

© Dr. Mayer Krisztina

**A HOBBISPORTOLÓK TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓJA,
A FLOW ÉLMÉNYTŐL A TESTEDZÉSFÜGGŐSÉGIG**

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

© Dr. Mayer Krisztina

**A HOBBISPORTOLÓK TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓJA,
A FLOW ÉLMÉNYTŐL A TESTEDZÉSFÜGGŐSÉGIG**

Miskolc

2023.

© Dr. Mayer Krisztina:

A HOBBISPORTOLÓK TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓJA,
A FLOW ÉLMÉNYTŐL A TESTEDZÉSFÜGGŐSÉGIG

A kiadásért felel: Fototipia Kiadó Kft

email: info@fototipia.hu web: www.fototipia.hu

A borítót Tajthy Áron szerkesztette

ISBN 978-615-81364-2-6

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS.....	6
2.	A TELJESÍTMÉNYTÚRÁZÓK MOTIVÁCIÓJÁNAK BEMUTATÁSA.....	7
2.1.	Vizsgálat.....	9
2.2.	Eredmények.....	12
2.3.	Megbeszélés, következtetések.....	21
2.4.	Hivatkozások.....	25
3.	A FUTÁSI SZOKÁSOK MEGVÁLTOZÁSA A KORONAVÍRUS ELSŐ HULLÁMA ALATT AMATŐR HOSZÚTÁVFUTÓKNÁL.....	29
3.1.	Vizsgálat.....	31
3.2.	Eredmények.....	32
3.3.	Megbeszélés, következtetések.....	35
3.4.	Hivatkozások.....	35
4.	A VIRTUÁLIS FUTÁS JELENSÉGE, MINT SAJÁTOS MOTIVÁCIÓS TÉNYEZŐ.....	37
4.1.	Vizsgálat.....	38
4.2.	Eredmények.....	40
4.3.	Megbeszélés, következtetések.....	47
4.4.	Hivatkozások.....	48
5.	TESTEDZÉSFÜGGŐSÉG VIZSGÁLATA AMATŐR FUTÓKNÁL.....	50
5.1.	Vizsgálat.....	52
5.2.	Eredmények.....	55
5.3.	Megbeszélés, következtetések.....	57
5.4.	Hivatkozások.....	58
6.	ÖSSZEGZÉS.....	63

1. BEVEZETÉS

Az élsportolók esetén mindenki számára teljesen egyértelmű, hogy miért küzdenek, miért élnek úgy, ahogy, miért kelnek hajnalban, miért edzenek fáradhatatlanul, kitartóan éveken keresztül, minden áldott nap, órákon át. Nem merülnek fel kérdések, hogy mi indítja be és mi tartja fent a motivációt. A hobbisportolók esetén azonban ez a kérdés már korántsem ilyen egyértelmű. Sok esetben az extrinsic motiváció kizárható, hisz sem anyagi elismerés, sem hírnév, sem semmi kézzelfogható külső jutalom nem állhat az amatőr sportolók sportmotivációjának hátterében. Én is amatőr- vagy hobbisportoló vagyok és több mint, 450 teljesítménytúrával és több, mint 130 félmaratonnal a hátam mögött sokszor kaptam meg a kérdést, hogy mégis „miért csinálom”. Kutatásaim során is többször kerestem erre a kérdésre a választ. Érdekelt, hogy mi hajtja az amatőr sportolókat, miért indulnak el, mit éreznek a célban, kinek és mit szeretnének bizonyítani.

Jelen könyv négy fejezetet tartalmaz. Az első fejezetben térek ki a teljesítménytúrázók motivációjára és mutatom be az ő sajátos világukat. A második fejezetben ismertetem a koronavírus első hulláma által okozott változásokat az amatőr futók sportolási szokásaiban. A harmadik fejezetben a virtuális futás jelenségét fejtem ki, mely egy sajátos motiváló tényező az amatőr futók számára a futóversenyek nélküli időszakban a koronavírus idején. Az utolsó fejezetben szintén amatőr futókkal kapcsolatos kutatást mutatok be, de ott elsősorban a testedzésfüggőség aspektusából. A felhasznált irodalmakat is fejezetenként külön-külön tüntetem fel.

2. A TELJESÍTMÉNYTÚRÁZÓK MOTIVÁCIÓJÁNAK BEMUTATÁSA

A túrázás népszerűsége az elmúlt évtizedekben folyamatosan nőtt, többek között a fejlett túrahálózatoknak köszönhetően. Ez az egyik legnépszerűbb szabadidős tevékenység, amely fiatalokat és idősebbeket egyaránt vonz (Pomfret, 2006; Fredman, & Tyrväinen, 2010). Az évek során megszerte 340 önkéntes túraclub jött létre azzal a céllal, hogy rendben tartsák a túraútvonalakat, és rövidebb-hosszabb távú túrákat szervezzenek egész évben az összesen 12 795 km-es túrahálózaton Magyarországon. A túraútvonalak rekreációs célokra használhatók, mind rövid, mind hosszú távú fizikai aktivitáshoz, mely különböző szintű megterheléssel és fiziológiai alkalmazkodással jár (Manning és mtsai, 2015). A túrázók egy szűkebb csoportja minden szombat reggel 4-5 körül felkel, elutazik egy teljesítménytúra rajtjába, és némi nevezési díj befizetése után nekivág egy hosszú gyalogtúrának. Ezek a túrázók minden szombaton megtesznek 50-80-100 km-t gyalog, túrázva, egyhuzamban, megállás nélkül, sokszor hidegben, szélben, nem ritkán esőben, hóban, jégen, hatalmas sárban, vagy akár extrém melegben, tűző napon. Reggeltől estig gyalognak, vagy sokszor hosszabb távok esetén reggeltől reggelig, esetleg másnap délig egyfolytában, szünet, pihenés, alvás nélkül. (Egy 100 km-es túra szintideje 24 óra. Egy 200 km-es túra szintideje 55 óra) Egy kis kitűzött vagy jelvényt és oklevelet átvéve a célban boldogan térnek nyugovóra, és egy nap múlva már a következő hét túráját, helyszínét, távját tervezik. Vannak olyan túrázók, akik egy szombati 80-100 km-es túra után vasárnap is nekivágnak egy 30-50 km-es túrának és ezt minden hétvégén megteszik, az 52 hétből összesen 52-szer. Akadnak olyan túrázók is, akik több éven-, akár évtizeden át fenntartják ezt a teljesítményt, km „adagot”. Országosan 4880 regisztrált túrázó van, akik rendszeresen járnak túrázni, és közülük 300 túrázó évente 1000 vagy több km-t teljesít (Magyar Túrázók Szövetsége). Évi 4-5-6 ezer km-t csupán kb. 10-15 teljesítménytúrázó teljesít. Ők „átlagemberek”, anyák, apák, párkapcsolatban élő szerelmesek, vagy éppen álmódzó egyedülállók. Hétfőtől péntekig a munkahelyükön dolgozók, nem élsportolók, sőt nem is

profi sportolók, talán sportolónak sem nevezhetjük őket. De mégis azok. „Átlagemberek” átlag feletti teljesítménnyel. Mi motiválja őket? Mi viszi őket tovább a nehézségek ellenére? Miért mennek minden hétvégén? Miért tűrik a fájdalmat? Miért indulnak el újra és újra? Mit akarnak bizonyítani? És kinek? Mit éreznek a célban? Mit éreznek, mikor „legyőzik önmagukat”? Miért van szükségük erre az érzésre? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ egy túrázókkal foglalkozó kutatásban.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil, Stein, & Holland, 2014). Sok szakirodalom megemlíti a túrázás fizikai, szellemi és élettani pozitív hatásait, amelyek a természetes környezet egyéb pozitív hatásaihoz kapcsolhatók (Hill, Goldenberg, & Freidt, 2008; Svarstad, 2010). Janke és mtsai (2006) rámutattak arra, hogy a szabadidős tevékenységeknél az egészségmegőrzés nagyon fontos. Meg kell azonban említeni, hogy a hosszútávú túrázás gyakori kimerültséggel, testi és lelki stresszel, valamint sérülés lehetőségével jár együtt (Gardner, & Hill, 2002). Felmerül a kérdés, hogy az emberek miért folytatják ezt a tevékenységet a fájdalom és a sok kellemetlenség ellenére? Mi motiválja ezeket az egyéneket egy ilyen sok energiát követelő tevékenységben való részvételre? A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger, & Chatzisarantis, 2008; Aaltonen és mtsai., 2012). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy a fiatalok és az idősebbek számára fontos motivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar, Canlan, & Demir, 2009; Dacey, Baltzell, & Zaichkowsky, 2008). Ez a fajta tevékenység azonban már meghaladja a szokásos kikapcsolódást, és feltételezi néhány egyéb motiváló tényező jelenlétét. Figyelembe véve egy új jelenséget, a testedzés-függőséget (EA), amely káros hatással van a túlzott fizikai tevékenységet végző egyénekre (Hausenblas, & Downs, 2002a), feltételezhető, hogy a hosszútávú teljesítménytúrázók érintettek lehetnek. A viselkedési addikcióban szenvedő egyének általában elveszítik az irányítást a szokásaik felett, és folytatják a fizikai aktivitást sérüléstől, az időjárástól és az időigénytől függetlenül, amely az egészség romlásához vezethet (Szabó, 2010).

2.1. Vizsgálat

A vizsgálat megtervezése, vizsgálati személyek, etikai engedély

Vegyes módszerű tanulmánytervet alkalmaztam kvantitatív kérdőívek és félig strukturált interjúk bevonásával (Neuman, 2014). Először online kérdőívet tettem elérhetővé a túrázók számára egy népszerű közösségi oldal túrázó csoportjain keresztül („Teljesítménytúrázók” „Magyar vagyok és túrázom”, „Kinizsi 100” és „Túrafüggő” oldalak) kvantitatív elemzés céljából. Majd két szervezett teljesítménytúrát látogattam meg (Kinizsi 100 és Mátra 115), ahol félig strukturált mélyinterjúkat készítettem 15-15 egyénnel mindkét helyszínen. A vizsgálatba bevett egyének életkora minimum 18 év volt, és legalább két éve aktívan részt vettek hosszútávú teljesítménytúrázásban. Ebben a tanulmányban olyan túrázók kerültek elemzésre, akik legalább 1000 km-t teljesítettek az elmúlt 12 hónapban. A résztvevőket a kérdőív és az interjúk elején tájékoztattam a vizsgálat céljáról, annak névtelenségéről és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért ellenszolgáltatást nem adtam. A tanulmányt a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Regionális Etikai Bizottság és a Miskolci Egyetem Intézményi Felülvizsgálati Testülete hagyta jóvá.

Vizsgálati eszközök

Demográfia

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, lakóhelyükről, anyagi helyzetükről és iskolai végzettségükről.

Antropometria

A BMI-t az Adolphe Quetelet képlet alapján számoltam ki az egyén által megadott magasságból és súlyból: $\text{testtömeg (kg)} / \text{magasság (m}^2\text{)}$.

Fizikai aktivitás

A résztvevők beszámoltak arról, hogy mióta túráznak és hány km-t teljesítettek az elmúlt 12 hónap során. Beszámoltak gyermekkori fizikai aktivitásukról is.

Jóllét

A résztvevők szubjektív pszichés jóllétének mérésére a WHO-5-t (Well-Being Index) használtam. Az 5 elem mindegyikét 5-től (állandóan) 0-ig (soha) pontoztam. A nyert pontszámot megszoroztam 4-gyel, így a magasabb pontszámok a jobb közérzetet képviselték (Topp, Ostergaard, Sondergaard, & Bech, 2015; Susánszky, Konkoly Thege, Stauder, & Kopp, 2006).

Érzelmi profil

A DASS-21 a depresszió, a szorongás és a stressz dimenziói mentén mérte a szorongást (Lovibond, & Lovibond, 1995). A válaszadók négyfokozatú skálán jelezték, hogy a 21 állítás mennyire volt igaz rájuk nézve az előző héten, 0-tól (egyáltalán nem igaz) 3-ig (nagyon, vagy legtöbbször igaz). A magasabb pontszámok nagyobb szorongást/distresszt jeleznek.

Magányosság

Az UCLA 3 tételes Loneliness Scale-t alkalmaztam a túrázók magányosságának értékelésére (Hughes, Waite, Hawkley, & Cacioppo, 2004). A skála három válaszkategóriát használ: szinte soha (1), néha (2) és gyakran (3). A pontszámokat összesítettem, a magasabb pontszámok nagyobb magányt jeleznek. 6-os és annál nagyobb érték magányosságra utal.

Az étellel való elégedettség

1-10 skálán értékelttem, ahol az 1 az étellel a lehető legkevésbé való elégedettséget, a 10 pedig a legnagyobb elégedettséget írja le (Cantril, 1965).

Észlelt egészségi állapot

A túrázók észlelt egészségi állapotának értékelésére a vizuális analóg skálát (Visual Analogue Scale) (0-100) használtam (Hayes, & Patterson, 1921). A magasabb pontszámok jobb egészségi állapotot jeleznek.

A testedzésfüggőség (AE)

Exercise Dependence Scale-Revised (Hausenblas, & Downs, 2002b; Mónok és mtsai., 2012) segítségével mértem a testedzésfüggőséget. A túrázók 6 pontos Likert-skálán választottak 1 (soha) és 6 (mindig) között, a

magasabb pontszám több testedzésfüggő tünetet jelez. A skála intervallumadatokat és névleges kategorizálást is lehetővé tesz. A skála az anyagfüggőség DSM-IV kritériumain alapszik: tolerancia, megvonási tünetek, szándék, a kontroll hiánya, egyéb tevékenységek csökkentése, az idő és a kontinuitás. A hét DSM-IV kritérium közül 5 vagy 6 pontot elérő túrázókat a „testedzés-függőség szempontjából veszélyeztetett” csoportba soroltam, míg a 3-4 közötti pontszámot a „nem függő, de tünetet mutató” kategóriába, az 1-2 pontszámokat pedig a „nem függő, tünetmentes” kategóriába soroltam.

Motiváció

Félig strukturált nyitott kérdéses mélyinterjút végeztem arra vonatkozóan, hogy mi motiválta a túrázókat a túrázás elkezdésére, valamint arra, hogy hétről hétre, hosszú távokon, egész évben folytatják azt (Wengraf, 2001). Feltártam a teljesítménytúrázás nehézségeit is. Két népszerű hosszútávú teljesítménytúrán (Kinizsi 100 és Mátra 115) készítettem a személyes interjúkat a célba érkezést követően. Az interjú minden résztvevő számára körülbelül 15-20 percig tartott. Az összes interjút hangfelvételre vettem, és a résztvevők engedélyével felhasználtam a kutató munkám során.

Statisztikai módszerek

Az adatelemzésekhez az SPSS 26.0 programcsomagot használtam. A leíró statisztikai adatok átlagban és szórásban, valamint százalékban kerültek bemutatásra. A szignifikancia szintet $p \leq 0,05$ értéken állítottam be. A változók közötti kapcsolatot t-próbával, ANOVA, χ^2 teszttel és Fisher's exact test-jével értékeltem. A többszörös lineáris regressziós elemzést lépésenkénti változó bevonásával alkalmaztam a testedzésfüggőség tüneteit magyarázó változók megtalálására.

2.2. Eredmények

Részvevők

A mintavételi eljárás 112 teljesen kitöltött kérdőívet eredményezett. A túrázók Magyarország összes megyéjét képviselték, legnagyobb arányban a fővárosiak voltak. A résztvevők leíró statisztikai adatait a következő táblázat mutatja be.

Részvevők leíró statisztikai jellemzői

Átlag (SD) és gyakoriság	Részvevők
Minta nagysága	112
Életkor (év)	40.28 (8.77)
35 éves és fiatalabb : 36 éves és idősebb	32.1 : 67.9
BMI (kg/m ²)	23.74 (3.45)
Nemek aránya (%) Férfi : Nő	57.1 : 42.9
Anyagi háttér (%)	
átlag alatt : átlagos : átlag felett	8.9 : 72.3 : 18.8
Iskolai végzettség (%)	
általános iskola : középiskola : felsőfokú : H.A. *	0 : 33.6 : 66.4 : 1.8
Túrázás fizikai aktivitása (év)	13.49 (12.02)
Évi megtett távolság (km)	1983.48 (1068.05)
Gyermekkori fizikai aktivitás ** (%) Igen : Nem	48.2 : 51.8

*H.A.: hiányzó adatok

**Gyermekkori fizikai aktivitás: rendszeres sportolás (igen) vagy nem rendszeres sportolás (nem)

Az egy évben megtett távolság viszonyulása a demográfiai adatokhoz, az egészségi állapothoz és a pszichológiai állapothoz

A távolság tekintetében nem volt különbség sem a férfiak és a nők, sem a fiatalabb és idősebb résztvevők között és az iskolai végzettség sem befolyásolta a megtett km-eket. Az egy év alatt megtett távolság csak az

észlelt egészségi állapottal volt összefüggésben ($r = 0,278$; $p = 0,003$). Bár az egy év alatt megtett távolság nem volt összefüggésben a magányossággal, a túrázók 33,3%-a jelezte a magány tüneteit. A magány szignifikáns összefüggést mutatott a szorongással ($r = 0,509$; $p < 0,001$), az étellel való elégedettséggel ($r = -0,454$; $p < 0,001$), az észlelt egészségi állapottal ($r = -0,292$; $p = 0,002$) és a magasabb testedzésfüggőség tüneteivel ($r = 0,225$; $p = 0,018$).

A testedzés függőségének kockázata

A testedzésfüggőség kockázata a túrázóknak 4,5% volt, míg 52,7%-uk a „nem függő, de tünetet mutató” csoportba került és 42,9% „nem függő, tünetmentes” volt. A legmagasabb pontszám (3,25) a Tolerancia alskálán jelentkezett, ami azt jelenti, hogy a túrázóknak nagyobb mennyiségű fizikai aktivitásra van szükségük a kívánt hatás eléréséhez. A testedzésfüggőség skála kategóriáiban nem volt különbség a férfi és a női túrázók, valamint a fiatalabb és idősebb csoportok között. A testedzésfüggőség tüneteinek egyetlen szignifikáns magyarázó változója a szorongás volt ($t = 5,292$, $p < 0,001$; $R = 0,504$, $R^2 = 0,254$).

Motivációk

Harminc hosszútávú túrázót kérdeztem meg, akiknek 40% -a nő volt. A túrázók 30 és 68 év közöttiek voltak, az évente megtett távolság 1200 és 5500 km között mozgott. A következő táblázat az interjúalanyok demográfiai adatairól, a túrázási tevékenységről és az előző 12 hónapban megtett távolságról tartalmaz információkat.

Az interjúkban résztvevő túrázók profilja

Átlag (SD) és gyakoriság	Résztvevők
Minta nagysága	30
Életkor (év)	48.86 (10.58)
Férfi : nő arány (%)	60 : 40
Túrázás fizikai aktivitása (év)	15.20 (9.21)
Az előző évben megtett távolság (km)	2695.24 (1187.02)

Kezdeti inspiráció a túrázásra

A túrázókat különböző dolgok inspirálták a szabadtéri szabadidős tevékenységek megkezdésére. Sokan a természet szeretetét említették, azonban csak ketten hivatkoztak a gyermekkori családi tapasztalatokra ezen a területen. Megnövekedett szabadidőről is beszámoltak, különböző okokkal.

„Magányos voltam, miután a férjem meghalt, és szükségem volt valamine, hogy rendszert hozzak az életembe.” - nő, 58

„A gyerekeim felnőttek, azt hiszem, most már saját örömeimre megtehetem azt, amit szeretek.” - nő, 56

Többen említették, hogy a párjuk miatt kezdtek túrázni, vagy egy barátjuk hívta őket először túrázni.

„Eleinte csak a párom miatt túráztam, csak az motivált, hogy végig tudjak vele menni a távon lehetőleg szintidőn belül.” - ffi, 47

„Egy barátom megkérdezte, hogy elmegyek-e velük szombaton egy 40km-es túrára, gondoltam, miért ne. Így kezdődött, aztán beleszerettem ebbe a sportba és már 17 éve üzőm.” - nő, 40

„Egyik ismerősöm kérdése az volt, hogy szeretek-e túrázni? Mivel kis-koromtól kezdve nagyon szerettem a természetben járni, ezért mi más lehetett volna a válasz, mint egy hatalmas „igen”. Megmutatta nekem a TTT honlapot, és innen már egyenes út vitt a teljesítménytúrázás irányába. Azóta eltelt 14 év, és nekem már 233db 100km feletti teljesített túrám van.” - ffi, 33

Akadnak olyan túrázók is, akik másokat láttak részt venni egy teljesítménytúrán és kedvet kaptak, úgy érezték, jó lehet ott gyalogolni és legközelebb már ők is beneveztek egy hasonló rendezvényre.

„Kezdődött a gyerekekkel. Ha szép idő volt hétvégén, akkor mindig kint voltunk a szabadban. Ez szinte szabály volt. Sokkal később egy délutánon véletlenül sok embert láttam a Hűvösvölgyben a vasutasok épületénél, kiderült, hogy a Gyermekvasút Nyomában 20 túra volt. Teljesítménytúrából sok évig csak ezt csináltam (tavaszi, nyári), míg el nem olvastam egy hirdetését. Szép lassan fokoztam a távokat.” - ffi, 65

„2006. májusában először a Kinizsi 100-as túra vonulóit láttam Dorogon a Mária utcában, ahol albérletben laktunk. Nem tudtam mire vélni,

hogy hová megy ez a sok ember órákon át. Voltak beszélgetős, elcsigázott, hallgatag csoportok, akiket valami láthatatlan dolog összekapcsolt. Úgy éreztem, hogy nekem is velük kellene mennem. És 2 év múlva már én is teljesítettem a Kinizsi 100-at.” - ffi, 53

Motiváció hosszú távú túrákra

Többféle motivációt említettek, azonban az egyik szinte mindenkire igaz volt. A túrázókat a kihívás és a sikerélmény, valamint a határaik megismerésének és önmaguk megismerésének vágya motiválta.

„Hosszút azért megyek, mert megismerem magam általa.” - nő, 40

„Megismerni a saját tested, a gondolkodásod, a hozzáállásod, a kitartásod, adott helyzetre való reakcióid. Ami minden egyes teljesítéssel fejlődik. De mindig kapsz valami újat is magadtól. És ennek az új dolognak a felismerése egy lépéssel megint közelebb vitt önmagadhoz. Szerintem soha nem lesz olyan, hogy nem kapok a testemtől, a lelkemtől valami újat, amit egy hosszú távú túrán a teljes kimerültség szélén tapasztalhatok meg. Sok ilyet szeretnék még átélni.” - nő, 41

„A hosszú, 50 km feletti túrák már egyfajta kihívást is jelentenek. Eddig kilenc 100 km-s túrám volt. Mindegyiknek külön története van és más-hogy éltem meg. Gondolom, mindegyikünket foglalkoztat, hogy mennyire vagyunk kitartóak, hol van a teljesítőképeségünk határa, hogyan reagálunk nem mindennapi szituációkban. Meglepő dolgokat is megtudhatsz magadról a hosszú túrákon.” - nő, 56

„A rövidebb túrák után kihívás a hosszabb táv. A távok teljesítése után büszke vagyok magamra.” - nő, 57

„A túrázás kihívást hoz a mindennapjaimba. A 100-as túráim után ráeszméltem, hogy még több van bennem, túl tudok lépni a saját korlátaimon, így jött a 120km-es Fertő tó kör 24 óra alatt. Sikerélményem is van, büszke vagyok magamra. Ahhoz, hogy rendben legyünk, kellenek a kis sikermorzszakok.” - nő, 58

„A hosszú távokat (100km vagy a feletti) azért szeretem, mert szükségem van a kihívásokra, felmérni teljesítő képességemet, mire vagyok képes 68 évesen.” - ffi, 68

„Amikor beérek a célba egy 100-as túrán, kicsit összemérem magam azokkal, akik körül vesznek a civil életemben.” - ffi, 53

„A hosszú táv jelenti számomra az igazi megmérettetést. A hosszútáv maga a verseny önmagammal. A hosszútáv a nagybetűs mérőszám, hogy hol is tartok a felkészültségemben. A hosszútáv jelenti a próbát a komfort zónán túl.” - ffi, 48

„Motivál az a tény, hogy „kitolhatom a kerítést”, azaz megismerhetem a saját határaitam, hogy időnként egy túrán belül élhetem át a mélységek és csúcsok egész sorozatát. Fantasztikus érzés, amikor egy-egy mélypont-ról visszajön az ember és olyasmire képes, amit nem is gondolt. Emiatt szeretem a hosszabb túrákat, ott ezek a dolgok még jobban kijönnek.” - ffi, 47

„Egy hosszú távú túrán kezded megismerni önmagad. Azt hiszi az ember, hogy magát ismeri a legjobban. Szerintem ezt csak akkor mondhatja el valaki magáról, ha igazán próbatételnek teszi ki a testét. Többször is!” - nő, 41

Ezen kívül egyeseknek a hosszútávú túra a személyiségüket határozza meg és értelmet ad az életüknek.

„Motivál a sorozatos ultratávok teljesítésével a jóleső tudat, hogy a túra-társadalmon belül is egy szűk csoporthoz tudok tartozni.” - ffi, 48

„Szinte letaglóz az, hogy a testem engedi, hogy mindezt megtegyem, és ezáltal még inkább tudom, hogy ki is vagyok valójában.” - nő, 40

„Tudom, hogy közhelyesen hangzik, de így van: a túrázás értelmet adott az életemnek.” - nő, 34

A megkérdezett túrázók túlnyomó többsége megemlítette a flow élményt, még akkor is, ha nem ezzel a szóval írták le az átélt élményt. Ez egy mentális állapot, amelyet az egyének akkor élnek át, amikor teljesen belemerülnek egy tevékenységbe. Az ego eltűnik. Testük mozgására, a légzésre és az izmaik erejére összpontosítanak; a végső cél a táv teljesítése. Bármennyire is fáradtak és fájnak a lábaik, alig veszik ezt észre. Örömet és szabadságot érznek. Akkor fordul elő, amikor az egyének olyan tevékenységet folytatnak, amelyet szeretnek, és amelyben jártassak (Csíkszentmihályi, 1996).

„Azt érzem, hogy tökéletes helyen vagyok itt és most a világban, minden, amit kerestem, ma itt van bennem.” - nő, 40

„Elképesztő érzés, hogy képes vagyok száz százalékosan koncentrálni a feladatra, a teljesítésre és így el tudok feledkezni a gondjaimról. A komoly fizikai terhelés mellett (vagy épp annak hatására) létrejövő szellemi állapot, amelyben valóban el lehet lazulni, elfelejteni a bajokat és otthon lehet lenni valahol.” - ffi, 47

„Nem valamiért megyek, inkább egyfajta életforma, amivé válok általa.” - ffi, 48

„Ezzel teljes az életem. Ez ad egyensúlyt.” - ffi, 48

A mindennapi valóságtól való elszakadás vágya is megjelenik a túrázók beszámolóiban.

„Kiszabadulni a városi közegből, magam mögött hagyva a mindennapi zsongást.” - nő, 58

„12 órát ücsörgök a munkahelyemen, 8 monitor, 3 klaviatúra, 5 egér társaságában, folyamatos telefoncsörgés mellett. Muszáj kimozogni az egészségem érdekében, s nagyon jó kimenni a természetbe.” - nő, 56

„Szeretek a monoton hétköznapokból kiszakadni, feltölt a gyaloglás.” - nő, 57

„A szürke hétköznapokból való kiszakadás motivál.” - ffi, 33

A felfedezés, a természet megismerésének és a természet szeretetének élménye is felmerült az interjúalanyok motivációi között.

„Csodálatos helyekre jut el az ember ezeken a túrákon, én próbálok sokszor olyan helyre menni, ahol még nem jártam.” - ffi, 47

„Egy ismerkedés hazánkkal, vagy ha külföldön járunk az ottani csodákkal.” - ffi, 31

„Szeretem a túrákat, az utazást, az idegen tájak túra általi felfedezését.” - ffi 47

„Motivál, hogy számomra új és ismeretlen helyeket ismerhetek meg. A legfőbb motiváló erő a természet szeretete, az ezernyi inger, ami ott ér, a mindig más arcát mutató táj, a változatosság, az őszinte szépség. Az évszakok, az időjárás és a bejáratott utak sokfélesége. Vannak olyan helyek, amikhez erősen kötődöm, ezekre akárhányszor szívesen megyek, nem unom meg őket. Ugyanakkor szeretek új utakat felfedezni, ez is izgalmas, a térképen kinézni, aztán felkeresni eddig ismeretlen vidékeket.” - ffi, 47

„Motivál a táj, a környezet szépségei, új helyeken járni, az új tájegységek, a túrák közben látott tájak.” - ffi 47

„Mindig is szerettem a természetben lenni, szerettem a természetet.” - ffi, 65

„Számomra nagyszerű érzés, ha új tájat, helyeket ismerek meg személyesen.” - ffi 61

Az egészségvédelem, mint motivációs tényező nemcsak a tevékenység megkezdésében, hanem annak folytatásában is megtalálható.

„Az egészségem megőrzése miatt is fontos a túrázás, mind fizikálisan mind mentálisan” - nő, 53

„Muszáj kimozogni a napi stresszt az egészségem érdekében.” - nő, 56

„Úgy érzem a teljesítménytúrázással teszek valamit az egészségesebb életért.” - nő, 57 „Mindezek miatt túrázom, plusz a mozgás egészséges is.” - nő, 58

„Meg jót tesz az egészségemnek, hogy mindig a természetben mozgok, amikor lehet.” - ffi, 37 „A mindennapi életem része a túrázás, a lelki egészségemhez (is) elengedhetetlen tevékenység.” - ffi, 47

Az utolsó feltárt motiváció a társadalmi hovatartozás, amelyet az interakció vágya és a másokkal való együttlét öröme jellemez (McClelland, 1987).

„Rengeteg élményt és társaságot is kaptam a túrák által, ha közeli barátaim nincsenek is, soha nem is voltak, de mióta túrázom, végre érzem, hogy nem vagyok egyedül.” - nő, 34 „Szeretek emberekkel találkozni, a túrákon lehet barátokat találni.” - nő, 57

„A túrázás konkrétan életformát jelent egy nagyon sokszínű túra- társadalomban. Az évek folyamán az ember számos ismerősre, baráttra tesz szert az élet minden területéről. Ezeket az embereket összeköti egy közös szenvedély, egy életforma és annak közös megélése.” - ffi, 48 „Nem mellesleg a túra közösségi élmény is, emiatt szeretem pl. a teljesítménytúrákat. A baráti köröm is főként ebből a társaságból való, olyan emberekkel túrázhatok együtt, akiknek ugyanaz a „betegségük”, mint nekem.” - ffi, 47

„A túrák során gyakran megismerkedtem, megismerkedek olyan emberekkel, akiknek a társaságában sokkal kellemesebb a mozgás, a kikap-

csolódás, mint egyedül, akikkel mindig jó találkozni, vagy éppen hosszabb idő után újra találkozni.” - ffi, 61

Bár a kutatás eszköze nem klinikai interjú volt, mégis úgy tűnt, hogy néhány interjúalany már súrolta a függőség határait.

„A túrázás nálam függőség, életforma, alapvető szükséglet. A mindennapi életem része, a lelki egészségemhez (is) elengedhetetlen tevékenység.” - ffi, 47

„Konkrétan életformát jelent nekem a túrázás.” - ffi, 48

„Ha valami miatt nem mentem el egy hétvégi túrára, akkor úgy éreztem, hogy lemaradtam valami fontosról. Ezért nem sűrűn hagyom ki.” - ffi, 65

„Létszükséglet, gyakorlatilag az életem elengedhetetlen részévé vált a hosszútávú túrázás.” - ffi, 38

A hosszútávú túra korlátai és nehézségei

Sokan éreznek fizikai fájdalmat, gyakoriak a vér- és vizezhólyagok vagy a térdfájdalmak. Ritkább, de előfordulnak izomfájdalmak vagy izomgörcsök.

„Nekem gyengék a térdeim és van egy kis gerincsérvem is, így én általában 30km-enként beveszek egy fájdalomcsillapítót.” - nő, 40

„Előfordult, hogy a túra közben hólyagokat szereztem a lábamon. Volt, hogy a bőröm is teljesen lejjött a sarkamról, mégsem szálltam ki, nem adtam fel a túrát, feszegetem a határaitam.” - nő, 58

„A túrák segítenek megismerni azt a fizikai fájdalmat, amit elképzelni sem tudunk. Nem tapasztaljuk meg addig, hogy milyen az, amikor sírhatnéd van, annyira fájnak a lábadban a csontjaid, az izmaid, az ízületeid. Nem tapasztalod meg azt, hogy milyen sok kilométeren keresztül gyalogolni egy talpadat beborító vérhólyaggal, és milyen érzés is az, amikor úgy begyullad a térded, hogy képtelenség behajlítani. Mikor a lábaid úgy bevizesedtek, hogy a zoknid saját mintát varr a bőrdbe. Szerencsésnek mondhatod magad, ha „könnyedén” le tudod venni a túra végén a zoknid, és a bevizesedett lábad nem dagad be úgy a cipődbe, hogy 2 számmal kisebbnek tűnik az a topánka amiben reggel elindultál.” - nő, 41

Sokszor jelent nehézséget a kidörzsölődés.

„Nagyon tud fájni, amikor a hátizsák kidörzsöli a hátamat, vagy a combjaim egymást. Ha csak egy kicsit is kényelmetlen pl. az alsóneműm, az 12-15 óra múlva már szinte elviselhetetlen fájdalommal jár.” - ffi 47

”Téli hosszú túrán volt olyan, hogy véresre dörzsöltem az orromat a sok orrfújással, na az napokig fájt.” - nő, 40

Néhányan említették az „eléhezést” valamint a folyadék hiányt vagy a sóhiányt.

„Nyári túrákon gyakori, hogy nem tudok annyi vizet és sót visszajuttatni a szervezetembe, amennyit kiizzadok, pedig mindig van nálam só tableta is.” - ffi, 53

”Hosszú túrákon, mikor már 15-16 órája megyek, már szinte semmit nem esik jól enni. Még a gélek és az energiazselék is gyakran kijönnek belőlem.” - ffi 48

Szintén tud nehézséget jelenteni az időjárás.

„A hosszú órákig tartó esőzés nagyon kellemetlen, egyrészt mindened vizes, fázik a lábad, a kezed, és csúszkál a lábad a cipőben, sokkal hamarabb lesz vízhólyagod, mert teljesen szétázik a talpad. Másrészt szinte semmit nem látsz a kapucnitól, a csörgő esődzsekiktől alig halljuk egymást és én ilyenkor már a végét várom. Plusz sokkal könnyebb ilyenkor elesni, elcsúszni is.” - nő, 40

„Nekem a jég a legnagyobb ellenségem, hiába veszem fel a jégjárót vagy viszek botot, ilyenkor sokszor bizonytalanabb vagyok, lassabban haladok, nem szeretem.” - ffi 65

„Mély sárban minden lépés nehezebb, ez egy hosszú túrán rengeteget kivesz az emberből, na meg a tempóból is” - ffi 47

”Én a meleget bírom nehezen, mínusz 10 fokig nem fázom. De a nyári túrákon sokszor szenvedek, néha alig kapok levegőt olyankor.” - ffi 68

„Én nyáron bírom nehezebben, meg olyankor a sok kullancs, bogár, szúnyog is zavar, télen nincs gondom.” - ffi 48

Többen említették a holtponatot, ami kb. 60-70km környékén jön elő. Ilyenkor sokan nem is annyira fizikailag szenvednek, hanem elvész a

motiváció, megkérdőjelezi az ember, hogy miért van itt, miért csinálja, mi értelme van ennek.

„A saját lelki tusánk az, ami felülír minden fájdalmat. Mert nagyon jó érzés igazán büszkének lenni magunkra! Erről lehet mesélni, de megérteni csak az tudja, aki átélte. Átélni, hogy milyen az éjszaka közepén, a 80. kilométernél saját magaddal vitatkozni. A lelkeddel vitatkozni. Harcolni, hogy megálljunk, vagy tovább menjünk.”- nő, 41

„Persze átesik az ember holtpontokon, és sokszor pokolba kívánja az egészséget, de kevesebb öröm van annál, mint amikor diadalittasan célba érkezik, és pár nap múlva már a következő kihíváson töri a fejét. Sokszor szellemileg nehezebb, mint fizikailag, de a sok ismerős, pár jó szó, és a nosztalgia olyan helyekről ahol már járt, hatalmába keríti, és ezzel az érzéssel lehet ezt tovább csinálni, és minden hétvégére újra erőt meríteni valahonnan.”- ffi,33

2.3. Megbeszélés, következtetések

A hosszútávú teljesítménytúrázók egyedülálló közösséget alkotnak, amely olyan egyénekből áll, akik évente sok száz km-t teljesítenek, és többségük éveken keresztül fenntartja ezt a teljesítményt. Nem számítanak sportolóknak, bár fizikai teljesítményük elképesztő. Kvantitatív és kvalitatív módszerek alkalmazásával ez a tanulmány átfogó képet nyújt azokról a túrázókról, akik egy év alatt 1000-5500 km-t teljesítenek.

A túrázás népszerű a fiatalok és az idősebbek körében is, azonban ebben a mintában a középkorúak és az idősebbek felülreprezentáltak, hasonló nemi aránnyal. Még az idősebb emberek fizikai képességei is megnyilvánulhatnak ebben az egész életen át tartó fizikai tevékenységben, amely különösen értékessé teszi ezt a fajta szabadidős sporttevékenységet. (Dionigi, & Flynn, 2007; Atalay, & Cavlak, 2012).

A túrázás biomechanikailag egyszerű mozgásforma, amely nem igényel különösebb mozgástanulást. Szinte minden életkorban el lehet kezdeni, túrázás vagy egyéb sporttevékenységek terén szerzett gyermekkori tapasztalat nélkül is. Úgy tűnik, hogy a férfiak és a nők is hasonló arányban végzik ezt a tevékenységet, nem volt megfigyelhető nemi különbség. A

megtett távolság az egyén által érzékelt egészségi állapottal függ össze, az emberek akkor indulnak hosszabb távú túrákra, amikor úgy érzik, képesek teljesíteni azt. Manning és mtsai. (2015) megállapította, hogy a hosszan tartó „erőltetett menetben” történő túra elegendő szív- és érrendszeri stimulációt biztosíthat ahhoz, hogy az aerob testmozgásával meggyező egészségre gyakorolt hatása legyen.

A vizsgálat érdekes megállapítása, hogy a résztvevők több mint egyharmada a magány tüneteit mutatta, amelyek mintámban összefüggésben álltak a szorongással, az étellel való elégedettséggel és az észlelt egészségi állapottal, valamint a testedzésfüggőség tüneteivel. Az interjúk során is találkoztam túrázókkal, akik magányosnak érezték magukat.

A túrázó csoportok különösen jó lehetőséget kínálnak egyedülálló egyének számára, amely javíthatja pszichológiai állapotukat. A túrákon a túrázók találkozhatnak túratársakkal, vagy lehet, hogy csak 1-2 kedves szót kapnak akár túrázótól, akár pontórtól vagy túraszervezőtől, amit más környezetben nem kapnának meg. Úgy gondolom továbbá, hogy a hosszú távú túrák sikeres teljesítése, az oklevelek, a teljesítésért kapott jelvények, a közösségi felületeken készített beszámolók szintén hozzájárulnak a magányérzet csökkentéséhez. Amikor pozitív visszajelzés érkezik, lájkok, kedves gratuláló kommentek formájában, akár napokig, ez enyhíti a magányt és azt az illúziót adja, hogy az egyén egy társaság tagja, még akkor is, ha ez a társaság csak virtuális. Az üzenetek által okozott dopamin felszabadulása igazi örömet eredményez, valamint napokig visszahozza a célba érés pillanatában érzett siker élményét.

A testedzésfüggőség kockázatának gyakorisága a túrázó mintában alacsony volt (4,5%), azonban sokkal magasabb, mint az általános népességénél (Mónok és mtsai., 2012). Tudomásom szerint nem létezik olyan kutatás, amelyben a túrafüggőket részletesen elemeznék. Corazza és mtsai. (2019) fitnessteremben vizsgálta a testedzésfüggőséget, és túrázókat is vizsgált (12,8%), azonban a túrázókat nem elemezték külön a többi sporttevékenységi formától. A vizsgálat során a testedzésfüggőséget a teljes minta 11,7%-ában azonosították. Lukács és mtsai (2019) a magyar amatőr futókat ugyanazon vizsgálati eszköz alapján értékelte, 8,9% -os prevalenciával.

A szorongás és a testedzésfüggőség között is találtam összefüggést, mi-

nél stresszesebb az ember élete, annál nagyobb veszélynek van kitéve testi vagy szellemi jól lét érzése, annál inkább szüksége van kapaszkodóra, megküzdési stratégiára. Ez lehet egyfajta fizikai aktivitás is, amely eleinte valóban hasznos, de idővel egyre több mozgásra lehet szükség az ugyanolyan jó közérzet biztosításához, mint amit a kevesebb testmozgás nyújtott eleinte. Így az egyén függő állapotba csúszik. Ebben a tanulmányban mindössze 5 ilyen egyént találtam, és 3 interjúalanynál feltételezhető ez a probléma. Ilyen kis minta alapján nem lenne megfelelő messzemenő következtetést levonni a hosszútávú teljesítménytúrázók testedzésfüggőségének vonatkozásában.

A túrázás elkezdésének indítékaival kapcsolatos interjúk során a mindennapi élettől való menekülést és a természetes környezetben létet találtam fő faktoroknak. A természetes környezet a béke, a nyugalom, az intimitás és az egészségvédelem érzését, valamint a természet szépségét jelenti. A túrázók tisztelik a természetet és betartják annak szabályait („... a természet és az emberi lény közötti összhang”, „Gyorsan megtanultam, hogy kellő alázat nélkül soha nem lehet túrázni.” – nő, 33) Kim és mtsai. (2015) 430 természetjáró túrázó felmérése alapján végzett feltáró faktoranalízist, és hasonló motivációs tényezőket talált.

Interjúalanyaim rövid túrákkal kezdtek, és lassan haladtak a hosszabb távok felé. A válaszadók nagy távok megtételének motivációjával kapcsolatban arra a következtetésre juthatunk, hogy a motívumok főként belső (intrinsic) eredetűek. A túrázók egy kis kitűzött és egy oklevelet kapnak a túra teljesítése után, azonban ez nem olyan külső jutalom, amely motiválná őket, inkább élvezetből (személyes jutalomért) teszik (Lee Reeve, Xue & Xiong, 2012). Lényegében a tevékenység, annak fizikai és mentális vonatkozásaival együtt, önmagában a jutalom. A túrázók meg akarják élni a sikerélményt, a teljesítés örömét, meg akarják ismerni saját határaikat vagy akár túllépni azt, túllépnek a komfortzónájukon, és mindezek segítik őket az önbecsülés, önértékelés fokozásában. Nem befolyásolja őket az időjárás, eszükbe sem jut kihagyni a túrát e miatt. Motivációs tényezőként az egészségvédelmet és a társas interakciókat is megemlítették, de inkább a lelkesedés és az elszántság rajzolódott ki, és a távolság teljesítése mindenáron, nem pedig az örömtúrázás vagy az egészség megőrzése érdekében végzett fizikai tevékenység fontossága.

A hosszútávú túrázók motivációját vizsgálva azt láthatjuk, hogy a túrázók többsége úgy érzi a túrázás egy életforma számára, ami egyensúlyt hoz az életébe. Sokakat vonz a saját határainak átlépése és önmaguk megismerése. A túrázók számára fontos a flow élmény, a kiüresedett fej érzése, amikor csak az adott tevékenységre koncentrálnak. A hosszú távú túrák esetén szinte minden túrázó beszámolt arról az állapotról, mikor már semmire sem gondolnak, teljesen kitisztul a fejük, a hétköznapi valóság és a mindennapi gondok-bajok nagyon távolra kerülnek és csak lépnek egyik lábbal a másik után, teljesen elmerülve a gyaloglásban. Ez a flow élmény, a semmi és minden élménye, egy teljesen önazonos állapot, amikor a túrázó eggyé válik azzal, amit csinál. A fizikai erő kifejtés, a nehéz, monoton sporttevékenység hatására az ego háttérbe kerül. Sokszor a célba érés öröme mellett megjelent a „csak egy fürdőre és ágyra vágyom” letisztult érzése, és a túra után, a komfortzónán kívüli élmények hatására sok minden átértékelődik az ember életében. Minden túra rejt valami kellemetlen dolgot, amelyet le kell győzni, beleértve a különböző mértékű sérüléseket, rovarcsípéseket, táplálkozási problémákat, holtponthoz jutást. Mindezek leküzdése olyan flow élményben testesül meg, amely továbbviszi őket az új hosszútávú túrák teljesítésére. Csíkszentmihályi elmélete (1990) alapján az egyének ösztönösen akár kitörő örömet is éreznek egy adott feladat megoldása közben. Nem törődnek magukkal; nem törődnek a problémáikkal. Ebben az esetben az öntudat átmenetileg eltűnik; az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy az emberek magáért a tevékenységért teszik, még ha ez nehéz vagy veszélyes is. Ez egy olyan állapot, amikor az egyének teljesen elmerülnek abban, amit csinálnak, nem foglalkoznak önmagukkal, és egyedül és kizárólag a tevékenységre összpontosítanak, erre mozgósítják erőforrásaikat és maximalizálják teljesítményüket. A túrázás növeli a frusztrációs toleranciát, segít a késleltetésben és türelemre és toleranciára tanít a fájdalmak, nehézségek elviselése által. Növeli az énhatékonyságot és az énerőt és ezáltal fokozza az önértékelést és az önbizalmat. Ugyanakkor a hosszú túrák során a túrázók megtapasztalják saját esendőségüket és kicsiségüket, mely a reális önértékelés kialakításában is segítség lehet.

Ez a kutatómunka a hosszú távú teljesítménytúrázókat vizsgálja minősé-

gi és mennyiségi megközelítéssel a pszichés jól-lét, a testedzés-függőség és a motivációval összefüggésben. A túrázás alkalmas a magány leküzdésére, a stressz és szorongás kezelésére, és kimondottan intrinszc motivált tevékenység. A lehangsúlyosabban a flow élmény átélése és az erre való törekvés jelent meg motivációként a teljesítmény-túrázók közösségében. Ezen kívül motiváló tényező az új kihívások keresése, a fizikai határaik megismerésére vonatkozó igény, a komfortzónán kívüli állapot átélése, valamint egy hasonló érdeklődésű emberekből álló közösséghez tartozás igénye. A túrázás során átélt pozitív élmények és érzések miatt a sporttevékenység szélsőséges esetben képes más örömforrásokat és tevékenységeket kiszorítani az amatőr sportolók életéből. A teljesítménytúrázók egy különleges közösséget alkotnak, akik számára teljesen természetes, hogy a szombati „pihenő nap” hajnali keléssel és minimum 12-24 órás erőltetett menettel telik. Ezek a túrázók végtelenül elszántak, képesek szembeszállni az időjárás viszontagságaival, a meredek emelkedőkkel és a saját gyengeségeikkel is. Az úton-levés- és célba-érés öröme mindenért kárpótolja őket. Tanulmányom az ő életvitelükbe és ennek pszichológia háttérébe enged betekintést. Egy 200 km-es teljesítménytúra célbeérkezője 50 óra gyaloglás után az alábbi idézettel foglalta össze érzéseit, mely ennek a tanulmánynak a zárógondolata is lehet:

“A bukás a halál, a győzelem az élet. A harc határozza meg a győzelmet, a győztest. Hányszor fakadtál könnyre a dühtől, a fájdalomtól? Hányszor felejtettél el mindent, ment el a hangod, az ítéloképességed a fáradságtól?”

És hányszor mondtad magadnak ilyenkor: „Gyerünk! Tovább!” Csak még egy pár órát! A következő emelkedőt! A fájdalom nem valóság, csak a fejedben létezik. Uralkodj rajta, töröld ki, szüntesd meg és haladj tovább! (Kilian Jornet)

2.4. Hivatkozások

Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., & Liukkonen, J. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International*

Journal of Sports Medicine, 33(2), 157-163.

Atalay, O. T., & Cavlak, U. (2012). The impact of unsupervised regular walking on health: a sample of Turkish middle-aged and older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 9, 71-79.

Caglar, E., Canlan, Y., & Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*, 22, 83-89.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body

Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *PLoS One*. 14(4), e0213060. doi: 10.1371/journal.pone.0213060.

Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. (1st ed.) New York: Harper & Row.

Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32, 570-582.

Dionigi, R., & Flynn, G. O. (2007). Performance discourses and old age: What does it mean to be an older athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 359-377.

Fredman, P., & Tyrväinen, L. (2010). Frontiers in nature-based tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(3), 177-189. doi:10.1080/15022250.2010.502365.)

Gardner, T. B., & Hill, D. R. (2002). Illness and injury among long-distance hikers on the long trail, Vermont. *Wilderness and Environmental Medicine*, 13(2), 131-134.

Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002a). Exercise dependence:

- A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 89–123.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health: An International Journal*, 17, 387–404.
- Hill, E., Goldenberg, M., & Freidt, B. (2008). Benefits of Hiking: A Means-End Approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 2(1), 19-27.
- Hayes, M. H. S., & Patterson, D. G. (1921). Experimental development of the graphic rating method. *Psychological Bulletin*, 18, 98-99.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672.
- Hungarian Hiking Association [Magyar Természetjáró Szövetség] <http://www.mtsz.org/> Letöltve: 2020. május 27.
- Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences*, 28, 285–303. doi:10.1080/01490400600598145.
- Kil, N., Stein, T. V., & Holland, S. M. (2014). Influences of wildland–urban interface and wildland hiking areas on experiential recreation outcomes and environmental setting preferences. *Landscape and Urban Planning*, 127, 1–12. doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.04.004
- Kim, H., Lee, S., Uysal, M., Kim, J., & Ahn, K. (2015). Nature-Based Tourism: Motivation and Subjective Well-Being. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 32:sup1, S76-S96. DOI: 10.1080/10548408.2014.997958)
- Lee, W., Reeve, J., Xue, Y., & Xiong, J. (2012) Neural differences between intrinsic reasons for doing versus extrinsic reasons for doing: an fMRI study. *Neuroscience Research*, 73(1), 68-72. doi:10.1016/j.neures
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. 2nd Ed. Sydney: Psychology Foundation.
- Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B., & Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 343-349.
- Manning, J. W., Montes, J., Stone, T.M., Rietjens, R. W., Young, J. C., DeBeliso, M., & Navalta J. W. (2015). Cardiovascular and Perceived Exertion Responses to Leisure Trail Hiking. *Journal of Outdoor Recrea-*

tion, Education, and Leadership, 7(2), 83-92. doi.org/10.18666/JOREL-2015-V7-I2-7005

Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., & Demetrovics, Zs. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(6), 739–746. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.003

McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: University of Cambridge.

Mueser, R (1998). *Long-distance hiking. Lessons from the Appalachian Trail*, Ragged Mountain Press, Camden, Maine

Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. 7th ed. Pearson Education, Limited, UK.

Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27, 113–123.

Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). [Validation of the short (5-item) version of the WHO Well-Being Scale based on a Hungarian representative health survey (Hungarostudy 2002)]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247-255.

Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110.

Szabo, A. (2010). *Addiction to exercise: A symptom or a disorder?* New York, NY: Nova Science Publishers.

Topp, C.W., Ostergaard, S.D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167-176.

Wengraf, T. (2001). *Qualitative Research Interviewing: biographic narrative and semi-structured method*. London, Thousand Oaks, New Delhi, Sage Publications

3. A FUTÁSI SZOKÁSOK MEGVÁLTOZÁSA A KORONAVÍRUS ELSŐ HULLÁMA ALATT AMATŐR HOSSZÚTÁVFUTÓKNÁL

A futók számára a futás egyet jelent a szabadsággal. A lakást elhagyva a futó végtelen szabadságot él át, legyen szó akár „aszfalt” akár „terep” futóról. A távolság legyőzése, a sebesség fokozása, a táj látványa és sok esetben a társaság is mind, mind hozzájárul a futás élményéhez. A futásnak számos kedvező élettani hatása van. A rendszeres futás nem csak a testünknek tesz jót, hanem a lelkünknek is. Segít továbbá az idő megfelelő beosztásában, kitartásra nevel, növeli a frusztrációs toleranciát és sok esetben lehetőséget ad önmagunk vagy mások legyőzésére, a bennünk élő versenyszellem kiélésére. Ezen kívül fontos megjegyezni, hogy a futás hatására fokozódik az endorfin szintézis, azaz az agyban boldogsághormonok szabadulnak fel, mely hatására csökken a fájdalom és a feszültség érzés- így vesz részt a stressz oldásban is -, és jó közérzetet biztosít. Valamint azt is megfigyelhetjük, hogy elégedettebben tekintenek a világra és magukra, azok, akik sportolnak, és ezzel könnyebbé és harmonikusabbá teszik a saját életüket. Futás után az ember feje kitisztul, átértékelődnek a problémák. Mindezekon kívül a sport szociális funkcióval is bír, összehozhat embereket, lehet az együttes sportélmény barátságok, szerelmek forrása, esetleg családi konfliktusok oldója. Idősebb magányos embereknél a futóközösség akár lehet az egyetlen olyan hely, ahol a személy jól érzi magát és ahová tartozhat. A futás esetén az élményhez nagymértékben hozzájárul a környezet, azaz a természet szépsége is. A futás az egyik legnépszerűbb hobbi a sporttevékenységek közül. A futásnak sok különböző kedvező hatása van a testi és a lelki egészségre, valamint az életminőségre. Többek között javítja a szív-légzőrendszer működését, növeli az állóképességet, kedvezően hat a csontsűrűsége, és ezáltal csökkentheti az osteoporózis kialakulásának kockázatát (Lee és mtsai, 2017). A futás csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának a kockázatát is (Wang és mtsai, 2019). A rendszeres futás hozzájárul a pszichés jóllét érzéséhez (Szabó, & Ábrahám, 2013), és segíti a függőséggel való megbirkózást, valamint hatékony módszer mind a depresszió, mind a szorongás és a stressz csökkentésére is (Nezlek és mtsai,

2018). A futás fokozza az immunaktivitást és növeli a várható élettartamot is (Lee és mtsai, 2017; Pedisic és mtsai, 2020). Évente több száz futóversenyt szerveznek országszerte, nagyszámú résztvevővel. Ezeken az eseményeken való részvétel egyrészt fenntartja a futással kapcsolatos motivációt, másrészt kiváló lehetőség a futó közösségen belüli kapcsolatok ápolására is. A futók a versenyek által egy speciális közösség részévé válnak, ahol jól érzik magukat és pozitív visszajelzésekben van részük a csoport elfogadása által (Bauman, Murphy, & Lane, 2009).

A koronavírus járvány terjedésének lassítása miatt hozott intézkedések hatására azonban ezek az élmények jelentősen korlátozottak lettek 2020 tavaszán. Sokaknak csak az egyedüli futás lett kivitelezhető, ha a közvetlen hozzátartozójuk nem társuk a hobbijukban. Autó hiányában a sűrűn lakott területeken élők nehezen tudták biztosítani a megfelelő távolságtartást. A korlátozások miatt az (EMMI 2020) ajánlást fogalmazott meg, amely kiemeli a rendszeres fizikai aktivitás fontosságát ezen időszak alatt. Továbbá szintén fontos a lelki egészség megőrzése is. A koronavírus megjelenése és a korlátozó intézkedések hirtelen megváltoztatták az addig megszokott életet. A befolyásolhatatlan és bejósolhatatlan életesemények jelentős stresszornak tekinthetők (Atkinson, 2005). A fokozott stresszre az emberek többféleképpen reagálhatnak. A leggyakoribb stresszreakció a fiziológiai stresszreakció (harcolj vagy menekülj állapot), mely ugyan szívósabbá teszi a szervezetet, de ki is merítheti azt, ha tartósan áll fenn. Gyakori stresszre adott reakció továbbá a szorongás, a fásultság, a depresszió valamint a harag és az agresszió is. A stresszre adott pozitív válaszok közé soroljuk a megküzdéseket (érzelmi- és probléma fókuszú copingstratégiák.) Érzelmi fókuszú megküzdési stratégiának tekinthetők a különböző szabadidős tevékenységek. Változás következett be a szabadidős tevékenységre fordított idő mennyiségében is 2020 tavaszán. A TV nézésre, filmnézésre, zenehallgatásra és az internetes játékokra fordított idő megnőtt (Gösi, & Magyar, 2020). A futás is érzelmi fókuszú copingstratégia, mely segít a stresszel való megküzdésben. Mindezek alapján feltételeztem, hogy a futásra fordított idő is növekedett a koronavírus első hulláma alatt az azt megelőző időszakhoz képest.

3.1. Vizsgálat

A vizsgálat megtervezése, vizsgálati személyek, etikai engedély

Az adatgyűjtést a veszélyhelyzet kihirdetése után egy hónappal kezdtem meg 2020 tavaszán és kb. 2 hétig tartott. A vizsgálati személyeket a legnépszerűbb közösségi oldal több futócsoportjában, futóközösségében toboroztam. (Futótársak, Futók Baráti Köre, Gyűjtsd a kilométereket, stb.) A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt, amelyhez a futók a kérdőív elején leírt beleegyező nyilatkozat bejelölésével járultak hozzá. A kutatást a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Regionális Kutatásetikai Bizottság engedélyezte.

Vizsgálati eszközök

Demográfia

A demográfiai tényezők voltak: nem, kor, iskolai végzettség, és anyagi helyzet.

Érzelmi profil

Depresszió, Szorongás, Stressz Kérdőív-21 (Depression, Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)

A stressz mérésére a Depresszió, Szorongás, Stressz Kérdőív 21 itemes változata (Depression, Anxiety Stress Scale-21) (DASS-21) került felhasználásra, ahol a magasabb értékek nagyobb fokú szorongást és stresszt jeleznek (Lovibond, & Lovibond 1995).

A jól-lét érzés mérésére a WHO-5 Jól-lét Skála (WHO-5, Well-being Index) került alkalmazásra. A WHO jól-lét skála esetén a magasabb pontszámok jobb jól-lét érzést jelentenek (Susánszky és mtsai, 2006).

Fizikai aktivitás

Az amatőr futókat felkértem, hogy egy félig strukturált interjú keretén belül adjanak információkat a futási szokásaikról a COVID-19 kitörése miatti korlátozó intézkedések előtti és alatti időszakra vonatkoztatva. (Hány km-t futott átlagosan egy hónapban, most mennyit fut, mit jelentett a futás korábban, most mit jelent, hol tud most futni, stb.)

Statisztikai módszerek

A kapott eredmények feldolgozása az SPSS 26.0 statisztikai szoftverrel történt. Az adatok átlagban és szórásban valamint gyakoriságban kerültek bemutatásra. A szignifikancia szint $p \leq 0,05$. A férfiak és a nők válasszai közötti különbségekre Chi-négyzet függetlenségi tesztet használtam. Varianciaanalízissel határoztam meg, hogy van-e statisztikailag szignifikáns különbség a három csoport (van változás, nincs változás és részleges változás) között a megtett km-ek, a jólét és a szorongás tekintetében. T próbával néztem meg a karantén előtti és alatti futás mennyisége közötti különbséget. A karantén idején lévő többletfutás okainak feltárására többszörös lineáris regressziót alkalmaztam.

3.2. Eredmények

Résztevők

A vizsgálatban összesen 323 futó vett részt, (átlagos életkor: 41.72 ± 8.78 , 41.8% férfi, 58,2% nő), akik 10.17 ± 9.60 éve futnak rendszeresen. A résztvevők leíró statisztikai adatait a következő táblázat mutatja be.

Résztevők leíró statisztikai jellemzői

Átlag (szórás) százalék	Vizsgálati személyek
Mintaelemszám	323
Életkor (év)	41.72(8.78)
Nemek aránya (%) Férfi : Nő	41.8 : 58.2
Anyagi helyzet (%)	
átlag alatti : átlagos : átlag feletti : H.A.	6.9 : 73.2 : 17.3 : 2.6
Iskolázottság (%)	
általános : középfokú : felsőfokú : H.A.	0 : 41.6 : 56.0 : 1.8
Lakhely	
város : vidék	62.3 : 38.7
Futási tapasztalat (év)	10.17(9.60)

H.A.: hiányzó adat.

Fizikai aktivitás

A futók közel fele (46,9% -a) megváltoztatta futási szokásait a világbajnokság alatt, 20,4% - a részben változtatott, 32,2 %-a pedig nem változtatott a futási szokásain. Több nő változtatott a futási szokásain, mint férfi. A legkedvezőtlenebb pszichológia jóllétet annál a csoportnál tapasztaltam, akik változtattak a futási szokásaikon. Csak 9 ember jelezte, hogy egyáltalán nem fut, és 10 személy futópadon edzett, a kinti futás helyett. Összességében a vizsgált személyek szignifikánsan többet futottak a korlátozások első hónapjában, mint az azt megelőző hónapban. Legnagyobb növekedés azoknál volt, megfigyelhető, akik változtattak a szokásaikon, de összességében ők kevesebbet futottak, mint azok, akik nem változtattak a szokásaikon. A többletfutást egyrészt magyarázzák a megváltozott munkakörülmények.

„Több a szabadidő, akkor megyek, mikor kedvem van. A munkaidő nem korlátoz.” nő, 45

„Most bármikor futhatok, napközben is.” nő, 47

„Utazás kiesik, így több időm van, illetve sok egyéb jó dolog tilos, így inkább futok.” ffi, 46

„Online oktatás mellett több szabad időm van futni.” nő, 24

A többletfutás másik magyarázó tényezője a megnövekedett stressz. A megnövekedett futás mennyisége és a magasabb stressz érték között szignifikáns összefüggést találtam.

„Egész nap a 4 fal között vagyok, Home Office-ban és 2 gyerek mellett. Délután 5-kor egy-két órára minden nap kimegyek a természetbe kiszellőtetni a fejem. E nélkül megőrülnék.” ffi, 39

„Mindennap futok. Szeretném kifutni magamból a feszültséget. Szükségem van a mozgásra.” nő, 57

„A stressz csökkentés miatt kell sportolnom napi szinten.” nő, 33

„Nagyobb felgyülemlett stresszt kell most levezetni, ami máshogy nem kivitelezhető.” nő, 39

A futók számára a futás jelentése, szerepe is megváltozott a koronavírus első hulláma és az azzal járó korlátozó intézkedések alatt.

„Korábban a futás egy társasági eseményt jelentett, egy kört, amibe tartozhatok, egy célt, ahol kiteljesedhetek. Most: az egészségem és a lelki

kiegyensúlyozottságom kulcsa, az ok, amiért nem zuhanok depresszióba és csökken a helyzet okozta szorongásom.” nő, 33

„Korábban hobbi volt a futás, most, hogy elveszítettem a munkahelyem, a futás mentsvár.” nő, 25

„Eddig is sokat jelentett, de most többet jelent. Segít mentálisan épnek maradni.” ffi, 39

„Eddig is fontos volt, most viszont szinte az egyetlen területe az életemnek, ami nem változott. Rendszeressége és állandósága sokat segít.” ffi, 44

„Régebben edzést, most kikapcsolódást, nyugalmat jelent a futás.” nő, 31

„A futás mindent jelent most, szabadságot, egészséges életmódot, pihenést, pszichoterápiát.” nő, 57

A koronavírus első hulláma alatt a futás felértékelődött a futók számára és a szabadság átélésének eszközévé vált.

„A futás számomra korábban is, de most még inkább a szabadságot testesíti meg. Megadja számomra a biztonságos kapaszkodót a bizonytalanban.” nő 29

„Korábban kikapcsolódás és sport, most egyedüli lehetőség a szabadságra.” nő, 39

„Régebben az állóképesség megtartásának eszköze volt, most a szabadságot jelenti.” nő, 42

„Szabadságot jelent jelenleg, korábban inkább kényszer volt a futás.” nő, 35

„Régen a határok feszegetését jelentette, most egy lehetőség a korlátozó-sok idejében megélni a szabadságot.” nő, 44

A futók többségének (48,5%) a futóversenyek hiányoztak a legjobban. Ezt követte (21,3%) a korábban futott helyek hiánya, végül (20,7%) a barátokkal történő közös futás.

3.3. Megbeszélés, következtetések

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy az új típusú koronavírus megjelenése és a terjedésének lassítása céljából hozott korlátozó intézkedések milyen hatással vannak az amatőr hosszútávfutók sportolási szokásaira, valamint arra is kíváncsi voltam, hogy a futók számára változott-e a futás jelentése a koronavírus megjelenését követően 2020 tavaszán.

Az általam vizsgált futók a korlátozások idején többet futottak, mint az azt megelőző időben. Ezt sokan a megváltozott munkakörülményekkel magyarázták. Ezek az eredmények összhangban vannak Gósi kutatásának eredményeivel (Gósi, 2020a; Gósi, 2020b). Az általa vizsgált személyek 78,5 % - ának megváltoztak a munkakörülményei a koronavírus első hulláma alatt, valamint azt tapasztalta, hogy nőtt a szabadidejükben futással foglalkozók száma (Gósi, 2020a; Gósi, 2020b). A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a futás alkalmas arra, hogy a felgyülemlett stressz levezetésére szolgáljon és visszaadja a futók szabadság érzését. A futók válaszai azt mutatták, hogy a futás ebben az időszakban sokkal több számukra egy egyszerű hobbinál, inkább jelenti a szabadság megélésének lehetőségét valamint a lelki egészségvédelem eszközét. A futás számunkra egy megküzdési lehetőség a stresszel, szorongással teli élethelyzetben. Ezen kívül a megváltozott életkörülmények között egy állandó tényező, egy biztos pont a mindennapokban, amely keretet, kapaszkodót ad, és fokozza a biztonságérzetet.

3.4. Hivatkozások

- Atkinson, H. (2005). *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó.
- Bauman, A., Murphy, N., & Lane, A. (2009). The role of community programmes and mass events in promoting physical activity to patients. *British Journal of Sports Medicine*, 43. évf. 1. szám, 44–46.
- EMMI (2020). Az emberi szervezet védekezőképességének erősítése a Covid-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban. <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/550-emberi-szervezet-vedekezokepess>

segenek-erosítése-a-covid-19-virus-fertőzéssel-kapcsolatban. Letöltés: 2020. július 11.

Gósi, Zs. (2020a). Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N., Kiss, Zs., & Vajda, J. (szerk.) Koronavírus idején. Budapest, Replika Alapítvány. 29–38.

Gósi, Zs. (2020b). Futunk a járvány előtt – Sportolási szokások a tavaszi korlátozások alatt. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21 (6), 18–21.

Gósi, Zs., & Magyar M. (2020). „Karantén” kultúra Magyarországon. *Recreation: A Közép-kelet-európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*, 10 (2), 40–42.

Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., & Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60 (1), 45–55.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. 2nd ed. Sydney, Psychology Foundation.

Nezlek, J. B., Cyprińska, M., Cypriński, P., Chlebosz, K., Jencylik, K., Sztachanska, J., & Zalewska, A. M. (2018). Within-person relationships between recreational running and psychological well-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40 (3), 146–152.

Pedisic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., & Grgic J. (2020). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54. évf. 817–818.

Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). Validation of the short (5-item) version of the WHO Well-Being Scale based on a Hungarian representative health survey (Hungarostudy 2002). *Menetárhigiéne és Pszichoszomatika*, 7 (3), 247–255.

Szabó, A., & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18 (3), 251–261.

Wang, Y., Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Eijssvogels, T., Sui, X., & Church, T. S. (2019). Leisure-time running reduces the risk of incident type 2 diabetes. *The American Journal of Medicine*, 132 (10), 1225–1232.

4. A VIRTUÁLIS FUTÁS JELENSÉGE, MINT SAJÁTOS MOTIVÁCIÓS TÉNYEZŐ

A futásnak számos kedvező élettani hatása van. Javítja a légzésfunkciót és csökkenti az időskori osteoporózist, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának a kockázatát is (Lee és mtsai, 2017; Wang és mtsai, 2019). Mindezek mellett fontos szerepet játszik a futás a többlet energia levezetésében, a feleslegesen bevitt kalóriák elégetésében, ezáltal segít megelőzni az elhízást. A futás fokozza az immunaktivitást és növeli a várható élettartamot is (Lee és mtsai, 2017; Pedisic és mtsai, 2020). A rendszeres futás nem csak a testnek tesz jót, hanem a léleknek is (Szabó, & Ábrahám, 2013). A futás hatására fokozódik az endorfin szintézis, mely hatására csökken a fájdalom és a feszültség érzés. A távolság legyőzése, a sebesség fokozása, a táj látványa és a társaság is mind-mind hozzájárul a futás élményéhez. A futók számára a futóversenyek lehetőséget adnak a versenytársak vagy saját maguk legyőzésére, bizonyíthatják rátermettségüket, kitartásukat, kompetenciájukat.

A koronavírus terjedésének lassítása céljából hozott intézkedések miatt korlátozták az edzési lehetőségeket és a versenyek megrendezését. Ez nem csak Magyarországon, de Európa számos országában is hasonlóan érintette a sportolni vágyókat. A futók versenyek nélkül maradtak, a szervezők bevétel nélkül. Ekkor megjelentek a „virtuális futások”, amelyek korábban ismeretlenek voltak a futók számára. 2020 tavaszán már több száz virtuális futóverseny közül választhattak a futók, amely arra enged következtetni, hogy fogyasztói igényre épül és szükségletet elégít ki a virtuális futás jelensége. A virtuális futás elnevezés nem pontos, mert maga a futás nem virtuális, csak a versenyzés az. A virtuális futás során a futó nevezési díjat fizet egy adott „versenyre”, amelyet azt követően bárhol, egy adott időintervallumon belül teljesíthet. A futó az általa kiválasztott távot lefuthatja a lakóhelyén, ahol a mindennapos edzéseit is végzi, de más földrajzi helyen is teljesítheti a távot. (Rendeztek kimondottan futópádon vagy helyben futásra buzdító „Győzzük le együtt a koronavírust!” elnevezésű futást is.) A virtuális futások nevezési díja alacsonyabb a valódi futóversenyek nevezési díjánál, mivel ebben az esetben nincs

költsége a város lezárásának, valamint a frissítőállomások biztosításának. A futást követően a futó igazolja a teljesítést a sportórája vagy a telefonja megfelelő applikációján keresztül és végül postán megkapja a díjazást (érem, oklevél, technikai póló, vagy akár más díjazás is).

A világ számos országa kínál a futók számára virtuális versenyzési lehetőségeket. A virtuális futás résztvevői futhatnak New Yorkban, Máltán, Olaszországban, Horvátországban, bárhol a világon anélkül, hogy odautaznának. Miért vonzó ez a lehetőség a futók számára? Mi motiválja őket a virtuális futásokon való részvételre úgy, hogy valójában nem utaznak sehová, nem látnak világot, nem futnak sem a tengerparton, sem a történelmi Rómában, sem a Dunakanyarban, csak ott, ahol általában a mindennapi edzéseik során futnak. Úgy tűnik, hogy ezek a „versenyek” tulajdonképpen nem különböznek a megszokott edzésektől, de az értük kapott elismerés, megerősítés, befutóérem ezeket a futásokat is maradandóvá teszi a futók számára. A népszerűsége egyre fokozódik a futók körében. Felmerül a kérdés, hogy mi motiválja őket, miért hajlandóak egy nem igazi futóversenyért fizetni. Jelen kutatás ezekre a kérdésekre keresi a választ. A következő feltételezések fogalmazódtak meg.

H1: Azok a futók, akik indulnak virtuális futásokon több diszfunkcionális attitűddel rendelkeznek, mint azok a futók, akik nem vesznek részt rajta.

H2: Azok a futók, akik indulnak virtuális futásokon alacsonyabb önértékeléssel rendelkeznek, mint azok, akik nem.

H3: A virtuális futások fenntartják a motivációt a valódi versenyek nélküli időszakban és a futók ezáltal nem hagynak ki edzéseket, „versenyeket”.

4.1. Vizsgálat

A vizsgálat megtervezése, vizsgálati személyek, etikai engedély

Survey módszert alkalmaztam kényelmi mintavétellel. A résztvevők toborzása az egyik népszerű közösségi oldal futócsoportjaiban történt. („Futók Baráti Köre”, „Futótársak”, „Gyűjtsd a kilométereket!”) A vizsgálatban azok a személyek vettek részt, akik a 18. életévüket betöltötték

és heti rendszerességgel futottak. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt, amelyhez a futók a kérdőív elején leírt beleegyező nyilatkozat bejelölésével járultak hozzá. A kutatást a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Regionális Kutatásetikai Bizottság engedélyezte.

Vizsgálati eszközök

Az online kérdőív linkje 2020. május 7-21. között volt elérhető. A résztvevők információt adtak életkorukról, nemükről, lakóhelyükről, iskolázottságukról, anyagi helyzetükről, valamint családi állapotukról. A kérdőívcsomag egyrészt standardizált kérdőíveket tartalmazott, másrészt egy nyitott kérdést, amely segítségével a futók kifejezhetik véleményüket, hogy mi motiválta őket arra, hogy virtuális futáson vegyenek részt, illetve miért nem vettek részt rajta.

Demográfia

A demográfiai tényezők voltak: nem, kor, iskolai végzettség, és anyagi helyzet.

Fizikai aktivitás

A vizsgálati személyek megjelölték, hogy hány km-t futottak a vírus megjelenése előtti hónapban (februárban) és mennyit a felmérés idejét megelőző hónapban (áprilisban) átlagosan, valamint arról is beszámoltak, hogy mióta futnak rendszeresen.

Diszfunkcionális Attitűd Skála (DAS)

A Weismann-féle Diszfunkcionális Attitűd Skála magyar változatát használtam (Kopp, 1994). A skála a hét vizsgált attitűddel (elismerésigény, szeretetigény, teljesítményigény, perfekcionizmus, jogosnak vélt elvárások, onnipotencia, külső/belsőkontroll) kapcsolatban 5-5 itemet tartalmaz. Az összesen 35 itemet tartalmazó skála 7 fokú Likert skálával működő attitűd mérőeszköz. Ezek a beállítódások diszfunkcionálissá válhatnak, ha túlzott elvárásként jelennek meg.

Rosenberg Önértékelés Skála (RSE)

A Rosenberg (1965) által kidolgozott Önértékelés Skálát világszerte szá-

mos kutatásban alkalmazzák az önértékelés konstrukciójának mérésére. A kérdőív különböző változatainak faktorstruktúráját hazai mintákon Urbán, Szigeti, Kökönyei és Demetrovics (2014), illetve Rózsa és Komlósi (2014) vizsgálták. Jelen kutatás a 10-tételes Rosenberg féle Self-Esteem Scale magyar változatát használta. A skála az általános önértékelést az önelfogadásra és az önmagunk értékességére vonatkozó állításokkal méri. A válaszadás négyfokú Likert-típusú skálán történik (1 = egyáltalán nem értek egyet, ...4 = teljesen egyetértek).

Statisztikai módszerek

Az SPSS 26.0 statisztikai program segítségével kerültek az adatok feldolgozásra. A leíró statisztikai adatok átlagban és szórásban, valamint százalékosan kerültek bemutatásra. A különböző változók összehasonlítása a 2 csoport között független T-próbával és Khí-négyzet próbával történt. A csoportok fizikai aktivitásában bekövetkező változást páros T-próbával elemeztem. A szignifikancia szint $p \leq 0,05$ volt.

4.2. Eredmények

Részvevők

Összesen 151 kérdőív érkezett vissza és 144 futó adata volt alkalmas a statisztikai elemzésre (átlagéletkor: $42,92 \pm 8,34$, 26,9% férfi 73.1 % nő). A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait a következő táblázat mutatja be.

Résztevők leíró statisztikai jellemzői

Átlag (szórás), százalék	vizsgálati személyek
Mintaszám	144
Nemek arány – férfi: nő (%)	26,9 : 73,1
Élekor (év)	42,92 (8,34)
Iskolázottság – általános : középfokú : felsőfokú (%)	0,7 : 39,3 : 60,0
Anyagi helyzet átlag alatti : átlagos : átlag feletti (%)	2,8 : 77,2 : 20,0
Lakhely – város : vidék	82,1 : 17,9
Kapcsolati státusz egyedülálló : kapcsolatban : szülőkkel él (%)	24,8 : 73,8 : 1,4
Gyermek – van : nincs: H.A.	75,9 : 23,4 : 0,7
Gyermekkorai sporttevékenység – igen : nem : H.A.	60,7 : 38,6 : 0,7

H.A. : hiányzó adat

Vizsgálati csoportok

A vizsgálat során két csoport került összehasonlításra, az egyikbe azok a futók kerültek, akik rész vettek virtuális futáson (vizsgálati csoport) a másikba pedig azok, akik nem (kontroll csoport).

A vizsgált futók többsége (87 fő) részt vett virtuális futáson. A két csoport között egyedüli szignifikáns eltérés a nemek arányában volt, vagyis a virtuális futók között több volt a nő. A következő táblázat mutatja be a csoportok adatait. Csak a szignifikáns eltérést mutató próbát jelöltem.

A vizsgálati személyek bemutatása

Átlag (szórás), százalék	Virtuális futáson részt vevők	Virtuális futáson részt nem vevők	χ^2 vagy t próba
Mintaszám	87	57	
Nemek arány – férfi : nő	18,4 : 81,6	38,6 : 61,4	7,238*
Élekor	42,53 (7,86)	43,44 (9,13)	
Iskolázottság			
általános : középfokú : felsőfokú	0 : 46,0 : 54,0	1,8 : 29,8 : 68,4	
Anyagi helyzet			
átlag alatti : átlagos : átlag feletti	4,6 : 72,4 : 23,0	0 : 84,2 : 15,8	
Lakhely – város : vidék	80,5 : 19,5	84,2 : 15,8	
Kapcsolati státusz			
egyedülálló: kapcsolatban:			
szülőkkel él	31,0 : 67,8 : 1,2	15,8 : 82,4 : 1,8	
Gyermek – van : nincs: H.A.	73,6 : 25,4	78,9 : 21,1	
Gyermekkori sporttevékenység –			
igen : nem : H.A.	60,9 : 37,9 : 1,1	59,6 : 40,4	

* $p < 0,01$ H.A.: hiányzó adat

Fizikai aktivitás

A virtuális versenyeken résztvevő csoport (7,72 \pm 8,21 év) nem különbözött szignifikánsan a kontroll csoporttól (8,93 \pm 8,81 év) a rendszeres futás elkezdése óta eltelt időben. A koronavírus előtti és utáni havonta megtett km-ek száma is hasonló volt a két csoport esetén. (A vizsgálati csoport a koronavírus kitörése előtti hónapot nézve 111,84 \pm 84,73 km-t tett meg, a kontroll csoport 131,98 \pm 94,17 km-t. Áprilisban a vizsgálati csoport 126,69 \pm 98,39 km-t futott, a kontroll csoport pedig 132,02 \pm 95,45 km-t.) Amikor a csoportokat longitudinálisan néztem, akkor már különbséget találtam a megtett km-ek számában. A virtuális futáson résztvevők szignifikánsan többet futottak áprilisban, mint februárban (Febr.: 111,84 \pm 84,73 vs. Ápr.: 126,69 \pm 98,39; $p = 0,025$). Ez a különbség nem volt

kimutatható a virtuális futáson nem részt vevő csoportnál (Febr.: 131,98 ±94,17 vs. Ápr.: 132,02 ±95,45; $p = 0,997$), bár a kontroll csoport átlagban többet futott mind a két hónapban.

Diszfunkcionális attitűd és önértékelés

A két csoport között nem volt szignifikáns különbség sem a diszfunkcionális attitűdben, sem az önértékelésben. A virtuális futáson részt vevő futókat tehát nem a fokozott elismerésigény, szeretetigény, teljesítményigény és perfekcionizmus ösztönzi a virtuális futóversenyeken való részvételre. A virtuális futóversenyek résztvevőit nem jellemzi alacsonyabb önértékelés, mint a kontroll csoportot, azaz a versenyek preferálása mögött nem áll csökkentértékűség vagy annak kompenzálásra irányuló törekvés.

Virtuális futás belső motivációja

A nyitott kérdésekre adott válaszok alapján több tényezőt is találtam, amely motiválta a futókat a virtuális versenyeken való részvételre. Egyik fontos motiváló tényező a befutóérem volt, többen is kimondottan az érem vonzereje miatt vesznek részt ilyen „futóversenyeken.” Elsősorban a nők részesítették előnyben a befutóérmeket. Az érem egy külső jutalom, egy teljesítményt igazoló tárgy. Amennyiben csupán ez állna a futóversenyen indulás hátterében, akkor extrinsic motivációról beszélhetnénk. Az érmek nagyon különlegesek, színesek, díszítettek, és változatosak, ezáltal egyfajta esztétikai igény kielégítést is megcélazzák. Az utóbbi időben szinte külön iparág foglalkozik a szebbnél szebb érmek gyártásával, így próbálják a futóversenyek a saját rendezvényükre csábítani a futókat. A versenyszervezők szinte minden esetben előre bemutatják a teljesítésért járó befutóérmet, ezzel reklámozva az eseményt.

„Azért mentem el futni, hogy megkapjam a jól megérdemelt érem csodákat.” nő, 43

„Egy virtuális futáson vettem részt összesen, mert az érem maszk alakú, legyen egy emlékem erről az időszakból.” nő, 51

„A szép érem motivál.” férfi, 48

A virtuális futásoknak jelentős része jótékonysági futás. (A nevezési díj

kb. fele fordítódik a befutó éremre, fele pedig valamilyen jótékony célra pl.: Vöröskereszt támogatása, Egészségügyi dolgozók támogatása, Hospice támogatása, stb.) Sok futót ez motivál, hogy a futásával és pénzével valamilyen jó célt támogat. Az altruizmus - az evolúciós pszichológia szerint – veleszületett hajlam, de elsősorban a rokonaikkal szemben valóssul meg (Nemes & Molnár, 2002). Higgins (1987) selfdiszkrepancia elmélete szerint a másokon való segítség hozzájárul a saját érzelmi jólétünkhöz. Közelebb kerülünk mind az ideális énhez (amilyenek lenni szeretnénk), mind az elvárható énhez (amilyenek úgy érezzük, hogy lennünk kellene).

„Leginkább akkor indulok virtuális futáson, ha támogathatok is vele valami nemes célt.” nő, 39

„Az motivált a versenyen való részvételben, hogy segíthettem vele másokon is.” nő, 32

„A jótékonyági része tetszett elsősorban.” férfi, 47

„Civil szervezet támogatása miatt vettem részt virtuális futáson.” férfi, 60

„Az vonzott, hogy segítettem a nevezéssel egy alapítvány munkáját.” nő, 49

A vizsgálati személyek egy része a futóversenyek által bizonyítani szeretne magának, sikerélményt átélni és fenntartani a futás iránti motivációt. Náluk elsősorban a sportban megélt magas önértékelési szükséglet kielégítése, a teljesítmény- és igénynivő fenntartásának eszköze a versenyzés.

„Bizonyítani szeretnék magamnak.” nő 49

„Sikerélmény a cél és az, hogy kondiban maradjak.” nő, 44

„Azért veszek részt virtuális futáson, hogy ne hagyjam abba a futást, legyen motivációm kimenni a veszélyhelyzet ellenére is egyedül.” nő, 37

„A teljesítés időpontja ad egy kényszert, hogy kimenjek futni, így nem kényelmesedek el.” nő, 53

„Motivációt kerestem, hogy ne lustuljak el, legyen valami, ami hajt, hogy menjek edzeni akkor is, ha nincs kedvem elmenni otthonról a megváltozott és igen aggasztó körülmények miatt. A virtuális futásban megtaláltam.” nő, 25

Egyes futók egyfajta helyettesítő aktivitásként, „pótcselekvés”-ként vesznek részt virtuális futáson a normál versenyek hiánya miatt. Ilyen például az olimpiai ötpróbás pontszerzés, ami keretén belül sportesemények teljesítése által lehet hozzájutni olimpia ötpróbás logóval ellátott különböző tárgyakhoz (sapka, hátizsák, melegítő). Sok futó számára pedig vonzó egy négy évszakon át tartó versenysorozat teljesítése, a félmaraton-mánia. A félmaraton-mánia során négy egymást követő évszakban kell teljesíteni egy adott versenyszervező által meghirdetett félmaratont, és így szert tehet a futó a félmaraton-mánia éremre. Sok futó számára tehát a virtuális futás csak egy eszköz valamilyen távolabbi cél elérésében.

„Pontszerzés volt a cél egy versenysorozatban.” nő 64

„Versenysorozat része volt a virtuális futás.” férfi, 43

„Szeretnék egy félmaraton-mánia érmét, ezért indultam el a tavaszi virtuális félmaratonon.” nő, 39

„Mindenképpen indulni akartam, mert eddig minden évben ott voltam az igazi versenyen, most maradt a virtuális, az is jobb, mint a semmi.” férfi, 51

Sok futó a közösséghez tartozás miatt fut. Minden ember nagyszámú csoporthoz tartozik, ha definiálni szeretné magát, ezeket a csoportokat sorolja fel. Az egyén egyidejűleg több ilyen köteléknek is tagja lehet, ezekben éli mindennapi életét. A csoportokhoz tartozás sok szempontból lehet fontos az egyén számára, színtere lehet az életcélok megvalósításának, a személyes szükségletek kielégítésének, a különböző szabadidős tevékenységeknek, valamint a személyiségfejlődésnek vagy akár az identitás meghatározásának is.

„Van benne valami varázss. Varázslat, mert sokan vagyunk résztvevők, mégis egyedül futunk.” nő, 49

„Ezáltal egy képzeletbeli közösség tagja vagyok.” nő, 50

„A tudat, hogy része vagyok valaminek, nem magányosan futok.” nő, 41

„Kicsit olyan érzés, mintha tartoznál valahova. Gondoltam rá, hogy ezekben a percekben mások is küzdenek a kilométerekkel.” férfi, 60

„A tudat, hogy hiába futok jelenleg csak egymagamban, mégsem vagyok egyedül.” nő, 28

„Hogy bár egyedül futsz, mégis közösségben teszed.” nő, 23

A virtuális futás vonzereje a szabadság megélésben is rejlik. A virtuális futást bárhol, bármikor lehet teljesíteni. Egy valódi futóverseny egy konkrét nap, adott időpontjában és adott helyszínen futható le, többnyire vasárnap. Ezzel szemben a virtuális futásra általában egy hét, vagy akár egy hónap áll a futó rendelkezésére, szabadon oszthatja be az idejét, hogy mikor szeretné lefutni a távot. Megválaszthatja a napot, a napszakot, a helyszínt. Továbbá megválaszthatja a tempót is, amiben futni szeretne, ugyanis a virtuális futások esetén nincs a teljesítésnek szintideje. A futóversenyeken sokszor egy adott szintidőhöz kötik a távok teljesítését (pl. félmaraton esetén 2 óra 30 perc), mert ennyi ideig biztosítják a város vagy adott útvonal lezárását. A szintidő betartását a záróbusz segítségével oldják meg a szervezők. A mezőnyt záróbusz követi az előírt leglassabb tempóban és akit utol ér, azt felveszi és az a futó nem futhat tovább, nem léphet be a célzónába és nem kap befutóérmet sem. Sok futó stresszesnek érzi a záróbusz jelenlétét, különösen, ha már került kizárásra a lassabb tempója miatt versenyről. Egyes futók számára pedig a hatalmas tömeg hiánya jelenti a virtuális futások egyik vonzerejét.

„A legjobb, hogy bárhol lehet futni, és nincs tömeg.” nő, 44

„Szeretem, hogy akkor futom le a távot, amikor szeretném.” nő, 49

„Én választom hánykor és merre futom le, szabadságot ad.” nő, 25

„A megszokott környezetemben futhatok és nem kell stresszelnem a záróbusz miatt.” nő, 39

„Bárhol teljesíthető, könnyen igazítható a saját körülményeimhez.” nő, 34

„Jó érzés, hogy nem mások előtt kell futnom, hanem egyedül, nyugodtan, szégyenérzet nélkül.” nő, 24

„Nincs minimum idő, nincs záróbusz, és a napnak abban a szakaszában futok, amikor nekem jó, és a megszokott pályámon, ezeket szeretem benne a legjobban.” nő, 52

„Ezzel is motiváltam magam a mozgásra, egy megküzdési stratégia volt az egyedüllét és a stresszhelyzet ellen, illetve a jótékonyág, és a szép érem. A munkámon kívül (egészségügy), alig mozdultam ki, éreztem, hogy ez így nem lesz jó.” nő, 39

4.3. *Megbeszélés, következtetések*

A vizsgálat során arra kerestem a választ, hogy az új jelenség, a virtuális futás, amelyet a vírusjárvány idézett elő, milyen belső motiváció miatt lett népszerű a futók körében. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a virtuális futóversenyek résztvevőit feltételezésemmel ellentétben nem jellemzi fokozott elismerésigény, szeretetigény, teljesítményigény vagy perfekcionizmus. A kézzel fogható teljesítményt igazoló tárgyak, befutóérmek előnyben részesítése az eredmények alapján nem magyarázható a fokozott elismerésigénnyel, vagy az alacsonyabb önértékeléssel. Kopp és mtsai (1997) arra a megállapításra jutottak, hogy a diszfunkcionális attitűdök közül a fokozott szeretet-, elismerés- és teljesítményigény jellemző a depresszióra. Ezek alapján valószínűsíthető, hogy a virtuális futásokon való részvétel nem áll összefüggésben sem a depresszióra való hajlammal, sem az alacsony önértékeléssel, sem annak túlkompenzálásra irányuló „teljesítménykényszerrel”.

A virtuális futáson részt vevő futók, többet futottak a járvány kitörése után, mint azt megelőzően. Azoknál a futóknál, akik nem vettek részt virtuális futásokon ez a többlet futás nem volt megfigyelhető. Ennek alapján joggal gondoljuk, hogy a virtuális futás egy sajátos ösztönző, motiváló jelenség a járvány idején a futók számára. A kontroll csoport összességében többet futott a járvány kitörése előtt és azt követően is, mint a vizsgálati csoport. Az ő esetükben a két hónap közötti különbség nem volt számottevő. A kontroll csoportban több férfi volt, mint a vizsgálati csoportban és ők átlagosan több km-t tesznek meg havonta, mint a női futók. A futók válaszaik megerősítették azt a hipotézist, hogy a virtuális futások vonzerejét a futás iránti motiváció fenntartása és a sikerélmény biztosítása adja. E mellett a virtuális futásokon való részvételben vonzó a futók számára a jótékonykodás lehetősége, a befutóérem és a szabadság átélése is. Elsősorban a nők részesítik előnyben a virtuális futást és ez egy motivációs lehetőség is arra, hogy többet fussanak. Nagyon sok futó utalt a szép éremre, amely a virtuális futáson való részvételének az oka. Az érmeiket különböző színű és anyagú szalagokra helyezik és leggyakrabban valamilyen aranyos állatkára vagy bájos kis figurára emlékeztetnek

(hóember, Mikulás, szívecske, pingvin, foka, stb.). Ezek szépsége, változatossága, különlegessége leginkább a nők számára vonzó, az ő számukra képvisel értéket. Ezeknek az aranyos, de „haszontalan” tárgyakkal a gyűjtése a férfiak többsége számára nem jelent ösztönző erőt a futásra.

A másik fontos tényező, amely a virtuális futásokon való részvételt eredményezte a futóknál, a másokon való segítség, a játékonyság volt. Az altruizmus vagy önzetlenség, egy olyan társas támogatási forma, amely a segítségnyújtástól, akár az önfeláldozásig is terjedhet. Akik könnyebben átveszik a mások nézőpontját, azaz fokozott empátiával rendelkeznek, azok általában hajlamosabbak az önzetlen segítségnyújtásra. A nőkre jellemző inkább az empátia. Valószínű a segítségnyújtás, játékonyság is több nőt vonz a virtuális futások felé, mint férfit.

Kutatási eredményim arra engednek következtetni, hogy a virtuális futások segítették megélni a futók számára a közösséghez tartozás érzését. A valahová, valakikhez való tartozás szükséglete nagyon erős az emberekben és ezekben a vészterhes időkben, amikor sokan elszigetelődve, magányosan töltötték a mindennapjaikat, ennek a megélése különösen hasznos és adaptív lehet. A virtuális futások lehetőséget biztosítottak megélni a futók számára, hogy nincsenek egyedül, tartoznak egy közösséghez, még ha jelen pillanatban ez csak „virtuális” is.

4.4. Hivatkozások

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.

Kopp, M. (1994). *Orvosi pszichológia*. Budapest: SOTE Magatartástudományi Intézet.

Kopp, M., Szedmák, S., Lőke, J., & Skrabski, Á. (1997). A depressziós tünetegyüttes gyakorisága és egészségügyi jelentősége a mai magyar lakosság körében. *Legis Artis Medicinae*, 7(3), 136-144.

Lee, D.C., Brellenthin, A.G., Thompson, P.D., Sui, X., Lee, I.M., & Lavie, C.J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 45-55.

Nemes, L., & Molnár, P. (2002). Evolúciós pszichológia: új szintézis (?)

Magyar Tudomány, 1, 20-32.

Pedisic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., & Grgic J. (2020). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 817–818.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: NJ: Princeton University Press; 1965.

Rózsa, S., & V. Komlósi A. (2014). A Rosenberg Önbecsülés Skála pszichometriai jellemzői: a pozitívan és negatívan megfogalmazott tételek működésének sajátosságai. *Pszichológia*, 34, 149-174.

Szabó, A., & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18(3), 251-261.

Urbán, R., Szigeti, R., Kökönyei, Gy., & Demetrovics, Zs. (2014). Global self-esteem and method effects: Competing factor structures, longitudinal invariance, and response styles in adolescents. *Behavior Research Methods*, 46, 488-498.

Wang, Y., Lee, D.C., Brellenthin, A.G., Eijsvogels, T., Sui, X., Church, T.S. et al. (2019). Leisure-time running reduces the risk of incident type 2 diabetes. *The American Journal of Medicine*, 132(10), 1225-1232.

5. TESTEDZÉSFÜGGŐSÉG VIZSGÁLATA AMATŐR FUTÓKNÁL

Az egészségmegőrzés egyik eszköze a rendszeres sportolás, testedzés. A testmozgás nem csak a fizikai képességeket fejleszti, de pozitívan hat a pszichikai és mentális állapotra is. Már akár napi néhány perces futás is segít megelőzni a kardiovaszkuláris betegségek kialakulását (Lee és mtsai, 2014). Úgy tűnik, hogy a nagyobb mennyiségű fizikai aktivitás nagyobb egészségügyi előnyökkel jár együtt (O'Donovan és mtsai, 2010); azonban, nincs egyetértés abban, hogy mi az optimális mennyiségű sporttevékenység illetve mit tekinthetünk a sporttevékenység optimális felső határának az intenzitás, gyakoriság, és időtartam terén. Az elmúlt évtizedekben megfigyeltek egy új viselkedési addikciót, ez a testedzésfüggőség (EA). Testedzésfüggőség esetén a sportolók túl sokat edzenek és ennek következményeképpen súlyos elvonási tünetektől szenvednek, ha nem tudnak sportolni (Landolfi, 2013). Az egyén ilyen esetben a testmozgást túlságosan előtérbe helyezi és a mindennapi teendőit, munkáját, családját háttérbe szorítja. Az edzésadagot, vagy az edzés idejét egyre növeli, sokszor nem veszi figyelembe a sérülést és a fáradtságot sem. Nehéz megállapítani, hogy meddig mondhatjuk normálisnak, elfogadhatónak a tevékenységet és mikor feltételezhetjük azt, hogy káros hatással van az egyén személyiségére, negatívan befolyásolja normál életvitelét. Általában lassan alakul ki és kialakulásában szerepet játszhatnak szociokulturális és pszichológiai tényezők. Bár a testedzésfüggőség bizonyított jelenség, nincs róla említés a DSM-V-ben (Mentális betegségek diagnosztikus és statisztikai kézikönyvének legutóbbi (ötödik) kiadása) (American Psychiatric Association [APA], 2013). Nincsenek egyértelműen meghatározott differenciál diagnosztikai kritériumai, hiányoznak a megfelelő tanulmányok, és a testedzésfüggőség előfordulását jelenleg ritkának tartják (Szabó és mtsai, 2015). Az amatőr sportolók száma évről évre nő. Néhányan annyira belemerülnek az általuk végzett sporttevékenységbe, hogy az edzés lassan kényszerré válik számukra, ellenállhatatlan kényszert éreznek, hogy folytassák a sporttevékenységet fáradtság, sérülés, vagy betegség esetén is (Hausenblas, & Downs, 2002a; Johnson, 2000). Nem teljesen egyértelmű, hogy hogyan lehet megkülönböztetni

a normál mennyiségű sportot a túlzásba vitt sportolástól. Hausenblas és Downs (2002b) kifejlesztett egy skálát, ami a drogfüggőség ismertetőjeleinek módosított változatán alapul. Ha az egyén három vagy több tünetet mutat (tolerancia, elvonási tünetek, késztetés, kontrollvesztés, időráfordítás, egyéb tevékenységek elhanyagolása, a tevékenység fennmaradása az észlelt negatív hatások ellenére.) van ok az aggodalomra. Ezt a mérőeszközt széles körben és számos országban használják. A kérdőív megfelelő validitási és reliabilitási mutatókkal rendelkezik. Munkám során a függőség kifejezést használom a többi meghatározás helyett, mint “kényszeres”, “túlzó”, “testedzés abúzus”, de alapvetően minden kifejezés ugyanarra a jelenségre utal (Berczik és mtsai, 2012; Szabó, 2010; Szabó és mtsai, 2015). A testedzésfüggőség nagyon összetett jelenség. Jelentkezhet elsődleges tünetként, amikor a testedzésfüggőség a fő probléma, de lehet másodlagos tünet is, amikor az egyén elsődleges problémájának következményeként alakul ki a testedzésfüggőség, például táplálkozási rendellenesség vagy testkép zavarok esetén (Freimuth és mtsai, 2011; Zmijewski, & Howard, 2003). Általában a rendszeres sport pozitív hatással van az egyén mentális egészségére, de függőség esetén gyakran hozzá kapcsolatba pszichológiai betegségekkel (Lichtenstein és mtsai, 2018) és szociokulturális tényezőkkel (Adams, & Kirkby, 2002; Demetrovics, & Kurimay, 2008). Kotbaji, Morvan, Romo, és Kern (2017) azt találták, hogy a testedzésfüggőség rövidtávon segíthet enyhíteni a negatív affektív állapotokat vagy elkerülni a negatív érzelmeket. Feltételezem, hogy azok az emberek, akik elszigeteltnak és magányosnak érzik magukat, keresik az olyan tevékenységeket, amik örömmérettel járnak. A futás olyan sporttevékenység, amelyet egyedül és társaságban is lehet végezni. Azok a személyek, akik elmagányosodástól szenvednek (észlelt társadalmi elszigetelődés, és társadalmi elismerés hiánya) hajlamosabbak az egészségtelen viselkedésre, feltehetően az egészségre káros, testedzéssel összefüggő viselkedésre is. Amikor meghatározzuk a testedzésfüggőség kockázatát, alapvető fontosságú, hogy feltárjuk a sporttevékenység jellemzőit. Jelen kutatás célja a testedzésfüggőség multidimenzionális megközelítése amatőr futók esetén. Cél feltárni a testedzésfüggőség való kockázatát és az ezzel összefüggő tényezőket. Amatőr futónak azok minősülnek, akik szórakozásból futnak, és nem vesznek részt nemzet-

közi profi sportversenyeken (bár a részvétel nem volt kizáró tényező a vizsgálatba kerüléshez).

5.1. Vizsgálat

A vizsgálat megtervezése, vizsgálati személyek, etikai engedély

A résztvevők toborzása egy közösségi oldal futó közösségeiben („Futók Baráti Köre”, „Futótársak”, „Terepfutók!”) történt. Résztvételi követelmények voltak: (a) legalább 18 éves kor, (b) legalább két éve fut amatőr szinten, és (c) nem aktív tagja a Magyar Nemzeti Sportszövetségnek. A kérdőív kitöltése kb. 25-30 percet vett igénybe. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt, amelyhez a futók a kérdőív elején leírt beleegyező nyilatkozat bejelölésével járultak hozzá. A kutatást a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Regionális Kutatásetikai Bizottság engedélyezte. Összesen 257 futó (átlagos életkor: $40,49 \pm 8,99$ év; 51,1% férfi és 48,9% nő) adatai kerültek felhasználásra.

Vizsgálati eszközök

Demográfia

A demográfiai tényezők voltak: nem, kor, iskolai végzettség, és anyagi helyzet.

Sporttevékenység

A résztvevők beszámoltak arról, hogy mióta futnak és mennyi időt töltenek futással hetente. A heti összedzés meghatározására idő kategóriák álltak a vizsgálati személyek rendelkezésére 1-2, 3-4, 5-7, 8-10 és >10 óra.

Testedzésfüggőség

Testedzés Függőség Skála (Exercise Addiction Inventory)

A Testedzés Függőség Skála a testedzésfüggőséget a DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) szerfüggőség-kritériumai alapján értelmezi. A mérőeszköz képes különbséget tenni (a) a testedzésfüggő, (b) a tünetekkel rendelkező, de nem függő, valamint (c) tünetmentes sportolók

között. A kérdőív hét, a DSM-IV alapján kialakított alkálát használ, melyek a következők: 1. tolerancia, 2. elvonási tünetek, 3. készítés (a személy többet és hosszabb ideig sportol, mint tervezte) 4. kontrollvesztés, 5. idő, 6. az egyéb tevékenységek csökkenése (munka, család, barátok, stb.) 7. a tevékenység fennmaradása az észlelt negatív hatások ellenére. A testedzésfüggőség mérésére a 21 tételes testedzésfüggőség kérdőív került felhasználásra (Hausenblas & Downs, 2002b; Downs és mtsai, 2004). A vizsgálati személyeknek egy 6 fokozatú Likert skálán kell megítélniük, hogy az adott állítás mennyire jellemző rájuk. A magasabb ponteredmény nagyobb testedzésfüggőséget jelez. Azok az egyének, akiknek a pontértéke 5 vagy 6 volt a hét DSM-IV jellemző tulajdonságból testedzésfüggőség szempontjából „veszélyeztetettnek” minősültek, akik pontértéke 3-4 volt, „tünetekkel rendelkező, de nem függő” csoportba kerültek, és az 1-2 pontértéket elérők „tünetmentesnek” tekinthetők.

Élettel való elégedettség

A vizsgált személyek a Cantril-létrán, egy 10 fokozatú skálán jelölték meg, hogy mennyire elégedettek az életükkel. A létra teteje (10. fokozat) a lehető legjobb elégedettséget jelöli, a létra alja a lehető legrosszabbat (Cantril, 1965).

Táplálkozási zavarok

SCOFF Étkezési Rendellenesség Kérdőív

A táplálkozási zavarra utaló jeleket a SCOFF kérdőívvel vizsgáltam. (S=sick-beteg C=control, O=onestone-súlymérték, F = fat-zsír, F = food-étel) A kérdőív 5 tételből áll. Két válaszlehetőség van: igen, nem. Amennyiben 2 igen választ adnak, akkor feltételezhető az étkezési rendellenesség megléte (anorexia nervosa, bulimia nervosa) (Morgan, Reid, & Lacey, 1999). A kérdőívet Magyarországi használatra validálták (Dukay-Szabó és mtsai., 2016).

Elmagányosodás

A 3 tételes UCLA Elmagányosodási Skálát alkalmaztam a futók elmagányosodásának vizsgálatához. Ez a skála három kérdést tartalmazott, ami az elmagányosodás három dimenzióját mérte: emberi kapcsolatok,

társadalmi kapcsolatok, és az észlelt elszigeteltség. A skála három válasz kategóriát használt: (a) szinte soha, (b) időnként, és (c) gyakran. A pontszámok összeadásra kerültek és a magasabb pontszám nagyobb elmagányosodást jelzett (Hughes, Waite, Hawkley, & Cacioppo, 2004).

Testkép zavarok

Testtel Kapcsolatos Befektetések Skálája (Body Investment Scale) Testkép alskálája

A Testtel Kapcsolatos Befektetési Skála Testkép Alskáláját használtam a résztvevők saját testükkel kapcsolatos érzéseinek és attitűdjeinek mérésére 5 fokozatú Likert skálás módszerrel (Orbach & Mikulincer, 1998). A skála hat tételt tartalmaz. Átlagértékeket számoltam és a magasabb pontértékek pozitívabb testképet jeleztek. A skálát magyar használatra validálták (Czeglédi és mtsai, 2010).

Érzelmi profil

Depresszió, Szorongás, Stressz Kérdőív-21 (Depression, Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21))

A DASS-21 használatával mértem a depresszió-, szorongás-, és a stressz súlyosságának mértékét 7-7-7 tétel segítségével (Lovibond, & Lovibond, 1995). A skála három részből áll, 7-7 kérdéssel a depresszió, a szorongás és a stressz negatív érzelmi állapotait méri. A megkérdezettek egy 4-fokozatú Likert skálán válaszoltak (0 = soha, ... 3 = majdnem mindig). A válaszokat össze kell adni és a magasabb érték rosszabb érzelmi állapotot jelöl.

Antropometria

A megadott magasság és súly alapján kiszámítottam a testtömeg indexet (BMI) (testsúly (kg)/magasság(m)).

Statisztikai módszerek

Az SPSS 24.0 statisztikai program segítségével kerültek az adatok feldolgozásra. A leíró statisztikai adatok átlagban és szórásban, valamint százalékban kerültek bemutatásra. A szignifikancia szint $p \leq ,05$ -nél került elfogadásra. A testedzésfüggőség okainak feltárására többszörös lineáris regressziót alkalmaztam.

5.2. Eredmények

Részvevők

Összesen 285 futó töltötte ki a kérdőívet. Öt kérdőív nem volt teljes, ezért törlésre került és 16 futó nem felelt meg a legalább két éve sportol követelménynek vagy nem adott róla adatot. Kettő nem töltötték be a 18 évet, és további öt futó adatait töröltem 17,5 alatti BMI miatt (ami a diagnosztikus jellemzője az anorexiának APA, 2013). Ha egy táplálkozási zavar kimutatható, a testedzésfüggőség másodlagos betegség lehet. A demográfiai adatokat a következő táblázat mutatja be.

Részvevők leíró statisztikai jellemzői

Átlag (szórás) százalék	Vizsgálati személyek
Minta mérete	257
Kor (év)	40,49 (8,99)
BMI	23,89 (3,28)
Nemek aránya (%)	
Férfi : nő	51,1 : 48,9
Anyagi háttér (%)	
Átlag alatti : átlagos : átlag feletti	5,2 : 77,7 : 17,2
Iskolai végzettség (%)	
Alapfokú : középfokú : felsőfokú	0:38,2:61,8
Heti edzés idő (%)	
1–2:3–4:5–7:8–10:10+óra	6,3:37,9:34,0:12,1:9,8
Futással töltött évek	13,18(12,42)
Egyéb, futáson kívüli sporttevékenységek(%)	
Igen : Nem	70,8 : 29,2
Gyerekkori fizikai aktivitás (%)	
Igen : Nem	50,2 : 49,8

Testedzészfüggőség kockázatának előfordulása amatőr futók esetében

A testedzészfüggőséget vizsgáló kérdőív alapján a vizsgált futók 37,8%-a tünetmentes volt, 53,6%-a tüneteket mutatott, és 8,6%-át pedig a függőség erős kockázata jellemezte.

A Testedzészfüggőség valószínűségének előjelzése

A többszörös lineáris regresszió öt változót mutatott, ami jelentősen előjelezte a testedzészfüggőség kockázatát: (a) szorongás, (b) magány, (c) heti futással töltött idő, (d) gyerekkori fizikai aktivitás, és (e) iskolázottsági szint.

A vizsgálati személyek kapcsolata a futással

A Testedzészfüggőséget vizsgáló kérdőív alapján a futók számára mindhárom csoportban fontos volt folyamatosan emelni a sport intenzitását, gyakoriságát, és időtartamát [Tolerancia alskála (3,71.SD=1,28,95%-CI=3,55–3,87)] és jelentős időt tölteni sporttevékenységgel. [Idő alskála (3,09.SD = 1,11. 95% CI = 2,96–3,23)]. Megfigyelhető, hogy a testedzészfüggő csoport magasabb pontértéket ért el a Kontrollvesztés alskálán (4,90.SD = 0,76. 95% CI =4,57–5,23) és ezek a futók kevésbé voltak képesek kontrollálni a sportolás iránti vágyukat vagy abbahagyni a futást hosszabb ideig. Mindhárom vizsgált csoport kevesebb problémát mutatott a Késztetés alskálán (az előre elhatározottnál, vártnál vagy tervezettnél hosszabb ideig végzett sport; (2,39.SD = 1,10. 95% CI = 2,25–2,52) és az Egyéb Tevékenységek Csökkenése alskálán (inkább választják a sportolást szemben a családdal, barátokkal történő időtöltés helyett, vagy ahelyett, hogy az iskolára vagy munkára koncentrálnának; (1,90.SD = 0,82. 95% CI = 1,80–2,00). Mindhárom csoport szignifikánsan különbözött egymástól az összes alskálán és majdnem az összes itemben. (Kivéve a 2. item „Sportolok, annak ellenére, hogy visszatérő fizikai problémáim vannak.” és 19. itemben: „Inkább a sportolást választom, azért, hogy elkerüljem a családdal/barátokkal együtt töltött időt.”)

5.3. Megbeszélés, következtetések

Ebben a kutatásban a széleskörben alkalmazott *Testedzés Függőség Skála* csoportbeosztása alapján értékeltem az amatőr futókat. A testedzésfüggőség kockázata enyhe (8,6%) volt a vizsgált futók esetén. Az eredmény bizonyítja azt, hogy ez a probléma létezik, de jelenleg nem olyan elterjedt, mint más viselkedési addikció (Sussman és mtsai, 2011). Az előfordulási arány nagyon eltérő a különböző tanulmányokban (Egorov, & Szabó, 2013) és ez az eltérés a különböző kérdőívek miatt alakulhatott ki (Weik, & Hale, 2009) valamint az eltérő minta miatt, pl. diákok (Sicilia és mtsai., 2013) versenyszerűen sportolók (Blaydon, & Lindner, 2002) vagy hobbi sportolók (Mayolas-Pi és mtsai., 2017). A reprezentatív mintán alapuló tanulmányok nagyon alacsony (0,09%–0,30%) előfordulást mutattak a népesség körében (Mónok és mtsai, 2012; Müller és mtsai, 2013). Ez a vizsgálat a fizikailag aktív, amatőr sportoló felnőtt lakosságra fókuszált, akik már legalább 2 éve futnak. Az eredmények azt mutatják, hogy a pszichológiai aspektusok (szorongás és elmagányosodás), sportolási jellemzők (edzésidő és gyerekkori fizikai aktivitás) valamint a demográfiai tényezők (iskolázottság szintje) is befolyásolták a testedzésfüggőséget. Jól ismert, hogy a testedzésfüggőség okozhat pszichológiai problémákat. A sportolók gyakran éreznek szorongást, amikor nem tudnak sportolni bármilyen okból kifolyólag. A szorongás mellett találtam még elmagányosodást, mint a testedzésfüggőségre hajlamosító tényezőt. A magányos egyének sporttal próbálják csökkenteni a szorongásukat (Phillips és mtsai., 2003). Nem meglepő, hogy a sportolók általában egyedül futnak és ezt az egyedüllétet kellemesnek élik meg, de az egyedüllét nem jelent szükségszerűen magányt. Mivel kevés az elmagányosodásról szóló sportpszichológiai irodalom, szükség van a jövőben olyan kutatásokra, amelyek segítségével megérthetjük az elmagányosodás hatását a testedzésfüggőség kockázatának kialakulására. Mencil (2016) megfigyelte, hogy az egyedül sportolók több testedzésfüggőségi tünetet mutatnak, mint a csoportos sportok résztvevői. Ennek ellentmond, hogy egy másik tanulmánynak nem sikerült feltárni a testedzésfüggőségi különbségeket az egyéni és csoportban sportolók között (Kovacsik és mtsai,

2018). Jelen kutatás eredményei azt a feltételezést támasztják alá, hogy a magányos sportolók öröm és boldogság forrásnak használják a sporttevékenységet. A szorongás és elmagányosodás leküzdése érdekében a sportolók növelik a sporttevékenységgel töltött időt vagy edzés mennyiségét. Fontos azonban, hogy a túl sok edzésidő nem feltétlenül maladaptív. A profi sportolók sokat edzenek, nagy intenzitással, de nincsenek kitéve testedzésfüggőség kockázatnak. Ha nem így volna, nem volnának képesek komoly eredményeket elérni a világversenyeken. Érdekes és új eredménynek tekinthető, hogy a gyerekkori sporttevékenységekben való részvétel előjelzője lehet a későbbi testedzésfüggőségnek. A gyerekkori rendszeres fizikai aktivitás előrejelzi a felnőttkori sporttevékenységeket (Telama és mtsai., 2005). Downs, Savage és Di Nallo (2013) arra az eredményre jutottak, hogy a fizikailag aktív fiatalok többsége a „nem függő, de tünetet mutató” csoportba került, mely a testedzésfüggőség kialakulásához vezethet életük későbbi szakaszában. Eredményeim továbbá arra engednek következtetni, hogy az alacsonyabb iskolai végzettség is együtt járhat a testedzésfüggőséggel. Valószínű, hogy a magasabb iskolai végzettségűek fejlettebb megküzdési stratégiákkal rendelkeznek, és több eszközük van az érzelmi problémák valamint a stressz és a szorongás kezelésére.

5.4. Hivatkozások

- Adams, J., & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415–437. doi:10.1080/1606635021000032366
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th edition.). Washington, DC: American Psychiatric Association
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology *Substance Use and Misuse*, 47(4), 403–417. doi:10.3109/10826084.2011.639120
- Blaydon, M. J., & Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exer-

cise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10(1), 49–60. doi:10.1080/106402602753573559

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Demetrovics, Z., & Kurimay, T. (2008). Exercise addiction: A literature review. *Psychiatria Hungarica*, 23, 129–141. [article in Hungarian]

Downs, D. S., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183–201. doi:10.1207/s15327841mpee0804_1

Downs, D. S., Savage, J. S., & DiNallo, J. M. (2013). Self-determined to exercise? Leisure-time exercise behavior, exercise motivation, and exercise dependence in youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(2), 176–184. doi:10.1123/jpah.10.2.176

Dukay-Szabó, S., Simon, D., Varga, M., Szabo, P., Túry, F., & Rathner, G. (2016). Hungarian adaptation of a Short Eating Disorders Scale (SCOFF). *Ideggyógyászati Szemle*, 69, 3–4. doi:10.18071/isz.69.E014

Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. doi:10.1556/JBA.2.2013.4.2

Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S.R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081. doi:10.3390/ijerph8104069

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123. doi:10.1016/S1469-0292(00)00015-7

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387–404. doi:10.1080/0887044022000004894

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672. doi:10.1177/0164027504268574

Johnson, M. (2000). *Understanding exercise addiction*. New York, NY:

The Rosen Publishing Group.

Kotbagi, G., Morvan, Y., Romo, L., & Kern, L. (2017). Which dimensions of impulsivity are related to problematic practice of physical exercise? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 221–228. doi:10.1556/2006.6.2017.024.

Kovacsik, R., Soo's, I., delaVega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2018). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/1612197X.2018.1486873

Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43(2), 111–119. doi:10.1007/s40279-012-0013-x

Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481. doi:10.1016/j.jacc.2014. 04.058

Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C. J., & Jorgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 33–39. doi:10.1016/j.abrep.2018.06.001

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney, Australia: Psychology Foundation.

Mayolas-Pi, C., Simo'n-Grima, J., Pen˜arrubia-Lozano, C., Munguía-Izquierdo, D., Moliner-Urdiales, D., & Legaz-Arrese, A. (2017). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 74–83. doi:10.1556/2006.6.2017.018

Menczel, Z. (2016). *The behavioral and psychological context of exercise dependence* (Doctoral dissertation). Semmelweis University, Budapest.

Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M.D., Farkas, J., Magia, A., Eisingera, A., Kurimayf, T., Kökönyeia, G., Kuna, B., Paksig, B., & Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(6), 739–746. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.003

- Morgan, J. F., Reid, F., & Lacey, J. H. (1999). The SCOFF Questionnaire: Assessment of a new screening tool for eating disorders. *British Medical Journal*, 319(7223), 1467–1468. doi:10.1136/bmj.319.7223.1467
- Müller, A., Claes, L., Smits, D., Gefeller, O., Hilbert, A., Herberg, A., Müller, V., Hofmeister, D., & de Zwaan, M. (2013). Validation of the German version of the Exercise Dependence Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(3), 213–219. doi:10.1027/1015-5759/a000144
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K.R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J.M., Hammer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). The ABC of physical activity for health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28, 573–591. doi:10.1080/02640411003671212
- Orbach, I., & Mikulincer, M. (1998). The Body Investment Scale: Construction and validation of a Body Experience Scale. *Psychological Assessment*, 10(4), 415–425. doi:10.1037/1040-3590.10.4.415
- Phillips, W. T., Kiernan, M., & King, A. C. (2003). Physical activity as a nonpharmacological treatment for depression: A review. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 8(2), 139–152. doi:10.1177/1076167502250792
- Sicilia, Á., Alías-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Spanish adaptation and validation of the Exercise Addiction Inventory (EAI). *Psicothema*, 25, 377–383. doi:10.7334/psicothema2013.21
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3–56. doi:10.1177/0163278710380124
- Szabó, A. (2010). *Addiction to exercise: A symptom or a disorder?* New York, NY: Nova Science Publishers.
- Szabó, A., Griffiths, M.D., de La Vega Marcos, R., Mervo', B. & Demetrovics, Zs. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88, 303–308.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitaka-

ri, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273. doi:10.1016/j.amepre.2004.12.003

Weik, M., & Hale, B.D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sport Medicine*, 43(3), 204–207. doi:10.1136/bjism.2007.045138

Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181–195. doi:10.1016/S1471-0153(03)00022-9

6. ÖSSZEGLZÉS

A fenti kutatások azt mutatják, hogy a hosszútávú teljesítménytúrázás és a hosszútávfutás képes az amatőr sportolók számára kikapcsolódást, flow élményt biztosítani. Továbbá kutatási eredményeim arra engednek következtetni, hogy ezek a szabadidős sporttevékenységek alkalmasak a magány leküzdésére, a stressz és szorongás kezelésére, valamint képesek a szabadság élményét biztosítani neheztett életkörülmények között. Ezek a hosszú távú sporttevékenységek egyfajta mentális egészségvédelmet, „pszichoterápiát” jelentenek az amatőr sportolók számára.

A leghangsúlyosabban a flow élmény átélése és az erre való törekvés jelent meg motivációként a teljesítmény-túrázók közösségében. Az áramlat-élmény, azaz a tökéletes élmény együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvésrendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen az Én-tudat eltűnik, az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek, még abban az esetben is, ha a tevékenység, nehéz vagy veszélyes. Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrál, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait, és a teljesítőképessége maximális. Az Én-tudat elvesztése nem jelenti az Én hiányát, csak az Én-ről való tudás hiányzik átmenetileg. Ha olyan élményt élünk át, melynek segítségével egy időre megfedledkezünk arról, hogy kik is vagyunk, az nagyon kellemes érzés. Amikor nem foglalkozunk saját énnünkkel, akkor képesek vagyunk arra, hogy kiterjesszük az önmagunkról alkotott fogalmunk határait. Az Én-tudat elvesztése Én-transzcendenciához vezet, ahhoz az érzéshez, hogy énnünk határai kijebbb tolódtak. Az áramlat vagy flow élmény kapcsán a képeségek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képeségei és

a feladat nehézsége között is egyensúly van. Jellemzi a flow élményt a tudatos fókusz, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése. A tevékenység teljes mértékben intrinsic motivált. Az áramlat-élmény nem abszolút értelemben „jó”. Csak annyiban jó, hogy segíthet az életet gazdagabbá tenni, és fokozza az Én erejét és komplexitását. A flow élményre való törekvés mellett a teljesítmény-túrázóknak más intrinsic motivációik is vannak a nagy távok teljesítésére, ilyen az új kihívások keresése, a fizikai határaik megismerésére vonatkozó igény, a komfortzónán kívüli állapot átélése, valamint egy hasonló érdeklődésű emberekből álló közösséghez tartozás megélése. Szintén hangsúlyos tényező volt a természet vonzereje és a szabadban eltöltött idő egészségmegőrző hatása.

A pandémia idején a hosszútávfutás segítséget jelentett a futók számára a stresszel való megküzdésben. A futás a lelki egészségvédelem kiténtett eszközévé vált, és a futás jelentése is jelentős változáson ment át a világjárvány első hulláma alatt a futók számára. Míg a járványt megelőző időszakban a futás egy hobbi, egy sporttevékenység, az állóképesség és edzettség elérésének eszköze volt, egyfajta „feladat”, addig a járvány első hulláma alatt sokkal inkább jelentette a futás a futók számára a szabadságot, a kikapcsolódást, a megnyugvás lehetőségét. A világjárvánnyal párhuzamosan megjelentek a „virtuális futási lehetőségek”, melyek sajátos motivációt jelentettek az amatőr futók számára. A virtuális futások népszerűsége elsősorban az általuk nyújtott sikerélményben, jóteknonykodásban, a szabadság megélésében (bárhol, bármikor futható) és a szép befutóérmekben rejlik. Mindezek mellett pedig lehetőséget biztosít megélni a futók számára, hogy nincsenek egyedül, tartoznak egy közösséghez, még ha jelen pillanatban ez csak „virtuális” is.

A túrázás és futás által biztosított pozitív élmények és érzések által a sporttevékenység szélsőséges esetben képes más örömforrásokat és tevékenységeket kiszorítani az amatőr sportolók életéből. A hosszútávfutás és teljesítménytúrázás egyes sportolók esetén képes kizárólagos örömforrássá és addiktívvá válni. Bár az általam vizsgált személyek csak kis részért érintette ez a kockázat, jelentősége mégis nagy. A testedzésfüggőség korai felismerése egyrészt segíthet megelőzni a túlterhelésből fa-

kadó sérüléseket, (pl. fáradásos törések, húzódások, porckopások, stb.) másrészt segíthet elkerülni az addikcióval járó pszichés tüneteket is. A sporttevékenység és a sportmotiváció hangsúlyos része az örömszínzet, de fontos, hogy elkerüljük, hogy kizárólagos örömforrássá váljon és megtartsuk a mértéket és az „arany középúton” járjunk.

Pszichológus és testnevelő tanár vagyok, a Miskolci Egyetem Egészségtudományi Karának habilitált egyetemi docense.

Szeretem a kihívásokat és megismerni a határait, illetve szívesen foglalkozom ezek pszichológiai hátterével. Közel 500 teljesítménytúrán vettem eddig részt és közel 150 félmaratont teljesítettem. Évtizedek óta síelek, rendszeresen már 2 évtizede átúszom a Balatont és 100 fölötti ejtőernyős ugrással rendelkezem. Ezek az élmények inspirációt nyújtanak a kutatásaimhoz.

Dr Mayer Krisztina

Dr Mayer Krisztina

