

A sportolás szerepe lelki egészségünk megőrzésében

Pusztafalvi Henriette adjunktus¹,
Keller Judit¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

Bevezetés

Több hazai és külföldi kutatásban már bizonyítást nyert, hogy a sportnak az egészségmegőrzésben jelentős szerepe van. Az egyik meghatározó hazai kutatás, amely a serdülők egészségmagatartását vizsgálta, a *HBSC-kutatás* (Assmann, 2004, 14.) volt, amelynek adatai alapján elmondható, hogy a 11–17 évesek 29,8%-a sokat, 32,2%-a elfogadható gyakorisággal, 35,5%-a – több mint egyharmaduk – az elégségesnél kevesebb testmozgást végez. Ismert tény az is, hogy az életkor előrehaladtával a sportolás gyakorisága mindkét nem esetében csökken. Ebből a nézőpontból vizsgálva rendkívül elkeserítő ez az adatsor, hiszen a sportolás szerepe bizonyított. A rendszeres testedzés preventív hatást gyakorol a szív- és érrendszeri és bizonyos daganatos megbetegedésekkel szemben, segít megelőzni az osteoporosist, és lelki egészségünkre is jótékony hatással van. (Csányi, 2010, 43.)

Mindenki számára ismert tény, hogy mindennapi életünk elkerülhetetlen jelensége a stressz, de lelki egyensúlyunk fenntartásához elengedhetetlen annak kezelése. Ha a stressz krónikussá válik, súlyos betegségekhez is vezethet.

Irodalmi áttekintés

Napjainkban tág értelemben használjuk a stressz fogalmát, vagyis stressznek nevezünk minden olyan környezeti hatást, amely alkalmazkodásra, magatartásunk megváltoztatására készlet bennünket. (Kopp–Berghammer, 2005, 291.)

A stresszre több módon reagálhatunk: elhárítással, ami egy, a múltra irányuló cselekedet, amely eltorzítja

a valóságot, de egyben énvédő, énkép-védő funkciója is van. Válaszolhatunk rá megküzdéssel is, amely mindig a jövőre irányuló, tudatos tevékenység, s segítségével valóban megoldható a probléma. (Kopp–Berghammer, 2005, 291.)

A megküzdési stratégia irányultsága szerint megkülönböztetünk probléma- és érzelmi fókuszú, illetve társas támogatást kereső *copingot*.

A problémaorientált megküzdést jellemzi, hogy közvetlenül a stresszhelyzet megoldására irányul. Magában foglalja a probléma elemzését, értékelését vagy átértékelését, az új helyzethez való alkalmazkodást. Ezt a megküzdést alkalmazva magát a kiváltó okot tartjuk kontroll alatt. Az érelemlorientált megküzdés célja az érzelmi egyensúly fenntartása, a feszültség csökkentése. Jellemezheti egyensúlykeresés, visszahúzóds, illetve segítségkérés. Ezen megküzdést alkalmazva ritkán fordul elő, hogy valamilyen cselekvést is végrehajtunk, ha ez mégis megtörténik, az mindenképpen érzelmi indíttatású. Általában a kontrollálhatatlannak látszó helyzetekben alkalmazzuk, következmények feletti kontrollt jelent.

A támogatást kereső stratégiák közé soroljuk azt a viselkedést, amely során társaink, ismerőseink, vagy egy szakember egy adott témában kompetens személyként kapcsolódik be, s tőle segítséget, támogatást kérünk. (Tiringer, 2007, 177.)

Vizsgálatunkban ezeket a viselkedési mintákat, cselekvési formákat próbáltuk azonosítani.

Ha mai világunkban gyermekeinknek tálcán kínálunk mindent, szinte gondolkodniuk sem kell semmin, ez később – önálló életvezetésük idején – súlyos gondokat okozhat. Kállai szerint (Kállai–Oláh–Varga, 2007) is jelentős ez a probléma, mert „Napjainkban a gyere-

kek nem tanulnak meg küzdeni, hiszen autóval járnak iskolába, és minden mást készen kapnak, így később nem tudnak megbirkózni az őket érő stresszhatásokkal.” De ismerjük azt a tényt is, hogy „A sport önfegyelmre, higgadságra tanít, és jellemformáló ereje van.” (Coubertin, 1931, 4.)

Kállai János és Pierre De Coubertin szavainak hatására fogalmazódott meg bennünk kutatásunk célja. Úgy gondoltuk, hogy a Kállai által megfogalmazott küzdésbéli hiányosságok rendkívül jól pótolhatóak a sporttal. Ezt erősíti meg Coubertin is, aki a sport jellemformáló erejére hívja fel a figyelmet. Hasonló külföldi kutatások – mint például a Kínai Népköztársaságban végzett felmérés – is bizonyították, hogy az ottani sportolók többsége a problémaközpontú *copingot* részesíti előnyben az érzelemközpontúval szemben. (Mark-Anshel-Gangyam, 2008, 3.)

Pikó Bettina és munkatársainak kutatása rámutatott arra is, hogy a sportolók a stressz levezetésére sokkal ritkábban alkalmazzák az egészségkárosító vagy önsorsrontó magatartásformákat, mint nem sportoló társaik, sokkal inkább választják erre a célra a sportot. Pikó Bettinának (Pikó-Pluhár-Keresztes, 2004, 40.) hozzáfűzték azt a tényt is, hogy ez csak abban az esetben igaz, ha megfelelő belső motiváció áll a sportolás mögött. Ha a motiváció kívülről érkezik, akkor a sportolók gyakran nyúlnak alkoholhoz vagy droghoz.

A vizsgálat célja

Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk, vajon a rendszeresen sportoló fiatalok valóban könnyebben küzdenek-e meg az őket ért stresszhatásokkal, mint egyáltalán nem sportoló társaik. Továbbá vizsgálni kívántuk, hogy előnyben részesítik-e a problémaközpontú megküzdést az érzelemközpontúval szemben. Célunk volt annak vizsgálata is, hogy kiderítsük, lelki egészségünk megtartásához melyik életkorban érdemes elkezdni az irányított testmozgást.

A minta és a módszer bemutatása

Kutatásunk keresztmetszeti, kvantitatív vizsgálat, ahol a megkérdezés egyszerű, nem véletlenszerű mintavétellel történt. 300 főt terveztünk bevonnunk a vizsgálatba, végül 224 személy töltötte ki értékelhető módon kérdőívünket, tehát a válaszadási arány 75%-os volt.

Az átlagéletkor 23,1 év volt, 3,5 év szórással.

A felmérésben a nők felülreprezentáltak, ugyanis a mintában a férfiak és a nők aránya 40:60% volt.

A szülők iskolai végzettsége közel azonos volt. A vizsgálatban résztvevők 42%-ának szülei felsőfokú, 46%-ának pedig középfokú iskolai végzettséggel rendelkeznek.

A felmérésben részt vehetett mindenki, aki a beválasztási kritériumoknak megfelelt, vagyis minden olyan 18 és 30 év közötti személy, aki valamely felsőfokú oktatási intézmény hallgatója.

Az adatok feldolgozása *Microsoft Excel* programmal történt, az adatok értékeléséhez – 95%-os megbízhatósági szinten – KHI-négyzet próbát és T-próbát alkalmaztunk.

A felmérésben résztvevők válaszoltak néhány sportolási szokásra irányuló kérdésre, illetve kitöltöttek két, hazai viszonyokra adaptált, standard kérdőívet – a Rahe-féle rövidített stressz és megküzdés kérdőívet (Rózsa és mtsai, 2005, 275.), illetve a Lazarus- és Folkman-féle konfliktusmegoldó kérdőívet (Rózsa és mtsai, 2008, 217.), amelynek segítségével megállapíthatóvá vált az egyének stresszel való megküzdésének mértéke, illetve hogy milyen megküzdési stratégiát alkalmaznak leggyakrabban.

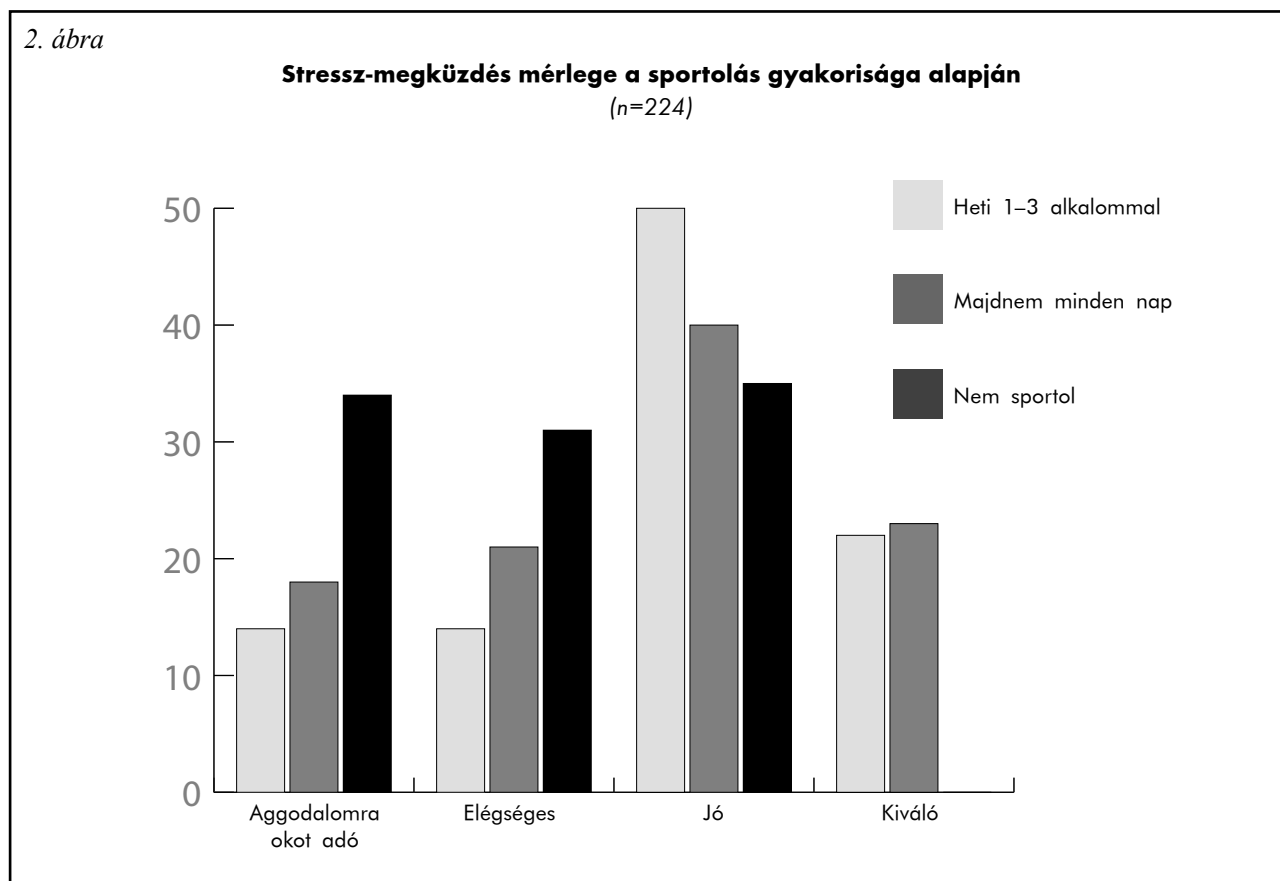
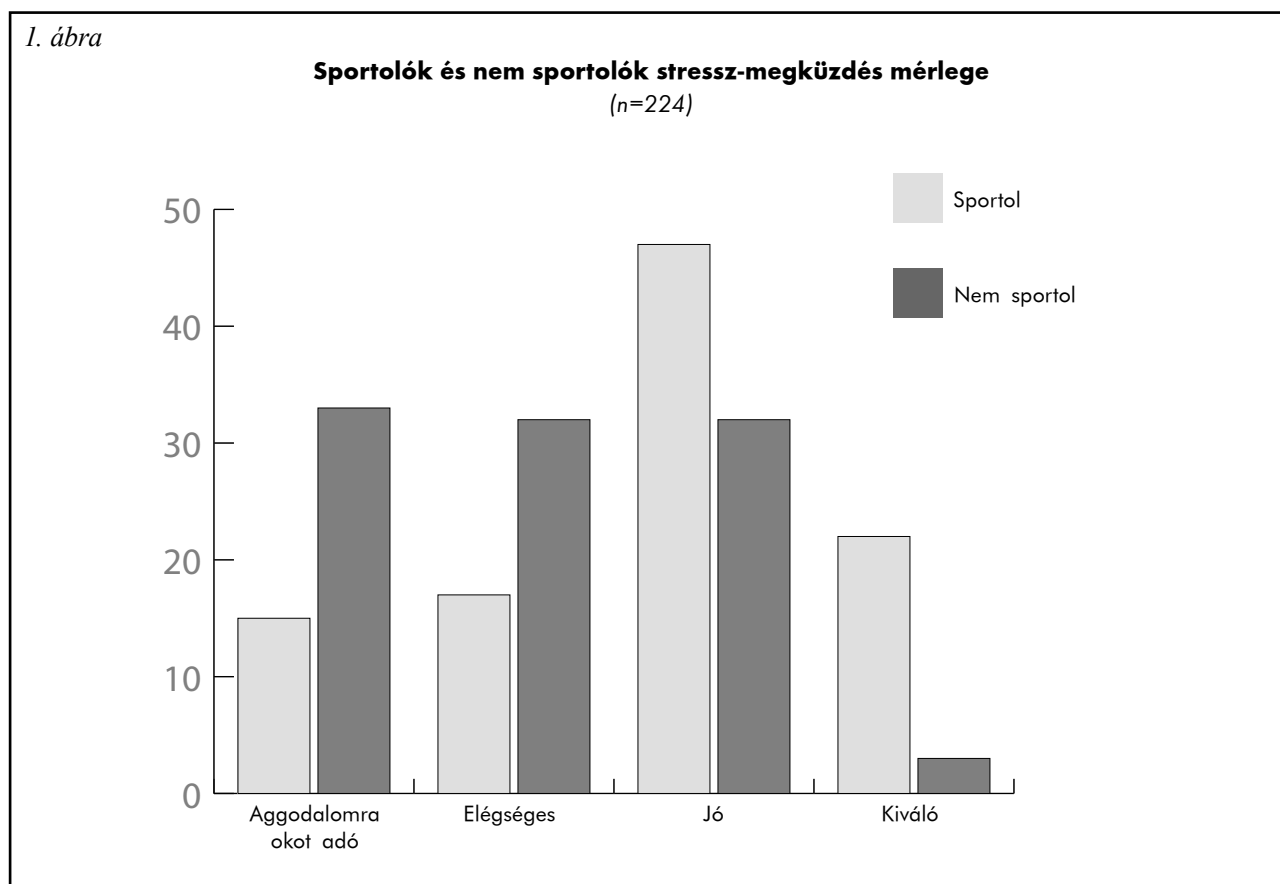
224 személy adatait dolgoztuk fel, köztük 58 versenysportolót, 94 hobbisportolót és 72 nem sportolót. A válaszolók önmagukat sorolták be az alábbi kategóriákba. Versenysportolónak számítanak azok a sportolók, akik egyesületi keretek között edzenek és/vagy rendszeresen indulnak versenyeken. A hobbisportoló kategóriába tartoznak az egészség megőrzése érdekében, kedvtelésből, kikapcsolódás céljából rendszeresen testedzést végző személyek. Nem sportoló pedig az a fiatal, aki a hétköznapi tevékenységeken kívül nem végez rendszeres edzést.

Az eredmények bemutatása

Jelen írás keretein belül legfőbb eredményeinket emeljük ki.

A sportoló és nem sportoló csoportosítás (1. ábra) igazolja feltételezésünket, amely szerint a nem sportolók körében szignifikánsan magasabb az aggodalomra okot adó megküzdési képesség aránya, mint sportoló társaik esetében ($p < 0,001$). A nem sportolóknak mindössze 3%-a rendelkezik kiváló megküzdéssel, míg ez az arány a sportolók csoportjában szignifikánsan magasabb (22%). A nem sportolók esetében, az aggodalomra okot adó megküzdési képesség (33%) kétszer gyakoribb, mint sportoló társaik esetében (15%). Ez az összefüggés annak ellenére igaz, hogy a vizsgálatban fele annyi nem sportoló (72 fő) vett részt, mint amennyi sportoló (152 fő). Az ábráról leolvasható továbbá az is, hogy míg a sportolóknál a jó (47%) vagy kiváló (22%) megküzdés dominál, addig nem sportoló társaiknál az aggodalomra okot adó (32%), az elégségesnek (32%), illetve jónak (32%) minősített *coping* azonos arányban jelentkezik.

A sportolás gyakorisága alapján vizsgálva a kérdést (2. ábra) láthatjuk, hogy a heti 1–3 alkalommal fizikai aktivitást végzők között a legalacsonyabb az aggoda-



lomra okot adó (14%) és az elégséges (14%) megküzdés. Erre a csoportra jellemző a jó (50%) vagy kiváló *coping* (22%), illetve a három csoport közül itt a legmagasabb (50%) a jó megküzdés aránya. Azonban azt is leolvashatjuk, hogy ezen csoportosítás szerint nincs olyan nem sportoló személy, aki kiváló megküzdéssel rendelkezne. Az ilyen mértékű megküzdés a heti 1–3 alkalommal (22%), illetve a majdnem minden nap sportolóknál (23%) szinte azonos mértékben jelentkezik.

A nem sportolók esetében az aggodalomra okot adó (34%), az elégséges (31%), illetve a jó (35%) megküzdési képesség közel azonos arányban van jelen. Ez egyben azt is jelenti, hogy a nem sportolók esetében szignifikánsan magasabb az aggodalomra okot adó megküzdés aránya, mint sportoló társaiknál. (Khí: 29,926, $p < 0,001$) Ez megerősíti előző eredményünket.

Ahogy a 3. ábrán látjuk, a sportolási kategóriák alapján vizsgálva megállapítható, hogy az aggodalomra okot adó megküzdés a versenysportolók esetében a legalacsonyabb (10%), és szignifikánsan ennél a csoportnál a legmagasabb a kiváló (34%) megküzdési képesség aránya ($p < 0,001$). Itt is a hobbisportolók (heti 1–3 alkalommal sportolók) esetében a legmagasabb a jó megküzdés (49%). Az ilyen mértékű megküzdés a versenysportolók 41%-ára és a nem sportolók 33%-ára jellemző. Az elégséges *coping* a versenysportolók esetében a legkevésbé

(14%), míg a nem sportolóknál a legjellemzőbb (29%). Az ilyen mértékű megküzdés a hobbisportolók 20%-ánál jelentkezik.

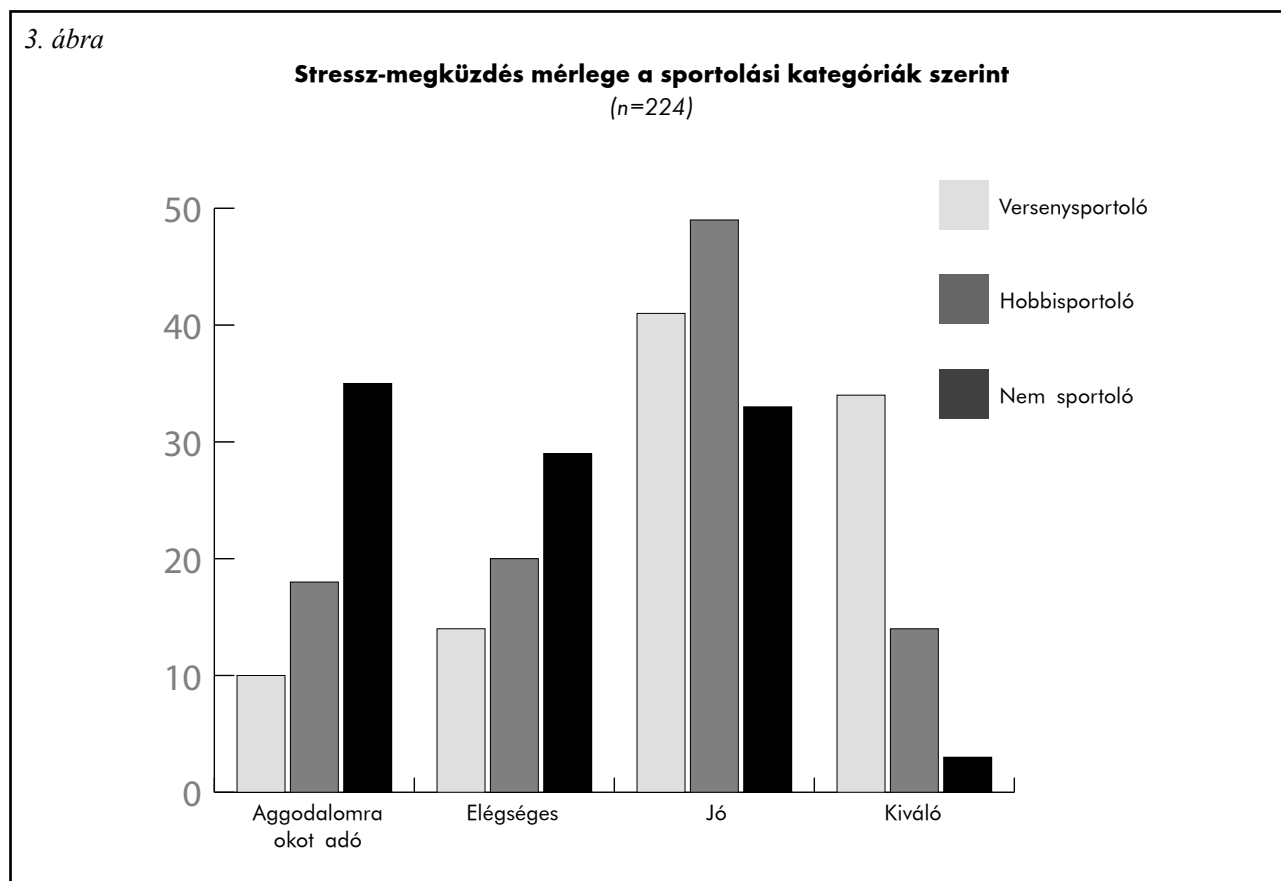
Ezek az eredmények is megerősítik az előző összefüggést, bizonyítják a sport és a megküzdés kapcsolatát.

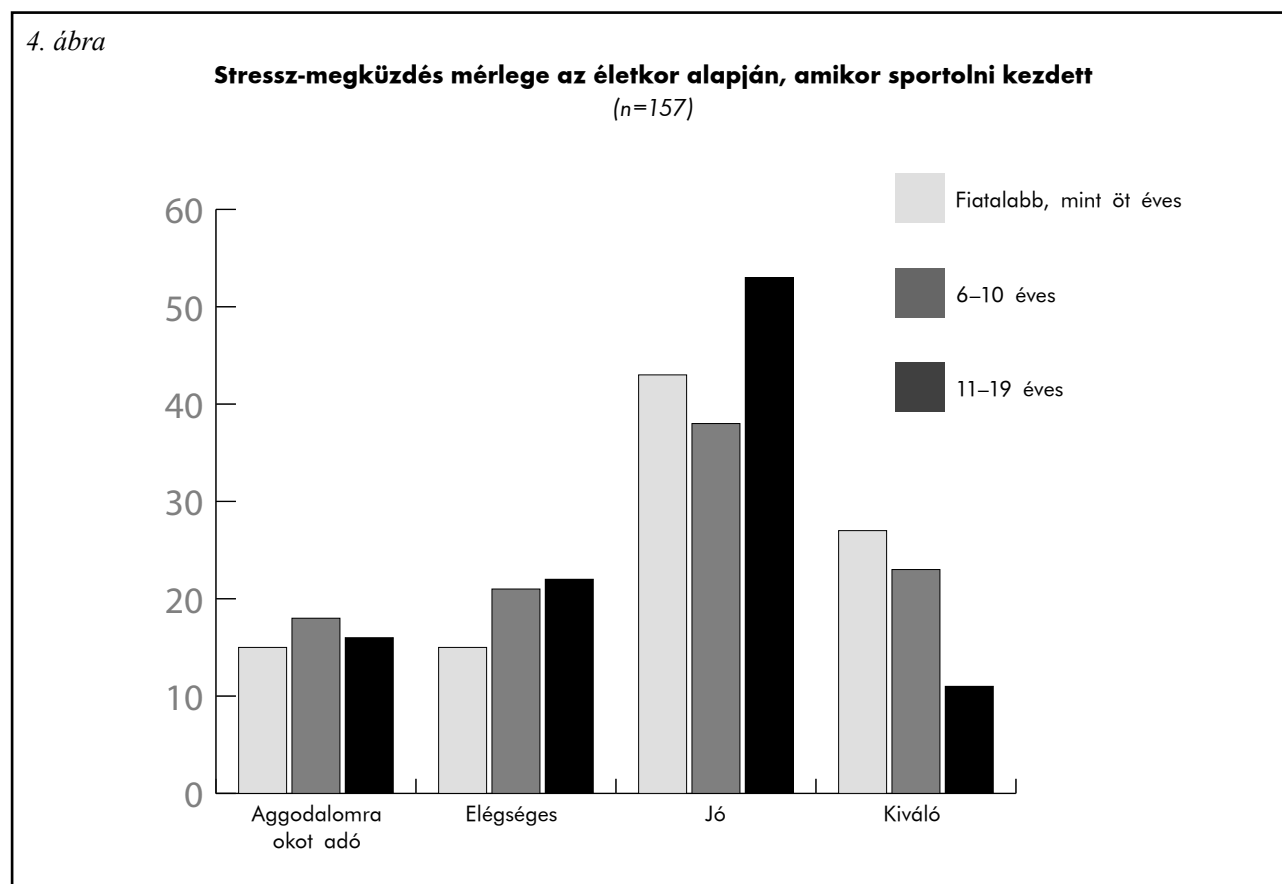
Elvégeztük azt az elemzést is, amelyben a rendszeres fizikai aktivitás kezdetének idejét vizsgáltuk, de meglepő eredményt kaptunk (4. ábra). Feltételezésünk szerint a minél fiatalabb korban elkezdett sport az egyént kiváló megküzdési képességűvé teszi. Ez a feltételezésünk azonban nem bizonyosodott be, hiszen nem találtunk szignifikáns eltérést ($p = 0,96$) a különböző életkorban sportolni kezdő személyek *coping* minőségében. Ebből, illetve az előző adatokból arra következtettünk, hogy a rendszeres testedzést bármely életkorban megkezdve javíthatunk megküzdési képességünkön.

Nem találtunk szignifikáns eltérést az egyéni, illetve csapatsportot űzők megküzdési képessége között. ($p = 0,26$). Az 5. ábra azt mutatja, hogy mindkét esetben a jó vagy kiváló *coping* jelentkezik leggyakrabban. A jónak minősített *coping* inkább a csapatsportot űzőkre (51%), a kiváló mértékű megküzdés pedig inkább az egyéni sportolókra (24%) jellemző.

Megküzdési képességünk javítása szempontjából tehát mindegy, milyen sportot választunk, a lényeg, hogy rendszeres legyen az edzés.

3. ábra





Kutatásunk rákérdezett arra is, hogy vannak-e pszichológiai tünetei a válaszadóknak. Elemeztük a sportolási szokások és a pszichológiai tünetekre adott „igen” válaszok száma közötti összefüggést. E kérdéscsoportban kérdőívünk a szorongásos, illetve depressziós tünetekre kérdezett rá. Itt sem találtunk szignifikáns eltérést a sportolók és nem sportolók pszichés tünetekre adott „igen” válaszai között. (6. ábra) Mindkét csoportban az 5-nél több „igen” válasz volt a legjellemzőbb (sportolók 38%, nem sportolók 40%).

Szignifikáns ($p < 0,001$) eltérést kaptunk viszont a pszichológiai tünetek és a sportolási kategóriák kapcsolatát vizsgálva, amint a 7. ábrán is láthatjuk. Az elmúlt évben a versenysportolók 24%-a egyáltalán nem szenvedett pszichológiai tünetektől. Ugyanezt a hobbiszinten sportolók mindössze 5%-a, és a nem sportolók mindössze 4%-a mondhatja el magáról. Szintén a versenysportolók között a legmagasabb (28%) azoknak a száma, akik csak 1–2 pszichológiai tünettől szenvedtek az elmúlt 1 évben. A hobbisportolók 23%-a, a nem sportolók 18%-a érzékelt az elmúlt évben 1–2 alkalommal szorongásos vagy depressziós tünetet. A másik két válaszkategória esetében fordított tendencia figyelhető meg. Ezek a versenysportolókra a legkevésbé és a nem sportolókra a legjellemzőbbek. Elszomorító, hogy mindhárom csoport

esetében az 5 vagy ennél több szorongásos, illetve depressziós tünet jelenléte volt a legjellemzőbb. Ilyen sok pszichológiai tünetre emlékezett a nem sportolók 43%-a, a hobbisportolók 39%-a és a versenysportolók 31%-a.

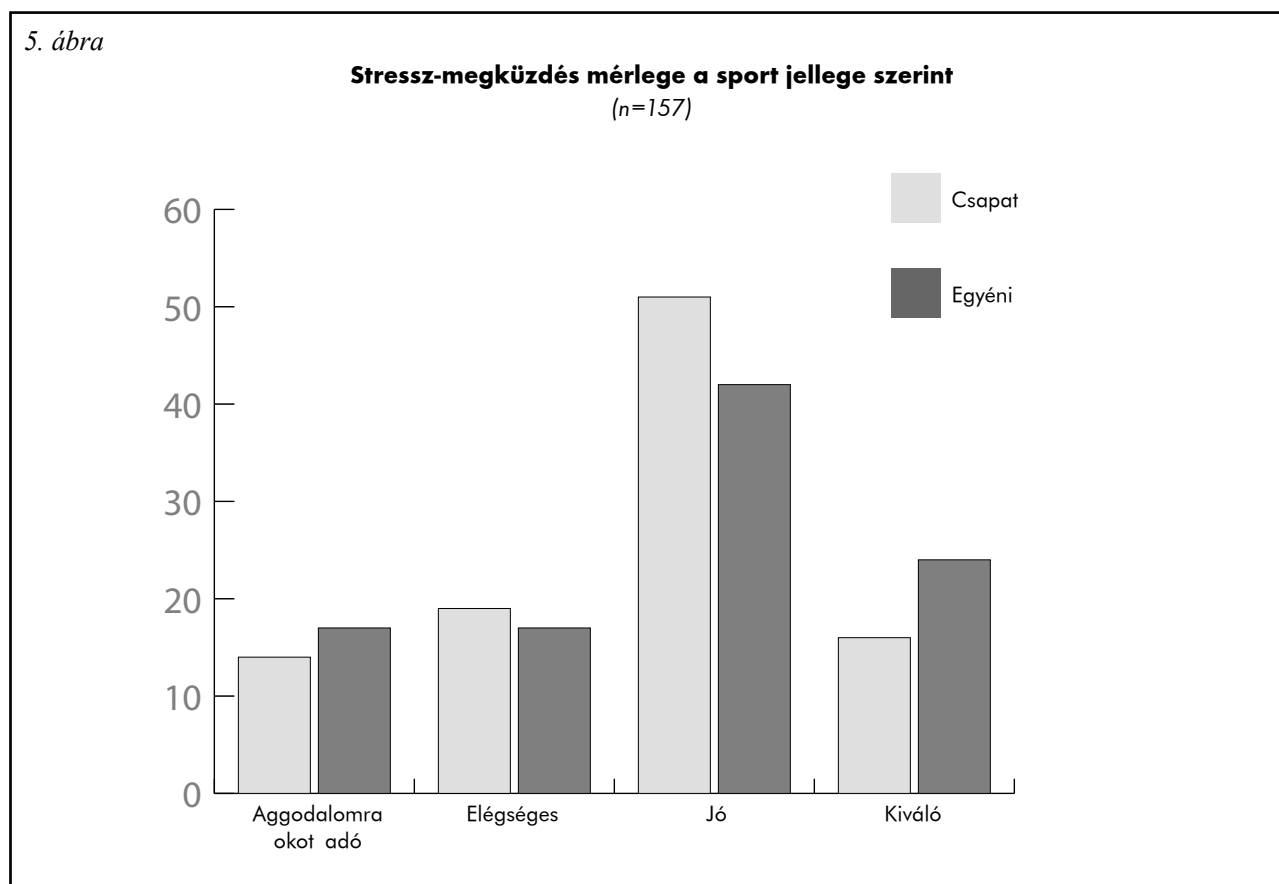
Megvizsgáltuk a különböző testi tünetekre adott „igen” válaszok száma és a sportolási szokások közötti összefüggést is. Sajnos a fiatalok többsége – minden csoportosítás szerint – évi 7, vagy ennél több testi tünetet érzékel (46%).

Szignifikáns eltérést találtunk a sportolók és nem sportolók csoportja közt (8. ábra): a nem sportolók szignifikánsan ($p = 0,004$) több testi tünetet jelöltek meg, mint sportoló társaik. A nem sportolók 63%-a 7 vagy ennél több ilyen tünetre emlékszik az elmúlt egy évből. Ez az arány a sportolók esetében mindössze 38%. A sportolók 10%-a az elmúlt időszakban nem, vagy legfeljebb 2 testi tünetről számolt be. Ez az arány a nem sportolók között mindössze 3% volt.

Ha megküzdési kategóriákat vizsgáljuk – amely szerint a sportolók gyakrabban alkalmazzák a probléma-, mint az érzelmezőzpontú megküzdést – nem igazolódott be. Két érzelmezőzpontú (pozitív átértékelés és visszahúzóds) coping esetében találtunk szignifikáns eltérést a vizsgálatban résztvevők között.

„A pozitív újraértékelés a szituáció egy újrakerevezése,

5. ábra



amelynek folytán az egyén akár a stresszes helyzetben is a körülmények pozitív aspektusait és előnyeit nézi.” (Hamvai–Pikó, 2008, 71.) Ezt a fajta emocionális megküzdést a sportolók szignifikánsan ($p=0,02$) gyakrabban alkalmazzák, mint nem sportoló társaik. A testedzés gyakoriságát is figyelembe véve az látszik, hogy ezt a *copingot* a heti 1–3 alkalommal rendszeres testmozgást végzők szignifikánsan gyakrabban alkalmazzák ($p=0,03$), mint a nem sportolók csoportja. A majdnem minden nap, illetve a nem sportolók között nincs szignifikáns ($p=0,06$) különbség e tekintetben. Szintén nem mutatható ki szignifikáns összefüggés a két sportolói (heti 1–3 alkalom, majdnem minden nap) csoport és a pozitív átértékelés, mint megküzdési stratégia alkalmazásának gyakorisága között.

Az előző eredményeket erősíti meg a pozitív átértékelésnek a sportolás kategóriái alapján történő csoportosítással kapcsolatos vizsgálata is. Ez esetben látható, hogy a hobbisportolók szignifikánsan ($p=0,03$) gyakrabban alkalmazzák ezt a *copingot*, mint nem sportoló társaik, a versenyszinten sportolók, illetve testmozgást nem végzők között viszont ez esetben sincs szignifikáns ($p=0,06$) különbség.

Szignifikáns összefüggés mutatható ki a visszahúzó-dás, mint érzelemlátvány megküzdés esetében. Ezt

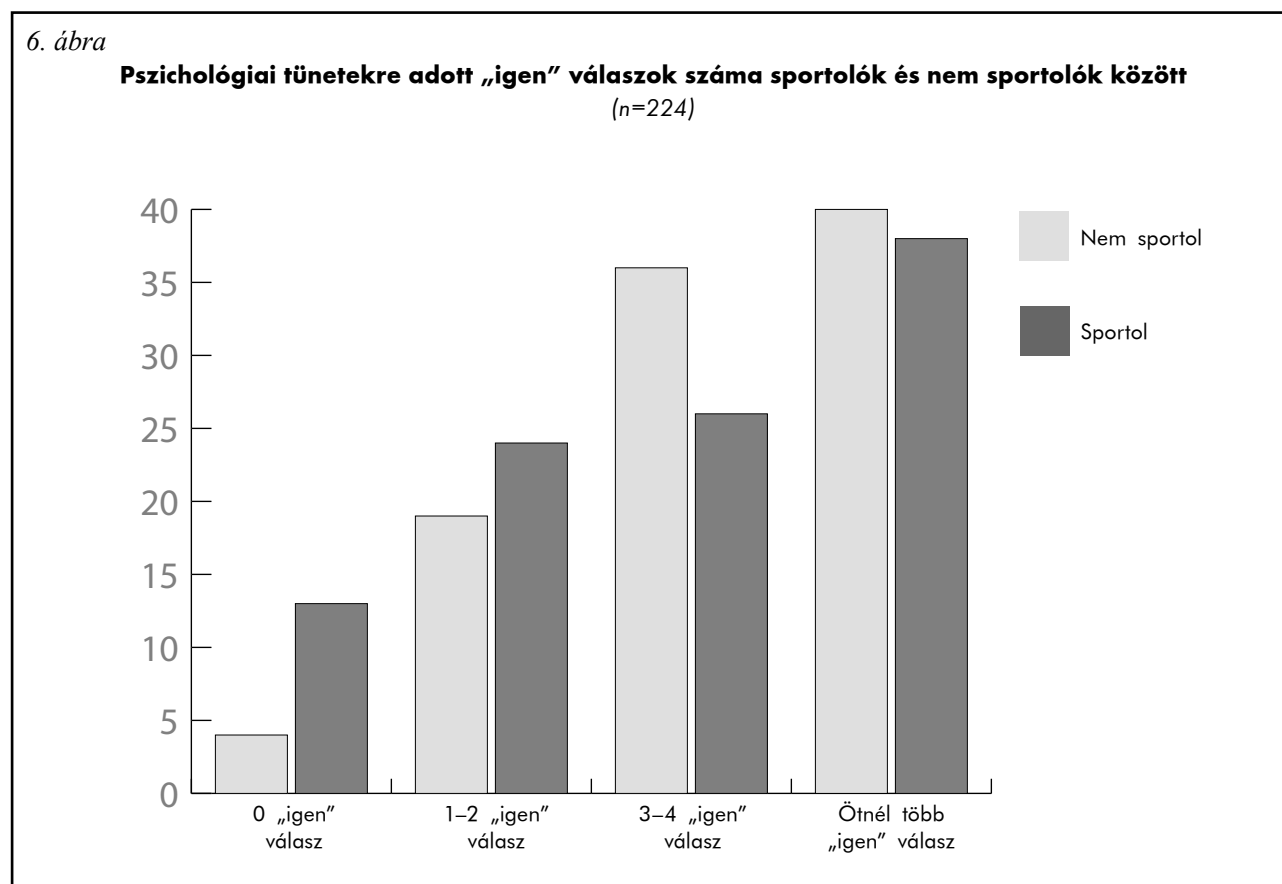
a *copingot* nem sportolók alkalmazzák szignifikánsan ($p=0,04$) gyakrabban, mint sportoló társaik. Ez a megküzdési stratégia háttérbevonulást, a problémától való eltávolodást jelent. (Rózsa és mtsai, 2008, 217.)

Megbeszélés

Kutatásunk eredményei alapján elmondható, hogy a rendszeres testedzés javítja a stresszel való megküzdés képességét. Ennek okát egyrészt a sport személyiségformáló erejében látjuk, másrészt abban, hogy a sport rendkívül jó eszköz a stressz levezetésére. Sportolás közben endorfinok szabadulnak fel szervezetünkben (Ángyán, 2005, 177.) és figyelmünk is elterelődik a problémáról, a mozgás végeztével így tiszta fejjel, mintegy kívülállóként tudunk ismét rátekinteni a problémára, így újrafogalmazhatjuk, átértékelhetjük, közelebb kerülve a megoldáshoz.

Elmondhatjuk, hogy a heti 1–3 alkalommal végzett rendszeres testmozgás, a verseny- és a hobbisport egyaránt hozzájárul a megfelelő megküzdési képesség kialakításához, hiszen mindhárom csoport esetében a jó vagy kiváló megküzdési képesség dominál.

Bár a kiváló megküzdés aránya a versenysportolók esetében a legmagasabb, fontosnak tartjuk leszögezni, hogy nem feltétlenül ez az a szint, amit ajánlunk a meg-



küzdési képesség fejlesztése érdekében. Fontosnak tartjuk, hogy a sportolás belső indíttatású legyen, ne külső ráhatásra mozogjunk, hiszen ha valamit kényszernek érzünk, az előfordulhat, hogy többet árt, mint használ (Pikó–Pluhár–Keresztes, 2004, 40.). Olyan mozgásformát válasszunk, amit élvezettel végzünk, s amitől közérzetünk is javul.

Fontos kiemelni, hogy már a heti 1–3 alkalommal végzett rendszeres testmozgás elég ahhoz, hogy megküzdési képességünk fejlődjön. Felhívnánk a figyelmet arra, hogy ez az a mennyiségű testedzés, amelyet egészségünk megőrzése érdekében is ajánl a szakirodalom. (Döbrössy, 2004, 83.) Eredményeink rámutattak arra is, hogy a megfelelő megküzdési képesség kialakítása érdekében mindegy, hogy csapat- vagy egyéni sportot űzünk. Az eredmény mindkét esetben jobb megküzdési képességet mutatott.

Megjegyezzük, hogy a stresszel való megküzdés szempontjából felnőttként sem késő elkezdeni a testedzést, hiszen ebben a korban is hozzájárulhat megküzdési képességünk fejlesztéséhez vagy az átélt napi stressz feldolgozásához.

Egy egészséges generáció felneveléséhez pedig elengedhetetlen a gyermekek mozgásra való ösztönzése. Fontos, hogy a testedzés a fiatalok életének részévé vál-

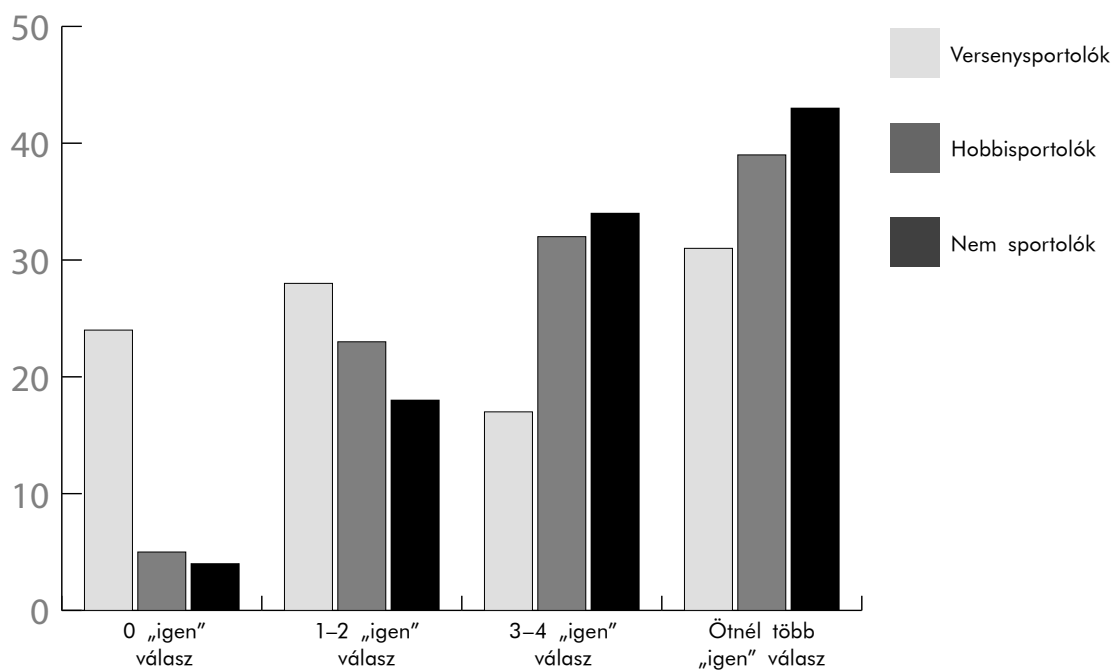
jon, igényük legyen a rendszeres mozgásra, hiszen így felnőttként is mindennapjaik szükségletévé teszik majd, ezzel pedig hozzájárulnak saját testi és lelki egészségük megőrzéséhez is.

Eredményeink alapján elmondható, hogy a versenysportolók és a majdnem minden nap sportolók lelki egészsége jobb, mint nem sportoló társaiké, hiszen köztük szignifikánsan magasabb azok aránya, akik az elmúlt egy évben nem érzékelték semmilyen pszichológiai (depressziós, szorongásos) tünetet. Nincs azonban különbség a passzív életvitelt folytatók és a heti 1–3 alkalommal, illetve hobbiszinten sportolók által észlelt pszichológiai tünetek között.

Észrevehető az is, hogy a nem sportolók szignifikánsan több testi tünetre emlékeznek az elmúlt egy évből, mint azok, akik rendszeres testedzést végeznek. Ez megerősíti egy korábbi vizsgálat eredményét, amely szerint a rendszeres fizikai aktivitást végzők jobb pszichikai közérzetnek örvendhetnek és kevesebb pszichoszomatikus tünettől szenvednek, mint nem, vagy alig sportoló társaik. (Mikulán, 2007). Megerősíti azonban azt a megállapítást is, hogy a sport önmagában nem védőfaktor a pszichoszomatikus tünetek ellen, de pozitív hatással van rájuk. (Pluhár–Keresztes–Pikó, 2004, 285.). Ezen eredmények jelentősége az egészségfejlesztés szem-

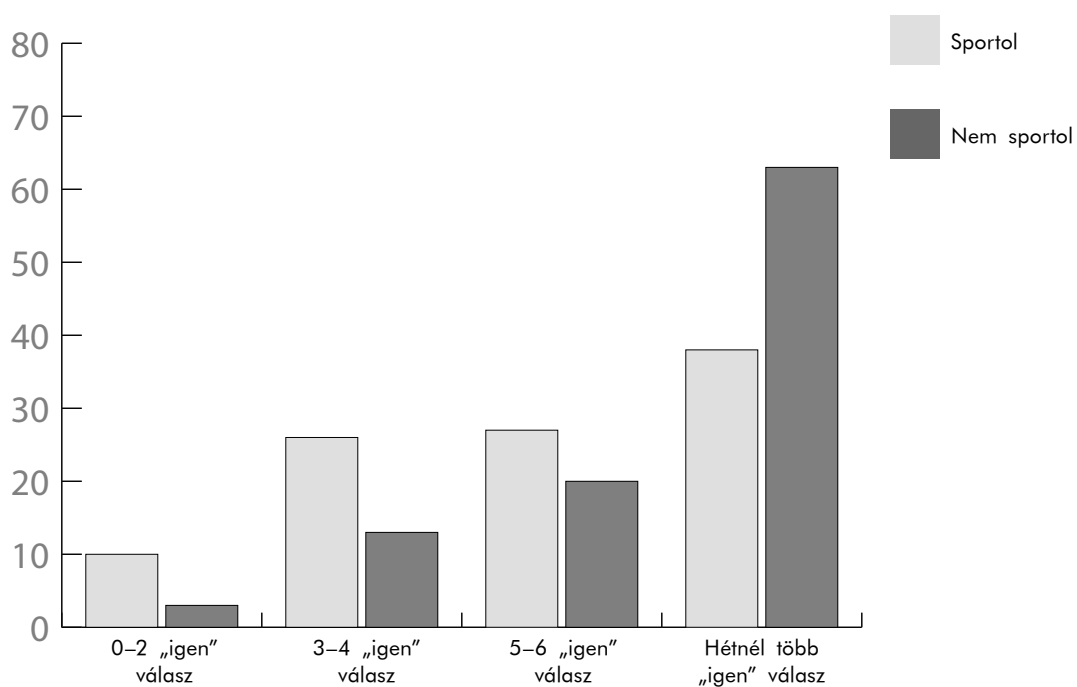
7. ábra

Pszichológiai tünetekre adott „igen” válaszok száma sportolási kategóriák szerint
(n=224)



8. ábra

Testi tünetekre adott „igen” válaszok száma sportolók és nem sportolók között
(n=224)



pontjából kétségtelen, hiszen napjainkban az orvostudomány is egyre nagyobb jelentőséget tulajdonít a különböző betegségek háttérében álló lelki okoknak. (*Kulcsár, 2002, 170.*) Ezekre pedig pozitív hatással lehet a rendszeres testedzés.

Összefoglalás

Eredményeinket hasznosíthatja az egészségfejlesztés, hiszen a sportolás pozitív hatásai megerősítést nyertek, illetve kimutathatóvá vált a sportnak a stressz kezelésében betöltött fontos szerepe.

Az egészségfejlesztő szakemberek számára is meggyőző bizonyíték a testedzés pozitív hatása. Fontos megjegyeznünk, hogy bármely életkorban elkezdett, heti rendszerességgel végzett irányított testmozgás alkalmas arra, hogy testi és lelki egészségünket javítsa.

Nem csak testi és fizikai erőnlétünket javíthatjuk, hanem a mindennapjainkban folyamatosan előkerülő problémákkal is képesek leszünk megküzdeni.

A felnövekvő nemzedék számára pedig szokássá kell tennünk a rendszeres mozgást, s el kell érniük, hogy a testedzés örömforrássá váljon.

Absztrakt

A fiatalok 35,5%-a az elégségesnél kevesebb testmozgást végez (*HBSC, 2002*), ez a kor előrehaladtával folyamatosan csökken (*Michalíkné, 2005*). A sport jó eszköze lehet testi, lelki egészségünk megőrzésének és a normál testsúly fenntartásának, illetve napjaink elkerülhetetlen jelensége, a stressz levezetésének.

Kutatásunk célja meghatározni, milyen hatással van a különböző mértékű és rendszerességű sportolás a stresszsel való megküzdési képességre. Vizsgálati csoportunkban összesen 224 fő, 18–30 év közötti egyetemi hallgató vett részt (átlagéletkor 23 év), amelyet három csoportba soroltunk – nem sportol, hobbisportoló, versenysportoló.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a nem sportoló megküzdésszignifikánsan rosszabb ($p < 0,001$), mint a sportolóké. A nem sportolóknál szinte hiányzik a kiváló megküzdés és szignifikánsan magasabb a rossznak minősített *coping*.

A heti 1–3 alkalommal sportolókra a jó vagy ennél jobb megküzdés jellemző.

A versenysportolók esetében szignifikánsan magasabb a kiváló megküzdés ($p < 0,001$), a jó megküzdés pedig a hobbisportolók esetében a legjellemzőbb.

Az eredmények azt mutatják, hogy sportolással javíthatunk megküzdési képességünkön, függetlenül attól, hogy melyik életkorban kezdjük a fizikai aktivitást.

A sport szubjektív egészségi állapotunkra is jótékony hatással van, hiszen a sportolók szignifikánsan ritkábban ($p < 0,005$) számolnak be testi tünetekről, mint nem sportoló társaik.

A rendszeresen végzett testmozgásnak (heti 1–3 alkalom) fontos szerepe van a stressz kezelésben. Ez az a testmozgásmennyiség, amelyet megelőzőként is ajánlhatunk. Meggyőződésünk, hogy a gyermekekkel kiemelten fontos megszerettetni a sportot, ugyanakkor a felnőtteket is mozgásra kell ösztönöznünk.

Abstract

35.5% of young people exercise less than required (*HBSC 2002*), this will continue to decrease with age (*Michalíkné, 2005*). Sport is a good tool for physical and spiritual health of our conservation, for the maintenance of normal body weight, and for today's inevitable phenomenon of stress reduction.

Our research aim is to determine the effect of sport with different measures and regularity on our coping with stress. In our study group 224 people participated, aged between 18 and 30, university students (average age 23 years) which were divided into three groups – no sports, recreational sportsmen and competitive sportsmen. Results showed that the coping of non sportsmen was significantly lower ($p < 0.001$) than the sportsmen. The sportsmen are not totally absent in the high coping, and significantly higher in the non-performing coping. Sportsmen practising 1–3 times a week have good, or better characteristic of coping. High coping in case of competitive sportsmen was significantly higher ($p < 0.001$), coping is the most significant in case of hobby sportsmen.

The results show that sport can improve our coping ability, no matter at what age we start physical activity. Sport is also beneficial for our subjective health status, because sportsmen report physical symptoms significantly less ($p < 0.005$) than non-sportsmen. Regularly performed physical exercise (1–3 times weekly) has an important role in stress management. This is the (physical exercise) quantity, which we can offer also as prevention, and we believe that it is particularly important at the child's age group to endear sport, but the adults also need to be promoted to move.

IRODALOM

- Aszmann, 2004 = Dr. Aszmann Anna: „Iskoláskorúgyermekek egészségmagatartása.” In: *Egészségügyi Világszervezet (EVSZ): Kollaboratív Kutatás 2002. évi magyarországi adatfelvételének összefoglaló adatai, Védőnő*, 14/4., 14–19.
- Ángyán, 2005 = Dr. Ángyán Lajos: *Bevezetés az ember élettanába. II.* Bornus Nyomda, Pécs, 2005
- Coubertin, 1931 = Pierre de Coubertin: *Sportpedagógia*. Országos Testnevelési Tanács, Budapest, 1931., 4.
- Csányi, 2010 = Csányi Tamás: „A fizikai aktivitás és egészség fiatal korban.” In: *Egészségfejlesztés*, 51/1–2., 43–48.
- Döbrössy, 2004 = Döbrössy Lajos: „Mozgásszegény életmód.” In: Döbrössy Lajos: *Megelőzés az alapellátásban*. Medicina Budapest, 2004
- Hamvai–Pikó, 2008 = Hamvai Csaba–Pikó Bettina: „Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában. A pozitív pedagógia kihívásai.” In: *Magyar Pedagógia*, 108/1., 71–92.
- Kállai–Oláh–Varga, 2007 = Kállai János–Oláh Attila–Varga József: *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina, Budapest, 2007
- Kopp–Berghammer, 2005 = Kopp Mária–Berghammer Rita: „Stressz-modell – a helyzetek feletti kontroll szerepe magatartási döntéseinkben.” In: *Orvosi Pszichológia*, Medicina, Budapest, 2005
- Kulcsár, 2002 = Kulcsár Zsuzsa: *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2002
- Mark, Anshel, Gangyam, 2008 = Mark H. Anshel–Gangyam Si: „Coping Styles Following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes: A Test of Trait and Transactional Coping Theories.” In: *Journal of Sport Behavior*, 3/1., 3–21.
- Mikulán, 2007 = Mikulán Rita: „A sport hatása a pszichikai közérzetre, a pszichoszomatikus tünetképzésre és az egészségi állapot önbecslésére.” In: *Sportorvosi Szemle*, 48/3., 108–113.
- Pikó, Pluhár, Keresztes, 2004 = Pikó Bettina–Pluhár Zsuzsanna–Keresztes Noémi: „Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői.” In: *Alkalmazott Pszichológia*, 6/3., 40–54.
- Pluhár, Keresztes, Pikó, 2004 = Pluhár Zsuzsanna–Keresztes Noémi–Pikó Bettina: „A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében.” In: *Sportorvosi Szemle*, 45/4., 285–300.
- Rózsa, Kő, Csoboth, Purebl, Beöthy-Molnár, Szebik, Berghammer, Réthelyi, Skrabski, Kopp, 2005 = Rózsa Sándor–Kő Natasa–Csoboth Csilla–Purebl György–Beöthy-Molnár András–Szebik Imre–Berghammer Rita–Réthelyi János–Skrabski Árpád–Kopp Mária: „Stressz és megküzdés. A Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőívvel szerzett hazai eredmények ismertetése.” In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6/4., 275–294.
- Rózsa, Purebl, Susánszky, Kő, Szádóczky, Réthelyi, Danis, Skrabski, 2008 = Rózsa Sándor–Purebl György–Susánszky Éva–Kő Natasa–Szádóczky Erika–Réthelyi János–Danis Ildikó–Skrabski Árpád–Kopp Mária: „A megküzdés dimenziói: A konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja.” In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9/3., 217–241.
- Tiringer, 2007 = Dr. Tiringer István: „Megküzdés (coping).” In: Kállai János–Varga József–Oláh Attila (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina, Budapest, 2007