

Nyugodj meg és menj horgászni! – a horgászat pszichológiája

Keep calm and go fishing! – the psychology of fishing

Csapó-Bajnok Borbála¹, Kovács Krisztina²

¹Óbudai Harrer Pál Angol Nyelvet Emelt Szinten Oktató Általános Iskola, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: borkabajnok@gmail.com, kovacs.krisztina@tf.hu

Összefoglaló

Jelen munka célja, hogy feltárjuk, milyen jellemzőkkel írható körül a magyar horgász társadalom motivációja és a természethez való viszonya. Vizsgálatunkban 62 fő, 18. életévüket betöltött, átlagosan $20,41 \pm 16,53$ éve horgászengedéllyel rendelkező horgász vett részt. A horgászok a szociodemográfiai, valamint a sportággal és sportolással kapcsolatos háttérinformációkra vonatkozó adataikon túl félig strukturált kérdéseket is kitöltöttek, amelyeket kvalitatív módszerrel elemeztünk. Eredményeink során a félig strukturált kérdőívekből három fő kategóriát azonosítottunk: 1) a horgászat motívumai; 2) a horgász és a természet kapcsolata, valamint 3) a horgászat és mentális jóllét kapcsolata. Kutatásunk eredményei fontos információval szolgálhatnak horgászoknak és nem horgászoknak, sportszakembereknek, sportolóknak, pedagógusoknak és minden horgászat iránt érdeklődőnek a sportág mélyebb megismerése szempontjából.

Kulcsszavak: horgászat pszichológiája, motiváció, természettel való kapcsolat, sportpszichológia

Abstract

The purpose of this study is to reveal what characteristics can be used to describe the motivation of the Hungarian fishing society and its relationship with nature. 62 anglers over the age of 18 with a fishing license ($M_{\text{fishing age}} = 20.41 \pm 16.53$ yrs) took part in our study. In addition to their socio-demographic and background information related to the sport and their participation in it, the fishers also answered semi-structured ques-

tionnaires: 1) motives for fishing; 2) the relationship between the fisher and nature, and 3) the relationship between fishing and mental well-being. The results of our research can provide important information for fishing and non-fishing people, sport professionals, athletes, teachers, and all those interested in fishing in terms of a deeper understanding of the sport.

Keywords: psychology of fishing, motivation, nature relatedness, sport psychology

Bevezetés

Magyarország a horgászturizmus területén ígéretes, eddig javarészt kihasználatlan lehetőségekkel rendelkezik (Raffay, 2022). Az elmúlt évtizedben sok változáson ment keresztül a sportág, bővült a horgászegyesületek és a horgászok száma és emellett a szabályok is szigorodtak (Dávid, 2020). Bár a sportág népszerűsége töretlen, mind a hazai, mind a nemzetközi területen viszonylag kevés a horgászattal foglalkozó pszichológiai vizsgálatok száma.

A kutatások egy része a sportághoz kapcsolódó motivációs bázist igyekszik feltérképezni, a témában kapott eddigi eredmények eltérő képet mutatnak. Fontos megemlíteni, hogy a felmérések nem kapcsolódnak egy meghatározott motivációs elmélethez, a kutatások sokkal inkább leíró és feltáró természetűek. Egy német vizsgálatban összefüggést kerestek a horgászok motivációja és elégedettsége között. Arra a következtetésre jutottak, hogy a horgászok elégedettségének elsődleges mozgatórugója a fogási orientáció (cathorientation), amely fogalmat fogásra való hajlandósággként definiálnak és amelynek mértéke a sportághoz kapcsolódó késztetés motivá-

ciós konstrukciónak tekinthető (Arlinghaus, 2011). Ez a fajta motívum egyaránt besorolható feladatközpontú célorientációnak (Elliot és mtsai, 2011), hiszen a fogás különböző mértékű értékelésére irányul, mindemellett szoros kapcsolat fedezhető fel az öndeterminált (intrinzik) motivációval is (Ryan és Deci, 2000), hiszen szoros kapcsolatot mutat az egyén elégedettségének mértékével. Holland és Ditton (2011) egy texasi sporthorgász egyesület 166 tagjának motivációját mérte fel. A kutatók arra keresték a választ, hogy milyen jellemzőkkel írható le a fent említett, horgászatban megélt elégedettség. Eredményeik szerint a minőségi környezet élvezete és a szabadság érzése volt a legtöbb válaszadó elégedettségének két legfontosabb mutatója, amely résztvevők motivációjának alapját képezi. Egyes válaszadók esetében a halászati elégedettségnek több köze volt a szabadidővel kapcsolatos érzésekhez, mint a halfogás izgalmához, csupán a kitöltők 6%-a értékelte a fogást fontosabbnak, mint a többi vizsgált szempontot. Schramm és Gerard (2004) longitudinális vizsgálatukban amerikai horgászklubokban vizsgálták a tagok motivációs bázisát – feltételezve, hogy az elégedettség szoros kapcsolatba hozható a sportág iránti elkötelezettség mértékével és ezáltal a motivációval is. Eredményükben azt találták, hogy a résztvevők a szabadban tartózkodást, a pihenést és a fogás élményét nevezték meg az elégedettségük forrásának még tíz évvel később is, emellett megjelent a családi kikapcsolódás húzóereje is. A hosszútávú elköteleződéshez és a belső motivációhoz szükséges feltételek közé nemcsak a sportág teljesítményi aspektusa (fogási orientáció) sorolható, hanem a szociális közeg támogatása (sporttársak és család), valamint a környezet közelsége, amely már túlmutat az öndeterminált motiváció feltételein. Tovább árnyalja a motiváció és elköteleződés sajátosságait a sportágban Fedler és Ditton (1994) tanulmánya, amely szerint nagyobb változatosság található a fogási orientációban azok között, akik nagyméretű halakat (például: cápa, fekete árnyékhal) próbáltak kifogni, szemben azokkal, akiknek a halak mérete nem volt mérvadó. Hasonló motivációs profillal rendelkeznek a sós és édesvízi horgászok, ha a testedzés és a mentális kikapcsolódás motivációját nézzük és nincs eltérés a természethez fűződő kapcsolatuk között sem.

A horgászat és természet kapcsolata nemcsak a sportágot gyakorlók motivációjára, hanem a mentális egészségére is hatással lehet. A horgászat „zöld” és „kék” testmozgások közé is sorol-

ható. A zöld testmozgás kifejezés a “zöld” terekben (azaz olyan környezetben, ahol a fű és a zöld lombszínek dominálnak) zajló fizikai aktivitásra utal (Fraser és mtsai, 2019). A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a zöld testmozgás csökkentheti az olyan negatív tényezőket, mint a szorongás, a feszültség, a harag, a depresszió és a fáradtság és olyan pozitív következményekkel járhat, mint életerő, a kényelem és a pihenés (Li és mtsai, 2022). A kék testmozgás ezzel szemben olyan fizikai aktivitásra utal, amely kék terekben vagy környezetben zajlik, és amely a víz jellemzőit mutatja (akár természetes, akár mesterséges) (Loureiro és mtsai, 2021). A kutatások szerint az emberek azért választják a kék testmozgásokat, mert közben a természetben tartózkodhatnak, félretehetik a hétköznapi problémáit, többet pihenhettek, tudatosabban lehetnek jelen az élet többi területén, valamint a mentális jóllétüket is tudják támogatni (Thompson és Wilkie, 2019), továbbá elősegítheti az önbecsülés növekedését és a hangulat pozitív irányú változását (Barton és Pretty, 2010).

A horgászat és természet kapcsolata túlmutat a sportágra vonatkozó motiváció témáján. A természettel való kapcsolódás egyfajta személyiségjegyek tekinthető, és arra utal, hogy az emberek milyen mértékben érzik a természet részének magukat és előre jelezheti a felelős környezeti magatartást (Mayer és mtsai, 2004). Cartwright (2017) eredményei szerint a horgászat, a vadászat, valamint az otthontól távolabbi mozgást igénylő tevékenységek (például: kirándulás, kempingezés, kajakozás) pozitívan korreláltak a természet szeretetével. A horgászat összefüggésbe hozható a természethez való kapcsolódás mértékével (Szczytko és mtsai, 2020), a természettel való erőteljesebb kapcsolódás viszont kapcsolatba hozható a tudatos jelenléttel, a pszichológiai jólléttel és a szabadtéri tevékenységben eltöltött több idővel (Wolsko és Lindberg, 2013). Egy hazai kutatás (Dávid, 2020) eredményei szerint a horgászok 60,3%-a több olyan jótékony hatásról is beszámolt, mint a frissebb, tisztább gondolkodás; érzelmi kiegyensúlyozottság; szociális kapcsolatok építése, míg egy svéd felmérés szerint a sportág gyakorlása növeli a gyermekek környezettudatos magatartását, illetve természet iránti szeretetüket (Ahnesjö és Danielsson, 2020). A horgászat során a környezettel való szoros kapcsolat kialakítása miatt Svédországban azt tervezik, hogy bevezetik az iskolába a sportágot, mint tantárgyat, amely által könnyebben tanítható a környezetvédelem.

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy milyen jellemzőkkel írható körül a megkérdezettek szerint a magyar horgász társadalom, a horgászat miként hat az egyén természethez való viszonyára és mentális jóllétére, milyen motivációval jellemezhetők a horgászok. Mivel a témához kötődő kutatások teoretikus háttére nem kapcsolódik szigorúan egyik ismert motivációs elmélethez sem, ezért fontosnak tartottuk, hogy elsőként kvalitatív jellegű vizsgálattal tárjuk fel a sportágra jellemző motivációs sajátosságokat és a természethez fűződő kapcsolatukat.

Anyag és módszerek

Eljárás és adatfelvétel

Az online adatfelvétel 2023. március hónapban zajlott le, kényelmi mintavétellel. A kérdőívet kitölthette minden horgász, aki betöltötte a 18. életévét és a kitöltés pillanatában érvényes horgászengedéllyel rendelkezett. Az online (Google Űrlapok) kérdőív kitöltése önkéntes beleegyezéssel, anonim módon történt, a kutatásban résztvevő horgászokat előzetesen tájékoztattuk a vizsgálat céljairól. A kitöltés körülbelül 15-20 percet vett igénybe. A vizsgálatot a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Kutatásetikai Bizottsága jóváhagyta, az engedély azonosítója: TE-KEB/05/2023.

A kérdőív egyaránt tartalmazott demográfiai, sportra vonatkozó kérdéseket (életkor, nem, sportéletkor, horgászatot űzés szintje, horgász-helyek) és nyitott, félig struktúrált kérdéseket, amelyek a következő témákat járták körül:

- Milyen a horgászok kapcsolata a horgászattal?
- Mi motiválja őket arra, hogy kimenjenek horgászni?
- Mit éreznek és gondolnak horgászat előtt, alatt és után?
- Milyen hatással van a résztvevőkre a horgászat gyakorlata?
- Milyen szerepet játszik az életükben és milyen gyakran űzik ezt a sportot?

A félig struktúrált kérdésekre kapott válaszok kódolását két sportszakpszichológus végezte, egymástól függetlenül. A vizsgálat első szerzőjének gyakorló horgászként előzetes ismeretei voltak a sportágról, amely segítette a kérdésekre kapott válaszok értelmezését, és azt, hogy mélyebb rálátást kaphassunk a horgászok tapasztalataira. A második szerző tisztázó kérdéseivel segítette az objektivitás megőrzését. A kódolás során a nevek és minden olyan adat törlődött, ami az azonosítást lehetővé tette volna.

Minta

A vizsgálatban 62 fő (nő n=16 és férfi n=46) vett részt. A vizsgálati személyek 18. életévüket betöltő, horgászengedéllyel rendelkező, főleg magyar horgászcsoporthoz tartozók. A kitöltők sportéletkora átlagosan 23,14 év $\pm$ 17,88 év; min=2, max=56 év), átlagosan 20,41 $\pm$ 16,53 éve birtokolják a horgászengedélyüket. 52 résztvevő űzi hobbi szinten a horgászatot, míg 10 fő versenyszerűen (magyar-, és világbajnokok). A vizsgálati személyek 87,1%-a leginkább álló vízen, 37,1%-a folyón szokott horgászni, míg a résztvevők 21%-a a csatornás megoldást választotta, az egyéb horgászati helyszínek elenyészőek voltak (4,8%).

Adatelemzési módszer

A kvalitatív jellegű nyitott kérdésekre kapott válaszokat exploratív jellegű tartalomelemzéssel elemeztük (Ehmann, 2002; Szokolszky, 2004). A kutatás episztemiológiai háttére szociális konstruktivista, mely alapján a horgászok valóságát, mint egy társadalmilag létrehozott konstruktumot vizsgáltuk. Nem létezik elemzés „elméleti vákuumban” (Braun és Clarke, 2006), azaz akár a pszichológiai, akár a horgászathoz kapcsolódó előzetes ismeretek nem tudatosan, de hatással lehetnek a kódolás folyamatára, erre a kódolás folyamata során igyekeztünk tudatosan figyelni, a kontrollt a második szerző biztosította.

A kérdésekre kapott válaszok elemzése során Braun és Clarke (2006) hatlépéses módszerét követtük. Elsőként a szöveggel 1) ismerkedtünk, majd többszöri átolvasás után 2) kezdtük el kódolni a kapott válaszokat. Harmadik lépésben 3) egységesítettük a kódokat, összefoglaló témákat hoztunk létre. A kezdeti kategóriákat a két kódoló egymástól függetlenül határozta meg és a kódok lehetséges számát nem limitálták. A témákat a két kódoló együttműködve 4) áttekintette, felülvizsgálta és 5) módosította, finomította. A 6) végső kéziratot és formát a két kódoló közösen készítette el. A vizsgálat megbízhatóságának és érvényességének megteremtése érdekében ragaszkodtunk a szöveghűséghez, a kódolás során az áttekinthető és következetes adatkezeléshez, amely során minden lépést dokumentáltunk.

Eredmények

Kutatásunkban három fő kategória került kialakításra, amelyekhez további alkategóriák tartoznak. A fő kategóriák: 1) a horgászat motívumai; 2) horgászat közben és után megélt szub-

1. táblázat. A horgászat fő- és alkategóriái

Table 1. The main and subcategory of fishing

A horgászat motívumai	A horgász és a természet kapcsolata	A horgászat és mentális jóllét kapcsolata
1) Családi hagyomány 2) Mentális feltöltődés 3) Szociális kapcsolatok 4) Halfogás élménye	1) Természettel való összhang 2) Természet iránti alázat	1) Mentális készségek 2) Életforma

jektív élmény; 2) a horgász és a természet kapcsolata, valamint a 3) a horgászat és mentális jóllét kapcsolata. A fő- és alkategóriákat az 1. táblázat tartalmazza.

A horgászat motívumai

A horgászat motivációs bázisaként négy fő motívumot azonosítottunk, melyek a következők: 1) a családi hagyomány, 2) a mentális feltöltődés, 3) a szociális kapcsolatok és 4) a halfogás élménye.

Első motívumként a családi hagyományt azonosítottuk. A kvalitatív elemzés során kiderült, hogy a résztvevők egyik legfontosabb motivációs bázisa az a családi hagyomány, ami miatt elkezdtek horgászni. Egy horgászatot gyakorló családban fontos, hogy az általuk kedvelt tevékenységet, hobbit, munkát megmutassák, megtanítsák a gyermeküknek és ez a tevékenység generációról generációra tovább éljen a családban. Így voltak ezzel a megkérdezett egyének, akiknek válaszaiból egyértelműen kiderült, hogy a horgászat szeretetét példaként is adják családtagjaiknak. A horgászatot űző szülők elviszik gyermeküket, hogy megtanítsák a horgászat rejtelmeit, a gyermek így követi a példájukat. A válaszadók szinte kivétel nélkül mindegyikének valamilyen hatással van a családi életére oly módon ez a hobbi, hogy „megfertőzte” a családtagokat:

„Édesapám öröksége a horgászat szeretete, ő vitt ki engem először horgászni 4 éves korom környékén.”

„Sógorom botját én kaptam el, kifogtam a halat. Innentől kezdve nem volt megállás.”

Második motívum a mentális feltöltődés a természetben, a szabadidő hasznos eltöltése volt. A résztvevők gyakran említették, hogy mentálisan töltekeznek a horgászat során, egy hosszú munkanap után vagy ha szabad idejük engedi. Ezalatt azt értik, amikor a természet hangjaiból, a csendből, a nyugtató színekből, a madárcsicsergésből, a napsütésből tudnak táplálkozni, a friss levegőn tudnak önmaguk felé fordulni, relaxálni, lazítani és természet közelben időt töl-

teni. Azok a kitöltők, akik zárt térben, szellemi munkát végeztek, említést tettek arról, hogy szervezetük számára kifejezetten jóleső érzéssel járt együtt a szabad levegőn való létezés.

„Kikapcsol, csend van, friss levegőn vagyok, szabadidő eltöltése.”

„A természet közelsége nyújtotta lelki béke karbantartása, a természet, állatok iránti érdeklődés, sport tekintetében (a módszer, technika és taktika gyakorlati kivitelezése) a sikerélmény miatt.”

Harmadik motívumként megjelent a szociális kapcsolatok ápolása is: új baráti kapcsolatok építése, érdeklődés az idősebb horgászoktól csalikról, módszerekről, horgászat után pedig közös időtöltés sütéssel, főzéssel, beszélgetéssel. A kitöltők említést tettek arról, hogy a távoli horgász helyekre való utazás közös kirándulás élményével is együtt jár. A vízparton a horgászok olyan közösséget alkotnak, akik támogató, segítő attitűddel szívesen osztják meg tapasztalataikat egymással a minél eredményesebb halfogás érdekében. Önzetlen információátadás történik a közös tudás bővítése érdekében. Ezen információátadások horgászmodszerekre, etetőanyagokra, csalikra vonatkozóan történnek. A közös érdeklődési kör nyitottabbá teszi a horgászokat és közelebb is hozza őket egymáshoz:

„Természetközeli szórakozás, baráti társaságban.”

„Jó idő, sok hal, parton barátkozás.”

A halfogás élményét azonosítottuk negyedik motívumként. A halfogás a kitöltőkre inspirálóan hatott, mint egy cél lebegett a horgászok szeme előtt. A résztvevők szerint hal kifogása egy folyamat, amely a halra gondolással és elhatározással kezdődik. Már a kezdeti pillanatokban is izgalom lesz úrrá a horgászon, ami egyre csak fokozódik a tevékenysége során, amíg végül ki nem fogja a halat. A halfogás sikerélmény, tervezési folyamat, kísérletezés etetőanyaggal, szereléssel, módszerekkel, botokkal, csalikkal. Ezt a procedúrát újra és újra át szeretné élni a horgász:

„A természet, a kapás, a fázasztás, a halfogás öröme.”

„Pergető versenyhorgászoként elsősorban az, hogy egy darab vassal vagy műanyaggal át tudjam verni a kiszemelt halfajt.”

A horgász és a természet kapcsolata

Ebben a témakörben két kategóriát azonosítottunk: 1) természettel való összhang 2) természet iránti alázat.

Az első kategória, a *természettel való összhang* – a vizsgálatban résztvevő horgászok beszámolója szerint egyfajta harmóniában, szimbiózisban élnek a természettel. Egybehangzó véleményük szerint szoros, pozitív kapcsolatot ápolnak a természettel. Minden horgásznak fontos és hasznos ismernie a természet változását, valamint alkalmazkodni a körülményekhez, tudni, hogy eltérő időjárás esetén milyen eszközzel horgásszon. A természet és az időjárás ismerete által válik a természet a horgászat segítőjévé:

„A természet gyermekei vagyok!”

„Úgy gondolom az átlagosnál jóval szorosabb. Nélkülözhetetlen és jelentős részét képezi az életben adódó örömeknek és pozitív élményeknek számomra a természethez fűződő tevékenységek űzése, események meg tapasztalása. Mindenképpen egy lélekből- és elméből egyaránt fakadó szeretet.”

A második kategória a *természet iránti alázat*, amely a kitöltők számára azt jelenti, hogy tisztelik a környeztet, ahol horgásznak, a vizet, a benne lévő élővilágot, nem hagynak szemetet maguk után, tehát védik a természetet. Szorosan ide tartozik a „catch and release” módszer, amelynél a halakra fokozottan figyelve, pontymatrac használatával, sebek fertőtlenítésével óvják a halak épségét, hogy más is részesülhessen a fárasztás élményében. Ha többször fogják ki ugyanazt a halat, akkor a halnak a növekedéséről, fejlődéséről, mozgásáról nyerhetnek fontos információkat az újrafogás során a halgazdák, akik megjelölik ezeket a halakat vagy tudják ezeknek az állatoknak az egyedi jellemzőit, ami alapján fel lehet őket ismerni (szín, letört farokúszó, szárny stb.):

„Peca, túrázás, tehát megbecsülöm, tisztetem, óvom.”

„Tisztelem, szeretem, amennyire tudok vigyázok rá, s másokat is erre motiválok.”

A horgászat és mentális jóllét

Ebben a főkategóriában két alkategóriát azonosítottunk, amelyek 1) a mentális készségek és 2) az életforma.

A mentális készségek kategóriájába soroltunk olyan jellemzőket, amelyek szorosan kapcsolódnak a horgászathoz: koncentráció, figyelem, kitartás, önbizalom, mindfulness, motiváció és küzdőképesség. Az úszó kitartó, türelemmel összekötött figyelése koncentrációt igényel, amikor pedig rákap a hal a csalira, a pillanat és siker megélése kiemelt fontosságúvá válik. A kitöltők arról számoltak be, hogy a türelem is fontos szerepet játszik. Ha szükséges, akkor csalt váltanak és újraterveznek a horgászat folyamata során. Mindez rugalmasságot, gyors alkalmazkodóképességet igényel tőlük. Sok kitöltő egyfajta menekülési és/vagy megoldási útvonalként tekint a horgászatra, amely alatt át tudják gondolni a nehézségeiket és el tudják terelni a figyelmüket a napi problémákról. Ezen képességek sokaságát az élet más területein is használni tudják a válaszadók:

„Kézügyesség, türelem, mértékletesség, meglátni az apró, jó dolgokat.”

„A hétköznapi gondokról eltereli a gondolatomat.”

A horgászok életformaként tekintenek a horgászatra, amely az életük minden területére hatással van. A kitöltő horgászok közül sokan az egészséges élet egyik alappillérenek is tekintik a természetben horgászattal eltöltött időt. Vannak, akik szeretik a halat, így gasztronómiai és kulináris élményben lehet részük a halfogás után. A horgászat, mint életforma hatással lehet a szűkebb és tágabb környezetükre is, hiszen új kapcsolatokat tudnak kiépíteni, valamint erősíteni a meglévőket.

„Egy igazi horgász életét minden szinten befolyásolja ez a tevékenység. Aki horgászik úgy igazán szenvedélyesen, ott a család és az egyén is belekerül ebbe a folyamatba. Aztán hogy ennek pozitív vagy negatív hatásait érzékeli az egy másik történet, de nekem mindenképpen pozitív hatása van az életemre.”

„Életforma, amikor kimész a vízpartra, amikor kapás van és a testedben érzed a boton keresztül a hal minden mozgását, amikor kifogod, aztán megeszed és készülsz a következő akciódra. Ez olyan érzés, amit csak egy horgász érezhet.”

Megbeszélés és következtetések

Vizsgálatunk célja volt, hogy megismerjük a megkérdezett magyar horgászok motivációit és a sportágukhoz kapcsolódó viszonyukat, valamint

a horgászat hatását életmódjukra, mindennapjaikra. A kutatás során kvalitatív módszertant alkalmaztunk, hogy mélyebben megértsük a horgászat dinamikáját. Eredményeink során a félig strukturált kérdőívekből három fő kategóriát azonosítottunk: 1) a horgászat motívumai; 2) a horgász és a természet kapcsolata, valamint 3) a horgászat és mentális jóllét kapcsolata.

A horgászat sportága hatalmas technológiai fejlődésen esett át és folyamatosan gyarapodó lehetőséget teremt a természettel való kapcsolat-tartásban. A sikeres horgászathoz elengedhetetlenek a környezeti viszonyok, a mélyreható biológiai tudás, a rengeteg horgászstílus és módszer, illetve a mentális és fizikális készségek pontos ismerete (Bailey, 2007). A horgászok legfőbb motivációja és célja a sportágukkal a kikapcsolódás, a mentális feltöltődés, a természetben való jelenlét, sportolás és nem utolsósorban a halfogás élménye. Ez utóbbiról elmondható, hogy fizikailag megerhelő, számos mentális és motoros készséget és képességet mozgat meg és fejleszt: koncentráció, reakciógyorsaság, monotóniatűrés, önuralom, kitartás, figyelem, fegyelem, kézügyesség, higgadtság, megfigyelés, kondíció, élettani tudás, ezeket összefoglalva horgászügyességeknek nevezzük (Kovács házy, 1998). A halfogás élménye kapcsolatba hozható fogási orientációval, amely nagy hasonlóságot mutat az öndeterminációs elmélet kompetencia szükségletével (hatékonyság érzete) és a célorientációs elméletekhez kapcsolódó feladatorientációval (fejlődni egy tevékenységben) is. Az öndeterminált motiváció kötődési szükséglete nemcsak a sporttársakkal való kapcsolatra vonatkozik, hanem ezen túlmutat és szorosan megjelenik a család szerepe és aktív jelenléte is. A közeli hozzátartozók a támogató részvételen túl a sportág aktív gyakorlói is, a horgászat gyakorlása egyfajta családi tradíció részévé válhat.

A kutatások rámutattak arra, hogy a zöld vagy kék természetes terek lehetővé teszik a lakosság számára, hogy szabadidős tevékenységeket folytassanak, növelve a fizikai aktivitás szintjét, csökkentve a stresszt, helyreállítva a mentális fáradtságot, javítva a hangulatot és az önbecsülést, és élvezve az életet (Pretty és mtsai, 2006). Hazánk adottságainak köszönhetően sok állóvíz, vadregényes folyó, csatorna és patak közül választhatunk, ha horgászni szeretnénk. A mentális egészség szerepe kiemelt fontosságú a sportág számára, ez jól látható abban, hogy nemcsak a motívumok között jelenik meg (Mentális feltöltő-

dés alkód), hanem külön főként is kapott (Horgászat és mentális jóllét). Mindez szoros összefüggésben áll a természettel való kapcsolatukkal is. Elemzésünk során is kirajzolódott, hogy a kitöltő horgászok szoros kapcsolatot ápolnak a természettel, tisztelik és védik egyaránt. A vizsgálatunk eredményei alapján a legtöbb horgász kikapcsolódni, mentálisan feltöltődni és halfogás céljával megy el horgászni. A megkérdezettek „életformaként” tekintenek a horgászatra, így az életük minden területére hatással van: a szabadidő eltöltésére, az egészségmegőrzésére, a családi életre, a munkahelyi életre, a lelki-testi egyensúly megtartására, a természetszeretetre, a sportolási szokásokra és a kapcsolatépítésre. A horgászat segít a természettel való összetartozás megtapasztalásában, mint zöld gyakorlat és a mentális, testi, lelki, szociális jóllét megtalálásában és megőrzésében is.

A vizsgálatban nem kérdeztünk rá a kitöltők életkorára, továbbá a horgászmodszerekre ami a kutatás limitációjaként említhető. A kvalitatív kutatás nem tett különbséget a sportág szabadidő- és versenysport gyakorlói között, további kutatás szükséges a motivációjukban fellelhető lehetséges hasonlóságok és különbségek feltárására. Az online módszer korlátai közé tartozik, hogy nem volt mód a visszakerdezésre, ami félreértésekhez vezethetett, mindezt a további kutatás során érdemes lehet pontosítani. Izgalmas kitekintési pontot jelenthet egy jövőbeli vizsgálat során feltérképezni miként hat a családok dinamikájára a horgászat gyakorlása, hiszen a kitöltők többsége családi hagyományként és életformaként tekint arra. Továbbá fontos lenne kvantitatív jellegű vizsgálatokkal is alátámasztani kutatásunk eredményeit.

A vizsgálat egyik célja a horgászat népszerűsítése is volt, míg a másik, hogy rámutassunk a sportág számos előnyeire. Kutatásunk eredménye alapján elmondható, hogy a horgászatot érdemes és hasznos népszerűsíteni akár sportolók, akár diákok körében, ezzel fejlesztve mentális jóllétüket, illetve teljesítményüket, és a természettel való összetartozás érzetét.

Felhasznált irodalom

Ahnesjö, J., Danielsson, T. (2020): Organized recreational fishing in school, knowledge about nature and influence on outdoor recreation habits. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, **23**: 261-273.

- Arlinghaus, R. (2011): On the apparently striking disconnect between motivation and satisfaction in recreational fishing: The case of catch orientation of German anglers. *North American Journal of Fisheries Management*, **26**: 3.
- Bailey J. (2007): *A horgászat nagykönyve. Halak, felszerelések, módszerek*. Alexandra Kiadó, Pécs.
- Barton, J., Pretty, J. (2010): What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science and Technology*, **44**: 10.
- Braun, V., Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, **3**: 77-101.
- Cartwright, K.S. (2017): Examining the influence of outdoor recreation, employment, and demographic variables on the human-nature relationship. *Journal of Sustainability Education*, **12**.
- Dávid G. (2020): *A horgászat, mint rekreációs tevékenység egészségre gyakorolt hatása*. Szakdolgozat, Szegedi Tudományegyetem.
- Ehmann B. (2002): *A szöveg mélyén. Pszichológiai tartalomelemzés*. Új Mandátum: Budapest.
- Elliot, A.J., Murayama, K., Pekrun, R. (2011): A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, **103**: 3. 632.
- Fedler, A.J., Ditton, R.B. (1994): Understanding angler motivations in fisheries management. *Fisheries*, **19**: 4.
- Fraser, M., Munoz S-A., MacRury, S. (2019): What motivates participants to adhere to green exercises? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **16**: 10.
- Holland, S.M., Ditton, R.B. (2011): Fishing trip satisfaction: A typology of anglers. *North American Journal of Fisheries Management*, **12**: 1.
- Kovács házy V. (1998): *Horgászbottal*. TerraPrint Kiadó: Budapest.
- Li, H., Zhang, X., Bi, S., Cao, Y., Zhang, G. (2022): Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: a meta-analysis of controlled trials. *Urban Forestry & Urban Greening*, **68**.
- Loureiro, N., Calmeiro, L., Marquez, A., Gomez-Baya, D., Gaspar de Matos, M. (2021): The role of blue and green exercise in planetary health and well-being. *Sustainability*, **13**: 19.
- Mayer, F.S., McPherson, Frantz, C. (2004): The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, **24**: 503-515.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., Griffin, M. (2006): The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, **15**: 319-337.
- Raffay Z. (2022): A horgászturizmus pozíciójának erősítése Magyarország turizmusában. *TVT Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, **7**: 1.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, **55**: 1. 68.
- Schramm, H.L., Gerard, P.D. (2004): Temporal changes in fishing motivation among fishing club anglers in the United States. *Fisheries Management and Ecology*, **25**.
- Szczytko, R., Stevenson, K.T., Peterson, M.N., Bondell H. (2020): How combinations of recreational activities predict connection to nature among youth. *The Journal of Environmental Education*, **51**: 6. 462-476.
- Szokolszky Á. (2004): *Kutatómunka a pszichológiában: Metodológia, módszerek, gyakorlat*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Thompson, N., Wilkie, S. (2019): 'I'm just lost in the world': The impact of blue exercise on participant well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, **13**: 4. 624-638.
- Wolsko, C., Lindberg, K. (2013): Experiencing connection with nature: the matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation. *Ecopsychology*, **5**: 2.