

PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA –BARISKA PANNA ZSANETT – CSÜTÖRTÖKI BOTOND –  
KONCZ ÁDÁM

## Mozgás két keréken

– a hobbikerékpározás szerepe a mentális jóllét alakulásában

### ABSZTRAKT

A fizikai inaktivitás és a pszichés terhelés növekedése felértékeli a rekreációs sport szerepét. Tanulmányunk célja a hobbikerékpározás és a mentális jóllét összefüggéseinek vizsgálata a fiatal felnőttek körében. A kvantitatív kutatás során validált skálákkal mértük a sportolási szokásokat, a szubjektív jóllétet, az önértékelést és az étellel való elégedettséget. Eredményeink a sportolással töltött idő és a jóllét között gyenge, de szignifikáns pozitív kapcsolatot igazoltak, míg az önértékelés és az elégedettség terén nem mutatkozott összefüggés. A kerékpározási szokásokban a településtípus és a végzettség nem okozott különbséget. Megállapítható, hogy a hobbikerékpározás elsősorban az általános pszichés jóllétet támogatja, de a mentális egészség alakulását a fizikai aktivitáson túl számos egyéb egyéni és társas tényező is befolyásolja.

**Kulcsszavak:** hobbikerékpározás, rekreációs sport, mentális jóllét, fiatal felnőtt, étellel való elégedettség

DOI: 10.5281/zenodo.19657584

### Bevezetés

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization [WHO], 2024) meghatározása szerint az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota. E szemlélet ellenére a mozgásszegény életmód jelentős népegészségügyi kockázat, így a szabadidős sport nemcsak prevenció eszköz, hanem a mentális egyensúly záloga is.

A kerékpározás egyszerűsége és hozzáférhetősége révén világszerte kiemelkedő rekreációs forma. A mindennapi stresszből való kiszakadás lehetősége indokoltá teszi a sporttevékenységek – köztük a kerékpározás – pszichológiai hatásainak vizsgálatát. Tanulmányunk célja annak feltárása, hogy a hobbikerékpározás, mint a szabadidős fizikai aktivitás egyik formája, milyen szerepet tölthet be a lelki egyensúly fenntartásában a modern társadalmi környezetben.

Kutatásunk a rendszeres fizikai aktivitás és a pszichológiai jóllét összefüggéseit elemzi fiatal felnőttek körében. A kvantitatív, keresztmetszeti kérdőíves vizsgálat során nemzetközileg validált mérőeszközöket – Rosenberg Önértékelés Skála (RSES), Étellel Való Elégedettség Skála (SWLS) és WHO Jólét Kérdőív (WHO-5) – alkalmaztunk a mentális állapot különböző dimenzióinak vizsgálatára.

A tanulmány célja annak vizsgálata, hogy a rendszeres fizikai aktivitás – különös tekintettel a hobbikerékpározásra – milyen összefüggésben áll a pszichológiai jóllét különböző dimenzióival. A vizsgálat nem kizárólag a kerékpározás önálló hatásának igazolására

törekszik, hanem annak bemutatására, hogy a fizikai aktivitás milyen szerepet tölthet be a mentális egészség és a pszichés egyensúly fenntartásában egy komplex, többtényezős életmódkörnyezetben.

## Elméleti háttér és szakirodalmi áttekintés

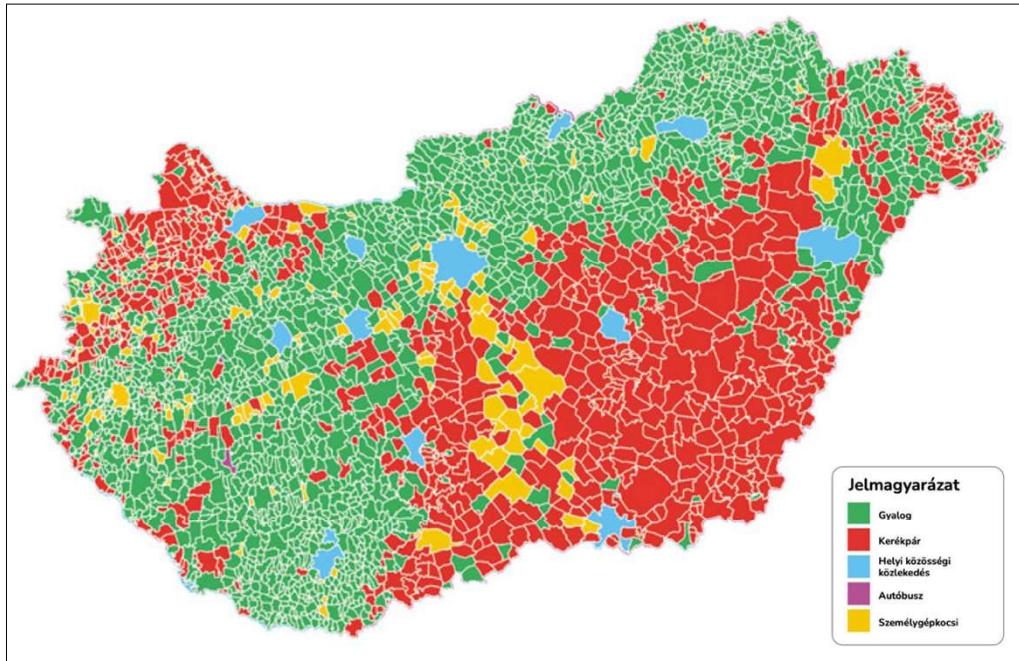
### *Fizikai inaktivitás és civilizációs ártalmak*

A fizikai inaktivitás napjaink egyik legjelentősebb civilizációs kockázata, amely a testi egészség mellett a mentális jóllétet is rontja. Az Eurobarometer felmérése szerint az európai felnőttek közel fele nem sportol rendszeresen, és csak kevesen teljesítik a WHO ajánlásait (European Commission, 2022). Magyarországon az adatok ennél is kedvezőtlenebbek: a lakosság többsége egyáltalán nem vagy csak ritkán végez testmozgást. Az inaktivitás következményei a szív- és érrendszeri panaszok mellett a mentális egészségben is megmutatkoznak. A WHO jelentései szerint a mozgásszegény életmód növeli a depresszív tünetek, a szorongás és az alacsony pszichológiai jóllét kockázatát (WHO, 2020). Hazai kutatások is hangsúlyozzák, hogy ez a jelenség a mentális egészség romlásán keresztül jelentős társadalmi és gazdasági terhet ró az országra (Gabnai et al., 2019). Ezen ártalmak ellensúlyozásában kiemelt szerepet kapnak a mindennapokba könnyen beilleszthető és hosszú távon fenntartható mozgásformák.

### *A kerékpározás, mint hozzáférhető fizikai aktivitás Magyarországon*

A kerékpározás egyszerre szabadidős sport és fenntartható közlekedési eszköz, melynek hazai térnyerését a Nemzeti Kerékpáros Stratégia infrastrukturális fejlesztései és a városi kerékpárút-hálózat bővítése ösztönzi. Magyarország célja, hogy 2030-ra a régió meghatározó kerékpárosbarát országa legyen, amit a vidéki területek jelentős forgalma mellett a fővárosi csomópontok tervezett, 20 000 férőhelyes tárolókapacitás-bővítése is támogat (Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ, 2023; 1. ábra).

1. ábra. Magyarország térképe a kerékpárhasználati szokások alapján  
(Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ, 2023)



A Magyar Kerékpárosklub (2025) adatai alapján a biztonság és a közlekedési kultúra javítása további másfél millió embert ösztönözne biciklizésre, melyet a bővülő szervizpontok és az olyan népszerű túraútvonalak is segítenek, mint a BuBa vagy a Balatoni Bringakörút (Aktív Kalandor, n. d.; BalatonBike, n.d; Magyar Kerékpárosklub, n. d.).

### ***A fizikai aktivitás és a mentális egészség kapcsolata kérdőíves kutatások alapján***

Számos empirikus kutatás igazolta, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitív összefüggésben áll a pszichológiai jóllét különböző mutatóival. A fizikai aktivitás neurobiológiai mechanizmusok révén is bizonyítottan antidepresszív hatású és védelmet nyújt a krónikus stresszel szemben (Bjørnebeek et al., 2005; Hamer et al., 2012; Lu et al., 2021).

Nemzetközi kutatások alátámasztják, hogy a fizikai aktivitás gyakorisága erősebb kapcsolatot mutat a pszichológiai jólléttel, mint az aktivitás intenzitása, ami különösen releváns a hobbisportok vizsgálata szempontjából (Hamer et al., 2012). A szabadban végzett aerob testmozgás, így a kerékpározás is, igazoltan csökkenti a stresszt, a szorongást, és segít a pánikrohamok megelőzésében (Broman-Fulks et al., 2004; Synek & Koenigstorfer, 2019).

### **Önértékelés, étellel való elégedettség és jóllét**

A fizikai aktivitás és a pszichológiai jóllét kapcsolata következetesen pozitív. Az RSES eredményei alapján a rendszeresen sportolók önértékelése szignifikánsan magasabb az inaktívakénál (Collins et al., 2018). Nemček (2017) egyetemisták körében igazolta, hogy a sportolók mentális mutatói felülmúlják az inaktívakét. Bár hazai mintán az RSES-pontszámokban nem mindig mérhető szignifikáns különbség, a trend az aktívak javára dől el (Csicsely & Melczer, 2020). Ryu és munkatársai (2020) kimutatták, hogy a csoportos szabadtéri kerékpározás még súlyos mentális zavarok esetén is javítja az önértékelést.

Az étellel való elégedettség (SWLS) terén az aerob mozgás, így a kerékpározás kulcsszerepű (Diener et al., 1985; Avila-Palencia et al., 2017). A sportolási gyakoriság növelése emeli az ételélégedettséget (Szabó et al., 2020), különösen belső motiváció esetén (Jetzke et al., 2020). A kerékpározás a legnépszerűbb rekreáció a fiataloknál (66,46%), ciklikussága pedig segíti a flow-élményt (Hőnyi et al., 2021). A kardiorespiratorikus fittség fejlesztése az élettani mutatók optimalizálásán keresztül javítja a közérzetet (Szabó et al., 2020). Az adaptív kerékpározás a fogyatékossgal élők önállóságát és jóllétét is növeli (Yazicioglu et al., 2012; Mosser et al., 2025).

A rendszeresen biciklizők több mint 15%-a elégedettebb az életével a nem kerékpározóknál (Avila-Palencia et al., 2017). Ez a forma nagy rugalmasságot kínál: a munkába járásba is beépíthető, a közös tekerések során átélt flow pedig hatékony lelki feltöltődést nyújt (SpeedBike Kerékpár Blog, 2018).

### **Általános pszichológiai jóllét és mentális stabilitás**

A WHO-5 Jóllét Kérdőív hazai validálása (Susánszky et al., 2006) óta számos kutatás igazolta a fizikai aktivitás protektív szerepét a depresszióval és szorongással szemben (McMahon et al., 2017). Az aerob mozgásformák – mint a kerékpározás – gyakorisága és a pszichés egyensúly között szoros, pozitív összefüggés van (Sági et al., 2012). A pandémia alatti vizsgálatok megerősítették, hogy az aktivitás fenntartása kritikus volt a jóllét megőrzésében az inaktívakkal szemben (Tomruk et al., 2021).

Ugyanakkor a fizikai igénybevétel mentális hatásai nem lineárisak. Merglen és munkatársai (2014), valamint McMahon és munkatársai (2017) egy „fordított U alakú” összefüggést tártak fel. A jólléti mutatók egy optimális szintig (heti 10–14 óra) emelkednek, ezen felül azonban a pszichés jóllét csökkenni kezd. Ez a kerékpározásnál is hangsúlyos: a rekreációs terhelés maximalizálja a mentális nyereséget, míg a túlzott volumen már negatívan hathat. A kognitív előnyök idősebbeknél is megmutatkoznak: egy nyolchetes program során a hagyományos és az e-bike-ot használók mentális feldolgozási sebessége is javult (Leyland et al., 2019).

### **Kritikai összegzés**

Az áttekintett szakirodalom alapján megállapítható, hogy a fizikai aktivitás – beleértve a hobbikerékpározást – számos fizikai és pszichológiai előnnyel jár. Ugyanakkor a legtöbb

vizsgálat mintájában a kerékpározás más sporttevékenységekkel együtt jelenik meg, ami megnehezíti a kerékpározás specifikus hatásainak elkülönítését. A pozitív jólléti hatások így elsősorban az általános sporthatások keretében értelmezhetők. A jövőbeni kutatások számára indokolt lenne olyan minták bevonása, amelyekben a kerékpározás elsődleges vagy kizárólagos fizikai aktivitásként jelenik meg.

## Kutatási célok és hipotézisek

A kutatás elsődleges célja annak vizsgálata, miként függ össze a rendszeres fizikai aktivitás – különösen a hobbikerékpározás – a fiatal felnőttek pszichológiai jóllétével. A szakirodalom alapján feltételezhető, hogy a sport pozitív hatásai a testi egészségen túl a pszichés működés, az érzelmi stabilitás és a szubjektív életminőség szintjén is érvényesülnek.

Célunk továbbá feltárni, hogy a kerékpározás miként illeszkedik a célcsoport sportolási szokásai közé. Mivel a mintában a biciklizés gyakran más mozgásformákkal együtt jelenik meg, a kutatás nemcsak a kerékpározás specifikus hatásait különíti el, hanem a rendszeres fizikai aktivitás általános jólléti összefüggéseit elemzi, kiemelve ezen belül a hobbikerékpározás szerepét.

- (H1) Feltételeztük, hogy azok érzik jobban magukat a WHO jól-léti indexe alapján, azoknak magasabb az önértékelése, illetve azok elégedettebbek az életükkel, akik több időt töltenek heti szinten sportolással.
- (H2) Feltételeztük, hogy a fővárosi kitöltők kevesebb időt fordítanak kerékpározásra, illetve kevesebb távolságot tesznek meg alkalmanként, mint a más településtípust jelölők.
- (H3) Feltételeztük, hogy a felsőfokú végzettséggel rendelkezőknél nagyobb arányban jelenik meg a kerékpározás közlekedési eszközként, mint az ennél alacsonyabb végzettségűek között.

## Módszertan

A kutatás kvantitatív módszertanra épülő, keresztmetszeti kérdőíves vizsgálat keretében valósult meg. A vizsgálat célja a fizikai aktivitás – különös tekintettel a hobbikerékpározásra – és a pszichológiai jóllét közötti összefüggések feltárása fiatal felnőttek körében. Az adatfelvétel önkitöltős, anonim kérdőív segítségével történt, amely lehetővé tette a sportolási szokások, valamint a pszichológiai jóllét többdimenziós vizsgálatát. A kutatásunkat az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága 2024/65-ös engedélyszámmal jóváhagyta.

A kutatási terv illeszkedik a korábbi nemzetközi és hazai kérdőíves vizsgálatok módszertani gyakorlatához, amelyek a fizikai aktivitás és a mentális jóllét kapcsolatát önbeszámoló mérőeszközök segítségével elemzik (Diener et al., 1985; Synek & Koenigstorfer, 2019).

### *Minta és adatfelvétel*

A kutatás fiatal felnőttek körében zajlott, online kérdőíves adatfelvétel formájában. Az adatgyűjtés időtartama: 2024. február – 2025. március. A végső, statisztikai elemzésbe bevont minta elemszáma: N=168 fő. A legfiatalabb kitöltő 15 éves, míg a legidősebb 64 éves volt, így az átlagéletkoruk az adatfelvételtől 26,7 év volt (szórás=11,06). A minta részletes demográfiai és sportolási jellemzőinek bemutatása az Eredmények fejezetben történik. A vizsgálat során a kitöltők jelentős része a kerékpározás mellett más sporttevékenységet is végzett, amely a minta sajátosságaként értelmezhető.

### *Mérőeszközök*

#### *Sportolási és kerékpározási szokások kérdőív*

A sportolási szokások feltérképezésére egy saját szerkesztésű kérdésblokk szolgált, amely átfogó módon vizsgálta a válaszadók fizikai aktivitással kapcsolatos jellemzőit. A kérdőív ezen része összesen 17 kérdést tartalmazott, amelyből 12 zárt és 5 nyílt kérdés volt. A zárt kérdések elsősorban a fizikai aktivitás rendszerességére, a végzett sporttevékenységek típusaira, valamint a kerékpározás gyakoriságára irányultak, míg a nyílt kérdések lehetőséget biztosítottak a válaszadók egyéni szokásainak részletesebb kifejtésére.

A kérdésblokk kialakítása a releváns szakirodalmi háttér, valamint a szerzők gyakorlati tapasztalatai alapján történt, kifejezetten a vizsgálat céljaihoz illeszkedően. A kérdések külön hangsúlyt fektettek a kerékpárhasználat funkcionális szerepének feltárására is, vagyis annak vizsgálatára, hogy a résztvevők elsősorban szabadidős sporttevékenységként, rekreációs céllal vagy a mindennapi közlekedés részeként alkalmazzák a kerékpározást. Ez a kérdésblokk nem standardizált mérőeszköz, így annak pszichometriai mutatóinak (pl. reliabilitás, validitás) vizsgálatára nem került sor, ugyanakkor a kérdések egyértelműsége és relevanciája a kutatás céljaihoz igazodva került kialakításra.

#### *Élettel való elégedettség – Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

Az élettel való elégedettség mérésére a SWLS kérdőívet alkalmaztuk (Diener et al., 1985). A skála öt tételből áll, amelyek az egyén globális élettel való elégedettségét mérik. A válaszadás hétfokú Likert-skálán történik, ahol a magasabb pontszám magasabb szintű szubjektív jóllétet jelez. A skála az „egyáltalán nem értek egyet”-től a „teljes mértékben egyetértek”-ig terjed, ezzel fejezi ki a kitöltő, hogy mennyire ért egyet az állítással. Mind-egyik pontnak van egy értéke, ezeket összeadva a küszöbérték segítségével kiértékeljük a kérdőívet (Martos et al., 2014). A kérdőív széles körben alkalmazott a fizikai aktivitás és pszichológiai jóllét kapcsolatát vizsgáló kutatásokban, és megfelelő pszichometriai mutatókkal rendelkezik (Diener et al., 1985).

#### *Önértékelés – Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*

Az önértékelés mérésére a RSES került felhasználásra (Rosenberg, 1965; Sallay et al., 2014). A skála tíz állítást tartalmaz, amelyek az egyén globális önértékelését mérik. A válaszadás

négyfokú Likert-skálán történik. A skála egyik vége az egyáltalán nem ért egyet, a másik pedig a teljesen egyetért vele. A válaszokhoz pontok társulnak és ezeknek összeadásával egy összeget kapunk, amit a Rosenberg féle értékelő táblázattal összevetve hamar látható az eredmény. A kérdőív megbízhatósága és érvényessége számos nemzetközi és hazai kutatásban igazolt, különösen a sportolás pszichológiai hatásainak vizsgálata során.

### *Pszichológiai jóllét*

A pszichológiai jóllét mérésére a WHO-5 Jól-lét kérdőívét alkalmaztuk. A kérdőív magyar változata az eredetihez képest csupán öt tételt tartalmaz, amelyek az elmúlt két hétben tapasztalt általános közérzetre, vagyis a jól-létre fókuszálnak. A válaszadás egy négyfokú skálán történik, ahol az első pont az „egyáltalán nem jellemző”, az utolsó pedig a „teljesen jellemző”. A kitöltő ezen a skálán jelöli meg azt az opciót, amely a leginkább ráillik. Az értékelés során a válaszokhoz rendelt pontértékeket összegzik. A maximálisan elérhető 15 pont kiváló közérzetet jelez, míg az ennél alacsonyabb pontszámok a jól-lét alacsonyabb szintjeit mutatják (Susánszky et al., 2006).

### *Statisztikai elemzés*

Az adatok statisztikai feldolgozása során leíró és összehasonlító statisztikai eljárásokat alkalmaztunk. A leíró statisztikák segítségével bemutattuk a minta demográfiai jellemzőit, sportolási és kerékpározási szokásait, valamint a mentális egészséget mérő kérdőívek pontszámainak eloszlását. Az eredmények közlésekor minden esetben feltüntetésre kerülnek az alkalmazott statisztikai próbák, a vizsgálatokban szereplő pontos mintanagyságok, valamint a szignifikanciaszintek.

A statisztikai elemzések elvégzéséhez a JASP 0.18.3 statisztikai szoftvert használtuk. A változók eloszlását Shapiro–Wilk-próbával ellenőriztük, amely több esetben a normalitás feltételének sérülését jelezte, ezért a hipotézisek tesztelése során elsősorban nem paraméteres statisztikai eljárásokat alkalmaztunk.

A sportolással töltött idő és a mentális egészséget mérő mutatók – a WHO-5, az SWLS, valamint a RSES – közötti összefüggések vizsgálatára Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztunk. A csoportok közötti különbségek elemzésére – például a nem vagy alig sportolók és a rendszeresen sportolók, illetve a fővárosi és nem fővárosi válaszadók összehasonlítása során – Mann–Whitney U-tesztet használtunk. Az iskolai végzettség és a kerékpározás közlekedési eszközként való használata közötti kapcsolat vizsgálatára khi-négyzet próbát alkalmaztunk. A statisztikai szignifikanciaszintet minden elemzés esetében  $p < 0,05$  értékben határoztuk meg.

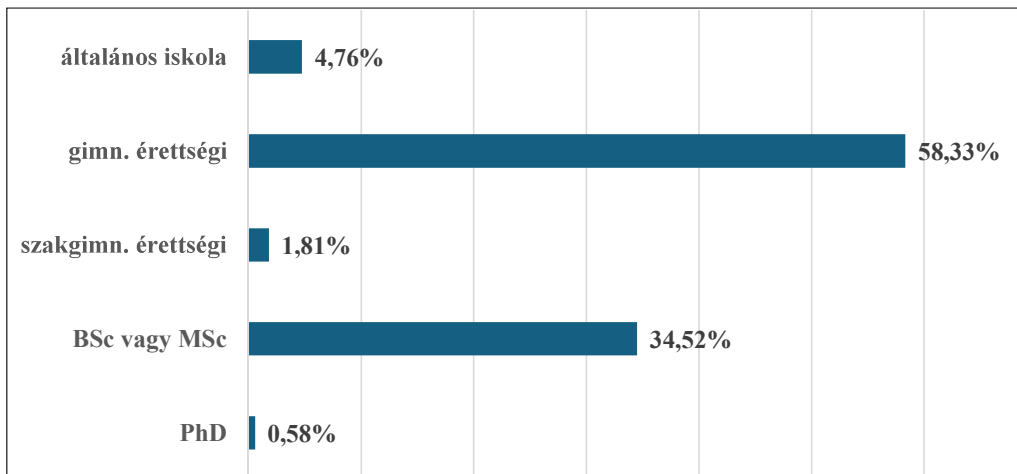
## Eredmények

### Demográfiai adatok

A vizsgálatban részt vevő válaszadók lakóhely szerinti megoszlása alapján a minta több mint fele a fővárosban él. A kitöltők közül 93 fő (55,36%) budapesti lakosnak vallotta magát, 37 fő (22%) városban, 25 fő (14,88%) megyeszékhelyen, 10 fő (5,95%) községben, míg 3 fő (1,81%) faluban él.

A legmagasabb iskolai végzettség tekintetében a minta többsége érettségivel rendelkezett (98 fő, 58,33%). Felsőfokú végzettséget – BSc/BA vagy MSc/MA diplomát – 58 fő (34,52%) jelölt meg. Általános iskolai végzettséggel 8 fő (4,76%), szakgimnáziumi végzettséggel 3 fő (1,81%), doktori fokozattal pedig 1 fő (0,58%) rendelkezett.

2. ábra. A kutatásban résztvevők végzettség szerinti eloszlása (Saját szerkesztés)



A foglalkozási státusz alapján a válaszadók többsége tanulói jogviszonyban állt (101 fő, 60,12%). Ülőmunkát 40 fő (23,81%), vegyes munkavégzést 19 fő (11,31%), míg fizikai munkát 8 fő (4,76%) jelölt meg.

A minta nemi megoszlása kiegyenlített volt: 84 nő és 84 férfi vett részt a vizsgálatban.

### Sportolási szokások

A válaszadók többsége saját bevallása szerint sportol: 141 fő (84%) jelölte, hogy végez valamilyen rendszeres fizikai aktivitást, míg 27 fő (16%) nem sportol. Nemek szerint a férfiak 88,1%-a, a nők 79,8%-a sportol rendszeresen.

A nem sportolók körében a sportolás elmaradásának leggyakrabban megjelölt okai az időhiány (17 fő) és a motiváció hiánya (20 fő) voltak, több esetben ezek együttesen is megjelentek.

A sportolás motivációs hátterét vizsgálva a leggyakrabban megjelölt tényező a feltöltődés és kikapcsolódás volt (70,2%), ezt szorosan követte az egészség megőrzése vagy

helyreállítása (69%). A további motivációk között szerepelt a stresszoldás (56%) és a testösszetétel javítása (47%). A társas élmény (29,1%) és az orvosi javaslat (2%) kisebb arányban jelent meg.

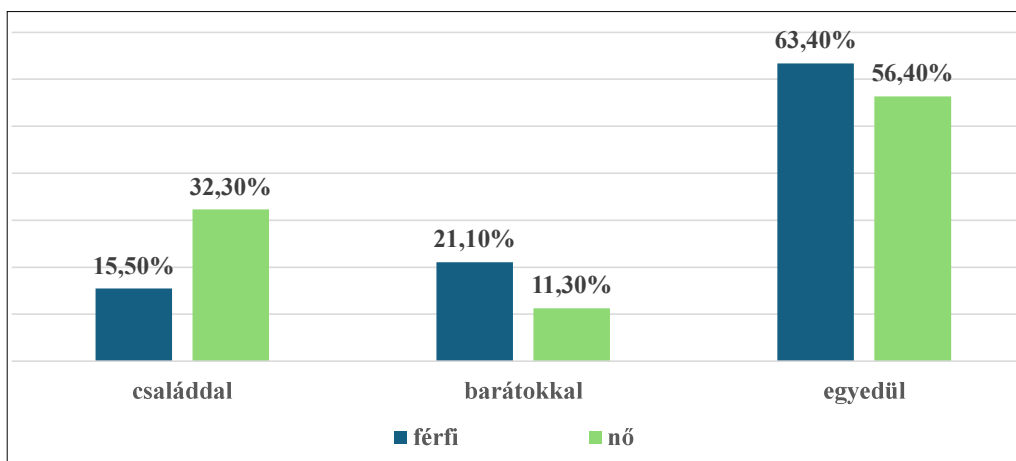
A sportolás gyakorisága alapján a válaszadók többsége heti több alkalommal végez testmozgást (53,6%). Ezt követte a heti egyszeri sportolás (13,1%), a havi többszöri (10,1%) és a mindennapos aktivitás (9%). A ritkábban sportolók aránya alacsonyabb volt.

A sportoló válaszadók átlagosan heti 5,43 órát töltenek fizikai aktivitással (szórás 6,22). Az adatfelvételt megelőző hónapban a leggyakrabban végzett sporttevékenységek a futás (49%) és a kerékpározás (43%) voltak, ezeket követte a konditermi edzés (30%) és a csapatsportok (18%). Emellett aerobik, úszás, küzdősportok, téli sportok és tánc is megjelent a válaszok között.

### **A hobbikerékpározással kapcsolatos jellemzők**

A hobbikerékpározással kapcsolatos kérdésekre adott válaszok alapján a kerékpározás átlagosan a teljes fizikai aktivitás 21,7%-át teszi ki (szórás 25,28). A válaszadók többsége egyedül kerékpározik (54%), míg 24% családdal, 17% barátokkal végzi ezt a tevékenységet. Nemek szerinti bontásban megfigyelhető, hogy a nők nagyobb arányban kerékpároznak családdal, míg a férfiak inkább egyedül vagy barátokkal (3. ábra).

3. ábra. Kivel kerékpároznak a különböző nemű válaszadók (Saját szerkesztés)



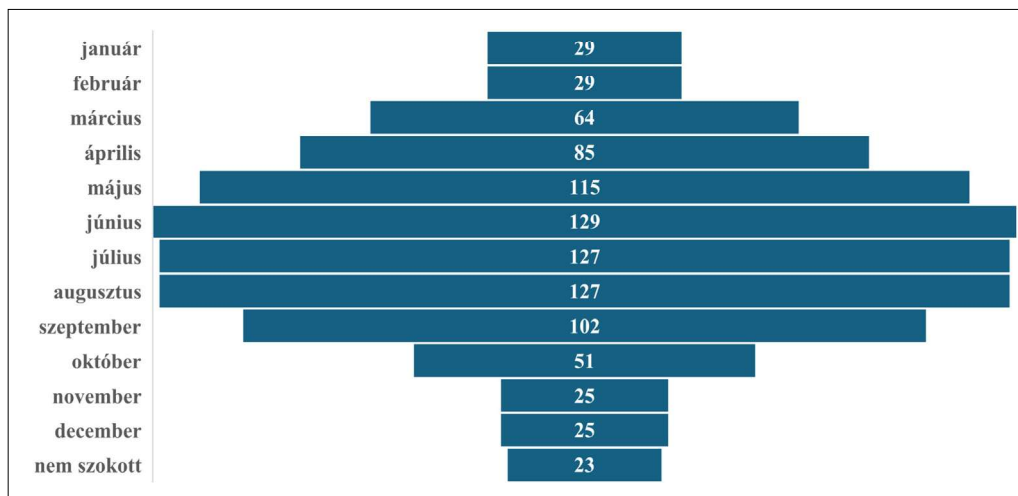
Az egy alkalommal kerékpározással töltött idő nulla és 256 perc között mozgott, az átlagos időtartam 57,5 perc volt (szórás 51,5). Az alkalmanként megtett távolság átlagosan 14,5 km volt (szórás 15,1).

A kerékpárt használók döntő többsége szabadterén végzi ezt a tevékenységet (95,2%), míg edzőtermi környezetet csupán 4,8%-uk jelölt meg.

A kerékpározás szezonális megoszlását vizsgálva – a kerékpározó válaszadók körében

(N=127) – a legnagyobb aktivitás a nyári hónapokban volt megfigyelhető (június: 95,3%, július: 93,7%, augusztus: 92,9%). A tavaszi hónapokban közepes arányú kerékpározás volt jellemző, míg az őszi és téli időszakban az aktivitás számottevően csökkent a nyárihoz képest (4. ábra).

4. ábra. A kerékpárhasználat havi gyakorisága a válaszadói jelölések alapján (Saját szerkesztés)



### Mentális egészség kérdőívek

A Rosenberg Önértékelés Skálán elért pontszámok átlaga 23,1 pont volt (szórás 5,6), a minimumérték nulla, a maximumérték 30.

Az Élettel való Elégedettség Skálán (SWLS) az átlagpontszám 25,1 volt (szórás 5,89), a pontszámok kilenc és 35 között mozogtak.

A WHO-5 Jól-lét Kérdőív esetében az átlagos pontszám 9,53 volt (szórás 3,13), a minimumérték kettő, a maximumérték 15.

### Hipotézisek tesztelése

#### H<sub>1</sub> – A sportolással töltött idő és a mentális jóllét kapcsolata

A WHO-5 jól-léti index és a heti sportolással töltött idő közötti kapcsolat vizsgálatára Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztunk, mivel a változók eloszlása a Shapiro-Wilk-próba alapján nem volt normális ( $p < 0,05$ ). Az elemzés eredménye alapján szignifikáns, de gyenge pozitív kapcsolat volt kimutatható ( $r = 0,195$ ,  $p = 0,011$ ).

A nem sportoló (vagy alig sportoló) és a heti egy alkalomnál többször sportoló csoportok összehasonlítására Mann-Whitney U-tesztet végeztünk. Az eredmények szerint nem mutatható ki szignifikáns különbség a jól-léti index alapján ( $U = 2722,5$ ,  $p = 0,54$ ).

Az önértékelés és a sportolással töltött idő közötti kapcsolat Spearman-féle rangkorrelációval történt. Az elemzés nem mutatott szignifikáns összefüggést ( $r = 0,025$ ,  $p = 0,75$ ).

A csoportok közötti összehasonlítás szintén nem eredményezett szignifikáns különbséget ( $U=3026,5$ ,  $p=0,354$ ).

Az étellel való elégedettség és a heti sportolási idő közötti kapcsolat vizsgálata szintén nem mutatott szignifikáns összefüggést ( $r=-0,003$ ,  $p=0,973$ ), és a csoportok közötti különbség sem volt statisztikailag jelentős ( $U=3123,5$ ,  $p=0,547$ ).

### *H<sub>2</sub> – Településtípus és kerékpározási jellemzők*

A fővárosi és nem fővárosi válaszadók összehasonlítása az alkalmankénti kerékpározásra fordított idő alapján Mann–Whitney U-tesztel történt. Az eredmények szerint nem mutatható ki szignifikáns különbség a két csoport között ( $U=3233,5$ ,  $p=0,217$ ).

Hasonló eredmény született az alkalmanként megtett távolságok összehasonlítása során is ( $U=2848,5$ ,  $p=0,943$ ).

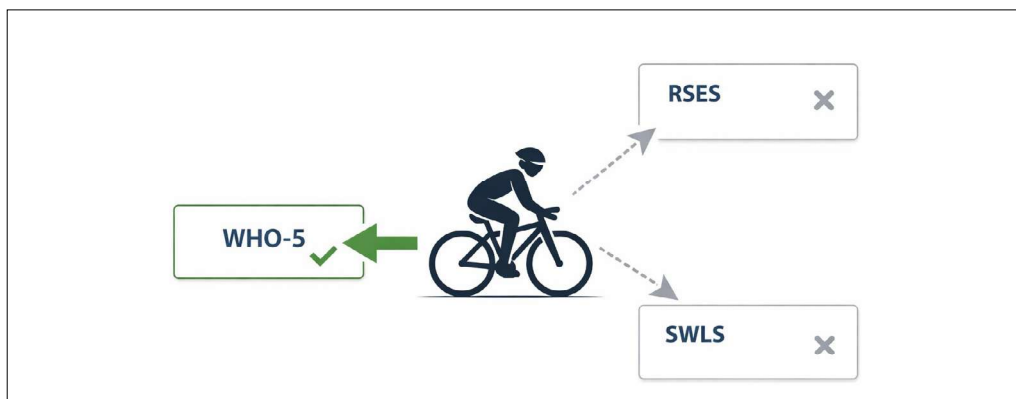
### *H<sub>3</sub> – Iskolai végzettség és a kerékpározás közlekedési funkciója*

Az iskolai végzettség és a kerékpározás közlekedési eszközként való használata közötti kapcsolat vizsgálatára khi-négyzet próbát alkalmaztunk. Az elemzés nem mutatott statisztikailag szignifikáns kapcsolatot a két változó között ( $\chi^2=1,369$ ,  $p=0,242$ ), ezért a H<sub>3</sub> hipotézis elutasításra került.

## Megvitatás

Az eredmények alapján a három hipotézis közül az első részleges igazolást nyert (5. ábra), míg a második és harmadik esetében nem volt szignifikáns összefüggés.

5. ábra. A hobbikerékpározás szerepe a mentális jóllét alakulásában az eredményeink tükrében



Az első hipotézis kapcsán a sportolással töltött idő és a WHO-5 jólléti index között gyenge, de szignifikáns pozitív kapcsolat mutatkozott. Ez arra utal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás összességében hozzájárulhat az általános pszichés közérzet javításához.

Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy a vizsgálatban részt vevők többsége a kerékpározás mellett egyéb sporttevékenységeket is végzett, így a kedvező hatás nem értelmezhető kizárólag a hobbikerékpározás önálló következményeként. Ezzel szemben az önértékelés (RSES) és az étellel való elégedettség (SWLS) nem mutatott összefüggést a sportolással. Ez összhangban áll azon megközelítésekkel, amelyek szerint ezek stabilabb, többtényezős pszichológiai konstrukciók, amelyeket olyan tényezők is befolyásolnak, mint a társas kapcsolatok vagy az egzisztenciális biztonság. A fizikai aktivitás ebben az értelmezésben inkább a rövid távú pszichés állapotokra hathat kedvezően.

A második hipotézis elvetése arra utal, hogy a lakóhely típusa önmagában nem meghatározó tényező a kerékpározási szokások alakulásában. Bár a különböző települési környezetek eltérő lehetőségeket kínálnak, az eredmények alapján feltételezhető, hogy az egyéni életmódbeli és környezeti tényezők (pl. időbeosztás, közlekedési igények) nagyobb szerepet játszanak a kerékpárhasználat gyakoriságában.

A harmadik hipotézis szintén nem nyert igazolást, mivel az iskolai végzettség és a közlekedési célú kerékpározás között nem mutatkozott szignifikáns kapcsolat. Ez arra utal, hogy a kerékpárhasználat társadalmi szempontból széles körben elérhető és alkalmazott gyakorlat, amely nem köthető egyértelműen meghatározott iskolázottsági csoportokhoz.

Az eredmények értelmezésekor kiemelten fontos figyelembe venni a kutatás korlátait. A minta összetétele nem tette lehetővé az aktív és inaktív populáció kiegyensúlyozott összehasonlítását, mivel a válaszadók többsége rendszeresen végzett valamilyen sporttevékenységet. Emellett a kerékpározás specifikus hatásainak elkülönítése is korlátozott volt, tekintettel arra, hogy a résztvevők jelentős része többféle mozgásformát is végzett.

Mindezek alapján az eredmények elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás általános pszichés hatásaira világítanak rá, és csak korlátozott mértékben teszik lehetővé a hobbikerékpározás önálló szerepének értelmezését.

Összességében megállapítható, hogy a fizikai aktivitás hozzájárulhat a pszichés jóllét fenntartásához, ugyanakkor annak alakulása komplex, többtényezős folyamat. A jövőbeni kutatásokban indokolt lehet homogénebb minták alkalmazása, valamint a különböző sporttevékenységek hatásainak elkülönítése. A jelen eredmények ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy a kerékpározás – rekreációs és közlekedési funkcióján túl – potenciálisan szerepet játszhat az aktív életmód támogatásában és ezen keresztül a mentális jóllét erősítésében.

## Következtetések és kitekintés

A jelen tanulmány célja az volt, hogy átfogó képet nyújtson a hobbikerékpározás jelenségéről, valamint feltárja annak mentális jólléttel és rekreációs szerepével kapcsolatos összefüggéseit. Az empirikus eredmények alapján megállapítható, hogy a fizikai aktivitás – beleértve a kerékpározást is – kapcsolatban áll a pszichés jóllét egyes dimenzióival, különösen az általános közérzet szintjén. Ugyanakkor az önértékelés és az étellel való

elégedettség esetében nem volt kimutatható szignifikáns összefüggés, ami megerősíti a pszichológiai mutatók komplex, többtényezős meghatározottságát.

Fontos hangsúlyozni, hogy a vizsgálatban részt vevők többsége nem kizárólag kerékpározott, hanem egyéb sporttevékenységeket is végzett, így az eredmények elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás általános hatásaira vonatkoztathatók, és csak korlátozott mértékben értelmezhetők a hobbikerékpározás önálló hatásaként.

A településtípus és az iskolai végzettség mentén nem mutatkozott szignifikáns különbség a kerékpárhasználat tekintetében, ami arra utal, hogy a kerékpározás társadalmilag széles körben elérhető és alkalmazott mozgásforma. Ez a megállapítás gyakorlati szempontból azt is jelzi, hogy a kerékpározás ösztönzésére irányuló rekreációs és egészségfejlesztési beavatkozások különböző társadalmi csoportok esetében egyaránt relevánsak lehetnek.

A gyakorlati implikációk tekintetében a kerékpározás olyan rekreációs lehetőségként értelmezhető, amely viszonylag alacsony belépési küszöb mellett járulhat hozzá az aktív életmód kialakításához. Városi környezetben különösen fontos szerepe lehet az aktív közlekedési formák támogatásában, amelyek integrálhatók a mindennapi életbe, ezáltal elősegítve a fizikai aktivitás növelését.

Rekreációs szakmai szempontból kiemelhető a közösségi dimenzió jelentősége. A szervezett kerékpáros programok, tematikus túrák vagy közösségi események nemcsak a fizikai aktivitás növeléséhez járulhatnak hozzá, hanem a társas kapcsolatok erősítésén keresztül közvetetten a pszichés jóllét támogatásában is szerepet játszhatnak.

A jövőbeni kutatások számára indokolt lehet olyan minták vizsgálata, ahol a kerékpározás az elsődleges fizikai aktivitási forma, ezáltal pontosabban elkülöníthetővé válna annak specifikus hatása. Emellett longitudinális és kontrollcsoportos vizsgálatok alkalmazása segíthetné az ok-okozati összefüggések mélyebb feltárását.

Összességében a kerékpározás olyan sokoldalú rekreációs tevékenységként értelmezhető, amely hozzájárulhat az aktív életmód kialakításához, és ezen keresztül – más tényezőkkel együtt – szerepet játszhat a mentális jóllét támogatásában. A jelen eredmények elsősorban ezt az összetett, közvetett szerepet támasztják alá.

#### ABSTRACT

Physical inactivity and increasing of psychological distress highlight the importance of recreational sports. This study investigates the relationship between recreational cycling and mental well-being among young adults. Using quantitative methods, we assessed sporting habits alongside subjective well-being, self-esteem, and life satisfaction through validated scales. Results indicate a weak but significant positive correlation between time spent on physical activity and well-being, while no clear association was found regarding self-esteem and satisfaction. Cycling habits did not differ by settlement type or educational level. Our findings suggest that while recreational cycling supports general psychological well-being, mental health is a complex, multi-factorial concept, influenced by various individual and social factors beyond physical activity.

**Keywords:** recreational cycling; recreational sport; mental well-being; young adults; life satisfaction

## Irodalom

- Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ. (2023). *Nemzeti Kerékpáros Stratégia 2030*. <https://cdn.kormany.hu/uploads/document/d/d5/d56/d56d7d20ced654ca5bc98ad589e9a3c4abb7bf4e.pdf> (2025.01.10.)
- Aktív Kalandor. (n. d.). *Budapest–Balaton kerékpárút*. <https://aktivkalandor.hu/turatipp/budapest-balaton-buba-kereparut-terkep-gpx-fajl/> (2025.01.13.)
- Avila-Palencia, I., De Nazelle, A., Cole-Hunter, T., Donaire-Gonzalez, D., Jerrett, M., Rodriguez, D. A. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). The relationship between bicycle commuting and perceived stress: a cross-sectional study. *BMJ open*, 7(6), eo13542. <https://bmjopen.bmj.com/content/7/6/eo13542>
- BalatonBike. (n. d.). *Balaton kör 204 km*. <https://www.balatonbike.hu/hu/utvonal-reszletek/balaton-kor-204-km> (2025.01.13.)
- Bjørnebekk, A., Mathé, A. A., & Brené, S. (2005). The antidepressant effect of running is associated with increased hippocampal cell proliferation. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 8(3), 357–368. <https://doi.org/10.1017/S1461145705005122>
- Broman-Fulks, J. J., Berman, M. E., Rabian, B. A. & Webster, M. J. (2004). Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour research and therapy*, 42(2), 125–136. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00103-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00103-7)
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S. & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20(1), 1–20.
- Csicsely, F. & Melczer, Cs. (2020). A mozgásos rekreáció mentális hatásai. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 4(2), 56–71. [https://etk.pte.hu/public/upload/files/Sport\\_es\\_egtudomanyi\\_fuzetek/SETF\\_0402.pdf](https://etk.pte.hu/public/upload/files/Sport_es_egtudomanyi_fuzetek/SETF_0402.pdf)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- European Commission. (2022). *Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668> (2024.10.13.)
- Gabnai, Z., Müller, A., Bács, Z. & Bácsné Bába, É. (2019). A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *Egészségfejlesztés*, 60(1), 20–30. <https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.308>
- Hamer, M., Endrighi, R. & Poole, L. (2012). Physical activity, stress reduction, and mood: Insight into immunological mechanisms. In: Yan, Q. (Ed.): *Psychoneuroimmunology: Methods and protocols* (pp. 89–102). Humana Press.
- Hönyi, D., Kinczel, A., Vácz, P. & Müller, A. (2021). Fialatok rekreációs tevékenységeinek vizsgálata. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 7(2), 105–110. <https://doi.org/10.18458/KB.2021.2.105>
- Jetzke, M. & Mutz, M. (2020). Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1519–1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
- Leyland, L. A., Spencer, B., Beale, N., Jones, T. & Van Reekum, C. M. (2019). The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PLoS one*, 14(2), eo211779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211779>
- Lu, S., Wei, F. & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, 5(6), 76. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Magyar Kerékpárosklub. (2025). *Így bringázik Magyarország 2025 - Országos reprezentatív kutatás*. <https://kereparosklub.hu/kereparoskutatas-2025> (2025.10.10.)
- Magyar Kerékpárosklub. (n. d.). *Ezen dolgozunk: kerékpárosklub eredménytérkép*. <https://kereparosklub.hu/ezen-dolgozunk-kereparosklub-eredmenyterkep> (2025.01.10.)
- Martos, T., Sallay, V., Judit, D., Szabó, T. & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczy, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balázs, J., Bálint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., Nemes, B., Podlogar, T., Poštuvan, V., Sáiz, P., Sisask, M., Tubiana, A., Várník, P., Hoven, C. W. & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://hdl.handle.net/10779/rcsi.10795766>
- Merglen, A., Flatz, A., Bélanger, R. E., Michaud, P. A., & Suris, J. C. (2014). Weekly sport practice and adolescent well-being. *Archives of disease in childhood*, 99(3), 208–210. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2013-303729>
- Mosser, N., Norcliffe, G. & Kruse, A. (2025). The impact of cycling on the physical and mental health, and quality of life of people with disabilities: A scoping review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1487117. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1487117>

- Nemček, D., Kraček, S. & Peráčková, J. (2017). Rosenberg Self-Esteem Scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Supp.5), 2305–2310. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5249>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryu, J., Jung, J. H., Kim, J., Kim, C. H., Lee, H. B., Kim, D. H., Lee, S. H., Shin, J. H. & Roh, D. (2020). Outdoor cycling improves clinical symptoms, cognition and objectively measured physical activity in patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of psychiatric research*, 120, 144–153. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.10.015>
- Sági, A., Szekeres, Z. & Köteles, F. (2012). Az aerobik pszichológiai jólléttel, önértékeléssel, valamint testi tudatossággal való kapcsolatának empirikus vizsgálata női mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13(3), 273–295. <https://doi.org/10.1556/Mental.13.2012.3.2>
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, Z. & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259–275. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.7>
- SpeedBike Kerékpár Blog, (2018). *A kerékpározás 15 kedvező hatása*. [https://kereparblog.blog.hu/2018/11/09/a\\_kereparozas\\_kedvezo\\_elettani\\_hatasai](https://kereparblog.blog.hu/2018/11/09/a_kereparozas_kedvezo_elettani_hatasai) (2025.01.10.)
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A. & Kopp, M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247–255. <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8>
- Synek, S. & Koenigstorfer, J. (2019). Health effects from bicycle commuting to work: Insights from participants of the German company-bicycle leasing program. *Journal of Transport & Health*, 15, 100619. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2019.100619>
- Szabo, A., Böhm, T. & Köteles, F. (2020). Relationship between aerobic fitness, blood pressure and life satisfaction. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(2), 1–11. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.2.01>
- Tomruk, M., Tomruk, M. S. & Çalik, İ. (2021). Physical activity level during COVID-19 global pandemic and its relation to well-being. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 27–35. <https://doi.org/10.24998/maeusabed.876017>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. <https://iris.who.int/handle/10665/337001> (2025.01.13.)
- World Health Organization. (2024). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution> (2025.01.13.)
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S. & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249–253. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.003>