

recreation

2023. TAVASZ
XIII. évfolyam 1. szám

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

A SZUKRALÓZ – REWIEW TANULMÁNY

TEHETSÉGGONDOZÁS

**EGYETEMISTÁK SPORTFOGADÁSI SZOKÁSAI:
MÉGELHETÉSI FORRÁS VAGY HAZÁRDJÁTÉK?**

EGÉSZSÉGTURIZMUS

**AZ UTAZÁS ÉS A LELKI EGÉSZSÉG KAPCSOLATA,
ÉLETMINŐSÉGET BEFOLYÁSOLÓ ASPEKTUSAI**

REKREÁCIÓS EDZÉS

**TESTI-LELKI REKREÁCIÓ A ROCKENBAUER PÁL
DÉL-DUNÁNTÚLI KÉKTÚRA ÚTVONAL MENTÉN**

MODERN HEALTHY LIFESTYLE

**MOZOGUNK! – MÉG A TECHNIKAI
ESZKÖZÖK IS ERRE BUZDÍTANAK...**

GERONTOLÓGIA

A SÍELÉS, MINT A SZABADSÁG ÖRÖME EGY ÉLETEN ÁT

KÖNYVAJÁNLO

FIKTÍV MONOLÓGOK AZ ÉLETRŐL

SZELLEMI REKREÁCIÓ

**SZELLEMI REKREÁCIÓ EGY TEMATIKUS ÚTVONAL
KAPCSÁN – „CSODARABBÍK ÚTJA”**





BEKÖSZÖNTŐ

Itt a tavasz, indulj ki a természetbe!



Időnként még deres hajnalokra ébredünk, de a tél már lassan búcsúzik, a természet körforgásának megfelelően a tavasz közeledik. Látásunk, hallásunk, hőérzetünk, érzékszerveink jelzik a külvilág megújulását.

A téli lenyugvás után elindul a rügyfakadás, zölddé válnak a mezők, lombot eresztenek a fák, fészket raknak a madarak, előjön a medve a téli álmából, a természetben minden út a téli megnyugvás után a megújulás felé vezet.

Mit hozhat a tavasz nekünk, embereknek? Milyen megújulás várhat ránk?

Immunrendszerünket időnként legyőzve a védekezésre kevésbé kedvező téli időszakban törnek elő a megfázással kapcsolatos krónikus betegségek, megjelenik a vitamin-, ásványianyag- és nyomelemhiányos táplálkozás, kialakul a hideggel kapcsolatos lakásba zártság, a kültéri mozgáskorlátozottság. A tavasz beköszöntével nem csak a természet újulhat meg, hanem azon belül mi emberek is. Az egyenletesnek mondható téli ételkészlet ellenére az időszak többnyire korlátozott friss zöldség és gyümölcs tekintetében, ezzel szoros összefüggésben áll a csökkent vitamin-, ásványi anyag és nyomelem bevitel. Az egészséges táplálkozáshoz a többi szükséges tápanyag mellett ajánlatos a napi 400-500 gramm zöldség és gyümölcs, valamint rostús tápanyagok fogyasztása.

Szervezetünk ellenálló képessége, immunrendszerünk erőssége nagyban függ a fizikai aktivitásunktól. A tavaszi hőmérséklet emelkedése lehetővé teszi a szabad levegőn végzett mozgásos tevékenységeket. Előkerülhetnek a futó- és túracipők, elindulhatunk a városokon, falvakon kívüli területekre. Fiatal és középkorú kezdőknél a tavaszi program sétéval kezdődjön, amit követhet kocogás, az edzettség mértékének megfelelően növelhető a táv, illetve az intenzitás. Idősebb korban a napi néhány kilométeres séta is már kedvezően hat az egészségükre.

A kerékpárok átvizsgálása, szervizelése fontos feladat. Kisebbségi távok teljesítése után merészkedjünk hosszabb túrára, melyekhez kellő mennyiségű folyadékot és ételiszert vigyünk magunkkal. A hőmérséklet emelkedése kedvező a vízi sportok űzéséhez. Hazai vizeink számtalan lehetőséget biztosítanak a kikapcsolódásra. Tavasztól a szabadban található vizek víztúrák központjai képzett túravezetőivel nyitottak a víztúrák lebonyolítására.

A tavaszi napsütéses órák számának emelkedése, a minőségi táplálkozás és a rendszeres, természetben végzett mozgás előzi a tavaszi fáradtságot, javítja a test és a lélek egészségi állapotát. Ehhez a megújuláshoz kívánok minden kedves magazinolvasónak szép tavaszi napokat, programokat!

Polgár Tibor

Egyetemi docens, ELTE PPK

Sporttudományi Intézet, Szombathely

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

4 Göllöncsér Adrienn, Dr. habil. Fritz Péter:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
A szukralóz – review tanulmány

10 Dr. Bóka Ferenc PhD, Zsédely Zsombor:
TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY
Egyetemisták sportfogadási szokásai:
megélhetési forrás vagy hazardjáték?

16 Tömő Zsolt, Dr. Beke Szilvia:
EGÉSZSÉGTURIZMUS – TANULMÁNY
Az utazás és a lelki egészség kapcsolata, életminőséget
befolyásoló aspektusai

22 Nagyné Farkas Rita, Biróné Dr. Illics Katalin, Dr.
Nagyváradai Katalin:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
Testi-lelki rekreáció a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli
Kéktúra útvonal mentén

27 Dr. habil. Mayer Krisztina:
MODERN HEALTHY LIFESTYLE
– TANULMÁNY
Mozogjunk! – Még a technikai eszközök is erre
buzdítanak...

30 Dr. habil. Mayer Krisztina:
GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY
A síelés, mint a szabadság öröme egy életen át

33 Hegedűs Réka:
KÖNYVAJÁNLÓ
Fiktív monológok az életről

34 Rozgonyiné Dr. Drotár Nikolett, Dr. Nagy Adrienne,
Dr. Petykó Csilla, Dr. Szalók Csilla:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
Szellemi rekreáció egy tematikus útvonal kapcsán –
„Csodarabbik útja”

Székhely/Seat: 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association

www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő/Executive Editor: Dr. habil. Fritz Péter

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, Prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,
Dániel Judit Gabriella, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Beke Szilvia,
Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Csordás Tamás, Dr. Darabos Ferenc,
Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke,
Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Kun Ágota, Dr. Lacza Gyöngyvér, Prof. Dr.
Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. habil. Rétsági Erzsébet,
Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán, Prof. Dr. Tamás László,
Dr. habil. Tarkó Klára, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó, Kukla Anikó

Címlapfotó: Jill Wellington

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.

A szukralóz – reiew tanulmány

The sucralose – reiew study

DOI: 10.21486/recreation.2023.13.1.1



ÖSSZEFOGLALÁS

Az energiát nem adó édesítőszer, ahova a szukralóz is tartozik, hatását mind a mai napig vizsgálják – hosszú és rövid távon is. Jelentőségét az emberek közti széles körű elterjedése és fogyasztása okozza, annak látszólagos ártalmatlanságának köszönhetően. Azonban még mindig sok az ellentmondásos eredmény a szervezetre történő hatásokat illetően. A vizsgálatok részét képezik többek között a mikrobiomra, inzulinérzékenységre, inzulinválaszra, vércukorgörbére történő hatásai, valamint az összefüggései a rák előfordulási kockázatával. 2000-ben 0-15 mg/ttkg/nap értékben határozták meg a szukralóz javasolt napi beviteli mennyiségét, 2003-ban pedig felkerült az Európai Unió engedélyezett adalékanyagok listájára is (Lugasi, 2016).

Kulcsszavak: szukralóz, energiát nem adó édesítőszer, mikrobiom, szénhidrát-anyagcsere, rák



ABSTRACT:

Short- and long-term effects of non-nutritive sweeteners, where the sucralose belongs to as well, are being investigated nowadays too. Its importance is due its widespread distribution and consumption, because of its apparent harmlessness. However the effects on the body are still controversial. Effects of sucralose are investigated among other things on gut microbiome, on insulin sensitivity, on insulin response, on the blood sugar curve and association between artificial sweeteners intake and cancer risk. The acceptable daily intake (ADI) is 0-15 mg/kg/d from 2000 and it is an EU-allowed additive from 2003 (Lugasi, 2016).

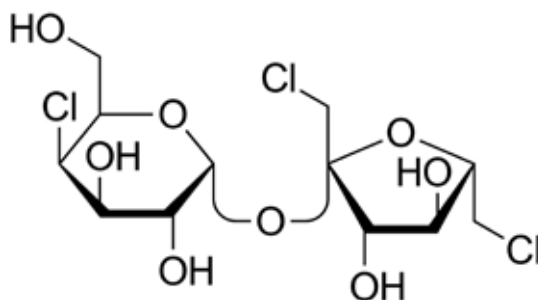
Keywords: sucralose, non-nutritive sweeteners, mikrobiom, carb metabolism, cancer

A szukralóz alapja a szacharóz, amelyből mesterségesen, többlépcsős szintézissel (szelektív klorinálással 1,4,6-triklórl-galakto-szacharóz) állítják elő (Lugasi, 2016). Az így kapott édesítőszer, a szukralóz körülbelül **600-szor édesebb** a szacharóznál, ugyanakkor ahhoz nagyon hasonló minőségi profillal rendelkezik (Risdon, 2021).

Hőstabil (hevítés hatására nem válik keserűvé, nem bomlik le), kellemetlen utóízzel nem rendelkezik (Nébih, 2019).

Vízben jól oldódó, alacsony és magas hőmérsékleten is stabil vegyület. Néhány üdítőben a savas közeg hatására alkotórészeire hidrolizál, melyeket a szervezet nem tud hasznosítani (Lugasi, 2016).

A szukralóz **nem metabolizálódik**, csak 15%-a szívódik fel a bélrendszerből, majd a vésén keresztül választódik ki a vizelettel (Lugasi, 2016).



A szukralóz szerkezete

Korábban a hiányos, nem teljesen tisztázott tudományos háttér miatt toxikológiailag nem elfogadhatónak ítélték.

Az 1990-es és 2000-es években mintegy 100 különböző vizsgálatban tanulmányozták és **igazolták a szukralóz ártalmatlanságát**. 2000-ben 0-15 mg/ttkg/nap értékben határozták meg az ajánlott napi beviteli mennyiséget, 2003-ban pedig felkerült az EU engedélyezett adalékanyagok listájára is (Lugasi, 2016).

Az FDA és az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (European Food Safety Authority) is jóváhagyta a szukralózt, akik 5-15 mg/ttkg/nap mennyiségben határozták meg az elfogadható napi beviteli értéket (ADI – acceptable daily intake) (Risdon, 2021).

Az adalékanyagok azonosítására szolgáló, nemzetközileg elfogadott és használt rendszerben E955-ös számmal jelölik. Az édesítőszer (a csomagolóanyagok és fényezőanyagok mellett) az E900-as csoportba tartoznak (Lugasi, 2016).

Kedvező tulajdonságai miatt számos területen használják az élelmiszeriparban – asztali édesítőszeren túl felhasználják még többek között jégkrémekben, tejtermékekben, italokban, édességekben, desszertekben, konzervekben (Lugasi, 2016).



Szerző:
GÖLÖNCSÉR ADRIENN
Munkahely: Magyar Football Akadémia, Honvéd FC
goloncsersadrienn@gmail.com



Szerző, rovatszerkesztő:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
okleveles táplálkozástudományi szakember
az egészségtudományok doktora egyetemi docens
Ferencvárosi Torna Club,
Miskolci Egyetem
pfriz@hotmail.hu
Tudományos tevékenysége:
doktori iskolában témavezető
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció

adatok még mindig ellentmondásosak (*Bueno-Hernandez et al., 2020*).

A vizsgálatban 137 fő, 18–35 év közöttiek vettek részt, akiknek nem volt inzulinrezisztenciája. Három csoportba osztották őket: a) önkéntesek, akik 48 mg szukralózt kaptak, b) önkéntesek, akik 96 mg szukralózt, és c) kontroll csoport, akik placeboként vizet kaptak. Minden résztvevő elfogyasztotta 15 perccel a glükózadagolást megelőzően a szukralózt vagy a placebót. Ezek után két alkalommal mindenki átesett egy 3 órás OGTT-vizsgálaton, amiket a nulladik és tizedik héten végeztek. Mindkét teszt esetén 15 percnként mérték a szérum inzulin- és glükózsinteteket (*Bueno-Hernandez et al., 2020*).

A nulladik héthez képest a 10 heti szukralózfogyasztás emelte az inzulinszinteket az a) csoportban (0., 30., 105. és 120. percekben), emelte a vércukorszinteket az a) csoportban (-15., 0. és 120. percekben), és növelte az inzulin görbét az a) és b) csoportokban egyaránt. A Matsuda index (teljes test-inzulinérzékenység) csökkent a 48 mg szukralózt fogyasztó a) csoport körében (*Bueno-Hernandez et al., 2020*).

Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a hosszú távú szukralózfogyasztás hatással lehet az inzulin- és vércukorválaszokra a nem-inzulinrezisztens, normál BMI-vel rendelkező, fiatal felnőttek körében is, habár a hatások nem konzisztensek az adagolással, így további kutatások szükségesek (*Bueno-Hernandez et al., 2020*).

RISDON ÉS TÁRSAI A SZUKRALÓZ KARDIOMETABOLIKUS HATÁSÁT VIZSGÁLTÁK.

Egyértelmű, hogy a hozzáadott cukor rendszeres fogyasztása összefüggésben áll a súlygyarapodással, elhízással, növeli a II-es típusú diabetes mellitus, szív koronária betegségek és a stroke kialakulásának kockázatát (*Dalenberg et al., 2020*).

Riasztó azonban, hogy az újonnan megjelenő bizonyítékok arra utalnak, hogy a cukor kiváltására használt alacsony- vagy nullkalóriás édesítőszeres fogyasztása (melyen belül a leggyakrabban használt szer a szukralóz) kardiovaszkuláris mortalitási kockázat növekedésével jár. Sőt, a túlsúlyos, obese esetekben ez a hatás felerősödik (*Risdon et al., 2021*).

A megfigyeléses tanulmányok metaanalízise a testtömeg, a BMI és a 2-es típusú cukorbetegség előfordulásának növekedését jelzik az édesítőszeres italokat fogyasztó emberek körében. Sőt, három nagy kohorsz-tanulmány Európából és az Egyesült Államokból azt mutatja, hogy nőtt a bármilyen okból bekövetkező halálozás azoknál, akik naponta legalább 2 pohár édesítőszeres italt fogyasztanak (*Risdon, 2021*).

A szukralóz legnyilvánvalóbb hatása az édes ízérzés keltése az édességérzékelő receptorok, mechanizmusok stimulálásával (*Risdon, 2021*).

Az édes ízérzékelő receptor egy heterodimer C osztályú, G-proteinhez kapcsolt receptor, amely TAS1R2 (taste receptor type 1, member 2, azaz 1. típusú ízreceptor, 2. tag) és TAS1R3 (1. típusú ízreceptor, 3. tag) alegységekből áll

az ízlelőbimbókban. Míg a glükóz magas koncentrációban képes aktiválni ezeket a receptorokat, addig az édesítőszerek sokkal kisebb mennyiségben fejtik már ki hatásukat (*Risdon, 2021*) (*Lee – Owyang, 2019*).

A közelmúltban felfedeztek több, édes ízt érzékelő receptort is, többek között a béltraktusban, de agyban, a hipotalamuszban is (*Lee – Owyang, 2019*).

Vita tárgyát képezi, hogy az alacsony kalóriatartalmú vagy kalóriamentes édesítőszereseknél is fennáll-e az összefüggés ezek fogyasztása és a szervezetre történő hatása, **súlygyarapodás és anyagcsere-problémák felépése között** (*Dalenberg, 2020*).

Dalenberg és társai kutatása bemutatta, hogy 10 napon át történő szukralózos ital fogyasztása (szénhidrát-fogyasztással együtt) csökkentette az inzulinérzékenységet egészséges embereknél, valamint korrelált a közepagi reakciók csökkenésével is (*Dalenberg et al., 2020*).

Az ízérzékelés nem változott és a kizárólagos szénhidrát-fogyasztás nem volt hatással, de az eredmények rávilágítanak, hogy **a szénhidrát jelenlétében történő szukralózfogyasztás romló szénhidrát-anyagcserét okoz,** ami a bél-agy tengely szénhidrátanyagcseré-szabályozási zavarára utal (*Dalenberg et al. 2020*).

Az édesítőszereket összefüggésbe hozzák az édes íz iránti sóvárgás és étvágy növekedésével is, melyek közvetten hozzájárulhatnak a túlsúly, elhízás és metabolikus zavarok (pl. diabetes) emelkedett kockázatához, azonban ez korábban még cáfoltnak tűnt (*Szűcs et al., 2016*).

Több kísérleti tanulmány is rákkeltő hatást feltételez, de hiányoznak a megfelelő epidemiológiai bizonyítékok. Debras és társai kutatásának a célja az volt, hogy megvizsgálják az összefüggéseket a mesterséges édesítőszer-bevitel (leggyakrabban fogyasztottak: aszpartám [E951], aceszulfám-K [E950] és szukralóz [E955]) és a rákkockázat között. **Az élelmiszeripar által használt mesterséges édesítőszereknek számos krónikus betegségre gyakorolt káros hatása mára már jól ismert.**

Vitatják ezeknek az élelmiszer-adalékanyagoknak a biztonságosságát, és ellentmondó eredmények születnek a betegségek etiológiájában betöltött szerepükről. Ezen kutatás keretén belül összességében több mint 102 000 francia felnőtt populáción alapuló kohorsz vizsgálatot végeztek (*Nutri-Net Santé, 2009–2021*), medián követési idő 7,8 évvel. Az édesítőszerek fogyasztását ismételt 24 órás étrendi naplóval állapították meg.

Az édesítőszerek és a rák előfordulása közötti összefüggéseket Cox-féle arányos kockázati modellekkel értékelték. A kockázati modell igazodik korhoz, nemhez, iskolai végzettséghez, fizikai aktivitáshoz, dohányzáshoz, testtömeg-indexhez, magassághoz, súlygyarapodáshoz, cukorbetegséghez, családban előfordult rákhoz és a 24 órás étkezési naplók számához. Alapul vették az energia, alkohol, nátrium, telített zsírsavak, rost, cukor, gyümölcs és zöldség, teljes kiőrlésű élelmiszerek és a tejtermékek bevitelét. A tanulmánynak voltak korlátai (szelekciós torzítás, fordított ok-okozati összefüggés), de igyekeztek különböző elemzésekkel kiküszöbölni ezeket (*Debras et al., 2022*).



ÉDESÍTŐSZEREK ÉS RÁK KAPCSOLATA

Következtetésképp a mesterséges édesítőszereket nagyobb mennyiségben fogyasztók körében magasabb volt minden rákkialakulásnak kockázata az ezeket nem fogyasztókhoz képest. Minden édesítőszer esetén magasabb volt az elhízásfüggő rákok kialakulásának kockázata, de az aszpartám és az acelszulfám-K esetén különösen fokozott volt a rákmanifesztáció rizikója más testrészekben is (*Debras et al., 2022*).

Az Európai Unióban minden gyártó köteles bizonyos információkat megadni a termékéről, hogy a vásárlók tájékozott döntést hozhassanak. Kötelesek megadni az előrecsomagolt termékek nevét, összetevők listáját adalékanyagokkal együtt, allergén információkat, bizonyos összetevők mennyiségét, minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági időt, származási országot, az Unióban bejegyzett élelmiszer-vállalkozó vagy az importőr nevét és címét, nettó mennyiségét, különleges tárolási és/vagy felhasználási feltételeket, szükség esetén felhasználási útmutatót, alkoholtartalmat, tápértékjelölést, valamint figyelmeztetést, ha gyerekek nem fogyaszthatják az adott terméket (*EP, 2011*).

Az élelmiszer-adalékanyagoknak szigorú uniós előírásoknak kell megfelelniük. Ide tartoznak az édesítőszerek, tartósítószer, anti-oxidánsok és színezékek.



Sugarfree (cukormentes)

Olyan összetevők mennyiségét kötelező megadni százalékban, melyek neve szerepel a termék megnevezésében vagy amely a jelölésen szóval, képpel, ábrával hangsúlyozva van, vagy amely alapvetően jellemez egy élelmiszert, és megkülönbözteti azt más élelmiszerektől (*EP, 2011*).

A mennyiségi jelölés nem kötelező többek között, ha az

összetevőre, melyre „édesítőszerrel” vagy „cukorral és édesítőszerrel” jelölés vonatkozik, vagy ha az élelmiszer nevét ez a jelölés követi (*EP, 2011*).

Minden termékre igaznak kell lennie, hogy az édesítőszerek mennyisége nem haladhatja meg a napi beviteli limitet, de nézzük meg, mi a helyzet, amikor több ilyen terméket is fogyaszt az egyén egy nap folyamán. Összehasonlítottunk ehhez két esetet, az egyik esetben egy egészségtudatosnak vélt normál étrendet veszünk alapul, másikban pedig egy étrend-kiegészítőket használt sportoló étrendjét. Nehezíti a számításokat, hogy nincs mennyiségi jelölés az egyes termékek címkéin.

Egészségtudatos egynapos mintaétrend

Egészséges, ülőmunkát végző, alacsony aktivitású, 70 kg-os felnőtt férfi étrendje

Napi szukralózbetiteli limit: 350–1050 mg/nap.

Reggeli: otthon készített almás-fahéjas zabkása, eritrittel édesítve

Délelőtt folyamán: 0,5 l zero zöldtea, 0,5 l zero kóla, korpovit keksz

Ebéd: Húsleves, Bolognai spagetti, kevert saláta olívaolajjal, zero túró desszert

Délután folyamán: mandarin, mandula, sonkás szendvics

Vacsora: Tonhalsaláta, főtt tojás, piritós, vörösbor

Folyadék a nap folyamán: 1,5 l vizet, 2 csésze kávétej, édesítés nélkül.

Étrend-kiegészítők: D-vitamin (*kapszula*), C-vitamin (*tabletta*)

Ebben a napban az egészségtudatosság miatt választott „zero” termékek közül a zero zöldtea (*aceszulfám-K, szukralóz*), a zero kóla (*aszpartám, aceszulfám-K*), valamint a zero túró desszert (*maltit, eritrit, szteviol-glikozid*) tartalmaznak édesítőszereket, valamint otthoni ételkészítéskor használtak eritritet édesítésre.

Mennyiségi jelölést egyik sem tartalmaz, de szukralózbetitel szempontjából valószínűsíthető a határértéken belüli betitel.

Sportolói egynapos mintaétrend

Egészséges, ülőmunkát végző (*tanuló*), magas aktivitású (*napi 1,5-2,5 óra edzés*), 72 kg-os fiatal felnőtt férfi étrendje

Napi szukralózbetiteli limit: 360–1080 mg/nap

Reggeli: tojásrántotta, zsemle, paradicsom

Délelőtt folyamán: Almalé, zero fehérjeszelet, banán

Ebéd: Sajtkrémleves, paradicsomos-mozzarellás csirkemell, petrezselymes rizs, kevert saláta joghurtos öntettel, aranygaluska vaníliásodóval

Délután folyamán: müzliszelet, zero fehérjeszelet

Vacsora: Spenótos-csirkés tarhonyarizzottó, kevert saláta

Utóvacsora: zero túró desszert

Folyadék a nap folyamán: 2 l víz, 0,5 l 100%-os gyümölcslé, 0,5 l „menza” tea (*gyümölcs tea*)

Étrend-kiegészítők (általános és sportspecifikus): D-vitamin (*kapszula*), C-vitamin (*tabletta*), Calcium (*tabletta*), kollagén (*folyadék*), BCAA (*kapszula*), zero fehérjepor (*szukralóz*), magnézium (*tabletta*), aminosav komplex (*tabletta*), gyógynövénykivonat.

Ennek az étrendnek a célja az izommegtartás, izomregeneráció, illetve izomépités. Ezért a magasabb kalória- és fehérjetartalmú étrendet a sportoló gyakran egészíti ki fehérjetartalmú, de „főlöleges energiát nem adó” élelmiszerekkel, mint amilyenek a zero fehérjeszeletek is. Edzések után nem indokolt a szénhidrát étrend-kiegészítő formájú pótlása, mert 30-40 perc elteltével étkezés követi a napirendben, ezért a zero fehérjeporra esett a választás. A zero fehérjeszelet és zero fehérjeporok is tartalmaznak szukralózt. Mennyiségi jelölést nem találni a címkéken, de az összetevők felsorolásában utolsó helyen szerepelnek. Ezekből látszik, hogy a gyártók igyekeznek a határértékeket betartani, de erősen egyénfüggő, hogy mennyit fogyaszt ezekből a termékekből, és így mennyi szukralóz kumulálódik szervezetükben.

Azt is figyelembe kell venni a két mintanap összehasonlításakor, hogy egy aktív sportoló sokkal többet ehett, több szénhidrátot és ezen belül is több finomított cukrot fogyaszthat – kihasználva azok előnyös tulajdonságait (*gyorsan mobilizálható energiaforrás*), mint a hasonló fizikai adottságú, de inaktív, nem sportoló társa, aki adott esetben az alacsonyabb összkalória-bevitel érdekében fogyaszt „zero” termékeket.

KONKLÚZIÓ

Összességében mondhatjuk, hogy az energiát nem adó édesítőszernek komolyan kell venni a hatását, főleg hosszú távon. Ennek is köszönhető, hogy mind a mai napig kutatott terület. Az eredmények továbbra sem teljesen egyértelműek, de az biztos, hogy a mértéktartó fogyasztás kulcsfontosságú. Befolyásolja egészségünket, mindemellett a mindennapi fizikai aktivitásunk is. Átgondolandó és mérlegelendő minden esetben a „zero” (*alacsony cukortartalmú vagy cukormentes*) termékek használata a mindennapokban egy fogyókúra vagy éppen egészségtudatos táplálkozás esetén is.

A szukralóz mennyiségének követése egyelőre nehézségekbe ütközik felhasználói és szakember szinten is a hiányos mennyiségi jelölések miatt.

Fontos lenne a kutatásokat kiterjeszteni a klinikumra is, továbbá érdemes lenne az egészséget bizton támogató alternatívák vizsgálata, például az egyre szélesebb körben elterjedő, természetes édesítőszer (cukoralkoholok, *eritrit, xilit, stevia stb.*), valamint az új édesítőszer (advantám *E969, sweet yummy stb.*) szervezetre történő rövid és hosszú távú hatásainak górcső alá vételével.

IRODALOMJEGYZÉK

Bueno-Hernandez, N. – Esquivel-Velázquez, M. – Alcantara-Suárez, R. – Gómez-Arauz, A. – Espinosa-Flores, A.J. – León-Barrera, K.L. – Mendoza-Martínez, V.M. – Sánchez-Medina, G.A. – León-Hernández, M. – Ruiz-Barranco, A. – Escobedo, G. – Meléndez, G. (2020): Chronic sucralose consumption induces elevation of serum insulin in young healthy adults: a randomized, double blind, controlled trial. *Nutrition Journal*. 2020;19:32. DOI: 10.1186/s12937-020-00549-5

Dalenberg, J.R. – Patel, B.P. – Denis, R. – Veldhuizen, M.G. – Nakamura, Y. – Vinke, P.C. – Luquet, S. – Small, D.M. (2020): Short-Term Consumption of Sucralose with, but Not without, Carbohydrate

Impairs Neural and Metabolic Sensitivity to Sugar in Humans. *Cell Metabolism*. 31, 493–502. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2020.01.014>

Debas, Ch. – Chazelas, E. – Srouf, B. – Druésne-Pecollo, N. – Es-sedik, Y. – Szabo de Edelenyi, F. – Agaësse, C. – De Sa, A. – Lutchia, R. – Gigandet, S. – Huybrechts, I. – Chantal, J. – Kesse-Guyot, E. – Allès, B. – Andreeva, V.A. – Galan, P. – Hercberg, S. – Deschasaux-Tanguy, M. – Touvier, M. (2022): Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *Plos Medicine*. From: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003950&fbclid=IwAR-3spOf5820d3PeW0i1wBgRmXp4Vq1cduEc0RjUjohzJWgl2A0eWR-MevZEM> 2023.01.05. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>

Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete (2011). From: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1169-20180101#tocId91> 2023.01.16.

Lee, A.A. – Owyang, C. (2019): Chapter 16 – Sugars, sweet taste receptors, and brain responses. *Molecular Nutrition: Carbohydrates*. 265–283. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-849886-6.00020-3>

Leurrit, A. – Srimachai, S. – Saetung, S. – Chanprasertyothin, S. – Chailurkit, L. – Areevut, C. – Katekao, P. – Ongphiphadhana-kul, B. – Sriprapradang C. (2018): Effects of sucralose on insulin and glucagon-like peptide-1 secretion in healthy subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30005329/> 2023.01.05. DOI: 10.1016/j.nut.2018.04.001

Lugasi, A. (2016): Az intenzív édesítőszer biztonságossága. *Orvosi Hetilap*. 2016. 157 (Szuppl.1.), 14–28. o. DOI: 10.1556/OH.2016.30468

Markus, V. – Share, O. – Shagan, M. – Halpern, B. – Bar, T. – Kramarsky-Winter, E. – Terali, K. – Özer, N. – Marks, R.S. – Kushmaro, A. – Goldberg, K. (2021): Inhibitory Effects of Artificial Sweeteners on Bacterial Quorum Sensing. *International Journal of Molecular Sciences*. 2021, 22, 9863. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms22189863>

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (2023): Amit az édesítőszeréről tudni kell. Nébih. From: <https://portal.nebih.gov.hu/-/amit-az-edesitoszerekrol-tudni-kell>

Risdon, S. – Battault, S. – Romo-Romo, A. – Roustit, M. – Briand, L. – Meyer, G. – Almeda-Valdes, P. – Walther, G. (2021): Sucralose and Cardiometabolic Health: Current Understanding from Receptors to Clinical Investigations. *Advances in Nutrition*. Vol. 12(4):1500–1513. DOI: <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa185>

Samar, Y.A. – James, K.F. – Dylan, S.M. (2020): Effect of sucralose and aspartame on glucose metabolism and gut hormones. *Nutrition Reviews*. Vol. 78(9):725–746. DOI: 10.1093/nutrit/nuz099

Samar, Y.A. – James, K.F. – Dylan, S.M. (2019): The effect of the artificial sweeteners on glucose metabolism in healthy adults: a randomized, double-blinded, crossover clinical trial. From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31697573/> 2023.01.05. DOI: 10.1139/apnm-2019-0359

Szűcs, Zs. – Ábel, T. – Lengyel, G. (2016): Az energiamentes édesítőszer alkalmazásának hatása klinikai vizsgálatok, in vitro és állatkísérletek eredményei alapján. *Orvosi Hetilap*. 157(Szuppl. 1), 3–7. DOI: 10.1556/OH.2016.30466

Thomson, P., – Santibañez, R. – Aguirre, C. – Galgani, J.E. – Garrido, D. (2019): Short-term impact of sucralose consumption on the metabolic response and gut microbiome of healthy adults. *British Journal of Nutrition*. Vol.122(8). 856–862. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114519001570>



FRADI SHOP
SHOP.FRADI.HU

Egyetemisták sportfogadási szokásai: megélhetési forrás vagy hazárdjáték?

Students' sports betting habits: a source of livelihood or gambling?



ÖSSZEFOGLALÁS:

Bevezetés: A szerencsejáték évezredek óta az emberiség része. Kezdetben mint egy társasági örömszerzési forma jelent meg, azonban nem csak kikapcsolódás volt a célja, hanem a vagyonszerzés is.

A vizsgálat célja: Kutatásunk célja, hogy betekintést nyerjünk az egyetemisták sportfogadási szokásaiba.

Eredmények: A vizsgálatunkban azt láthatjuk, hogy a megkérdezettek 85%-a bizony utánajár a csapata aktuális formájának, tehát fellelhető egyfajta tudatosság játékosokban. A megkérdezettek majdnem fele úgy gondolja, hogy meg lehet élni a

sportfogadásból, viszont mindössze 7% játszik valóban megélhetési forrásként. A többség kis összegekben játszik. A megkérdezettek csak 55%-a vallja magát szerencsejáték-függőnek, annak ellenére, hogy napi rendszerességgel fogadnak.

Következtetések: Az egyetemisták körében nagyon népszerűek a szerencsejátékok és ezen belül a sportfogadás. Ebből a szempontból legkedveltebb sportágak a labdarúgás, kézilabda, darts, tenisz. A sportfogadási szokásaikat nézve játszanak fogadóirodában és interneten egyaránt, viszont a többség egyedül szeret játszani, és csak kis részük társaságban.

Kulcsszavak: sportfogadás, egyetemisták, függőség, nyeremények.



ABSTRACT:

Introduction: Gambling has been a part of humanity for thousands of years. In the beginning, it appeared as a form of social pleasure, however, its purpose was not only relaxation, but also the acquisition of wealth.

Purpose of the study: The purpose of our research is to gain insight into the sports betting habits of university students.

Results: In our survey we can see that 85% of the respondents do research the current form of their team, so a kind of awareness can be found among the players. Almost half of the respondents believe that it is possible to make

a living from sports betting, but only 7% actually gamble as a source of livelihood. The majority play in small amounts. Only 55% of those surveyed admit to being addicted to gambling, despite the fact that they bet on a daily basis.

Conclusions: Gambling and sports betting are very popular among university students. From this point of view, the most popular sports are football, handball, darts and tennis. Looking at their sports betting habits, they play both in bookmakers and on the Internet, but the majority like to play alone and only a few of them in company.

Keywords: sports betting, university students, addiction, prizes



Szerző:
ZSEDELY ZOMBOR
Egyetemi hallgató
SZTE JGYPK Sport
és Rekreáció-szervezés
z.zombor6666@gmail.com



Szerző:
DR. BÓKA FERENC PHD
Főiskolai docens
SZTE JGYPK Testnevelési és
Sporttudományi Intézet
6723 Szeged, Gál utca 17.
boka.ferenc@szte.hu
Főbb kutatási területei:
rekreáció, versenysport



Rovatszerkesztő:
DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetséggondozás
programvezető

BEVEZETÉS

A szerencsejáték évezredek óta az emberiség része, mely kezdetben mint társasági örömszerzési forma jelent meg. Azonban nem csak kikapcsolódás volt a célja, hanem a vagyonszerzés is. Az évezredek során számos formája jelent meg, újabb és újabb változatai alakultak ki.

Az első hiteles feljegyzések Kínából származnak. Itt már (i. e. 2300) farajzokat, az Énekek könyvében pedig leírásokat is találunk. Ekkor a dominót és a lottót játszották, majd később megjelent a kenő. A kilencedik században pedig a kártyajátékok lettek igen divatosak. Bár a szerencsejátékot szigorúan korlátozták az ókori Rómában és a görög társadalmakban, azonban az itt élő emberek

lelkes szerencsejátékosok voltak. Kr. e. 500-ban Sophokles, a költő, azt állította, hogy a görögök feltalálták a dobókockát. Visszatértek a valutát helyettesítő chipekhez, és ezzel kikérelték a szerencsejáték-korlátozásokat.

Ebben az időben a kockajátékok (astragolos), illetve állat- és emberviadalok rendkívül népszerűek voltak, melyeket nyilvános kocsmákban, az úgynevezett popinákban, valamint játéktérmekekben bonyolítottak le. Később a 17. században Olaszországban több ellenőrzött és szabályozott kaszinóház alakult ki, melyek a következő két évszázadban elterjedtek a kontinentális Európában is. A 19. századhoz közeledve kaszinószobák jelentek meg az Egyesült Államokban, majd 1960-tól napjainkig Las Vegas lett a szerencsejátékok egyik fellelvára.

Természetesen az internet kialakulása szorosan kapcsolódik az online szerencsejátékok történetéhez. Ezen hazárdjátékok megjelenése hatalmas nemzetközi gazdasági tevékenységgé nőtt ki magukat, és 2009-ben becslések szerint 335 milliárd dollárt költöttek el az online játékosok. Az internet megjelenésével kényelmesebbé és egyszerűbbé vált a játék, hiszen a játszani vágyónak ki sem kell mozdulnia otthonából, és a készpénz-forgalmat is mellőzheti.

Kutatásunk célja, hogy ebbe a történelmileg hatalmas múltú szórakozási formába, mélyebb betekintést nyerjünk, melynek a fókuszában, egy népszerű szerencsejáték-fajtát helyeztünk, a sportfogadást. Továbbá, hogy vizsgáljuk az egyetemisták szerencsejáték-, illetve sportfogadási szokásait.

Kutatási kérdések: Válaszokat szeretnénk kapni arra, hogy milyen mérközéseket fogadnak meg, tudatosan vagy csak véletlenszerűen kötnek-e fogadásokat? Mekkora összegben tesznek egy adott mérközésre, és mekkora százalékban élnek meg belőle? A sportfogadás terén nyereségesek-e, illetve vannak-e függők közöttük?

Az 1991. évi XXXIV. törvény a szerencsejáték-szervezésről, 1. § (1) bekezdés meghatározza a szerencsejáték fogalmát. „Szerencsejáték minden olyan játék, amelyben a játékos pénz fizetése vagy vonati érték nyújtása fejében meghatározott feltétel fennállása vagy bekövetkezése esetén pénznyeremény vagy más vonati értékű nyereményre válik jogosulttá”. Nyereség, illetve veszteség kizárólag vagy túlnyomórészt a véletlentől függ. E törvény alkalmazásában szerencsejátéknak minősül a fogadás is. E törvényt külön szabályozott esetekben – a játékautomatákra és az ajándéksorsolásra is.

A szerencsejátékoknak számos fajtájával találkozhatunk nap mint

nap. Beszélhetünk legálisról és illegálisról egyaránt. Fogadásokat köthetünk, téteket tehetünk kaszinókban, lottózókban, ló- vagy kutyaversenyeken, kártyajátékokon és sporteseményeken is (Gerstain et al, 1999).

Mi sem bizonyítja jobban az emberre gyakorolt hatását, hogy a XX. század elején a szerencsejáték-függőségben szenvedők száma radikálisan emelkedni kezdett. E század végéhez közeledve jogi lépéseket vezettek be ez ellen, hiszen megoldást próbáltak találni a társadalomban okozott káros hatásaira.

Anglia, az Egyesült Államok, Franciaország mind sorra rendelte el a játéktérmekek bezárását. A nyugati példát követve a többi európai ország is sorra szüntette meg a játéktérmekeket, köztük Magyarország, Olaszország és Spanyolország. Ezek a szankciók egy apró kis hercegségnek kedveztek, Monacónak.

Ez vezetett ahhoz, hogy a monte-carlói kaszinók fellendültek (Keresztes és Szabó, 2018). Magyarországon 2019-es adatok alapján a 18–64 éves korosztályt vizsgálva, a megkérdezettek csupán 31,4%-a nem próbálta ki soha a szerencsejátékot (Paksi et al, 2019). Ez a szám rettentően kevésnek mutatkozik annak ellenére, hogy egy olyan tevékenységről van szó, mely függőséghez vezethet.

A szerencsejáték-függőségbe tartozik, az Amerikai Pszichiátriai Társaság alapján, amikor az érintett személynek ismétlődő, problémás a szerencsejátékkal kapcsolatos viselkedése. Ez pedig gondot jelent az egyén családjára nézve és a társadalom számára is. A felnőttek és a serdülők, akik ezzel küzdenek, nehezen kontrollálják e szokásaikat. Akkor is folytatni fogják ezen magatartást, amikor ez már súlyos gondot okoz (Colon-Rivera, 2021).

Az ókori Rómában azokat tekintették függőknek, akik nem tudták visszafizetni tartozásaikat, így arra kényszerültek, hogy szolgálják azokat, akiknek tartoznak. Ebből ered az a kifejezés, hogy valaminek a rabja. Az addikció, más néven függőség, mindennapjaink velejárója.

A hétköznapi használatban függőknek tekintjük azokat a személyeket, akik drog-, alkohol-, szex- vagy esetünkben szerencsejáték rabja. Az 1600-as évek elején teljesen más volt a jelentése az addikciónak. Ezt a kifejezést olyan személyek esetében alkalmazták, akik szenvedélyesen, teljes beleéléssel, lelkiismeretesen űztek valamilyen munkát, sportot, hobbit.

Eredetileg ugyanis a szó egyfajta elkötelezettséget jelentett. Ám már korábban is fellelhető volt a szó mögött egy negatív jelentés-tartalom. Az addikció fogalmát ma a szenvedélybetegséggel azonos fogalomként szokás használni. Szendélybetegnek nevezzük azt az embert, aki nem tudja kontrollálni valamely szerrel (alkoholfogyasztás, droghasználat) vagy viselkedéssel (pl. szerencsejáték) kapcsolatos tetteit. Végül 2001-ben megszületett az addikció tudományos meghatározása, miszerint ez egy krónikus neurobiológiai körkép, amelyek fölött a személy képtelen kontrollt gyakorolni, ezért ezeket kényszeresen újra és újra végrehajtja, illetve amelyek a személyre – és többnyire környezetére – károsak (Gábor, 2021).

Vannak olyan emberek, akikre igazak a fent említett jellemzők, ennek ellenére nem vallják magukat függőknek. Az addiktá válásban a különböző drogok, narkotikumok, alkohol, szerencsejáték használatának mennyiségén és gyakoriságán túl leginkább e dolgoknak az egyénre gyakorolt hatása számít. A függő személy akkor sem hagy fel a káros szer használatával, ha egyértelmű bizonyítékok igazolják annak jelentős egészségromboló mivoltát. Általában ezen embereket gyakran zavartság és ingerlékenység jellemzi.

Bármilyen függőségről is legyen szó, az nem csak pszichológiai okokra vezethető vissza, hanem különböző agyi folyamatokra, vegyületekre is. Biokémiailag minden függőség célja egy sajátos pszichológiai környezet kialakítása. Tehát mindezekből azt a következtetést lehet levonni, hogy az addikció so-

sem lehet tisztán pszichológiai, mert mindehhez szükségesek olyan biológiai folyamatok, amelyek együttese lehetővé teszik a függőség kialakulását (Gábor, 2021). Ez rendkívül veszélyes lehet az egyén jólétére. A sportfogadás esetében a személyek sokszor azért tesznek fel még több pénzt, hogy az addig elbukott összeget visszaszerezzék, melynek köszönhetően gyakran még mélyebb „gödörbe ássák” magukat. A nagy tétben fogadók ezenkívül még arról számoltak be, hogy mindezt a játék élvezetért is teszik, hiszen minél nagyobb összegben játszanak, annál nagyobb az izgatósságuk, és ez a fajta örömszerzés egész életükben vonzani fogja őket (Benson et al., 2021).

Benson et al. (2021) szerint kimutatható, hogy egy kóros szerencsejáték-függőben megjelenő kognitív torzítások mennyire befolyásolják az adott illető tiszta, racionális gondolkodását. Különbféle hiedelmek egyfajta „kontroll illúziója” alakul ki a szerencsejáték-függőknél, ami alapján azt gondolják, hogy ők képesek az adott mérkőzés, játék végkimenetelét befolyásolni. Ilyen esetekben kerülnek a szerencsétlenséget okozható tárgyakat, személyeket, ezzel ellentétben viszont felerősödik bennük a szerencsehozó bálványok, babonák használata.

Különbféle viselkedési szokásokban is megmutatkoznak kognitív torzítások. Ezekben a játékosok azt gondolják, hogy rendelkeznek minden olyan képességgel, szakmai tudással, háttérrel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy irányítani tudják a játékot. Legtöbb esetben ez a lottózásnál nyilvánul meg. Ez arra sarkallja a játékosot, hogy tanulmányozza az előző forduló kimeneteleit, így felállítva magának különféle stratégiákat.

A játékos folyamatos részvételi készletet érez, mivel úgy gondolja, hogy van a szerencsejáték felett kontrollja (Körmenyi, 2011). Ez komorbiditásban áll más káros formával, ilyen például az alkohol-függőség vagy a major depresszió. Major depresszióban szenvedő betegek elveszítik az érdeklődést a

külvilág iránt, magukba fordulnak. Elidegenedés jellemzi őket a munkájuk, a családjuk és a barátaik iránt.

Ezenkívül a betegeket állandó fáradtság gyötri, gyengének érzik magukat. A megszokott napi aktivitás akár a felére, rosszabb esetben a harmadára csökkenhet. A betegek étvágytalanságban szenvedhetnek, rendszerint rosszul alszanak, könnyen kerülnek feszült állapotba. Számos esetben a bűnözés is megjelenhet a sportfogadás megszállottjai között (Benson et al., 2021).

Egy amerikai kutatás volt az első, ami a szerencsejáték és a felsőoktatásban részt vevők kapcsolatát vizsgálta. Az egyetemistáktól megkérdezték, hogy ők milyen gyakran költöttek pénzt szerencsejátékokra az elmúlt tanévben. A vizsgálatban azt is kutatták, hogy vajon ki az, aki többet él a sportfogadással: a sportolók, a fanatikus szurkolók vagy az inaktív egyetemisták. Ezek alapján a megkérdezettek 16%-a volt sportoló, 23%-a volt sportrajongó, és a maradék 61% az egyéb diákok. A válaszadók közül 42% jelölte be azt, hogy élnek a szerencsejáték adta lehetőségekkel. A három megkérdezett csoportot tovább vizsgálva, megállapították, hogy a sportolók-nak és a fanatikusoknak is a 47%-a használta a szerencsejáték valamilyen formáját. Míg az egyéb diákok körébe tartozó fiatalok 38%-a játszik.

Ebből azt a következtetést vonták le, hogy azoknak, akiknek van valamifajta kötődésük a sporthoz, legyenek azok szurkolók vagy maguk a sportolók, nagyobb százalékban élnek a szerencsejátékkal. Ebben a vizsgálatban azt is megállapították, hogy több férfi egyetemista fogad, mint nő (Toben et al., 2007).

Mateo és Alguacil (2020) is arra az eredményre jutott egy felmérésben, hogy a sportolók körében többen tesznek meg fogadásokat, mint azok, akik inaktívak. Azt is megállapították még, hogy a serdülő fiatalok közül a fiúk gyakrabban költenek pénzt erre, mint a serdülő lányok. Összefoglalva, a legtöbb szakirodalomban arra tettek meg-

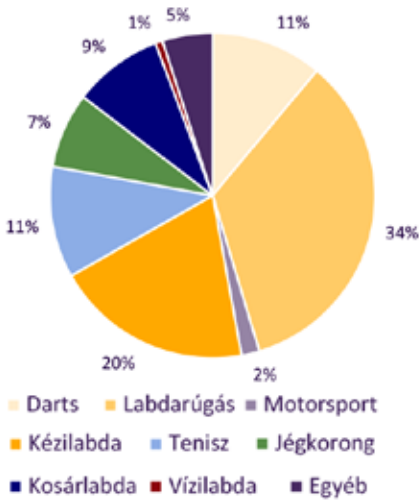
állapítást, hogy több a férfi fogadó, mint a nő.

Egy másik hasonló kutatásban 735 főt, 18 és 25 év közötti madridi fiatalok kérdeztek meg a sportfogadási szokásaikról. A 735 kitöltő több mint a fele, 50,2%-a nő, illetve a tesztalanyok 78,4%-a egyetemi hallgató volt. Űrlapjuk több kérdéskörre kiterjedt a sportfogadás kapcsán. A megkérdezettek 42,6%-a mondta azt, hogy élete során valamikor kötött már sportfogadást, ezekből 24,6% havonta legalább hármat köt, 13,5% ötnél többet. Azokból a résztvevőkből, akik már életük során valamikor kötöttek fogadást, nemi elosztásban 81,2% férfi, a maradék 18,8% pedig nő volt. A résztvevők 17,6%-a mondta azt, hogy online teszik meg tétjeiket, a túlnyomó többség, azaz 77,6% fogadóirodákban fogad, és mindössze 4,8%-uk használja mindkét lehetőséget. Átlagosan 2,97 darab szelvényt adtak fel havonta. Nemek közötti elosztásban a férfiak sportfogadási száma magasabb, ők átlagosan 3,44 fogadást kötnek egy hónapban. A résztvevők szelvény-összeállításra szánt ideje átlagosan 3,41 óra volt. A fogadásra fordított összeg átlagosan 5,27 euróra rúgott. A különböző sportok közül a madridi fiatalok körében a labdarúgás a legnépszerűbb sport (Labrador és Vallejo-Achón, 2019).

ANYAG ÉS MÓDSZER

Kutatásunkhoz, amely a jelenlegi egyetemisták körére terjedt ki, online Google űrlapot készítettünk. Összeállítottunk egy harminckét kérdésből álló kérdőívet, mely több kérdésfajtát is magában foglalt. Tartalmazott nyílt és zárt kérdéseket, feleletválasztóst, és többválasztásost egyaránt. E kérdőívet 2022 márciusa és májusa között lehetett kitölteni. Ez idő alatt az egyetemisták viszonylag széles körét sikerült elérnünk.

Kérdőívünket 311 fő töltötte ki. A megkérdezettek közül 261 férfi és 50 nő kitöltő volt. Átlagéletkor 22,2 év. Egyetemi szakokra lebontva a megkérdezettek 45,5%-a sportszakos, 16,8%-a gazdaságtudományi,

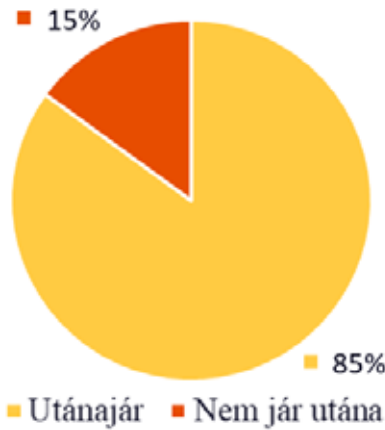


1. diagram

Milyen sportágakra fogadnak?

What type of sports do you bet on?

Sportágakat tekintve a legtöbben a labdarúgásra **34%**, kézilabdára **20%**, darts és teniszre **11-11%** tesz meg tétjeiket.

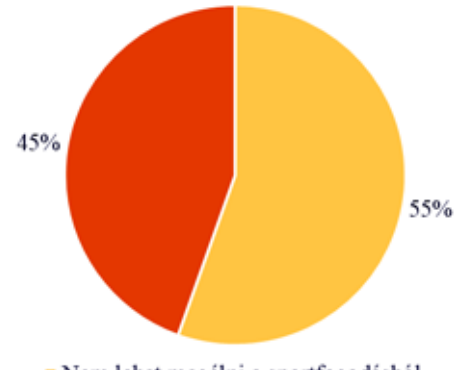


2. diagram

Utánajár-e a csapata aktuális helyzetének?

Do you follow the current situation of your favourite team?

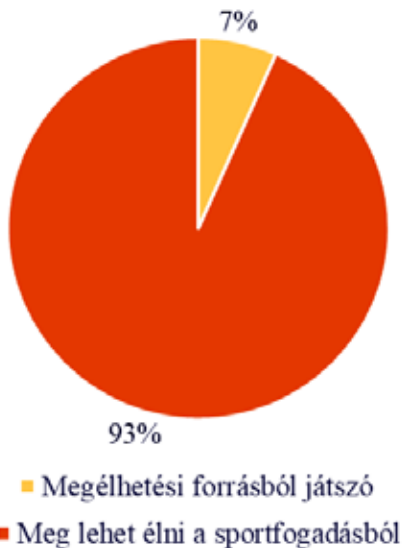
Kutatásunkban a megkérdezettek mindegyike köt a mérkőzés végkimenetelére fogadásokat. Ám ezeknek a játékosoknak 85%-a utána is jár annak, hogy éppen hogyan áll az a csapat, milyen a formája, van-e valamilyen probléma a csapat körül. Így megállapítható egyfajta tudatosság abban, hogy a játékosok milyen tétet tesznek meg. Azonban meglepő módon a válaszadók 86,9%-ának nincsen megszokott fogadási rutinja, szokása.



3. diagram

Meg lehet-e élni a sportfogadásból? Can you make a living from sports betting?

Vizsgálatunkban kíváncsiak voltunk arra is, hogy megélhetési forrás-e a szerencsejáték, vagy szimplán egy hazárdjáték. A válaszadók közel fele, 45%-a azt mondta, hogy meg lehet élni a sportfogadásból.

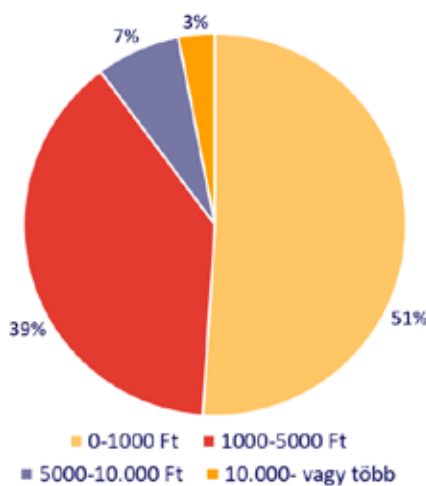


4. diagram

Ténylegesen mennyien élnek meg a sportfogadásból?

How many people actually make a living from sports betting?

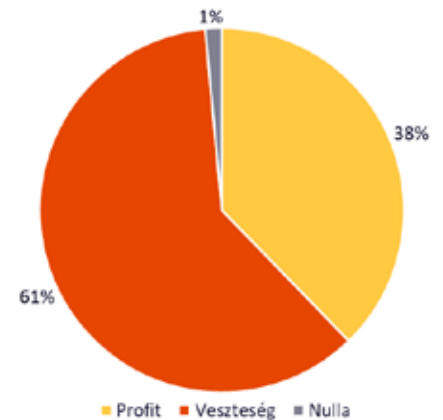
Ezek után azt a 45%-ot vettük alapul, akik úgy gondolták, hogy meg lehet élni a sportfogadásból. Mint a diagramon látható, mindössze 7% játszik valóban megélhetési forrásként, a maradék 93% pedig csak azt feltételezi, hogy meg lehet ebből élni.



5. diagram

Mekkora összegben fogadnak? How much do you bet?

Vajon mekkora összeget szánunk fogadásokra? A diagramon látható, hogy a játékosok 51%-a maximum 1000 forintot, közel 40%-a 1000 és 5000 között, de vannak olyanok is, akik több mint 10 000 forintot költenek el erre a szendélyükre.



6. diagram

Nyereségesen vagy veszteségesen játszanak? Do you gamble profitably or unprofitably?

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a megkérdezettek között milyen arányban van a profittal rendelkezők és a veszteségesek aránya. Az ábrán jól látszik, hogy nyereséggel 38%, 1% nullán, míg a játékosok 61%-a mínuszban van. Ebből megállapítható, hogy sokkal többen veszítenek a sportfogadás során, mint akik nyernek.

TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY

14%-a orvosi-egészségtudományi, 12,9%-a mérnöki, és 10,8%-a egyéb karon tanul. A demográfia adatok mellett vizsgáltuk a sportfogadások rendszerességét, rutinját, és az egyénre gyakorolt hatásán túl, annak sikerességét is. Az adatok kezelésére Excel táblázatot alkalmaztunk. Az ebben összesített adatokból átlagot, illetve százalékot számoltunk.

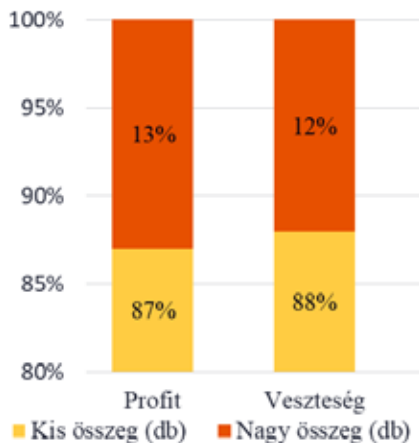
EREDMÉNYEK

Kérdőívünket 311 fő töltötte ki, melynek átlagéletkora 22,2 év volt. A megkérdezettek 90%-a már 18 éves kora óta köt fogadásokat, sőt sokan akadnak, akik már 18 éves koruk előtt éltek ezzel a játékkal. Vizsgáltuk e tevékenységnek a rendszerességét is. A megkérdezettek többsége, 54% alkalmanként, további 20% hetente, 11% havonta, és 15% jelölte be azt, hogy napi rendszerességgel köt fogadásokat.

Megkérdeztük az egyetemistákat, hogy más keretre szánt pénzből játszott-e el már (rezi, étkezés, utazás) eddig? Sajnos a válaszadók 13%-a igennel felelt. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a sportfogadás miatt volt-e arra példa, hogy nem jutott pénz valamilyen alapszükségletre (lakhatás, étkezés). Szomorú, hogy a válaszadók 10%-ánál már előfordult ilyen.

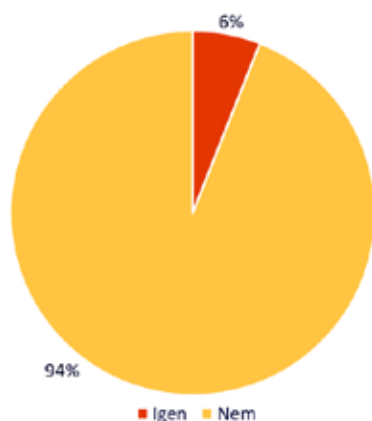
KÖVETKEZTETÉS

Kutatásunk során arra a megállapításra jutottunk, hogy az egyetemisták körében nagyon népszerűek a szerencsejátékok, ezen belül a sportfogadás. Ebből a szempontból legkedveltebb sportágak a labdarúgás, kézilabda, darts, tenisz. Bebizonyosodott az is, hogy a fogadók 85%-a utánajár annak a csapatnak a tabellán elfoglalt pozíciójának, pillanatnyi formájának, játékoskeretének, a klubot esetlegesen érintő tényezőknek, melyekből a mérkőzésekkel kapcsolatos fogadásokat megkötik. Ebből arra következtetünk, hogy fellelhető bizonyos tudatosság a játék során. Azonban azt is fontos megemlíteni, hogy eredményeink alapján a fogadó egyetemistákban kognitív



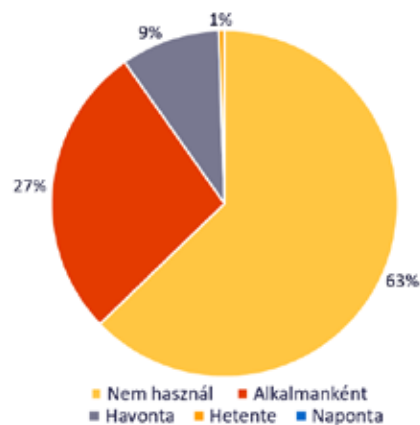
7. diagram
Mekkora összegben fogadnak?
How much do you bet?

Ebből adódóan az is érdekelt minket, hogy kis vagy nagy téttel játszanak azok, akik veszteségesek, és akik nyereségesek. A kis összeg 5000 forintig terjedt, míg a nagy fogalmán az 5000 forint feletti fogadásokat határoztuk meg. Mint láthatjuk az oszlopdiaagramon, a veszteségben lévő játékosok 12%-a az, aki nagy összegben fogad, és túlnyomó többsége, 88% pedig kis tételekben játszik. Érdeklenség, hogy a profitban lévő játékosok hasonló eredményt mutatnak. E szerint a fogadást kötők 13%-a nagy összegben, a többség, 87% kicsiben játszik. Feltételezésünk szerint ez annak tudható be, hogy az egyetemistáknak valószínűleg nincsen olyan mértékű jövedelmük, vagy akkora anyagi forrásuk, amivel a sportfogadást nagyobb tételekben tudnák játszani.



9. diagram
Függőnek érzi magát?
Do you consider yourself addicted?

Az utolsó és egyben legérzékenyebb kérdéskörünk a szerencsejáték-függőségre terjedt ki. A megkérdezettek többsége, 54% alkalmanként köt fogadásokat, további 20% hetente, 11% havonta, és a 15% jelölte be azt, hogy napi rendszerességgel. Azonban ennek ellenére a megkérdezettek csak 6%-a tartja magát függőnek.



8. diagram
Milyen gyakran játszanak más szerencsejátékokat?
How often do you play other forms of gambling?

Ezek után az egyetemisták fogadási szokásait vizsgáltuk. 40% játszik internetes felületen, 23% fogadóirodában és 37% mindkettőt használja. A többség 76% egyedül, 21% társaságban, és 3% mindkét formában fogad. Saját bevallásuk szerint a megkérdezettek közül 55% már legalább egyszer nyert nagyobb összeget. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy játszanak-e más szerencsejátékokat a sportfogadáson kívül (póker, lottó, kaparós sorsjegy stb.)? 63% nem játszik, 27% alkalmanként, 9% havonta, és mindössze 1% az, aki hetente játszik.



10. diagram
A napi rendszerességgel játszóknak függőnek érzik magukat?
Do gamblers who play on a daily basis consider themselves addicted?

A következő kérdésnél a napi rendszerességgel játszó 15%-ot vettük alapul. Megkérdeztük, hogy annak ellenére, hogy mindennap játszik, szerencsejáték-függőnek érzi-e magát. 55% azt válaszolta, hogy igen, míg 45% úgy gondolja, hogy nem az.

torzítások jelennek meg. Azt hiszik, hogy azzal, hogy tájékozódunk a csapat helyzetéről, képesek megjósolni a mérkőzés végkimenetelét.

A játékos azáltal, hogy időt tölt, hogy a megfelelő stratégiát felépítse, állandósítja magában a szerencsejáték zavart, miszerint a hozzá értő tudással rendelkezik ahhoz, hogy egy választott mérkőzésnek a végeredményét „befolyásolni” tudja (Körmendi, 2011). A sportfogadási szokásaikat nézve játszanak fogadóirodában és interneten egyaránt, viszont a többség egyedül szeret játszani, és csak kis részük társaságban. Az eredményeink alapján sokkal többen gondolják úgy, hogy meg lehet élni a sportfogadásból, mint ahányuknak valóban megélhetési forrás.

A válaszokból kitűnik, hogy csak 7% játszik valóban e célból. Azonban a megkérdezettek több mint 60%-a veszteséges, függetlenül attól, hogy kis vagy nagy tétet tesznek meg a fogadások során. Úgy gondoljuk, hogy az egyetemisták játékokra szánt keretösszege nem mondható nagyknak.

A szakirodalomra visszatekintve, sok esetben a nagy összegben fogadók pusztán csak a fogadás élvezete miatt raknak meg nagyobb tétet. Ebből következően, az embereknek nem számít a megszállottság, függőség kialakulása szempontjából, hogy profitban vagy veszteségben vannak (Benson et al., 2021). Véleményünk szerint, a megkérdezettek egy része nincs tisztában a függőség fogalmával, vagy nem ismeri fel magán a jeleket, miszerint a viselkedésük rendszeres és viszatérő.

A vizsgálatunkban részt vevők közel fele azt jelölte be, hogy nem szerencsejáték-függő, pedig napi rendszerességgel fogadnak. Gábor (2021) szerint, ha valaki felismeri ezeket a jeleket, és megpróbál ellenállni a szerencsejáték utáni vágyának, de minden olyan alkalomkor, amikor megvonja magától a játékot, visszatér hozzá, akkor az a játékos valóban szerencsejáték-függő (Gábor, 2021). Érdekesként itt megemlíthetjük, hogy a megkérdezett egyetemisták kétharmada más szerencsejátékot nem űz, sőt a többiek is csak alkalmanként vagy ritkábban.

Azonban fontos elmondanunk, hogy kutatásunk során az addikció másik meghatározó elemét nem vizsgáltuk, mégpedig, hogy az egyén viselkedése problémát jelent-e önmagára, a családjára, esetleg a társadalom számára.

Ezen felül számos más tünete, illetve kórképe lehet a függőségnek. Ebből adódóan nem tudhatjuk pontosan, hogy igazi szerencsejáték-függők voltak-e azok, akik a kutatásunkban azt választották, hogy mindennap fogadnak.

Sajnos a megkérdezett egyetemisták között is vannak már olyanok, akik a lakhatásukra és étkezésükre szánt keretösszegükből fogadásokat kötnek, ezzel veszélyeztetve a mindennapi életüket.

Mint az eredményeink és korábbi kutatások mutatják, a sportfogadásnak számos negatív hatása van, mely kihat az emberek életminőségére, családjára, a közösségére, így fontos lenne, hogy csökkentsük azoknak a számát, akik e problémával küzdenek.

IRODALOMJEGYZÉK:

Benson, G. N. – Munayi, S. P. – Wanjira, J. & Inyega, J. (2021): Examining the effects of online sports betting on the perceived economic wellbeing of student-athletes. *Research in Business & Social Science*, 10 (7), 2147–4478. DOI:10.20525/ijrbs.v10i7.1435

Gábor, M. (2021): *Sóvárgás démona*. Open Books, Budapest ISBN: 9789635720576

Gerstein, D. – Hoffman, J. – Larison, C. (1999): Gambling impact and behavior study. National Opinion Research Center, University of Colorado. DOI: 10.3886/ICPSR02778.v2

Keresztes, G. – Szabó, Cs. (2018). Tavaszi szél. *Doktoranduszok Országos Szövetsége, Tanulmánykötet Budapest* DOI: 10.23715/TSZ.2018.3

Labrador, F. J. – Vallejo-Achón, M. (2019). Prevalence and Characteristics of Sports Betting in a Population of Young Students in Madrid. *Journal of Gambling Studies*, 36 (2020), 297–318. DOI: 10.1007/s10899-019-09863-y

Mateo, J. – Alguacil, M. (2020). Gambling and sports betting by teenagers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (2), 605–614. DOI:10.7752/jpes.2020.02089

Paksi, B. – Pillók, P. – Magi, A. – Demetrovics, Zs. – Felvinczi, K. (2019). Az Országos Lakossági Adatfelvétel az Addiktológiai Problémákról. 2019 (OLAAP) reprezentatív lakossági felmérés módszertana, *Neuropsychopharmacol Hungarica*, 23 (1), 184–207.

Toben, F. N. – Richard, A. L. – Debi, A. L. – Michael, S. – Howard, J. S. – Henry, W. (2007): Sports Betting and Other Gambling in Athletes, Fans, and Other College Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78 (4), 271–283. DOI: 10.1080/02701367.2007.10599425

INTERNETES FORRÁSOK:

1991. évi XXXIV. törvény a szerencsejáték szervezéséről, 1. § (1). Elérhető: net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99100034.tv.

Colon-Rivera, H. (2021): What is gambling disorder? American Psychiatric Association (online folyóirat). Elérhető: psychiatry.org/patients-families/gambling-disorder/what-is-gambling-disorder.

Körmendi, A. (2011): Kognitív torzítások és személyiségvonások vizsgálata szerencsejátékosoknál. Debreceni Egyetem elektronikus Archívuma (online folyóirat) Elérhető: hdl.handle.net/2437/109307

Az utazás és a lelki egészség kapcsolata, életminőséget befolyásoló aspektusai

The relationship between travel and mental health, aspects affecting quality of life



ÖSSZEFOGLALÁS:

Bevezetés: Egészségünk megőrzésében jelentős szerepet kap, hogy milyen mértékben vagyunk képesek a testi és szellemi regenerációra, illetve lényeges elem mindazon tevékenységek összessége, melyek által helyre tudjuk állítani a belső egyensúlyunkat egy-egy nehezebb időszak után.

Célkitűzések: Vizsgálatunkban többek között arra a kérdésre kerestük a választ, hogy maga az utazás segíthet-e a lelki, mentális jóllétünk fenntartásában, belső világunk helyreállításában. A kutatásba 268 fő került bevonásra, online kérdőíves módszerrel. Eredményeink nem reprezentatívak, a felnőtt

populáció szubjektív nézeteit, tapasztalatait foglalják magukba.

Eredmények: Kutatásunkban megállapítottuk, hogy a lelki, mentális egészségünk szempontjából az utazás pozitív befolyással bír. A lelki egyensúly helyreállításához nagymértékben hozzájárul ez a tevékenység, ugyanakkor jótékony hatást gyakorol általános közérzetünkre, ezáltal az életminőségünkre is.

Következtetések: Az utazás mentális, lelki egészségünk megőrzése szempontjából kardinalis jelentőségű. Hatékony prevenció és intervenció eszköznek bizonyul a társadalom egészségi állapot mutatóinak javításához.

Kulcsszavak: rekreáció, utazás, mentális egészség, egészségmegőrzés



ABSTRACT:

Introduction: The extent to which we are capable of physical and mental regeneration plays a significant role in preserving our health, and an essential element is the sum of all the activities by which we can restore our inner balance after a difficult period.

Objectives: In our study among other things, we looked for the answer to the question of whether the trip itself can help maintain our mental well-being and restore our inner balance.

268 people were involved in the research, using an online questionnaire method. Our results are not representative, they include

the subjective views and experiences of the adult population.

Results: In our research we found that the travel has a positive influence on our mental health. This activity greatly contributes to the restoration of mental balance and at the same time has a beneficial effect on our general well-being and thus on our quality of life.

Conclusions: Traveling have a cardinal importance in terms of preserving our mental health. It proves to be an effective prevention and intervention tool for improving society's health indicators.

Keywords: recreation, travel, mental health, health preservation

BEVEZETÉS

Napjaink folyamatos leterheltsége, az emberek testi és lelki kimerültsége szinte kiált a megfelelő rekreációs programok irányába, mely az elégedettség érzésén túl jelentős mértékben hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez. A megfelelő fizikális és mentális egészség a pusztán jóllétén kívül egy társadalom gazdasági erejét, humán erőforrásának teljesítőképeségét is meghatározza. A rekreáció egyik formája az utazás, mely ugyan nem a napi szintű fáradtság és kimerültség helyreállítását célozza, mint az Fritz Péter definíciójában megfogalmazódott „A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevé-

kenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképeség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2011), de a tervezett és viszonylagos rendszerességet mutató utazás hosszú távon biztosíthatja az egyéni teljesítőképeség optimalizálását.

Mai megpróbáltatásokkal teli világunkban, az utazás lehet az egyik legadekvátabb mankónk a fizikális és kognitív funkcióink javításához. A megszokott közegtől való eltávolodás, új helyek megismerése, új élmények befogadása facilitálóan hathat mentális egészségünkre.

A tanulmány szerzőinek célja, hogy átfogó betekintést nyújtsanak az utazás és a mentális



Szerző:
TÓMÓ ZSOLT
PhD hallgató
Pécsi Tudományegyetem,
Egészségtudományi Doktori
Iskola
t.zsolt8108@gmail.com
Tudományos tevékenység, főbb
kutatási területek: A stressz
és a táplálkozás relációjának
vizsgálata. A rekreációs
tevékenységek pszichére
gyakorolt hatásai. Stressz
megküzdési stratégiák ismerete,
alkalmazása



Szerző, rovat szerkesztő:
DR. BEKE SZILVIA
dékánhelyettes, tanszékvezető,
főiskolai tanár
beke.szilvia@gfe.hu
Gál Ferenc Egyetem, Egészség-
és Szociális Tudományi Kar
Tudományos tevékenysége
során kiemelten foglalkozik az
egészségfejlesztés, egészség-
gyógyturizmus területeivel,
valamint az egészségi állapotot
befolyásoló tényezőkkel, mind
egyéni, mind társadalmi
megközelítésben. a Recreation
folyóirat egészség-turisztikai
rovatának vezetője.

egészség kapcsolódási pontjaiba, valamint egy nem reprezentatív, de mégis fontos jellemzőket feltáró kutatás eredményeibe adjanak betekintést.

AZ UTAZÁS ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS FELMÉRÉSEK EREDMÉNYEI

Egy 2016-ban készült felmérés alapján, a magyar lakosság 67,0%-a esetében általában jellemző a pozitív érzelmi állapot megélése, viszont az életkor növekedésével arányosan csökken a boldogság érzését tapasztalók aránya (KSH, 2018). Szintén pozitív mutatókat képvisel egy 2019-ben készült ELEF (Európai lakossági egészségfelmérés) vizsgálat, melyből kiderül, hogy a magyar lakosság a 2014-es adatokhoz képest több pozitív emocionális állapotot élt meg, ugyanis a WHO-5-jóllét index (korreláció az egészségi státusszal) ötéves időintervallumban 6,8 pontos emelkedést mutatott (65,3). Alacsonyabb szintű jólléttel rendelkezők arányának jelentős mértékű csökkenését tapasztalták (24%) (KSH, 2019).

Mindezen adatok vajon mennyire mutatnak összefüggést az utazás élményével, illetve az utazásnak életminőségre gyakorolt hatásaival? Magyarországon a turizmus terén kedvező eredményeket ért el. Egy 2019-es felmérés szerint ugyan a belföldi turizmus kis mértékben visszaesett a 2018-as évhez képest, ugyanakkor 9,0%-kal nőtt a magyar lakosság külföldi utazásainak száma az előző évi adatokhoz viszonyítva. A 2020-ban bekövetkező pandémiás helyzet nagymértékben rontott ezen mutatókon, ugyanis 2020-ban 37%-kal csökkent a belföldi, míg 58%-kal esett vissza a külföldi utazások száma (KSH, 2019; KSH, 2020). Elmondható, hogy a járványhelyzet visszaszorulásával az utazási kedv ismételtén visszatért, azonban a biztonság iránti igény jelentősen megnőtt, a vendégkörök egy-egy desztináció esetében a visszarendeződés jellegét mutatták (Beke, Petróczki 2022).

Az utazások motivációjának 60%-át a pihenés, szórakozás, természetjárás, egészségmegőrzés jelentette, míg 33%-ban az ismerősök, rokonok látogatása,

de a hobbi célzatú utazási orientáció is jellemző volt, viszont nem feledkezhettünk meg a konferenciaturizmus jelentős szerepéről sem. Az utazások célja szoros összefüggést mutatott az igényelt szálláshelyek típusával. Az utazási aktivitást leginkább befolyásoló tényező az iskolázottság, valamint a rendelkezésre álló diszkrecionális jövedelem, minek köszönhetően 2019-ben a felsőfokú végzettségű lakosság 70%-a vett részt belföldi utazáson. 2013-ban a magyar lakosság utazási aktivitása 46,2% volt, míg 2019-ben már 52,4%-os arányt mutatott (KSH, 2019).

A magyar társadalom világról alkotott értékrendjében az utazási mobilitás a nem fontos tartományba sorolható. Társadalmunk prioritási értékrendje a következőképp jellemezhető a Központi Statisztikai Hivatal által mért adatok alapján: A belföldi utazási kedvet (3,03) még a háztartás műszaki cikkekkel való felszerelése (3,28) is megelőzi, ugyanakkor a magyarok egészségmegőrzési szándéka bizonyult a legmagasabbnak (3,82) (Michalkó, 2010).

A TURIZMUS ÉS A LELKI EGÉSZSÉG ASPEKTUSAI

Weninger (1942) a következőképp fogalmazta meg az egészséges lélek képét: „Egészséges lélek az, amelyik megérzi, hogy minden igény, amely a szívünkbe van oltva, kielégülést nyer, minden vágyunknak van értelme és célja, és hogy a legtermészetesebb világnézet a ragyogó optimizmus” (Weninger, 1942, 154. o.), ugyanakkor hangsúlyozza, hogy kirándulásokra épp olyan nagy szükségünk van, mint a táplálék magunkhoz vételére. A lelkünkhez és a metafizikai valóságunkhoz a természet útján tudunk eljutni. A civilizációtól való elvonatkoztatás egyik eleme, ha a természet által keresünk nyugalmat, békét és lelki feltöltődést (Weninger, 1942). A természet közvetlen tapasztalati úton pozitív hatást gyakorol a kognitív funkciókra, az idegrendszerre pihentetőleg hat. Kutatások is bizonyítják, hogy a természeti környezet, valamint a pozitív emóciók, a vitalitás és az étellel való elégedettség között pozitív összefüggés mutatható ki (Mihók et al., 2021).

Egy utazás alkalmával számos dologgal szembesülhetünk a fizikai-pszichikai felfrissülésen kívül, legjellemzőbben saját önmagunkkal. Maga a szabadidő esélyt adhat arra, hogy az egyén önmagát jobban megismerhesse, belső világa felé forduljon, vagy egyszerűen csak megszabaduljon a hétköznapi kötelezettségektől. Egy-egy külföldi utazás hozzájárulhat ahhoz, hogy saját kultúránk értékeit jobban megbecsüljük, másokét megismerjük, és ezzel elfogadóbbá, toleránsabbá váljunk embertársaink irányába. Lelki egészségünk szempontjából igen lényeges, hogy „a mindenütt jó, de a legjobb otthon” szemlélet valóban be is igazolódjon (Hárdi, 1997).

Ha az áramlat, a „flow” élménnyel szeretnénk jellemezni és leírni az utazás belső állapotunkra gyakorolt hatását, elsőként vegyük figyelembe, mit is jelent maga a flow. Csíkszentmihályi (2001) szerint „a tökéletes élmény alapja a „flow”, az a tevékenység, melyben teljesen fel tudunk oldódni, olyannyira, hogy minden más jelenség eltörlődik mellette, így maga az élmény válik olyannyira élvezetessé, hogy pusztán magáért az élményért folytatjuk az adott tevékenységet” (Csíkszentmihályi, 2001, 23. o.). A tudati rendetlenség ellentéte a tökéletes élmény állapot, ilyenkor a tudatunkba bejövő információk teljes mértékben kompatibilisek a céljainkkal, így a pszichikai energia könnyedén tud áramlani bennünk (Csíkszentmihályi, 2001).

Már az 1960-as évektől kezdve, amikor tömegessé vált az utazási kedv, az emberek törekedtek arra, hogy az utazással járó élményhalmazt minél jobban kimerítsék, saját boldogságuk forrásává tegyék, függetlenül attól, mekkora energiaráfordítást igényelt maga az utazás tortúrája. Az utazásban rejülő ún. áramlat-élmény minden turisztikai desztinációban fellelhető (hivatásturizmus, szabadidő). A flow élményét megélhetjük egy hón áhított konferencia előadásunk utáni csevegésben, vagy akár egy híres műalkotás előtt állva is. Az étellel való elégedettséghez mindezen események külön vagy akár összeadódva is szerepet játszanak (Michalkó – Rátz, 2011). A fent leírt élmények, a flow megélése fogja alapját képezni a későbbi motivációnak, mely visszavezet bennünket a rekreáció alapfogalmához, melyet ha erről az ol-

dalról közelítünk meg, akkor Ábrahám és Bárdos (2014) fogalmi meghatározását idézve „annál inkább tekinthetünk rekreációnak egy tevékenységet, minél inkább szabad választáson és belső motiváción alapul” (Ábrahám – Bárdos, 2014, 26. o.). Az utazás valamennyiünk esetében egy belső motivációt követően az új élmények iránti vágygal társulva valósul meg, melyben a kulturális élmények, az új területek megismerésén túl megjelenik az egészség megőrzése és ennek köszönhetően a gyógy- és egészségturizmus iránti igény is.

Mindennek tükrében elmondható, hogy a rekreációs turizmus a wellness- és gyógyturizmuson keresztül intenzív határfelületet képez az egészségturizmussal, mely hozzájárul az igénybevevők fizikális és mentális jóllétéhez és életminőségének javulásához. Savella és Dávid (2018) kutatásában, ahol egyetemi hallgatók egészségturisztikai utazási szokásait vizsgálták, a pihenés, kikapcsolódás és szórakozás motivációs célzatú utazók esetében megjelent az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővülése is (Savella – Dávid, 2018).

Michalkó és munkatársai (2009) megállapították, hogy az étellel való megelégedettséghez az utazások is hozzájárulnak, a gyakoribb utazás nagyobb boldogságérzetet ad. Az utazás boldogságfokozó szerepének igen nagy jelentőséget tulajdonít a magyar lakosság, viszont annak ellenére, hogy több mint 2/3-ad utazik, magának az utazásnak nincs meghatározó jelentősége az életükben. A turisztikai mobilitások motivációját nézve, a magyarok körében jellemzően a rokon-, család- és barátlátogatások a legmeghatározóbbak (Michalkó et al., 2009).

MÓDSZEREK

Online vizsgálatot folytattunk le, 2022. 08. 21 – 09. 30 között, melyhez a kérdéseket a Google űrlapkezelő program segítségével rögzítettük, és a felmérést 21 zárt és nyitott kérdés köré csoportosítottuk. A vizsgálatba bekerülők esetében kritériumként a 18. életév betöltését jelöltük meg, válogatás nélküli populációt vontunk be, úgynevezett hólabda módszerrel. A válaszadás önkéntes és anonim volt, a kérdőív terjesztése online a közösségi médián

keresztül valósult meg. A felmérésben a WHO jól-lét kérdőív (WBI-5) rövidített magyar verzióját adaptáltuk az utazásra vonatkozóan.

A kapott eredmények a jellemző szubjektív adatokat prezentálják. A felmérés nem reprezentatív, de következtetések levonására, összefüggések bemutatására alkalmas. A vizsgálati szakasz lezárását követően, összesen 268 db online kérdőívet gyűjtöttünk, melyből 268 volt értékelhető. Az adatok feldolgozását Microsoft Excel Táblázatkezelő Program segítségével végeztük, a kiértékelés során leíró statisztikai módszert alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK

A felmérés első szakaszában a demográfiai adatok elemzése került fókuszba. A vizsgálatban 252 nő és 16 férfi vett részt, a mintában szereplők átlagéletkora 47,30 év ($sd=12,73$).

(1. ábra)

A megkérdezettek túlnyomó többsége (69%) a Dél-Alföld régióban él (2. ábra), zömében városban laknak (65,3%). Az iskolai végzettség szerinti megoszlást illetően, leginkább a felsőfokú végzettségűek dominálnak összesen 55,2%-os arányban, a középfokú végzettségűek (*ideértve a technikumot is*) aránya 35,1%-ban, míg a szakmunkás és alacsonyfokú végzettséggel rendelkezők 8,6-1,1%-os eloszlásban szerepel. (2. ábra)

Az utazások gyakoriságának mérése elég diffúz eredményeket hozott, a ciklikusságot véve figyelembe inkább évente (31%) és félévente (22,4%) utaznak el otthonról. (3. ábra)

Nyitott kérdésben vizsgáltuk az alanyok utazási motivációját, a válaszok igen nagy heterogenitást mutattak. Az utazást legtöbb esetben pihenési (46,6%) és kikapcsolódási (37,3%) szándék motiválja, de motivációs tényező még a feltöltődés, rekreáció (13,4%), új élmények (8,9%), új helyek megismerése, felfedezése (13,4%), családdal való együttlét (11,5%), környezetváltoztatás (2,2%), munka és tanulás (1,8-1,1%).

Az utazás lelki egészségre gyakorolt hatásait egy ötfokozatú likert skálán mértük, ahol a kapott eredményeket 1=egyáltalán nem jellemző (1=min), 5=teljes mértékben jellemző (5=max) állítások alapján leíró statisztikai mód-

szerekkel elemeztük. Az utazás lelki/mentális egészségre ható szubjektív vonatkozása alapján megállapítottuk, hogy a résztvevők 71%-a szerint teljes mértékben pozitív hatást gyakorol az utazás a lelki, mentális egészségére (átlag=4,5, $sd=0,95$) (4. ábra). A mintában szereplő alanyok nagy része lelkileg kiegyensúlyozottnak érezte magát a mintavétel időpontjában (teljes mértékben=51,1%, általában=31,7%, átlag=4,22, $sd=1,01$). (4. ábra)

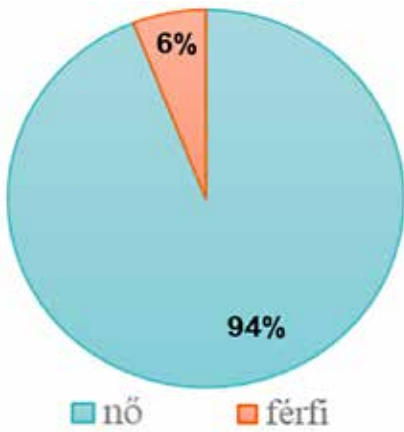
A vizsgálat mérési eredményei alapján az utazás pozitív élményként deklarálható, mivel a megkérdezettek 68%-a teljes mértékben, de általában jellemző a minta 20,5%-a esetében is az utazás pozitív benyomása (átlag=4,47, $sd=0,93$).

Az utazás hiába pozitív élmény és jó hatással van a lelki egészségünkre, ha nincs elegendő diszkrecionális jövedelem, mely erre fordítható, emiatt a kivitelezése így nem fog tudni megvalósulni, ezért vizsgálatunkba kitértünk az utazás és az anyagiak közötti összefüggések elemzésére is. Szerettük volna megtudni, hogy az utazások gyakorisága milyen fokú relációban van a pénzügyi körülményekkel, milyen mértékben befolyásolja az egyének rekreációs szándékát.

Az eredmények egyértelműen tükrözik, hogy az anyagi helyzet hatással van az utazások gyakoriságára, ugyanis a mintában részt vevők 47,7%-a szerint teljes mértékben és 25,7% esetében pedig általában jellemzően befolyásolja utazásait a pénzügyi körülménye. A minta 13,4%-a nem minden esetben, 7,5%-nak csupán kismértékben és 5,6%-nak egyáltalán nem szempont az anyagi szituáció az utazás gyakoriságát véve alapul.

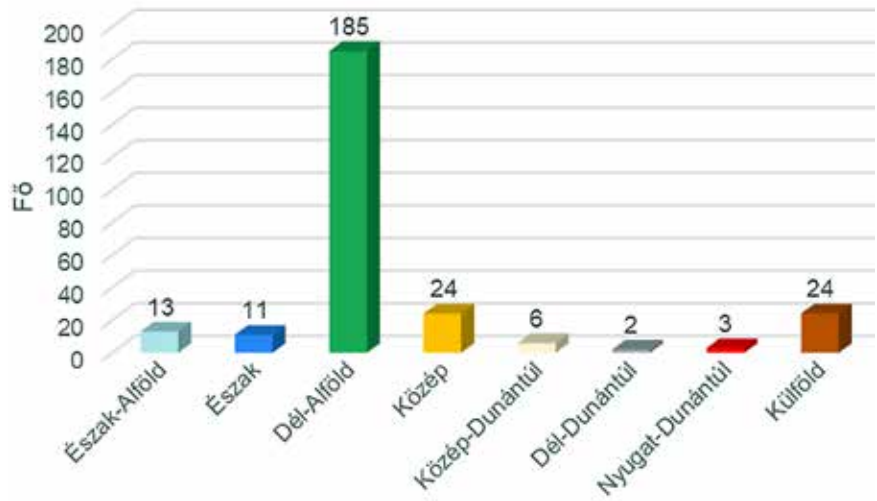
Az iskolázottság és az anyagi helyzet esetünkben független változóként van jelen, a nagyobb fokú iskolai végzettséggel járó esetleges jobb anyagi helyzet jelen vizsgálatban nem függ az utazások gyakorisági mutatójával ($p>0,01$, *yates reteszt khi2=0,25*).

A vizsgált alanyok utazási akadályait is szerettük volna megtudni, ezért rákérdeztünk arra, hogy, amennyibe szívesen utazna, befolyással van-e utazási szándékára olyan tényező, mint például az egészségi állapot vagy egyéb fennálló körülmény. Az esetek többségében az egészségi állapot, illetve egyéb körülmény nem befolyásolja az utazási

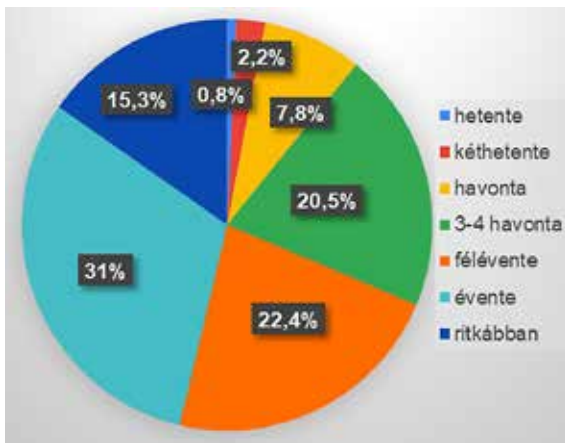


1. ábra: A felmérésben részt vevők nem szerinti eloszlása (n=268).

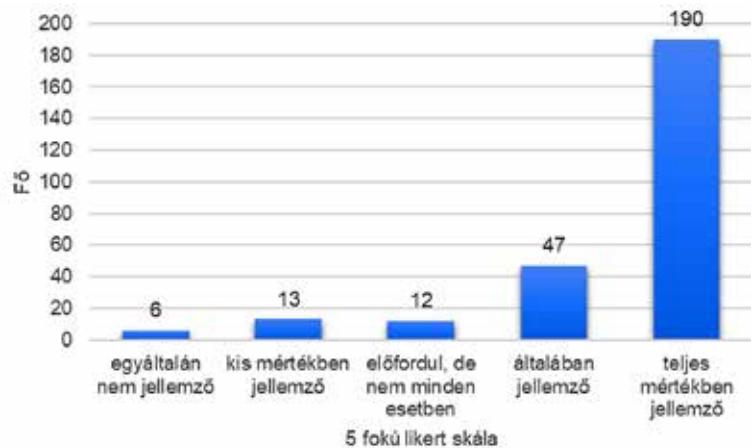
Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 1: Distribution of survey participants by gender (n=268).** Source: Based on my own research.



2. ábra: A felmérésben részt vevők régiók szerinti eloszlása (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 2: Distribution of survey participants by region (n=268)** Source: Based on my own research.



3. ábra: Utazások gyakoriságának mérése a vizsgált populációban (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 3: Measuring the frequency of travel in the studied population (n=268).** Source: Based on my own research.



4. ábra: Utazás pozitív hatása a lelki/mentális egészségre a vizsgálatban részt vevők körében (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 4: Positive effect of travel on spiritual/mental health among the participants of study (n=268).** Source: Based on my own research.

szándékot, ugyanis 116 fő nyilatkozott úgy, hogy egyáltalán nem, illetve 48 fő, hogy kismértékben jellemző az adott felvetés. Igaz, kis arányban, de egyes személyek esetében előfordul (15,3%) és jellemző (12-11,6%) az egészségi állapot és/vagy egyéb körülmény miatti akadályozottság.

A WHO jól-lét (WBI-5) kérdőívét vettük alapul az utazás jóllétünkre gyakorolt hatásainak vizsgálatához. A validált kérdőívet eredeti verzió alapján az utazásra adaptáltuk, a standard kérdés esetén a két hét helyett a legutóbbi utazásra helyeztük a hangsúlyt, viszont a válaszokat lényegében meghagytuk az eredeti konstrukcióban.

Alapjaiban a WBI-5 kérdőív a vizsgálatban szereplő személyek általános közérzetéről ad képet az elmúlt két hét

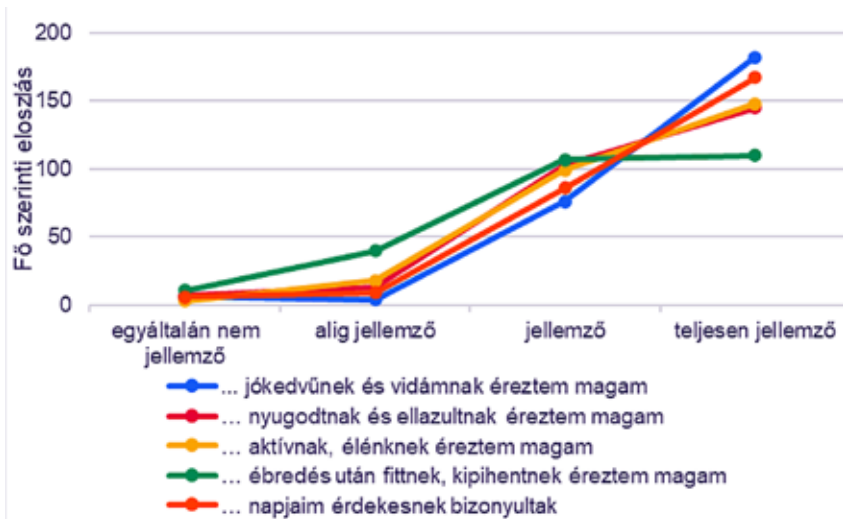
Utazásra adaptált WBI-5	Átlag	Szórás
Jókedvűnek és vidámnak éreztem magam	2,61	0,63
Nyugodtnak és ellazultnak éreztem magam	2,44	0,7
Aktívnak, élénknek éreztem magam	2,46	0,67
Ébredés után fittnak, kipihentnek éreztem magam	2,17	0,83
Napjaim érdekesnek bizonyultnak	2,54	0,67

időszakára vonatkozóan. A skála fordított tételt nem tartalmaz, a nagyobb pontszámok a pozitívabb pszichológiai állapotot prezentálják (Susánszky et al., 2006). (5. ábra)

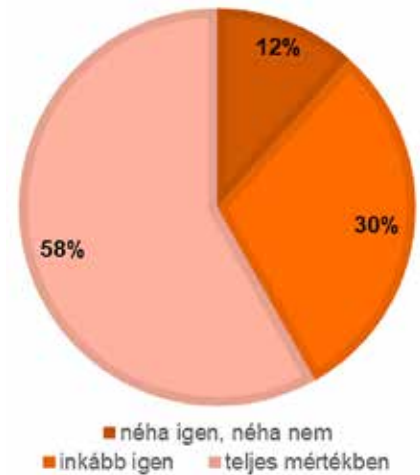
1. táblázat: Megállapított értékek a jól-lét kérdőív alapján, a skála 0-3 közötti pontozás alapján került elemzésre (n=268). Forrás: saját kutatás alapján **Chart 1: Determined values were analyzed on the basis of the well-being questionnaire, on the basis of the scale scoring between 0-3 (n=268).** Source: Based on my own research

Szubjektív tapasztalati válaszok alapján, a mintában szereplő egyének többsége (58%) szerint az utazás segít a belső lelki egyensúlyunk helyreállításában. (6. ábra)

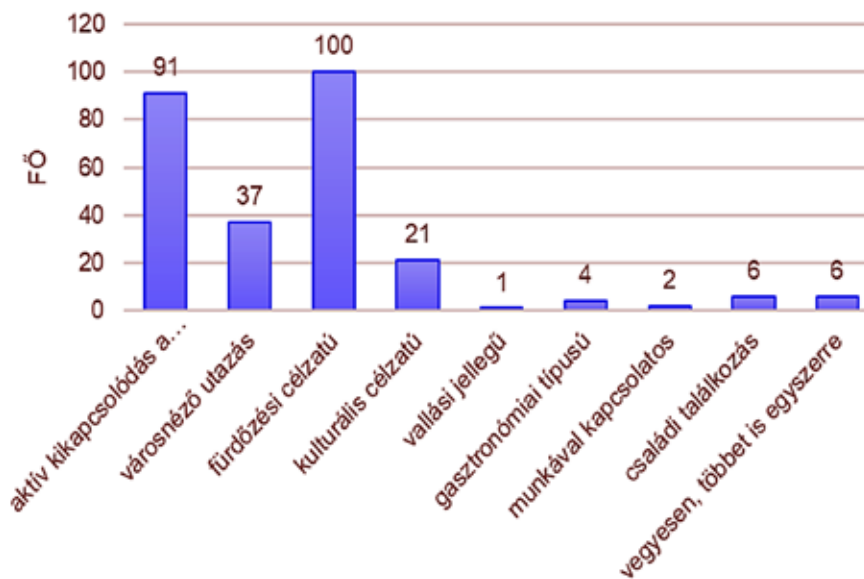
Az utazás egyénileg más-más célzattal preferenciához kötődik, viszont az egészség helyreállításában a wellness és a balneoterápia is jelentős szerepet tud betölteni. Válaszadóink között 16,4% rendszeresen, 51,9% esetén előfordul, míg 31,7% nem vesz igénybe utazásai



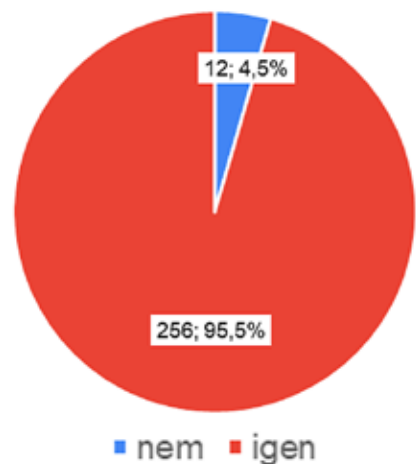
5. ábra: Az utazás kérdésre adaptált WBI-5 összevont ábrázolása vonal-diagram segítségével a vizsgált mintánkban (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 5: Combined representation of the WBI-5 adapted to the question of travel, using a line diagram in our studied sample (n=268).** Source: Based on my own research.



6. ábra: Az utazás szerepe a lelki egyensúly helyreállításában (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 6: The role of travel in restoring spiritual balance (n=268).** Source: Based on my own research.



7. ábra: Utazási preferenciák a vizsgált populációban (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 7: Travel preferences in the studied population (n=268).** Source: Based on my own research



8. ábra: Lakóhely-elhagyási szándék vizsgálata az utazás szempontjából (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 8: Testing intention to leave residence from travel perspective (n=268).** Source: Based on my own research

során kiegészítésképp wellness vagy egyéb fürdőzési szolgáltatásokat.

A mintában részt vevők 37,3%-a a fürdőzést, 34%-uk az aktív kikapcsolódást a természetben, míg 13,8%-uk a városnéző utazást részesíti előnyben az úticél kiválasztása során. (7. ábra)

A megszokott közeg elhagyásának vizsgálatában túlnyomórészt érződik a kiszakadásra való hajlandóság, igény. Az eredmények tükrében elmondható, hogy a felmérésben részt vevő alanyok 95,5%-a szívesen hagyja el a lakóhelyét. (8. ábra)

KÖVETKEZTETÉSEK

Tanulmányunkban vizsgáltuk az utazás lelki egészségre gyakorolt hatásait, mely során számos olyan tényezőt állapítottunk meg, mely segítség lehet az egészségfejlesztő, egészségturizmusban dolgozó szakemberek preventív munkájában. Az utazás a vizsgált mintában egy lelki egészséget (belső homeosztázis helyreállítását) segítő faktorként jelenik meg, az alanyok túlnyomó többsége pozitívan éli meg a megszokott közegből való kiszakadást,

és mindezt szívesen is teszi. A vizsgálatban részt vevők utazási motivációját vizsgálva megállapítottuk, hogy leginkább a pihenés és a kikapcsolódás a legjellemzőbb motivációs elem.

Maga az utazás egy pozitív élményként manifesztálódik előttünk, ugyanakkor nemcsak a lelki, de a mentális egészségre is jótékony hatást gyakorol. Az utazások számának gyakoriságát tekintve, befolyásoló faktorként jelenik meg a rendelkezésre álló diszkréionális jövedelem. Elmondható, hogy az

egészségi állapot nem, míg az anyagi helyzet hatással van a vizsgált személyek utazására. A magasabb iskolai végzettséggel járó esetleges jobb anyagi helyzet sem ok az utazások számának növelése tekintetében ($p > 0,01$).

Pozitívumként emelnénk ki, hogy a mintában részt vevők lelkileg kiegyensúlyozottnak érzik magukat, mely a komplex egészségi állapotra nézve is kedvezően hatással van.

Az eredmények megerősítették feltevézéseinket, miszerint az utazás kedvezően befolyásolja az általános közérzetet, ezáltal javítja életminő-

ségünket. A jó közérzet, amennyiben ismétlődik a kiváltó ok, magasabb életminőség szintet von maga után. A rekreáció inkább egyfajta eszközértékként, mintsem célként áll a minőségibb élet szolgáltatásban (Ábrahám – Bárdos, 2014). Az utazási cél szempontjait vizsgálva elmondható, hogy leginkább a fürdőzési lehetőségeket nyújtó, természethez közeli aktív kikapcsolódást segítő, valamint a városnéző és a kulturális tevékenységeket favorizálják, mint desztinációs cél.

Az utazás egyben élmény, egy tökéletes rekreálódást segítő tevékenység, mely során az egyén mindazon túl,

hogy aktívan vagy passzívan pihen, illetve kikapcsolódik, támogatja pszichikai és mentális felfrissülését, így eredményesebben tud megküzdenni a hétköznapiak során adódó kihívásokkal. A megküzdés eredményessége mindabból a feltöltődésből eredendően válik lehetségessé, melyet a megszo- kott környezetünkől való kiszakadás útján hívunk meg. Az új környezet, az új impulzusok, az úgynevezett komfortzónából való kilépés előnyösen hat a mentális és lelki fejlődésünkre. Összegezve megállapíthatjuk, hogy az utazás egy optimális eszköz ahhoz, hogy egészségesebbek, fittebbek és kiegyensúlyozottabbak lehessünk.

IRODALOMJEGYZÉK

Ábrahám, J. – Bárdos, Gy. (2014): Szabadidő és rekreáció. Kultúra és Közösség. 5. 1. 25–29. o. http://epa.oszk.hu/02900/02936/00016/pdf/EPA02936_kultura_es_kozosseg_2014_01_025-030.pdf

Beke, Sz. – Petróczki, G. (2022): Kihívások és lehetőségek a mindennapokban a turizmus területén Gyula város példáján keresztül. V. Zalaegerszegi Egészségturizmus Konferencia, Konferenciakötet 34–42. o. https://www.researchgate.net/publication/361760910_Kihivasok_es_lehetosegek_a_mindennapokban_a_turizmus_teruleten_Gyula_varos_peldajan_keresztul

Csíkszentmihályi M. (2001): Flow – Az áramlat. Akadémiai Kiadó Zrt., Budapest

Fritz, P. (2011): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása In: Fritz Péter (szerk.) Mozgásos rekreáció. Bába és Társai Kft., Szeged. 28–35. o.

Hárdi, I. (1997): Lelki egészségvédelem. Medicina, Budapest

Központi Statisztikai Hivatal (2018): Mikrocenzus 2016 Szubjektív jóllét. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus_2016_11.pdf

Központi Statisztikai Hivatal (2019): Szubjektív jóllét, mentális egészség. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv_jolet_2019/index.html

Központi Statisztikai Hivatal (2019): Helyzetkép a turizmus, vendéglátás ágazatról. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/jeltur/2019/index.html>

Központi Statisztikai Hivatal (2020): Helyzetkép a turizmus, vendéglátás ágazatról. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/jeltur/2020/index.html>

Michalkó, G. – Kiss, K. – Kovács, B. (2009): Boldogító utazás: A turizmus hatása a magyar lakosság szubjektív életminőségére. Tér és Társadalom. 23. 1. 1–17. o. <http://ojs.rkk.hu/index.php/TeT/article/view/1213/2423>

Michalkó, G. (2010): A boldogító utazás. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest <http://sparc.core.hu/mtafki/konyvtar/kiadv/Boldogito.pdf>

Michalkó, G. – Rátz, T. (2011): Egészségturizmus és életminőség Magyarországon: Fejezetek az egészség, az utazás és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest https://web.archive.org/web/20180421122034id_/http://www.mtafki.hu/konyvtar/kiadv/Egeszsegturizmus_kotet.pdf#page=27

Mihók, B. – Fekete, M. – Frankó, L. – Martos, T. – Pataki, Gy. – Sallay, V. – Báldi, A. (2021): Természet és lelki egészség. ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest. 10–28. o. https://www.essrg.hu/wp-content/uploads/2022/02/MIHOK_es_mtsai_2021_Termesztes_lelki_egeszseg_FIN_pages_2.pdf

Savella, O. – Dávid, L. D. (2018): Egyetemi hallgatók egészségturisztikai utazási szokásainak feltárása – különös tekintettel a motivációra és az ismeretszerzésre, Gradus. 5. 2. 156–160. o. http://real.mtak.hu/109670/1/2018_2_ECO_009_Savella.pdf

Susánszky, É. – Konkoly, T. B. – Stauder, A. – Kopp, M. (2006): A WHO jól-lét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. Mentálhigiénié és Pszichoszomatika. 7. 3. 247–255. o. DOI: 10.1556/Mental.7.2006.3.8 https://semmelweis.hu/magtud/files/2017/11/WHO_jollet_kerdoiv_WBI-5_validalo_tanulmánya.pdf

Weninger, A. (1942): Az egészség testi és lelki forrásai. SpringMed, Budapest <https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/Weninger-egeszseg.pdf>

Testi-lelki rekreáció a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra útvonal mentén

Physical and mental recreation along the Pál Rockenbauer South Transdanubian blue tour route

Coaching az erdőben / Coaching in the forest

Közösséget építünk ott, ahol a találkozások élménnyé válnak!

We build a community where meetings become an experience!



Szerző:
NAGYÉNÉ FARKAS RITA
Szociálterapeuta, Life coach,
mediátor, okleveles szociális
munkás
Erdőszei Lélekfarm alapító
Erdőszei Lélekfarm
ritadiszkreccio@gmail.com
Főbb kutatási területei: önismeret
bárkinék, természetben tanulás
természetesen



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
kiválasztás, tehetség gondozás,
versenysport



Szerző, rovat szerkesztő:
DR. NAGYVÁRAD KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
egészségfejlesztés, versenysport



ÖSSZEFOGLALÁS:

Az emberek egészségi állapotával különböző társadalomtudományi megközelítésekben foglalkoznak a kutatók. Valamennyien megegyeznek abban, hogy azt több tényező együttes hatása befolyásolja. Ezt a komplexitást mutatja az egészségfogalom, valamint a rekreáció fogalma is. Írásunkban egy mentális fejlesztésre fókuszáló, de a fizikai aktivitást sem mellőző, az országban egyedülálló rekreációs tevékenységet mutatunk be. A Szerző a természet adta lehetőségeket hívja segítségül az egyének lelki megújulást célzó folyamataiba, egyúttal jól – létük megteremtésébe, fenntartásába, fejlesztésébe.



ABSTRACT:

Reaserchers study people's health condition from different aspects of social science. All of them agree that it is influenced by a common effect of more factors. This complexity is shown by the term of health and recreation. Our study presents nationally unique recreational activity focusing on mental health but also containing a physical exercise. The author applies the opportunities given by nature for individual healing processes as well as for creating, improving, maintaining there well – being.

1. EDZHETŐ A LÉLEK?

A fenti kérdés megválaszolásához az egészségfogalom komplexitásából kell, hogy kiinduljunk. Az emberek egészségi állapotával számos kutatás foglalkozik különböző társadalomtudományi megközelítésekben. Ezek megegyeznek abban, hogy azt több tényező együttes hatása befolyásolja. Ugyanakkor maga az egészségfogalom is komplex, nemcsak testi, hanem lelki egészséget is jelent (Nagyvárad, 2017). A mai egészségfelfogások közös jellemzője, hogy dinamikusan változó állapotként írják le az egészséget. Bircher (2005) szerint az egészséget az életkor, az életciklus és a kultúra határozza meg. Füzesi és Tistyán (2004) felfogásában az egészség állandó testi, lelki, szociális alkalmazkodási készség, amellyel a körülöttünk lévő változásokra reagálunk. Meleg (2002) és Fritz (2008) álláspontja hasonló abban, hogy az egészséget testi, pszichikai és szociális összetevőkkel jellemezhetjük, más megfogalmazásban az egészség komplexen, bio-pszichoszociális megközelítésben értelmezhető. Az utóbbi két évtizedben az egzisztenciális és a mentális komponenseket összekapcsoló értelmezési keret, a jólét-jólét kontextusa tűnik a legátfogóbbnak (Nagyvárad, 2017).

Ha lelki tréningről beszélünk, meg kell említeni egy másik fontos fogalmat is, ez pedig a rekreáció. Fritz (2015) megfogalmazásában „szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan szellemi és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradt-

ság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2015, 16. o.). A rekreációs tevékenység(ek) funkciói közé tartozik az „affektív regeneráció” is, vagyis az érzelmi-hangulati állapot pozitív irányba való eltolása (Bánhid, 2016; Fritz, 2011; Kovács, 2004). Kiemelt jelentőséggel bír a tevékenység szabadon megválasztott, örömteli és önkéntes jellege is (Caldwell – Witt, 2011; Pigram, 1983).

A fentiekből látható, hogy az egészség meglétéhez a testi és a lelki tényezők egyaránt fontosak.

Párhuzamot találhatunk az edző angol nyelvű elnevezése (coach) és a mentális tréning, vagyis a coaching között is, mely tulajdonképpen egy személyre szabott mentális edzésterv.

„A coaching – dióhéjban – valamely alkalomhoz igazodó tanulás. Az ügyfél szempontjából az alkalom a saját helyzete, a problémája, amelyen a coach támogatásával dolgozni szeretne” (Kaweh, 2015, 14 o.). Megoldás-orientált beszélgetéssorozat. A múltba csupán az erőforrásokért, jó tapasztalatokért fogunk visszanyúlni. A coach nem tanácsot ad, nem terápiát végez, hanem jól irányzott kérdésekkel segít abban, hogy rávezesse az egyént a saját megoldásaira. Átlátható folyamat, melynek során ülésről ülésre részeredményeket tudnak felmutatni a résztvevők. Az ügyfél motivációja fokozódik a változtatások eredményei kapcsán. A konzultációk alatt a versenyhelyzetben (életben) megtapasztalt élményeket beszélik át, értékeli ki, ha kell, változtatnak az „edzésterven”, hogy más eredményt kapjanak. A tréningek gyakorló pályaként funkcionálnak.

Elmondható tehát, hogy a cél azonos a klasszikus edzés megvalósuló céllal, hisz itt is teljesítményfokozásról van szó, ami egy magasabb életminőségi szint elérését jelent(het)i a folyamatban részt vevő(k) számára. A coaching során az erősségek felismerése, fejlődés, kiteljesedés a cél. A negatív életesemények helyett a pozitív minőségekre és lehetőségekre koncentrálnak. A problémákra mint megoldandó feladatokra tekint (Oláh, 2004). A tréningek során az építő, konstruktív megoldásokra fókuszálunk, és segítjük emlékeztetni egymást arra, hogy miért is érdemes élni. Emberi kapcsolataink minősége nagymértékben befolyásolja önmagunkhoz való viszonyulásunkat. Energiát, időt, tudást kell beletenni ahhoz, hogy kapcsolataink minőségén tudjunk változtatni. A tudományosan megalapozott coaching folyamata is tervszerűen, lépésről lépésre zajlik. A hétköznapi emberek (családanyák, családapák stb.), akik nem tanultak pszichológiát, megtapasztalhatják a coachingok és tréningek során, hogy a saját edzéstervük mentén hogyan készülhetnek fel az életük különböző versenyszituációira, ahol sikereket érnek el vagy tanulnak. A siker a legjobb motivációs eszköz a további fejlődés elérése érdekében. Az egészséges ember nem az, aki nem küzd problémákkal, hanem az, aki tudja, hogyan birkózhat meg a felmerülő nehézségekkel. Ha tisztában vagyunk az erőforrásainkkal, ellenállóbakká válunk az élet viharaival szemben (Szondy, 2011).

2. TRÉNINGEK

„A tréning fogalmat a magyar értelmező szótár »edzés, gyakorlat, valamire való gyakorlásként« határozza meg (elsődlegesen a sport területére vonatkoztatva). A tréning szó (fogalom) az oktatástechnológia hazai térhódításával került az oktatás-képzés szakkifejezései sorába, az angol nyelvű szakirodalom nyomán. A training (training of teachers = tanárképzés) egy tevékenység, egy hivatás gyakorlására való felkészítés, vagyis a képzés magyar fogalmának tartalmával azonosítható” (Poór, 2011).

A tréning olyan komplex képzési, továbbképzési eljárás (módszeregyüttes), amelynek keretében célorientált (igény szerinti) tartalmú, továbbá bizonyos kompetenciák megszerzésére irányuló felkészítés történik, feldolgozzák a szükséges elméleti ismereteket, biztosítják azok alkalmazását önkontrollal (visszacsatolással) összekapcsolva.

A gyakorlatok értékelésével és tesztek alkalmazásával a résztvevő adott tevékenységre való alkalmazását is feltárja és a tevékenységhez személyiségjegyek kibontakozását, fejlesztését is megvalósítja (Poór, 2011).

Az intenzív jelleg más oldalról azt jelenti, hogy a tréning(mint összetett) eljárás az elsajátítottak, az ismeretekszilárd megőrzésének biztosítására törekszik. A tréningmódszereinek tárában a hallásra és látásra, az olvasottakfeldolgozására és közreadására, a feldolgozott ismeretekgyakorlati alkalmazására kerül sor. Ez meghatározó eleme a képzésnek, mivel az érzékszervek szinte teljes körét mozgósítja, az ismeretek megőrzését pedig csak az alapos rögzítés és alkalmazáskülönböző megoldásai révén biztosítja. Az alaposbevésés, a tartós megőrzés feltétele az, hogy az ismeretekmegszerzése során minél több érzékszervünk funkcionáljon(Poór, 2011).

A szakirodalmi háttér azt mutatja, hogy az olvasott ismeretek 10 százaléka, a hallottak 20 százaléka, a látottak 30 százaléka marad meg tartósan, azonban az együtt látot-

tak-hallottak 70 százaléka, a képzésben részt vevő által elmondottak, kifejtettek 80 százaléka, továbbá a gyakorlat-tal összekapcsoltan szerzett ismeretek 90 százaléka válik tartós ismeretté, felidézhetővé, alkalmazhatóvá (Walter, 1974; Balogh, 1976).



1. ábra: Félúton tréning a jurtában, egy feladat megoldása közben. Halfway training in the yurt, while solving a task.

(Fotó: Nagy Tünde)



2. ábra: Feladatok kiosztásával indul a Kéktúra útvonalon a tréning. The training on the Kéktúra route starts with the assignment of tasks. (Fotó:Nagy Tünde)

Tréningjeinkre a Kéktúra útvonalon 2,5 km gyaloglás után érkeznek meg a jelentkezők. A túrázás élménye mellett már feladatokat oldanak meg, az ismerkedés megkönnyítése céljából (2. ábra). Sokan megfogalmazzák, hogy nem gondolták volna, hogy ilyen gyorsan legyalogolnak majdnem három kilométert. A túrázás jótékony hatásait tapasztalhatják meg egy kis ideig. Oly természetesnek tűnnek a túrajelzések a fákon, melyek biztonságot nyújtanak, irányt mutatnak a résztvevőknek. Kiknek is köszönhető, hogy az országot körbetúrázhatjuk és közben teljesíthető, mérhető élményben is részünk van?

1. MEGFOGHATÓ, TELJESÍTHETŐ, ÉLMÉNYT NYÚJTÓ FELADAT: A TÚRAMOZGALOM

A II. világháborút követően a természetjárás egyre népszerűbb időtöltés lett, de a szigorú tiltások miatt a turisták nem juthattak át az ország határain. Ekkortájt, aki többre vágyott egy egyszerű sétánál, az hazánk aprólékos megis-

merésében, túrázói minősítés elérésében vagy tájékozási versenyeken való részvételben gondolkodhatott.

Ezért az 1950-es évek elején, egy bükkszentléleki sítábor hosszú téli estéjén a Budapesti Lokomotív Sportklub Természetjáró Szakosztályának vezetői (dr. Vízkelety László, Thuróczy Lajos, Bokody József, Forgó János) valami új ötleten törték a fejüket (3. ábra). Szerettek volna olyan új célt kitűzni sporttársaik elé, amely egyszerre megfogható, teljesíthető és élményt nyújtó feladatot ad. Ekkor találták ki az „Országos Kék” jelvénytörzstúrámozgalmat.



3. ábra: Lokosok az ötvenes években: Dr. Vízkelety László, Thuróczy Lajos, Harkányi Lajos. Lokos in the fifties: Dr. Vízkelety László, Thuróczy Lajos, Harkányi Lajos.

Fotó: Ispánovic Martin

Első jelvénytörzstúrámozgalom a KÉKTÚRA. Az 1930-as évekig nyúlik vissza, maga a jelvénytörzstúrámozgalom, azaz az Országos Kéktúra pedig 1952-ben született.

Az eredeti tervben még piros sáv jelzés szerepelt, de végül a Magyar Turista Szövetség a kék színt választotta, mert a kijelölt túraútvonal már több helyen is ezzel a színnel volt felfestve. Az egységes útvonal 1938-ra készült el, és számos névadó ötlet közül végül az „Országos Kék-jelzés” elnevezés mellett döntöttek (<https://www.turistamagazin.hu/hir/az-orszag-kek-utja-es-egy-ikonikus-turamozgalom-tortenete>).

KÉKTÚRA NAPJAINKBAN

Az idők során számos nyomvonal-változtatást megélt Országos Kéktúra az osztrák–magyar határon álló Írott-kő-kilátótól a szlovák–magyar határhoz közeli Hollóházáig vezet. Jelenlegi hossza 1168 km. A 27 szakaszra felbontott út során az igazolófizetbe 152 egyedi bélyegzőlenyomatot kell begyűjteni a sikeres teljesítéshez.

A kéktúrák speciális egysége a szakasz. Az Országos Kéktúra 27, a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra 11, az Alföldi Kéktúra 13 speciális egységből, azaz szakaszból áll. Az egyes szakaszok távolságát, szintkülönbségét, tervezhető menetidejét, az azok mentén található bélyegzőhelyek számát a Kéktúra honlapja tartalmazza (Lánczi, 2021).

ORSZÁGOS KÉKKÖR

Az Országos Kékkör (4. ábra), gyakran egyszerűen csak Kékkör, három önálló túraútvonalat: az Országos Kéktú-

rát, a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúrát és az Alföldi Kéktúrát magába foglaló egybefüggő túraútvonal. (<https://www.kektura.hu/tortenet-4>)

Számokban: 2584 km, 716 óra, 296 bélyegzőhely



4. ábra: Az Országos Kékkör. The national blue circle. (fotó: <https://vjm.hu/az-orszagos-kektura-ott-van-a-vilag-legjobbjai-kozott>)

ORSZÁGOS KÉKTÚRA

A hosszúságában folyamatosan változó útvonal a Kőszegi-hegységben található Írott-kő és a Zempléni-hegységben fekvő Hollóháza között húzódik, főként Magyarország északi tájain. Hazánk legismertebb és egyben leghosszabb turistaútja. 1961 óta a Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) kezeli. 1979-ben a magyar ismeretterjesztő film-történelem legismertebb és egyik legnépszerűbb sorozata, a 'Másfélmillió lépés Magyarországon' végigkialauzolta a nézőket a festői útvonalon, kedvet csinálva ezzel évente több száz embernek a kéktúrázáshoz. A lelkesedés azóta sem hagyott alább. A National Geographic 2020-ban a világ 25 leginkább ajánlott utazási célpontja közé sorolta az Országos Kéktúrát.

Számokban: 1172 km, szint +/- 31.460 m-32.040 m, menetidő: 345 óra, bélyegzőhelyek száma: 152 db (<https://www.kektura.hu/tortenet-1>)

ALFÖLDI KÉKTÚRA

A végtelen rónaság kék útja. Nemzeti parkok és tájvédelmi körzetek egyedülálló természeti értékeit ismerheti meg a túrázó akkor, ha az Országos Kékkör harmadik és egyben legfiatalabb útvonalán halad. Szekszárdtól Sátoraljaújhelyig tart.

Számokban: 870 km, szint +/- 1 530 m / 1 510 m, menetidő: 220 óra, bélyegzőhelyek száma: 89 db (<https://www.kektura.hu/tortenet-3>)

ROCKENBAUER PÁL DÉL-DUNÁNTÚLI KÉKTÚRA

A híres televíziós szerkesztőről és természetjáróról elnevezett útvonal Vas, Zala, Somogy, Baranya és Tolna megyén halad át.

Számokban: 541 km, szint +/- 9.515 m / 10.285 m, menetidő: 151 óra, bélyegzőhelyek száma: 55 db (<https://www.kektura.hu/tortenet-2>).

Az Alpokaljához tartozó Kőszegi-hegység legmagasabb pontjától indul, és Szekszárdig tart. A Kőszegi-hegységet elhagyva a fokozatosan síksággá váló vasi Alpokalján érkezőnk meg Szombathelyre. A települést csak a szélén, Olad városrésznél érinti a túravonal, majd tovább vezet az egyre laposabbá váló tájon. Szántóföldeken át haladva az erdő mellett élénk táru – Szombathely közigazgatási területéhez tartozó – Erdőszéli Lélecfarm.

1. ERDŐSZÉLI LÉLECFARM

Szombathely belvárosától 15 perc alatt autóval megközelíthető a Lélecfarm, mely egy egyedülálló tematikus önismereti farm. Célunk egy olyan helyszín kialakítása volt, ahol szellemi és fizikai rekreációs tevékenységek egyaránt elérhetők valamennyi korosztály számára. A terület különböző részein olyan helyszínek kerültek kialakításra, melyek az önismereti munkában nélkülözhetetlen témákat dolgoznak fel, például időhöz való viszony, hit és hiedelemrendszereink, kommunikáció, jövő-célok tervezése, életem fája-hol vagyok most, stb.

Közösségépítés, a valahova való tartozás érzése felértékelődik a mai világban. A farm vezetője, több mint két évtizedes szenvedélybeteggekkel, mentális, pszichés problémákkal küzdőkkel töltött segítői munkája során egyértelműen látta, hogy a betegségek háttérben a hiányos önismeret, a helytelen stresszkezelés, beszűkült konfliktusmegoldási alternatívák, kommunikációs elakadások, döntéshozatali bizonytalanságok, önértékelési zavarok állnak.



5. ábra: Játék a mezőn. Game in the field. (Fotó Nagy Tünde)

Lélecfarm az a hely, ahol nemcsak a szakembereknek, hanem a fejlődni akaró hétköznapi embereknek is lehetőségük van megélni a pozitív változást, ami egy más (jobb) életminőséget jelenthet számukra. (6. ábra)

A tréningekre és coachingokra az ügyfél a szabadidejéből szán időt, a saját döntése alapján szeretne változtatni valamin. A Lélecfarmon egy olyan környezet várja, ami a testi és lelki feltöltődést szolgálja. A természet és az állatok közelsége a feszültségoldást segíti. Lélecfarm közelében az Őlelő Fák Erdőjében egyéni és csoportos programokat is tartunk. (7. ábra)

A tánc az önkifejezés egyik fontos eszköze. Akik verbálisan nehezebben nyílnak meg, azoknak a mozgás segít



6. ábra: Lélecfarmi részlet – Jurta a tréningek, coachingok helyszíne. Soul farm detail – Yurta is the location of the trainings and coachings. (Fotó Nagy Tünde)



7. ábra: Őlelő Fák Erdőjében csapatjáték. A team game in the forest og higgig trees. (Fotó: Nagy Tünde)

het az érzések kifejezésében. Az erdő egy biztonságot adó, nyugtató közeg, amit az illatok, színek, hangok, a levegő mozgása, a talpunk alatt lévő erdei talaj együttes megélése teremt meg.



8. ábra: Tánc az erdőben. Dance in the forest. (Fotó: Nagyné Farkas Rita)

A gyermekekkel végzett lélekfarmi munka fontos része, hogy az erdőben túrázással egybekötött élményeket szerezzenek. A tábori program, a 3 km-es gyaloglás a Kéktúra útvonalon, majd az „Ölélő Fák Erdejében” az életkoruknak megfelelő játékok mentén tanulhatnak csapatban való együttműködést, a közösségi élmények megélését.

A fiatalokkal végzett munka során lehetőséget biztosítottunk az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathelyi hallgatói számára, gyakorlati tapasztalatokat szereznik.

Például a reggeli átmozgatás 20-25 perc alatt csodát tett a gyermekekkel. A mozdulatok leutánzása mellett a hallgatók elmagyarázták, hogy kell helyesen végezni ezeket, és milyen hatást váltanak ki.



9. ábra: Reggeli torna a rekreációs gyakorlaton lévő ELTE-s hallgató vezetésével. Morning exercise led by an ELTE student on recreational practice. (Fotó: Nagy Tünde)

HOGY VÁLIK A LÉLEKFARM A TESTI ÉS LELKI REKREÁCIÓ HELYSZÍNÉVÉ?

A Kéktúra útvonal mentén az erdő ölelésében, a kiskertes Parkerdei övezet szélén 1500 m²-en családi összefogással, kialakításra került az egyedi terület. A farm központjában áll az állatok területe: ló, kecskék, juh, nyúl, kutya alkotja jelenleg az állatseregletet.

A vadon élő állatok is szerves részét képezik a lélekfarmi élménynek, hisz a kerítéssel elzárt terület előtt 3000 m²-en – körkarám, legelő, parkoló található – közvetlenül az erdő a szomszédság, és nincs elkerítve a terület. Így a szarvasok, őzek, vaddisznók, nyulak, rókák gyakori vendégek.

2022 őszén 1100 m²-rel bővült a terület (*Tündék Földje*), melynek mentén közvetlenül a kerítés mellett halad el a Kéktúra útvonal. Kaput nyitottunk rá, hogy egyszerűbben lehessen megközelíteni a Lélekfarmot. Az erdő atmoszférája, a szabadban töltött idő egy újszerű élményt ad a hozzánk érkezőknek. A közös séta alatt már feladatokat kell megoldaniuk a résztvevőknek – ami izgalmassá teszi a megérkezést. A szabadban végzett mozgásos tréningfeladatok is szerves részei a programnak.

Számok tükrében: 2022-ben 578 óra coaching zajlott, 49 db közösségi rendezvényen összesen 1251 fő vett részt.

A Lélekfarmon folyó munka szükségességét vitathatatlan. Egyre nagyobb igény mutatkozik a természetközeli programok iránt, ahol összetett élményt kapnak a résztve-

vők. Az egészségfogalom komplexitása jelenik meg az itt folyó tevékenységek során, hiszen a testi és a lelki egészségünk párhuzamosan „edződik”.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balogh J. (1976): A vizualitás alapjai. OOK, Veszprém
- Bánhidi, M. (2016): Rekreológia. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
- Bircher J. (2005): Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine. Health Care and Philosophy*. Vol. 8. 335–341.
- Caldwell, L. L., Witt P. A. (2011): Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Directions for Youth Development* (130), 13–27.
- Fritz P. (2008): Az egészségi állapot komplex fejlesztésére irányuló módszer kidolgozása és annak hatékonyságvizsgálata főiskolai és egyetemi hallgatók körében. Doktori disszertáció, Semmelweis Egyetem
- Fritz P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
- Fritz P. (2015): Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. Dialóg Campus Kiadó. Budapest – Pécs
- Füzesi Zs., Tistyán L. (2004): Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken. *Egészségfejlesztési módszertani füzetek* 4, 5–10.
- Kaweh B. (2015): Coacing kézikönyv – Bioenergetic Kiadó 15. o
- Kovács T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Kft., Budapest
- Köteles F. (2019): Stressz, testmozgás, rekreáció. In: Gósi Zs., Boros Sz., Patakiné B. J. (szerk.) (2019): Sokszínű rekreáció – Tanulmányok a rekreáció témaköréből. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
- Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása *Magyar Pedagógia* 102. évf. 1. szám 11–29. 11–12.
- Nagyvárad K. (2017): Egészségi állapot-vizsgálat egy krónikus pszichiátriai beteget gondozó intézmény szakdolgozóinak körében. Doktori értekezés, Budapest
- Oláh A. (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, 11. 39–47.
- Pigram J. (1983): *Outdoor recreation and resource management*. London: Croom Helm
- Poór F. (2011). Oktatási-képzési tréningek könyve. Líceum Kiadó, Eger.
- Szondy M. (2011): Optimizmus, életminőség és pozitív pszichoterápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(1), 203–223.
- Walter M. (1974): *Audio-Vision – Nur Vision?*, Österreichische Milchwirtschaft. 20. évf. 11. szám

INTERNETES HIVATKOZÁSOK:

- Lánczi P. (2021): Az ország kék útja és egy ikonikus túramozgalmak története. <https://www.turistamagazin.hu/hir/az-orszag-kek-utja-es-egy-ikonikus-turamozgalmak-tortenete> letöltés: 2022. 12. 20.
- Poór F. (é.n): A tréning fogalma és jellemzői. <https://www.hrportal.hu/c/a-trening-fogalma-es-jellemzoi-20091116.html> letöltés: 2022. 12. 20
- <https://www.kektura.hu/tudastar-cikk/mit-jelent-az-hogy-szakasz> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-4> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-3> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-2> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-1> letöltés: 2022. 12. 20.

Mozogjunk! – Még a technikai eszközök is erre buzdítanak...

Let's move! – Even technical devices encourage this...



ÖSSZEFOGLALÓ:

A sport, mint a stresszel való megküzdés eszköze, és mint az ülőmunka kompenzálásának lehetősége talán sosem volt olyan fontos és nélkülözhetetlen az egészségmegőrzésben napjainkban, mint bármikor a történelem során. Bár a technikai eszközök többnyire a kényelmet biztosítják, egyes eszközök és alkalmazások kimondottan azt a célt szolgálják, hogy a rendszeres testmozgásra motiválják a felhasználókat.

Ez a tanulmány ezen technikai lehetőségeket mutatja be a teljesség igénye nélkül. Ötletadónak, kedvcsinálónak számom azok számára, akik „csak úgy” nehezen állnak neki sportolni.

Kulcsszavak: sport, technikai eszközök, motiváció



ABSTRACT:

As a means of coping with stress and as a way of compensating for sedentary work, sport has perhaps never been more important and indispensable in maintaining health today than at any time in history. Although technological devices mostly provide convenience, some devices and applications are specifically designed to motivate users to exercise regularly.

This paper is a non-exhaustive presentation of these technological options, intended as a source of ideas and inspiration for those who find it difficult to “just” start exercising.

Keywords: sport, technical equipment, motivation

Bevezetés

Az egészséges életmód hangsúlyozása és hangsúlyossága nem igényel különösebb magyarázatot. A mai modern társadalomban jóval kevesebbet mozgunk spontán, mint a történelem folyamán bármikor. Nem vagyunk rákényszerítve, kényelmes életet élünk. Gépek szolgálnak ki minket az élet számos területén. Épp ezért fontos, hogy tudatosan odafigyeljünk a rendszeres testmozgásra és beépítsük a sportot a mindennapjainkba. Furcsa módon, már ebben is gépek segítenek nekünk.

A sport mind a testi, mind a lelki egészségünk megőrzésében elengedhetetlen. Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah - Sakr - Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019). A rekreációs sporttevékenységek leggyakrabban az állóképességi sportokból kerülnek ki. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része, amely kiegészül az adott sporttevékeny-



ség meghatározott szabályok szerinti végrehajtásával (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbysportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül (Fritz, 2019). A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). Janke és társai (2006)

rámutattak arra, hogy a szabadidős sporttevékenységeknél az egészségmegőrzés nagyon fontos cél. Ugyanakkor egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket is (Mueser, 1998; Kil - Stein - Holland, 2014).

Természetesen a sport nem csak az egészségmegőrzés része, de veszélyeket is rejt magában. A mozgásszervi sérülések mellett a koponyatraumák egyik jellegzetes formája a sportolás során elszenvedett agysérülés is (Tamás - Kovács - Büki, 2017). A rendszeres sporttevékenység elkezdésénél nagyon fontos a



Szerző:
**DR. HABIL.
MAYER KRISZTINA**

PhD
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar,
Miskolc, 3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és Pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



Rovatszerkesztő:
JUHÁSZ ANNAMÁRIA
Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Whole life balance specialista
efkegtur@uni-miskolc.hu
egyetemi tanársegéd,
Ph.D hallgató
Kutatási terület:
Az egészség tudatos magatartás
fejlesztése a társadalmi
marketing eszközeivel
juhasz.ancsa@uni-miskolc.hu

fokozatosság elve, és a sportolás során végig elengedhetetlen a megfelelő regenerálódás. Mindezek megvédhetik a sportolót a sérülésektől, túledzéstől, fáradásos törésektől és akár a szív-megállásból fakadó haláltól is. A túlzásba vitt rekreációs sportolás nemcsak sérülésekhez vezethet, de szélsőséges esetekben a túlzott edzés akár életveszélyes is lehet (Morgan, 1979). Az okos telefonok egyes alkalmazásai segítséget jelenthetnek, pl. a vérnyomásméréssel vagy az alvási fázisok monitorozásával hozzájárulhatnak a regeneráció alakulásának kontrollálásához. Az alkalmazások ismerve a felhasználó számos személyes sajátosságát (max. pulzus, VO₂max, pulzus megnyugvási görbe, alvás mélysége, stb.) személyre szabott edzésterveket tudnak összeállítani, aminek követése biztonságos. A test számos funkcióját monitorozva figyelmeztetni tudja a felhasználót, ha rendellenességet tapasztal valamely mért egészségügyi adatnál, ez akár életmentő is lehet. A mozgás tulajdonképpen egyfajta gyógyszernek tekinthető, éppen ezért alkalmazásához szakértelem kell. Korábban ezzel a tudással kizárólag a testnevelő tanárok és az edzők rendelkeztek, napjainkban viszont részben átveszik az edzők helyét a gépek és a mesterséges intelligencia.

Az okos telefonok és okos órák számtalan funkciója csábít sportolásra. Gondolhatunk a GPS-re és az útvonalnaplózásra, a pulzuszámolásra és rögzítésre, lépésszámlálásra, a kcal felhasználásra vagy a VO₂ max. mérésére. Ezen adatok nyomon követése már önmagában sok felhasználót ösztönöz a sportolásra, és ehhez még hozzájön, hogy mindezek egymással megoszthatóak egyes alkalmazások segítségével, valamint a közösségi oldalakon is, mely szintén motiváló tényező sokak számára. Egyes emberek giroszkóp vagy M5 alapú lépésszámlálóval követik nyomon egész nap az aktivitásukat. Ők nem csak a sporttevékenység esetén mérik és rögzítik ezen adatokat, hanem folyamatosan. Sok felhasználó célja mindennap elérni a 10 000 lépést, mely az egészségmegőrzés fontos eszköze.

A futók szeretnek új helyeket felfedezni, és az okos órák GPS funkcióinak köszönhetően ezek a nyomvonalak hosszú távon őrizhetőek, visszanézhetőek. Ezt a fajta motivációt



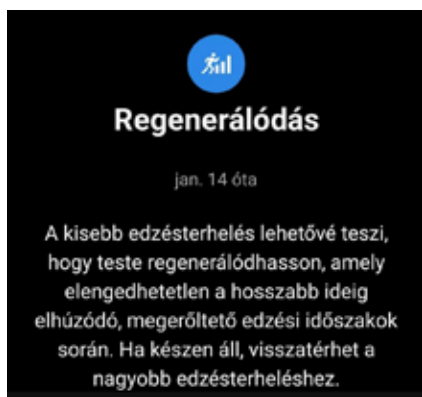
használják ki azok a futópadok, melyek hatalmas monitorral, rengeteg különböző pályával ösztönözik a felhasználót a futásra. A futó – bár a valóságban nem teszi ki a lábát a lakásból vagy az edzőteremből – minden egyes futása alkalmával új helyeket „jár be” és ismer meg. Ezeket a videókat, amiket a futók futás közben látnak, egy valós futó fejkamerája rögzítette, így az illúzió tökéletes, valóban azt az élményt nyújtja a monitor, mintha ott futnánk (pl. Párizsban, Chicagóban, a svájci Alpokban, vagy az afrikai sivatagban). Ezek a futópadok a felfedezés izalmára építve ösztönöznék sportolásra.

Más alkalmazások a verseny, a játék vagy a pénzszerzés motivációjára alapozva érik el, hogy a felhasználó sportoljon. Egyes alkalmazások egy

adott mennyiségű pont begyűjtését (pl. 25 000 pont) adott pénzjutalommal díjaznak (25 000 dollár), és a pontok igazoltan lefutott kilométerek segítségével gyűjthetőek (Hegyháti, 2016 a.).

Azok számára, akik szeretnek játszani, kockáztatni, kifejlesztettek egy olyan alkalmazást, ahol a résztvevők fogadásokat kötnek arra vonatkozóan, hogy a következő héten hányszor és mennyit fognak sportolni, és ha teljesítik a vállalásukat, akkor pénzt nyernek azoktól, akik nem teljesítik azt (Hegyháti, 2016 a.). Hasonlóan működő alkalmazás, melyben a felhasználók a következő hónapban megtett km-ekre tehetnek fogadásokat (túrázva, futva, biciklizve stb.), és aki teljesíti, amit vállalt, az visszakapja a tét összegét és azoknak a tétjét,





akik nem voltak olyan aktívak, mint hitték (Hegyháti, 2016 a.). Ezekben az alkalmazásokban az a közös, hogy a felhasználó a sporttevékenysége által valódi pénzre tehet szert. Ezenkívül egyes alkalmazásokkal kreditpontok gyűjthetők a sporttevékenység által, melyeket szolgáltatásokra, kedvezményekre, utalványokra vagy akár jótékony célokra is be lehet cserélni.

Egyes alkalmazások a játék izgalmanak és örömeinek motiváló erejére építenek és rajzfilmszereplőkön, animékon keresztül buzdítanak sportolásra, mint pl. a zombi-futás vagy a Pokemon játék. Ebben az esetben a felhasználó a telefonjával fut és onnan kapja a feladatokat. (pl. *fusson gyorsabban, mert üldözi egy zombi, vagy keressen meg egy Pokemont, ahol fut, mert ott rejtőzik*) (Hegyháti, 2016



b.). Ezek az alkalmazások elsősorban a futás unalma és egyhangúsága ellen veszik fel a harcot és igyekeznek izgalmat, kalandot, változatosságot csempészni a futásba, mellyel élvezetesebb és szórakoztatóbb lehet a testmozgás.

A „zombi-futás” alkalmazás esetén a futó, zene helyett egyfajta hangos könyvet hallgat, ahol a történet a zombis posztapokaliptikus világban játszódik, és a futó feladata különböző erőforrások (üzemanyag, lőszer)

összegyűjtése a virtuális világban, miközben a valós világban fut. A futó az alkalmazást használva futás közben időnként olyan üzenetet kap, hogy „zombik 100 méteren belül”, és ekkor átmenetileg növelnie kell a sebességét, hogy megússza a veszélyes helyzetet és el tudjon menekülni, mely által intervall edzésen vesz részt. Ez az alkalmazás annyira népszerű, hogy kb. 1 millió felhasználója van (Hegyháti, 2015)..

Mindezek a lehetőségek segítségével lehetnek azoknak, akiket a játék, a verseny izgalma, a kockáztatás öröme vagy a szórakozás tud könnyebben a mozgásra ösztönözni, mint az egészségmegőrzés.

Következtetések

A mai modern ember számára a sportolási lehetőségek szinte végtelen tárháza elérhető.

A technika fejlődése, robbanásszerű változása, hozzáférhetősége és felhasználóbarát stílusa már nem csak az élsportolók számára kínál lehetőségeket, hanem az amatőr-hobby szinten sportolót is ösztönözheti akár a sport elkezdésére, akár a jobb és jobb eredmények elérésére, és ezáltal hozzájárulhat az egészségesebb élethez, mind testi, mind lelki szinten.

Irodalomjegyzék

Al-Mallah, M.H. – Sakr, S. – Al-Qunaibet, A. (2018): Cardio-respiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Curr Atheroscler Rep.* 20(1):1. DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4

Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia.* 11. 37–38. 53–64. DOI:10.47225/MG/11/37-38./7904

Fritz, P. (2019). Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén : Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29.

Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences,* 28, 285–303. Doi: 10.1080/01490400600598145.

Kaminsky, L.A. – Arena, R. – Ellingsen, Ø. – Harber, M.P. – Myers, J. – Ozemek, C, et al. (2019): Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease – The past, present, and future. *Prog Cardiovasc Dis.* 62(2):86–93.

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

Morgan, W.P., (1979): Negative addiction in runners. *The Physician and Sportmedicine* 7. 57–71.

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

Tamás, V. – Kovács, N. – Büki, A. (2017): A sportolás és a bal-eseti agysérülés összefüggései – veszélyek és következmények. *Ideggyógyászati Szemle.* 70 (3–4) 89–96. o.

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia,* 13 (Különszám), 7–8. o. <https://doi.org/10.47225/mg/13/Különszám/10568>

Internetes hivatkozások:

Hegyháti, M. (2016 a.) How I Got Rich by Being Healthy
From: <https://web.archive.org/web/20160730103553/https://blog.runkeeper.com/1987/how-i-got-rich-by-being-healthy/> letöltés: 2022. nov. 10.

Hegyháti, M. (2016 b.) Embrace the hype: Pokémon GO (and Running)

From: <https://runnermate.blogspot.com/2016/07/embrace-hype-pokemon-go-and-running.html?fbclid=IwAR2gQjGdZoluHXIamyF4MINhWp9ZDbmmNfrl05fWfdEwVC4WQQ3ngt3qP5k> letöltés: 2022. nov. 10.

Hegyháti, M. (2015) Say goodbye to the boring runs: here come the zombies!

From: https://runnermate.blogspot.com/2015/09/say-goodbye-to-boring-runs-here-come.html?fbclid=IwAR3GzT7BkrGKCY-jE5oqptNzp-IJ_JOsNIXHaKqHQUlWolPEkiUf3zPDMKcg letöltés: 2022. nov. 11.

A síelés, mint a szabadság öröme egy életen át

Skiing as the joy of freedom for a lifetime



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD, egyetemi docens
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar, Miskolc,
3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkáros magatartás
személyiség-élektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



Rovatszerkesztő:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging



ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány az ötven év feletti, legalább 20 éve rendszeresen síelők sporttevékenységébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra és örömforrásra. A vizsgálati mintát 35 fő (25 férfi és 10 nő) alkotta, átlagos életkoruk $55,06 \pm 6,34$ volt.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a síelés mögött húzódó motívumokat. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az 50 év feletti síelők belső motivációval rendelkeznek, ideértve a szabadság, az öröm, a kikapcsolódás és a flow élmény átélését, a táj által nyújtott látvány szépségét, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: síelés, idősor, szabadság, mozgásos rekreáció



ABSTRACT:

This study provides an insight into the sporting activities and the psychological background of regular skiers over fifty years of age for at least 20 years, with a special focus on motivation and sources of pleasure.

The study sample consisted of 35 participants (25 men and 10 women) with an average age of 55.06 ± 6.34 .

Aim: The research uses a qualitative method to explore the motives behind skiing. This approach is novel and unusual, but provides much more information than the quantitative approach.

Results: The results suggest that skiers over 50 years of age have intrinsic motivations, including the experience of freedom, pleasure, relaxation and flow, the beauty of the scenery and belonging to a group of people with similar interests.

Keywords: skiing, ageing, sense of freedom, physical recreation

BEVEZETÉS

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O'Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos, hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzé-

sében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah – Sakr – Al-Qunabibet, 2018; Kaminsky et al., 2019).

„A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.”



A rekreációs céllal végzett spottevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbisportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül (Fritz, 2019).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporozis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011).

A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Cağlar et al., 2009; Dacey – Baltzell – Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzés célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A sport segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagymértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az 50 év feletti korosztályt mi motiválja a rendszeres síelésben, illetve, hogy milyen gyakran síelnek egy szezon során.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil et al., 2014). A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger - Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

MÓDSZER, VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2022 őszén. A vizsgálatba azok a síelők kerültek be, akik legalább 20 éve síelnek és betöltötték az 50. évüket. A vizsgálati személyeket a „Gopass Tátra” nevű közösségi média csoporton keresztül kerestem fel. A vizsgált sze-

mélyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez. A vizsgálati minta 35 főből áll, átlagos életkoruk 55,06 ±6,34 év. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	35
Átlagos életkor (év)	55,06 ±6,34
férfi: nő arány (%)	71,42:28,57
Síeléssel töltött évek száma	34,94 ±14,96
Évente síeléssel töltött napok száma	19,05± 8,05

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai:

KUTATÁSI MÓDSZER. A KÉRDŐÍV BEMUTATÁSA

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta és milyen rendszerességgel síelnek. A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, mi a fő örömforrásuk a síelésben, és hány éves korukig tervezik ezt a sporttevékenységet.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket, és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

A SÍELÉS MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

A leggyakoribb motivációs tényező a **szabadság megélése**, a száguldás öröme, valamint a hegyek szeretete és a téli, havas táj látványa.

„Amit imádok, az a táj, a látvány, a mozgás és száguldás öröme.” 55 éves nő

„Sebesség, természet, szabadság, ezt mind szeretem a síelésben.” 55 éves férfi

„Mindent szeretek, természet, sebesség, hegyek hangulata...” 52 éves férfi

„A magas hegyeket szeretem a legjobban. Ezt csak az tudja, aki már síelt legalább a Magas Tátrában.” 57 éves nő

„Szeretem a mindennapos mozgást a szabadban, fontos továbbá a hegyek és a hó imádata. Szeretem a szabadságot, a száguldást és a lassabb siklásokat is, és fontos az egészség megőrzése is.” 69 éves férfi

„Szabadság, természet, friss levegő, mozgás, gyönyörű táj...ennyi.” 55 éves férfi

„A havas hegyek látványa és a síklás élvezete a legnagyobb öröm a síelésben.” 53 éves nő

Szintén fontos motivációs tényező a **barátokkal, családdal való együttlét**, kikapcsolódás és stressz-levezetés.

„Társaság, hüttében üldögélés, nevetés, ez is jó a síelésben.” 56 éves nő

„Jó a friss levegő, családdal együtt töltött idő, szabadság érzése, munkahelyi gondok AZONNALI elfelejtése.” 51 éves férfi



1. ábra. A vizsgálati személyek legfőbb motivációi a síeléssel kapcsolatban

A síelés örömei mellett kíváncsi voltam arra is, hogy **hány éves korukig tervezik a síelők, hogy részt vesznek ebben a sporttevékenységben.** A legtöbb síelő 75-90-100 éves életkort jelölt meg, illetve az „ameddig bírom, ameddig jólesik” válaszok voltak a leggyakoribbak. Úgy tűnik tehát, hogy a síelésnek nincs felső életkori határa, egy életen át űzhető és egy életen át örömet adó tevékenység.

„Amíg bírom!” 55 éves nő

„Ha rajtam múlik, halálíg! De az idősebb barátaimat nézve 75 éves kor környéke.” 52 éves férfi

„Amíg járni tudok.” 52 éves férfi

„Amíg csak tudok.” 57 éves nő

„100 éves koromig szeretném.” 56 éves nő

„Mondjuk, 97 éves koromig jó lenne.” 55 éves férfi

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány az 50 év feletti síelők sportmotivációját tárta fel. A síelők többsége számára ez a sporttevékenység örömet, szabadságot ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a síelőknek belső (*intrinsic*) motivációik vannak, ideértve elsősorban a havon való mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a táj látványa nyújtotta élmény átélését. Mindezek mellett fontos még az egészségmegőrzés, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is. Eredményeim alapján elmondható, hogy a síelés egy olyan szenvedély sokak számára, melynek nincs felső korhatára, egy életen át tartó örömforrás.



IRODALOMJEGYZÉK

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. DOI: 10.1055/s-0031-1287848

Al-Mallah, M.H. – Sakr, S. – Al-Qunaibet, A. (2018): Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Curr Atheroscler Rep*. 20(1):1. DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4

Boros, Sz. – Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2–4. 118–128.

Çaglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009): Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*. 22.1. 83–89. DOI:10.2478/v10078-009-0027-0

Carvalho, A. – Rea, I.M. – Parimon, T. – Cusack, B.J. (2014): Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clin Interv Aging*. 9. 661–682.

Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*. 11. 37–38. 53–64. DOI:10.47225/MG/11/37-38/7904

Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichkowsky, L. (2008): Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*. 32.6. 570–582. DOI:10.5993/AJHB.32.6.2

Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc 29. o.

Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Bába és Társai Kiadó. Szeged.

Hagger, M. – Chatzisarantis, N. (2008): Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1. 1. 79–103. DOI:10.1080/17509840701827437

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztójev Angelov, I., – Szendrák M., – Plachy Judit (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban. *Recreation Tudományos Magazin* 10.1 42–44. DOI:10.21486/recreation

Kaminsky, L. A. – Arena, R. – Ellingsen, Ø. – Harber, M. P. – Myers, J. – Ozemek, C. – Ross, R. (2019): Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease – The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 62. 2. 86–93. DOI: 10.1016/j.pcad.2019.01.002

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: 10.1016/j.landurbplan.2014.04.004

Mayer, A. (2017): A tartalomelemzés módszere. From: <https://sps-sabc.hu/kutatasi-mozszerek/tartalomelemzes-mozszere>

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

Pate, R. R. – Heath, W. G. – Dowda, M. – Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*. 86. 1577–1781. DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577

Park, H. L. – O'Connell, J. E. – Thomson, R. G. (2003): A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 18. 12. 1121–1134. DOI: 10.1002/gps.1023

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13(Különszám). 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10568

FIKTÍV MONOLÓGOK AZ ÉLETRŐL

LINN SKÅBER ÉS LISA AISATO KÖTETEIRŐL

Linn Skåber norvég származású színésznő, komikus, több színházi és tévés produkció szerzője és Lisa Aisato illusztrátor, író, képzőművész közös munkájának gyümölcse az immár három kötetből álló különleges könyvsorozat, amelyek gyönyörűen végigkísérik egy ember életútjának különböző állomásait, buktatóit és sikereit, örömeit és bánatait érzelmekre ható novellák, karcolatok és szabadversek formájában, melyeket Aisato különleges illusztrációi tesznek még egyedibbé. Olyan kötetek ezek, amelyek mellett, hogy bármely könyvespolc ékei lehetnek, gondolkodásra, nosztalgizásra, a saját múltjáról, jelenéről és jövőjéről való elmélkedésre ösztönzik az olvasót. A könyvsorozat első darabja A szívem egy bezárt bódé – Kamaszmonológok címmel a Scolar Kiadó gondozásában jelent meg magyarul, 2020-ban.

„Az egyik síléc az egyik irányba sikklik, a másik síléc a másik irányba, az egyik nyom a gyermekkorod, a másik az azutáni életed, és a lécek két irányba csúszdák, te pedig ott állsz, és szétszakadsz”

A szerző az életről kérdezte a fiatalokat, arról, hogy milyen érzés egyszerre gyermeknek és felnőttnek lenni. Mert a kamaszok egyik nagy tanulsága az, hogy pillanatról pillanatra változik, éppen minek érzed magad. Úgy szeretnél felnőtt lenni, hogy végre komolyan vegyenek, számoljanak veled, megértsék a motivációdat; majd hirtelen kislánnyá/kisfiúvá válsz megint, mert így könnyebb elviselni a hétköznapi megpróbáltatásait, néha jólesik anya/apa ölébe bújni kisírni magadat és azt hallani: „Nem lesz semmi baj!”. Fiktív monológok ezek, kimondatlan dolgok, amelyek valószínűleg valamennyiünk fejében motoszkáltak kamaszként. S nem mindig kaptunk választ a miértekre.

Ez a könyv kívül-belül gyönyörű. Amellett, hogy a képeknek egészen különleges hangulata van, a kis monológok témájukat tekintve nagyszerűen lefedik azokat a problémákat, gondolatokat, érzéseket, amelyek egy kamasz fejében megfordulnak, amelyekkel meg kell küzdeniük. Akkor is, ha átlagosak ezek a problémák, hogy például nem látják



magukat szépnek; félnek bikinire vetkőzni nyáron, mert talán a kiszemelt fiú nem látja tökéletesnek a testüket; hogy olyankor nő pattanásuk, amikor egy fontos bulira készülnek; nem úgy teljesítenek az iskolában, hogy elégedetté tegyék a szüleiket... És akkor is, amikor nem átlagos élethelyzetekkel kell megküzdeniük: például elveszítik a szüleiket, molesztálja őket a nevelőapjuk, vagy éppen depressziós az anyjuk, és önmagát sem tudja ellátni, nemhogy őket...



Talán a Kamaszszületés és az Elegen van című írások azok, amelyek leginkább szólnak arról, hogy milyen kamasznak lenni. Ezért is lettek ezek a kedvenceim? De A komodói varánusz-lány és a Ha tudnák, milyen klassz anyám van is igen kiválóan mesél erről az időszakról. Ahogyan a Pán Péter című monológ is. A legtöbb írás fontos tanulsággal szolgál. Egy igazi hullámvasútra ülteti fel az olvasót a kötet, ahol meg tapasztalhat magasságokat és mélységeket, hullámvölgyeket és csúcsokat. Akárcsak a kamaszok. Egy fontos utazás ez az ember életében, és jó, hogy létezik egy ilyen különleges mű, amely megőrökíti a fontos csomópontokat.

S ha az olvasó robogna tovább a hullámvasúton, megteheti a szerzőpáros további közös munkáival: a Ma négykézláb akarok járni – Felnőttmonológok 2021-ben, A szél most a legigazabb – Időskori monológok pedig 2022 szeptemberében jelent meg.

Hegedűs Réka



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED



ROZGONYINÉ DR. DROTÁR NIKOLETT
földrajz–történelem szakos középiskolai
szakvezető tanár
Nyíregyházi Egyetem Eötvös József Gyakorló
Általános Iskola és Gimnázium
drotar.nikolett0411@gmail.com
Kutatási terület: Tokaj-Hegyalja turisztikai
szempontú vizsgálata és fejlesztési lehetőségei



DR. NAGY ADRIENNE
egyetemi docens
Budapesti Gazdasági Egyetem KVI Kar, Turiz-
mus Tanszék, nagy.adrienne@uni-bge.hu
Kutatási terület: városi turizmus, turizmusfej-
lesztés, trendek, fenntartható turizmus, a vidék
turizmusa



DR. PETYKÓ CSILLA
egyetemi docens
Budapesti Gazdasági Egyetem KVI Kar, Turiz-
mus Tanszék, petyko.csilla@uni-bge.hu
Kutatási terület: fenntartható turizmus, trendek a
turizmusban, városi turizmus, turizmusfejlesztés



DR. SZALÓK CSILLA
főiskolai tanár, intézetvezető
Budapesti Gazdasági Egyetem KVI Kar, Turiz-
mus Tanszék, szalok.csilla@uni.bge.hu
Kutatási terület: fenntartható turizmus,
szállodák, turizmusfejlesztés, trendek, falusi
turizmus, KKV szektor a turizmusban



Rovatszerkesztő:
DR. MAGYAR MÁRTON
egyetemi adjunktus
ELTE Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
magyar.marton@ppk.elte.hu
Kutatási terület:
animáció, turizmus, szellemi rekreáció,
szakmai terrier oktatás
Fotó: Hámosi Zsófia

SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY

Szellemi rekreáció egy tematikus útvonal kapcsán – „Csodarabbik útja”

Spiritual recreation in the context of a thematic route – „Route of the Wonder Rabbis”



ÖSSZEFOGLALÁS:

Tokaj-Hegyalját 2017-ben a magyar kormány kiemelt turisztikai fejlesztési területté nyilvánította. A terület turisztikai imázsának alapját az oxidatív borkészítési hagyományok (UNESCO Világörökség) mellett a terület történelmi, vallási, kulturális és sokszínű természeti értékei adják. Mindez gazdag rekreációs potenciál. Az utóbbi 15 évben jelentős kínálatfejlesztés ment végbe a turizmus szinte minden területéhez kapcsolódóan, mely a vendég- és látogatószám növekedésében (kereslet) is kimutatható. Kutatásunk a gazdag adottságokból

a csodarabbi mítoszhoz kötődő vallási útvonalat vizsgálja, fókuszban a szellemi rekreáció lehetőségeivel. A szellemi vagy mentális, intellektuális aktivitások is nélkülözhetetlenek frissességünk megőrzésében. A hitélet egyértelműen szellemi rekreációs tevékenység és utazási motiváció. A tematikus útvonalnak köszönhetően a terület felkerült a zsidó vallási turizmus nemzetközi térképére, és ez a vallási örökség jelentős turistaforgalmat generál a térségben. Tokaj-Hegyalján új turisztikai termék született.

Kulcsszavak: szellemi rekreáció, vallási turizmus, csodarabbi, tematikus útvonal, látogatóforgalom



ABSTRACT:

Tokaj-Hegyalja was declared a priority tourism development area by the Hungarian government in 2017. The area's tourism image is based on its winemaking traditions (UNESCO World Heritage Site), its historical, religious, cultural and diverse natural values. All this offers a rich recreational potential. In the last 15 years, a significant development of supply has taken place in almost all areas of tourism, which can also be seen in the increasing number of guests and visitors (demand). Our research explores the religious route linked to the myth

of the wonder rabbis with a focus on the potential for spiritual recreation. Spiritual or mental, intellectual activities are also indispensable in preserving our freshness. Faith life is clearly a spiritual recreation activity and a travel motivation. This thematic route has put the area on the international map of Jewish religious tourism and this kind of religious heritage generates significant tourist traffic in the region. A new tourism product has been born in Tokaj-Hegyalja.

Keywords: spiritual recreation, religious tourism, wonder rabbis, thematic route, visitors

BEVEZETÉS

A tematikus útvonal mint turisztikai termék a kulturális turizmus egyik lehetséges kínálati eleme, kapcsolódási pont kultúra és látogató között. A vallás, a hitéleti motiváció adja esetünkben a másik kapcsolódási pontot a kulturális turizmushoz. Ahhoz, hogy egy vallási tematikus útvonal és a szellemi rekreáció lehetőségét vizsgáljuk, szükséges áttekinteni az alapfogalmakat és főbb jellemzőiket, az útvonal eredetét, a jelenben zajló folyamatokat, továbbá a realizált és lehetséges következményeket.

A rekreáció szabadidőben végzett tevékenység, amit, ha jól használunk, személyiségünk kiteljesedik, jól érezzük magunkat, felfrissülünk fizikailag és/vagy szellemileg, és ezzel a környezetünkre pozitívan hatunk (Szabó, 2004). Nem csak a mozgás, hanem az érzélem, a motiváció, az inklúzió és a jó közérzet is lényeges. A rekreáció modern értelemben a szabadidő-eltöltés kultúrája (Kovács, 2004).

A turizmus definíciójának meghatározása nehéz; rendkívül komplex fogalom. Amikor a szabadidő eltöltése saját akaratunkból az állandó lakóhely elhagyásával jár, az utazást

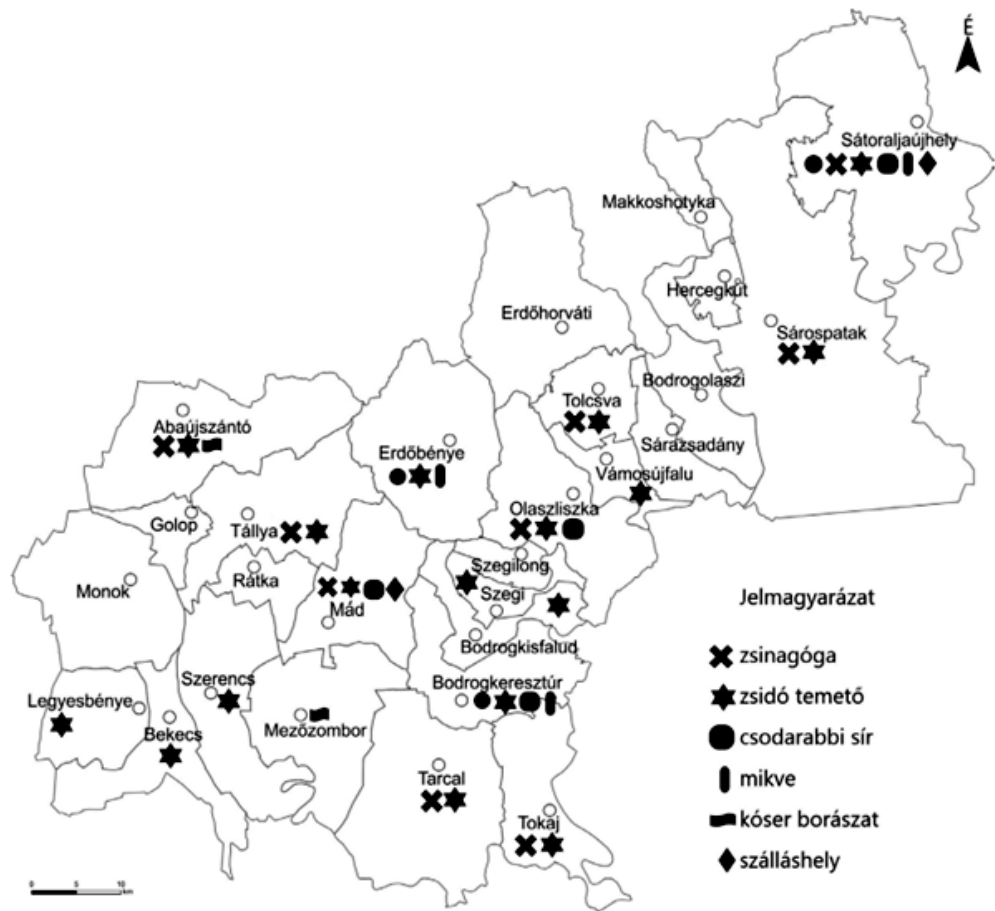
önerőből finanszírozzuk, és a célterületen szolgáltatást veszünk igénybe, turizmusról beszélünk. Ebben a megközelítésben a turizmus a rekreáció egyik fajtája, a szellemi és fizikai rekreáció mellett (Fritz, 2019).

Habár egyénileg is utazhatunk, és más rekreációs tevékenységet is végezhetünk, a társas, csoportos formák maradandóbb élményt nyújtanak (Fritz – Magyar, 2015) és gyakoribbak. A turizmuson belül a vallási utazások, zarándoklatok, bármilyen egyház által szervezett utak a kulturális turizmus egyik típusa.

A szellemi rekreáció a kultúra látható (történelem, nyelv, ruházat, zene, műalkotások) és láthatatlan elemei (világnézet, értékrendszer, hit, szokások) köré szervezett szolgáltatások igénybevételét jelenti, értelmi/érzelmi feltöltődés, megújulás céljából (Ábrahám, 2017). Fritz (2019) ezzel szemben bővebb értelmezést használ a szellemi rekreáció definiálására, amely – mint később látszódni fog – lefedi a vizsgálatunk tárgyát képező turisztikai termék tartalmi elemeit is. Fritz (2019) szerint a szellemi rekreáció magában foglalja a kultúra, a szórakozás és a kiegészítő relaxációs eljárások mellett a természet adta lehetőségeket is.

A hittel, lelki étellel, vallásossággal kapcsolatos programokat a „Kulturális” főcsoportjába sorolja, bár átmenet is lehetséges más csoportokkal (Fritz, 2015). Például a „Társasági, egyéni tevékenységek” főcsoporton belül az „Összejövedelmek” alcsoportjában is megtalálhatók vallásos rekreációs tevékenységek. A vallás pedig szinte elválaszthatatlan a művészetektől, amely rekreációs vonatkozásai, hogy akár passzív, akár aktív formában affektív és kognitív készségeket és kompetenciákat is fejlesztenek (Magyar et al. 2019).

Tokaj-Hegyalja turisztikai kínálatában 2010-től egy új turisztikai termék jelent meg, a zsidó vallási turizmus. Gyökerei a 18. századig nyúlnak vissza, amikor a hegyaljai településeken élő zsidó lakosok csatlakoztak a hászid zsidó vallási mozgalomhoz. A 20. század közepéig Tokaj-Hegyalján élő zsidóság emlékei részben napjainkig megmaradtak. (1. ábra)



1. ábra: Zsidó vallási turisztikai értékek Tokaj-Hegyalján
Figure 1: Jewish religious tourism values in Tokaj-Hegyalja
Forrás/Source: Drotár (2020)

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A vallási turizmus egyik fajtája a zarándoklat, amely a tanulmányunkban vizsgált csodarabbi síroknál is megfigyelhető. Zarándoklat (vallástörténeti szempontból) egy olyan szent hely meglátogatására irányuló csoportos vagy egyéni tevékenység, ahol különleges módon megnyilvánul valamely természetfeletti hatalom. Esetünkben ezek a helyszínek a csodarabbi sírok és a rabbik egykori háza a bevezetőben említett településeken. A zarándoklatok feloszthatók időtartam szerint rövid (2-3 nap) vagy hosszabb távú (1 hét – 10 nap) utazásokra. A szervezett vallási utazások típusai egyértelmű jellemzőkkel határozhatók meg, beleértve az utazók mennyiségét, a választott közlekedési módot, az évszakot, amikor utaznak, és a társadalmi pozíciót. A vallási turizmus abban különbözik a turizmus minden más formájától, hogy egyszerre tartalmaz egy statikus elemet (rövid tartózkodást

a lakóhelytől eltérő helyen), és több dinamikus elemet: a szellemi megújulást a hit által, továbbá mozgást a térben, utazást (Rinschede, 1992).

A zarándoklat, ellentétben a vallási-oktatási vagy kulturális-történelmi utakkal, a hit által meghatározott rítus elvégzését jelentik, és nem csupán oktatási célokat szolgálnak (Sadibekova et al. 2021). Az ide érkezők imádkoznak a rabbisíroknál vagy elhunyt rokonaikhoz, iránymutatást kérve tőlük. Ez a hászidok mélyen vallásos gondolkodásában gyökerezik. Napjaink turizmuskutatója a zarándoklatot egyre inkább világi-vallási utazásként definiálja újra, ami azt jelenti, hogy a zarándoklat egy személyesen jelentős, mély értelmű vagy nagyra értékelt úti cél meglátogatását is jelentheti (Hyde – Harman, 2011). E nézőpont szerint a zarándoklat vallási és világi szempontokat egyaránt összekapcsol, mivel a nem vallásos turisták is felkereshetnek vallási helyszíneket spirituális fejlődést keresve. A spirituális fejlődés/feltöltődés pedig szellemi rekreációs

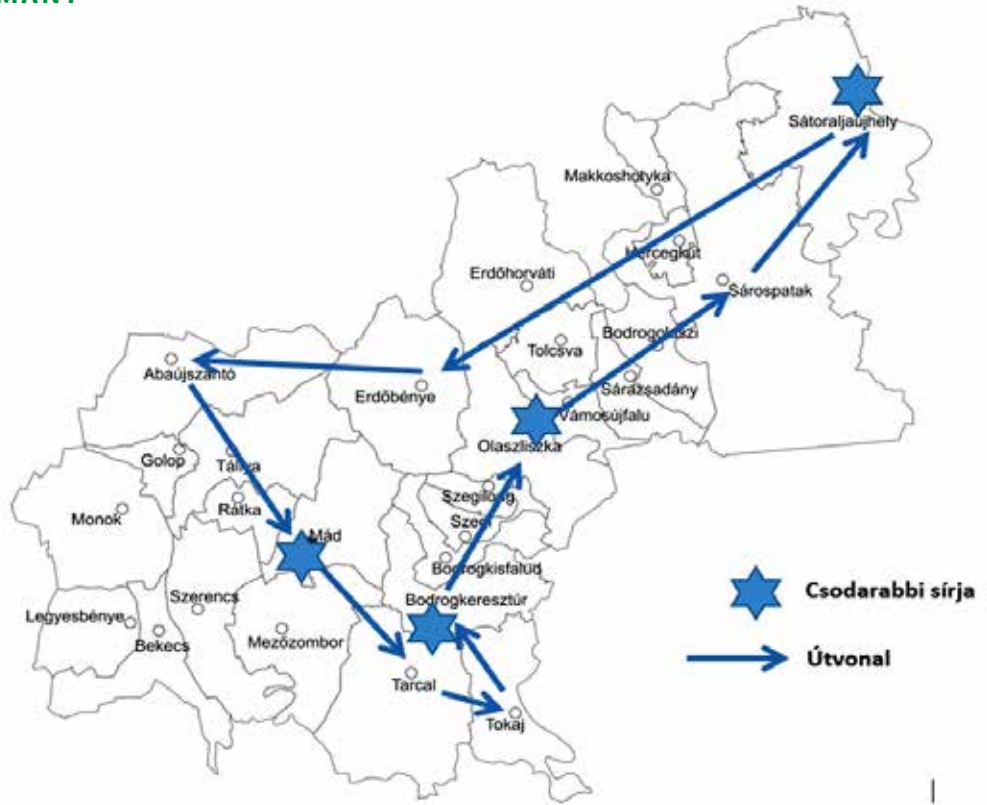
tevékenység. Tokaj-Hegyalján a spirituális feltöltődést kereső, nem vallásos látogatókról felmérés, becslés még nem készült.

Elmondhatjuk, hogy a turizmus és a zarándoklat közös jellemzője, hogy az ember maga mögött hagyja a mindennapi rutint, egyedi élményt keres, vagy különböző kultúrákat ismer meg, ami spirituális komponenst is magában foglalhat. Ez a magatartás mind a zarándokok, mind a látogatók esetében közös, és összefügg a zarándoklat végén a mindennapi életbe való visszatéréssel.

Így az üdülés és kulturális turizmus gyakran kapcsolódik a vallási turizmushoz (Rinschede, 1992). Ennek eredményeképpen mind a turizmus, mind a zarándoklat bizonyos fokú elszakadást igényel a mindennapi élettől. A zarándokturizmus hatással van a globális kereskedelemre, az egyéni egészségre, valamint politikai, gazdasági, társadalmi és kulturális következményekkel bír (Hyde – Harman, 2011).

A történelmi adatok szerint Tokaj-Hegyalján négy rabbi volt, akik a tanokat hűen hirdették és követték. A rabbi közösség előtti tekintélyét a Talmudban (törvényekben) és a Tórában való jártasság, a vallásosság és a személyes életvitel határozta meg (Csorba, 2017). Tevékenységüket a lakosság nagyra értékelte, és ők olyan vallási vezetőkké váltak, akiket csodarabbi néven emlegettek. Tanításaiknak és segítségnyújtásuknak köszönhetően nagy tiszteletre tettek szert. Nemcsak a zsidók, hanem a keresztény lakosok is kérték a segítségüket, tanácsaikat, az országhatáron túlról is. Az 1970-es évektől kezdődően a térségbe érkező amerikai és izraeli vallási turisták újraélesztették ezt a mítoszt, mely 2010-ben hivatalosan is az útvonal alapjává vált. A statisztikák évente emelkedő látogatószámot mutattak (3. ábra), ami napjainkra alkalmanként húszezer zsidó vallási turistaérkezést jelent a csodarabbi halálévfordulója idején (Drotár, 2020) Bodrogkeresztúr, Mád, Olaszliszka és Sátoraljaújhely településeken.

A valláshoz kötődő kínálat mellett másik sajátosság, hogy a tematikus út több településen ível át, bejárható útvonalat képez, megteremtí az egységes



2. ábra: „Csodarabbi útja” érintett települései
 Figure 2: Affected settlements of the „Route of the Wonder Rabbis”
 Forrás/Source: Drotár (2021)

piacra lépés lehetőségét. A tematikus útvonalak jellemzői (Puczkó – Rátz, 2002; idézi Nagy, 2014) között ki kell emelni, hogy összefogásra épülnek. Ez tíz települést jelent Hegyalján. Az útvonal (2. ábra) természetes és mesterséges attrakciókat fűz egy téma köré, földrajzilag is meghatározható kínálatként.

Az útvonal alapját jelentő zsidó épített örökségek mellett a szőlőtermesztés és borkészítés hagyománya, helyszínei, a történelmi emlékek és épületek, a változatos felszínformák, a folyók, a gazdag kőzet-, ásvány-, növény- és állatvilág a természetes és mesterséges attrakciók színes kínálatát jelentik. Ismeretszerzésre és kikapcsolódásra biztosítanak lehetőséget. További ismerv, hogy a jelzett útvonal különböző közlekedési formák igénybevételével végig járható. Mozgásos rekreációs célból gyalogos-, vízi-, lovas- vagy kerékpártúrák keretében is meglátogathatók a Csodarabbi útvonal egyes részei, mely alapvető mozgásformák szinte egész évben üzhetők (Bószé és Fritsz, 2011). Ezek az egyének outdoor rekreációs motivációinak a kielégítését is szolgálhatják (Patakiné Bószé, 2019). Ez a tevékenység a nem vallási céllal utazók körében jelenik meg. Ám nem elhanyagolható az a

szempont, hogy a fizikai aktivitás is hozzájárulhat elménk megtisztításához, a szellemi felfrissüléshez (Fritsz, 2019).

MÓDSZEREK

Kutatásunk során az előzőekben említett témaspecifikus források feldolgozása (történelmi áttekintés, statisztikai adatok, koncepciók, tanulmányok, kategóriaalkotás) után primer módszereket (kérdőíves felmérés, terepbejárás és szóbeli interjúk) alkalmaztunk. A primer kutatás alapját a zsidó turisták körében készített kérdőíves felmérések adták (N=345). A kvantitatív felmérés Tokaj-Hegyalja három településén: Mád, Sátoraljaújhelyen és Bodrogkeresztúron zajlott 2019-ben és 2020-ban. A kérdések három területet vizsgáltak: az utazás motivációját, az utazás során igénybe vett turisztikai szolgáltatásokat és a turisták javaslatait a zsidó vallási turizmus fejlesztésére. Jelen tanulmány keretei között az első két vizsgálati téma került feldolgozásra.

A gyűjtött adatok és információk alapján a következő kérdésekre kerestük a választ a szellemi rekreációs potenciál bemutatása mellett:

K1 A „Csodarabbik útját” milyen motivációval látogatják az ide érkezők?

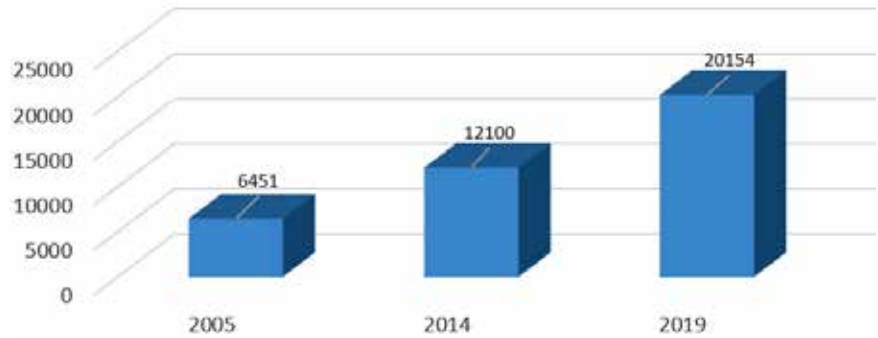
K2 A feltárt motivációk között megfigyelhetők szellemi rekreációs törekvések?

EREDMÉNYEK

A vallási motivációval érkezők utaztatását két külföldi szervező hirdeti meg és bonyolítja le. Az egyik szervező a bodrogkeresztúri Csodarabbi USA-ban élő leszármazottja. A másik, szintén a beutazást bonyolító szervező Izraelben élő zsidó közösség vezetője. A vallásos zsidó turisták mindkét esetben repülővel érkeznek. A magyarországi logisztikáért budapesti szervezők felelnek. A repülőtérről a célállomásra a csodarabbisírral rendelkező településre bérelt autókkal, autóbusszokkal utaznak a zárandokok (Frank, 2019; Jombach, 2019; Varga, 2019). A külföldi utazásszervezők a látogatószám növelése érdekében a Csodarabbikhoz köthető hagyományokat, mítoszokat kihasználva kiadványokkal, weboldallal, online foglalási rendszerrel igyekeznek minél vonzóbbá tenni a települések zsidó kulturális értékeit (Kerestir, é. n.). Vallási turisták a világ minden részéről érkeznek, ahol hászid zsidók élnek.

A tematikus útvonalak a turisztikai keresletet térben és időben diverzifikálják. A térbeli diverzifikációt a különböző helyszínek és programok jelentik. Programlehetőséget kínálnak a világi és a vallásos látogatók számára a Mádi Zsidó Napok, a Kóser élménytúra, a „Jó éjszakát Mád!” és egy állandó kiállítás. A látogatók időbeli megoszlását a zsidó vallási naptár ünnepei (újév, engesztelés napja, a Tóra ünnepe, húsvét, Jorcájtok azaz a csodarabbik halálozási évforduló, Sábátok) biztosítják. Nem zsidó vallású érdeklődőknek az állami és családi ünnepek kínálják a látogatási alkalmat és jelentik a kereslet időbeli széthúzását. A zárandokút hozzájárul a helyi erőforrások turisztikai hasznosításához, és munkalehetőséget teremt a lakosságnak.

Valódi turistaérkezésekről azóta beszélhetünk, amióta újraélesztették a valamikor csodatevőnek nevezett rabbik mítoszáit. Az egykori csodarabbikba vetett hit tovább él a valaha



3. ábra: Bodrogkeresztúrra érkező zsidó vendégek számának változása 2005–2019 között / Figure 3: Changes in the number of Jewish visitors to Bodrogkeresztúr between 2005 and 2019

Forrás/Source: Primer kutatás adatai alapján, Drotár et al. (2022) / Source: based on primary research data, Drotár et al. (2022)

a területen élő haszid zsidók, illetve leszármazottaik emlékezetében. A növekvő turistaszámot bizonyítja, hogy 2019-es kutatási adatok alapján 81.568 zsidó vallási turista érkezett a „Csodarabbik útját” településeire a világ minden tájáról (Varga, 2019). A négy csodarabbi-helyszín egyikén, Bodrogkeresztúrtban a 3. ábra szemlélteti a vendégforgalmi adatokat.

A beutaztatás megszervezésének köszönhetően 2019-re a nemzetközi turistaérkezések száma éves szinten meghaladta a húszezer főt a településen. A zsidó turisták zömében a csodarabbi születésének és halálának évfordulójára érkeznek, de egyre gyakoribb, hogy a Sabbatokat (szombat) is a településen ünneplik (Drotár, 2021). A turisták érkezését a Covid-járvány visszavetette.

A tematikus utakon a turisztikai szuprastruktúra (szállítás, vendéglátás) kiemelt szerepet játszik. Ez esetünkben is megfigyelhető a speciális igények és a szűkös kapacitás következtében. A rendelkezésre álló szálláshely nem elegendő. Jorcájtok idején a tábori sátrakban elhelyezés is megfigyelhető (Drotár, 2021). A zsidó turisták tartózkodási ideje változó. A kérdőív adatai szerint vannak, akik egy napot, és vannak, akik 2-3 napot töltenek a településen. Az üzleti céllal hazánkba látogatók és a honvágy turisták kisebb létszámban, ám egész évben folyamatosan jönnek, így elszállásolásuk és ellátásuk nem okoz problémát.

Az első kutatási kérdést a kérdőíves felmérés, illetve a szakirodalom alapján lehet megválaszolni. A Tokaj-Hegyaljára érkező zsidó vallási

turisták motiváció alapján három kategóriába sorolhatók. A településekre érkező turisták 70%-át ortodox zsidók képezik. Ők alkotják az első csoportot, amely további két alcsoportra bontható: az erősen vallásos ortodox és a neológ irányzathoz tartozó zsidó turistákra. A különbség köztük a vallási szokásokhoz való ragaszkodásban jelenik meg. A második kategóriát az összes zsidó vallási turista 20%-át jelentő honvágy turisták alkotják, akik az egykor a településeken élő családi felmenőik kutatása miatt érkeznek Tokaj-Hegyaljára. A harmadik csoport pedig a 10%-ot kitevő üzleti turisták, akik azért keresik fel a zárandokközpontokat, hogy a csodarabbikhoz felhasználják üzleti életük sikeressége érdekében. A zárandoklat a hit által meghatározott rítus elvégzését jelenti.

A második kutatási kérdést a településbejárás, a tapasztalatok és a szakirodalom alapján lehet megválaszolni. Egyértelműen megfigyelhetők szellemi rekreációs törekvések a motivációk között, mivel a szellemi rekreáció minden alrendszeréhez (Fritz, 2019) mutat kapcsolódást a Csodarabbik útja. A kulturális jellegű szellemi rekreáció egyik formája hitünk gyakorlása – művészetek, gyűjtés, olvasás, hit. Esetünkben az adatok szerint ez elsődleges utazási motiváció. A zárandoklat társasági és egyéni szellemi rekreációs tevékenység is lehet, az együtt utazók számától függően. Természeti szellemi rekreációs tevékenységet az útvonalon a világi utazók körében figyelhetünk meg a legkönnyebben – séta a természetben, megfigyelés, gyűjtés. A kiegészítő és relaxációs eljárásokhoz a programokon elhangzó zene és a meditáció révén kapcsolódik a tematikus út – szolárium, fizioterápia, fürdők,

meditáció, aromaterápia, zenehallgatás. Minden formájában igaz rá a Magyar (2019) által megfogalmazott kognitív funkciók használata, így a nem-mozgás dominanciájú rekreáció kiváló példája.

KÖVETKEZTETÉSEK

Tokaj-Hegyalja örökségi értékeit (természeti és kulturális) és kapcsolódó szolgáltatásait összerendezték egy kínálati elemmé. A látogatás annak motivációjától és helyszíneitől függően szellemi és fizikai felfrissülést

is eredményez(het), hozzájárul a jó közérzet, a jól-lét megteremtéséhez, amely alapvető rekreációs cél.

Vendégéjszaka-eltöltéssel járó turistaérkezések a csodarabbi mítosz felélesztése és a turisztikai szuprasztruktúra fejlesztése (a 2010. évet követően) óta többszörös, de lassuló ütemű növekedést mutatnak.

A mítosz felelevenítésének köszönhetően ez a terület felkerült a zsidó vallási turizmus nemzetközi térképére és jelentős turistaforgalmat generál a

térségben. Tokaj-Hegyalján a szellemi rekreációt segítő új turisztikai termék született. A hitélet egyértelműen szellemi rekreációs tevékenység és a Csodarabbi útján jelentős utazási motiváció. A bemutatott vallási tematikus út a kulturális turisztikai „termék” és a szabadidő-eltöltés során magasan pozicionált rekreációs lehetőségeket kínál. Kuriozitása révén javasolt a komplex Szellemi rekreációt oktató intézmények, mint az ELTE, ahol a kulturális turizmus rekreációs vonatkozásai is megjelennek (Magyar, 2022), programjában is szerepeltetni.

IRODALOMJEGYZÉK

Ábrahám, J. (2017): Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban. PhD-disszertáció. Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola DOI: 10.17624/TF.2017.4

Bősze, J. – Fritz, P. (2011): A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. (szerk.): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 189–232. o.

Collins-Kreiner, N. (2018): Pilgrimage-Tourism: Common themes in Different Religions. International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage. 6. 1. 8–17. DOI: 10.21427/D73428

Csorba, Cs. (2017): „Szerettem volna, ha nem kísért a múlt” – Sátoraljaújhely zsidóságának története. Sátoraljaújhely: Zempléni Regionális Vállalkozásfejlesztési Alapítvány

Drotár, N. (2020): Jorcájtok és Sábátok, avagy a zsidó vallási turizmus térhódítása és társadalmi hatása Tokaj-Hegyalján. Turizmus Bulletin. 20. 3. 34–42. o. DOI: 10.14267/TUR-BULL.2020v20n3.4

Drotár, N. (2021): Új lehetőségek Tokaj-Hegyalja turizmusában a turisztikai fejlesztéseknek köszönhetően. PhD-disszertáció. Debreceni Egyetem Földtudományok Doktori Iskola, Debrecen

Drotar, N. – Szalók, Cs. – Petykó, Cs. – Nagy, A. – Pecsmány, P. (2022): Bodrogkeresztúri zsidó hagyományok turisztikai hasznosítása és fejlesztési lehetőségei. In: Máté, A., Dán, A. (szerk.): Vidéki Örökségi Értékek – 2022: II. Nemzetközi Vidéki Örökség Konferencia: Az elmélet és a jó gyakorlat találkozása: Konferenciakötet. PTE KTK, Pécs, 28–35. o.

Frank Mariann (2019): Szóbeli közlés. Mád, Rákóczi út 75.

Fritz, P. – Magyar, M. (2015): Társasági – egyéni rekreációs tevékenységek. In: Fritz, P. (szerk.) Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 119–245. o.

Fritz, P. (2019): A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 39–41. o.

Hyde, K. F. – Harman, S. (2011): Motives for a secular pilgrimage to the Gallipoli battlefields. Tourism Management. 32. 6. 1343–1351. DOI: 10.1016/j.tourman.2011.01.008

Jombach Márta (2019): Szóbeli közlés. Budapest

Kerestir (é. n.): Recent Kvitlech. From: <https://www.kerestir.com/kerestir>

Kovács, T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Budapest: Fitness Kft.

Magyar, M., Fazakas, R., Szabó, Z. (2019): Művészetek és rekreáció. Recreation. 9. 4. 36–38. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.4.4

Magyar, M. (2019) Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Patakiné Bősze, J. (szerk.) Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből. ELTE PPK, Budapest, 97–122.

Magyar, M. (2022) A szellemi-kulturális rekreáció oktatásáról külföldi és magyar (ELTE) példákön keresztül. Recreation. 12. 2. 28–32. o. DOI: 10.21486/recreation.2022.12.2.5

Nagy, A. (2014): Tematikus utak, klaszterek a kastélyturizmusban. In: Hanusz, Á. (szerk.): Területfejlesztés – turizmustervezés. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó, Nyíregyháza, 79–89. o.

Patakiné Bősze, J. (2019) Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása a kezdetektől napjainkig. In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Patakiné Bősze, J. (szerk.): Sokszínű rekreáció. Tanulmányok a rekreáció témaköréből. ELTE PPK, Budapest, 123–134. o. From: https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf

Puczko, L. – Rátz, T. (2002): Goethe, Humbert és Odüsszeusz nyomában, avagy kulturális utak a turizmusban. Turizmus Bulletin. 6. 3. 3–11. o.

Rinschede, G. (1992): Forms of religious tourism. Annals of Tourism Research. 19. 1. 51–67. DOI: 10.1016/0160-7383(92)90106-Y

Sadibekova, B. – Makhmudova, A. – Abdukhamidov, S. – Mukhamadiev, A., (2021): The main forms of pilgrimage tourism. Central Asian Journal Of Innovations On Tourism Management And Finance. 2. 2. 84–88. DOI: 10.47494/cajtmf.v2i2.96

Szabó, J. (2004): Rekreáció – Az elmélet és gyakorlat alapjai. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged

Varga Elek (2019): Szóbeli közlés: Sátoraljaújhely, Esze Tamás utca 81–83.

FLOW ACADEMY

- ÚJGENERÁCIÓS programozó akadémia
- Kiscsoportos, INTERAKTÍV oktatás
- Képzések NEKED
- Képzések nívós partner cégeinknek

2023-ban új Backend fejlesztői képzésünk indul, melyet munka mellett is végezhetesz!

flow
ACADEMY

www.flowacademy.hu
hello@flowacademy.hu
+36 30 962 7284

SUPER FOODS



A professzionális táplálkozás és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

www.superFoodsteam.hu

+3620 77 26 613 | /superFoodsteam | /superFoodshop



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreation Association
www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



SUPER
FOODS

**TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS, OPTIMÁLIS
TESTÖSSZETÉTEL, PREBIOTIKUM**

