

# **A szociális test normatív hatása a sportolási és drogfogyasztási szokások alakulására 17-19 éves tanulók körében**

Doktori értekezés

**Bollók Sándor**

Testnevelési Egyetem  
Sporttudományok Doktori Iskola



**Témavezetők:** Dr. Sipos Kornél professor emeritus, CSc.  
Dr. Vingender István főiskolai tanár, PhD.

**Hivatalos bírálók:** Dr. Dóczi Tamás egyetemi adjunktus, PhD.  
Dr. Freyer Tamás főiskolai tanár, PhD.

**Szigorlati bizottság elnöke:** Dr. Takács Ferenc professor emeritus, CSc.

**Szigorlati bizottság tagjai:** Dr. Gombocz János professor emeritus, CSc.  
Dr. Nagykáldi Csaba egyetemi docens, CSc.  
Dr. Rétsági Erzsébet főiskolai tanár, PhD.

Budapest  
2014

## Tartalomjegyzék

<b>1. Bevezetés.....</b>	<b>5</b>
<i>1.1. A test.....</i>	<i>7</i>
1.1.1.A testi reprezentáció.....	7
1.1.2.Testkép – Énkép - Identitás.....	10
1.1.3.Testmodifikáció .....	13
1.1.4.Test a szociális térben .....	16
1.1.5.Test és tápláléka .....	17
<i>1.2. A sport.....</i>	<i>19</i>
1.2.1.Sportolási szokások.....	19
1.2.2.Sporttal kapcsolatos motivációk .....	23
<i>1.3. A drog.....</i>	<i>25</i>
1.3.1.Legális és illegális szerhasználat.....	25
1.3.2.A sport szerepe a legális/illegális szerhasználati szokásokban.....	27
1.3.3.Dohányzás.....	28
1.3.4.Alkoholfogyasztás.....	29
1.3.5.Illegális szerek .....	29
<i>1.4. A vizsgált területek közötti kapcsolódási lehetőségek.....</i>	<i>30</i>
<b>2. Célkitűzések .....</b>	<b>34</b>
2.1. <i>A témakör és a kutatás releváns kérdéskörei: .....</i>	<i>34</i>
2.2. <i>Hipotézisek.....</i>	<i>35</i>
<b>3. Módszerek.....</b>	<b>36</b>
3.1. <i>Dokumentum-elemzés .....</i>	<i>36</i>
3.2. <i>Survey-módszer.....</i>	<i>36</i>
3.2.1.Résztevő személyek .....	37
3.3. <i>Félig strukturált interjú.....</i>	<i>38</i>
3.4. <i>Statisztikai elemzések és módszerek.....</i>	<i>39</i>
<b>4. Eredmények .....</b>	<b>41</b>
4.1. <i>A dokumentumelemzésen alapuló eredmények.....</i>	<i>41</i>

4.2. <i>Test-, sport- és droghasználati entitások – empirikus tapasztalatok az alkalmazott survey alapján</i> .....	45
4.2.1. A test .....	45
4.2.1.1. Külső megjelenés.....	45
4.2.1.1.1. Külső megjelenés fontossága.....	45
4.2.1.1.2. A külső megjelenés modifikációi .....	47
4.2.1.1.3. A külső megjelenés szociális aspektusai .....	47
4.2.1.1.4. A külső és belső tulajdonságok összhangja, önismeret és önmagunkkal való elégedettség.....	48
4.2.1.2. A test - Szociális észlelés és alkalmazkodás (proxemika) .....	49
4.2.1.2.1. Tömegészlelés és kapcsolattartás .....	50
4.2.1.2.2. Másággal kapcsolatos tolerancia.....	50
4.2.1.2.3. Távolságtartás ismerősökkel és ismeretlenekkel .....	51
4.2.1.3. A test – Táplálkozás .....	52
4.2.1.3.1. Egészséges táplálkozás .....	52
4.2.1.3.2. Mennyire egészségesen táplálkozol?.....	52
4.2.1.3.3. Mindennapi táplálkozás során előnyben részesített ételek ....	53
4.2.1.3.4. Vitaminfogyasztás, táplálék-kiegészítők, kondicionáló szerek, energiatalok fogyasztása.....	54
4.2.1.3.4.1. Vitaminfogyasztás .....	54
4.2.1.3.4.2. Táplálék-kiegészítők, kondicionáló szerek, energiatalok fogyasztása .....	54
4.2.1.3.5. Testsúly megítélése és a fogyókúra .....	55
4.2.2. A sport – Sportfogyasztás és sportmotiváció.....	55
4.2.2.1. Sportolási szokások, sportfogyasztás .....	56
4.2.2.2. Sportmotiváció .....	58
4.2.2.2.1. Külső motiváció.....	59
4.2.2.2.2. Belső motiváció .....	60
4.2.3. A drog - Legális és illegális szerhasználat.....	61
4.2.3.1. Általános szerhasználati szokások .....	62
4.2.3.2. Dohányzási szokások .....	62
4.2.3.3. Alkoholfogyasztás .....	63

4.2.3.4.Kábítószerfogyasztás.....	64
4.2.3.4.1.Szertulajdonságok.....	64
4.2.3.4.2.Az egyes szerek ártalmasságának megítélése.....	65
4.3. Félig strukturált interjú eredményei .....	66
<b>5. Megbeszélés .....</b>	<b>69</b>
5.1. Külső megjelenés.....	69
5.2. Szociális térhasználat.....	74
5.3. Egészséges táplálkozás .....	75
5.4. Sportmotiváció.....	77
5.5. Szerhasználat .....	79
<b>6. Következtetések .....</b>	<b>82</b>
6.1. Értelmezések és ajánlások.....	87
<b>7. Összefoglalás / Summary .....</b>	<b>92</b>
<b>8. Irodalomjegyzék .....</b>	<b>96</b>
<b>9. Saját publikációk jegyzéke .....</b>	<b>107</b>
9.1. Az értekezés témájában megjelent eredeti közlemények .....	107
9.2. Egyéb – nem az értekezés témájában megjelent – eredeti közlemények.....	107
<b>10. Köszönetnyilvánítás.....</b>	<b>108</b>
<b>11. Mellékletek.....</b>	<b>109</b>

## Ábra és táblázatjegyzék

1. ábra: Kapcsolattartás sportoló és nem sportoló fiatalok esetében (* $p < 0,05$ ).....	50
2. ábra: A mássággal kapcsolatos tolerancia (* statisztikai különbség a nem sportoló és sportoló csoportok között, $p < 0,05$ ).....	51
3. ábra: Sportoló és nem sportoló fiatalok térköz használata.....	52
4. ábra: A testsúly megítélése az optimálishoz képest.....	55
1. táblázat: A kutatásban résztvevő személyek szociodemográfiai jellemzői.....	38
2. táblázat: A külső megjelenés összetevőinek fontossága fiúk-lányok, sportolók és nem sportolók körében.....	46
3. táblázat: A mindennapi táplálkozás során előnyben részesített ételek preferenciái fiúk és lányok valamint sportolók és nem sportolók körében.....	53
4. táblázat: Egészséges táplálkozás és vitaminfogyasztás.....	54
5. táblázat: Szervezett és önálló sportolási gyakoriság 17-19 éves fiataloknál.....	56
6. táblázat: Sportág preferencia a 17-19 éves fiatalok körében, fiúk-lányok, valamint sportoló – nem sportoló között.....	57
7. táblázat: 17-19 évesek sportmotivációjának csoportok közötti különbségeinek statisztikája ( $p < 0,05$ ).....	61
8. táblázat: Szerhasználati csoportok gyakoriság és sportoló – nem sportoló csoportok gyakorisága.....	62
9. táblázat: Alkoholfogyasztás gyakorisága 17-19 éves fiúk és lányok körében.....	63
10. táblázat: Az egyes szerek esetén megjelölt tulajdonságok gyakorisága (%).....	65
11. táblázat: Legális és illegális szerek ártalmosságának megítélése.....	66

## 1. Bevezetés

A ma társadalomtudományának egyik legizgalmasabb területe a testi reprezentációk, valamint a velük kontextusba lépő egészségmagatartási jellegzetességek vizsgálata (Featherstone 1997, Csabai és Erős 2000, Vingender 2007). A modern társadalmakban a testnek, a testi megjelenésnek egyre fontosabb szerep jut az egyén identitásának alakulásában. A test, mint szimbolikus jelentések hordozója mindig is lényeges eleme, szabályozója volt az én kiterjedésének és határainak, a társas és társadalmi kapcsolatoknak (Csabai és Erős 2002). A sport világa sajátos szocializációs terület, a sportban involváltak sajátos léthelyzetének számos aspektusát vizsgálták már, azonban a testreprezentációt kevésbé vizsgálták. A test szociális megjelenése, a sportolási szokások és a droghasználat egy adott kultúrkör, társadalom érték-, szokás- és normarendszerébe illeszkedik. Magyarországon az elmúlt két évtizedben a társadalmi folyamatok igencsak gyors és intenzív változásainak voltunk tanúi, megélve a felerősödő anómiát, amely jelentős hatást gyakorolt a társadalmi integráció területére. A kialakult helyzet jó táptalajt jelent a deviáns viselkedések felerősödésének, miközben a társadalmi intézmények funkcióinak gyengülése tapasztalható (Bollók és mtsai 2009).

A család rendkívül fontos szerepet tölt be az értékteremtésben, mivel a korai szocializáció első és meghatározó színtere, amely az érték közvetítés fundamentuma. A családi mintavétel lehetősége generációkon keresztül alapozta meg a gyermekek szokásrendszerét, normáit, viselkedési szabályait, itt tanulták meg azokat a szerepeket, amelyek alkalmassá teszik őket, hogy beilleszkedjenek a társadalomba. Az a társas mező, amit funkciógazdagságával valaha a család teremtett jelentősen átalakult, szerepének megítélése is változott. (Rendkívül megnőtt a válások száma, szétment családok szerveződnek újabb mikromilióba, egyre többen választják az élettársi kapcsolatot is, csökken a gyermekvállalási kedv, egyre ritkábban találkozunk a hagyományos családdal.) Számos esetben deficitesek a család kulturális, morális és érzelmi szerepe, valamint beszűkült szocializációs tere is. Ez különösen kényesen érinti a sportra, egészséges életmódra nevelést, amely szerepet kaphatna a családi-társadalmi kötelék erősítésében is (Sipos és Vingender 1995). Ez alapján érthető, hogy még mindig fokozott elvárással fordulnak a másodlagos szocializációs helyszín, az iskola felé (Buda 2007). A közoktatási intézmények hatékonyságát azonban napjainkban számtalan ellentmondás és bizonytalanság hátráltatja. Az iskola nem képes teljes körűen

ellensúlyozni azokat a társadalmi hatásokat, amelyek a devianciák felé sodorják a tanulókat, sőt diszfunkciói révén önmaga is részese a deviáns viselkedések kialakításának. Az iskolarendszer jelentősen túlszabályozott, a képzési struktúra és tartalom nem követi a társadalmi és gazdasági változásokat, s az iskolák jelentős része létbizonytalanságban van, alulfinanszírozott intézményi háttérrel rendelkezik. Ehhez társul az a pedagógustársadalom, amely egzisztenciálisan, morálisan, szakmailag és pszichés értelemben is dezintegrált, így nem szolgálhat hatékony protektív tényezőként a különböző devianciákkal szemben (Vingender 2003).

Mégis – a család szociális erejének csökkenése miatt is – fokozottak az elvárások a közoktatási intézmények egészségfejlesztésével szemben, mivel továbbra is az itt folyó tevékenység a leghatékonyabb eszköz a fiatalok egészségmagatartásának befolyásolására (Pikó 2007). Sokan hangsúlyozzák a testnevelő tanár kiemelt szerepét az egészségvédelemben, mivel a mozgástanulás, a nemverbális kommunikáció, a testi kontaktus irányítása a testnevelő különleges hatóköre. Az újszerű testnevelés-tanítás, azonban különösen nem megy egyedül, itt a tantestület érdeklődésére, támogatására és segítségére van szüksége (Buda 1995). A sikeres egészségneveléshez elengedhetetlen a pedagógusok közötti szoros együttműködés, szaktól, képesítéstől függetlenül, a lényeg az egészséggel kapcsolatos mindennapi viselkedésben, a szemléletben és az attitűdökben rejlik (Pál és mtsai 2005, Meleg 2005).

Az életmód-devianciák kezelésében prioritása van a testnevelésnek és a sportnak, azonban a hatékonyság érdekében részt kell vállalnia a többi műveltségi területnek is. Napjainkban a testnevelés tartalma bővült, a korábbinál lényegesen tágabb értelmezést nyert, nemcsak egy tantárgyat reprezentál, hanem olyan műveltségi területet jelöl, amely más műveltségi területekkel karöltve igyekszik megoldást találni korunk globális problémáinak ráeső részére. A mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése mellett szerepet vállal a testi és a lelki egészség egyensúlyának megteremtésében, az egészséges életmódra nevelésben, a káros szenvedélyek elleni harcban, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakításában, sőt a rekreáció és a rehabilitáció területén is. A korszerű testnevelés magában foglalja az értékek világát, az egészségfejlesztést és magatartásformálást, valamint az attitűdfejlesztést egyaránt (Rétsági és Hamar 2004, Hamar 2006).

Mindezekhez hatályos jogszabályi háttért jelent a 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 26.§, valamint a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 128. § a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról, ezek rendelkeznek az iskola pedagógiai és egészségfejlesztési programjának létrehozásáról, amely az iskola önmeghatározásaként fogható fel (Rétsági 2005). Itt kell megfogalmazni az életmód-devianciákkal kapcsolatos feladatokat, így a testi reprezentáció, a sportolási szokások és a drogfogyasztás kérdését is. Mind a három terület a testről, a testhasználatról szól, arról az emberi testről, amelynek kérdése a modern társadalomtudományokban még napjainkban is meglehetősen elhanyagolt terület. A testet lényegesen jobban feltárták a természettudományok, azonban e tudományok maguk is társadalmi kontextusban léteznek, így látásmódjaikban és értelmezéseikben alapvetően kulturális motiváltsággal és háttérrel rendelkeznek. A test társadalmi szerepvállalásának alapvetése, hogy az emberek a testük használatával és a róla történő gondoskodással miképpen valósítják meg mindennapi életüket, s ebben milyen kulturális eltérések mutatkoznak. A test a posztmodern kultúrában kiemelt jelentőségű értékhordozó: számos szociális jelentés, üzenet és társadalmi viszony szimbóluma és emblémája (Vingender 2007).

A testnevelő tanár az, aki nap mint nap találkozik a tanulókkal, ismeri és fejleszti testhasználatukat, testművelési habitusukat, valamint tudomása van sportolási szokásaikról. A tantárgy jellegéből adódóan – testközelség, terhelési mutatók alapján – felszínre kerülnek esetleges szerhasználati szokásaik is. Az igényes nevelőmunkához átfogó szemlélet és a testi szimbólumvilág ismerete is szükséges.

## *1.1. A test*

### *1.1.1. A testi reprezentáció*

A test az emberek közötti kapcsolatokban, a magatartás különböző mintázataival összefüggő kérdésekben egyaránt megjelenik, sőt alapvető szerepet játszik. Az emberi test, mint minden emberi megnyilvánulás és attribútum nem csak természeti – biológiai, hanem szociokulturális jelleggel is rendelkezik, problematikája szervesen összefonódik más jelenségekkel: mindenekelőtt a társadalmi nemek (gender), a szexualitás, a sport, a fizikai aktivitás, az esztétikai célzatú testátalakítás és természetesen az egészség és rizikómagatartás kérdéseivel is. A test kérdésköre ugyancsak kapcsolatban áll az emberi



viselkedés lényegében minden formájával, így természetesen a sporttal és valószínűsíthetően a droghasználattal is (Vingender 2007).

A test problémájának antropológiai alapvetése kimondja, hogy a társadalmi kultúra döntő szerepet játszik az emberek testhasználatának alakulásában (Mauss 2000), minden egyes testi megnyilvánulás mikéntjét definiálja. A társadalmi szerveződés, mint az emberi kapcsolatok rendszere pedig meghatározza azt, hogy az emberi test milyen módon jelenik meg a társadalom számára. Ez utóbbi pedig fontos szerepet játszik a viselkedésmódok konstrukciójában (Douglas 2003). A mai antropológia a test-problematikát a modern társadalmi átalakulások kontextusában vizsgálja. A test szerepét, és szociális státusát a társadalmi nemek közötti küzdelemben, a társadalmi érvényesülés és integráció folyamataiban, illetve a kulturális sokszínűség kialakulásának fényében vizsgálja és elemzi. A test ebben a felfogásban egyfelől, mint a társadalmi jelenségek és mechanizmusok szimbolikája, szociális és kulturális reprezentációja, másfelől pedig mint az eme folyamatokhoz hozzájáruló szimbolikus tőke, eszköz jelenik meg (Bollók és mtsai 2010).

A testtel való tudományos törődés legjelentősebb fordulópontja a XVIII. században volt, ebben az időben jönnek létre azok a társadalmi intézmények, amelyek „behatolnak az emberi testbe” (Foucault 1990), vagyis a test külső határai által lezárt világot felnyitják és a köztudat számára nyilvánossá teszik. Ezek az új intézmények azon túlmenően, hogy bepillantást engednek a test belső világába, egyszersmind alapvetően meghatározzák annak mozgásterét. Megfogalmazzák a testkultúra alapvető értékeit, kialakítják a testhasználat legfontosabb módozatait, és formálják a testtudat domináns irányait. A század végétől a testtel való bánásmód és a róla történő gondolkodás már a kulturális normáknak történő megfelelés formáját ölti. A XIX. század végére pedig az emberi test társadalomelméleti témává vált, köszönhetően a szociáldarwinizmus hatásának is. A szociológia három fő tézist vett át az antropológiának az evolucionizmushoz kapcsolódó irányzatától. Először is az emberi testiség egyrészt számos korlátozással jár, hiszen a genetikai örökség és a fizikai öregedés korlátai által meghatározott, másrészt pedig a test a lehetőségek széles tárháza is, melyet a szociokulturális fejlődés tovább finomíthat. Másodszor ellentmondás feszül az emberi szexualitás és a szociokulturális elvárások között. Harmadszor pedig a természet által meghatározott tényeket nemtől függően különbözőképpen éljük meg (Turner 1997).

Ettől az időszaktól kezdve a testi viselkedésnek két, viszonylag jól elkülöníthető, bár mégis összefüggő dimenziója alakul ki: a látható és a láthatatlan testi működés. Elias szerint e kettősség alapvetően megváltoztatta az ember saját testéhez fűződő viszonyát, mert a belső és a külső testi megnyilvánulások a különböző kultúrákban más és más jelentőségre tesznek szert. Bizonyos kultúrkörök csak a test belső világának tulajdonítanak jelentőséget, míg mások – és ezek vannak többségben – a külső testi jegyek szerepét hangsúlyozzák. A belső testdimenziók képviselik az autonóm egyént, az individualitást, a külső felület pedig inkább a kulturális normáknak próbál megfelelni (Elias 1987). Ily módon a testfelszín egyfajta demarkációs vonallá változik, amelyben testet ölt az egyén és a környezet, mindenekelőtt a kulturális világ kettősége is. Ez a kettősség a testi viselkedések kulturális mintázatainak sokszínűségét eredményezi (Featherstone 1997, Vingender 2007). A testben az objektum és szubjektum egybeesésének paradoxona különösen kedvez a szimbolikus jelentéshalmazodásnak (Szőnyi 1996).

A test önmagában nem rendelkezik jelentéstulajdonító és jelentésközvetítő ambícióval. A testek nem a természet ajándékai, hanem konstrukciók, amelyeket külső, társadalmi erők hoznak létre jelentésadási, szimbolizációs tevékenységgel (Csabai és Erős 2000). A test a maga „tiszta formájában” egyfajta biológiai jelenség, legfeljebb a személyiség kifejeződése. Mindaz, amit ezen felül a test reprezentál, a társadalom üzenete arra vonatkozóan, hogy milyen stratégiával lehetséges a szociális pozíciót javítani, a társadalmi esélyeket jobbítani. Mindez azt jelenti, hogy a biológiai test és a társadalmi test jelentős mértékben függetlenek egymástól. Az egyik jelentése és állapota szinte semmit nem árul el a másikról. A kétfajta testi dimenzió lehet összhangban, de állhatnak kibékíthetetlen konfliktusban is egymással. Mindebből következően az ember sajátos társadalmi, szociálpszichológiai pozíció-jegye az is, hogy milyen kapcsolat áll fenn biológiai és társadalmi testi alkata között. Harmonikus viszony esetén az egyén kiegyensúlyozott, stabil és koherens társadalmi életet él, mert önmaga testképe egyensúlyban van. Ugyanakkor, ha jelentősen eltér egymástól az eredendő és a felismert testkép, ez testi-lelki-szociális feszélyezettséghez vezet, ami kihat az ember társadalmi magatartására is. Ebbe a konfliktusmezőbe szerves módon képes belépni a drogfogyasztó magatartás (Bollók és mtsai 2010).

A fogyasztói kultúra kitüntetett figyelemmel ruházta fel a test és az én kapcsolatát. A testre vonatkozó elképzelések ideológiamentesek; az ideál, a divat követésének oka a mindennapi életben, és a munka világában való érvényesülési törekvésekben keresendő. A test, a testi reprezentáció értékesíthetővé válik, a média különösen felerősíti ezt a posztmodern jellegzetességet. A szép, vonzó, edzett testnek szinte fetiszizált nimbusza alakult ki (Featherstone 1997, Vingender 2007). A média jelentős hatást gyakorol a fiatalok vélekedésére, viselkedésére, értékrendjére, akik olyan szerepmodelleket és referenciacsoportokat keresnek, amelyekkel azonosulni tudnak (Pikó és Keresztes 2007). A médiumok a modern, divatos életmód közvetítésével, mesterséges szépségpszésmény kialakításával hamis képet keltenek, ez által jelentős a fiatalok vélekedésére, viselkedésére, értékrendjére szerepet játszanak a testi önértékelési zavarok kialakulásában (Túry és Szabó, 2000).

A test az önkifejezés és önelfogadás problémáit hozza összefüggésbe a mai magyar társadalom működésének bizonyos mozzanataival és a kultúra, a fogyasztói társadalom, a tömegkommunikáció, továbbá az információs társadalom hatásaival (Borgos és mtsai 2002). A testi önértékelés olyan gondolatok, érzések, vélekedések halmaza, amely alapvetően meghatározza önmagunkhoz, képességeinkhez, lehetőségeinkhez való viszonyukat. A helyes önértékelés kialakíthatja az egészséges személyiségre jellemző önismeretet és önbizalmat, amely segítséget ad az önmegvalósításban és az esélyteremtésben. A pozitív önértékelés a testről alkotott pozitív képet is erősíti, az alacsony önértékelés elégedetlenséget eredményezhet (Lantos és mtsai 2008). Az alacsony önbecsülés szorongásos tünetekhez, önértékelési zavarokhoz, depresszióhoz, szerhasználathoz vezethet (Kököneyei 2007).

### 1.1.2. Testkép – Énkép - Identitás

Az emberi test az identitás egy sajátos, elkülöníthető állomása, amely szociálpszichológiai megközelítéssel a testkép – énkép – identitás hierarchikus felfogásával írható le (Garai 2007).

A testképnek számos fogalmi szinonimáját használjuk: testtudat, testhatár, testélmény, testséma. A testkép az egyén saját testével kapcsolatos vélekedéseit, pszichológiai élményeit, attitűdjeit foglalja magába és annak a módját, ahogyan ezek az élmények szerveződnek (Szabó 1993, Dukay-Szabó és Túry 2008). Alakulása összetett

folyamat, amely kulturális, társadalmi és társas tényezők, valamint az egyéni jellemzők kölcsönös interakciójában formálódik (Czeglédi és mtsai 2010). Cash kognitív testképmodellje részletesen vázolja a testkép kialakulásának, fejlődésének multidimenzionális jellegét, amely a következőket tartalmazza: (a) kulturális szocializáció, (b) interperszonális kapcsolatok, (c) fizikai karakter, (d) személyiség jellemzők, (e) megjelenés-sematikus feldolgozás, (f) belső dialógusok, (g) testképpel kapcsolatos érzések, (h) korrigáló-ön szabályozó stratégiák (Cash 2002).

A testkép kialakulása és működése meglehetősen összetett folyamat, a fizikai test megjelenése mentális reprezentációként és érzések, gondolatok formájában komplex fejlődési folyamat eredménye (Kearney-Cooke 2002). A dinamikusan változó testkép végigkíséri az ember életét, hangsúlyos a korai fejlesztés szerepe, amelyet a családi, a kulturális és a szociális tapasztalatok markánsan formálnak. Kritikus életszakasz, az intenzív testi változások ideje a serdülőkor, a középiskolás időszak. Az interperszonális kapcsolatokban megfogalmazódó vélemények, elvárások, a szülők, a testvérek, a kortársak, vagy akár idegenek által közvetített verbális vagy nonverbális jelzések meghatározók (Stanford és McCabe 2005).

A test – miközben a legsajátabb tapasztalatunk – alapvetően mégsem egy tudathoz, egy szubjektumhoz kötődik, hanem interszubjektív, interkorporális tapasztalat (Vermes 2006). Saját testképünk alakítása és fenntartása nem történhet társas közeg nélkül (Borgos 2002). A társas összehasonlítás elmélete azt jelenti, hogy az emberek pontosan akarják értelmezni önmagukat, ezért az összehasonlításhoz megfelelő embereket keresnek (Smith és Mackie 2002). Erre utalnak az utánczás, az azonosulás, a projekció társas mechanizmusai is (Borgos 2002). A testtapasztalat tehát interkorporális is, mivel az emberek közötti hasonlóság és különbség forrása az identitás szubjektív alkotóelemeire utal, arra amit testünkkel, illetve mások testével kapcsolatban megélünk, amely egyaránt érinti a személyes és szociális önazonosság kérdéseit (Kende 2002). A társas interakciók során, a másik cselekvéseit értelmezve eszmélünk saját létük tudatára, és ezekből a tapasztalásokból alkotjuk énünket (Paasi 2001).

A megjelenés, a testi én mint szimbolikus jelentések hordozója természetesen mindig is fontos eleme, szabályozója volt az én kiterjedésének és határainak, a társas és társadalmi kapcsolatoknak. A „teljes én” érzésével társuló azonosság, önmeghatározás szerepvállalásokon, magatartásformákon, értékrendszereken keresztül érvényesül, a

szocializációs folyamat társadalmi terméke (Csabai és Erős 2002). A dinamikus pszichológia centrális személyiségfunkcióként értelmezi a testi énképet, amely a saját testünk pszichikai reprezentánsa, a személyiségfejlődés kiindulási pontja. A test megélése és „feltérképezése”, a test funkcióinak és határainak megismerése teszi lehetővé a különbségtételt a saját én és a nem-én, a külső és a belső között. A testi énképnek létezik egy funkcionális aspektusa a testi működésekre és azok lehetőségeire vonatkozóan és van egy identitásaspektusa, vagyis annak a megérzése és megélése, hogy a testünk egyetlen, nem felcserélhető koherens egység (Ammon 1988). A test közvetít a szelfnek, amely egyfajta mentális rendszerként integrálja érzeinket, érzéseinket, elképzeléseinket, viselkedésünket, környezetünkkel kapcsolatos attitűdjeinket. A szelfnek két összetevője van: az önmagunkról való ismereteinket tartalmazó énfogalom, valamint az érzelmeinket magába foglaló önértékelés (Smith és Mackie 2002). A szelf fejlődése jelentős hatással van a testi identitás fejlődésére. A fizikai szelf megelőzi a pszichológiai szelf kialakulását. A szelfszerveződés eleinte a testhez köthető élmények integrációját jelenti, és kijelöli a szelf és a világ fizikai határait. Ha ifjúkorban a test központi szerepet kap a szelfreprezentációban, kritikus tényező lesz, mivel a testi változások jóval nagyobb identitásváltozással járnak e korosztálynál, mint azoknál, akiknek fejlett a pszichológiai szelfjük. Így testük változása, ami identitásuk stabilitását adja, egész identitásuk változását idézheti elő. A saját testi állapot döntő a szelf szempontjából, így azok a tudatállapotok, amelyek nem tudnak gondolatok vagy érzelmek formájában reprezentálódni, a test által fejeződnek ki. Testi élmények helyettesítik a lelki tartalmakat, ez segít a szelférzet szilárdságát biztosítani, így a két oldal egyensúlyvesztése, a harmónia (fizikai és pszichológiai aspektusainak) hiánya szelf-fejlődési zavarokhoz vezethet (Túry és mtsai 2008). A helyes arányok fenntartása miatt, azonban önazonosságunktól a test sem hasítható le, a testtel való törődés, a testi változások elfogadása az egészséges lelki működés feltételének, háttérének tekinthető (Kende 2002).

A saját testünkkel szemben megfogalmazott követelmények a társadalmi elvárásokhoz igazodva készítetik az embereket testük megváltoztatására, így a test mind az önellfogadás, mind pedig a társadalomba való integráció eszköze. Az önellfogadás kérdése tulajdonképpen arra utal, hogy hogyan értékeli, dolgozza fel az egyén a saját testképe és az ideális testre vonatkozó diskurzusok közötti különbséget, a kettő közötti

összehasonlítást (Kende 2002). A negatív testkép (a testképpel, testtájakkal való elégedetlenség) kialakulása azoktól a mentális képektől függ, amelyeket az intrapszichés és interperszonális tapasztalatok formálnak. A negatív testkép esetében néhány olyan testi jellemzőt értünk, amelyet negatívan értékel az adott személy (Kearney-Cooke 2002). A negatív testkép kialakulása befolyásolja a személy érzelmeit, gondolatait, viselkedését és a test észlelését. A negatív testképet vizsgáló kutatások többsége két definíciót használ: elégedetlenség a teljes testképpel vagy a testi adottságokkal, testtájakkal való elégedetlenséget (Cash 2002).

Testképzavarok közé azokat a viselkedési devianciákat soroljuk, amelyben az egyén nem tud valóságként véleményét formálni a saját testéről, a helyes ítéletalkotástól eltérve, az optimális értékeléstől elszakadva, ideálokat keresve egészségre ártalmas szokásokat is felvehet. A patológiás esetben kialakuló testdiszmorfiás zavar legfontosabb tünete a saját test észlelésének súlyos zavara: a beteg torznak, visszataszítónak érzi testét vagy valamely testrészét, megjelenését. Ez súlyos szenvedést okoz neki, sok időt tölt az adott testrész ellenőrzésével, a „deformitás” leplezésével, élettere beszűkül (Szabó 2008).

Giddens az identitást a test elfogadásával azonosítja, és identitásprojektnek nevezi azt a folyamatot, melynek során – az identitás létrehozása érdekében – testünket átalakítjuk, megváltoztatjuk (Giddens 1991). A test tehát nemcsak identitásunk kifejezése, hanem alakításának eszköze is. A testen, testben végbemenő változások, változtatások az identitásban is módosulást eredményeznek (Bodnár 2008). A legkülönbözőbb testátalakítások – mint az öltözék, a hajviselet, a smink, a tetoválás, a piercing, a plasztikai műtét – valójában identitásprojektek. Az identitásprojektek révén kompenzálni szeretnénk valamit, amit magunk vagy a társadalom hiányosságnak tekint (Kende 2002).

### 1.1.3. Testmodifikáció

A fogyasztói kultúra korpuszának alapvetése, hogy egyszerre vágyakozó és vágyat keltő. Napjainkban a külső testfelszín jelentős területe válik szabaddá, láthatóvá a szexuális értelmezés nem titkolt szándékával. Azonban a testdíszítő technikák, és a ruházat jelentősége sem halványodott, sőt funkciójuk a korábbi időszakokhoz képest megváltozott, manapság nem rejteni akarnak, hanem a test esztétikai értékeit

hangsúlyozzák. Így megállapítható, hogy a test felértékelődve, önmagában jelent kifejezési lehetőséget, míg a díszítőelemek, az öltözék csupán instrumentális eszköz mindehhez. Következésképpen a test jelentősége megnőtt, egyre népszerűbbé vált a test formálásának, átalakításának igénye, hogy minél jobban megfeleljen a fogyasztói kultúra által kiérlelt szépségideálnak, ezáltal minél jobb társadalmi pozíciót érjünk el. A posztmodern társadalomban a test olyan elemei, formái és léthelyzetei kerülnek előtérbe, válnak testátalakítási célokká, így társadalmi tőkévé is, amelyek korábban évszázadokon keresztül rejtettek voltak a társadalmi figyelem elől (Featherstone 1997, Vingender 2007). Jelen vannak azok a testedzési, táplálkozási, kozmetikai, orvosi-egészségügyi, és egyéb technikák, amellyel alapvető testi tulajdonságok, jegyek megváltoztathatók. Szinte a test bármely része átalakíthatóvá vált, és ennek korlátai is egyre inkább háttérbe szorúlnak. A kozmetikai jellegű beavatkozások népszerűsége az orvoslás fejlődésével, a média és a szórakoztatóipar erős hatásával is magyarázható. A kozmetikai beavatkozások egyszerűbbé, biztonságosabbá, gyorsabbá váltak, könnyebben hozzáférhetőek (Szabó 2008). A test megjelenését számos tényező határozhatja meg, amellyel utalhatunk személyiségünkre, hovatartozásunkra, hatással lehetünk másokra, jelezhetjük, hogy preferálunk adott értékeket és normákat. A megjelenés, a testviselet fontos információközlés önmagunkról környezetünk szereplői felé, a külső megjelenés alakítása jelentős része napjainknak, életünknek. A testközvetítés saját forrásai: megjelenés, fellépés, mozgáskultúra, viselkedés, gesztusok, személyes higiénia. Ehhez szorosan társulnak a test szociális reprezentációját szolgáló kiegészítő eszközök: hajviselet, öltözet, kozmetika, ékszerek és egyéb testdíszítő elemek. A test természetes fizikai adottságaival egyfajta biológiai jelenség, a kiegészítő eszközök hozzáadásával megnő jelentéstulajdonító és jelentésközvetítő lehetősége, amely befolyásolja szociális pozícióit, társadalmi esélyeit (Vingender 2007). A nők mellett már a férfiak is (metroszexuális státusz) egyre többet áldoznak testük ápolására, szépsészeti beavatkozásokra.

A testmodifikációs eljárások között egyre népszerűbb helyet vív ki magának a tetoválás viselése és a testékszer behelyeztetése. Az emberiség már ősidők óta használ különböző tetoválási eljárásokat, amelyek más-más funkciót töltek be: lehettek kultikus jelek, szimbolikus jelentéshordozók, társadalmi helyzetre utaló ábrák vagy csak egyszerűen díszítő elemként jelentek meg a testen (Szendi 2009). Korábban az európai

kultúrkörben jelentős részben csak jellegzetes csoportok, szubkultúrák használták. Ma is léteznek olyan közösségek, amelyek az összetartozásuk kifejezésére, a szervezethez történő elköteleződés kapcsán viselnek tetoválást, ilyenek a sportolók, katonák, egyes baráti társaságok (Horányi 2009). Sokan csak divatkövetőként tetováltatnak, de vannak motívumok, amelyek valláshoz, politikához is köthetők, vagy egyszerűen az önkifejezést szolgálják. Elmondható, hogy a tetoválás egyrészt az identitáskifejezés egyfajta formája, másrészt normakövető szociális magatartás (Atkinson 2004). A tetoválás divattá válásával különböző társadalmi rétegek élnek ezzel a testdíszítési lehetőséggel. Ezért is fontos szempont, hogy a motívum mely testtájékon helyezkedik el; állandóan látható vagy eltakarható. A társadalmi elfogadottságban és a munka világában gyakran hátrányt jelenthet egy-egy látható tetoválás (Horányi 2009).

A testékszerek – a tetováláshoz hasonlóan – is vallási, kultikus célokat szolgálták, más-más közösségek összetartozásának jelei voltak, akár díszítő funkciót is betölthettek. A mi kultúrkörünkben történeti hagyományai a fülben történő viselésüknek volt. A két testmodifikációs technika a köztudatban gyakran összemosódik. A legfontosabb tényező, hogy a testékszer kivehető, nyomai viszonylag jól eltüntethetőek, míg ez nem mondható el a tetoválásról (Gémes 2009).

A posztmodern társadalom, a média az emberek testére irányítja figyelmüket, mesteri módon érzékelteti velük, hol helyezkednek el viszonyrendszerükben az ideális testhez képest. A testátalakítás alapvető motivációja, hogy a test megfigyelését, értékelését naprakészen követniük kell, hogy minél inkább megközelítsék azt az ideális állapotot, amelyet a társadalmi megítélés, vagy a divat elvár. A plasztikai sebészeti megoldások keresését meghatározza, hogy a testkép milyen szerepet játszik az egyén önértékelésében, valamint milyen mértékben elégedetlen a saját testével. Jellemző a fiatalokra, hogy a testkép különösen fontos számukra, és hogy elégedetlenek a testükkel. Ez az elégedetlenség specifikusan a megváltoztatni kívánt testrésze korlátozódik (Sarwer és mtsai 2004).

Tehát a ma testesztétikája kiemelt státuszjeggyé vált, így a testkarbantartás, a testátalakítás preferált társadalmi tevékenységgé, magatartásformává alakult. Azonban a testtel való túlzott törődés a társadalomra, illetve az emberek közötti viszonyrendszerekre is jelentős hatással van. Egyrészt az interperszonális kapcsolatok működésében a hangsúlyt a verbális kommunikációról, a személyiséglélektani



dimenziókról és a tartalmi kérdésekről áthelyezi a formai oldalra, a testi reprezentáció, a test által közvetített szimbólumok metszetére, így elszegényíti, torzítja a társadalmi érintkezés menetét és jellegét. Másfelől a test ilyen jellegű kiemelt szerepe jelentős energiákat és figyelmet von el az embereknél a társadalmi kapcsolatrendszerek ápolásától és fejlesztésétől. A helytelen testkarbantartás tehát szükségképpen individualizálhatja, szegregálhatja az embereket, az ego, a szelf jelentőségét emeli ki a közösséggel szemben (Vingender 2007).

#### 1.1.4. Test a szociális térben

A mindennapi tevékenység, az interakciók során megjelenő személyek közötti távolságtartás és a tér szociális használata az adott társadalom magatartási jellegzetességeit hordozza magában. A kultúrkör, ahol élünk, belénk kódol bizonyos térhasználatot, ami amellet, hogy kultúrafüggő, természetesen szól az emberi személyiségről is; általánosságban elmondható, hogy akik extrovertált személyiségtípusúak jobban viselik az idegenek, mások közelségét, míg az introvertáltak távolságtartóbbak. Hall szociális térhasználattal kapcsolatos antropológiai kutatásai rávilágítottak a körülölelő tér jelentőségére, vizsgálva az aktivitást, a kapcsolatokat, a viszonylatokat, az érzelmeket, és az érdekeltségek különféle zónáit; az embert körülvevő teret különböző szintekre tagolta, megalkotva a bizalmas, személyes, szociális és nyilvános kategóriákat. A bizalmas zóna feltételezi a fizikai érintkezést, míg a skála másik végén lévő nyilvános szint a több méteres távolságtartást nyilvános rendezvényeken. A társas érintkezésben kialakított négy távolságzóna mindegyike közeli és távoli szakaszra tagolódik. Megjegyzendő, a leírt távolságok valamelyest változhatnak a kultúra, a személyiség és a környezeti tényezők függvényében: 1) Bizalmas távolság, közeli szakasza kifejezetten intim zóna. Mindkét személy tudatában ilyenkor jelentkezik legerősebben a fizikai kapcsolat, illetve a fizikai kapcsolat felismerésének érzete. A távoli szakaszban (15-45 cm) kezünkkel még elérhetjük a másikat. 2) Személyes távolság, közeli szakaszában (45-75 cm) jól kivehetők a partner arcvonásai, a tárgyak háromdimenziós jellege hangsúlyos. A távoli szakasz (75-120 cm) esetében már nem egykönnyen tudjuk megérinteni partnerünket, ez a fizikai domináció tényleges határa. 3) Társasági távolság, közeli szakasz (120-210 cm). Ekkora távolságra állunk mindazoktól, akiket nem ismerünk eléggé, azonban még van személyes

mozzanat. Távoli szakasznál (210-360 cm) a teljes emberi test a látómezőbe ér, a proxemikus viselkedést egyértelműen a kulturális háttér adja. 4) Nyilvános távolság közeli szakaszában (360-750 cm) egy kellőképpen éber személy, ha veszélyt érez, már képes arra, hogy kikerülő, illetve védekező cselekvést hajtson végre. A távoli szakasz (750 cm-től) nyilvános szereplések alkalmával mindenkit megillet, a kommunikáció nem verbális részének közvetítése a gesztusokra és a testhelyzetekre hárul (Hall 1987).

A sport világában, a sportpályák szociális terében – akár edzésidőben, akár versengések, mérkőzések közepette – hangsúlyos szerepet kap az emberi távolság- és térérzékelés, a társaktól való távolságtartás. A sportoló fiatalok sajátos közösségi térben töltik idejük egy részét, a sportpályák, az öltözők világa, ingergazdag környezete a szocializáció kiemelt terepe. A szociális térhasználat dinamikus állapot, érzelmekhez, cselekvésekhez kötődik. A sportteljesítmény regulációjában kikerülhetetlen a társadalmi és személyes tér problematikája, érzékelése. Lényeges szerepe van a csoport és a csapatdinamika megteremtésében, a csoportnormák kialakításában, valamint a csoportkohézió létrehozásában (Nagykálldi 1998).

#### 1.1.5. Test és tápláléka

A kiegyensúlyozott étrend és a rendszeres testmozgás a testedzés különböző szinterein szoros kölcsönhatásban állnak egymással és az egészség megőrzésének az alapjai. Az étkezés, az ételek, az evés rítusai, s egyéb szociális aspektusai az élettani táplálás szükségletén túl számos meghatározó jelentéssel bírnak, részei a kultúrának – így a testkultúrának is –, és az identitás meghatározásában is fontos a szerepük. Az étkezési hagyományok megtartásának identitásképző ereje – a sporttáplálkozás esetében is – az egyéni pszichológiai stabilitás egyik alappillére, valamint közösségi kohézió növelő ereje is jelentős (Túry K 2008). A hasznos életidőként megélt, tudatos, egészséges táplálkozás előnye, hogy korai magatartásmintaként megjelenve hosszútávú hatást fejthet ki, mivel az orális információfeldolgozás és tanulás más tanulásformáknál erősebb, mert a legmélyebb agyi struktúrákban van kódolva, tudásunk tehát sokkal inkább testbe ágyazott, így habitusról, a test emlékezetéről, a testbe épült memóriáról van szó (Forgács 2004, Holtzman 2006).

Az ember számára az étkezés egyfajta találkozás, szociális érintkezési forma, társas facilitáció (Forgács 2008), a táplálkozás szociokulturális terepei között meghatározó a

családi környezetben történő, az iskolai és munkahelyi étkezés, sportolók esetében különös jelentőségű a közösségi étkezés. Napjaink fogyasztói társadalmában a média, a reklám jelentős hatást gyakorol a táplálkozási szokások formálására, a piaci érdekek miatt gyakran rossz irányba. A szociális-gazdasági helyzet is nagyban befolyásolja az étkezési szokásokat, azok minőségét és akár eloszlását is egyes étkezések között (Rurik 2009). Ebből adódóan az alacsony jövedelmű családok nagyobb valószínűséggel követnek kevésbé egészséges étrendet, mivel a beszerzést jobban befolyásolják az árak. Az egészséges étkezés akadályaként említhető, ha a szülőknek kevés ismerete van a táplálkozási kérdésekben vagy tudásukat a táplálkozás és egészség viszonyáról nem sikerül átültetni a gyakorlatba. Ilyenkor a minőségi táplálkozást könnyen felváltja a mennyiségi étkezés. Világszerte kirajzolódik az ifjúság egészségkockázatos táplálkozásának főbb ismérvei: a túlzott kalóriabevitel, a gyakori nassolás, az alacsony növényi rosttartalom, a gyorsételek, a finomított ételek fogyasztása és a fő étkezések kihagyása (Schneider 2000). A fiatalok körében is megjelenő egyre nagyobb arányú túlsúly és elhízás növeli a kedvezőtlen táplálkozási magatartás (rendszeres fogyókúra, önhánytatás, falási epizódok, stb.) előfordulását. A testtömegükkel elégedetlen fiúk és lányok hajlamosabbak az elégedetlenségre és depressziós tünetekre, mint normál testtömegű társaik (Crow és mtsai 2006).

Az emberi testtel, a tápláltsággal és az alakkal kapcsolatos aggodalmak megszorodtak és ma már az étel minőségére is kiterjedtek. Egyre nagyobb szerepet kaptak az evés- és testképzavarok. A klasszikus formák altípusainak gyakoriságában is változások vannak: egyre több a multiimpulzív forma. Új kihívások érik tehát az egészségügyi ellátórendszert, s nem csupán az új típusú zavarok miatt, hanem azért is, mert jelentős akceleráció észlelhető: egyre korábbi életszakaszokban találkozunk evés-zavaros betegekkel (Túry és Pászthy 2008).

Vizsgálatok igazolták, hogy nemre és korra való tekintet nélkül a sportolóknak egészségesebbek a táplálkozási szokásaik és a testi-lelki közérzetük, mint inaktív társaiknak (Mikulán 2007, Keresztes és Pikó 2008, Mikulán és Pikó 2008). A rendszeres sportolással együtt járó tervezett napi életidőben fontos szerepet tölt be az étkezések rendteremtő ereje. Az étkezések csapatépítő hatása sem elhanyagolható tény, a közösséghez való tartozás érzését az étel általi segít, hogy a kulturális emlékezet fontos tényezője. A köré szerveződő, szinesztetikus élményeken alapuló rituálék ereje is

lényeges (Túry 2008). A sporttáplálkozás alapjaiban nem tér el az egészséges táplálkozás követelményeitől. Azonban a sportoló számára jelentős mértékben szükséges a megnövekedett energia- és tápanyagigényét fedezni. A sportteljesítményt az étrend minősége, az elfogyasztott étel-ital mennyisége, valamint annak ideje befolyásolhatja. Nem létezik olyan étrend, ami minden sportolónak megfelelő, ezt az egyéni szükségletek is befolyásolják (sportteljesítmény szintje, tevékenység ideje, sportág jellege, stb.). Manapság – köszönhetően a média szerepének is – igen népszerűek a táplálék-kiegészítők, és a különböző vitaminkészítmények. A táplálék-kiegészítők fogyasztása és a teljesítmény növekedés összefüggése nem igazolt (Ránky és Miltényi 2005), azonban fogyasztásuk a mai sportszocializációs táplálkozás része.

## *1.2.A sport*

### 1.2.1. Sportolási szokások

A sport mint minden más társadalmi alrendszer, produktum magán viseli az adott nemzet kulturális tradícióit, annak jegyeit. A sajátosságoknak megfelelően alakul az adott sportkultúra is, amely társadalmi és egyéni szinten örökítődik generációról generációra (Donelly 1996). A közvélekedésben a sport úgy jelenik meg, mint a társadalmi integráció és szocializáció egyik legfontosabb intézménye, társadalmi értékek beláthatatlan sokaságának hordozója. Azonban a sport adekvát társadalmi értékelése csak úgy lehetséges, ha sokrétűen, komplexitásában szemlélve, teljes körűen törekszünk feltárni szociális jellemzőit (Vingender 2003).

Az ember bio-pszicho-szociális (Engel 1977) jóllétéhez, egészsége megtartásához szükséges a rendszeres testmozgás. A sport és a környezete, a szabadidős tevékenységek egészségvédő hatásai nem csupán az életmód szempontjából fontosak, hanem társadalmi és a nevelésben jelentkező szerepük is kétségtelen (Pikó és mtsai 2004). A fizikai aktivitás a fiatalok életének fontos részét képezi, jótékony hatása közismert (Keresztes és mtsai 2003, Mikulán és mtsai 2010). A sportolási attitűdök és viselkedésmódok kialakulásában, megtartásában és változásában a sportszocializáció, különösen annak korai szakasza a meghatározó. A fiatalok elsajátítják a sporttal kapcsolatos szerepeket, az ehhez köthető értékeket, normákat, hagyományokat, szokásokat, viselkedési szabályokat, és megtanulnak eligazodni a sportkultúrában. A család mint elsődleges szocializációs közeg meghatározó szerepet tölt be a gyermek

sportolás iránti attitűdjének formálásában, hasonlóképpen fontos tényező a család társadalmi-gazdasági helyzete, lehetőségei a sportszocializáció folyamatában. Emellett az oktatási intézmények nevelőereje, valamint a megjelenő kortárs csoport társas hatása említhető (Földesiné és mtsai 2010).

A sportolás színterei közül a vizsgált korosztály, a középiskolás időszak az egyik legfontosabb fejlődési periódus, ekkor történnek a legjelentősebb biológiai és pszichoszociális, valamint magatartási változások. Ez az életszakasz döntő módon határozza meg későbbi életmódjukat és szokásaikat (Pikó és Keresztes 2007). A sportfogyasztás vizsgálatokor kitüntetett figyelem kíséri a testedzés és a társadalmi rétegződés, a nem, az életkor, valamint a lakóhely szerepét. Az egyéni értékszemplélet alakulásában meghatározó a társadalmi származás, az osztály-hovatartozás, ezen belül a foglalkozás, a műveltség, a jövedelem, a vagyon és az iskolai végzettség (Földesiné és mtsai 2010). A bourdieui tőke- és habituselmélet alapján az egyén társadalmi rétegződésben elfoglalt helye befolyásolja, hogy ki hogyan tölti a szabadidejét, mit és hogyan sportol. A sportolási szokásokat a társadalmi státusz habitusa szabályozza. A szabadidő eltöltési szokásokat meghatározó tényezők: önmaga a szabadidő, a gazdasági tőke, valamint a kulturális tőke. A három terület egymással összefüggő arányai szerint alakulnak a szabadidős és sportolási szokások (Bourdieu 1991).

Általánosságban elmondható, hogy hazánk lakosságára, ezen belül természetesen a fiatalabb korosztályokra is a mozgásszegény életmód jellemző. Az alacsony sportolási kedv és a romló népegészségügyi mutatók között szoros kapcsolat mutatható ki (Kopp és Kovács 2006). Az „Ifjúság 2012” kutatás eredményei alapján a magyar sportoló fiatalok aránya négy százalékkal csökkent a négy évvel ezelőtti értékhez viszonyítva, ami harminckilenc százalék volt. Az életkor lineáris skálán történt elemzése esetében a sportolási szokásokkal kapcsolatos töréspontok először a 17-19 éveseknél jelentkeznek, sokan közülük ekkor adják fel a rendszeres testedzést, ebben közrejátszhat a nemi érés, a lányok eltávolodása a sportolástól, valamint a pályaválasztás, munkába állás időszaka is (Perényi 2012). A magyar fiatalok egészségi állapota lényegesen rosszabb, az inaktivitás hozadékaként, mint az Európai Unió országaiban élőké (Huszár és Bognár 2006). Nemzetközi összevetésben gyengék a mutatóink: a heti egy alkalommal sportolók uniós átlaga 40 százalék, szemben a magyarok 23 százalékával. A héten 4-5

esetben tréningezők uniós aránya 9 százalék, a magyarok esetében ez csupán 5% (Eurobarométer 2009).

A sportinvolváltságot vagy a távolmaradást számos tényező alakíthatja: családi háttér, annak társadalmi-gazdasági státusza, területi ellátottság, helyi sportkultúra, iskolatípus, sportszakemberek jelenléte (Laki és Nyerges 2001). A megfelelő társadalmi-gazdasági státusszal rendelkező, támogató családi háttér komoly előnyt jelent a fiatalok sportolásában. A sport és a társadalmi rétegződés kapcsolatában fellelhető, hogy a sportágak jelentős száma jól körvonalazható társadalmi háttérrel rendelkezik, így különböző társadalmi osztályok más-más sportág-kategóriákat preferálnak (Földesiné és mtsai 2010). A szülők iskolázottsága és munkahelyi beosztásuk is hatással van a szokásokra, a magasabb végzettségűek gyermekeihez közelebb áll a gyakoribb és rendszeres fizikai aktivitás (Pikó és Keresztes 2007).

Egyes kutatások szerint a sporttevékenység és a társadalmi státusz kötésében egy „J” alakú görbe figyelhető meg, amely motivációs törekvéseket is követ. A felsőbb társadalmi rétegekbe tartozó fiatalok sportolnak a legtöbbet, azonban a legalacsonyabb osztályba tartozók sportgyakorisága megelőzi a középosztálybeliét. Feltehetően az alacsonyabb rétegekbe tartozók számára a sport egyfajta kitörési, felemelkedési lehetőség, míg a felső társadalmi osztályok számára a szabadidő eltöltés és életmód kérdése (Pluhár és Pikó 2003, Pikó és mtsai 2004).

Jelentős szerepet játszik a társadalmi nem (gender) helyzete, megítélése a sportban. Napjainkban is érződik egyfajta esélyegyenlőtlenség a nők hátrányára. Kezdetben a sport a férfivilág lenyomata volt, azonban a legitim férfiasság megnyilvánulási formái nem egyetemes érvényűek és változatlanok, hanem történetileg és kulturálisan meghatározottak (Hadas 2003). A férfiidentitás megalkotásában és újratermelésében a sportnak mindig is kiemelkedő jelentőséget tulajdonítottak, bár a két nem hatalmi viszonyának kulturális és nem biológiai eredete van, a sport mégis a nők gyengébb fizikai erejét hangsúlyozza, így a férfiak társadalmi felsőbbrendűségét konstruálja és legitimizálja (Földesiné és mtsai 2010). Az elmúlt évtizedekben a női versenysport jelentős fejlődésen ment át, azonban a szabadidő-sportolási lehetőségeik – társadalmi szerepvállalásuk kapcsán is – behatároltak. Nemzetközi vizsgálatok is kimutatták, hogy a nők (még a sport terén kiemelkedő országokban is: Hollandia, Norvégia, Svédország) eltávolodtak a sporttól (Hartmann-Tews 2006, Moens és Scheerder 2004). A magyar

hölgyeknek is igen korlátozottak a lehetőségeik edzői és létesítményi háttér hiányában (Perényi 2012). Egészségfejlesztési szempontból is kitüntetett figyelmet érdemel a vizsgált korosztály (17-19 évesek), ugyanis a serdülőkort követően a lányok közül szintén sokan kimaradnak a rendszeres testedzésből, vagy sportolási késztetéseik is jelentősen megváltoznak, jellemzően azért sportolnak, hogy szebb legyen a külső megjelenésük, egészségesek legyenek, míg a fiúkat az edzettség, a teljesítmény, a társaság és a versengés motiválja (Pikó és mtsai 2004). Ezért jellemzőbb a fiúkra a szervezeten, sportklubban végzett tevékenység, míg a lányok gyakran az önálló sportolást választják (Keresztes és mtsai 2003).

A lakóhely, ahol az egyén a mindennapjait éli, iskolába jár, vagy a munkáját végzi jelentősen befolyásolja sportolási szokásait, esélyeit. Különböző településeken igencsak eltérőek a testedzés körülményei. A lakóhelyből adódó sportbeli esélyegyenlőtlenség még markánsabb, ahol a lakosság számottevő része még községekben és kisvárosokban él. Ezeken a településeken mind a rekreációs, mind a versenysportban szűkebbek a választási alternatívák, nem biztosítottak vagy hiányosak a testedzés személyi és létesítményi feltételei (Földesiné és mtsai 2010). A városokban élő fiatalok sportfogyasztási lehetőségei lényegesen jobbak, mint a kistelepülések kínálatai, a két településforma számottevően más életmódot, életminőséget kínál. Minél inkább magasabb rangú a település, annál jobbak, szélesebb körűek a sportolási lehetőségek. Ebből a szempontból a legelőnyösebb a fővárosi lét, itt a legkiegyenlítettebb a sportágmegoszlás, a legnagyobb a kínálat. A nagyobb városokban a sportegyesületek mellett megannyi sportszolgáltató tevékenykedik: fitneszklubok, testépítő termek, szépségszalonok, uszodák, emellett számos helyen lehet találni köztéri pályákat, rekreációs parkokat, kerékpárutakat. A városi létforma a lányoknak is jobban kedvez, a nagyobb kínálatból adódóan divatos testedzési lehetőségekkel élhetnek, így sportolási aktivitásuk lényegesen nagyobb, a kistelepülések népszerű sportolási lehetősége a fiúk számára továbbra is a labdarúgás. A községek, kisvárosok sportéletének meghatározó intézménye az iskola. Az egyes tanintézeti típusok eltérő iskolázottságú, jövedelmi helyzetű, értékrendű és életmódú rétegek gyermekeit fogadják, ezért számottevő különbségek mutatkoznak a testedzési jellegzetességeikben is. Vizsgálatok kimutatták, hogy a sportolás tekintetében az aktivitási mutatókat tekintve a szakmunkástanulók alacsony szinten teljesítettek, az intézmény képzési jellegéből adódóan (elméleti és

gyakorlati foglalkoztatások aránya) háttérbe szorul a testedzés. A szakközépiskolások lényegesen többet sportolnak, azonban a legjobb teljesítményt a fizikai aktivitás terén a gimnáziumi tanulók érték el.

Figyelmet érdemel a sporttal töltött szabadidő elemzésekor, hogy a tanuló azon a településen lakik-e, ahol tanulmányait is végzi, vagy más helységről érkezik nap, mint nap. A kutatások arról számolnak be, hogy a szabadidőben végzett sporttevékenység tekintetében a legszerencsésebbek a kollégisták, mivel délutánjaikon szervezett, intézményi keretek között sportolhatnak. A helyben élők esetében jelentkezik a családi-közösségi feladatok elvégzése, amely rövidíti a sportra fordítható szabadidőt, míg a bejáró tanulók léthelyzetükből adódóan jelentős időt fordítanak az utazásra lakóhelyük és az iskola helyszíne között (Laki és Nyerges 2001, Nyerges és Laki 2004).

### 1.2.2. Sporttal kapcsolatos motivációk

A fiatalok célok és megfelelő okok miatt sportolnak, amelyek alapvetően meghatározzák viszonyukat a sporthoz. A motivációk sokfélék lehetnek, és az életkorral, a nemi hovatartozással és a személyiség jellemzőivel változhatnak (Pikó és mtsai 2004). Az Európai Unióban végzett kutatások alapján a fiatalok legfontosabb célja a mozgással, a sportolással az egészség megőrzése (61%), a kikapcsolódás (39%) és az örömszerzés (31%). Hazánkban az egészségmegőrzés (41%) és az örömszerzés (12%) a vélekedések szerint jóval az uniós átlag alá esik, míg a kikapcsolódás és az edzettség fontosságának megítélése közel azonos (Perényi 2012).

A sporttal kapcsolatos alárendelés, elkötelezettség elengedhetetlen a sikeres teljesítményhez a sport bármely szintjén. A kötelezettség kívülről jövő kényszer, míg az elköteleződés belső folyamatok eredménye. A szervezett keretek között sportklubokban, egyesületekben sportoló fiatalok teljesítményét felerősíti a szervezeti elkötelezettség, amely arra utal, hogy az egyén mennyire tud azonosulni a szervezet által vallott hittel, értékekkel. Mennyire erős benne a vágy a tagság fenntartására. Milyen mértékben képes a közös célok elérése érdekében erőfeszítéseket tenni (Mowday és mtsai 1979).

Emellett a sportban maradáshoz, a sportolás sikeréhez nemcsak a kognitív és a motoros képességek, hanem az egyén motivációs háttere is befolyásolja. A motivációk két alapvető kategóriája ismert: a belső (intrinzik) és a külső (extrinzik) irányultság. Az intrinzik (belső) motiváció tulajdonképpen önjutalmazó megközelítés, mert a cselekvés



motivációja a cselekvésben rejlő élvezet maga. A belső motivációk közül ki kell emelni az öröm, a szórakozás, a közösségi érzés vagy az egészségmotiváció szerepét. A külső (extrinzik) irányultság esetében a viselkedés motivációjában valamilyen cél elérése vagy külső tényező játszik szerepet. Jellemző a külső elvárásoknak való megfelelés, a jó megjelenés, valamilyen díj elérése, anyagi sikerek, hírnév vagy éppenséggel valamilyen büntetés elkerülése (Hagger és mtsai 2002, Pikó és mtsai 2005).

Természetesen az intrinzik-extrinzik irányultság erősen függ számos szociodemográfiai tényezőtől. Felnőttkorban lényegesen erősebb a belső irányultságú motiváció, különösen az egészségmotiváció, mint gyermekkorban. A fiatalokra szélesebb motivációs spektrum hat: külső és belső, szociális és pszichikai hatások egyaránt befolyásolják a sporttal kapcsolatos magatartásukat, döntéseiket. Leggyakoribb motivációk a társas motivációk, népszerűség, szórakozás, jobb pszichikai közérzet, jó megjelenés, sportos alkat. A nemeknek meghatározó szerepe van a motivációs területeken is. A lányok esetében jellemzőbb az intrinzik motiváció, gyakrabban élvezik a sportolást, mint a szórakozás, a társas együttlét lehetőségét. A fiúk esetében a képességek kipróbálása, az erőkifejtés lehetősége, a versengés, a siker elérése a domináns motivációs hatás (Viira és Randsepp 2000). Emellett a fiúkra jellemzőbb, hogy szervezett sportolási formákban vesznek inkább részt.

Pikó és munkatársai vizsgálatukban négy sportmotivációs faktort különítettek el. Az első faktor a győzelem- és versenyorientált motiváció, amely elsősorban külső orientációkhoz kötődik, a sportversenyekkel és a győzelemmel kapcsolatos indítékok szerepelnek a legfontosabb motivációk között. A második faktorban már belső motivációk is megjelennek, amelyek főként a fizikai erőnléttel, egészséggel és alakkal függenek össze. Ez a fizikai erőnlét, egészség és sportolói attitűd motivációs faktor. A harmadik faktor a külső megfelelési motivációs faktor, amely egyértelműen külső hatásokat feltételez, az iskolai, illetve a szülők által felállított követelményeknek való megfelelést. A negyedik faktor társas motivációs hatásokból áll, mint a szórakozás, a baráti társaság, a szurkolás. Ez a hedonisztikus motivációs faktor (Pikó és mtsai 2005).

A fiatalok harmonikus napi létéhez fontos a kiegyensúlyozott (belső és külső késztetéseken nyugvó) motivációs struktúra kialakítása. Vizsgálatok arra utalnak, hogy ifjabb korban az extrinzik motiváció még erősebb, olykor egyenesen a külső megfelelés irányában, ugyanakkor fellelhető a szórakozás, a spontán öröm, a törekvés a jó fizikai

erőnlét megszerzésére és az egészségmotiváció is. Mindezek az egészségtudatosság meglétére utalnak (Pikó 2002, Pikó és Pluhár 2002), amely megalapozhatja a mindennapos testnevelés eredményességét, az egészségfejlesztéssel kapcsolatos attitűdök alakítását, ami valóban a személyiségfejlesztés és az egészségmegőrzés hosszú távú eszköze lehet, védőfaktoroként távol tartva a káros szenvedélyeket és a mentális devianciákat.

### *1.3.A drog*

#### 1.3.1. Legális és illegális szerhasználat

A dohányzás, az alkoholfogyasztás, valamint az illegális droghasználat megítélésében, hatásuk értelmezésében fontos tényező, hogy a szemlélő elképzelésében hogyan jelenik meg a drogos életvilág. Az alapvető megítélés belső motivációs erők, lélektani és szociális kondíciók függvénye; mindig társadalmi normák és társadalmi kapcsolatok által beágyazottan jelenik meg (Vingender 2007). Maga a drogfogyasztás összetett folyamat, megértéséhez jóval több szükséges a szerek ismereténél. Az a feltételezés, hogy a drogos magatartás kizárólagos, vagy fő oka egy drog biokémiai tulajdonságaiban rejlik, figyelmen kívül hagyja a drogos magatartás és élmény kulturális és társadalmi változékonyságát. A drogok farmakológiai hatásait mindig társadalmi jelentések, társadalmi kontextusok és társadalmi viszonyok közvetítik (Rác 2002). Ezt felerősíti a fogyasztói kultúra öncélú érték- és normarendszere, amely gyakorta nem kedvez az egészséges életmódra nevelésnek (Pikó és Keresztes 2007). A drogfogyasztás és a vele társuló devianciák lehasíthatatlanok az adott kultúráról és az abban résztvevő társadalmi rétegekről, amelyben jelen van (Vingender 2003). A fiatalok mindenkori egészségmagatartási szokásai, bio-pszicho-szociális (Engel 1977) léthelyzete előrevetíti a társadalom újraszerveződését. A társadalmi folyamatok soha nem tapasztalt ütemben gyorsultak fel a posztmodern társadalomban. A szociális átalakulás a fiatalok életének minden területét érinti, leginkább a társadalmi integráció esélyeit és lehetőségeit alakítja. A társadalmi integráció, annak minden konfliktusa közvetlenül befolyásolja a droghasználó magatartást (Vingender 2003). Az integráció mértéke alapvetően meghatározza a droghasználó fiatal populáció nagyságrendjét is és szociális szerepvállalását, szerhasználó magatartási mintázatokat.

A magyar ifjúság dohányzási, alkohol- és drogfogyasztási szokásairól, epidemiológiájáról, demográfiai és pszichoszociális háttéréről megbízható képet adnak az ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) kutatások. Az európai iskolavizsgálat az Európa Tanács Pompidou Csoportja és a (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) Kábítószer és Kábítószerfüggőség Európai Megfigyelőközpontja eszmei támogatásával indult, azzal a céllal, hogy 4 évenként rendszeresen ismétlődő időben nemzetközileg összehasonlítható adatokat gyűjtsön a fiatalok legális és illegális drogfogyasztásáról és nemzetközileg összehasonlítsa a gyűjtött adatokat. Az első adatfelvételre 1995-ben került sor, azóta négyévente megismételik a felmérést. 2011 tavaszán volt az ESPAD legfrissebb, ötödik adatfelvétele az érintett országokban (36), köztük Magyarországon is. A diákok körében előforduló drogfogyasztással kapcsolatos nemzetközi információk jól hozzáférhetők, a kutatás lehetőséget ad az alkohol-, cigaretta- és egyéb kábítószerfogyasztás országos és nemzetközi tendenciáinak megfigyelésére, az ezzel kapcsolatos összehasonlító információk gyűjtésére. Az eredményeket összesítve, elmondható, hogy a diákok 54%-a számolt be arról, hogy cigarettázott már valamikor az életében, 28%-uk pedig a felmérést megelőző 30 napban, azaz havi rendszerességgel. A diákok mintegy 2%-a szívott el legalább napi egy doboz cigarettát a felmérés előtti 30 napban, 17%-uk pedig napi rendszerességgel dohányzik. A dohányzásra vonatkozó magyarországi eredmények meghaladják az európai átlagot. A magyar fiataloknak ugyanis a 66%-a dohányzott már az életében, míg 37%-uk a felmérést megelőző 30 napban, azaz havi rendszerességgel. A magyar középiskolások 25%-a napi rendszerességgel dohányzik.

Az alkoholfogyasztás tekintetében elmondható, hogy az ESPAD országokban a diákok 70%-a ivott már alkoholt életében legalább egyszer; a felmérést megelőző 12 hónapban 79%-uk, míg a megelőző 30 napban 57%-uk fogyasztott alkoholt. A lerészegedést, nagyivást vizsgálva az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a diákok átlag 47%-a volt már életében részeg, míg 17%-uk a felmérését megelőző hónapban is volt ittas. Nagyivás 39%-ukkal fordult elő a felmérést megelőző hónapban.

A magyar eredmények – akárcsak a dohányzás esetében – az alkoholfogyasztás tekintetében is felülmúlják az európai értékeket. A magyar fiataloknak ugyanis 66%-a volt már részeg az életében, míg 23%-a a felmérést megelőző hónapban is lerészegedett.

A magyar középiskolások 45%-ával előfordult nagyívás a felmérést megelőző hónapban.

Az illegális szerek fogyasztása tekintetében elmondható, hogy az ESPAD országok diákjainak 29%-a szerint a marihuána viszonylag vagy nagyon könnyen hozzáférhető; 17%-uk már ki is próbálta. A felmérés eredményei szerint 2011-ben az európai diákok átlag 18%-a nyilatkozott úgy, hogy életében legalább egyszer használt már valamilyen illegális kábítószer. A fiúknál szignifikánsan nagyobb a szerfogyasztás aránya: amíg a fiúknak 21%-a, addig a lányoknak csak 15%-a nyilatkozott úgy, hogy életében kipróbált már valamilyen kábítószer. A magyar fiatalokra jellemző átlagos értékek a tiltott szerek fogyasztása tekintetében is magasabbak, mint az európai átlag. A magyar diákok 35%-a könnyen beszerezhetőnek tartja a marihuánát, 19%-uk ki is próbálta azt. A tiltott szereket kipróbálók aránya 2%-kal magasabb az európai átlagnál: a magyar középiskolások 20%-a már kipróbált valamilyen tiltott szert (ESPAD 2011).

### 1.3.2. A sport szerepe a legális/illegális szerhasználati szokásokban

A testnevelés és sport a társadalmi integráció és szocializáció egyik legfontosabb intézménye, amely emellett fontos szerepet tölt be a népegészségügy alakulásában is. A sport egyike a legerősebb védőfaktoroknak, amelyek hosszú távú egészségünket és jóllétünket garantálják (Pikó 2000), illetve a testmozgás az egészséges élet prediktorainak egyike (Vaillant 2003). Számos kutatás igazolta, hogy a fizikai aktivitás, pozitív egészségi állapot, pozitív hangulat és jóllét szoros kapcsolatban áll egymással (Plante és Rodin 1990, Penedo 2005, Warburton és mtsai 2006, Pikó 2000).

A káros szenvedélyek megelőzésében szerepet játszhat a sportban involváltság. Azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak kevésbé hajlamosak káros szenvedélyekre (Pate és mtsai 1996). Előfordul azonban, hogy a sportoló fiatalok alkoholfogyasztása, dohányzása vagy akár drogfogyasztása magasabb lehet, mint a nem sportoló társaiké (Page és mtsai 1998, Pikó és mtsai 1996); jelentős arányuk használ magas kockázattal bíró legális/illegális szereket, a lehetséges negatív egészségi- és teljesítménybeli következmények ellenére (Yusko és mtsai 2008, Faurie és mtsai 2004). Ez az összefüggés többek között, „motivációs hibára” (például túl erős kortárshatás vagy a rizikókereső magatartás megnyilvánulása) vezethető vissza.

Az általános közvélekedés ellenére a tapasztalatok azt mutatják, hogy az élsport nem véd meg jobban a legális és illegális szerfogyasztástól, mint az élet más területei (Vingender 2003). Peretti-Watel és munkatársai U-alakú összefüggést írt le a sportolói szint és a szerhasználat között: az alacsony és magas szinten sportolók között magasabb a szerhasználat, míg azok, akik közepes szinten sportolnak, kevesebb legális/illegális szert fogyasztanak (Peretti-Watel és mtsai, 2001). Fontos különbségeket figyelhetünk meg az egyéni és csapatsportot folytatók szerhasználatában. Több vizsgálat igazolta, hogy a csapatsportoknak a dohányzás és az ivás kipróbálására és a rendszeres alkoholfogyasztásra hajlamosító hatása van (Terry-McElrath és mtsai 2011, Mikulán és Pikó 2012).

### 1.3.3. Dohányzás

A sportnak visszatartó ereje van a dohányzástól (Lisha és Sussman, 2010), és elkezdését valamelyest késlelteti. A versenyszerűen aktív, vagy rendszeresen sportoló fiataloknál a legkevesebb a rendszeres dohányos (Burke és mtsai 1997). A sport protektivitását egyrészt szocializációs szerepe adhatja, hogy a sportolók általában egymás társaságát keresik, így valószínűsíthető, hogy a csoport normái nem támogatják a dohányzást; valamint az is nyilvánvaló, hogy a dohányzás azonnali negatív hatással van a sportteljesítményre (Dunn és Wang 2003). A dohányzás előfordulása különböző mérések szerint jellemzően magasabbnak tűnik a nem sportolók között (Alexandre és mtsai 2005, Castrucci és mtsai 2004, Melnick és mtsai 2001, Papaioanna és mtsai 2004, Lisha és Sussmann 2010).

Azonban található adatok arra nézve is, hogy férfiaknál az edzés időszak hossza, nőknél a nemzetközi szintű sportolás pozitívan korrelál a jelenlegi dohányzással (Peretti-Watel és mtsai 2003). A versenyszerűen sportolók között a legmagasabb a nem dohányzók aránya, közöttük van a legkevesebb rendszeres dohányos is. A nem szervezeti keretek között, hanem önállóan végzett sportolásnak gyengék a protektív kondíciói. A dohányzásra nem maga a fizikai aktivitás, hanem az a társadalmi létforma gyakorol hatást, amelyben a sport történik. A sportolást abbahagyó fiatalok körében a dohányzás emelkedik, a sport védőhatása szinte kizárólag az aktív tevékenység idejére és körülményeire korlátozódik (Vingender 2003).

#### 1.3.4. Alkoholfogyasztás

Az alkoholfogyasztásban elsősorban a közösségi szempontok kapnak jelentős hangsúlyt. A serdülőkorú fiatalok jellemzően gyakori ivási környezete a baráti összejövetel. A sport nem véd a társadalmi kultúra alkoholszocializáló hatásaitól. Ezt mindenekelőtt az mutatja, hogy a sportoló fiatalok között nem több az absztinens, mint az inaktívaknál; illetve az első alkoholfogyasztás időpontját sem késlelteti a sport. Az e témakörben történt kutatások arra utalnak, hogy az alkoholfogyasztás elterjedt a sportolók között, sőt nagyobb méretű, mint nem sportolók estében (Lisha és Sussman 2010). A rendszeres sportolás mindként nemnél nagyobb alkoholfogyasztással járt együtt (Peretti-Watel és mtsai 2001), ami egyaránt érinti az élsportolókat és a szabadidejükben mozogni vágyókat is (Grossbard és mtsai 2007); a sport csak az alkoholfogyasztás extrém formájától tart vissza, de hatása az aktív tevékenység idejére korlátozódik.

Az alkoholfogyasztás függ a sportaktivitás számos jellemzőjétől, mint például a sportolás típusa, kontextusa, kompetitív-nem kompetitív jellege, a sportolás szintje és az edzések száma; illetve függ a sportoló nemétől: a férfiakra jellemzőbb a nagyivás (iszákosság) és a gyakoribb alkoholfogyasztás. (Yusko és mtsai 2008). A versenyszerűen sportolók erőteljesen orientálódnak a ritka, az önállóan sportolók pedig az alkalmoszerű ivási szokások felé. Az egyéni vagy csapatsportban való rendszeres részvétel mindkét nem esetében az alkohol ismételt használatával jár együtt (Lisha és Sussman, 2010, Lorente és mtsai 2004).

A sport önmagában nem képes védelmet nyújtani a társadalmi kultúra alkoholszocializáló hatásaival szemben, ugyanakkor a sportinvolvált fiatalok között a rendszeresen ivók aránya szignifikánsan alacsonyabb, mint a sporttevékenységektől távolmaradók körében, a sport tehát csak a fogyasztás extrém formáitól tart vissza (Vingender 2003).

#### 1.3.5. Illegális szerek

Az elmúlt évtizedben végzett kutatások azt mutatják, hogy a sportolásnak sajátos protektív hatása van az illegális droghasználattal szemben (Aleixandre és mtsai 2005, McHale és mtsai 2005, Moore és mtsai 2005, Peretti-Watel és mtsai 2003, Peretti-Watel és Lorente 2004, Taliaferro és mtsai 2010).

A kábítószeres kipróbálásának társadalmi-kulturális presszióját azonban nem képes teljes mértékben kivédeni a sport, ugyanakkor saját belső életvilágot alkot, amely megakadályozza a droghasználat kiteljesedését és elmélyülését. Az illegális szerek esetében úgy tűnik, maga a fizikai aktivitás játszik protektív szerepet. A nem sportolókra többszöri, illetve rendszeres alkalmazás jellemző, míg a sporttevékenység próbálkozó-kísérletező drogfogyasztási szokást jellemez; az illegális szerhasználat fordított kapcsolatban áll a sportolásban való részvétellel.

A sport önálló társadalmi alrendszer, így társadalmi értékek sokaságának hordozója is, azonban csak komplexitásában véd az illegális és legális drogfogyasztástól; saját autonóm normarendszer híján beilleszkedik a nála erősebb társadalmi-kulturális normatív környezetbe. Maga a fizikai aktivitás rendelkezik a legnagyobb visszatartó erővel, melyet az intézményi-normatív környezet követ, míg a legveszélyeztetettebb terület a közösségi szféra.

A testedzés a közvélekedésben az egészség szimbóluma, amely maga is védelmet nyújthat a deviáns, egészségre káros hatásokkal szemben. Azonban sajátos dichotómia is jellemzi, mivel számos tekintetben visszatart a káros szenvedélyektől, tehát a sportoló fiatalokat védi, viszont késleltetetten veszélyeztet: a sport védő hatása addig érvényesül, amíg a fiatal résztvevője a sport szférájának. A sportolás befejezésekor felerősödhet a szubjektív depriváció és így a szerfogyasztó magatartás (Vingender 2003).

#### *1.4.A vizsgált területek közötti kapcsolódási lehetőségek*

A test szociális aspektusai, a sportolás (testkultúra) és a drogfogyasztási szokások elemzésénél elengedhetetlen az a releváns szemléletmód, amelyet a kulturális antropológia nyújt. A testkultúrához kötődő társadalmi-kulturális jelenségek is csak úgy értelmezhetők valóságként, amennyiben környezetükben és kapcsolatrendszerükben, minél szélesebb kulturális kontextusban, holisztikus módon szemléljük őket (Kisdi 2012). A kulturális antropológia egy adott társadalom sajátosságaira fókuszál, feltételezi, hogy az ember olyan képességekkel rendelkezik, amelyek alapján a körülötte lévő világot szimbolikusan tárja föl és ezzel képes saját környezetét alakítani. A szimbólumok mélytartalmú, a kultúrában megtestesülő jelentéshordozók; rendszerük hagyományokon alapuló minták, örökölt koncepciók rendszere, amely az emberi kommunikáció eszköze, és az étellel kapcsolatos tudásunkat és attitűdjeinket fejleszti

(Geertz 1973). Ma a kultúra elsősorban a viselkedés mögött rejlő tartományokra vonatkozik, amelyeket interszubjektív valóságnak nevezünk. Ennek megfelelően az antropológiai elemzés hangsúlya a viselkedés fogalmáról a tudás, a szimbólum és a jelentés kategóriáira tevődött át. Ezek azok a jelenségek, amelyek a viselkedést magyarázzák (Niedermüller 1994). Különösen így van ez az ifjúsági szubkultúrákban, amely a többségi társadalomtól eltérő kulturális jegyeket hordoz, és sajátos szimbólumrendszerrel rendelkezik. A fiataloknál megjelenik a valahová tartozás igénye, amely az identitás fontos eleme, különösen a társas identitásé. A csoportban, a választott közösségben való lét az önazonosság, a mi-tudat megélésére közös identitásjegyek viselésére ad lehetőséget (Rácz 1989).

Vizsgálódásaink alapproblémája, hogy miként tud összefonódni egy materiális entitás (test) és egy elsősorban spirituális, de egyébként szomatikus célzatú viselkedésforma, s e területekhez, hogyan illeszkedik a testkultúra. Milyen lehetséges kapcsolatokat, kauzális összefüggéseket lehet kimutatni?

A test problematikája összefonódik többek között a sport és egészség kérdéseivel is. E témakörök között a kapcsolat nagyon közvetlen, mély és intenzív. A test a társadalmi küzdelmek egyik terepe; helytelen használata a dohányzás, valamint az alkohol- és drogfogyasztásban jelentkezik (Hargreaves 1987). A drogok fogyasztása több oldalról is érinti a testet: gyakran a test bizonyos attribútumai állnak a háttérben; a fogyasztás érinti a test állagát és kondícióit; a droghasználat összefüggésben áll a testképpel és a testtudattal, vagyis a tulajdonos saját testéhez való viszonyulásával. Fellelhetők a drogszcéna párhuzamos dimenziói is: bizonyos szociokulturális hatások párhuzamosan és azonos módon, illetve kontextusban érintik ezeket az entitásokat (Vingender 2003).

A test, a testkultúra (mint szocializációs értelem, lehetőség) és a drogfogyasztó magatartás között az alábbi kötések látjuk:

1. A test szociális reprezentációja, használati módja, célzata, az azt átformáló eszmények és a mindennek nyomán képződő képek, hitek, és szimbólumok, valamint a drogok használatának motivációi, azok alkalmazási módja, az élmények megélése és hatások „élvezete” egyaránt a mai társadalomban és kultúrában honos megoldásokat kínálnak társadalmi integrációra és participációra.

2. Ezek a jelenségek – legalábbis releváns formájukban – a posztmodern társadalom sajátos velejárói. A testi reprezentációk hangsúlyos megjelenése és szerepvállalása



ugyanúgy napjaink terméke, mint a tömeges droghasználat fiatalkori szcénája (Vingender 2003, Bollók és mtsai 2010).

3. Mindhárom jelenség priméren a fiatalkorhoz kötődik. Nemcsak a testi megnyilvánulások, a testedzés szociokulturális szereptulajdonítása és relevanciája, hanem hasonlóképpen a droghasználat (annak illegitim formája) is az ifjúság szubkulturális sajátossága. A jelenségek alapvetően az ifjúság társadalmi státuszából és szerepkészletéből vezethető le.

4. A testi reprezentációk kortárs vonulata, a sport és a droghasználat is sajátos eszköze a fiatalok identitás-konstrukciójának. Nem csak része, hanem generáló tényezője és bizonyos értelemben célja, eszménye is.

5. Mindhárom jelenség erősen részt vesz a fiatalok társadalmi kapcsolatainak építésében. A hálózati közösségek világában a testi reprezentáció, a sport színtere és a droghasználat is fontos konstruktív elemek.

6. Sajátos módon mindhárom elem fontos státusz-jegy az ifjúsági szubkultúrában. Megjelölik, definiálják a társadalomban a szűkebb környezetben elfoglalt helyzetet és egyben státusz-szimbólumok (Rácz 1989, Vingender 2003).

7. Nem csak kijelölik az elfoglalt státusokat, hanem hozzásegítenek azok megszerzéséhez. A testi markerek a fent részletezett módon juttatják privilégiumokhoz, vagy fosztják meg tőlük hordozóikat, a drogok pedig teljesítménynövelő, energetizáló, és más hatásaik révén képesek státuszok megszerzését elősegíteni.

8. Mindhárom tényező szimbolikus reprezentációja a fiatalok generációjának. Ily módon (szub)kulturális missziójuk, és társaslélektani szerepkörük van. Szervezik a közösségeket, erősítik azok kohézióját, ugyanakkor kifejezik a kötődések, a kapcsolatok, az odatartozás, a „mi tudat” fontos dimenzióit.

9. Mindhárom tényező jelentős kompenzációs lehetőséget rejt magában, ezért ilyen technikaként képes működni. A más területeken jelentkező deprivációk a (szub)kultúra által történt felértékelés révén a testi reprezentációk és a droghasználat révén is kompenzálhatók, illetve kiolthatók.

10. Mindhárom tényező teljesítménynövelő hatású. A már említett társadalmi participációt, annak eredményességét, és sikerességét a testi adottságok (meglévő és megszerzett) és a droghasználat is erősíti (Vingender 2003, Bollók és mtsai 2010).

Összességében az eltérő szociokulturális mezőkben történő elhelyezkedés ellenére számos közös vonás tapasztalható e három jelenség között. A korszerű testpedagógiai munkához elengedhetetlen a test szimbolikájának, a test és identitás kérdésének, a droghasználat rendszerszerű értelmezésének ismerete. Az elmúlt évtizedekben a pedagógus szerepe jelentősen megváltozott, a hajdani tudós tanár karaktert felváltja az alkotó tanár típusa, természetesen nem nélkülözve a tudományokban való jártasságot. A kor kihívása kísérletező, kutató szerepkörre inspirálja a pedagógust. A köznevelési törvény kötelezővé is teszi a saját, helyi programokon való munkálkodást, mindez tehát a pedagógus-szerepkör bővülése irányába mutat (Varga 1998). Így a testnevelő egészségfejlesztő lehetőségei is jelentősen kiszélesedtek, különösen a mindennapos testnevelés bevezetésével.

Doktori értekezésem vizsgálati terepe a test használata, a testi reprezentáció szociális aspektusainak, a sportolási szokásoknak és a drogfogyasztásnak az összevetése, kapcsolatrendszerének feltérképezése. Keresem a válaszokat a következő kérdésekre: Miként jelenhet meg egy adott közoktatási intézmény pedagógiai programjában eredményesen a testhasználat, a testkultúra és a drogprevenció problematikáinak kezelése? Milyen mozgásanyag, tantárgyi tartalom szolgálhatja a testi reprezentáció, a testhasználat fejlesztését? Hogyan alakítható a testnevelés és sport és más műveltségi területek kapcsolata az egészségfejlesztés érdekében?

Erős, élethosszig tartó egészségmagatartási minták kialakításához elengedhetetlenek azok a testpedagógiai törekvések, amelyek a biológiai aspektusok mellett a szociális és pszichés testi reprezentáció alakításának szervezett és programszerű támogatását célozzák meg.

## 2. Célkitűzések

A testi reprezentáció, a sportolási szokások, a droghasználat problematikája meghatározó színtere az identitás alakulásának. Különösen igaz ez a mai felgyorsult társadalmi változások idején, a társadalmi érvényesülés terepén is. A dolgozatom célja, hogy – holisztikus megközelítésen keresztül – felvázoljam a szociális test, a sportolás (a testkultúra tágabb értelmezésében), valamint a droghasználat kapcsolatát. Vizsgálom a testi nevelés protektív lehetőségeit középiskolás tanulók test- és szerhasználata vonatkozásában, valamint ajánlásokat fogalmazok meg – szem előtt tartva az értéktartalmú hagyományokat – a testnevelés és sport műveltségterület gyakorlata számára. A három entitás nemzetközi és hazai szakirodalma meglehetősen gazdag, azonban ezt a területet, ebben a kontextusban még kevesen vizsgálták.

### *2.1. A témakör és a kutatás releváns kérdéskörei:*

- A test szociális reprezentációja és használati módja milyen hasznos megoldásokat kínál a mai magyar társadalomban és kultúrában a társadalmi integrációra és participációra?
- Milyen hatással van a sport az emberek (férfi vagy nő, sportoló vagy nem sportoló) szociális térhasználatára és a másik testelfogadására?
- A sport differenciáló hatása a táplálkozás szociokulturális természetében: milyen sportspecifikus vonások jelennek meg a szociokulturális aspektusban a táplálkozás élettani jelentőségén túl?
- Elkülöníthetők-e motivációs faktorok, struktúrák a sportban involvált középiskolás lányok és fiúk körében?
- Milyen párhuzamok és szinergiák mutathatók ki a testreprezentációk, a sportolás és a droghasználat között?
- A testnevelés (nem a fizikai aktivitás, hanem a testkultúra szocializációja értelmében) lehet-e a tudatos testhasználat és a drogrevenió adekvát eszköze, módszere?

## 2.2. Hipotézisek

A szakirodalmi áttekintés nyomvonalán haladva, azzal összhangban, célkitűzéseimet szem előtt tartva a kutatás kérdéskörei alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

1. A test szociális reprezentációja a posztmodern társadalom főszereplői, azaz a fiatalok számára esszenciális kérdés. Mégpedig akképpen, hogy a társadalmi érvényesülés és boldogulás kiemelten fontos eszközként és módszereként nyer értelmezést gondolkodásukban, ezért feltételeztem, hogy a rendszeresen sportoló fiatalok testfelfogása és testhasználata eltér nem sportoló társaikétól.

2. Feltételeztem, hogy a sportoló középiskolások a szociális térhasználatban, a testi alkalmazkodásban, a távolságtartásban elfogadóbbak, közvetlenebb interszubjektív és interkorporális kapcsolattal rendelkeznek, hiszen a sport eleve olyan érintkezési forma, amely különösen mélyen és intenzíven szocializál.

3. Feltételeztem, hogy a társadalom, a kultúra, a divat részéről konkrét és nagyon egyértelmű normák írják le az ideális, az érvényesülni képes, a „hasznos” test táplálkozási paramétereit, s ezeket a preskripciókat a sportoló fiatalok előszeretettel követik.

4. Szakirodalmi adatok utalásai alapján feltételeztem, hogy a sportolásban motivációs összefüggések állapíthatóak meg, jellemző motivációs faktorok különíthetők el mind a sportoló/nem sportoló csoport között, mind a nemek, mind a sporttevékenység jellege (csapat vagy egyéni sportág) szerint.

5. Feltételeztem, hogy a testi megjelenést érintő szociokulturális elvárások és a teljesíthetőségük, illetve elfogadhatóságuk közötti ellentmondások olyan szociális, kognitív és mentális feszültségeket teremtenek, melyek következményeként gyakran vezetnek droghasználathoz, és ez ellen a sportolás pszichológiai és szociális környezete sem képes megfelelő protektivitást nyújtani.

### **3. Módszerek**

#### *3.1. Dokumentum-elemzés*

A kvalitatív módszer alkalmazásával vizsgáltam a közoktatás területén az egészségfejlesztéshez köthető hatályos jogszabályokat, azok alkalmazási lehetőségeit: a 2011. évi CXC törvényt a nemzeti köznevelésről, a 20/2012. (VIII.31.) Emberi Erőforrások Minisztériuma rendeletét a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról, a 48/2012. (XII.12.) EMMI rendeletet a pedagógiai-szakmai szolgáltatásokról, a pedagógiai-szakmai szolgáltatásokat ellátó intézményekről és a pedagógiai-szakmai szolgáltatásokban való közreműködés feltételeiről, a 110/2012. (VI.04.) Kormányrendeletet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról, az 51/2012. (XII.21.) EMMI rendeletet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről, valamint az egészségfejlesztés egyik legfontosabb alapidokumentumát az Ottawai Chartát (1986.XI.17-21.). Az említett dokumentumok utalnak az oktatáspolitikai elvekre, a neveléstervezés lehetőségeire, a humán erőforrásokra, a megvalósítás kereteire, helyszíneire, a résztvevő közösségekre, s mindezek konkrét megjelenítésére az iskola önmeghatározását célzó pedagógiai programban.

#### *3.2. Survey-módszer*

Empirikus survey jellegű vizsgálatunk alapsokasága a 17-19 éves korosztály volt. A reprezentativitást véletlenszerű mintavétellel biztosítottam, azaz az érintett korosztály minden egyes tagja egyenlő eséllyel kerülhetett be a mintába. Az így képzett mintát néhány alapvető fontosságú szociodemográfiai mutató mentén összevetettük az ismert korosztályos paraméterekkel, s ahol kellett a kapott adatokat az alapsokaság megoszlásának megfelelően súlyoztuk (pl. nemi megoszlás). Ugyancsak a reprezentativitás közelítését szolgálta, hogy igen nagy létszámú mintán dolgoztunk.

Kutatásunk a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Pszichológia Tanszéke és a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Alapozó Egészségtudományi Intézete támogatásával készült.

A survey jellegű vizsgálat adatait önkitöltős kérdőívekre adott válaszokból nyertük. A kérdőív, mely a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Pszichológia Tanszék, valamint a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar

Társadalomtudományi Intézete együttműködésében Vingender István vezetésével egy korábbi kutatásban validálásra került és megbízhatóságát igazolták. Átfogó, komplex kérdéssort tartalmaz a testhasználat, a testedzési szokások, a sportkarrier, illetve a droghasználat témaköréből. Az általunk használt kérdőív 63 zárt kérdést tartalmazott (I. melléklet). Az adatfelvételre 2008-ban került sor, az adatfeldolgozást 2009-ben végeztük.

### 3.2.1. Résztvevő személyek

Felmérésünkben 17-19 éves fiatalokat kértünk meg saját összeállítású kérdőívünk kitöltésére. A 648 kiosztott kérdőívből összesen 600 volt értékelhető, a kérdőív kitöltöttsége 92,6%-os. A megkérdezettek nemi aránya közel 1:1, a válaszolók 42,2%-a lány, 57,8%-a fiú; átlag életkoruk  $17,773 \pm 0,7591$ . 17-19 éves kor közötti megoszlásuk: 17 éves 256 fő (42,7%), 18 éves 224 fő (37,3%) és 19 éves 120 fő (20%).

Lakóhelyi megoszlás szerint a fővárosban 21,5%-uk, nagyvárosban 14%-uk él, tehát a jelentősebb településeken összesen 35,5%. Kistelepülési lakos a fiatalok 64,5%-a (kisváros 24,8%, község 39,5%, tanya 0,2%). A tanulók 1/3-ának ugyanazon településen van a lakóhelye, mint a tanintézete, 65%-uk azonban más településen végzi tanulmányait. A szüleikkel 78,5%-uk él a mindennapokban, míg 21,5%-uk kollégiumi elhelyezésben.

A szülők iskolai végzettségét tekintve a többség érettségivel rendelkezik: az apák 62,7%-a és az anyák 55,5%-a. Az anyák esetében több a diplomás (22,2%), mint az apák körében (16,7%), valamint ezt tapasztaltuk az alapfokú oktatási szint esetében is: az anyák 22,3%-a és az apák 18%-a alapfokú végzettségű. A vizsgálatban részt vett oktatási intézmények: 1) budapesti gimnázium és szakközépiskola, gimnáziumi tagozat; 2) budapesti gimnázium és szakképző iskola, kereskedelmi és kézműves tagozat; 3) miskolci szakközépiskola, humán és informatikus tagozat; 4) nyíregyházi gimnázium, humán tagozat, 5) gyomaendrődi gimnázium, 6) kecskeméti gimnázium, ének-zene tagozat, 7) budapesti szakközépiskola, hajózási tagozat, 8) somogyisítvai-szőcsénypusztai szakközépiskola és szakiskola. Összességében a megkérdezett fiatalok többsége szakközépiskolába járt (58%); gimnáziumban 13,5%, szakmunkásképzőben és szakiskolában 12,7%, illetve 15,7% tanult (1. táblázat).

1. táblázat: A kutatásban résztvevő személyek szociodemográfiai jellemzői

N= 600 fő					
NEM	Fiú	lány			
Fő	347	253			
%	57,8%	42,2%			
ÉLETKOR	17 éves	18 éves	19 éves		
Fő	256	224	120		
%	42,7%	37,3%	20%		
LAKÓHELY	főváros	nagyváros	kisváros	község	tanya
Fő	129	84	148	237	2
%	21,5%	14,0%	24,8%	39,5%	0,2%
ISKOLA	szakközépiskola	gimnázium	szakmunkásképző	szakiskola	
Fő	348	81	77	94	
%	58,0%	13,5%	12,7%	15,7%	

A kérdőív kitöltésére osztályfőnöki óra keretében került sor képzett tanárok, illetve egyetemi hallgatók közreműködésével. A kérdőív kitöltése kb. 40-45 percet vett igénybe. Az adatszolgáltatás önkéntesen és anonim módon történt.

A kérdőív adatainak elemzése során sportolónak azokat a fiatalokat nevezzük, akiknek testmozgása olyan fizikai aktivitás, amely tervezett, strukturált, repetitív (ismétlődő) és szándékos abban az értelemben, hogy a fizikai edzettség egy vagy több komponensének javítása vagy fenntartása lehet a célja (Dishman és mtsai 1985). Így a sportolást nem mint foglalkozást tekintettük, hanem tevékenységi formát, amely nem valamilyen foglalkozás, szervezeti tagság vagy szakmaiság kategóriája, hanem egy a fentiek alapján meghatározott tevékenységi forma, illetve életviteli modell megtestesítője.

### 3.3. Félig strukturált interjú

A nagyobb szabadságot adó irányított adatgyűjtés „vezérfonalát” néhány előre megfogalmazott elsődleges (nyitott) kérdés jelentette. A téma szempontjából releváns másodlagos kérdések megfogalmazását az „ad hoc” érdeklődés, a kommunikációs helyzet adta.

Az interjúvázlat nyitott kérdései a sportági és a szervezeti elkötelezettség, a testmodifikációt támogató motiváció és attitűd köré szerveződtek: Miért határozta el magad, hogy tetováltatsz, milyen motívumok vezettek? Hol látod hasznát, előnyét a tetoválásodnak? Vannak-e sportolókra, sportágakra jellemző tetoválások?

A beszélgetések hangulata nyitott, támogató volt. A megkérdezettek véleményét

jegyzeteléssel rögzítettem, az átíráskor törekedtem az elhangzottak valóságá-hú visszaadására. A félig strukturált interjúk készítése sportolók esetében edzéseket, mérkőzéseket követően történt, nem sportolóknál iskolai kirándulások alkalmával, mindkét esetben résztvevő megfigyeléssel kiegészülve, illetve „hólabda” módszerrel ajánlották egymást a sportoló és nem sportoló fiatalok.

A három módszer szintetizáló alkalmazásával (kvantitatív és kvalitatív eljárások) jól körvonalazható a testi reprezentáció, a sportolási szokások, és a droghasználat kapcsolatrendszeré.

### *3.4. Statisztikai elemzések és módszerek*

A kutatásban használt változók nominális, ordinális illetve skálaváltozók voltak. Abban az esetben, amikor két vagy több minta kapcsolatát, összefüggéseit vizsgáltuk, az alábbi statisztikai próbákat alkalmaztam:

Két független minta esetén

- ha a változók mérési szintje nominális volt:  $\chi^2$ -próba (Chi-négyzet érték – a statisztikai próbák eredményeire való hivatkozásban a hivatalos APA formátumot követtem)

- ha a változók mérési szintje legalább ordinális volt: független mintás t-próba (t-érték)

- o ha a független mintás t-próba alkalmazási feltételei (normalitás és szóráshomogenitás) közül a normalitás nem teljesült, de a vizsgált változók folytonos eloszlást mutattak és a szóráshomogenitás feltétele fennállt, akkor a t-próba nem-paraméteres változatát a Mann-Whitney U próbát használtam (Z-érték)

- o ha a független mintás t-próba feltételei közül csak a normalitás teljesült, akkor a t-próba robusztus változatát a Welch-féle d-próbát használtam (F-érték)

Több független minta esetén

- ha a normalitás és szóráshomogenitás feltétele teljesült egyszempontos független mintás varianciaanalízist használtam (F-érték)

- ha a normalitás feltétele nem teljesült, de a változók legalább ordinálisak és a minták azonos szórásúak voltak Kruskal-Walis H-tesztet használtam (Chi-négyzet érték)



- ha a fenti feltételek egyike sem teljesült  $\chi^2$ -próbát használtam (Chi-négyzet érték)

A statisztikai eljárásokat SPSS 16 for Windows program segítségével végeztem.

## 4. Eredmények

### 4.1. A dokumentumelemzésen alapuló eredmények

A dokumentumelemzés kutatási módszer alkalmazásával a meghatározó oktatáspolitikai dokumentumokat vizsgáltam; milyen lehetőségeket kínálnak, és milyen keretet adnak a testnevelés és sport műveltségterületnek az egészségfejlesztésben, az életmódnevelésben. Az említett források alapvető oktatáspolitikai, nevelési célokat fogalmaznak meg, fundamentumként az iskolák önmeghatározását szolgáló pedagógiai programok számára.

A dokumentumelemzésben a kutatás tárgyának okozati vonatkozásait és következményeit vizsgáltam. Alapdokumentumként vettem a 2011. évi CXC törvényt a nemzeti köznevelésről, amelynek 1.§ (2) bekezdése megfogalmazza: „A köznevelés közszolgálat, amely a felnövekvő nemzedék érdekében a magyar társadalom hosszútávú fejlődésének feltételeit teremti meg (...). A köznevelés egészét (...) a fenntartható fejlődésre és az egészséges életmódra nevelés határozzák meg.”

A törvény alapjául szolgálnak azok a befolyásoló tényezők, amelyet a magyar népesség, azon belül is a fiatalok – nemzetközi összehasonlításban is gyenge – egészségállapot-mutatói jelentenek. Az egészségi állapot alakítása szempontjából köztudottan kitüntetett helyet foglal el az iskola, annak egészségfejlesztési stratégiája. A köznevelési törvény 26.§ (1) kimondja: „A nevelő-oktató munka (...) pedagógiai program szerint folyik.” A pedagógiai program tartalmazza az intézmény nevelési programját, valamint az iskola helyi tantervét (a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény 48.§). Ez lehetőséget ad arra, hogy minden iskola megalkothassa saját önmeghatározását, identitását. Ez azért is különösen fontos, mivel az egészségmagatartási szokások kialakulásában és fejlesztésében a társas-társadalmi tényezők igen fontos szerepet játszanak.

Az iskola pedagógiai programjában megjelenő nevelési programnak kell tartalmaznia a teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos teendőket. A 20/2012. (VIII.31.) Emberi Erőforrás Minisztériuma rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról kimondja: 128.§ (1) „A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, a nevelési-oktatási intézmény mindennapjaiban

rendszeresen működő egészségfejlesztő tevékenységben. (2) A nevelési-oktatási intézmény által működtetett teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen a pedagógusok a nevelési-oktatási intézményben végzett tevékenységet, a helyi pedagógiai programot és szervezeti működést, a gyermek, a tanuló és a szülő részvételét a nevelési-oktatási intézmény életében úgy befolyásolják, hogy az a gyermek, a tanuló egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő.”

Az idézett törvényszakasz alapvetően olyan holisztikus szemléletváltást fogalmaz, amely minden tekintetben átfogó egészségfejlesztést céloz meg, és amelyben minden műveltségi területnek és minden iskolai dolgozónak feladata van. Ezt a törekvést erősíti a köznevelési törvény 73.§ (3), amely meghatározza, hogy „a helyi közösségek érdekeinek képviseletére” intézményi tanácsot kell létrehozni, amelynek tagjai a szülők, a tanulók, a települési önkormányzat, az egyházak és az intézmény fenntartó delegáltjai, valamint szakközépiskola esetében a helyi kereskedelmi és iparkamara képviselője is. Az iskola mintegy kinyitva a kapuit, bevonhatja mindennapjaiba a tanintézet szociális környezetét, a civil szférát, kiterjesztve az egészségfejlesztés lehetőségeit. Teheti ezt alulról építkezve, a közösségi sajátosságokat figyelembe véve, a helyi objektív és szubjektív lehetőségekre, erőforrásokra támaszkodva.

A teljes körű egészségfejlesztés szempontjait a 20/2012. (VIII.31) Emberi Erőforrás Minisztériuma rendelet 128.§ (3) fogalmazza meg, amely érinti az életmód számos területét: az egészséges táplálkozást, a mindennapos testnevelést és testmozgást, a testi és lelki egészség fejlesztését, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzését, a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzését, baleset-megelőzést és elsősegélynyújtást, és a személyi higiéniát. A különböző területek sokszínűségéből adódik, hogy itt nemcsak egyes iskolai szakterületnek van feladata, hanem egy átfogó cselekvési terv és szándék szükséges.

Ehhez nyújt segítséget a 48/2012. (XII. 12.) EMMI rendelet a pedagógiai-szakmai szolgáltatásokról, a pedagógiai-szakmai szolgáltatásokat ellátó intézményekről és a pedagógiai-szakmai szolgáltatásokban való közreműködés feltételeiről, amelyben meghatározza: 1§ (2) „A pedagógiai-szakmai szolgáltatást az állami köznevelési közfeladat-ellátás keretében a Központ (az állami intézményfenntartó központ) által fenntartott, szakmai szolgáltatást nyújtó pedagógiai intézet látja el. Pedagógiai-szakmai

szolgáltatást az állami felsőoktatási intézmény, az egyházi jogi személy által fenntartott (a továbbiakban: egyházi fenntartású) vagy más nem állami, nem önkormányzati nevelési-oktatási intézményfenntartók által fenntartott pedagógiai intézet is elláthat. 3. § Az Nkt. 19. § (2) bekezdés b) pontja szerinti szaktanácsadás, tantárgygondozás ellátásának eszközei és módszerei: a) nevelési és tantárgypedagógiai módszerek, eszközök, eljárások megismertetése, terjesztése, b) nevelési-oktatási intézményi pedagógiai programok, helyi tantervek, házirendek, intézményi pedagógiai dokumentumok elemzése, azok intézményi elkészítésének és alkalmazásának segítése, c) az alkalmazott pedagógiai módszerek és pedagógiai fejlesztő tevékenység elemzésének, értékelésének segítése adott köznevelési intézmény, intézménytípus esetében, d) nevelési eszközök, tankönyvek, taneszközök, nevelési-oktatási programok kiválasztásának segítése a nevelési-oktatási intézmény, vagy az intézményrendszer egésze vonatkozásában, e) egyéni szakmai tanácsadás, f) a köznevelés rendszerszintű fejlesztéseinek támogatása, a miniszter által indított országos tantárgyi és műveltségterületi pedagógiai feladatok segítése.”

A 110/2012. (VI. 4.) Kormányrendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról úgy fogalmaz, hogy „Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez. A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására. Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére. Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegség-megelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiéniában, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében. A pedagógusok motiválják és segítsék a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében. (...) a műveltségi terület egyik stratégiai célja a tanulók élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálása. Az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitás élethosszigan igényt teremt az öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra és motoros önkifejezésre. A testnevelés és sport műveltségi terület másik stratégiai célja a motoros műveltség eszközeivel történő személyiségfejlesztés, a motoros tanulás, a motorikus cselekvésbiztonság fejlesztése.”

Az 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről kijelenti, hogy a 3. § (1) „A kerettanterv feladata a tartalmi szabályozás eszközeként meghatározni a pedagógiai szakaszokra, iskolatípusra vonatkozó érvényes, közös, átfogó célokat és feladatokat”.

Az Ottawai Charta, amely először definiálta részletesen az egészségfejlesztési tevékenységet, a következőképpen fogalmaz: az egészséget, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig, mint életcél kell értelmezni. Az egészség egyfajta pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza, valamint nyomatékosan felhívja a figyelmet arra, hogy az egészségfejlesztés – ezekből adódóan – nem csupán az egészségügyi ágazat feladata, kötelezettsége (Ottawai Charta 1986).

A korszerű testnevelés műveltségtartalma, testpedagógiai, kulturális antropológiai értelmezése jelentős mértékben lefedi az egészségfejlesztés területét. A bevezetőben utaltam már arra, hogy a testnevelés és sport ma már régen túllépte hagyományosan szemlélt tantárgyi kereteit, az egészségmagatartás állandó formálójává lett. Így részt vesz a mindennapos testmozgás, a testhasználat fejlesztése mellett, a tartalmas napi életidő megformálásában, az egészséges táplálkozás alakításában, hatással van a környezeti és a személyes higiénára, a szexuális szokások alakulására, segít a testi-lelki harmónia megteremtésében, a testi eltérések korrekációjában, a rehabilitációban és viselkedési devianciák, káros szenvedélyek elleni küzdelemben is.

A dolgozatomban vizsgált kérdések (a testi reprezentáció, a test és szociális környezete, a táplálkozás és szociális aspektusai, a sportolási szokások és motívumok, a káros szenvedélyek) a testhasználat számos területét lefedik, érintik vagy kapcsolatban vannak vele, így releváns utat jelölnek ki az iskolai egészségmagatartás elemzésében.

## *4.2. Test-, sport- és droghasználati entitások – empirikus tapasztalatok az alkalmazott survey alapján*

Az elemzések során a következő témaköröket vizsgáltuk:

- külső megjelenés;
- szociális észlelés és alkalmazkodás;
- egészséges táplálkozás és szociális aspektusai;
- sportolás, sportolási szokások, sportmotivációk;
- legális és illegális szerhasználat (cigaretta, alkohol- és drogfogyasztás).

A kérdőív témaköreinek elemzése során vizsgáltuk a fiúk és a lányok, a sportolók és a nem sportolók, az egyéni és csapatsportolók közötti hasonlóságokat és eltéréseket.

### 4.2.1. A test

#### 4.2.1.1. Külső megjelenés

##### 4.2.1.1.1. Külső megjelenés fontossága

A testi reprezentáció esetében arra a kérdésre kerestük a választ, hogy mennyire tartják fontosnak a fiatalok a külső megjelenést és egyes összetevőinek milyen lényegét tulajdonítanak; illetve értékelniük kellett saját alakjukkal való elégedettségüket és megjelölni azokat a testrészeket, amelyekkel elégedetlenek.

Eredményeink alapján a vizsgált fiatalok 90,7%-a nagyon fontosnak vagy elég fontosnak értékelte a külső megjelenést. E változó esetében szignifikáns eltérést a sportoló és nem sportoló csoport, illetve a fiúk és lányok között nem találtunk. A legfontosabbnak a külső megjelenésben az ápoltságot (490 fő, 81,7%), illetve az ápoltság lehetet (451 fő, 75,2%) jelölték. A legkevésbé lényegesnek tartják a szemszínt (110 fő, 18,3% jelölte fontosnak) és a viselt ékszert, testékszereket (102 fő, 17% jelölte fontosnak) (2. táblázat).

2. táblázat: A külső megjelenés összetevőinek fontossága fiúk-lányok, sportolók és nem sportolók körében

	Fiúk (N= 347)		Lányok (N= 253)			Sportoló (N= 290)		Nem sportoló (N= 310)	
	átlag	szórás	átlag	szórás		átlag	szórás	átlag	szórás
testmagasság	4,34	1,552	4,11	1,529	testmagasság	4,28	1,579	4,20	1,514
<i>testsúly *</i>	4,98	1,547	5,24	1,571	testsúly	5,11	1,599	5,06	1,527
arányos testalkat	5,60	1,430	5,72	1,395	arányos testalkat	5,63	1,538	5,67	1,293
<i>izmos test *</i>	4,55	1,630	3,98	1,670	<i>izmos test *</i>	4,54	1,747	4,10	1,567
<i>ideális női alkat *</i>	5,78	1,573	5,28	1,623	ideális női alkat	5,58	1,683	5,56	1,544
ideális férfi alkat	5,00	1,841	5,11	1,618	ideális férfi alkat	5,02	1,819	5,08	1,686
<i>hajviselet, frizura *</i>	4,97	1,452	5,53	1,361	hajviselet, frizura	5,11	1,486	5,29	1,393
szemek színe	3,63	1,851	3,43	2,026	szemek színe	3,42	1,980	3,66	1,873
öltözet	5,51	1,363	5,65	1,309	öltözet	5,59	1,397	5,55	1,288
<i>smink *</i>	3,62	1,868	4,28	1,910	<i>smink *</i>	3,74	1,940	4,05	1,878
ékszer, testdíz	3,44	1,827	3,63	1,882	ékszer, testdíz	3,52	1,925	3,52	1,784
<i>ápoltság *</i>	6,59	0,977	6,82	0,629	ápoltság	6,66	0,909	6,70	0,802
<i>ápoltság lehet *</i>	6,45	1,067	6,74	0,784	ápoltság lehet	6,54	1,049	6,60	0,886
<i>illatszerek érzete *</i>	5,18	1,288	5,58	1,385	illatszerek érzete	5,30	1,374	5,40	1,315
mozgáskultúra	5,24	1,364	5,26	1,372	mozgáskultúra	5,32	1,430	5,18	1,302
<i>arcmimika *</i>	4,88	1,437	5,16	1,488	arcmimika	5,00	1,481	5,00	1,449
más	4,62	1,826	4,42	2,037	<i>más *</i>	4,71	1,889	4,36	1,934

1-7 Likert-skálán való értékelés alapján

\*-gal jelölve a csoportok közötti statisztikailag szignifikáns különbség ( $p < 0,05$ )

A fiatalok túlnyomó többsége, 75%-a, többé-kevésbé elégedett a teljes alakjával, viszont a teljes mértékben elégedettek között több a fiú (19,3%), a lányoknak csak 6,3% tartozik ebbe a csoportba ( $Z = -2,983$ ;  $p < 0,05$ ). Hasonló eredményt kaptunk a sportoló és nem sportoló fiatalok esetében, az aktívak és inaktívak túlnyomó többsége többé-kevésbé elégedett a teljes alakjával, ám a teljes mértékben elégedettekhez sorolható a sportolók 18,3%-a, a nem sportolóknál ez 9,7% ( $Z = -2,358$ ;  $p < 0,05$ ) (II.melléklet).

Az egyes testrészekkel való elégedettség/elégedetlenség megítélésében eredményeink szerint a lányok átlagosan 2 testrészt jelölnek az elégedetlenség forrásaként, míg a fiúknál ez az arány 0,70. Azok a lányok, akik elégedetlenek valamelyik testrészükkel, elsősorban a combjaikkal (29,20%) és a hasukkal (34,80%) nincsenek kibékülve, ezt követi a fenék (21,70%) és csípő (19,80%), majd végül a

mellel (14,20%) való elégedetlenség. Sportolók és nem sportolók esetében jellemző, hogy az inaktív fiatalok minden egyes testrészrel kapcsolatban arányaiban nagyobb mértékű elégedetlenséget fejeztek ki. A has kitüntetett terület esetükben, és az elégedetlen jelölők 63,4%-a nem sportol.

#### 4.2.1.1.2. A külső megjelenés modifikációi

Elsőként azt vizsgáltuk, hogy a fiatalok milyen módszereket részesítenének előnyben külsejük megváltoztatására. További elemzéseinkben arra kerestük a választ, hogy a manapság népszerű fogyókúra, mint a test megváltoztatására használt „divatos” módszer mennyire jellemző a fiatalok körében, illetve milyen nemi és sportolói különbségek mutathatók ki.

A külső megváltoztatásának eszközei közül az alábbiakat adtuk választási lehetőségként (többet is megjelölhettek): fogyókúra, testedzés, más stílusú öltözködés, sminkelés, új frizura, hajfestés, testékszerek viselése, szemüveg elhagyása, szemüvegről kontaktlencsére/színes kontaktlencsére váltás, körömfestés, szolárium, új kozmetikumok, fogorvosi kezelés, tetoválás, plasztikai műtét.

A test változtatására a fiatalok 69%-a hajlandó lenne testedzést végezni és 37,2%-a választaná a fogyókúrát. A fiúkra inkább a mozgás ( $Z=-2,066$ ;  $p<0,05$ ), míg a lányokra a táplálkozási lehetőségek ( $Z=-6,832$ ;  $p<0,05$ ) választása jellemzőbb. A leányok körében azonban fontos különbség van a sportolók és nem sportolók között a testedzés vagy a fogyókúra választása esetében. A lányok 64,4% jelölte a testedzést, mint a külső megváltoztatásának módját, viszont a sportolók nagyobb arányban választották ezt ( $Z=-2,476$ ;  $p<0,05$ ): az aktív lányok 75,31%-a, az inaktívoknak csak 59,30%-a jelölte meg a testedzést a külső megváltoztatására, ők inkább a fogyókúrát választanák (II. melléklet).

#### 4.2.1.1.3. A külső megjelenés szociális aspektusai

A testi reprezentáció fontosságának hangsúlyozása miatt megvizsgáltuk, hogy az élet mely területein vélik úgy a fiatalok, hogy a jobb külső megjelenés előnyösebb életesélyeket biztosít. A megjelenés szociális aspektusainak vizsgálata során azokra a kérdésekre kerestük a választ, hogy a partner mely tulajdonságait tartják fontosnak, illetve mely testrészeket figyelik meg először egymáson.

A vizsgálatban résztvevők nemtől függetlenül, úgy vélték, a jó külső megjelenés



egyértelműen jobb esélyeket biztosít a munkavállalásban (97,3%), a karrierben (95%) és híressé válásban (92,7%), illetve a szerelemben (96,7%) és a másik nemnél elért sikerekben (96,2%). Esetenként, vagy inkább nem játszik szerepet a barátságban (83,9), a tanulmányokban (88,2%) és a sportban (77,7%) és nincs jelentősége a családi kapcsolatokban (88,5%).

A partner külső tulajdonságai közül az ápoltság a legfontosabb, a fiatalok 78,7%-a jelölte ezt nagyon fontosnak, ezzel kapcsolatos a testápolás fontossága (69%). Emellett egy belső tulajdonságot is kiemelnek a „hozzád való viszonyulást”, amelyet 75,3%-uk tart nagyon lényegesnek. Ezek az eredmények megfelelnek annak, amit a külső megjelenésben leginkább előnyben részesítenek. A lányok fontosabbnak tartják a partner magasságát ( $Z=4,452$ ;  $p<0,05$ ) és magabiztosságát ( $Z=4,205$ ;  $p<0,05$ ), szellemességét ( $Z=3,985$ ;  $p<0,05$ ), míg a fiúk a lányok alakját ( $Z=4,981$ ;  $p<0,05$ ) és testdíszítését ( $Z= 6,346$ ;  $p<0,05$ ) emelik ki. Ez esetben nem találtunk különbséget a sportoló és nem sportoló fiatalok között.

Ismerkedéskor mindkét nem számára az arc megnézése a legfontosabb, ezt követi a szem megfigyelésének fontossága, ami a lányok számára elsődlegesebb ( $Z=-6,216$ ;  $p<0,05$ ). A fiúk szignifikánsan nagyobb mértékben ítélik fontosnak az első találkozáskor a mell ( $Z=-6,605$ ;  $p<0,05$ ), fenék ( $Z=-2,178$ ;  $p<0,05$ ) és a lábak ( $Z=-2,382$ ;  $p<0,05$ ) megjelenését.

Sportolók és nem sportolók között csak a fiúk esetében találtunk különbséget. Az aktív fiúk inkább szemlélik a lábakat ( $Z=-2,755$ ;  $p<0,05$ ) és a feneket ( $Z=-2,313$ ;  $p<0,05$ ). Ez az jelenti, hogy a fiúk 23,92%-a nézi meg először a feneket és az ő háromnegyedik sportoló fiú; illetve 7,78%-uk először a lábakat és az ő túlnyomó többségük (85%) sportban involvált.

4.2.1.1.4. A külső és belső tulajdonságok összhangja, önismeret és önmagunkkal való elégedettség

Végül megvizsgáltuk, hogy a fiatalok szerint a külső és belső tulajdonságok mennyire vannak összhangban, illetve milyen az önismeretük, és általában mennyire elégedettek önmagukkal.

A külső és belső tulajdonságok összhangja esetében eredményeink szerint a vizsgált középiskolások többsége, 69,2%-a úgy véli, hogy a külső és a belső tulajdonságok

többé-kevésbé megfelelnek egymásnak. Nemi és sportolói különbségeket nem találtunk.

Az önismeret és önmagukkal való elégedettség esetében eredményeink azt mutatják, hogy a fiataloknak csak 31,9% elégedett önmagával nagyon vagy teljes mértékben; 54,9%-uk többé-kevésbé elégedett; 13,2%-uk nem vagy csak kis mértékben fogadja el önmagát. Az önmagukkal való elégedettség tekintetében a fiúk és lányok megítélése szignifikánsan különbözik ( $Z=-5,629$ ;  $p<0,05$ ). Azok aránya, akik többé-kevésbé elégedettek önmagukkal, nem különbözik a fiúk és lányok esetében. Azonban nagyon vagy teljes mértékben a lányok 23,71%-a, míg a fiúk 37,75% önelégedett. Emellett a lányok nagyobb arányban egyáltalán nem elégedettek önmagukkal, ez 9,9%, míg a fiúknál ez az arány csak 2,6%. A sportoló és nem sportoló fiatalok között is szignifikáns különbséget találtunk az önmagukkal való elégedettség esetében ( $Z=-2,883$ ;  $p<0,05$ ). Hasonlóan a nemek közti különbséghez, azok aránya, akik többé-kevésbé elégedettek nem különbözik a sportolók (62,07%) és a nem sportolók között (62,90%). Viszont a teljes mértékben elégedettek elsősorban a testedzők, míg az önmagukkal egyáltalán nem elégedettek száma az inaktívak között magasabb.

Az önismeret tekintetében a fiatalok 68,7%-a úgy véli, hogy jól/nagyon jól ismeri önmagát; a fiúk és lányok megítélése szignifikánsan különbözik ( $Z=-3,272$ ;  $p<0,05$ ). A lányok 63,63%-a úgy ítéli meg, hogy nagyon vagy teljesen ismeri önmagát. A fiúkra ez nagyobb arányban jellemző, 72,33%-uk vélekedett így. Sportoló és nem sportoló fiatalok esetében nem találtunk szignifikáns különbséget (II. melléklet).

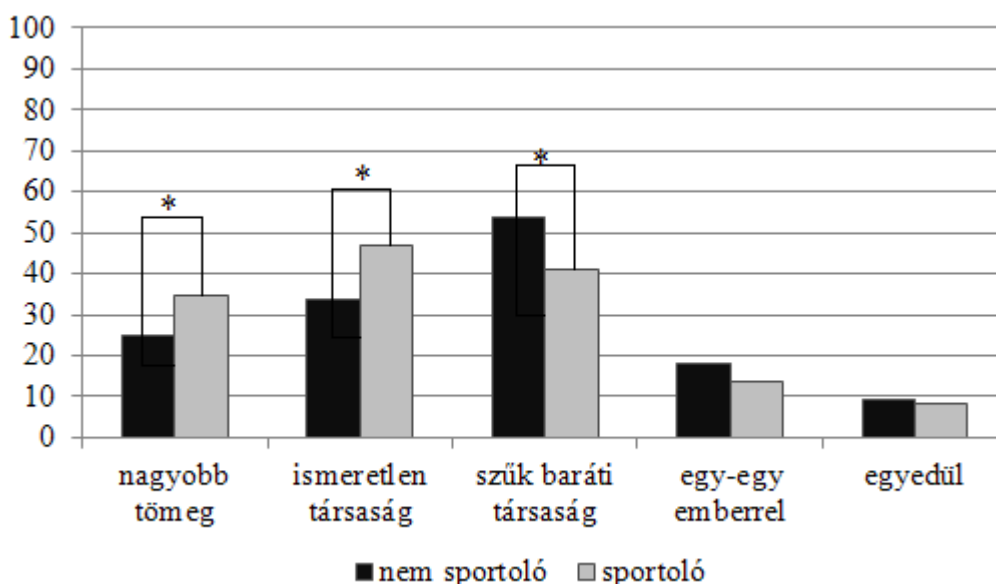
#### 4.2.1.2. A test - Szociális észlelés és alkalmazkodás (proxemika)

Felmérésünk célja megvizsgálni, hogy a közösségi tér, az épített, és az emberi környezet hogyan formálja a fiatalok test- és térhasználatát. Találhatók-e különbségek nem sportolók és sportban involváltak között, ugyanis a sportolók sajátos közösségi térben töltik idejük jelentős részét. A szociális észlelés és alkalmazkodás vizsgálata során a tömegészlelést és kapcsolattartást, a mássággal kapcsolatos toleranciát és a jellemző távolságtartást vizsgáltuk. A kérdések arra vonatkoztak, hogy a megkérdezett személy hogyan észleli a tömeget és mekkora sokadalmat preferál mindennapjai során; mely személyek jelenlétében érzi feszélyezve magát, illetve milyen távolságtartás jellemzi ismerős vagy ismeretlen személyekkel való kapcsolataiban. Az adatok elemzése során a nemi és sportolási különbségek mellett az egyéni és csapatsportot

preferálók jellemző eltéréseit is vizsgáltuk.

#### 4.2.1.2.1. Tömegészlelés és kapcsolattartás

A fiatalok közel felét (47,3%) csak azért zavarja a tömeg, mert kényelmetlenséget okoz; fele-fele arányban vagy ismeretlen társaságban is jól érzik magukat, vagy inkább a szűk baráti, családi társaságot kedvelik. Azok, akik sportolnak, jobban viselik a nagyobb tömeget ( $Z=-3,619$ ;  $p<0,05$ ) és komfortosabban érzik magukat ismeretlen társaságban ( $Z=-3,24$ ;  $p<0,05$ ) is, míg a nem sportolók inkább elkerülik a tömeget és nagyobb mértékben választják a szűk baráti, családi társaságot. A csapatsportot preferálók jobban viselik a nagyobb tömeget ( $\chi^2=6,555$ ;  $p<0,05$ ), az egyéni sportot értékelők nagyobb arányban ki nem állhatják azt ( $\chi^2=6,349$ ;  $p<0,05$ ) (1. ábra).



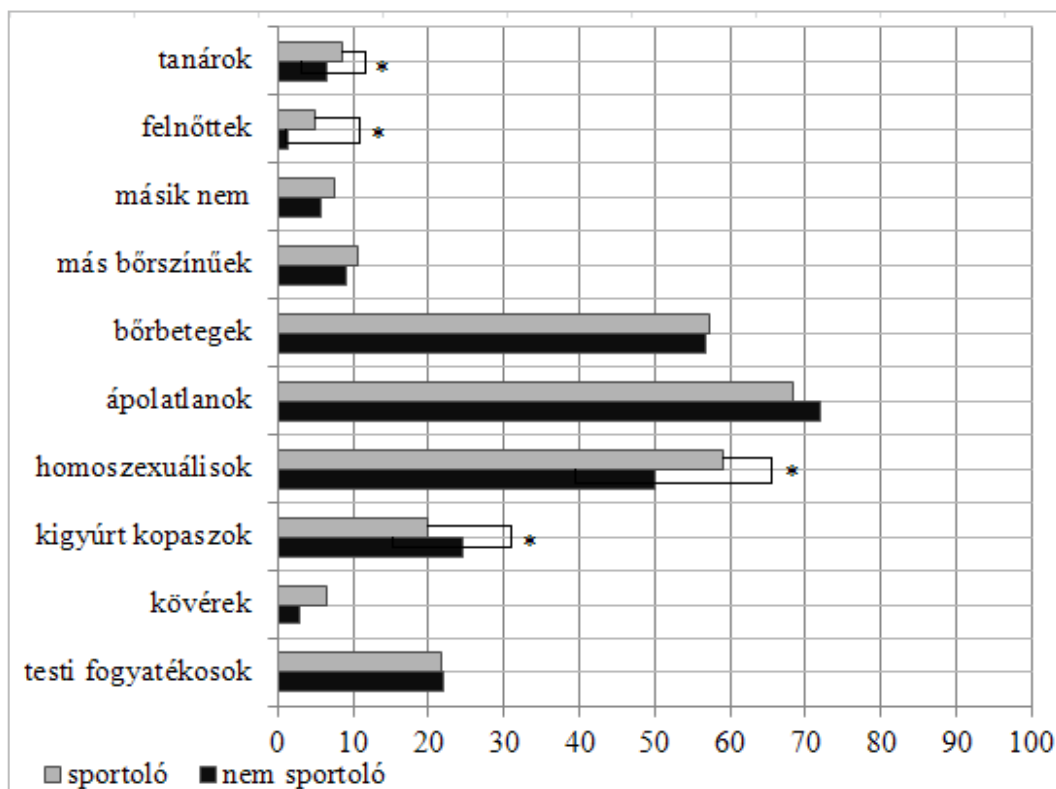
1. ábra: Kapcsolattartás sportoló és nem sportoló fiatalok esetében (\*  $p<0,05$ )

#### 4.2.1.2.2. Másággal kapcsolatos tolerancia

A fiataloknak egyáltalán nem zavaró a más bőrszínűek, kövérek, a másik nem képviselőinek, tanároknak vagy felnőtteknek a jelenléte. Kismértékben zavarja őket a testi fogyatékosok közelsége, de egyértelműen feszélyezve érzik magukat homoszexuálisok, bőrbetegek és ápolatlanok jelenlétében.

A sportolókat szignifikánsan nagyobb mértékben feszélyezi a homoszexuálisok jelenléte ( $Z=-2,213$ ;  $p<0,05$ ), mint nem sportoló társaikat. A csapatsportot preferálókat jobban zavarja az ápolatlanok ( $\chi^2=8,149$ ;  $p<0,05$ ), míg az egyéni sportot preferálókat

szignifikáns mértékben feszélyezi más felnőttek ( $\chi^2=5,733$ ;  $p<0,05$ ) és a homoszexuálisok közelsége ( $\chi^2=10,910$ ;  $p<0,05$ ) (2. ábra).

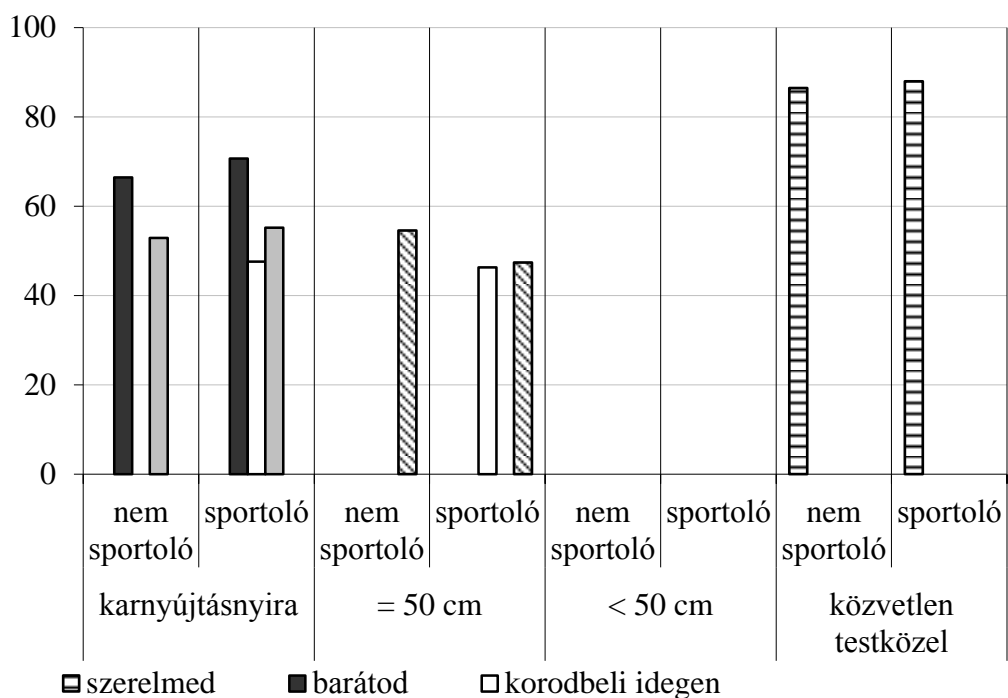


2. ábra: A mássággal kapcsolatos tolerancia (\* statisztikai különbség a nem sportoló és sportoló csoportok között,  $p<0,05$ )

#### 4.2.1.2.3. Távolságtartás ismerősökkel és ismeretlenekkel

A fiatalok legközelebbi távolságot (közvetlen testközelből - 87,2%) szerelmükkel tartanak, ezt követi az olyan ismerősökkel való érintkezés (karnyújtásnyi), mint a barátok (68,5%) és felnőtt rokonok (54%), és a legnagyobb távolságot más felnőttekkel (51,2%) vagy egyidős idegenekkel szemben (53,2%) alkalmazzák.

Szignifikáns különbséget az egyes csoportok között az ismeretlenekkel való távolságtartásában találtunk. A sportolók kisebb távolságot tartanak az idegenekkel ( $Z=-2,127$ ;  $p<0,05$ ) és más felnőttekkel ( $Z=-2,806$ ;  $p<0,05$ ), mint a nem sportolók. (3. ábra). A fiúk szintén szignifikánsan kisebb távolságot tartanak az idegenekkel ( $Z=-2,356$ ;  $p<0,05$ ) és más felnőttekkel ( $Z=-2,428$ ;  $p<0,05$ ), mint a lányok.



3. ábra: Sportoló és nem sportoló fiatalok térköz használata

#### 4.2.1.3. A test – Táplálkozás

##### 4.2.1.3.1. Egészséges táplálkozás

A fiatalok táplálkozásának vizsgálata során elsőként arra kerestük a választ, hogy mennyire táplálkoznak egészségesen, vajon tetten érhető-e mindennapjaikban az egészséges táplálkozásra vonatkozó divat, a média- és a kortárs csoport nyomása és ezzel kapcsolatban vajon ez az egészségfelfogás tükröződik-e a gyakorlatban is, azaz a mindennapi étkezések során mely ételeket részesítik előnyben. Az egészséges táplálkozás ismeretéhez és gyakorlatához szorosan kapcsolódik a vitaminok, táplálék-kiegészítők és kondicionáló szerek, energiatartalok fogyasztása valamint a testsúllyal kapcsolatos megítélési problémák és a testsúly csökkentésére irányuló erőfeszítések.

##### 4.2.1.3.2. Mennyire egészségesen táplálkozol?

A 17-19 éves fiatalok 53,8%-a változónak tartja egészséges táplálkozásukat; 25,5% a legegészségesebben vagy többnyire egészségesen, és 11,2% nem kifejezetten egészségesen táplálkozik. Eredményeink szerint mind a fiúk és lányok ( $Z=-2,168$ ;  $p<0,05$ ), mind a sportoló és nem sportoló fiatalok ( $Z=-3,261$ ;  $p<0,05$ ) szignifikánsan eltérően ítélik meg saját egészséges táplálkozásukat. E két változó keresztmetszeteként

vizsgáltuk a változó eredményeit: a fiúk esetében állíthatjuk, hogy a sportban involvált fiúk egészségesebben táplálkoznak ( $Z=-2,014$ ;  $p<0,05$ ), mint az inaktívok; lányoknál a sportolók és nem sportolók között ilyen különbséget nem találtunk (II. melléklet).

#### 4.2.1.3.3. Mindennapi táplálkozás során előnyben részesített ételek

Egyértelmű összefüggés van az egészséges táplálkozás és a mindennapi étkezés során előnyben részesített ételek között. Azok, akik egészségesen táplálkoznak szignifikánsan kevesebb édességet ( $\chi^2= 6,948$ ;  $p<0,05$ ), és több zöldséget ( $\chi^2= 9,497$ ;  $p<0,05$ ) fogyasztanak. Összességében a 17-19 éves fiatalok 58,3%-a a húseleket részesíti előnyben a mindennapi táplálkozás során; a fiúk nagyobb arányban ( $Z=-6,670$ ;  $p<0,05$ ). A zöldségeket és a főzelékeket a fiatalok többsége nem kedveli, inkább a lányok részesítik ezeket az ételeket előnyben: a zöldségeket 35 fő jelölte, közül 26 lány ( $Z=-3,962$ ;  $p<0,05$ ), a főzelékeket 41 fő jelölte, közülük 31 fő lány ( $Z=-,489$ ;  $p<0,05$ ). A sportoló és nem sportoló fiatalok elsősorban a halak és zöldségek fogyasztásában különböztek: a zöldségeket 35-en jelölték meg, ebből 24 sportol rendszeresen ( $Z=-2,467$ ;  $p<0,05$ ); a halak fogyasztását preferálja legkevésbé ez a korosztály, és a 15 halakat választó közül 11 fő sportoló ( $Z=-1,961$ ;  $p<0,05$ ) (3. táblázat).

3. táblázat: A mindennapi táplálkozás során előnyben részesített ételek preferenciái fiúk és lányok valamint sportolók és nem sportolók körében

	fiú	lány	sportoló	nem sportoló
tészta	5,8%	9,9%	6,9%	8,1%
édesség	2,3%	5,1%	3,1%	3,9%
zöldség	2,6%	10,3%	8,3%	3,5%
hal	2,6%	2,4%	3,8%	1,3%
húsétel	70,6%	43,5%	60,7%	57,7%
főzelék	2,9%	12,3%	5,9%	7,7%

4.2.1.3.4. Vitaminfogyasztás, táplálék-kiegészítők, kondicionáló szerek, energiatalok fogyasztása

4.2.1.3.4.1. Vitaminfogyasztás

Aki egészségesebben táplálkozik, fontosabbnak tartja a vitaminok fogyasztását is ( $\chi^2=10,721$ ;  $p<0,05$ ). Az egészségtelenül vagy nem kifejezetten egészségesen táplálkozók 9,1%-a fogyasztja ezt, míg a többnyire vagy a lehető legegységesebben táplálkozók 43,3%-a fogyaszt vitaminokat (4. táblázat). Nemi különbségeket nem találtunk.

4. táblázat: Egészséges táplálkozás és vitaminfogyasztás

Vitaminfogyasztás		egészségtelen	változó	egészséges	Összesen
Nem soha	fő	9	31	21	61
	%	14,8%	50,8%	34,4%	100,0%
Igen néha	fő	69	214	92	375
	%	18,4%	57,1%	24,5%	100,0%
Igen rendszeresen	fő	15	78	71	164
	%	9,1%	47,6%	43,3%	100,0%
Összesen	fő	93	323	184	600
	%	15,5%	53,8%	30,7%	100,0%

A sportoló fiatalok azonban egészségesebb táplálkozásuk és életmódjuk részeként szignifikánsan rendszeresebben fogyasztanak vitaminokat ( $Z=-2,778$ ;  $p<0,05$ ). A gyakori vitaminfogyasztók 59%-a rendszeresen sportol is.

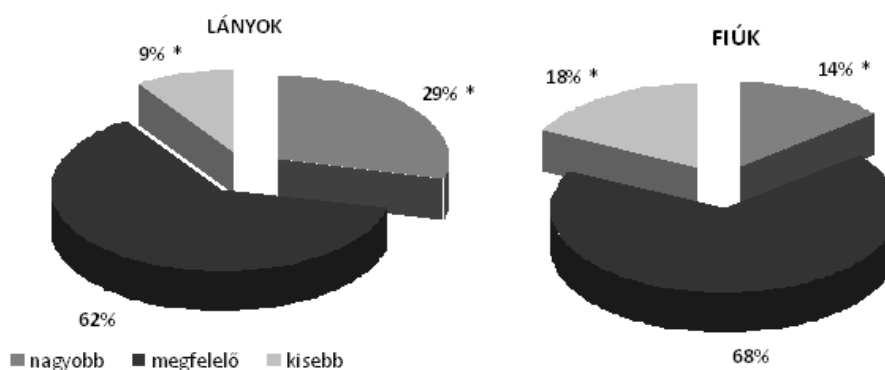
4.2.1.3.4.2. Táplálék-kiegészítők, kondicionáló szerek, energiatalok fogyasztása

A vizsgáltak közül kevesen fogyasztanak rendszeresen ilyen jellegű szereket, csupán 7%, 41 fő; de a rendszeresen fogyasztók közül 30-an sportolók ( $Z=-2,800$ ;  $p<0,05$ ). Az egészséges táplálkozás és a nem tekintetében nem találtunk eltérést a csoportok között.

#### 4.2.1.3.5. Testsúly megítélése és a fogyókúra

A kérdések arra vonatkoztak, hogy milyenek ítélik meg súlyát az optimálishoz képest és tartott-e már fogyókúrát. Mindkét változó esetében szignifikáns nemi különbségeket tapasztaltunk.

Mintánkban a fiatalok 65,5%-a megfelelőnek tartja testsúlyát az optimálishoz képest. Ám 20,3% túlsúlyosnak ítéli magát, és a 122 főből 73 lány (60%) és 49 fiú (40%) vélekedett így. A lányok szignifikánsan nagyobbak tartják testsúlyukat az optimálishoz képest ( $Z=-4,751$ ;  $p<0,05$ ) (4. ábra).



4. ábra: A testsúly megítélése az optimálishoz képest

A testsúly megítélésével szoros kapcsolatban áll a fogyókúra alkalmazása. Pozitív tényként emelhetjük ki, – mint a testsúly megítélése esetében – hogy a résztvevő fiatalok 64,6% állítja: eddig élete során még soha sem fogyókúrázott. Azonban azok a fiatalok, akik egyszer vagy többször tartottak fogyókúrát többségében a lányok közül kerülnek ki ( $Z=-11,333$ ;  $p<0,05$ ) (4. ábra). A fogyókúrázóknak 72,2%-a lány és 2/3-uk már többször is alkalmazta ezt a módszert.

#### 4.2.2. A sport – Sportfogyasztás és sportmotivációk

A 17-19 éves fiatalok sportolási szokásait – Szokott-e sportolni? Hány éve sportol? Milyen sportágat űz? Az egyéni vagy csapatsportot kedveli-e inkább? – vizsgáltuk. Ezzel szoros kapcsolatban a sportolást hátráltató tényezőket is figyelembe véve arra kerestük a választ, hogy mennyire rendelik alá magukat a sportnak és mely területeken jelent ez problémát az életükben. Mindemellett arra is rákérdeztünk, hogy szerepel-e a sport a jövőre vonatkozó terveikben, és ha igen, akkor milyen szerepet szánnak a jövőjük alakulásában.



#### 4.2.2.1. Sportolási szokások, sportfogyasztás

A vizsgált korosztálynak 29,5%-a nem sportol: egyáltalán nem 8,3%, korábban, versenyszerűen 13,8%, valamikor rendszeresen (önállóan) 7,3%. A szervezeten sportolók 17,5%-ot tesznek ki: sportiskolába jár 2,3%-uk, míg versenyszerűen 15,2% végez testedzést. Az önállóan sportolók 53%-ot képviselnek: rendszeresen 16,3%, rendszertelenül 16,0%, míg ritkán 20,7% él a sportolás lehetőségével (5. táblázat).

5. táblázat: Szervezett és önálló sportolási gyakoriság 17-19 éves fiataloknál

		Gyakoriság	%
Igen, sportiskolába járok	SZERVEZETT	14	2,3
Igen, szervezett formában, versenyszerűen		91	15,2
Igen, rendszeresen önállóan	ÖNÁLLÓ	98	16,3
Igen, rendszertelenül önállóan		96	16,0
Igen, ritkán önállóan		124	20,7
Nem	NEM SPORTOL	50	8,4
Már nem, de korábban versenyszerűen sportoltam		83	13,8
Már nem, de korábban rendszeresen sportoltam önállóan		44	7,3
Összesen		600	100,0

A sportágak tekintetében a sportoló fiúknál a labdarúgás vezet 40,2%-kal, ezt követi az egyéb szabadidős sporttevékenység (15,8%), a testépítés és labdajátékok egyaránt 12,4%-ot képviselnek, még jelentős arányban gyakorolnak a fiúk küzdősportokat is (10,5%). A sportoló lányok 34,6%-a atletizál (a többség szabadidejében fut), 25,9%-uk labdajátékokat űz, valamint jelentős a labdarúgók száma is (18,5%) (6. táblázat).

A fiatalok 7,7%-a úgy véli, nem a sportág jellegén múlik a sportolás szeretete; a csapatsportot a válaszadók 35,5%-a kedveli jobban, míg az egyénit 16,8%. Nemi és sportoló - nem sportoló különbséget nem találtunk. A fiatalok fele nem tesz különbséget a csapat- és az egyéni sport között, a másik felük azonban inkább a csapatsportokat preferálja. Az általuk űzött sportágak tekintetében nincsenek nemi vagy sportolói különbségek. Megközelítően fele-fele arányban folytatnak egyéni vagy csapatsportot.

6. táblázat: Sportág preferencia a 17-19 éves fiatalok körében, fiúk-lányok, valamint sportoló-nem sportoló között

	Összesen		Nem sportoló				Sportoló			
			Fiú		Lány		Fiú		Lány	
	Fő	%	Fő	%	Fő	%	Fő	%	Fő	%
Nem jelölt meg sportágot	190	31,7	73	52,9	111	64,5	3	1,4	3	3,7
Atlétika	84	14,0	9	6,5	32	18,6	15	7,2	28	34,6
Labdarúgás	127	21,2	26	18,8	2	1,2	84	40,2	15	18,5
Küzdősportok	35	5,8	6	4,4	0	0,0	22	10,5	7	8,6
Szabadidős sporttevékenység	49	8,2	9	6,5	2	1,2	33	15,8	5	6,2
Body building	40	6,7	7	5,1	5	2,9	26	12,4	2	2,5
Más labdajátékok	75	12,5	8	5,8	20	11,6	26	12,4	21	25,9
Összesen	600	100	138	100	172	100	209	100	81	100

A válaszoló fiatalok összességében ítélték meg 1-7-ig terjedő skálán, hogy milyen mértékben rendelik alá magukat a sportnak: 4,16-os átlagot mutatnak. A fiúk 4,49-es átlagot, míg a lányok 3,72-es átlagot értek el. A nem sportolók esetében az átlag 3,50, a sportolóknál 4,88.

Arra a kérdésre, hogy életük mely területét zavarja a sporttevékenység, az iskolai tanulmányokat 39,20%, a szabadidőt 36%, a szerelmet 30,20%, és az ellazulást, semmittevést 24,30% jelölte meg. A sportoló fiatalok az iskolai tanulmányokat magas értéken (40%) jelölték.

A középiskolások harmadánál egyáltalán nem szerepel a sporttevékenység jelenléte a későbbi életszakaszaikban, a következő harmadot a bizonytalanok teszik ki. 19,20%-nyian vannak, akik valószínűsítik, hogy később is sportolnak majd, míg a „feltétlenül”-t 15,50% jelölte meg. A fiúknál 27,40% nem tervez testedzést a jövőben, ez a lányoknál 39,10%, talán sportolni fog a fiúk 29,70%-a és a lányok 37,50%-a. A „valószínűleg sportolni fog” válasz a fiúknál magasabb arányt képvisel (22,50%), mint a lányok esetében (14,60%). Akik biztosak az aktív életútjukban a fiúknál 20,50%-ot jelentenek, míg a lányok esetében ez csak 8,70%. A jelenleg is sportolók esetében 20% nem tervezi a későbbi testedzést, a nem sportolók tekintetében ez a szám 43,90%. Talán edzeni fog a sportolók 28,30%-a, szemben az inaktívak 37,40%-ával. A sportolók 24,80%-a valószínűsíti a mozgást a jövőben, ellenben a nem sportolók közül csak 13,90%. A sport feltétlenül a mindennapok része lesz a sportban involváltak 26,90%-ánál, a nem sportoló fiatalok közül csak 4,80% vélekedett így.

Arra, hogy ki milyen szerepet szán a sportnak jövője alakulásában, 28,70% nemleges választ adott, azaz nem nagyon lesz jelen az életében; 68,50% gondolja úgy, hogy fontos vagy mellékes kiegészítő tevékenység lesz az életében. A fiúk esetében 24,20%, míg a lányoknál 34,80% zárja ki a testedzést az életéből. Mellékes kiegészítő tevékenység lesz a fiúk 33,20%-ának jövőképében, a lányok esetében ez 47,00%. Fontos kiegészítő tevékenységgé válik a fiúk 33,10%-ánál, a lányok 16,20%-ánál. Fő foglalkozásként a fiúk 3,50%-a jelölte, míg a lányoknál ez az arány 2%. A sportoló és nem sportoló csoportok közötti különbség a „nem nagyon lesz jelen az életemben” válasz esetében jelentkezik, amit az aktívak 16,20%-a, az inaktívak 40,30%-a jelölt meg, „mellékes kiegészítő tevékenységként” jelölte meg a sportolók 39% és a nem sportolók 45,80%-a; „fontos kiegészítője lesz életemnek” választ adott a testedzők 40,30%-a, inaktív társaik 12,60%-a. Fő foglalkozásként veszi számba a sportolók 4,50%-a, a nem sportolók 1,30%-a.

#### 4.2.2.2. Sportmotiváció

A sporttal kapcsolatos motivációk vizsgálata során a külső és belső motivációkat alkotó tényezők meglétére, illetve hiányára kérdeztünk rá. A kérdőív az alábbi területeket ölelte fel: 1) mennyire tartja fontosnak sportolás közben a jó eredményt, a szabályok betartását, a sport játék, szórakozás, kikapcsolódás jellegét; 2) mi ösztönzi a sportban; 3) mit tart fontosnak a sportban (pl.: szurkolás, sikerélmény, hírnév stb.); 4) mi az, ami örömet okoz neki és élvezettel tölti el sportolás közben; 5) mennyire fontos számára a különböző személyek elégedettsége sporteredményeivel kapcsolatban és végül 6) milyen érzéseket ad neki a sport.

Kérdőívünk eredményei a sportmotivációt meghatározó tényezők esetében megfeleltethetők Pikó és munkatársai által feltárt motivációs struktúrának, így eredményeinket az általuk létrehozott sportmotivációs tényezők mentén elemezzük. Elkülöníthetünk külső és belső motivációkat, melyek mindegyike 2-2 további motivációt tartalmaz. A külső motiváció a győzelem- és versenyorientált motivációt, valamint a külső megfelelési motivációt tartalmazza, míg a belső motivációhoz tartozik a fizikai erőnlét, az egészség és a sportolói attitűd, valamint a hedonisztikus motiváció. A sportmotivációk elemzése során a nemi, a sportolói és az egyéni- vagy csapatsportot kedvelők közötti különbségekre helyeztük a hangsúlyt.

#### 4.2.2.2.1. Külső motivációk

A külső motiváció a fentiek alapján 2 fő motivációt tartalmaz: a győzelem- és versenyorientált motivációt és a külső megfelelési motivációt.

A fent említett külső motivációk közül a győzelem- és versenyorientált motiváció a fiúk külső motivációját, a külső megfelelési motiváció a lányok külső motivációját határozza meg. Mindez azt jelenti, hogy a fiúk számára fontosabb a verseny, a győzelem és a küzdelem a sportban. A lányoknál meghatározóbb szerepet játszik a külső megfelelés, sportolói tevékenységükben hangsúlyosabb a környezet megítélése: az edző, a szurkolók és a sportsajtó elégedettsége. A sportban fontosabbnak értékelik a szurkolást és a jövő, a karrier, a perspektíva nyújtását.

A nemi különbségek mellett a külső motivációk sportolók és nem sportolók között is különbséget mutatnak. A sportolók úgy vélték: a sportban megmutatkozik a teljesítmény, és általa sikeresebbek lehetnek. A sportban fontosabbnak tartják a küzdelmet, a teljesítményt és a jó eredmény elérését, mint a nem sportolók. A nem sportolók sporttevékenységét jobban befolyásolja az edzői utasítások követése és inkább találnak örömet az edzésben magában. Ugyanakkor a sportolók a külső megfelelési motivációk esetében fontosabbnak tartják a sportolótársak és a nem sportoló ismerősök elégedettségét, és ezzel együtt fontosabbnak érzik, hogy emiatt jobb a kapcsolatuk a felnőttekkel, pozitívabban állnak hozzájuk és úgy érzik, gazdagabbak lesznek a sportnak köszönhetően.

Nemcsak a sporttevékenység léte, hanem annak formája – egyéni vagy társas (csapat) – is befolyásolja a külső motivációk megjelenését. A csapatsportolókat inkább ösztönzi mások legyőzése. Fontosabbnak tartják a versenyt, küzdelmet, teljesítményt, mint az egyéni sportolók. A külső megfelelési motivációk elsősorban a csapatsportolókat motiválják. Fontosabb számukra a sportban az együttműködés, és a jövő, a karrier, a perspektíva nyújtása. Fontosabb, hogy szüleik, edzőik, sportolótársaik, a sportsajtó, nem sportoló ismerőseik és a szerelemük elégedett legyen (II. melléklet).

#### 4.2.2.2.2. Belső motivációk

A belső motivációt a fizikai erőnlét, az egészség, a sportolói attitűd valamint a hedonisztikus motiváció alkotta.

A külső motivációhoz hasonlóan a belső motivációt alkotó két motiváció is nemi különbségeket mutat. A fiúkat inkább ösztönzi a saját teljesítmény túlszárnyalása, a lányok sportolói tevékenységében fontosabb az önmagukkal való elégedettség. Emellett a lányokra jellemzőbb az egészség és a fizikai erőnlét fontossága a sportban: jellemzőbb a testmozgás, a fittség, az egészség hangsúlyozása, és fontosabbnak tartják, hogy a sport társaságot és jobb külső megjelenést biztosít.

A belső motiváció minőségét a nemi hovatartozás mellett a vizsgált személy sportban való involváltsága is befolyásolja. A sportolókat inkább ösztönzi a saját teljesítmény túlszárnyalása, a mindenkitől független jó eredmény. Fontosabbnak tartják a testmozgást és a rendszeres életet a sportban, és úgy érzik, a sport révén más területeken is nő a teljesítményük. Úgy érzik, a sport pozitív hatással van egész életükre, pozitív és hosszú távú gondolkodást ad. A sportolók inkább találják fontosnak, hogy a sport örömet, a felszabadultság érzetét és boldogságot ad; több értelmet találnak benne, mint bármi másban.

Az egyéni és csapatsportot preferálók között lényeges különbség a belső motiváció esetében, hogy a csapatsportolóknak fontosabb a mindenkitől való független jó eredmény és fontosabbnak tartják a társaságot (Pikó és mtsai 2005).

Összességében a vizsgált sportmotivációk kivétel nélkül nagyobb fontossággal bírnak a sportolók, mint a nem sportolók esetében. Ezek közül 3 (kivétel a fizikai erőnlét, egészség, sportolói attitűd) a csapatsportolók esetében is fontosabbak (7. táblázat).

7. táblázat: 17-19 évesek sportmotivációjának csoportok közötti különbségeinek statisztikája ( $p < 0,05$ )

		Győzelem- és versenyorientált motiváció	Fizikai erőnlét, egészség, sportolói attitűd	Külső megfelelési motiváció	Hedonisztikus motiváció
Fiú	Átlag	8,262	10,032	13,343	7,398
	Szórás	2,6288	2,7416	4,0993	2,3043
Lány	Átlag	7,996	10,411	14,028	7,542
	Szórás	2,5127	2,6105	3,8374	2,2772
Sportoló	Átlag	8,483	10,562	14,021	7,859
	Szórás	2,5899	2,7861	4,0344	2,4047
Nem sportoló	Átlag	7,839	9,845	13,268	7,084
	Szórás	2,5390	2,5559	3,9433	2,1178
Egyéni sport	Átlag	7,752	10,105	12,810	7,132
	Szórás	2,8092	2,8436	4,2590	2,3994
Csapatsport	Átlag	8,450	10,257	14,252	7,705
	Szórás	2,3559	2,5729	3,6834	2,1791

	Fiú/lány		Sportoló/ Nem sportoló		Egyéni/ Csapatsport	
	t	Szig.	t	Szig.	t	Szig.
Győzelem- és versenyorientált motiváció	1,248	0,213	-3,075	0,002	-3,307	0,001
Fizikai erőnlét, egészség, sportolói attitűd	-1,708	0,088	-3,287	0,001	-0,688	0,492
Külső megfelelési motiváció	-2,075	0,038	-2,311	0,021	-4,435	0,000
Hedonisztikus motiváció	-0,759	0,448	-4,194	0,000	-3,052	0,002

#### 4.2.3. A drog - Legális és illegális szerhasználat

A kérdések a dohányzás, alkoholfogyasztás és kábítószerhasználat meglétére, gyakoriságára vonatkoztak. Emellett a cigaretta, alkohol és kábítószer esetében a felsorolt hatások közül kellett megjelölni az adott szerre jellemző tulajdonságokat, illetve megítélni, mennyire káros a cigaretta, az alkohol, az enyhe drogok, a kemény drogok és a doppingszerek. A nemi különbségek mellett, a sportolási szokások különbségeit is vizsgáltuk, azonban a szerhasználat szociális, kortárs csoportbeli hatásai miatt a szervezett és egyéni sportolók közötti eltérésekre is hangsúlyt fektettünk.

#### 4.2.3.1. Általános szerhasználati szokások

A dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás esetében 6 szerhasználati csoportot különítettünk el a mintában: 1) nincs szerhasználat (11,2%), 2) politoxikománok (18,3%), 3) alkoholfogyasztók (40,2%), 4) alkohol- és kábítószerfogyasztás (5,8%), 5) alkoholfogyasztás és dohányzás (22%), 6) dohányzás és kábítószerfogyasztás (82,5%). Ezek alapján a vizsgált fiatalok szerhasználati szokásait vizsgálva elmondhatjuk (nemtől, aktivitástól és a sportolás típusától függetlenül), hogy döntő többségükre elsősorban az alkoholfogyasztás a jellemző, emellett közel 25%-uk rendszeresen fogyaszt alkoholt és dohányzik, valamint 18,3%-uk politoxikománként jellemezhető, ami az alkohol, a cigaretta és az illegális szerek együttes fogyasztását jelenti (8. táblázat).

A nem sportolók között szignifikánsan magasabb a politoxikománia és alkoholfogyasztás valamint az alkohol és kábítószer együttes fogyasztása ( $\chi^2=11,004$ ;  $p<0,05$ ) (II. melléklet).

8. táblázat: Szerhasználati csoportok gyakoriság és sportoló-nem sportoló csoportok gyakorisága

	Összesen %	nem sportol %	sportol %
nincs szerhasználat	11,2	10,6	11,7
politoxikománok	18,3	19	17,6
alkoholfogyasztók	40,2	44,5	35,5
alkohol + kábítószer	5,8	6,1	5,5
alkohol + dohányzás	22	18,4	25,9
dohányzás + kábítószer	2,5	1,3	3,8

#### 4.2.3.2. Dohányzási szokások

A fiatalok 57,5%-a nem dohányzik, 42,5% alkalmanként vagy rendszeresen és ebből 28,8% a rendszeresen cigarettázók aránya. 211 fő (35,17%) 1-5 éve, míg 47 fő (7,83%) több mint 5 éve dohányzik.

A cigaretta használatban fiúk és lányok között nem találtunk szignifikáns különbséget. A fiúk és lányok több mint 50%-a nem dohányzik, az alkalmankénti fogyasztók aránya a fiúk esetében 11,53%, a lányoknál 16,60%. A rendszeresen dohányzók aránya közel 30%-os mindkét nem esetében. A fiatalok átlagosan 1,66 éve dohányoznak rendszeresen vagy alkalmanként (szórás: 2,3847).

A szervezeten és önállóan sportoló fiatalokat összehasonlítva, eredményeink szerint azok, akik önállóan sportolnak, nagyobb arányban dohányoznak ( $\chi^2=11,013$ ;  $p<0,05$ ); 43,81%-uk alkalomszerűen vagy rendszeresen dohányzik, míg ez az arány a szervezeten sportoló fiatalok körében alacsonyabb, 37,74%. A fenti eredményeket kiegészítve, azonban azok, akik szervezeten sportolnak szignifikánsan fiatalabb korban kezdenek el dohányozni ( $t(421)=3,666$ ;  $p<0,05$ ).

Eredményeink alapján úgy tűnik, hogy a sportolásnak, rendszeres testedzésnek a dohányzás esetében nincsen protektív, visszatartó hatása, az aktívak és inaktívak között nem találtunk szignifikáns különbséget sem a dohányzásban, sem annak időtartamában.

#### 4.2.3.3. Alkoholfogyasztás

A fiatalok 86,3% főként alkalmanként vagy pedig rendszeresen fogyaszt alkoholt. 10-16 éves kora között a vizsgált fiataloknak már 73,17%-a fogyasztott először tudatosan szeszes italt.

Az alkalmankénti alkoholfogyasztás nagyobb arányban jellemző a lányokra, 83%-uk saját bevallása szerint alkalmanként fogyaszt alkoholt, ez az arány a fiúknál is magas 81,27%. A rendszeresen ivók száma azonban a fiúk esetében magasabb, 6,34%, míg a lányoknál csak 1,58% ( $\chi^2=8,680$ ;  $p<0,05$ ) (9. táblázat).

A középiskolások átlagosan 13 és fél évesen fogyasztottak először tudatosan szeszes italt, e változó tekintetében nem találtunk statisztikailag szignifikáns különbséget a nemek között.

Sportolók és nem sportolók között sincs szignifikáns különbség az alkohol fogyasztásában vagy annak kezdetében; valamint a sportolás típusa (az, hogy szervezett keretek között vagy önállóan sportol-e az illető) sem befolyásolja az eredményeket, szignifikáns különbség nem jelentkezett.

9. táblázat: Alkoholfogyasztás gyakorisága 17-19 éves fiúk és lányok körében

Alkoholfogyasztás	Fiú	Lány
Nem	12,4%	15,4%
Alkalmanként	81,3%	83%
Igen, rendszeresen	6,3%	1,6%



#### 4.2.3.4. Kábítószerfogyasztás

A vizsgált fiatalok 75%-a nem használt még eddig életében semmilyen kábítószer. Az alkalmanként fogyasztók aránya 19,8%, míg a rendszeresen kábítószerrel élők aránya 5,2%. Azok a fiatalok, akik már kipróbáltak valamilyen kábítószer, elsősorban marihuánát használtak. Fontos kiemelni, hogy a fogyasztók közül csupán 4% élt az elmúlt hónapban valamilyen kábítószerrel több alkalommal és 2,5%-uk egyszer.

Nincs szignifikáns különbség a fiúk és lányok között, csak tendencia figyelhető meg, mely szerint azok, akik fogyasztanak kábítószer, nagyobb valószínűséggel fiúk. Az alkalmankénti szerhasználók aránya fiúk esetében 21,04%, lányok esetében 18,18%; a rendszeresen fogyasztó fiúk aránya 6,63%, ez az arány a lányok esetében: 3,16%.

A szervezeten vagy önállóan testmozgást végző fiatalok között találtunk szignifikáns különbséget, mely szerint azok a fiatalok, akik önállóan sportolnak, nagyobb arányban fogyasztanak alkalmanként vagy rendszeresen kábítószer (32,38%), a szervezett sportolóknál ez az arány: 20,44% ( $\chi^2=11,197$ ;  $p<0,05$ ).

Aktív és inaktív fiatalok között a kábítószer használatban nem találtunk szignifikáns különbséget.

##### 4.2.3.4.1. Szertulajdonságok

Az egyes szerek megítélése eltérő a 17-19 éves fiatalok körében. Eredményeink alapján egy olyan kép bontakozik ki, melyben a dohányzás egyfajta kompenzatorikus funkciót mutat az érzelmi és hangulati tényezőkben, mint a feszültségoldás, a társasági élet, az unalom megszüntetése. Az alkoholnak inkább a szociális aspektusait emelik ki, mint a beszédesség, a gátlásoldás és a hangulatoldás, a társasági élet, valamint káros következménye a jellem és a külső torzulása. A kábítószer megítélésében hangsúlyos a fájdalomtompítás és egyfajta szellemi-spirituális jelleg, mint a világ elviselése, a szeretetpótlás és a káros következménye az alkoholhoz hasonlóan a jellem és külső megváltozása (10. táblázat).

10. táblázat: Az egyes szerek esetén megjelölt tulajdonságok gyakorisága (%)

	cigaretta	alkohol	kábítószer
Megkönnyíti a társasági életet	24,8	31,2	7,7
Javítja a fizikai teljesítményt	4,3	4,8	20,7
Javítja a kifejezőkészséget	5,8	24,2	6,3
Beszédesebbé teszi az embert	3,2	72,2	15,3
Élénkít	9,2	31,3	39,2
Kifejezettebbé teszi az örömet	5,2	40,5	29,5
Tompítja a fájdalmat	3,8	54,3	42,3
Oldja a gátlásokat	6,5	70,7	31,7
Megszünteti a problémáimat	7,8	23,3	21,2
Feldobja a hangulatot	6,2	66,2	34
Megnyugtat, oldja a feszültséget	40,7	29	18,2
Megszünteti az álmoságot	8,5	4,5	12,2
Növeli a koncentrációs képességemet	9,2	27,7	13,3
Megszünteti a zavaromat, magabiztossá tesz	42,7	22,5	8,8
Fogyasztása lefoglalja a kezem	6,5	21,2	5,8
Jó illata van	6,5	40,5	4,7
Jó íze van	21,7	17,3	14
Vagánnyá tesz	6	18	17,8
A hiányzó szeretetet pótolja	12	26,7	28
Segít elviselni ezt a világot	24,8	19,8	15,5
Megszünteti az unalomérzetet	38	45,5	50,2
Elcsúfítja a külső megjelenést	19,3	34,7	49,7
Jellemtelenné teszi az embert	10,5	4,5	3,7

#### 4.2.3.4.2. Az egyes szerek ártalmasságának megítélése

A szerek ártalmasságát 1-6-ig skálán jelölhették meg (1=halálos is lehet, 6=egyáltalán nem káros). A dohányzás esetében az átlagos ártalmasság  $1,87 \pm 1,107$ , az alkoholnál  $2,29 \pm 1,302$ , enyhe drogoknál  $2,57 \pm 1,232$ , kemény drogoknál  $1,16 \pm 0,547$  és végül a dopping szerek esetében  $2,41 \pm 1,255$ .

A legális és illegális szereket egyöntetűen károsnak és halálosnak ítélték a fiatalok. A sportolás nem befolyásolja a szerek ártalmasságának megítélését (11. táblázat).

11. táblázat: Legális és illegális szerek ártalmosságának megítélése

Összesen N=600	cigaretta		alkohol		enyhe drogok		kemény drogok		doppingszerek	
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%
Halálos is lehet (6)	320	53,33	254	42,33	133	22,17	539	89,83	183	30,5
Nagyon káros (5)	120	20	92	15,33	188	31,33	42	7	160	26,67
Elég káros (4)	93	15,5	94	15,67	127	21,17	7	1,17	120	20
Csak akkor káros, ha túlzásba vesszük (3)	57	9,5	147	24,5	119	19,83	11	1,83	105	17,5
Alig káros (2)	8	1,33	11	1,83	23	3,83	0	0	27	4,5
Egyáltalán nem káros (1)	2	0,33	2	0,33	10	1,67	1	0,17	5	0,83

#### 4.3. Félig strukturált interjú eredményei

Napjainkban a tetoválás, mint a testmódosítás egyik lehetősége kezd egyre elfogadottabbá válni, népszerűsége különösen a fiatalok körében nő. A bőrfelszín jelentés-közvetítő szerepe ismert, a tetoválás lehetőséget ad a testi énkép és a személyiség vizsgálatának újszerű megközelítésére. Félig strukturált interjú keretében a tetoválás szerepét vizsgáltam sportoló lányok és fiúk esetében.

Általánosságban elmondható, a tetoválás az önkifejezés egyfajta eszköze, vagy a divatkövetése motiválja. Az utóbbira utalnak azok a megkérdezettek, akik közül úgy fogalmaztak, hogy „egyszerűen megtetszett” (LOVE felirat a has jobb oldalán, 17 éves lány) vagy „régóta vágytam rá, a szalon katalógusából választottam, rövid keresgélés után (nonfiguratív ábra a nyak hátsó, alsó részén, 18 éves lány). Az önkifejezés irányába halad a következő válaszadó: „nekem egy szép rózsám van, mert úgy gondolom, hogy az a nőiességet fejezi ki” (a jobb comb felső részén, 19 éves lány). A társas kötődésre következett: „dalszöveg részlet van a jobb lapockámon, anyukámmal közös kedvenc dalunkból, „a szívem vigyáz rád most és mindörökké” (18 éves lány), ebbe a kategóriába sorolható a következő is, „egy „A” betű van a jobb fülem mögött, apukámra és anyukámra emlékeztet” (18 éves lány). A megkérdezett lányok valamennyien úgy fogalmaztak, hogy előnyként értékelik, mert felhívja rájuk a figyelmet, azonban, ha akarják el is fedhetik tetoválásukat. A 19 éves atléta lány fogalmazza: „az atlétikában a

sportruházat ma olyan, hogy látható a derekam, ahol egy szép tetkóm van, ami nőiesebbé tesz”, sugalmazza az ábra szexuális felhívó jellegét. Úgy vélik, a sportolók is testmódosításaikban általában a divatot követik, van, akik megemlítik, hogy az olimpikonok között sok viseli az olimpia jelképét, az ötkarikát.

Valaha egyes szakmák képviselői tetoválással is jelezték összetartozásukat, így vall a 17 éves fiú: „valaki azért tetováltat, mert van értelme, jelentése, én ha rá nézek, látom álmaim megvalósulását, hajózni szeretnék” (horgony a jobb lapockán). Itt már megjelenik egyfajta útkövetés és a cél szem előtt tartása. A célképzés megjelenítése inkább a sportolók esetében gyakori: „a bal alkaromon rovásírással a nevem szerepel, valamint az, hogy harcos, ez arra figyelmeztet, hogy az útról nem szabad letérni, küzdeni, győzni kell” (dzsúdós 19 éves fiú). Ökölvívó sportolótársa jobb vállára egy harci kutyát tetováltatott: „ha ránézek vagy rá gondolok mindjárt keményebbnek, „zoralabbnak” érzem magam (értsd: erős, durva – börtönszleng), jobban megy a bunyó” (18 éves). A küzdősportoknál maradva a karatézó lány (19 éves) a távol-keleti jin-jang szimbólumot viseli a jobb vállán felhívva a figyelmet az egymással szemben álló, de mégis egymást nem nélkülözhető, hanem kiegészítő erőkre, a sportágára jellemző filozófiai megközelítésre.

A sportágot azonosíthatóan jellemző tetoválást készített az a 18 éves fiú, aki egy kosárlabdát és az azt követő fénycsóvát tetette a jobb lapockájára: „kicsi korom óta kosarazok, el sem tudnám képzelni az életemet nélküle, profi játékos szeretnék lenni, erre utal a tetoválásom”. A 19 éves kézilabdázó fiú hasonló gondolatokat fogalmaz meg: „kölyök korom óta versenyszerűen kézilabdázom, ameddig lehet addig szeretném csinálni, csak ezzel foglalkozni” (kis kézilabdakapu benne labdával, bal váll).

Feltételeztem, hogy labdarúgók esetében is találkozhatok hasonló szimbólumokkal, azonban a megkérdezettek inkább a divatkövetésről számoltak be. 17 éves srác, nonfiguratív ábrával a törzse jobb oldalán: „egy olimpikon külföldi úszón láttam hasonlót, és megtetszett, ha akarom látható lehet, például, ha felhúzom a mezem, vagy nyáron, a strandon”. 19 éves társának a jobb vádliján kapott helyet egy hasonló típusú rajz, „hogy tudjam melyik az ügyesebb lábam”, fogalmaz tréfásan.

Sportegyesülethez, csapathoz tartozás esetében felmerül a szervezethez történő elköteleződés kapcsán a klub emblémájának viselése is, azonban ez szélesebb körben inkább a fanatikusabb szurkolók körében elterjedt. A 19 éves labdarúgó úgy

fogalmazott, hogy „ma a fociban ritka, aki a pályafutását egy klubban húzza le, az meg kicsit furcsának tűnik, ha az ellenfél címerét viseled, persze ebben is lehetnek kivételek, nagyon elkötelezettek, de nem ez a jellemző”.

Összegezve elmondható, hogy a testfelszín, mint szimbólumhordozó felület a tetoválás esetében egyre népszerűbb a vizsgált korosztály esetében is. Társadalmi státusztól függetlenül sokan élnek ezzel a testmódosítási lehetőséggel. A motívumok eltérőek; vannak, akik egyszerűen művészeti alkotásnak tekintik, amelyet a divat szabályoz, másoknak a társas kötődést, az összetartozást (szubkultúra) jelenti; az indíttatások között fellelhetők az egyéniség szegmensei, a szelf identitás is, de lehet az is, hogy csak egyfajta lázadást akar kifejezni a tetoválás viselője. E vizsgálatban – érhetően - nem voltak tetten érhető markáns különbségek, azonban bizonyos tendenciák követhetőek. A lányok előnyben részesítik a divat diktálta, esztétikai tetoválásokat, míg a fiúk esetében jobban fellelhető a tudatosság és a díszítés funkcionális jellege is. A sportolók, különösen a fiúk határozottabb elképzelésekkel tetováltatnak, elképzeléseikben megjelennek a sportágválasztáshoz köthető ábrák, amelyek célképzésükre is figyelmezteti őket. A labdarúgóknál a trendkövetés, a divat dominált. A „passzívabb” sportfogyasztóknál, a szurkolóknál jellemzőbb a klubcímer viselése, ezzel is kifejezve az összetartozást, a jellegzetes szubkultúrát.

A sportoló és nem sportoló fiatalok a tetovált testtájukat úgy választják, hogy lehetőséget adjon a nyilvánossá tenni, azonban elfedhető, adott esetben elrejtendő is lehessen. Többen is úgy vélik, hogy „a munkavállalásban, sok esetben az iskolában sem nézik jó szemmel a tetoválást, azonban a pályán, a strandon jó megmutatni” (III. melléklet).

A megkérdezett korosztály tagjai – talán életkoruk okán is – nem tetoválás halmozók, azonban a megkérdezettek fele szeretne még tetováltatni, ami azt is sejteti, hogy egyre jobban fejlődő testmodifikációs technikával találkoztunk, amelynek erős társadalmi hatása van mind az aktív, mind az inaktív fiatalok körében.

## **5. Megbeszélés**

### *5.1. Külső megjelenés*

A megkérdezett korosztály számára a megjelenés rendkívüli fontossággal bír. A fiatalok kilenczede számára a külsőségek jelentős hangsúllyal esnek latba, ugyanakkor alig tizedük viszonyul közömbösen egyéniségük ezen metszetéhez. Azok aránya, akik egyáltalán nem törődnek azzal, hogy miként jelennek meg a külső, a szociális világ számára, lényegében elenyésző. A testi megjelenés preferenciája meglehetősen homogén képet mutat. A külső jegyek primátusa nem személyiségből fakadó adottság, hanem kívülről-belülről szabályozott norma, amelynek a fiatalok igyekeznek megfelelni: tetten érhető a test iránti kereskedelmi, fogyasztói és marketing-érdeklődés, amely a társadalmi kommunikáció szinte minden csatornája közvetít a vizsgált korosztály felé.

A külső megjelenés általános értéke meglehetősen tagoltan jelenik meg annak szegmentált megítélésében. A két legfontosabbnak ítélt tényező a higiénia mutatói (ápoltság, ápoltság, ápoltság). Ezek átlagos értékelése is közelít az alkalmazott skála legfelső értékéhez. A válaszok szóródása pedig ezeknél a legkisebb. Az egyéb testmutatók és testi reprezentáció-elemek megítélése azonban kevésbé csoportosítható. Az elég fontosnak minősített jegyek között előfordulnak testfelépítéssel és testhasználattal kapcsolatosak (arányos alkat, mozgáskultúra), ugyanúgy, mint testdíszítéssel, testi reprezentációval összefüggők (illatszerek, öltözet). Ugyanez mondható el a legkevésbé preferált jellemzők halmazáról, amelyben egyaránt megtalálható a testmagasság és a szemszín, valamint az ékszerek, testdíszek használata.

A prioritást élvező testmutatók, az ápoltság és az ápoltság arra is utalnak, hogy a tisztaság és a szennyezettség alapvető szociokulturális kérdés egy adott társadalomban. A tisztasággal azonosított jelenségek, folyamatok, csoportok és intézmények preferáltak, míg a szennyezettnek megítéltek kirekesztettek a társadalomban. Ez fontos tényező a droghasználat szociális kontextusának megítélésben is (Vingender 2007).

Amennyiben a higiéniai paramétereknek nem tulajdonítunk különösebb jelentőséget, megállapítható, hogy a testi megjelenés különböző dimenzióinak nincs rendezett és rendszerezett szisztémája, a fiatalok nem tagolt rendben tekintenek testi előnyeikre, illetve hátrányaikra, hanem random módon. Ez számunkra azt jelenti, hogy

szemben a testi külsőségek homogén, általános megítélésével a megjelenés felépítése már alapvetően egyéni megoldásokat mutat. Ez lényegében összhangban van a plurális társadalom eszméjével, vagyis azzal, hogy miközben bizonyos entitások kiemelkedő szerepet játszanak, ezek struktúrája, belső hangsúlyai, a hozzájuk vezető utak differenciáltak.

A testi kondíciók, mint érvényesülési, tökerekonverziós eszközök, nyilvánvalóan annak függvényében nyerik el jelentőségüket, hogy kinek milyen konkrét elképzelése, terve, ideálja van; a párkapcsolati esélyeire, az érdekérvényesítő potenciájára, avagy a leendő munkaerő-piaci pozíciójára akarja/véli felhasználni. A testi megnyilvánulások megítélésének heterogenitását az is bizonyítja, hogy minél kevésbé tartják a megkérdozettek fontosnak az egyes jellemzőket, annál nagyobb azok megítélésének differenciáltsága.

A fiataloknak alig több mint tizede elégedett teljes mértékben külsőjével. Ugyanakkor háromnegyedük többé-kevésbé mondhatja el ezt magáról, s szintén minden tizedik fiatal kifejezetten elégedetlen külsejével. Az utóbbi két csoportba tartozók azt is megjelölték, hogy mely testrészük vált ki nemtetszést bennük. Ez azt jelzi, hogy nincs olyan kiemelt fontosságú része a testnek, amely meghatározó módon befolyásolná a fiatalok külsőségekkel kapcsolatos önképét és önelégedettségét, mindenki másban, máshol látja a „hibákat”. Összességben tehát a testtel kapcsolatos önkép erőteljesen divergál abban az értelemben, hogy nem egy, meghatározott idolum relevanciáját követi az önértékelés, hanem egy meghatározatlan, bizonytalan, definiálatlan normarendszert. Ez lényegében azt jelenti és eredményezi, hogy a fiatalok nem egy köre, hanem teljes halmaza „tud” elégedetlen lenni saját külsejével, igaz más kontextusokban ugyanezek a személyek megtalálhatják a kompenzációkat.

Az általános és a különböző testrészek mentén meglehetősen egyenletesen szóródó elégedetlenség mellett van valamelyest kiemelt tárgya a negatív önképnek, ez pedig a has (20,5%) és a comb (15,2%). Láthatóan azok a testrészek melyek fedetlensége és reprezentációja a mai fiatalok körében különösen fontos. A has és a comb negatív megítélésnek esetében napjaink kultúrája érvényesül, a test esetében egyre nagyobb felszíni terület válik szabaddá, mégpedig éppen a szexuális jelentés szándékával. A posztmodern időkben a ruházat a testtájak kiemelését, hangsúlyozását, előnyöket

előtérbe helyező megjelenítését szolgálja. A test önmagában jelent kifejező eszközt, az öltözék pusztán instrumentális lehetőség mindehhez (Vingender 2007).

A testváltoztatási hajlandóság rendkívül erősen differenciált. Kimagaslóan legfontosabb intervenciós lehetőségként a testedzést tartják a fiatalok. A megkérdezettek több mint kétharmada preferálja ezt a megjelenés-javító eszközt, módszert. Közel kétszer annyian, mint más egészségorientált (fogyókúra, fogorvosi kezelés) technikákat. A divat által diktált beavatkozások (tetoválás, szolárium, öltözködés, hajfestés) negyedüket-ötödüket vonzza, miközben a látáskorrekcióval kapcsolatos külsőségek, a plasztikai beavatkozások, a kozmetikumok kevésbé mutatnak alternatívát számukra.

A testsúly megítélését legjelentősebben a kulturális hatások, az adott társadalom érték- és normarendszere, valamint a média hatása szabályozza. A kortársak vélekedései is meghatározóak. A saját testsúly, testalak összehasonlítása másokéval az egyik legerősebb faktor a testkép alakulásában gyermekkortól kezdve (Smolak 2002).

Kutatásunkban azt is megvizsgáltuk, hogy a külső megjelenésben milyen esélyteremtő potenciát látnak a megkérdezett fiatalok. Elsősorban arra voltunk kíváncsiak, hogy a külső reprezentációs jegyek, – megítélésük szerint – hogyan befolyásolják társadalmi érvényesülésüket. Ennek szemügyre vételével közvetett módon kapunk információt arra nézve, hogy milyen jelentőséget tulajdonítanak a felsorolt indikátoroknak, hiszen a pozitív hatású paramétereket nyilvánvalóan preferálják, a semleges, vagy esetlegesen negatív hatású mutatókat pedig várhatóan negligálják. Az értékelésre felkínált külső jegyek rendkívül erősen differenciálódnak a fiatalok megítélésében. Nagyon erős társadalmi érvényesítő potenciát tulajdonítanak a kortárs partnerkapcsolati, illetve annak létesítési területén, ettől nyilvánvalóan nem függetlenül a diszkóban töltött szabadidő eltöltésében, a másik nemnél elért sikerek gyarapításában, a híressé válásban, a munkavállalási törekvéseknél, sőt a munkahelyi karrierben is. Így tehát két életszférában kap – véleményük szerint kiemelt – szerepet a külső megjelenés: a partnerkapcsolatokban és a munka világában.

Ugyanakkor a külső jegyeket lényegesen kevésbé tartják relevánsnak a családi kapcsolatokban, az iskolai tanulmányokban, a sporttevékenységben, valamint a baráti kapcsolatokban. Vagyis a hagyományos (archaikus) társadalmi környezetben, így a posztmodernizációs hatások erősen hajlamosítanak a deviáns viselkedésekre, droghasználó magatartásra. Így önmagában a fenti tényből fakadóan feltételezhető a



megkérdezett fiatalok – szubkultúrájukhoz illeszkedő – vulnerabilitása a droghasználat vonatkozásában. Mindehhez érdemes hozzáfűzni, hogy a külsődleges testi jegyek szociális szerepektől való viszonylag jelentős távolságindexe sem jelenti abszolút tagadását ezeknek az attribútumoknak.

Összességében a nemi hovatartozás – talán a várakozásokkal ellentétben – nem tagolja a testi vonások szerepét. Ugyanezt találjuk a sportban való involváltság keresztmetszetében: a sportoló fiatalok legfeljebb árnyalatban térnek el az ilyen szempontból passzív társaiktól, vagyis a sport, mint élet- és létforma nem befolyásolja a megkérdezett korosztály testi reprezentációkról vallott nézeteit, attitűdjeit. Ami viszont teljesen egyértelműen leszűrhető, az az, hogy a fiatalok testi külsőségekről, azok szociális szerepeiről vallott nézet- és hitvilága struktúrájában, szerkezetében abszolút homogén, sem a nemi hovatartozás, sem a sportolói létforma nem differenciálja azt.

A társadalmi szerep-megnyilvánulások, és főleg azok struktúrája egyértelműen posztmodernizációs tendenciákat mutatnak. Ezt erősíti az is, hogy a tradicionális nemi különbségek a vizsgált kérdésben eltűntek, s helyükbe egyfajta uniszex megközelítés lépett. Mint ahogy amellet sem mehetünk el, hogy egy oly mértékben fajsúlyos és jelentős tevékenység- és életforma, mint a sportolás, amelynek egyébként közvetlen érintettsége van a külső testi jegyek jelentőségének megítélésben, sem tud ebben a kérdésben érzékelhető, kritikus hatást gyakorolni.

Az önkép mellett természetesen a másik ember reflexiójában is megjelennek a különböző testrészek, mint reprezentációs elemek. (A külső megjelenés különböző dimenziói mellett vizsgálandó elemként más tulajdonságokat, így karakter- és viselkedési mutatókat is felvettünk, azért, hogy a külső és a belső világ dinamikájában tudjuk értékelni a reflexív hajlandóságokat. A legerősebb partnerjellemzők között az ápoltsági és a partner-státusból következő, illetve azt konstituáló tulajdonság szerepel. Mindkét tényezőt úgy tekinthetjük, mint a kapcsolatforma *differentia specifica*-ját. A másodsorban, de szintén fontosnak megítélt tulajdonságok között egyaránt előfordulnak külső (arc, öltözködés, alak) és belső (magabiztosság, szellemesség, okosság) jegyek. Ugyanez mondható el a legkevésbé preferált mutatókról. A gyengén preferált külső jegyek között található meg azok, amelyek veleszületett tulajdonságok (magasság, szem színe), míg a fontosabbnak tartottak között szinte kizárólag szerzett jegyek láthatók. Végző soron tehát azt tapasztaljuk, hogy a partnerkapcsolatokban a külső

jellemzők fontossága belesimul a személyiségjegyek, karakter-tulajdonságok halmazába, azokhoz képest a teljes mintára vonatkozóan nem játszanak kiemelkedő szerepet.

Az első benyomást meghatározó testi területek közül – a vizsgált korosztály esetében – a legmagasabb értéket az arc, valamint a szem kapta, amelyek találkozáskor az érzelmek nem verbális kifejezésében vezető szerepet játszanak. A harmadikként jelölt testrész a fenék, amely különböző kultúrákban a szexuális vonzerő egyetemes szimbóluma, ideálképe az idő haladtával folyamatosan változott. A sportoló fiúk többségének vélekedésében, miszerint a személyészlelésben fontos testrész számukra a láb és a fenék, fellelhető a fizikai aktivitás teljesítményhez kapcsolódó funkcionalitás szerepe, valamint az ezzel járó esztétikai előnyök (Bollók és mtsai 2010).

A fiatalok jelentős része vallja, hogy az egyén külső és belső testi tulajdonságai viszonylagos összhangban léteznek, egyfajta egyensúlyt, harmóniát teremtve. Mind a belső, mind a külső test fontos vizsgálati terep a sportfogyasztás, valamint a droghasználat problematikájában. A belső test, a „láthatatlan”: a test biológiai működésére, egészségi állapotára, karbantartására vonatkozik, míg a „látható” a megjelenés, a társadalmi-kulturális szimbólumok hordozója. A fogyasztói társadalomban jellemzően a belső test karbantartásának a célja a külső megjelenés javítása lett (Featherstone 2007). A két terület diszharmóniája könnyen vezet a devianciák, így a szerhasználat felé.

Az önelégedettség értékelése különösen a vizsgált korosztály életkorából adódóan fontos napi protokoll lehet. Az egészséges személyiségfejlődés része a napi tartalmas életidő, és az értékesség megélése, amely táplálkozik a környezet elismeréséből, a szociális energiából, valamint az egyén sikeres erőfeszítéseiből. A jóllét érzésének napi alakulását az értelmes feladatok, a megértés érzése és a társak megbecsülése jelenti (Reis és mtsai 2000). Az életrend szerves része a sporttevékenység, a fentiekkel kiegészülve jelenthet protektivitást a droghasználattal szemben, ezt igazolja az az eredmény is, hogy a sportoló fiatalok szignifikánsan elégedettebbek önmagukkal.

## *5.2. Szociális térhasználat*

A sport világa, társadalmi intézménye sajátos élettérrel rendelkezik (épített környezet és személyközi kapcsolatok hatása), amely aktuálisan kiemeli az egyént konvencionális környezetéből, s lehetőségeiből adódóan sajátosan szocializálja. A sportoló fiatalok – különösen a csapatsportot preferálók – jobban viselik a tömegben tartózkodást és idegenek társaságában is felszabadultabbak nem sportoló társaiknál, de őket nagyobb mértékben feszélyezi a homoszexuálisok jelenléte. A sportoló középiskolások bátrabban közelítenek idegenekhez, kisebb távolságot tartanak ismeretlenekkel, ez is támogatja azt a megfigyelést, hogy a sporttevékenységet végző fiatalok könnyebben kötnek ismeretségeket.

A tömeget a sportolók jobban viselik, mivel a sportolásra jellemző pszichoszociális környezet olyan kognitív és társas készségeket alakít ki, amelyek segítenek tompítani a zsúfoltság kiváltotta arousalt, így csökkentik annak negatív hatásait, jobban ellenőrzésük alatt tudják tartani a környezetüket. A tömegtől való félelem kóros állapotokat is ölthet, amelyek hangulati nyomottsághoz, az életminőség korlátozásához, szorongásos zavarokhoz is vezethetnek. A sport protektív hatása igazolt, a testedzés a stressz és a szorongás elleni megküzdés hatásos eszköze lehet (Detre 2007).

A sporttevékenység társas aspektusai támogatják a szociális elfogadást és csökkentik a mássággal szembeni intoleranciát. Azonban eredményeink szerint a homoszexuálisok esetében ez nem egyértelműen bizonyítható. Ebben szerepet játszhat némiképpen, hogy a sport és a férfiaság továbbra is összetartozó fogalom. A sportok a legitim férfiaság megnyilvánulási formái, ezek nem egyetemes érvényűek és változatlanok, hanem történelmileg és kulturálisan meghatározottak (Hadas 2003).

A sport és a szociális térhasználat személyiségfüggő is: társaságra vágyom, vagy a szabadságot akarom megélni? Az egyéni sportolók általában introvertáltabbak, míg a társas vagy csapatsportokat kedvelők extrovertált személyiségek. Mindemellett a sportoló fiatalok több szociális és interperszonális kapcsolattal rendelkeznek, többféle kommunikációs mintájuk van felnőttekkel, tekintélyszemélyekkel, illetve ismeretlenekkel is.

Az a fiatal, aki nem sportol mindenképpen szocializációs hátrányba kerülhet (Bollók 2011). A sportolás a társadalmi integráció egyik legfontosabb intézménye, rendkívül intenzíven és mélyen szocializál (Vingender 2003).

### *5.3. Egészséges táplálkozás*

A társadalomtudományokban is felértékelődött a test, a táplálkozás és a sportolás kapcsolatainak vizsgálata, míg korábban inkább az élettani oldaláról közelítették ezt a kérdéskört, napjainkra egyre inkább elfogadottá válik a téma szociális kontextusba helyezése. Az étkezés erős kulturális sajátosságokkal rendelkezik, amelyek nagyban meghatározzák a bio-pszicho-szociális (Engel 1977) jóllétet.

Eredményeink azt mutatják, hogy a sportoló fiúk egészségesebbnek ítélik táplálkozási szokásaikat, mint inaktív társaik. A lányoknál (sportoló és nem sportoló) nem találtunk szignifikáns különbséget. Az ételcsoportok esetében a többség a húsokat preferálja, ez különösen a fiúkra jellemző. Kevés zöldséget és főzelékféléket fogyasztanak a tanulók, ezek a lányok körében kedveltebbek. A zöldség és halfogyasztásban kimagasló értéket képviselnek a sportolók. A rendszeresen sportolóknál magas a vitaminfogyasztás és kevesen fogyasztanak étrend-kiegészítőket. A lányok szignifikánsan nagyobbak tartják testsúlyukat az optimálishoz képest, s közülük sokan többször tartottak már fogyókúrát.

A táplálkozás és az egészség kapcsolata régóta jól ismert. A szociális vonatkozásban is tudományos alapokon álló egészséges étkezés és étrend csökkenti a táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásának kockázatát és növeli az emberi teljesítményt. A nemek közötti különbségek értékelésekor figyelembe kell venni, hogy a férfiaknak általában nagyobb a testtömegük, gyorsabb az anyagcseréjük, nagyobb az étvágyuk és másképpen viszonyulnak bizonyos ízekhez, szagokhoz. A kemoszenzoros érzékelés az ízek, szagok preferálása életkorhoz és általános egészségi állapothoz kapcsolódik (Rurik 2009).

A sportoló és nem sportoló fiatalok esetében tudjuk, hogy a testedzéssel rendszeresen foglalkozók nagyobb tudással rendelkeznek az egészséges táplálkozásról. Ismereteket kapnak az edzőiktől és a társaik, a kortárs csoport szerepe is erős. A gyakorlatból tudják, hogy a sporttáplálkozás alapjaiban nem tér el az egészséges étkezéstől, csak a terheléshez kapcsolódó megfelelő energia- és tápanyagszükségletet kell biztosítani a szervezetnek. A szervezett keretek között sportolók együtt étkezése növeli a csapatkohéziót. A közösséghez tartozás érzését az étel azáltal segíti, hogy a kulturális emlékezet fontos tényezője. A közös étkezés köré szerveződő, szinesztetikus

élményeken alapuló rituálék ereje is lényeges (Túry 2008), erre bőven találhatunk példát a sport világában.

Az egészségi állapotot, az egészségmagatartást és a pszichoszociális faktorokat vizsgálva összefüggés található a nem megfelelő táplálkozás, a kóros testsúlykontroll és a túlsúly, a testtömeggel való elégedetlenség és az alacsony szociális-gazdasági helyzet között (Mikulán és Pikó 2008). Ez a fajta táplálkozás-bizonytalanság rendszerint a táplálékokkal történő energia-bevitel elégtelenségével jár, azonban az alacsony jövedelműeket világszerte egyre inkább minőségi éhezés és nem a mennyiségi éhezés jellemzi. A táplálkozás bizonytalanságában élők fokozottan veszélyeztetettek az elhízás, s ez által a cukorbetegség, a szív- és érbetegségek iránt. A nem megfelelő gazdasági helyzetben első reakció az egészséges étek elhagyása: gyümölcsök, zöldségek, sovány állati fehérje, amelyek szinte mindenütt a drágább táplálékok közé tartoznak. A zsírban, cukorban gazdag, de mikro tápanyagokban szegény késztermékek vásárlása és fogyasztása a legolcsóbb megoldás (Zajkás 2009).

A szülők gyakran az iskolát tartják az egészséges táplálkozás és életmód egyik fontos területének, mert a gyerekek a mindennapjaik nagy részét az iskolában töltik. Azonban a hazai iskolai közétkeztetés a mai gazdasági környezetében nem képes megfelelni az egészséges étkezés követelményeinek, pedig a mentális teljesítményt az étrend tápértékbeni minősége is befolyásolja. Emellett akadályokba ütközik az egészséges életmód és táplálkozás elméleti-gyakorlati oktatása is. A táplálkozás élettani hatásain túl az étel, az étkezés szociális megközelítése is hozzá járul az élvezetekhez. Az együtt étkezés nagyszerű formája a pihenésnek és az étel kulturális identitásunk részét is képezi (Bollók és Takács 2010).

A táplálkozás, a testsúly, a testtudat és testkép szociális aspektusainak vizsgálata különösen fontos kérdés, mivel a média, a reklámok e területen is jelentős hatást gyakorolnak a fiatalok vélekedésére, viselkedésére, értékrendjére, egészségről és betegségről alkotott képére. A fiatalok személyiségfejlődésében meghatározó jelentőségük van a szerepmolleknek és a referenciacsoportoknak, amelyekkel azonosulni tudnak. Többségük a médiában találja meg a példaképül választott viselkedést, attitűdöt, véleményt (Pikó és Keresztes 2007).

#### *5.4. Sportmotiváció*

Kutatásunkban a fiatalok sporttal kapcsolatos külső és belső motivációját vizsgáltuk; nemek közti, sportoló - nem sportoló és csapat vagy egyéni sportokat preferáló csoportok eredményeit hasonlítottuk össze. Tartalmuk tekintetében a külső motivációkhoz soroltuk a győzelem- és versenyorientált, valamint a külső megfelelési motivációt; eredményeink szerint a fiatal fiúk külső motivációját az előbbi, míg a lányokét az utóbbi határozza meg. Ezek alapján a fiúk számára fontosabb a küzdelem, a verseny és a győzelem, míg a lányoknál meghatározóbb szerepet játszik a külső megfelelés, a környezet megítélése. A sportoló fiatalok kiemelik a teljesítményt és a jó eredmény elérését; számukra szükséges a társak és az ismerősök elégedettsége. A nem sportolók inkább úgy vélik, hogy az edzés önmaga ad örömet. A csapatsportolókat – szemben az egyéni sportolókkal – jobban ösztönzi mások legyőzése. A külső megfelelési motiváció is elsősorban a csapatsportolókat ösztönzi, számukra fontos az együttműködés, a jövő- és karrierépítés, környezetük elégedettsége. Az egyéni sportolók azonban vélekedésükben jobban kiemelik a csapat érdekeinek követését, mint a csapatsportolók. A belső motivációk spektrumához tartozik a fizikai erőnlét, az egészség, a sportolói attitűd és a hedonisztikus motiváció. A fiúkat inkább ösztönzi a saját teljesítmény túlszárnyalása, a lányokra jellemzőbb az egészség, a fittség és a külső megjelenés fontossága a sportban. A sportoló lányokat, fiúkat jobban inspirálja a jó eredmény, a saját teljesítmény túlszárnyalása; fontosnak tartják a testmozgást és a rendszeres életet és úgy érzik, a sport révén más területeken is nő a teljesítményük, valamint a sport örömet, a felszabadultság érzetét és boldogságot ad. A csapatsportolók jobban preferálják a közösséget, mint az egyéni sportolók. A külső és belső sportmotivációk jellege nemenként és életkoronként is különbözik. A motivációk széles spektruma érinti meg a gyermekeket, azonban ez a terület a későbbi életkorokban leszűkül; e tekintetben jelentős fordulópont a serdülőkor, amikor a sportolási hajlandóság lecsökken. Különösen érinti ez a lányokat, ők kevésbé motiváltak, ha viszont igen, akkor gyakoribb a belső motiváció. Őket sokkal inkább a társaság, a szórakozás motiválja a sportolásban, míg a fiúk esetében a testi képességek kipróbálása, a győzelem, a siker elérése fontosabb motivációs hatás (Pikó és mtsai 2005).

Vizsgálatunkban hasonló eredményeket kaptunk 17-19 éves fiatalok esetében is. A fiúknál – nemi szerepüknek megfelelően – fellelhető az az evolúciós nyomvonal, amely

a testedzésben a küzdelemre, a győzelemre, saját teljesítményük túlszárnyalására hajtja őket. A lányok alapmotívumaiként jelentkeznek a jobb külső megjelenés és az egészséges élet. Napjainkban a nemek sportolási hajlandóságának tekintetében a lányok feljövőben vannak. Természetesen ebben partner a fogyasztói társadalom egyre gazdagabb fitness kínálata, illetve ezzel kapcsolatban az egészség-szépségipar médiában megjelenő reklámjai elsősorban a hölgyeket célozzák meg, és találják el (Gál 2008). A fogyasztói kultúrán belül a reklámok, a populáris sajtó, a televízió és a mozifilmek a test stilizált képeinek tömegét nyújtják (Featherstone 1997). A média a fiatalok vélekedésére, viselkedésére, értékrendjére is jelentős hatást gyakorol. Ők azok, akik szerepmolleket és referenciacsoportokat keresnek, amelyekkel azonosulni tudnak (Pikó és Keresztes 2007). A sportolásról valóság-hű képet csak az tud adni, aki önmaga is benne él. A fizikailag aktív fiatalok rendszeres napirend szerint élnek, napjaikat „itt és most” tartalmas létidővel töltik. Úgy vélik, a sport által megszerzett tulajdonságok, képességek átvihetők és hasznosak az élet más területein is (tanulásban, munkában, magánéletben). Egyfajta szociális érzékenység jellemzi őket és releváns számukra a környezet és a közösség véleménye.

A sportolás motívumait meghatározza a sportolás jellege, szintje és gyakorisága. Másrészt gondolkodik az, aki jövőépítésre, a megélhetésre szeretné használni a sportot, mint az, aki a szabadidő hasznos eltöltéseként értékeli. A külső megfelelés különösen a csapatsportolókat motiválja. A csapatjátékok általában több nézőt vonzanak, népszerűségüket a média és a sportfogadás is felerősíti. A csapatsportok jellegéből adódóan alapvető feladat a közösségépítés, a csapatdinamika követése. A sportcsapatok motivációs rendszerét meghatározza a közös cél és feladat, az ésszerű munkamegosztás, a csoport önazonossága, a szervezethez történő elkötelezettség. A sportágválasztás felelőssége – többek között – abban rejlik, hogy a sporthoz való hosszú távú viszonyulást a külső és belső motivációk harmonikus egyensúlya biztosítja. Említésre méltó még a társas hatások szerepe, valamint az a szociokulturális háttér, amely a fiatalokat érinti. A sportolás leginkább gyermekkori mintákhoz kötődik, az ekkor elkezdett rendszeres testedzés nagy valószínűséggel a későbbiekben is megmarad. Fontos, hogy a serdülőkor után is megmaradjon ez a motiváció, mert a sport a személyiségfejlődés és egészségmegőrzés egyik fontos eszköze.

### *5.5.Szerhasználat*

A sport látszólag egészségvédő szerepet tölt be a káros szenvedélyekkel szemben, azonban intézményrendszere nem tudja függetleníteni magát azokról a hatásokról, amelyet az adott kultúrkör, és a társadalom hint rá. Vizsgálatunkban a cigaretta, az alkohol és a drogfogyasztás esetében a minta alapján hat szerhasználati csoportot különítettünk el: az absztinensek, a politoxikománok (dohány, alkohol és kábítószer), az italozók, alkohol- és kábítószerfogyasztók, alkoholizálók és dohányzók, és alkohol- és kábítószerfogyasztók közeget. Úgy véltük, hogy ebben az esetben árnyaltabb képet kaphatunk a különböző szerhasználati kapcsolatokról.

Nemi, sportolói és nem sportolói különbségeket nem találtunk, többségükre elsősorban az alkoholfogyasztás a jellemző, emellett közel egy negyedük rendszeresen fogyaszt alkoholt és cigarettát, valamint 18,3%-uk politoxikománként (általános szerhasználóként) jellemezhető, ami az alkohol, cigaretta és illegális szerek együttes fogyasztását jelzi. Az általános szerhasználat és alkoholfogyasztás, valamint az alkohol és kábítószer együttes fogyasztása a nem sportolók esetében jóval magasabb, tehát a felmért középiskolások esetében ezeken a területeken vélhetően jelentkezik a sportolás védőhatása.

A fiatalok közül 42,5% alkalmanként vagy rendszeresen dohányzik és ebből 28,8% a rendszeresen dohányzók aránya. A fiúk és lányok között nem találtunk szignifikáns különbséget. A rendszeresen dohányzók aránya közel 30%-os mindkét nem esetében. Ez azt jelenti, hogy a gyengébbik nem felzárkózott a jelzett szerhasználatban, szép lassan elmosódtak azok a kultúrtörténeti, szokásbeli különbségek, amelyek a nemi különbségeket adták. A mai magyar társadalmi légkör még mindig megengedő a dohányzással szemben, a közvetített magatartásminták mélyen szocializálják a középiskolásokat a cigarettázásra. Ennél a korosztálynál már kifejezetten jelentkezhet a szenvedéllyé vált szerhasználat, ami függőséghez vezet. A fiatalok átlagosan 1,66 éve dohányoznak rendszeresen vagy alkalmanként, sportoló és nem sportoló közösségek között nem találtunk szignifikáns különbséget.

Elmondható, hogy akik önállóan sportolnak, nagyobb arányban dohányoznak, mint a szervezeten sportoló fiatalok: feltehetően az intézményi-normatív kontroll jelenlétének hiánya miatt. Azonban azok, akik szervezeten sportolnak, szignifikánsan fiatalabb korban kezdenek el dohányozni, itt bizony a közösségi szféra, a kortárs csoport



hatása jelentkezik. A legnagyobb visszatartó erővel maga a fizikai aktivitás rendelkezik, aki tudatosan sportol, tisztában van a dohányzás teljesítményrontó hatásával.

A fiatalok 86,3%-a főként alkalmanként, vagy pedig rendszeresen fogyaszt alkoholt. Társadalmunk elfogadóbb az alkoholfogyasztással szemben, értékrendszerét tekintve alkoholtoleráló. Mind a szakrális (közösségi ünnepek), mind a profán (baráti találkozások, a szórakozás különböző szinterei) léthelyzet tradicionálisan indíttatást jelent az alkoholfogyasztásra.

A nemi eltéréseket figyelve az alkalmankénti alkoholfogyasztás nagyobb arányban jellemző a lányokra, rendszeresen alkoholt fogyasztók száma azonban a fiúk esetében magasabb. Itt érvényesül az a kulturális sajátosság, hogy a férfiak alkoholfogyasztása társadalmunkban még máig is jóval elfogadottabb, mint a nőké. A fiatalok átlagosan 13,5 évesen fogyasztottak először tudatosan szeszes italt, e változó tekintetében nem találtunk különbséget a nemek között. Számukra ez felnőtt viselkedésre utal, s természetesen jelen van a kortárshatás.

Sportolók és nem sportolók között nem találtunk különbséget az alkohol fogyasztásában vagy annak kezdetében, valamint a sportolás típusa (szervezett vagy önálló) sem befolyásolja az eredményeket. A sport – úgy véljük – a rendszeres és a mértéktelen ivástól képes visszatartani környezetével és teljesítmény elvárásaival, míg az alkalmi-kipróbáló használat velejárója.

Azok a fiatalok, akik már fogyasztottak valamilyen kábítószer, elsősorban marihuánát használtak. A vizsgált fiatalok 75%-a nem fogyasztott még eddig életében semmit. Az alkalmanként fogyasztók aránya 19,8%, míg a rendszeresen kábítószerrel élők aránya 5,2%. Nincs szignifikáns különbség a fiúk és lányok között, csak tendencia figyelhető meg, mely szerint azok, akik fogyasztanak kábítószer, nagyobb valószínűséggel fiúk. Sportoló és nem sportoló fiatalok között a kábítószer használatában nem találtunk különbséget. Azonban a szervezeten vagy önállóan testedző fiatalok között találtunk szignifikáns eltérést, mely szerint azok a fiatalok, akik önállóan sportolnak nagyobb arányban fogyasztanak alkalmanként vagy rendszeresen kábítószer (32,38%), a szervezett sportolóknál ez az arány 20,44%. Ez az intézményi-normatív hatás rendteremtő erejének tudható be, a teljesítményi elvárások mellett fontos szerepe van a szervezeti elkötelezettségnek, és a csoportnormáknak is.

A droghasználat hatásainak megítélésében a dohányzást érzelmi kompenzatív lehetőségként értékelik a tanulók, amelynek fontos szerepe van a társas érintkezésekben is. Az alkoholfogyasztás esetében is megjelenik a szociális szerep, továbbá a pszichés kondícióit emelik ki. A kábítószerhasználatban a relaxációs előnyöket vélik felfedezni, azonban a kedvezőtlen külső megjelenést is egyértelműsítik, hasonlóképpen az alkoholfogyasztásnál is.

A droghasználatot (legális és illegális) egyöntetűen károsnak és akár halálosnak is ítélték a fiatalok. A sportolás területén aktív és inaktív fiatalok is hasonlóképpen vélekednek a szerek ártalmosságának tekintetében. Az egészségfejlesztésben lényeges kérdés ez a fajta dichotómia: a középiskolások tudatában vannak, hogy a szerhasználat kifejezetten káros, rombolja a szervezetüket, a társadalmi-kulturális normatív környezet hatásai mégis gyakran felülírják ezt.

## 6. Következtetések

Doktori dolgozatomban a testi reprezentáció szerepét, a sportolási szokásokat, valamint a legális és illegális droghasználatot vizsgáltam középiskolás (17-19 éves) tanulók körében. A téma aktualitását is jelzi az egészségmagatartás gazdag szakirodalma, azonban ilyen jelleggel, kötéssel, ebben a kontextusban még nem társították a különböző entitásokat.

Feltételezésem, amely szerint a testi reprezentáció esszenciális kérdés, és a megkérdezett korosztály számára a külső megjelenés meghatározó, rendkívüli fontossággal bír, teljes mértékben igaznak bizonyult. A fogyasztói testkultúra sajátja, hogy az egyént jelentős mértékben irányítottá teszi, a testéhez történő viszonyát a társadalmi folyamatok, trendek, divatirányzatok szabályozzák. A korpusz számos esetben a társadalmi érvényesülés és boldogulás kiemelten fontos eszközeként és módszereként van jelen, ide illeszkedik a külső megjelenésben a legfontosabbnak ítélt higiéniai mutató, az ápoltság és ápoltság is. Kultúránkban a tisztasággal azonosított jelenségek preferáltak, míg a szennyezettnek ítélt nem kívánatosak. A nemek, valamint a sportoló és nem sportoló csoportok között nem találtunk számottevő véleménykülönbséget. A kultúrkör, ahol élünk alapvető értéké emeli a külső megjelenést és annak higiénés támogatottságát. Ugyanakkor a testi külsőségek és azok fontosságának általános megítélése mellett központi kérdés a fiatalok önképe is. A testi megjelenés esetében a fiúk elégedettebbek a lányoknál, akiknél a testtáji negatív önkép tárgyát leginkább a has és a comb reprezentációja képezi. Láthatóan azok a testrészek melyek fedetlensége és megjelenítése a mai fiatalok körében különösen fontos. A sportolói csoportba tartozók körében szocializációs előnyként kidomborodik az, hogy a testükkel „teljes mértékben elégedettek” kategóriájába sorolták magukat.

A saját megjelenéssel kapcsolatos elégedetlenség, amely mint láttuk nem túlságosan erősen terheli a fiatalok önképét, de jelen van, adekvát módon alakítja testváltoztatási stratégiáikat. A kimagaslóan legfontosabb intervenciós lehetőségként a testedzést értékelik a fiatalok, különösen a fiúk; a lányok más egészségorientált lehetőségként a fogyókúrát preferálják. A testi kondíciók, mint érvényesülési eszközök, nyilvánvalóan annak függvényében nyerik el jelentőségüket, hogy kinek milyen konkrét elképzelése, terve, ideálja van ezen a téren: a párkapcsolati esélyeit, az érdekérvényesítő potenciáját, avagy a leendő munkaerő-piaci pozícióját akarja/véli erősíteni.

Az önkép mellett természetesen a másik ember reflexiójában is megjelennek a különböző testrészek, mint reprezentációs elemek. Azt tapasztaljuk, hogy a partnerkapcsolatokban a külső jellemzők fontossága belesimul személyiségjegyek, karakter-tulajdonságok halmazába. Emellett a fiatalok ismereteiben jelen van a külső és belső tulajdonságok összhangjának jelentősége és ezen összhang megteremtésére való törekvés, hiszen ez fontos eleme az egészséges életmódra törekvésnek, a pozitív énkép, az önelégedettség megteremtésének. Ebben a folyamatban élen járók a sportolók, akiknek mindennapjait rendszeres napirend, tartalmas életidő szabályozza.

A második feltevésünk, mely szerint a sportolók térhasználata más, mint nem sportoló társaiké, is igaznak bizonyult. A kultúrkör, ahol élünk belénk kódol bizonyos testhasználatot, amelynek életkori, nemi, életmódbeli és – természetesen – személyiségbeli aspektusai is vannak. A tömegben való lét általában a fiatalok komfortérzetét zavarja. Azonban a sportban involváltak jobban viselik a tömeget, valamint fesztelenül élik meg az ismeretlenekkel történő találkozást, azok társaságát, mint inaktív társaik; ez különösen igaz a csapatsportot preferálókra. A tömeget, az idegen társaságot a sportolók jobban viselik, mivel a sportolásra jellemző pszichoszociális környezet olyan kognitív és társas készségeket alakít ki, amelyek segítenek tompítani a zsúfoltság kiváltotta diszkomfort érzését, így csökkentik annak negatív hatásait, jobban ellenőrzésük alatt tudják tartani a környezetüket.

A mássággal kapcsolatos tolerancia esetében a globalizáció hozadékaként, a pluralizmus jegyében általánosságban elmondható, hogy a fiatalokat nem zavarja a más bőrszínűek, a kövérek, a másik nem képviselőinek, valamint a tanárok és felnőttek jelenléte. Azonban egyértelműen feszélyezve érzik magukat ápolatlanok, bőrbetegek, homoszexuálisok jelenlétében; az ápolatlanság elutasítása a testi tulajdonságok fontosságánál is tapasztalt volt. A sportolókat külön feszélyezi a homoszexuálisok közelsége, jelezve, hogy a testgyakorlás továbbra is „férfias” tevékenység. A csapatsportolókat elsősorban az ápolatlanok jelenléte feszélyezi, hiszen az edzések színterei (öltözők, sportpályák) a testi közelséget feltételezik, valamint számos csapatsportban jelen van a testi kontaktus fokozott lehetősége.

A távolságtartás tekintetében a társadalmi kultúránk szabályozta zónákat követik; értelemszerűen a szerelmi kapcsolattartás feltételezi a testközelséget, míg az idegen

felnőtt személye a nyilvános dimenzióban helyezkedik el. Ugyanakkor a sportoló fiatalok inaktív társaiknál kisebb távolságot tartanak az idegenektől.

A szocializációs protokoll fenntartásában fontos láncszem a sportolás, a teljesítmény alapú sportközösséghez tartozás. A sportolók sajátos közösségi térben töltik idejük jelentős részét; a sportpályák világa, azok ingergazdag környezete a szocializáció jelentőségteljes területe. Az egyén és a test kulturális dimenziókapcsolatából mind a sportoló fiatal, mind pedig a környezete kiveszi a részét, kölcsönösen alakítják egymást. A humán térérzékelés dinamikusan változó állapot, érzelmekhez, gondolatokhoz, cselekvéshez kötődik, és ez különösen tetten érhető a sport világában.

A harmadik hipotézisünk teljes mértékben igazolható, a fiatalok táplálkozási szokásai az egészséges életmód tükrében igen változóak. Az étkezési szokásaikra rányomja bélyegét a táplálkozás szociokulturális jellegzetessége. Egyfelől a családok jövedelmi helyzete is meghatározza a táplálkozás minőségét, másrésztől meghatározó a szemléletbeli tényező: gyakran az egészséges étkezés akadályaként említhető, ha a szülőknek kevés tudása van az egészséges táplálkozás területén vagy ismereteiket nem sikerül átültetni a gyakorlatba. Az ételcsoportokat vizsgálva megállapítható, hogy a többség a húsfogyasztást preferálja, különösen a fiúk aránya magas e tekintetben. Az is elmondható, hogy kevés zöldséget és főzelékfélét fogyasztanak a tanulók, azonban ezek a lányok körében kedveltebbek. Eredményeink azt mutatják, hogy a sportoló fiúk egészségesebbnek ítélik táplálkozási szokásaikat, mint inaktív társaik. E tekintetben a lányoknál (sportoló és nem sportoló) nem találtunk szignifikáns különbséget. Az azonban elmondható, hogy zöldség- és halfogyasztásban magasabb értéket képviselnek a sportolók, valamint jóval több vitaminkészítményt és étrend- kiegészítőt fogyasztanak.

A testtömeg megítélésének kérdésében jellemzően a lányok szignifikánsan nagyobbak tartják testsúlyukat az optimálishoz képest, s közülük jó néhányan többször tartottak már fogyókúrát. A fiatalok körében is megjelenő egyre nagyobb arányú túlsúlyt és elhízást növeli a kedvezőtlen táplálkozási szokások megjelenése. A testtömegükkel elégedetlen fiatalok hajlamosak a szorongásos és depressziós tünetekre. A külső megjelenéssel, a tápláltsággal, valamint a testalakkal kapcsolatos aggodalmak megszorodtak és ma már az étkezési szokásokra is kiterjedtek, egyre nagyobb jelentőségük van az evés- és testképzavaroknak. Így a táplálkozás, a testsúly, a testtudat

és testkép szociális aspektusainak vizsgálata különösen fontos kérdés, mivel a média, a reklámok jelentős hatást gyakorolnak a fiatalok értékrendjére. Az egészséges étrend és az optimális testsúly csökkenti a táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásának kockázatát és növeli az emberi teljesítményt. A sportoló fiatalok esetében elvárható, hogy a rendszeres testedzésben résztvevők nagyobb tudással rendelkeznek az egészséges táplálkozásról is.

A negyedik feltevésünk, a mai 17-19 éves fiatalok jellemző sporttal kapcsolatos motivációs struktúrájára vonatkozott. Az ember bio-pszicho-szociális jóllétéhez, egészsége megtartásához szükséges a tervezett testmozgás. A szabadidős sporttevékenységek egészségvédő hatásai nem csupán az életmód szempontjából fontosak, hanem társadalmi szerepük is jelentős. A fiatalok sportágválasztását számos tényező befolyásolhatja: a szocializáció, egyéni attitűdök, életmód, a család, annak társadalmi-gazdasági státusza, a területi ellátottság, a helyi sportkultúra, és a sportszakemberek aktív tevékenysége. A vizsgált középiskolások egyharmada szabadidejében nem sportol. A sportoló fiúk népszerűségi listáját a labdarúgás vezeti, ezt követik más labdajátékok, valamint a küzdősportok és a testépítés. A lányok szabadidejükben szívesen atletizálnak (futnak), kedvelik a labdajátékokat, és különösen népszerűvé vált náluk is a labdarúgás.

Érdekes megoszlást takar a sportolási kedv a későbbi életszakaszokban: egyharmaduk úgy véli, nem fog sportolni, ugyanannyian bizonytalanok, míg a fennmaradók aktív, sportos életet szeretnének élni. A jövőbeni sportolást valószínűsítők főként a fiúk közül kerülnek ki. A rendszeres sportolás elhivatottság kérdése is, ami a napi léthelyzetet jelentősen befolyásolja, ez derül ki abból is, hogy a vizsgált fiataloknál a sporttevékenység a tanulmányaikat, a szabadidejüket, a párkapcsolatukat, valamint az ellazulást és a semmittevést zavarja. Különösen a sportolók vélik úgy, hogy az iskolai tanulmányaik szorulnak háttérbe. Napjaink fogyasztói kultúrájában az aktivitási lehetőségek száma jelentősen megnőtt, nehéz választási helyzet elé állítva a fiatalokat az értékfelismerésben.

A fiatalok olyan okok és célok miatt választják a testedzést, mint a szabadidő hasznos eltöltését, amelyek különböző kötődéseket feltételeznek a sporthoz. A motivációs spektrumot vizsgálva jelentős nemi különbségeket látunk. Ez az időszak (17-19 évesek) bizonyos szempontból kritikusnak számít, mivel a fiatalok

értékrendszere még nem szilárd, ezért sportban involváltságuk – különösen a lányoké – is gyakorta labilis. A lányok jellemzően azért sportolnak, hogy egészségesebbek legyenek, szebb külsővel rendelkezzenek, míg a fiúkat a versengés, a küzdelem, a győzni vágyás motiválja, valamint a társak, az ismerősök elismerése is erős sportszocializációs tényező. Az egyesületi keretek között, a közösségben történő sportolás gazdagabb motivációs készlettel rendelkezik, mint az önálló testedzés. A közös célok és erőfeszítések, a szervezeti elkötelezettség különösen erős szocializációs érték. A sportolásról valóság-hű képet csak az tud adni, aki önmaga is benne él. A fizikailag aktív fiatalok tartalmas létidővel, napirend szerint élnek, úgy vélik a sport által megszerzett tulajdonságok, képességek átvihetők és hasznosak az élet már területein is. Jellemzi őket egyfajta szociális érzékenység, releváns a környezet, a közösség véleménye. A sportolás motívumait meghatározza a sportolás jellege, szintje és gyakorisága. Másként gondolkodik az, aki jövőépítésre, megélhetésre szeretné használni a sportot, mint az, aki a szabadidő hasznos eltöltéseként értékeli.

Az ötödik hipotézisünk, mely szerint a sportban involvált fiatalok számára a sporttevékenység egyértelmű védelmet jelent a droghasználattal szemben, nem egyértelműen igazolható.

A sport olyan társadalmi intézményként értelmezhető, amely egy sajátos léthelyzetet kínál fel az egyén számára, ugyan kiemeli közegeből, de mindeközben nem változtatja meg véglegesen, nem alakítja át szociális és pszichés természetét, hanem a sport-specifikus érdekszférában felszínesen és ideiglenes szocializálja őt. A sporttevékenység végzése nem zárja ki a szerhasználatot, azonban erőteljesebben képes visszatartani a rendszeres fogyasztási szokások kialakulásától, mint a próbálkozó-alkalmi használatától. Az a társadalmi létforma, amelyben a sport történik, a szervezeti-kulturális háttér ad(hat) protektivitást. Azonban a sport színterének, intézményi-normatív környezetének elhagyása fokozott veszélyt jelent, felerősödhet a drogfogyasztó magatartás. A protektivitás gyengébb az önállóan végzett rendszeres sportolás esetében, azonban azok a fiatalok, akik önállóan, de hangsúlyozottan relaxációs formában sportolnak nagyobb valószínűséggel tartják távol magukat a legális és/vagy illegális szerek használatától. Mindemellett fontos tényező, hogy a csapatsportokban a mintakövetés szerepe nagyobb, és ezért, mint egyfajta kortárs csoportban nagyobb lehet a kipróbálás kockázata, ugyanakkor egyéni

sportágakban a jelentősebb teljesítménykényszer növelheti ennek esélyét (Vingender 2003).

A fogyasztói társadalom érték- és normarendszere nem mindig segíti elő az egészséges életmódra való törekvést, és többnyire nem helyezi előtérbe a belső tudatosságot és mértékletességet. Fontos kihívást jelent a motivációkat befolyásoló érzelmi reakciók megismerése, kivédése és tudatosítása, a külső és belső motivációk egyensúlyban tartása. Feltételezhetjük, hogy valójában nem maga a tevékenység, hanem a körülötte szerveződő társadalmi-kulturális miliő, illetve a versenyszerűség lelki attribútumai, és annak ethosza tarthatnak vissza a deviáns magatartásformáktól, a káros szenvedélyektől.

### *6.1.Értelmezések és ajánlások*

A továbbiakban szeretném vázolni azokat a témám szempontjából releváns nézőpontokat, alapvetéseket, amelyek a pedagógiai programban a hatékony egészségfejlesztés fundamentumát képezhetik. A gyakorlati aspektusú megközelítés, olyan kulturális antropológiai szemléletű testpedagógiai elveket vesz figyelembe, amelyek előtérbe helyezik, hogy az egyén a mindennapokban miképpen használja testét, és hogyan gondoskodik róla.

Míg a korábbi idők orvoslástörténete, a hagyományos egészség-értelmezések a betegség hiányára fókuszáltak, addig az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1948-ban napvilágot látott, és gyakran használt értelmezésében úgy fogalmaz, hogy „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota és nemcsak valamely betegség vagy fogyatékoság hiánya”. A bio-pszicho-szociális modell megjelenésével (Engel 1977) az egészség-megítélés spektruma kiszélesedett, az idealizált definíciót felváltotta az a szemlélet, ami olyan dinamikus állapotot feltételez, amely szoros kapcsolatban áll a természeti és szociális környezet hatásaival, azokkal harmonikus egységet képez (Aszmann 2007).

E szemlélet mentén gondolkodva: okafogyottá válik a mondás, amelyet szöveggörnyezetéből kiragadva gyakorta hallhatunk: „ép testben ép lélek”. „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano” [Iuvenalis, Szatírák, 10, 356] hagyta örökül az író. [„Azért kell imádkozni, hogy ép testben ép lélek legyen.”] (Wikipédia 2014). Az alkalmazás során értelmezési változáson átesett idézethez nyúl Coubertin is, az újkori



olimpiai mozgalom elindítója. Az 1912-es Stokholmi Olimpián, álnéven írt versében („Óda a sporthoz”), amellyel a szellemi versenyek kategóriájában első helyezést ért el, úgy fogalmaz:”ép testet választ az ép lélek otthonul” (Coubertin 1984). Említésre méltó, hogy a művet Devecseri Gábor a kiváló költő fordította, aki későbbi nehéz léthelyzetében, beteg testben, (sz)ép lélekkel rímel, utalva születésünkben való ártatlanságunkra: „Megszülettünk hirtelen, egyikünk sem kérte. Kérve kérünk szép jelen: meg ne büntess érte.” (Devecseri 1984).

Úgy vélem sokkal közelebb kerülünk az igazsághoz, ha az „edzett testben edzett lélek” megfogalmazást használjuk, amely tevékenységalapú, és feltételezi az ezzel együtt járó szociális edzettséget is. Ennek kitüntetett fejlesztése a testnevelés és a sport feladata is. A testnevelés gyakorlatában gyakran hangsúlyosabban jelenik meg a biologikum a terhelés-pihenés kapcsán, ott látjuk a mediátor szerepet kivívó pszichológiai oldalt a személyiség formálásával, viszont nemritkán elsikkad a figyelem a tevékenység sokoldalúan fejlesztő szociális aspektusairól. Az említett területek kapcsolata, multikauzális sokszínűsége (testi működésünk, a lelki egészség, a mentális és érzelmi állapot, valamint a szociális egészség) holisztikus megközelítést követel a ma iskolájában, annak pedagógiai programjában, így önmeghatározásában is. Fontos figyelmet fordítanunk a pedagógiai program, annak egészségfejlesztési koncepciójának megalkotásakor arra, hogy az iskola kulturális technikák közvetítésének, és elsajátításának színtere. A testhasználatot, a testképet, a testtudatot alapvetően a kulturális tényezők határozzák meg.

Minden tanintézetnek egyedi kérdései, és arra egyedi válaszai vannak. Figyelembe kell venni az iskolába járó fiatalok családi, társadalmi-gazdasági, demográfiai helyzetét, a térség értékteremtő hagyományait, az egészséges életmód autentikus nyomait, jelenlétét. Az egészségfejlesztésben szereplő tudásanyagot az érintett korosztály tudásához, képességeihez és a mindennapok gyakorlatához kell igazítani. Olyan közösségi alapú átfogó egészségfejlesztésre van szükség, amely alulról építkezik: helyi szinten zajlik, helyi problémákat dolgoz fel, saját erőforrásokra épít. Az iskola esetében az említett program megvalósítását támogathatja a köznevelési törvényben megjelenő intézményi tanács működése. 73§(3) „Az iskolában a helyi közösségek érdekeinek képviselőjére a szülők, a tanulók, a nevelőtestület, az intézmény székhelye szerinti települési önkormányzat, egyházi jogi személyek, a helyi gazdasági kamarák azonos

számú képviselőjéből és a fenntartó delegáltjából álló intézményi tanács hozható létre. (4) Amennyiben a (3) bekezdésben meghatározott feltételek nem teljesülnek, abban az esetben az intézményi tanácsot a szülők, a nevelőtestület és az intézmény székhelye szerinti települési önkormányzat azonos számú delegáltjából kell létrehozni.”

Az életmódnevelés hatékonysága érdekében a tervező, irányító és ellenőrző tevékenységre egészségfejlesztő munkaközösséget, vagy munkacsoportot kell létrehozni. A különböző műveltségterületek kapcsolatát, együttműködési rendszerét fel kell vázolni (folyamatterv) a tananyagfejlesztés érdekében is. A ma oktatásában ezek a területek jelentős szerepet játszanak a testhasználat kérdéseiben és szoros kölcsönhatásban kell állniuk egymással. Az egészségfejlesztés nem lehet „ad hoc” tevékenység, tartalma nem csak az iskolai létet, a tanévet érinti, hanem az egész naptári évet. (Így a tanítási szünetek idejére is lehet (kell) életmóddal kapcsolatos tevékenységeket, táborozásokat szervezni, az otthoni élethez ajánlásokat tenni).

Érdeemes követni azokat a testpedagógiai, környezetpszichológiai és ergonómiai tényezőket, amelyek az iskola szociális tereinek alakításában előnyöket jelentenek a napi munkarend alakításában (tartalmas életidő), a terhelés-pihenés optimális arányának megteremtésében a mindennapos testnevelés szem előtt tartásával.

A tanintézet életében is releváns kérdés a testhasználat, a testi reprezentáció szempontjából a profán és a szakrális megkülönböztetésének jelentősége, amely látványosan a test felöltöztetésében nyer értelmezést. A test, mint üzenetek, szimbólumok hordozója erősíti a szervezethez történő elköteleződés lehetőségét a hétköznapi és ünnepnapok sajátos megélését, a hovatartozás emocionális és szociális támogatását. Különösen fontosak az ünnepekkel kapcsolatos testnevelési és rendgyakorlatok, a „tömeg testének” megérezése. Mindezek a szociális aspektusok azért is fontosak, mivel az intézményi-normatív környezet védőhatása erős magatartásmintákat alakíthat ki az egészségtelen testhasználat, így a legális és illegális drogfogyasztással szemben is.

„Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne.” (Tamási 1977). A testnevelés és sport életterei erős és intenzív közösségformáló lehetőségekkel rendelkeznek, aki távol marad a rendszeres testedzéstől, szocializációs hátrányba kerül. A testedzés testi-lelki aspektusai mellett egyre fontosabb kérdés a szociálhigiéné fejlesztése, mindegyre lehetőséget ad a sportolás kedvező társadalmi környezete és annak

támogatása, a társadalmi szerepek gyakorlása (formális, informális lehetőségei), a társadalmi elszigetelődés megelőzése, valamint a sportélet szociális hálójának formálása. A testkultúra értéktartalmú hagyományainak újra felfedezésével, a megjelenő új, divatos sportok, mozgásformák tantárgyi beemelésével fel kell erősíteni a testnevelés szociális szerepének lehetőségeit is.

Láthatjuk, hogy a testhasználatot, a testképet, a testtudatot alapvetően a kulturális tényezők határozzák meg. A sportban involvált fiatalok intenzívebben foglalkoznak a testükkel, több testi élménnyel rendelkeznek, a rendszeresen ismétlődő edzések alkalmával erős testi szenzációk sokaságát élik meg (Kudar 1994). A testi reprezentáció, annak elfogadása, a test helyes használata és változásainak megélése alapvető önértékelési kérdés a testnevelési órákon, az iskolai mindennapokban. A saját test valójában csak a másik teste, testhasználat alapján értelmezhető, ezért hatékony a szerepük a mozgástapasztatok kialakulásában az együtt gyakorlásnak, a testi segítségadásnak. A nevelés-oktatás során hangsúlyossá kell tenni azokat a közösségépítő, testhasználati szocialhigiénés technikákat, amelyeknek gyakorlatközpontú hozadékai az élet más területeire is átvihetők, hatékonyan javítva a személyes egészséget és biztonságot.

A foglalkozások formai keretét, a szervezést segítő rendgyakorlatok plasztikusan érzékeltetik a térben történő elhelyezkedés proxemikai lehetőségeit (tér- és távközök alakítása, alakzatok változtatása helyben és járás közben), ünnepségek, bemutatók közösségi elemei. A gimnasztika, az aerobik, a tánc az esztétikus és harmonikus együttmozgásra hívja fel a figyelmet, s már megjelennek a társadalmi nemi (gender) és a társas viszonylatokban rejlő különbségek. A történelmi- és néptánc elemek mellett az aktuális tánc mozgásformáknak is teret kell adni. A tornasportág jellegzetessége az oktatásban a sajátos segítségadás, amely testközeli szociális kapcsolatot, bizalmat feltételez a társaktól, figyelembe véve a test térbeli és időbeli, valamint dinamikai jellemzőit.

A testhasználatban bármely korosztálynál szociális értelemben is különösen jótékony hatásúak a testnevelési játékok, amelyek nemcsak a sportjátékok elsajátításának előkészítésében jelentkezők, hanem különböző stratégiai élethelyzetekre is előkészítenek. A küzdőjátékok a test-test elleni viadalra készítik fel. Sajátos kulturális örökséget jelentenek a népi hagyományörző játékok. A

sportjátékok a fejlesztés sokszínű lehetőségét jelentik a közösségformálásban, a sportági technikák oktatása közben számos lehetőség adódik a szociális kompetenciák gyakorlására. Alapvető tényező a sportjátékokban, hogy a tevékenység közben folyamatosan figyelni, reagálni kell mind a társak, mind az ellenfelek mozgására, testhasználatára. A labdajátékoknál – a röplabda kivételével – szabályok adta keretek között a szorosabb testi kontaktus is kialakulhat, a támadó és védő játékstratégiák különböző távolságtartást követelnek a sportolóktól, amelyben megjelenik a személyiségüktől vezérelt térhasználatuk is (csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, emberfogás, terület- és vegyes védekezés). A sportpályákon gyakorolt mozgásanyag növeli a szociális térhasználat biztonságát.

A küzdősportoknak különösen fontos szerepük van az iskolai nevelésben (grundbirkózás, önvédelmi fogások, dzsúdó) a testi küzdelem mellett megoldást jelenthet a közösségben előforduló veszélyhelyzetekre. Az atlétika- és az úszásfoglalkozások esetében is módszertani kultúránk számtalan lehetőséget nyújt a páros és csoportos tevékenységekre, amelyekkel a közösségformálás és a megfelelő csoportdinamikai folyamatok kialakulhatnak. Különösen fontos módszertani kérdés a közösség mozgatása, a szociális célok elérése érdekében a foglalkoztatási formák színes alkalmazása.

Összegzésképpen elmondható, hogy a bio-pszicho-szociális modell (Engel 1977) a testnevelésben és a sportban a biológiai fejlesztés mellett, azonos lehetőségeket kínál a pszichoszociális és szociál-mentális dimenzióknak is, és ezzel a lehetőséggel a társadalmi szerepformálásban mindenképpen élni kell. A sporttalálkozásokból, a közös teljesítményből összetartozás és életre szóló emberi kapcsolatok alakulhatnak ki. Ottlik Géza így ír erről „Iskola a határon” című könyvében: „A tehetetlen összetartozásnak időtlen időkre szóló köteléke bogozott össze bennünket; valami, ami kitermelődött, tejsav vagy gyanta, a sebekből, izomlázból, fájdalomtól, törésekből, és lehetővé tette, hogy éljünk; valami, ami talán kevesebb a barátságnál, és több a szerelemnél.”

## 7. Összefoglalás / Summary

A ma társadalomtudományának egyik legizgalmasabb területe a testi reprezentációk, valamint a velük kapcsolatba lépő egészségmagatartási jellegzetességek vizsgálata. A test szociális megjelenése, a sportolási szokások és a droghasználat egy adott kultúrkör, társadalom érték-, szokás- és normarendszerébe illeszkedik. Az iskola szerepe meghatározó a testhasználat fejlesztésében és az életmódra nevelésben, hiszen kulturális technikák elsajátításának színtere. Értekezésem célja, hogy vizsgáljam a test-, sport- és droghasználati entitásokat, empirikus tapasztalatokat fogalmazzak meg az iskolai egészségfejlesztés, valamint a testnevelés és sport műveltségterülete számára. Kutatásomban alkalmaztam kvalitatív (oktatáspolitikai dokumentumok elemzése, félig strukturált interjú) és kvantitatív (survey-vizsgálat, n=600) módszereket, hogy az érintett területeket (külső megjelenés, szociális észlelés és alkalmazkodás, táplálkozás és szociális aspektusai, sportolási szokások, sportmotivációk, cigaretta-, alkohol- és drogfogyasztás) mélyrehatóan feltárjam. Az eredmények azt mutatják, hogy a megkérdezett korosztály számára a külső megjelenés rendkívüli fontossággal bír, a testi kondíciók, mint érvényesülési, tőkerekonverziós eszközök jelennek meg. Kimagaslóan legfontosabb testváltoztatási intervenciós lehetőségként a testedzés jelenik meg. A sportolók elégedettebbek a testi megjelenésükkel, de nemi különbségek is fellelhetők: a lányok elégedetlenebbek. Akik sportolnak, jobban viselik a nagyobb tömeget és jól érzik magukat ismeretlen társaságban is. A fiatalokat zavarja a homoszexuálisok és ápolatlanok közelsége. A sportolók több zöldséget és halat fogyasztanak. A lányok jellemzően azért sportolnak, hogy egészségesebbek legyenek, szebb külsővel rendelkezzenek, míg a fiúkat a versengés, a küzdelem, a győzni vágyás motiválja, valamint a társak, az ismerősök elismerése is erős sportszocializációs tényező. Az egyesületi keretek között, a közösségben történő sportolás gazdagabb motivációs készlettel rendelkezik, mint az önálló testedzés. A közös célok és erőfeszítések, a szervezeti elkötelezettség különösen erős szocializációs érték. A sportolás motívumait meghatározza a sportolás jellege, szintje és gyakorisága. Másként gondolkodik az, aki jövőépítésre, megélhetésre szeretné használni a sportot, mint az, aki a szabadidő hasznos eltöltéseként értékeli. A sporttevékenység végzése nem zárja ki a legális és illegális droghasználatot, azonban erőteljesebben képes visszatartani a rendszeres fogyasztási szokások kialakulásától, mint a próbálkozó-alkalmi használattól. Az a

társadalmi létforma, amelyben a sport történik, a szervezeti-kulturális háttér adhat protektivitást.

One of the most exciting areas of the social sciences today is the examination of physical representations and the health behaviour characteristics connected to them. The social representation of the body, sporting habits and substance use are part of the system of values, habits and norms of a given culture or society.

The role of the school is significant in developing a proper body-use and a healthy lifestyle, as it is the scene of cultural techniques. The aim of my thesis is to examine the entities of body-use, sporting habits and substance use, to draw up empirical experience for the health promotion in schools, as well as for the cultural areas of physical education and sport. In my research I used qualitative (analysis of education policy documents, semi-structured interviews) and quantitative (survey, n = 600) methods to explore in depth the areas involved (appearance, social perception and adaptation, nutrition and its social aspects, sporting habits, sport-connected motivations, the use of cigarettes, alcohol and drugs).

The results show that physical appearance is of utmost importance for the respondent age group, the physical conditions appear as means of achieving success. Physical education stands out as the most important intervention possibility to change the body. Athletes are more satisfied with their physical appearance, but there are also gender differences as girls are less satisfied. Those who do sports are less disturbed by the crowd and they feel more comfortable in the company of strangers. Young people are annoyed by the proximity of homosexual and slovenly people. Athletes eat more fish and vegetables.

In general, girls play sports because they want to be healthier and to have a more attractive appearance, while boys are motivated by the competition, the contest, the desire to win, and the recognition of peers and acquaintances is also a strong factor in socialising in sports. Doing sports in a sports club, participating in a community means a clearer set of motivation than individual training, as the common goals and efforts, the organizational commitment have a particularly strong socialization value. The motives of doing sports are defined by the type, the level and the frequency of the sporting activity. Doing sports is seen differently by someone who wants to make a living out of it and someone who considers it a good way to spend free time.

Participating in a sport activity does not exclude licit or illicit substance use, but it has a stronger preventive effect against the development of regular consumption than

against tentative-casual use. Real protection is provided by the social, the organisational-cultural background in which the activity takes place.



## 8. Irodalomjegyzék

- Aleixandre NL, Perello del Rio MJ, Palmer Pol AL. (2005) Activity levels and drug use in a sample of Spanish adolescents. *Addictive Behaviors*, 30: 1597-1602.
- Ammon G. Vorträge 1969-1988. Pina, München, 1988: 416.
- Aszmann A. Népegészségügy, prevenció (e-jegyzet). Szent István Egyetem, Gödöllő, 2007: 1-52.
- Atkinson M. (2004) Tattooing and civilizing processes: Body modification as self-control. *Canadian Review of Sociology*, 41(2): 125-146.
- Bodnár I. (2008) Test- és éntudat kölcsönössége a versenysportban. *Szociológiai Szemle*, 2: 131-145.
- Bollók S, Vingender I, Sipos K, Tóth L, Nagy S. (2009) Sportoló fiatalok drogfogyasztásának tendenciái a társadalmi változások tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 39-40: 6-9.
- Bollók S, Menczel Zs, Vingender I. (2010): Representations of the Social Body and Drug Use. *New Medicine*, 2: 54-62.
- Bollók S, Takács J. (2010): Nutrition habits and physical appearance in physically active and inactive youth. *Hungarian Epidemiology*, 4: 181-187.
- Bollók S. (2011): Proxemika – a testedzés szerepe a közösségi térben. *Kalokagathia*, 2-4: 65-72.
- Borgos A. „Testkép-képek”. Áttekintés a fogalom filozófiai és pszichológiai értelmezéséről. In: Csabai M, Erős F (szerk.), *Test-beszédek. Köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2002: 46-60.
- Borgos A, Csabai M, Erős F, Kende A. Bevezetés. A kutatás bemutatása. In: Csabai M, Erős F (szerk.), *Test-beszédek. Köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2002: 13-20.
- Bourdieu P. Sport and social class. In: Mukerji C, Schudson M (eds.), *Rethinking Popular Culture. Contemporary Perspectives in Cultural Studies*. University of California Press, Berkeley-Los Angeles-London, 1991: 357-397.
- Buda B. Az egészségvédelem iskolai lehetőségei. In: Sipos K (szerk.), *Drogmegelőzés az iskolában*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1995: 5-11.

- Buda B. Pedagógia és egészséglélektan – lehetséges kapcsolatok. In: Demetrovics Zs, Urbán R, Kökönyei Gy (szerk.), Iskolai egészségpszichológia. L'Harmattan, Budapest, 2007: 21-28.
- Burke V, Milligan RAK, Beilin LJ, Dunbar D, Spencer M, Balde E, Gracey MP. (1997) Clustering of Health-Related Behaviors among 18-Year-Old Australians. *Preventive Medicine*, 26: 724-733.
- Cash TF. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: Cash TF, Pruzinsky T (eds.), *Bodyimage. A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press, New York, 2002: 38-46.
- Castrucci BC, Gerlach KK, Kaufmann NJ, Orleans CT. ( 2004) Tobacco use and cessation behavior among adolescents participating in organized sport. *American Journal of Health Behavior*, 28: 63-71.
- Coubertin P. Óda a sporthoz. In: Kun L, *Egyetemes testnevelés és sporttörténet*. Sport, Budapest, 1984: 7-8.
- Crow S, Eisenberg ME, Story M. (2006) Psychosocial and behavioral correlates of dieting among overweight and non-overweight adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38: 569-574.
- Czeglédi E, Urbán R, Csizmadia P. (2010) A Testi Attitűdök Tesztjének (Body Attitude Test) pszichometriai vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65, 3: 431-461.
- Csabai M, Erős F. Testhatárok és énhatárok. Az identitás változó keretei. Jászöveg könyvek Kiadó, Budapest, 2000: 13-48.
- Csabai M, Erős F. Előszó. In: Csabai M, Erős F. (szerk.), *Test-beszédek. Köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2002: 7-20.
- Detre Z. (2007) Sporttal a stressz, a szorongás és a depresszió ellen. *Bolyai Szemle*, 1: 29-49.
- Devecseri G. Az egyes emberek dala együtt. In: Devecseri G, Torna-tér, Magvető, Budapest, 1984: 452-453.
- Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR. (1985) The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2): 158-171.

- Donnelly P. (1996) The local and the global: Globalization in the sociology of sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 20(3): 239-257.
- Douglas M. Rejtett jelentések. Osiris Kiadó, Budapest, 2003: 108-116.
- Dukay-Szabó Sz, Túry F. Az evészavarok, a testkép és a vakság kapcsolata. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), *Evészavarok és testképzavarok*. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 287-297.
- Dunn MS, Wang MQW.(2003) Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*,18:126–132.
- Elias N. A civilizáció folyamata. Gondolat Kiadó, Budapest, 1987: 63-261.
- Engel GL. (1977) The need for a new medical modell: A challange for biomedicine. *Science*, 196 (4286): 129-136.
- Faurie C, Pontier D, Raymond M. (2004) Student athletes claim to have more sexual partners than other students. *Evolution and Human Behavior*, 25:1-8.
- Featherstone M. A test a fogyasztói kultúrában. In: Featherstone M, Hepworth M, Turner BS. (szerk.) *A test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória*. József Műhely Kiadó, Budapest, 1997: 70-107.
- Forgács A. Az ételfogyasztás mértékét szabályozó szociokulturális tényezők. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), *Evészavarok és testképzavarok*. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 341-352.
- Forgács A. Az evés lélektana. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004: 17-46.
- Foucault M. Felügyelet és büntetés. A börtön története. Gondolat Kiadó, Budapest, 1990: 185-193.
- Földesiné SzGy, Gál A, Dóczi T. *Sportszociológia*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 2010: 35-42.
- Frost J,McKelvie S. (2004) Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles*, 51: 45-54.
- Garai D. (2007) Identitásvesztés és identitás-alakulás az emlékek tükrében. *Gyógypedagógiai Szemle*, 1: 12-26.
- Gál A. A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidősportolási szokásai. In: Földesiné SzGy, Gál A, Dóczi T (szerk.), *Társadalmi riport a sportról*. Önkormányzati Minisztérium, Sport Szakállamtitkárság, Budapest, 2008: 9-39.
- Geertz C. *The interpretation of Cultures*. Basis Books, New York, 1973: 89.

- Gémes I. Felelősséggel, hivatástudattal. In: Singer M (szerk.), Lelke rajta. A tetoválás pszichológiája. Jaffa Kiadó, Budapest, 2009: 73-90.
- Giddens A. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press, Cambridge, 1991: 70-108.
- Grossbard EB; Geisner IM, Nighbors C, Kilmer JR, Larimer ME. (2007) Are drinking games sport? College athlete participation in drinking games and alcohol-related problems. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68: 97-105.
- Hadas M. *A modern férfi születése*. Helikon Kiadó, Budapest, 2003: 5-14.
- Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Biddle SJH. (2002) The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 7: 283-297.
- Hall ET. *Rejtett dimenziók*. Gondolat Kiadó, Budapest, 1987: 160-180.
- Hamar P. (2006) A tantervelmélet aktuális kérdései az iskolai testnevelésben. *Kalokagathia*, 1-2: 219-222.
- Hargreaves J. *Body, sport and power relations*. In: Horne J, Jary D, Tomlinson A. (eds.), *Sport, Leisure and Social Relations*. Routledge & Kegan Paul, London, 1987: 139-159.
- Hartmann-Tews I. (2006) Social stratification in sport and sport policy in the European Union. *European Journal for Sport and Society*, 3(2): 109-124.
- Holtzman J. (2006) Food and memory. *Annual Review of Anthropology*, 35: 361-378.
- Horányi K. *Aut Caesar, aut nihil!* In: Singer M (szerk.), Lelke rajta. A tetoválás pszichológiája. Jaffa Kiadó, Budapest, 2009: 33-55.
- Huszár A, Bognár J.(2006): Fialat felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 6: 107-114.
- Kearney-Cooke A. *Familial influences on body image development*. In: Cash TF, Pruzinsky T (eds.), *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press, New York, 2002: 99-107.
- Kende A. *Testazonosság és identitás. A különböző testfelfogások szerepe az önelfogadásban*. In: Csabai M, Erős F (szerk.), *Test-beszédek. Köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2002: 61-83.

- Keresztes N, Pikó B. (2008) Fiatalok sportolási és táplálkozási szokásainak összefüggése Donovan koherencia-elmélete tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle, 33: 14-19.
- Keresztes N, Pluhár Zs, Pikó B. (2003) A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 4: 43-47.
- Kisdi B. A kulturális antropológia története, elméletei és módszerei. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcseszeti – és Társadalomtudományi Kar, Budapest, 2012: 6-18.
- Kopp M, Kovács ME. A magyar lakosság egészségi állapota a századfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006: 167-185.
- Kököneyi Gy. Önértékelés, jóllét és rizikómagatartás serdülőkorban. In: Demetrovics Zs, Urbán R, Kököneyi Gy (szerk.), Iskolai egészségpszichológia. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2007: 90-118.
- Kudar K. Az egyes testrészek és testtájak tudatossági szintje a testképben, és ezek személyiségtulajdonságokkal való összefüggésének vizsgálata férfi sportolókon. Kandidátusi értekezés, Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Budapest, 1994.
- Laki L, Nyerges M. (2001) Sportolási szokások az ezredfordulón fiatalok körében. Kalokagathia, 1-2: 5-19.
- Lantos K, Iván E, Pászthy B. A testkép és mérése. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), Evészavarok és testképzavarok. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 299-315.
- Lisha NE, Sussman S. (2010) Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. Addictive Behaviors, 35, 399–407.
- Lorento FO, Souville M, Griffet J, Grelot L. (2004) Participation in sports and alcohol consumption among French adolescents. Addictive Behaviors, 29(5): 941-94
- Mauss M. Szociológia és szociálintropológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2000: 425-446.
- McHale JP, Vinden PG, Bush L, Richer D, Shaw D, Smith B. (2005) Patterns of personal and social adjustment among sport involved and noninvolved urban middle-school children. Sociology of Sport Journal, 22: 119-136.
- Meleg Cs. (2005) Egészségtámogató iskolai környezet. Új Pedagógiai Szemle, 11: 58-71.

- Melnick MJ, Miller KE, Sabo D, Farrell MP, Barnes GM. (2001) Tobacco use among high school athletes and nonathletes: results of the 1997 youth risk behavior survey. *Adolescent*, 36: 727-747.
- Mikulán R. (2007) Sport hatása a pszichikai közérzetre, a pszichoszomatikus tünetképzésre és az egészségi állapot önbecslésére. *Sportorvosi Szemle*, 48: 108-114.
- Mikulán R, Pikó B. (2008) Sportolók táplálkozási magatartásának vizsgálata étkezési szokásaik és testtömegük tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 35: 8-11.
- Mikulán R, Keresztes N, Pikó B. A sport mint védőfaktor: fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In: Pikó B (szerk.), *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. L' Harmattan Kiadó, Budapest, 2010: 115-130.
- Mikulán R, Pikó B. (2012) Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata sportmotivációik és a sportáguk típusa tükrében. *Iskolakultúra*, 4: 35–50.
- Moens M, Scheerder J. (2004) Social determinants of sport participation revisited. The role of socialisation and symbolic trajectories. *European Journal for Sport and Society*, 1(1):35-49.
- Moore MJ, Werch CEC. (2005) Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36: 486-493.
- Mowday RT, Streers RM, Porter LW. (1979) The measurement of organizational commitment. *Journal of Vocational Behavior*, 14: 223-247.
- Nagykálldi Cs. *A testnevelés és sport pszichológiai alapjai*. Budapest, 1998: 92-100.
- Niedermüller P. (1994) Paradigmák és esélyek – avagy a kulturális antropológia lehetőségei Kelet-Európában. *Replika*, 13-14: 89-129.
- Nyerges M, Laki L. (2004) Fiatalok sportolási szokásainak néhány társadalmi összefüggése. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2-3: 5-15.
- Ottlik G. *Iskola a határon*. Magvető, Budapest, 2011: 214-219.
- Paasi A. (2001) Europe as a social process and discourse: considerations of place, boundaries and identity. *European Urban and Regional Studies*, 8:7-28.
- Page RM, Hammermeister J, Scanlan A, Gilbert L. (1998) Is school sports participation a protective factor against adolescent health risk behaviors? *Journal of Health Education*, 29: 186-192.

- Pál K, Császár J, Huszár A, Bognár J. (2005) A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 6: 25-32.
- Papaioanna A, Karastogiannidou C, Theodorakis Y. (2004) Sport involvement of Greek adolescents. *European Journal of Public Health*, 14: 168-172.
- Pate RR, Heath GW, Dowda M, Trost SG. (1996) Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86: 1577-1581.
- Penedo F J. (2005): Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189–193.
- Perényi Sz. Alacsonyan stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In: Székely L (szerk.), *Magyar Ifjúság 2012 Tanulmánykötet*. Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó, Budapest, 2012: 229-249.
- Peretti-Watel P, Francois B, Legleyel S. (2001) Beyond the U-curve: The relationship between sport and alcohol, cigarette and cannabis use in adolescents. *Addiction*, 97:707-716.
- Peretti-Watel P, Guagliardo V, Verger P. (2003) Sporting activity and drug use: Alcohol cigarette and cannabis use among elite student athletes. *Addiction*, 98(9): 1249-1256.
- Peretti-Watel, Lorente FO (2004) Cannabis use, sport practice and other leisure activities at the end of adolescence. *Drug and Alcohol Dependence* 73: 251-257.
- Pikó B. (2000) Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity. *Journal of Community Health*, 25: 125-137
- Pikó B. Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémia Kiadó, Budapest, 2002: 79-94.
- Pikó B. A serdülőkori egészségmagatartás pozitív pszichológiai megközelítése. In: Demetrovics Zs, Urbán R, Kökönyei Gy (szerk.), *Iskolai egészségpszichológia*, L'Harmattan, Budapest, 2007: 73-89.
- Pikó B, Barabás K, Markos J. (1996) Health risk behaviour of a medical student population. Report on a pilot study. *Journal of Royal Society Health*, 116: 97-100.
- Pikó B, Keresztes N. Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007: 41-46.

- Pikó B, Keresztes N. (2007) Serdülők egészségmagatartása két szociális coping-mechanizmus tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(2):185-196.
- Pikó B, Keresztes N, Pluhár Zs. (2005) Sportmotivációk általános iskolások körében. V. Országos Sporttudományi Kongresszus Válogatott tanulmányok, Budapest, 2005. október 27-28. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), 76-80.
- Pikó B, Pluhár Zs. (2002) Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása? *Egészségnevelés*, 43: 246-252.
- Pikó B, Pluhár Zs, Keresztes N. (2004) Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. *Alkalmazott pszichológia*, 3: 40-54.
- Plante TG, Rodin J. (1990) Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Review*, 9: 3–24.
- Pluhár Zs, Pikó B. (2003) A sport előfordulása és esetleges protektív hatása fiatalok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1: 26-29.
- Rácz J. Ifjúsági szubkultúrák és fiatalkori „devianciák”. ‘Animula Könyvek’, Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest, 1989: 42-115.
- Rácz J. Drogproblémák: a szenvedélybetegségtől az ártalomcsökkentésig. In: Rácz J (szerk.), *Drog és társadalom. Az addikció mintázatai*. Új Mandátum, Budapest, 2002: 7-22.
- Ránky M, Miltényi M. (2005) Táplálék-kiegészítők használata az élsportban és a szabadidősportokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4: 28-33.
- Reis HT, Sheldon KM, Gable SL, Roscoe J, Ryan RM. (2000) Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26: 419-435.
- Rétsági E, Hamar P. A testnevelés és a sport oktatáselméleti alapjai. In: Bíróné NE (szerk.), *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs, 2004: 212-213.
- Rétsági E. Tantervi ismeretek és segédanyag a helyi tervezéshez. In: Rétsági E (szerk.), *Kézikönyv a testnevelés tanításához*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2005: 26-40.
- Rurik I. (2009) Fontosak-e a különbségek az időskorú férfiak és nők táplálkozásában? *Családorvosi Fórum*, 11: 28-31.



- Sarwer DB, Magee L, Crerand CE. Cosmetic surgery and cosmetic medical treatments. In: Thomson KJ (ed.), Handbook of eating disorders and obesity. Wiley, New York, 2004: 718-737.
- Schneider D. (2000) International trends in adolescent nutritions. *Social Science and Medicine*, 51: 955-967.
- Sipos K, Vingender I. A szülői depriváció hatása iskoláskorú fiatalok drogfogyasztó magatartásának alakulására. In: Sipos K (szerk.), *Drogmegelőzés az iskolában*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1995: 282-310.
- Smith ER, Mackie DM. *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002: 133-251.
- Smolak L. Body image development in children. In: Cash TF, Pruzinsky T (eds.), *Body image. Handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press, New York, 2002: 65-74.
- Stanford JN, McCabe MP (2005) Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2:105-113.
- Szabó P. (1993) A testkép a táplálkozás zavaraiiban. *Végeken*, 4(3): 4-8.
- Szabó P. A testképzavarok néhány speciális vonatkozása: testdizmorfiás zavar, plasztikai sebészet és apotemnofília. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), *Evészavarok és testképzavarok*. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 93-107.
- Szendi G. A tetoválásról: a test mint kulturális tárgy. In: Singer M (szerk.), *Lelke rajta. A tetoválás pszichológiája*. Jaffa Kiadó, Budapest, 2009: 11-30.
- Szőnyi M. (1996) Testünkbe írt világ – a testszimbólika alapjai. *Psychiatria Hungarica*, 11(6): 627-638.
- Taliaferro LA, Rienzo BA, Donovan KA. (2010) Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, 80: 399-410.
- Tamási Á. *Ábel Amerikában*. Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1977: 419-652.
- Terry-McElrath, YM, O'Malley, PM, Johnston, LD. (2011) Exercise and Substance Use Among American Youth, 1991-2009. *American Journal of Preventive Medicine*, 40 (5): 530-540.
- Turner SB. A test elméletének újabb fejlődése. In: Featherstone M, Hepworth M, Turner SB. (szerk.) *A test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória*. József Műhely Kiadó, Budapest, 1997: 7-51.

- Túry F, Lukács L, Babusa B, Pászthy B. Testépítés és testképzavarok – különös tekintettel a férfiakra. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), Evészavarok és testképzavarok. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 287-297.
- Túry F, Pászthy B. Bevezetés. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), Evészavarok és testképzavarok. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 21-24.
- Túry F, Szabó P. A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa. Medicina Kiadó, Budapest, 2000: 68-70.
- Túry K. Étél, evés és nemzeti identitás. In: Túry F, Pászthy B (szerk.), Evészavarok és testképzavarok. Pro Die Kiadó, Budapest, 2008: 377-386.
- Vaillant G. (2003) Mental health. *American Medical Journal of Psychiatry*, 160, 1373–1384.
- Varga M. (1998) A pedagógusszerepek átalakulása napjainkban. *Új Pedagógiai Szemle*, 7-8: 112-117.
- Vermes K. A test éthosza. A test és a másik tapasztalatának összefüggése Merleau-Ponty és Levinas filozófiájában. L'Harmattan, Budapest, 2006: 19-32.
- Viira R, Raudsepp L. (2000) Achievement goal orientations, beliefs about sport success and sport emotions as related to moderate to vigorous physical activity of adolescents. *Psychology of Health*, 15: 625-633.
- Vingender I. A droghasználat szociális kontextusa. Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2003: 227-264.
- Vingender I. A test biológiai és szociális reprezentációja. In: Mészáros J (szerk.), *Antropológiai felületek – egy kortárs szemléletmód fejezeteiből*. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest, 2007: 195-235.
- Warburton DER, Nicol CW, Bredin, SSD. (2006) Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174: 801–809.
- Yusko, DA, Buckman JF, White HR, Pandina RJ. (2008) Risk for excessive alcohol use and drinking-related problems in college student athletes. *Addictive Behaviors*, 33: 1546-1556.
- Zajkás G. (2009) Táplálék- és táplálkozásbiztonság. *Családorvosi Fórum*, 11: 24-26.
- The 2011 ESPAD report. <http://www.espad.org/>, letöltés: 2014.04.25
- Mens sana in corpore sano [www.wikipedia.org/wiki/](http://www.wikipedia.org/wiki/), letöltés: 2014.04.25

Eurobarométer: [www.europarl.hu/hu/az\\_on\\_szolgalabatan/eurobarometer.html](http://www.europarl.hu/hu/az_on_szolgalabatan/eurobarometer.html), letöltés:  
2014.04.25

Wikipédia: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Mens\\_sana\\_in\\_corpore\\_sano](http://hu.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano), letöltés:  
2014.04.25

## 9. Saját publikációk jegyzéke

### *9.1. Az értekezés témájában megjelent eredeti közlemények*

- Bollók S, Schäffer K, id. Bollók S. (2009) Városi és kistéleplésen élő fiatalok drogfogyasztási és sportolási szokásai. Magyar Epidemiológia, 6(3): 197-204.
- Bollók S, Vingender I, Sipos K, Tóth L, Nagy S. (2009) Sportoló fiatalok drogfogyasztásának tendenciái a társadalmi változások tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle, 10(39-40): 6-9.
- Bollók S. (2010) Bodymetaphors: Social appearance of students in high school. Kalokagathia, 48(2-3): 110-114.
- Bollók S, Kováts-Katona V. (2010) Érzelmes test – Affektív tényezők a gyermekkori mozgásfejlesztésben. Fejlesztő Pedagógia, 21(1): 24-27.
- Bollók S, Menzel Zs, Vingender I. (2010) Representation of the social body and drug use. New Medicine, 14(2): 54-62.
- Bollók S, Takács J. (2010) Nutrition habits and physical appearance in physically active and inactive youth. Magyar Epidemiológia, 7(4): 181-187.
- Bollók S. (2011) Proxemika – A testedzés szerepe a közösségi térben. Kalokagathia, 49(2-4): 65-72.
- Bollók S, Takács J. (2011) Középiskolás fiatalok sportolási szokásai a szociodemográfiai tényezők tükrében. Egészségfejlesztés, 52(1-2): 38-46.
- Bollók S, Takács J, Kalmár Zs, Dobay B. (2011) External and internal sport motivations of young adults. Biomedical Human Kinetics, 3: 101-105.
- Bollók S, Takács J, Vingender I. (2011) The role of the Social Appearance in Hungarian Young Athletes. Journal of US-China Education Review, 7(1): 1022-1027.
- Fliszár V, Bollók S. (2014) A saját testsúlyról alkotott önkép hatása az egyén sportolási és dohányzási szokásainak kapcsolatára. Statisztikai szemle, 92: 474-489.

### *9.2. Egyéb – nem az értekezés témájában megjelent – eredeti közlemények*

- Dobay B, Kalmár Zs, Bollók S, Benczenleitner O, Jançoková L. (2011) Research of the motivational background of the sport tourism. Journal of Health Promotion and recreation, 1(4): 4-11.

## 10. Köszönetnyilvánítás

Köszönet az elmúlt évtizedek körülölelő mély és intenzív társadalmi változásainak, melyek óhatatlanul alakították gondolkodásomat, valamint köszönöm iskoláim szellemiségét, tanítóim, tanáraink nevelő-oktató munkáját és természetesen tanulóim „tanárformálását”.

Hálás köszönettel tartozom témavezetőimnek: Dr. Sipos Kornél CSc. professor emeritusnak, hogy bevont a kutatómunkába és kritikai észrevételeivel támogatott; Dr. Vingender István PhD. főiskolai tanárnak, mert formálta gondolataimat, új és érdekes szemléletet adva mind a dolgozat megírásához, mind a testnevelő tanári munkámhoz.

Nagyon köszönöm Takács Johanna PhD. hallgató pszichológusnőnek, hogy segített eligazodni a matematikai statisztikában és számos előadásban és publikációban társak lehettünk.

Köszönöm családomnak, szüleimnek a bátorítást, különösen édesapámnak Dr. Bollók Sándor CSc. főorvosnak.

Külön köszönöm továbbá mindazoknak, akiket ugyan név szerint nem említettem, azonban segítő, támogató részesei voltak a munkámnak.

## **11.Mellékletek**

*I. Felhasznált kérdőív*

*II. SPSS output táblázatok*

*III. Félig strukturált interjú részletek*

I. melléklet: Felhasznált kérdőív

**1. Mennyire fontos számodra a külső megjelenésed?**

- a. Nagyon fontos
- b. Elég fontos
- c. Közömbös
- d. Egyáltalán nem törődöm a külsőmmel

**2. A külső megjelenésben szerinted milyen szerepet játszanak az alábbi dolgok? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem fontos, a 7-es pedig, hogy nagyon fontos!)**

- a. Testmagasság 1 2 3 4 5 6 7
- b. Testsúly 1 2 3 4 5 6 7
- c. Arányos testalkat 1 2 3 4 5 6 7
- d. Izmos test 1 2 3 4 5 6 7
- e. Ideális női alkat 1 2 3 4 5 6 7
- f. Ideális férfi alkat 1 2 3 4 5 6 7
- g. Hajviselet, frizura 1 2 3 4 5 6 7
- h. Szemek színe 1 2 3 4 5 6 7
- i. Öltözet 1 2 3 4 5 6 7
- j. Smink 1 2 3 4 5 6 7
- k. Ékszer, testdísz 1 2 3 4 5 6 7
- l. Ápoltság 1 2 3 4 5 6 7
- m. Ápolt lehelet 1 2 3 4 5 6 7
- n. Illatszerek érzete 1 2 3 4 5 6 7
- o. Mozgáskultúra 1 2 3 4 5 6 7
- p. Arcmimika 1 2 3 4 5 6 7
- q. Más... 1 2 3 4 5 6 7

**3. Szerinted a jobb külső megjelenés jobb esélyeket biztosít-e az alábbi területeken?**

	Mindig	Ese- tenként	Nem
Iskolai tanulmányok során			
Sportban			
Munkavállalásban			
Munkahelyi karrierben			
Szerelemben			
Csajozásban. Pasizásban			
Baráti kapcsolatokban			
Másik nemnél elért sikerekben			
Családi kapcsolatokban			
Diszkóban történő szórakozásnál			
Híres személlyé válásban			
Másban.....			

**4. A teljes alakodat mutató tükör előtt állva elégedett vagy külsőddel? (Nemleges válasz esetén húzd alá a testrészt vagy a testrészeket is!)**

- a. Igen, teljes mértékben
- b. Többé-kevésbé igen
- c. Nem, mert nem tetszik: az arcom, füleim, szemem színe, vállaim, karjaim, kezem, mellkasom/mellem, hasam, hátam, derekam, csípőm, fenekem, combom, lábszáram, bokám, lábfejem, más.....  
(Húzd alá, ami nem tetszik!)

**5. Szívesen szerepelnél-e hiányos öltözékben egy újságban?**

- a. Igen, minden további nélkül
- b. Igen, ha jól megfizetnék
- c. Nem, semmiképpen

**6. Zavarna-e, ha lányokkal/fiúkkal együtt öltöznél át testnevelés óra előtt és után?**

- a. Igen, nagyon
- b. Nem, ha csak hátulról látnának
- c. Egyáltalán nem

**7. Mely sportágra jellemző test vonzó számodra?**

- a. Testépítés
- b. Birkózás
- c. Kosárlabdázás
- d. Úszás
- e. Labdarúgás
- f. Teniszezés
- g. Más.....

**8. Mennyire fontosak számodra partnered alábbi tulajdonságai? (1-es =egyáltalán nem fontos, 7-es= nagyon fontos)**

- a. Arca 1 2 3 4 5 6 7
- b. Szeme 1 2 3 4 5 6 7
- c. Alakja 1 2 3 4 5 6 7
- d. Magassága 1 2 3 4 5 6 7
- e. Testsúlya 1 2 3 4 5 6 7
- f. Sportossága 1 2 3 4 5 6 7
- g. Ápoltsága 1 2 3 4 5 6 7
- h. Öltözködése 1 2 3 4 5 6 7
- i. Testápolása 1 2 3 4 5 6 7
- j. Testdíszítése 1 2 3 4 5 6 7
- k. Magabiztos 1 2 3 4 5 6 7

- l. Tánc tudása 1 2 3 4 5 6 7  
 m. Szellemessége  
 1 2 3 4 5 6 7  
 n. Hozzáad való viszonyulása  
 1 2 3 4 5 6 7  
 o. Okosság  
 1 2 3 4 5 6 7

**9. Ismerkedéskor melyik testrészt figyeled meg először a társadon?**

- a. Arcát  
 b. Szemét  
 c. Vállát  
 d. Karját  
 e. Mellét, mellkasát  
 f. Hasát  
 g. Fenekét  
 h. Lábat

**10. Ha úgy adódna, te mit lennél hajlandó megtenni külsőd megváltoztatásához? (Többet is jelölhetsz!)**

- a. Fogyókúra  
 b. Intenzívebb testedzés  
 c. Az eddigiektől eltérő stílusú öltözködés  
 d. Sminkelés  
 e. Új frizura viselése  
 f. Hajfestés  
 g. Testékszerek viselése  
 h. Szemüvegviselés elhagyása  
 i. Szemüveg felváltása kontaktlencsével  
 j. Színes kontaktlencse viselése  
 k. Körömfestés  
 l. Szoláriumozás  
 m. Új kozmetikumok használata  
 n. Fogorvosi kezelés  
 o. Tetoválás  
 p. Plasztikai műtét  
 q. Mást, mi az .....

**11. Milyen kozmetikumokat használsz a felsoroltak közül? (Többet is jelölhetsz!)**

- a. Hajfesték  
 b. Hajfixáló  
 c. Szemfesték  
 d. Arcfesték  
 e. Arcszesz  
 f. Parfüm  
 g. Körömlakk

- h. Dezodor  
 i. Testfestés

**12. Szerinted esztétikus lehet a tetoválás?**

	Igen	Nem
Arcon		
Nyakon		
Vállon		
Karon		
Lábon		
Háton		
Mellen		
Hason		
Derékon		
Fenekén		

**13. Kedveled-e a testékszereket?**

	Igen	Nem
Szájon		
Orrban		
Nyelvben		
Fogakban		
Fülekben		
Mellen		
Köldökben		
Nemi szervben		

**14. Szerinted milyen a testsúlyod z optimálisához képest?**

- a. Nagyobb  
 b. Megfelelő  
 c. Kisebb

**15. Tartottál már fogyókúrát?**

- a. Igen, többször  
 b. Igen, egyszer  
 c. Nem, soha

**16. Megítélésed szerint mennyire egészségesen táplálkozol?**

- a. A lehető legegészségesebben  
 b. Többnyire egészségesen  
 c. Változó, ahogy adódik  
 d. Többnyire nem kifejezetten egészségesen  
 e. Meglehetősen egészségtelenül

**17. Mindennapi táplálkozásodban milyen ételeket részesítesz előnyben? (A legjellemzőbbet jelöld)**

- a. húsételek  
 b. főzelékek



- c. tészták
- d. édességek
- e. zöldségek
- f. halat
- g. nem figyelem az összetevőket

**18. Fogyasztasz-e vitaminokat?**

- a. Igen, rendszeresen
- b. Igen, néha
- c. Nem, soha

**19. Fogyasztasz-e táplálék-  
kiegészítőket, kondicionáló szereket,  
energiaitalokat?**

- d. Igen, rendszeresen
- e. Igen, néha
- f. Nem, soha

**20. Mennyire tűröd, ha tömött, zsúfolt  
buszon kell utaznod?**

- a. Nem zavar
- b. Csak azért zavar, mert kényelmetlen
- c. Csak akkor zavar, ha hozzám érnek
- d. Mindig zavar

**21. Milyen távolság tartásával szeretsz  
más emberekkel beszélgetni?**

	Közvetlen testközelebről	Karnyújtásnyi	kb. 50 cm	kisebb, mint 50 cm
Szerelmeddel				
Barátoddal				
Korodbeli idegennel				
Felnőtt rokonnal				
Más felnőttel				

**22. Legszívesebben milyen stratégiát  
választasz, ha a színházi előadás után  
el akarsz jutni a ruhatárhoz?**

- a. Benyomulok a tömegbe
- b. Beállok egy kialakuló sorba

- c. Megvárom, míg a tömeg távozik

**23. Melyik kijelentés jellemző rád? (Többet  
is jelölhatsz!)**

- a. Szívesen megyek oda, ahol nagyobb tömeg van.
- b. Ismeretlen társaságban is jól szoktam érezni magam.
- c. Inkább a szűk baráti, családi társaságot kedvelem.
- d. Csak egy-egy emberrel tudok oldottan együtt lenni.
- e. Inkább egyedül érzem jól magam.
- f. Ki nem állhatom a nagy tömeget, a lökdösődést.

**24. Melyik kijelentéssel értesz leginkább  
egyet az alábbiak közül?**

- a. A szexuális kapcsolat csak szerelmesek között elképzelhető
- b. A szexuális kapcsolat sokkal jobb, ha szerelem alapozza meg
- c. A szexuális kapcsolat szerelem nélkül is lehet nagyon jó
- d. A szexuális kapcsolat minőségének és a szerelemnek semmi köze egymáshoz

**25. Szerinted az ember külsője és belső  
tulajdonságai mennyire vannak  
összhangban?**

- a. Teljes mértékben
- b. Többé-kevésbé megfelelnek egymásnak
- c. Semmi közük egymáshoz

**26. Szoktad-e úgy érezni, hogy „ma  
különösen jól nézek ki”?**

- a. Igen, rendszeresen
- b. Igen, néha
- c. Nem, soha

27. Szerinted milyen testrész fedetlensége megengedhető a 14-25 éves lányoknál az alábbi helyeken? (Jelöld x-el)

	Dekoltázs	Has	Felső comb	Hát	Fenék felső része	Derék
Utca						
Iskola						
Diszkó						
Munkahely						
Színház						
Templom						
Mozi						

28. Milyen emberek jelenlétében érzed feszélyezve magadat?

	Nagyon	Kevésbé	Nem
Testi fogyatékosok			
Kövérké			
„Kigyúrt” kopaszok			
Homoszexuális			
Ápolatlanok			
Bőrbetegek			
Más bőrszínűek			
Másik nem képviselői			
felőtték			
Tanárok			

29. Szerinted mennyire ismered őnmagadat? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, a 7-es pedig, hogy nagyon jól)

1 2 3 4 5 6 7

30. Mennyire vagy általában elégedett őnmagaddal? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, a 7-es pedig, hogy nagyon jól)

1 2 3 4 5 6 7

31. Vannak-e példaképeid? (Többet is jelölhetsz!)

- Igen, sportoló
- Igen, zenész
- Igen, művész (színész, festő, táncos stb)
- Igen, médiasztár
- Igen, politikus
- Igen, tudós
- Igen, tanár
- Igen, más közéleti személy  
.....
- Igen, szülő, rokon, barát  
.....
- Nincs példaképem

32. Szoktál-e sportolni?

- Igen, sportiskolába járok
- Igen, szervezett formában (klubban, egyesületben) versenyszerűen
- Igen, rendszeresen önállóan
- Igen, rendszertelenül önállóan
- Igen, ritkán önállóan
- Nem
- Már nem, de korábban versenyszerűen sportoltam
- Már nem, de korábban rendszeresen sportoltam önállóan

33. Milyen sportágban sportolsz? (ha több sportágat üzől, a legfontosabbat írd be!)

.....

34. Hány éve kezdted el rendszeresen sportolni?

- .....éve
- Nem sportolok rendszeresen

35. Sportolás közben mennyire fontosak számodra az alábbiak? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, a 7-es pedig, hogy nagyon fontos)

- Jó eredmény 1 2 3 4 5 6 7
- Szabályok betartása 1 2 3 4 5 6 7
- Játék, szórakozás, kikapcsolódás 1 2 3 4 5 6 7

36. A sportban mennyire ösztönöznek téged az alábbiak? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, a 7-es pedig, hogy nagyon fontosak)

- Mások legyőzése 1 2 3 4 5 6 7

b. Saját teljesítményed túlszárnyalása

1 2 3 4 5 6 7

c. Mindenitől független jó eredmény (idő, pont, helyezés stb)

1 2 3 4 5 6 7

**37. Szerinted az alábbi dolgok mennyire fontosak a sportban? (Az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem fontos, a 7-es pedig, hogy nagyon fontos!) ha egyáltalán nem sportolsz, akkor értsd úgy a kérdést, hogy általában, mások számára mi lehet fontos?**

- |                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| a. Testmozgás                    | 1 2 3 4 5 6 7 |
| b. Fittség                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| c. Verseny                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| d. Győzelem                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| e. Küzdelem                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| f. Teljesítmény                  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| g. Feszültség                    | 1 2 3 4 5 6 7 |
| h. Izgalom                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| i. Sikerélmény                   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| j. Szurkolás                     | 1 2 3 4 5 6 7 |
| k. Társaság                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| l. Együttműködés                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| m. Látvány                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| n. Hírnév, tekintély             | 1 2 3 4 5 6 7 |
| o. Jövő, karrier, perspektíva    | 1 2 3 4 5 6 7 |
| p. Rendszeres élet               | 1 2 3 4 5 6 7 |
| q. Egészség                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| r. Rendezettség, szabályozottság | 1 2 3 4 5 6 7 |
| s. Tisztaság, becsület           | 1 2 3 4 5 6 7 |

**38. Az egyéni, vagy a csapatsportot kedveled inkább?**

- Mindegy, nem ezen múlik
- Az egyéni
- A csapatsportot

**39. Az általad űzött sportág melyikbe tartozik?**

- Egyéni
- Csapat

**40. Mennyire jellemző, hogy sportolás közben örömet találsz, élvezed az alábbi dolgokat? Ha egyáltalán nem sportolsz, akkor értsd úgy a kérdést, hogy általában mások számára mennyire lehet jellemző?**

	Mindig	Gyakran	Ritkán	Soha
Edzés				
Verseny				
Csapatmunka				
Edző utasításainak követése				
Életviteli szabályok betartása(pl. étkezés terén)				
Pontos időbeosztás követése				
A csapat érdekeit kell követni				
Sok utazás				
Sok emberrel találkozol				
Sokan figyelnek Rád				

**41. Szerepel-e a sport a jövőre vonatkozó terveidben?**

- Igen, feltétlenül
- Igen, valószínűleg
- Igen, talán
- Nem

**42. Ha igen, milyen szerepet szánsz a sportnak a jövőd alakulásában?**

- Ez lesz a fő foglalkozásom
- Fontos kiegészítő tevékenység lesz
- Mellékes kiegészítő tevékenység lesz
- Nem nagyon lesz jelen az életemben

**43. Mennyire fontosak sportolói tevékenységben az alábbi dolgok? (az 1-es nem fontosat, a 7-es nagyon fontosat jelent!) Ha egyáltalán nem sportolsz, akkor értsd úgy a kérdést, hogy általában, mások számára mennyire lehetnek fontosak ezek?**

- Szüleid elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7
- Edződ elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7
- Sportoló társaid elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7
- Szurkolók elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7

- e. A sportsajtó elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7
- f. Nem sportoló ismerőseid elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7
- g. Szerelmed elégedettsége eredményeiddel  
1 2 3 4 5 6 7
- h. Saját magad elégedettsége önmagaddal  
1 2 3 4 5 6 7

**44. Szerinted a sportolók hány százaléka használ doppingszert?**  
.....%

**45. Megítélésed szerint Te milyen mértékben rendezed alá magad a sportnak? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, 7-es pedig, hogy teljes mértékben!)**  
1 2 3 4 5 6 7

**46. Vannak-e életednek olyan területei, amelyeket – úgy érzed – zavar a sporttevékenységed? Melyek ezek? (többet is jelölhetsz!)**

- a. Iskolai tanulmányok
- b. Jó foglalkozás megválasztása
- c. Családi kapcsolatok
- d. Baráti – haveri kapcsolatok
- e. Szerelem
- f. Szabadidő
- g. Szórakozás, hobbi
- h. Televíziózás, videózás
- i. Rendszeres étkezés
- j. Ellazulás, semmittevés
- k. Más.....

**47. Az alábbiak közül milyen érzéseket ad neked a sport? (Mindegyiket jelöld meg, amelyek jellemzik érzéseidet! Ha egyáltalán nem sportolsz, akkor értsd úgy a kérdést, hogy általában, mások mennyire érzik át ezeket?)**

- a. Öröm
- b. Felszabadultság érzete
- c. Jobb vagyok másoknál
- d. Ez életem értelme
- e. Ennek több értelme van, mint bármi másnak

- f. Itt egyértelműen megmutatkozik a teljesítmény
- g. Egészséges vagyok
- h. Győzni akarok
- i. Boldogság
- j. Elégedettség, mert a legfőbb vágyam teljesül
- k. Sikerélmény
- l. Itt tiszta és becsületes viszonyok vannak
- m. A sport révén más területeken is nő a teljesítményem
- n. Nyerő típus vagyok
- o. Hosszú távon gondolkodom
- p. Nem baj, ha máshol lemaradok a többiekől, a lényeg hogy a sportban jó legyek
- q. A sport pozitív irányban megváltoztatja egész életemet
- r. A sport pozitívan alakítja gondolkodásomat
- s. A sport jó hatással van baráti kapcsolataimra
- t. A sport jó hatással van a felnőttekhez való viszonyulásomra
- u. A sport révén pozitívabban viszonyulnak hozzám az emberek
- v. A sport által erkölcsösebb leszek
- w. A sport által gazdagabb leszek, mint nélküle lennék
- x. A sport révén sikeresebb leszek, mint nélküle lennék
- y. A sport révén jobban fogok érvényesülni, mint nélküle tenném
- z. A sport jobb külső megjelenést biztosít számomra, mint az átlag

**48. Dohányzol-e?**

- a. Igen, rendszeresen
- b. Igen, alkalmanként
- c. Igen, nagyon ritkán
- d. Most nem, de korábban igen
- e. Nem

**49. Ha dohányzol (akár rendszeresen, akár alkalmasszerűen) mióta?**  
.....éve

**50. Szoktál-e alkoholt inni?**

- a. Igen, rendszeresen
- b. Igen, alkalmanként
- c. Igen, ritkán
- d. Egyáltalán nem

**51. Mikor ittal először tudatosan szeszes italt életedben?**

.....éves koromban

**52. Fogyasztottál-e már valamilyen kábítószer?**

- a. Igen, egyszer
- b. Igen, néhányszor
- c. Igen, viszonylag rendszeresen
- d. Igen, gyakran
- e. Nem

**53. Ha fogyasztottál már drogot, mi volt az?**

.....

**54. Az elmúlt egy hónapban fogyasztottál-e valamilyen kábítószer?**

- a. Igen, egyszer
- b. Igen, többször
- c. Nem

**55. Szerinted milyen hatásai vannak az alábbi szereknek? (tegyél egy x-et ahhoz a szerhez, amelyre az adott tulajdonságot jellemzőnek tartod! Ha egyikre sem jellemző, abban a sorban ne tegyél x-et sehova)**

	Cigaretta	Alkohol	Drog
Megkönnyíti a társasági életet			
Javítja a fizikai teljesítményt			
Javítja a kifejezőkészséget			
Beszédesebbé teszi az embert			
Élénkít			
Kifejezettebbé teszi az örömet			
Tompítja a fájdalmat			
Oldja a gátlásokat			
Megszünteti a problémáimat			
Feldobja a hangulatot			
Megnyugtat, oldja a feszültséget			
Megszünteti az álmodást			
Növeli a koncentrációs képességemet			
Megszünteti a zavaromat, magabiztossá tesz			
Fogyasztása lefoglalja a kezem			
Jó illata van			
Jó íze van			
Vagánnyá tesz			
A hiányzó szeretetet pótolja			
Segít elviselni ezt a világot			
Megszünteti az unalomérzetet			
Elcsúfítja a külső megjelenést			
Jellemtelenné teszi az embert			
Elegánssá teszi a viselkedésemet			
Más.....			

**56. Szerinted mennyire károsak ezek a dolgok?**

	Halálos is lehet	Nagyon káros	Elég káros	Csak akkor káros ha túlzásba vesszük	Alig káros	Egyáltalán nem káros
Cigaretta						
Alkohol						
Enyhe drogok						
Kemény drogok						
Doppingszerek						

**57. Nemed?**

- a. Fiú
- b. Lány

**58. Életkorod? .....éves vagyok**

**59. Milyen típusú iskolába jársz?**

- a. Sportiskola
- b. Gimnázium
- c. Szakközépiskola
- d. Szakmunkásképző iskola
- e. Szakiskola

**60. Lakóhelyed?**

- a. Budapest
- b. Nagyváros
- c. Kisváros
- d. Község
- e. Tanya

**61. Lakóhelyed és iskolád ugyanazon a településen van?**

- a. Igen
- b. Nem

**62. Hol laksz?**

- a. Szüleimmel otthon
- b. Kollégiumban
- c. Rokonoknál
- d. Barátoknál
- e. Albérletben

**63. Szüleid legmagasabb iskolai végzettsége?**

	Édesapád	Édesanyád
8 általánosnál kevesebb		
8 általános		
Középfokú		
Főiskola		
Egyetem		

II. melléklet: SPSS output táblázatok

**A teljes alakodat mutató tükör előtt állva elégedett vagy külsőddel?**

Nemek közti különbségek

Ranks				
	Nemed	N	Mean Rank	Sum of Ranks
A teljes alakodat mutató tükör előtt állva elégedett vagy külsőddel?	Fiú	347	286,84	99534,00
	Lány	253	319,23	80766,00
	Total	600		

	Teljes alak tükörben
Mann-Whitney U	39156,000
Wilcoxon W	99534,000
Z	-2,983
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003
a. Grouping Variable: Nemed	

Sportoló – Nem sportoló különbségek

Ranks				
	Mióta sportol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
A teljes alakodat mutató tükör előtt állva elégedett vagy külsőddel?	Nem sportoló	310	312,73	96946,00
	Sportoló	290	287,43	83354,00
	Total	600		

	teljes alak tükörben
Mann-Whitney U	41159,000
Wilcoxon W	83354,000
Z	-2,358
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018
a. Grouping Variable: mióta sportol	



**Ha úgy adódna, te mit lennél hajlandó megtenni külsőd megváltoztatásához?  
Nemek közti különbségek**

Ranks				
	Nemed	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Fogyókúra	Fiú	347	335,05	116264,00
	Lány	253	253,11	64036,00
	Total	600		

Ranks				
	Nemed	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Testedzés	Fiú	347	290,50	100802,50
	Lány	253	314,22	79497,50
	Total	600		

Test Statistics <sup>a</sup>		
	Fogyókúra	Testedzés
Mann-Whitney U	31905,000	40424,500
Wilcoxon W	64036,000	100802,500
Z	-6,832	-2,066
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,039
a. Grouping Variable: nemed		

**Sportoló – Nem sportoló különbségek férfiak és nők között**

Ranks					
nemed		Mióta sportol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Fiú	Fogyókúra	Nem sportoló	138	175,75	24254,00
		Sportoló	209	172,84	36124,00
		Total	347		
	Testedzés	Nem sportoló	138	176,29	24328,00
		Sportoló	209	172,49	36050,00
		Total	347		
Lány	Fogyókúra	Nem sportoló	172	126,34	21730,00
		Sportoló	81	128,41	10401,00
		Total	253		
	Testedzés	Nem sportoló	172	133,48	22959,00
		Sportoló	81	113,23	9172,00
		Total	253		

Test Statistics <sup>a</sup>			
Nemed		Fogyókúra	Testedzés
Fiú	Mann-Whitney U	14179,000	14105,000
	Wilcoxon W	36124,000	36050,000
	Z	-,350	-,446
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,726	,656
Lány	Mann-Whitney U	6852,000	5851,000
	Wilcoxon W	21730,000	9172,000
	Z	-,243	-2,476
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,808	,013
a. Grouping Variable: mióta sportol			

**Szerinted mennyire ismered önmagadat? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, a 7-es pedig, hogy nagyon jól)**

**Mennyire vagy általában elégedett önmagaddal? (az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, a 7-es pedig, hogy nagyon jól)**

Nemek közti különbségek

Ranks				
	Nemed	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Önismeret	Fiú	347	319,30	110798,00
	Lány	253	274,71	69502,00
	Total	600		
Elégedettség önmagaddal	Fiú	347	333,49	115722,00
	Lány	253	255,25	64578,00
	Total	600		

Test Statistics <sup>a</sup>		
	Önismeret	Elégedettség önmagaddal
Mann-Whitney U	37371,000	32447,000
Wilcoxon W	69502,000	64578,000
Z	-3,272	-5,629
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,000
a. Grouping Variable: nemed		

Sportoló – Nem sportoló különbségek

Ranks				
	Mióta sportol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Önismeret	Nem sportoló	310	288,46	89423,00
	Sportoló	290	313,37	90877,00
	Total	600		
Elégedettség önmagaddal	Nem sportoló	310	281,36	87222,00
	Sportoló	290	320,96	93078,00
	Total	600		

Test Statistics <sup>a</sup>		
	Önismeret	Elégedettség önmagaddal
Mann-Whitney U	41218,000	39017,000
Wilcoxon W	89423,000	87222,000
Z	-1,850	-2,883
Asymp. Sig. (2-tailed)	,064	,004
a. Grouping Variable: mióta sportol		

**Megítélésed szerint mennyire egészségesen táplálkozol?**

Sportoló – Nem sportoló különbségek fiúk és lányok körében

Ranks					
Nemed		Mióta sportol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Fiú	Egészséges táplálkozás	Nem sportoló	138	185,64	25618,00
		Sportoló	209	166,32	34760,00
		Total	347		
Lány	Egészséges táplálkozás	Nem sportoló	172	132,03	22709,00
		Sportoló	81	116,32	9422,00
		Total	253		

Test Statistics <sup>a</sup>		
Nemed		Egészséges táplálkozás
Fiú	Mann-Whitney U	12815,000
	Wilcoxon W	34760,000
	Z	-2,014
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,034
Lány	Mann-Whitney U	6101,000
	Wilcoxon W	9422,000
	Z	-1,765
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,048

Test Statistics <sup>a</sup>		
Nemed		Egészséges táplálkozás
Fiú	Mann-Whitney U	12815,000
	Wilcoxon W	34760,000
	Z	-2,014
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,034
Lány	Mann-Whitney U	6101,000
	Wilcoxon W	9422,000
	Z	-1,765
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,048

a. Grouping Variable: mióta sportol

### Külső motiváció

- **1: győzelem- és versenyorientált motiváció**
- **3: külső megfelelési motiváció**

### Nemi különbségek

	Nemed	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1.	Fiú	347	8,2622	2,62884	,14112
	Lány	253	7,9960	2,51266	,15797
3.	Fiú	347	13,3429	4,09927	,22006
	Lány	253	14,0277	3,83737	,24125

Independent Samples Test										
		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig.	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
1.	Equal variances assumed	1,404	,236	1,248	598	,013	,26620	,21333	-,15277	,68517
	Equal variances not assumed			1,257	556,558	,209	,26620	,21183	-,14988	,68228
3.	Equal variances assumed	4,153	,042	-2,075	598	,038	-,68473	,32994	-1,33271	-,03675
	Equal variances not assumed			-2,097	562,289	,036	-,68473	,32654	-1,32612	-,04334

Sportoló – Nem sportoló különbségek

	Sportol	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1.	nem	310	7,8387	2,53897	,14420
	igen	290	8,4828	2,58985	,15208
3.	nem	310	13,2677	3,94328	,22396
	igen	290	14,0207	4,03440	,23691

Independent Samples Test										
		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
1.	Equal variances assumed	,725	,395	-3,075	598	,002	-,64405	,20944	-1,05538	-,23272
	Equal variances not assumed			-3,073	593,546	,002	-,64405	,20958	-1,05566	-,23244
3.	Equal variances assumed	,046	,831	-2,311	598	,021	-,75295	,32577	-1,39273	-,11316
	Equal variances not assumed			-2,310	593,235	,021	-,75295	,32601	-1,39323	-,11267

**Belső motiváció**

- **2: fizikai erőnlét, egészség, sportolói attitúd**
- **4: hedonisztikus motiváció**

Nemi különbségek

	Nemed	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
2.	Fiú	347	10,0317	2,74159	,14718
	Lány	253	11,4111	2,61046	,16412
4.	Fiú	347	7,3977	2,30425	,12370
	Lány	253	7,5415	2,27723	,14317

Independent Samples Test										
		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
2.	Equal variances assumed	,017	,896	-1,708	598	,038	-,37937	,22214	-,81565	,05691
	Equal variances not assumed			-1,721	557,631	,036	-,37937	,22044	-,81237	,05364
4.	Equal variances assumed	,157	,692	-,759	598	,448	-,14381	,18956	-,51608	,22847
	Equal variances not assumed			-,760	546,759	,448	-,14381	,18920	-,51547	,22785

Sportoló – Nem sportoló különbségek

	Sportol	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
2.	Nem	310	9,8452	2,55589	,14516
	Igen	290	10,5621	2,78614	,16361
4.	Nem	310	7,0839	2,11775	,12028
	Igen	290	7,8586	2,40473	,14121

Independent Samples Test										
		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig.	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
2.	Equal variances assumed	2,091	,149	-3,287	598	,001	-,71691	,21810	-1,14524	-,28858
	Equal variances not assumed			-3,278	584,398	,001	-,71691	,21872	-1,14649	-,28733
4.	Equal variances assumed	6,751	,010	-4,194	598	,000	-,77475	,18471	-1,13751	-,41199
	Equal variances not assumed			-4,177	576,607	,000	-,77475	,18549	-1,13907	-,41043

**Szerhasználati csoportok előfordulási gyakoriságának különbsége sportolók és nem sportolók között**

		Nem sportol	Sportol	Total
Szerhasználati csoportok	Nincs szerhasználat	33 (10,65%)	34 (11,72%)	67 (11,17%)
	Politoxikománok	59 (19,03%)	51 (17,59%)	110 (18,33%)
	Alkoholfogyasztók	138 (44,52%)	103 (35,52%)	241 (40,17%)
	Alkohol + kábítószer	19 (6,13%)	16 (5,52%)	35 (6,73%)
	Alkohol + dohányzás	57 (18,39%)	75 (25,86%)	132 (22%)
	Dohányzás + kábítószer	4 (1,29%)	11 (3,79%)	15 (2,5%)
Total		310 (100%)	290 (100%)	600 (100%)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,004 <sup>a</sup>	5	,041
Likelihood Ratio	11,148	5	,039
Linear-by-Linear Association	3,784	1	,042
N of Valid Cases	600		
a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,25.			

### III. melléklet: Félig strukturált interjú részletek

(B.A. 19 éves dzsúdós fiú, generációjának megfelelő öltözékben: divatos farmer, póló, sportcipő. Helyszín: a sportklub büféje)

*Mikor határoztad el, hogy tetováltatsz?*

Már három évvel ezelőtt gondoltam rá, de akkor a szüleim nem engedték. Azt mondták, hogy nekik nem tetszik az ötletem és különben is fiatal vagyok még ehhez. (...) Meg kellett várnom míg betöltöm a tizennyolcat, de akkor sem sikítottak örömeükben, anyám ellenezte jobban, mondta, hogy elrontom a bőröm és később úgy is meg fogom bánni. (...) Végül belátták, hogy nem tudnak visszatartani.

*A környezetekben voltak tetováltak?*

Igen, többen is. A klubban több srácnak is volt tetkója. A legjobb spanomnak egy nonfiguratív ábra húzódott le a válláról a felkarjára. Egy másiknak a dzsúdó japán jele van rávarrva a karjára. (...) A suliban érdekes, hogy talán a csajok közül tetováltatnak sokan.

*Miért, milyen indíttatásból tetováltatnak?*

Hát, szerintem van, aki csak divatból, van, aki meg valamilyen olyan dolgot, ami jelent valamit. Van, aki tetováltatni akar, elmegy egy stúdióba, kiválaszt valamit, aztán felvarratja, van, aki meg gondolkodik sokat rajta, utána csináltatja meg.

*Szerinted, melyik a jobb hozzáállás?*

Szerintem meg kell gondolni, mert, ha megbánod az nem jó. (...) Különben én is azt a tetoválást szeretem, ami illik az emberhez és jelentése van.

*Te mit tetováltattál? Jól meggondoltad?*

(Mutatja a karját). Jól meggondoltam, a bal karomon rovásírással a nevem szerepel, valamint az, hogy harcos, ez arra figyelmeztet, hogy az útról nem szabad letérni, küzdeni, győzni kell.



*Látod hasznát, előnyét a tetoválásodnak?*

Mindennap figyelmeztet, hogy a céljaimat nem szabad feladni, amit kitűztem magam elé, el kell érnem. A sportban és az életben is. (...) Hiszek a tetkómban.

*Szerinted lehet hátrányos is a tetoválás?*

Hát, lehet. Vannak, olyan munkahelyek, ahol nem szívesen alkalmazzák azokat, akiken tetkó van. Ezért a legtöbben úgy tetováltatnak, hogy amikor akarják látható legyen, máskor meg el lehet a ruhával takarni.

*Milyen foglalkozású emberekre jellemző a tetoválás?*

Szerintem nincsenek különbségek, sokféle ember tetováltat. Például a suliban van egy történelem tanárnő, akinek a melle fölött egy virág tetoválás van. Hát, azt hiszem sokan varratnak magukra valamit, a melóستól kezdve a miniszterig.

*Szerinted található különbség a sportolók tetoválásaiban a nem sportolókkal szemben?*

Hát, akik igazán szeretik a sportágukat és akarnak is tetkót, azok szerintem biztosan a sportra jellemző tetoválást csináltatnak. (...) A neten nézegettem sportolók tetoválásait, sokan, akik az olimpiára mehettek az ötkarikát varratták magukra, jogosan büszkék rá, és lássák mások is, hogy ők ott voltak. Aztán vannak a labdarúgók is, őket látni a legtöbbit a TV-ben, sokat viselnek tetoválást, csak Beckhamre kell gondolni. Szóval szerintem nagyon sok sportoló visel tetkót, és akit a TV-ben látunk annak profi és sportra jellemző tetkója van. És ott vannak a szurkolók is, akiknek sportoló a példaképük és hasonló tetoválást csináltatnak. (...) Sok szurkoló a kedvenc klubja emblémáját varratja magára.

(B.N. középiskolás lány, ápoltság, elegáns ruházatban. Helyszín: a középiskola udvara)

*Mikor tetszett meg a tetoválás?*

Már egészen kiskoromban 12-13 évesen, de akkor még nem lehetett, csak 16 fölött, akkor is szülői engedéllyel.

*Mi vonzott a tetováláshoz?*

Mindenképpen meg akartam örökíteni, hogy mennyire szeretem az anyukámat.

*Ez hogyan jelentkezett a tetoválásban?*

A közös számunkból két sor, ami nagyon igaz ránk, ami ránk jellemző: „szívem vigyáz rád mostantól és mindörökké már”.

*Szerinted az emberek általában miért tetováltatnak?*

Vannak, akik divatból, vannak akik emlékből. A fiatalok többsége divatból, az idősebbek jobban átgondolják, hogy mit tetováltassanak.

*Milyen előnyét látod a tetoválásodnak?*

Hát, feldobja az ember alakját, ha olyan helyen van, feldob egy unalmas testet. Ha jól meg van csinálva oda vonzza a tekintetet.

*Lehet hátrányos is?*

Hát, ha olyan helyen van, ami később megnyúlik, eldeformálódhat. (...) Ha nagyon látható helyen van nem biztos, hogy felvesznek egy adott munkahelyre.

*Környezetében mások is tetováltatnak?*

A baráti társaságban igen: barátnőmnek tulipán szitakötővel az alkarján, ami a családot jelenti számára. (...) Barátomnak a bokáján, neki Jordan jel aláírással, a kosarazáshoz kapcsolódik. [megjegyzés: a Jordan jel a Nike márka emblémája, Michael Jordan kosárlabdázóhoz köthető]

*Sportol?*

Focizik alapból, de szeret kosarazni is.

*Nálad hogyan történt a tetoválás?*

Még 17 éves voltam, névnapom alkalmából hosszas rábeszélés után anyukám beleegyezett a tetoválásba. (...) És elmentem szalont keresni. A lefoglalt időpontba bementünk mindketten. Anyu aláírt egy szülői nyilatkozatot, aztán kirohant az üzletből. Nekem is alá kellett írnom egy nyilatkozatot, barátnőm maradt velem, amikor megtervezték és végül felvarrták.

*Milyen érzés volt?*

Végül is kibírható volt. (...) A gerinc és a lapocka környékén ott fáj.

*Akarsz még tetováltatni?*

Igen, lesz még a jövő hónapban legkésőbb, a pénz már megvan. Tetszenek a virágminták, meg ami a húgomra emlékeztetne. Még nincs összerakva a teljes gondolat, amit szeretnék.

*Mit gondolsz, milyen foglalkozásúakra jellemző a tetoválás?*

Sokrétű foglalkozású emberek körében, már ügyvédről is hallottam, aki tele volt varrva. Szerintem minden réteg tetováltat.

*Szerinted van sportolókra jellemző tetoválás?*

Van rengeteg, olimpiikonokra főleg az ötkarika az olimpia jelképe. Egy kis valami, ami az adott sportágnak fontos rész pl.: egy kicsi focilabda. A szurkolónál a csapat logója, a csapat himnuszából egy idézet, vagy a csapat neve, vagy a kedvenc játékos neve.