

**Szabó Attila: The bright and dark sides of exercise behaviour: untangling the paradox című akadémiai doktori értekezésének opponensi véleménye**

Az emberi viselkedések között a testedzés lényeges helye vitathatatlan. Az egészségmegőrzés, rekreáció, vagy a sport világa mellett fontos az is, hogy az addikciók szélesedő spektrumán a testedzéssel kapcsolatos patológiás viselkedési jelenségek is felbukkantak az utóbbi néhány évtizedben. A civilizációs zavarok körében is értékelhető az, hogy az emberi test részben szociokulturális üzenetek, részben (kevésbé tudatos) öndestruktív tevékenységek tárgya lett. Az értekezés témaválasztása ezért igen időszerű, az egészségtudományok mellett a sporttudományok, az addikciók, továbbá a testtel foglalkozó különböző tudományágak (antropológia, szociológia, pszichológia, pszichiátria stb.) körébe sorolható.

A szerző nemzetközi mércével mérve is igen jelentős munkásságot mondhat magáénak. A szakterület fő nemzetközi folyóirataiban jelent meg számos közleménye (első szerzős közleményként harminc képezi az értekezés alapját). Ezek önmagukban kiállták a színvonalas értékelés próbáját, szakmai minőségük magas.

A címdalakkal, bevezető listákkal együtt az értekezés törzsanyaga 248 oldal, ezt 40 oldalas irodalomjegyzék, majd 28 oldalas függelék/melléklet/egyéb háttér-információ következik. A terjedelem bőséges, de nem redundáns (bár a szöszedet kihagyható lett volna, az olvasóra bízva a sokszor eléggé ismert fogalmak [példa: központi idegrendszer] tisztázását). Az értekezés jól áttekinthető, világos felépítésű.

A jelölt saját kutatásait hármas szerkezetben mutatja be, e három területet szemléletesen a testedzés világos, árnyékos és sötét oldalának hívja. Az első a testedzés pozitív hatásait, a második az edzésmegvonás jelenségének kettősségét, a harmadik a testedzésfüggőségnek a patológiás spektrumba tartozását jelenti.

Az egyes területek bevezető áttekintését igen átfogóan oldja meg a szerző, bőséges és releváns források felhasználásával, naprakész és értékelő tudásanyagot demonstrálva. Kiemelendő, hogy az edzésdepriváció kutatásának összefoglaló elemzése önmagában is hatalmas munka, csaknem harminc oldalon mutatja be a szerző a téma teljes körű kutatási körképét. Hangsúlyozni kell a tárgyalt jelenségek spektrumszemléletbe helyezését, ami sokkal árnyaltabbá teszi az egészséges testmozgás–akcentuált viselkedések–patológiás jelenségek világának megismerését. A testedzésfüggőségre vonatkozóan saját modellt dolgozott ki munkatársával, ami komplex megközelítést takar, helyet ad a kvalitatív vizsgálatok, esettanulmányok tanulságainak is.

Az értekezés a szerző kiterjedt és átgondolt kutatói munkásságának 19 kutatását foglalja össze. Ez a szám imponáló, s mivel a kutatások magas szakmai presztízsű folyóiratokban jelentek meg, szilárd alapját képezik az értekezésnek. A bemutatott kutatásokat összefoglalóan tekintem át, és csak azoknál teszek részletező megjegyzést, amelyek értékelése külön figyelmet érdemel.

A kutatásokkal kapcsolatban megállapítható, hogy a felhasznált mérőeszközök validak és adekvátak voltak, s az eredmények értékelésének statisztikai apparátusa jól válogatott és megfelelő. Az eredmények megvitatása, a következtetések levonása megalapozott, a szerző kutatásai lényegi hozzájárulást jelentenek a tudományterület fejlődéséhez. Az értekezésből világosan kitűnik, hogy a szerző hiteles adatokkal dolgozott.

Az első rész a testedzés (egészség)pszichológiai előnyeit, ennek különböző elméleteit taglalja. Az első kutatás egyszeri testedzési alkalom kapcsán történt felmérést takar (különböző testedzési aktivitásokkal), az affektív hatás értékelését 195 vizsgált személlyel folytatta le a szerző. Fontos új eredmény, hogy az edzésintenzitás nem korrelál a pozitív lélektani hatással. Ennek nyomán megfontolható ötletnek tűnik, hogy elméletileg érdekes lehet egyfajta munkapszichológiai összevetés az erőfeszítés–jutalom viszonyára, a munkahelyi stresszre vonatkozóan (ezt méri pl. az Effort-Reward Imbalance Questionnaire, ezt hazai viszonyokra is adaptálta Salavecz és mtsai 2006-ban). Természetesen sok tekintetben alapvetően különböző erőfeszítésekről van szó, más célokkal, de analógiák is lehetnek.

Érdekes megfigyelés, hogy az amatőr sportolók és a versenysportolók edzésnapjain a pozitív pszichés változások egyeznek. Felmerül az a kérdés, hogy a felmérés a versenysportolók felkészülésének milyen szakaszában történt, mert vannak olyan igen intenzív időszakok (példa lehet az alapozás), amelyekben az extrém terhelés után más lehet a pszichológiai állapot, mint a versenyidőszakban.

További lényeges megfigyelése a szerzőnek, hogy az ultrakönnnyű, három perces testmozgás is pozitív pszichológiai hatást kelt. Ez az elvárások és a placebohatás területét is érintő kérdés, aminek a fontossága a különböző területeken végzett rekreációs aktivitások tervezésében megmutatkozhat. Magam is részt vettem egy olyan skandináviai pszichoszomatikus kongresszuson, ahol a plenáris ülések végén néhány perces játékos testmozgást vezényelt egy gyógytornász – igen jólesett mindannyiunknak, akár a reklámhatás, akár a játékos közösségi élmény, akár más tényező hatására. A placebohatás bevonása a testedzés pozitív lélektani hatásainak modellezésébe újszerű és gondolatébresztő.

Az értekezés második részét, az „árnyékos részt” tekintve is igen fontosnak ítélem az edzésdepriváció és a testedzésfüggőségben tapasztalható megvonási tünetek spektrumszemlélete. Ezt a szerző három kutatása támasztja alá, amelyek a korábbi hasonló kutatásokhoz képest kritikusak és fontos új megközelítést hoztak az elvárási hatásokat illetően. Mindezek a megfigyelések gyakorlati következményekkel is járnak, alapvetően befolyásolhatják az egészségmegőrzést szolgáló edzéstevékenységek tervezését. A pszichológiai depriváció az intenzív edzést folytatók között egyformán magas szintű, a kevesebb erőfeszítést igénylő aktivitásokban alacsonyabb. Érdeemes megjegyezni itt, hogy a szerző az elsők között volt az internetes kutatások módszerének alkalmazásában.

A szerző kutatási gondolatmenetébe logikusan illeszkedik a testedzésfüggőség vizsgálata (az értekezés harmadik része), ami az addikciós spektrumon csak az utóbbi egy-két évtizedben jelent meg. Ennek nagyon átfogó bemutatását olvashatjuk, a fogalmak tisztázásától a patológiás szempontok átfedéseinek, különbségeinek összegzéséig, illetve a tüneti kép egyes jellegzetességeitől a megvonási szindrómáig, vagy az elméleti modellekig.

Az értekezés fontos részének vélem az esetleírásokat, amelyeket a testedzésfüggőség idiografikus megközelítésének jegyében vállalt a szerző. Ez a kutatási irány méltatlanul háttérbe szorul az egyéni kutatási összegzéseket szolgáló értekezésekben, így ennek vállalását elismerésre méltónak tartom. Az esetek részletesek és alapos bevilágítást jelentenek a tárgyalt problémakörbe.

A szerző munkacsoportja egy új, igen hasznos mérőeszközt dolgozott ki a testedzésfüggőség mérésére (Exercise Addiction Inventory). A korrekt pszichometriai instrumentáriummal

kidolgozott kérdőívet különböző vizsgálati populációkban három kutatás során alkalmazták, s világszerte népszerű kérdőívvé vált. E vizsgálatok a kérdéskör legújabb kutatásainak vonulatába illeszkednek. A testedzésfüggőség magyarázatában a szerző és munkatársa egy új, interakcionális modellt dolgozott ki, amely a korábbiaknál komplexebb.

*Formailag* az értekezés gondos kivitelezésű, pontosan szerkesztett mű. Stílusa könnyed, olvasmányos és világos. Az angolságban nem találtam érdemleges korrigálnivalót, csupán néhány betűhiba fedezhető fel. A tézisfüzet magyar nyelvezete viszont számos szisztematikus stilisztikai és ortográfiai hibát tartalmaz: anglicizmusokat (pl.: főnévi igeneves szerkezeteket: „az értekezés célja... meggyőzni a szakterületen működő... [a tézisek 3. oldalán]), a határozatlan névelő sokszor indokolatlan, germanizmust jelentő használatát, az „és” kötőszó előtt és más esetekben is sokszor felesleges vesszőket, egyes fejezetcímek minden szavának nagybetűs írását, jelzők nagybetűs írását (pl.: Angliai, Margitszigeti) – emellett több betűhibát is. Ezeket nem sorolom fel. Mindezek az értekezés eleganciáját csökkentik, tartalmi értékeit nem.

Megjegyzendő, hogy a tézisfüzetben a jelölt a „morbidity” kifejezést pontatlanul használja. Ennek általános értelme: betegséggyakoriság, a szövegben viszont patológias állapot vagy betegség értelmében szerepel. Az angol szövegben viszont nem a morbidity szót használja, hanem a „morbid physical and psychological states” kifejezést, ami megállja a helyét, mint beteges állapotra utalás. Más: a „szakirodalom áll a rendelkezésünkre” szakmai szleng kifejezése helyett pontosabb lenne szakirodalmi forrást használni. Hasonló szakmai szleng: a „patológia” a tudományágat jelöli, nem a tüneti képet.

Mindent összevetve a jelölt kiterjedt és alapos kutatásokat végzett szakterületén, amelynek nemzetközi ismertségnek örvendő képviselője. Az értekezés gondosan végzett és lényeges megállapításokat hozó kutatásokat mutat be magas tudományos színvonalon.

Az értekezés következő megállapításait, eredményeit tekintem önálló tudományos eredményeknek:

1. Az alacsony intenzitású testgyakorlás (például a jóga) vezet a leginkább pozitív pszichológiai eredményekhez egyetlen edzés után, s ezek három óra múlva is fennállnak. A különböző, nagy erőfeszítést igénylő testedzési módok pozitív hatása azonban nem függ az edzésintenzitástól.
2. Amatőr sportolóknál és versenysportolóknál is az edzésnapok nagyobb pszichológiai jólléttel járnak a hangulatot és a szorongás szintjét tekintve, mint az edzésmentes napok.
3. Rövid, húszperces futóedzést követően a pozitív pszichológiai hatás nem függ az edzésintenzitástól. Az edzés egyéb jellemzői sem befolyásolják érdemben a szubjektív pszichológiai következményeket, így a rövid testgyakorlás hatása részben viselkedéses placebohatásnak is felfogható. Ugyanide sorolható, hogy az ultrakönnnyű, háromperces testmozgás is pozitív pszichológiai következményekkel jár, ami hasonlóképpen magyarázható.
4. 12 hetes fitness program csökkenti a szorongás kognitív, szomatikus és viselkedéses tüneteit, továbbá elősegíti a stressz-indukálta szívfrekvencia-emelkedés visszarendeződését, a kardiális homeosztázist.
5. Az edzésdepriváció pszichológiai következményei az erősen elkötelezett testedzők számára hasonlóak a különböző testedzési formákra vonatkozóan, a kisebb testi erőfeszítést igénylő aktivitásokban pedig kisebb mértékűek.
6. Új eredménynek tekinthető az a módszertani újítás is, ami az internet felhasználását jelentette a felmérésekben, s a felhasznált mérőeszközök validitását értékelte.

7. Új, jól validált kérdőívet vezetett be a testedzésfüggőség mérésére, ez az Exercise Addiction Inventory.
8. A sporttal való intenzív kapcsolat magasabb pontszámokhoz vezet a testedzésfüggés kérdőíveiben, ami nem feltétlenül jelent patológiás állapotot.
9. A futás iránti elköteleződés magas szintje független az edzés jellemzőitől. A nők intenzívebb edzésdeprivációs tünetekről számoltak be, mint a férfiak.
10. A pozitív elvárást generáló instrukciók ellenére egyhetes edzésmegvonás után harcművészekben jelentős hangulatzavar alakult ki.
11. A testedzésfüggőség értelmezésében komplex interakcionális modellt dolgozott ki.

Meg kell jegyezni, hogy a szerző több részterületen (ezeket az értekezés részletesen felsorolja, többükre kitértem az opponensi véleményben is) igen átfogó szakirodalmi összefoglalást nyújtott be, amelyeket akár önálló tudományos eredménynek is lehetne tekinteni, azonban az MTA-értekezésekben a saját kutatásokból származó eredményekre kell fókuszálni.

Az értekezés vitára bocsátását egyértelműen javaslom.

Budapest, 2016. november 4.

Túry Ferenc  
egyetemi tanár