

Bíráói vélemény

Szabó Attila „The bright and dark sides of exercise behaviour: Untangling the paradox” című akadémiai doktori értekezéséről

Szabó Attila mondhatni eddigi teljes életművét tartjuk a kezünkben, amiről első pillanatban látszik, hogy gondosan összeállított, alapos munka, mottóval, rövidítések, táblázatok és ábrák teljes jegyzékével, mellékletekkel, szójegyzékkel, tárgymutatóval. A disszertáció mintegy 316 oldal terjedelmű (igen sűrűn szedve, ami az áttekintést kissé megnehezíti ugyan, de érthetően, hiszen bizonyára a szerző nem akarta a terjedelmet tovább bővíteni). A szöveget 35 táblázat és 29 ábra egészíti ki. A disszertáció a szerző 19 már megjelent, angol nyelven, nemzetközi folyóiratokban elfogadott publikációján alapul, amelyeket további 24 közlemény tesz teljessé, amelyekre hivatkozás történt a témában. A sportpszichológia és a sport egészségpszichológiája izgalmas és fontos terület, nem könnyű azonban olyan témákat találni, amelyek igazi újdonságként szolgálnak. A szerző jól látta meg, hogy pl. a testedzésfüggőség olyan téma, amely még jórészt kiaknázatlan területet jelöl, hasonlóan a többi „*dark side*-ot” jelentő hatáshoz, amit a sporttal összefüggésbe hozhatunk.

A 28-29. oldalon a szerző megadja az „útmutatót” a disszertáció olvasatához, ami egy kissé szokatlan, hiszen nem egy teljes szakirodalmi összefoglalót követően kerül sor a projektek és azok eredményeinek bemutatására, hanem egy összefoglaló tudományos cél felvázolása után következnek az egyes projektek leírásai, mintegy „cikkszerűen”. Ez jelentősen megkönnyíthette a disszertáció összeállítását, azonban az olvasó számára kissé meg is nehezíti az átfogó elméleti koncepció körvonalazódását. A 28. oldalon olvashatjuk a célkitűzést, ami nem más, mint kritikai módon szintetizálni a testedzés pozitív és negatív szempontjait a szerző mintegy húsz évét felölelő kutatásainak tükrében. Ennek megfelelően három részre tagolja a disszertációt: 1) A testedzés rövid távú pszichológiai hatásai, 2) A testedzés hiányának hatásai; és 3) A testedzés-függőség. Mivel magam is foglalkoztam olyan témakörökkel, amelyek érintik a sport egészségpszichológiáját, felmerül bennem a kérdés, miért az *exercise* kifejezés alkalmazását választotta a szerző. Külföldi lektorok többször is felhívták a figyelmemet arra, hogy pontosan definiáljam az általam alkalmazott változót. Valóban fontos lenne ennek tudatában értelmezni ezt a kifejezést, szemben a szintén gyakran használt *physical activity* vagy *sporting* vonatkozásában.

A 30. oldalon olvashatjuk az indoklást, hogy a szerző miért a tematikus disszertáció-formát választotta, szemben a kronologikus formával. Nem lenne értelme vitatkozni ezzel, és ragaszkodni a mások által talán jobban preferált formához (mint azt sok opponens gyakorta teszi), hiszen mindkettőnek vannak előnyei és hátrányai, a lényeg az, hogy a szerző ezt érezte megfelelőnek a maga számára. A koncepcióhoz ez a forma kétségtelenül megfelelőbbnek tűnik.

A számozás alkalmazott formája kissé megnehezíti az egymást követő tanulmányok átláthatóságát, talán helyesebb lett volna különböző betűket és számokat alkalmazni a sok alfejezet megjelölésénél.

Az első részben a testedzés pozitív, „világos” oldalával foglalkozó tanulmányokat olvashatjuk (31-97. oldal). Bevezetésként a szerző alaposan körüljárja a testedzés kedvező pszichológiai hatásainak elméleti modelljeit, koncepcióit. Ezt követi egy Montreálban, egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálat. Lehet, hogy elkerülte a figyelmemet, de nem láttam, pontosan melyik évben is történt a vizsgálat (csak azt olvastam, hogy téli időszakban). Ezt a további

tanulmányok sorában sem tudtam azonosítani. Annak ellenére, hogy nem kronologikus formában történik a közlés, ez fontos információ lenne. A vizsgálat megállapítja, hogy a testedzés pszichológiai pozitívumai függnék a testedzés formáitól, továbbá az időtartamtól és a mennyiségtől. A következő tanulmányok különböző szempontokról szólnak: a „profí” futás életminőségre gyakorolt hatásairól, a személyes elvárások szerepéről (összefüggésben a placebo-hatással), a testedzés eltérő intenzitásainak jelentőségéről, ami sokkal kevésbé befolyásoló tényező, mint az elvárások. Külön kiemelném az „*in situ*” vizsgálat előnyeit, amelyet a szerző alkalmazott.

Az akut hatások mellett a következő alfejezetben a hosszú távú, személyiséget is érintő összefüggésekről olvashatunk tanulmányokat. Kétségtelen, hogy ennek igazolásához longitudinális módszertanra van szükség, amit a szerző egy 12 hetes tréning programmal valósított meg. Persze, felmerül a kérdés, elégséges-e egy ilyen időtartam tartós személyiségváltozás eléréséhez? Mit mond erről a szakirodalom? Vannak-e olyan programok, amelyek hosszabb időtartam hatásait igazolják? Mely személyiségjegyekkel kapcsolatban? A vizsgálat igazolta a tréning pozitív hatásait (fizikai kapacitás mellett a stresszreakciók, a szomatikus és kognitív szorongás terén), nemcsak a szubjektív komponensek, hanem az objektív tünetek (pl. pulzusszám) esetében is.

Az első rész gazdag a pszichofiziológiai méréseken alapuló, szubjektív és objektív vizsgáló módszerekben, az eredmények meggyőzőek, az interpretáció alapos és szilárd.

A második részben már a testedzés „árnyékos” vagy „borús” (nevezhetjük akár szürkének is) oldaláról olvashatunk tanulmányokat (98-166. oldal). Itt a központi elem a testedzés megvonás (depriváció), amikor egy rendszeresen sportoló egyén, nem önkéntesen, megválnak a tevékenységtől, s ezáltal a testedzés pozitív hatásai megszakadnak (p. 100). Ezt először speciális csoportokban történő internetes adatgyűjtéssel vizsgálta a szerző. Jó lenne még konkrétabban megérteni, hogy az adott vizsgálatban mit jelentett a depriváció a sportoló számára, hogyan lehetett ezt operacionalizálni, mérhetővé tenni? Hogyan történt a vizsgált csoportban a sportmegvonás mérése? Mikor került sor a deprivációra a méréshez viszonyítva? A *deprivation sensation scale* ennek hatásait és következményeit taglalja, azt azonban nem, hogy mi, miért és hogyan, pl. milyen időintervallumban és hányszor történt. A következő, futókkal történt vizsgálatok megerősítik az elköteleződés szerepét a sportmegvonás következményeivel kapcsolat. A harcművészekkel történt vizsgálat további adalékokkal szolgál a sportmegvonás tüneteinek igazolásához. Ezt követően egy áttekintő tanulmány következik, nem igazán értem, miért ezen a helyen, holott az empirikus kutatások bevezetőjeként jobban funkcionált volna. Összességében érdekesnek és meggyőzőnek találtam e szekció adatait, bár bevallom, nem erre gondoltam, amikor az árnyékos (szürke?) jelzőt megláttam a 2. rész címében. Igazából ez is a „fényes”, pozitív oldalt erősíti, annak egy másik oldala, hiszen a pozitív hatások felfüggesztéséről van szó, nem a testedzés árnyoldalairól. Vannak ilyenek is, pl. számos vizsgálat akad, amelyek a szerfogyasztás (pl. alkoholfogyasztás vagy bizonyos drogok) magasabb gyakoriságát találták a sportolók (főként csapatsportban résztvevők) körében, de akár bizonyos sportsérüléseket is ide sorolhatnánk.

A harmadik rész már ténylegesen a „sötét” oldallal foglalkozik, azaz a testedzés-függőséggel (167-248. oldal). A szerző a testedzés-függőséget a viselkedési addikció koncepciójába helyezi (amely elnevezés vitatott ugyan, de legalább ugyanannyi érv van mellette, mint ellene). Én magam is elfogadom és támogatom ezt a koncepciót, ebben a konkrét esetben is, annál is inkább, mert a szerző alaposan végigvezeti és megindokolja a létjogosultságát (172-184. oldal). Az elméleti modellek tovább erősítik a koncepciót (184-195. oldal), csakúgy, mint az esettanulmányok (195-202. oldal). Ami egyébként kiváló ötlet volt, és kellően

színesíti a kvantitatív eredményeket. Ezt követően kerül sor a kérdőívek bemutatására, annak előnyeit és korlátait taglalva, majd a szerző saját „testedzés-függőség” skálájával végzett kutatások leírására, először kényelmi mintavétellel, majd pedig testnevelés szakos hallgatók részvételével, illetve speciális kontrollcsoportos mintán. Ez a fajta felépítése a mintavételnek logikus és jól tervezett. Igazolta, hogy nem a testedzés intenzitása határozza meg az addikciót. Érdekes felvetés a komorbiditás kérdése, pl. az étkezési zavarokkal, a narcizmussal vagy a perfekcionizmussal. Bár az adatok eléggé ellentmondásosak, érdemes tovább vizsgálni ezt a kérdést. Kétségtelen, hogy bizonyos személyiségjegyek, mint pl. a narcizmus, a perfekcionizmus, az alacsony önértékelés és a neuroticizmus hajlamosíthatnak testedzés-függőségre, még ha statisztikailag olykor nehéz is bizonyítani.

A 246-247. oldalon a szerző röviden, tézisszerűen összefoglalja legfontosabb eredményeit. A disszertáció végének frappáns lezárása lett volna egy rövid alfejezet a korlátokról, további kutatási irányvonalakról, valamint az eredmények gyakorlati felhasználhatóságáról, egészségfejlesztési javaslatokról.

Amit kifejezetten hiányoltam a disszertációból: Noha a szerző alapos és bőséges szakirodalmat sorol fel, hiányzik a magyar szerzők munkájának bevonása, ismerete. Bizonyára a szerző úgy gondolta, hogy mivel főként angol nyelvterületen, angol nyelven publikál (ami egyébként dicséretes), nem szükséges magyar szerzők munkáira reflektálnia. Az utóbbi időben azonban vannak angol nyelven publikált munkák magyar szerzőktől is (és most nem magamra gondolok, nem szoktam megsértődni, ha valaki nem hivatkozik rám). Úgy gondolom, fontos ismerni a hazai szakirodalmat is, és elismerni a hazai kollégák munkáit.

Új tudományos eredmények:

- A testedzés pozitív hatásait már sok tanulmány igazolta, azonban újszerű az az eredmény, hogy ezek a hatások nem az intenzitástól függenek.
- A testedzés-megvonás hatásainak vizsgálata további adalékokkal szolgál a testedzés rövid és hosszú távú hatásainak igazolásához.
- A szerző egyaránt vizsgálta az akut és a hosszú távú összefüggéseket, különféle mintákkal és vizsgálati protokollokkal.
- A szerző kifejlesztett egy testedzés-függőség skálát, amely alkalmas egy új típusú viselkedési addikció detektálására.

A jelen disszertáció, illetve a tézisek alapján javaslom a doktori mű elfogadását és nyilvános vitára bocsátását.

Szeged, 2016-08-11

Dr. Pikó Bettina
egyetemi tanár
az MTA doktora