

Sportaddikció az egyetemi hallgatóknál

Készítette: Halmai Dóra

Bevezetés

„Rendszeres sportolásra, testedzésre alapvetően, mint pozitív, a mentális és testi egészséget elősegítő, valamint az összegészséghez hozzájáruló tevékenységre gondolunk. Kutatások ezrei bizonyították az elmúlt évtizedekben hogy a rendszeres, megfelelő mennyiségű és intenzitású sport tevékenység jelentősen hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez, míg a testedzés hiánya az inaktivitás számos alapvető kockázatot jelent az egészségünkre nézve.

A kutatók szerint az optimális mennyiségű és minőségű sport tevékenység mind a fizikai és mind a pszichés egészségre kedvező hatással van. Felnőttek, gyermekek illetve serdülők esetében egyaránt. A sokat hangoztatott táplálkozás mellett a fizikai aktivitás valóban egy kulcstényező, amikor az egészség megőrzéséről beszélünk. Mégis a sport tevékenység jó példa arra, hogy bármely tevékenység túlzásba vitele problémákat vethet fel. „

(Szabó - Demetrovics - Kun - Kurmay 2010. 283o.)

A témaválasztás indoklása

Saját és mások tapasztalatain elindulva kezdtem bele kutatásomba, hiszen magam is a sportolás híve vagyok mivel már kiskorom óta mindennapi szerepet játszik életemben a sport.

Ismerőseim között is számos példát tudok arra, akiknél első helyen áll a sport. Amikor idekerültem az egyetemre akkor merült fel bennem a kérdés, hogy iskolánk hallgatói a tanulás mellett vajon mennyi időt fordítanak sportolásra és mennyire vannak kitéve a testedzésfüggőség veszélyeinek. Valamint hogy a sportolás mellett mennyi idejük jut családjukra, barátaikra, szórakozásra. E témával kapcsolatos irodalom mindössze 2006 óta olvasható Magyarországon így nagyon friss ez a kutatási téma.

Szakirodalmi áttekintés

E témával kapcsolatos, szakirodalom Magyar országon mindössze 2006-óta olvasható, így a testedzés függőségi téma frissnek mondható. Igyekeztem a magyar kutatásoknak utána járni és a magyar szakirodalmakra támaszkodom szakdolgozatomban. Demetrovics Zsolt munkáját emelném ki e témával kapcsolatban, az ő könyvét és az általa végzett kutatásokat használok fel elsősorban a saját munkámhoz. E témával kapcsolatos első adatfelvétel hazánkban 2007 tavaszán történ, mely a testedzésfüggőség skála valamint a testedzés addikció kérdőív felvételével. Országos reprezentatív lakóság felmérés volt, melyet a Corvinusz Egyetem

viselkedés kutatóközpontja vezetésével az ELTE addiktológiai tanszék együttműködésében valósult meg.

Definíció és tünettan

„Szélsőséges esetekben a túlzott testedzés az önpusztítás egyik ösvényének a kezdetét is jelentheti. Ezekből a tényekből kifolyólag Morgan rámutatott arra, hogy igenis, a testedzéstől való függőség esetében is megmutatkozhatnak az addikciónál szokásos tünetek, a megvonásos szindróma, a kedvezőtlen szociális következmények és egyéb káros hatások. Ennek megfelelően ő már viselkedési zavarként azonosította a testedzésfüggőséget, s mintegy reflektálva Glasser elnevezésére, a „negatív addikció” kifejezést használta. Bár ez az elnevezés még ma is fel-felbukkan a szakirodalomban, mint látni fogjuk, helyét egyre inkább átveszik az érték mentesebb elnevezések, elsősorban a *testedzésfüggőség*. Magyarul a legmegfelelőbb kifejezés a *testedzésfüggőség*, mert - hasonlóan az *internetfüggőség* jelenségéhez - magában foglalja a dependencia és az addikció fogalmát is, miközben egy magatartási problémára utal. A viselkedési függőségek esetében azonosított hat általános tünet - amelyek részletes kutatások és több életterületen végzett felmérések eredményei alapján kerültek a felszínre *például testedzés, szex, szerencsejáték, videojáték, internethasználat* - az alábbiakban a testedzésfüggőségre vonatkoztatva kerül bemutatásra. Brown általános tüneteit alapul véve Griffiths értékelte át a tünetcsoport összetevőit a következőképpen:

Kiemelkedőség. Ez a tünet akkor van jelen, amikor az edzés az egyén életének legfontosabb részévé válik, dominálja gondolatait *belefeledkezés és igénytorzulás*, érzelmeit *sóvárgás*, viselkedését *szociális beállítottság romlása*. Az edzésfüggő egyén gondolata szinte minden szituációban *például gépkocsivezetés, evés, értekezlet, sőt még a barátokkal való beszélgetés alatt is* az edzés körül forog. Minél közelebb kerül a várva várt időpont, annál jobban izgul vagy fél, hogy nem lesz képes időben elkezdni az edzést.

A túlzott mértékű sporttevékenység ebben az esetben a személy testi, lelki, társas vagy egyéb más területet érintő működésének károsodásával fog együtt járni. A testedzés *uralja* a személy mindennapjait; gondolatait csakúgy, mint az érzéseit *sóvárgás* és a viselkedését. Amikor nem edz, gondolatai gyakran akkor is a testedzés körül forognak.

Tolerancia, azaz egyre nagyobb mennyiségű testedzésre van szüksége a személynek az elvonási tünetek elkerülése, illetve annak érdekében, hogy megfelelően érezze magát. A tolerancia az a tünet, amely akkor figyelhető meg, amikor az edzettség miatt egy adott

edzésmennyiség már nem elegendő ahhoz, hogy az előző időszakokhoz hasonlóan észlelhető eredményt váltson megtartóztatásra, és visszaesik.

A fenti tüneteket áttekintve láthatjuk, hogy a túlzásba vitt testedzés esetében lényegében hasonló tünetek jelennek meg, mint más viselkedéses, illetve kémiai addikciók esetében. Megjelenik a tolerancia, a megvonásos tünetek, s a viselkedés ártalmas, a mindennapi életvitelt, a kapcsolatokat, a szociális funkciókat károsító volta. Jellemző a hangulatmódosulásra utaló tünet, amely a testedzés „szelfmedikációs” jellegére utal, azaz arra, hogy ezek a személyek nem egyértelműen csupán a testedzés öröméért, hanem vagy valamilyen extra kielégülés, élvezet érdekében, vagy még inkább a negatív hangulatok, kellemetlen vagy frusztráló érzések elkerülése, a mindennapi nehézségek előli „menekülés” miatt edzenek túlzott mértékben. „ (Szabó Mtsai 2010. 283-287.)

Mérőeszközök

A kényszeres testedzés, illetve testedzésfüggőség esetében ma még nagyon kevés kutatási eredmény áll rendelkezésünkre. A kutatók jórészt a futásra aerobik típusú sportokra illetve testépítésre koncentrálnak, csak néhány írás foglalkozik a triatlonnal, táncsal, súlyemeléssel illetve egyéb sportokkal.

- **A Futás Iránti Elkötelezettség Skála** - pozitív megközelítést bírálták.
- **Kényszeres Testedzés Kérdőív** - *Smith és munkatársai* kérdőíve, amely kifejezetten a testépítéssel kapcsolatos addikció mértékét és jellemzőit méri.
- **Ogden, Veale és Summers nevéhez fűződő Testedzésfüggőség Kérdőív** - 8 faktort képeztek, de nagyon bonyolult a kitöltése, nehezen használható.
- **Hausenblas és Downs által kidolgozott Testedzésfüggőség Skála** - normál egyetemi populációban férfiak esetében találtak magasabb testedzésfüggőséget.
- **Griffiths Testedzés Addikció Kérdőív** - A kérdőív a sportolásról, testmozgásról, edzésről szól, önértékelő, és gyorsan használható.

A kutatásomban az utolsó 2 kérdőív típust fogom használni mivel Demetrovics Zsolt is ezeket használta fel a kutatásaihoz. Így összehasonlítási adatokra is szert tehetek.

A testedzésfüggőség jellemzői és következményei

„A kényszeres testedzés, illetve testedzésfüggőség esetében ma még nagyon kevés kutatási eredmény áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy az egyes sporttípusok, illetve az egyes sportolási típusok között érdemben differenciálni tudjunk. Minőségileg megkülönböztetett figyelmet elsősorban a testépítés szokott kapni, amennyiben itt olyan specifikus jelenségek is

tetten érhetők *elsősorban talán az izomdisz- morfia jelensége említhető e tekintetben*, amelyek az egyéb említett sportoknál kevésbé jellemzőek.

A testedzés minőségét illetően lényegében a kényszeres, illetve a nem kényszeres sportolási módot szokás elkülöníteni; előbbit a szerint meghatározva, hogy az intenzív testedzés az egyértelmű testi sérülés vagy egyéb kontra indikáció ellenére fennmarad.

Izomdisz- morfia: Ezek a férfiak igen izmos testalkatuk ellenére is soványnak és kicsinek tartják magukat, és mindent megtesznek annak érdekében, hogy még izmosabbak és nagyobbak legyenek. Nyáron is vastag melegítőben vagy dzsekiben járnak, nem mutatkoznak strandon, mert félnek, hogy kinevetik de testképzavaruk fordított: izmosán is soványnak látják magukat. Később e betegséggel kapcsolatosan az *izomdiszmorfia* elnevezés honosodott meg, utalva ezzel egyrészt a kapcsolódó testképzavarra, illetve a testdiszmorfiás zavarral való szoros kapcsolatra.” (Szabó és mtsai 2010. 291-293.)

Pszichológiai modell

„A fentiekkel is összefüggésben, felmerül, hogy a rendszeres edzést folytató személyek egy része magánéleti problémák elől menekülhet a sportba (Morris, 1989), bár azon esetek száma, ahol a túlzott edzés egy pszichológiai probléma előli menekülést jelent, elég nehezen becsülhető. Másokhoz hasonlóan, akik például alkoholhoz vagy droghoz nyúlnak a nehéz szituációkban, az edzéshez szokott egyén a hosszú időtartamú és intenzív mozgáson keresztül vezeti le a feszültségét, frusztrációját vagy tehetetlenségét. A problémáktól való menekülésre használt edzésforma, avagy a testedzésfüggőség, mint pszichológiai rendellenesség ritkább, mint más függőségi formák. Tizenöt évvel ezelőtt Szabó 1995 a testedzésfüggőségre vonatkozóan egy „mentális kiértékelési” hipotézist javasolt. Ennek a pszichológiai modellnek az az alapja, hogy amikor az egyén a stressz elkerülése céljából edz, és ennek eredményeképpen megkönnyebbül, a rendszeres edzés a pszichológiai stresszel szembeni megküzdést jelenti számára, tehát az edzés egy stresszoldó eszközzé válik. A testedzésfüggőségben szenvedő egyén abban a hitben él, hogy a túlzott edzés egy egészséges módja a stresszel szembeni harcnak. Ebből kiindulva racionális magyarázatokat talál ki annak igazolására, hogy miért viszi túlzásba a mindennapi edzést, és miért vonja el a figyelmét más fontos, akár létfenntartási dolgoktól.” (Szabó és mtsai 2010. 296-297.)

Hipotézisek

Az irodalmi áttekintés során számos kérdés fogalmazódott meg bennem. Mint például hogy

az egyetemünk hallgatói közül vajon hányan testedzés függők és hogy ez a függőség mely sportágat űző személyekre jellemzőbb.

1. Feltételezem, hogy a NYME- SEK hallgatói között a testedzés függőség aránya megegyezik a Griffiths és munkatársai által mért eredménnyel, ami 3% körüli.
2. Feltételezem, hogy az elsődleges testedzés függők aránya a férfiak között magasabb.
3. Feltételezem, hogy sportaddikció jelenléte sportáganként eltérő arányú.

Minta és módszer

Mintában – a teljesség igényének megfelelően – Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ minden hallgatójának Neptun rendszeren keresztül küldtem ki online kérdőívem. A kiküldés után 2 hónapon belül visszaérkezett online kérdőívek száma **n=270**.

(2. ábra) A nemek megoszlását tekintve 77%-ban nők és 23%-ban férfiak alkotják. (1. ábra)

Kutatásom ideje: 2011. szeptember- 2012. április

Módszerként kérdőíves kutatást választottam.

Kérdőívem fő kérdéskörei az alábbiak voltak:

- mely tudományterületen tanul
- sportol-e jelenleg
- milyen sportágat űz
- milyen rendszerességgel sportol
- versenyez-e a sportágában
- A Hausenblas és Downs (2002) által kialakított Testedzésfüggőség Skála (*Exercise Dependence Scale*, EDS) magyar változata
Testedzésfüggőség Skála (EDS-HU)
- A Terry, Szabó és Griffiths (2004) által kialakított Testedzés Addikció Kérdőív (*Exercise Addiction Inventory*, EAI) rövid verziójának magyar változata
Testedzés Addikció Kérdőív (EAI-HU)

Statisztikai feladatokat a SPSS 18.0 statisztikai programmal végeztem. Az adatok előkészítését pedig Microsoft Office Excel programjával szerkesztettem.

Megvitatás

1. Hipotézis

Feltételezem, hogy a NYME- SEK hallgatói között a testedzés függőség aránya megegyezik a Griffiths és munkatársai által mért eredménnyel, ami 3%.

A hipotézisem nem igazolódott be, hiszen az általam felmért hallgatók adataiból látható hogy 7,4% sorolható magas függőségi kategóriába. Az is meglepő adat, hogy nagyon magas 63,7% sorolható közepes függőségi kategóriába, amely akár át is lendülhet magas függőségi kategóriába a későbbiekben. (4. ábra)

2. Hipotézis

Feltételeztem, hogy az elsődleges testedzés függők aránya a férfiak között magasabb. Ezt az eredményt SPSS kereszttáblával tudtam kiértékelni a testedzés függőségi skálán elért pontszám és a nemek adataiból. A hipotézisem megbukott, hiszen a férfiaknál 4,9%, míg nők körében 8,9%-nál mutatható ki a magas fokú testedzésfüggőség. (5. ábra)

Véleményem szerint ez azért fordulhatott elő, mert talán a nők sokkal test tudatosabbak sokkal fontosabb nekik a tökéletes külső és ezért köztudott, hogy hajlandóak túlzásokba esni, esetünkben a túlzásba vitt testedzéssel.

3. Hipotézis

Feltételeztem, hogy sportaddikció jelenléte sportáganként eltérő arányú. Ezt az adatot SPSS program segítségével a sportágakból valamint a testedzésfüggőségi eredményekből számítottam ki. Vizsgálati eredményeim alapján az NYME hallgatói között 7,4% fölötti értéknél beszélhetünk magas szintű testedzésfüggőségről egy adott sportágnál.

Azok a sportágak, amelyek beletartoznak ebbe a magas szintű testedzésfüggőség kategóriába: az atlétika 22,2%, tánc 12,5%, úszás 12,5 %, labdarúgás 8,6% valamint a kondi 11,1%. (6. ábra)

Kutatásom alapján kijelenthetem, hogy e sportágakat űző személyek vannak jobban kitéve a testedzésfüggőség veszélyeinek.

Összefoglalás

A sportaddikció témája már 1-2 éve felkeltette az érdeklődésemet, amikor komolyabban kezdtem foglalkozni az egyetemen a sporttal és miután egyre több ismeretet szereztem róla. Megismerkedtem több élsportolóval is és olyan emberekkel is, akik hobbi szinten, de szinte megszállottságból űzik kedvenc sportjukat. Felmerültek bennem a kérdések hogy vajon mely sportágak lehetnek, azok ahol nagyobb mértékben vannak kitéve a testedzésfüggőségnek. Így a későbbiekben kutatásomban ezt a kérdést is felhasználtam hipotézisként, mert már nagyon érdekeltek az eredmények.

A kutatást elvégezve tapasztaltam, hogy sajnos nem sokan vesznek részt aktívan a Neptun rendszerében elküldött online kérdőívek kitörésében.

Ezen túl azt is meglepően tapasztaltam, hogy míg Griffiths és munkatársai által mért eredmények azt mutatták, hogy a megkérdezettek 3% testedzés függő esetében a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ hallgatóinál egy jóval magasabb százalékos adatot kaptam vizsgálataim során, ami 7,4%.

Egyéb észrevételem még az is hogy nem foglalkoznak, ezzel a problémával és nem ismerik fel azok az emberek, akik már testedzésfüggőség kategóriába tartoznak. Pedig nagyon fontos lenne a felismerés, hiszen később ugyan olyan probléma lesz, mint bármely másik addikció. Mert nem csak a szervezetükre lesz káros hatással a túlzásba vitt testedzés és terhelés, hanem az emberi kapcsolataikra is hiszem, emiatt elhanyagolják társas kapcsolataikat.

Kutatásom elvégzésével a kérdésim száma csak növekedett így a későbbiekben még szeretnék kutatást végezni ezen a területen és ebben a témában. Néhány ezek közül: hogy összefüggés mutatható-e ki az étellel való elégedettségi szint és ennek negatív irányultsága valamint a testedzésfüggőség kialakulása között. Valamint arra is kíváncsi lennék, hogy az eredményeim alapján a nők magasabb %-os arányt értek el a testedzésfüggőség eredményében, hogy mik az okok, ami miatt ennyire túlzásba viszik az edzést.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bagdy Emőke (2006) - *A klinikai pszichológia és mentálhigiéné szakmai protokollja*, Animula Kiadó.
2. Demetrovics Zsolt (2010) - *Addiktológia alapjai IV.*, Elte Eötvös Kiadó .
3. Demetrovics Zsolt & Kurimay T (2008) - *Testedzésfüggőség: a sportolás mint addikció*, Psychiatria Hungarica, 23(2), 129-141.
4. Dr. Hárdi István (1992) – *A lélek egészségvédelme, a lelki egészségvédelem jelene és távlatai*, Springer Tudományos Kiadó Kft.
5. FitFive Marco (2010) - *Egészség, egészséges életmód fogalma*
<http://www.egeszsegesbetegsegek.hu/egeszseges-életmodrol.html>
Utolsó letöltés:2011.október 2.
6. Köntös Zoltánné- Dr. Reigl Mariann (2008) - *Hogyan csináljam?* Korona Kiadó Budapest.
7. Magyar pszichológiai szemle- Akadémia kiadó, Budapest (2010) Mpszle 65 (2010) 3. Rendi Mária- Szabó Attila- Bárdos György
2010. 65. kötet, 3. szám Főszerkesztő: Pléh Csaba

8. Szabó Attila, Demetrovics Zsolt, Kun Bernadette és Kurmay Tamás (2010) - *Testedzésfüggőség*, ELTE Eötvös Kiadó.
9. Túry Ferenc & Pászthy Bea szerk. (2008) - *Evészavarok és testképzavarok*, Budapest, Pro Die Kiadó.