

Jóga, meditáció, és relaxáció gyakorlásának elterjedése és megítélése egyetemi hallgatók körében

The prevalence and attitudes towards yoga, meditation and relaxation among university students

Gép Zsuzsanna¹, Csókási Krisztina², Csányi Tamás³

¹ Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola

² Pécsi Tudományegyetem, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék

³ Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék

Absztrakt: A jóga, a meditáció és a relaxáció rendszeres gyakorlásának a fizikai és mentális jóllét javítására gyakorolt jótékony hatásait számos hazai és nemzetközi kutatás támasztja alá. Saját kutatásunkban elsősorban a jóga gyakorlás elterjedtségét, valamint annak összefüggéseit kívántuk felmérni bizonyos egészségmagatartásokkal és az egészségi állapottal rendelkező egyetemi hallgatók körében. Kérdőíves vizsgálatunkban 339 magyar egyetemi hallgató (91 férfi, 248 nő, átlagéletkor: 28,8 év ± 10,7) vett részt különböző szakokról (Bölcsész-, Természettudományi Kar). A kérdőív a szocio-demográfiai vetületen kívül az életmódra, a jóga/relaxációs/meditációs gyakorlatok végzésére és a jógával kapcsolatos attitűdre vonatkozó kérdéseket is tartalmazott. Az eredményeket statisztikai szoftver (Jamovi) segítségével dolgoztuk fel. A hallgatók többségének pozitív hozzáállása volt a jógázáshoz, annak ellenére, hogy a rendszeres jóga gyakorlók aránya jelentősen alacsonyabb a nem rendszeresen jógázó egyetemi hallgatókhoz képest. A vizsgálatban résztvevő hallgatók közül 33,7% végez relaxációt, 18,5% medítál és a rendszeres jógázást 20,5% gyakorolja. A megkérdezettek többsége ajánlaná a jógázást a családtagjainak. A kutatásunk eredménye arra mutat, hogy a mintában résztvevő hallgatók alapvetően pozitívan ítélik meg a jógát, de nem gyakorolják elegendően.

Kulcsszavak: jóga, meditáció, relaxáció, attitűd, egészségmagatartás

Abstract: The beneficial effects of regular practice of yoga, meditation and relaxation on improving physical and mental well-being are supported by a wealth of national and international research. In our experimental study, we focused on the prevalence of yoga practice and its relations to certain health behaviours and health status in Hungarian university students. In our survey, 339 students (91 men, 248 women, mean age: 28.8 years ± 10.7) with different majors participated. The questionnaire included questions on lifestyle, yoga/relaxation/meditation practice and attitudes towards yoga, in addition to socio-demographic aspects. The results were processed with statistical software (Jamovi). The positive attitude of most students was evident, despite the significantly lower percentage of regular yoga practitioners. 33.7% of the students practiced relaxation, 18.5% meditation and 20.5% yoga regularly. Most respondents would recommend yoga to their family members. Results of the research indicate that the students approach yoga positively, but not too many practice it.

Keywords: yoga, meditation, relaxation, attitude, health behaviours

Bevezetés

Bár a mentális zavarok jelentős előrejelzést adnak a tanulmányi eredményre a teljes iskolai pályafutás során, a diákok mentális zavaraira vonatkozó kutatások többsége az általános és középiskolai évekre összpontosít (O'Neill, Auerbach, Alonso, Axinn, Cuijpers, Ebert és Mortier, 2016).

A WHO statisztikai adatai szerint világszerte minden hetedik 10-19 év közötti fiatal szenved valamilyen mentális zavarban (WHO, 2021). Ezek alapján a depressziós, a szorongásos és a viselkedési zavarok a leggyakoribb mentális betegségek közé tartoznak a serdülők körében. Kezelésük elmulasztása a felnőttkorra is kihat, és mind a fizikai, mind a mentális egészséget rontja, illetve korlátozza a felnőttként való teljes értékű élet lehetőségeit (WHO, 2021).

A hazai kutatási eredmények is azt tükrözik, hogy a 9-14 évesek kevésbé gondolkodnak pozitívan saját magukról, önjellemzéseikben a határozottság, a megfontoltság és a kiegyensúlyozottság hiánya jelenik meg (Nagy, Gál, Jámboři, Kasik, és Fejes, 2019). Mindezek a fizikai és lelki tünetek összefügghetnek a fizikai aktivitás hiányával, ami egyre aggasztóbb mértéket ölt napjainkban (Haskell, Blair és Hill, 2009). A szabadidőben végzett rendszeres testmozgás a fizikai állapot javítása mellett a mentális és pszichés állapotra is kedvezően hat (Csicsely és Melczer 2020). A rendszeres testmozgás javíthatja a hangulatot, csökkentheti bizonyos lelki betegségek tüneteit, például a szorongást és a feszültség érzését (Martín-Rodríguez, Gostian-Ropotin, Beltrán-Velasco, Belando-Pedreño, Simón, López-Mora, és Clemente-Suárez 2024).

Annak ellenére, hogy a rendszeres fizikai aktivitás számos előnnyel jár, a magyar lakosság mindössze 26%-a sportol rendszeresen vagy némi rendszerességgel az Eurobarométer (2022) jelentése alapján. A mozgás hiánya társadalmi szinten nemcsak az egészségügyi-, hanem a gazdasági mutatókra is kedvezőtlen hatással van, és jelentős összeggel terheli az adott állam éves költségvetését (Ács, Hécz, Padár, és Stocker 2011).

A jóga, mint támogató, kiegészítő fizikai aktivitás hatásos lehet egyes egészségügyi állapotok enyhítésére, amely viszonylag költséghatékony (nem szükséges semmilyen eszköz, tornaterem, pálya, stb.), növeli az önhatékonyt és az önbizalmat, és gyakran további pozitív hatásokkal is jár. (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, és Sherman,

2012). Singh és munkatársai szerint, a sportolók erőnlétének vizsgálata alapján, a jóga testtartás (ásana) mint fizikai aktivitás, ajánlott lehet az agilitás és az izomerő javítására, valamint hozzájárulhat a sportteljesítmény fokozásához is (Singh, Singh és Gaurav 2011).

A jóga a légzéssel, meditációval és koncentrációval összehangolt speciális testtartásokból áll, amelyek célja az elme összpontosítása és megnyugtatása (Feuerstein, 2003). Feuerstein szerint a jógaajták közül a Hatha jóga célja elsősorban az egészség és vitalitás. A Hatha jóga javítja a fizikai erőnlétet is, különösen az egészséggel kapcsolatos fittség tekintetében. (Grabara, 2016). A jóga hatékony lehet a mentális egészség megteremtésében, továbbá csökkenti a szorongás és a depresszió tüneteit. Hatással lehet az általános egészségre és jóllétre, illetve mozgásszervi-, cukorbetegség, elhízás, szív- és érrendszeri problémák kezelésében jó kiegészítő módszer lehet (De Manincor, Bensoussan, Smith, Barr, Schweickle, Donoghoe és Fahey, 2016).

Légzés

A latin spiritus szó, amelynek eredeti jelentése „lélegzet és lélegzés”. A jóga egysége magába foglalja a testet, az elmét és a légzést (Smaniotto-Holmes, K. 2024). Smaniotto szerint minden egyes testtartás és mozgássorozat ritmikus légzéssel párosul, így a konkrét mozdulatok elősegítik a légzés áramlását, ami kiegyensúlyozza a központi idegrendszert. A lassú és ritmikus légzés hozzájárul a stressz csökkentéséhez, míg az erőteljesebb légzés fokozza a megnövekedett stressz állapotot.

Számos, a jóga hagyományaiból eredő légzőgyakorlatnak holisztikus értéke van terápiás és rehabilitációs célokra. Ezek megalapozott élettani elveken alapulnak, jól elősegíthetik a relaxációt, az optimális tüdőműködést, az érzelmi egyensúlyt és a különböző önszabályozást (Gilbert, C. 1999). A jóga légzés típusai sokfélék (hasi légzés, váltott orrlyukú légzés, tűz légzés stb.) lehetnek, és egyénenként változó, hogy kinek melyik fajta segíthet, hogy elérje a jótékony hatásokat, s mentesüljön számos fizikális vagy mentális problémáitól, mint például az izomfeszültség, pánikroham, szorongásérzés, ingerültség, fejfájás stb. (Raghuraj, Ramakrishnan, Nagendra, és Telles, 1998).

A jógalégzés (pranayama) gyorsan a jelen pillanatba tudja vinni az elmét (Brown és Gerbarg, 2009). Hazai mintán végzett országos felmérés

eredményei is megerősítik, hogy a jóga javítja a mentális egészség paramétereit a depresszió, szorongás és distressz esetében, és csökkenti a mentális egészséggel szorosan összefüggő testi tüneteket (Tornóczky, Bánhidi, Karsai, Nagy és Rózsa, 2023). Ezen szerzők szerint a jóga egy elme-test (pszichoszomatikus) módszernek tekinthető, amely elősegíti a distresszrel való megküzdést.

Stressz

Selye János szerint a stressz: „Az a hormonális eredetű élettani képesség, mely a létért folyó küzdelemben a szervezet folyamatos alkalmazkodását, a külső és belső ártalmak elleni védekezését biztosítja” (Selye, 1964). Úgy véli, van arra megoldás, hogy miként győzzük le a stressz káros hatásait, és hogyan használjuk a stresszt a saját előnyünkre, továbbá feltárja a stressz biokémiai és környezeti aspektusait, valamint a stressznek az interperszonális kapcsolatokra gyakorolt hatását (Selye, 1978). Véleménye szerint stressz nélkül lehetetlen léteznünk. Két fajtája létezik; az úgynevezett eu vagy jó-, illetve az említett rossz-, azaz a distressz. Az, hogy ezek a fajta stressz típusok milyen mértékben halmozódnak bennünk, nagy mértékben függ életvitelünktől. Úgy gondoljuk, hogy a jóga képes lehet a rossz, azaz a distresszrel szembeni megküzdésre. A jóga ugyanakkor az egyik leggyakrabban használt módszer, amely alkalmas a depresszió leküzdésére (Cramer, Krucoff és Dobos, 2013).

Jóga

A jóga, mint fogalom, szűkebb értelemben azt jelenti, hogy egyesülés, összekapcsolás (Iyengar, 1993). Nehéz megfogalmazni egy szóval, mert attól is függ, honnan közelítjük meg. A jóga speciális testtartásokból áll és kiemelten fókuszál a helyes légzésre. Különböző légzéstípusok, a meditáció és a relaxáció eszközeiből tevődik össze. A fajtái sokfélék, de legősibb stílusa a Hatha jóga, ami Indiából ered és fő célja az egészség és vitalitás elérése (Field, 2016). Minimális eszköz igénye miatt a jóga az alaptesttartások ismeretében könnyen tudja biztosítani a pszichés és fizikai egészséget. Azon túl, hogy az egyéni gyakorlás egyszerűen végezhető, számos pozitív hatással rendelkezik. Kutatások alátámasztották, hogy a jóga iskolai környezetben történő alkalmazása megfelelő alternatívája lehet a

sportolásnak. Alkalmas továbbá a gyermekek motoros képességeinek és mentális jóllétének javítására (Donahoe-Fillmore, és Grant, 2019). A különböző kutatások által közölt eredmények alapján úgy gondoljuk, hogy a jóga egy kevésbé ismert és gyakorlott forrása a stressz-csökkentés lehetőségeinek.

Énkép, testkép, társas kapcsolatok

Amerikai kutatók egy keresztmetszeti vizsgálatban, kvalitatív alapú kutatási módszerrel azt mérték, hogy a jóga gyakorlása milyen hatással van az egyén személyközi kapcsolataira (Ross, Bevans, Friedmann, Williams és Thomas, 2014). Az derült ki, hogy a jóga gyakorlása személyes átalakuláshoz vezet, növeli a társas interakciók számát, illetve megküzdési mechanizmusokat biztosít a kapcsolati veszteségek és nehézségek átvészeléséhez. Ezen hatásokon kívül spirituális transzcendenciához juttat el. A résztvevők jóga gyakorlása hatására úgy vélték, hogy az interperszonális kapcsolataik javultak, mert megváltozott a hozzáállásuk és a perspektívájuk, ami miatt türelmesebbek, kedvesebbek, figyelmesebbek és öntudatosabbak lettek. A jóga hatására a társas kapcsolatok tehát javulhatnak és akár az izoláltsággal szemben is egyfajta védő tényező lehet (Ross, Bevans, Friedmann, Williams és Thomas, 2014).

Bridges és munkatársainak kutatása alapján az derült ki, hogy a jóga segíthet a serdülőknek a testük megismerésében és felfedezésében, hogy mik az erősségeik és gyengeségeik. A jóga arra ösztönzi a fiatalokat, hogy felfedezzék hajlékonyságukat és erősödjének a természetes és funkcionális fizikai mozgás révén. Az eredmények azt mutatták, hogy a nyolchetes beavatkozás során az önbecsülés mind a kísérleti, mind a kontroll csoportban nőtt. (Bridges, K. A., & Madlem, M. S. 2007). Neumark és munkatársai vizsgálták fiatal felnőttek jógaival és testképpel kapcsolatos attitűdjét. Azt találták, hogy a jóga a testükkel való pozitív kapcsolat kialakításához vezet. A jóga alapelvei, beleértve a testünk jelen pillanatban fennálló igényeinek megfelelő mozgást és a fokozott testtudatosságot, arra utalnak, hogy a jóga hasznos lehet a nagyobb testelégedettség előmozdításában (Neumark-Sztainer, D., Watts, A. W., & Rydell, S. 2018). Mind az önbecsülés, mind a testelégedettség fokozható – a kutatások szerint – a jóga gyakorlásával, és egyöntetűen a fiatalok testi-lelki-szellemi jóllétéhez vezet.

Meditáció

A jóga számos előnyeit ismertettük, azonban elengedhetetlen említést tennünk a jóga gyakorlásához tartozó alapvető módszerről is, amely a meditáció. Sat Bir S. Khalsa, a Harvard Egyetem kutatója tanulmányozta a jóga és a meditáció gyermekekre, serdülőkre és felnőttekre gyakorolt hatását iskolai és szakmai környezetben (Khalsa, 2016). Egyik tanulmányában jógaórákat adott serdülőknek egy középiskolában és összehasonlította ezeket a diákokat azokkal, akik hagyományos testnevelés órákon vettek részt. A diákok úgy érezték, hogy a jóga lazító hatású, nőtt a stresszel való megküzdési képességük, hangulatjavulást váltott ki, és úgy érezték, hogy jobban összpontosítanak. Noggle és munkatársai szerint a jóga gyakorlása a középiskolai testnevelés során, a pszicho-szociális jólétben jelentkező preventív előnyökre is utal (Noggle, Steiner, Minami, és Khalsa, 2012). Akik jógáznak, azok az egyes légzés típusokat egyfajta meditációs tevékenység alkalmazására használják. A meditáció során az elme a gyakorlat hatására gátat szabhat a gondolatok sokaságának (Clement, 2008). A szerző szerint kellő elhatározásra van szükség ahhoz, hogy megszabaduljunk a gondolatoktól, amelyek elvonják a figyelmünket.

A meditáció hasznosságát a hagyományos oktatási célok elérésének megkönnyítése és az „egész ember” nevelésének fokozása szempontjából is vizsgálták (Eysenck, 1996, idézi: Shapiro, Brown és Astin, 2011). Shapiro és munkatársai szerint a meditáció segíthet a tanulóknak abban, hogy jobban kezeljék a stresszt és a szorongást. A meditáció mellett szól az is, hogy a stressz és a szorongás – melyeket a meditáció hatékonyan képes csökkenteni – akadályozhatja a kognitív teljesítményt. Az olyan fajta pszichoszomatikus beavatkozásokat, mint a Hatha-jóga és az ülő meditáció, az önsegítő terápia egyik formájaként használják, és különösen hasznosak az olyan kihívást jelentő foglalkozások esetében is, mint például a tanárok (Ferreira-Vorkapic, Borba-Pinheiro, Marchioro, és Santana, 2018).

Egy 2020-as tanulmányban 12 hetes jóga-intervenciót végeztek egyetemi hallgatók körében, akik négy jógaóra iratkoztak be egy pekingi egyetemen (Qi, Tong, Chen, He, és Zhu., 2020). Négy csoportban véletlenszerűen válogatták be a meditációra vagy a légzésre összpontosító jógát. Összesen 86 résztvevő töltötte ki kérdőíveket a beavatkozás előtt és után. A kérdőívek segítségével vizsgálták

a munkaszándékot, a tudatosságot és az észlelt stresszt. Ismételt többváltozós kovarianciaanalízist (MANCOVA), majd egyváltozós elemzéseket végeztek, hogy megvizsgálják a két jóga-intervenció csoport közötti különbségeket, miután kontrollálták az életkort és a nemet. Arra az eredményre jutottak, hogy az egyetemisták számára a légzésre összpontosító jógagyakorlat hatékonyabb volt a munkához szükséges energia megőrzése, a figyelem és a tudatosság fenntartása és a stressz csökkentése szempontjából, mint a meditációra összpontosító. A meditációnak sokféle típusa létezik (ülő-, mantara-, mindfulness-, mozgásos, fókuszáló-, vizualizációs stb.), azonban, hogy melyik volna ideális a teljesítmény fokozására vagy a hallgatók eredményességéhez, nem lehet kategorikusan kijelenteni (Farias, Maraldi, Wallenkampf és Lucchetti, 2020). A kutatási eredmények alapján úgy gondoljuk, hogy a jógán túl, fontos megismerni a meditáció-, a légzés típusait és alkalmazni aszerint, hogy melyik az, amely hatékonyabb lehet a tanulás, összpontosítás szempontjából.

Relaxáció

Ahogy a sportolás része a bemelegítés és a nyújtás, melyek elengedhetetlenek a sportsérülések elkerülése érdekében, úgy a jógában a relaxáció egyfajta „záró” tevékenység lehet (Somhegyi, 2006). A relaxáció típusai, (mint például a progresszív relaxáció, vezetett imagináció vagy autogén tréning) közül a jóga gyakorlását követő 8-10 perces irányított relaxáció (levezetés) segítségével az a cél, hogy ellazítsuk a testet, és „megnyugtassuk” az elmét (Vempati, és Telles, 2002). A relaxáció gyakorlásával hozzájárulhatunk a stressz és a szorongás csökkentéséhez. Somhegyi szerint a mai világunkban már a gyermekkorban is jelen van a feloldatlan stressz-terhelés, ami az oly gyakori pszichoszomatikus, azaz lelki eredetű testi betegségek egyik előidézője. A lelki egészségfejlesztés egyik fontos eszköze a stresszoldás, a relaxáció. (Somhegyi, 2006) A relaxáció csökkent izgalmi állapotot eredményez, amely ellentétes a stresszreakcióval, és a stresszreakciót megnyugtató állapotként érezhető (Jain, Shapiro, Swanick, Roesch, Mills, Bell és Schwartz, 2007). A stressz érzése olyan fiziológiai reakciókat foglal magába, mint a megnövekedett pulzusszám, légszomj, izomfeszültség, valamint a

szubjektív érzelmi állapot. A relaxációs technikák segíthetnek az említett tünetek csökkentésében (Norelli, Long, és Krepps, 2018). Egyes tanulmányok szerint az ápoló hallgatók stressz-szintje például magasabb, mint a legtöbb más egyetemi képzésben tanulóké. Ennek kapcsán azt vizsgálták, hogy a progresszív izomrelaxáció hatékonyan csökkenti-e a stresszt, illetve arra voltak kíváncsiak, hogyan hat a tanulmányi teljesítményükre ez a fajta relaxáció. Az eredmények azt mutatták, hogy a progresszív izomrelaxációs technika egyebek mellett hatékonyan csökkentette a stresszt a hallgatók körében. Azonban motiválni kell őket a progresszív izomrelaxáció elsajátítására és gyakorlására, hogy elősegítsék a jóllétüket (Jyothimol és Lobo, 2020).

A Napüdvözlet (kötött elemekből álló jóga gyakorlatsor) relaxációra gyakorolt hatását vizsgálták a jelentős stresszben szenvedő hallgatók körében Pune-ban, Indiában (Godse, Shejwal, és Godse, 2015). A 419 hallgató közül 124-et, akiket magas stressz-szintűnek találtak, véletlenszerűen osztottak be egy kísérleti és egy kontrollcsoportba. Az úgynevezett ABC relaxációs elmélet 15 pszichológiai relaxációval kapcsolatos állapotot (R-állapotok) takar: (Álmosság, Kikapcsolódás, Fizikai relaxáció, Mentális nyugalom, Pihent, Nyugodt, Energizált, Tudatos, Öröm, Hála, Gyermei ártatlanság, Áhítat, Csoda, Titokzatosság és Időtlenség). Arra a következtetésre jutottak, hogy a Napüdvözlet (Suryanamaskar) hatékony az említett relaxációs állapotok esetében. Számos módja van tehát a stressz-csökkentésnek különféle relaxációs technikák segítségével is, azonban igen lényegesnek tartjuk, hogy legyen mögötte megfelelő ismeret. Az is elengedhetetlen, hogy a hallgatók empirikus alapon szerzett relaxációs technikai ismereteiket bátran merjék használni a mindennapjaikban.

Jóga attitűd

Az egyetemi hallgatók jógázási szokásairól, attitűdjéről már született tanulmányok. Kathapillai tanulmányának az volt a célja, hogy megismerje a jóga tudatosságának mértékét a Shri Sathya Sai egyetem orvostanhallgatói között és felmérje a jógázás pozitív hatásait a fizikai, szellemi és pszichológiai jóllét tekintetében. A hallgatók véleménye alapján a jóga volt a jóllétük kiváltó oka, illetve a rendszeres jógázás a „jó elme” kiváltója (Kathapillai, 2019).

Egy másik tanulmány célja az volt, hogy felmérje az indiai Purulia, Nyugat-Bengál egyetemi hallgatóinak jógaoktatással kapcsolatos attitűdjét. A tanulmány 295 egyetemi hallgató adatait elemezte. Ebből 161 hallgató férfi és 134 nő volt. A kutatók jógaoktatással kapcsolatos attitűd kérdőívet dolgoztak ki és szabványosítottak, amelyet a hallgatók válaszainak összegyűjtésére használtak. A vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy nincs szignifikáns különbség a férfi és a női, valamint a vidéki és a városi főiskolai hallgatók között a jógaoktatással kapcsolatos attitűdjüket illetően. Továbbá a jógaoktatással kapcsolatos attitűdjük tekintetében nincs szignifikáns különbség a bölcsész- és természettudományos alapszakos hallgatók között (Khatun, Ansary, és Adhikari, 2022).

Összegezve, korábbi kutatások a jóga, a meditáció és a relaxáció számos pozitív hatását bizonyították. A hatások között számos olyan is van, melyek oktatási-nevelési szempontból is kedvezőek lehetnek.

Hipotézis: Kutatásunkban feltételeztük, hogy a magyar felsőoktatásban tanulók, akik rendszeresen jógáznak egészségesebb életmódot élnek és kedvezőbb dohányzási- és alkoholfogyasztási szokások jellemzők rájuk, illetve jobb a szubjektív egészségi állapotuk.

Cél: Ezért kérdőíves kutatásunk célja volt megvizsgálni a rendszeresen jógázók életmódját, dohányzási- és alkoholfogyasztási szokásait és szubjektív egészségi állapotukat.

Anyag és módszer

Vizsgálatunk online, anonim kérdőíves felmérés volt a Pécsi Tudományegyetem hallgatói körében a 2023-as tavaszi félévben. A kérdőíves kutatást témavezetőmmel, Dr. Csókási Krisztina segítségével állítottuk össze. A vizsgálati személyek egy linket kaptak az egyetemi Neptun rendszeren keresztül és a kérdőívcsomagot a Google Forms felületén töltötték ki.

A kérdőív elején tájékoztattuk őket, hogy anonim vizsgálatra kerül sor, s hogy miként, illetve hogyan tudnak bennünket elérni kérdések esetén. A hallgatók önként, egy előzetes tájékoztatás után kerültek a kutatásba. A részvételért nem kaptak semmilyen anyagi, vagy más jellegű kompenzációt. (Az Egyesített Pszichológiai Kutatás-Értékelési Bizottság (EPKEB) a kutatási tervet etikai szempontból értékelte, és annak végrehajtásához a Pécsi Tuda-

mányegyetem, BTK Pszichológia Intézet megbízásából hozzájárult. Referencia szám: 2024-064.)

A mintában szereplők között 45 sportszakos hallgató és 296 bölcsészhallgató található; összesen 341 fő (92 férfi, 249 nő, átlagéletkor: $29,10 \pm 11,30$ év). Ők töltötték ki a kérdőívsomagot. A jelen tanulmányban közölt eredmények egy nagyobb, a rendszeres jógázás hatásait vizsgáló kutatás első adatain alapulnak, A kitöltők között szerepeltek azok a hallgatók, akik a 2023-as tavaszi szemeszterben 13 héten át vettek részt a szabadon választott jóga kurzuson. Minden héten egy alkalommal másfél órát jógáztak.

A résztvevők egy 100 kérdésből álló kérdőívet töltöttek ki. anonim módon, online, amelyet mi állítottunk össze, és szerkezetileg 12 fő szakaszból állt. A szocio-demográfiai kérdések után olyan kérdésekre kerestük a választ, mint: egészségmagartartás (dohányzási-, alkoholfogyasztási-, sportolási szokások stb.), továbbá jógázással, meditációval, relaxációval kapcsolatos szokások (gyakoriság, attitűd). Likert skálán adhattak válaszokat a hallgatók, ahol, melléknévpárok ellenében válaszolták meg, hogy milyennek vélik a jógát. (Pl.: unalmas-izgalmas, jó-rossz, gyors-lassú, örömteli-lehangoló és így tovább.) Mindezt a kurzus elején (bemeneti) és a végén (kimeneti) mérések tették meg. A kérdőív további, életmóddal kapcsolatos, illetve pszichológiai

kérdőív részt tartalmazott, amelyek eredményeit a közeljövőben áll szándékunkban elemezni.

Az adatok feldolgozását a Jamovi, nyílt forráskódú statisztikai szoftver segítségével készítettük (The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.5) [Computer Software]. A leíró statisztikában átlag, szórás, relatív gyakoriság, khi-négyszet próba és kétmintás t-próba elemzés szerepelt.

Eredmények

Demográfiai alapjellemzők

Mindkét szülő legmagasabb iskolai végzettsége (egyetem vagy főiskola) több, mint 40%-át (összesen 292 fő) adta a mintának. 81 fő községet jelölt meg állandó lakhelyéül, 260 fő volt, aki a fővárost, várost, vagy nagyvárost jelölte meg. Ezekben a térségekben nagyobb a valószínűsége a jóga népszerűségének, mint sportfogyasztási szokásnak, mivel itt több jóga stúdió is működik, mint a kisebb településeken.

A jóga, a meditáció és relaxációs módszerek alkalmazásának gyakorisága

Elsőként a jóga jelenlegi és korábbi gyakorlására vonatkozó válaszokat elemeztük, amelyet az 1. ábrán mutatunk be.

1. táblázat: A jóga hatásai

Testi	Kognitív	Énkép	Testkép	Társas kapcsolatok
megfelelő a gyermekek motoros képességeinek javítására (Donahoe-Fillmore, és Grant, 2019)	mentális egészség megteremtése	önsegítő terápia egyik formája (Ferreira-Vorkapic, Borba-Pinheiro, Marchioro, és Santana, 2018).	testtel való pozitív kapcsolat kialakítása	hozzájárulhat társas kapcsolatok javulásához
általános egészség	csökkenti a depresszió-, szorongás tüneteit (De Manincor, Bensoussan, Smith, Barr, Schweickle, Donoghoe és Fahey, 2016)	önbecsülés nő (Bridges, K. A., & Madlem, M. S. 2007)	hasznos a nagyobb testelégedettség előmozdításában (Neumark-Sztainer, D., Watts, A. W., & Rydell, S. 2018)	protektív tényező az izoláltsággal szemben (Bridges, K. A., & Madlem, M. S. 2007)

jóllét	pszichoszociális jóllétben jelentkező preventív előnyök (Noggle, Steiner, Minami, és Khalsa, 2012).			
mozgásszervi-, és cukorbetegség				
elhízás-, szív, érrendszeri problémák tüneteinek mérséklésére (De Manincor, Bensoussan, Smith, Barr, Schweickle, Donoghoe és Fahey, 2016)				

A kitöltők 20,5%-a számolt be arról, hogy jelenleg jógázik, míg 79,5% nemleges választ adott erre a kérdésre. A rendszeresen jógázók többsége (11,7%) hetente egyszer végzi ezt a tevékenységet, és jóval kevesebben, összesen (6,4%) számolt be arról, hogy hetente kétszer-háromszor jógázik. Ennél is gyakoribb jógázás jellemző a válaszadók 2,4%-ra. A múltbeli jógázást illetően a minta 22,6%-a válaszolta, hogy korábban rendszeresen jógázott (1. táblázat). A rendszeres jógázás időtartamára vonatkozóan az derült ki, hogy 11,4% jógázott egy évet, 5,0% állította azt, hogy 2 évet, 3,5% 3 évet, 0,9% 4 évet, és 1,8% pedig 5 évet gyakorolta a jógát.

A meditációra irányuló kérdések tekintetében a következő eredményeket kaptuk. A válaszadók 95%-a vélte úgy, hogy tudja, mit jelent a meditáció. Jelenleg 18,5% (2. ábra) medítál rendszeresen, melynek gyakoriságát illetően elmondható, hogy 4,7% havonta, 10,0 % hetente és 3,8% naponta

medítál. A válaszadók 23,2%-a medítált korábban, mégpedig többségük havi (8,2%) vagy heti (10,6%) rendszerességgel végzett meditációs gyakorlatokat.

A hallgatók 94,1%-a tudja, hogy mit jelent a relaxáció. Közülük viszont csupán 33,7% jelezte, hogy aktuálisan végez valamilyen relaxációs technikát, és ehhez hasonló arányban (28,4%) számoltak be arról, hogy a múltban rendszeresen végeztek relaxációs gyakorlatokat. A rendszeresen relaxálók többsége (18,5%) hetente végzi ezt a tevékenységet, és náluk jóval kevesebben számoltak be arról, hogy havonta (7,6%) vagy naponta (7,6%) relaxálnak.

A vizsgálati személyek válaszaiból megállapítható, hogy összesen 13,56% az, akik mindhárom tevékenységet gyakorolja, azaz rendszeresen relaxál, medítál és jógázik.

2. táblázat: Jóga, meditáció, relaxáció gyakorlása

Jógázás	jelenleg	igen 20,5%			nem 79,5%	
	gyakoriság	heti1x 19,9%	heti2x 2,9%	heti3x 3,5%	heti4x 0,9%	heti5x 1,5%
	múltban	igen 22,9%			nem 77,1%	

Meditáció	jelenleg	igen 18,5%		nem 81,5%	
	gyakoriság	havi 14,7%		heti 11,7%	napi 5,0%
	múltban	igen 23,2%		nem 76,8%	
Relaxáció	jelenleg	igen 33,7%		nem 66,3%	
	gyakoriság	havi 16,1%		heti 18,8%	napi 8,5%
	múltban	igen 28,4%		nem 71,6%	

A jógazással kapcsolatos attitűd

A jóga kurzusokat minősített jógaoktató tartotta. A résztvevők jógazáshoz való viszonyulását kétféle módon mértük fel. Arra a kérdésre, hogy mennyire biztos abban, hogy ajánlaná családtagjainak a jógazást, a résztvevők mindössze 6,7%-a válaszolta, hogy egyáltalán nem ajánlaná, 5,6% inkább nem ajánlaná, 28,2 % bizonytalan, 27,3% inkább ajánlaná és 32,3% teljes mértékben biztos abban, hogy ajánlaná a jógazást közeli hozzátartozóinak vagy barátainak.

Melléknévpárok segítségével is vizsgáltuk a jógazással kapcsolatos attitűdöt. A leginkább pozitív viszonyulást a haszontalan-hasznos (82,2%), rossz-jó (82,1%) és értelmetlen-értelmes (81,2%) dimenziók mentén találtuk. Ezekhez képest az unalmas-izgalmas dimenzión (53,9%) alacsonyabb értékeket mértünk, azonban még így is elértük a skála középértékét, ami szintén pozitív viszonyulásra utal (a részletes adatokat a 3. táblázat tartalmazza).

3. táblázat: A jógazással kapcsolatos alapvető motívumok

	átlag ± szórás	negatív attitűd	semleges	pozitív attitűd
kellemetlen-kellemes	5,42 ± 1,51	(9,6%)	(19,4%)	(71%)
rossz-jó	5,91 ± 1,36	(5,6%)	(11,1%)	(82,1%)
lehangoló-örömteli	5,53 ± 1,47	(6,1%)	(20,5%)	(73,4%)
értelmetlen-értelmes	5,90 ± 1,48	(7%)	(11,7%)	(81,2%)
stresszes-megnyugtató	5,88 ± 1,39	(5,1%)	(12,6%)	(82,4%)
haszontalan-hasznos	5,97 ± 1,45	(6,5%)	(11,4%)	(82,2%)
unalmas-izgalmas	4,65 ± 1,74	(25%)	(21,1%)	(53,9%)
passzív-aktív	5,23 ± 1,63	(13,2%)	(17,6%)	(69,3%)
lassú-gyors	3,36 ± 1,38	(48%)	(34%)	(17,9%)

Legalacsonyabb értékelést a lassú-gyors dimenzió kapott, mivel a résztvevők közel fele (48,1%) inkább lassú mozgásformának tartja a jógaázt. A jóga egyébként is egy olyan képet ad a nyugati világnak, amely azt sugallja, hogy ennek az „életstílusnak” a követésével lelassulhatunk, megnyugodhatunk. Tapasztalataink alapján is – és a Likert skála eredményeiből is – az derül ki, hogy a hallgatók legfőképpen azért választják a jógaázt, mert szeretnék elérni ezt az állapotot. Úgy gondoljuk, hogy az említett 48% ellenére, tehát közel fele a hallgatóknak ezért a hatásért szeretne jógaázni. Tehát a lassú kategória nem feltétlen negatívum. A hallgatók elmondása szerint a jógaát, – mint szabadon választható sportot – azért is választják, mert szeretnék ebből a rohanó világból egy kicsit „kilépni” a jógaázás révén. Azaz a sportolás mellett, a jógaát a plusz tevékenységeként – mint a relaxáció, meditáció, jógaálgzések – is választják, A Likert skála (Babbie, 2017) eredményei tehát azt mutatják, hogy a hallgatók viszonyulása a jógaához pozitív.

A jógaázás és az egészségmagatartás, valamint a szubjektív egészségi állapot összefüggése

Felmértük és összevetettük a kitöltők alkoholfogyasztási szokásait a jelenlegi jógaázási gyakorlattal. A válaszok alapján megállapítható, hogy az egyetemisták 11,7%-a egyáltalán nem fogyaszt

alkoholt, 39,3% csak alkalmanként, 37,2% havi, 11,4% heti és 0,3% napi rendszerességgel fogyaszt alkoholt. Az alkoholfogyasztás gyakorisága és a jógaázás közti összefüggést khi-négyzet próbával vizsgáltuk. A statisztikai elemzés szerint a jógaázók és a nem jógaázók alkoholfogyasztási szokásaiban nem található különbség ($\chi^2(3) = 3,47$; $p > 0,05$).

A kitöltők többsége (61,6%) úgy nyilatkozott, hogy sosem dohányzott, egy kisebb csoportjuk korábban dohányzott, de az elmúlt évben (3,2%) vagy azt megelőzően leszokott (8,2%). A jelenleg is dohányzók többsége csak alkalmanként (18,2%) dohányzik, és mindössze (8,8%) állította, hogy rendszeresen teszi azt. A jógaázás gyakorisága és a dohányzás között a khi-négyzet próba alapján a jógaázók és nem jógaázók dohányzási szokásaiban nincs különbség ($\chi^2(4) = 5,87$; $p > 0,05$). A résztvevők többsége egészségi állapotukat jónak (58,9%), míg mások közepesnek (22%) vagy kíválnak (17%) tartotta és csak néhányan értékelték rossznak (1,2%) vagy nagyon rossznak (0,9%). A statisztikai elemzés alapján szignifikáns különbség mutatkozik a jógaázók és a nem jógaázók szubjektív egészségi állapotában ($t(339) = 2,85$; $p < 0,05$), ugyanis a jógaázók jelentősen jobbnak érzik az egészségi állapotukat ($4,11 \pm 0,71$) a nem jógaázókhoz képest ($3,85 \pm 0,70$).

4.táblázat: Egészségmagatartás

Alkoholfogyasztási szokások	jelenleg	igen/alkalmanként 39,3%		egyáltalán nem 11,7%		
	gyakoriság	havi 37,2%	heti 11,4%	napi 0,3%		
Dohányzási szokások	jelenleg	alkalmanként 18,2%		rendszeresen 8,8%		
Egészségmagatartás	jelenleg	kiváló 17%	jó 58,9%	közepes 22%	rossz 1,2%	nagyon rossz 0,9%

Megbeszélés és következtetések

Kérdőíves kutatásunkban megvizsgáltuk az egyetemi hallgatók jógaázási-, egészségmagatartási szokásait, illetve a jógaához való viszonyulásukat. A jóga kurzus egy szabadon választható tárgy volt és a résztvevők önként vállalkoztak az intervencióra és a vizsgálatra. Az eredmények szerint a vizsgált populációban a rendszeres jógaázók aránya 20,4%, a

rendszeres meditálók aránya 18,8%, és a rendszeresen relaxációs gyakorlat végzők aránya 33,6% volt.

A jógaát, mint tevékenységi formát a válaszok alapján a felmérték 69%-a jelölte izgalmasnak, azaz az egyetemi hallgatóság pozitív attitűdjé nyilvánvaló, annak ellenére, hogy a rendszeres jógaázók aránya lényegesen alacsonyabb.

Indiában, Mangalore-ban orvostanhallgatók körében végzett vizsgálat alapján 50%-os prevalenciát

állapítottak meg a jógával kapcsolatos ismeretek és előnyök tekintetében (*Kathapillai, 2019*). Egy előre megtervezett és előre tesztelt proformát használtak a résztvevők jógával kapcsolatos ismereteire vonatkozó adatgyűjtéshez a tudatosságáról és a jóga előnyeiről. A vizsgálatba 150 fő, a Shri Sathya Sai I. évfolyamos hallgatói kerültek be. Mani Kathapillai kutatása alapján, a hallgatók 89,26%-a állította, hogy a jóga fittséget biztosít, 74,50%-a szerint a jóga a felelős jó közérzetükért. A diákok 89,93%-a úgy érezte, hogy a rendszeres jóga gyakorlása az oka a jó elmének, és 79,5%-nak nem volt szokása a jóga gyakorlás. Bebizonyosodott, hogy a jógával energiát nyerhetnek. Költségmentes gyakorlat az egész test és elme számára. Park és munkatársai szerint a jóga gyakorlás gyakran összefügg a jobb szubjektív egészséggel és az egészségmagatartással. (*Park, Braun, és Siegel, 2015*).

Saját kutatásunkban a jógázással kapcsolatos szubjektív vélemények alapján a jógát inkább tartották jónak, izgalmasnak, érdekesnek, mint ezek ellenkezőjét. Az eredmények azt mutatják, hogy a jógázók lényegesen jobbnak érzik az egészségi állapotukat, mint a nem jógázók. Összességében elmondható, hogy a fiatal sportolók körében a jóga pozitív fizikai aktivitásnak örvend, és érdemes volna jobban népszerűsíteni. Akár az egyetemi oktatók köreiből is, hogy még több közös nevező jöjjön létre oktató és hallgató között. A szociális, társas kompetenciák, csakúgy, mint a kognitív funkciók is, felfelé ívelő irányt mutathatnának. Javulhat akár a fizikai és szellemi teljesítmény is.

Egy tanulmány például arról számol be, hogy vannak pedagógusok, akik jógát és meditációt alkalmaznak az osztálytermeikben, és kutatók, akik az iskolai napba épített rendszeres jóga gyakorlatok hatásait tanulmányozzák (*Flisek, 2001*). A hallgatók pozitív attitűdje nyilvánvaló, annak ellenére, hogy a rendszeres jógázók aránya lényegesen alacsonyabb. A legtöbb tanulmány kevés adattal szolgált, így az eredményeket körültekintően kell értelmezni. Összességében elmondható, hogy mérsékelt hatásokat találtak, amelyek jelentősen csökkentek, amikor a beavatkozásokat az aktív kontrollhoz hasonlították. Nem világos, hogy a meditáció, a jóga vagy a „mindfulness” befolyásolja-e a tanulmányi eredményt, vagy, hogy a hatásoknak vannak-e negatív mellékhatásai. (*Breedvelt, Amanvermez, Harrer, Karyotaki, Gilbody, Bockting, és Ebert, 2019*).

A jóga elsődleges célja az erőnlét- és egészség fenntartása, a jó közérzet megteremtése. Azonban ehhez rendszeres gyakorlásra van szükség. Arbeau szerint a jóga és a meditáció két olyan készség, amelyet megtaníthatunk a diákoknak, hogy sikeresebben kezelhessék azt a számos stressz forrást, amellyel szembesülnek (*Arbeau, 2016*). A jövőben arra is érdemes volna felhívni a figyelmet, hogy a hallgatók a jógát ne csak, mint a pozitív egészségi vagy mentális hatás miatt gyakorolják, hanem életmódjuk minőségének javításához, és leendő pedagógiai és pszichológiai kompetenciáik növeléséhez is kamatoztassák. Érdemes volna folyamatos szakmai képzéseket és műhelyeket tartani, ahol a hallgatók és oktatók is részt vehetnek, gazdagabb elméleti és gyakorlati ismeretekhez juthatnak, illetve összekapcsolhatnának különböző korosztályokat és megvizsgálhatnák az iskolai és otthoni jóga, meditáció és relaxáció gyakorlások jótékony hatásait.

Kutatásunk üzenete, hogy felhívjuk a figyelmet a keleti kultúrából elsajátítható eszközök fontosságára, és hogy az oktatási színtér eszköze lehessen a tanulók örömteli és kevésbé stresszes tanulási folyamatának. Meggyőződésünk, hogy ezzel nemcsak a hallgatók, hanem a tanárok és szülők is kedvezőbb életkörülmények között egy jobb társadalmi- és kulturális teret tapasztalhatnak meg. A jövőben szeretnénk a kérdőív további szakaszait is kielemezni, amelyek talán még jobban rávilágítanak majd a megoldandó problémákra. Továbbá, fontos lenne a jövőbeli kutatásokat különböző életkorúak között elvégezni és a lehetséges nemi különbségeket feltárni.

Bibliográfia

1. Adamovich, F. T. (2021): A jóga szerepe Sztanyiszlavszkij rendszerében és az affektív mozgáspedagógiában. *Symbolon* 22, 245-263.
2. Arbeau, D. C. (2016): Take a Breath: Yoga and Meditation in the Developmental Classroom. *NADE Digest* 8. 1, 35-38.
3. Ács, P., Hécz, R., Paár, D. & Stocker, M. (2011): A fittség (m) értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon *Közgazdasági Szemle* 58. 7-8, 689-708.
4. Babbie, E. (2017): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi K..
5. Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Cuijpers, P., Ebert, D. D. (2019): *The*

- Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. Frontiers*
6. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009): Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1172, 1, 54-62.
 7. Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S. & Sherman, K. J. (2012): Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
 8. Clement, J. J. (2008. szerk.): *Creative model construction in scientists and students*. Springer, Dordrecht.
 9. Cramer, H., Krucoff, C. & Dobos, G. (2013). Adverse events associated with yoga: a systematic review of published case reports and case series. *PLoS one*, 8(10), e75515.
 10. Cramer, H., Sibbritt, D., Park, C. L., Adams, J. & Lauche, R. (2017): Is the practice of yoga or meditation associated with a healthy lifestyle? Results of a national cross-sectional survey of 28,695 Australian women. *Journal of Psychosomatic Research*, 101, 104-109.
 11. Csicsely, F. & Melczer, CS. (2020): A mozgásos rekreáció mentális hatásai. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 56.
 12. De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C. A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L. L., Bouchier, S. & Fahey, P. (2016): Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 33.9, 816-828.
 13. Donahoe-Fillmore, B. & Grant, E. (2019): The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10–12 years. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23. 4, 708-712.
 14. Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M. & Santana, D. (2018): The impact of yoga nidra and seated meditation on the mental health of college professors. *International Journal of Yoga*, 11. 3, 215-223.
 15. Feuerstein, G. (2003): *The Deeper Dimension of Yoga: Theory and practice*. Shambhala Publications, Boston.
 16. Field, T. (2016): Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161.
 17. Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C. & Lucchetti, G. (2020): Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(5), 374-393.
 18. Flisek, L. (2001): Teaching yoga to young school children. *Positive Health*, 70, 50-54.
 19. Gilbert, C. (1999). Yoga and breathing. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 3(1), 44-54.
 20. Godse, A. S., Shejwal, B. R. & Godse, A. A. (2015). Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *International Journal of Yoga*, 8(1), 15-21.
 21. Grabara, M. (2016): Could hatha yoga be a health-related physical activity?. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 10-16.
 22. Haskell, W. L., Blair, S. N. & Hill, J. O. (2009): Physical activity: health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine*, 49. 4, 280-282.
 23. Iyengar, B. K. S. (1993). *Light on the yoga sutras of Patanjali* (p. 384). Aquarian/Thorsons.
 24. Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. & Schwartz, G. E. (2007): A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21.
 25. Jiménez-Ivars, A. & Pinazo-Calatayud, D. (2017): *Meditation vs. Relaxation Techniques in a Higher Education Course Requiring Extreme Attentional Resources*. Psychology and Education – An Interdisciplinary Journal 1-14.
 26. Jyothimol, P. V. & Lobo, S. M. (2020): Effectiveness of relaxation technique in reducing stress among nursing students. *Int J Nurs Health Res*, 2. 1, 54-56.
 27. Kathapillai, M. (2019): Awareness about yoga asana and its benefits among undergraduate medical students: A descriptive study. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 4. 2, 20-23.
 28. Khalsa, S. B. S. (2004): Treatment of chronic insomnia with yoga: A preliminary study with sleep-wake diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29, 269-278.

29. Khatun, S., Ansary, K. & Adhikari, A. (2022): Attitude towards yoga education among undergraduate students. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research*, 8. 12, 9-13.
30. Lemay, V., Hoolahan, J. & Buchanan, A. (2019): Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83. 5, 7001.
31. Lim, E. J. & Hyun, E. J. (2021): The impacts of pilates and yoga on health-promoting behaviors and subjective health status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. 7, 3802.
32. Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F. & Clemente-Suárez, V. J. (2024): Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12. 1, 37.
33. Nagy, K., Gál, Z., Jámbori, S., Kasik, L. & Fejes, J. B. (2019): A tanulói jóllét és az önértékelés jellemzőinek feltárása középiskolások és egyetemisták körében. *Iskolakultúra: Pedagógusok szakmai-tudományos folyóirata*, 29. 6, 3-17.
34. Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T. & Khalsa, S. B. S. (2012): Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33. 3, 193-201.
35. Norelli, S. K., Long, A. & Krepps, J. M. (2018). Relaxation techniques.
36. O'Neill, S., Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., ... & Mortier, P. (2016). Mental disorders among college students in the WHO World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970.
37. Park, C. L., Braun, T. & Siegel, T. (2015): Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 460-471.
38. Qi, X., Tong, J., Chen, S., He, Z. & Zhu, X. (2020). Comparing the psychological effects of meditation-and breathing-focused yoga practice in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11, 560152.
39. Raghuraj, P., Ramakrishnan, A. G., Nagendra, H. R. & Telles, S. (1998): Effect of two selected yogic breathing techniques on heart rate variability. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 42, 467-472.
40. Ross, A., Bevens, M., Friedmann, E., Williams, L. & Thomas, S. (2014): "I am a nice person when I do yoga!!!" A qualitative analysis of how yoga affects relationships. *Journal of Holistic Nursing*, 32(2), 67-77.
41. Selye, J. (1964): Életünk és a stress
42. <https://archive.org/details/életunkésastressz/page/n5/mode/2up?q=stress>
43. Selye, H. (1978): *The stress of life*, Rev. McGraw Hill.
44. Shapiro, S. L., Brown, K. W. & Astin, J. (2011): Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113. 3, 493-528.
45. Smaniotto-Holmes, K. (2024). Learning, Breathing, and Well-Being: Resiliency and Yoga—Contemplations on the Neuroscientific Connection to Curriculum, Teaching, and Learning. *Interchange*, 1-18.
46. Singh, A., Singh, S. & Gaurav, V. (2011): Effects of 6-weeks yogasanas training on agility and muscular strength in sportsmen. *International Journal of Educational Research and Technology*, 2. 2, 72-74.
47. Somhegyi, A. (2016): Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE): jelen helyzet. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 2. 4, 61-80.
48. Tornóczky, G. J., Bánhidi, M., Karsai, I., Nagy, H. & Rózsa, S. (2023): A jógázó nők mentális és testi egészsége a gyakorlási paraméterekkel összefüggésben. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 24. 1, 58-74.
49. Vempati, R. P. & Telles, S. (2002): Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels. *Psychological Reports*, 90(2), 487-494.
50. WHO 2021: Mental helth of adolescents. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2021.)