ami a rendszeresen sportoló csoport egészét figyelembe véve, annak közel ¼-e.

Érdemes ezzel egyidőben kiemelni, hogy a még sportoló kategóriába sorolható, hetente 1-4-szer sportolói magatartást gyakorló egyének teljes népességéből (51,7%) hasonló visszajelzéseket érkeztek, hiszen a skála ezen fokozatait (3-as, 4-es) a populáció 37,5%-a jelölte, ami azt jelenti, hogy szintén megfelelő mértékű stresszkezelő képességnek van birtokában.

Összesítve, a sportolók (64,7%) közül 19,3% jelölte a maximális 4-es, 27,5%-uk a 3-as, 14,2%-uk a 2-es, végül pedig 3,6%-uk a legkisebb, 1-es fokozatot a megkérdezés során. A megkérdezett, sporttevékenységet nem végzők csoportjából (35,4%), a 4-es fokozatot 12,4 %-os arányban választották, a 3-ast 13,6%-ban, míg a 2-est és 1-est 11,5% és 5,1%-ban.

A testedzés és sport képesek jó irányba befolyásolni az egészségünk pszichológiai aspektusait,

melybe a stressz levezetése, azzal való megküzdés is beletartozik (Babyak et al., 2000).

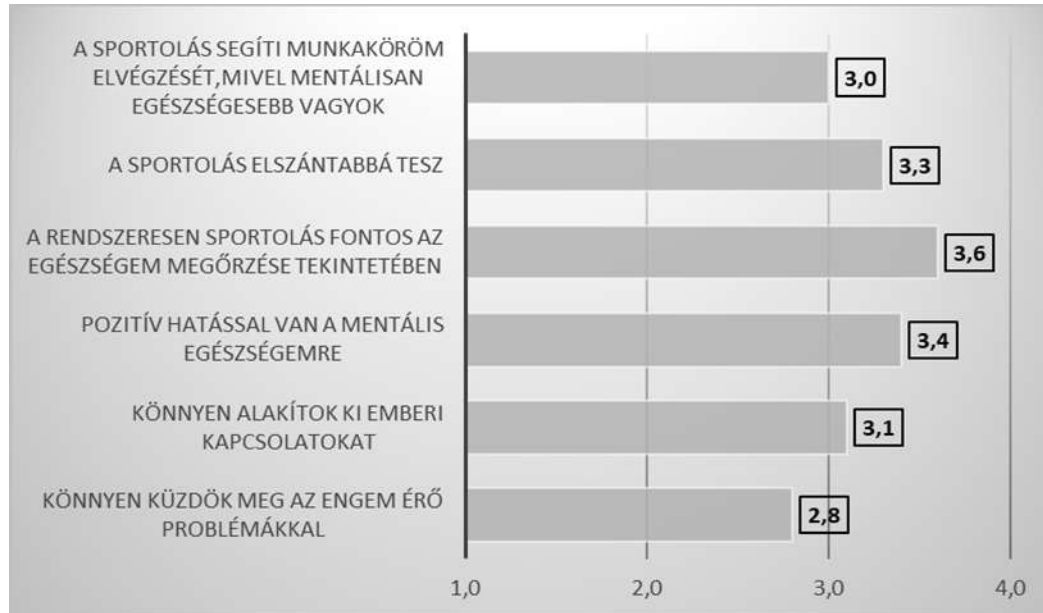
Ezt figyelembe véve nem meglepő, hogy a sportoló kategóriába tartozó egyének nagyobb arányban érzik igaznak az állítást, miszerint jó stresszkezelő képességgel rendelkeznek.

A kérdéscsoport másik része, a sport és a pozitív mentális jellemzők kapcsolatán keresztül térképezi fel, hogy mennyire értenek egyet azon állításokkal a válaszadók, miszerint a sportolás:

- elszántabbá tesz,
- pozitív hatással van a mentális egészségre
- segíti a munkakör elvégzését, mivel a személy mentálisan egészségesebb
- rendszeres sportolás fontos az egészségmegőrzés tekintetében (3. ábra).

A sport és mentális egészség kapcsolatára vonatkozó kérdések során, csupán „könnyen küzdök meg az engem érő problémákkal” állításra adott válasz átlaga alacsonyabb, mint három. Ebből azt a következtetés vonható le, hogy a válaszadók magas arányban értenek egyet, tapasztalják, hogy a sportnak több, a mentális egészségre gyakorolt pozitív hatása létezik.

3. ábra: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások? (forrás: Szerzők)



Leginkább a két állítással értettek egyet a debreceni fiatalok, hogy a rendszeres sportolás fontos az egészségmegőrzésük tekintetében (3,6) és pozitív hatással van a mentális egészségükre (3,4).

A kérdőív tartalmazott olyan kérdést, ahol a sport mentális egészségre vonatkozó előnyeire kérdeztünk rá. A választ egytől hétig terjedő Likert-skálán kellett kiválasztania a célcsoportnak, hogy milyen mértékben tartják fontosnak a felsorolt tényezőket, melyek a következők voltak: stresszoldás, önbizalomnövelés, szorongás enyhítése, szellemi teljesítmény fokozása, függőségek kialakulásának meggátolása, kreativitás serkentése, koncentráció segítése, munkakedv és hatékonyság növelése, kudarcokkal, problémákkal való megküzdés, valamint emberi kapcsolatok kialakítása (4. ábra). A megkérdezettek a sport pozitív hatásai közül a koncentráció segítségét (7-es skálán 5,8-ra értékelt) és stresszoldást (5,8) tartják a legfontosabbnak, ezt követi a kudarcokkal, problémákkal

való megküzdés (5,7), önbizalomnövelés (5,6), valamint a szellemi teljesítmény fokozása, amit szintén átlagosan 5,6-ra értékelték.

A válaszadók tapasztalatai párhuzamba állíthatók azon kutatásokkal, melyek a sport és mentális egészség összefüggéseit vizsgálták. Petrika szerint a sport azonnali mentális hatásai közé tartozik az önbizalomnövelés, koncentráció képesség javulása, a stressz levezetése és enyhítése (Petrika, 2012).

Csukonyi véleménye alapján minél több küzdelemben vesz részt az egyén a sport során, annál inkább képes lesz jól kezelni a kihívásokat, próbatételeket az élet minden területén (Csukonyi, 2018).

Az imént említett két kutató megállapítása összhangban van a kapott válaszok eredményeivel, hiszen az általuk (Petrika 2012; Csukonyi, 2018) megfogalmazott kijelentéseket részét vagy egészét valószínűleg a válaszadók tapasztalták magukon, mely indokolja ezen visszajelzések magas arányát.

4. ábra: A sport mely mentális egészségre vonatkozó előnyeit tartja a legfontosabbnak?(forrás: Szerzők)



A válaszadók véleménye alapján, a stresszoldás, mint egyik legfontosabb hozadéka a sportnak, ezért ezt a tényezőt külön vizsgáltuk a sportolási gyakoriság vonatkozásában (3. táblázat). Egyértelműen megállapítható, hogy a válaszadók, függetlenül attól, hogy melyik kategóriába tartoznak a sportolási szokások tekintetében, a stresszoldást, mint a sport egy mentális egészségre ható tényezőjét kiemelten fontosnak tartják. Ez az arány a rend-

szeresen sportolók körében 6,3% (13%-ból), a hetente 1-4 alkalommal sporttevékenységet végzőknél 21,5% (51,7%-ból), azoknál, akik ritkán sportolnak 11,2% (27,5%-ból), míg a soha nem sportolók körében 4,2%-ot (7,9%-ból) mutat. Összegezve, mindegyik csoportban a megkérdezettek közel fele választotta a maximálisan jelölhető 7-es fokozatot.

3. táblázat: Sportolási gyakoriság és a stresszoldás fontosságának értékelése közötti összefüggés (%) (forrás: Szerzők)

| A stresszoldás a legfontosabb | Sportolási gyakoriság | | | |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------|------|
| | Legalább ötször egy héten | 1-4 alkalommal egy héten | 3, vagy kevesebb alkalommal havonta | Soha |
| Egyáltalán nem fontos | 0,6 | 0,3 | 0,3 | 0,6 |
| Inkább nem fontos | 0,0 | 0,6 | 0,9 | 0,0 |
| Nem fontos | 0,6 | 2,1 | 1,2 | 0,3 |
| Részben fontos | 1,8 | 3,3 | 2,7 | 0,6 |
| Fontos | 1,5 | 6,9 | 4,5 | 0,6 |
| Inkább fontos | 2,1 | 16,9 | 6,6 | 1,5 |
| Nagyon fontos | 6,3 | 21,5 | 11,2 | 4,2 |
| Összesen | 13,0 | 51,7 | 27,5 | 7,9 |

Vizsgáltuk, hogy megkérdezett sportoló fiatalok jelentős mértékben fontosabbnak tartják-e a sport stresszoldó hatását, mint a nem sportolók. A sportolók 85%-a, míg a nem sportolók 80,7%-a tartja fontos a sport stresszoldó hatását, tehát csupán 4,3%-os eltérést prezentál az eredmény, ami elenyésző mértéknek számít. Ez mégis pozitívumként könyvelhető el, mivel a sporttevékenységet nem végzők is tisztában vannak a széles körben elfogadott ténnyel, miszerint a sport egyik, a mentális egészségre gyakorolt hatása s stresszoldás. Másrészt szintén bizakodásra ad okot, hogy ezt a hatást fontosnak tartják azok az egyének is, akik ritkán, vagy soha nem sportolnak. Az eredmények homogenitása valószínűleg abból adódik, hogy a sport ezen pozitív hatása széles körben elfogadott. Az eredmények megegyeznek más kutatók eredményével, mely szerint a feszültség és a stressz ellen éppen a mozgás a legjobb gyógyszer (Keresztényi, 2018).

Megvitatás

Az Eurobarometer 2018-es kutatásban megállapították, hogy az Európában élő 15-24 évesek 62%-a sportol, ezzel szemben a 25-39 évesek kategóriáján belül ez az érték csupán 46% (Eurobarometer, 2018). Mivel fiatalok sportolási szokásait vizsgáltuk ezért várható volt, hogy a 15-24 évesekre jellemzőbb lesz sportolói életmód. A vizsgálatban szereplők többsége egyetemi környezethez köthető, ezért a tapasztalt többség oka a hallgatók egészségtudatos magatartása lehet. Más kutatások is már bizonyították, hogy a felsőoktatási intézményekbe járók nagyobb százalékban végeznek sporttevékenységet, mint más felnőtt korosztályok (Pfau, 2015; Szabó, 2013). A debreceni fiatalok közül kiemelkedően sokan sportolnak (64,7%), míg a magyar lakosság csupán 33%-a mondhatja el magáról ugyanezt, amely érték viszont az EU átlag (40%) alatt van (Eurobarometer, 2018). A mintában több mint kétszer annyi nő soha nem végez

sporttevékenységet, mint férfi, amely hasonló eredmény más releváns kutatásokkal. A célcsoport stresszkezelő képességét vizsgálva megállapítottuk, hogy a sportolók 19,8%-al nagyobb arányban választák tapasztalataik alapján, hogy jó stresszkezelő képességgel rendelkeznek, mint a sporttevékenységet nem, vagy ritkán végző egyének. A vizsgálat eredményei tekintetében megállapítható más kutatókkal egyetértve, hogy a sportolók jobb stresszkezelő képességnek vannak a birtokában. A megkérdezettek a sport pozitív hatásai közül a koncentráció segítségét (7-es skálán 5,8-ra értékelt) és stresszoldást (5,8) tartják a legfontosabbnak, ezt követi a kudarcokkal, problémákkal való megküzdés (5,7), önbizalomnövelés (5,6), valamint a szellemi teljesítmény fokozása, amit szintén átlagosan 5,6-ra értékelték. A válaszadók tapasztalatai párhuzamba állíthatók azon kutatásokkal, melyek a sport és mentális egészség összefüggéseit vizsgálták. Petrika (2012) szerint a sport azonnali mentális hatásai közé tartozik az önbizalomnövelés, koncentráció képesség javulása, a stressz levezetése és enyhítése. A sportolók 85%-a, míg a nem sportolók 80,7%-a tartja fontos a sport stresszoldó hatását, tehát csupán 4,3%-os eltérést prezentál az eredmény, ami elenyésző mértéknek számít.

Konklúziók

Kutatásunk során arra vállalkoztunk, hogy vizsgáljuk a fiatal korosztály sportolási szokásait, stresszkezelő képességeiket és a sport pozitív hatásait. A fiatalok szabadidősport szokásainak eredményeit összesítve, a nők 58,9%-a, míg a férfiak majdnem háromnegyede (72,7%) rendszeresen sporttevékenységet végez. Az eredmények szerint, aki sportol jobb stresszkezelő képességgel rendelkezik, mint nem sportoló társaik. A megkérdezettek a sport pozitív hatásai közül a koncentráció segítségét és stresszoldást tartják a legfontosabbnak. A válaszadók véleménye alapján, a stresszoldás az egyik legfontosabb hozzáadéka a sportnak.

A publikáció/prezentáció/poster elkészítését a GINOP-2.3.2-15-2016-00005 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Irodalom

- Ángyán, L. (2006): Testkultúra és műveltség. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7. (26.). 3-6.
- Babjak, M., Blumenthal, J. A., & al. (2000): Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine* 6: 633-638. doi: [10.1097/00006842-200009000-00006](https://doi.org/10.1097/00006842-200009000-00006)
- Bland, H. W., Melton, B. F., Bigham, L. E., & Welle, P. D. (2014). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, 48(4), 559-568.
- Csukonyi, Cs. (2018): Bevezetés a sportpszichológiába. In Münnich Á.(Szerk.). *Fejezetek a sportpszichodiagnosztika és tanácsadás téma-köreiből*. Debrecen.
- Dinya Z. (2017): Testmozgás és psziché - Összefüggések egy pszichiáter szemüvegén keresztül. Dr. Dinya Zoltán, pszichiáter főorvos. Webbeteg. Web: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/21216/testmozgas-es-psziche>, letöltés dátuma: 2020.10.03.
- Feldman, R S (1990). The special problems of college students. In: Feldman, R. S.. *Understanding psychology*. McGraw-Hill Publishing Company, New York. 573.
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of adolescent health*, 55(5), 640-644. doi: [10.1016/j.jadohealth.2014.04.018](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018)
- József, M., Zsolt, M. (2014): Az utcai edzés alkalmazási lehetősége a drogprevencióban és a pszichoszociális készségfejlesztésben –megfontolások az éjszakai sport tapasztalatai alapján. *Szociális szemle*. 46.
- Keresztényi Z. (2018): Csodafegyver stressz ellen a mozgás. Oxygen Medical. Web: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/stressz/12116/csodafegyver-stressz-ellen-a-mozgas>, letöltés dátuma: 2020.11.03.
- Lajkó, K (2002). *A stresszcsökkentő viselkedés. Vezérfonal konfliktusaink rendezéséhez*. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest.
- Machaczek, K. K., Allmark, P., Goyder, E., Grant, G., Ricketts, T., Pollard, N., ... & Green, G. (2018). A scoping study of interventions to increase the uptake of physical activity (PA) amongst individuals with mild-to-moderate depression (MMD). *BMC public health*, 18(1), 392.
- Németh, A (2005). Az örömök neurobiológiája. In: Pszichofarmakológia jókedvűen – neurobiológiától a kultúráig. Konferencia kiadvány. A nagykállói Pszichiátriai Szakkórház és a HCNP közös rendezvénye, 2005. november 24-25. Nagykálló.
- Paár, D. (2011): A sport által egészségfejlesztésgazdasági jelentősége. *Egészségfejlesztés*. LII. évf. 1-2.
- Petrika, E (2004) Fizikai aktivitással a depresszió ellen? *Sportorvosi Szemle*, 45- (1).82.
- Petrika, E. (2012). *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata* (Doctoral dissertation, PhD értekezés. Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, Debrecen).
- Pfau, C. (2015). Analysis of the leisure sport activities in University of Debrecen. *Abstract: Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 9(1033-2016-84281), 75-80. doi: [10.19041/APSTRACT/2015/1-2/14](https://doi.org/10.19041/APSTRACT/2015/1-2/14)
- Schaub, G., Szabó, A. (2007): Sportoló és nem sportoló fiatalok személyiségjegyeinek összehasonlítása vizsgálatokkal. *Új Pedagógiai Szemle*. 57. (11.) 122-128.

- Shaikh, A. (2019). Physical Activity for Mental Health and Well being. *Ensemble*. Vol.1. Num.1. 18122910N1PSAH
- Szabó, Á. (2013): *Mi történt 2004 és 2010 között a budapesti egyetemisták szabadidősport-fogyasztásában?* Műhelytanulmány (working paper). Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest.
- Szántó, Á., Boda, E. (2016): Az egészségtudatosság és a sport. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 43. köt.). Tanulmányok a sporttudományok köréből. Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén= *Acta Academiae Agrimensis. Sectio Sport*, 13-23.
- Van Alphen, H. J., Hortobagyi, T., & van Heuvelen, M. J. (2016). Barriers, motivators, and facilitators of physical activity in dementia patients: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 66, 109-118. doi: [10.1016/j.archger.2016.05.008](https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.05.008)
- VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15. doi: [10.4278/ajhp.111101-QUAN-395](https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395)
- Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Hallgren, M., & Carvalho, A. F. (2017). Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a global systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 16(3), 308-315. doi: [10.1002/wps.20458](https://doi.org/10.1002/wps.20458)
- Teisala, T., Mutikainen, S., Tolvanen, A., Rottensteiner, M., Leskinen, T., Kaprio, J., ... & Kujala, U. M. (2014). Associations of physical activity, fitness, and body composition with heart rate variability-based indicators of stress and recovery on workdays: a cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 9(1), 16.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American journal of preventive medicine*, 52(5), 653-666. doi: [10.1016/j.amepre.2016.12.008](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008)
- WHO Mental Health Fact Sheet (2019): https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf
Letöltés: 2020. 09. 28.
- Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsala, T., Pulkki-Råback, L., ... & Raitakari, O. T. (2012). Moderating effects of leisure-time physical activity on the association between job strain and depressive symptoms: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Journal of occupational and environmental medicine*, 54(3), 303-309. doi: [10.1097/JOM.0b013e318240df39](https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e318240df39)