

A pszichológiai állóképesség (reziliencia) és a megküzdési stratégia vizsgálata fizikailag aktív és nem sportoló férfiak körében

Hotea Brigitta¹, Ács Pongrác¹, Melczer Csaba²

¹Pécsi Tudományegyetem Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

²PTE Kancellária, Pályázatmenedzsment és Innovációs Igazgatóság

Összefoglalás

Bevezetés: Napjainkban a mentális problémákkal küzdő személyek száma egyre inkább nő, ezért hangsúlyos szerepet kap, ezek hátterébe húzódó tényezők feltárása. A pszichológiai állóképességet (rezilienciát) és a megküzdési stratégiákat vizsgáltuk, különböző gyakorisággal sportoló, illetve nem sportoló személyek körében.

Célkitűzés: Célunk annak vizsgálata, hogy a rendszeres fizikai aktivitás segít-e a mindennapi élet okozta stressz sikeres adaptálásában. Továbbá van-e különbség, a sportoló és a fizikailag inaktív egyén reziliencia értékét tekintve.

Adatok és módszer: Kutatásunk típusa kvantitatív, keresztmetszeti. Célcsoportja 20-35 év közötti férfiak. Átlag életkoruk 29 év, SD 10,4. Két standardizált (Connor Davidson Resilience Scale, Coping Inventory for Stressful Situations), és egy, a független változók megismerésére szolgáló saját szerkesztésű kérdőívet használtunk fel. Az interneten keresztül terjesztett kérdőívet összesen 177-en töltötték ki. A kiértékelést a SPSS 21 szoftver segítségével végeztük. Leíró statisztikát és varianciaanalízist alkalmaztunk.

Eredmények: A házasságban élő férfiak szignifikánsan magasabb reziliencia értékkel bírtak, mint az egyedülállók. Eredményeink szerint, a feladatközpontú megküzdési stratégia és a magasabb értékű reziliencia együtt járnak. A különböző sportágak képviselői közül, a küzdősportolóknál figyelhettük meg a legmagasabb reziliencia értéket. Ezenfelül az egyéni sportolók feladat központú megküzdési stratégia alkalmazása mellett, szignifikánsan magasabb reziliencia értéket mutattak, mint a csapatsportolók.

Következtetés: Eredményeinkkel bizonyítható, hogy mind a rekreációs célzatú, mind az élsport jótékony hatást gyakorol személyiségünkre, problémamegoldó képességünkre, ezért a sportorientált attitűd kialakítása már gyermekkorban elsődleges szerepet kell, hogy betöltsön. Fontos, hogy olyan irányadó felfedezések szülessenek, melyekkel hozzájárulunk a mentális egészség megőrzéséhez, fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: reziliencia, megküzdési stratégiák, rekreáció, élsport

Examination of psychological stamina (resilience) and coping strategy among men with regular physical activity and men with no physical activity

Summary

Intention: Nowadays the number of people with low mental stamina is increasing, that is why those researches are getting more and more relevant that to reveal the reasons behind this process. We examined the psychological stamina and the ability of coping among people who do sports with different prevalence, and also among people who do not do any sports.

Objectives: Our goal is to examine whether the regular physical activity helps in the adaptation of stress caused by our everyday life. Our study also examines whether there are any differences between the resilience of a person who does physical activity regularly and a person who does not.

Items and methods: The target group is men. Average age was 29. We used two standardized surveys (Connor Davidson Resilience Scale, Coping Inventory for Stressful Situations), and one self-edited questionnaire to recognize independent variables. The online questionnaire was completed by 177 people. The interpretation was made with the help of SPSS 21 software.

Results: Our main results reinforced our hypothesis that task oriented coping strategy and higher resilience rate are going hand in hand. Those men who are married reached significant higher resilience rate, than those who are single. Amongst the examined sportsmen the representatives of combat sports showed the highest resilience. Furthermore we found that individual sportsmen use task oriented coping strategy and reached higher resilience rate than team sportsmen.

Conclusion: We can confirm that physical activities have positive effect on human's personality, focusing on resilience rate and coping strategy.

Keywords: resilience, coping strategies, recreation, professional sport

Irodalom

- ¹ <http://www.origo.hu/itthon/20111009-kutatas-az-europaiak-mentalis-betegsegeirol-interju-kurimay-tamas-foorvossal.html> (2015.08.02.)
- ² Petrika E. A rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Debrecen - Humán Tudományok Doktori Iskola **2012**; 67.
- ³ Petrika E. A rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Debrecen - Humán Tudományok Doktori Iskola **2012**; 125.
- ⁴ Mikulán R., Keresztes N., Pikó B. Védőfaktorok nyomában: A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. Budapest – L'Harmattan, **2010**; 115–131.
- ⁵ Hegedűs Cs., Hornyák B., A sportolási gyakoriság hatása a mentális állóképességre (MÁQ) és a pszichoszociális egészségre. Budapest - Honvédorvos **2012**; (64) 3.-4. szám 153.-160.
- ⁶ Rita L. Atkinson és mtsa eds. Pszichológia Budapest - Osiris Kiadó 1999; 449-450.
- ⁷ Dávid I., Fülöp M., Pataky N., Rudas J., Stressz, megküzdés, versengés, konfliktus. Budapest - Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége. **2014**
- ⁸ Sógor E. reziliencia és a lelki egészség – Hátrányból előnyt kovácsolni, ólomból aranyat varázsolni. Budapest - Családterápiás Hírmondó **2011**; 1-2: 127-133.
- ⁹ Salehi Nezhad, M. A.&Besharat, M. A. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. Irán - Procedia Social and Behavioral Sciences **2012**; 757-763.
- ¹⁰ Kurimay T., Faludi V., Dr. Kárpáti R. A sport pszichológiája: Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I. Budapest - Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társai Kiadó, Budapest. **2012**; 171-190.
- ¹¹ Csíkszentmihályi M., I. S. Csíkszentmihályi Élni jó: Tanulmányok a pozitív pszichológiáról Budapest - Akadémiai kiadó **2011**
- ¹² Pikó B. eds. Védőfaktorok nyomában: A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. Budapest - L'Harmattan, **2010**; 117.