

Debreceni Egyetem

Bölcsészettudományi Kar

Pszichológia Intézet



*A lovassportok és a sportolás szerepe a serdülők pszichológiai
sajátosságaiban*

Készítette:
Lupócz Zsuzsa
Pszichológia BA
III. évfolyam

Témavezető:
Dr. Kovács Karolina Eszter
egyetemi adjunktus

Debrecen, 2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	2
2. Szakirodalmi áttekintés	3
2.1. A sport hatása	3
2.1.1. A sport fontossága biológiai, pszichológiai, szociális szempontokból	3
2.1.2. A sport biológiai hatásai.....	4
2.1.3. A sport pszichológiai hatásai.....	4
2.1.4. A sport szociális hatásai	9
2.2. A lovassportok, lovasterápia	10
3. A vizsgálat bemutatása.....	13
3.1. A vizsgálat célja, hipotézisek bemutatása	13
3.2. A minta bemutatása.....	15
3.3. Vizsgálati módszerek, a kérdőívcsomag bemutatása	17
3.4. Alkalmazott statisztikai módszerek.....	20
4. Az eredmények bemutatása.....	20
4.1. A nemi különbségek vizsgálata.....	21
4.2. A sporttípus mentén fennálló különbségek.....	23
4.3. A pszichológiai változók közötti kapcsolatrendszer	26
5. Következtetések	29
6. Összegzés	35
7. Irodalomjegyzék.....	36

1. Bevezetés

A serdülőkor számos kihívást és újdonságot tartogat minden ember számára, hiszen ez egyfajta átmenet a gyermek és felnőttkor között, melyet mindenki máshogy él meg; ki könnyebben, ki nehezebben. Ez az időszak a változásoké: a biológiai jellegű átalakuláson túl rengeteg pszichológiai változáson mennek keresztül az egyének, mindezekre még a családi és a társas környezet is hatással van, mindazon túl, hogy családi és szociális viszonylatban is rengeteg újdonság történik. Ezekre a változásokra, újdonságokra egyénenként, nemenként és kultúránként minden egyes személy máshogy reagál.

A serdülőkori bio-pszicho-szociális átmenet minden fiatal számára különböző élményeket, kihívásokat és nehézségeket tartogat. Ezek megéléséhez és feldolgozásához mindenki máshonnan kap erőt, energiát és támogatást. Vannak olyan fiatalok, akik szeretnek egyedül lenni a boldog és a szomorú pillanatokban egyaránt, mások a család vagy éppen a barátok, kortársak támogatásával preferálják megélni ezeket, sokan tanulmányi-, művészi-, vagy éppen sporttevékenységekbe feledkeznek, a serdülőkori identitáskeresés és nehézségekkel való megküzdés során.

Nem csupán a serdülőkor, de a sportolás is biológiai, pszichológiai és szociális szempontból egyaránt fontos szerepet tölt be az egyének életében és egyfajta megküzdési stratégiaként is alkalmazható a serdülőkori kihívásokkal szemben. A fizikai aktivitás manapság egyre több korosztály számára fontos mindennapi tevékenység, amit az egyének igyekeznek beépíteni a napi rutinjukba. Maga a sport egy rendkívül tág fogalom és számos szolgáltatás épül rá hazai és globális szinten is. Nemzetközi vonatkozásban is számos országban már az oktatásba is beépítik a rendszeres sportolást: például hazánkban kötelező minden diák számára a mindennapos testnevelés, ezzel is igyekeznek felhívni a figyelmet a sport fontosságára, motiválni a diákokat a rendszeres testmozgásra, valamint preventív jelleggel megelőzni a testi-, illetve mentális betegségeket.

A sport továbbá kiváló megküzdési stratégia is lehet; gyakori a sportmotiváció tekintetében az a válasz, hogy a személyek azért sportolnak, mert ez segít levezetni a stresszt. Természetesen számos egyéb terápiás lehetőség is rendelkezésére áll az egészséges, vagy valamilyen testi-, mentális betegségben szenvedők számára, amelyekben a sport alapozó komponensként jelenhet meg. A terápiák végtelen tárháza közül hozzám az állatasszisztált terápia áll legközelebb, hiszen egész életemet végig kísérte az állatok közelsége, valamint a mindennapjaim során rendszeresen lovaglok. Ez is egy fontos motivációs faktor volt a kutatási kérdés megfogalmazása során, vajon a lovaglás, mint sport, milyen szerepet tölthet be a sportolók életében. A lovassportoknak ugyanakkora szerepe van a sportolók pszichológiai jóllétében,

mint más egyéb sportoknak, vagy a ló, mint terápiás állat, fokozottan hozzájárul a jóllét kialakulásához, és a lovasok előnyt élveznek más sportolókkal szemben?

A kutatás célja feltárni a lovassportoló, egyéni sportoló, és nem sportoló serdülők pszichológiai jóllétének lehetséges különbségeit, valamint a mért pszichológiai változók, a reziliencia, az önértékelés, a megküzdési rugalmasság, az érzelmi reguláció, a viselkedésbeli nehézségek és erősségek egymással való együttjárásait.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. A sport hatása

A sportot, mint fogalmat rendkívül nehéz, definiálni, hiszen a sport fizikai, valamint mentális aktivitás is, melyet számos formában lehet gyakorolni. Az egyén nem csupán társaival, hanem akár állatok társaságában is sportolhat eltérő szinteken. A következőkben mégis néhány fogalmat szeretnék ismertetni, melyek a sporttal kapcsolatban születtek az évek során.

Caspersen és munkatársai szerint a *„fizikai aktivitás alatt azt a testi mozgássort értjük, melyet az emberi test mindennapi tevékenységei során kilokalóriákban mérhető energiafelhasználás kíséretében izomrendszere által hoz létre; és melybe beletartoznak a munkavégzés, sporttevékenység, házkörüli és egyéb tevékenységek is”*. A fogalmat a WHO egészíti ki a ház körüli egyéb tevékenységek aspektussal (Caspersen et al., 1985).

A nemzetközi szakirodalom az egyik legátfogóbb értelmezést adja a sportmozgás definiálása során. Eszerint minden tervezett, szervezett, rendszeres fizikai aktivitást, aminek célja a fizikai kondíció fenntartása vagy fejlesztése mozgásnak tekintünk (Balogh et al., 2015).

“A sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése” így fogalmaz az Európai Sport Charta (2. cikkely) a sport definíciója kapcsán (Európa Tanács, 1997).

2.1.1. A sport fontossága biológiai, pszichológiai, szociális szempontokból

George Engel 1977-ben alkotta meg a bio-pszicho-szociális modellt, melyben a biológiai faktorok mellett a pszichológiai, valamint a szociális faktorok jelentőségét hangsúlyozza az egészség és a betegségek kialakulásában és gyógyításában. Az interdiszciplináris modellt gyakran alkalmazzák a klinikai szakirodalomban, valamint az egészségügyi oktatások során is, hiszen a legtöbb egészségügyi állapot -legyen az fizikai vagy mentális- kialakulásában a pszichoszociális tényezők is elengedhetetlen szerepet játszanak. (Bolton, 2023). A már említett Európai Sport Charta (1997) definíciója összefüggésbe hozható a bio-pszicho-szociális modellel, hiszen kiemeli, hogy sportolás során fizikai, vagy szellemi tevékenységet végez az egyén, azaz hangsúlyozza a modell biológiai, valamint pszichológiai aspektusát. Továbbá a

fogalom zárásaként megemlíti, hogy a sport célja lehet a társas kapcsolatok kiépítése, azaz a szociális aspektust is lényegesnek tekinti. A sport tehát valóban biológiai, pszichológiai, valamint szociális szempontból is hatással van az életünkre, a fizikai mellett a mentális egészségünk szempontjából is elengedhetetlen fontosságú, ugyanakkor a szocializáció és a szociális kapcsolatok kialakulásában is lényeges szerepet tölt be.

2.1.2. A sport biológiai hatásai

A szervezet célja biológiai szempontból az, hogy fenntartsa az egyensúlyi állapotot, más néven homeosztázist, azaz, hogy bizonyos értéktartományon belül tartsa a különböző fiziológiai mutatókat. Edzések során az egyének ennek az ellenkezőjét igyekeznek elérni, azt, hogy a szervezetüket fizikai stressznek tegyék ki, kimozdítsák az optimális értéktartományból. Miért van erre szükség, ha a szervezet célja az, hogy fennmaradjon a homeosztázis? A válasz egyszerű: hosszútávú élettani hatások elérése céljából teszik ki az emberek a szervezetüket az edzésnek, azaz a fizikai stressznek, ugyanis állóképességi edzéssel a szív- és érrendszeri mutatók értékei, míg nagy ellenállással végzett edzés során az izomzat cselekvőképessége módosítható pozitív változások irányába. Ez azért szükséges, mert manapság egyre több személy folytat inaktív életmódot, melynek következtében számos betegség, testi és lelki tünetegyüttes üti fel a fejét. Egy közülük a metabolikus szindróma, melynek tünetei többek között az elhízás, magas vérnyomás, magas vércukorszint, inzulinrezisztencia, melyek egyre gyakrabban megjelennek a társadalomban (Holló, 2016).

2.1.3. A sport pszichológiai hatásai

A testmozgás nem csak a fizikai, hanem a mentális egészség szempontjából is jelentős. A mentális jóllét olyan állapot, melynek során az egyén képes megbirkózni a stresszel, képes fejleszteni saját képességeit, a munkában és tanulás során produktívan tud helytállni, valamint hozzá tud járulni a közösségi élethez (WHO, 2022). A testedzésnek számos mentális egészségre gyakorolt hatása emelhető ki, többek között az edzés szorongásoldó és hangulatnövelő hatású, továbbá növeli az önbecsülést, önbizalmat, fokozza a munkakedvet, csökkenti a stresszt és a függőségek kialakulásának esélyeit, fokozza az agyi teljesítményt és a kreativitást, illetve jobb mentális egészségügyi állapothoz segít hozzá (Pfau & Kanyó, 2020). Kutatások bizonyították, hogy a stresszel való megküzdés képességét a rendszeres testmozgás javítja, nem csupán a versenysportolók, hanem a heti rendszerességgel testmozgást végző hobbisportolók esetében is (Pusztafalvi, 2023). A sportolók extrovertáltabbnak vallják magukat nem sportoló társaiknál, továbbá könnyebben kezelik a konfliktust, valamint kompromisszum készebbek is, mint nem sportoló társaik. A rendszeresen sportoló egyének azt nyilatkozták, hogy a sport elszántabbá

teszi őket, fontosnak tartják a sportot az egészség megőrzésben, valamint önmagukat mentálisan egészségesebbnek tartották (Pfau & Kanyó, 2020).

Önértékelés

Az önértékelés befolyásolja a serdülők egészségét is beleértve a lelki egészséget, mint például a stresszel való megküzdés képességét, valamint a fizikai egészséget is, stressz következtében kialakuló betegségek, dohányzás, alkoholfogyasztás kockázatát. A magas önértékeléssel jellemezhető serdülők egészségvédő magatartást mutatnak, kerülnek a dohányzást, a sport és az egészséges táplálkozás az életük részének tekinthető. Alacsony önértékelésű egyének esetében gyakran előfordulnak mentális zavarok, valamint ezek az egyének a szubjektív jóllét hiányát élik meg, elkeseredettek, ellenségesek, elszigeteltek is lehetnek. A rendszeres testmozgás és fizikai aktivitás összefüggést mutatnak a pozitív önértékeléssel (Csibi & Csibi, 2013).

A sportoló kiskamaszok beszámolóí alapján kutatók azt az eredményt kapták, hogy az említett fiatalok önértékelése jobb, mint nem sportoló társaiké. Úgy gondolják, hogy énképük és önértékelésük jobb, mint azon egyéneknek, akik nem jártasok a sport világában, valamint saját életükkel is elégedettebbek és kevesebb depresszív tünetet mutatnak nem sportoló társaiknál. Mindezeket a fiatal sportoló képességei is befolyásolják, ugyanis akkor fog az egyén kedvező és magas önértékelést mutatni, ha megfelelő képességekkel rendelkezik, melyeket kamatoztatni tud sportolói pályafutása során, azonban ezek híján egy alacsonyabb teljesítmény mellett az önértékelés is alacsonyabb lesz (Kovács K.E., 2013).

Hallgatókkal végzett felmérés során bebizonyosodott, hogy a serdülő-, és ifjúkorban rendszeresen végzett sporttevékenység hozzájárul a pozitív önértékeléshez. Mindez akkor valósul meg, ha az egyének kompetensnek érzik magukat az adott sportágban és pozitív élményekkel, tapasztalatokkal gazdagodnak. Továbbá a sporttársak általi elfogadás is hozzájárul a sportoló pozitív önértékeléséhez. A pozitív önértékelésen túl az egyének boldogságra és élettél való elégedettségére is jelentős és pozitív befolyással van a rendszeresen végzett sporttevékenység (Collins et al., 2018).

Stresszel való megküzdés, megküzdési rugalmasság

Kutatások alapján egyértelmű, hogy a stressz és a nehézségek leküzdésében különösen jelentős szerepe van a rezilienciának, megküzdésnek, ezeket a tulajdonságokat akár sport által is fejleszthetjük. Nem csak a személyes problémák, hanem a világban bekövetkező események is okozhatnak stresszt az ember életében, ilyen esemény a COVID-19 járvány is. Ahhoz, hogy ezzel a stresszel meg tudjanak küzdeni a fiatal felnőttek a legelterjedtebb stratégia a fizikai aktivitás volt. A fizikai aktivitás és sportolás, nem csak a stresszel való megküzdésre voltak pozitív hatással, hanem 8 évnyi utánkövetéses, longitudinális vizsgálat feltárta a pozitív hatású

kapcsolatot a csapatsportokban való részvétel és a felnőttkorba való átmeneti időszakban észlelt mentális egészség között (Clément et al., 2024).

Azon egyének, akiknek az életében jelentős szerepet játszik a sport és rendszeresen űzik a tevékenységet kevésbé lesznek szorongóak, mint nem sportoló társaik. A sport mint megküzdési mód érzelm központú megküzdésnek tekinthető, hiszen a sportot űző egyének nem a helyzetet próbálják megváltoztatni, hanem a stressz keltette negatív érzelmi állapotot igyekeznek a sport által csökkenteni (Gál, 2018).

Sportiskolában tanuló diákok esetében alacsonyabb a szorongás, és hatékonyabb a megküzdés és jóllét, mint nem sportiskolában tanuló diákoknál. Továbbá az említett intézménytípusban tanuló diákok egészség-magatartással kapcsolatos attitűdje is szignifikáns eltérést mutat az átlagos intézményekben tanuló diáktársaikéhoz képest, hiszen a sportiskolás diákokra az egészséges táplálkozással kapcsolatos pozitív attitűd, valamint az agresszió és a szerhasználat alacsonyabb mértéke jellemző (Kovács K. E. & Nagy, 2017). Azok az egyének, akik nem végeznek rendszeres testmozgást szorongóbbak, mint a rendszeresen sportoló társaik. A rendszeresen sportolók megküzdési mechanizmusai hatékonyabbak és jobban alkalmazhatók, mint a nem sportolóké. Mindezen eredmények összefüggésben állhatnak az önértékeléssel, ugyanis a magas önértékelés összefüggést mutat a megküzdéssel, azaz a hatékonyabb megküzdési mechanizmusok alkalmazásával, továbbá alacsonyabb szorongás szintet eredményez. Ez az eredmény pedig összefüggést mutat a rendszeres sportolással, hiszen azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak jobb énképvel rendelkeznek mint a nem sportoló társaik (Kovács K. E. & Nagy, 2015).

Reziliencia

Az észlelt stressz több tényezőből adódik össze, ezek többek között a magánéletből és munkából fakadó stressz tényezők, melyek kölcsönösen hathatnak egymásra, valamint maga a biológiai sérülékenysége az egyénnek, hogy mennyire érzékeny a stresszre. Továbbá a reziliencia is befolyásolja a stresszel szembeni érzékenységet, hiszen a reziliens egyén adaptív módon tud a stresszhez alkalmazkodni, és a sikeres alkalmazkodás enyhíti a stressz negatív hatásait (Keczeli, 2019).

Azon egyének életében, akik mindennapjaikat még nem munkában, hanem az iskolában töltik az akadémiai stressz játszik jelentős szerepet. Az akadémiai stressz mértékét is befolyásolhatja közvetett módon a rendszeresen végzett sporttevékenység, hiszen a sportolás és a pozitív sport atmoszféra jótékony hatással van az egyén pszichológiai ellenállóképességére, azaz rezilienciájára, ezáltal könnyebb lesz számára az akadémiai stresszel való megküzdés. Ahhoz, hogy mindez elérhető legyen minden diák számára javasolt a sportolás jótékony hatásának a

hangsúlyozása a diákok körében, továbbá a megfelelő sport atmoszféra és sportolásra szánt idő megteremtése (Liu et al., 2024).

Versenysportolókkal végzett vizsgálatok eredményei szerint a sportolók reziliencia szintje, valamint mentális egészsége szignifikánsan eltér az átlagostól. A reziliencia pozitív hatást gyakorol a pszichológiai és szociális jóllétre, segít az érzelemszabályozásban, valamint a szorongást kiváltó helyzetekkel való megküzdésben, míg az észlelt stressz az emocionális jóllétre gyakorol jelentősebb hatást. Sportolók esetén alacsonyabb az észlelt stressz szint, mint nem sportoló társaik életében, ami az egyik oka lehet a sportolók emocionális jóllétének (Keczei, 2019).

A reziliencia és sport összefüggését a világ több táján vizsgálták már, Kínában több mint 67.000 iskolás korú személlyel végeztek kutatást, melyben kimutatták, hogy a sportolás pozitív asszociációt mutat a reziliencia tesztben elért magas pontszámokkal, függetlenül nemtől és iskolai osztálytól. Továbbá pozitív összefüggést figyeltek meg a sport és a reziliencia között (Sheng et al., 2024).

Érzelmi reguláció

A sportolók számos érzelmi regulációs módszert használnak annak érdekében, hogy a teljesítményüket javítsák, ilyenek például a figyelem elterelése, a kognitív újraértékelése, az imagináció, vagy a relaxáció is. Ezen érzelmi regulációs módszereket nem csupán az egyéni teljesítményük, de a csapatteljesítmény javítása érdekében is alkalmazzák (Tamminen & Crocker, 2013). Ezek a sport által megtanult és gyakorlott képességek a mindennapi életben is kamatoztathatók.

Érzelmi reguláció szempontjából jelentős különbségek találhatók nem sportoló, illetve rendszeresen sportot űző fiatalok között. A sportoló fiataloknak megfelelőbb képességeik és stratégiáik vannak arra, hogy szembenézzenek a mindennapi nehézségek kihívásaival. A sport pozitív hatással van különböző kognitív funkciókra, mint a szóbeli kifejezés során megjelenő folyékonyosság, valamint a végrehajtó funkciókra, továbbá az emóciókat, és azok kezelését is befolyásolhatja. Edzés után gyakran jelenhet meg pozitív hangulat, valamint a sportolók könnyebben körül tudják írni és ki tudják fejezni érzelmeiket. Ezt az is bizonyítja, hogy a rendszeresen sportolók körében kevésbé jellemző az alexitímia jelensége, mely során az egyének nem tudják az érzelmeiket a fiziológiai tüneteiktől megkülönböztetni, sem verbalizálni azokat. A sportolói környezet megvédi a fiatalokat különböző pszichológia, érzelmi és affektusbéli problémák kialakulásától, mint az említett alexitímia, továbbá pozitív attitűdbéli változásokat is eredményezhet (Passarello et al., 2022).

Reziliencia, megküzdés, önértékelés, érzelmi reguláció interakciója

A fent említett tényezők mind hozzájárulnak az egyének mentális jóllétének kialakulásához, továbbá összefüggésben állnak egymással és hatnak egymásra. A reziliencia és az egyén megküzdési módja között összefüggéseket találtak a kutatók. Megkülönböztetünk érzelmi központú, valamint problémafókuszú megküzdési módokat, ezek mindegyike összefügg az egyén reziliencia szintjével. Azokra az egyénekre, akik gyakran használják az említett két típusú megküzdési módot magasabb reziliencia szint jellemző. Ezzel szemben az elfojtás, mely gyakran negatív érzelmi következményeket von maga után, alacsonyabb reziliencia szinttel járhat együtt az egyéneknél. Összességében az adaptív megküzdés, mint például a kognitív újraértékelés pozitívan korrelál a rezilienciával (Awad et al., 2022).

A reziliencia kialakulásához továbbá hozzájárul a negatív érzelmek kontrollálása, valamint a pozitív érzelmeknek a fokozása. Az érzelem regulációs stratégiák közül leginkább a figyelmi kontroll, valamint a kognitív újraértékelés hozható összefüggésbe a rezilienciával. Azok, akik magasabb érzelemszabályozási képességekkel rendelkeznek nagyobb valószínűséggel mutatnak reziliens viselkedést, mint alacsony érzelemszabályozási képességekkel rendelkező társaik. Továbbá a reziliencia egyes tényezői összefüggésbe hozhatók az érzelmi regulációval, ilyenek a pozitív megküzdés, pozitív gondolkodás, valamint a viselkedés kontrollja. Mint látható a reziliencia, a nehéz helyzetekkel, stresszel való megküzdés, valamint az érzelmi reguláció szoros összefüggést mutatnak egymással (Kay, 2016).

A reziliencia és érzelmi reguláció kapcsolatát a szociális kapcsolatok, valamint az önértékelés mediálja. A reziliencia segítheti az érzelmi regulációs képesség növekedését azáltal, hogy fokozza a társas támogatottság érzékelését, melyben az önértékelésnek is nagy szerepe van, hiszen a magas önértékelésű egyén könnyebben tudja észlelni a társas támogatás szubjektív érzését. Az önbecsülés pozitív kapcsolatban áll a rezilienciával és az érzelmi regulációval is, továbbá jelentős közvetítő szerepe van az említett két konstruktum közötti kapcsolatban. Nem csupán a reziliencia járul hozzá az érzelmi reguláció egy magasabb fokához, hanem az érzelmi reguláció képessége közvetlen módon hozzájárul egy magasabb reziliencia szinthez, és ebben a kapcsolatban a pozitív önértékelés és a nagyobb fokú társas támogatás is fontos szerepet tölt be (Surzykiewicz et al., 2022).

Az egyes tényezők rengeteg más tulajdonsággal és jellemzővel is összefüggésben állnak és ezek a kapcsolatok hatnak egymásra. Számos kutató nemcsak különbségeket is vélt felfedezni az említett interakciókon túl. A reziliencia tekintetében például a férfiak érnek el magasabb pontszámot, az élethez való hozzáállás során mutatott pozitív attitűd és nehéz helyzetekkel való megküzdés

esetében. A nők viszont empatisabbak és hálásabbak általában véve, mint férfi társaik, ezen tulajdonságok kialakulásában a reziliencia is közvetítő szerepet játszik (Lasota et al., 2020).

A reziliencián túl, az önértékelésben is különbségek figyelhetők meg a férfiak és nők között, ugyanis a férfiak önértékelése magasabb, mint a nőké, azonban ez a megállapítás a valóságban ennél sokkal árnyaltabb és számos más tényezőnek is szerepe van a nemek közti különbségek és azok mértékének a kialakulásában. Többek között a kultúra lényeges hatása figyelhető meg az önértékelés nemi különbségeinek kialakulásában, a nyugati kultúrákban, melyek a nemi egyenlőséget hangsúlyozzák nagyobbak az önértékelés tekintetében kialakuló nemi különbségek, mint a keleti országokban (Bleidorn et al., 2016). Ugyanakkor egy Peruban végzett kutatás során nem a férfiak, hanem a nők értek el magasabb pontszámot az önértékeléssel kapcsolatos tesztek során, a férfiak pedig az érzelmi reguláció és a reziliencia tekintetében bizonyultak erősebben teljesítőnek nő társaiknál (Vilca-Pareja et al., 2022).

A stresszel való megküzdés tekintetében is találhatók a két nem között különbségek, ugyanis a nők által észlelt stressz szint magasabb, mint a férfiak esetében, továbbá a nők többféle megküzdési stratégiát alkalmaznak mint férfi társaik, az érzelemfókuszú megküzdés pedig szignifikáns eltérést mutat a két nem között a nők javára (Graves et al., 2021). A nők nem csak a stresszel való megküzdés, hanem az érzelmi reguláció során is több stratégiát használnak, mint a férfi társaik az érzelmek és önmaguk szabályozására (Goubet & Chrysikou, 2019).

A testmozgás mértékével egyenes arányban megjelennek a testmozgás által az egyén mentális egészségére kifejtett pozitív hatások, mint például a nagyobb koncentrálóképeség, általános hangulatjavulás, a depresszió kockázatának, a stressznek és a szorongásnak a csökkenése (Keczeli, 2019). A sport a fizikai egészségen túl, hozzájárul a mentális és érzelmi növekedéshez és jólléthez is. Mindezek által védőfaktornak számít a fiatalok körében, különösen azok esetében, akik valamilyen oknál fogva nagyobb kockázatnak vannak kitéve, mint társaik (Passarello et al., 2022).

2.1.4. A sport szociális hatásai

A sport nem csupán a biológiai, pszichológiai, hanem a szociális készségeinket is fejleszti, akár a szocializációban is fontos szerepe lehet. A szocializáció során az egyén megtanul beilleszkedni egy adott társadalomba, megtanulja az értékeket, normákat, a társadalom által elfogadott magatartásmintázatot, képességeket és készségeket (Kovács K., 2015). A szocializáció élethosszig tartó tanulási folyamat, mely az élet számos területén megjelenik. A sport által is tanulhatók olyan készségek és képességek, melyek az élet egyéb területein is hasznosíthatók (iskolában, munkahelyen, családi környezetben). A sportolás és a szocializáció kétirányú folyamatként is jellemezhető, az egyik irány a szocializáció a sport világába, a másik

irány pedig szocializáció a sportolás révén. Heinemann (1995) öt csoportba sorolta a sportszocializációs tevékenységeket. A sport által megszilárdulnak a szociál-normatív cselekvéshez szükséges készségek, képességek. A sport hozzájárul a személyiség kialakulásához, segít megtanulni a követelményekhez történő alkalmazkodást, együttműködést, szolidaritást. Továbbá a sportban sajátos jelképrendszerek alakulhatnak ki, mind verbális, mind nonverbális formában, ezek megtanulásához, megértéséhez szükséges megfelelő ismeret és képesség a sportoló részéről. A sportolás hozzájárul ahhoz, hogy más területeken kialakuló szociális hiányosságokat, vagy egyéb negatív jelenséget visszaszorítson, kompenzáljon (Kovács K., 2015).

A sport szociális hatásait tekintve fontos kiemelni azt, hogy hogyan segíti a rendszeres sportolás az értékek kialakulását. Értékek alatt kulturális alapelveket értünk, melyek megmutatják, hogy az adott társadalom mit tart kívánatosnak, fontosnak és elfogadottnak, az egyének pedig ezen információk alapján alakítják ki attitűdjüket. Továbbá az értékek alakítják a közösségi összetartozást is, ugyanis minden egy közösségbe tartozó egyén tisztában van az elfogadott és elvárt viselkedésekkel, normákkal. A rendszeresen sportoló és nem sportoló egyének eltérő értékeket tartanak fontosnak. A rendszeres sporttevékenységet űzők számára fontos az intelligens tervezést követő kemény és felelősségteljes munka, a kitartás, fegyelem és ezen tényezők által elért sikerek és eredmények. Továbbá lényeges számukra önmegvalósítás és önállóság is, valamint a rendszeresen sportoló egyének életében a sport védőfaktorként van jelen a reményvesztett jövőkép ellen (Nagy és Kovács K., 2012).

2.2. A lovassportok, lovasterápia

Az állatok a legtöbb ember életében jelen vannak a mindennapok során, legyen szó háziállatokról, terápiás állatokról, vagy állatokról melyekkel dolgozik az egyén például sportolás céljából. Sokak számára pozitív érzéseket kelt az állatok jelenléte, amerikai fiatalok körében végzett kutatás során a megkérdezett egyének majdnem fele tartotta a kisállattal való kapcsolatát a legfontosabb kapcsolatnak az életében. Mindezek hátterében többek között az is állhat, hogy az állatok pozitív hatással vannak a szocioemocionális működésünkre, az állattal történő interakció csökkenti a depresszió kockázatát, a stressz és szorongás szintet, valamint az állatok pozitív emocionális támogatóként lehetnek jelen életünkben és akár az önbizalmat is növelhetik (Mueller, 2014). Az emberek által az állatok felé tanúsított attitűdök és érzelmek hátterében számos tényező állhat. Egyik ezek közül a kötődés, mely az egyén és az állat között kialakul, ugyanis manapság inkább tekintenek az emberek az állatokra (leginkább háziállatokra) társként, mintsem élelemforrásként, közlekedési eszközként és mezőgazdasági munkában résztvevő segítségként, ahogyan az évszázadokkal ezelőtt bevett szokás volt. Ennek

egyik magyarázata lehet az, hogy érzelmileg kötődnek az egyének az állati társukhoz, ugyanis az állatok hatást gyakorolnak az embertársaik mentális egészségére, közösségi részvételére, empátiájára (Mueller, 2014). Továbbá fontos tényező az egyének állatok iránti elkötelezettsége, mely szintén hozzájárul a kötődés kialakulásához. Az elköteleződés az erőforrások több fajtája szempontjából jelentős, hiszen az állatok anyagi és időbeli, valamint morális elköteleződést is igényelnek. Mind az állatok irányába gyakorolt érzelmi kötődés, mind az elkötelezettség szerepet játszik a fiatalok önértékelésében, kapcsolatépítési és -teremtési képességeiben. Az ember állat interakció hozzájárulhat a serdülők, fiatal felnőttek érzelmi fejlődéséhez és közösségi szerepvállalásához (Mueller, 2014).

Szinte minden fiatal megtapasztalja az élet nehézségeit, nehezen tud eligazodni a munka és a tanulás világában, továbbá a felnőtt életbe lépés is rengeteg elvárással állítja őket szembe. A bizonytalan helyzetek negatív hatással vannak a fiatalok egészségére, jóllétére továbbá a tágabb és szűkebb környezetükre. Ezen helyzetekben lévő fiatalok gyakran tapasztalják a szorongás, és depresszió bizonyos tüneteit és akár el is szigetelődhetnek a környezetüktől. A szociális dolgozók nagy része azon munkálkodik, hogy az ebben a szituációban lévő fiatalokat segítse és fenntartható megoldást találjon a mentális jóllét támogatására, erre megfelelő lehetőségként szolgálnak a természet alapú beavatkozások. Ilyen beavatkozások közé tartozik a vadonterápia, az állatasszisztált beavatkozások, a kertészeti terápia, melyek mind segítik a résztvevőket az önbizalom, a reziliencia, a szociális készségek, valamint a stresszcsökkentés fejlesztésében. A környezeti terápiákat követően az egyének jobb mentális egészségről és kedvezőbb viselkedésről számoltak be, boldogabbak, relaxáltabbak voltak, megtapasztalhatták a szabadság érzését, továbbá az önbizalmuk és céltudatosságuk is pozitív irányú változásokat mutatott. Mindezen túl az egyének reziliensebbek lettek, valamint a stresszel való megküzdés is könnyebbé vált számukra, közösség tagjaként tekinthettek önmagukra, ezzel is segítve a későbbi beilleszkedésüket. Többen a különböző foglalkozásokat követően újrakezdték a tanulmányaikat, vagy munkát, hivatást találtak maguknak azon készségeknek köszönhetően, melyek a terápia segítségével megerősödtek (Obeng et al., 2023).

Az állatokkal történő hétköznapi érintkezésen és kapcsolaton, valamint az említett környezeti terápiákon túl, az állatok szerepet játszhatnak a sporttevékenységben is, ugyanis a sportokat nem csupán egyénileg és embertársakkal lehet végezni, hanem egy állat is lehet társ a sportolás során. A lovaglás egy rendkívül különleges sport, ugyanis a lovassportokat űző egyének egy másik élőlényel dolgozhatnak együtt, „aki” saját önálló gondolatokkal és akarattal rendelkezik, evolúciós szempontból tekintve prédaállat, így a legkisebb fenyegetettség gyanúja következtében menekülni kezd (legyen ez vélt, vagy valós fenyegetés), valamint nem szabad

elfelejtkezni a méretbeli különbségekről sem, ugyanis a ló súlya lovasa súlyának többszöröse, hiszen több száz kilót nyom egy-egy egyed. Ezen tulajdonságokkal rendelkező állatokkal szükséges megtalálnia az összhangot a lovasoknak, mindezt nem elég csupán egyszer eltalálni, hiszen minden lovaglás alkalmával más hangulatban van ló és lovas is, és minden lónál más módszerek és technikák válnak be, hiszen eltérő személyiséggel rendelkeznek ezek az állatok. Ez a sport éppen ezért tanítja a sportágat szeretőket türelemre és állatszeretetre, továbbá fejleszti a koncentrációt és a koordinációs készségeket is, hiszen ahhoz, hogy egy lovat elirányítsunk rengeteg szempontot figyelembe kell venni. Szükséges a környezetet monitorozni és az esetleges veszélyeket észlelni és elkerülni, továbbá az edző utasításaira is figyelni kell, valamint a saját testünk kontrollálása az egyik legnagyobb feladat, hiszen testbeszédünkkel, a karok és lábak összehangolt munkájával, testsúly áthelyezésekkel és még a légzéssel is irányítjuk a több száz kilós állatot, mindezen tényezők összehangolásának a sikeressége talán magyarázatot adhat arra, miért növeli a lovaglás az egyének magabiztosságát. Sokan idősebb korban kezdik el a sportot, mivel megfelel testi, lelki és szellemi kikapcsolódásnak is, és szinte minden adott általa ahhoz, hogy a holisztikus egészség megszülethessen. A lovakkal való harmonikus együttműködés, az irántuk érzett felelősségtudat, gondoskodás, továbbá a sportban tanult türelem, empátia, koncentráció, mind jótékonyan felhasználható az élet számos más területén is (Pászka, 2022).

A lovak egyes sporttevékenységekbe történő bevonása nem csak az egészséges, hanem a valamilyen testi vagy mentális betegséggel küzdő egyének esetében is megvalósulhat. A szabadiós lovaglást gyakran jellemzik egyfajta terápiaként, de ez közel sem egyezik meg a lovasterápiával, melynek során képzett lovak és szakemberek foglalkoznak az egyénnel akár a fizikai, akár a mentális jóllét elérése érdekében (Ward et al., 2022). Nem csupán a terápia célja sokoldalú, attól függően, hogy mentális területeken szeretnének fejleszteni, érzelmekre, szociális aspektusokra és viselkedésre fókuszálva, vagy fizikai fejlődést szeretnének elérni a terápiában részt vevő egyénnel, hanem a terápia fajtái is eltérőek lehetnek. A lovasterápia tekintetében megkülönböztethetünk földről végzett terápiát, melynek nem kimondottan része a lóháton ülés, továbbá lovon végzett terápiát, amely során az egyén lóháton végzi a feladatokat, valamint rész vesz a lovak ápolásában a lovaglás előtt és után is, azonban ezek nem a központi részei a terápiának (Ward et al., 2022).

A lóháton végzett terápia gyerek, serdülő, és felnőtt korosztályban is hatásosnak bizonyul, valamint a problémák széles spektrumán alkalmazható, mint például a szerhasználók, kockázatnak kitett és önbántalmazó fiatalok, ADHD páciensek, traumákat átélt egyének, továbbá poszttraumás stressz szindrómában szenvedő veteránok, szkizofréniában szenvedő

felnőttek, érzelmi zavarokban, evészavarokban érintettek körében. A lovasterápiával nem csupán különböző betegségek tüneteit lehet enyhíteni, hanem számos egyéb pozitív behatást lehet elérni az emberek életére, például az önbizalom fejlesztés, a lovasterápia befolyással van az egyének érzelmi regulációjára, életminőségére, szociális viselkedésére és kommunikációs képességeire, vagy akár a kortizol hormon szintjére is, melyet stressz hormonként is gyakran emlegetnek, ezért is érdemes minél alacsonyabb szinten tartani és ebben is segíthet a lovakkal végzett tevékenység (Ward et al., 2022).

A lóasszisztált terápia az autizmus spektrumzavarban szenvedő gyermekek és serdülők körében is elterjedt, ugyanis az, hogy ők a kommunikáció és a szociális interakciók terén rosszabbul teljesítenek, mint egészséges társaik hátrányt jelent számukra, azonban ezek a faktorok az állatasszisztált terápia során fejleszthetők. Nem csupán a mentális egészséghez kapcsolható területeken sikerül fejlődést elérni az autista páciensekkel, hanem a viselkedésükben is változások következhetnek be. Azok az autisták, akik részt vettek állatasszisztált terápiában alacsonyabb mértékű agressziót, hiperaktivitást, veszekedést, irritabilitást produkáltak viselkedésük során, mint azon társaik, akik nem vettek részt lovakkal végzett terápiában. Továbbá a szülők arról számoltak be, hogy autista gyermekeik jobban tudtak fókuszálni, pozitív irányba változott a hangulatuk, több tiszteletet mutattak, valamint nyitottabbak is lettek az állatasszisztált terápiát követően, mindezen túl a kommunikációban is fejlődést mutattak. Az autizmus spektrumzavarban szenvedők számára az önszabályozás is nehézséget okoz, azonban a lóasszisztált terápia ebben is segítségére volt az egyéneknek, ugyanis nem csupán az agresszió, hanem az érzelmi reguláció esetében is szignifikáns volt a változás a terápiát megelőző és az azt követő állapot között. Összességében megállapítható, hogy a lóasszisztált terápia pozitív hatással van az autizmus spektrumzavarban szenvedő gyerekekre és serdülőkre fizikai, szociális, viselkedésbeli és érzelmi szempontból is (Cleary et al., 2024).

3. A vizsgálat bemutatása

3.1. A vizsgálat célja, hipotézisek bemutatása

Jelen dolgozat célja a különböző sportok szerepét megvizsgálni a serdülők pszichológiai sajátosságaiban, különös tekintettel a lovassportokra. Arra kerestem a választ, hogy van-e összefüggés a különböző sporttevékenységek végzése és a serdülők pszichológiai sajátosságai között, kiemelve a rezilienciát, a megküzdési rugalmasságot, az önértékelést, az érzelmi regulációt, a viselkedésbeli nehézségeket, erősségeket. A sporttípus és a pszichológiai sajátosságok összefüggései mellett a nemek szerinti különbséget, valamint az említett változók együttjárását is hivatott vizsgálni a jelen kutatás.

A serülőkori változások elsőként biológiai szinten következnek be, kialakulnak a női és férfi másodlagos nemi jellegek, legfőbbképpen a pszichológiai változások ebből eredeztethetők. Feltételezhetjük tehát, hogy különböző pszichológiai változók tekintetében különbségek vannak a két nem között. Ezt számos kutatás is alátámasztja, ugyanis a reziliencia és önértékelés tekintetében jellemzően eredményesebbek a férfiak (Lasota et al., 2020; Bleidorn et al., 2016), míg az érzelmi reguláció és a stresszel való megküzdés során a nők több stratégiát alkalmaznak (Goubet & Chrysikou, 2019; Graves et al., 2021).

A nemi különbségeken túl a sportolói háttér is eltéréseket eredményez a sportoló és nem sportoló egyének között, hiszen a sportolók hatékonyabbak a stresszel való megküzdés (Kovács K. E. & Nagy, 2017) reziliencia (Sheng et al., 2024) és az érzelmi reguláció tekintetében (Passarello et al., 2022), továbbá az önértékelésük is jobb, mint nem sportoló társaiknak (Csibi & Csibi, 2013). Azonban a sportnak is számtalan formája, szintje és típusa ismert. Jelen kutatás az egyéni sportoló és a lovassportoló serdülő társadalomra fókuszál. A lovasterápiáknak és állatasszisztált tevékenységeknek számos bizonyított jótékony hatása van, különös tekintettel a fizikai vagy mentális betegségekkel küzdők állapotjavulására és betegséglefolyására (Ward et al., 2022). Mindezen túl a viselkedési és emocionális problémák, devianciák vonatkozásában is jelentős jótékony szerepet játszik a lovakkal végzett foglalkozás (Cleary et al., 2024). Azonban arról kevés szó esik, hogy milyen szerepet tölt be a lovaglás, mint sport egy egészséges személy életében. Megfigyelhetők-e olyan jelentős változások az egészséges lovassportolók életében is, mint azoknál a betegséggel élő személyeknél, akik lovasterápiában vesznek részt, feltételezve, hogy a sport és a terápiás állat, a ló jelenléte hatványozottan előnyt jelenthet a lovaglók számára. Továbbá a mért változók pozitív, illetve negatív együttjárásaira is szerettem volna választ kapni a kutatásban. A reziliencia, mint a kutatás központi eleme és az egyének pszichológiai sajátosságainak egy fontos tényezője számos más pszichológiai változóval áll összefüggésben, többek között a kutatásban vizsgált stresszel való megküzdéssel (Awad et al., 2022), és érzelmi regulációval (Kay, 2016), ugyanakkor az önértékelésnek is mediáló hatása lehet az említett összefüggések tekintetében (Surzykiewicz et al., 2022).

Ezen ismeretek tekintetében fogalmaztam meg az alábbi hipotéziseket.

H.1: A vizsgált pszichológiai változók között szignifikáns nemi különbségek állnak fent.

H.1/a: A reziliencia szint a férfiak esetében magasabb, mint a nők esetében (Lasota et al., 2020).

H.1/b: A nők a megküzdési rugalmasság tekintetében jobban teljesítenek férfi társaiknál (Graves et al., 2021).

H.1/c: A férfiak önértékelése magasabb, mint a nőké (Bleidorn et al., 2016).

H.1/d: Az érzelmi regulációban a nők jobban teljesítenek, mint férfi társaik (Goubet & Chrysikou, 2019).

H.1/e: A viselkedésbeli nehézségek és erősségek tekintetében a férfiak esetében több nehézség tapasztalható, míg a nők esetében több viselkedésbeli erősség (Young et al., 2024).

H.2: A vizsgált pszichológiai változók szignifikáns különbségeket mutatnak az üzött sporttípustól függően.

H.2/a: A lovassportot űzők reziliencia szintje magasabb, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaiké (Obeng et al., 2023).

H.2/b: A lovassportot űzők megküzdési rugalmasság tekintetében jobban teljesítenek, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaik (Obeng et al., 2023).

H.2/c: A lovassportolók önértékelése magasabb, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaiké (Mueller, 2014).

H.2/d: A lovassportot űzők az érzelmi reguláció tekintetében jobban teljesítenek, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaik (Ward et al., 2022).

H.2/e: A lovassportot űzők a viselkedési nehézségek és erősségek tekintetében jobb eredményeket érnek el, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló társaik (Cleary et al., 2024).

H.3: A vizsgált pszichológiai változók között különböző irányú bejósolások várhatók.

H.3/a: A rezilienciának pozitív bejósolója az érzelmi reguláció, és az önértékelés, míg a rezilienciát negatív jósolják be a viselkedési problémák. (Awad et al., 2022; Kay, 2016).

H.3/b: Az érzelmi reguláció pozitív prediktora a reziliencia, valamint az önértékelés, míg a viselkedési problémák az érzelmi reguláció negatív prediktorai (Awad et al., 2022).

H.3/c: A reziliencia és az érzelmi reguláció az önértékelés pozitív előrejelzői, míg a viselkedési problémák negatív előrejelzői az önértékelésnek (Surzykiewicz et al., 2022).

H.3/d: A reziliencia, érzelmi reguláció, önértékelés tényezők negatív bejósolói a viselkedési problémáknak, míg viselkedésbeli erősségek esetében az említett változók pozitív elővételezők (Rácz et al., 2019).

3.2. A minta bemutatása

3.2.1. A toborzás menete

A kutatás a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet Kutatási Etikai Bizottság (UD-IP-2024/14) engedélyével valósult meg. Az etikai kérelem elbírálását követően rögtön megkezdtem az adatok gyűjtését 2024. 07. 25-én, az utolsó válaszok pedig 2024. 11. 01-én érkeztek, így ezen a napon zárult az adatgyűjtés folyamata. A toborzó szöveget, szülői tájékoztatást és a kérdőívcsomagot lovassport egyesületekhez küldtem el, továbbá a közösségi média felületeken osztottam meg, ezáltal kényelmi mintavételt és hólabda módszert

alkalmaztam a toborzáshoz. Az edzők segítségével kapcsolatba tudtam lépni a 14 és 15 éves kitöltők szüleivel, akiknek a beleegyezése után hozzákezdhetett az egyén a kitöltéshez, 16 éves kor felett nem volt szükséges a szülők passzív beleegyezése a vizsgálatban való részvételhez. A toborzás kizárólag 14. életévét betöltött, de 21. életévét be nem töltött egyének bevonására irányult, továbbá lovassportot űzőket, egyéni sportolókat és nem sportolókat kerestem a kérdőív kitöltéséhez. Mindezt feltüntettem a kérdőívesomag elején található tájékoztató és beleegyező nyilatkozatban. Ezenkívül ebben a részben kutatás témájáról, várható időtartamáról adtam az olvasónak információt. Továbbá tájékoztattam a kitöltőt arról, hogy a kitöltés önkéntes, név nélküli, következmények nélkül bármikor megszakítható, ezesetben az adatok nem kerülnek felhasználásra, valamint arról, hogy adatait harmadik fél számára nem adom ki és kizárólag tudományos kutatás céljából kerülnek azok felhasználásra.

3.2.2. A vizsgálati minta bemutatása

A kérdőívesomagot összesen 200 személy töltötte ki. Valamennyi kitöltő megfelelt az előzetes feltételeknek, melyeket a tájékoztató és beleegyező nyilatkozat részben olvashattak. A kitöltők átlagéletkora 17,5 év volt, a legfiatalabb kitöltő 14 éves, a legidősebb pedig 20 éves; részben ezek voltak a kitöltésben való részvétel kritériumai is (a kitöltő egyének életkori megoszlását a mellékletek 7. táblázata szemlélteti részletesen). A kérdésekre válaszoló egyének 69,5%-a középfokú tanulmányokat folytat (gimnáziumban, illetve szakgimnáziumban tanul), 30,5% pedig felsőfokú tanulmányokat végez (egyetemi, illetve főiskolai képzésen vesz részt). A nemek eloszlását tekintve a kitöltők 78%-a nő, 21%-a férfi, 1% pedig nem kívánt válaszolni a kérdésre.

A szülők végzettségével és munkavállalásával kapcsolatban is voltak megválaszolandó kérdések. Végzettség tekintetében a válaszadók 65%-ának az édesanyja felsőfokú végzettséggel rendelkezik (főiskola, egyetem, tudományos fokozat), míg 35% válaszolta azt, hogy édesanyja középfokú végzettséggel rendelkezik (gimnáziumi érettségi, szakma érettségi nélkül). A válaszadók 3%-a nyilatkozta, hogy édesapja alacsony végzettséggel rendelkezik (kevesebb, mint 8 általános, 8 általános). Középfokú végzettséggel a válaszadók 57%-ának az édesapja rendelkezik, míg felsőfokú végzettséggel 40%. A szülők munkavégzését tekintve az édesanyák 95%-a dolgozik, míg 5%-uk nem dolgozik, az édesapáknak pedig 98%-a dolgozik, míg 2% nem dolgozik. A lakóhelyére vonatkozó demográfiai adatok az alábbi módon alakultak: a válaszadók 1,5%-a él tanyán, 11% községben, faluban, 34,5% kisvárosban, 13% nagyvárosban, vármegyeszékhelyen 38,5%, míg a fővárosban a kitöltők 1,5%-a él.

A sportolási szokások vonatkozásában több megválaszolandó kérdéssel találkoztak a kitöltők. A sporttípus tekintetében a válaszadók 15%-a csapatban sportol, 34,5% egyéni sportot űz,

25,5% lovagol, 25% pedig nem sportol. A sportolás szintje szempontjából a kitöltők 49,5%-a hobbiszerűen sportol, 25,5% versenyszerűen, 25% pedig nem sportol. A sportolási gyakoriság szintén egy vizsgált változó volt, a válaszadók 25%-a nem sportol soha, 7% ritkábban sportol, 1,5% havonta, hetente egyszer 14,5%, hetente többször pedig 38% sportol, a kitöltők 14%-a válaszolta azt, hogy naponta sportol valamit. Arra a kérdésre, hogy mióta sportolnak az egyének, átlagosan 7,3 év volt a válasz, azaz a 150 sportoló kitöltő átlagosan 7,3 éve sportol (minimum= 1 éve, maximum= 17 éve).

A tanulmányi eredményekkel kapcsolatban érkezett válaszok azt mutatják, hogy a kitöltők átlagosan 4,38-nak értékelik tanulmányi teljesítményüket (minimum=3, maximum=5), míg a család anyagi helyzetét átlagosan 4,21-re értékelték (minimum=2, maximum=5). A két említett változót (tanulmányi teljesítmény, család anyagi helyzete) 5 fokú Likert-skálán lehetett értékelni, legalacsonyabb pontszám az 1 volt, míg a legmagasabb az 5 mindkét esetben.

3.3. Vizsgálati módszerek, a kérdőívcsomag bemutatása

A kutatás lebonyolítása online történt, a kérdőívcsomagot Google Forms kérdőívként szerkesztettem meg, melynek legelején szerepelt a tájékoztató és beleegyező nyilatkozat. A vizsgálat előtt a 14, 15 éves kitöltők szüleinek a szóbeli beleegyezését kértem, hogy gyermekük részt vehessen a vizsgálatban. A szülői tájékoztatót, valamint a kérdőívet kiküldtem a szülőknek, amennyiben beleegyeztek a gyermekük vizsgálatban való részvételébe, a gyermekkel ők töltötték ki a kérdőívcsomagot. A szülőket az edzőkön, valamint a sportegyesületek közösségi média csoportjain keresztül értem el.

Ezt követően, amennyiben a vizsgálati alanyok beleegyeztek a kutatásban való részvételbe egy rövid demográfiai kérdéssor következett, melyben az egyén életkorára, nemére, lakóhelyére, tanulmányi szintjére és tanulmányi teljesítményére, szülei iskolai végzettségére, és arra, hogy jelenleg dolgoznak-e a szülei, elváltak-e a szülei és a család szubjektív anyagi helyzetére, valamint objektív anyagi helyzetére vonatkozó kérdésekre kellett válaszolniuk.

Majd a sporttal kapcsolatos általános kérdéseket tettem fel a kitöltőknek, a sportolás gyakoriságára, típusára, szintjére, a pontos sporttevékenységre vonatkozóan, valamint arról kérdeztem még a kitöltőt, hogy hány éve sportol pontosan.

Ezeket a kérdéseket követte a pszichológiai mérőeszközöket tartalmazó kérdőívcsomag, mely összesen öt kérdőívet foglalt magába: a Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív, Megküzdési Rugalmasság Kérdőív (CFS- Coping Flexibility Scale), Rosenberg Önértékelés Skála, Kognitív Érzelem- Reguláció Kérdőív, Képességek és Nehézségek Kérdőív (SDQ Kérdőív).

A pszichológiai mérőeszközök között elsőként a Connor- Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változatát alkalmaztam (Járai et al.,2015). A reziliencia kérdőív eredeti változata a 25

itemes CD-RISC, melyet K. M. Connor és J. R.T. Davidson dolgoztak ki 2003-ban, amely eredetileg a reziliencia öt faktorát volt hivatott mérni. Campbell- Sills és Stein 2007-ben megalkották a skála egydimenziós változatát, mely 10 itemet tartalmaz. Magyarországon Járai Róbert és munkatársai 2015-ben mérték be a kérdőív reliabilitását és validitását. A kérdőív magyar adaptációja megbízhatónak bizonyult, hiszen Cronbach -alfa értéke=0,85, mely szinte megközelíti az eredeti kérdőív Cronbach-alfa=0,89 értékét. A kitöltők ötfokú Likert-skálán jelölik be, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás az elmúlt hónapban 0: egyáltalán nem igaz, 1: ritkán igaz, 2: néha igaz, 3: gyakran igaz, 4: szinte mindig igaz. Minél magasabb pontszámot ér el az egyén 0- 40 között, annál magasabb rezilienciára lehet következtetni az esetében. A tételek az egyén érzelmi ellenállóképességére, optimizmusára, rugalmasságára, céltudatosságára vonatkoznak.

A második kérdőív a Megküzdési Rugalmasság Kérdőív (Coping Flexibility Scale) volt (Kato, 2012), mely két dimenzió, az értékelő megküzdési rugalmasság és az adaptív megküzdési rugalmasság mérésére szolgál. Értékelő megküzdés során az egyének felismerik és felhagynak azzal a megküzdési stratégiával, amely a nem kívánatos eredményeket mutatja. Adaptív megküzdés esetében pedig az egyének egy alternatív megküzdési módot keresnek. A kitöltők négyfokú Likert-skálán tudtak válaszolni az állításokra, attól függően, hogy az adott állítás mennyire volt jellemző rájuk (0: egyáltalán nem jellemző, 1: valamennyire jellemző, 2: jellemző, 3: teljes mértékben jellemző). A kérdőív magyar adaptációja nincs hitelesítve, ezért a Dr. Kovács Karolina Eszter által használt magyar nyelvű változatot alkalmaztam, mely a Cronbach-alfa értékek alapján megbízhatónak bizonyult (Cronbach α =0,810), a két alszála tekintetében is megfelelőek voltak a Cronbach-alfa értékek (értékelő megküzdés esetében Cronbach α =0,690; adaptív megküzdés esetében pedig Cronbach α =0,831) (Kovács K.E., 2018).

A kutatásban alkalmazott harmadik kérdőív a Rosenberg Féle önértékelés Skála, melyet Rosenberg dolgozott ki 1965-ben és az önértékelés konstruktumát hivatott mérni. Az önértékelést ebben az esetben egy egydimenziós tényezőként méri a skála, a szelf önmagával kapcsolatos pozitív és negatív attitűdjeire koncentrálna. A kutatás során a Sallay és munkatársai által 2014-ben magyarra fordított változatot alkalmaztam, melynek Cronbach-alfa érték magasabb, mint 0,875. A 10 itemes kérdőívben öt item a pozitív önértékeléssel, míg másik öt item a negatív önértékeléssel áll kapcsolatban. A pozitív önértékelésre vonatkozó kérdések során az egyén arról nyilatkozik mennyire érzi magát értékesnek, míg az önmagával szemben negatív attitűdöt mutató kérdésekben az egyén negatív színben, értéktelennek tünteti fel magát másokhoz képest. A kitöltőknek az itemeket négyfokú Likert-skálán kellett értékelnie attól

függően mennyire értenek egyet az adott állítással (1: egyáltalán nem értek egyet, 2: nem értek egyet, 3: egyetértek, 4: teljesen egyetértek).

A kérdőívcsomag negyedik eleme a kilenc alskálát tartalmazó Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (Cognitive Emotional Regulation Questionnaire – CERQ). Az eredeti kérdőívet Garnefski és munkatársai dolgozták ki 2001-ben, melyet Miklósi Mónika és munkatársai adaptáltak magyar nyelvre 2011-ben. A kutatásom során ezt a magyar adaptációt alkalmaztam, melynek megbízhatósága jónak bizonyult, hiszen a Cronbach -alfa értéke=0,80. A kérdőív az érzelmi regulációs folyamatok mérésére hivatott, azaz olyan folyamatokat mér, melynek során az egyének az érzelem kiváltódását, minőségét, intenzitását, és időtartamát szabályozzák. A kérdőív 36 itemből áll, melyeket a kitöltők ötfokú Likert-skálán értékelték attól függően milyen gyakran alkalmazzák az adott gondolkodási folyamatot egy stresszel teli esemény átélése során (1: szinte soha, 5: szinte mindig). A 36 ítemes kérdőív kilenc alskálára osztható, ezek egyben a vizsgált érzelemszabályozási mechanizmusok is. Az alskálák esetében is feltárásra kerültek a Cronbach- alfa értékek (önvád Cronbach $\alpha=0,75$; elfogadás Cronbach $\alpha=0,68$; rumináció Cronbach $\alpha=0,82$; pozitív fókuszváltás Cronbach $\alpha=0,88$; tervezés Cronbach $\alpha=0,81$; pozitív átértékelés Cronbach $\alpha=0,80$; perspektívába helyezés Cronbach $\alpha=0,79$; katasztrofizálás Cronbach $\alpha=0,68$; mások hibáztatása Cronbach $\alpha=0,76$), melyek mind megfelelőnek bizonyultak. Az önvád olyan gondolatokra vonatkozik az érzelmi regulációs folyamatban, melynek során az egyén úgy gondolja, hogy a negatív esemény miatt saját maga a felelős. Ezzel szemben a mások hibáztatása kategóriában a felelősséget másokra hárítja a személy, kívülre helyezi azt. Rumináció vagy örlődés során az egyén állandóan és eredmények nélkül azokkal az érzésekkel és gondolatokkal foglalkozik, amit átélt. Katasztrofizálás során a történetek negatív aspektusára koncentrál a személy és felnagyítja azokat. Elfogadás esetében az egyének beletörődnek a történetekbe. Pozitív fókuszváltás során a figyelem a negatív történésekről a pozitívra terelődik és irányítódik. A tervezés vonatkozásában pedig az egyén igyekszik a lehetséges viselkedési stratégiákat felmérni, hogy mit is lehetne alkalmazni a helyzet hatékony megoldására. Az átértékelés tekintetében a helyzetet igyekszik a személy felruházni, ellátni valamilyen pozitív jelentéssel. Végül a perspektívába helyezés esetében az átélt dolgok negatív megítélését igyekszik az egyén redukálni azáltal, hogy más saját élménnyel, vagy mások egyéb élményeivel veti össze azokat. A kérdőív tehát segít meghatározni, hogy az egyének a negatív életesemények, stresszel teli helyzetek során milyen érzelemszabályozási stratégiákat alkalmaznak.

A kérdőívcsomag utolsó elemeként a Képességek és Nehézségek (Strength and Difficulties Questionnaire) kérdőív 11-17 éves gyermekekre vonatkozó változatát alkalmaztam. Az eredeti

kérdőívet Robert Goodman fejlesztette ki 1997-ben. A kérdőív a gyerekek és serdülők pszichoszociális állapotának mérésére alkalmazható, meghatározható általa, hogy milyen erősségekkel és nehézségekkel találkozhatnak az egyének az érzelmi és viselkedési működésekben. A magyar fordítást Turi és munkatársai végezték 2013-ban. A kérdőív 25 itemet tartalmaz, melyről a kitöltőknek el kell döntenie mennyire volt igaz rájuk az adott állítás az elmúlt hat hónap során, és ezt egy háromfokú Likert-skálán bejelölni (0: nem igaz, 1: valamennyire igaz, 2: határozottan igaz). A kérdőív 5 alskála mérésére hivatott, ezeket a feltáró faktoranalízis módszerével is sikerült bizonyítani. A skálák eredeti Cronbach- alfa értékei mérsékelten kielégítőek voltak (érzelmi tünetek Cronbach $\alpha=0,70$; viselkedési problémák Cronbach $\alpha=0,43$; hiperaktivitás Cronbach $\alpha=0,62$; kortárs kapcsolatok Cronbach $\alpha=0,58$, proszociális viselkedés Cronbach $\alpha=0,70$). Érzelmi tünetek közé a szorongás, hangulati problémák tartoznak. Magatartásbéli problémák alatt engedetlenséget, impulzivitást lehet érteni. A hiperaktivitás alskála a figyelemhiányt, koncentrációs nehézségeket vizsgálja. A kortárs kapcsolatok alatt a kortársakkal való kapcsolat minőségére fókuszál a kérdéssor, ide tartoznak például olyan kérdések melyek az esetleges kirekesztettséget, vagy kortársakkal való jó viszonyt jelölik. Végül a proszociális viselkedés alatt a segítőkészség, empátia, és együttműködés mértékét vizsgálja a mérőeszköz.

3.4. Alkalmazott statisztikai módszerek

Az adatok rögzítése Excel táblázatban történt, az adatok feldolgozására pedig a Jamovi statisztikai programot használtam. Az adatok eloszlása normalitásvizsgálattal került áttekintésre, Shapiro-Wilk próbák alkalmazása mellett. Az adatok nem normális eloszlására való tekintettel (lásd *4. Az eredmények bemutatása* fejezet) a csoportközi összehasonlításokhoz Mann-Whitney (két csoport), illetve a Kruskal-Wallis (három vagy több csoport) próbák alkalmazására került sor. Az egyes független változók predikciós hatásának elemzése lineáris regresszióanalízis lefolytatásával történt (tekintettel arra, hogy a függő változóim folytonos változók voltak).

4. Az eredmények bemutatása

Az adatfeldolgozás kezdeti szakaszában normalitás vizsgálatot hajtottam végre minden esetben, ezzel megvizsgálva azt, hogy a továbbiakban paraméteres vagy nem paraméteres eljárásokat szükséges-e majd alkalmaznom. A hipotézisek vizsgálatához első lépésként normalitás vizsgálatot végeztem el a Shapiro-Wilk próba segítségével mely szerint egyik változó esetében sem tapasztalható normál eloszlás ($p<0,001$), ezért a három hipotézis és azok összes alhipotéziseinek a vizsgálatát nem paraméteres eljárásokkal kellett elvégezni. Ezt követően a vizsgálat során alkalmazott tesztek megbízhatóságát vizsgáltam. A normalitás vizsgálat

eredményeit, valamint a felvett tesztek skáláinak és alskáláinak az értékeit (minimum, maximum értékek, átlag, szórás, módusz, medián) és a kapott megbízhatóság vizsgálat eredményeit (Cronbach-alfa érték) a mellékletek 1.táblázat tartalmazza.

4.1. A nemi különbségek vizsgálata

H1 hipotézisemben a vizsgált pszichológiai korrelátumokban tapasztalható nemi különbségeket vizsgáltam meg. Ebben az esetben kettő csoportot a férfiakat és a nőket hasonlítottam össze, amelyhez Mann-Whitney U próbát alkalmaztam. A nemek szerinti eloszlás tekintetében a válaszadók 78,5%-a vallotta magát nőnek, azaz 157 válaszadó, míg 21% nyilatkozott férfiként, tehát ez 42 válaszadót jelent, egy válaszadó nem kívánt válaszolni a nemre vonatkozó kérdésre, így őt a kutatás ezen részéből ki kellett zárni, tekintve, hogy nőket és férfiakat hasonlít össze az első hipotézis.

H.1/a: A reziliencia szint a férfiak esetében magasabb, mint a nők esetében (Lasota et al., 2020).

Az első vizsgált változó a reziliencia szint volt. A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőívre adott átlagpontszámok alapján a nők értek el majdnem két ponttal magasabb átlagpontszámot ($M=28,9$) a férfiaknál ($M=26,98$) (lásd mellékletek 2. ábra) a feltételezéssel ellentétben (miszerint a férfiak esetében magasabb a reziliencia szint). Azonban az átlagpontszámbeli különbségek ellenére a Mann-Whitney U próba eredményei szerint a két nem között nem található szignifikáns különbség ($U=2771$; $p=0,112$). Mindezek tekintetében a hipotézist, miszerint a férfiak magasabb reziliencia szintet mutatnak, mint a nő társaik, elvetem.

H.1/b: A nők a megküzdési rugalmasság tekintetében jobban teljesítenek férfi társaiknál (Graves et al., 2021).

Maradva a két változó összehasonlításánál, itt is a Mann-Whitney U próbával vizsgáltam meg a nemek szerinti különbségeket. A két alskála tekintetében, melyek az adaptív megküzdési rugalmasság és az értékelő megküzdési rugalmasság, minimális eltérés figyelhető meg a két nem által adott átlagpontszámok között, az eltérés nem éri el a 0,5 pontot (lásd mellékletek 2.ábra). A Mann-Whitney U próba eredményei az átlagpontszámokkal összhangban nem mutatnak szignifikáns eltérést, hiszen adaptív megküzdési rugalmasság esetében ($U=2913$; $p=0,244$), míg értékelő megküzdési rugalmasság esetében ($U=3081$; $p=0,511$) is $p>0,05$. A Mann-Whitney U próba eredményei alapján tehát a hipotézist, mi szerint a nők a megküzdési rugalmasság tekintetében jobban teljesítenek a férfi társaiknál elvetem.

H.1/c: A férfiak önértékelése magasabb, mint a nőké (Bleidorn et al., 2016).

Az önértékelés változó statisztikai elemzéséhez is a nem paraméteres Mann-Whitney U próbát alkalmaztam. Az önértékeléssel kapcsolatos kérdőívre adott átlagpontszámok a két nem között

rendkívül kis eltérést mutatnak, a férfiak 29,31 pontot, míg a nők átlagosan 29,03 pontot szereztek a kérdőív kitöltése során. A hipotézissel egybehangzóan a férfiak átlagpontszáma valamivel magasabb, mint a nőké, azonban a Mann-Whitney U próba eredményei alapján ($U=3251$; $p=0,891$) nem található szignifikáns különbség a két nem között az önértékelés tekintetében. A hipotézist, mely szerint a férfiak önértékelése magasabb, mint a nőké a kapott eredmények alapján, szignifikáns eltérés hiányában elvetem.

H.1/d: Az érzelmi regulációban a nők jobban teljesítenek, mint férfi társaik (Goubet & Chrysikou, 2019).

Számos érzelem regulációs technika a nők körében ért el magasabb pontszámot, ezek az alábbiak: önvád, elfogadás, rumináció, pozitív fókuszváltás, pozitív átkeretezés, perspektívába helyezés. Míg a férfiak a tervezés, katasztrofizálás, mások hibáztatása alskálákon értek el magasabb átlagpontszámokat (lásd mellékletek 2.ábra). Annak ellenére, hogy a nemek között tapasztalható eltérések abban, hogy melyik érzelemregulációs módszert melyik nem preferálja leginkább és ér el magasabb átlagpontszámot, a Mann-Whitney U próba eredményei nem mutatnak szignifikáns különbségeket: önvád ($U=3121$; $p=0,594$), elfogadás ($U=2966$; $p=0,316$), rumináció ($U=3080$; $p=0,512$), pozitív fókuszváltás ($U=2869$; $p=0,196$), tervezés ($U=3240$; $p=0,779$), pozitív átértékelés ($U=3039$; $p=0,435$) perspektívába helyezés ($U=3265$; $p=0,924$), katasztrofizálás ($U=2804$; $p=0,136$), mások hibáztatása ($U=2922$; $p=0,256$). Minden esetben $p>0,05$ ezért a hipotézist, miszerint a nők jobban teljesítenek az érzelmek reguláció során, mint a férfiak, elvetem.

H.1/e: A viselkedésbeli nehézségek és erősségek tekintetében a férfiak esetében több nehézség tapasztalható, míg a nők esetében több viselkedésbeli erősség (Young et al., 2024).

A nemek szerinti SDQ kérdőíven elért átlagpontszámbeli különbségek a mellékletek 2. ábrán kerültek szemléltetésre, ahol látható a viselkedési problémák, hiperaktivitás és kortárskapcsolatok alskálákon alacsony az átlagpontszámbeli különbség a két nem között, viszont az érzelmi tünetek tekintetében a nők átlagpontszáma magasabb ($M=4,66$), mint a férfiaké ($M=4$), valamint a proszociális viselkedés esetén is a nők értek el magasabb pontszámot. Ez utóbbi a Mann-Whitney U próba eredményeiben is megmutatkozik, hiszen szignifikáns az eltérés a két nem között a proszociális viselkedés tekintetében ($U=2356$; $p=0,004$). Azonban a többi alskála esetén nem található szignifikáns különbség: érzelmi tünetek ($U=2819$; $p=0,147$), viselkedési problémák ($U=3205$; $p=0,776$), hiperaktivitás ($U=3087$; $p=0,523$), kortárskapcsolatok ($U=2905$; $p=0,228$). A hipotézis első részét tehát, miszerint a férfiak több viselkedésbeli nehézséget mutatnak, mint a nők elvetem. Azonban a hipotézis második felét, miszerint a nők több viselkedésbeli erősséget mutatnak megtartom, hiszen a

proszociális viselkedés alskálán szignifikáns az eltérés a két nem között, és a nők érték el magasabb pontszámot.

Összegezve a H1 hipotézis teszteléséhez vonatkozó eredményeket, a Mann-Whitney U próba eredményeként a nemek között egy változó esetében található szignifikáns eltérés, ez pedig a Képességek és Nehézségek kérdőív proszociális viselkedés alskálájának esetében található ($U=2356$; $p=0,004$). A többi kérdőív és alskála tekintetében nem található szignifikáns eltérés, hiszen minden esetben $p>0,05$. A hipotézist tehát, miszerint a vizsgált pszichológiai változók között szignifikáns nemi eltérések állnak fent nem vetem el teljes mértékben, hiszen a proszociális viselkedés alskála esetében található szignifikáns eltérés.

4.2. A sporttípus mentén fennálló különbségek

Annak fényében, hogy a második hipotézisben vizsgált pszichológiai változók megegyeznek az első hipotézisben vizsgált változókkal, a már megkapott normalitás vizsgálat eredményeit használtam fel a második hipotézis esetében is. Mivel a változók értékei nem mutatnak normál eloszlást $p<0,001$ (lásd mellékletek 1.táblázat), ezért nem paraméteres eljárást alkalmaztam a statisztikai vizsgálatok során. A második hipotézis esetében már három csoportot hasonlítottam össze, a nem sportolók csoportját, mely 50 személyből áll, az egyéni sportolók csoportját, amit 69 személy alkotott, illetve a lovassportokat űzők csoportját, amelyben 51 serdülő nyilatkozta, hogy rendszeresen lovagol. 30 kitöltő nyilatkozta azt, hogy csapatban sportol, mivel a vizsgálat nem terjed ki a csapatsportokra, ezért őket a második hipotézis vizsgálatából kizártam. A három csoport összehasonlítására az egytényezős ANOVA nem paraméteres változatát, a Kruskal-Wallis próbát alkalmaztam.

H.2/a: A lovassportot űzők reziliencia szintje magasabb, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaiké (Obeng et al., 2023).

A reziliencia szint tekintetében a kitöltők között eltérő eredmények és átlagértékek jelentek meg. Valóban a lovassportot űző fiatalok reziliencia szintje lett a legmagasabb az átlagpontszámok alapján, hiszen átlagosan 29,5 pontot értek el, szemben az egyéni sportoló társaikkal, akik 28,3 pontot szereztek, míg a nem sportolók ennél is alacsonyabb átlagpontszámot produkáltak 27,5 pontot (lásd mellékletek 3.ábra). A Kruskal-Wallis próba eredményei azonban nem mutatnak szignifikáns eltérést ($\chi^2=2,027$; $p=0,567$) a különböző sporttípusokat gyakorlók között. Az eredmények alapján a hipotézist, mely szerint a lovassportot űzők reziliencia szintje magasabb, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló társaiké, elvetem. Annak ellenére, hogy a különbség nem szignifikáns, biztató, hogy a lovassportolók átlagpontszáma a legmagasabb a reziliencia szint tekintetében.

H.2/b: A lovassportot űzők megküzdési rugalmasság tekintetében jobban teljesítenek, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaik (Obeng et al., 2023).

Ebben az esetben is a megküzdési rugalmasság két alszáláját, az adaptív megküzdési, valamint az értékelő megküzdési rugalmasságot vizsgáltam. Mindkét megküzdési rugalmasság esetében az alszálák átlagpontszámai alapján a lovassportolók érték el a legmagasabb pontszámot, ami az adaptív megküzdési rugalmasság során 9,73 pont szemben az egyéni sportolók 9,12 és a nem sportolók 8,62 átlagpontszámaival, míg értékelő megküzdési rugalmasság esetében a lovasok pontszáma 7,61, szemben a nem sportolók 7,48 és egyéni sportolók 7,33 pontjával (lásd mellékletek 3.ábra). A Kruskal-Wallis próba eredményei azonban itt sem mutatnak szignifikáns eltéréseket. Adaptív megküzdési rugalmasság során ($\chi^2=4,640$; $p=0,200$) sem, valamint értékelő megküzdési rugalmasság esetében sem ($\chi^2=0,578$; $p=0,902$) éri el a p érték a kívánt 0,05 alatti szignifikancia határt. A Kruskal-Wallis próba eredményei alapján tehát a hipotézist, miszerint a lovassportot űzők jobban teljesítenek a megküzdési rugalmasság tekintetében, mint egyéni sportoló és nem sportoló társaik, elvetem. Azonban csakúgy, mint a reziliencia szint esetében a megküzdési rugalmasság tekintetében is vannak átlagpontszámbeli különbségek a lovasok javára, viszont a különbségek nem szignifikánsak.

H.2/c: A lovassportolók önértékelése magasabb, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaiké (Mueller, 2014).

Az önértékelés tekintetében az előző két alhipotézissel ellentétben az egyéni sportolók érték el a legmagasabb átlagpontszámot 29,3, megelőzve ezzel a lovassportolókat 0,2 ponttal (lásd mellékletek 3.ábra). Az önértékelés változó vizsgálatára ebben az esetben Kruskal-Wallis próbát alkalmaztam. Habár itt is találhatók átlagpontszámbeli eltérések a sporttípustól függően ezek az eltérések a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem szignifikánsak ($\chi^2=0,123$; $p=0,989$). A hipotézist miszerint a lovassportolók magasabb önértékelési pontszámot fognak elérni szemben az egyéni sportoló és nem sportoló társaikkal, a kapott statisztikai eredmények alapján, elvetem. Ebben az esetben az átlagpontszámbeli különbségek nem a lovassportolók, hanem az egyéni sportolók javára szólnak, azonban az kijelenthető, hogy bármelyik sportoló csoport magasabb pontszámot ért el az önértékelés kérdőívben, mint a nem sportoló társaik, annak ellenére, hogy ez az eredmény nem éri el a kívánt szignifikancia határt.

H.2/d: A lovassportot űzők az érzelmi reguláció tekintetében jobban teljesítenek, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló kortársaik (Ward et al., 2022).

Az érzelmi reguláció vizsgálatakor a már említett kilenc alszálára terjedt ki a változók összehasonlítása. A legtöbb esetben az érzelmi reguláció tekintetében is vannak átlagpontszámbeli különbségek, azonban vannak esetek amikor a csoportokban azonos lett az

átlagpontszám. A három sporttípus szerint az egyének különböző érzelmi regulációs stratégiákban értek el magasabb pontszámokat. A lovassportolók a pozitív fókuszváltás esetében, a perspektívába helyezés, a katasztrofizálás, valamint a pozitív átértékelés során érték el a legmagasabb átlagpontszámot, habár utóbbi megegyezik az egyéni sportolók által adott átlagpontszámmal. Az egyéni sportolók ezenfelül még az elfogadás, a tervezés és a rumináció esetében adták a legmagasabb átlagpontszámot. A ruminációra adott átlagpontszám az egyéni sportolók és a nem sportolók csoportjában megegyezik, továbbá a nem sportolók még az önvádat, valamint a mások hibáztatását jelölték a legmagasabb átlagpontszámmal (lásd mellékletek 3.ábra). A felsorolt különbségek ellenére a Kruskal-Wallis próba eredményei az érzelmi reguláció esetében sem mutatnak szignifikáns eltéréseket: önvád ($\chi^2=1,584$, $p=0,663$), elfogadás ($\chi^2=4,482$; $p=0,214$), rumináció ($\chi^2=4,333$; $p=0,228$), pozitív fókuszváltás ($\chi^2=2,996$; $p=0,392$), tervezés ($\chi^2=2,709$, $p=0,439$); pozitív átértékelés ($\chi^2=6,729$; $p=0,081$), perspektívába helyezés ($\chi^2=0,475$; $p=0,924$), katasztrofizálás ($\chi^2=0,701$; $p=0,873$), mások hibáztatása ($\chi^2=3,828$; $p=0,281$). Az alskálák eredményei alapján a hipotézisemet, miszerint a lovassportolók az érzelmi reguláció során jobban teljesítenek, mint egyéni és nem sportoló kortársaik, elvettem.

H.2/e: A lovassportot űzők a viselkedési nehézségek és erősségek tekintetében jobb eredményeket érnek el, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló társaik (Cleary et al., 2024).

A viselkedésbeli nehézségek és erősségek vizsgálata során ebben az esetben is az SDQ kérdőív öt alskálájára (érzelmi tünetek, viselkedési problémák, hiperaktivitás, kortárs kapcsolatok, proszociális viselkedés) adott válaszok kerültek elemzésre. A viselkedési nehézségek közé sorolható az érzelmi tünetek megjelenése (szorongás, hangulati problémák), a viselkedésbeli problémák, valamint a hiperaktivitás. A hipotézis alapján az várható, hogy a lovassportolók ezekben az esetekben alacsonyabb átlagpontszámokat érnek el, mint egyéni sportoló és nem sportoló társaik, ezzel jelezve, hogy rájuk kevésbé jellemzőek ezek a viselkedésbeli nehézségek. Így is volt ez az érzelmi tünetek tekintetében, melyekre a lovasok adták a legalacsonyabb átlagpontszámot 3,61 pontot, míg a nem sportolók a legmagasabbat 5,42 pontot. A viselkedési problémák és a hiperaktivitás tekintetében az egyéni sportolók adták a legalacsonyabb átlagpontszámokat, míg a lovasok a második legalacsonyabb átlagpontszámokat, a nem sportolók pedig a legmagasabb pontszámokat. Tehát az átlagpontok alapján a nem sportoló egyéneknek van a legtöbb viselkedési nehézsége. A viselkedési erősségek közé a kortárskapcsolatok, valamint a proszociális viselkedés sorolható. Kortárskapcsolatok esetében a lovaglóknak érték el a legmagasabb átlagpontszámot, rájuk a legjellemzőbb ez a viselkedésbeli erősség, míg proszociális viselkedés tekintetében a nem sportolók csoportja előzte meg a másik két csoportot és érte el a legmagasabb pontszámot (lásd

mellékletek 3.ábra). A Kruskal- Wallis próba eredményei alapján csupán egyetlen esetben található szignifikáns eltérés a különböző sporttípusokat űző serdülők között, amely a kérdőív érzelmi tünetekre vonatkozó alskálájánál észlelhető ($\chi^2=12,617$; $p= 0,006$). Tekintve a szignifikáns különbséget, annak érdekében, hogy meghatározható legyen mely csoportok között mutatkozik a szignifikáns eltérés a Cwass-Steel-Critchlow-Fligner páronkénti összehasonlítást alkalmaztam a továbbiakban. Ezen összehasonlítás eredményeként megfigyelhető, hogy a lovassportoló és a nem sportoló egyének között található szignifikáns eltérés ($W=4,798$; $p=0,004$) az érzelmi tünetek tekintetében, a lovassportot űzők mutatják a legkevesebb érzelmi tünetet. Az egyéni sport és a lovaglás között ($W= -3,29$; $p=0,092$), valamint az egyéni sportolók és a nem sportolók között ($W=2,366$; $p=0,338$) nincs szignifikáns eltérés az érzelmi tünetek alskálán. A kérdőív további alskáláinak vizsgálatakor: viselkedési problémák ($\chi^2=7,760$; $p=0,051$), hiperaktivitás ($\chi^2=1,814$; $p=0,612$), kortárskapcsolatok ($\chi^2=5,008$; $p=0,171$), proszociális viselkedés ($\chi^2=1,137$; $p=0,768$) nem mutatkozott szignifikáns eltérés a különböző sporttípusokat űző egyének között. A hipotézist tehát, miszerint a lovassportolók teljesítenek a legjobbak a viselkedési erősségek és nehézségek tekintetében, nem vetem el teljes mértékben, hiszen az érzelmi tünetek tekintetében tapasztalható volt szignifikáns eltérés. A lovassportolók érték el a legalacsonyabb pontszámot, azaz rájuk jellemző legkevésbé az olyan érzelmi tünetek megjelenése, mint a szorongás, hangulati problémák azonban a többi alskála tekintetében nem szignifikáns a különbség.

Összegezve a második hipotézis teszteléséhez kapcsolódó kutatási eredményeket, a hipotézist, miszerint a vizsgált pszichológiai változók tekintetében a sporttípusoktól függően szignifikáns különbségek várhatók, nem vetem el teljes mértékben, hiszen a Képességek és Nehézségek Kérdőív statisztikai vizsgálata során az érzelmi tünetek alskála esetén szignifikáns különbséget véltem felfedezni a lovassportoló és nem sportoló egyének között.

4.3. A pszichológiai változók közötti kapcsolatrendszer

A harmadik hipotézis és annak alhipotéziseinek vizsgálatát lineáris regresszió analízissel végeztem. Ennek eredményeit a szignifikáns ($p<0,05$) és a tendencia szintű ($0,05<p<0,10$) bejósításokat a mellékletek 4., 5. és 6. ábrái szemléltetik.

H.3/a: A rezilienciának pozitív bejósolója az érzelmi reguláció, és az önértékelés, míg a rezilienciát negatívan jósolják be a viselkedési problémák (Awad et al., 2022; Kay, 2016).

A harmadik hipotézis első alhipotézisének a vizsgálata során a rezilienciát bejósoló változókat igyekeztem feltárni. A rezilienciát pozitívan bejósolja az adaptív megküzdés ($\beta=0,40$; $p=0,007$), valamint az önértékelés ($\beta =0,28$; $p<0,001$). Azaz a minél magasabb adaptív megküzdési rugalmasság, valamint a minél nagyobb önértékelés magasabb reziliencia szintet eredményez.

Továbbá pozitív irányú, tendencia szintű bejósolója rezilienciának a pozitív átértékelés ($\beta=0,29$; $p=0,063$), valamint a viselkedési problémák ($\beta=0,50$; $p=0,053$) (lásd mellékletek 4.ábra). A hipotézist azon részét tehát, hogy az önértékelés pozitív prediktora reziliencia szintnek sikerült igazolni. Ugyanakkor a hipotézis azon részét, amely szerint a rezilienciát az érzelmi reguláció pozitívan, a viselkedési problémák pedig negatívan vételezik elő szignifikáns értékek hiányában elvetem.

H.3/b: Az érzelmi reguláció pozitív prediktora a reziliencia, valamint az önértékelés, míg a viselkedési problémák az érzelmi reguláció negatív prediktorai (Awad et al., 2022).

Az érzelmi reguláció minden alskálája esetében megtörtént a lineáris regresszió analízis. Ehhez kapcsolódóan az alábbi szignifikáns eredmények kimutatására került sor:

Az önvád bejósolja a rumináció ($\beta=0,29$; $p<0,001$), a katasztrofizálás ($\beta=0,25$; $p<0,001$), és a proszociális viselkedés ($\beta=0,28$; $p=0,012$), továbbá az önvád negatívan vételezi elő az önértékelés ($\beta=-0,16$; $p<0,001$); a pozitív fókuszváltás ($\beta=-0,20$; $p<0,001$) és a mások hibáztatása ($\beta=-0,13$; $p=0,039$).

A rumináció ($\beta=0,19$; $p=0,012$), és a pozitív átértékelés ($\beta=0,27$; $p=0,002$) az elfogadást jósolják be.

A ruminációt pozitívan bejósolja az önvád ($\beta=0,32$; $p<0,001$), az elfogadás ($\beta=0,18$; $p=0,012$), a tervezés ($\beta=0,35$; $p<0,001$), és a hiperaktivitás ($\beta=0,30$; $p<0,001$).

A pozitív átértékelés ($\beta=0,39$; $p<0,001$) és a perspektívába helyezés ($\beta=0,17$; $p=0,037$) a pozitív fókuszváltás előrejelzői. Míg az önvád magasabb szintje a pozitív fókuszváltás alacsonyabb szintjével mutat kapcsolatot ($\beta=-0,40$; $p<0,01$).

A tervezés esetében az adaptív megküzdési rugalmasság ($\beta=0,21$; $p=0,003$), az önértékelés ($\beta=0,10$; $p=0,008$), a rumináció ($\beta=0,25$; $p<0,001$) és a pozitív átértékelés ($\beta=0,31$; $p<0,001$) pozitív prediktorként jelennek meg.

A pozitív átértékelésnek az elfogadás ($\beta=0,19$; $p=0,002$), a pozitív fókuszváltás ($\beta=0,16$; $p<0,001$), a tervezés ($\beta=0,31$; $p<0,001$), a perspektívába helyezés ($\beta=0,21$; $p<0,001$) pozitív, míg a katasztrofizálás ($\beta=-0,13$; $p=0,021$) negatív előrejelzője.

A perspektívába helyezés bejósolója a pozitív fókuszváltás ($\beta=0,14$; $p=0,037$) és a pozitív átértékelés ($\beta=0,42$; $p<0,001$).

Az önvád ($\beta=0,34$; $p<0,001$) és a mások hibáztatása ($\beta=0,44$; $p<0,001$) pozitív prediktorai a katasztrofizálásnak, míg a pozitív átértékelés ($\beta=-0,22$; $p=0,021$) a katasztrofizálás alacsonyabb szintjét jelzi elő.

A mások hibáztatása alskálának a katasztrofizálás ($\beta=0,47$; $p<0,001$) pozitív, az önvád ($\beta=-0,18$; $p=0,039$) negatív bejósolója.

A hipotézist, amely szerint a reziliencia és az önértékelés pozitív, viselkedésbeli problémák pedig negatív prediktorai az érzelmi regulációnak, elvetem, hiszen amint az az ábrán és a felsorolt eredmények alapján is látható az érzelmi regulációs alsókálák leginkább egymás között mutatnak szignifikáns pozitív és negatív irányú bejósításokat (lásd mellékletek 5. ábra).

H.3/c: A reziliencia, és az érzelmi reguláció az önértékelés pozitív előrejelzői, míg a viselkedési problémák negatív előrejelzői az önértékelésnek (Surzykiewicz et al., 2022).

Az önértékelés esetében a regresszió analízis során a reziliencia ($\beta=0,25$; $p<0,001$) pozitív bejósítóként jelentkezett. Továbbá az érzelem regulációs alsókálák közül a tervezés ($\beta=0,39$; $p=0,008$) pozitív, az önvád ($\beta=-0,52$; $p<0,001$) negatív bejósítója az önértékelésnek, azaz egy egyén minél inkább alkalmazza a tervezést, mint érzelem regulációs stratégiát, az önvádat pedig minél kevésbé, annál magasabb az önértékelése. A viselkedésbeli erősségek közül az önértékelés pozitív prediktoraként jelentek meg a kortárskapcsolatok ($\beta=0,47$; $p=0,029$). A viselkedési nehézségek esetében pedig az érzelmi tünetek ($\beta=-0,64$; $p<0,001$) negatív prediktorai az önértékelésnek (lásd mellékletek 4. ábra). A szignifikáns eredmények alapján a hipotézist, miszerint a reziliencia és az érzelmi reguláció pozitív, míg a viselkedési problémák negatív előrejelzői az önértékelésnek, sikerült bebizonyítani.

H.3/d: A reziliencia, érzelmi reguláció, önértékelés tényezők negatív bejósítói a viselkedési problémáknak, míg a viselkedésbeli erősségek esetében az említett változók pozitív elővételezők (Rácz et al., 2019).

Az SDQ kérdőív alsókáláinak a regresszió analízise során az alábbi eredmények születtek. A viselkedésbeli nehézségek közül az érzelmi tüneteknek az önértékelés ($\beta=-0,12$, $p<0,001$) és a kortárskapcsolatok ($\beta=-0,26$; $p=0,005$) negatív, míg a hiperaktivitás ($\beta=0,17$, $p=0,008$) és a proszociális viselkedés ($\beta=0,26$; $p=0,002$) pozitív bejósítói. A viselkedési problémáknak a hiperaktivitás ($\beta=0,13$; $p=0,003$) pozitív bejósítója, a kortárskapcsolatok ($\beta=-0,19$; $p=0,003$), és a proszociális viselkedés ($\beta=-0,17$; $p=0,004$) pedig negatív prediktorai a viselkedési probléma alsókálának. A rumináció ($\beta=0,21$; $p<0,001$), az érzelmi tünetek ($\beta=0,22$; $p=0,008$) és a viselkedési problémák ($\beta=0,36$; $p=0,003$) mind pozitív előrejelzői a hiperaktivitásnak. A viselkedésbeli erősségek esetében a kortárskapcsolatokat bejósítja az önértékelés ($\beta=0,06$; $p=0,029$), míg az érzelmi tünetek ($\beta=-0,16$; $p=0,005$), valamint a viselkedési problémák ($\beta=-0,25$; $p=0,003$) negatív előrejelzői a kortárskapcsolatoknak. Továbbá a viselkedésbeli erősségek közé tartozó proszociális viselkedés alsókála esetében a lineáris regresszióanalízis eredményei alapján az adaptív megküzdési rugalmasság ($\beta=0,13$; $p=0,012$), az önvád ($\beta=0,12$, $p=0,012$) és az érzelmi tünetek ($\beta=0,20$; $p=0,002$) mind bejósítói a proszociális viselkedésnek, míg a viselkedési problémák ($\beta=-0,26$; $p=0,004$) alacsonyabb proszociális viselkedés szintet

vételeznek elő. Ezen eredmények függvényében a hipotézis azon részét megtartom, mely szerint a viselkedésbeli nehézségeket az önértékelés negatívan vételezi elő, viszont azon részét, mely szerint a viselkedésbeli problémáknak a reziliencia, és az érzelmi reguláció negatív prediktorai, szignifikáns eredmények hiányában elvetem. A hipotézis azon részét mely feltételezi, hogy a viselkedésbeli erősségeknek pozitív bejósolója az önértékelés és az érzelmi reguláció megtartom, azonban a rezilienciára vonatkozó részt elvetem. Megfigyelhető továbbá, hogy a viselkedésbeli nehézségek többsége egymást pozitívan, míg a viselkedésbeli erősségeket negatívan jósolja be. Valamint, hogy a viselkedésbeli erősségek negatívan vételezik elő a viselkedésbeli nehézségeket (lásd mellékletek 6. ábra).

Összességében véve a harmadik hipotézist, mely a vizsgált pszichológiai változók között pozitív és negatív bejósításokat feltételez, megtartom, hiszen a szignifikáns mértékű előrejelzéseken túl számos tendencia szintű predikciót is sikerült feltárni a kutatás során.

5. Következtetések

Kutatásomban a 14 és 20 év közötti serdülők három csoportját vizsgáltam, különböző pszichológiai változók mentén. Az egyéni sportolókat, nem sportolókat, valamint a lovassportot űzőket hasonlítottam össze a reziliencia, önértékelés, megküzdési rugalmasság, érzelmi reguláció, valamint a viselkedésbeli erősségek és nehézségek tekintetében. A sporttípuson túl a nemi különbségek vizsgálatára fektet hangsúlyt a dolgozat. Továbbá annak a feltárására, hogy az említett pszichológiai tényezők között vannak-e együttjárások, amennyiben igen, milyen irányú és erősségű együttjárások detektálhatók, azaz be tudja-e jósolni egyik tényező a másikat. A hipotézisek felállításához korábbi kutatási eredményeket vettem alapul.

Az első hipotézis során azt feltételeztem, hogy a mért pszichológiai változók tekintetében szignifikáns különbség áll fenn a férfiak és nők között. Ez a hipotézis részben igazolódott, hiszen a viselkedésbeli nehézségek és erősségek vizsgálatakor a proszociális viselkedés tekintetében a nők teljesítettek szignifikánsan jobban a férfiaknál. Ennek egyik magyarázata lehet, hogy a nők általában empatikusabbak férfi társaiknál (Lasota et al.,2020). Azonban a többi pszichológiai változó vizsgálata során, azaz a reziliencia, megküzdési rugalmasság, önértékelés, érzelmi reguláció tekintetében a szakirodalommal ellentétben a kutatás során nem találtam szignifikáns eltéréseket. Első tényezőként a rezilienciát vizsgáltam, azt feltételezve, hogy a férfiak magasabb reziliencia szinttel rendelkeznek, mint a nők, hiszen rájuk jellemzőbb az élethez való pozitív hozzáállás, valamint a kihívásokkal való megküzdés, mely növeli a reziliencia szintjüket (Lasota et al.,2020). Azonban ezt az alhipotézist az eredmények nem bizonyították, valóban magasabb átlagpontszámot értek el a férfiak a reziliencia kérdőív során, de a különbség a nőkkel összevetve nem szignifikáns. A következő vizsgált változó a

megküzdési rugalmasság volt, feltételeztem, hogy a nők jobban teljesítenek a megküzdési rugalmasság tekintetében, mint a férfiak. A stresszel való megküzdést számos tényező befolyásolja, egyénenként eltérő, hogy a mindennapok során mennyi stresszt élünk át, hogyan észleljük azt, és hogyan tudunk vele megküzdni. Graves és munkatársai szerint (2021) a nők észlelt stressz szintje magasabb, mint a férfiaké és a nők több megküzdési stratégiát alkalmaznak a stresszel való megküzdés során. Azonban annak ellenére, hogy ők több stratégiát alkalmaznak, nem volt szignifikáns eltérés a két nem között a stresszel való megküzdés tekintetében. Az érzelmi reguláció esetében is, hasonlóan a stresszel való megküzdési stratégiákhoz, a nők alkalmaznak több érzelem regulációs módszert (Goubet et al.,2019). Ezzel egybecsengően a kutatási eredmények is azt mutatják, hogy a nők valóban több érzelem regulációs alskálán értek el magasabb átlagpontszámot (önvád, elfogadás, rumináció, pozitív fókuszváltás, pozitív átértékelés, perspektívába helyezés), mint a férfiak (tervezés, katasztrofizálás, mások hibáztatása), azonban ez az eltérés csupán az alkalmazott érzelem regulációs módszerek számára, nem pedig a hatékonyságára vonatkozik, hiszen az érzelemreguláció tekintetében, egyik alskála esetében sem található szignifikáns eltérés a két nem között. Az önértékelés vonatkozásában sincs szignifikáns eltérés a két nem között, annak ellenére, hogy azt feltételeztem, hogy a férfiak önértékelése magasabb, mint a nőké. Vilca-Pareja (2022) kutatásával ellentétben, melyben a perui társadalmat vizsgálták, ahol a nők iskolázottabbak, ezért magasabb az önértékelésük is, az általam felállított hipotézis azt feltételezte, hogy a férfiaknak magasabb az önértékelése. Ez a feltételezés egybecseng Bleidorn és mtsai. (2016) kutatásával, akik arra is rámutattak, hogy egy társadalomban minél nagyobb a nemek egyenlőségének a hangsúlyozása, annál nagyobb az önértékelésbeli különbség a két nem között. Összességében a vizsgált skálák és alskálák közül csupán a proszociális viselkedésben volt észlelhető szignifikáns különbség ellentétben a szakirodalmakkal. Ennek oka lehet, hogy a kutatásban résztvevők nem egyenlő arányban oszlanak meg a nemek tekintetében, ugyanis a férfiakhoz képest a nők jelentősen felülreprezentáltak, a kitöltők 78,5%-a nő, míg csupán 21% vallotta magát férfinak, tehát a nők közel négyszer annyian töltötték ki a kérdőívet, mint a férfi társaik. Továbbá másik ok lehet, hogy a nőkre nagyobb mértékben jellemző az altruizmus, valamint a proszociális viselkedés, mint a férfi társaikra.

A második hipotézisben az feltételeztem, hogy szignifikáns eltérés mutatható ki a lovassportokat űzők javára a vizsgált pszichológiai változók esetében tekintve, hogy az élet számos területén jótékony hatást gyakorol az állatok jelenléte. A reziliencia és a stresszel való megküzdés esetében feltételeztem, hogy a lovassportolók jobban teljesítenek, mint társaik, ugyanis maga a természetben töltött idő, a környezeti terápiák, állatasszisztált terápiák növelik

a reziliencia szintet, csökkentik a stresszt, szorongást, a depresszió kialakulásának kockázatát, valamint segítik az egyéneket a stresszel való megküzdésben (Obeng et al., 2024). A szakirodalommal ellentétben a vizsgálat során a reziliencia és a stresszel való megküzdési rugalmasság egyik alsóskálájának (adaptív megküzdési rugalmasság, értékelő megküzdési rugalmasság) esetében sem találtam szignifikáns különbséget a sporttípus tekintetében. Ennek magyarázataként az szolgálhat, hogy a szakirodalomban vizsgált egyének valamilyen hátrányos helyzet, vagy testi-, mentális betegség révén kerültek be különböző intervenciós foglalkozásokba, terápiákba és az ő esetükben lényeges állapotbeli javulások tapasztalhatók ezeknek a terápiáknak köszönhetően. Ezzel szemben az általam vizsgált egyének egészségesek voltak, és megfelelő családi háttérrel, életkörülményekkel rendelkeztek, valamint nem terápiában vettek részt, hanem állatok társaságában végeztek sporttevékenységet, ezért esetükben nem detektálható szignifikáns eltérés más egyéni sportoló, nem sportoló társaikkal összehasonlítva. Azonban a tény, hogy a lovassportolók magasabb pontszámot értek el a reziliencia és a megküzdési rugalmasság tekintetében, mint sportoló és nem sportoló társaik mégis arra enged következtetni, hogy van pozitív jelentősége az állat jelenlétének az egészséges egyének esetében is. Mueller (2014) kutatásában beszámolt arról, hogy az állatok iránti elkötelezettség, kötődés, felelősségvállalás és a felelősség érzése növeli az egyének önértékelését. A kutatás során azonban nem találtam szignifikáns különbséget az önértékelés tekintetében a lovassportolók, valamint az egyéni, illetve nem sportoló kortársak között. Ennek egyik okaként azt vélem feltételezni, hogy nem minden lovassportoló rendelkezik saját lóval, ezáltal nem feltétlenül tud kialakulni a kötődés az állat és a sportoló között, hiszen lehetséges, hogy minden egyes edzésen más és más állattal kell együtt dolgoznia az egyéneknek. Ahogyan azt Pásztk (2022) is hangsúlyozta, a lovak - csakúgy, mint az emberek - eltérő személyiséggel és tulajdonságokkal rendelkeznek, ezért sem egyszerű csupán egyetlen edzés alkalmával mélyebb kötődést és elköteleződést kialakítani az állattal. Ward és munkatársai (2022) kutatásukban hangsúlyozták, hogy a lóval végzett tevékenységek jelentős befolyással bírnak az érzelmi regulációra, ugyanis segítik az egyéneket az érzelmeik kontrollálásában. A jelen minta esetében az érzelemreguláció tekintetében nem találhatók szignifikáns különbségek a lovassportokat űzők, az egyéni sportolók és a nem sportolók között, az azonban az átlagpontszámok alapján megfigyelhető, hogy a lovasok és az egyéni sportolók adták a legtöbb érzelemregulációs stratégiára a legmagasabb átlagpontszámokat. A viselkedésbeli nehézségek és erősségek tekintetében azt feltételeztem, hogy a lovassportolók szignifikánsan jobban fognak teljesíteni, mint egyéni és nem sportoló társaik, ugyanis Cleary és munkatársai (2024) is bizonyították, hogy az állatasszisztált foglalkozásokon a viselkedésbeli nehézségeket

produkáló egyének esetében csökkennek a viselkedési tünetek, mint például az agresszió, a viselkedéssel kapcsolatos problémák, vitatkozás, hiperaktivitás. Az általam vizsgált minta is szignifikáns eltérést mutat a viselkedéssel kapcsolatos nehézségek és erősségek esetében az érzelmi tünetek alskála tekintetében, ugyanis a három vizsgált csoport közül a lovasok szignifikánsan alacsonyabb pontszámot értek el, mint egyéni sportoló, vagy nem sportoló társaik, tehát rájuk jellemző legkevésbé a szorongás, valamint hangulati zavarok tapasztalása. A páronkénti összehasonlítás eredményeként azt is sikerült kimutatni, hogy a szignifikáns különbség a lovassportolók, valamint a nem sportolók két csoportja között észlelhető. Mindent összevetve a lovaglás valóban jelentős szerepet játszik az érzelmi tünetek csökkentésében, melyhez azért hozzájárul az is, hogy az egyének hogyan tudják az érzelmeiket kontrollálni, a stresszes helyzeteket kezelni, melyekre közvetett módon akár a lovaglás is hatással lehet.

A harmadik hipotézis során a vizsgált pszichológiai változók közötti bejósolásokat és azok erősségét igyekeztem feltárni. A reziliencia szintet vizsgáltam elsőként és feltételeztem, hogy a rezilienciának az önértékelés, megküzdési rugalmasság, valamint az érzelmi reguláció pozitív, a viselkedési nehézségek pedig negatív előrejelzői. Az önértékelés és az adaptív megküzdés magasabb szintje valóban bejósolja, a reziliencia magasabb szintjét, ugyanis ezekben az esetekben szignifikáns bejósolás detektálható, továbbá a pozitív átértékelés és a viselkedési problémák is pozitív irányú és tendencia szintű előrejelzői rezilienciának. Az eredmények egybehangzóak korábbi kutatási eredményekkel, hiszen Awad és munkatársai (2022) is megállapították a reziliencia és az adaptív coping, valamint a kognitív újraértékelés közötti korrelációt. Továbbá azt, hogy akik a stresszel való megküzdés esetében jól teljesítenek általában magas reziliencia szinttel rendelkeznek. Kay (2016) kutatása is alátámasztja az említett eredményeket, hiszen ő is azt találta, hogy a magasabb érzelmszabályozási képességek, különös tekintettel a kognitív újraértékelésre, vagy pozitív átkeretezésre, pozitív bejósolói a magasabb reziliencia szintnek.

Az érzelmi reguláció tekintetében feltételeztem, hogy a reziliencia, és az önértékelés pozitív, míg a viselkedési problémák negatív prediktorként jelentkeznek. Az önértékelés valóban szignifikánsan és pozitívan bejósolja a tervezés érzelmi regulációs alskálát, az önvádnak pedig alacsonyabb szintjét vételezi elő, továbbá a pozitív átértékelés esetében tendencia szintű pozitív irányú bejósolóként van jelen. A reziliencia tendencia szintű, pozitív irányú bejósolója a pozitív átértékelés alskálának. Míg az adaptív coping pozitív prediktora a tervezésnek. Viselkedéssel kapcsolatos nehézségek tekintetében a viselkedési problémák az önvádnak pozitív, míg a ruminációnak negatív, tendencia szintű előrejelzői. A hiperaktivitás pozitív bejósolója a rumináció alskálának, ebben az esetben szignifikáns bejósolás detektálható. Az önértékelés változó esetében szintén

feltételeztem, hogy a reziliencia, és érzelmi reguláció pozitív, míg a viselkedési problémák negatív elővételezőként jelennek meg. A magasabb reziliencia szint valóban bejósolja a magasabb önértékelést, ezáltal a hipotézis ezen része igazolódott. Az érzelemregulációs alsókálak esetében a minél magasabb önvád stratégia alkalmazása, alacsonyabb önértékelést eredményez, tehát negatív bejósolja annak. Azonban minél magasabb a tervezés, mint érzelemregulációs stratégia alkalmazása, annál magasabb az önértékelés is, tehát a tervezés pozitív prediktorként jelenik meg az önértékelés esetében. Az önértékelés, érzelem reguláció, valamint reziliencia hármását Surzykiewicz és munkatársai is vizsgálták (2022), szintén jelentős összefüggéseket találtak a három változó között, hiszen úgy vélik a reziliencia és az érzelmi reguláció együttjárásában fontos mediáló szerepe van az önértékelésnek és a három változó együttesen éri el a kívánt pozitív együttjárást és egymást erősítve jelentős szerepük van a pszichológiai jóllét kialakulásában. A hipotézis azon részét, mely szerint az önértékelésnek a viselkedésbeli nehézségek negatív bejósolói sikerült szignifikáns eredményekkel igazolni, hiszen az érzelmi tünetek megléte alacsonyabb önértékelést eredményez.

Az utolsó alhipotézis feltételezte, hogy a reziliencia, érzelem reguláció, önértékelés mind negatív prediktorai viselkedésbeli nehézségeknek. Az önértékelés valóban negatív bejósolja az érzelmi tüneteknek, azonban a viselkedésbeli erősségek tekintetében pozitív bejósolónak bizonyul, hiszen a magasabb önértékelés több és jobb minőségű kortárskapcsolat eredményez. A reziliencia tendencia szintű pozitív bejósolója a viselkedési problémáknak ellentmondva ezzel a hipotézisben feltételezetteknek. Érzelem reguláció tekintetében az önvád pozitív míg a rumináció negatív előrejelzője és a viselkedési problémáknak. A rumináció szignifikánsan bejósolja a hiperaktivitást, azaz minél magasabb a rumináció megléte egy egyén esetében, annál magasabb a hiperaktivitás is. Továbbá a mások hibáztatása, mint érzelemregulációs stratégia is bejósolja a hiperaktivitást. Összességében tehát az eltérő érzelem regulációs módszerek eltérő irányú prediktorai a viselkedési nehézségeknek. Emellett a viselkedésbeli erősségek és nehézségek között is megfigyelhető számos pozitív, valamint negatív irányú bejósolás. A viselkedésbeli nehézségek és erősségek kialakulását, meglétét az egyéni védőfaktorok sokasága és differenciáltsága is befolyásolhatja. Ezek a védőfaktorok minden egyén életében különbözőek, eltérő egyéni erőforrásokkal rendelkezünk, továbbá egyénenként eltérő a személyes kapcsolati háló és a kapott támogatás is, valamint a közösség és kultúra, melyben a személyek élnek. A védőfaktorok és az egyének pszichológiai sajátosságai egy egymással kölcsönhatásban álló rendszerként befolyásolhatják a viselkedésbeli erősségek és nehézségek meglétét (Rácz et al., 2019). Ezért ennyire összetett feladat a különböző pszichológiai változókat a viselkedésbeli erősségek és nehézségek prediktoraiként meghatározni.

A kutatás limitációi közé sorolható a már említett nemi különbségek nem egyenlő eloszlása, hiszen a nők közel négyszer többen töltötték ki a kutatáshoz tartozó kérdőívet, mint a férfiak. Ezáltal a férfiak nem voltak megfelelő számban prezentálva, mely befolyásolhatta a nemi különbségek feltárására alkotott hipotézisek eredményeit. Továbbá a vizsgálat ugyan a serdülőkre terjed ki, azonban 14 és 20 év között egy meglehetősen tág tartomány húzódik, mely eredményezheti azt, hogy az egyének nemtől és sporttípustól függetlenül is eltérő eredményeket érjenek el a vizsgált pszichológiai változók tekintetében. Egy 14 és egy 20 éves személy gondolkodása, élettapasztalatai, mindennapjai, személyisége, viselkedése, gondolatai, fizikai és mentális képességei jelentősen eltérhetnek egymástól, mindez befolyással lehet a vizsgált pszichológiai változókra, vagy akár a sportteljesítményre, sportban való részvételre. Mindezek okán a későbbi kutatásokban érdemes lehet a vizsgált korosztályt leszűkíteni akár prepubertás, pubertás, posztpubertás, valamint fiatal felnőtt csoportokra. A kutatás limitációi közé sorolható továbbá a vizsgálati skálák és alskálák Cronbach-alfa értékei közül néhány, hiszen az értékelő megküzdési rugalmasság (Cronbach $\alpha=0,524$), a viselkedési problémák (Cronbach $\alpha=0,522$), valamint a kortárskapcsolatok (Cronbach $\alpha=0,518$) alskálák esetében a Cronbach-alfa értékek alacsonyak ($<0,6$). Fontos kiemelni, hogy a kutatás nem reprezentatív, továbbá a kérdések önbevalláson alapulnak, ezáltal az egyének lehet, hogy a valóságnál jobb, vagy rosszabb véleményrel vannak önmagukról, ezáltal torzított válaszokat adtak a kutatási kérdésekre. Figyelembe véve, hogy keresztmetszeti kutatásról van szó jelen esetben nincs lehetőség hosszútávú következtetések, ok-okozati összefüggések, valamint különböző hatások vizsgálatára. A későbbiekben akár azt is érdemes lenne megvizsgálni, hogy a különböző sportoknak milyen hatása van az egyénekre az évek alatt, hogyan fejlődnek a különböző pszichológiai változók mentén az adott sportág kezdetekor, valamint milyen értékeket érnek el pár évvel később.

Azonban kiemelendő, hogy a kutatás számos olyan eredményre rámutat, amelyekkel eddig kevés szakirodalom foglalkozott. A lovaglást, mint sportágat, valamint a lovassportokat pszichológiai szempontokból nem túlzottan sok kutató vette még górcső alá, hiszen az állat-, és lóasszisztált terápia hatásairól szól túlnyomó részben a szakirodalom. Az effajta terápiákban pedig általában a valamilyen fizikai-, vagy mentális betegségekben szenvedők vesznek részt, ezáltal az ő testi és mentális fejlődésükre fektetnek nagyobb hangsúlyt a kutatók. Azonban fontosnak tartom az egészséges egyének pszichológiai sajátosságainak vizsgálatát is, hiszen mint láttuk számos esetben, ha nem is szignifikáns, de átlagpontoszámbeli különbségek szintjén megmutatkozhatnak az állattal, valamint az állat nélkül végzett sporttevékenységek közötti különbségek. A lovaglásnak, mint egészséges emberek sportolási lehetőségének, a

pszichológiai jólléthez való hozzájárulását érdemesnek tartom a jövőben részletesebben vizsgálni. Továbbá jelen kutatás fontos együttjárásokat tár fel a vizsgált pszichológiai változók között, a reziliencia, megküzdési rugalmasság, önértékelés, érzelmi reguláció, viselkedésbeli erősségek és nehézségek közötti együttjárások feltárására még nem született teljesen átfogó tanulmány, ezért ez a kutatás egy jó kiindulópont lehet a további predikciók vizsgálata során. Számos olyan bejósoló tényezőre világít rá, melyeket érdemes figyelembe venni a serdülőkkel, valamint egyéb korosztályokkal folytatott munka során is. Felhívja a figyelmet továbbá arra, hogy milyen összetett a különböző pszichológiai konstruktumok rendszere és mennyire fontos a változók holisztikus és egymással együtt történő vizsgálata, nem szabad csupán egyetlen pszichológiai változót szemlélni, hiszen annak hátterében számos egyéb tényező is állhat.

6. Összegzés

A kutatás a serdülők pszichológiai sajátosságaiban fellelhető különbségeket hivatott vizsgálni a nemek, valamint a választott sporttípus különbségei mentén. Továbbá az egyes pszichológiai konstruktumok közötti együttjárások detektálására került sor. Az eredmények alapján megfigyelhetők a két nem között szignifikáns, valamint átlagpontoszámbeli eltérések a reziliencia, megküzdési rugalmasság, önértékelés, érzelmi reguláció, viselkedésbeli erősségek és nehézségek tekintetében. Ugyanezen vizsgált változók mentén a sporttípus alapján is sikerült szignifikáns, valamint átlagpontoszámbeli különbségeket feltárni a lovassportoló, egyéni sportoló, valamint a nem sportoló serdülők között, kiemelve azt, hogy a sportoló, különösen a lovassportoló egyének jobban teljesítenek nem sportoló társaiknál (az átlagpontoszámok alapján) a mért pszichológiai változók tekintetében, ezzel is erősítve azt az álláspontot, miszerint a sport a mentális egészség megőrzésében is végtelenül fontos szerepet tölt be. A kutatás kiterjedt még a különböző pszichológiai változók egymással való együttjárásainak a feltárására is, ezen nézőpont tekintetében is számos érdekes eredmény született. A változók lineáris regresszió analízissel történő vizsgálata olyan összetett összefüggésekre hívta fel a figyelmet, amelyekre lehet nem is gondolnánk. A változók közötti különböző irányú és erősségű bejósolások sokasága kiválóan szemlélteti azt, hogy miért is érdemes egy-egy tulajdonságot, jellemzőt több aspektusból szemlélni a vizsgálatok során, valamint azt, hogy a sportolásnak mennyire összetett területen van szerepe, amikor azt mondjuk, hogy fontos a mentális egészség szempontjából. A jövőben érdemes lehet egyéb pszichológiai változók együttjárásainak a vizsgálatait is elvégezni annak érdekében, hogy egy még átfogóbb képet kapjunk a serdülők pszichológiai sajátosságairól és arról, hogy a különböző sportok által hogyan tudjuk ezeket a sajátosságokat, ha szükséges erősíteni, kibontakoztatni annak érdekében, hogy a mindennapjaikban a nehézségekkel való megküzdés során is alkalmazni tudják azokat.

Nyilatkozat

Alulírott, Lupócz Zsuzsa, kijelentem, hogy jelen dolgozat elkészítése során nem használtam mesterséges intelligencia eszközöket.

7. Irodalomjegyzék

- Awad, E., Fawaz, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). The moderating effect of emotion regulation in the association between coping strategies and resilience in Lebanese adults. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01019-9>
- Balogh, L., Molnár, A., Jenei, Z., Nábrády, Z., Ráthonyi, G., Szilágyi, R., & Balogh, P. (2015). *Bevezetés a sportdiagnosztikába* (L. Dr. Balogh, Ed.). https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/bevezetes-a-sportdiagnosztikaba.pdf
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bolton, D. (2023). A Revitalized Biopsychosocial model: Core theory, Research paradigms, and Clinical Implications. *Psychological Medicine*, 53(16), 1–8. <https://doi.org/10.1017/s0033291723002660>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Hungerford, C., McLean, L., Johnston-Devin, C., & Kornhaber, R. (2024). A Scoping Review of Equine-Assisted Therapies on the Mental Health and Well-Being of Autistic Children and Adolescents: Exploring the Possibilities. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(9), 1–13. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2364236>
- Clément, J.-F., Gallant, F., Hudon, C., Montiel, C., Riglea, T., Berbiche, D., Doré, I., Sylvestre, M.-P., O’Loughlin, J., & Bélanger, M. (2024). Use of physical activity as a coping strategy mediates the association between adolescent team sports participation and emerging adult mental health. *Mental Health and Physical Activity*, 27, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100612>
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness. *The Sport Journal*, 24(1543-9518). <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Csibi, S., & Csibi, M. (2013). The role of self-esteem and coping in adolescents’ health protective behaviors. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 14(3), 281–295.

<https://doi.org/10.1556/mental.14.2013.3.5>

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

European Council. (1997). European Sports Charter. Strasbourg: Council of Europe.

Európa Tanács. (1997). Európai Sport Charta [The European Charter of Sport].

<https://rm.coe.int/16804c9dbb>

Gál, M. (2018, April). *Az életesemények és a sport, mint megküzdési stratégia kapcsolata*.

Unideb.hu. <https://dea.lib.unideb.hu/items/953418ea-b792-4716-ae3f-a091070a3acb>

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.

[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)

Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581–586.

<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x>

Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10(1).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

Heinemann, K. (1995). A szocializáció és a sport. In Dr. Fóti P. (Szerk.), *Bevezetés a sportszociológiába II* (pp. 30–47). Miskolc: Miskolci Egyetemi Kiadó.

Holló, G. (2016). *Sportélettan*. Unideb.hu.

https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/hg_sportelettan/_book/

Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., & Nagy, L. (2015). A CONNOR-DAVIDSON REZILIENCIA KÉRDŐÍV 10 ITEMES VÁLTOZATÁNAK JELLEMZŐI. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1). <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2015.1.129>

Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–273.

<https://doi.org/10.1037/a0027770>

Kay, S. A. (2016). Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411–415. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.31>

Keczeli, D. (2019). Sport, mint a stressz ellenszere. *International Journal of Engineering and Management Sciences*, 4(3), 69–78. <https://doi.org/10.21791/ijems.2019.3.7>.

Kovács, K. (2015). *Sportszociológia*. Unideb.hu.

https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kk_sportszociologia/_book/a-sport-mint-a-tanulas-neveles-es-szocializacio-szintere.html

Kovács, K. E. (2013, May 8). *Sportolj! – A sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongására, teljesítményigényére és pszichés immunkompetenciájára*. Unideb.hu.

<https://dea.lib.unideb.hu/items/19177e8b-c219-41d4-912c-a606916836a8/view/db812534-41f9-4cc3-a983-b120404a9369>

Kovács, K. E. (2018). Mens Sana In Corpore Sano? <http://hdl.handle.net/2437/264942>

- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2015). SPORTOLÁS HATÁSA KISKAMASZOK ÉNKÉPÉRE, SZORONGÁSÁRA ÉS MEGKÜZDÉSÉRE. *Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris Folyóirat*, 1(3), 43–56. <https://doi.org/10.18458/kb.2015.3.43>
- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2017). Egészségtudatos magatartás alakulása a sport függvényében. *Educatio*, 26(4), 649–656. <https://doi.org/10.1556/2063.26.2017.4.11>
- Lasota, A., Tomaszek, K., & Bosacki, S. (2020). Empathy, Gratitude, and Resilience – Does Gender Make a Difference? *Anales de Psicología*, 36(3), 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01819-1>
- Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K., & Perczel Forintos, D. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudományos Folyoirata*, 26(2), 102–111. https://www.researchgate.net/publication/51202142_Psychometric_properties_of_the_Hungarian_version_of_the_Cognitive_Emotion_Regulation_Questionnaire
- Mueller, M. K. (2014). Is Human-Animal Interaction (HAI) Linked to Positive Youth Development? Initial Answers. *Applied Developmental Science*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.1080/10888691.2014.864205>
- Nagy, A., & Kovács, K. (2012, April 16). *A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjére és jövőképeire Értékek és elvárások az egyetemi sporttal kapcsolatban Dr. Nagy Ágoston -Kovács Klára.*
- Obeng, J. K., Kangas, K., Stamm, I., & Tolvanen, A. (2023). Promoting Sustainable Well-Being Through Nature-Based Interventions for Young People in Precarious Situations: Implications for Social work. A Systematic Review. *Journal of Happiness Studies*, 24, 2881–2911. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00683-x>
- Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Troisi Lopez, E., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957281>
- Pászk, N. (2022). Hagyományörző sportágak – íjászat és lovaglás –, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára. *Recreation*, 12(3), 8–11. <https://doi.org/10.21486/recreation.2022.12.3.1>
- Pfau, C., & Kanyó, K. Z. (2020). MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A SZABADIDŐSPORT KAPCSOLATA. *Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris Folyóirat*, 6(4), 29–40. <https://doi.org/10.18458/kb.2020.4.29>
- Pusztafalvi, H. (2023). A sportolás szerepe lelki egészségünk megőrzésében. *Egészségfejlesztés*, 52(5-6). <https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10342>
- Rácz, A., Stola, C., Moneta, A., & Bocaz, M. (2019). *STRESSZ MENTÁLIS EGÉSZSÉG REZILIENCIA ÉS KULTURÁLIS MEGHATÁROZOTTSÁGUK A SZOCIÁLIS MUNKA TERÜLETÉN*. https://www.kepesalapitvany.hu/uploads/4/5/3/1/45316539/resicare_bevezeto_kiadvany.pdf
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Social Forces*, 44(2), 255. <https://doi.org/10.2307/2575639>

Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Hungarian version of the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES-H): An alternative translation, structural invariance, and validity. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 15(3), 259–275.

<https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.7>

Sheng, X., Liang, K., Li, K., Chi, X., & Fan, H. (2024). Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365310>

Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>

Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). “I control my own emotions for the sake of the team”: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737–747.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>

Turi, E., Gervai, J., Áspán, N., & Halász, J. (2013). A Képességek és Nehézségek Kérdőív (SDQ-Magy) validálása serdülőkorú klinikai populációban [Validation of the Hungarian Strengths and Difficulties Questionnaire in an adolescent clinical population]. *Psychiatria Hungarica*, 28(2), 165–179.

Vilca-Pareja, V., Luque Ruiz de Somocurcio, A., Delgado-Morales, R., & Medina Zeballos, L. (2022). Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16548. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>

Ward, J., Hovey, A., & Brownlee, K. (2022). Mental health benefits of mounted equine-assisted therapies: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*. <https://doi.org/10.1111/hsc.13904>

World Health Organization. (2022, June 17). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Young, S., Uysal, O., Kahle, J., Gudjonsson, G. H., Hollingdale, J., Cortese, S., Sakalli-Kani, A., Greer, B., Cocallis, K., Sylver, N., Yilmaz, U. E., Semerci, B., & Kilic, O. (2024). A systematic review and meta-analysis comparing the severity of core symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder in females and males. *Psychological Medicine*, 54(14), 3763–3784. <https://doi.org/10.1017/s0033291724001600>