

A SPORT ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

T-10

Szabó Luca*, Lescsinszky Beatrix*, Pikó Bettina**

* Szegedi Tudományegyetem

** Szegedi Tudományegyetem, SZAOK Magatartástudományi Intézet

Kulcsszavak: sport; mentális egészség; jóllét

A sport a testi és a mentális jóllét szempontjából is meghatározó tényező. Pilot-vizsgálatunk célja az volt, hogy feltárjuk a rendszeres sportolás mentális egészségre gyakorolt hatásait a 18-35 éves egyetemi hallgatók körében. Vizsgáltuk, milyen összefüggés mutatható ki a rendszeres sportolás és az észlelt stressz, a hatékony megküzdési stratégiák alkalmazása, valamint a tudatos jelenlét, a kiégés és az általános jóllét között. A kutatás során külön figyelmet fordítottunk az egyes sporttevékenységek típusa közötti különbségek feltárására a sportmotiváció és a testmozgást követő affektív állapot tekintetében. Emellett vizsgáltuk a hobbi szinten és versenyszerűen sportoló fiatalok közötti különbségeket a sportmotiváció tekintetében. Kutatásunkban 18 és 35 év közötti egyetemista vett részt (N = 144, férfiak aránya 24,3%; átlagéletkor: 24,60 év). Az online kérdőívcsomag demográfiai és sporttal kapcsolatos kérdések mellett tartalmazta a Diák Kiégés Kérdőívet (Jagodics et al., 2021), a WHO Jól-lét Kérdőív 5 tételes (WBI-5) rövidített magyar verzióját (Susánszky et al., 2006), a Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőívet (Konkoly et al., 2008), az Észlelt Stressz Kérdőívet (Stauder & Konkoly, 2006), a 10 tételes Reziliencia Kérdőívet (Járai et al., 2015), a Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skálát (Lengyel, 2017), a Fizikai Aktivitás Affektus Skálát (Köteles et al., 2024) és a magyar nyelvű Sportmotivációs Skálát (H-SMS) (Paic et al., 2018). A 144 fős mintán elvégzett statisztikai próbák nem mutattak szignifikáns különbségeket a rendszeresen sportoló és nem sportoló alminták között a megküzdés, az észlelt stressz, a tudatos jelenlét, a kiégés és a szubjektív jóllét tekintetében sem. A sportoló fiatalokat vizsgálva viszont azt találtuk, hogy pozitív korreláció áll fenn a jóllét és a heti edzésgyakoriságok között ($r = 0,251$, $p = 0,018$). Ezen kívül azt figyeltük meg, hogy a versenyszerűen sportolók magasabb pontszámot értek el a sportmotiváció intrinzik motiváció alskáláján, mint a hobbi szinten sportolók ($U = 220,500$, $p = 0,026$). A pilot-vizsgálat alapján megfontolandó olyan további kérdőív beemelése a tesztbattériába, amely a konkrét megküzdési stratégiák vizsgálatára is alkalmas. A sport csak egy a lehetséges érzelmi fókuszú megküzdések közül, ezért feltételezhetjük, hogy a két al minta közötti különbségek hiánya abból származik, hogy a nem sportolók csoportja egyéb hatékonynak bizonyuló megküzdési stratégiákat alkalmaz. A sportolók almintáján kapott szignifikáns összefüggések pedig arra mutatnak rá, hogy a rendszeres sportolás kedvezően befolyásolhatja a szubjektív jóllétet, és hogy a versenysportolókra jellemzőbb a magasabb szintű intrinzik motiváció.