

A SPORTTEVÉKENYSÉG, A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA

dr. MORVAY-SEY KATA

**Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Kar**

Egészségtudományi Doktori Iskola

A Doktori Iskola vezetője: Prof. Dr. Bódis József
az MTA doktora, egyetemi tanár



Pécs, 2021

KUTATÁSOK FŐBB IRÁNYAI

I. Vonás-agresszió és sporttevékenység kapcsolatának vizsgálata (Ph.D. kutatási téma folytatása) – kapcsolódóan a küzdősportokhoz, sporttevékenység és a mentális egészség összefüggéseinek vizsgálatokhoz

II. „Safe Fall-Safe Schools” nemzetközi kutatócsoportban folytatott vizsgálat – kapcsolódva a küzdősportok preventív lehetőségeihez

III. A sporttevékenység/fizikai aktivitás hatása a lelki egészségre, valamint a sporttevékenység, a fizikai aktivitás és mentális egészség összefüggéseinek vizsgálata COVID-19 járvánnyal összefüggésben

I. VONÁS-AGRESSZIÓ ÉS SPORTTEVÉKENYSÉG KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA -DOKTORI ÉRTEKEZÉS VIZSGÁLATÁNAK FOLYTATÁSA -

Ph.D. értekezés (2015): **14-18 éves budo (japán) harcművészetet űzők és nem sportolók kérdőíves vizsgálata (n=1488)** Buss-Perry (BPAQ) (1992).

29 tételes validált vonás-agresszió kérdőív (5 fokozatú Likert skála; 4 alskála: düh, hosztilitás, verbális és fizikai agresszió) (Gerevich et al. 2007; Gerevich és Bácskai. 2012).

CÉLOK:

- Küzdősportokkal, harcművészetekkel kapcsolatos negatív előítéletek eloszlátása
- Annak bizonyítása, hogy a 14-18 éves budo harcművészeteket űzők alacsonyabb vonás-agresszió pontszámmal (alskálák esetében is) rendelkeznek, mint hasonló korú társaik, így tehát kimutathatóan alacsonyabb a vonás-agresszió szintjük

EREDMÉNYEK:

- A budot űzők vonás-agresszió pontszám átlaga ($68,047 \pm 11,89$). valamint minden **egyek alskála átlaga szignifikánsan alacsonyabb**, mint a nem sportoló csoporté ($76,206 \pm 14,756$)
- **Nemek közötti szignifikáns különbség:** kontroll csoportban hosztilitás alskála kivételével a férfiak magasabb értékeket mutatnak, a budo csoportban csak a fizikai agresszió alskálában szignifikáns különbség a nemek között
- **Iskolatípus szerint:** szignifikáns különbség a kontroll csoportban, azonban a budo csoportban nem volt szignifikáns különbség sem az összpontszám értékében, sem pedig az alskálákban

(Morvay-Sey K (2015): Budo harcművészetek alkalmazási lehetőségei az iskolai agresszió kezelésében. Pécsi Tudományegyetem, „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola, Nevelésszociológia program. 229p.)

VONÁS-AGRESSZIÓ ÉS SPORTTEVÉKENYSÉG KAPCSOLATÁNAK KÉRDŐÍVES VIZSGÁLATA

További előzőleg nem vizsgált különbségek feltárására, kutatási irány kiszélesítése:

- **sporttevékenység végzésének kritériuma,**
- **egyes sportágak közötti különbségek vizsgálata sportáganként és taktikai csoportok alapján (érintkezés módja szerinti bontásban)**

Kutatásvezetők: Prof. Dr. Ács Pongrác, Dr. Morvay-Sey Kata (REKEB engedély: 5813/2015.)

Morvay-Sey K, Rétsági E, Pálvölgyi Á, Braun Á, Oláh A, Bergier J, Ács P (2019): Trait aggression in young Hungarian practitioners of Japanese martial arts. ARCHIVES OF BUDO 15 pp. 11-21. , 11 p.

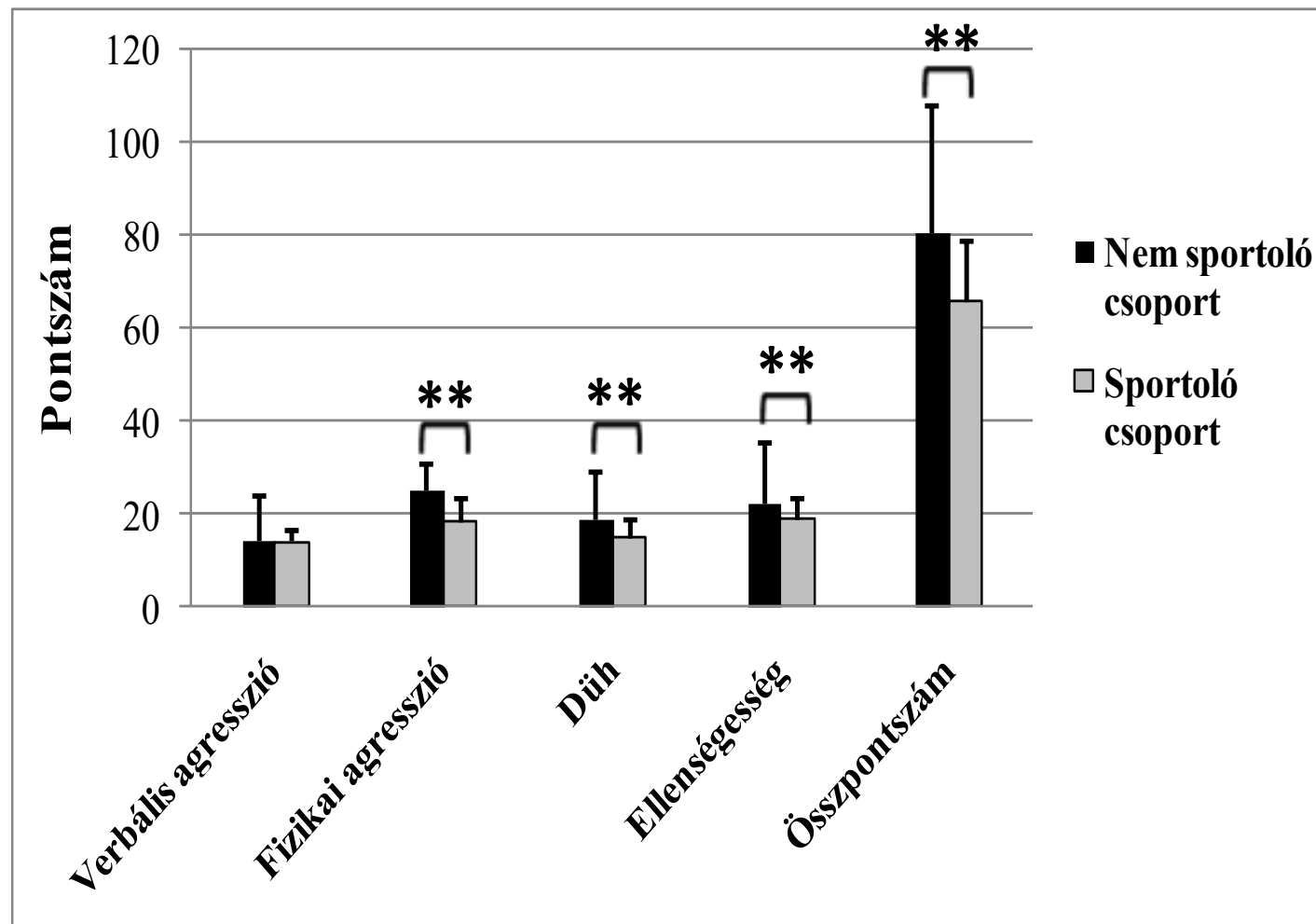
Tékus É; Kupusz M; Horváth E; **Morvay-Sey K.** (2018): A vonás-agresszió vizsgálata különböző iskolatípusokban a sportolási szokások tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle. 2018.19:73. pp 32-38.

Morvay-Sey, K; Tékus, É; Kerner, Á; Rétsági, E; Ács, P; Pálvölgyi, Á (2020): A vonás-agresszió összehasonlító vizsgálata különböző sportágat űzők. valamint rendszeresen nem sportolók körében. Sport- és Egészségtudományi Füzetek. 2020.4:1 pp. 46-62.

K. Morvay-Sey; É. Tékus; J. Betlehem; Á. Kerner; Emese. Erdély; Pongrác (2021): Ács; Á. Pálvölgyi: Comparing trait aggression among non-athletes and athletes divided into tactical subgroups and sport activities. Journal of Physical Education and Sport, Vol 21 (Suppl. issue 6), Art 435; pp 3278 – 3285.

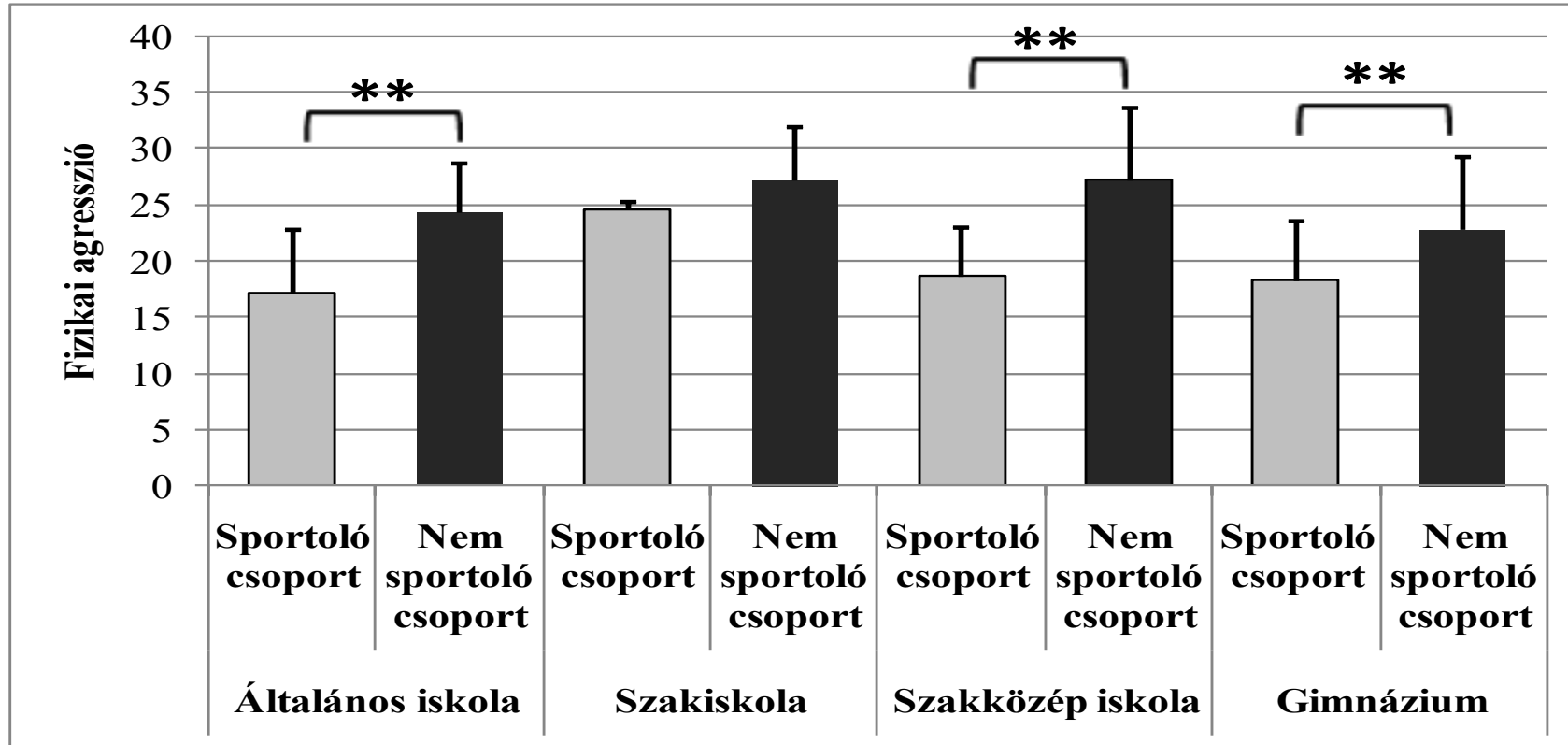
EREDMÉNYEK

- 14 és 18 éves. iskolai tanulók (N=280).
- rendszeresen sportoló (n=140) és nem sportoló csoport (n=140)
- Buss-Perry (BPAQ) (1992). 29 tételes validált vonás-agresszió kérdőív; Gerevich et al. 2007; Gerevich és Bácskai. 2012).
- normalitás vizsgálata: Kolmogorov-Smirnov teszt
- Normális eloszlásnál egyszempontos varianciaanalízist Bonferroni post hoc tesztel
- Nem normális eloszlásnál Kruskal-Wallis próba



1. ábra: A vonás-agresszió pontszámainak összehasonlítása a sportoló (n=140) és rendszeresen nem sportoló (n=140) csoportokban (átlag±szórás; **p<0.001).

EREDMÉNYEK



2. ábra: A fizikai agresszió értéke a különböző iskolatípusokban sporttevékenység végzésének kritériuma alapján (átlag±szórás; **p<0,001).

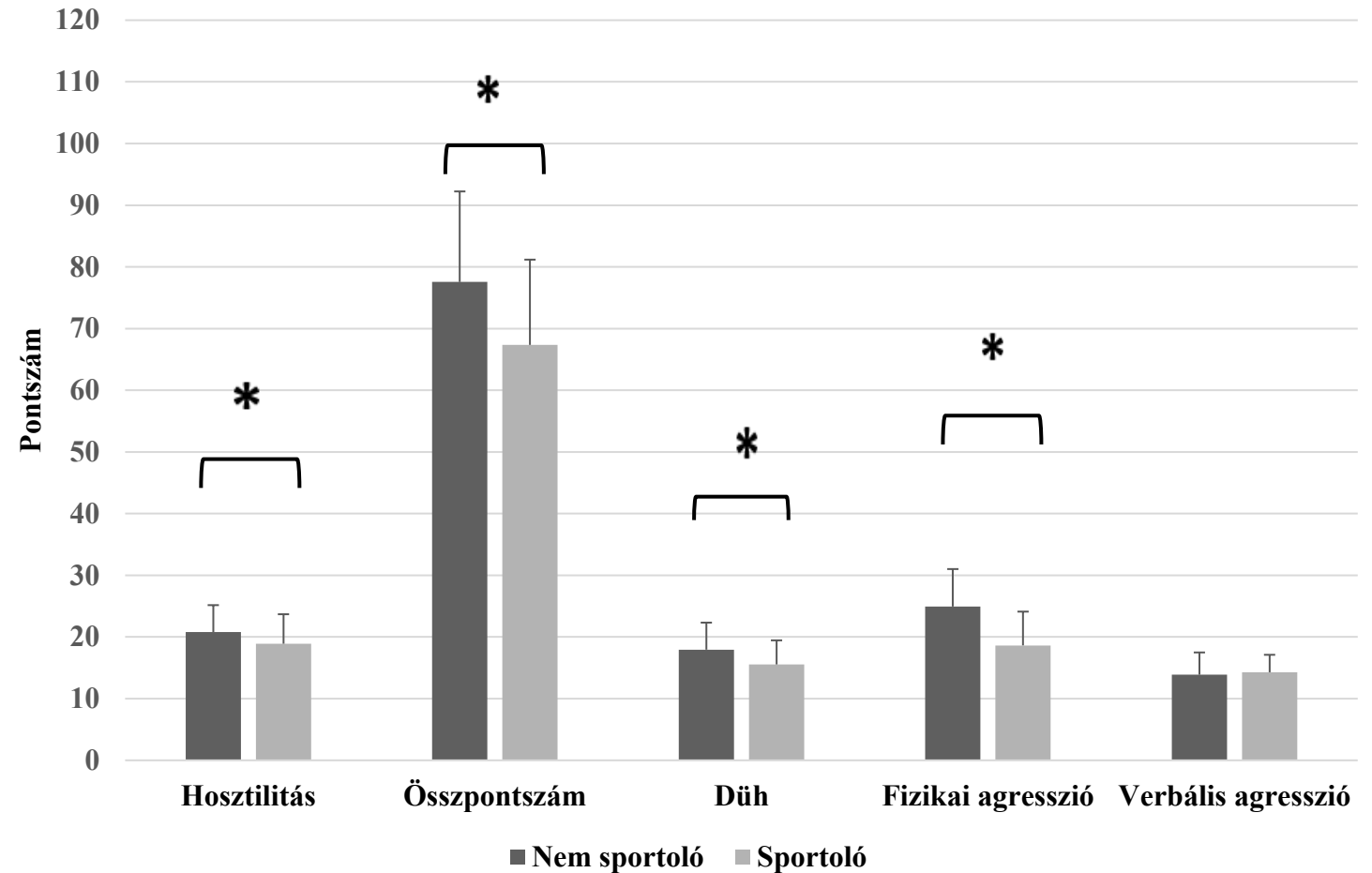
EREDMÉNYEK – NAGYOBB ELEMSZÁMÚ MINTÁN

- 14 és 18 éves, iskolai tanulók (n=1600).
- 52,5% fiú; 47,5% lány, átlagéletkor: 15,94±1,42 év.

- rendszeresen sportoló és nem sportoló csoport

Sportági csoportok:

- Kontakt nélküli vagy sorsolásos sportágak: **aerobik.**
- Sportjátékok: **kézilabdázás, kosárlabdázás, labdarúgás.**
- Páros küzdősportágak: **judo, karate, birkózás**
- Ciklikus sportágak: **úszás**
- Buss-Perry (BPAQ) (1992), vonás-agresszió kérdőív; Gerevich et al. 2007; Gerevich és Bácskai. 2012).
- normalitás vizsgálat: Kolmogorov-Smirnov teszt
- Mann-Whitney U-teszt, Kruskal-Wallis teszt



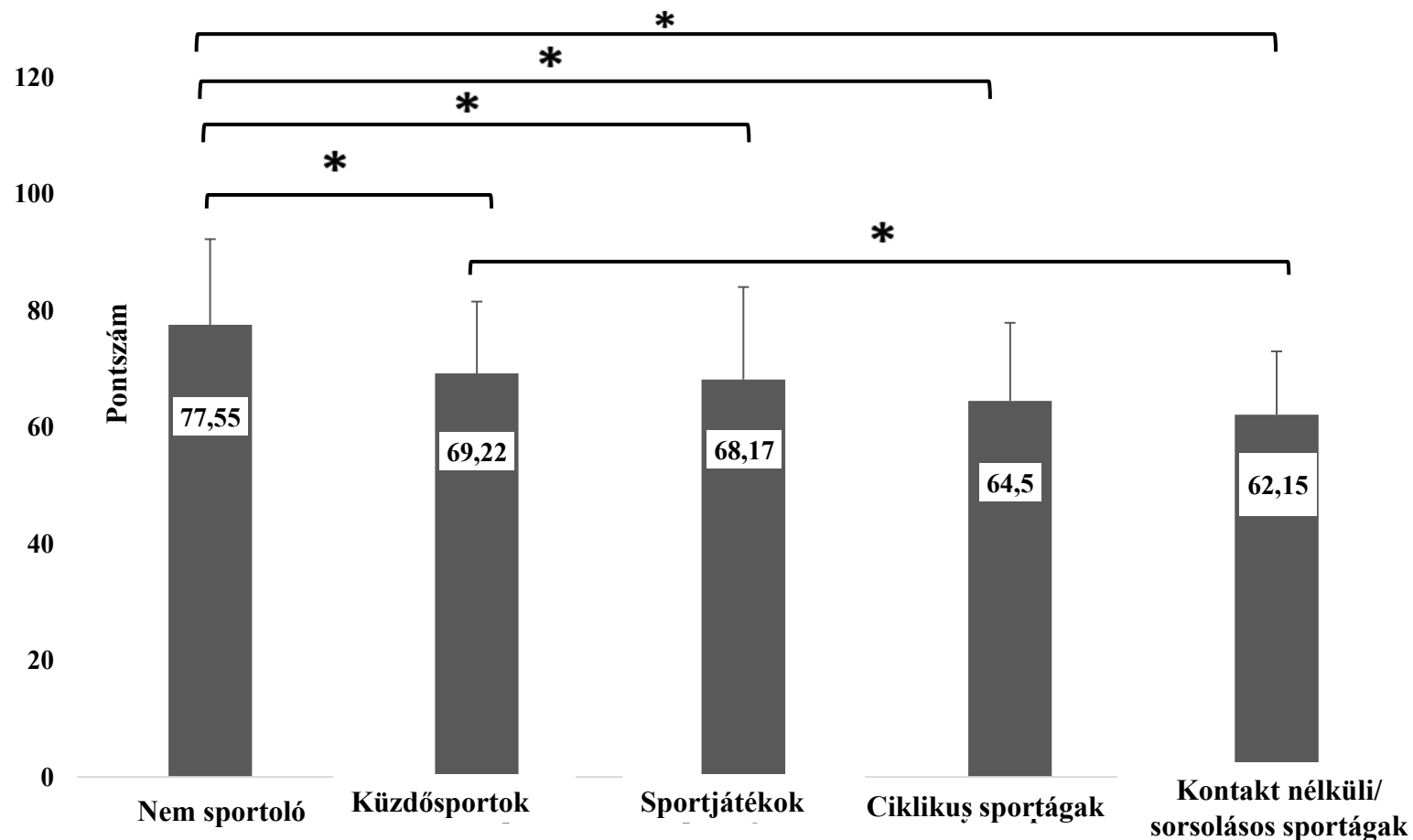
3. ábra: A vonás-agresszió pontszámainak összehasonlítása a sportoló és rendszeresen nem sportoló csoportokban (átlag±szórás; *p<0.001).

EREDMÉNYEK TAKTIKAI CSOPORTONKÉNT

Szignifikáns különbség:

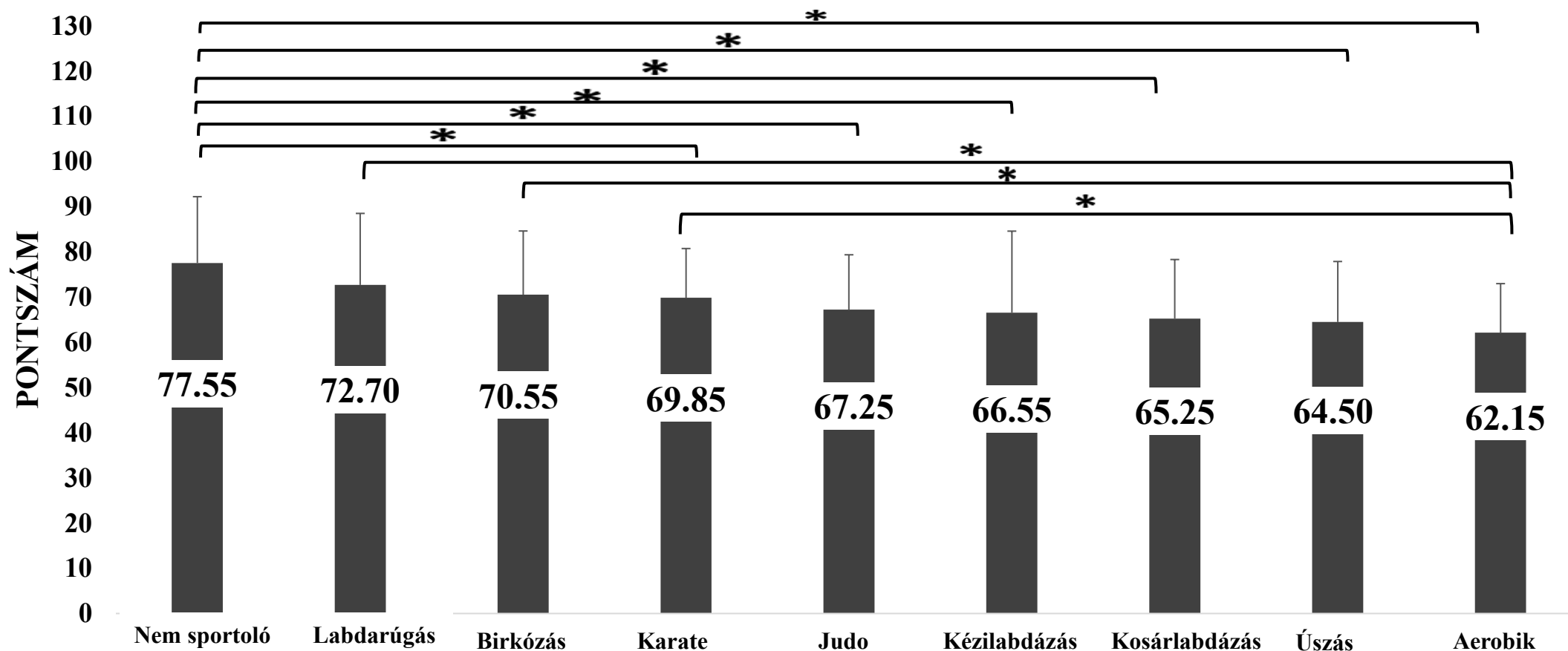
Nem sportoló-kontakt nélküli/ sorsolósos sportágak $p<0,001$; $Z=-4,86$; **nem sportoló-ciklikus sportágak** $p<0,001$; $Z=-3,55$; **nem sportoló-sportjátékok** $p<0,001$; $Z=-3,73$; **nem sportoló-küzdősportoló** $p<0,001$; $Z=-3,76$. (Kruskal-Wallis).

A taktikai sportági csoportokat összehasonlítva kizárólag a kontakt nélküli/ sorsolósos sportágak és küzdősportok csoportja között találtunk szignifikáns különbséget ($p=0,028$; $Z=-2,19$)



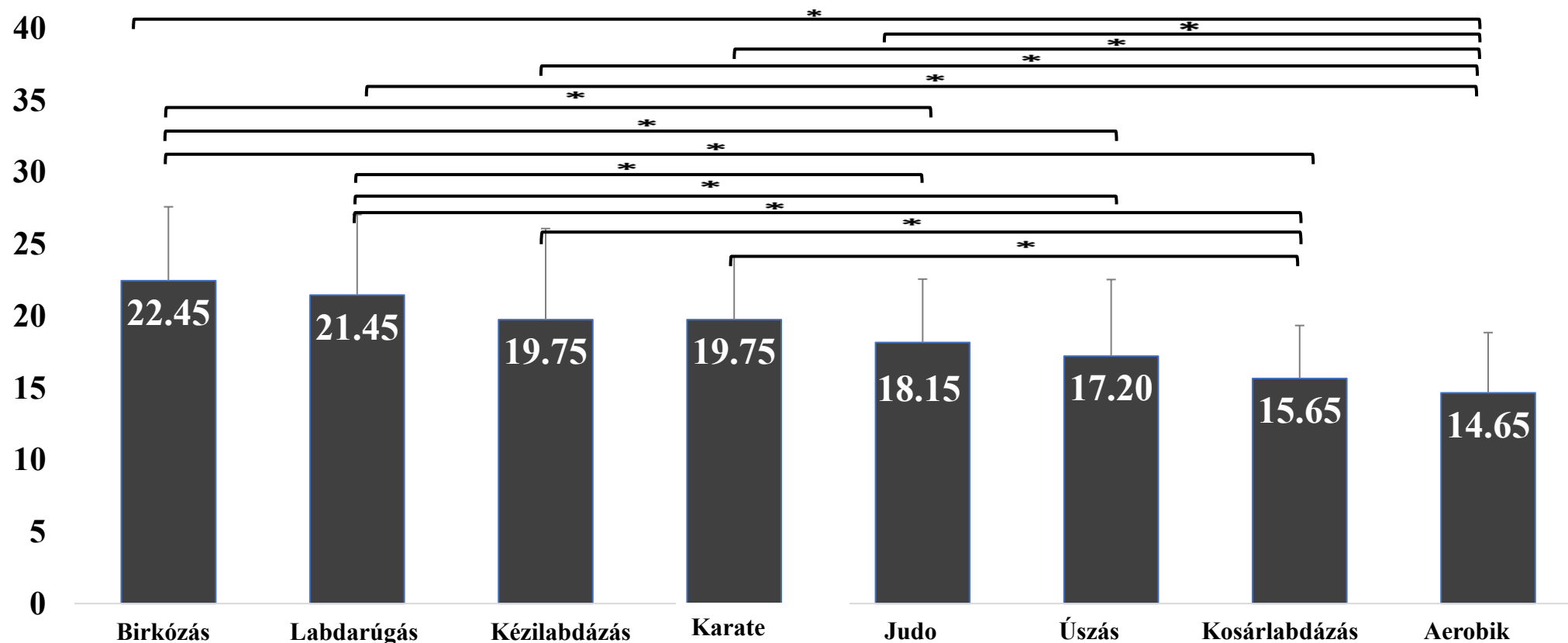
4. ábra: A vonás-agresszió összpontszámainak összehasonlítása a sportági taktikai csoportok és rendszeresen nem sportoló csoportokban (átlag±szórás; ** $p<0,001$).

EREDMÉNYEK SPORTÁGANKÉNT – VONÁS-AGRESSZIÓ ÖSSZPONTSZÁM



5. ábra: A vonás-agresszió pontszámainak összehasonlítása sportáganként és rendszeresen nem sportoló csoportban (átlag±szórás; * $p < 0,001$).

EREDMÉNYEK SPORTÁGANKÉNT – FIZIKAI-AGRESSZIÓ ÖSSZPONTSZÁM



6.ábra: A fizikai agresszió alskála pontszámainak összehasonlítása sportáganként és rendszeresen nem sportoló csoportban (átlag±szórás; * $p<0,001$).

TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK

Makarowski Aggression Questionnaire
(Makarowski, 2013) 19 nyelvre lefordított, adaptált és validált

- **Magyar verzió: Agresszió és erőszakosság a sportban kérdőív** (Makarowski et al, 2021) (harciaság, csalás, asszertivitás)- Kovács Klára, Miklósi Márta (Debreceni Egyetem)
- **15 tétel (3 alskála) (harciaság, csalás, asszertivitás) 1-5 Likert skála**

Előnyei:

- Sportolókra adaptált verzió
- Asszertivitás alskálát tartalmaz
- Nagykáldi (2002): Páros küzdősportágak asszertivitás kérdőív (AST) - 30 tétel (offenzív és defenzív alskála)

II. „SAFE FALL-SAFE SCHOOLS” NEMZETKÖZI KUTATÓCSOPORTBAN FOLYTATOTT VIZSGÁLAT – KAPCSOLÓDVA A KÜZDŐSPORTOK PREVENTÍV LEHETŐSÉGEIHEZ

A második vezető halálok a közlekedési balesetek után az esések következtében bekövetkező elhalálozás.

37,7 millió orvosi beavatkozást igénylő esetszám évente, becslések szerint 646.000 haláleset esések következtében (WHO, 2002; 2018)

Rizikócsoporthoz: gyermekek és 60 év felettiek.

„Az oktatásban kiemelt hangsúlyt kell fektetni a **preventív/megelőző stratégiákra**, a biztonságosabb környezet kialakítására. prioritásként kell kezelni az **esésekkel kapcsolatos kutatásokat** és a kockázatok csökkentésére irányuló irányelvek megfogalmazását” (WHO, 2018 januári jelentés)



Egy lehetséges válasz: „SAFE FALL-SAFE SCHOOL” program

RÉSZTVEVŐK:

Sevillai Egyetem. Andalúz Judo Szövetség és European Judo Union (EJU): Prof. Dr. Óscar-Del Castillo Andrés, Toronjo-Hornillo Luis, Toronjo-Urquiza M, Toronjo-Urquiza L, Campos Mesa M.C., Invernizzi P.L., Genovesi E., Jane Bridge

Magyar Judo Szövetség (MJSZ) Dr. Tóth László, Dr. Kovács Antal, Vészi Klára

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar: Dr. Morvay-Sey Kata, Kerner Ágnes, Prof. Dr. Ács Pongrác, Prof. Dr. Boncz Imre, Dr. Kovács Antal

Cserepka Iskola (Pécs) – mintaiskola és partnerintézmény, Derdák Mercedes testnevelő tanár, igazgatóhelyettes

A „SAFE FALL-SAFE SCHOOLS” PROGRAMRÓL

4 napos továbbképzés és projektindító workshop (2018. augusztus Cadiz (SP))

Nem kereskedelmi célú. emberen végzett. beavatkozással nem járó kutatási-oktatási (prevenciós) tevékenység gyermekek (6-14 éves) körében iskolai keretek között

Kidolgozott anyagok magyarra fordítása, adaptálása, engedélyek kidolgozása, benyújtása, partnerek keresése, óravázlatok és oktatóanyag készítése

ETT TUKEB engedély: 57145-4/2018/EKU

Kutatásvezetők: Prof.Dr. Ács Pongrác. Prof. Dr. Boncz Imre. Dr. Morvay-Sey Kata

Program kezdete: 2019.01.07. Pécs. Cserepka Iskola (2020.03. COVID-19 járvány miatt szünet)

Judo eséstechnika - iskolai környezetre és a prevenciót szem előtt tartva – adaptált verzióban

Elesésekből származó sérülések kivédésére/ csökkentésére motoros válaszok

6 hetes program, heti 2x10 percben (testnevelés órán) történő játékos gyakorlással, kontrollcsoporttal

Résztvevők beleegyező nyilatkozatot követően vesznek részt (szülő, gyermek)



VIZSGÁLATI PROTOKOLL

Pre (poszt) teszt: vezetett hátra esés teszt; megfigyelési lapon és filmre rögzítetten

5 testszegmens figyelése (nyak, hát, csípő, térd, karok)

Adatlap minden tanulónál (sporttal. esésekkel kapcsolatos kérdések)

Vizsgálati és kontroll csoport kialakítása (párhuzamos osztály)

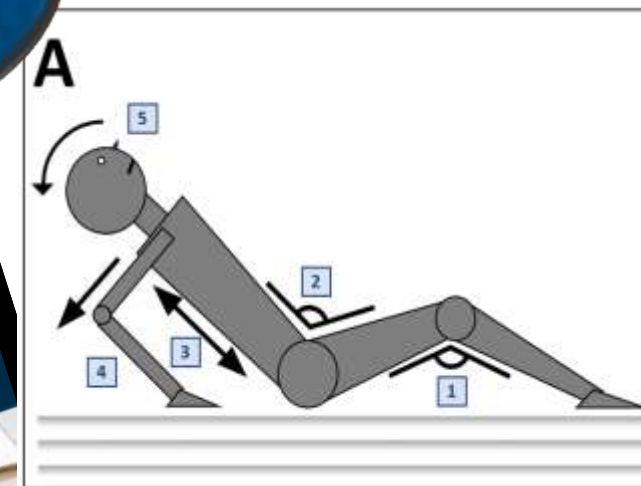
1db 45 perces bevezető óra, egyensúlyérzékét fejlesztő gyakorlatokkal

Kontrollcsoport: csak **egyensúlyérzékét fejlesztő** gyakorlatok

Vizsgálati csoport: speciális mozgásfejlesztő **játékos esés** gyakorlatok

6. héten poszt teszt elvégzése mindkét csoportban

Kontroll csoport vizsgálati csoporttá válik



Forrás: saját készítés
(2020)

EREDMÉNYEK



n=154, 4-8. osztályos tanuló, Cserepka Iskola, PÉCS

Életkor: 12.08 ± 1.67 ; BMI: 19.90 ± 3.86

15

- **Programot követően szignifikáns különbség a pre és post teszt eredményekben** McNemar tesztet alkalmazva a helyes és helytelen végrehajtásra vonatkozóan mind az 5 megfigyelési pont esetében: nyak $p < 0,001$, törzs $p < 0,001$, térd $p < 0,001$, csípő $p < 0,001$, karok $p < 0,001$.
- **Sporttevékenység** alapján: a rendszeresen nem sportoló, szabadidő-, versenysportoló csoportok között nincs szignifikáns különbség ($p \geq 0,05$) a javulási tendencia tekintetében
- **BMI** kategóriák szerinti csoportokat képezve **minden csoportnál szignifikáns javulást** találtunk a motoros válaszokban (helyes végrehajtás)
- **A poszt tesztek végrehajtásainak eredményességében** nem találtunk szignifikáns különbséget a *nemek* között ($p = 0,556$)
- A pre, a post 1 és a **6 hónap után elvégzett** post 2 teszt eredményeiben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek helyzetében az esésre adott motoros válaszokban ($p < 0,001$ nyak; $p < 0,001$ törzs; térd; $p < 0,001$; csípő; $p < 0,001$; karok $p < 0,001$) (tartósság vizsgálata).
- A program kiegyenlíti a nemek, a sportolási szokások, továbbá a BMI kategóriák közötti egyenlőtlenségeket.
- Sikeresen oktatható az esésprogram általános iskolás gyermek számára, heterogén csoportoknál.
- Rövid időtartam alatt elérhető megfelelő motoros válaszok, tartósság (6 hónap után vizsgálaton)

TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK

Nagyobb elemszám elérése, utánkövetés

Nemzetközi adatokkal történő összehasonlítás (nemzetközi kutatócsoporton belül)

Minél több hazai iskolában történő bevezetés (tantervi témakörre épül)

Testnevelő tanárok továbbképzése, bevonása

Konferenciákon, továbbképzéseken a probléma fontosságára történő figyelem felhívás



Képek forrása: saját készítés (2020)

III. A SPORTTEVÉKENYSÉG, FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA

Járványügyi helyzettel összefüggésben Magyarországon hozott kijárási és egyéb korlátozások miatt megváltozott és korlátozott mindennapi tevékenységek (munkavégzés, fizikai aktivitás (sporttevékenység, hallgatói aktivitás) mentális és testi egészségre gyakorolt hatásainak kérdőíves vizsgálata.

Kutatásvezetők: Prof. Dr. Ács Pongrác, Dr. Morvay-Sey Kata

Kutatócsoport tagok: Pálvölgyi Ágnes, Dr. Prémusz Viktória, Dr. Makai Alexandra, Dr. Paár Dávid, Dr. Stocker Miklós.

Bevont kutatók: Prof. Dr. Betlehem József, Dr. Laczkó Tamás, Zámbo Alexandra, Dr. Szabó Tünde, Ph.D. hallgatók

TUKEB engedély száma: IV/4599-2/2020/EKU ill. IV/4599-5/2020/EKU (kiegészítés)

- I. Egyetemista célcsoport (aktív hallgatói státusszal rendelkező egyetemista felnőttek (fiatal felnőtt korosztály)/ PTE)- **I. és II. hullám**
- II. Sportszektorban érintettek és tevékenykedők csoportja (élsportoló. szabadidősportoló; sportszakemberek: sport szektorban tevékenykedők, résztvevők (edzők, sportvezetők, egyéb sportszemélyzet és igazolt sportolók) – **I.hullám**
- III. 18 év feletti magyar lakosság (1200 fős reprezentatív minta) **I.-II.-III. hullám**

ADATFELVÉTELI IDŐPONTOK

Mintavétel időpontja	Reprezentatív lakossági minta	Egyetemista (PTE) minta	Sport szektor minta
I.hullám	Kérdezőbiztosok által n=1200 2020. május 25-30.	Online (Google Forms) n=827 2020. május 5-31.	2020. június 1-14. n=840
II. hullám	Kérdezőbiztosok által n=1200 2020. december 7-13.	Online (Google Forms) n=351 2020.12.09-23.	-
III. hullám	Kérdezőbiztosok által n=1200 2021. április 30.- május 6.	-	-

1.táblázat: COVID-19 járvány idején végzett kérdőíves vizsgálatok összefoglaló táblázata (Forrás: saját szerkesztés)

VIZSGÁLATI MÓDSZERTAN

ONLINE elérhető Google Forms felületen létrehozott kérdőív

1. Általános szocio-demográfiai kérdések (életkor, nem, lakhely, családi állapot, gyermekek száma, jelenlegi aktivitásra, munkavállalói aktivitásra, hallgatói státuszra vonatkozó kérdések)
2. Általános leírás / tájékoztató a vizsgálat céljáról. Témájáról, az adatok felhasználásáról,. hozzájáruló nyilatkozat a kérdőíves vizsgálatban való részvételhez
3. Távoktatásra/online oktatásra vonatkozó kérdések (elmélet, gyakorlat, technikai feltétel) **EGYETEMISTA minta esetében**
4. Általános állapotra vonatkozó kérdések (COVID-19 kijárási korlátozás alatti pszichés, fizikai egészség szubjektív megítélése)
5. Testmozgással, sporttevékenységgel összefüggő kérdések a kijárási korlátozás előtt és a korlátozás idején (sporttevékenység végzése, fajtája, időtartama és alkalmak/hét)
6. WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5) (Bech et al. (1996), WHO.1998; Topp et al 2015),magyar validált verzió Susánszky et al. (1996). -5 item
7. International Physical Activity Questionnaire Short Version (IPAQ HM) (Craig et al. (2003)), magyar validált verzió Ács et al (2021),– 7 item
8. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown and Ryan (2003). magyar validált verzió Mentális Figyelem és Tudatosság Kérdőív (2003) (MAAS-H) Simor és mtsai (2013) – 15 item
9. Perceived Stress Scale ((PSS) Cohen et al. (1983); Észlelt Stressz Kérdőív, magyar validált verzió Stauder és Konkoly Thege (2006) 14 item
10. **II. hullámtól kezdődően: Covid Stress Scale (Taylor et al., 2020), magyar validálása folyamatban, 36 tétel, Likert skála (0-4) 6 alskála (Veszély alskála, szocioökonómiai következményektől való félelem alskála. idegen gyűlölet (xenofóbia) alskála, traumatikus stressz alskála, fertőzés alskála és kényszeres ellenőrzés alskála)**

EREDMÉNYEK

Konferencia előadások száma: 3 db

Hazai és nemzetközi tanulmánykötetekben való megjelenés: 5db (+1db lektorálás alatt)

Kutatási jelentések: 2db (+1db megjelenés alatt)

Az előadásban az egyetemista minta I. hullám során felvett eredményeit ismertetem terjedelmi korlátok okán



Kép forrása: saját készítés (2021)

EGYETEMISTA MINTA – COVID-19 (I. HULLÁM) MENTÁLIS EGÉSZSÉGI MUTATÓK

21

Minta általános jellemzői:

Átlagéletkor: $25,29 \pm 8,09$, Férfi: 21.64%
($n=179$), nő: 78,36% ($n=648$).

10,88% házasságban, 31,44% párkapcsolatban
élő, 57,68% egyedülálló, 88,27%
gyermektelen, 5,32% kétgyermekes, 3,99%
egy gyermeket, 2,42% három gyermeket
nevelő.

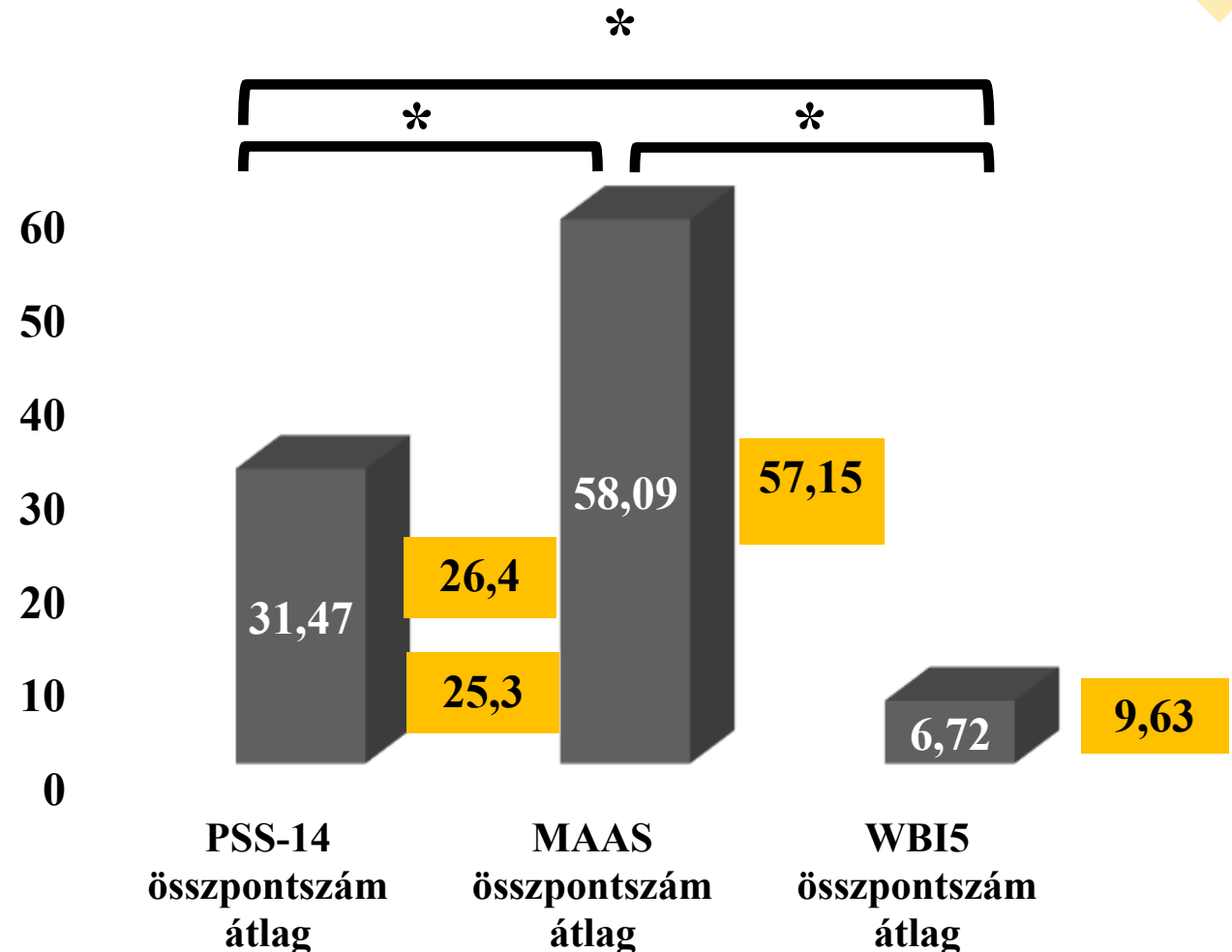
MAAS-WBI5-PSS14 ÖSSZEFÜGGÉSEI

MAAS- WBI5: $r=0,363$, $p<0,001$

MAAS- PSS:14 $r=-0,448$, $p<0,001$

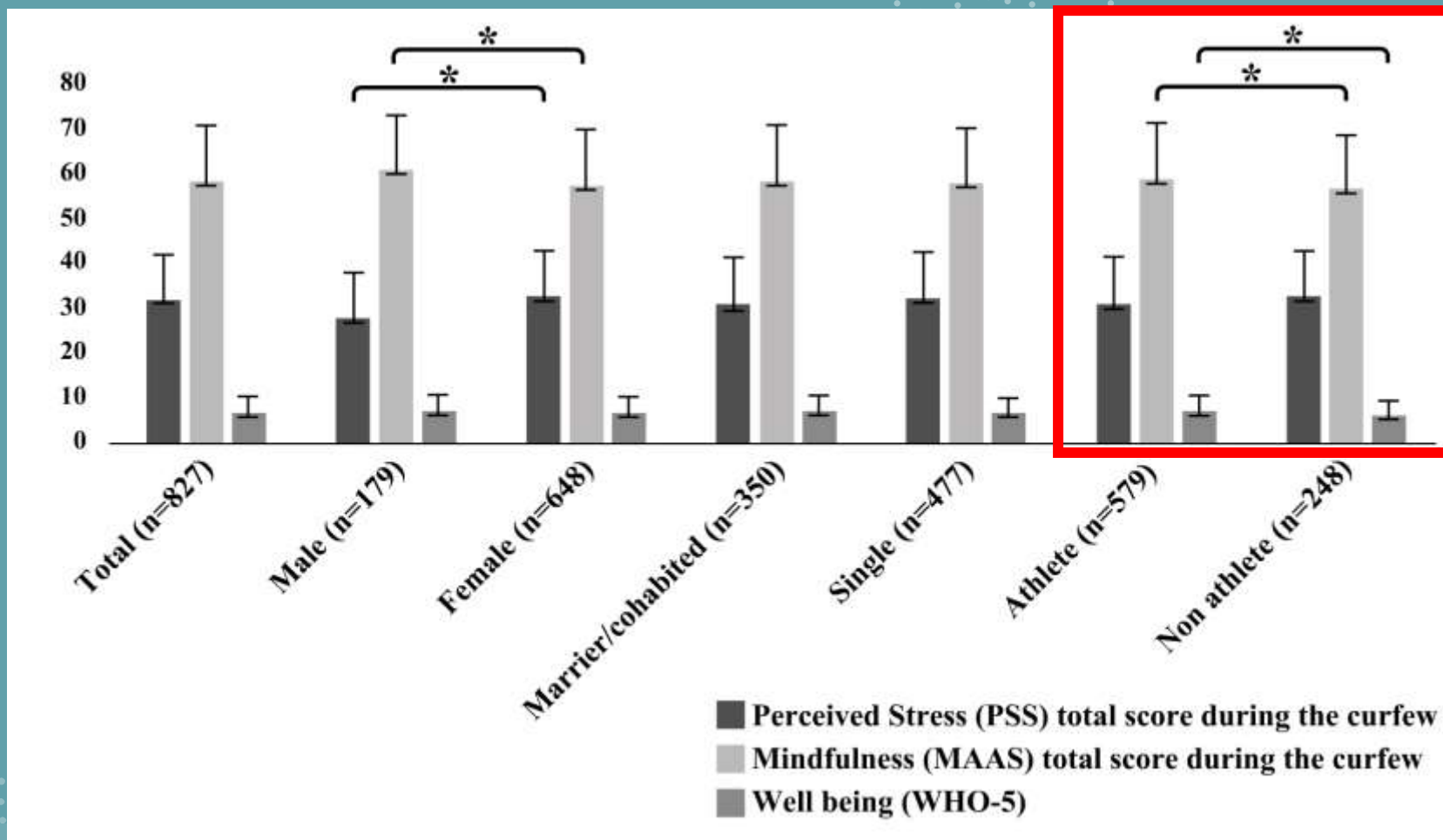
WBI5-PSS-14: $r=-0,671$, $p<0,001$

**Korábbi felmérések során magyar
mintán mért átlagpontoszámok**
(Stauder és Konkoly Thege, 2006; Simor
et al, 2013; Hungarostudy 2013)



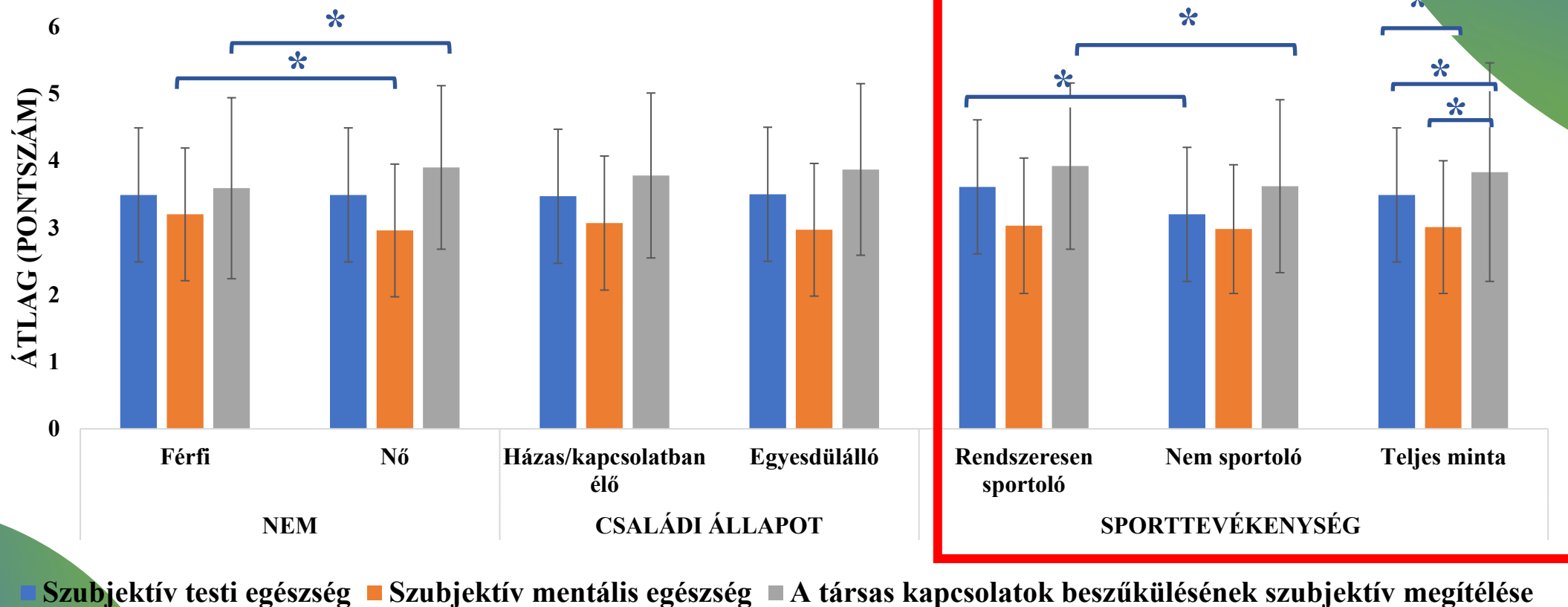
7. ábra: MAAS-WBI5-PSS14 összpontoszámok korreláció vizsgálata egyetemista mintán ($p<0,001$)

AZ ÉSZLELT STRESSZ (PSS-14), A MINDFULNESS (MAAS) ÉS A JÓLLÉT INDEX (WHO-5) PONTSZÁMÁNAK NEM, SPORTTEVÉKENYSÉG ÉS CSALÁDI ÁLLAPOT SZERINTI VIZSGÁLATA



10. ábra: Az észlelt stressz (PSS-14), a mindfulness (MAAS) és a jóllét index (WHO-5) összpontszámának nem, sporttevékenység és családi állapot szerinti vizsgálata a COVID-19 járvány I. hullámának idején (* $p \leq 0,001$ átlag±szórás)

A SZUBJEKTÍV MEGÍTÉLÉSEN ALAPULÓ MENTÁLIS ÉS TESTI EGÉSZSÉG, VALAMINT TÁRSAS KAPCSOLATOK ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA NEM, SPORTTEVÉKENYSÉG ÉS CSALÁDI ÁLLAPOT VONATKOZÁSÁBAN



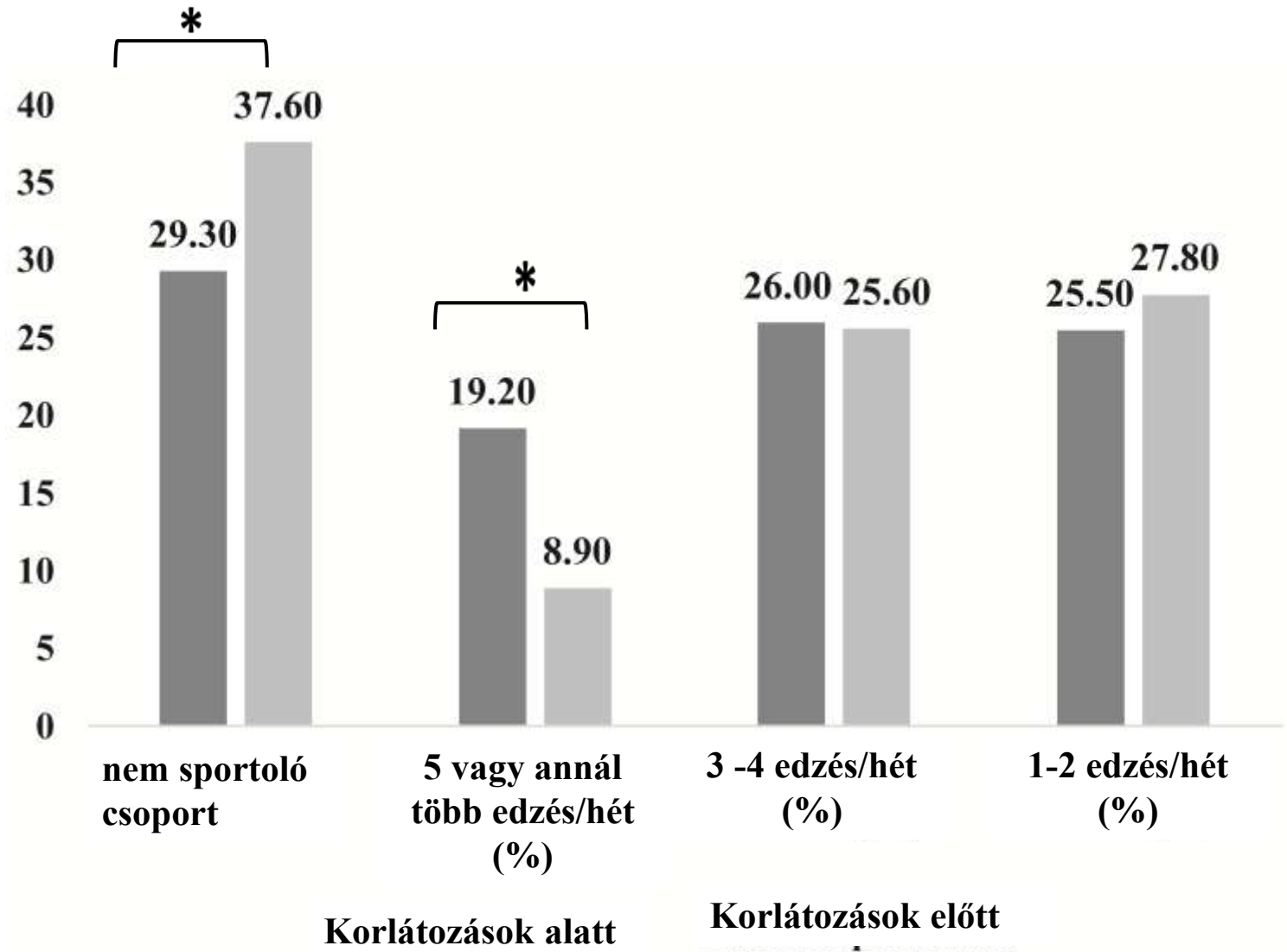
8. ábra: A szubjektív megítélésen alapuló mentális és testi egészség, valamint társas kapcsolatok összefüggéseinek vizsgálata nem, sporttevékenység és családi állapot vonatkozásában COVID-19 járvány I. hullámának idején (* $p \leq 0.001$ átlag $\pm$ szórás)

FIZIKAI AKTIVITÁSSAL ÉS SPORTTEVÉKENYSÉGGEL ÖSSZEFÜGGŐ EREDMÉNYEK

37,61% **nem sportolt** a korlátozások előtti időszakban, a korlátozások idején ez az arány 29,26%-ra csökkent.

Azok aránya, akik ötször vagy annál többször sportolnak egy héten 8,95%-ról 19,23%-ra nőtt ($p < 0,001$).

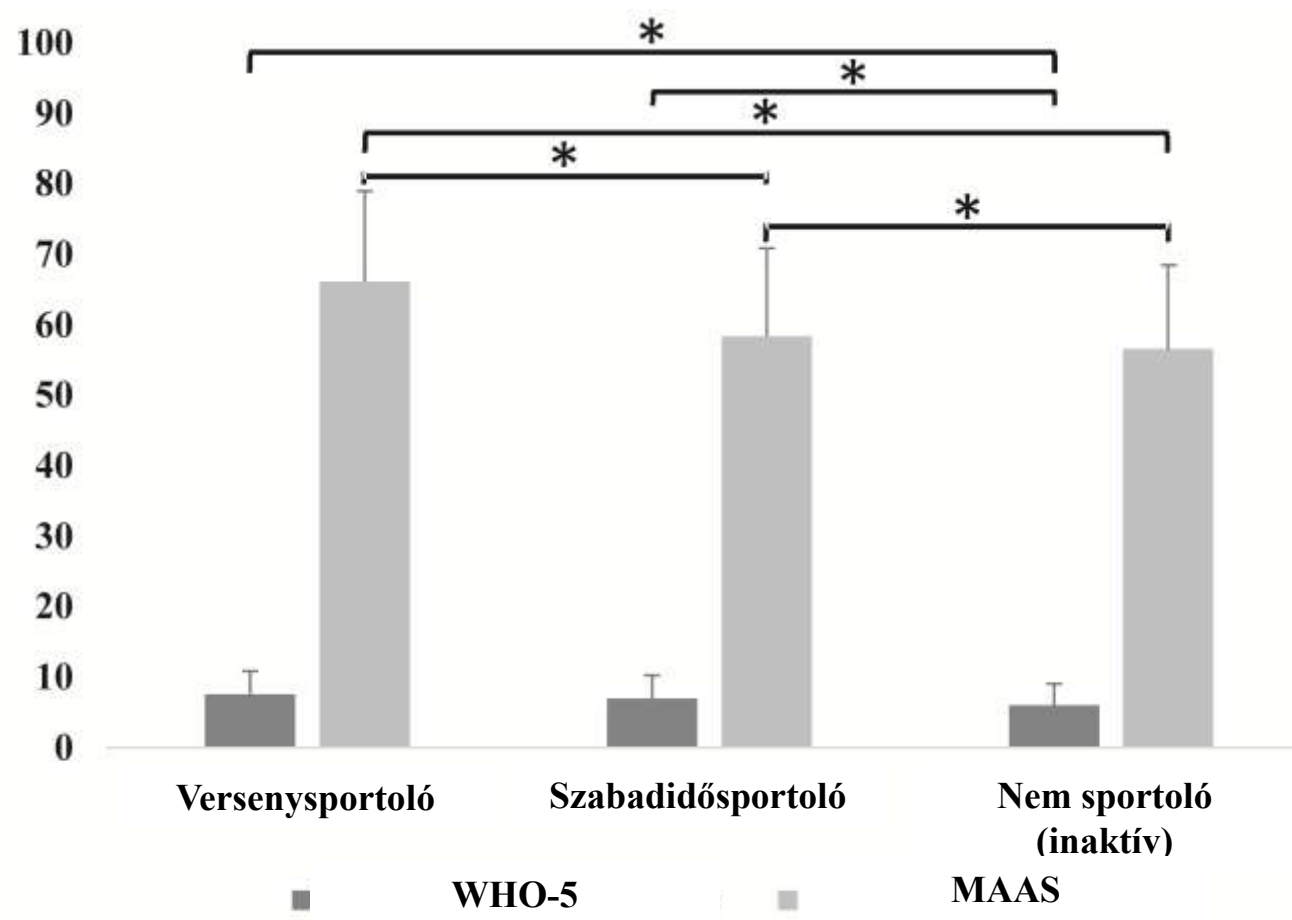
A teljes fizikai aktivitási mutató és gyaloglással töltött idő szignifikáns csökkenést mutatott (-178,23 min/hét), az üléssel töltött idő pedig szignifikánsan nőtt a korlátozások alatt (+85.39 perc/nap).



9. ábra: Fizikai aktivitás/hét korlátozások előtt és alatt (% , $p < 0,05$) (Forrás: saját szerkesztés)

SPORTTEVÉKENYSÉG ALAPJÁN KÉPZETT CSOPORTOK ÖSSZEHAISONLÍTÁSA A PSZICHÉS TESZTEK VONATKOZÁSÁBAN

Sporttevékenység végzése alapján 3 csoport (versenysportoló, szabadidősportoló, nem sportoló)



10.ábra: Mindfulness és WHO-5 átlagainak összehasonlító elemzése sportolási szokások alapján kialakított csoportokban (Forrás: saját szerkesztés. (* $p \leq 0.005$ átlag $\pm$ szórás))

TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK

Sporttevékenység/ fizikai aktivitás, mint a testi-lelki egészség megőrzésének védőfaktorka

Sporttevékenység / fizikai aktivitás életminőségre gyakorolt pozitív hatása

Eddig még nem vizsgált élethelyzetben, járvány idején

Felvett adatok további elemzése, összefüggések vizsgálata (II. és III. hullám adatai)

Tendenciák vizsgálatára a reprezentatív (I-II-III. hullám) és egyetemista mintán (I-II. hullám)

Covid Stress Scale (Taylor et al. 2020) magyar nyelvűre történő validálása - Pálvölgyi Ágnes és Dr. Paár Dávid

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ács, P., Veress, R., Rocha, P. et al. Criterion validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire – Hungarian short form against the RM42 accelerometer. *BMC Public Health* 21, 381 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10372-0>
- Bech, P. (1996): The Bech, Hamilton and Zung Scales for Mood Disorders: Screening and Listening. 2nd ed. Springer, Berlin.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003): The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Buss, A. H., Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63. 452-459.
- Cobb, J. M. T., Steptoe, A. (1996): Psychosocial stress and susceptibility to upper respiratory tract illness in an adult population sample. *Psychosomatic Medicine*, 58: 404-412.
- Cohen, S., Tyrrell, D. A. J., Smith, A. P. (1993): Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 131-140.
- Cohen, S., Williamson, G. M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In Spacapan, S., Oskamp, S. (eds.): *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 31-67.
- Craig, C. L., A. L. Marshall, M. Sjöström, A. E. Bauman, M. L. Booth, B. E. Ainsworth, M. Pratt, U. Ekkelund, A. Yngve, J. F. Sallis, And P. Oja.(2003): International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 35, No. 8, pp. 1381–1395
- Dyck, D. G., Short, R., Vitaliano, P. P. (1999): Predictors of burden and infectious illness in schizophrenia caregivers. *Psychosomatic Medicine*, 61: 411-419.
- Gerevich, J.-Bácskai, E. (szerk.2012): *Korszerű addiktológiai mérőmódszerek*. Semmelweis kiadó Budapest.
- Gerevich, J.-Bácskai, E.-Czobor, P.(2007): The generalizability of the Buss-Perry Aggression Questionnaire. In: *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2007,16(3):124-136.
- Makarowski R. Aggressiveness in sport: measurement method. *J Phys Educ* 2013; 13(3): 278-282.
- Makarowski R. Piotrowski A. Predoiu R et al. The Hungarian. Latvian. Lithuanian. Polish. Romanian. Russian. Slovak. and Spanish. adaptation of the Makarowski's Aggression Questionnaire for martial arts athletes. *Arch Budo* 2021; 17: 75-108
- Nagykaldi. Cs. (2002): *Küzdősportok elmélete*. Computer Arts Kft.. Budapest
- Simor P., Petke Zs., Köteles F. (2013): Measuring Pre-reflexive Consciousness: The Hungarian Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), *Learning & Perception* 5 (2013) Suppl. 2, pp. 17–29
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., Kopp, M. (2006): Who Jól-Lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 7 (2006) 3, 247-255
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198206>
- Topp C.W., Østergaard S.D., Søndergaard S., & Bech P. (2015). *The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167-176.
- WHO. (1998): *Wellbeing Measures in Primary Health Care/The Depcare Project*. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMÜKET!