

AZ ÖNÉRTÉKELÉS ÉS A TESTI TUDATOSSÁG VIZSGÁLATA JÓGÁZÓK, SPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ SZEMÉLYEK KÖRÉBEN

EXAMINATION OF SELF-ESTEEM AND BODY AWARENESS AMONG YOGA PRACTITIONERS, ATHLETES AND NON-ATHLETES

Készítette: Murvai Blanka

Mentor: Petrovszki Zita

Bevezetés: A minőségi szabadidőeltöltés kérdésével számos kutatás foglalkozott és foglalkozik mai napig is. Ennek ellenére felgyorsult világunkban egyre nagyobb problémát jelent, hogy sokan nem tudják félretenni kötelezettségeiket és kikapcsolódni. A stresszoldás egyik módja lehet a rekreációban elterjedt jóga gyakorlása, mely a testre és szellemre is jótékonyan hat.

Célkitűzések: Kutatásomban arra keresem a választ, hogy a jóga szerves részét képező testi tudatosság, valamint önértékelés hogyan jelenik meg sportolók, jógázók és inaktív személyek körében.

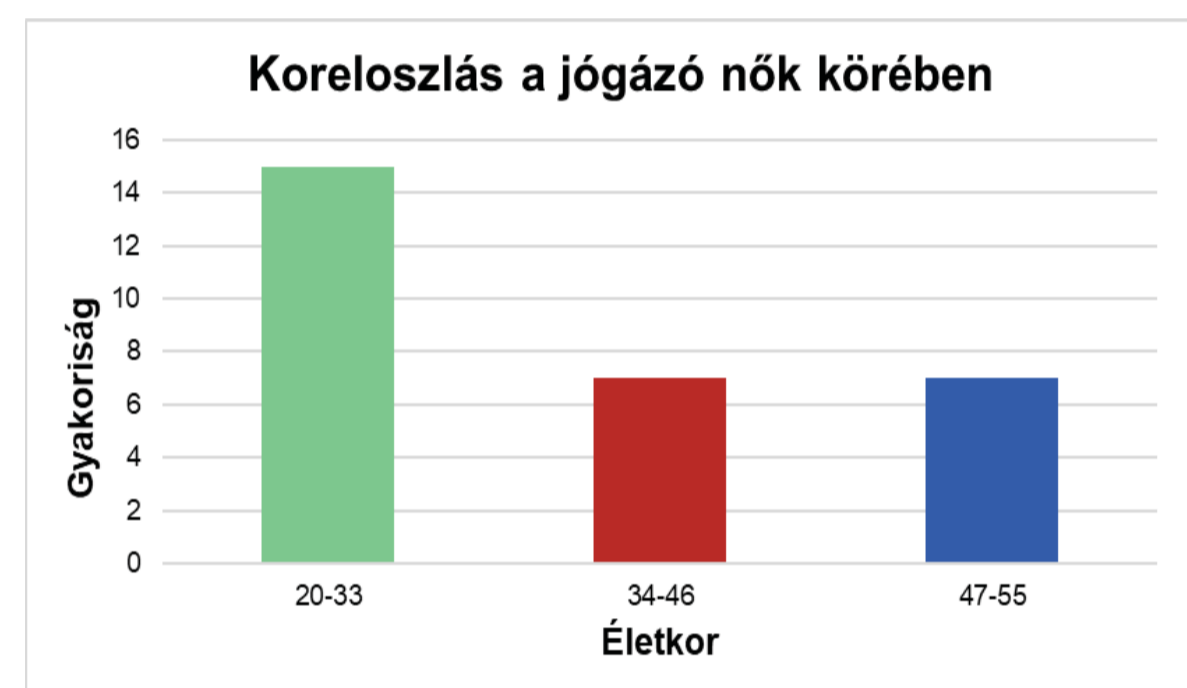
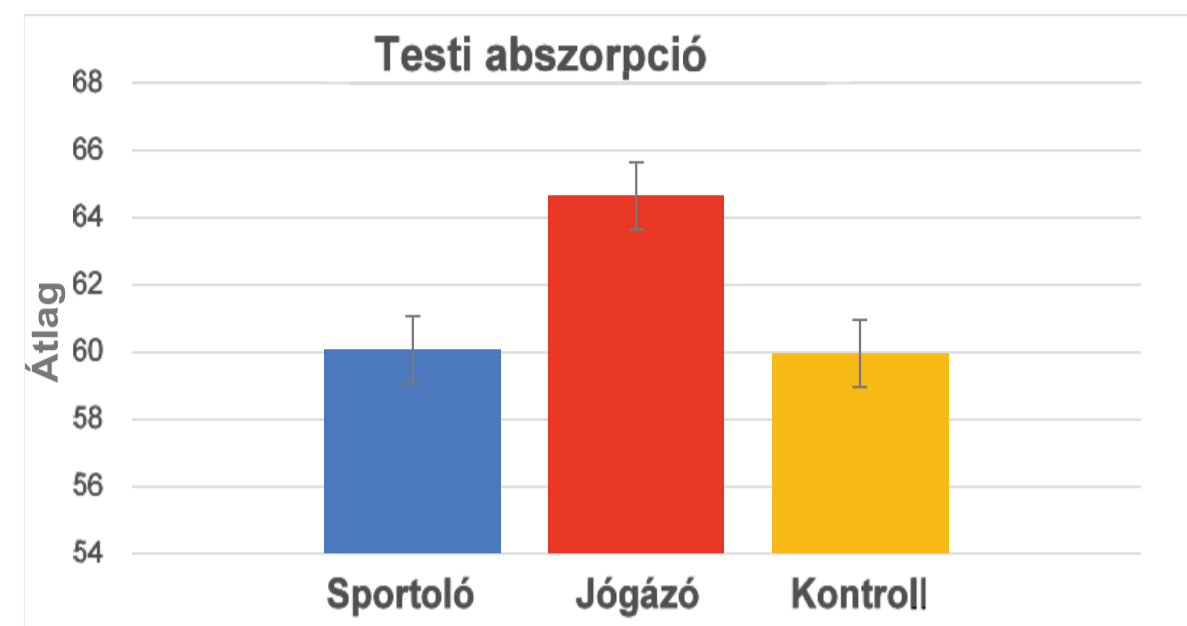
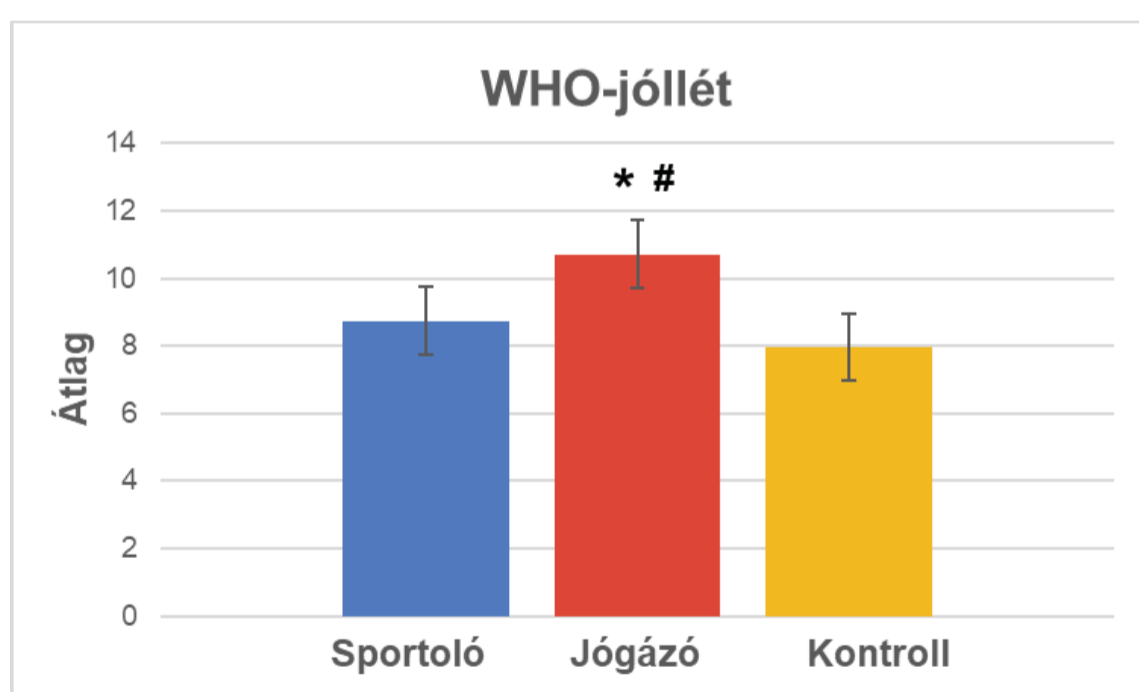
H1: Feltételezem, hogy a jógázók körében nagyobb mértékű az általános jóllét szintje, mint a kontrollcsoportnál.

H2: Véleményem szerint a jógázók és a sportolók öntértékelése magasabb, mint a kontrollcsoporté.

H3: Feltételezem, hogy a jógázók testi tudatossága magasabb, mint a sportolóké.

H4: Véleményem szerint a jógázó nők közül a fiatalabbak vannak többen.

Anyag és módszer: A vizsgálathoz online kérdőívet használtam, melyet sportoló (n=58), jógázó (n=31), valamint inaktív személyek (n=22) töltöttek ki. A kutatásomban résztvevő személyek (n=111) nemi eloszlása: 84,7% nő, 15,3% férfi. A kérdőívemben mérőeszközként a WHO jóllét 5 tételes skálát, a Magönértékelések Skálát és a Testi abszorpció skálát használtam.



Eredmények: Kutatási eredményeim alapján az általános jóllét szintje szignifikánsan eltér a másik két csoporttól ($p < 0,01$), valamint a testi tudatosság szintje is a jógázók körében volt a legmagasabb. A sportoló csoportban a testi abszorpció $60,07 \pm 11,40$; a jógázók körében $64,65 \pm 16,91$; míg a kontrollcsoportban $59,95 \pm 9,02$. A sportoló csoportban az önértékelés átlagértéke $39 \pm 3,09$; a jógázók esetében $40 \pm 4,97$; míg a kontrollcsoportnál $41,14 \pm 4,45$. Az önértékelést tekintve a kontrollcsoport értékei kimagaslóak, mely az előző kutatási eredmények alapján meglepő. A felmérésem alapján a fiatalok részesítik előnyben ezt a mozgásformát, 55 év felett nem volt kitöltő.

Következtetések: Az eredmények alapján elmondható, hogy a jóga hozzájárul a testi tudatosság és a testi-lelki jóllét magasabb szintjéhez. Kutatásomban az internetes adatfelvételtől kifolyólag, illetve a reprezentatív minta hiánya miatt az eredmények körültekintéssel kezelendők és nem általánosíthatók, ugyanakkor jelzésértékűek lehetnek. Az eredmények felhívják a figyelmet a jóga preventív értékére. A hazai és nemzetközi gyakorlatban figyelembe kellene venni ezt a ténytet, kiemelten a betegségek gyógyítása, valamint a rekreáció és a testnevelés oktatás területén.