

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

Doktori tézisek

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

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 léhelyzetének számos aspektusát vizsgálták már, azonban a testreprezentációt kevésbé. 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 volt tapasztalható (Bollók és mtsai 2009).

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. 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?

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.

A témakör és a kutatás releváns kérdéskörei: A test szociális reprezentációja és használati módja milyen honos megoldásokat kínál a mai magyar társadalomban és kultúrában a társadalmi integrációra és participációra? Fellelhetők-e jellegzetességek sportoló és nem sportoló lányok és fiúk szociális térhasználatában, alkalmazkodásában, valamint a másik testelfogadásában? Milyen identitásképző erő, szociokulturális sajátosság fedezhető fel, a táplálkozás élettani jelentőségén túl sportoló fiatalok esetében? 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 drogprevenció adekvát eszköze, módszere?

2.1. 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 testhasználati 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. Dokumentumelemzés

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 rendelete 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, a 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 (N=600). A reprezentativitást véletlenszerű mintavétellel biztosítottam, az így képzett mintát néhány alapvető fontosságú szociodemográfiai mutató mentén összevetettük az ismert korosztályos paraméterekkel, és az alapsokaság megoszlásának megfelelően súlyoztuk. 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. Az adatfelvételre 2008-ban került sor, az adatfeldolgozást 2009-ben végeztük.

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 interjú keretében a tetoválás szerepét sportoló lányok és fiúk esetében vizsgáltam. 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 három módszer szintetizáló alkalmazásával (kvantitatív és kvalitatív eljárások) jól körvonalazható a testi reprezentáció, a sportolási szokások és a droghasználat kapcsolatrendszere.

4. Eredmények

4.1. Dokumentumelemzés

A dokumentumelemzésben a kutatás tárgyának okozati vonatkozásait és következményeit vizsgáltam. A törvény alapjául szolgálnak azok a befolyásoló tényezők, amelyet a magyar népesség, azon belül is a fiatalok – nemzetközi összehasonlításban is gyenge – egészségállapot-mutatói jelentenek. A korszerű testnevelés műveltség tartalma, testpedagógiai, kulturális antropológiai értelmezése jelentős mértékben lefedi az egészségfejlesztés területét. 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 higiéniára, a szexuális szokások alakulására, a testi-lelki harmónia megteremtésében, 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, így ezek releváns utat jelölnek ki a iskolai egészségmagatartás elemzésében.

4.2. Survey módszer: Test-, sport- és droghasználati entitások – empirikus tapasztalatok

4.2.1. A test

A megkérdezett korosztály számára a megjelenés rendkívüli fontossággal bír. 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. A testi megjelenés különböző dimenzióinak nincs rendezett és rendszerezett szisztémája, a fiatalok nem tagolt rendben tekintenek testi előnyeikre, illetve hátrányaikra, hanem random módon.

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.

A fiatalok testi külsőségekről, azok szociális szerepeiről vallott nézet/hitvilága struktúrájában, szerkezetében abszolút homogén, sem a nemi hovatartozás, sem a sportolói létforma nem differenciálja azt.

A sportoló fiatalok jobban viselik a tömegben tartózkodást – különösen a csapatsportot preferálók – és idegenek társaságában is felszabadultabbak nem sportoló társaiknál, de a sportolókat 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 sporttevékenység társas aspektusai támogatják a szociális elfogadást és csökkentik a mássággal szembeni intoleranciát. Azonban eredményeink szerint a homoszexuálisok esetében ez nem egyértelműen bizonyítható. Mindemellett a sportoló fiatalok több szociális és interperszonális kapcsolattal rendelkeznek, többféle kommunikációs mintájuk van felnőttekkel, tekintélyszemélyekkel, illetve ismeretlenekkel is.

Eredményeink azt mutatják, hogy a sportoló fiúk egészségesebbnek ítélik táplálkozási szokásaikat, mint inaktív társaik. A zöldség és halfogyasztásban kimagasló értéket képviselnek a sportolók. A rendszeresen sportolóknál magas a vitaminfogyasztás és kevesen fogyasztanak étrend-kiegészítőket. Az egészségi állapot, az egészségmagatartás 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.

4.2.2. A sport

Tartalmuk tekintetében a külső motivációkhoz soroltuk a győzelem- és versenyorientált, valamint a külső megfelelési motivációt; eredményeink szerint a serdülőkorú fiúk külső motivációját az előbbi, míg a lányok esetében az utóbbi határozza meg. 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.

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 sportolás motívumait meghatározza a sportolás jellege, szintje és gyakorisága. Másként 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 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 már területein is (tanulásban, munkában, magánéletben).

Jellemzi őket egyfajta szociális érzékenység, releváns a környezet és a közösség véleménye.

4.2.3. A drog

Vizsgálatunkban a cigaretta, alkohol és 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 valamint dohányzók és kábítószerfogyasztók közeget.

Nemi, sportolói vs. nem sportolói különbségeket nem találtunk, többségükre elsősorban az alkoholfogyasztás a jellemző, emellett közel egy negyedük rendszeresen fogyaszt alkoholt és cigarettát, valamint 18,3%-uk 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. A fiatalok átlagosan 1,66 éve dohányoznak rendszeresen vagy alkalmanszerűen, 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 jelenléte miatt. Azonban azok, akik szervezeten sportolnak, szignifikánsan fiatalabb korban kezdenek el dohányozni, ez feltételezhetően a közösségi szféra, a kortárs csoport hatásának következménye.

A fiatalok 86,3% főként alkalmanként vagy pedig rendszeresen fogyaszt alkoholt. A nemi eltéréseket figyelve az alkalmankénti alkoholfogyasztás nagyobb arányban jellemző a lányokra, rendszeresen alkoholt fogyasztók száma azonban a fiúk esetében magasabb. A sport, – úgy véljük – a rendszeres és a mértéktelen

ivástól képes visszatartani környezetével és teljesítmény elvárásaival, míg az alkalmi-kipróbáló használat velejárója.

Az alkalmanként kábítószer fogyasztók aránya 19,8%, míg a rendszeres fogyasztók 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 használatban 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, valamint 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.

4.3. Félig strukturált interjú

A testfelszín, mint szimbólumhordozó felület esetében a tetoválás egyre népszerűbb a vizsgált korosztályban 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, fellelhető az indíttatások között az egyéniség szegmensei, a szelf identitás is, de lehet az is, hogy csak egyfajta lázadást akar kifejezni a viselője. E vizsgálatban – érthetően - nem voltak tetten érhető markáns különbségek, azonban

bizonyos tendenciák követhetők. A lányok előnyben részesítik a divat diktálta, esztétikai tetoválásokat, míg a fiúk esetében jobban fellelhető a tudatosság 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 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 találkozunk, amelynek erős társadalmi hatása van mind az aktív, mind az inaktív fiatalok körében.

5. 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. Ugyanakkor a testi külsőségek és azok fontosságának általános megítélése mellett központi kérdés a fiatalok önképe is. A sportolói csoportba tartozók körében szocializációs előnyként kidomborodik, hogy a testükkel „teljes mértékben elégedettek” kategóriájába sorolták magukat.

A testváltoztatási stratégiák közül kimagaslóan a 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.

A fiatalok ismereteiben jelen van a külső és belső tulajdonságok összhangjának jelentősége, megteremtésére való törekvés, hiszen ez fontos eleme az egészséges életmódra törekvésnek, a pozitív énkép, az önmagukkal való elégedettség megteremtésének. Ebben a folyamatban élen járók a sportolók, akiknek mindennapjait rendszeres napirend, tartalmas életidő szabályozza.

A második feltevésünk, mely szerint a sportolók térhasználata különböző nem sportoló társaikhoz viszonyítva, 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 komfort érzetét zavarja. Azonban a sportban involváltak jobban viselik a tömeget, valamint fesztelenül élik meg az ismeretlenekkel történő találkozást, azok társaságát, mint az inaktívak; 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 arousalt, 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 szinterei (öltözők, sportpályák) a testi közelséget

feltételezik, valamint számos csapatsportban jelen van a testi kontaktus fokozott lehetősége.

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 inger gazdag környezete a szocializáció jelentőségteljes területe. Az egyén és a test kulturális dimenzió kapcsolatából 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 változók. 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, a zöldség- és halfogyasztásban magasabb értéket képviselnek a sportolók, valamint jóval több vitaminkészítményt és étrend- kiegészítőt fogyasztanak.

A fiatalok körében is megjelenő egyre nagyobb arányú túlsúly és elhízás növeli a kedvezőtlen táplálkozási szokások kialakulását. 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

résztevők 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, 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 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. A sportolók különösen úgy vélik, hogy az iskolai tanulmányaik a háttérbe szorulnak. Napjaink fogyasztói kultúrájában az aktivitási lehetőségek száma jelentősen megnőtt, nehéz választási helyzet elé állítva a fiatalokat az értékelésben.

A fiatalok 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 kritikusan 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 valóságghú 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 használattól. 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. Mindemellert 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.

5.1. Javaslatok, 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 egészségértelmezések 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: oka fogyottá válik a mondas, amelyet szövegkörnyezetéből kiragadva gyakorta hallhatunk: „ép testben ép lélek”. „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano” [Iuvenalis, Szatírák, 10, 356] hagyta örökül az író. 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).

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 biológikum a terhelés-pihenés kapcsán, ott látjuk a mediátor szerepet kivívó pszichológiai oldalt a személyiség formálásával, viszont nem ritkán 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.

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).

Érdemes 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.

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, mindezt lehetővé teszi 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 szocializációs technikákat, amelyeknek gyakorlatközpontú hozadéka az élet más területeire is átvihető, hatékonyan javítva a személyes egészséget és biztonságot.

Az ünnepegek, bemutatók téri, közösségi elemei plasztikusan érzékeltetik a térben történő elhelyezkedés proxemikai lehetőségeit, mint a tér- és távközök alakítása, az alakzatok változtatása helyben és járás közben. A gimnasztika, az aerobik, a tánc az esztétikus és harmonikus együtt mozgásra 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 jelentkeznek, hanem különböző stratégiai élethelyzetekre is előkészítenek. A test-elleni viadalra felkészítők a küzdőjátékok. 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 játékatragiák 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 közösségekben előforduló veszélyhelyzetekre. Az atlétika és az úszás foglalkozások 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 barátságánál, és több a szerelemnél.”

A szerző publikációs jegyzéke

AZ ÉRTEKEZÉS TÉMÁJÁBAN MEGJELENT PUBLIKÁCIÓK

- Bollók S, Schäffer K, id. Bollók S. (2009) Városi és kistelepeülésen 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, Kovács-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.
- Fliszar V, Bollók S. (2014) A saját testsúlyról alkotott önkép hatása az egyén sportolási és dohányzási szokásainak kapcsolatára. *Statisztikai szemle*, 92: 474-489.

EGYÉB PUBLIKÁCIÓK

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