

A SPORT HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE A CSALÁDANYÁK KÖRÉBEN

Készítette: Gut Gabriella

Konzulens: Dr. Petrovszki Zita

BEVEZETÉS

A rendszeres fizikai aktivitásnak minden életkorban számos jótékony hatása figyelhető meg, hiszen csökkenti a szorongást, javítja a hangulatot, hozzájárul a testsúly optimalizálásához és a fittségi állapot javításához (Rogers és mtsai, 1996). A mindennapokban sok feladat, nagy teher hárul a családanyákra: a munka, háztartás mellett a gyermeknevelés oroszlán részét is sok esetben ők vállalják. Hiányzik az életükből az „énidő”, amikor csak magukra tudnak figyelni és olyan dolgokat csinálni, ami jó érzéssel tölti el őket. Így egyre feszültebbek, ingerlékenyebbek lehetnek, hajlamosabbak lehetnek a depresszióra is. A stresszel szembeni érzékenységet nagy mértékben befolyásolja az egyén reziliencia képessége, ami az emberi fejlődésnek és a stresszorokkal való megküzdés képességének a következménye (Caffo és Belaise, 2003).

Kutatásunk célja, a rendszeres sport testi-lelki jólléttel, a depresszió kialakulásával, a stressz észlelt szintjével és a rezilienciával való összefüggéseinek keresztmetszeti vizsgálata családanyák körében.

ANYAG ÉS MÓDSZER

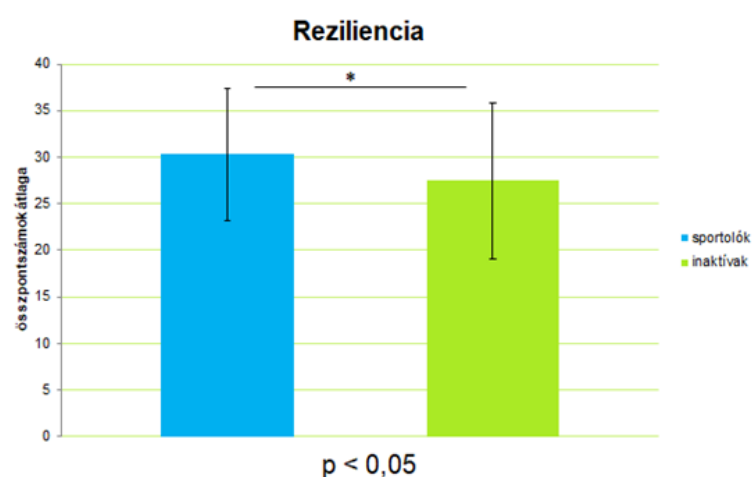
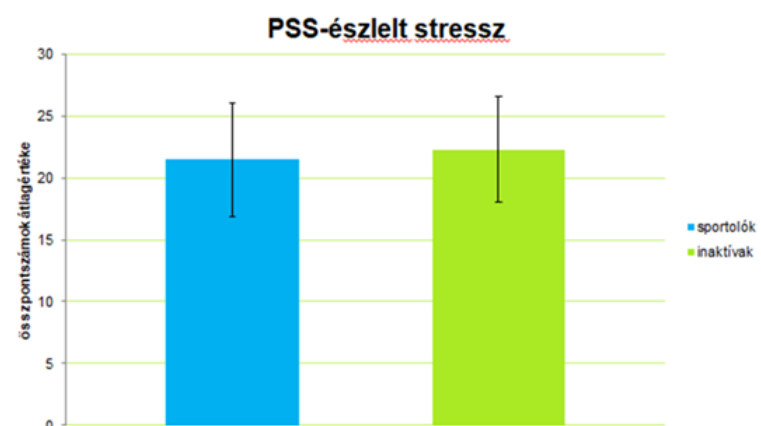
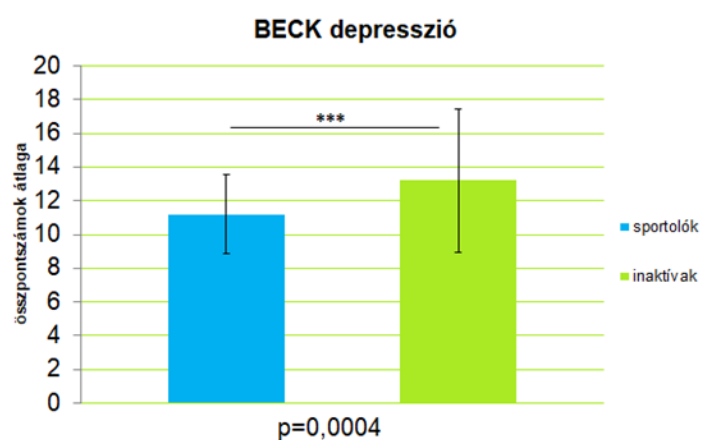
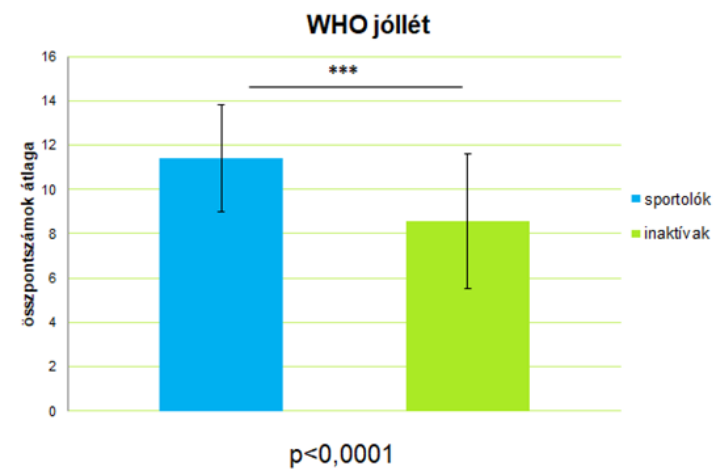
Vizsgálatunkban sportoló (68%) és inaktív (32%) családanyákat (N=215) vontunk be, ahol az átlagéletkor $42,59 \pm 8,23$ év volt. Az adatgyűjtés online felületen valamint hozzáférés alapú mintavétellel történt kérdőív segítségével, melyben demográfiai és sportolási szokásokra vonatkozó kérdések mellett 4 validált kérdőívet használtunk.

- WHO Jól-lét kérdőív (Susánszky és mtsai, 2006)
- Beck-féle depresszió kérdőív (Rózsa és mtsai 2001)
- Észlelt stressz kérdőív (Cohen és mtsai, 1983)
- Reziliencia kérdőív (Notario-Pacheco és mtsai, 2014).

Adatok: átlag \pm SD. Statisztika: Mann Whitney-próba, korreláció analízis.

EREDMÉNYEK

A kutatásba bevont családanyák gyerekeinek számával nem tapasztaltunk összefüggést a mért változók tekintetében, viszont a heti edzés mennyisége és az édesanyák közérzetének minősége között közepes erősségű pozitív korrelációt detektáltunk ($r=0,42$).



KÖVETKEZTETÉS

Bizonyosságot nyert a sport preventív szerepe, minél többet sportolunk, annál jobban érezzük magunkat, kevésbé leszünk hajlamosak a depresszióra. Sportolók esetében inkább érvényesülnek a sport pozitív hatásai a stressztűrés és -kezelés esetében valamint a reziliencia mértékében. Összességében elmondható, hogy a mozgásszegény, inaktív életmód jelentős kockázati tényezőként áll fenn a mentális egészség szempontjából az eredmények tükrében.