



Ép testben ép lélek Ép testben ép hogy élek?


„Sit mens sana in corpore sano”/ Ép testben ép legyen a lélek /
Iuvenalis

Bevezetés

- Nemzetközi összehasonlítások szerint a magyarok között magasabb az elhízottak aránya más európai országokhoz képest.
- Az OÉTI 2014-es országos táplálkozási és tápláltsági állapotvizsgálatának eredményei alapján:
 - 2013-ban
 - a felnőtt lakosság 65 százaléka túlsúlyosnak vagy elhízottnak számított,
 - a nők 62 %, a férfiak 67 %, összesen mintegy 5 millió embernek volt súlytöbblete.
 - 2009-hez képest a 18-34 év közötti elhízott férfiak aránya 9-ről 20 %-ra nőtt.

- 
- Az elhízás első számú kockázati tényezője a magas vérnyomás, amely **minden harmadik felnőttet** érint, hatására pedig különféle szív- és érrendszeri betegségek is kialakulhatnak.

- 
- Az elmúlt években sem tapasztalható jelentős változás a krónikus betegségekben szenvedők arányában, évek óta **40 %** körül alakul ez a szám. Életkor szerint azonban jelentős különbségek mérhetők:
 - 56-65 év között közel **60 %**,
 - 65 év felett pedig **65 %** szenved valamilyen tartós betegségben.

- 
- Az iskoláskorú gyermekek egészségi állapota is aggasztó. Hazánkban minden **tizedik** iskolás elhízott.
 - A gyermekek nagyon kis hányada – kevesebb, mint **20 %** mozog eleget, azaz naponta legalább egy órát. A tanulók **70-80 %** nem végez számottevő sportmozgást az iskolai testnevelés órán kívül, a középiskolások között **13 %** körüli a tartási rendellenességek előfordulása.



Stressz és elhízás

- Körülbelül egy évtizede ismert az a tény, hogy a krónikus **stressz** és az **elhízás** között szoros összefüggés áll fenn.

/jó stressz = **eustressz**,

fenyegető, **distressz**nek /

- Daryl B. és munkatársai a stressz és a nassolás gyakorisága között egyértelmű összefüggést mutattak ki. Egyértelműen bebizonyosodott, hogy a **magas stressz** többszörösére emelte az **ételfogyasztás** gyakoriságát

Szorongás

- A szorongás erőteljes hatást gyakorol az egyén teljesítményére.
 - mobilizáló és debilizáló szorongás (Füredi, Harmatta, 2009).
 - Kóros szorongás: az egyén nem tudja a tőle elvárt teljesítményt nyújtani (Bitter 1996)
 - Tringer (1996): a félelem és a szorongás között alapvető a különbség:
 - félelem= van tárgya
 - Szorongás= tárgy nélküli, irracionális
 - Riemann (1998): véleménye szerint nem határolódik el élesen a szorongás és a félelem, sokszor összemosódnak. Az egyén fejlettségi szintjétől függ, hogy a szorongás aktivizál, vagy lebénít. Egészséges ember képes leküzdeni a szorongásait.
 - Behavioristák a szorongást külső események ingerkonstellációk kondicionálják. Tagadják a lélek létezését.
 - Fenomenológiai elméletek: Rogers személyközpontú elmélete: az én ideál közötti inkongruenciák okozzák a szorongást.
 - Csíkszentmihályi: a rendelkezésre álló kompetenciák és a kitűzött feladat nehézsége közötti diszkrepancia okoz szorongást.

„Trait”, azaz a vonás-szorongás és a Coping Preferenciák Kérdőív eredményeinek a standard értékekkel való összehasonlítása néptáncos nők és férfiak mintájában

Vonás szorongás	Átlag	Standard
Nők /N=30/	44,38	45,37
Férfiak /N=40/	40,13	40,96

Vizsgálati faktorok	Néptánc ffi	Néptánc nő	Standard értékek
Probléma centrikus reagálás	31,53	30,07	33,23 +/-5,38
Támaszkeresés	21,17	21,60	18,54 +/-4,11
Feszültség kontroll	54,47	52,05	27,33+/-5,01
Figyelem elterelés	34,27	33,00	23,63 +/-5,11
Emóció fókusz	28,57	28,30	28,23 +/-4,46
Emóció kiürítés	17,33	15,28	14,63 +/-3,14
Önbüntetés	10,67	11,15	10,96 +/-1,98
Belenyugvás	12,73	11,83	8,93 +/-2,22

„Trait”, azaz a vonás-szorongás és a Coping Preferenciák Kérdőív eredményeinek a standard értékekkel való összehasonlítása társas táncos nők és férfiak mintájában

Vonás szorongás		Átlag	Standard
Nők	/N=31/	40,32	45,37
Férfiak	/N=25/	39,85	40,96

Vizsgálati faktorok	Társas tánc ffi	Társas tánc nő	Standard értékek
Probléma centrikus reagálás	32,38	31,90	33,23 +/-5,38
Támaszkeresés	21,54	22,06	18,54 +/-4,11
Feszültség kontroll	54,69	53,19	27,33+/-5,01
Figyelem elterelés	35,27	31,90	23,63 +/-5,11
Emóció fókusz	28,65	27,68	28,23 +/-4,46
Emóció kiürítés	17,65	15,16	14,63 +/-3,14
Önbüntetés	10,23	11,65	10,96 +/-1,98
Belenyugvás	12,04	10,97	8,93 +/-2,22

Coping Preferenciák Kérdőív eredményeinek a standard értékekkel való összehasonlítása teniszező-, jurdozó férfiak és aerobikos nők mintájában

	Tenisz (25 fő) ffi	Jurdo (30 fő) ffi	Aerobik (15 fő) nő	Standard értékek
Probléma centrikus reag.	32,32 +/-5,41	34,47+/-5,41	31,93 +/-3,63	33,23 +/-5,38
Támaszkeresés	21,28 +/-4,17	20,40+/- 4,17	22,20 +/- 2,75	18,54 +/-4,11
Feszültség kontroll	56,64 +/-5,02	45,53+/- 5,01	55,8 +/- 3,27	27,33+/-5,01
Figyelem elterelés	29,88 +/-4,6	29,93+/- 4,60	35,47 +/-4,533	23,63 +/-5,11
Emóció fókusz	26,84+/-4,84	24,60+/- 4,83	29,60 +/- 4,25	28,23 +/-4,46
Emóció kiürítés	13,32 +/-4,35	15,90+/-4 ,35	19,00 +/- 3,33	14,63 +/-3,14
Önbüntetés	8,48 +/-2,18	10,17+/-2,183	10,60+/- 1,88	10,96 +/-1,98
Belenyugvás	8,40 +/-2,69	10,13+/-2,688	13,13+/- 1,55	8,93 +/-2,22

Eysenck személyiség kérdőívek skáláinak összehasonlítása két mintás t próbával társastáncos és nem táncos nők és férfiak mintájában $p < 0,05$

NŐK	Sign.	Kontroll /N=163/	Táncos /N=31/
Neuroticizmus	,064	12,23	10,77
Kockázatvállalás	,048	6,69	5,65
Empátia	,004	14,62	13,39

Férfiak	Sign.	Kontroll /N=112/	Táncos /N=25/
Pszichoticizmus	,035	2,01	3,64
Neuroticizmus	,005	11,57	8,80
Szociális konformitás	,019	7,86	9,76
Empátia	,000	14,19	12,93



Eysenck személyiség kérdőívek skáláinak összehasonlítása két mintás t próbával néptáncos és nem táncos nők és férfiak mintájában $p < 0,05$

NŐK	Sign.	Kontroll /N=163/	Táncos /N=40/
Extroverzió	,000	13,22	15,39
Kockázatvállalás	,041	6,79	7,95
Empátia	,027	14,19	12,36

Férfiak	Sign.	Kontroll /N=112/	Táncos /N=30/
Extroverzió	,000	13,70	16,47
Impulzivitás	,018	10,42	12,40
Kockázatvállalás	,000	7,81	11,10
Empátia	,019	14,19	12,93





Él sportoló és nem sportoló nők személyiségjegyeinek összehasonlítása az Eysenck-féle HJEPQ-, HEIVEQ- kérdőív eredményeinek tükrében



London
Helsinki
Melbourne
Róma



Sportoló nők és kontrol csoport létszáma



Totál: 480 fő

Eysenck-féle kérdőívek skáláinak átlagértékei, szórásai és összehasonlítása két mintás t próbával élsportoló és nem sportoló nők mintájában $p < 0,05$

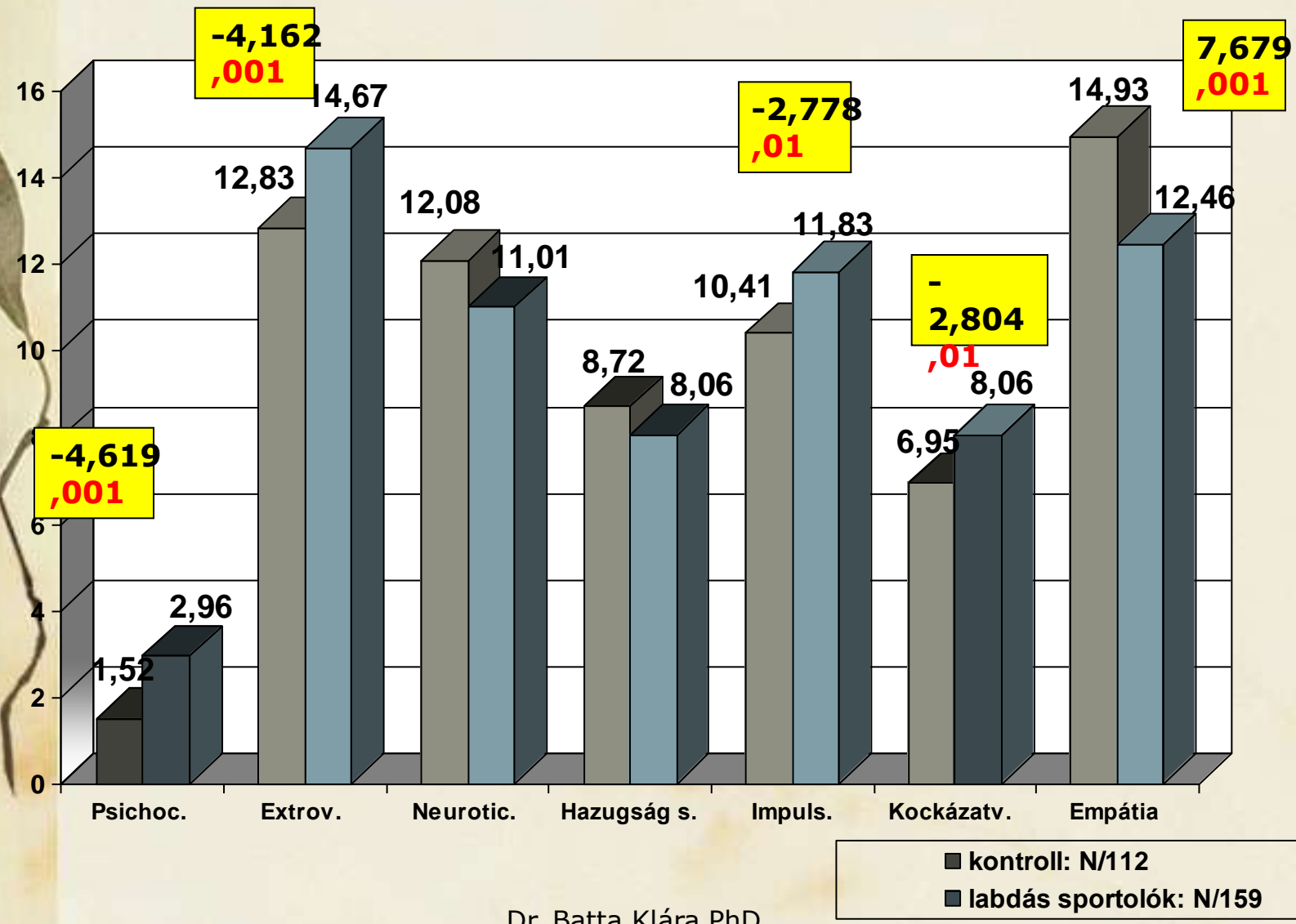
Eysenck		N	Átlag	Szórás	T próba Mann-Whitney U próbaWilcoxon W próba	Sig.
pszichoticizmus	sportoló	313	2,85	2,849	3,214	,000
	kontroll	166	1,52	1,761		
extroverzió	sportoló	313	14,63	3,129	3,337	,000
	kontroll	166	13,05	3,768		
neuroticizmus	sportoló	313	10,87	4,476	7,191	,026
	kontroll	166	11,83	4,369		

Eysenck-féle kérdőívek skáláinak átlagértékei, szórásai és összehasonlítása két mintás t próbával élsportoló és nem sportoló nők mintájában $p < 0,05$

Eysenck		N	Átlag	Szórás	t próba Mann-Whitney U próba Wilcoxon W próba	Sig.
Hazugság skála (szociális- konformitás)	sportoló	313	8,09	3,310	7,173	,018
	kontroll	166	8,95	3,698		
impulzivitás	sportoló	313	11,60	4,151	3,436	,001
	kontroll	166	10,15	4,106		
kockázatvállalás	sportoló	313	8,29	3,079	3,454	,002
	kontroll	166	7,21	3,504		
empátia	sportoló	313	13,17	2,818	6,278	,000
	kontroll	166	14,67	2,535		

Eysenck-féle kérdőívek skáláinak átlagértékei és szórásai, kontroll és labdás sportoló nők mintájában

/ Összehasonlítása kétmintás t-próbával $p < 0,05$ /



Eysenck személyiség kérdőívek skáláinak átlagértékei, szórási, összehasonlítása két mintás t próbával táncos és sportoló nők mintájában $p < 0,05$

	Sign.	Sportoló N=313	Táncos N=72
• Pszichiticizmus	,000	2,85	1,71
• Szoc. konformitás	,003	8,07	9,36
• Impulzivitás	,030	11,48	10,38
• Kockázatvállalás	,003	8,18	6,96

Összegzés



Felhasznált irodalom


- Bitter I. (1996): Szorongásos kórképek. Budapest: Springer Kiadó.
- Eysenck, S. B. G.-Kozéki B.-Kálmánchey M. (1980): Cross-Cultural Comparison of Personality: Hungarian Children and English Children. *Person and Indiv. Diff.* 1. 347-353. p.
- Eysenck, S. B. G.-Matolcsi Á. (1984): Az Eysenck-féle személyiség kérdőív (EPQ) magyar változata: A magyar és az angol felnőttek összehasonlító vizsgálata. *Pszichológia*, 4. 2. 231-240. p.
- Füredi J., Harmatta J., Lajtai L. (2009): A pszichiátria társadalmi vonatkozásai. In: Füredi J., Németh A., Tariska P., Belső N. (szerk.): A pszichiátria magyar kézikönyve. 4., átdolgozott. kiadás. Medicina, Budapest, 122-131. p.
- Oláh, A. (1986): Coping Preferenciák – A 80 itemes coping preferenciák kérdőív alkalmazása és jellemzői. Budapest: MLKT Módszertani Füzetek.
- Spielberger, C., C.D. Gorsuch, R. L., Lushene, R.E. (1970): The State-Trait Anxiety Inventory (test manual). Palo Alto, Consulting Psychologists Press.
- Trixler M. (2009): Pszichiátriai genetika. In: Füredi J., Németh A., Tariska P. (szerk): pszichiátria magyar kézikönyve. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Tringer L. (1996): A szorongás és a szorongásos zavarok. Budapest: UCB Kiskönyvtár.

**Köszönöm megtisztelő
figyelmüket!**



Eysenck-féle kérdőívek skáláinak átlagértékei, szórásai és összehasonlítása két mintás t próbával egyéni sportoló és nem sportoló nők mintájában $p < 0,05$

Eysenck		N	Átlag	Szórás	T próba Mann-Whitney U próba Wilcoxon W próba	Sig.
pszichoticizmus	egyéni	42	3,67	2,260	4,079	,001
	kontroll	166	1,52	1,761		
kockázatvállalás	egyéni	313	9,19	2,178	3,827	,032
	kontroll	166	7,21	3,504		



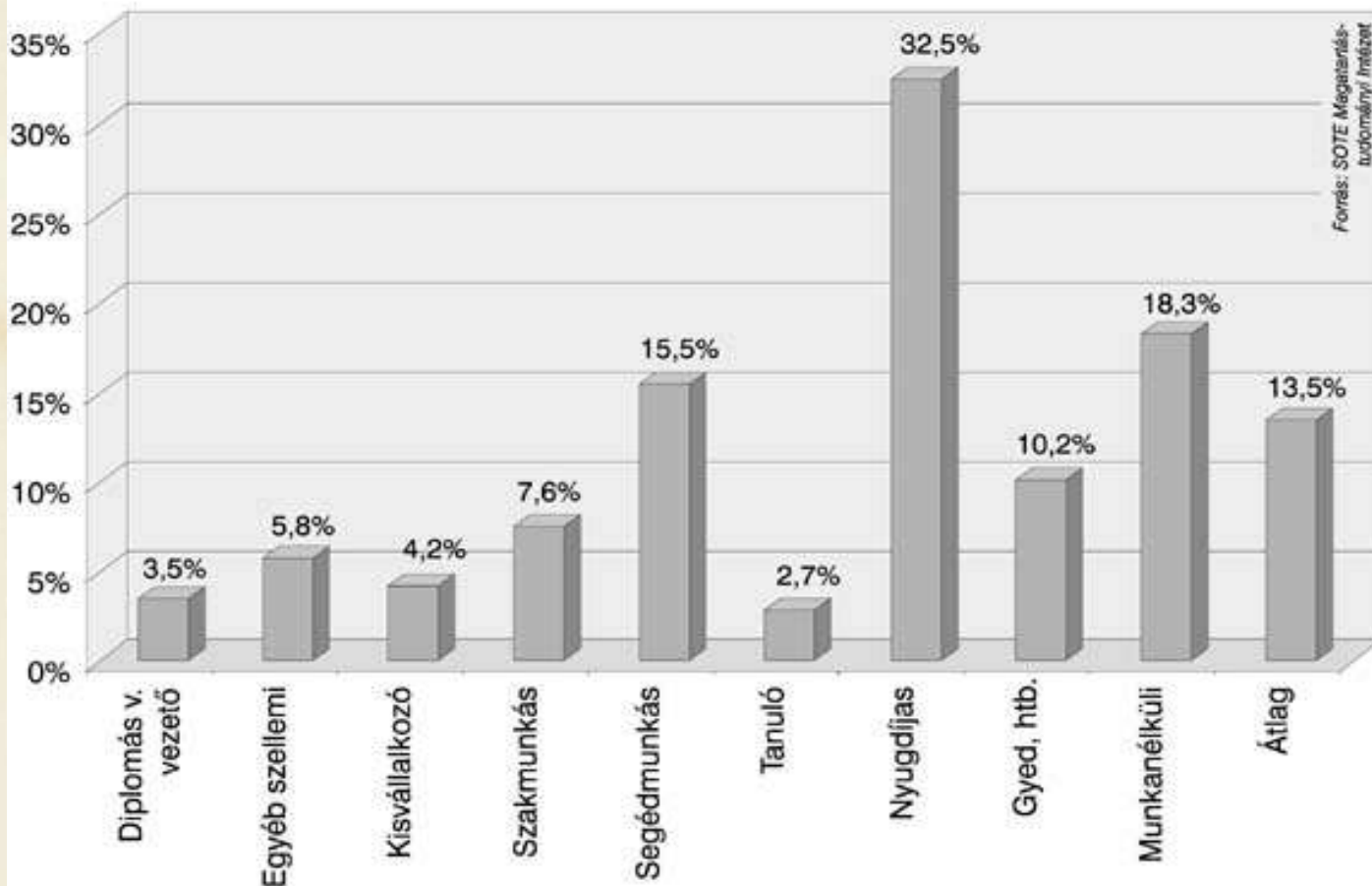
Eysenck személyiség kérdőívek skáláinak átlagértékei, szórási, összehasonlítása két mintás t próbával táncos és nem sportoló nők mintájában $p < 0,05$


	Sign.	Kontroll	Táncos
		N=162	N=53
• Extroverzió	,000	13,22	15,00
• Empátia	,001	14,62	13,64

Eysenck személyiség kérdőívek skáláinak átlagértékei, szórási, összehasonlítása két mintás t próbával táncos és nem táncos férfiak mintájában $p < 0,05$

	Sign.	Kontroll N=112	Táncos N=53
• Pszichiticismus	,007	2,01	3,02
• Extroverzió	,001	13,70	15,47
• Neuroticizmus	,011	11,57	9,79
• Szoc. konformitás	,035	7,86	9,13
• Empátia	,001	14,19	12,36

Depressziósok foglalkozás szerinti aránya a 16 évnél idősebb magyar népesség körében (1995)





A depresszió egyre inkább népbetegséggé válik a fejlett országokban – olyannyira, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) előrejelzése szerint 2020-ra a kóros kedélyállapot a második munkaképtelenséget okozó betegségnek fog számítani a fejlett világ amúgy is öregedő és csökkenő lélekszámú társadalmaiban. A pszichés zavarok a legfontosabb egészségi problémát jelentik világszerte a negyvenöt évnél fiatalabb népesség körében. Ez a probléma egyfajta gazdasági bombaként ketyeg, hiszen az érintettek ellátása és a munkaerő-csökkenés igencsak megterheli majd a központi költségvetéseket.