

Egyetemi doktori (PhD) értekezés

**A SPORTOLÁS MINT TÁMOGATÓ FAKTOR A
FELSŐOKTATÁSBAN**

***A SPORTOLÁSI SZOKÁSOK HATÁSAI
MAGYARORSZÁGI ÉS ROMÁNIAI HALLGATÓK
KÖRÉBEN***

Kovács Klára

DEBRECENI EGYETEM

BTK

2014

A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban

A sportolási szokások hatásai magyarországi és romániai hallgatók körében

Értekezés a doktori (Ph.D.) fokozat megszerzése érdekében
neveléstudomány tudományágban

Írta: Kovács Klára okleveles szociológus

Készült a Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskolája
(Nevelés-és Művelődéstudományi Doktori Programja) keretében

Témavezető: Prof. Dr. Szabó Ildikó

A doktori szigorlati bizottság:

elnök: Dr.
tagok: Dr.
Dr.

A doktori szigorlat időpontja: 201...

Az értekezés bírálói:

Dr.
Dr.
Dr.

A bírálóbizottság:

elnök: Dr.
tagok: Dr.
Dr.
Dr.
Dr.

A nyilvános vita időpontja: 201...

„Én Kovács Klára teljes felelősségem tudatában kijelentem, hogy a benyújtott értekezés önálló munka, a szerzői jog nemzetközi normáinak tiszteletben tartásával készült, a benne található irodalmi hivatkozások egyértelműek és teljesek. Nem állok doktori fokozat visszavonására irányuló eljárás alatt, illetve 5 éven belül nem vontak vissza tőlem odaítélt doktori fokozatot. Jelen értekezést korábban más intézményben nem nyújtottam be és azt nem utasították el.”

Debrecen, 2014. május 31.

Kovács Klára

Tartalom

<i>I. Bevezetés.....</i>	<i>6</i>
I.1. A téma relevanciája	9
I.2. A kutatás célja és elméleti modellje	14
I.3. A hallgatói sportolás fogalma és megjelenési formái.....	17
I.4. A felsőoktatási sport helyzetének és szerepeinek változásai.....	24
I. 5. A felsőoktatási sport kutatásának megközelítésmódjai	33
I.6. A dolgozat felépítése és az eredmények lehetséges hasznosíthatósága	40
<i>II. A sportolást elősegítő társadalmi, oktatási és nevelési tényezők.....</i>	<i>42</i>
II.1. Sportolás és társadalmi változások.....	42
II. 2. Sportolás a tőkeelméletek és a miliő-elmélet tükrében.....	47
II.4. A társas tényezők hatása a sportolási szokásokra	57
II.5. A felsőoktatási intézmények hatása a sportolási szokásokra	61
<i>III. A sportolás szocializációs hatásai</i>	<i>66</i>
III. 1. Szocializáció és sportolás	66
III. 2. A sportolás egészséges életmódra, rekreációra nevelő hatásai.....	68
III. 3. A sportolás hatása a kultúrára, testkultúrára, mozgáskultúrára	71
III.4. Értékek, normák, képességek elsajátítása a sportolás révén	73
III. 5. A sportolás integráló, közösségteremtő hatása	81
<i>IV. Sportolás és felsőoktatási szocializáció.....</i>	<i>84</i>
IV. 1. Sportolás és hallgatói jóllét.....	89
IV.2. A sportolás és a tanulmányi eredményesség	99
<i>V. A sportolás szerepe egy felsőoktatási régió hallgatóinak életében.....</i>	<i>109</i>
V.1. A kutatás saját előzményei, célja, kutatási kérdések	109
V.2. A kutatás hipotézisei	113
V.3. A kutatás mintája és az adatfelvétel módszerei	113
V.4. Az elemzés során kialakított változók és alkalmazott statisztikai módszerek	115
V.5 Az elemzés módszertani eredményei és korlátai	121
<i>VI. Sportolási szokások és sportolói típusok a hallgatók körében.....</i>	<i>122</i>
VI. 1. A sportolás gyakoriságát meghatározó szocio-kulturális és társas tényezők	127
VI. 2. A család társadalmi státusának hatása a sportolási szokásokra	129
VI. 3. A társadalmi miliők és társas tényezők hatása a sportolási szokásokra	133
VI. 4. A társadalmi tényezők és a társas környezet hatása a hallgatók sportolására	138
VI. 5. A felsőoktatási környezet hatása a sportolásra	145
<i>VII. A sportolás és hallgatói jóllét a vizsgált kampuszokon</i>	<i>151</i>
VII.1. Sportolási szokások és káros egészség-magatartási formák.....	152
VII. 2. Sportolási szokások és a hallgatói jóllét egyes dimenziói.....	156
<i>VIII. Sportolási szokások és a hallgatók tanulmányi eredményessége.....</i>	<i>169</i>
VIII. 1. A társadalmi tőke mint közvetítő tényező.....	172

VIII.2. Egyéni szintű közvetítő tényezők	178
VIII. 3. A sportolás hatása az eredményes hallgatók közé kerülésre.....	183
<i>IX. Összegzés.....</i>	<i>190</i>
<i>Summary</i>	<i>198</i>
<i>A függelék táblázatainak jegyzéke</i>	<i>200</i>
<i>Függelék.....</i>	<i>202</i>
<i>Hivatkozott irodalom</i>	<i>225</i>
<i>A szerző tudományos közleményei</i>	<i>243</i>

Köszönetnyilvánítás

A doktori értekezés megszületésében számos olyan fontos személy játszott szerepet, akiknek támogatása, iránymutatása és segítsége nélkül ez a dolgozat soha nem készülhetett volna el. Köszönettel tartozom Prof. Dr. Szabó Ildikónak, témavezetőmnek, aki egyetemista korom óta támogatott, biztatott a doktori tanulmányokra, segítségével bekapcsolódhattam különböző tudományos kutatásokba, kutatóműhelyek munkájába. Segített megtalálni és megfelelően kidolgozni a doktori témaválasztásomban azokat a pontokat, amelyeket megvizsgáltam a doktori értekezésben. Segítségével sikerült elsajátítani a megfelelő kutatói hozzáállást.

Köszönettel tartozom Prof. Dr. Pusztai Gabriellának, aki programvezetőként és a Felsőoktatás-kutató és Fejlesztő Intézet (CHERD-H) elnökeként folyamatos figyelmet szentelt a kutatómunkám és témám alakulásának, segített az esetleges akadályok leküzdésében annak érdekében, hogy sikeresen végigjárjam a kutatómunka olykor rögzös útját, s megszülethessen ez a dolgozat. Hálával tartozom neki, hogy bekapcsolódhattam a CHERD munkájába, s ennek keretében megvalósíthattam saját kutatásomat.

Köszönöm Dr. Fényes Hajnalkának, Prof. Dr. Róbert Péternek és Marián Bélának a módszertani szakmai segítséget, akik nélkül ezeket az elemzéseket nem tudtam volna elvégezni.

Köszönöm a kutatótáji témámhoz kapcsolódó publikációk és konferencia-előadások szerzőtársaimnak, Dr. Perényi Szilviának, Dr. Nagy Ágostonnak, Dr. Sergiu Baltatescunak, Prof. Dr. Pusztai Gabriellának és Barta Szilviának, hogy javaslataikkal, munkájukkal segítettek a témában és elemzésekben való elmélyülést.

Végül szeretném megköszönni minden kollégámnak, doktorandusztársamnak szakmai javaslatait, ötleteit, melyekkel segítettek írásaim és a doktori értekezés egyes fejezeteinek megszületését.

I. Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben számos változás történt a fiatalok életében, melynek következtében egy ifjúsági korszakváltásról (Gábor 2006) beszélhetünk. Ennek lényege, hogy az ifjúkor autonómiája megnövekedett, az ifjúsági életszakasz, s ezen belül az iskolai tudás felértékelődött, a fiatalok elkötelezettsége a felnőttek társadalmi intézményei mellett csökkent. A fiatalokat közvetlenül ellenőrző és szocializáló intézmények (család, iskola, munkahely) mellett jelentősen megnőtt a közvetett módon szocializáló intézmények (média, fogyasztóipar) szerepe. A karrierstratégiák már nem kötődnek szorosan az iskolai végzettséghez: iskolán kívüli karrierrek sokasága jött létre például a zene, a sport, a szórakoztatóipar révén. Fokozódott a nemzedéki elkülönülés, s kiéleződtek a felnőttek és fiatalok közötti konfliktusok. A fiatalok társadalmi orientációjában egyre fontosabb szerepet kapott az ifjúsági kultúra.

A fiatalok sajátos társadalmi nagycsoportot alkotnak, amely merőben különbözik minden más társadalmi csoporttól. Ugyanakkor nem tekinthetjük őket homogén csoportnak sem, hisz társadalmi háttérüket, jövőképüket, fogyasztási szokásaikat tekintve és még számos tényező mentén kisebb-nagyobb csoportokra tagolódnak (Csákó 2004: 11). Az ifjúsági csoportok életmódjukban, kulturális szokásaikban, életstratégiáikban, értékeikben, attitűdjeikben különböznek egymástól. Az elmúlt évtizedekben a sportra vonatkozóan is tendenciaszerű korszakváltás ment végbe a fiatalok körében, melynek során a klasszikus sporthagyományokat¹ félretéve a fiatalok új, divatos irányzatokat kezdenek követni: például a klasszikus birkózás vagy ökölvívás helyett keleti harcművészeteket,² a torna helyett aerobicot, fitneszt, jazz balettet (Takács F. 1995: 15). Hozzá kell tenni, hogy ez nem jelenti azt, hogy a hagyományos, klasszikus sportolási szokások, formák előbb-utóbb eltűnnének, vagy már nem léteznek, csak azt, hogy új formák kerülnek előtérbe, válnak divatossá, amelyekben nem feltétlenül érvényesülnek a sportolás tradicionális értékei (mint például a személyiség fejlődése a fizikum erősödése mellett, a közösségi értékek, a szociális kompetenciák fejlődése). Emellett azt is látnunk kell, hogy az ezekben való részvétel lehetősége nem mindenki számára egyformán lehetséges.

¹ Klasszikus sportok űzése, szurkolás, sportos életvitel stb.

² Karate, kick-box, aikidó stb.

Paradox jelenség, hogy bár a társadalmi kommunikációban, a divatban és a nevelésben egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra, a sportos, izmos, vékony külsőre és megnőtt az egészségtudatosság jelentősége,³ mégis egyre kevesebben végeznek rendszeres testmozgást. *Fordulópontnak* (Galdwell 2002) tekinthetjük a testkultúrában az elmúlt évtizedekben végbemenő változásokat. Galdwell szerint a fordulópont egy különös pillanat, amikor egy ötlet, trend vagy viselkedés elszabadul, s járványszerűen kezd terjedni. Ilyen fordulópontnak tekinthető, hogy sokan a hön áhított vonzó testet minél kevesebb energiaráfordítással szeretnék elérni (főleg, akiknek megvan az anyagi háttérük ehhez): tabletták, diétás készítmények, izzasztó és zsírbontó krémek, gépek segítségével. Ennek háttérében a sportolási formák differenciálódásának és változásának eredményeként egy viszonylag új forma, a rekreációs sport irányzatainak megjelenése is szerepet játszik. Ennek részét képezi a wellness irányzat. Ebben kevesebb hangsúly helyeződik a mozgásra, lényege a test fáradalmainak kipihenése, a felüdülés olyan szolgáltatások igénybe vételével, mint például a masszázs, a gyógyfürdők látogatása, a szaunázás. Ugyanakkor nagy szerepet játszik benne az áhított alak elérése akár mesterséges beavatkozások révén is. Ilyenek a diétás termékek, a fogyást segítő szolgáltatások vagy éppen a plasztikai műtétek igénybevétele. A fordulópont egy hosszú és folyamatosan végbemenő változássorozat eredménye, amely erősen kapcsolódik a modernizációhoz, az ipari társadalom megváltozott időstruktúrájához (a megnövekedett szabadidőhöz) és a fogyasztói társadalom embereszményéhez.⁴

A nemzetközi és a hazai fordulópont-tendenciák mellett azt is látnunk kell, hogy a magyar lakosság jelentős része negatívan viszonyul a sportoláshoz: mintegy 12 százalékuk nyilatkozott úgy, hogy nem szereti a sportot, ami egyértelműen gátló tényezője bármilyen sporttevékenység végzésének (Gál 2008). Tehát a probléma gyökere egészen a gyermekkori szocializációs folyamatokig nyúlik vissza: ha nem alakul ki pozitív kép, s nem tapasztalnak a gyerekek kellemes élményeket a sporttal kapcsolatban, akkor nagyon gyorsan kedvüket veszítik, s negatív érzések társulnak a sportoláshoz, amelyek meghatározhatják a sporthoz fűződő viszonyukat.

Ugyanakkor a sportolás szerepének csökkenését⁵ más tényezők is befolyásolták az elmúlt évtizedekben. A rekreációs, s mindenféle sporttal kapcsolatos szolgáltatásokat csak egy szűk társadalmi réteg képes és hajlandó igénybe venni, a többség megfelelő

³ Az egészségtudatossággal, s ennek részeként a sportolás jelentőségével kapcsolatban egyre több kormány- és médiakampánnyal, programmal találkozhatunk a különböző médiumokban.

⁴ Erről részletesen lesz szó a *Sportolás és társadalmi változások* című alfejezetben.

⁵ A sportolás csökkenésének tendenciáit később részletesen kifejtem statisztikai adatok bemutatásával.

anyagiak, lehetőségek és motiváció hiányában nem tud ezekhez hozzáférni. A rendszerváltással bekövetkeztetett társadalmi változásoknak és polarizációs folyamatoknak köszönhetően a sportban mint társadalmi alrendszerben is tovább erősödtek a társadalmi csoportok közötti egyenlőtlenségek, melyeket önmagában a sport nem tud mérsékelni. A szűk felső- és felsőközéposztály tagjainak korlátlan lehetőségük van úgy, akkor és olyan formában sportolni, ahogy csak szeretnének, miközben a társadalom alsó rétegei (a magyar lakosság mintegy kétharmada) depriváltaknak tekinthetők az alapvető sportolási lehetőségeket tekintve (is) (Földesi Szabó 2009b: 148; 2010: 52). A rendszerváltozás további következménye, hogy sem a szabadidő-, sem az iskolai, sem – a témánk szempontjából fontos – felsőoktatási sport sem tudott hasznot húzni a politikai, gazdasági változásokból, hanem épp ellenkezőleg, a rendszerváltás egyik valódi vesztese (Földesi Szabó 2009a: 140). A magyar sport a rendszerváltás óta keresi a helyét a társadalomban: a korábbi állami támogatás és bázisvállalati rendszer felbomlott, a finanszírozás az olimpiai sportágakra és a világversenyekre alapozott pontrendszerre korlátozódik; a klubok életben maradása esetleges, a helyi önkormányzatok lehetőségeitől, szándékaitól vagy éppen egy sportág iránt elhivatott, esetleg jó kapcsolati rendszerrel bíró embertől függ (Bács 2011: 21).

Egy kissé más képet kapunk, ha a felsőoktatási sport világát vizsgáljuk a társadalmi kirekesztődés szempontjából, ugyanis itt kevésbé jellemző ez, ezért nehéz is megragadni. A sportolási lehetőségek és infrastruktúra biztosítása helyi szinten valósul meg, s nagyban függ az egyetem sportért felelős menedzsmentjétől. Az egyetemisták/főiskolások esetében a nem sportolás, illetve a fizikai inaktivitás inkább az egyéni döntéseknek köszönhető, s talán épp az ilyen hozzáállást, attitűdöt a legnehezebb megváltoztatni. Ez azért is nagy probléma, mert egyrészt az egyetemisták/főiskolások viszonylag magasabb társadalmi státuszban vannak, vagy legalábbis lesznek mind a gazdasági, mind a kulturális tőkét tekintve, mint a fiatalok többsége (Földesi Szabó 2010: 50), másrészt a felsőoktatás biztosítja valószínűleg utoljára a rendszeres órai és órán kívüli sportolás lehetőségeket, mielőtt a munkaerő-piacra lépnek. Ugyanakkor azt is meg kell jegyezni, hogy a felsőoktatás expanziójával számos olyan hallgató is bekerül az egyetemekre/főiskolákra, akik alacsony társadalmi háttérrel jellemezhetők, és korábban nem volt lehetőségük sportolni. Az egyetemnek ilyen szempontból egyenlősítő hatása van (Fábri 2002: 164), hiszen számtalan lehetőséget biztosít a sportolásra megfizethető áron (ha a probléma gazdasági oldalát nézzük), s számos rendezvénnyel, programmal hívja fel

a figyelmet a rendszeres testedzés fontosságára (ezzel csökkentve a kulturális hátrányokat).

Ezek alapján még súlyosabbá válik az a probléma, hogy a hallgatók szubjektív döntésük alapján nem élnek az egyetem által nyújtott lehetőségekkel. Távolmaradásuk összekapcsolódik a fogyasztói társadalom sajátosságaival. Fogyasztási cikként, szolgáltatásként adódik el a sportolás, de még a sporteredmények, sőt a sportolók is. Ugyanakkor ez kétoldalú folyamat: a fogyasztó lehetőséget kap, hogy a kínálatból válasszon, és hogy ő döntse el, szeretné-e fogyasztani a sportot, a sportszolgáltatásokat vagy sem. Az egyetemisták a modernizáció és individualizáció világában egyedül hozzák meg a döntést: *szeretnék-e* élni az egyetem nyújtotta sportolási lehetőségekkel, vagy sem.⁶ Másik oldalról pedig kérdés, hogy ezeket mindenki igénybe *tudja-e* venni, vagy sem.

Mindezek a társadalmi tényezők indokoltá tesznek egy olyan vizsgálatot, amely a sportolás szerepére, helyére, jelentőségére irányul a hallgatók körében, és feltárja azokat a tényezőket, amelyek meghatározzák a sportolási szokásokat, köztük azt is, hogy valaki egyáltalán sportol-e vagy sem. Disszertáciomban e problémák vizsgálatát tűztem ki célul egy sajátos ifjúsági réteg: a Partium felsőoktatási intézményeinek hallgatói körében.⁷

I.1. A téma relevanciája

A sportolási szokások kutatásának létjogosultságát és relevanciáját mindenekelőtt a sportolás jellemformáló szerepe bizonyítja, mely a testnevelés és sport értékközvetítő hatásain keresztül érvényesül. A közvetített értékek közül az egészségügyi, fiziológiai, jellemformáló és humánszocializációs, illetve érzelmeket keltő és feszültséget oldó értékeket kell hangsúlyozni (Istvánfi 2005).

A legnagyobb problémát az jelenti, hogy a sportolás egyre inkább kiszorul a magyarok, s ezen belül a fiatalok életéből, s helyére olyan, főleg inaktív szórakozási, kikapcsolódási és szabadidő-eltöltési szokások és tevékenységek lépnek (internetezés, tv-nézés), amelyek nem képesek kielégíteni az egyén fizikai szükségleteit. Gáldi (2004) a KSH idő-mérleg vizsgálataiból származó adatok elemzése során azt az eredményt kapta, hogy a tv-nézés aránya 1963 óta folyamatosan nőtt, a nőknél 1983-ban, a férfiaknál 1993-ban elérte az összes többi szabadidős tevékenység együttes arányát. Megállapította, hogy

⁶ Elsősorban azokra a lehetőségekre kell gondolni, amelyek fizetett szolgáltatásként vehetők igénybe.

⁷ Bár a térség hallgatóit főiskolások és egyetemisták is képezik, az egyszerűség kedvéért a továbbiakban egyetemistáknak fogom nevezni az általam vizsgált alanyokat.

az aktív szabadidős tevékenységek (mint a sportolás) végzésére fordított idő csökkenése elsősorban a tv-nézésre fordított idő megnövekedésére vezethető vissza. A KSH 2000—2010 közötti, 15—74 évesek körében végzett időmérleg-vizsgálatában is érvényesülni látszik az a trend, miszerint a tv-nézésre és internetezésre fordított idő növekedésével a sportolásra/sétálásra fordított napi időmennyiség csökkent (19-ről 15 percre), s az e tevékenységeket végzők aránya is mindössze 16 százalék (KSH 2011). További negatívum, hogy 1975 és 2005 között a rendszeresen sportoló fiatalok (7—14 éves fiúk) aránya 31 százalékról nyolc százalékra csökkent, miközben az életmód egyéb tényezői kedvezőtlen irányban változtak (Frenkl et al. 2010).⁸ Mindezt alátámasztja az a sajnálatos tény, hogy más EU-s tagállamokhoz viszonyítva Magyarországon lényegesen alacsonyabb a rendszeresen sportoló 15—29 éves fiatalok aránya, kb. egyharmad. Az összlakosság 69 százaléka soha nem látogat sportrendezvényt és nem sportol, miközben Hollandiában, Franciaországban, Angliában 60 százalék fölött van a rendszeresen sportolók aránya, Dániában ez 80, Finnországban és Svédországban pedig 90 százalék a teljes lakosság körében. Megdöbbentő, hogy nálunk az évtized elején a fiataloknak mindössze 5,5 százaléka sportolt intézményes keretek között, az évtized végére már csak 1,6 százalékuk (Perényi 2011: 160—161; 2013; Neulinger 2008: 13). Az Eurobarometer adatai alapján a magyar lakosság 53 százaléka (!) soha nem sportol, rendszeresen mindössze kilenc százalék, hetente legalább egyszer pedig 23 százalék (Eurobarometer 2010).

Különösen nagy problémát okoz a 18 év felettiek sportolása: egyrészt a versenysportolók választás elé kerülnek, hogy a sportolást válasszák-e vagy a felkészülést a civil életre (a diploma megszerzése által), másrészt kedvezőtlenek a szervezeti lehetőségek is: a klubok nagy része magára maradt, megfelelő finanszírozás nélkül működik, így nem képes biztosítani a megfelelő fizetést a sportolói számára (Bács 2011: 21—22). Emellett azt is láthatjuk, hogy az iskolákban ma már nem tartozik a testnevelés a legkedveltebb órák közé, holott a gyerekek elemi szükséglete a mozgás. Szembesülhetünk a tanárok visszafogott szerepvállalásával a testi neveléssel kapcsolatban, s ebben valószínűleg pedagógiai hiányosságok is szerepet játszanak (Gombocz 2006). Mindez pedig hosszútávon népegészségügyi szempontból is súlyos következményekkel jár. Tudjuk, hogy a magyar lakosság rossz egészségi állapotát többek között inaktív életmódja okozza, és hogy sok betegségben az ország vezető helyen van (Gál 2008: 14).

⁸ Ilyen negatív tényezők az életmódban az egészségtelen, kalóriadús táplálkozás, a tévénézésre, számítógép-használatra fordított időmennyiség (azaz az inaktivitás) növekedése stb.

Úgy vélem, az egyetemisták körében végzett kutatásom több szempontból is újszerűnek számít. Egyrészt többféle elméleti megközelítésre és több tudományterület (ifjúságszociológia, sportszociológia, nevelésszociológia) eredményeire támaszkodom kutatási kérdéseim megválaszolásában. Másrészt az általam végzett empirikus kutatások tartalmi és módszertani szempontból is újszerűnek számítanak. Az eddigi, sportolással kapcsolatos magyarországi kutatások vagy a teljes lakosságot érintő epidemiológiai vizsgálatok voltak (például OLEF-, Hungarostudy-vizsgálatok), vagy a fiatalok nagy korcsoportjára fókuszáltak (például Ifjúság 2000–2012), vagy pedig kimondottan a tinédzserekre mint speciális, veszélyeztetett helyzetben lévő korcsoportra irányultak (l. Pikó és munkatársai kutatásait). Az egyetemi hallgatók egészsége nem tekinthető az epidemiológia kiemelt érdeklődési területének (Bertók et al. 2011: 241). A nemzetközi — elsősorban angolszász — szakirodalomban gyakori a felsőoktatási sport és a sportolók vizsgálata (főként a sportolás kapcsolata más egészségmagatartásokkal, s hatása a hallgatók jóllétének különböző dimenzióira), de alig találunk köztük olyat, amely a nem sportolásra keresi a választ. Ennek hátterében az állhat, hogy az angolszász kampuszokon a diákélet szerves részét képezi a sportolás, így alig vannak olyan diákok, akik valamilyen formában és rendszerességgel ne sportolnának. Az általam végzett kutatásban az egyik fő kérdés éppen az, hogy milyen tényezők állnak a nem sportoló egyetemisták magatartásának hátterében.

Az egyetemista életszakasz a jövőre való felkészülés egyik mérföldköve, méghozzá olyan intézményi, képzési keretek között, melyeknek markáns történetiségük van. Az egyetem egy sajátos kisvilág, társadalmi alrendszer, melyben folyamatosan zajlik a hallgatók szocializációja. Olyan kortársi (például sportolói) csoportok formálódnak itt, amelyek tevékenységükkel, a bennük és közöttük zajló interakciókkal folyamatosan alakítják az egyetemista kultúrát. Az egyetemista társadalmi csoport mintaadó szerepénél fogva társadalomformáló tényező (Szabó I. 2012: 14—18). Így speciális csoportjainak, tevékenységeiknek, magatartásuknak és viselkedési formáiknak vizsgálata össztársadalmi szinten is releváns információkhoz juttatja a kutatókat és a felsőoktatás-politika érintett szereplőit.

Meggyőződésem, hogy hazánk sportéletének felemelkedésében is nagy szerepet játszhatna a felsőoktatás, hiszen a 18—23 éves fiatalok 45—55 százaléka vesz részt egyetemi/főiskolai tanulmányokban. Azonban általánosságban elmondható, hogy egyre inkább háttérbe szorul a sportolás a hallgatók életében. A HÖÖK hallgatókra vonatkozó országos reprezentatív kutatása jól mutatja ezt: a hallgatók mintegy fele sportolt

középiskolás korában, azonban ez az arány 37 százalékra csökkent az egyetemi/főiskolai tanulmányok megkezdésével (Pogátsa 2012). A sportlétesítményeket is hagyják leromlani vagy bérbe adják őket, a tantervekből egyre inkább kiszorul a testnevelés, a versenysportra alig áldoznak. A korábbi sportolók egyre inkább eltávolodnak a sporttól, hiszen az egyetemen belül nincs lehetőség az élsport folytatására, a klubok időbeosztásával pedig nehezen lehet összeegyeztetni az egyetemi kötelezettségeket, vagy egyenesen képtelenség (Bács 2011: 21). Mindeközben ott áll szemünk előtt a kitűnő amerikai példa, ahol is a sport az egyetemi élet és kultúra része, az akadémiai színvonal mellett az egyetemi reprezentáció kiemelt színtere. Az akadémiai tudás átadása mellett az intézmények egyenrangú és kiemelkedő célja a testi nevelés különböző formáinak támogatása (Leopold 2008: 48). Éppen ezért tűztem ki célul, hogy megvizsgáljam: milyen társadalmi tényezők játszanak szerepet a hallgatók sportolási szokásaiban, s hogy a sport milyen hatással bír az életükre, jóllétükre és eredményességükre, ugyanis ezek alapján megfelelő javaslatokat lehet megfogalmazni az intézmények sportéletének irányítói számára.

A Debreceni Egyetemen működő kutatóközpontunkban, a Felsőoktatás Kutató-és Fejlesztő Központban (CHERD-H),⁹ illetve az Ifjúságszociológiai Műhely keretében már több mint egy évtizede vizsgáljuk a partiumi régió, illetve a Debreceni Egyetem hallgatóit reprezentatív kérdőíves felmérésekkel (Regionális Egyetem kutatás, TERD,¹⁰ Campus-lét kutatás¹¹), melyekben külön hangsúlyt fektettünk a hallgatók életmódjának, s ezen belül szabadidős tevékenységeik feltérképezésére (például Bocsi 2010; 2012; 2013; Murányi, Márton 2012). Ugyanakkor eddig csupán egy-két kérdés erejéig foglalkoztak a hallgatók sportolási szokásaival, így nem volt még olyan elemzés, amelyben a sportolással kapcsolatban feltett kérdésekből egyszerre többet is figyelembe vettek volna (Kovács K. 2011; 2012). A partiumi régióban végzett legutóbbi kutatásunkban (HERD)¹² lehetőségem nyílt arra, hogy több szempontból is megvizsgáljam a régióban élő hallgatók sportolási szokásait: gyakoriságát, formáját, módját, a sporttal kapcsolatos attitűdöket. Disszertációmban e kutatás eredményeit fogom bemutatni.

⁹ További információk: <http://cherd.unideb.hu/honlap/>

¹⁰ *A harmadfokú képzés szerepe a regionális átalakulásban* (OTKA T-69160 kutatás), 2007-2010. Kutatásvezető: Kozma Tamás.

¹¹ *Campus-lét a Debreceni Egyetemen. Csoportok, csoporthatárok, csoportkultúrák* (OTKA K-81858 számú kutatás), 2010-2013. A kutatás vezetője Szabó Ildikó. További információk: campuslet.unideb.hu.

¹² *Higher Education for Social Cohesion – Cooperative Research and Development in a Cross-border Area* (HURO/0901/253/[2.2.2.](#)) című kutatási projekt (2011–2012). A kutatás vezetője: Kozma Tamás.

Az értelmezés elméleti sokszínűsége és az egyetemisták sportolási szokásainak részletes feltárása mellett a kutatás további különlegessége az a földrajzi hely, ahol a felmérést készítettük, azaz a Partium. Ez a történelmileg valamikor együvé tartozó térség ugyanis három ország — Magyarország, Románia és Ukrajna — határai mentén helyezkedik el, három rendszerváltó országot és társadalmat köt össze, amelyek közül kettő (Magyarország és Románia) az Európai Unió tagja. A kárpátaljai és az észak-erdélyi szegmensekben ugyanakkor jelentős számú magyarság él, ami szintén erős kapocs a három rész között. A térség felsőoktatási intézményeit vizsgáló kutatási eredmények rávilágítottak arra, hogy a hallgatók a Partiumban regionális összehasonlításban is hátrányosabb helyzetűek (Pusztai 2010: 73). Az ilyen, határokon átnyúló, ugyanakkor határ menti régiókban végzett kutatások segítenek feltárni a közös társadalmi-gazdasági problémákat, többek között az egészséghez kapcsolódó magatartásformákban lévő egyenlőtlenségeket is (Nédó, Paulik 2012). Éppen ezért a kutatásom egyik elemzési szempontja, a romániai és a magyarországi hallgatók sportolási szokásainak összehasonlítása sajátos és fontos aspektusa disszertációmnak. Ilyen típusú összehasonlítást ebben a régióban még nem publikáltak, így az ebből származó eredmények felhasználhatósága nagy értékkel bír.

Miért fontos az egyetemisták pszichikai, fizikai, mentális, s ezek által hallgatói jóllétének vizsgálata a sportoláshoz kapcsolódóan? Mindenekelőtt azért, mert az egyetemi életszakasz, a tanulmányok megkezdése, az ezzel járó új életforma, esetenként a családtól való elszakadás, a tanulással járó nehézségek, megélhetési gondok és más, az egyéni életet érintő problémák miatt az egyik legstresszesebb időszak lehet az egyén életében. A nem megfelelő stresszkezelés pedig összekapcsolódhat negatív megküzdési stratégiákkal (alkoholfogyasztás, dohányzás, étkezési zavarok). A nagyfokú stressz a depressziós tünetek nagyobb előfordulásával járhat együtt (Bland et al. 2012), amely pszichoszomatikus tüneteket okozhat csökkentve az egyén mentális, pszichikai, fizikai, szociális jóllétét. Korábbi kutatási eredmények is felhívják a figyelmet a debreceni egyetemisták mentális státuszának sajátosságaira. Murányi (2010) kutatása szerint az egyetemista válaszadók mintegy fele érezte magát lehangoltnak/kedvetlennek, volt tanulási nehézsége, illetve problémát okozott neki a feszültség/szorongásérzés a kérdezés előtti három hónapban. Minden harmadik hallgató érzékelt életvezetési, önértékelési és párkapcsolati problémákat, magányos volt és unatkozott. Noha az egyetemisták között

nagyobb a nem dohányzók és a rendszeresen alkoholt nem fogyasztók aránya is,¹³ ugyanakkor aggasztó, hogy körükben kétszer annyian küzdenek kóros mértékű pszichés stresszel, azaz mentális egészségi állapotuk lényegesen rosszabb, mint a velük egykorú átlagpopulációnak (Veresné Balajti 2010).

E problémák leküzdéséhez szükséges olyan tényezők felkutatása, amelyek védő- és támogató funkcióként szolgálnak a fent bemutatott problémák ellen, s hozzájárulnak a hallgatók jóllétéhez. Ilyen védőfaktor lehet a sportolás is (Pikó, Keresztes 2007), melyet én támogatófaktorként is vizsgálni szeretnék.

A felsőoktatási sportnak különös jelentősége abban van, hogy többé-kevésbé mentes az olimpiákra és a profi sportokra jellemző profitorientáltságtól, a tradicionális sportértékek nem vesztek el belőle.¹⁴ Az egyetemi sport és persze az egyetem környezetében lévő egyéb sportklubok, egyesületek is lehetőséget biztosítanak a fizikailag aktív hallgatók számára szocializálódni az egészséges életmódra, hozzájárulnak az önmegvalósításhoz, s segítenek integrálódni a különböző közösségekbe, illetve a társadalomba. Továbbá lehetőséget nyújtanak megtanulni és begyakorolni olyan értékeket, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatalok egyaránt helyt tudjanak állni sportolóként és felelősségteljes állampolgárokként (Földesiné Szabó 2005: 354–355).

I.2. A kutatás célja és elméleti modellje

Ahhoz, hogy megismerjük azokat a tényezőket, amelyek motiválják a jelenleg sportolókat a rendszeres testmozgásra, fel kell térképeznünk a sportolás gyakorisága, formája, a sport iránti attitűdök, a sportág típusa (ennek közösségi vagy individuális jellege) alapján a sportolási szokásokat, s ezek alapján pedig hallgatói csoportokat kell elkülönítenünk. A különböző szocio-kulturális jellemzőkkel leírható csoportok tagjai számára valószínűsíthetően más-más sporttevékenységek a vonzóak. Azt is szeretném az alkalmazott társadalomtudományi módszerek segítségével bizonyítani, hogy a már sportoló hallgatók egészségére, jóllétére, eredményességére pozitív hatással van a sportolás ennek szocializációban betöltött szerepe révén. Bízom benne, hogy az eredmények ismeretében az egyetem sportéletének meghatározó szereplői olyan

¹³ Kérdés, hogy mit tartunk rendszeres alkoholfogyasztásnak.

¹⁴ Meg kell jegyezni, hogy ez térségenként és intézményenként változó. Az USA-ban például az egyetemi sporttradíciók meglehetősen különböznek a mi térségünkre jellemző felsőoktatási intézményekétől, s létezik az egyetemi sportnak egy markánsan profitorientált szintje is, amely épp olyan jellemzőkkel bír, mint a profi sportok („big-money collegiate sports” (Upthegrove et al. 1999), „revenue sports” (Maloney, McCormick 1993)).

megoldási stratégiákat tudnak majd kidolgozni, melyek több egyetemista számára tennék vonzóvá a rendszeres sportolást.

A kutatás céljai tehát a következők. Egyrészt átfogó helyzetkép felrajzolása a debreceni egyetemisták sportoláshoz való viszonyáról:

(1) feltérképezni a debreceni egyetemisták sportolási szokásait, s csoportokat alkotni ezek alapján;

(2) feltárni a csoportok jellemzőit és

(3) megvizsgálni szocio-kulturális, társas jellemzőiket, a csoportok közötti különbségeket.

(4) Célom továbbá megnézni, hogy mit is jelent a sportolás az egyetemisták életében.

Másrészt feltárni, hogy a sportolás mit jelent a hallgatói jóllét és az eredményesség szempontjából:

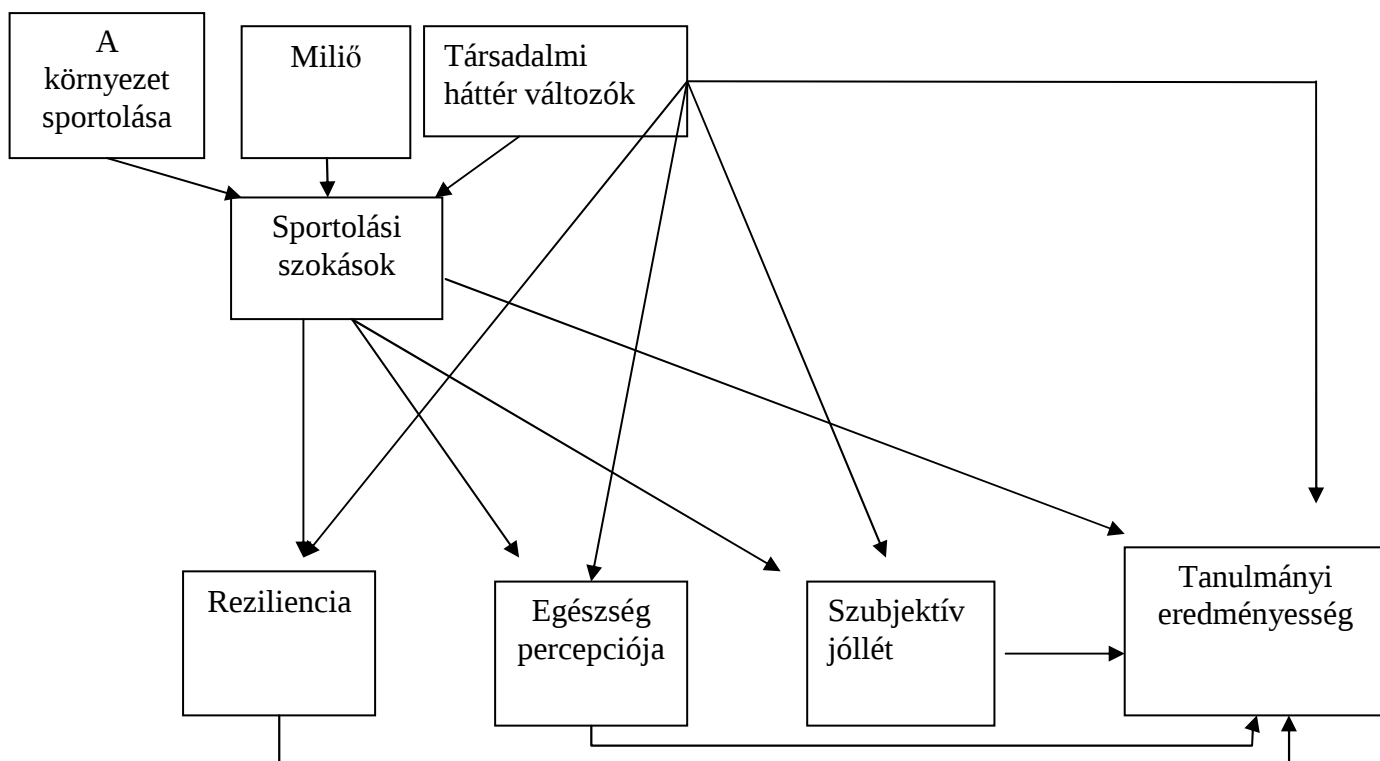
(5) A pozitív nevelésszociológiai megközelítést alapul véve azt nézem meg, hogy a sportolásnak milyen hatása van a hallgatói jóllétre. Hogyan járul hozzá támogató faktorként ennek különböző indikátoraihoz, mint a hallgatók szubjektív jólléte (boldogságuk és az életükkel való elégedettségük minél magasabb szintje)? Milyen szerepe van az egészség önértékelésében és a reziliencia kialakulásában (egyfajta ellenálló- és alkalmazkodóképesség a megváltozott körülményekhez, kiemelkedő tanulmányi teljesítmény a hátrányok ellenére)? Megvizsgálom továbbá, hogy bizonyos sportolási szokások védőfaktorként funkcionálnak-e a dohányzással vagy az alkohol- és drogfogyasztással, illetve a mentális problémákkal szemben. Értelmezésemben e szokások kerülése nem csupán az egészség-magatartás részei, hanem proskriptív normakövető viselkedésként nem tanulmányi eredményességi mutatóknak is tekinthetők (Pusztai 2004: 254).

(6) Úgy gondolom, hogy a sportolás olyan értékekkel bír, amelyek segítségével az egyetemisták jobban teljesítenek az élet más területein is: a tanulásban, s az ehhez kapcsolódó sikerek elérésében (jobb elköteleződés a tanulmányok iránt, a tanulmányi cél melletti nagyobb kitartás, intenzívebb óralátogatás, a tanulmányokhoz kapcsolódó munka, több sikeres vizsga; inkább jellemző rájuk a munka iránti elköteleződés, az intézmény etikai normáihoz közelítő munkavégzés, további tanulmányok, életstratégia és jövőkép tervezése). Értelmezésemben az eredményesség tágabb fogalom, mint egyszerűen a tanulmányokkal és a jövőképpel kapcsolatos mutatók összessége. Az eredményességhez sorolom a tanulmányi normákhoz való hozzáállást, a szubjektív értékelést arról, hogy a

tanulmányok során fejlődést tapasztalnak-e a hallgatók. Ebből kiindulva fontosnak tartom megvizsgálni, hogy eredményesebbek-e a fent vázolt területeken a rendszeresen sportolók, mint azok, akik nem sportolnak. A szakirodalom alapján azt feltételezem, hogy a sportolókon belül is különbséget találunk a verseny-, a szabadidő- és az alkalmi sportolók között e területeket tekintve.

E kérdések megválaszolásához egy, a társadalomtudományokban kevésbé elterjedt paradigmát alkalmazok, melyet *pozitív társadalomtudományi megközelítésnek* nevezünk (Pikó 2004). E paradigma a pozitív pszichológiából ered, Csíkszentmihályi és Seligman (2000) nevéhez kapcsolódik, s ennek alapján disszertációm pozitív nevelésszociológiai megközelítésen alapul. A társadalomtudományokra jellemző kritikai attitűd helyett (és nem tagadva ennek létjogosultságát) olyan társadalmi tényezők, védőfaktorok felkutatását tűzöm ki célul, melyek hozzájárulnak az egyének jóllétéhez.¹⁵ A sportolást is egyrészt ilyen védőfaktornak tekintem, de túllépve a paradigma egészségtudományi megközelítésén, nem csak azt szeretném megvizsgálni, hogy nevelő, személyiségfejlesztő hatása révén véd-e a sportolás az egészségrizikó-magatartásoktól (dohányzás, alkoholfogyasztás, droghasználat) és a mentális problémáktól. Arra is kíváncsi vagyok, hogyan járul hozzá az egészség önértékeléséhez, más jóllét-indikátorokhoz (mint a reziliencia), a szubjektív jólléthez, s mindezek révén a hallgatói jólléthez. Azt is megvizsgálom továbbá, hogy mindezek a tényezők pozitív hatással vannak-e a hallgatók tanulmányi eredményességére, ezért a sportolás és az előbb felsorolt közvetítő mechanizmusok eredményességre gyakorolt hatását egyformán mérni szeretném. Mivel ezek vizsgálata alapján túllépek a sportolás egészségre és káros egészség-magatartásokra gyakorolt hatásának vizsgálatán, s a hallgatók jóllétén túl a tanulmányi eredményességre gyakorolt hatását is megnézem, a sportolást támogató faktornak tekintem. Mindemellett fontos leszögezni, hogy nevelésszociológiai megközelítésű kutatásról lévén szó, a sportolás és a hallgatói jóllét (melynek indikátorai az egészség percepciója, a reziliencia és a szubjektív jóllét) eredményességre vonatkozó hatásai mellett nem hagyhatom figyelmen kívül a hagyományos szocio-demográfiai, szocio-kulturális tényezők hatásainak vizsgálatát sem. A felsorolt változók közötti feltételezett összefüggéseket a következő modell ábrázolja (1. ábra):

¹⁵ Ez nem jelenti azt, hogy a kritikai attitűd nem kap szerepet az értekezésben: ez leginkább a szakirodalom-feldolgozásban és az elméletek bemutatásánál jelenik meg.



1. ábra: A kutatási kérdések alapján felállított tesztelni kívánt modell

Elemzésemben a HERD-kutatás kérdőíves felméréséből készült adatbázist használtam fel. A kérdőíveket kérdezőbiztos jelenlétében 2012 márciusa és júniusa között töltötték ki a hallgatók a Partium felsőoktatási intézményeiben. Az ukrán mintát kis száma és torzító hatása miatt kihagytam az elemzésből, így a minta végső elemszáma 2619 fő.¹⁶

I.3. A hallgatói sportolás fogalma és megjelenési formái

Huizingától kezdve az Európai Sport Charta létrejöttéig nagyon sokféle definíciót fogalmaztak meg a sportolás lényegének megragadására. Mint ahogy a társadalom egésze is időről időre megújul, úgy ennek alrendszereként a sport is: bizonyos elemek eltűnnek belőle, mások hangsúlyosabbá válnak benne. Nem hasonlíthatjuk az ókori görög játékok számait, melyek között voltak olyanok is, amelyek néha halállal végződtek, a mai, olykor az üzleti élet által erősen átszőtt profi sportágakhoz. Mindenképpen ki kell hangsúlyoznunk, hogy ma már a sportolás nem egyszerűen a szabadidő-eltöltés egy (aktív) formája, hanem az életmód részeként vagy éppen a profi sportolók esetében kereső tevékenységként hatással van a társadalmi státusra. Így a sportolás formája,

¹⁶ A kutatás módszertani háttérének bővebb bemutatására A kutatás mintája és az adatfelvétel módszerei című fejezetben kerül sor.

helyszíne, bizonyos esetekben egyenlősítő vagy éppen egyenlőtlenségeket újratermelő hatása befolyásolja az egyén társadalomban elfoglalt pozícióját, ennek következtében az egész társadalmi struktúrát.

(a) *A sportolás mint iparág.* Ma már egyenesen sportiparról beszélhetünk, amely szerves részét képezi a szórakoztató iparnak. Bár hazánkban kevésbé, de számos országban a sportolás jól jövedelmező iparág, hatalmas gazdasági jelentősége van a jelentős mértékű bevételek miatt. Óriási tömegek vesznek részt benne, használva a különböző fizetős sportszolgáltatásokat (fitnesztermek, wellness központok, sportcentrumok, uszodák látogatása során), nézik a sporteseményeket különböző tv-közvetítések formájában vagy a sporteseményeken való személyes részvétel során szurkolóként. A különböző neves cégek hatalmas összegeket fizetnek azért, hogy nevük és márkajelzésük megjelenjen egy-egy sportrendezvényen.¹⁷ A megnövekedett szabadidő és a megváltozott életmód miatt megnőtt a kereslet a sportolási lehetőségek iránt, piacot nyújtva a sportszolgáltatásokat előállító vállalkozásoknak, sporteszközöket gyártó és a sportturizmusban érdekelt vállalatok számára (András 2003: 16). Az USA-ban az egyetemi versenysport is hasonló iparágként működik: a felsőoktatási intézmények versengenek egy-egy kiemelkedő élsportolóért, főleg a legnézettebb sportágakban (kosárlabda, amerikai futball, jégkorong), a meccseket pedig a legnagyobb médiumok közvetítik több százezer néző és rajongó előtt. Az egyes csapatoknak óriási bevételeik vannak a szponzorok támogatásának, a reklámoknak és a közvetítéseknek köszönhetően. Hazánkra azonban ez egyáltalán nem jellemző az élsport esetében sem (kivételt talán a profi labdarúgás képez), de a felsőoktatási bajnokságok, sportrendezvények sem kapnak nagy nyilvánosságot, a sportolók, csapatok, edzők és szakemberek pedig nem profitálnak az egyetemi élsportból.

(b) *A sportolás mint játék.* Huizinga (1995) a *játék* fogalmát helyezi a középpontba az ember életében, s ennek megfelelően a sportoló is játszik mérkőzés közben. Ugyanakkor a versenyközpontúságot szándékosan kihagyja elemzéséből, ami pedig mások szerint épp megkülönbözteti a játékot a sportolástól. Szerinte a sportolás olyan fizikai aktivitás, amely nem kapcsolódhat anyagi érdekhez. Caillois újradefiniálta Huizinga meghatározását, szerinte ugyanis a játék olyan tevékenység, amely szabad, bizonytalan, nem produktív és szabályok által vezérelt (Caillois 1961, idézi Loy 1974).

¹⁷ Jó példa erre az NFL (National Football League) 2013-as szezonjának döntője, melyet 2014. február 2-án rendeztek a MetLife Stadionban. Ennek tv-közvetítésében ugyanis egy másodpercnyi reklámidőért mintegy 30 millió Ft-nyi dollárt kellett fizetni.

Loy (1974) szerint a sportokat az különbözteti meg a versenyjátékoktól, hogy az előbbiekre jellemző a fizikai kiválóság demonstrálása — azaz a fizikai jártasságok és kiválóságok alkalmazása az ellenfél legyőzésére. További különbség, hogy míg a versenyjáték során a felek spontán módon választódnak ki, s a játék végeztével fel is bomlik a csapat, addig a sportokban a küzdő csoportokat általában megfontoltan válogatják, s így egy stabil szervezet jön létre, ahol a szerepdifferenciálódás magasabb fokú. A hallgatók esetében a sportolás játék funkciója leginkább a szabadidő aktív eltöltésében, a tanulás fáradalmainak kipihenésében jelenik meg.

(c) *A sportolás mint rekreációs tevékenység.* Az utóbbi időben inkább a sportolás egészségmegőrző és rekreációs — wellness, fitness — funkciója került előtérbe lényegének megfogalmazásában is, azonban egyre hangsúlyosabb a versenysport és tömeg/szabadidő/rekreációs sportolás, illetve a „sport for all” koncepció között meghúzódó törésvonal. A *rekreációs sporttevékenység* az a kulcsfogalom, amely a legközelebb áll ahhoz a sportkoncepcióhoz, amelyet én is vizsgálni szeretnék. Ennek lényege, hogy a tevékenység legfontosabb célja az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jóllét megteremtése, azonban elemzéseimben természetesen nem hagyhatom figyelmen kívül a versenysportolást sem, így egyaránt vizsgálni szeretném rekreációs tevékenységként végző szabadidő- és az egyetemista versenysportolókat is. Ugyanakkor a rekreációs sportolás annyiban különbözik az általános mozgásos rekreációtól, hogy a sporttevékenységet meghatározott szabályok szerint kell végrehajtani a megfelelő hatás elérése érdekében (például a mindennapos gyaloglás nem sport, ha nem a gyaloglás mint sport szabályai szerint végzik, ugyanakkor mozgásos rekreáció, hiszen fokozhatja az erőnlétet, javítja a légzést, a kondíciót, a vérkeringést). Ugyanakkor különbség van a rekreációs céllal végzett sporttevékenység és a versenysport között is: az előbbinek nem célja az öröklött tulajdonságok fejlesztése a végső határig a maximális teljesítmény elérése érdekében, hanem az egészséges állapot, a kikapcsolódás és a jó közérzet elérése (Fritz et al. 2007: 55).

Nagy Péter (1996 idézi Szabó Á. 2009: 6) is kiemeli a verseny szerepét (melynek Loy sportkoncepciója alapján részei a szabályok) a sport definiálásában: szerinte a sportolás olyan szabadidős tevékenység, amelynek legfontosabb eleme a fizikai aktivitás, mozgás, erő kifejtés, ugyanakkor hozzátartozik a versengés is. Az Európai Sport Charta megfogalmazása szerint *„sport minden olyan fizikai tevékenység, melynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok fejlesztése, vagy különböző szintű versenyeken*

eredmények elérése” (Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe 2001: 6). Az európai Sport for All Charter szerint a sport mindenféle fizikai aktivitást magába foglaló, szervezett, vagy kevésbé szervezett keretek között, a fizikai és mentális állapotot, valamint a társas kapcsolatok javítása céljából üzött szabadidős tevékenység (Dóczy 2008: 93).

Kutatásom során a sporttevékenység legtágabban használt értelmezését használtam annak definiálásra, hogy kit tekintek sportolónak a hallgatók körében. Az Európai Sport Charta meghatározásából indultam ki. Ennek megfelelően minden olyan fizikai aktivitást sportolásnak tekintettem, amit a diákok a mentális és a fizikai állapot, valamint a társas kapcsolatok javítása céljából üznek szabadidős eltöltésként vagy akár versenyszinten. A rekreációs sporttevékenység definíciójából kiindulva csak olyan tevékenységeket tekintettem sportolásnak, amelyeket meghatározott szabályok szerint hajtanak végre, így például a közlekedési céllal végzett gyaloglást, biciklizést vagy a kertészkedést nem tekintettem sportolásnak. Emellett azonban ennél is fontosabbnak tartom, hogy a hallgatók mit tartanak sportolásnak, mint hogy az adott sportág szabályai szerint végezzék az adott tevékenységet. Ha testedzés céljával végzik az adott, valós mozgással járó fizikai tevékenységet (pl. séta, kerékpározás vagy éppen tánc), saját szubjektív értékelésük alapján sportolásnak tekinthető, akkor a vizsgálatban ezt én is elfogadtam sportolásnak. Csak a valós fizikai aktivitást igénylő tevékenységet neveztem sportolásnak (tehát az olyan játékokat, amelyek bár szellemi munkát igényelnek, vagy éppen fejlesztik a társas kapcsolatokat, mint a társas játékok, sakk, darts, biliárd, csocsó, kártya, számítógépes sportjátékok, nem vettem figyelembe). A sportolás fogalmától elválaszthatatlan a testedzés és fizikai aktivitás, amelyek jelentése nem más, mint a szervezet olyan szabályszerű megterhelése, amely fokozza az állóképességet és az erőnlétet (Ángyán 2006). Ezek nem jelentenek feltétlenül sportolást, inkább csak ennek részét képezik, amennyiben a megterhelés bizonyos sport szabályainak megfelelően történik. A testedzés, fizikai aktivitás fogalmakon valamilyen sportág szabályainak megfelelő szabályos fizikai megterhelést értek, így a sportolás szinonimájaként fogom alkalmazni ezeket a kifejezéseket.

Nekem is szembe kellett néznem azzal, hogy az élsport és a szabadidősport között egyre erősebb a határvonal. Mivel az élsportolók életében a tevékenységek gerincét teszi ki a sportolás, sőt bizonyos esetekben ez a munkájuk, anyagi helyzetüket, illetve társadalomban elfoglalt helyüket is maga a sportolás határozza meg. Az ő sportolási szokásaikat — amelyeknek nagyon fontos eleme a napi akár többszöri edzés is

— nem hasonlíthatjuk össze azokéival, akik csupán kedvtelésből vagy a rekreáció miatt mozognak rendszeresen. Ezért tartottam fontosnak, hogy ne csupán a sportolás gyakorisága alapján tegyek különbséget a hallgatók között, hanem a sportolási formákat, sportmotivációkat, s egyéb változókat is figyelembe véve hozzak létre sportolási szokások mentén elkülönülő hallgatói csoportokat. Profi sportolókról egyébként sem beszélhetünk az általam vizsgált hallgatók körében (csupán egy-két kivétellel), hiszen életük fő tevékenységét a tanulmányok folytatása teszi ki, s emellett sportolniak versenyszerűen.

Kérdésként merül fel, hogy milyen gyakoriságot tekintünk rendszeresnek: milyen gyakran kell sportolni (és mennyit) ahhoz, hogy meg tudjuk őrizni egészségünket, fejlődjön kondíciónk, fittségi állapotunk, s a mozgás jótékony hatással legyen mentális egészségünkre is. Ezzel kapcsolatban különböző megközelítések és álláspontok olvashatók a szakirodalomban. Nehéz olyan módszert találni, amely egyaránt megfelel az érvényesség és megbízhatóság kritériumainak, ugyanakkor nem túl költséges és időigényes.¹⁸ A sportolásra vonatkozó kutatások legelterjedtebb módszere a kérdőíves vizsgálat, amelynek során arra kéri meg a válaszadót, jelölje meg, hogy egy bizonyos időszakaszban milyen gyakran sportolt. Természetesen ennek is vannak hátrányai (válaszhiány, nem jól emlékszik vissza a válaszadó, s így torzul az eredmény), de ez a módszer alkalmazható nagyobb, reprezentatív mintán, így következtetni lehet az eredmények alapján a teljes populációra (Pikó, Keresztes 2007: 51). Strong és munkatársai (2005) ilyen jellegű kutatási eredményei alapján napi legalább 60 perces élvezetes, különböző formában megvalósuló fizikai aktivitást javasolnak az iskoláskorú fiatalok számára, hogy megfelelő hatást váltson ki a testi, lelki egészségre és a személyiség fejlődésére.

Mindezek figyelembe vételével 2012-es kérdőívünkben a következőképpen fogalmaztuk meg a sportolás gyakoriságára vonatkozó kérdést: *„Az elmúlt néhány hónapban a kötelező testnevelés kurzuson kívül milyen gyakran végeztél olyan intenzív*

¹⁸ A kalorimetriás vizsgálatok bár költségesek, nem végezhetőek el nagy mintán, de mindenképpen megfelelnek az első két kritériumnak (Pikó, Keresztes 2007: 50). Ennek során a test biológiai, fiziológiai értékeit, változásait mérik bizonyos fizikai aktivitás hatására. Az ilyen módszerrel végzett kutatások alapján heti háromszor 45-60 perces intenzív dinamikus mozgást ajánlanak. A maximális pulzusszám $220 - \text{életkor}$ X 0,7 legyen, a munkapulzus pedig ennek 80 százalékát érje el. Általános ajánlásként a legtöbb felnőtt számára heti 150-250 percig tartó, 5000-8000 kJ-t égető fizikai aktivitást fogalmaz meg (ennek természetesen nemcsak sporttevékenységet, sportmozgást kell tartalmaznia) (Barna 2012: 41). Egy másik ajánlás szerint hetente legalább öt napon, alkalmanként min. fél órán át kell közepes intenzitású fizikai aktivitás végezni (például otthoni torna). Ha intenzívebb mozgást végez, akkor az kiváltja a kisebb intenzitásút: például heti háromszor 30 perces gyaloglás, illetve 20 perces kocogás javasolt (Haskell 2007 idézi Lénárt 2012: 141).

sporttevékenységet, amely legalább 45 percre tartott?” (soha, évente egyszer-kétszer, havonta egyszer-kétszer, havonta többször, hetente egyszer-kétszer, hetente háromszor vagy többször). A szakirodalomból kiindulva pedig a továbbiakban a legalább heti egyszeri sportolást tekintem rendszeresnek.

A sportolás típusait különböző dimenziók mentén osztályozhatjuk, azonban a típusok között vannak átfedések. Egy konkrét definíció létrehozását az is nehezíti, hogy a köznyelvben egyaránt élnek a régi (például tömegsport) és az új (például szabadidősport) megnevezések (Neulinger 2007). Az egyik legáltalánosabb megkülönböztetés a professzionális vagy él-/versenysport és az amatőr vagy szabadidő-/tömegsport, illetve a rekreációs sportolás szétválasztása. A profi (hivatásos) és amatőr (szabadidő) sport megkülönböztetésének hátterében a sporttevékenység által szerzett jövedelemkülönbség, illetve a sportoló jogviszonya áll (András 2003: 12), ez azonban a vizsgált hallgatói populációban nem releváns megközelítés, mivel — mint ahogy azt fentebb említettem — szinte alig találunk profitszerzés céljából sportoló hallgatót körükben. A sportolás különböző formáinak meghatározása a szociológiában ezzel szemben inkább arra fókuszál, hogy az egyes sportolási típusok milyen szerepet töltenek be a társadalomban, ezek hogyan alakultak át a különböző társadalomtörténeti események, változások hatására, s milyen szocio-kulturális különbségek vannak az egyes formát űző vagy éppen nem űző egyének között. Mi lehet az oka annak, ha valaki a sportolás bizonyos típusát választja, vagy éppen nem azt. Kutatásomban e kérdéseket szeretném én is megválaszolni a hallgatókra vonatkozóan.

A szabadidő, tömeg-, rekreációs sportolás és a „sport for all” koncepciók viszonylag egyértelműen elhatárolódnak a verseny/profi sportolástól abban, hogy ezekben szinte teljes mértékben háttérbe szorul a profitszerzés, versenyzés. Sokszor szinonimaként használják ezeket, s noha nagyon kicsi jelentéskülönbségek vannak közöttük, ezeket nem lehet azonos értelemben használni. Részben az a történelmi kontextus, amelyben használatosak voltak, részben az a nézőpont, amelyből elemzik az adott sporttevékenységet (a résztvevők száma, a sportolás célja és időtartalma) határozza meg, hogy mikor, mely kifejezést lehet használni. Az '50-es évek végéig elsősorban a tömegsport kifejezést használták, majd a '60-as évektől inkább a szabadidősport elnevezés volt elfogadott. A '90-es évektől a világszerte elterjedt, s mozgalommá nőtt „Sport for All” fogalomhasználat terjedt el, amelyet napjainkban magyarosítottak a „mindenki sportja” terminussá (Földesi Szabó 2009a: 149).

A szabadidősport legszélesebben vett értelmezését alkalmazza a Sport for All koncepció, amely Amerikából indult, s lényege, hogy a hátrányos társadalmi csoportok szabadidejét megpróbálja a sportoláshoz és a rekreációhoz kapcsolódó programokkal kitölteni annak érdekében, hogy egy közösségbe integrálja a hátrányos helyzetű, kirekesztett csoportok tagjait (Hargreaves 1987). A Sport for All koncepciója hazánkban leszűkült olyan nem-intézményes, nem-szervezett sporttevékenységekké és otthon végzett gyakorlatokká, amelyeket egyedül vagy informális kiscsoportokban lehet végezni. Ugyanakkor sajátos módon a sportegyesületekben, intézményekben teljes mértékben amatőrként (hobbiból, szabadidő-eltöltésként) végzett sportolás is a Sport for All egy igen fontos területének tekinthető (Földesi Szabó 2009a: 150). Ebből kiindulva azt mondhatjuk, hogy ennek részét képezi a rekreációs céllal végzett sporttevékenység is.

A rekreációs sportolás legfontosabb funkciója a munka, a felgyorsult élet, a modernizáció, a mozgásszegény életmód ártalmainak ellensúlyozása (például a fitnesz, túrázás). Legfontosabb jellemzője, hogy hiányzik belőle a klasszikus sport egyik legfontosabb eleme, a versenyszellem (Neulinger 2007).¹⁹ A rekreációs sporttevékenység nem más, mint az egészség megőrzése, fejlesztése és a jó közérzet elérése érdekében, meghatározott szabályok szerint végrehajtott sportolás (Fritz et al. 2007: 55). A rekreációs sport mintegy válaszként jött létre a civilizációs ártalmakra: lehetőséget ad elmenekülni a mesterséges világból a természetbe (Héjjas 2006: 277), hiszen ez az egyik legalkalmasabb hely arra, hogy elfeledkezzünk egy kis időre a modern, rohanó, gépesített, problémákkal és stresszel teli világ negatívumairól. Ennek egy sajátos formáját képezik az extrém sportok, amelyek új mozgásformákat, új eszközöket és új értékeket képviselnek (például gördeszkázás, snowboard, szikla- és hegymászás, vadvízi evezés stb.), s egyfajta izgalmat hoznak a mindennapi életbe: küzdelmet önmagunkkal és a természet erőivel (Rédei 2012: 116). Összességében azt mondhatjuk, hogy a Sport for All gyűjtőfogalom a rekreációra, a sportfejlesztésre, a tömegsport rendezvényekre és a kulturális rekreációs tevékenységekre, amelyek célja a hasznos szabadidő-eltöltési lehetőségek és egészségfejlesztő programok nyújtása (Földesi Szabó 2009a: 150). A hallgatók sportolására vonatkozóan a Sport for All minden olyan sporttevékenységet magába foglal, amit a diákok a mindennapi és egyetemi tanulmányokhoz kapcsolódó stressz

¹⁹ Természetesen esetenként előfordul, hogy egy-egy rekreációs sportágban valamilyen szintű versenyt rendeznek, de ezek esetlegesek, sokszor egy közösségen belül a tagok saját szórakoztatásuk céljából rendezik meg ezeket, összességében azonban a rekreációs céllal végzett sportolásban alapvetően nem játszik szerepet a versenyzés.

leküzdése, a szabadidő hasznos és aktív eltöltése, egészségük megőrzése, társas kapcsolataik javítása céljából végeznek.

I.4. A felsőoktatási sport helyzetének és szerepeinek változásai

A múltban elkövetett hibák vagy éppen helyes döntések meghatározzák jelenünket, sokszor jövőnket is. Ezért fontos megismernünk azokat a személyeket, eseményeket, jelenségeket, akik, illetve amelyek kiemelkednek egy nemzet történetéből. Az ismeretek hozzájárulnak ahhoz, hogy a múltbeli hibákat ne kövessük el, egy-egy pozitív esemény, személy pedig mintaként állhat a jelen és jövő generációi előtt. A múlt a jelenben és jövőben meghozott döntéseknél az alternatívák közötti eligazodás iránytűjeként működik (Földes et al. 1989: 9). Ebben a fejezetben arra teszek kísérletet, hogy bemutassam a magyar felsőoktatási testnevelés és sport kialakulását, legfontosabb mérföldköveit és történetét annak érdekében, hogy megismerhessük: honnan indult, hogyan változott, milyen társadalmi, gazdasági, politikai, pedagógiai tényezők határozták meg fejlődését, s ezekben kik, milyen céllal vettek részt. A disszertáció keretei nem teszik lehetővé a magyar sport múltjának részletekbe menő ismertetését, témám szempontjából egyrészt az egyetemi sport fejlődése, másrészt a közelmúltban, a hazai sportban mint társadalmi alrendszerben bekövetkezett változások relevánsak, hiszen e keretek között zajlik az általam vizsgált egyetemisták sportszocializációja is.

Először az egyetemi/főiskolai sportmozgalom kialakulását mutatom be hazánkban, hiszen ez áll legközelebb a disszertáció kutatási témájához. Ez után kerül sor a magyar sport intézményrendszerében és fejlődésében az utóbbi időben bekövetkezett változásainak, s az e mögött meghúzódó társadalmi, gazdasági tényezők felvázolására. Célom, hogy megtaláljuk azokat a történeti tényezőket, melyek a felsőoktatás sportjának fejlődésére, változásaira is befolyást gyakoroltak.

1.4. 1. A felsőoktatási sportmozgalom nemzetközi és hazai tendenciái

A főiskolai és egyetemi sportmozgalom előzményei is a modern sport szülőhelyéhez, Angliához kapcsolódnak. Az egyetemeken már a 19. század végétől folyamatosan alkalmaztak testnevelő tanárokat: előbb Oxfordban és Cambridge-ben, majd Liverpoolban és Edinburgh-ban. Oxford és Cambridge egyetemén a diákok sportbeli vetélkedései már korán elkezdődtek. Az első versenyt 1827-ben rendezték krikettben, 1829-ben evezésben, 1855 és 1900 között pedig további húsz sportágban rendeztek különböző versenyeket (Kutassi 1994: 22—23).²⁰

Az első világversenyek az 1920-as években voltak. A nemzetközi főiskolai sportmozgalom szervezését az 1919-ben megalakult Confédération Internationale des Étudiants (CIE) sportosztálya vállalta magára. Miután az USA, Anglia és Olaszország is belépett a szervezetbe, Párizsban egy Nemzetközi Egyetemi Sportkongresszust szerveztek. Itt elhatározták, hogy a következő évben Varsóban rendezik meg az első főiskolai világbajnokságot (FVB). Itt még csak atlétikai számok szerepeltek, de a sportágak száma folyamatosan bővült, s 1939-ben a VII. FVB-n Monacóban már 10 sportágban versenyeztek a hallgatók, köztük nők is, majd pedig a téli játékokra is sor került. A FVB-k hozzájárultak a tagszervezetek integrálódásához, így a nemzetközi sportmozgalom fejlődéséhez is. Némi huzavona után a NOB is elismerte a CIE sportosztályának tevékenységét és 1935-ben rendezvényeit védnöksége alá helyezte (Kun 1998: 321—323).

Magyarországon a főiskolai sport viszonylag korán alakult ki, annak ellenére, hogy több tényező is hátráltatta ezt (a félgymnáziumi függő helyzet, a Habsburgok kultúrpolitikája). Ebben több tényező is szerepet játszott: (1) a testkultúra fejlődése összekapcsolódott a nemzeti függetlenségi mozgalommal; (2) a 19. században kialakult a

²⁰ Az egyetemi sport fejlődése három szakaszra osztható. Az első szakasz az első nagy európai egyetemek megalakításához kötődik: Párizsban, Bolognában, Cambridge-ben, Lisszabonban, Bécsben játszottak különféle játékokat és sportokat a diákok. A második szakaszban (a 19. századtól az I. világháborúig) a rendszeres testedzés előbb a brit középiskolákban, majd pedig az egyetemeken vált a mindennapi oktatás részévé, s összekapcsolódott a Coubertin báró által elindított olimpiai mozgalom amatőr sport mítoszával. Ekkor indult meg az egyetemi sport intézményesülése nemzeti, regionális és lokális szinten. Az egyetemista sportolók kezdeményezésére különböző szervezetek alakultak, melyek a felsőoktatási sportot voltak hivatottak irányítani, versenyeket szervezni, s ezekhez kapcsolódóan lefektetni a szabályrendszereket. A harmadik szakaszt leginkább a hallgatói sport gyors ütemű terjedésével, nemzetköziesedésével és a sport hivatalos elfogadásával jellemezhetjük. A sport és a különböző játékok a hallgatói életstílus és az egyetemi oktatási programok szerves részévé váltak (Földesiné Szabó 2005: 348).

sport nemzeti-polgári vonulata, s kezdetét vette ezzel párhuzamosan a munkás sportmozgalom; (3) a modern sport belső társadalmi feltételei korán kialakultak.

Az egyetemi sportélet szervezett keretei a Budapesti Műszaki Egyetemen jöttek létre a Budapesti Egyetemi Atlétikai Club (BEAC) formájában.²¹ A világon az elsők között 1907-ben alapították meg a Magyar Főiskolai Sportszövetséget (MFSSz). Az MFSSz fontosnak tartotta a sportági szövetségek bajnokságain való részvételt, de emellett azt is, hogy a versenyzők a saját főiskolájuk bajnokságain is részt vegyenek. A szövetségeknek azonban folyamatosan anyagi nehézségekkel kellett küzdeniük: nem voltak megfelelő edzési feltételek, s az egyetemek vezetői sem nézték jól szemmel a hallgatók sportolását. Ennek következményeként a századforduló után hanyatlás következett be az egyetemi és főiskolai sportegyesületekben, s ez az I. világháború alatt tovább fokozódott (Kutassi 1994: 33—41).

Az MFSSz 1924-ben bekapcsolódott az FVB-be. Bár az első világbajnokságon — akárcsak az antwerpeni olimpián — mint vesztes ország nem vehetett részt, de az 1926-ban rendezetten már igen. Akárcsak az olimpiákon, a főiskolás világbajnokságokon is kiemelkedő eredményeket értek el sportolóink.²² 1930-ban az MFSSz feloszlata után (mivel nem volt hajlandó a „szövetség” szót „központra” változtatni) a Magyar Főiskolai Sportegyesületek Egyesülete (MFSE) vette át feladatait. Ezek közül is kiemelkedett az 1935-ben Budapesten megrendezett VI. Nyári Főiskolai Világbajnokság megszervezése: ehhez az államtól 65 ezer pengő támogatást kapott, amelyből a BEAC pályák korszerűsítését is fedezni tudták. Itt került sor a nyitó és záró rendezvényekre. A rendezvény fővédnöke Horthy Miklós kormányzó volt, s sportolóink itt is nagyon eredményesen szerepeltek.²³ Ezen kívül még két alkalommal, 1949-ben és 1954-ben kapta meg a főváros a főiskolai világbajnokságok rendezési jogát.

Az egyetemi és főiskolai sport irányítására a kommunista rendszer új szervezeteket hozott létre: előbb a MEFESZ sportosztálya irányította az egyetemi testnevelést, majd 1951-ben hozták létre az egyetemi sportegyesületeket összefogó Haladás SE-t. Az 56-os forradalom után a politika a KISZ-hez tartozó Országos Ifjúsági és Sportbizottság (ezen belül is az Egyetemi és Főiskolai Sport Központ) révén kívánta mozgalmi jellegűvé tenni a felsőoktatás testnevelését (Szikora 1997: 153—156). Létrehozták az Egyetemi és Főiskolai Sport Központot (EFSK) és az Egyetemi és

²¹ Azonban a legrégebbi egyetemi sportegyesületnek a Soproni Műegyetemi Atlétika és Futball Clubot (MAFC) tartják, amely még napjainkban is működik.

²² 1926 és 28 között 19 arany-, 21 ezüst- és 17 bronzérmet szerzett a magyar küldöttség.

²³ 24 arany-, 13 ezüst- és 20 bronzérmet nyertek.

Főiskolai Sport Tanácsot (EFST). Előbbinek az egyetemi és főiskolai sportegyesületek munkájának összehangolása, irányítása volt a feladata, utóbbinak pedig a magyar egyetemi és főiskolai sportegyesületek és sportolók képviselte nemzetközi szinten. Fontos feladatul tűzték ki a sportolás oktató-nevelő munkával való összehangolását. Ekkoriban indult el a „jó tanuló – jó sportoló” mozgalom.

Az egyetemi testnevelés tartalmilag bővült, és szervezetileg megszilárdult. Az első és második évfolyamon kötelezővé tették a heti kétórás testnevelést, azonban ezeket a legtöbb esetben összevonva tartották meg a létesítmények hiánya, illetve távoli elhelyezkedése miatt. Az órák kínálata is fejlődött: bevezették a szakosított testnevelési órákat (a hallgatók több sportág közül választhattak), majd a könnyített és a gyógytestnevelést. A 70-es évekre az addig igencsak lassan, de fejlődő főiskolai sportmozgalom megtorpant: anyagi gondok miatt sorra szűntek meg a szakosztályok, s csak a legnagyobb intézmények tudtak lépést tartani az élvonallal, de élsportolói juttatásokat már nem tudtak adni. Emiatt sokan iskolán kívüli sportegyesületben folytatták az edzéseket, így az egyetemi és főiskolai egyesületek nem tudtak komoly bázist kiépíteni (Földes et al. 1989: 366—403).

A sport területén a rendszerváltás talán legnagyobb vesztese a főiskolai és egyetemi sport. A 70-es években megindult hanyatlás tovább mélyült a rendszerváltás után, s az egyetemi sport mind a sportpolitikában, mind az egyetemeken marginális helyzetbe került. A tömeges felsőoktatásban a hallgatók heti egy alkalommal történő sportolásának megszervezése is nagy problémát okoz. Ugyanakkor látnunk kell, hogy a lehető legnagyobb választékot igyekeznek a hallgatók elé tárni, melyben egyre nagyobb szerepet kapnak a fitness és rekreációs sportágak.

1.4.2. A felsőoktatási sport helyzete napjainkban

Az elmúlt több mint húsz évet vizsgálva azt állapíthatjuk meg, hogy a rendszerváltozás nem hozta meg azokat a rendszerszintű változásokat a sportban, amelyek szükségesek lennének sportunk nyugati szintű fejlettségének eléréséhez. Természetesen ezt nem is lehet egyik napról a másikra megoldani, hiszen a sport mintegy fél évszázad alatt egy másfajta fejlődési utat járt be. Ugyanakkor nem valósultak meg azok a reményteli várakozások sem, amelyekben a szakemberek bíztak. Többségük szerint a sport nem találta meg helyét a rendszerváltás óta. Maga a sportolás, s ezen belül az élsport is alulfinanszírozott terület a költségvetésben, miközben több tízmilliárdnyi veszteség érte

az intézményeket az ingatlanok, vagyonok jóval értéküknél alacsonyabb áron történő eladása miatt. Az edzők aránya 30 százalékkal, az utánpótlás korú sportolóké 40 százalékkal, a szakosztályoké pedig 25-30 százalékkal csökkent. A sportolás állami támogatottsága a 0,3 százalékot sem éri el, miközben az EU tagállamainak többségében az éves költségvetés több mint egy százalékát teszi ki (Szegegné 2011: 329—330).

Bakonyi szerint ennek hátterében az játssza a szerepet, hogy az állammal szemben a civil sportszervezetek nem tudnak kibontakozni, s így a civil szféra nem tud érvényesülni a sportban, ugyanakkor a sportpolitikának sincs meghatározott koncepciója a politika sportból való kivonulásával kapcsolatban. A politika napjainkban is marketingeszközként használja a sportot, főleg az élsportot, elsősorban az olimpiai sportágakat és a labdarúgást. A sport és politika sajátos viszonyát a 90-es években leginkább az értékmentés és szinten tartás fogalmaival lehet a legjobban jellemezni. A normatívákat — hol „csak” gazdasági, hol politikai okokból — elvető sportpolitika olyan szabadságot teremtett a sportszervezeteknek, amely — források hiányában — kódolta a sportpolitikának való kiszolgáltatottságukat. A sportvezetők — az értékmentés és szinten tartás jelszavak hangoztatásával — pedig épp ahhoz az államhoz fordultak, amely a rendszerváltás éveiben kivonulni látszott a sportból (legalábbis a deklarációk szintjén). Miközben az állam folyamatosan hangoztatja kivonulását, komoly társadalmi, gazdasági és politikai okai vannak annak, hogy ezt mégsem teheti meg (Bakonyi 2007: 170—173).²⁴

E jelenségeket elemezve Földesi Szabó Gyöngyi megállapította, hogy a rendszerváltás utáni magyar sportot túlpolitizáltság, recentralizáció és paternalizmus jellemzi. A *túlpolitizáltságot* jól mutatja, hogy az ezredforduló környékén az állami költségvetési támogatás igen magas volt, magasabb, mint bármikor is a szocialista rendszer alatt és után, de ennek a sport különböző szférái közötti elosztását csak és kizárólag politikai indokok határozták meg. A *recentralizációt* tükrözi, hogy habár a félig civil, félig állami sportszervezeteknek volt joguk arra, hogy érvényesítsék a civil szervezetek véleményét működésükről, valójában a sportélet szervezésében és irányításában nem vették figyelembe véleményüket. A *paternalizmust* az mutatja, hogy a rendszerváltás óta sem a civil társadalom (ezen belül is az önkéntesség), sem az üzleti szektor (elsősorban a szponzorálás) nem erősödött meg annyira, hogy támogatni tudják a sportegyesületeket mind az élsport, mind a szabadidősport területén. Így ezek

²⁴ A sportszervezetek nagy része képtelen fenntartani önmagát állami támogatás nélkül, ezért létük nagyban függ az éppen aktuális kormányzattól, ennek sportpolitikájától. A sportintézmények, létesítmények nélkül pedig a társadalom tagjainak sportolási lehetőségei és esélyei is csökkennek.

fennmaradása, működése és eredményessége a politikai hatalom, a pártok és a vezető politikusok kezében van. A hatalomnak kell gondoskodnia ezekről, rajtuk múlik, hogy a sportszervezetek kellőképpen tudjanak működni, s a sportolók eredményeket tudjanak elérni (Földesi Szabó 2009b: 142—145).

Bár voltak kormányzati törekvések a sport radikális megreformálására (az 1996-os sporttörvény, majd ennek 1998-as módosítása, a 2000. évi sporttörvény), mégsem alakult ki konszenzus az állami és politikai felelősségvállalás szerepéről a finanszírozás és a civil társadalmi kontroll vonatkozásában. A sport magára hagyottsága zűrzavaros állapotokat okozott az élsportban, a diák- és a szabadidősportban egyaránt. A legnagyobb gondot még napjainkban is a sportszféra lobbitevékenységének, valamint a kedvező jogi és pénzügyi háttérnek a hiánya okozza. Minden sportpolitikai törekvésben az elitsport támogatására sokkal nagyobb hangsúly esett, s a szabadidő-sportolás, illetve az ebben az időszakban elterjedő Sport for All koncepció egyértelműen vesztes volt. A Frenkl—Gallov által szerkesztett *Fehér könyv a sportról* megfogalmazta a legfontosabb problémákat, s számos hasznos javaslatot tett, azonban a könyv progresszív üzenetét nem vették figyelembe a törvényhozók a 2004-es sportról szóló törvény megalkotásánál (2004. évi I. törvény a sportról).

2003-ban fogalmazódott meg az az igény, hogy egy átfogó nemzeti sportstratégia szülessen meg a hazai sport megreformálására. Azonban ennek létrejöttét akadályozta, hogy minden egyes hatalomváltás után megtorpant a stratégia kidolgozása. 2005-ben fogalmazták meg a XXI. Nemzeti Sportstratégiát, de a megfelelő anyagi fedezet hiánya miatt a Magyar Sport for All Szövetség nem írta alá, így a parlament nem fogadta el. Az újabb változat 2007-ben készült el, s ebben már célként fogalmazódott meg a magyar Sport for All és élsport fejlesztése, így sokkal kidolgozottabb és átgondoltabb munka volt, mint az előző változat. Pozitívuma, hogy a Sport for All több figyelmet kapott benne, kifejezte az igényt ennek kutatására s a terület fejlesztésére, bár igaz, hogy olykor szelektív és eklektikus módon. Azonban a társadalmi kirekesztés problémáját továbbra sem oldotta meg a koncepció: sem a hátrányos helyzetű csoportok sportolását, sem az ehhez szükséges lehetőségek biztosítását. Noha a Nemzeti Sportstratégia számos értékes rendelkezést, célt fogalmaz meg, továbbra is hiányoznak belőle a megfelelő politikai és anyagi garanciák (Földesi Szabó 2009a: 150—154). Másik fontos probléma, hogy a testnevelés és az iskolai, így felsőoktatási sport kérdése az elmúlt két évtizedben teljes mértékben marginalizálódott minden kormányzat idején: a sportpolitika és az oktatáspolitikai nem tudott kellőképpen együttműködni (Földesi Szabó 2010: 50).

Azonban a mindennapos testnevelés bevezetésével úgy tűnik, ez a kérdés is megoldódni látszik: minden diáknak lehetősége lesz a rendszeres testmozgásra, ha erre az infrastrukturális feltételek adottak lesznek. Ugyanakkor ez nem vonatkozik az egyetemistákra, főiskolásokra, hiszen az ő esetükben nem, hogy növekedtek volna a testnevelési kötelezettségek, hanem szóba került a kötelező testnevelés óra teljes eltörlése. A 2012-ben elfogadott Hajós Alfréd terv többek között ez ellen is szeretne tenni az általános testnevelés kötelezettségének felsőoktatásba való bevezetésével.

Az EU-s csatlakozás a sport területén is számos új lehetőséget, forrást hozott, azonban új ellentmondások is felszínre kerültek. Noha a sportszervezetek vállalkozásokként működhetnek, egy részük még mindig állami vagy helyi önkormányzati tulajdonban van. Ezek működtetése és fenntartása a hazai sportvezetés egyik legnagyobb kihívása. Az Unióhoz való csatlakozást követően a sport fejlesztésére, megújítására vonatkozó uniós elvárások segítettek abban, hogy a még fennálló működésbeli és sportstruktúrát érintő beidegződések legalább részben megváltozzanak. Ennek hatására a szabadidő- és iskolai sport felkarolása prioritást élvez, s így részesülhet az EU pénzügyi forrásaiból. Egyre nagyobb figyelmet kap a fogyatékosok eddig elhanyagolt sportolása és a sportturizmus. Erőre kaptak a civil szerveződések, melyek javították a sportegyesületek, klubok életképességének és működésének pénzügyi feltételeit (Szegerné 2011: 332).

Jelenleg a 2004. évi I. törvény a sportról módosított változata van hatályban 2012. január 1-jétől. Ez jelentős változásokat tartalmaz a korábbi változathoz képest. Jól érzékelhető a sportra irányuló erős centralizáció, hiszen megszűnt a Magyar Paraolimpiai Bizottság, a Nemzeti Sportszövetség, a Nemzeti Szabadidősport Szövetség és a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége. Ezek feladatait a MOB vette át, s a MOB megfelelő szakmai tagozataiként működnek tovább, a korábbi vezetők pedig a MOB alelnökeivé váltak. Talán a kiemelt sportegyesületek helyzetén javítani fog az a rendelkezés, hogy a négyéves olimpiai ciklusra támogatási szerződés köthető velük (2004. évi I. törvény a sportról).²⁵

A rendszerváltás következtében a társadalom minden területén, így a sportban – ezen belül is az egyetemi/főiskolai sportban – is mélyreható változások történtek. A felsőoktatási intézmények autonómiáját visszaállító rendelkezések az intézmények testnevelésére és sportjára is nagy hatással voltak. Többé már nem szabták meg

²⁵ Forrás: <http://mob.hu/alapveto-valtozasokat-hozott-a-2012-január-1-jetol-hatalyos-sporttorveny> (utolsó látogatás: 2013. 06. 15.)

egyértelműen az egyetemek számára azt, hogy mik a kötelességeik a hallgatók fizikai, egészségi állapotának javítása, testi nevelése terén.

A MEFS Elméleti és Tudományos Bizottsága az 1992/1993-as tanévben felmérést készített a felsőoktatás sportjáról. A Magyar Testnevelési Egyetem kivételével minden felsőoktatási intézménybe kérdőíveket küldtek ki az adott intézmény sportért felelős vezetőjének. A felmérésben a debreceni egyetemi karokon működő testnevelési csoportok is részt vettek. Az egyik legfontosabb, legnagyobb vitát kiváltó kérdés a testnevelés tantárgy kötelező jellegére vonatkozott. Ugyanis, ha nem lesz kötelező a testnevelés, akkor féltő, hogy az egyébként is egyre népszerűtlenebb sportolás végleg kiszorul a fiatalok életéből. A felsőoktatási intézményeknek pedig nagyon nagy felelősségük van abban, hogy a szervezett képzés keretein belül még utoljára fontossá tegyék a rendszeres sportolást, mielőtt a fiatalok a munkaerő-piacra kerülnének. A másik kiemelkedő problémát a testnevelési tanszékek, sportlétesítmények leépítése, a felszerelések, programok hiánya okozta (Földesiné Szabó 1994b).

A versenysport is egyre népszerűtlenebb az egyetemek életében: szinte alig lehet hallani egyetemi versenyekről, eredményekről, bajnokságokról, miközben láthatjuk, hogy például Angliában, az Egyesült Államokban és más fejlett országokban már a középiskolákban óriási versengés folyik a tehetséges fiatalok között, hogy egy-egy egyetem sportcsapatába bekerülhessenek, az egyes sportágak döntői pedig zsúfolásig telt stadionokban, nézők ezrei előtt zajlanak. A piacgazdaságra való áttérés az egyetemi sportra is hatással volt. Természetesen a tanuláshoz kapcsolódó funkció is megmaradt, hisz csak a kötelező testnevelés órák teljesítése esetén lehet diplomához jutni. Azonban az egyetemi sportban is megjelent egy szolgáltató szféra, hogy kielégítse a sportolási igényeket, követve az éppen „divatos” sportolási formákat. Új sportágak jelentek meg a szükséges infrastrukturális és instrumentális feltételekkel, hangsúlyosabb lett a fitnessz/wellness. Ezeket a sportágakat, szolgáltatásokat bizonyos időpontokban és helyszíneken bárki igénybe veheti meghatározott összeg fejében, aminek megszervezéséhez és fenntartásához egy külön szervezeti struktúra szükségeltetik. Így az egyetemi sportnak egy kényes egyensúlyt kell fenntartania: ahhoz, hogy életben maradjon és el tudja látni „klasszikus” funkcióját — a hallgatók testnevelésének biztosítását —, az üzleti dimenzióra is egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetnie. Ezt bizonyítja a Debreceni Egyetem Sportigazgatóságának egy volt vezetőjével készített interjú egyik figyelemre méltó gondolata is. A sportigazgató elmondta, hogy a kötelező testnevelés óra hetente egy alkalommal nem biztosítja kellőképpen a rendszeres testmozgást, viszont alkalmat ad

arra, hogy a Sportigazgatóság egyéb programjait megismertessék a hallgatókkal, és kedvet csináljanak ahhoz, hogy a különböző egyéb — legtöbbször kedvezményes árú — sportszolgáltatásokat igénybe vegyék. Ezzel próbálják ösztönözni a hallgatókat a heti többszöri testmozgásra, ami hosszútávon fejti ki jótékony hatását.

A felsőoktatási sport elsősorban a társadalom kulturális szektorához kapcsolódik, kevésbé a politikai vagy gazdasági alrendszeréhez. Minden sportoló hallgatónak (a kis számú élsportolóknak is) inkább kulturális és kapcsolati tőkét közvetít, semmint gazdasági tőkét. Az élsporttal szemben az egyetemi sportnak hazánkban óriási előnye, hogy nincs kitéve a piac diktálta profitorientált szabályoknak, nem nehezedik rá annak terhe, hogy minél nagyobb nézettségre és haszonra tegyen szert a reklámbevételekből. Így megmarad a sportolás igazi értéke: élményt nyújt, örömforrás lehet a sportolók számára, s hozzájárul egészségük megőrzéséhez, az egészséges életforma megismeréséhez és rögzüléséhez (Földesiné Szabó 2005: 351). Ugyanakkor nem függetlenítheti magát teljes mértékben a piaci szektortól sem, ha életben akar maradni: a megfelelő kínálat biztosítása érdekében figyelembe kell vennie és be kell tartania a piac és a fogyasztói társadalom diktálta kritériumokat ahhoz, hogy elő tudja teremteni a működéséhez szükséges forrásokat.

A magyar felsőoktatási sportot jelenleg a Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség (MEFS) irányítja, mely a MOB diák- és egyetemi-főiskolai sportért felelős szakmai tagozatának tagja. Fő célja az egyetemi-főiskolai sportszervezetek munkájának irányítása, segítése a MOB-bal együttműködve, a sportolás lehetőségeinek minél szélesebb körű biztosítása a hallgatók, dolgozók körében, a sportolói kettős karrierút program kidolgozása, bevezetése és irányítása az élsportolók esetében, a hazai és nemzetközi versenysportban való részvétel feltételeinek biztosítása, a sportolók felkészítése, a szabadidő-sportprogramok minél szélesebb körben való terjesztése stb.²⁶

Az MEFS szakmai vezetői épp a mi egyetemünkön hozták nyilvánosságra és bocsátották társadalmi vitára az érintettek körében a Hajós Alfréd szakmai programtervet, amely egy stratégiai szakmai program az egyetemi-főiskolai sportra vonatkozóan a 2012—2020 közötti időszakra. Fő célkitűzéseikhez tartozik a kiemelkedő élsportolók tanulmányainak és hazai, illetve nemzetközi versenyekre való felkészülésének biztosítása (sportösztöndíj, mentorprogramok segítségével), s az élsportolók eredményeinek népszerűsítése, illetve a különböző programok, intézmények (Sportirodák) működtetése

²⁶ Forrás: <http://www.mefs.hu/mefs/alapszabaly>. Utolsó látogatás: 2013. november 18.

által pedig minél több hallgató bekapcsolása a rendszeres testmozgásba. A programterv fontosnak tartja az ehhez szükséges infrastruktúra-fejlesztéseket, építéseket.²⁷

I. 5. A felsőoktatási sport kutatásának megközelítésmódjai

A felsőoktatási sport jellemzőinek ismertetése után a következő fejezetben azt mutatom be, hogy milyen fő megközelítésmódok és diszciplínák mentén lehet kutatni ennek legfontosabb kérdéseit, melyek közül néhányat én is érinteni fogok saját kutatásomban. A különböző tudományterületek közül a szociológiai, sport-, nevelés- és egészségtudományi sportértelmezéseket fejtem ki bővebben, mivel ezek kapcsolódnak a leginkább disszertációm témájához.

A sporttudomány nem más, mint a testkultúra — melyre az egyetemes kultúra részeként tekintünk — leképezésére szolgáló eszmerendszer. A sporttudomány kutatási tárgya az egyén cselekvőképességének és teljesítménynövelő fizikai tevékenységének vizsgálata az elméleti tudás gazdagítása és a sportgyakorlat fejlesztése céljából. Legfontosabb kutatási célja a fizikai aktivitást tudatosan végző egyén (tágabb értelemben a sportoló) mint bio-pszicho-szociális egyén vizsgálata (Bíróné 2004: 15), összhangban az egészség WHO definíciójával. Ennek lényege, hogy az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, hanem az egyén fizikai, pszichikai és szociális jóllétének egyensúlyát.

Bourdieu (2002) szerint a sportszociológiának mint tudománynak több szempontból is nehézségekkel kell megküzdenie: lenézett tudományág a sportolók és a szociológusok körében is. A sportolók nagyon jól ismerik a sport gyakorlati oldalát, viszont nem tudnak tudományos minőségben beszélni róla, a szociológusok között vannak, akik gyakorlati oldalról nem ismerik a sportot, viszont tudnak beszélni róla, mint társadalmi alrendszerrel, de nem hajlandók rá. Összességében jól látható, hogy a sportot mint társadalmi alrendszert más tudományterületekhez képest kevésbé kutatják (Schimank 1995).

A sportszociológia fejlődése során háromféle irányzat alakult ki. Az első irányzatot követők úgy tekintenek a sportra, s úgy vizsgálják, mint a társadalom működésének modelljét. A második irányzat képviselői a sportot önmaga valóságában vizsgálják, mert úgy gondolják, hogy a sport jelensége önmagában is érdekes (nem kell különösebb ok a vizsgálatára). A harmadik irányzathoz tartozók valamelyik nagy

²⁷ Forrás: <http://www.mefs.hu/mefs/hajos-alfred-terv>. Utolsó látogatás: 2013. november 18.

szociológiai paradigmát, elméleti irányzatot igyekeznek alkalmazni a sport világra (például struktúra-funkcionalizmus, szimbolikus interakcionizmus, fenomenológia) (Héjjas 2006: 262). A sportszociológia alapvetően a hagyományos és modern sportokat különbözteti meg, s elsősorban a modern sport kialakulásának, eredetének és fejlődésének társadalmi aspektusait vizsgálja (Szabó Á. 2009: 15). A modern sport mint társadalmi alrendszer kialakulásakor vált egyértelművé, hogy számos olyan sajátos jellemzője van, amely önálló, csak a sport világra érvényes elméletek kialakítását és alkalmazását teszi lehetővé. Mint ahogy a tudományon belüli elméleti és módszertani kritériumok alapján mért eredmények az igaz/hamis kód alapján állapíthatók meg, úgy a sportban a győzelem/vereség kódok alapján történő értékelés sem engedheti meg a sporton kívüli kritériumok figyelembevételét (Schimank 1995: 245).

A sportszociológia önálló diszciplínává válása a 60-as évekre tehető, kezdetben Európa-, s Európán belül lengyel-centrikus volt.²⁸ A tudomány intézményesülésében nagy szerepet játszottak a globalizációs folyamatok, melyek hatására megnőtt az igény olyan nem-kormányzati szervezetek iránt, melyek különböző ideológiai irányzatokat és lehetőségek vizsgálatát tűzték ki célul a sport területén. Ugyanakkor megnőtt az igény a lokális és regionális témájú kutatásokra, hogy ezek eredményei is segítsék az adott térség sportéletét. Ezek a szervezetek gyorsabban reagáltak a regionális és lokális szükségletekre, és hamarabb alakították ki a megfelelő intézményi és tudományos feltételeket, mint a nemzetközi szervezetek. A 90-es évekig folyamatosan nőtt a sportszociológia témájában készült doktori disszertációk száma több országban, így Magyarországon is. A tudomány egyre több kutatási témát ölelt fel, s folyamatosan indultak az e témákat bemutató egyetemi kurzusok. A kutatási témák a következő csomópontok köré csoportosulnak (Koslewicz 2009):

1. Szociológiai/történeti tanulmányok és elméleti elemzések: a sport és a politikai szociológia témaköreinek kölcsönhatása, az osztály- és politikai hatások a sportban. A felsőoktatási sportban e területen fontosak a történeti vizsgálatok, melyek feltárják az egyetemi, főiskolai sport történeti hátterét, kialakulását és fejlődését meghatározó, társadalmi, történeti, politikai és gazdasági tényezőket.

²⁸ 1965-ben alapult meg első intézménye, a Sportszociológiai Társaság Dr. Andrzej Wohl vezetésével, s nemsoká elindult a Társaság hivatalos folyóirata, az *International Review of Sport Sociology*, melynek Wohl volt a főszerkesztője egészen 1984-ig. A Társaság munkájába folyamatosan kapcsolódtak be Európa más országaiból olyan kutatók, akik a sportszociológia területén végeztek kutatásokat. Egyre több társintézmény kapcsolódott be a Sportszociológiai Társaság működésébe (többek között észak-amerikai szervezetek).

2. Csoportok, intézmények és szervezetek közötti különbségek a sporttevékenységben; módszertani szempontok az elméleti tanulmányokban és az elemzés jellemzői. Ide tartoznak a felsőoktatási sport esetében az egyes régiókban, vagy éppen különböző országokban elhelyezkedő intézmények összehasonlító elemzése sportinfrastruktúráját, sporthoz kapcsolódó viszonyát, hallgatóinak sportolási szokásait tekintve.
3. A sport és a kulturális, civilizációs folyamatok közötti kapcsolat elemzése. A felsőoktatási sportban saját kultúrát alkotnak az ún. versenysportolók: ezt leginkább a sportolók kapcsolathálójának erőteljes egymáshoz kapcsolódása, ezáltal a sporttársak szűk köre jellemzi, az úgynevezett „dumb jock” (néma sportoló) jelenség, s a feltűnően rossz, tanulmányokhoz kapcsolódó teljesítmény (Getz, Siegfried 2010), ezért a sportoló csoportok kultúrájának vizsgálata az felsőoktatási intézményekben különösen érdekes lehet.
4. Empirikus kutatások, melyek legnagyobb része más tudományterületek és a sport kölcsönhatására fókuszál. Ilyenek a pedagógiai vagy szociálpszichológiai témák, illetve további területek, amelyek tudományági besorolása nehézkes. Ilyenek az általam végzett, e disszertációban bemutatott vizsgálatok is, melyek egyaránt kapcsolódnak a szociológiához, neveléstudományokhoz, s kis részben az egészségtudományhoz.
5. A sport szerepének vizsgálata az urbanizált környezetben: leginkább a sportintézmények funkcióira fókuszálnak különböző városi kontextusban (például a városi munkások, akik nem sportolnak). A felsőoktatási sport esetében az intézmények hatásának vizsgálata érdekes a hallgatók sportolási szokásaira: kérdés, hogy vajon az egyetemek, főiskolák nyújtotta sportolási lehetőségek, sportprogramok mennyire tudják motiválni, megmozgatni a hallgatókat, kielégíteni sportoláshoz kapcsolódó igényeiket.
6. A vidéki sporttal kapcsolatos kutatási témák.
7. Az elitsporttal kapcsolatos kutatások: a sportolók rekrutációja, a sportkarriert meghatározó társadalmi tényezők, szocio-kulturális tényezők vizsgálata, melyek meghatározzák a sportolási szokásokat. A felsőoktatási sport vizsgálatában ez egyre inkább háttérbe szorul, főleg az USA-an, ahol kiemelkedő szerep jut a versenysportnak a felsőoktatási intézmények életében, hiszen ennek kölcsönhatása, összefonódása a gazdasággal, médiával e területek felé orientálják a kutatók figyelmét azokról a sportolókról, akik maguk végzik ezeket

tevékenységeket, főszereplői a felsőoktatási sportnak (Getz, Siegfried 2010). Disszertációmban fontosabbnak tartom a sportoló és nem sportoló hallgatók társadalmi háttérének vizsgálatát a felsőoktatás sport gazdasági, politikai összetevői helyett, mely kérdések hazánkban egyébként sem relevánsak.

A sportpedagógia természetesen elsősorban a sporttudományhoz kapcsolódik. Jól bizonyítja ezt az a tény, hogy a sporttudomány gyűjtőfogalom, amely magába foglalja a „sport-” előtagú tudományterületeket (sportszociológia, sportfilozófia, sportélettan, sportpedagógia). A sportpedagógia a sporttudomány önálló részdiszciplínája.

A sportpedagógia a sporttudomány sajátos pedagógiai aspektusaként választ ad arra, hogy a pedagógia hogyan kapcsolódik a sporthoz. Tárgya a sportolás mint speciális tevékenység, alapja pedig, hogy a sportolás mint teljesítménynövelő tevékenység nevelő, művelő jellegű. A sportpedagógia tehát a sportolásban résztvevők tevékenységét vizsgálja pedagógiai nézőpontból, a teljesítménynövelés elősegítése érdekében. Olyan képességek, készségek fejlesztése a célja, melyek elsajátításával az egyén képessé válik nagyobb, erősebb intenzitású pszichikai és mozgásos ingerek elviselésére és elvégzésére.²⁹ A sportpedagógia feladata nem más, mint a sportoló felkészítésének folyamatában lezajló pedagógiai elvek, tényezők, törvényszerűségek tudományos igényű feltárása, elemzése, ezek alapján sajátos pedagógiai követelmények, eljárások meghatározása. Legfontosabb alapfogalmak: mozgás, mozgásos cselekvés, fizikai aktivitás, testgyakorlás, testnevelés, testi nevelés, játék, sport, egészség, jó közérzet, fittség (Bíróné 2004; Rigler 2005; Horváth, Prisztóka 2005).³⁰

A felsorolt alapfogalmak nem szorulnak különösebb tisztázására, egyedül a testi nevelés és testnevelés közötti különbségre hívnám fel a figyelmet. A *testi nevelés* nem egyenlő a sportpedagógiával, sokkal tágabb ennél. Olyan terület a nevelés folyamatán belül, amely felöleli mindazoknak a tevékenységeknek és intézkedéseknek a széles körét, amelyek szükségesek az egészséges életmód kialakításához. Ennek része a *testnevelés*, amely kötelező iskolai tantárgy. A testnevelés a testi nevelés konkrét cél-, eszköz-, követelmény- és értékelési rendszerrel, illetve műveltség tartalommal rendelkező területe (Istvánfi 2005).

²⁹ Képességnek tekintünk minden olyan szellemi és testi tulajdonságot, amelyek alkalmassá teszik az egyént egy meghatározott tevékenység magas színvonalú elvégzésére.

³⁰ Mindebből jól látható, hogy a sportpedagógia igencsak gyakorlatorientált tudomány. Ennek legfontosabb területe a különböző sportoláshoz, sportágakhoz kapcsolódó mozgások, műveletek megtanítása, s a sportolók nevelése. Mivel kutatásomban a sportolók oktatását nem érintem, így részletesen nem fejtem ki ennek legfontosabb mozzanatait.

Egyetemisták körében végzett kutatások eredményei azt mutatják, hogy a hallgatók 98 százaléka érzi úgy, hogy a sportolás hozzájárult személyiségük fejlődéséhez: pozitívan járul hozzá a vezetői készségeik, a csapatban való együttműködés fejlődéséhez, és hogy megfelelően tudják beosztani idejüket. Ez utóbbi különösen fontos esetükben, hiszen a versenyek, rendszeres edzések mellett megfelelő mennyiségű időt kell szakítaniuk a tanulmányi kötelezettségeik teljesítéséhez. Ehhez azonban nagy elköteleződés, tudatosság, jó időbeosztás szükséges, s ezek hozzájárulnak egy eredményesebb tanulmányi teljesítményhez is. A sportoló hallgatók úgy nyilatkoztak, hogy a következő tulajdonságaik fejlődtek a sportolás révén: elismerés, önfegyelem, türelem, érettség, motiváció, kitartás stb. (Denhart et al. 2009).

Vajon a sportolás minden körülmények között kifejti-e ilyen jellegű nevelő hatását? A nemzetközi szakirodalomban erre sokszor negatív választ kapunk. Vass Miklós (1990, idézi Gombocz 1998) szerint azonban a személyiségfejlesztésben a nagyobb, jobb teljesítmény eléréséhez vezető erőfeszítésnek van nevelő hatása. Fontos megjegyezni, hogy nemcsak a sportolás nevel, hanem az edző/testnevelő is. Éppen ezért van óriási szerepe a sportpedagógiának abban, hogy a pedagógia eszközeivel, a megfelelő képzéssel és módszerekkel felkészítse az edzőket/testnevelőket arra a felelősségre, amely szükséges egy sportoló neveléshez, oktatásához, s emellett pedig az egészséges életmód, s ennek részeként a rendszeres sportolás jelentőségének tudatosításához. Mindez pedig nem korlátozható csak az iskola, a sportegyesületek világára. A sportpedagógiának hangsúlyos szerepet kellene kapnia a felsőoktatási intézményekben, s az egyének mindennapjaiban is akár egész életen át.

Úgy tűnik, hogy az oktatási intézmények mégsem tartják ilyen jelentősnek a sportolás szerepét a tanulók/hallgatók fejlesztésében: az intellektuális és a testi nevelésre fordított idő aránya kb. 10:1. A pedagógusok elenyésző időt és energiát fordítanak a gyerekek testi, mozgásos cselekvéseinek fejlesztésére, s valódi szakadék tátong a testnevelő tanárok és a más tárgyakat oktató pedagógusok között e tekintetben, mondván, hogy „kell idő a tanulásra!” (Gombocz 2006).³¹

A középiskolákéhoz hasonló a helyzet a felsőoktatásban is, ahol a különböző képzési szinteken két, három, esetleg négy féléven keresztül kell kötelező testnevelés kurzust teljesíteni a diploma megszerzéséhez, ami heti másfél órát jelent, miközben jól

³¹ Meg kell jegyeznünk, hogy ezek az arányok a kötelező napi testnevelés bevezetésével megváltoznak. Azonban, hogy a diákok sporthoz, rendszeres testmozgáshoz fűződő viszonyában, sportszocializációjában fog-e valamilyen változás bekövetkezni, nem tudjuk. Mint ahogy azt sem, hogy a „kötelező tesi” kifejti-e nevelő funkcióját.

tudjuk, hogy ennyi idő nem elegendő az egészség megőrzéséhez, fejlesztéséhez. Itt utalnék Anglia két nagy egyetemének (az oxfordi és a cambridge-i egyetemek) gyakorlatára, ahol a sportolás szocializációs funkciója mit sem változott az elmúlt évszázadok során. Ugyanakkor meg kell említeni azt a tényt is, hogy a sport a modern történelemben gyakran kapcsolódik össze átfogó politikai, társadalompolitikai, ifjúságpolitikai célokkal.³²

A neveléstudományi szempontot elsősorban a sportolás szocializációban betöltött szerepében ragadom meg. A sport sajátos, viszonylagos önállósággal rendelkező társadalmi értékrenddel bír, amely befolyásolja az emberek sportoláshoz való viszonyát. Az egyik oldalról a különböző szocializációs ágensek (a család, az iskola, a kortársak és a tömegkommunikációs eszközök) játszanak szerepet a sportszocializációban: a diákot körülvevő szűkebb és tágabb környezet, azaz a mintaadó társadalom sportoláshoz fűződő viszonya befolyásolja, hogy az egyén miként értelmezi a sportot, s mennyire lesz fontos számára (egyáltalán érdekli-e, nézi, vagy esetleg végzi). A másik oldalról azonban az, hogy egy hallgató fog-e sportolni vagy sem, a tárgyi, infrastrukturális környezettől is függ: van-e megfelelő sportolási lehetőség, vannak-e létesítmények a lakókörnyezetben, felsőoktatási intézményekben. A sportolás mint szocializációs ágens hozzájárul a hallgatók társadalmi integrációjához a különböző készségek, (elsősorban szociális) képességek kialakítása és fejlesztése által.³³

Az egészségpszociológia különböző betegségek rizikótényezőit, illetve a megelőzésben szerepet játszó védőfaktorok felkutatását tűzi ki célul, s azt elemzi, milyen társadalmi hatások segítenek abban, hogy az egyének és a csoportok hatékonyan részt vehessenek egészség-magatartásuk alakításában. Ilyen társadalmi védőfaktorok a vallás, a társas támogatás a betegségekkel való megbirkózásban (coping), a kisközösségek, a posztmateriális értékrend elemei (barátság, harmónia, lelki béke) és a sportolás is. Ezek ún. pufferként hatnak, tehát semlegesítik a stresszhatásokat, s segítenek az egészség megőrzésében. De mi is az egészség? A WHO 1984-es definíciója szerint az egészség az egyén testi, lelki és szociális jóllétét, nem pedig csupán a betegség hiányát jelenti. Nemcsak azt jelenti, hogy nem vagyunk betegek, hanem azt is, hogy kiegyensúlyozottak vagyunk, azaz harmóniában vagyunk testünkkel, lelkünkkel, s elégedettek társas kapcsolatainkkal (Pikó, Keresztes 2007: 24). Ez az új egészségértelmezés egy

³² Például Szent-Györgyi Albert az első Országos és Testnevelési Kongresszuson 1930-ban elmondott beszédében is felhívja a figyelmet a sportolás jellemformáló szerepére, s ebben látja a Trianon utáni Magyarország megújulását, talpra állását (Szent-Györgyi 2006).

³³ Ennek bővebb kifejtését l. A sportolás szocializációs hatásai c. fejezetben.

paradigmaváltáshoz vezetett az egészség- és életminőség-kutatásokban. Ezt követően kezdődött meg annak vizsgálata, hogy milyen tényezők befolyásolják az egészség megőrzését, fejlesztését, ezáltal az emberi élet és boldogság kiteljesedését. A definíció újszerűségét a komplex megközelítés jelentette: az egészséges élethez elengedhetetlen az egyén fizikai, mentális és szociális jólléte. Egyik sem létezik a másik nélkül, s mindhárom szoros kapcsolatban van egymással: ha az egyik jóllét szintje csökken, nagy valószínűséggel a másik kettő is csökkenni fog. Az egészség e három alappillére közötti egyensúly megőrzése lehet a kulcs a boldog, kiegyensúlyozott, elégedett élethez. Az egyén jóllétéhez tehát elengedhetetlen, hogy mind fizikailag, mind mentálisan egészséges legyen, illetve kiegyensúlyozott társas kapcsolatokkal rendelkezzen.

A mozgáshiány következtében megnövekedett hazánkban a szív- és érrendszeri, légúti, daganatos betegségek aránya, s bizonyos betegségek előfordulási gyakoriságát tekintve hazánk Európában az első helyek egyikét foglalja el, akárcsak a lakosság rossz lelki, mentális állapotát tekintve (Gál 2008: 11—13). A rendszeres sportolás csökkenti a gyulladásos és véralvadási biomarkereket, javítja a szívizom működését és struktúráját, illetve az érfalak működését (Apor 2012). A nem gyógyszeres kezelések egyik leghatékonyabb módja a rendszeres fizikai aktivitás a magas vérnyomás és vércukorszint, az elhízás, a testzsír csökkentésére. Mozgás hatására javul a vérellátás, ami jótékony hatással van a légzőszervek, az emésztőszervek, a vérellátó szervek és vázizomzat működésére. Így nemcsak a kezelésben, hanem a prevencióban is óriási a jelentősége (Barna 2012; Tabák 2012).

Az elhízás járványszerű terjedésében több életmódtényező is szerepet játszik: például a fizikai aktivitás hiányából fakadó energia-leadás csökkenése, az egészségtelen táplálkozás (gyorséttermi étkezés, magas só-, cukor- és zsírtartalmú ételek, italok fogyasztása) (Martos É. 2012). Összesességében elmondhatjuk, hogy a rendszeres fizikai aktivitás komplex módon fejti ki jótékony hatását az emberi szervezetre, ezért az emberi élet elengedhetetlen részének kell tekintenünk.³⁴

A felsőoktatási sport viszonylatában a hallgatók körében — fiatal koruk miatt — sokkal ritkább a fent bemutatott betegségek előfordulása, de ezek megelőzésében fontos, hogy már ebben a korban rendszeresen sportoljanak. Ezért fontos megvizsgálni, hogy milyen társadalmi és társas tényezők befolyásolják sportolási szokásaikat, mi az oka, ha egy hallgató inaktív, s hogyan hat a sportolás nevelésben, szocializációban betöltött

³⁴ A sportolás további hatását a testi, lelki, mentális egészségre, jóllétre és szociális kapcsolatokra a kutatás elméleti háttérét bemutató fejezetekben részletesen fogom tárgyalni.

szerepe testi - lelki jóllétükre, tanulmányi és nem tanulmányi eredményességükre. Különösen releváns a mentális állapotra gyakorolt hatás vizsgálata a hallgatók körében, hiszen a diákok élete tele van stresszfactorokkal a tanulmányi kötelezettségeiknek való megfelelés, a beilleszkedés, a kapcsolatháló átstrukturálódása, a szülőktől való elszakadás miatt. Az egyetemista léttel járó új helyzethez való alkalmazkodás okozta stresszel nemcsak sportolás, hanem sok esetben egészségkárosító tevékenységek (dohányzás, alkohol-és drogfogyasztás) által küzdenek meg a diákok. Kérdés, hogy a különböző sportolási formák a hozzájárulnak-e a stressz és mentális problémák leküzdéséhez körükben, illetve védő- vagy esetleg rizikófaktoroként funkcionálnak a dohánnyal, alkohol- és drogfogyasztással szemben, ugyanis mindkét esetre találunk kutatási eredményt (Pikó, Keresztes 2007; Taliaferro et al. 2010; Martens et al. 2006).

I.6. A dolgozat felépítése és az eredmények lehetséges hasznosíthatósága

Az **első fejezetben** a dolgozat témáját, történeti háttérét és azokat a kutatási kérdéseket, főbb fogalmakat, problémákat és célokat mutattam be, amelyek a dolgozat megírásához vezettek. A következő fejezetekben egy szélesebb társadalomtudományi kontextusba helyezve értelmezem a sportot. A **második, harmadik és negyedik fejezetben** ismertetem a kutatásom elméleti háttérét, a korábbi kutatási eredményeket, dimenziókat és a legfontosabb fogalmakat. A sportolás társadalmi meghatározottságával kapcsolatos kérdéseket két paradigma mentén járom körül: a kritikus konfliktus-elméleti irányzat kontextusába ágyazva mutatom be azokat a főbb elméleti irányzatokat, amelyekkel az első fő kutatási kérdést, a hallgatók sportolási szokásait befolyásoló tényezőket szeretném megvizsgálni: (1) a sportolást meghatározó szocio-kulturális, szocio-ökonómiai, demográfiai, és társas, oktatási-nevelési környezeti tényezők vizsgálata Bourdieu, Hradil és Bandura elméletei alapján. A strukturalista-funkcionalista irányzat segítségével mindenképpen fontosnak tartom bemutatni a sport helyét, szerepét, változásait és funkcióit a szocializációban. A funkciókat különböző szocializációs, tanulási-nevelési folyamatok segítségével mutatom be. Ezután kerül sor a másik két kutatási probléma felvázolására: (2) a pozitív társadalomtudományi paradigma és a sportolás szocializációban betöltött szerepe alapján a sportolás mint védő-, rizikó- és támogatófaktor az egészségre, egészség-magatartásokra, rezilienciára, szubjektív jóllétre, azaz a hallgatói jóllétre gyakorolt hatásának bemutatása, majd pedig (3) a sportolás és a

hallgatói jóllét dimenzióik hatásainak vizsgálata a tanulmányi eredményességre, nem megelégedkezve a társadalmi háttérrel.

Az **ötödik fejezetben** mutatom be a kutatási kérdéseket, hipotéziseket, az elemzett adatbázist, változókat és módszereket. A disszertáció második felében kerül sor az elemzéseket tartalmazó eredmények, következtetések (**VI-IX. fejezetek**), mellékletek bemutatására.

Az elemzés során kirajzolódnak a magyarországi és a romániai hallgatók sportolási szokásai mentén leírható csoportjai. A csoportok közötti különbségek társadalmi háttérükben és miliőjükben gyökereznek, illetve környezetük sportolási gyakorlatában. Ennek pontos felderítésével szeretnék hozzájárulni annak a kérdésnek a megválaszolásához, hogy egyrészt kik a sportolók és nem sportolók az egyetemeken, milyen hatással vannak életük különböző szegmenseikre a különböző formában végzett sporttevékenységek, másrészt az egyetemista fiatalokat hogyan lehet a nekik legmegfelelőbb sportolási formába bekapcsolni, és mit tehet az egyetem, hogy a hallgatók egészségtudatosabb magatartásának kialakulásában az egyetemi sportolás is szerepet játsszon.

II. A sportolást elősegítő társadalmi, oktatási és nevelési tényezők

Kutatásom elméleti háttérében egy tág társadalmi kontextusba helyezve mutatom be kutatásom legfontosabb dimenzióit, s konceptualizálom azokat a fogalmakat, változókat, melyeket vizsgálni fogok. A korábbi kutatási eredmények alapján kijelölöm azokat a változókat, melyek hatását én is vizsgálni szeretném.

Az elméleti háttér három fő kutatási kérdés köré csoportosul. Az első kérdésem az, hogy milyen társadalmi és társas, oktatási – nevelési környezeti tényezők befolyásolják a sportolási szokásokat, mik azok a tényezők, amik hozzájárulnak ahhoz, hogy egy fiatal és egy hallgató sportoljon. Milyen szocializációs szerepet tölt be a sportolás az egyén életében: milyen értékekre, normákra nevel, milyen tudásra és műveltségre tesz szert az egyén, ha sportol? Ehhez szorosan kapcsolódik az elméleti háttér harmadik témaköre: a sportszocializáció során elsajátított értékrendszer miként hat a hallgatók életmódjára az egészséghez kapcsolódóan, jóllétének különböző dimenzióira és tanulmányi eredményességére.

II.1. Sportolás és társadalmi változások

A sport fejlődésében a legnagyobb változás akkor következett be, amikor a preindusztriális rendszerre jellemző hagyományos sportolást felváltotta a modern sport új világa. Alapvető különbség van a kettő között. A hagyományos sport periodikus, szervezetlen, lokális és általában a nem versenyszabályok által irányított jelzőkkel jellemezhető. Nem volt közmegegyezés a játék módjairól, nem voltak irányító és felügyelő szervek, s csak kevésbé voltak a sportolásnak intézményi keretei. A modern sport sokkal szervezettebb, strukturáltabb és szabályozottabb. A hagyományos sport világát felváltották a kidolgozott szabályrendszerrel működő regionális, nemzeti és nemzetközi sportesemények. Továbbá a sportolás kiemelt szerepet kap tömegszórakoztató funkciója révén az olyan fontos társadalmi célkitűzések megvalósításában is, mint az oktatás, az egészségmegőrzés, a politikai imázsalkotás és a profitszerzés.

A modern sport kialakulásában a legnagyobb szerepet az intézményesülés játszotta: ennek során tisztázódott, hogy mi is a sportolás, s hogyan kell ezt legitimált

módon végezni. Három fontos folyamat zajlott le az intézményesülés során: kodifikáció, szervezetté válás és legitimáció. A kodifikációval az alkalmi, helyi játékokból kialakultak az írott szabályok által irányított sportágak, melyeket mindenhol elfogadtak. A sportszervezetek (klubok, ligák, nemzeti szövetségek) kialakulása szintén fontos mozgatórugója volt az átalakulásnak. S ha már létrejöttek a sportszervezetek, akkor szükség volt az ezekben végzett gyakorlatok, működési mechanizmusok legitimálására, hogy felépülhessen egy, a közösség által elfogadott gyakorlatrendszer, melyet elfogadnak az újonnan alakuló szervezetek is (Gruneau 1988).

A történelemben a sportolás társadalmi jelentése és jelentősége állandóan változott. Az ipari társadalom létrejöttével, illetve a megnövekedett szabadidővel válik egyre kedveltebb tevékenységgé.³⁵ Ezért is művelték leginkább az arisztokrácia és a polgárság tagjai, hiszen anyagi helyzetük és több szabadidejük megengedte, hogy sportoljanak.

A modern sport a rá jellemző problémák (mint az erőszak vagy a doppingvétségek) ellenére számos olyan lehetőséget biztosít, amit a preindusztriális rendszer hagyományos sportjai nem biztosítottak. A legkiemelkedőbb sportolók soha nem voltak annyira képzettek és felkészültek, mint napjainkban (természetesen a sport világára vonatkozóan); a sport a nemzetközi együttműködés fontos területévé vált. A demokratizálódási folyamatnak köszönhetően az egyéni teljesítmény mint érték fontossága megnőtt, így az átlag feletti sportteljesítmény kiemelkedési lehetőséget jelent a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok (például a szegények, a kisebbségek, a nők) számára (Gruneau 1988). Azonban látnunk kell, hogy maga a modern sport elvileg ugyan biztosítja ezeket a lehetőségeket, de egyéb társadalmi okok miatt sok esetben a deprivált csoportoknak — néhány kivételes, egyedi esettől eltekintve — nincs lehetőségük élni ezekkel. Gruneau sem tekint el az osztályspecifikus konfliktusoktól, de ezek létét inkább a modern sport "érlelődési" folyamata részének tekinti, semmint komoly problémának, miközben láthatjuk, hogy bizonyos társadalmi csoportok nagy része még mindig hátrányos helyzetben van a sportolás területén is.

Elias (1995) civilizációs elméletét a modern sport világra is kiterjesztette, s arra jutott, hogy ahogy a nyugati társadalmak civilizációjának szintje növekedett, úgy a sportban is egyre inkább csökkent az olykor életveszélyes, sőt halálos sérüléseket okozó erőszak, az agresszió foka, köszönhetően a szabályok lefektetésének, s a sportszervezetek

³⁵ Erre utal a sport etimológiai jelentése is: francia eredetű szó, jelentése szórakozás (<http://www.naturanet.info/2012/11/mi-sport-szo-jelentese.html>).

megjelenésének (azaz az intézményesülésnek).³⁶ Más véleményen van Héjjas (2006), aki a civilizációs folyamat posztmodern folytatásának, s egyben ellenpéldájának tekinti az extrém sportok megjelenését: amennyiben olyan extrém sportról beszélünk, mely a civilizált, biztonságos, szabályozott sportok után születik meg, akkor egy decivilizációs folyamatnak lehetünk tanúi, főként, ha ez a sport veszélyes, olykor életveszélyes.³⁷ Az extrém sportok a posztmodern kor értékeit fejezik ki (bátorság, kockázatvállalás, gyors reagálás az extrém szituációkra), mint ahogy az extrém sportolók a posztmodern ember prototípusai, s e sportok egyre növekvő népszerűsége elősegíti a sportolók által hirdetett értékek intézményesülését. Az extrém sport kiváló példa a modern civilizációs folyamat egyik termékének megjelenésére: az önmagáért való sport megszületésére. Ennek lényege, hogy nincs ellenfél, nem kell a másikat legyőzni, viszont egy valamit igen, akár óriási küzdelem árán is: a természetet, a természeti erőket.³⁸ Ennek során pedig olyan izgalmat, feszültséget él át az egyén, amely önmagában is élvezetessé teszi a sportolást. Ebből jól látható, hogy a sportolás olyan kulturális tevékenység, amely a társadalom civilizációs váltoásaival együtt halad. Így a mai sport a modern társadalom sajátja, és szoros összefüggésben áll a modern értékekkel és érdekekkel. A kiszámítható, nyugodt, unalmas modern életben az extrém sport a kockázatot, a váratlanságot, a kalandot jelenti.

De mi motivál valakit arra, hogy olyan sporttevékenységet végezzen, amelyben akár az életét is kockáztathatja?³⁹ Az egyik válasz a fent bemutatott civilizációs elmülethez kapcsolódik: a civilizált társadalom túlzott kontrolljával szemben egyes sportolási formák, s főként az extrém sportok „mesterséges izgalmat”, a felfokozott drámaiság átélését jelentik, miközben az egyén olyan környezetben van, ahol a kockázatokat és a veszélyeket minimalizálták (Elias, Dunning 1986; Rédei 2012: 124).

Az extrém sportok szociológiai magyarázatának másik területét a kockázattársadalomhoz kapcsolódó elméletek adják. Ennek lényege, hogy a kockázattársadalom alapjaiban változtatta meg a rizikóhoz kapcsolódó attitűdöket.

³⁶ Ez még olyan sportágakra is érvényes, amelyben épp a test test elleni küzdelem adja a tevékenység alapját, mint a küzdősportokban.

³⁷ Mint például az extrém sziklamászás (akár biztosító kötélnélkül), vagy éppen a vadvízi evezés.

³⁸ Túlzás lenne azt mondani, hogy az extrém sport világában az ember egyenrangú ellenfele lenne a természetnek, de megfelelő technikai, taktikai felkészüléssel és képességekkel méltó ellenfélként léphet színre.

³⁹ E kérdés relevanciáját egy közelmúltban bekövetkezett tragikus esemény is alátámasztja. Két kiemelkedő hegymászó, Erőss Zsolt és Kiss Péter a Kancsendzönga-expedíció során 2013. május 23-án veszítették életüket. A kérdés, mely szerint mi ösztönözheti az embereket arra, hogy életük kockáztatásával ilyen extrém sportot űzzenek, a médiában is többször elhangzott, mivel Erőss Zsolt egy korábbi expedíciója során olyan sérüléseket szerzett, melynek következtében térd alatt amputálni kellett az egyik lábát. Ennek ellenére a továbbiakban is folytatta az extrém-hegymászást, lényegesen csökkentve saját túlélési esélyeit.

Egyrésről a veszélyektől való félelem egyfajta kockázatkerülő magatartást alakított ki (például védőoltások, fertőzések elleni túlzott védekezés), másrészt azonban az egyének bizonyos szintig hozzászoktak ezekhez, s tudomásul véve ezeket, a veszélyek kivédését egyfajta kihívásnak tekintik. Így ez megnövelte a kockázatvállaló hajlandóságot, többek között olyan tevékenységek végzése által, mint az extrém sportok űzése (Rédei 2012: 121).

Az elméletek harmadik típusa a belső motivációkra teszi a hangsúlyt, s arra utal, hogy az ilyen tevékenységek egyfajta önkifejezést, önkiteljesedést jelentenek, az így vállalt kockázat pedig örömforrássá, különleges élménnyé válik. A veszélyes körülmények között végzett veszélyes tevékenységek közben szerzett tudás (képeségek, készségek elsajátítása) olyan örömforrássá válhat, amely újabb motivációs tényező lehet (Rédei 2012: 126—128).

A modern sport kialakulásában, fejlődésében és társadalmi szerepének megváltozásában ugyancsak fontos szerepet játszottak a szabadidőben bekövetkezett változások. A szabadidőt ma már nem definiálhatjuk úgy, mint a nem munkával töltött időt, már nem érvényes a munkaidő és a szabadidő merev szétválasztására épített időbeosztás: a két terület egymásba csúszik, vagy legalábbis közvetett módon összekapcsolódik. Megdölni látszik Veblen dologtalan szabadidő-osztályról szóló elmélete, hiszen a felsőosztályok munkával töltött ideje növekszik, ugyanakkor kibogozhatatlanul összefonódik az egyébként nagyon változatosan és hasznosan töltött szabadidővel. Úgy tűnik, hogy a leisure paradigmája kialakulásának lehetünk tanúi, melyben az időfelhasználás plurális és többközpontú (nem pedig csak a munka világához kapcsolódó) erőterré alakul. Ugyanakkor az időfelhasználás lehetőségét szükségszerűen korlátozza a fejlett és a fejlődő országokban egyaránt az, hogy a társadalom nagy része a látástól vakulásig tartó munka és a munkanélküliség paradoxonjának rendszerében vívódik. A megoldás egy gyökeresen új munka-, társadalmi és időszerkezet lenne, melynek középpontjában a minőség elve áll (Gáldi 2002).

A sportolás célja és formái mellett tartalma is folyamatosan változott a történelem során. Az amerikai szabadidősport elterjedésével és az életmód megváltozásának köszönhetően néhány sportágból — főként a rekreációs sportolás formáiból — szinte teljes mértékben eltűnt a versengés, amely addig az egyik legalapvetőbb jellemzője volt. Más sportágakban viszont a professzionalizáció hatására a leghangsúlyosabb elem maradt, amely kiterjedt nemzetközi, sőt világszintre is, s a sportolók életének legfontosabb elemévé, keresőtevékenységgé vált. Az utóbbi években

pedig épp a versengésnek köszönhetően vált néhány tevékenységből sportág.⁴⁰ Ezek között vannak olyanok, amelyek semmilyen fizikai erőfeszítést sem igényelnek, míg más esetekben a győzelem nagyrészt a technikai innováción múlik. Abban, hogy mi számít sportnak és mi már nem, legtöbbször az adott ország történelmi tradíciói és földrajzi elhelyezkedése a mérvadó (András 2003: 10).

Az IKT fejlődésének és a modernizációnak, innovációnak köszönhetően ma már a számítógép előtt vagy egy játékkonzol segítségével a tv előtt is lejátszhatunk egy tenisz- vagy bokszeccset, ami inkább játéknak tekinthető. Ezt leginkább „virtuális sportnak” nevezhetjük, amely nem igényel semmilyen fizikai mozgást, sőt még társaságot sem, vagy pedig csak egy „virtuális társaságot”, amelynek tagjaival az egyén szemtől szembe akár soha nem találkozik. A virtuális sport komoly veszélyt jelent az egyén egészségére, ha emellett nem végez tényleges mozgást, s valós társas kapcsolataira is, ezért sem tekinthetjük valódi sporttevékenységnek. Ennek megfelelően tartalmi szempontból a sportolás négy típusát különböztethetjük meg napjainkban: (1) klasszikus/extrém sport, (2) mesterséges sport (ide sorolhatjuk a testedzés azon formáit, amelyeket fitnesztermekben vagy akár már otthon, erősítő gépek segítségével lehet végezni, mesterséges körülmények között), (3) kvázi sport (szellemi és technikai sportok), (4) virtuális sport.

Összességében elmondhatjuk, hogy az elmúlt évszázadban a modern sport, s ezen belül a szabadidős, rekreációs sport megjelenésével megváltozott a sportolás helye és társadalmi szerepe az emberek életében, kapcsolatrendszerében. Megváltozott a sportolás tartalma, szerveződése és szerepe az olyan társadalmi alrendszerekben, mint a szabadidő, a gazdaság, a politika, az oktatás. Kérdésként merül fel, s saját kutatásomban éppen ezért fontos hangsúlyt fektetek annak vizsgálatára, hogy a magyarországi és a romániai hallgatók életében milyen szerepet játszik a sportolás, s mi befolyásolja a sportolási szokásokat. Ehhez azonban meg kell néznünk, hogy milyen tényezőknek köszönhető az, hogy egyesek nem sportolnak. A sportolási lehetőségekből való kirekesztődés társadalmi okait mutatom be a következő fejezetben, mely alapján meghatározhatók azok a tényezők, amelyek magyarázatot adhatnak az inaktív hallgatók magatartására is.

⁴⁰ Például az ún. szellemi sportok: póker, sakk, darts, illetve technikai sportok: rally, F1, vitorlázás, ejtőernyőzés.

II. 2. Sportolás a tőkeelméletek és a miliő-elmélet tükrében

Bourdieu (1991) szerint az, hogy ki milyen formában tölti szabadidejét, s ezen belül mennyit és mit sportol, nagyban függ a társadalmi struktúrában elfoglalt pozíciótól. Merőben más ízléssel rendelkeznek a felső osztálybeliek és a munkásosztály tagjai, s ez nemcsak az anyagi források eltérő mértékével magyarázható. A szabadidő-eltöltési szokásokat leginkább az adott társadalmi osztály habitusa határozza meg. Véleménye szerint a szabadidős és a sportolási szokásokat leginkább három tényező befolyásolja: maga a szabad idő (amely a gazdasági tőke egy átalakult formája: a nagyobb gazdasági tőke több szabad idővel jár együtt), a gazdasági tőke és a kulturális tőke. Attól függően, hogy melyik osztály milyen arányban van ezek birtokában, változnak a szabadidő-eltöltési és sportolási szokások. Ezen túlmenően a habitus nemcsak a szabadidő-eltöltési formákat befolyásolja, hanem egyben a társadalmi osztályok megkülönböztető jegye is, azaz meghatározza és erősíti az identitást. Például a felső osztályok ízlését nagyban jellemzik az olyan exkluzív tevékenységek, mint a vitorlázás, a golfozás, míg tipikusan középosztályi tevékenységek az olyan csapatjátékok, mint a kosárlabda, a kézilabda, ugyanakkor a testépítés, a birkózás és az ökölvívás jellemzően a munkásosztály körében a legelterjedtebb. Természetesen mindig vannak kivételek, nem lehet azt mondani, hogy bizonyos tevékenységeket csak kimondottan egy társadalmi réteg végez.

Featherstone (1987) szerint azok a társadalmi osztályok, amelyek magas gazdasági, illetve kulturális tőkével rendelkeznek, meg tudják mondani, hogy mi tekinthető legitim, érvényes és „tisztá” ízlésnek. A legitim ízlés elfogadtatása a nagy értékű kulturális (tanulás, magas kultúra és művészetek ismerete), gazdasági (pénz) és szimbolikus (önreflexió, viselkedés) tőke összeadódásán, illetve beruházásán keresztül valósul meg. A munkások és a munkanélküliek fogyasztását — kulturális és sportfogyasztását is — leginkább az alapvető szükségletek kielégítése és megszerzése határozza meg, ezzel szemben a középosztály preferenciáit az éppen divatos javak, szolgáltatások iránti igényének kielégítése, amelyet egyaránt befolyásol a gazdasági tőke (pénzügyi források), és a kulturális tőke (a divat és stílus ismeretének) mennyisége. A felső osztályok luxus javak iránti igényét azonban ezek használatának módja is megkülönbözteti a többi társadalmi rétegtől.

További különbséget fedezhetünk fel a munkásosztály és a középosztály között a sportoláshoz kötődő viszonyukban. A munkásosztály tagjai hajlamosabbak elfogadni az öregedéssel járó fizikai változásokat, negatívumokat, s az idő múltával egyre kevesebbet

foglalkoznak a fizikum fejlesztésével és ennek jelentőségével. De ez nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem foglalkoznak a testedzéssel, élő példa erre az e rétegben oly népszerű testépítés, bár ehhez hozzá kell tennünk, hogy ez is leginkább a fiatalokra jellemző. Ezzel szemben a középosztály sportoláshoz való viszonyát egyértelműen az egészség megőrzése jellemzi, amit idősebb korokban is igyekeznek fejleszteni a sportolás által. Hozzá kell tennünk, a társadalmi struktúrában lefelé haladva egyre növekszik azok aránya, akik csak nézik a tévében, esetenként sportrendezvényeken a mérkőzéseket, s nem művelik, különösen idősebb korban (Featherstone 1987: 122—126).

A szerző bevezeti az „új középosztály” kategóriát. Ennek legfőbb jellemzője, hogy tagjai úgy tekintenek a szabadidős tevékenységekre, mint egy szórakozásra, amelynek során kifejezhetik önmagukat, s amely lehetőséget nyújt életstílusuk kifejezésére. Életükben nagyon fontos szerepet játszik a média által sugallt tökéletes testkép, s szabadidejük nagy részét ennek elérése teszi ki. Ez a fogyasztásukra is rányomja bélyegét: a legfrissebb trendeknek megfelelően étkeznek, öltözködnek, vásárolnak. A test öregedése aggodalmuk tárgyát képezi, s mindent megtesznek, hogy ezt ellensúlyozzák. Míg a munkásosztály számára a sportolás célja az erős test elérése, addig az új középosztály számára az egészséges és vékony testkép a legfontosabb. Ezt egyfajta egészségközpontú hedonizmus révén igyekeznek elérni. Kulturális fogyasztásukat tekintve az új középosztály és az értelmiségiek között sok hasonlóságot fedezhetünk fel: olyan tevékenységeket kedvelnek, amelyek a legitim kultúra új formáinak tekinthetők, és kevés kulturális és szimbolikus tőkeberuházást igényelnek (fényképészet, mozi, jazz). A felsőosztálybeliek kultúrafogyasztását leginkább hedonisztikus esztétika-központúság jellemzi. A drága luxustevékenységeket kedvelik: régiségkereskedések, galériák látogatása, részvétel komolyzenei koncerteken, pihenés wellness-szállodákban, golf, vadászat. Sok hasonlóságot fedezhetünk fel az „új” középosztály és Veblen (1975) „dologtalan osztálya” között.

Ezek alapján kutatásomban én is fontosnak tartottam megvizsgálni, hogy a hallgatók társadalmi háttere, különösen kulturális és gazdasági tőkéje befolyásolja-e azt, hogy milyen gyakran sportolnak és milyen formában, különös tekintettel arra, hogy mi az oka az inaktív életmódnak.

A 80-as években egy új szociológiai irányzat jelent meg („New Sociology”), amely abból indult ki, hogy az ökonomisztikus, objektív és determinisztikus szociológia fő irányvonalai gyenge alapokon nyugszanak. Egyik képviselője Hradil, aki éppen Bourdieu-vel szemben fogalmazta meg azt a kritikát, hogy majdnem minden

rétegspecifikus viselkedésmód csökkenő tendenciát mutat. Habituselméletére vonatkozóan azt mondja, hogy osztályspecifikus életstílus-fogalmi és bizonyítékai csak a viselkedések egy eléggé szűk területére illenek. Az életmódok és kulturális minták a társadalomban már nincsenek többé kikerülhetetlenül külső feltételekhez kötve (például az osztály, réteg, foglalkozás feltételeihez). Sokkal inkább függetlenül vagy inkább csak nagyon közvetett formában fejlődnek. Ha ezek az új kulturális-társadalmi minták mégis összefüggnek a külső adottságokkal, akkor azok inkább hagyományos, embereknek tulajdonított feltételek (például kor, nem). Bevezeti a miliő, a szubkultúra és az életstílus kifejezéseket. Ezek közül témánk szempontjából a miliőnek van a legnagyobb jelentősége. A miliő nem más, mint környezeti tényezők (legyenek azok anyagiak vagy nem anyagiak, természetesek vagy a társadalom által létrehozottak, gazdaságiak, társadalmi-kulturálisak) összefüggéseinek együttese. Ezeket az összefüggéseket a társadalmi csoportok meghatározott módon ismerik fel és használják ki, s ez sajátos életmódok kialakulását vonja maga után. Egyaránt találhatunk példákat olyan empirikus kutatásra, amelyben a szerzők a különböző miliók kialakulásához vezető társadalmi mozgatórugók feltérképezésére vállalkoztak, de olyat is, ahol a miliő tölti be a magyarázó változó szerepét (Hradil 1995). Hradil szerint a szabadidő eltöltése, ennek módja szerves részét képezi az életmódnak. Véleménye szerint a társadalmi csoportok inkább az ilyen választások, cselekvési minták mentén különböznek egymástól, mint a kemény társadalmi változók mentén. Bár elismeri, hogy egy bizonyos szintig egyes kemény, objektív változóknak van hatásuk arra, hogy ki melyik milióba tartozik, s milyen cselekvési mintát, viselkedési formát választ, de az egyéni, szubjektív döntések, magatartás-mintázatok sokkal nagyobb meghatározó erővel bírnak az egyes preferenciákra (például milyen szabadidős tevékenységet végez, mennyit, mit sportol).

Angelusz és Tardos (1991) azt feltételezték, hogy a társadalom klasszikus vertikális tagolódását horizontálisan megosztják a hasonló érdeklődési körrel jellemezhető csoportok. A hasonló szabadidőtöltés, érdeklődés vagy nézetek alapján képződő egyesületek, klubok, társaságok, szervezetek tagjai olyan interakciós csoportokat képeznek, amelyek átmetszik a pozicionálás csoportok határait.

Kutatásomban ennek megfelelően a szabadidős tevékenységek, a szervezeti tagságok és a vallásosság mint egyfajta világnézet alapján különítem el a társadalmi miliótípusokat. Ezután azt vizsgálom meg, hogy az objektív társadalmi tényezők, a sportolásra vonatkozó társas hatások (a környezet sportolása) mellett van-e hatása a

társadalmi milióknak a hallgatók sportolási szokásaira, s mely tényezők befolyásoló ereje a legnagyobb.

II. 2. 1. A társadalmi háttér hatása a sportolási szokásokra

A rendszerváltás után a megváltozott osztályszerkezetnek köszönhetően a társadalom felső rétegeibe tartozók a megfelelő mennyiségű pénznek és szabad időnek köszönhetően szabadon dönthetnek arról, hogy mikor, hol és milyen formában sportolnak, míg a társadalom alsó rétegeihez tartozó népességnek alig, vagy egyáltalán nincs semmilyen lehetősége testedzésre: nem rendelkeznek sem elegendő anyagi fedezettel, sem szabad idővel (Földesiné Szabó, Gáldiné 2008). Maga a sportolás is egyre drágább lett: számos, hátrányos helyzetű társadalmi réteg teljesen ki van zárva a sportolási lehetőségekből. Emellett úgy tűnik, hogy az emberek elvesztették érdeklődésüket a sport iránt (Perényi 2010a: 46).

A *Magyar Ifjúság* 2012-es adatfelvétel adatai szerint mintegy hat százalékkal csökkent 2004, és három százalékkal 2008 óta a kötelező testnevelés órán kívül sportoló fiatalok aránya (összesen a 15—29 évesek 35 százaléka nyilatkozott úgy, hogy sportol). Csökkent a sportoló lányok aránya is (34 százalékról 27 százalékra), ami továbbra is felhívja a figyelmet a nők sajátos sportolási problémáira. A sportolás tekintetében előnyben vannak (tipikus sportolóknak számítanak) a 15—19 éves, megyeszékhelyen élő fiúk, így a kor, a kisebb településtípusú lakóhely és a nem (ha lányról van szó) csökkenti a sportolási esélyeket.

A témánk szempontjából érintett korcsoport (20—24 évesek) körében már csak 34 százalék a sportolók aránya a fiatalabbak 44 százalékaival szemben. A társadalmi helyzet — mint korábban is — most is jelentősen meghatározza a sportolást: a diplomával rendelkezők és a jobb anyagi helyzetben lévők között van a legtöbb sportoló. A korábbi vizsgálatokhoz hasonlóan a motivációk közül kiemelkedik az „edzett legyen” (61 százalék) és az „egészséges legyen” (48 százalék) motívum, s mintegy öt százalékkal nőtt azok aránya, akik a sport társas jellege miatt sportolnak (25 százalék). A sportolók szignifikánsan elégedettebbek külsejükkel, egészségi állapotukkal, közérzetükkel és edzettségi szintjükkel. E tényezők mindegyike hozzájárul jóllétükhöz (Csécsi et al. 2012: 26—30; Perényi 2013).

A fiatalok sportolási szokásait vizsgáló felmérések szerint alapvető változások következtek be a magyar társadalom sportfelfogásában, nem függetlenül a fitness, az

egészség, a külső felértékelődésétől. „*A fiatalok sporttal kapcsolatos szemlélete sokkal kevésbé versenysport-beállítottságú, mint korábban. A sportolás, a testedzés a kikapcsolódás részévé vált. Jelentőségét egyre többen az egészségmegőrzésben, a megfelelő fizikai állapotban és a pszichikumra gyakorolt hatásban, mintsem a világraszóló eredményekben látják*” (Hamar 2008: 15).

A 2003-as Országos Lakossági Egészségügyi Felmérés (OLEF) eredményei azt mutatták, hogy a férfiak testmozgása összefüggésben áll a korral és a településnagysággal (az 1000 fő alatti településen élők fizikailag aktívabbak), míg a nőké szintén a kortól, valamint az anyagi helyzetétől függ a legnagyobb mértékben. A jobb anyagi helyzetben lévő nők egészségtudatosabbak, így jobban odafigyelnek arra, hogy többet mozogjanak (Boros 2005: 51). De ezeket az eredményeket óvatosan kell kezelnünk, mert a felmérésben nem a sportolásra, hanem bizonyos fizikai mozgásokra kérdeztek rá, amelybe beletartoztak például a gyalogszerrel való közlekedés vagy a kertben végzett munkálatok is. Ugyanakkor Nédó és Paulik (2012) szintén a magyar-román határ menti régióban (Bács-Kiskun és Arad megyében) végzett kutatása megerősítette, hogy a nők fizikai aktivitását az anyagi helyzet jelentősen befolyásolja.

Az *Ifjúság 2000—2012* kutatás eredményei szerint a társadalmi helyzet (főként a nem, az iskolai végzettség, a gazdasági helyzet, a lakóhely településtípusa, a tanuló státusz) erősen befolyásolja azt, hogy egy fiatal sportol-e vagy sem (Perényi 2011). A GFK omnibusz vizsgálatában egy reprezentatív országos mintán nézték meg a magyar lakosság (18—69 évesek) sportolási szokásait. Eredményeik összhangban állnak az Ifjúság-vizsgálatok eredményeivel: a sportban való részvétel szoros kapcsolatban áll a korral, a nemmel, az iskolai végzettséggel és az iskolarendszerű képzésben való részvétellel. A férfiak, a fiatalabb korosztályok, a magasabb iskolai végzettségűek és a tanulók nagyobb gyakorisággal sportolnak. Összességében arra a következtetésre jutnak a kutatók, hogy a magyar *nem* egy sportoló nemzet a kiemelkedő sportsikerek ellenére, hiszen az összlakosság 69 százaléka soha nem sportol, 41 százalékuk pedig kifejezetten nem szeret sportolni. A témánk szempontjából különösen fontos egyetemisták 48 százaléka sportol legalább hetente (Neulinger 2008).

Számos kutatás mutatta ki a sportban megfigyelhető nemi különbségeket (szignifikánsan kevesebb nő sportol, mint férfi), s hívja fel a figyelmet olyan prevenciós programok szükségességére, melyek segítségével több nőt lehetne bevonni a sportolás világába (Keresztes, Pikó 2006: 10; Mota, Silva 1999; Sallis et al. 1996: 132; Sallis et al. 2000: 971). A nemi különbségek hátterében elsősorban az eltérő szocializáció játszhat

szerepet. Különösen jól látható ez a vidéki lányok esetében. Körükben a hagyományos szerepek még markánsabban megfigyelhetők: egy ausztrál kvalitatív vizsgálat eredményei szerint a vidéki nők gyakrabban minősítették magukat fizikailag inaktívnak, annak ellenére, hogy elmondásuk szerint különböző rekreációs fizikai tevékenységekben vettek részt. Úgy tűnik, hogy bár a nők számára fontos és ismert a sportolás egészségvédő funkciója, mégis csak a hagyományos nemi szerepek perspektívájából látják jogosultságukat arra, hogy ők is sportoljanak: tehát azért fontos mozogniuk (s ezt sokszor nem is tekintik sportolásnak, mert ez a férfiak területe), hogy megőrizzék nőies vonásaikat. Ebből is jól látszik, hogy a tradicionális szerepfelfogásban a sportolás még mindig egy maszkulin, a férfiak számára fenntartott terület, amelybe a nők még mindig kisebb arányban lépnek be. Ezt bizonyítják a statisztikailag igazolt alacsonyabb részvételi arányok is (Lee, Macdonald 2008: 375). De az eltérő motiváció is szerepet játszik a nemek közti különbségekben: míg a lányok inkább azért sportolnak, hogy egészségesebbek, csinosak legyenek, addig a fiúk számára fontos motiváló erő a győzelem, a versenyzés, erejük demonstrálása (Keresztes, Pikó 2006: 7–8). Ezek az összefüggések szintén összekapcsolódnak a hagyományos női-férfi szerepkörökkel. Egyetemisták körében végzett vizsgálati eredmények is felhívták a figyelmet a nemek közti különbségekre a sportolás motivációiban: a férfiak inkább a kikapcsolódás, szórakozás miatt sportolnak, míg a nőket az egészségtudatosabb érvek vonzzák (egészség megőrzése, szellemi felfrissülés) (Neulinger 2009: 25).

A külföldi, elsősorban angolszász szakirodalomban leginkább a marxista (körükben is a legjellemzőbben feminista) írások mutatják be a nemi egyenlőtlenségek megjelenési formáit, mértékét és okait a sportban (Lüschen 1980). Jennifer Hargreaves (1994) a sportolónőkről szóló történeti és szociológiai vizsgálatokat áttekintve arra a következtetésre jutott, hogy a sportnak még mindig vannak szélsőségesen maszkulin területei, amelyekben évszázadok óta benne rejlik a hatalommegosztás nemek közötti egyenlőtlensége. Ugyanakkor kritikaként fogalmazódik meg e művekkel szemben, hogy ideológiai elkötelezettségük miatt, úgy tűnik, írásaikból olykor hiányzik az objektivitás (Dunning 2002: 141). Mindez azért is fontos, mert napjainkban, amikor törvények biztosítják állami, EU-s, sőt sok esetben globális szinten a fejlett országokban a nők férfiakkal egyenlő jogait, a nők sportban elért sikerei és a lehetőségek növekedésének ellenére a sportolás még mindig a férfiaknak fenntartott terület, ahol maszkulin tulajdonságok és erények (erő, agresszivitás, versenyszellem, harc) dominálnak (Dunnig 2002). Ez sokak számára összeegyeztethetetlen a hagyományos női szerepekkel és

tulajdonságokkal (például érzékenység, a családról való gondolkodás és az otthon melegének megteremtése mint kiemelkedő cél).⁴¹

A nemi diszkrimináció gyökerei a sportban is az eltérő szocializációból erednek, melynek során a férfiak és a nők különböző nemi szerepeket tanulnak meg (Lüschen 1980). A női sportolók egyfajta szerepkonfliktusba kerülnek, mivel a versenysport versenyszellemet, olykor agressziót igénylő, maszkulin jellege egyfajta választási kényszerbe hozza őket női identitásuk és sportoló énjük között. Ennek megfelelően vagy kénytelenek férfias vonásokat magukra öltetni, vagy pedig egyes sportolók és sportok marginalizálódnak, azaz olyan sportágak jönnek létre, amelyek teljes mértékben feminizálódnak. Ilyen például a pompom lányok helyzete. A „cheerleading” (hivatásos szurkolás) komoly fizikai teljesítményt igényel, sok esetben mégsem tekintik „igazi” sportnak. Számos mítosz kering a női sportokról, amelyek elriasztják a nőket a sportolástól, leginkább az élsportolástól. Ilyen többek között, hogy veszélyes a gyermekvállalásra, férfiasá teszi a külsőt, egy sportos külsejű nőnek kisebb a „gazdasági” és emberi értéke, a sportolás nem lehet fontos egy nőnek, mert a sportban fontos értékek (agresszivitás, teljesítményközpontúság, versenyszellem) irrelevánsak egy nő számára. Mindezek gyakran stigmatizálják a sportoló nőket és szerepkonfliktusokat okoznak a számukra elriasztva más nőket a sportolástól (Frey, Eitzen 1991)

Washington és Karen (2001) összegezve a társadalmi nemek konstrukcióiról szóló elemzéseket arra a következtetésre jutottak, hogy mind a női, mind a férfisportolók egyfajta nyomás alatt állnak annak érdekében, hogy fenntartsák a „hegemón maszkulinitást” a sportban. Ennek részeként a férfisportolóknak izmosnak, erősnek, érzéketlennek és minden körülmények között a győzelemre törekvőnek kell lenniük, a nőknek pedig érdektelenséget kell mutatniuk a sportolás iránt pontosan amiatt, mert a kíváncsú férfias vonások nem egyeztethetők össze a hagyományos női szerepekkel és tulajdonságokkal. Ha egy nő sportol, mindenképpen hangsúlyoznia kell a nőies vonásait például hosszú hajjal és csinos ruha viselésével. Eckes és kollégái (1998 idézi Washington és Karen 2001) felhívják a figyelmet arra, hogy az utóbbi években oly nagy divattá váló fitness mozgalom a nők számára olyan sportolási lehetőséget nyújt, amely segít megőrizni a nőies vonásokat, szépséget és a nőiesség tradicionális fogalmát, ugyanakkor ebben háttérbe szorul az egészség megőrzése és az egyenlőség. Ross and

⁴¹ Ennek hátterében az áll, hogy a férfi identitás megteremtésében és folyamatos megerősítésében a sportnak már kezdetektől, az ókori olimpiáktól kezdve is kiemelkedő szerepet tulajdonítottak (Földesi Szabó et al. 2010: 51).

Shinew (2008) egyenesen úgy fogalmaznak, hogy amióta a sport intézményesült, azóta folyamatosan megőrzi és újratermeli a férfiak dominanciáját és a nők alárendeltségét. Emellett a sportolással kapcsolatos hiedelmek összekapcsolódnak a férfiak biológiai és fizikai felsőbbrendűségével is.

Egyes kutatások a média által közvetített és befolyásolt sporttevékenységeket vizsgálják, különös figyelmet fordítva arra, hogy a médiában hogyan jelennek meg az élsportoló nők, és hogy ezek a reprezentációk miként hatnak a nők szabadidős tevékenységére. Gál Andrea a női és férfisportolók reprezentációját három újságban vizsgálta meg – a Népszabadságban, a Magyar Nemzetben és a Blikkben – kvantitatív és kvalitatív tartalomelemzéssel, újságírók, sportújságírók, illetve sportolónők véleményének feltárásával. Leginkább arra volt kíváncsi, hogy az írott sajtó termékeiben mennyire meghatározóak a külső jegyek egy női sportolóról való hír közlésében, amit „Kurnyikova-szindrómának” neveznek.⁴² Eredményei szerint a női sportolók alulreprezentáltak a sajtóban férfitársaikhoz képest, ez még az olimpiai ciklus alatt is így van, annak ellenére, hogy ekkor valamivel több cikk és kép jelenik meg róluk. A fotók méretét tekintve jobbak az arányok. Érdekes, hogy a női élsportolók jobbnak ítélik meg megjelenítésüket a sportmédiákban a valóságosnál (Dr. Gáldiné Gál 2007; Gál et al. 2008).

Kevésbé egyértelmű a család vagy éppen a szülők szocio-ökonómiai státuszának hatása arra, hogy egy fiatal sportol-e vagy sem. A szakirodalomban találhatunk példát arra, hogy nem befolyásolja a család társadalmi-gazdasági helyzete a gyerek sportolását (Sallis et al. 1995; Mota, Silva 1999). Yang és munkatársai (1996) egy finnországi, mintegy 12 évig tartó utánkövetéses vizsgálat során pedig csak gyenge kapcsolatot mutattak ki az apa társadalmi státusza, illetve iskolai végzettsége és a gyerek fizikai aktivitása között. Ez összefügghet azzal, hogy Finnországban viszonylag kicsi különbségek vannak az életmódban a különböző társadalmi pozíciókat elfoglalók között, és hogy az iskolák között nincsenek nagy különbségek. Ebből következően az életmód tekintetében sem találhatunk nagy eltéréseket.

Sallis és munkatársai (2000) egy másodelemzésben gyerekek (3–12 évesek) és serdülők (13–18 évesek) sportolási szokásait vizsgáló tanulmányokat elemeztek kvantitatív módon, melyek 1978–1999 között jelentek meg angol nyelven. Ők is arra az

⁴² A kifejezés névadója a már visszavonult híres teniszcsillag, Anna Kurnyikova, aki bár soha nem nyert Grand Slam tornát, mégis egyértelműen uralta a sportmédiát. A rendkívül dekoratív, csinos sportolónő még akkor is gyakrabban jelent meg a sajtóban versenyzőtársaival, amikor sportsérülés miatt nem indult egy adott versenyen (Gál et al. 2008).

eredményre jutottak, hogy a szocio-ökonómiai státusz nem áll összefüggésben a fiatalok fizikai aktivitásával.

Hazánkban viszont a témával foglalkozó kutatások a társadalmi státusz sportolásra gyakorolt befolyásoló erejéről számoltak be. Egy dél-alföldi fiatalok sportolási szokásait vizsgáló kutatásban a szerzők „J” alakú görbével ábrázolták az önbesorolásos társadalmi státusz és a fizikai aktivitás között fennálló kapcsolatot: az alsó osztályba tartozók gyakrabban sportolnak, mint az alsó-közép osztályba tartozó fiatalok, majd pedig a társadalmi státusz növekedésével növekszik a fizikai aktivitás mértéke is. Továbbá az eredmények azt mutatták, hogy azok a nagyobb városokban élő fiatalok, akiknek az apja vállalkozó, illetve anyja magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik, többet sportolnak (Keresztes, Pikó 2006; Pikó, Keresztes 2007).

Bár a hallgatók sportolási szokásairól számos írás született hazánkban, ezek nagyrészt kisebb volumenű intézményi kutatásokon alapultak, melyek kis számú, speciális mintát vizsgáltak, mint például a tanár- és tanítóképzésben részt vevő hallgatók vagy éppen a testnevelőtanár-jelöltek. Az intézményi vizsgálatra jó példa a 2006-ban a BME-n készült felmérés a hallgatók pályaválasztásáról, szociális helyzetéről és életmódjáról. Ebben azt láthatjuk, hogy 56,6 százalék hetente egyszer-kétszer sportol (ami nem igazán elegendő az egészség megőrzése szempontjából), naponta mindössze 18,8 százalék, több mint egyötödük havonta vagy ritkábban, illetve soha. A versenyszerűen sportolók aránya igen magas, 21,5 százalék. A legnépszerűbb sportágak a foci, a kerékpározás, a futás és az úszás (Fortuna et al. 2007: 63).

Spanyol, román és magyar testnevelőtanár-jelöltek (egyetemi hallgatók) sportolási szokásainak, fizikai és mentális egészségi állapotának összehasonlító vizsgálata során a szerzők azt az eredményt kapták, hogy a fizikális funkció, a problémák, az általános egészségi állapot és a mentális tünetek itemeinél a spanyol hallgatók sokkal jobb eredményekről számoltak be, annak ellenére, hogy a győri hallgatók sokkal nagyobb jelentőséget tulajdonítottak a sportolásnak, s többet is sportolnak szabadidejükben. Összességében a teljes minta 56 százaléka sportol, s egyötödük egyáltalán nem végez testedzést. Figyelemre méltó, hogy a magyar hallgatók szüleinek 63 százaléka sportolt rendszeresen, 71 százaléka pedig ösztönözte gyermekét a fizikai aktivitásra, de ennek ellenére a hallgatók csupán egynegyede végzett testmozgást családi környezetben (Bertók et al. 2011: 245—248).

Szolnoki főiskolások fizikai aktivitásának vizsgálatakor a szerzők azt az eredményt kapták, hogy 79 százalékuk 1-3-szor végzett valamilyen fizikai aktivitást (ami nem

feltétlenül jelent sportolást), azonban 21 százalékuk heti több mint három alkalommal sportolt. A hallgatók 60 százaléka mindössze heti 2,5 órát sportolt összesen (Boros, Kalmárné Rimóczi 2010).

Az elmúlt években tudomásom szerint egyetlen országos volumenű kutatás volt a HÖÖK szervezésében, melynek során hallgatók sportolási szokásait és igényeit térképezték fel. A Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája 2011-ben egy Sportprogramot hirdetett meg, melynek célja a sportolás és az egészséges életmód népszerűsítése volt a felsőoktatási intézmények hallgatói körében. Ennek a programnak és a felsőoktatási sportért végzendő fejlesztő munkának egyik fontos állomása volt egy hallgatói szokás- és igényfelmérés, melyet online kérdőíves kutatás formában valósítottak meg. Mint ahogy az Ifjúság kutatásokban, úgy ebben is igazolódott a társadalmi státusz befolyásoló ereje a sportolásra: a nők, a vidékiek és a rosszabb anyagi helyzetben lévők sportolnak a legkevesebbet. Lényegesen csökkent a sportolók aránya a felsőoktatásba való belépéskor: a hallgatók mintegy fele sportolt középiskolás korában, azonban ez az arány 37 százalékra csökkent az egyetemi/főiskolai tanulmányok megkezdésével (de köztük vannak azok is, akik az egyetemi testnevelés kurzus keretében mozognak!), s mintegy egyharmadukat tekinthetjük nem sportolóknak.⁴³ A legnépszerűbb sportágak a futás/kocogás, labdarúgás és futsal, a kerékpározás, az aerobik, a testépítés, fitnessz, az úszás, a gimnasztika, az otthoni torna, a billiárd, az asztalitenisz, a természetjárás, a kosárlabda, a röplabda és a táncsportok. A sportolást leginkább motiváló tényező az egészségmegőrzés, ezt követi az, hogy jól érzik magukat mozgás közben, majd a fizikum és fittség megőrzése és a külső megjelenés fontossága következik a legfőbb okok sorában. A férfiaknak fontosabb a fizikai erőnlét fejlesztése és az, hogy a szabadidejüket a barátaikkal töltsék, mint a nőknek. A fittség, a külső megjelenés és a testsúly kontrollálása pedig inkább a nőket motiválják. Arra a kérdésre, hogy miért nem sportolnak többen, a válaszadók 62 százaléka válaszolta, hogy nincs rá ideje. 29 százalékuk szerint túl drága, szintén 29 százalékuk panaszkodik arra, hogy nincs rá lehetőség, 17 százalék a társaságot hiányolja. Csupán három százalék válaszolta, hogy nem szeret sportolni, és 1,6 százalék, hogy nem tartja szükségesnek. A valamilyen rendszerességgel sportoló hallgatók 54 százaléka egyedül vagy alkalmi társakkal sportol, egyetemi, főiskolai csapatban vagy klubban 8,8 százalék, míg intézményi testnevelés

⁴³ Érdekes, hogy egy uráli egyetemen végzett felmérés szerint szinte ugyanilyen arányban (34 százalék) sportolnak a hallgatók (Belikova 2000), ami jól mutatja azt, hogy a magyar hallgatók sportolási trendjei inkább hasonlítanak a kelet-, mint a nyugat-európai statisztikákhoz.

keretében 13,2 százalék. 5,4 százalékuk nem egyetemi sportegyesületben sportol (Pogácsa 2012).

II.4. A társas tényezők hatása a sportolási szokásokra

Az előző fejezetben a társadalmi tényezők hatását mutattam be a fiatalok, s speciálisan a hallgatók sportolási szokásaira, most nézzük meg, hogy milyen társas, környezeti tényezők befolyásolják ezt. A társas tényezők szerepét a sportolásban több oldalról is megközelíthetjük. Egyrészt erősítheti a meglévő kapcsolatokat. Ilyen például, ha valaki azért kezd el sportolni, mert egy hozzá közel álló személy meggyőzi arról, hogy együtt sportoljanak. Nem fontos, hogy ez szervezett formában történjen, csak az, hogy együtt végezzék az erőnléti és egészségi állapot javítása/fenntartása érdekében, vagy csak a közös tevékenység okozta öröm miatt.

Más esetben azonban az adott sportolói közösségben alakulhatnak ki különböző informális kapcsolatok: ha mindig ugyanazok az emberek ugyanott, ugyanabban az időben találkoznak, akkor előbb-utóbb megismerik egymást, és szimpatikusak, vagy éppen kevésbé szimpatikusak lesznek egymásnak. Ezek az egyének közben más csoportokhoz is tartozhatnak; különbözhetnek, vagy éppen hasonlíthatnak egymásra többek között társadalmi státuszukat, iskolai végzettségüket, foglalkozásukat, életmódjukat tekintve. Egy dolog azonban közös bennük: a sportolás ugyanazon formáját választották, s ez a közös pont kiindulópontja lehet a kapcsolatok kialakulásának. A közösen végzett tevékenységnek köszönhetően olyan ismeretségek, barátságok vagy éppen párkapcsolatok jöhetnek létre, amelyek egy életre szólhatnak. Az első tapasztalatok és közösségi élmények a sporttal, testneveléssel kapcsolatban meghatározzák az egész életen át tartó sportolást vagy nem sportolást. Ezért fontos, hogy az első élmények pozitívak legyenek, s értéként jelenjen meg a sport az egyén életében. Így alakulhat ki az életen át tartó sportolás (az életen át tartó tanuláshoz hasonlóan). Ezek a tapasztalatok akár felülírhatják az egyén neméből, szocio-kulturális és szocio-demográfiai háttéréből származó előnyöket vagy éppen hátrányokat (Kirk 2005).

A család, barátok, osztálytársak, csoporttársak, oktatók/középiskolai tanárok sportolása olyan minták, példák lehetnek, amelyet az egyén a szociális tanulás során követhet. Így e minták vizsgálata a szociális tanulás elméletéből kiindulva is érdekes lehet. Bandura (1989) szerint azok a környezeti, társas körülmények, melyek körülveszik az egyént, meghatározzák az egyén későbbi életútját, döntéseit. A szocializáció

folyamatában résztvevő személyek (például családtagok, barátok, kortársak, iskolatársak stb.) viselkedési mintái befolyásolják az egyén későbbi viselkedését, attitűdjait is. De az ilyen körülmények közé tartoznak bizonyos események („találkozások”) is, amelyek egy életre meghatározhatják az egyén véleményét, hozzáállását, életszemléletét. Hogy mire milyen esemény fog hatni életre szólóan, ez természetesen az egyéntől és körülményeitől függ, bizonyos személyes tulajdonságok, s főként az egyén társadalmi hovatartozása és miliője ellensúlyozhatják az életesemény hatását. Bandura a szociális tanulás elméletét továbbgondolta, s megalkotta a szociális kognitív elméletét. Lényege, hogy az egyéneket nem csupán a belső késztetések vezérlik, ugyanakkor nem is kizárólag a külső körülmények befolyásolják (köztük a család, a barátok vagy más személyek); ezek közreműködő tényezőkként funkcionálnak, amelyek hozzájárulnak az egyén motivációihoz, viselkedéséhez és fejlődéséhez.

Mint ismeretes, az elsődleges szocializációs közeg a család: a gyerekek a szülőktől vagy egyéb rokonoktól látott viselkedésformákat, magatartásmintákat utánzással sajátítják el. Azokban a családokban, ahol a szülők, a tágabb rokonság körében kedvelt tevékenység a sportolás, gyakori beszédtema, s a sportot különböző formákban „fogyasztják” (sportesemények látogatása, közvetítések nézése) — ahol tehát Hradil elméletéhez kapcsolódva sportos miliő jellemzi a családot —, egyértelműen előnyös közeg alakul ki a gyermek testmozgás iránti pozitív attitűdjének kialakításához. Tény, hogy a család társadalmi-gazdasági helyzete meghatározza, hogy a sport iránti érdeklődés végül milyen sportág választásához vezet, de ettől függetlenül az érdeklődés kialakulásában és fenntartásában a családnak, később pedig az oktatási intézményeknek, kortárs csoportoknak és a médiának is jelentős szerep jut (Földesiné Szabó et al. 2010: 36).

Ahogy az eddigiekből is kiderült, számos kutatási eredmény bizonyítja a környezet, elsősorban a család, barátok, iskolai szocializációs környezet — Hradil kifejezésével a miliő — hatását az egyén életmódjára, szabadidő-eltöltésére, s így sportolási szokásaira. A szülők sportolása mint minta, s támogatásuk gyerekeik sportpályafutásában kiemelkedően fontos, hasonlóképpen nagy szerep jut a kortársaknak is e tekintetben (Ullrich—French, Smith 2009; Smith 1999; Leff, Hoyle 1995). A szülők, különösen az apák sportolása olykor nagyobb hatással van a gyerekek sportolási szokásaira — akár több év múlva is —, mint a család szocio-ökonómiai státusza (Yang et al. 1996; Mota, Silva 1999). A szülők szerepe a gyerek sportszocializációjában öt speciális, motivációhoz és eredményességhez kapcsolódó területen ismeretes. Ezek a

következők: (a) elfogadás (acceptance, a szülő elfogadja-e a gyerek sport iránti érdeklődését, sportágválasztását), (b) modellezés (modelling, a szülő hatása a sportpályafutás, eredmények megtervezésére), (c) elvárások (expectations, a szülők elvárásai gyerekük sportteljesítményét, eredményeit illetően), (d) jutalom/büntetés (rewards/punishments, a szülő mivel bátorítja, motiválja gyermekét a jobb sportteljesítményre, vagy éppen hogyan bünteti, ha nem mutatott jó formát) és (e) irányelv (directiveness, a szülői instrukciók mértéke a tekintetben, hogy a gyerek mit tegyen vagy éppen mit ne tegyen sportpályafutásának fejlődése érdekében) (Woolger, Thomas 1993: 172).

Sallis és munkatársai (2000) munkáját *A társadalmi háttér hatása az egyén életmódjára és sportolási szokásaira* című fejezetben már bemutattam. Az általuk elemzett több mint száz tanulmányban az egyik leggyakoribb téma épp a szülői támogatás mértéke, különböző formája volt. Bár a másodelemzés során nem találtak egyértelmű, szoros kapcsolatot a szülők és a gyerek fizikai aktivitása között, de kétségtelen, hogy a szülői és egyéb (családi, baráti) támogatás jelentős szerepet játszik a fiatalok sportolásában, legyen az szóbeli vagy anyagi támogatás, vagy pedig segítség abban, hogy a gyerek eljusson az adott sportintézménybe (Hoefler et al. 2001).

Pikó és Keresztes (2007: 97) megerősítették, hogy a szülők jelenleg is aktív, illetve korábbi sportolása, valamint a testvér, a barát, az osztálytársak és a párjuk sportolása szignifikánsan befolyásolja a megkérdezettek sportaktivitását. A fizikailag aktív személyek közül leginkább a kortársak: a barátok és az osztálytársak játszanak szerepet. Ők gyakorolják a legnagyobb hatást a fiatalok sportolására. A spanyol, magyar és a román testnevelőtanár-szakos hallgatók esetében is igazolódott a szülők támogatásának pozitív hatása nemcsak fizikai aktivitásukra, hanem fizikai és mentális egészségi állapotukra is (Bertók et al. 2011: 250).

Mind a lányok, mind a fiúk számára egyaránt fontos az anya és az apa támogatása ahhoz, hogy kellőképpen motiválva érezzék magukat a sportolásra (Leff, Hoyle 1995: 188), a sport folytatására kudarc esetén. Más eredmények különös jelentőséget tulajdonítanak az anyáknak e tekintetben (Ullrich—French, Smith 2009). Így a szülői támogatásnak a motiváción kívül számos pszichológiai haszna van: összekapcsolódik a sportra vonatkozó élvezettel, önbizalommal, s az általános önbizalommal is. Azonban látnunk kell, hogy a szülői támogatás nem minden esetben lehet pozitív hatással a gyerek sportolására, sportteljesítményére: a túlzott elvárások és nyomás komoly pszichikai gátat és frusztrációt okozhatnak (Leff, Hoyle 1995: 93). Ezért

a szülőknek meg kell tanulniuk azt a viselkedésformát, magatartásmintát, amellyel maximálni tudják gyerekeik sport iránti motivációját, örömét és teljesítményét, meg kell találniuk azt a határt, ameddig még nem tesznek túl nagy terhet gyerekeikre, nem fogalmaznak meg túl nagy elvárásokat velük szemben. A jutalmazásban sokkal inkább a szociális jutalmakra kell fektetni a hangsúlyt (úgy, mint egy mosoly, dicséret, ima a jó teljesítményért), mintsem az anyagi juttatásokra (pénz, kupa). Ez növeli a gyerek belső (intrinzik) motivációját és teljesítményét (Woolger, Thomas 1993).

Mind a serdülőkorban, mind pedig a fiatal felnőtt korban, az egyetemisták esetében különösen, egyre nagyobb szerep jut a kortársaknak mint referenciacsoportnak (Pikó 2010a: 87; Pusztai 2011: 88). A kortársak hozzájárulnak a fizikai aktivitás élvezetéhez a teljesítmény, a társaság elismerése és az önbecsülés támogatása által. A sportolás környezetében létrejövő és a már meglévő barátságok percepciója pozitív hatást fejt ki a serdülők különböző fizikai mozgásformák (sport, játék) iránti vonzódására (Smith 1999: 330).

Nem fontos feltétlenül a kortársaknak is sportolniuk ahhoz, hogy motiválni tudjanak másokat. Néha az is elegendő, ha elfogadják, hogy egy társuk sportol, s ha kellőképpen tudják érzékeltetni a barátok azt, hogy támogatják társuk sportolását. Ha egy sportoló a sport(eredmények) által kitüntetett figyelmet kap a kortársak körében, ez is fontos motiváló erőként hathat a sportolására és ennek folytatására (Ullrich — French, Smith 2009).

Egy korábbi kutatásomban, melyben az élsportoló ökölvívónők életében előforduló konfliktusokat és kapcsolatokat vizsgáltam interjúk módszerrel, azt az eredményt kaptam, hogy mind a párkapcsolatokat, mind a barátságokat tekintve azok maradtak fenn és bizonyultak tartósnak, amelyek a sport világához kapcsolódtak. Az interjúalanyok egyöntetű véleménye szerint bár előfordulnak olyan esetek, amikor egy élsportolónak nem sportoló a párja, de általában csak egy sportoló tudja elfogadni, megérteni és elviselni mindazokat a kötelezettségeket (több hetes távollét a versenyek, edzőtáborok miatt, változó hangulat a diéták miatt), amik a versenysporttal járnak. A barátok között voltak olyanok is, akik nem sportoltak, de a legjobb barátot vagy a barátok többségét tekintve szintén a párkapcsolathoz hasonló kép rajzolódott ki. E baráti kapcsolatok a közös edzések, a versenyek, az edzőtáborok és a külföldi mérkőzések során alakultak ki és mélyültek el (Kovács K. 2009).

A GFK omnibusz vizsgálata is rámutatott a gyermekkori sportolás, s az ebben szerepet játszó társas tényezők hatására. A sportolók 53 százaléka 15 éves kora előtt

kezdt sportolni, s meghatározó az első pozitív élmény a sporttal kapcsolatban, amelyben szerepet játszik a társas (baráti, kortársi) közeg. A sporttársak, barátok körében olyan élményeket élnek át a fiatalok, amelyek egy életen át meghatározzák a sportoláshoz fűződő attitűdjeiket (Neulinger 2008). A Magyar Ifjúság 2012 eredményei is azt bizonyítják, hogy a társadalmi tőke a sportolás fontos prediktora: azok, akiknek van baráti körük, nagyobb arányban sportolnak (Csécsi et al. 2012).

Sallis és munkatársai (2000: 971) hangsúlyozzák a korábbi sporttevékenység és a közösségi sport erős hatását a gyerekek és fiatalok sportolására, melyek erősítik a sportolók kapcsolathálóját, továbbá javasolják a környezeti tényezők (például sportolásra alkalmas terek, infrastruktúrák léte, megközelíthetősége, elérhetősége) hatásának vizsgálatát, ahol ezek a sportoló közösségek tagjai rendszeresen találkozhatnak és együtt edzhetnek. Hasonló következtetésre jutottak Hoefer és munkatársai (2001: 51), akik szintén felhívják a figyelmet a helyi sportinfrastruktúra (parkok, játszóterek, sportlétesítmények) fejlesztésének fontosságára, ezzel is segítve a rendszeresen sportoló fiatalok arányának növekedését, s sportoló közösségek létrejöttét.

Polgár (2007) kutatásában Vas megyei középiskolások és főiskolások sportolási szokásait hasonlította össze, s azt az eredményt kapta, hogy a főiskolások minden tekintetben passzívabbak középiskolás társaiknál. A sportolás indokai között egyedül az új mozgásélményt nyújt válaszlehetőséget jelölték meg többen a főiskolások közül, továbbá véleményükben szignifikáns különbség mutatkozott a barátok és a háziorvos választásában, a hallgatók szerint ezek a személyek támogatják őket a legjobban abban, hogy sportoljanak, ami jól mutatja a kapcsolatháló erősebb szerepét a hallgatók körében középiskolás társaikhoz viszonyítva a sportolási szokások tekintetében.

II.5. A felsőoktatási intézmények hatása a sportolási szokásokra

A társas hatások mellett, hallgatókról lévén szó, fontos megvizsgálni az intézményi környezet befolyásoló erejét a diákok sportolási szokásaira. Ebben a fejezetben erre kerül sor. Az Ifjúság 2000 kutatás eredményei rámutattak arra, hogy a településtípus befolyásolja a fiatalok sportolási szokásait: a legnagyobb különbségek a főváros és megyeszékhelyek, illetve a kisvárosok és községek között vannak — az előbbieken lényegesen többen sportolnak, mint az utóbbiakban. A nagyvárosok közül is kiemelkednek azok, ahol felsőoktatási intézmények vannak, így egyre inkább diákcentrumokká váltak. Ehhez hozzá kell tennünk, hogy a kisebb települések az

infrastrukturális feltételrendszer tekintetében is hátrányban vannak. Az egyetemisták szempontjából a településtípusnak és a tanuló státusnak különösen nagy jelentősége van. Ez rámutat arra, hogy infrastrukturális szempontból épp az egyetemi hallgatóknak vannak a legjobb lehetőségeik a rendszeres sportolásra (Fábri 2002: 164). A tanuló státusszal járó, viszonylag rugalmas időbeosztásnak, illetve a különböző diákkedvezményeknek köszönhetően javul a sportolás esélye, míg a munkába állás mintegy 50 százalékkal csökkenti, hogy egy fiatal sportoljon (Perényi 2011: 168). Ebből is látható, hogy a felsőoktatási intézményeknek nagy felelősségük van abban, hogy hallgatóik rendszeresen sportoljanak, mert itt még lehetőség nyílik arra, hogy szervezeten vegyenek részt valamilyen sportfoglalkozáson, s ha ez rendszeressé válik, akkor akár életük további részében is fognak sportolni.

A sportolási részvételben nagy szerepet játszik a sportlétesítményekhez való hozzáférés. Ez egyrészt az egyetemisták, másrészt a nagyvárosiak számára jelent előnyt: itt elsősorban az oktatási intézmények sportinfrastruktúrájának ingyenes vagy kedvezményes használatáról, illetve a nagyvárosok ilyen jellegű nagyobb mozgáskínálatáról beszélhetünk, azonban ez alapján további kérdések merülnek fel a hallgatók sport-inaktivitásával kapcsolatban. Összességében azt láthatjuk, hogy a magyar élsport kiemelkedő eredményeivel szemben egy keveset sportoló fiatalok tömege áll, akiknek élete alapvetően eltér az előző generációétól: lehetőségeik kiszélesedtek, elvárásaik új dimenziók mentén szerveződtek. E változásokra a sportkínálatnak is reagálnia kell, a sportnak mint társadalmi alrendszernek meg kell találnia azokat a lehetőségeket, melyekkel minél több fiatal tud bevonni a rendszeres testmozgás kereteibe (Perényi 2013: 239—247).

Noha az egyetemista életmód egyes elemei a legtöbb országban és felsőoktatási intézményben hasonlóak, a felsőoktatás expanziójának következtében a hallgatók társadalmi hátterére, demográfiai, etnikai összetétele heterogén képet mutat. Az életvitelük, a családból hozott szokásrendszerük és világnézetük is eltérő, s különböznek a sportolás fontosságáról alkotott vélemények, attitűdök. Mint ahogy a fiatalok egészének körében egyfajta értékrendbeli korszakváltás valósult meg, így az egyetemista fiatalok körében is: a (sportra igencsak jellemző) teljesítmény-orientáltság már elvesztette prioritását, s helyett az önmegvalósítás, a függetlenség és a szabadság értékei kerültek előtérbe. Ez pedig a sportolás fontosságának háttérbe szorulását vonzza magával az egyetemisták körében is. Ezt jól mutatja, hogy a relatíve jobb sportolási lehetőségek ellenére a felsőoktatási intézményekben igen magas a nem sportoló hallgatók aránya

hazánkban. Ennek háttérében két probléma húzódik: (1) a hallgatóknak csak bizonyos csoportjai vesznek részt rendszeres fizikai aktivitásban, az egyetemista társadalom tekintélyes részére még mindig az inaktív életmód jellemző. (2) Az egyetemek nem biztosítanak megfelelő sportolási lehetőségeket a fogyatékosok, s egyéb egészségi problémával küzdők számára. Nem kétséges, hogy az egyetemek egyik legnagyobb megoldandó problémája, hogy olyan sportprogramokat és lehetőségeket biztosítsanak, amelyek révén radikálisan csökkenthető az inaktív életmóddal jellemezhető hallgatók aránya. A sportolás és a rendszeres testedzés bizonyítottan pozitív hatással van a hallgatók fizikai, pszichikai és mentális jóllétére, azonban e hatás kifejtéséhez szükség van kormányzati és intézményi szinten sportbarát környezetre és megfelelő háttér biztosítására a nemzetközi minták alapján (Földesiné Szabó 2005: 351–354).

Nagy Ágoston értekezésében a Debreceni Egyetem hallgatóinak sportoláshoz fűződő attitűdjeit, sportolási szokásait vizsgálta meg. Célkitűzése annak felderítése volt, hogyan tud egy felsőoktatási intézmény hozzájárulni egy régió társadalmi, gazdasági felemelkedéséhez a sport és a régióban élők életminőségének javítása által. Kutatási eredményei szerint inkább a költségtérítéses hallgatók költenek több pénzt sportolásra, és ők elégedetlenebbek az egyetem sportjával, kevésbé ismerik ennek versenysportját, ezért nagyon fontos az infrastrukturális fejlesztés. Leginkább az Általános Orvosi Kar és az Agrár- és Vidékfejlesztési Kar hallgatói elégedettek az egyetemi sport színvonalával, a nők inkább, mint a férfiak. A versenysportolók kevésbé elégedettek az egyetemi sporttal, mint amatőr társaik. A középiskolában és az egyetemen is sportoló hallgatók nincsenek megelégedve az egyetemi sport színvonalával. Azok az egyetemisták, akik több időt szánnak a sportolásra, általában kevesebbet sportoltak középiskolájukban. A megkérdezettek minél jelentősebbnek értékelték a középiskolai sporttevékenységet, annál rendszeresebben sportoltak a középiskolában, és ezzel egyenes arányban, az egyetemen is rendszeresebben sportolnak. Nagy Ágoston klaszteranalízis segítségével öt hallgatói csoportot különített el: az elsőben lévőknek fontos a sport, ezért nem testneveléssel, inkább más módon teljesítik a követelményeket, a másodikban lévő hallgatók a testnevelésórákkal teljesítik a féléveket, az egyetemi sportolással relatíve jobban elégedettek, s a sport átlagos szerepet tölt be életükben. A harmadik csoport tagjai számára a legfontosabb a sport, többségük versenysportoló, míg a negyedik csoport hallgatói az egyetemi sport színvonalával az átlagosnál jobban elégedettek, s jobban ismerik a Debreceni Egyetem Atlétikai Club (DEAC) teljesítményét, ugyanakkor a legjelentéktlenebb szerepet tölti be életükben a sportolás. Az ötödik csoport tagjai az

egyetemi és középiskolai sport színvonalát átlagosnak ítélik meg, de kevésbé ismerik a sportéletet, és kevésbé jelentős a sportolás szerepe életükben. Az empirikus kutatás alapján a szerző összefüggéseket mutatott ki az egyetemi sport és az életminőség, az egészséges életmód, illetve a tanulmányi eredmények között (Nagy Á. 2010). Nagy Ágoston (2010) és Manzselej (2005) is disszertációikban elemzéseik alapján azt a következtetést vonták le, hogy a hallgatók sportolási szokásai, s ennek részeként a rendszeres testmozgás hosszú távon népegészségügyi szempontból is releváns. A hallgatók sportolása, s igényei erősen kapcsolódnak a szabadidősport aktuális trendjeihez, ezért az intézményeknek is ehhez kell igazítani sportkínálatukat annak érdekében, hogy minél több hallgató végezzen rendszeres testmozgást.

Bodóczkyné (1993) és Rajki (1996) kutatásaikban óvópedagógus- és tanítójelöltek egészségi állapotát, életmódját vizsgálták. Arra a következtetésre jutottak, hogy a főiskolai tanulmányok nem járulnak hozzá az egészséges életvitel kialakításához és megszilárdulásához: a hallgatók táplálkozása rendszertelenebbé vált a vizsgálat ideje alatt, testedzésük elégtelen, a testnevelés erkölcsi súlya sem növekedett, az alternatív óvópedagógiai programok megjelenése sem hatott pozitívan a hallgatók testedzési szokásaira és a testnevelés presztízsére.

Ebben a fejezetben bemutattam azokat az elméleteket és kutatási eredményeket, amelyek meghatározzák a hazai fiatalok sportolási szokásait. Kérdésként merül fel, hogy vajon az általam vizsgált hallgatók esetében milyen társadalmi vagy éppen társas tényezők határozzák meg, hogy milyen formában, miért és hogyan sportolnak. Vajon esetükben Bourdieu vagy Hradil, esetleg Bandura elmélete érvényesül, s melyiknek lesz a leginkább magyarázó ereje. Külön érdekes lehet a vizsgált régióban a felsőoktatási intézmények közötti különbségek feltárása a hallgatók sportolási szokásait tekintve. Kutatásomban ezekre a kérdésekre szeretnék választ kapni.

A következő részben kísérletet teszek a sportolás különböző társadalmi szerepeinek bemutatására. Mint ahogy azt már fentebb említettem, a történelem során nagyon sok változás következett be a sport terén is, így nem lehet kijelenteni, hogy e funkciók mindegyike általános és örök érvényű lenne. Nem áll módomban a történelem kezdetétől indulva felvázolni a sportolás társadalomban betöltött szerepeinek szisztematikus változásait, de megpróbálom több aspektusból megközelíteni és összefoglalni az elmúlt időszakra, illetve napjainkra jellemző legfontosabb funkciókat. A sportolás társadalomban, a kisközösségek és az egyén életében betöltött szerepét, helyét és funkcióit a szocializáció mentén értelmezem annak érdekében, hogy e kontextusban

vizsgálva kapjak választ arra, hogy hogyan hatnak az egyes sportolási formák a hallgatók fizikai, mentális egészségre, jóllétére és felsőoktatási eredményességére.

III. A sportolás szocializációs hatásai

Disszertációmban a sportolás különböző formáit, funkcióit a társadalmi változás során leginkább a testkultúra és a szocializáció részeként értelmezem. Ezzel szeretném szemléltetni azt a kulturális paradigmaváltást, melynek lényege, hogy a testkulturális tevékenység a kultúra organikus alkotórésze (Berkes, Bartha 2004). Ennek ellenére a sport a kultúrán belül (is) egyre inkább marginalizálódni látszik, különösen a testkultúra (Takács F. 1999). Célom, hogy bemutassam a sportolás társadalomban, kultúrában és az egyén életében betöltött szerepeit, funkcióit, azokat a pozitívumokat, értékeket, képességeket, készségeket, melyeket az egyén megtapasztalhat, illetve elsajátíthat sportolás közben, s ezeket az élet más területein is alkalmazni tudja, mindezek ugyanis a hallgatók esetében is érvényesek. Kutatásomban ezek alapján szeretném megvizsgálni, hogy hogyan hat a sportolás a hallgatói jólétre és tanulmányi, illetve nem tanulmányi eredményességre. Ugyanakkor a sportolás a történelem során olyan átalakuláson ment keresztül, amely kedvezőtlen folyamatokkal is együtt járt, elsősorban a politikai és gazdasági hatásoknak köszönhetően. Nem feledkezhetünk meg a devianciákról sem, különösen azokról, amelyek csak a sportban figyelhetők meg (doppingvétségek, huliganizmus a szurkolók körében). Éppen ezért tartom fontosnak bemutatni a sportolás társadalmi, szocializációs funkcióinak kettős arcúlatát.

III. 1. Szocializáció és sportolás

A szocializáció alatt olyan élethosszig tartó tanulási folyamatot értek, amely során az egyén megtanulja az adott társadalom, környezet értékeit, normáit, magatartásmintázatait, képességeket és készségeket szerez ahhoz, hogy be tudjon illeszkedni a kisebb-nagyobb közösségekbe (legyen az a család, az iskola, egy munkahely, vagy maga a társadalom). A sportolás során is olyan készségeket, képességeket, értékeket, szabályokat tanulhatunk, amelyeket az élet más területein (például a tanulásban, munkában, családdal történő együttlétkor) hasznosítani tudunk. A sportszocializáció nem más, mint a rendszeres sportolásra történő nevelés, amelyben elsődlegesen a családtagok vesznek részt, majd pedig az iskola, a kortársak, továbbá az egyén számára meghatározó személyek, illetve a média. Ennek folyamán az egyén megtanulja a sportolás jelentőségét, a lehetőségeket, a mozgásokat, a viselkedési és magatartási mintákat. Ha a sportolás élete fontos részét képezi, akkor ezt gyermekei és családtagjai felé is közvetíteni tudja majd.

Ilyenformán a sport visszatükrözi a makrostruktúrában megtalálható értékeket, normákat, magatartásszabályokat. Ne gondoljuk azonban, hogy ez csak pozitív folyamat lehet. Azzal, hogy a gazdaság és a politika behatolt a sportba, megjelentek, sőt, megerősödtek a negatív vonások (elsősorban az élsport, azon belül is az olimpiák világában). A profi sport sok esetben üzletté, iparaggá vált, megjelentek benne a korrupció elemei, a politika pedig sokszor saját, önkényes céljaira használja fel a sportsikereket, rendezvényeket (Földesiné Szabó et al. 2010: 35—36).⁴⁴

Snyder és Spreitzer (1981) szerint a sportolás és a szocializáció kapcsolatát két irány jellemzi: az egyik a szocializáció a sport sajátos világába, a másik pedig a szocializáció a sportolás révén. Az előbbire irányuló kutatások azt vizsgálják, hogy milyen fizikai és mentális tényezők befolyásolják a részvételt valamely sporttevékenységben, az utóbbi pedig a sportolással járó következményeket és velejárókat vizsgálja mind az egyén, mind a társadalom szintjén. A sport világába irányuló szocializációs folyamatok olyan értékek elsajátítását jelentik, mint az önmeghatározás, céltudatosság, sportszerűség, versenyzés, a kemény munka értékelése. Ugyanakkor ez a szocializáció nem mindig ilyen pozitív irányú: a sportolás nem feltétlenül növeli az önbizalmat, a vezetői képességek fejlődését és a társas kapcsolatokat sem javítja minden esetben. Több tényező is hat a sportolás mellett, hisz a szocializáció többdimenziós folyamat, amelyben szerepet játszanak a kortárscsoportok, a nem sporthoz kapcsolódó tevékenységek, vagy éppen a média (Frei, Eitzen 1991).

A fent leírt sportszocializációs mozzanatok, szocializációs teljesítményeket Heinemann (1995: 30—31) öt csoportba osztotta:

1. A sportolás megszilárdítja a szociál-normatív cselekvéshez szükséges készségeket, képességeket.
2. Hozzájárul a személyiség kialakulásához, jellembeli tulajdonságok bevésoedéséhez.
3. A sportban olyan szociális viselkedési módokat lehet megtanulni, mint a csoport követelményeihez történő alkalmazkodás, együttműködés, szolidaritás.
4. A sport sajátos kommunikációs térként írható le, amelyben sajátos jelképrendszerek fejlődnek ki szóbeli és nem szóbeli formában. A sportolónak ezeket meg

⁴⁴ Éppen ezért tartom fontosnak bemutatni a sport és gazdaság, a sport és politika között fennálló összefüggéseket, amelyek mintegy ellenpéldaként szolgálnak a coubertin-i optimista sportszemléletnek. Eszerint ugyanis a sportnak csak pozitív — személyiség-, magatartás- és viselkedésfejlesztő — hatása van.

kell tanulnia, s megértésükhöz és alkalmazásukhoz megfelelő ismeretekre és képességekre van szükség.

5. A sportolás feladata, hogy a más területen kialakult szocializációs hiányokat és negatív jelenségeket megszüntesse vagy kiegyenlítse (például a mozgáskészség visszafejlődése, önbizalom hiánya, túlzott agresszió visszaszorítása).

Heinemann alapján négy különböző csoportba rendeztem a sportolás szerepeit a szocializációra vonatkozóan. Ezek a hatások nem különíthetők el egymástól teljes mértékben, hiszen a sportolás olyan összetett jelenség, amelynek jellemzői akár több területhez is tartozhatnak. Ugyanakkor úgy vélem, az itt bemutatandó funkciók hozzájárulnak a sportolás társadalmi és egyéni jelentőségének, bonyolult voltának feltárásához. A szocializációs funkciók bemutatása két szempontból is kapcsolódik saját kutatásomhoz: egyrészt a szocializációs/társas tényezők feltárásában, amelyek befolyásolhatják a hallgatók sportolási szokásait, másrészt a sportszocializációban végbemenő folyamatok megismerésében, melyek segítségével meg tudom vizsgálni, hogy a sportolás következtében végbemenő tanulási folyamatok, a személyiségfejlődés, a szerzett élmények miként hatnak a hallgatók testi-lelki jóllétére és tanulmányi eredményességére.

III. 2. A sportolás egészséges életmódra, rekreációra nevelő hatásai

A sportolás első társadalmi funkcióját abban látom, hogy segíthet egy egészségtudatosabb életvitel kialakításában. A rendszeres mozgást végzők könnyebben beláthatják, hogy a sportolás mellett például az egészséges ételek, italok fogyasztásának, élvezeti cikkek mellőzésének is be kellene épülnie életmódjukba. Ugyanakkor a fizikai aktivitás magasabb szintje a konvencionális rizikófaktorok (például dohányzás, alkoholfogyasztás, magas kalóriájú ételek, italok fogyasztása) alacsonyabb szintjével is együtt járhat. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a fizikai aktivitás értékeivel való szembesülés olyan változásokra sarkallhat, amelyek egy hosszabb, cardiovascularis betegség nélküli élethez vezet (Simon 2012: 33). Így a sportolás nemcsak fizikai, esetleg lelki állapotunkra jelenthet pozitív hatást, hanem megtanít az egészségesebb életmódra, életvitelre is.

A sportolás további funkciója a rekreáció elősegítése. Segít a munkahelyi, iskolai ártalmak következtében kialakult fizikai és mentális problémák megoldásában. A fittebb, egészségesebb szervezetnek nagyobb a teherbírása. Éppen ezért az oktatási intézményeknek tudatosítaniuk kell, hogy mekkora a felelősségük a fiatalok nevelésében

annak érdekében, hogy minél nagyobb és jobb legyen a teherbírásuk. A nagyobb fizikai terhelhetőség és a jobb mentális teherbírás gazdasági haszonnal bír az egész ország számára. Csökkennek a táppénzre költött kiadások, a betegség miatti munkahelyi hiányzások, az egészségesebb alkalmazottak magasabb teljesítményt nyújtanak és jobban motiváltak (Szabó Á. 2009: 27—29). Nem véletlen, hogy ma már több munkahely lehetőséget biztosít a munkahelyi rekreációra, különös hangsúlyt fektetve a sportolási lehetőségek megteremtésére.

A rekreáció az a kapocs, ami összeköti a szabadidőt, a szabadidőben végzett sporttevékenységet, az életmódot, az életminőséget és az egészséget. A következő funkciónak azt látom, hogy a sportolás szerepet játszik a munkavégző képesség megalapozásában, helyreállításában annak érdekében, hogy az egyénnek fizikailag, pszichikailag, mentálisan egyaránt teljes élete legyen. E célok megvalósítását segíti a rekreációs céllal végzett sporttevékenység. A rekreáció első irányzata az outdoor: ennek kialakulását a természet-közelséghez kapcsolódó nosztalgia, s az urbanizált környezetből való menekvés ösztönözte a természetbe.⁴⁵ A második a fittség irányzata: ez elsősorban a divat diktálta trendeknek tesz eleget. Az utóbbi három évtizedben figyelhetjük meg a test és a test kultúrájának felértékelődését. Kezdetben a modern kor kényelmes, egyre inkább ülővé vált életmódja káros hatásainak ellensúlyozására törekedett, majd egy — Galdwell kategóriájával élve — fordulópontnak köszönhetően egyre inkább a szépségipar felé tolódott el. Napjainkban a testépítés, alakformálás egyre inkább háttérbe kezd szorulni, s helyét a szépséget, attraktivitást sokkal kényelmesebben elérhetővé tevő eszközök veszik át (fogyasztó tabletták, táplálék-kiegészítők, plasztikai sebészet). A harmadik rekreációs irányzat egyik részét a wellness képezi: a fitness biológiai jellegének ellensúlyaként ebben a pszichés-szociális összetevő játssza a legfontosabb szerepet, az optimális egészség pozitív komponenseinek összessége.⁴⁶ Másik részét az úgynevezett élménykereső tevékenységek alkotják. Ezek egyfajta kiútkeresést jelentenek a teljesítménykényszeres és szorongásos mindennapokból (Kovács T. 2007a: 9—10).⁴⁷

A sportolás különböző definíciói megegyeznek abban, hogy olyan tevékenység, amely a szellemi erőnlét javítására is irányulhat. Ebben látom a sportolás következő társadalmi funkcióját. Fizikai aktivitás közben olyan biológiai folyamatok indulnak meg a

⁴⁵ A túrázás, kirándulás, illetve ezek extrém változatai, például a hegymászás tartoznak ide.

⁴⁶ Az e célból végzett sporttevékenységeken kívül mint például aerobics, gyaloglás, biciklizés, testépítés, ütős-és labdajátékok, ide tartoznak még a táplálkozás, stresszoldó technikák alkalmazása, masszázs, gyógyfürdők látogatása stb.

⁴⁷ Mint például kalandparkok látogatása, vadvízi evezés, bungee jumping, búvárkodás, szörf, deszkázás stb.

szervezetben, amelyek elősegítik a szellemi frissességet. Bizonyított, hogy a fizikai aktivitás iskolás korban jótékony hatással van a tanulásra, illetve a különböző alkotó munkák elvégzésére (Keresztes 2007; Mikulán et al. 2010; Pikó, Keresztes 2007). A sportolás további előnye, hogy célkitűzésre ösztönzi az egyént. Pozitív hatással lehet a saját magunkról alkotott kép kialakítására, illetve növelheti az önbizalmat, ha meg tudjuk valósítani azokat a célokat, amiket kitűztünk magunk elé. A teljesítmény növekedésével újabb és újabb elérendő célokat tűzünk magunk elé, ami előbb-utóbb rutinná válik az életünkben. Ha elégedettek vagyunk önmagunkkal és vannak céljaink, akkor ezek megvédnek a depressziótól, az anómiától, az elmagányosodástól. A versenysportolóknak pedig egy-egy kiemelkedő teljesítmény: mérkőzés, bajnokság megnyerése, világversenyen való sikeres szereplés világra szóló hírnevet eredményezhet, illetve akár a hátrányos helyzetből való kiemelkedési lehetőség is lehet.

A modernizáció jelentősen átalakította a létfeltételeket, kihat az élet minden területére, az életminőség és az életfeltételek sokrétű, ellentmondásos szerkezetét teremti meg. Az új életmódminták új vonzást jelentenek (Kovács T. 2007a: 3). Az életmódban történt változásokat az utóbbi évtizedekben jól mutatják a szabadidő szerkezetében és felhasználásában végbement módosulások. A sportolás mint szabadidős tevékenység háttérbe szorult. Miközben az iparosodás, a technikai fejlődés következtében az emberek szabad ideje nőtt, felhasználása sok esetben egysíkúvá vált: megnőtt előbb a tv-nézésre, napjainkban pedig az internethasználatra fordított idő. Ez jól látható bizonyos egyetemista csoportok időfelhasználásában is (Szalai 1976; Vitányi 1995; Bocsi 2008; 2012; Kovács K. 2012a). A szabadidő-felhasználás és életmód között fennálló összefüggéseket jól mutatja, hogy a tv-nézéssel töltött idő növekedésével gyarapszik, csökkenésével pedig csökken a testsúly aránya. Nem hiába szabják meg a fizikai aktivitás-ajánlások két órában a tv előtt töltött idő mennyiségét a gyerekek számára: az ennél több tv-nézés épp a mozgástól, esetlegesen a sportolástól veszi el az időt. Különösen fontos ez a felnőttkori egészségi állapot és az életmód szempontjából, mivel a túlsúlyos gyerekek nagy valószínűséggel túlsúlyos felnőttek lesznek (Martos É. 2012: 98). Hasonlóképpen fiatalok körében végzett kutatási eredmények bizonyítják, hogy a hét közbeni számítógép-használat elveszi az időt a mozgást igénylő hobbitevékenységektől és az aktív közlekedéstől (Soós et al. 2008).⁴⁸

⁴⁸ Egyetérthetünk Horváth (2005: 41) véleményével, mely szerint a szabadidősport rekreációs értékei leginkább abban mutatkoznak meg, hogy sokféle lehetőséget kínálnak és megtanítanak a szabadidő hasznos

III. 3. A sportolás hatása a kultúrára, testkultúrára, mozgáskultúrára

Az egyetemes kultúra része a testkultúra: a test tudatos fejlesztése, a higiénikus, egészséges életmódhoz kapcsolódó értékek együttese, amelyhez szorosan kapcsolódik az emberiség mozgáskultúrája. Így a sportolás is olyan sajátos emberi tevékenység, amely beletartozik az egyetemes kultúrába. Ugyanakkor hatással is van rá, hisz értékteremtő funkcióval is bír.

Takács Ferenc (1999: 8) szerint „a testkultúra az emberi test részben veleszületett (genetikus) állapotát, valamint annak „karbantartását”, fejlesztését, esetleg korrigálását jelenti az erre a célra alkalmas objektívációk segítségével”. Az objektívációk a következők: (a) a természeti adottságok kihasználása, (b) a sportágak, (c) a felszerelések, kondicionáló gépek, sportpályák, és nem utolsósorban (d) azok az ismeretek, amelyek szükségesek a test optimális kulturálásához. A preindusztriális időkben a testedzés nem tartozott a kultúra életmódot szabályozó értékei közé, mivel a kor termelési eljárásai igényelték az erős, edzett fizikumot. Ez sokszor kényszerítette az embereket a rendszeres intenzív mozgásra. Az iparosodás és modernizáció azonban olyan civilizációt teremtett, amelyben egyre fokozódott a test fizikai igénybevétele és romlása. A fogyasztói társadalom kiépülésével, a jólét növekedésével tovább romlottak a rendszeres testmozgás esélyei. Megjelentek olyan mozgásformák (például kondigépek használata) és a test karbantartását, alakformálását elősegítő eszközök, amelyek különösebb megerőltetés nélkül kecsegtettek a formás alak elérésével és az egészség megőrzésével. Napjainkra nyilvánvalóvá vált, hogy ebben a struktúrában sem lehet megoldani az emberek tömeges testkulturális igényeinek kielégítését. Ez nemcsak a társadalom alsó, hanem a felső rétegeire is vonatkozik. Noha ez utóbbiak rendelkeznek azokkal az anyagi forrásokkal, amelyek elérhetővé teszik a rendszeres testmozgás változatos formáit, mégis úgy tűnik, hogy körükben egy sajátos termékcsoport hivatott a célok elérésére.⁴⁹ A fogyasztói társadalom a sport egész lényegét képes megváltoztatni: előtérbe kerül a „jól kinézni”, mint cél, az „egészségesnek lenni” mellett, sokszor pedig helyette. A sportolás gyakran csak egy eszköz a szép külső megszerzéséhez, amely egyben a test felértékelődéséhez is vezet. Bourdieu (1991: 387) úgy véli, hogy a test értékke és tőkévé válik, amiből az egyén hasznot remélhet, és ezt a „test-mások számára”

eltöltésére, kitágítják a résztvevők körét, továbbá eltüntetik az életkori sajátosságokból származó előnyöket és hátrányokat.

⁴⁹ A sport helyét betöltik a fogyasztói társadalom kínálta diétás készítmények, eszközök, csodagyógyszerek és kozmetikumok.

(body-for-others) jelenségnek nevezi. Takács Ferenc szerint (1999: 11) a Bourdieu-féle kétdimenziós modellt a gazdasági és kulturális tőke mellett ki kellene egészíteni a testkulturális tőke dimenziójával. Azonban láthatjuk, hogy Bourdieu maga is beemelte a fizikumot a tőkefajták közé.

A sportolás alkalmas a mozgás alapvető szükségletének kielégítésére. Ehhez azonban az kell, hogy az egyén számára magas értéket képviseljen, fontos legyen az életében. Ha a sportolás iránti pozitív attitűdök és igények kellő súlyt kapnak, akkor az egyén szabadidő-eltöltési szokásaira, akár egész életére, életmódjára is hatással lehet (Bíróné 2004: 64—88).

A mozgástanulás kritikus szakasza a hat—kilenc éves kor, amikor a gyerekek megtanulják az egyes alapkészségeket, kellő figyelemmel, örömmel, tudatossággal és ügyességgel gyakorolják ezeket. Kilenc—tíz éves korban már képesek bonyolultabb mozgásformák elsajátítására, technikai elemek végrehajtására, de nem biztos, hogy megfelelő időben és szituációban tudják ezeket alkalmazni. Összességében elmondható, hogy ebben az életkorban mind a gyermek, mind a tanár számára a sportolás kínálja a legjobb pedagógiai lehetőséget arra, hogy az emberi közösség és a környező tárgyi világ tapasztalatai alapján megismerje és becsülje önmagát (Molnár, Vass 2005: 19—20).

Az alapvető mozgásformák elsajátítása, a mozgástanulás során egyfajta műveltségre, mozgásműveltségre teszünk szert. *„Mozgásműveltség alatt a testkulturális javaknak azt a részét értjük, amely magába foglalja a praktikus köznapi cselekvésmegoldásokat; a játékokban, sportokban megtanulható konkrét cselekvésformákat, mozgáskészségeket; és az ezek eredményes működtetéséhez szükséges képességeket és szellemi javakat”* (Báthori, 1994: 22, idézi Rétsági, H. Ekler 2011: 33). A sportolással alapmozgásokat tanulunk meg. Épp ebben különbözik más tevékenységek vagy tantárgyak, képességek tanulásától, hogy a tananyag alapját az adott sporthoz kötődő mozgások elsajátítása képezi. Mindez a sportmozgások elméleti hátterének, egymás utáni követésének megtanulását, memorizálást, logikus gondolkodást, gyors döntésképeséget is jelenti. A mozgástanulás tulajdonképpen nem más, mint a mozgáskészségek kialakítása, megszilárdítása, finomítása, alkalmazása és megtartása. A mozgástanulás kapcsolatban van bizonyos ismeretek, koordinációs és kondicionális képességek, illetve egyéni magatartásformák elsajátításával is. Tehát a mozgáskészségek a személyiségbe ágyazottan fejlődnek.

Végezetül a sportsikerek identitásformáló erejéről mint kulturális értékekről szeretnék említést tenni. A nagy olimpiai vagy egyéb fontos világversenyeken elért

sportsikerek éppolyan fontos kollektív élmények, mint a kultúra más területeiről származó emlékek. Összekötik az adott nemzet tagjait, s hozzájárulnak a nemzettudat megerősödéséhez. Ugyanakkor kutatási eredmények is bizonyítják, hogy az esetleges nagy kudarcok, botrányok (például doppingvétségek kiderülése az olimpián) kollektív szégyenkezést is kiválthatnak, s ezt a médiában megjelenő visszhangok meg is erősítik (Dóczi 2008).

III.4. Értékek, normák, képességek elsajátítása a sportolás révén

a. Társas értékek

A sportolás lehetőséget nyújt azoknak az értékeknek, normáknak, jelképeknek az elsajátítására, melyek elengedhetetlenek a társadalmi beilleszkedéshez. A csapatba érkező új tag az addigiakhoz képest teljesen más szociális közegbe kerül. Új érték- és normarendszer veszi körül, vagy legalábbis az eddig megismert értékek másfajta összefüggésekben jelennek meg számára (Gombocz 2010: 48—51). A beilleszkedés során és után is előfordulhatnak konfliktusok a régi tagokkal, illetve az edzővel, a csapatvezetőkkel, de az edzésre fordított idő problémákat okozhat a magánéletben, az iskolában, a munkahelyen is. Az ilyen szituációkban az egyén spontán sajátítja el a konfliktusmegoldó és kezelő stratégiákat, a kooperáció különböző formáit.

Ahhoz, hogy a csapat eredményes legyen, illetve közös identitástudat jellemezze, a tagoknak el kell sajátítaniuk nemcsak a sportághoz kapcsolódó szimbólumokat és kifejezéseket, hanem azokat is, amik csak az adott csapatra jellemzők. Így például elég egy fél szó vagy intés ahhoz, hogy tudja, hozzá fog kerülni a labda, vagy azt, hogy mire gondol az edző, aki a ring, a tatami, a pást, a szőnyeg, a pálya szélén áll. Egy sportegyesületben könnyű megteremteni azt a szimbólumrendszert, ami lehetővé teszi egymás felismerését: egységes színekkel, formákkal, jelekkel ellátott mez, zászló, címer, jelvény mélyíti az egymáshoz tartozás — így a közös identitás — érzését.⁵⁰

b. Személyiségfejlesztő értékek

⁵⁰ Ezek által egyrészt felismerik, majd azonosulnak a saját csapatukkal, másrészt pedig egyértelműen felismerik a másikat, esetenként ellenfél csapat tagjait.

Más hivatásokhoz hasonlóan a magas sportsiker is megköveteli a sportoló jellemének következetes fejlesztését. Csakis a kitartó, edzői utasításokat maximálisan tiszteletben tartó, fegyelmezett, az eredményekért és a sporttársakért áldozatokra is képes ember érhet el tartós sportsikereket. A sporttevékenység folyamán sikeresen elsajátíthatók a munkaértékek: a pontosság, az odaadóan végzett edzőmunka, a sporttársak, eszközök, berendezések megbecsülése. Meg kell említenem a sportolás erkölcsi, nevelő funkcióját. Az erkölcsi fejlesztő hatás a sportolás szabályozott tevékenységrendszerén keresztül érvényesül, amelynek lényege a „fair play” biztosítása. Minden sportág rendelkezik szabályokkal, pontosan az erkölcsi kihágások megelőzése érdekében: nem engedik szabálytalan eszközök bevetését a győzelem érdekében, mert ez nemcsak igazságtalan az ellenfelekkel szemben, hanem akár személyi sérüléssel is járhat. A sportoláskor az egyén nemcsak fogalmakat alkot az erkölcsi normákról, hanem a tevékenység közben át is éli azokat. A sporttevékenység által egy folyamat során alakul ki az erkölcsi tudat, érzelem és magatartás (Bíróné 2004: 70—71).

Ugyanakkor a sportoló bizonyos erkölcsi dilemmákkal is találkozhat, amelyeket meg kell tanulnia helyesen feloldani és megoldani: a szabályok betartása/be nem tartása; teljesítménynövelő szerek alkalmazása/nem alkalmazása az eredmény érdekében; önérdék/csapat- vagy klubérdék; versenyző attitűd/kooperáció. A cél tehát nem szentesíti az eszközt. Ezekkel a dilemmákkal nemcsak a sportolás, hanem a mindennapi élet során is találkozunk, így az itt szerzett tapasztalatok, tanult viselkedési formák, magatartások és megoldási mechanizmusok akár egész életünk során végigkísérnek. Ki kell emelni az edző/testnevelő tanár szerepét ebben, elsősorban az ő pedagógiai munkája vezethet eredményre ezen erkölcsi dilemmák helyes feloldásában.

A sportolás az élet értéke azáltal, hogy tulajdonképpen az edzések felkészítenek a nagybetűs életre. A sportolás megtanít tisztelni a szabályokat, saját magunkat, a többi embert, az egészséges fair play-en alapuló versenyt (Izzo 2005). Segít megtanulni a fizikai, erkölcsi és kulturális alapelveket, hozzájárul a jellem fejlődéséhez. Az egyének nemcsak versenyeznek egymás ellen, hanem kapcsolatba kerülnek egymással egy versenyszituációban, ami nem egyenlő az edzések során végzett gyakorlással. Megtanulják tisztelni egymást, megismerni a másikat és összehasonlítani önmagukkal, összemérni tudásukat legális eszközökkel. Ilyen legális eszköz a rendszeres edzés és felkészülés a versenyekre, a legjobb eredmény elérésének elhatározása. A versenysportot a játéktól az különbözteti meg leginkább, hogy az előbbit többféle norma és formális előírás szabályozza. Több és szigorúbb szankciók vannak a sportokban (Loy 1974: 41). A

szabályok közé tartoznak — az adott sportág játékszabályain kívül — például az edzések mennyiségi és minőségi kritériumai: a sportolónak hányszor, milyen felszerelést magával hozva kell hetente edzésre járnia, hogyan kell viselkedni az edzéseken.⁵¹ Megtanulják, mik azok a legális eszközök, amiket be lehet vetni ahhoz, hogy az egymás közötti rivalizálás építse a csapatszellemet, hogyan kezeljék a hirtelen jött sikert, vagy éppen hogyan dolgozzák fel a nem várt vereséget. A csapattagok mindezeket először megtanulják, majd pedig idővel átadják „tanítóként” az új tagoknak.

Ugyanakkor látnunk kell, hogy a modern olimpiák szülőatyjának túlzott optimizmussal jellemezhető, pozitív sportképe napjainkban már nem érvényes teljes mértékben. Épp az olimpiai játékok jelentőségének felértékelődése miatt és a professzionista sport kialakulásával vált a sportolás egyre teljesítményorientáltabbá. A győzelem, a teljesítmény felértékelődése az emberi erő és teljesítőképesség áruvá bocsátásához vezetett. A gazdaság, a politika, a média bekapcsolódásával a versenysport bizonyos formái egyre inkább üzletággá váltak, többek között épp az USA-beli egyetemi versenysportban például a kosárlabda és amerikai futball sportágakban, ahol a sportolókat adják-veszik sokszor hatalmas összegekért, egyes országok pedig a világversenyeket használják saját politikai berendezkedésük hatékonyságának, eredményességének reprezentálására. Mivel a teljesítmény ennyire felértékelődött, s magának a sportolónak is az értékmérője, elterjedt a doppingszerek használata, s e szerek előállítása iparággá fejlődött. A teljesítményfokozó szerek alkalmazása ellentétes a coubertini fair play elvével, hiszen olyan előnyt jelent, ami hozzájárul a nagyobb teljesítményhez, s ezáltal a győzelemhez. Egyértelmű, hogy az ilyen szerek alkalmazása csalásnak minősül, s a legtöbb esetben törvény által szankcionálják a doppinghasználatot. Ugyanakkor a különböző sportágak sportolói bár eltérő arányban, de mégis nagy számban doppingolnak, s ami még rosszabb, még csak bocsánatos bűnnek sem tartják. Egyfajta normaként fogadják el az élsportolók és edzőik is a tiltott szerek használatát, mondván, „mindenki használ valamit”, ezért a jobb teljesítmény érdekében szükséges. Ily módon az esélyegyenlőtlenség már nem abból származik, hogy valaki jogtalan előnyre tesz szert, hanem, hogy ha egy sportoló nem használ ilyen szereket, akkor hátrányba kerül. A doppingvétségek megítélése a társadalomban is többnyire enyhe: sokszor a média hatására az emberek a doppingvétséget elkövető sportolók mellé állnak rosszul

⁵¹ Coubertin báró szavai a legalkalmasabbak annak bemutatására, miként alkalmazható a sport a fiatalok erkölcsi nevelésére: „Miután a sport megköveteli a sportolótól az önfegyelmet, higgadságot, megfigyelést... hatással van az értelem, jellem és lelkiismeret kialakulására. Ilyenformán az erkölcsi, és társadalmi tökéletesbülés egy tényezője.” (Coubertin 1931, idézi Gombocz 2010: 44).

értelmezett sport- vagy hazaszeretetből, jobban sajnálják a lebukás tényét, mint a vétés elkövetését (Földesiné Szabó et al. 2010: 135).⁵²

A deviancia egy másik, kifejezetten a sport világában előforduló formája a football- (vagy más sportághoz kapcsolódó) huliganizmus, vandalizmus, szurkolói erőszak. A rivális csapatok szurkolói összetűzésbe keverednek, verekednek, szitkozódnak, tárgyakat dobálnak egymás felé, a másik csapat játékosainak emberi méltóságát sértik, rasszista szövegeket skandálnak. Sokszor a meccsek előtt és után is összeverekednek a rivális szurkolók. Az akciókat az úgynevezett „kemény mag” kezdeményezi, s olykor a meccsek alatt közülük néhányan igyekeznek beszivárogni az ellenfél csapatának szurkolóihoz, hogy konfliktust provokáljanak. Ezek a szurkolók épp úgy figyelik a másik tábor, mint a meccset, s így a huliganizmus szerves részét képezi bizonyos meccseknek (Dunning 2002, 148—149).⁵³

Hazánkban is problémát okoz a football-huliganizmus, nemcsak az erőszakos viselkedés, hanem a szurkolás közben elhangzó antiszemita, rasszista és xenofób megnyilvánulások miatt is. Ezek egyrészt az ellenfél szurkolóira, másrészt a csapatokra, a játékosokra és a bírókra irányulnak. Szóbeli megnyilvánulásokat, transzparensen és ruházaton szereplő szlogeneket alkalmaznak véleményük kifejezésére, de a különböző tárgyak bedobálásától sem riadnak vissza (Földesiné Szabó 1996).⁵⁴

Az agresszív szurkolás okait valószínűleg a makrotársadalmi folyamatokban kell keresni, hiszen e jelenségeket nem a sport termelte ki, hanem a mindennapi élet velejárói, az agresszivitás a társadalmi gyakorlatból gyűrűzik be a sport világába. A probléma kezelése azonban nagyon sürgető, hiszen a jelenségnek köszönhetően radikálisan lecsökkent hazánkban (is) a nézők száma, s megváltozott társadalmi összetételük: az

⁵² Jó példa erre a két magyar nehéztálat érintő doppingbotrány az athéni olimpia után, melynek következtében mindkettőjüknek vissza kellett adniuk olimpiai érmeiket. Noha bebizonyosodott a doppingvétség, egy hazai kutatás eredményei szerint a válaszadók majdnem fele az ellenőröket is hibásnak tartotta, 28,3 százaléka pedig ártatlannak vélte a sportolókat (Földesiné Szabó et al. 2010: 136). A legutóbbi világméretű doppingbotrány Lens Armstrong, többszörös kerékpározó világbajnokhoz kapcsolódik, s jól mutatja a dopping elleni harc hatékonyságát, ugyanis több évre visszamenően megvizsgálták véreleteit a legújabb technikákkal, s teljesítménynövelő szerek nyomait találtak a vérében. Ennek következtében korábbi bajnoki címeitől is megfosztották.

⁵³ Mindezek mellett kivételes intézmények a stadionok és tágabb környezetük, hiszen a szurkolóknak még a legkeményebb diktatúrákban is lehetőségük nyílt az informális önkifejezés relatív szabadságának megtapasztalására. A szurkoló nem elsősorban a sportolónak szurkol ennek kvalitásai alapján, hanem a versenyző/csapat által reprezentált közösséggel azonosul. Ilyenformán, amikor két versenyző/csapat egymás ellen versenyzik, az általuk hordozott jelentéstartalmak konfrontációjává válik a mérkőzés (Hadas, Karády 1995).

⁵⁴ Elsősorban a faji, etnikai és szexuális beállítódásra vonatkozó kifejezéseket skandálnak, akár verses-énekes formában. Arra is volt példa, hogy színes bőrű játékos pályára lépésekor majmot utánózva huhogtak, s banánhéjat dobáltak be a pályára.

alacsony társadalmi státuszú, a devianciákra nyitott csoportok vannak túlsúlyban a szurkolók körében, kiszorítva a középosztálybelieket (Földesiné Szabó 1994a).⁵⁵

c. *A sport mint társadalmi tudás és műveltségterület*

Rétsági Erzsébet és H. Ekler Judit (2011) szerint a játék-, mozgás- és sportműveltség elemei együtt adnak komplex képet a sportműveltségről.⁵⁶ Mindháromnak van egy elméleti és gyakorlati vetülete. Az elméleti műveltséghez tartoznak a szabályok, cselekvési elvek, törvényszerűségek, technikai leírások, szaknyelv, terminológiai, taktikai ismeretek, edzéselméleti, edzésmódszertani, életmóddal kapcsolatos, higiéniai ismeretek, sporttörténeti adatok és ismeretek.

Mint ismertes, a rendszeres sportolás az egészséges életmód része, azonban nem az egyetlen eszköze. Hogyan lehetne a fiatalok testkulturális fejlődését elérni, ha nem vesszük figyelembe az egészségtudatos életmód más szegmenseit, köztük az egészségfejlesztő magatartásokat (rendszeres fizikai aktivitás, egészséges táplálkozás, biztonságos közlekedés) és az egészségkárosító viselkedésformák kerülését (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, nem biztonságos szexuális magatartás) (Pikó 2002: 16-18)? A testnevelő, edző számára igencsak jó lehetőség nyílik megtanítani a fiatalokat a helyes magatartásra, s ez ismeretek közlésével is együtt jár. Itt kell megjegyeznünk, hogy noha összességében a szabadidős, amatőr sportolók körében ritkább a deviáns viselkedés (alkohol-, drogfogyasztás, bűnözés, prostitúció, öngyilkosság), hiszen a sportolás lehetőséget biztosít a szabadidő hasznos eltöltésére, s így kevesebb idő és energia jut az ilyen magatartás-formákra, az élsport világa sokkal összetettebb képet mutat. Számos sztársportolóról kapunk hírt nap, mint nap, hogy bűncselekményt követtek el, drogot vagy nagy mennyiségű alkoholt fogyasztottak, s ennek következtében botrányosan viselkedtek (csak néhány nagy visszhangot keltő példát említve például O. J. Simpson, Mike Tyson, Farkas Péter, Michael Phelps).⁵⁷ Ez azonban leginkább a média szenzációhajhászásának

⁵⁵ A szankció egyik legsúlyosabb, s 2012-ben a magyar labdarúgó-válogatottal szemben is alkalmazott formája a szurkolók elzárása egy-egy fontos meccstől. 2012-ben például a Magyarország–Izrael között zajló barátságos mérkőzésen elhangzott szurkolói antiszemita megnyilvánulások miatt a következő, magyar-román világbajnoki selejtező mérkőzést zárt stadionban, szurkolók nélkül kellett lejátszani.

⁵⁶ Korszakonként és kultúránként változik, hogy mit tekintünk műveltségnek, mely műveltségterületeknek milyen szerepük, jelentőségük és formájuk van. Ezen alfejezetben nem foglalkozom az alapműveltséggel, ennek definiálásával, hiszen ez is társadalmi csoportonként stb. változik, e mögött társadalmi szükségletek húzódnak meg.

⁵⁷ O. J. Simpsont, a híres amerikaifutball-játékost felesége és annak szeretője meggyilkolásával vádolták, de felmentették, míg Mike Tysonn semmi erőszak miatt ítélték el (Földesiné Szabó et al. 2010: 129). Farkas

köszönhető, melynek következtében a híres sportolókkal kapcsolatos történeteket felnagyítják, s kiemelten, részletesen és visszamenően foglalkoznak ezekkel (Földesiné Szabó et al. 2010: 129). Ugyanakkor látnunk kell, hogy a kiemelkedő sportolók példaképekké és követendő mintává válnak sokak, köztük sok fiatal számára. Ez pedig felelősségteljes viselkedést követel meg tőlük. Ezért lehet az, hogy ha valaki részegen randalírozik, az nem hír, ha egy sportoló teszi, az már igen.

A sportműveltség nemcsak az általános műveltség része, hanem a (nemzeti) identitáshoz is hozzátartozik. A kiemelkedő sportolók példaképpé válhatnak: eredményeik, hozzáállásuk, viselkedésük, életük meghatározhatja a fiatalok sportolásának alakulását, sporteredményeit, hisz ha mintául szolgálnak a számukra, akkor kellőképpen motiválhatják őket hasonló sikerek elérésére. A sporttörténeti események szorosan kapcsolódnak a globális vagy legalábbis európai történelemhez, társadalmi változásokhoz is. Így ezek ismerete tágítja a fiatalok történelmi ismereteit, segít történelmi kontextusba helyezve értelmezni a sportot, hatását és jelentőségét az emberiség történelmében. Számos sportesemény (például az újkori olimpiák) erős hatást gyakorolt a történelemre, így ezek ismerete nélkül szinte lehetetlen teljes körűen érteni a világtörténelmet.

Az értelmi képességekhez tartozik az esztétikai érzék is, az esztétikai képesség fejlesztése is lehetséges a sport által. A sport esztétikai élménye nem hasonlítható például egy szépművészeti alkotáséhoz. De nem is a szép ruháról, az arányos testi adottságról kell beszélnünk, ebben az esetben a szorgalom, önfeláldozás, hősies küzdelem akár egy összetört ökölvívót is „széppé”, de legalábbis értékesé tehet. Sajnálatos, hogy akárcsak a mentális fejlesztést, az értelmi képességek fejlesztését is csak egy szűk edzői réteg tartja fontosnak (Gombocz 2008: 64—69).

A sportműveltség magába foglalja mind a mozgás-, mind a játékműveltség elemeit is (Rétsági, H. Ekler 2011: 34). Bár tény, hogy a sportos mozgásformák a hétköznapi életben teljes valójukban ritkán alkalmazhatók, de sok esetben hozzájárulnak a hasonló mozdulatokat igénylő feladat megoldásában, hisz ezek a mozdulatok már rögzültek, és az adott szituációban reflexként jönnek elő a tudatalattinkból. Így a sportműveltség hozzájárul mindennapi életünk rutinos feladatainak megoldásában, javítja mentális állapotunkat és társas kapcsolataink minőségét, hozzájárul általános műveltségünkhöz és intelligenciánkhoz, számos fizikai és mentális képesség, készség

Péter olimpiai bajnok birkózónkat marihuána-termesztésért ítélték el, s több hónapnyi szökés után tudták csak elfogni Spanyolországban. Michael Phelps 18-szoros olimpiai bajnok úszó 2012-ben lebukott, miközben marihuánát fogyasztott, de ennek nem lett különösebb következménye, s nagyobb visszhangja a sajtóban.

fejlesztésének kitűnő eszköze, melyek nélkülözhetetlenek életünkben, s a társadalmi fejlődés kulcsmomentumainak tekinthetők.

d. Sportolás és értékalakzatok

De hogyan járul hozzá a sportolás az egyén értékrendjéhez? Mely értékpreferenciákra van hatással a sportolás? Ezekre keresett választ Perényi Szilvia az Ifjúság 2000—2008 kutatássorozat keretében (2010a; 2010b). Elemzésében négy értékpreferenciát különített el: a materiális, a nem-materiális, a tradicionális és a nyitott értékpreferenciát. Azok a fiatalok, akik nézőként vesznek részt sporteseményeken, fontosabbnak tartják a materiális értékeket, a sportolók és sportot tv-ben nézők pedig inkább kevésbé tartják ezeket fontosnak. A tradicionális értékek tekintetében pozitív kapcsolat volt a sportesemények látogatásával és nézésével, míg a nyitott értékekre (érdekes és változatos élet, kreativitás, barátság, szabadidő) a legmagasabb befolyással a sportolás volt, ami azt mutatja, hogy a sportolás felülírja az olyan hagyományos szocio-kulturális tényezők hatását, mint amilyenek a nemi és iskolázottsági különbségek, hátrányok (Perényi 2010a). További érdekes eredmény, hogy a sportolás formája (intézményes vagy nem intézményes keretek) egyik értékpreferencia esetében sem volt meghatározó (Perényi 2010b). Ha egyenként vizsgáljuk meg az értékek jelentőségére vonatkozó vélemények és a sportolás kapcsolatát, akkor azt kapjuk, hogy a sportolók szignifikánsan fontosabbnak tartják az igaz barátságot, a kreativitást, az érdekes életet és a szabadságot nem sportoló társaiknál (Perényi 2008). Konklúzióként azt vonta le a szerző, hogy a magyar fiatalok posztmodern élménykereső, önmegvalósításra törekvő értékek segítségével keresik a jövőjüket, s ezek határozzák meg szabadidős tevékenységeiket is. Úgy tűnik, hogy a magyar sport szervezeti oldala, tevékenységajánlata megkésett, lemaradt az ifjúság elvárásaival szemben. A magyar sport élsport- és utánpótlássport-centrikussága, amely kemény munkát, kitartást és fegyelmet képvisel, már nem vonzó a fiatalok számára, ezért nagyobb arányú bekapcsolásukhoz fontos lenne a kínálati oldal (azaz a szabadidősport lehetőségeinek) bővítése (Perényi 2010c).

Egy korábbi kutatásomban hat értékpreferenciát különböztettem meg a debreceni egyetemisták körében: (a) értelmiségi-, (b) puritán-felhalmozó, (c) posztmateriális, (d) vallásos-keresztény, (e) önmegvalósítást előtérbe helyező, materiális és (f) innováció-orientált értékrendet (Kovács K. 2013a). Ezek közül három esetben találtam szignifikáns különbséget a nem, a ritkán és a rendszeresen sportolók között: az értelmiségi-, puritán-

felhalmozó, posztmateriális és önmegvalósítást előtérbe helyező értéktípusok mentén. Az értelmiségi, puritán-felhalmozó és az önmegvalósítást előtérbe helyező értékalakzatok esetében a sportolás gyakoriságával növekszik az értékek jelentősége. Minél gyakrabban sportol egy hallgató, annál fontosabb számára a kemény munkához, fegyelemhez és kitartáshoz kapcsolódó siker, az így elért eredmények okoznak számára örömet, boldogságot, ez pedig meghatározza életfelfogását is. Mindezek pedig erőteljesen kapcsolódnak a sporthoz, ennek lényéből fakadóan. Szintén a sport lényegi eleme a fair play is, ami az értékek közül a gerinces, becsületes magatartás jelentőségét tükrözi. Mindebből jól láthatjuk, hogy a rendszeres vagy alkalmi fizikai aktivitás jellemformáló erejével befolyásolja a hallgatók értékrendjét, különösen a fegyelemhez, kitartáshoz, kemény munkához kapcsolódó értékek esetében.

A posztmateriális értékeknek a ritkán sportolók tulajdonították a legnagyobb jelentőséget. Ők érték el a legmagasabb átlagpontszámot, ami azt mutatja, hogy a sportolás számukra az öröm- és élményszerzés miatt fontos, nem pedig a kemény munkát jelentő edzés miatt. Ők azok a fiatalok, akik Perényi (2011) szerint az élménytársadalom által kínált lehetőségekből választanak, amikor valamilyen szabadidős tevékenységet végeznek, így a sportolás során is ennek élményt nyújtó formáját próbálják ki (például élményparkok látogatásával).

Az önmegvalósítást előtérbe helyező értékpreferencia tekintetében találtam a legerősebb szignifikáns különbséget a rendszeresen sportoló, a ritkán és a nem sportoló hallgatók között. Itt elsősorban az önbecsülés, a szabadság és az önállóság, illetve a sportolás közötti kapcsolatot emelném ki: az ezen értékek szerint élők a sportolás közben tanult fegyelem és céltudatosság által szeretnék elérni bizonyos célokat a mindennapi életükben is. Jól látható, hogy a sportolás gyakorisága növeli az önállóság, szabadság, önbecsülés értékeinek fontosságát, ezek révén a sportolás egyfajta önkiteljesedést is jelent, emellett bizonyos posztmateriális értékek preferálása által pedig a testmozgás — akárcsak az előző esetben — élményt is nyújt. A sportolás által átélt élmények hozzájárulnak ahhoz, hogy a hallgatók fontosabbnak tartsanak bizonyos posztmateriális értékeket. Az okok közé sorolható az is, hogy a sportban vagy sportolás által elért célok járulnak hozzá a kellemes, élvezetes élet megvalósulásához. Ugyanakkor a sport- és extrém sportklubhoz, egyesülethez való tartozás egyaránt negatív hatással van az értelmiségi, a puritán-felhalmozó, a posztmateriális és a vallásos-keresztény értékpreferenciákra (Kovács K. 2013a).

Ugyanakkor egy másik kutatásomban ugyanezen kérdéseket és adatbázist elemezve nem találtam szignifikáns különbséget a munkához és tanuláshoz kapcsolódó attitűdök tekintetében a sportegyesülethez, klubhoz tartozó és nem tartozó egyetemisták között. Az értékrendek közül egyedül csak a vallásos-keresztény értékpreferenciákban van különbség a két csoport között: itt a sportkörtagság csökkenti az ezen értékrendhez kapcsolódó értékek fontosságát (Kovács K. 2013b).

III. 5. A sportolás integráló, közösségteremtő hatása

A sportolás fontos szerepet tölt be az emberek közötti kapcsolatok kialakításában, így számottevő közösségteremtő hatással bír. A csapatsportokban maga a sporttevékenység kollektívákban, illetve kollektívák között zajlik, ami lehetővé teszi a tagok alkalmazkodását a bonyolult hierarchikus viszonyokhoz. Az egyén közvetlenül éli át a bonyolult viszonyrendszereket, és megtanul alkalmazkodni ezekhez. A közös gyakorlatozás, az együttes munka, a közös eredményre való törekedés kollektív magatartást igényel. A szabályok betartása, a versenyeken való közös részvétel, egymás támogatása, a csoportba való beilleszkedés, a kölcsönös bizalom, a közös célok, s ezek megvalósításában létfontosságú egyéni teljesítmények maximumának nyújtása, a kollektíva becsületének megvédése mind-mind az egyes tagok közös erőfeszítéseinek eredménye (Bíróné 2004: 70—74).

Sok esetben a játékosokat a csapat fogja össze. Csak úgy érheti el a csapat a legjobb eredményt, ha az összes játékos közösen, egymást segítve és kiegészítve cselekszik. A közös érdek semmibe vétele, illetve a saját érdek csoportérdek elé helyezése a saját csapatot hozza hátrányos helyzetbe. E közösségi szemlélet nem spontán fejlődik ki, ezért nagyon fontos, hogy az edző odafigyeljen erre, és tudatos nevelő munkával alakítsa ki a jó csapatlégkört, hiszen csak a jó klímájú és összetartó, azaz magas kohézióval jellemezhető csapatban érzik jól magukat a csapattagok, s így tudnak maximális teljesítményt nyújtani.⁵⁸

Bíróné Nagy Edit (2004: 74—76) szerint a sport terén a legfontosabb közösséget alakító tényezők a következők:

⁵⁸ Azoknak az erőknél az összességét, amelyek a csapatban maradásra, illetve a teljes erőbedobással való küzdelemre ösztönzik a tagokat, csoportkohézióknak nevezzük. A kohézióknak két főbb típusa a feladatkohézió és a társas kohézió. A feladatkohézió arra utal, hogy a csapattagok mennyire tudnak együttműködni a közös csapatcélok elérése érdekében, a társas kohézió pedig arra, hogy a csapattagok mennyire kedvelik egymás társaságát (Berczik 2002).

a) Közös célkitűzések — versenyek, mérkőzések megnyerése, minél jobb teljesítmény nyújtása, a begyakorlott stratégiák alkalmazása a mérkőzésen.

b) A tevékenység végzésének közös élménye — az együttmozgás okozta öröm.

c) Teljesítmény — a kimagasló teljesítmények előfeltétele a jó együttműködés, melyek ugyanakkor új lendületet is adnak a közösségi életnek, mintegy elérendő célul és bizonyítékul szolgálhatnak a többiek számára, hogy bárki képes lehet elérésükre.

d) Az egyén számára a kimagasló teljesítmény bizonyos közösségi rang elérésével jár együtt, akárcsak a társadalom más területén.

e) A szabályokhoz való kötöttség — a szabályok betartása önként vállalt kötelezettség, tehát kevésbé terheli az egyén akaraterejét.

f) A csapaton belüli összetartozás és egymásra utaltság — a csapatsportokban minden csapattagnak megvan a maga pozíciója, amihez meghatározott feladatok társulnak. Ezeket kell teljesítenie a sportolónak ahhoz, hogy a játékstratégiát meg tudják valósítani, s ezáltal győzhessen a csapat.

g) A sportoláshoz kötődő, de az edzéseken túli közös élmények — a versenyek, a közös szórakozások még közelebb viszik egymáshoz a tagokat, hisz például a versenyek olyan egyedi szituációk, amik sehol máshol nem fordulnak elő, és ilyen helyzetben, egy felfokozott lelki állapotban még jobban tudják támogatni egymást a csapattagok. Az együttérzés hatására a sikerélmény, vagy akár a kudarc is megsokszorozódik.

h) A sportolás alkalmas a hagyományok ápolására és kiépítésére. Korábbi eredmények bizonyították, hogy az iskolai sport és testnevelés Nagy-Britanniában kiváló eszköznek bizonyult a társadalmilag kirekesztett csoportok felzárkóztatásához, s hozzájárult a fiatalok társadalmi tőkájének kialakításához, a különböző kisebb-nagyobb közösségekbe és a társadalomba való beilleszkedéshez a fizikum és mentális állapot, a kognitív és tanulmányi képességek fejlesztése, illetve a bűnözést, iskolakerülést és elégedetlenséget csökkentő hatása révén (Bailey 2005). Számos olyan program működik hazánkban is, amely a hátrányos társadalmi csoportok helyzetén szeretne segíteni a sportolási lehetőségeket tekintve, s elősegíteni ezek felzárkóztatását. Különbféle tehetséggondozó programok segítik az olyan fiatal sportoló tehetségek kibontakozását, akik rossz anyagi háttérűek, szegény családból származnak. Az Erzsébet-táborban nyaranta több száz hátrányos helyzetű gyerek üdülhet a Balaton

partján, s több sportágot próbálhat ki. A roma futballcsapatok és junior roma futballcsapatok a tehetséges focista fiatalok támogatását tűzték ki célul. Kérdés, hogy vajon milyen arányban kerülnek be ezekbe a programokba hátrányos helyzetű fiatalok, mi történik azokkal, akik ezekből is kirekesztődnek. Nem tudjuk, hogy milyen hatékonysággal működnek ezek a programok, nagy valószínűséggel az egyenlőtlenségekből származó problémákat, főként a társadalmi kirekesztődést a sportból nem tudják megoldani, csupán néhány tünetet orvosolni.

Ebben a fejezetben megismerhettük azt, hogy milyen személyiségfejlesztő, érték-és normaközvetítő, integráló szerepe van a sportolásnak az egyének, ezen belül a hallgatók életében, milyen képességekre, készségekre tehetnek szert azok a diákok, akik sportolnak. Kérdés, hogy a hallgatók életének minden területére pozitív hatással bír-e a rendszeres testmozgás. Ezek közül a következő fejezetben azt mutatom be, hogy milyen hatással van a rendszeres testedzésnek az egészségkárosító magatartásformák kerülésére, egészségi állapotának, jóllétének különböző dimenzióinak javítására és tanulmányi eredményességére.

IV. Sportolás és felsőoktatási szocializáció

A továbbiakban a kutatásom második fő kérdéskörére keresem a választ: a sportolás következtében megvalósuló szocializációs folyamatok és szerzett élmények hogyan hatnak a hallgatók testi-lelki egészségére, jóllétére és milyen összefüggések vannak a sportolás és az egészségkárosító magatartásformák mint nem tanulmányi eredményességi mutatók között. Ehhez kutatásomban a pozitív pszichológia szemléletmódjának mintájára pozitív nevelésszociológiai megközelítést alkalmazok. Az előbbi kidolgozása Seligman és Csikszentmihalyi (2000) nevéhez köthető. Véleményük szerint a társadalomtudományokra jellemző kritikai attitűd helyett — mely leginkább a társadalom patológiás eseteit, diszfunkcióit és ezek okait vizsgálja —, de ezeket nem hagyva figyelmen kívül, fontosabb lenne megtalálni azokat a pozitívumokat, protektív tényezőket (védőfaktorokat), amelyek az egyének és közösségek jóllétét segítik elő. A kutatások elsősorban az egészség megőrzéséhez, fejlesztéséhez, tehát az eredményes prevencióhoz alkalmas tényezőkre irányulnak, de az egészség komplex volta miatt a felderített tényezők az élet teljes minőségére hatnak. Így nemcsak az egyén szintjén tapasztalhatók pozitív változások, hanem akár közösségi, társadalmi szinten is. A szerzők kiemelik több tényező (autonómia, önkontroll, optimizmus, remény, bölcsesség, tehetség, kreativitás, jövőorientált életszemlélet, bátorság, akaraterő, spiritualitás, a felelősség mások és saját magunkkal szemben) jelentős pozitív hatását az egyén jóllétére (Seligman, Csikszentmihalyi 2000: 5).⁵⁹

A pozitív pszichológia fejlődése és jelentősége döntően a II. világháború után nőtt meg. Ekkor ugyanis a kutatók felfigyeltek számos olyan esetre, amikor egyesek a nehézségek, testi-lelki traumák ellenére egészségesek maradtak, sőt, személyiségükben pozitív változás ment végbe. A védőfaktorok felkutatása akkor került előtérbe, amikor világossá vált, hogy számos kockázati tényező oly mélyen gyökerezik a társadalomban, kultúrában vagy akár az egyént körülvevő mikrokörnyezetben, hogy ezek felszámolása szinte lehetetlen vagy nagyon hosszadalmas. Éppen ezért a segítő és fejlesztő programok céljának kell tekinteni a védőfaktorok felkutatását, erősítését, a rizikófaktorok erőn felüli

⁵⁹ A fejezet egyes részei megjelentek a következő tanulmányban: Barta Szilvia, Kovács Klára (2012): Társadalmi védőfaktorok a különböző szociális jól-léttel rendelkező hallgatói csoportokban. In Buda András, Kiss Endre (szerk.): *Interdiszciplináris pedagógiai és felsőoktatás alakváltozásai. VII. Kiss Árpád Emlékkonferencia előadásainak szerkesztett változata*. Debrecen, Debreceni Egyetem Neveléstudományok Intézete 282—289.

megváltoztatása helyett (Pikó 2004: 289). E pozitív tényezők képesek semlegesíteni a kockázati helyzetek negatív hatásait.

A pozitív megközelítés alkalmazása a szociológia, nevelésszociológia és felsőoktatás-kutatás tudományterületein azon társadalmi tényezők, mechanizmusok és jelenségek felkutatására vonatkozik, amelyeket társadalmi védő- és támogató faktoroknak tekinthetünk. Ilyenek lehetnek a vallás, a társadalmi tőke, a társas támogatás (Pikó 2010b). Értelmezésemben tehát a pozitív nevelésszociológiai szemléletmód a felsőoktatás-kutatásban olyan támogatófaktorok felkutatását jelenti, amelyek hozzájárulnak a felsőoktatásban tanulmányokat folytató hallgatók jóllétéhez, s ezen túllépve, akár a jólléten keresztül, tanulmányi és nem tanulmányi eredményességükhöz.

Hamvai és Pikó (2008) egyik tanulmányában felhívja a figyelmet arra, hogy a pozitív megközelítésmód jól adaptálható az iskola világára. Például meg lehetne vizsgálni, hogy mik azok a pozitív tényezők, amelyek felkeltik a diákok érdeklődését, kíváncsiságát, akik ezek által jobban motiválhatók lehetnek a tanulás iránt, így az iskola nem egy unalmas, stresszes közeg lesz a számukra. Az érdeklődés együtt járhat a magasabb önbecsüléssel, jobb társas kapcsolatokkal, pozitív, optimista jövőképpel, nagyobb belső önkontrollal. Ezek segítik az egyén jóllétét, s védőfaktoroként funkcionálnak. A neveléstudományoknak jelentős feladatuk van az egészségfejlesztésben: az egészséges életmódra való nevelés (az ismeretátadás, a magatartás-alakítás, az attitűdformálás, az öntevékenységre ösztönzés által), a mindennapos testnevelés és a környezeti nevelés révén hatékonyan befolyásolhatja a gyermekek szemléletét, viselkedését, hozzájárulva ahhoz, hogy egészségtudatos, felelősségteljes felnőttekké váljanak. Ehhez azonban az iskolának pontosan meg kell határoznia egészségfejlesztő koncepciójában, hogy milyen szinten és dimenziókban képes tevékenykedni (Nagy J. 2005).

Hazánkban a védőfaktorok kutatása elsősorban Pikó Bettina és kutatótársai nevéhez fűződik, akik szegedi fiatalok — elsősorban serdülőkorúak körében — nézték meg, hogy melyek azok a pozitív tényezők, amelyek jótékony hatással bírnak egészség-magatartásukra, védőmechanizmusként működnek a káros szenvedélyekkel, devianciákkal szemben, amelyek rontják az egyén életminőségét, csökkentik a szubjektív jóllét szintjét.

A 60-as, 70-es években figyeltek fel a reziliencia (rugalmasság) jelenségére. Ennek kutatása azoknak a gyerekeknek, serdülőknek a körében folyt, akik olyan stresszes szociális környezetben éltek (szegénység, gyakori családi konfliktusok, a szülők mentális

betegsége), amelyek következtében magas lehet a káros egészség-magatartások előfordulásának kockázata körükben (addikciók, interperszonális és önmagukra irányuló erőszak, szorongás, iskolai problémák). A reziliencia jelensége arra utal, hogy e negatív hatások és komoly rizikó ellenére egyesek képesek voltak ellenállni ezeknek, s fizikailag, pszichikailag, mentálisan és szociálisan egészséges, sikeres, eredményes felnőttekké válni. A kutatók pedig esetükben olyan tényezők (védőfaktorok) kutatását célozták meg, amelyek segítették őket ebben. Az egyik céljuk az olyan szociális kompetenciákat, képességeket fejlesztő tevékenységek megismerése volt, amelyek fejlesztették e fiatalok önbizalmát, s ez hozzájárult ellenálló-képességükhöz, ezáltal pedig jóllétükhöz. Ilyen volt többek között a sportolás is (Resnick 2000: 157—159). Ceglédi (2012) a rezilienciát úgy határozza meg, hogy ez nem más, mint boldogulás a hátrányok ellenére. Ő rezilienseknek tekintette azokat a hallgatókat, akik hátrányos társadalmi helyzetük ellenére nemcsak bejutottak egy felsőoktatási intézménybe, hanem ott kiemelkedő tanulmányi eredménnyel is teljesítettek.

Napjainkban a reziliencia-kutatások arra irányulnak, hogy milyen szociális kompetenciák, védőfaktorok növelik a fiatalok ellenálló-képességét a rizikó-magatartásokkal szemben. Ennek megfelelően a reziliencia egyfajta lelki edzettséget feltételez, s hangsúlyozza a személyiségfejlődés egyedi mintázatainak széles spektrumát (Pikó 2010b: 12). Kutatásomban a reziliencia kifejezés szinonimájaként használok a lelki edzettség, ellenálló-képesség, rugalmasság kifejezéseket.

Ezekből kiindulva úgy gondolom, hogy e fogalmat nem érdemes leszűkíteni csak a hátrányos helyzetből induló, ámde sikeres egyénekre, hiszen a mai stresszes világban nap, mint nap folyamatosan érik az egyént váratlan helyzetek, negatívumok, amelyekkel gyorsan és hatékonyan kell megküzdenie annak érdekében, hogy boldogulni tudjon. Ezért tehát mindenkinek, így a hallgatóknak is szüksége van arra a képességre, hogy „lelkileg edzett” legyen, a nehézségek leküzdésével minél gyorsabban talpra álljon, s sikeres legyen. A hallgatói reziliencia ezért egyfajta magabiztosságot és magasabb fokú önbizalmat is jelent: ennek magasabb szintjével a diák elhiszi, hogy képes alkalmazkodni a változó környezeti feltételekhez, megküzdeni a nehézségekkel a tanulmányok folytatása során, nem veszti el hitét, tudja folytatni mindennapi életét és tanulmányait. Ezt bizonyítja a reziliencia egyik kulcsmomentuma, az úgynevezett „bounce back” hatás: ennek következtében a nehézségek „visszapattannak” az egyénekről, akik rendkívül

ellenállók lesznek ezekkel szemben, s képesek előnyükre fordítani a negatívumokat.⁶⁰ Ez pedig hozzájárul az egyén pszichikai, mentális jóllétéhez, s ahhoz, hogy összességében egészségesnek érezzük magunkat (Jordan 2010; Fox 1999; Tugade 2004). A reziliencia fogalma neveléstudományi szempontból is értelmezhető, s kutatásomban is ilyen megközelítésben használom: eszerint a reziliencia nem más a fentiek figyelembe vételével, mint a hátrányok, rossz körülmények, szociális, lelki, esetleg fizikai problémák ellenére jól, illetve kiemelkedő teljesítmény nyújtása, egyéni, szubjektív sikerek elérése a felsőoktatás világában, továbbá hit abban, hogy váratlan helyzetben is meg tudja oldani egy diák a problémákat, alkalmazkodni tud az új körülményekhez megvalósítva céljait.

De milyen társadalmi tényezők (nevezzük őket védőfaktoroknak) járulhatnak hozzá a reziliencia kialakulásához? Ilyen külső kompenzáló erők lehetnek a következők: a gondoskodó család, az elfogadó kortárs csoport, a megfelelő iskola és a tágabb környezet, így az olyan közösségek, amelyek támogatást nyújtanak nemcsak lelkileg, hanem például kulturális, társadalmi tőkék vagy akár anyagi juttatások révén is. De ezek a külső kompenzáló erők legtöbbször úgy fejtik ki hatásukat, hogy az egyén önmagától észleli és felhasználja a környezetében lévő külső segítséget, adaptálódik a külső feltételekhez, s kiaknázza a környezetében lévő lehetőségeket (Ceglédi 2012: 91–96). Ilyen támogató közösség lehet egy sportcsapat, sportoló baráti közösség, így feltételezhetjük, hogy a sportkörhöz tartozás, sportoló társak léte is hozzájárul a hallgató rezilienssé, boldogabbá és egészségesebbé válásához.

A reziliencia mellett számos egyéni és környezeti tényező befolyásolja az egészség-magatartásokat, s így hatással van az egyén életminőségére, jóllétére. A szociális kompetencia és a szerfogyasztás között lévő összefüggéseket vizsgáló kutatások bebizonyították, hogy azok, akik jobb kommunikációs készséggel rendelkeznek és szociálisan magabiztosabbak, kevésbé hajlamosak élvezeti szerek használatára (Pikó 2010b: 88). Emellett az életvezetési mintázatok is befolyásolják a fiatalok egészség-magatartását: a racionális megoldások előtérbe helyezése elősegíti a káros szenvedélyek megelőzését, a harmóniára törekvés pedig a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás mellett az egészségvédő-magatartásra is pozitívan hat (Pikó, Keresztes 2010: 111). Tehát a jobb kommunikációs készség, racionális életvezetés és a harmóniára törekvés is védőfaktoroknak tekinthetők.

⁶⁰ Ceglédi (2012: 103) kutatásában a vizsgált reziliens hallgatók minden nehézség és rizikótényező bemutatását úgy fejezték be, hogy a végén kiemelték ezek pozitívumait, illetve azt, hogy ők ebből mit tudtak tanulni, hogyan tudták ezeket hasznosítani.

A biztos családi háttér és a szoros baráti kötelékek elengedhetetlenek a mindennapi gondokkal való megküzdésben. Ha valaki szoros, jól működő társas támogató rendszert képes kiépíteni (legyen az szülői, családi vagy baráti kötődés), jelentős védőhatásra számíthat az egészség vonatkozásában is. A kapcsolatok megléte vagy éppen hiánya, mennyisége és minősége meghatározza az egyén testi-lelki jóllétét, így komoly védőfaktoroként funkcionál. A stabil kapcsolatokkal rendelkező fiatalok kevésbé hajlamosak depresszióra, és kevesebb pszichoszomatikus betegségük van, kevesebb valószínűséggel nyúlnak egészségkárosító élvezeti szerekhez (Kovács, Pikó 2010).

Kovács és Pikó (2009) kutatási eredményei szerint minél magasabb a szülői társas támogatás, a kontroll és a monitoring mértéke, minél bizalmasabb a kapcsolat a szülő és gyermeke között, annál kisebb a gyermek dohányzásának, alkohol- és drogfogyasztásának mértéke. Az eredmények arra is rávilágítottak, hogy az apai támogatás hiánya komoly rizikófaktoroként hat a droghasználat esetén. Összességében a szerzők megállapítják, hogy célszerű a szülő-gyerek kapcsolatok folyamatos vizsgálata, a kötődés megerősítésének elősegítése a szerhasználat gyakoriságának csökkentése érdekében. Az általam vizsgált hallgatói korosztály bár viszonylag nagyobb függetlenséggel rendelkezik középiskolás társaikhoz képest — ami rizikófaktora lehet a nagyobb mennyiségű szerfogyasztásnak —, de sok területen (pl. anyagilag, s bizonyos mértékben még érzelmileg is) függnek azért szüleiktől, tehát esetükben releváns lehet a megfelelő szülő-gyerek kapcsolat hatásának vizsgálata.

Skrabski Árpád és munkatársai (2004) a koherenciát a lelki és testi egészség — ezáltal a jóllét — alapvető meghatározójának tekintik a magyar társadalomban. Véleményük szerint a koherencia nem más, mint az élet értelmébe vetett hit, hogy az egyénnek van helye és feladata a társadalomban, a világban, hogy a velünk történetek mind okkal történnek meg, s az események nagy valószínűséggel befolyásolhatók. A koherencia magába foglalja a problémákkal való megküzdés képességét, de ezen túlmenően biztonságot is jelent, hogy vannak olyan személyek, potenciálok, lehetőségek, amelyek segítségével sikerül megbirkózni a nehézségekkel. Éppen ezért Skrabski komoly jelentőséget tulajdonít a társadalmi tőkének, ezt a jóllét prediktorának tekinti. Itt utalnék a belülről fakadó aspirációkra és az életcélokra, melyek szintén pozitívan befolyásolják a szubjektív jóllét szintjét, éppen ezért ezeket is védőfaktoroknak tekinthetjük.

Számos kutatás bizonyította a vallás pozitív hatását is az egyén testi, lelki, mentális egészségére, jóllétére (Pikó 2007; Kovács, Pikó 2010; Kopp et al. 2004). A vallásosság, egy közösséghez való tartozás az egyéni érdekeken túlmutató pozitív célok

lehetőségét kínálja. A vallásos erkölcsi elvek alátámasztják a pozitív életminőség alapját képező önazonosságot, a segítő kapcsolatok és a társadalmi szerepek értékelését.

IV. 1. Sportolás és hallgatói jóllét

IV. 1.1. A hallgatói jóllét fogalma és összetevői⁶¹

Kutatásom egyik fontos kérdése, hogy miként hatnak az egyes sportolási formák a hallgatók jóllétének különböző indikátoraira, s ezek pedig a tanulmányi eredményességre. Ebben a fejezetben konceptualizálom a továbbiakban használt hallgatói jóllét fogalmat. A fogalmi tisztázás érdekében a jóllét (well-being) fogalmát meg kell különböztetnünk a jólét fogalmától (welfare). Ez utóbbi kifejezés mintegy négyszáz éves múltra tekint vissza, a boldogságot és boldogulást jelentette az egyén élete során. A 20. században a jóléti államok megjelenésével a fogalom egyre kiterjedtebb és objektívebb lett, s összekapcsolódott a szükségletekre kivetett adók és a szolgáltatások mennyiségére, arányaira.

Az utóbbi évtizedekben a szegénység több szempontú megközelítésének köszönhetően a jóllét értelmezése az ókorig — Arisztotelészhez vagy éppen Buddhához — visszanyúló gyökerei kerültek előtérbe. Eszerint a jóllét nem más, mint jól és elégedetten élni egy olyan életben, amelyben az emberi boldogság alapját az álmok és a kitűzött célok elérése jelenti (Gough, McGregor 2007). Az arisztotelészi koncepció jelöli a boldogság harmadik, legfelsőbb szintjét. Ennek lényege az értelmes élet, az élet értelmének keresése. Ez a valódi boldogság, amely nem egy élmény (mint az első szint), nem is egy állapot (mint a második szint), hanem egy aktivitás: az egyén, így egy hallgató is, abban leli örömét, hogy aktívan tesz a boldogságért, s élete középpontjában az önmegvalósítás áll (Kopp, Martos 2011; Ryan, Deci 2001).

Gough és McGregor (2007) a jóllétet gyűjtőfogalomként definiálja, amely felöleli a jóllét objektív és szubjektív oldalát. Gasper (2007, idézi Tiwari 2009) szerint a kettő között a legnagyobb különbség, hogy az objektív jóllét leginkább az egyéni élet érzelemmentes összetevőit tartalmazza, a szubjektív jóllét pedig az érzelmi attribútumait:

⁶¹ A fejezet egyes részeit publikáltuk a következő tanulmányokban: Kovács Klára, Barta Szilvia (2011): A hallgatói jólét dimenzióinak összefüggései az értékekhez és normákhoz fűződő. In Kozma Tamás, Perjés István (szerk.): *Közoktatás, pedagógusképzés, neveléstudomány. A múlt értékei és a jövő kihívásai. Új kutatások a neveléstudományokban*. MTA Pedagógiai Bizottsága — ELTE Eötvös Kiadó. 237—248. Kovács Klára, Perényi Szilvia (2014): A sportolás és egészség. Kapcsolatok a fiatalok fizikai, mentális és szociális jóllétének szubjektív szintjével. In Nagy Ádám, Székely Levente (szerk.): *Másodkézből. Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 245—262.

mindazokat az érzéseket, amelyekkel az egyén értékeli saját jóllétét, állapotát, körülményeit. Az objektív jóllétet tehát azok az objektív körülmények, források, lehetőségek (inputok) alkotják, amelyek körülveszik az egyént, a szubjektív jóllét pedig az egyén saját helyzetének értelmezése és értékelése (output).

A jóllét kutatása egy holisztikus perspektívából segít megérteni az emberi életet. A jóllét tartalmazza az egyén anyagi, kognitív és kapcsolati körülményeit. Összességében az egyéni jóllétet a következők alkotják: (1) azok a források, amelyeket szeretne megszerezni, (2) azok a szükségletek és célok, amelyekkel élete során találkozhat és (3) az elért eredmények szubjektív értékelése (Newton 2007).

Bár az objektív jólét és szubjektív jóllét szoros kapcsolatban áll egymással, egyes kutatási eredmények azt mutatják, hogy a gazdasági fejlődéssel járó életszínvonal-emelkedés nem mindig hozza magával az életminőség javulását, a jóllét és boldogság növekedését. Ennek hátterében elsősorban az egyes országok közötti kulturális különbségek állnak. Egyfajta paradoxon figyelhető meg: mind egyéni, mind nemzetközi szinten a jobb anyagi helyzet magasabb szintű boldogsággal társul, de egy szinten túl az anyagi javak növekedése nem növeli az egyén szubjektív jóllétét (Diener et al. 2003; Szondy 2007; Takács D. 2005). Ebből kiindulva fogalmazták újra a társadalom céljait Nyugat-Európában és az USA-ban. Ennek lényege, hogy a fejlődés céljának nem mindenáron a gazdasági növekedésnek kell lennie, hanem az emberek életminőségének, jóllétének javítása (Kopp, Martos 2011). Többek között ennek hatására indultak meg olyan, több évig tartó projektek, amelyek a fejlődő országokban élők jóllétét kutatják.⁶²

Kutatásom során a hallgatók szubjektív jóllétének szintjét, s az erre ható társadalmi tényezőket vizsgálom, az objektív jólét szegmenseit ebben az esetben figyelmen kívül hagyom. Ennek egyik legfontosabb indoka, hogy a szubjektív jóllét vizsgálatával több információt tudhatunk meg a vizsgált hallgatói populációról: senki nem tudhatja jobban megítélni és értékelni saját helyzetét, boldogságának, elégedettségének szintjét, mint maguk a megkérdezettek.⁶³

Az utóbbi években számos vizsgálat bizonyította, hogy az egészség szubjektív megítélése az objektív egészségi állapot megbízható mutatója, sőt a halálozás egyik előrejelzője (Kopp, Martos 2011). A jóllét (a fizikai, lelki vagy szociális jóllét) mint az egészség összetevőjének szubjektív értékelése adhatja tehát a legpontosabb képet a jóllét

⁶² Ilyen például az Economic and Social Research Council részeként 2006-ban létrejött Wellbeing in Developing Countries nevű kutatócsoport munkája (Newton 2007).

⁶³ Az objektív jólét szintjét leginkább egyének megkérdezésétől független, objektív tényezők segítségével mérik (például GDP) (Kopp, Martos 2011)

szintjéről az általam vizsgált hallgatók esetében is. Diener és munkatársai (1985) szerint a jó egészség vagy a kellő mennyiségű energia kívánatos dolgok az életben, de az egyének eltérő módon értékelik ezeket a dolgokat: egyesek számára fontosak, mások számára kevésbé. Éppen ezért fontos a hallgatókat megkérdezni arról, hogyan értékelik életüket, egészségüket, s ezek alkotják a hallgatói jóllét egyes dimenzióit.

A szubjektív jóllét definiálása és több szempontú kutatása elsősorban Ed Diener nevéhez kapcsolódik. Meghatározása szerint a szubjektív jóllét az emberek értékelése saját életükről, eredménye annak az érzésnek, hogy az egyén uralja saját életét, képes saját céljai megvalósítására, képes elmerülni az általa érdekesnek és kedveltnek tekintett tevékenységekben és társadalmi kapcsolatokban. Kutatótársaival abban hisznek, hogy a szubjektív jóllét az egészséges élet szükséges, de nem egyetlen összetevője, hisz nem az egyetlen érték az egyén életében, de kétségtelen, hogy rendkívül fontos (Diener et al. 1998).

A szubjektív jóllétbe több tényező tartozik: a boldogságszint, a béke, az élettel való elégedettség, a célok és álmok megvalósulásának értékelése. Az olyan személyiségbeli vonások, mint az önbizalom, a nyitottság és a neoriticizmus meghatározzák a szubjektív jóllétet, hosszú távon pedig az egyént körülvevő környezet és az életesemények hatnak erre. A szubjektív jóllét modelljei azt mutatják, hogy az egyén képes elfogadni és alkalmazkodni majd minden életeseményhez, s a boldogság szintje leginkább a biológiai beállítódás körül mozog, amely azonban csak nagyon ritkán változik. Ez a megállapítás pedig a fizikai egészség és boldogság erőteljes összefüggésére világít rá. Jól látható, hogy a szubjektív jóllét komplex fogalom, amely magában foglalja egyrészt a pozitív élmények értékelését, másrészt a megfelelő funkcionálást, a test, a lélek és az érzelmek harmonikus együttműködését (Diener et al. 2003; Lucas 2007; Ryan, Deci 2001), ezáltal erőteljesen kapcsolódik a korábban bemutatott komplex egészségfogalomhoz és életminőséghez, melyek vizsgálatát a hallgatók körében én is célul tűztem ki kutatásomban. Ennek megfelelően a hallgatói jóllét részének tekintem a hallgatók értékelését életükről, boldogságukról (szubjektíve mennyire elégedettek életükkel, mennyire boldogak), s összességében véleményüket arról, hogy mennyire érzik magukat egészségesnek.

A szubjektív jóllétben Diener és munkatársai (1985) három, egymástól különálló összetevőt határoztak meg: a pozitív érzelmeket (kellemes érzelmek megtapasztalása), a negatív érzelmeket (kellemetlen érzések megtapasztalása) és az élettel való elégedettséget (az élet különböző területeivel való elégedettség: például család, munka, iskola). Ilyen

pozitív érzélem az is, hogy ha az egyén hátrányai ellenére képes megküzdeni problémáival, eredményeket és sikereket ér el, s elhiszi azt, hogy bármi történjék is, bármilyen változás következzen be életében, akkor is eléri céljait. Ebből kiindulva a rezilienciát is a hallgatók szubjektív jóllétének indikátoraként értelmezem.

Martos Tamás (2007) egyik tanulmányában azt írja, hogy a szubjektív jóllét a boldogság tudományos megnevezése. Ezzel azonban túlságosan leegyszerűsíti a szubjektív jóllét koncepcióját, hisz ez ennél sokkal komplexebb jelenség. Már — ahogy ezt fentebb olvashattuk — Diener és munkatársai is három nagy összetevőt említenek munkájukban. A fogalom komplex voltát bizonyítja az is, hogy az elmúlt évtizedekben a témával foglalkozó kutatói nemzedékek is különböző megközelítésből vizsgálták.

Keyes (2006) szerint a szubjektív jóllét kutatásában három olyan generációnak van nagy jelentősége, amelyek különböző szempontok szerint vizsgálták az egyének szubjektív jóllétét. Az első nagy generációhoz Marie Jahoda tartozik, aki a pszichológiai jóllét olyan faktorait vizsgálta, mint például az élet célja, a személyiség fejlődése vagy éppen önmagunk elfogadása. A második nagy generációban két elméleti irányzat is kialakult. Az egyik a hedonisztikus vagy érzelmi jóllét vizsgálatát célozta meg (Norbert Schwarz, Gerard Clore, Ed Diener): például, hogy mit jelent a boldogság, az élettel való elégedettség. A másik irányzat képviselői (például Carol Ryff) pedig visszatértek a pszichológiai jóllét kutatásának előzményeihez, s tovább folytatták Jahoda kutatásait. Ez utóbbi az Arisztotelész-féle eudaimonnak, azaz a valódi boldogság (értelmes élet) gyökereinek felkutatására törekszik (Keyes 2006). Diener és munkatársai (1998) szerint a legnagyobb különbség az ő és a Ryff — Singer szerzőpáros megközelítésmódjában az, hogy míg Deinerék a szubjektív jóllét vizsgálatában nagyon fontosnak tartják az emberek értékeit, érzelmeit és ezek értékelését, addig Ryffék teljes mértékben a külső viselkedéskutató szakértők véleményére hagyatkoznak a vizsgálatok során.

A harmadik generációhoz a szerző, Keyes tartozik, aki bevezeti a szociális (társas) jóllét fogalmát. Öt dimenzió vizsgálatát javasolja a szociális jóllét szubjektív értelmezéséhez: *társadalmi integráció, koherencia, hozzájárulás, cselekvőképesség, elfogadás*. Egyértelműen látszik, hogy Keyes az egyén és közösség/társadalom közötti mezoszint kölcsönhatását, szoros együttműködését, egyensúlyi állapotát tekinti a szociális jóllét magas szintjének (jó szomszédi viszony, aktív részvétel kis, akár önkéntes közösségben, az élet értelmébe vetett hit) (Keyes 1998; 2006).

A fent bemutatott szakirodalomnak megfelelően kutatásom során a hallgatói jóllétet nem egyszerűen a diákok boldogságsszintjével azonosítom, hanem abból indulok

ki, hogy mindazok az élmények, érzelmek, attitűdök, tényezők összessége, kölcsönhatása alkotja és alakítja ezt, amelyek saját életük és boldogságszintjük értékelésében szerepet játszanak. A pozitív élmények, érzések, kapcsolatok a jóllét magasabb fokával járnak együtt, míg a negatívak csökkentik azt. Ilyen pozitív képesség és érzelmi összetevő a reziliencia is, amit a hallgatói jóllét egyik indikátorának tekintek: a reziliencia egyfajta önbizalmat és lelki erőt feltételez, melynek segítségével a hallgatók meg tudnak küzdeni a mindennapi, egyetemi tanulmányokhoz kapcsolódó gondokkal, jól tudnak teljesíteni akkor is, ha hirtelen bekövetkező változások, problémák adódnak. A reziliencia jelöli a hallgatói jóllét önbizalomhoz, pszichikai jólléthez kapcsolódó dimenzióját. Tehát a hallgatói jóllét indikátorainak tekintem az élettel való elégedettséget, a boldogságszintet a szubjektív jóllét részeként, a rezilienciát mint lelki jóllét összetevőt és az egészség szubjektív értékelését, melyet a fizikai, lelki és szociális jóllét alkot a WHO egészségkonceptiója alapján.

Korábbi, Barta Szilviával végzett kutatásunk során a Partium magyar nyelvű felsőoktatási intézményeiben tanulók között különítettünk el jóllét-típusokat, azt vizsgálva, hogy az egyes típusokban milyen társadalmi tényezők játszanak domináns szerepet. A jövedelmek, a vagyoni helyzet, a foglalkoztatás, a munkakörülmények, a család, az iskolázottság, a szabadidő és rekreáció, a társadalmi kapcsolatok dimenziói alapján 145 változó bevonásával és 24 jóllét-faktor segítségével öt hallgatói klasztert képeztünk. Masters (2004) modelljéből kiindulva különítettük el a hallgatói csoportokat, így (a) egy magas társas jóllétű, (b) egy magas szellemi jóllétű, (c) egy magas lelki jóllétű, (d) egy disszonáns, illetve (e) egy alacsony szociális jóllétű típust különítettünk el. A Masters (2004) által alkalmazott dimenziók közül a fizikai, illetve az emocionális jóllétet nem tudtuk különálló típusokként azonosítani. A hallgatói jóllét-típusokat a szakirodalomból már jól ismert társadalmi tényezők különböző mértékben határozták meg. A *lelki jóllét* esetében a vallásosság volt a leginkább megkülönböztető tényező, míg a *szellemi jóllétnél* a szülők iskolai végzettsége és a szabadidős tevékenységek emelkedtek ki. A *társas jóllétnél* az anyagi státusz és a társadalmi tőke, a *disszonáns típusnál* a társas kapcsolatok megléte-hiánya, az *alacsony szociális jóllétnél* a mérsékelt anyagi helyzet és a családi körülmények (főként párkapcsolat léte) volt meghatározó (Kovács, Barta 2012). Egy másik közös kutatásunk eredményei szerint a szülők foglalkozási státusza, az önkéntes, nem fizetett munkavégzés a hallgatók részéről, illetve az értelmiségi, sportorientált társas kapcsolatok szinte egységesen védőfaktorként működnek (Barta, Kovács 2012). Ez utóbbi összhangban áll egy előző kutatási eredményemmel, mely

szerint a sport társas jellege pozitív hatást fejt ki a hallgatók baráti kapcsolataira (a sportoló egyetemisták több baráttal rendelkeznek), s ebből az következik, hogy így pozitív irányban befolyásolja szociális jóllétüket (Kovács K. 2011).

Barta Szilviával közös kutatásunkban a legmagasabb protektív tényezőknek a következők bizonyultak: a vezető beosztásban dolgozó szülők, a középfokú vagy annál magasabb szülői iskolai végzettség, a vallási alapon szerveződő hallgatói közösségek, illetve egyéb, csoportosan végzett társas tevékenységek, a korábban megkezdett felsőfokú tanulmányok, a családi és a párkapcsolat-alapú kötődéstípusok. Az általunk vizsgált populációban speciális védőfaktor-típusokat találtunk, amelyeket differenciálónak neveztünk el, hiszen ezek nem minden hallgatói csoportban hatnak egyformán. Ilyen értelemben differenciálnak a következő tényezők: a kapcsolati tőke, a korábbi felsőfokú tanulmányok, illetve bizonyos (párkapcsolati, szabadidős) társas kapcsolatok. Ezek alapján láthatjuk, hogy bizonyos jóllét-elemekkel a hallgatók már eleve rendelkezhetnek, melyek számukra védőfaktorként működhetnek, mint például a szüleik iskolai végzettsége, beosztása, a család gazdasági helyzete (Barta, Kovács 2012).

IV.1. 2. A sportolás mint védő- és támogatófaktor⁶⁴

Számos szerző bizonyította a sportolás és a káros szenvedélyek között fennálló kapcsolatot, ha eltérő módon is. Donovan (1993) az életmódbeli koherenciát hangsúlyozza: akinek fontos az egészsége megőrzése (például egészségesen táplálkozik, rendszeresen sportol), más területen is törekszik erre (például tartózkodik a káros szenvedélyektől). Más szerzők szerint viszont ez nem feltétlenül van így: az egészség-magatartásban egyéni mintázatok is kialakulhatnak. Éppen ezért előfordul, hogy a sportolás alkoholfogyasztással és dohányzással jár együtt, sőt, akár a drogfogyasztás magasabb gyakoriságával is (Pikó 2002: 19). Nem tekinthető tehát egyértelműen védőfaktornak a sportolás. A disszertáció további részében mindkét oldalt szeretném bemutatni, ezek mellett arra is hangsúlyt fektetek, hogy a sportolás hogyan hat az egészség mindhárom dimenziójára: a fizikai, pszichikai és pszichoszociális dimenzióra, s összességében a szubjektív jóllétre mint a hallgatói jóllét területeire, mivel e kérdések megválaszolására saját kutatásomban is kísérletet teszek.

⁶⁴ Jelen és a következő fejezet egyes részeit a következő tanulmányban is felhasználtuk: Kovács Klára, Perényi Szilvia (2014): A sportolás és egészség. Kapcsolatok a fiatalok fizikai, mentális és szociális jóllétének szubjektív szintjével. In Nagy Ádám, Székely Levente (szerk.): *Másodkézből. Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 245—262.

Az inaktív életmód számos betegség kockázatával jár. A sportolás koleszterinszintet csökkentő hatása révén sikeresen alkalmazható a csontritkulás, a cukorbetegség, a koszorúér, a keringési betegségek és a túlsúly prevenciójában. A rendszeres sportolás során növekszik az izomtömeg és az izomerő, javul a közérzet, javulnak az érfunkciók, csökken a vérnyomás, így hozzájárul az egészséges fizikum megőrzéséhez és számos betegség kialakulásának megelőzéséhez (Apor, Rádi 2010).

Fox (1999) elsősorban a sportolás mentális jóllétre gyakorolt pozitív hatását hangsúlyozza. Véleménye szerint a sportolás segít a mentális betegségek és rendellenességek kezelésben, megelőzésében, és növeli a testi-lelki jóllétet mind a mentális betegek, mind az átlag populáció körében. Segít csökkenteni a mindennapi stresszt és szorongást, növeli az önbizalmat, és számos szociális haszonnal bír, mint például javítja a társas kapcsolatokat. Harrison és Narayan (2003) kutatási eredményei szerint azok a diákok, akik valamilyen sporttevékenységben vesznek részt, egészségesebb testképpel rendelkeznek, kisebb valószínűséggel jellemző rájuk érzelmi rendellenesség, illetve hogy fizikailag és/vagy szexuálisan bántalmaznák társaikat. Igazolták, hogy a rendszeresen sportolók kisebb arányban követnek el öngyilkosságot. Ugyanerre az eredményre jutott Brown és Blanton (2002) szerzőpáros is.

A korábban említett spanyol, magyar és román testnevelőtanár-jelöltek körében végzett vizsgálat tanulságai szerint az aktív hallgatók jobb általános egészségi állapottal és fizikai funkciókkal rendelkeztek, mint a ritkán vagy egyáltalán nem sportoló társaik (Bertók et al. 2011).

McAuley és munkatársai (2000), illetve Morgan és Bath (1998) az idősek mint az egészség szempontjából fokozottan veszélyeztetett csoport körében vizsgálták azt, hogy miként hat a sportolás, illetve a rendszeres testmozgás a testi-lelki jóllétükre. Míg az előbbi kutatók eredményeiben a sportolás társas jóllétre gyakorolt pozitív hatása a leghangsúlyosabb elem (társas kapcsolatok, közösséghez való tartozás érzése), az utóbbiak leginkább a lelki jóllétre gyakorolt jótékony hatást emelik ki (például csökkenti a depressziós tüneteket). Dél-afrikai egyetemista sportolók ugyancsak szignifikánsan kevesebb pszichoszomatikus és depresszív tünetről, s nagyobb mértékű pozitív élményről, illetve koherenciaérzésről számoltak be nem sportoló társaiknál (Malebo et al. 2007).

Számos kutatás bizonyította, hogy a fiatalok egészség-magatartása, életmódja összefüggésben áll felnőttkori egészségi állapotukkal, így a rendszeres sportolás, mint egészség-magatartás is hatással van a felnőttkori egészségi állapotra. A sportoló fiatalok

közül kevesebben dohányoznak, egészségesebben táplálkoznak, viszont a csökkent fizikai aktivitás kapcsolatba hozható a drogfosztással, a nem biztonságos szexuális viselkedéssel. A sportoló fiatalok magabiztosabbak, kevesebb a pszichoszomatikus tünetük, így jobban motiválhatók az egészségfejlesztő programokban (Keresztes 2007; Mikulán et al. 2010).

Amerikai eredmények is igazolták, hogy a sportolás jótékony hatással van az egészségtudatos magatartásra. Pate és munkatársai (2000) középiskolások körében végzett kutatása szerint a férfisportolók szignifikánsan több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztottak, kevesebbet dohányoztak, s kevesebben fogyasztottak kábítószer nem sportoló társaikhoz képest, míg a női sportolók a több zöldség-gyümölcs fogyasztása mellett kisebb valószínűséggel bocsátkoztak nem biztonságos szexuális kapcsolatba.

A sportolás és a rendszeres fizikai aktivitás a fizikummal való nagyobb elégedettséggel, így nagyobb önbizalommal jár együtt (Perényi 2013). A magasabb önbizalomszint, így ezen keresztül a sportolás is, támogató faktorként hozzájárul az élettél való elégedettség és boldogság növekedéséhez, melyek a szubjektív és hallgatói jóllét alapvető elemeinek is tekinthetők (Frost, McKelvie 2005). Frost és MacKelvie (2005) azt találták, hogy az általános önbizalom szintje magasabb a rendszeres testedzést végző diákok körében, akár elemi, akár közép-, akár főiskolásokat vizsgáltak. Továbbá azok az egyetemista/főiskolás nők, akik fizikailag fittebbek, határozottabbnak, vonzóbbnak érzik magukat, pozitívabbnak látják külsejüket. Az, hogy erősnek, fittnek, függetlennek érzik magukat, a lányok számára további motiváló erő lehet a sportolás folytatására felnőtt korban is (Greenleaf et al. 2009).

Egy longitudinális vizsgálat szerint az extrakurrikuláris tevékenységek mintázata befolyásolhatja az önbizalom kezdeti szintjét és növekedésének mértékét serdülő- és fiatal felnőttkorban. Az önbizalom kiinduló szintje magasabb volt a sportolók (mint extrakurrikuláris tevékenységet végzők) körében a semmilyen extrakurrikuláris tevékenységet nem végzőkhöz viszonyítva. Ugyanakkor azok, akik csak az iskolában sportoltak, egyfajta státuszvesztést és hátrányt érzéltek életükben, mivel szerintük így kiszorultak a nagyobb elismeréssel járó szervezeti, intézményi sportból (Kort-Butler, Hagewen 2011). A kevesebb szabadidős tevékenységet végző serdülők körében magasabb az élménykeresők és unatkozók aránya, ami összekapcsolódhat addikciókkal, olyan, általuk izgalmasnak vélt vagy eddig ismeretlen tevékenységek végzésével, mint a drog- és nagy mértékű alkoholfogyasztás vagy bűncselekményekben való részvétel (Gordon, Caltabiano 1996).

Egyes szabadidős tevékenységek (mint például a sportolás az egyetemen) semlegesítik és elvezetik a stresszt, így hozzájárulnak a jobb egészségi állapothoz és a magasabb jóllétszinthez. A hallgatók sportolás közben magasabb fokú stresszt tapasztaltak (a játék közbeni izgalom hatására), de a mozgás következtében csökkent is ez a stresszszint, így a sportolás segít megküzdeni a mindennapi stresszel (tehát egyfajta hatékony coping stratégiának tekinthető) (Kimball, Freysinger 2003). Egy hatásvizsgálatban aerobik gyakorlatok rendszeres végzésének hatását vizsgálták meg stresszes munkahelyen dolgozók körében. A gyakorlatok hatására növekedett a jóllét percepciója, s a vizsgálat után öt hónappal is rendszeresen aerobizáló alanyok úgy nyilatkoztak, hogy jobban meg tudnak küzdeni a mindennapi életben tapasztalt stresszel, negatív környezeti hatásokkal (Gronningaeter et al. 1992). Ismét az igazolódott, hogy a sportolás támogató faktorként hozzájárul a stresszel szembeni ellenálló-képességhez (így a rezilienciához), ezen keresztül pedig a mentális és pszichológiai jólléthez. A lelki rugalmasság egyfajta pozitív érzelemnek is tekinthető (annak érzése, hogy képesek vagyunk alkalmazkodni a megváltozó körülményekhez), így hozzájárul az önbizalomhoz és pszichikai jólléthez, egészségesebbnek érezhetjük magunkat a hatékonyabb megküzdésnek (coping) köszönhetően (Tugade 2004; Fox 1999).

Tehát jól láthatjuk, hogy a sportolás mellett olyan tényezők is hozzájárulnak a jóllét magasabb szintjéhez, mint a stressz megfelelő kezelése, a coping (megbirkózási) stratégiák, s ezen belül a rossz stresszkezelési formák (mint a káros szenvedélyek) kerülése, így a sportolás pozitív támogató hatása ezekre szintén hozzájárulhat a hallgatói jóllét magasabb szintjéhez. Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a sportolás egészségre gyakorolt jótékony hatása az egészség mindhárom (szomatikus, pszichés, pszichoszociális) dimenziójában sokszorosán kimutatható (Pikó, Keresztes 2007: 22).

IV.1. 3. A sportolás mint rizikófaktor

Mindezekből jól látható, hogy a rendszeres testmozgás pozitív, támogató hatással bír a hallgatói jóllét szinte minden dimenziójára, s védőfaktorként funkcionál az egészségkárosító magatartásokkal (például dohányzással, kábítószer-fogyasztással) és egyes lelki betegségekkel (például a depresszióval) szemben. Ugyanakkor a szakirodalomban találunk példát arra is, hogy nem minden esetben egyértelműek a fent említett összefüggések. Taliaferro és munkatársai (2010) a sportolás és néhány

egészséghez kapcsolódó magatartásforma (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, étkezési szokások, nem biztonságos szexuális és erőszakos viselkedés, öngyilkosság) közötti összefüggéseket vizsgálták meg. Az adatokat egy kétévente megismételt longitudinális vizsgálatból vették, amely 1999 és 2007 között zajlott. Több pozitív összefüggést találtak a sportolás és egészség-magatartás között mindkét nem és minden etnikum esetében, azonban negatív összefüggéseket is, ami azt mutatja, hogy nem egyértelmű a sportolás védőfaktor jellege az egészségre káros viselkedésformákkal szemben.

Simantov és munkatársai (2000) amerikai általános iskolásokat vizsgáltak arra a kérdésre keresve a választ, hogy miért dohányoznak vagy fogyasztanak alkoholt a tinédzserek. Eredményeik szerint az iskolán kívüli tevékenységek (beleértve a sportolást is) védőfaktorként funkcionálnak ugyan a rendszeres dohányzással szemben a fiúk és lányok esetében egyaránt, de nem találtak szignifikáns kapcsolatot a rendszeres alkoholfogyasztás és az iskolán kívüli tevékenységekben való részvétel között. Hasonlóképpen egy hazai, serdülő és fiatal felnőtt sportolók dohányzási és alkoholfogyasztási szokásait vizsgáló kutatás során is azt az eredményt kapták, hogy a dohányzás esetében a sportnak van protektív hatása, de az alkoholfogyasztás tekintetében nem találtak szignifikáns különbséget a sportolók és nem sportolók között (Mikulán 2007). Egy másik, serdülőket vizsgáló kutatásban a sportolás gyakorisága szerint három csoportba osztott válaszadók (nem sportolók, ritkán és rendszeresen sportolók) között szinte ugyanolyan gyakorisággal dohányoztak a fiatalok, illetve nagyobb mértékű alkoholfogyasztás jellemezte a rendszeresen sportolókat. Igaz azonban az is, hogy a sportolás gyakoriságával nőtt az étellel való elégedettség mértéke is. A szerzők felhívják a figyelmet az otthoni és az iskolai közeg vizsgálatának fontosságára annak érdekében, hogy megfelelő támogatást kapjanak a fiatalok az egészséges életmódhoz kapcsolódó döntések meghozatalakor (Pauperio et al. 2012).

A fiatalok által választott sportág, illetve a sportolás kapcsolata az iskolával (iskolán belüli vagy iskolán kívüli sporttevékenység) eltérő módon befolyásolja a fiatalok alkoholfogyasztásának gyakoriságát (Moore, Werch 2005). A lányok körében az iskolai tánc, a gimnasztika és a cheerleading csapatban való részvétel csökkenti, míg ugyanezen tevékenységek iskolán kívüli formái, továbbá a gördeszkázás és a szörfözés növelik az alkoholfogyasztás gyakoriságát. A fiúk körében az iskolán kívüli úszás csökkenti, míg az iskolai amerikai foci, úszás, birkózás és az iskolán kívüli tenisz növeli a nagy mennyiségű alkoholfogyasztás esélyét.

Martens és munkatársai (2006) egyetemi/főiskolai sportolók alkoholfogyasztásáról szóló tanulmányokat gyűjtötték össze, s ezeket elemezték. Megállapították, hogy a kampuszok világában a sportolók gyakrabban isznak alkoholt, és gyakoribb körükben a nagyivászat. A magyarázatok között szerepelnek mindazok, amelyekkel általában a diákok körében indokolják az alkoholfogyasztást (például társas hatások, diákszövetségekhez, egyesületekhez való tartozás), de előfordulnak sporthoz kapcsolódó indokok is (a nagy nyomás, szorongás és stressz a versenyeken, hogy nemcsak a tanulásban, hanem a sportpályán is meg kell felelni), de ezeket a szerzők a módszertani hiányosságok miatt spekulációnak tartják. Összegzőképpen javaslatokat tesznek további kutatásokra: fontosnak tartják (1) a demográfiai tényezők vizsgálatát, amelyek segítségével azonosítani lehetne a veszélyeztetett sportolók csoportját, illetve az időszakokat (például bizonyos sportágak tagjai, versenyszezon), (2) kideríteni, milyen kapcsolódás van a sportolás és az alkoholfogyasztás között, (3) tesztelni a prevenció programokat az egyetemi kollégiumokban.

Az ellentmondásos eredmények hatására kutatásomban én is célként tűztem ki annak vizsgálatát, hogy találunk-e, s ha igen, milyen irányú összefüggéseket a hallgatók sportolási szokásai, dohányzása, alkohol- és drogfogyasztása, mentális állapota között. Vajon a sportolás védőfaktorként funkcionál ezekkel szemben, s támogató faktorként hozzájárul a hallgatói jólléthez?

IV.2. A sportolás és a tanulmányi eredményesség

Az előző fejezetekben a sportolás és a hallgatói jóllét különböző dimenzióinak, illetve az egészség-magatartási formák mint nem tanulmányi eredményességi mutatók közötti összefüggéseket mutattam be. A következő fejezetekben kutatásom harmadik nagy kérdéskörét mutatom be: definiálom az eredményesség fogalmát, ismertetem a sportolás és a tanulmányi eredményesség összefüggéseit, az ezekhez kapcsolódó elméleteket, illetve a korábbi kutatási eredményeket annak érdekében, hogy felderítsem a sportolásnak milyen szocializációs (értékközvetítő, normakövető, személyiségfejlesztő stb.) funkciója van a hallgatók tanulmányi karrierjében.

IV.2. 1. Az eredményesség vizsgálatának dimenziói, mérőeszközei

A tanulmányi eredményesség vizsgálata a szakirodalomban igencsak sokrétű: egyfelől oktatáspolitikai, oktatás- és nemzetgazdasági szempontból releváns kérdés (a nemzetgazdaság produktivitásának egyik mérőeszköze), másrészt oktatásszociológiai szempontból a társadalmi mobilitás jelzőszámaként fontos. A kutatások nagy részében a tanulmányi eredményességet bizonyos képességeket, készségeket és tudást mérő sztenderdizált teszteken elért pontszámokkal mérik, azonban az eredményesség komplex voltát hangsúlyozó kutatók ezt túl szűk értelmezésnek tekintik, s beemelnek olyan eredményességi mutatókat is, mint a továbbtanulási hajlandóság, a lemorzsolódással, az iskolalátogatással és a tanulmányi munkával kapcsolatos attitűdök. A partiumi hallgatók eredményességét vizsgáló korábbi kutatásokban Pusztai (2009: 207—224; 2011: 245—263) a következő mutatókat használta: (a) tanulmányi többletmunka (például nyelvvizsga, tanulmányi versenyek, TDK, publikációk); (b) a tervezett felsőoktatási tanulmányok időtartama; (c) az iskolai tanulmányok fontosságának tudata; (d) bejutás a felsőoktatásba, továbbtanulási és önképzési hajlandóság (mesterképzésbe és ezután); (e) munkába állással kapcsolatos álláspontok, munkakép; (f) a hallgató saját önképzéséhez való produktív hozzájárulás; (g) morális ítéletalkotó képesség, tanulmányi átlag és (h) az oktatótól kapott elismerés percepciója. Az eredményességet magyarázó változók közül leginkább a szociokulturális háttérváltozók (a szülők iskolai végzettsége, kulturális tőkése, a lakóhely) és az iskolai jellemzők hatásai igazolódtak (Pusztai 2004: 214—215).

A nem tanulmányi eredményesség vizsgálata a nem formális tanuláshoz kötődő viselkedés- és magatartásformákhoz kapcsolódik. Ezek megmutathatják a preskriptív (előíró) vagy a proskriptív (tiltó) normák érvényesülését. Ez utóbbihoz tartozik az olyan káros egészségmagatartás-formák kerülése, mint például a drogfogyasztás (Pusztai 2004: 243—244).

A nemzetközi szakirodalomban a sportolás egészség-magatartásra gyakorolt hatásának vizsgálata nemcsak a megfelelő prevenciós programok kidolgozásának és megvalósításának érdekében fontos, hanem a nevelésszociológia egyik kiemelt területén, az eredményesség vizsgálatában is. E vizsgálatok szerint az olyan kockázati tényezők, mint a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás, a nem biztonságos szexuális magatartás kerülése, az öngyilkosság, illetve a depressziós tünetek ritkább előfordulása a nem tanulmányi jellegű eredményesség dimenzióiba tartoznak. A kutatók arra keresik a választ, hogy a sportolás, fizikai aktivitás gyakorisága, formája vajon hozzájárul-e a káros egészség-magatartási formák kerüléséhez, előfordulásuk kisebb gyakoriságához, vagy pedig éppen ellenkezőleg, a sportolással a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás,

depressziós tünetek gyakorisága is növekszik, mint ahogy azt az előző fejezetben is bemutattam. De emellett vizsgálják a tanulmányi eredményességet is, legtöbbször valamely tantárgyhoz kapcsolódó tudásszint vagy kompetenciák mérésére szolgáló sztenderd mérőeszközzel (Field et al. 2001; Fisher et al. 1996; Perry – Burney, Takyi 2002).

Ezek alapján a nem tanulmányi eredményesség dimenzióinak tekintem az alkohol- és drogfogyasztás, valamint a dohányzás kerülését, s a sportolás és eredményesség összefüggéseit vizsgáló szakirodalom alapján a depresszió percepcióját, feltételezve az előző fejezetekben bemutatott szakirodalom alapján, hogy a sportolás védőfaktorként funkcionál ezek ellen, miközben érvényesül az erre vonatkozó proskriptív normák betartása.

IV. 2.2. A sportolás hatása a tanulmányi eredményességre

A hazai szakirodalomban alig találunk példát a sportolás és a tanulmányi eredményesség közötti kapcsolat vizsgálatára, miközben a nemzetközi, elsősorban az angolszász nevelésszociológiai irodalomban nagyon elterjedt ennek az összefüggésnek a vizsgálata. Az összefüggéseket kétféleképpen közelíthetjük meg: egyrészt milyen tényezők hatására kezd el valaki sportolni, másrészt milyen hatása van a sportolásnak az tanulmányi és nem tanulmányi eredményességre (Eitle, Eitle 2002: 123). A tanulmányi eredményesség magába foglalja a különböző tanulmányi tudáshoz, képességekhez kapcsolódó, leginkább sztenderdizált teszteken mért teljesítményt.

Mind az általános, mind a középiskolákban az egyik legelterjedtebb, s legfontosabb extrakurrikuláris tevékenység a sportolás (Brohm 2002: 69). Így nem csoda, hogy ennek hatása a tanulók életének különböző dimenzióira (mint például a korábban bemutatott egészség-magatartásra, melyek e tekintetben a nem tanulmányi eredményességnek is tekinthetők, mentális státuszára, jóllétének különböző területeire, tanulmányi eredményességére, kapcsolataira) kitüntetett kutatási területnek számít. Különösen érdekes a sportolás hatásának vizsgálata a felsőoktatásban részvevő hallgatók körében, hiszen az egyetemi sport színvonala, elfogadottsága, s szerepe az egyetemek életében nagyon fontos jelentőséggel bír. Tőlünk nyugatra, elsősorban az USA-ban a sport az egyetemek identitásának, s hatékonyságának épp olyan fontos mutatója, mint a tudományos életben betöltött szerepük. Emellett az élsportolók utánpótlásának egyik fontos rekrutációs bázisát is az egyetemi sportolók jelentik. Az egyetemi sport

nézettségének és népszerűségének köszönhetően szoros kapcsolatban van a gazdasággal, a médiával, a különböző szolgáltató szektorokkal, hiszen dollármilliókat fektetnek az egyetemi sportba. Más intézményekben a klasszikus "brit" mintájú amatőr sport a jellemző, amiben a pénz kevesebb szerepet játszik, maga a sportolás azonban a hallgatók mindennapjainak részét képezi (Sack 1987: 31). A magyar felsőoktatási intézmények azonban egyik típusba sem sorolhatók.

Az eredmények nem konzisztensek a sportolás és az eredményesség közötti kapcsolat tekintetében (főként a középiskola felső tagozatán és a felsőoktatásban tanulók esetében): egyes vizsgálatok a sportolás pozitív (Hartman 2008; Field et al. 2001; Castelli et al. 2007), mások pedig a negatív (Purdy et al. 1982; Maloney, McCormick 1993) hatására hívják fel a figyelmet, míg vannak olyan kutatások, amelyek nem találtak összefüggést e két változó között (Fisher et al. 1996; Melnick et al. 1992).

A sportolás, rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatása leginkább a személyiségre gyakorolt hatásban érhető tetten.⁶⁵ A fejlődési modell elmélet szerint a sportolás fejleszti a személyiséget azáltal, hogy megtanít a kemény munka tiszteletére, a kitartásra, fejleszt számos képességet (például nyerni egy versenyen), növeli az önbizalmat, az érettséget, fejleszti a szociális kompetenciákat, szokásokat, értékeket, normákat, növeli az iskolai részvételt, s segíti a tanulók jobb teljesítményét az élet más területén is, ezzel hozzájárulva tanulmányi eredményességükhöz is (Brohm 2002: 71; Miller et al. 2007: 185; Rajesh é. n.). Különösen akkor igaz ez, ha részt szeretnének venni az egyetemi sportban is hallgatóként (Eitle, Eitle 2002: 124). A nagyobb fizikai aktivitás, testedzés hatására az általános iskolások tanulmányi eredményei javultak (magasabb pontszámot értek el az általános standardizált teszteken, matematikai és olvasási feladatokban) (Active Living Research 2007; Castelli et al. 2007; Field et al. 2001). Középiskolás versenysportoló lányok körében a sportolás segített kontrollálni a viselkedést (így hozzájárult a káros magatartások kerüléséhez, mint például a drogfogyasztás), meg tudták fogalmazni céljaikat a jövőjükkel illetően, s segített elérni e célokat (Perry et al. 2002). Ezen túlmenően hozzájárult a szociális kötelékek megerősödéséhez a tanulók, a szülők és az iskola között, s mindezek pozitív hatással vannak az eredményességre. Azonban hozzá kell tenni, hogy a különböző sportágaknak és sportolási formáknak eltérő hatásuk van a felsőoktatási eredményesség különböző dimenzióira (Brohm 2002). Ezért fontos a sportolást egy többdimenziós fogalomként definiálni, s e komplex koncepciót használva

⁶⁵ A sportolás hatásának bemutatása a személyiségfejlődésre a Sportolás szocializációs hatásai c. fejezetben olvasható.

vizsgálni hatását az eredményesség különböző dimenzióira (Castelli et al. 2007: 249). A fejlődési modell elméletből kiindulva tekintem a sportolás rendszeres formáit támogató faktornak, melynek lényege, hogy a sportoló hallgatók a sporttevékenység során szerzett készségeket, képességeket és személyiségfejlődést hasznosítani tudják a tanulás vagy a munka világában is.

Számos program indult, melynek keretében több sportos tevékenységet vezettek be az iskolákban. Ez erre vonatkozó hatásvizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy bizonyos tanórák felülírása testnevelési órákkal nem csökkenti a tanulmányi eredményeket (Castelli et al. 2007: 240). Egy másik program (The Tuesday Program) hatásának vizsgálata azt az eredményt hozta, hogy a programban részt vett hallgatók bár objektíve nem teljesítettek jobban a sportprogramok hatására, mégis többségükben úgy értékelték saját tanulmányi teljesítményüket, hogy ezek jobbak lettek (Ross et al. 2012).

Azok a kutatási eredmények, melyekben a szerzők nem találtak szignifikáns összefüggést a sportolás és a tanulmányi eredményesség között (Eitle, Eitle 2002; Fisher et al. 1996; Melnick et al. 1992), megerősítik Coleman társadalmi tőke elméletét a középiskolai versenysportolókra vonatkozóan (1961: 143—147). Coleman szerint az olyan extrakurrikuláris tevékenységek, mint a sport hozzájárulnak a fiatalok elfogadásához, s szerepeik, tekintélyük megerősítéséhez társaik körében, illetve a sport népszerűségének köszönhetően szorosabb kapcsolatba kerülnek tanáraikkal, szüleikkel. Így növekszik társadalmi tőkéjük, s ez pozitívan hat tanulmányi eredményességükre is. Ez egy ún. zéró összegű helyzetet teremt. Ugyanis a sportolás energiákat vesz el a tanulástól, ráadásul az iskolák is fontos szerepet tulajdonítanak sportolóik teljesítményének, hiszen ez az ő sikerük is, ezért a sportolás, a sporteredmények hangsúlyozásával ők is hozzájárulnak a tanulmányi eredmények romlásához (Eitle, Eitle 2002: 121; Miller et al. 2007). Így a társadalmi presztízs, megbecsültség és tőke által szerzett haszon elvész, vagy akár negatív irányba mozdulhat el a mérleg, s a sportolók rosszabbul teljesítenek az iskolában. Ezt bizonyítja Hauser és Lueptow (1978) kutatása is. Eszerint noha a sportoló középiskolások jobb tanulmányi eredményeket értek el a középiskolai pályafutás végén, de kisebb mértékű volt a fejlődésük (pontszámokban mérve) nem sportoló társaiknál, így teljesítményük relatíve csökkent.

Coleman társadalmi tőke elmélete ettől egy kissé eltérően érvényesül az egyetemi sport világában, mint a középiskolások esetében. Míg a középiskolások körében a sportolók nagy tekintélynek örvendenek, mind a diákok, mind a tanárok elismeréssel tekintenek sporteredményeikre, s népszerűségüknek köszönhetően számos kapcsolatra

tesznek szert az iskola világán belül és kívül is, addig a felsőoktatásban az élsportoló hallgatók kapcsolatai inkább a sportoló közösségeikre korlátozódik, ami elhatárolja őket más közösségektől csökkentve társadalmi tőkéjüket, s ez pedig negatívan befolyásolja tanulmányi eredményességüket. Egy sokat mondó kifejezés is született e jelenségre: „a néma sportoló” („dumb jock”) (Bowen, Levin 2003).

A sportolás negatív vagy semleges hatásának további oka a társadalmi háttértényezők befolyásoló ereje az eredményességi mutatókra. A társadalmi háttérnek köszönhetően egyfajta önszelekció valósul meg a középiskolai, egyetemi sportban: kérdésként merül fel, hogy vajon eleve a jobb társadalmi helyzetűek sportolnak-e, s ők ugyanazok-e, akik jobb társadalmi helyzetükből kifolyólag inkább érnek el jobb eredményeket a standardizált teszteken, nagyobb valószínűséggel kerülnek be a felsőoktatásba, s szereznek diplomát. A kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a tehetséges, ámde hátrányos helyzetű sportolók (például az afroamerikaiak), akik talán épp kiemelkedő sporteredményeiknek köszönhetően sportösztöndíjjal tanulnak és sportolnak az adott egyetemen/főiskolán, hátrányos helyzetükből kifolyólag rosszabbul teljesítenek a tanulmányaik során (sokszor már a középiskolában is) (Eitle, Eitle 2002; Eitzen, Purdy 1986; Melnick et al. 1992; Maloney, McCormick 1993; Sellers 1992; Upthegrove 1999). Purdy, Eitzen és Hufnagel (1982) kutatásai is ezt támasztják alá: több mint 2000 egyetemista sportolót vizsgáltak 10 éven át, s azt kapták, hogy a sportolók kevésbé voltak felkészülve és rosszabbul teljesítettek tanulmányaikat tekintve nem sportoló társaiknál. Nem minden sportoló teljesített egyformán: a legrosszabb eredményeket a focista és a kosárlabdázó sportösztöndíjjal rendelkezők, az afroamerikaiak és a fizetett sportban résztvevők produkálták. Videon (2002) kiemeli a társadalmi háttér szelekciós hatását a sportra vonatkozóan (a jobb társadalmi háttérrel rendelkezők esélye nagyobb a sportolásra), de emellett kimutatható a sportolás pozitív hatása is a tanulmányi eredményességre. Más kutatási eredmények nemcsak a sportolás pozitív hatását mutatták ki az eredményesség bizonyos dimenzióira (például matematika és olvasási kompetenciákat mérő mutatókra), hanem azt is, hogy a jobb társadalmi háttérrel rendelkező diákok jobban teljesítenek e teszteken (Stevens et al. 2008). Éppen ezért a sportolás és eredményesség összefüggéseinek vizsgálatakor elengedhetetlen a társadalmi háttérváltozók kontrollálása.

Egy egész USA-ra kiterjedő longitudinális vizsgálatban Bowen és Levin (2003) kvantitatív és kvalitatív módszerekkel vizsgálták meg 32 felsőoktatási intézmény sportolóit, edzőit, sport- és egyetemi vezetőit különböző egyetemi sportszervezetből véve

a mintát. Ennek során különválasztották az élsportolókat, akiket az edzők választanak ki (recruited athletes), a versenysportolókat, akik valamely alacsonyabb ligában vesznek részt versenyeken saját döntésük alapján (walk-ons), s különböző szempontok (mint például az eredményességi mutatók) alapján hasonlították össze őket egymáshoz, nem sportoló társaikhoz és a női sportolókhöz. Az eredmények azt mutatták, hogy a nem sportolók érték el a legjobb, míg az elit férfisportolók, a legmagasabb szintű egyetemi sportszövetség tagjai és a legnépszerűbb amerikai sportágak képviselői (amerikai futballisták, jégkorongozók, kosárlabdázók, tornászok) teljesítenek a legrosszabbul tanulmányaikban, köztük a legmagasabb azok aránya, akik saját csoportjukban a legrosszabban teljesítő egyharmad közé kerültek. Ebben szerepet játszik az is, hogy ezek a sportolók már a középiskolában is rosszabbul teljesítettek, de az edzők természetesen tanulmányi eredményeiket nem veszik figyelembe a kiválasztásnál, kiváló sporteredményeik miatt válogatják be őket a különböző élsportoló csapatokba, ami tovább rontja teljesítményüket a felsőoktatásban is a sportolói kötelezettségek miatt. A másik fontos magyarázat az lehet, hogy az élsportolók nagyobb valószínűséggel rendelkeznek hátrányos társadalmi háttérrel, azonban ez nem igazolódott: kb. hasonló társadalmi háttérrel rendelkeznek az élsportolók és a versenysportolók, azonban nagyobb valószínűséggel részesülnek hátrányos helyzetűeknek járó kompenzáló támogatásokból az egyetemtől, mint a nem sportolók. Ez ismét igazolja a társadalmi háttérben lévő különbségeket, bár meg kell jegyezni, hogy ez a társadalmi státusz nagyon szűk látókörű értelmezése és mérése. Ezek az eredmények ismét alátámasztják a sportolás különböző formáinak és a társadalmi háttér egyidejű vizsgálatának fontosságát az eredményességi mutatók tekintetében.

A kutatási eredmények közötti eltérések hátterében számos tényező játszik szerepet. Ezek egy része módszertani: sok esetben kis számú és nem reprezentatív mintán végezték a kutatást, illetve a mérőeszközök sem egységesek, másrészt keresztmetszeti vizsgálatokról lévén szó sokszor csak a különbségeket nézték meg a sportolók és nem sportolók között, így az összefüggések nem ok-okozati jellegűek. Ezek mellett figyelembe kell venni a vizsgálatokban a sporttevékenység formáját, gyakoriságát is, mert a sportolás sokféle lehet (Brohm 2002; Hartmann 2008; Trudeau, Shephard 2008). Másrészt fontos a társadalmi háttér szerepének vizsgálata is, hiszen az önszelekció miatt a társadalmi háttér hatására negatív vagy semleges összefüggés van a sportolás és az eredményesség között. A versenysportolók esetében a napi edzések és az ezekhez kapcsolódó egyéb elfoglaltságok, az edzőtáborok és versenyek sok időt igényelnek, így a

sportolás összeegyeztetése az egyetemi tanulmányokkal olykor nehézségekkel terhelt lehet, s az is előfordulhat, hogy néha választani kell a tanulás és a sportolás között, hiszen egyaránt meg kell felelniük edzőjük és egyetemi tanáraik elvárásainak. Így előfordul, hogy nem tudnak mindig olyan teljesítményt nyújtani egy vizsgán vagy beadandó dolgozat megírásában, mint nem sportoló társaik (Maloney, McCormick 1993: 556).

Hazánkban a sportolás tanulmányi eredményességre gyakorolt hatását elsősorban általános és középiskolások körében vizsgálták. Ezen belül a vizsgálatok a sportolásra mint extrakurrikuláris tevékenységre vagy a sporttagozatos iskolák tanulóira vonatkoznak. Az *Ifjúság 2000* alapján végzett elemzés azt mutatja, hogy a sportolás az egyik legnépszerűbb tanulmányon kívüli tevékenység az általános iskolások között (második helyen áll az idegen nyelvi különórák után), de a felsőfokú tanulmányokra való előkészítő különórák nagy része a tanulmányokhoz kapcsolódik, így háttérbe szorul (az idegen nyelvi és matematika különórák a legjellemzőbbek) (Imre 2006: 50).

N. Kollár Katalin (2002) az elit és normál iskolák közismereti, sport- és általános tagozatos diákjainak tanulmányi eredményeit hasonlította össze. Azt az eredményt kapta, hogy az elit iskolák 3. osztályában a sporttagozatos diákoknak a legjobb a bizonyítványuk, míg a normál iskolákban a sporttagozatosok közepes eredményt értek el a három tagozat közül. A 11. évfolyamon a normál iskolában a leggyengébb eredményt a sporttagozatos diákok érték el. A szerző rámutatott arra is, hogy a sporttagozatos diákok kevesebb időt töltenek tanulással, ami az edzésekre fordított idő mennyiségével magyarázható. Ugyanakkor szembetűnő (leginkább a 11. évfolyamon tanulóknál), hogy a kevesebb tanulás az edzések miatt egyfajta frusztrációt okoz a tanulók számára, mivel emiatt nem tudnak úgy teljesíteni az iskolában, mint ahogy szeretnének. Az iskolai és a sportkötelezettségeknek való megfelelés problémát, terhet jelent a számukra, emiatt a nagyobb arányú testedzés sem csökkenti a pszichoszomatikus tünetek előfordulásának gyakoriságát (ugyanolyan mértékben jellemzőek rájuk e tünetek, mint a nem sporttagozatos iskolásokra).

IV.2. 3. A sportolás, a jóllét és az eredményesség összekapcsolódása

E fejezetben a jóllét bizonyos komponenseinek hatását mutatom be az eredményességre. A sportolás, a szubjektív jóllét és az eredményesség közötti összefüggések két szempontból vizsgálhatók. Egyes munkák abból a feltételezésből indulnak ki, hogy a sportolásnak pozitív hatása van a szubjektív jóllétre, illetve ennek egyes dimenzióira

(pszichológiai, fizikai, szociális), s ennek következményei a jobb tanulmányi eredmények. A másik megközelítés szerint a jobb tanulmányi eredmények, az iskolában, a tanulmányok során tapasztalt sikerek növelhetik a szubjektív jóllét (boldogság, étellel való elégedettség), s az ehhez kapcsolódó egyéb tényezők, mint például az önbizalom, az egészség önértékelésének szintjét (Mechanic, Hansell 1987; Ye et al. 2012).

Általános iskolások körében végzett kutatási eredmények rámutattak a szubjektív jóllét pozitív hatására a tanulmányi eredményekre. A magasabb szubjektív jólléttel jellemezhető gyerekek jobb tanulmányi eredményekkel fejezték be a hatodik évfolyamot, ugyanakkor a jobb tanulmányi teljesítmény hozzájárult a szubjektív jóllét magasabb szintjéhez is. Ezek alapján pedig azt láthatjuk, hogy nem egyértelmű az ok-okozati összefüggés a két változó között: a jobb tanulmányi teljesítmény boldogabbá teszi a gyerekeket, de a boldogabb, elégedettebb gyerekek jobban teljesítenek az iskolában (Quinn, Duckworth 2007).

Az előző fejezetben már említettem, hogy a társadalmi háttér vizsgálata fontos az eredményességre ható tényezők vizsgálatában. Emellett más tényezők is szerepet játszhatnak, mint például az önbizalom, az egészség, a stresszkezelési módok, a szubjektív jóllét. A sportolásnak ezeken keresztül van hatása az eredményességre (Castelli et al. 2007; Miller et al. 2007; Trudeau, Shephard 2008). Tremblay és munkatársai (2000) kutatásából a sportolás gyenge negatív hatása derült ki, ugyanakkor a fizikai aktivitás hozzájárul a testtömegindex csökkenéséhez és az önbizalom erősödéséhez mind a fiúk, mind a lányok esetében, aminek viszont pozitív hatása van a tanulmányi eredményességre. Így a sportolás indirekt módon befolyásolja ezt.

Az eredményesség több szempontú vizsgálatának fontosságára és a fogalom értelmezésének kiterjesztésére hívja fel a figyelmet, hogy noha bizonyos esetekben a sportoló egyetemisták rosszabb eredményeket érnek el a tanulmányi teszteken, de nyitottabbak és közvetlenebbek, illetve nem izolálódnak a hallgatótársaiktól, sőt, kétszer annyi időt töltenek el velük, mint a nem sportolók. Ez hozzájárul szociális jóllétükhöz. Magasabb pontszámot értek el jóllétük önértékelésében is, miközben az objektíven mért jóllét növekedésének mértékében nem volt különbség köztük és a nem sportolók között (Aries et al. 2004).

Libanoni egyetemisták körében végzett kutatási eredmények szerint a szubjektív jóllét minden komponense, így az önbizalom és az optimizmus is hozzájárult a hallgatók felsőoktatási eredményességéhez. Ez pedig felhívja a figyelmet a pozitív atmoszféra kialakításának fontosságára az intézményekben (tanár–diák kapcsolatok fejlesztése,

extrakurrikuláris tevékenységek kínálatának növelése), mely hozzájárul a tanulmányi eredményességhez (Ayyash – Abdo, Sanchez – Ruiz 2012).

A kutatási eredmények szerint a jóllét erősen kapcsolódik a tanulmányi elköteleződéshez, a nagyobb elköteleződés pedig jobb tanulmányi eredményekkel, kimenettel jár együtt. Az elkötelezettség azonban az élet különböző területeit érintheti (tanulmányok, munka, egészség). Feltételezhető, hogy minél inkább elkötelezett valaki ezeken a területeken, annál inkább az lesz a felsőoktatási tanulmányokat illetően is. A Tuesday Programban részt vett hallgatók a program hatására nagyobb magabiztosságról, elköteleződésről, belső motivációról számoltak be, s magasabb pontszámot értek el a jóllétet vizsgáló teszteken, ez pedig hozzájárult eredményességükhöz (Ross et al. 2012).

Ezen korábbi kutatási előzmények alapján kérdésként merül fel, hogy hallgatóink esetében milyen hatásai vannak a sportolási szokásoknak a tanulmányi és nem tanulmányi eredményességre. Milyen különbségek vannak a különböző eredményességi mutatókban a különböző sportolási szokásokkal jellemezhető hallgatók között, s ha van összefüggés, akkor ez fennáll-e a társadalmi háttértől függetlenül is. További kérdés, hogy a sportolás mellett a hallgatói jóllét egyes dimenzióinak is van-e befolyásoló ereje a felsőoktatási eredményességre. Kutatásomban ezekre a kérdésekre igyekszem választ adni.

V. A sportolás szerepe egy felsőoktatási régió hallgatóinak életében

V.1. A kutatás saját előzményei, célja, kutatási kérdések

A következő fejezetben bemutatom jelen kutatás korábbi előzményeit, melyeket magam végeztem kiemelve azokat a kérdéseket, melyekre ezek alapján nem kaptam választ. Egy korábbi kutatásomban a bourdieu-i tőke- és habitus-elméletből kiindulva megnéztem, hogy a különböző társadalmi tényezők — a szülők iskolai végzettsége (mint kulturális tőke), a család anyagai helyzete és a havonta rendelkezésre álló pénzösszeg (mint gazdasági tőke), illetve a településtípus, ahonnan a hallgatók érkeztek az egyetemre, valamint a kar, amelyen tanulnak — hatással vannak-e arra, hogy egy debreceni hallgató milyen szabadidő-eltöltési tevékenységeket preferál csoportba fog tartozni. A változók alapján három hallgatói típus rajzolódott ki: a bezárkózók, a szórakozás/fogyasztás-orientáltak és a sportosak/társaság-kedvelők csoportja. Eredményeim azt mutatják, hogy a változók mindegyike befolyásolja, hogy egy hallgató melyik szabadidő-eltöltési típusba fog kerülni, azonban legnagyobb befolyásoló erejük a sportosak/társaságkedvelők csoportjában érvényesült. Az e csoportba tartozó hallgatók által végzett tevékenységek — így a sportolás is — magasabb társadalmi státuszt feltételeznek (Kovács K. 2012b).⁶⁶

Egy másik kutatásom során kísérletet tettem a Debreceni Egyetem sportéletének és az egyetemisták sportolási szokásainak, jellegzetességeinek feltérképezésére. Azt az eredményt kaptam, hogy szignifikánsan több férfighallgató sportol, mint nő. A településtípus és a család anyagi helyzete is hatással van arra, hogy az egyetemisták járnak-e sportkörre vagy sem. A szülők iskolai végzettségével növekszik azok aránya, akik rendszeresen sportolnak, s szignifikáns különbséget találtam az anyák különböző iskolai végzettségű csoportjaiban a gyermek sportolási hajlandóságát tekintve. Tehát összességében azt mondhatjuk, hogy a társadalmi státuszt meghatározó tényezők mindegyike nagy szerepet játszik abban, hogy egy egyetemista sportol-e vagy sem. Ebből az következik, hogy azok a társadalmi csoportok, amelyek hátrányos helyzetben vannak a fent említett társadalmi tényezőket tekintve (a nők, a rosszabb anyagi körülmények között élők, ahol alacsony az anya iskolai végzettsége, kisebb településről származók),

⁶⁶ Köszönettel tartozom Marián Bélának, akinek módszertani segítsége nélkül e tanulmány, s a disszertáció alapját szolgáló számos korábbi munka nem jött volna létre.

hátrányban vannak a sportolási lehetőségek viszonylatában is (Kovács K. 2011). Azonban ezek a vizsgálatok egyrészt csak nagyon szűk dimenzióban vizsgálták a sportolást, másrészt nem csak a sporttevékenységre koncentráltak, ezért szükségesnek látom e tényezők hatásának vizsgálatát a sportolási szokások mentén, több magyarázó változó bevonásával feltérképezni.

Skrabski és Kopp (2009) kutatásai szerint a jövőbe és a társadalomba vetett bizalom a társadalmi tőke egy fontos prediktora, s ezek hozzájárulnak az egyén jóllétéhez. Ebből kiindulva a sportolás hatásait vizsgálva a régió hallgatóinak lelki egészségére arra kerestem a választ, hogy milyen különbség van a sportolás gyakorisága mentén kialakított egyetemista csoportok között a társadalomba és a saját jövőjükbe vetett bizalom, illetve a reménytelen jövőkép tekintetében. Azt feltételeztem, hogy ha a sportolás gyakoriságával ezek szintje is növekszik, ez hozzájárul a hallgatók jóllétéhez. A társadalom jövőjébe vetett bizalom mértékében nem találtam szignifikáns különbséget, viszont a másik két esetben igen. A sportoló hallgatók sokkal inkább bíznak saját jövőjükben, magabiztosabbak e tekintetben, s kevésbé jellemző rájuk, hogy elvesztették volna hitüket és reményüket jövőjüket illetően. Mint tudjuk, ezek komoly mentális problémák jelei, s a depresszió tünetei lehetnek. Elmondhatjuk, hogy az egyetemisták körében is igazolódott a sportolás pozitív hatása a jövőképre, s így védőfaktorként funkcionál a mentális problémákkal szemben. Különösen fontos ez az általam vizsgált csoport esetében, hisz a munkahelyi elhelyezkedésük, sikereik, s ezáltal egész további életük múlhat azon, hogy mennyire pozitívan, milyen hittel és reménnyel felvértezve indulnak el állást keresni diplomával a kezükben. A felgyorsult hétköznapi életvitel miatt egyre több hallgató küzd mentális problémákkal. Nehezen létesítenek kapcsolatokat, és eluralkodott bennük a magányosság érzése (Murányi 2010). Éppen ennek ellensúlyozására lehet alkalmas az egyetemi sport és testnevelés közösségteremtő tevékenysége (Kovács K. 2013a).

A sportkörhöz tartozás esetében is hasonló eredményeket kaptam, ez is védőfaktorként funkcionál a mentális problémákkal szemben: a sportkörös hallgatóknak kevesebb pszichoszomatikus tünetük van, kevésbé jellemző rájuk a reménytelen jövőkép, optimistábban látják jövőjüket. A sportkör tehát támogató faktorként hozzájárul az egészség megőrzésén túl a hallgatók mentális, pszichikai jóllétéhez. A sportolás közösségi formája egyértelműen véd a drogfogyasztással szemben: a két változó között negatív korreláció figyelhető meg, ami azt jelenti, hogy a sportközhöz való tartozás csökkenti a drogfogyasztás valószínűségét az egyetemisták körében is (Kovács K. 2013b).

Azonban – a nemzetközi kutatási eredményekkel összhangban – a Campus-lét kutatás keretében ellentmondásos eredményt kaptam a sportolás és a káros egészség-magatartási formák (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás) összefüggéseire vonatkozóan. A vizsgált sportoló csoportok, közösségek tagjai nagy valószínűséggel olyan, szabadidős tevékenységként sportoló hallgatók, akik hasznos időtöltésként, baráti, közösségi élmények megéléséért végzik az adott tevékenységet, s kevésbé jellemző rájuk a versenysport (a versenysportolók aránya a kutatásból nem derült ki). Ez magyarázhatja azt, hogy szignifikánsan magasabb arányban fogyasztanak alkoholt a sportkörtagok, s gyakoribb körükben a nagyivászat. Bár hozzá kell tennünk, hogy az alkoholfogyasztás gyakorisága nem jelenti nagy mennyiségű alkohol bevitelét a szervezetbe, de a nagyivászat már igen (Kovács K. 2013b).

Ezt alátámasztják egy korábbi, ugyanezen mintán végzett vizsgálatom eredményei is. Azt találtam, hogy az alkoholfogyasztás pozitívan korrelál a sportolás gyakoriságával, s nem volt szignifikáns különbség a sportolás gyakorisága mentén kialakított csoportok és a nagyivászat előfordulása között. Ugyanakkor a korábbi debreceni hallgatói vizsgálat szerint a sportolás védőfaktorként funkcionált a dohányzással szemben (Kovács K. 2012a), de ebben a vizsgálatban nem találtam szignifikáns különbséget a sportolók és nem sportolók között a cigarettázásban.

A bemutatott elméleti háttér és az ismertetett korábbi kutatási eredmények alapján tehát a következőkben azt fogom vizsgálni, hogy milyen társadalmi, környezeti és egyéni tényezők határozzák meg egy felsőoktatásban résztvevő hallgató sportolási szokásait a Partium magyar–román határ menti területein. Vajon a Bourdieu elméletében leírt kemény társadalmi háttérváltozók (gazdasági tőke, kulturális tőke, szubjektív és objektív anyagi helyzet, a szülők iskolai végzettsége, az állandó lakhely típusa 14 éves korban), s ezek alapján a hallgató társadalmi státusza befolyásolja-e azt, hogy sportol-e és milyen formában az egyetemen? Vagy pedig ahogy Hradil találta, a demográfiai tényezőkön kívül a szabadidős tevékenységek, kultúrafogyasztás, szervezeti tagságok, értékrend és a vallásosság mentén kirajzolódó társadalmi miliók, vagy éppen Bandura szociális tanulás elmélete alapján a sportos társas, családi, baráti milió van erre hatással? A családtagok, a barátok, az osztály- és csoporttársak, a partner, illetve a tanárok/oktatók sportolásának hatását vizsgálva vajon érvényes-e a szocializációs elmélet hallgatóinkra, azaz a sportos vagy éppen nem sportos életmódjuk követendő mintának tekinthető-e. Bár a szülők támogatásának hatását gyerekük sportolására vonatkozóan nem tudtam

megvizsgálni, de megnéztem, hogy általában a szülők és gyermekeik közötti kapcsolat erőssége befolyásolja-e ezt.

A kutatás során arra is kerestem a választ a pozitív nevelésszociológiai megközelítésre alapozva, hogy van-e különbség a különböző sportoló típusok között a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás mint nem tanulmányi eredményességi mutatók tekintetében. Vajon védőfaktorként funkcionál-e ezekkel, illetve a depressziós tünetekkel szemben, vagy épp e szerek gyakoribb használatára ösztönzi őket? Támogató faktorként hozzájárul-e egészségük önértékeléséhez és szubjektív jóllétükhöz? Vajon boldogabbak-e és elégedettebbek-e életükkel a különböző sportolási szokásokkal jellemezhető egyetemisták, mint a nem sportolók? Ha van a sportolásnak befolyásoló ereje, akkor ez pozitív vagy negatív lesz-e? Hozzájárulnak-e az egyes sportolási formák ahhoz, hogy a hallgatók ellenállóbbak legyenek a negatív életeseményekkel, nehézségekkel szemben, s rugalmasan kezeljék ezeket, alkalmazkodva a megváltozott körülményekhez? Összességében hozzájárul-e a rendszeres sportolás a hallgatói jólléthez?

A fejlődési modell elmélet alapján arra keresem a választ, hogy a sportolók, s leginkább a verseny- és a szabadidejükben sportoló egyetemisták tesznek-e szert olyan készségekre, képességekre, pozitív tulajdonságokra a sportolás révén, melyek hozzájárulnak eredményességükhöz társadalmi hétértékűtől függően. Vajon jobban teljesítenek az órákon, vizsgákon, pozitívabban tekintenek jövőjükbe és ambiciózusabbak (például nagyobb valószínűséggel tanulnak tovább)? Coleman elmélete alapján arra keresem a választ, hogy a versenysportolók esetében negatív hatása van-e a versenysportnak a tanulmányi eredményességre, ugyanakkor pozitív hatása van-e a nem tanulmányi eredményességre. Noha e kérdések egy részére a különböző társadalmi szinteken már születtek válaszok (igaz, egymásnak ellentétes eredmények is), de hangsúlyozni kell, hogy jelen disszertáció egy speciális társadalmi csoportban, egyetemisták körében fogja feltárni ezeket az összefüggéseket, továbbá a korábban már külön-külön mért összefüggéseket jelen dolgozat egymáshoz való kapcsolatiságban is vizsgálja.

V.2. A kutatás hipotézisei

A kutatási kérdések alapján a következő hipotéziseket állítottam fel:

1. A sportolási szokások mentén különféle hallgatói típusok vannak a partiumi egyetemisták között: elkülönülnek a versenysportolók, a szabadidő-sportolók, az alkalmi sportolók és külön csoportot alkotnak a nem sportolók.
2. A kor haladtával, a vidékieknek és a romániai, illetve a rosszabb társadalmi státusszal jellemezhető hallgatóknak kisebb az esélyük a sportolásra. A férfiak és a nagyobb szülői támogatásban részesülő hallgatók inkább sportolnak, mint a nők, illetve a kisebb családi társadalmi tőkével jellemezhetők.
3. A sportos, közösségorientált miliő növeli az esélyét annak, hogy egy hallgató a sportolók csoportjába kerüljön (akár a verseny-, akár a szabadidő-sportolók közé).
4. A sportolóvá válás esélyét növeli a szűkebb és tágabb környezet sportolása, ugyanis ez mintául szolgál a hallgatók számára is, hogy sportoljanak.
5. A sportolás védőfaktorként funkcionál a káros egészség-magatartásokkal szemben (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás), és a mentális tünetetekkel szemben, támogató faktorként pozitívan hat az egészség önértékelésére, a lelki edzettségre, a szubjektív, s így a hallgatói jóllétre.
6. Ennek megfelelően a sportolók eredményesebbek a nem tanulmányi eredményesség dimenzióiban nem sportoló vagy alkalmi sportoló társaiknál.
7. A társadalmi háttérváltozók hatásának kontrollálása mellett a verseny-, alkalmi sportolásnak és az inaktív életmódnak negatív hatása van a tanulmányi eredményességre, csökkentik ezt, míg a szabadidő-sportolásnak pozitív a hatása.
8. Az egészség jobb önértékelése, a reziliencia és a szubjektív jóllét, azaz a hallgatói jóllét magasabb szintje pozitívan járulnak hozzá a tanulmányi eredményességhez.

V.3. A kutatás mintája és az adatfelvétel módszerei

Az elemzéshez a HERD kutatás kérdőíves felméréséből származó adatbázist használtam fel. A kérdőíveket kérdezőbiztos jelenlétében 2012 márciusa és júniusa között töltötték ki a hallgatók a következő intézményekben: Debreceni Egyetem, Nagyváradai Egyetem, Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyváradai Emannuel Egyetem, Nyíregyházi Főiskola, Debreceni Református Hittudományi Egyetem Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző

Intézet, II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Tanárképző Főiskola, Ungvári Nemzeti Egyetem Magyar Tannyelvű Humán- és Természettudományi Kar, a Babeş—Bolyai Tudományegyetem Szatmárnémeti Kihelyezett Tagozata. Kutatásunk célcsoportját a következő évfolyamok nappali tagozatos, állami és költségtérítéses hallgatói alkották: BA/BSc képzések 1. és 3. évfolyamai, MA/MSc képzések 1. évfolyamai, valamint az osztatlan képzések 1. és 4. évfolyamai. A teljes minta 2728 fő volt. A mintavétel során a rétegzett és a többlépcsős csoportos mintavételi technikák kombinációját alkalmaztuk. Első lépesként karonként rétegeztük az alapsokaságot, majd pedig a kapott adatokat súlyoztuk. Az ukrán mintát kis száma és torzító hatása miatt kihagytam az elemzésekből, így a minta végső elemszáma 2619 fő. A kutatásban részt vett hallgatók társadalmi háttérének jellemzői országonként az 1. számú táblázatban olvashatók, a háttérváltozók eloszlásait pedig a függelék 1—5. számú táblázatai. A sportolási szokások feltérképezésénél fontosnak tartottam összehasonlítani a két ország hallgatói közötti különbségeket, így a leíró elemzésekben erre is sor kerül a VI. 5. fejezetben.

1. táblázat: A válaszadók jellemzői, társadalmi háttére országonként (Forrás HERD 2012, N=2619) (Baltatescu, Kovács 2012, 139)

		Románia	Magyarország
Évfolyam (BA/BSc, fő)	1.	393	416
	2.	358	76
	3.	288	453
	4.	92	108
Évfolyam (MA/MSc., fő)	1.	88	164
	2.	85	78
Nem	férfi	37.2%	31.8%
	nő	62.8%	68.2%
Átlagéletkor képzési szintenként	BA/BSc	22.0	21.8
	MA/MSc	26.5	24.3
Apa iskolai végzettsége (években, átlag)		12.7	12.7
Anya iskolai végzettsége (években, átlag)		12.6	13.2
Lakóhely 14 éves korban	Város	67.1%	71.4%
	Vidék	32.9%	28.6%
A család anyagi helyzete más családokhoz viszonyítva az országban	Átlag alatt	12.9%	18.3%
	Átlag	64.3%	61.6%
	Átlag felett	22.9%	20.2%
Családi állapot	Hajadon/nőtlen, elvált, özvegy, egyéb	91.7%	98.9%
	Házass	8.3%	1.1%

V.4. Az elemzés során kialakított változók és alkalmazott statisztikai módszerek

A sportoló csoportok létrehozásához a mellékletben szereplő, sportolásra vonatkozó kérdések szolgálnak alapul. Ezen belül is a sportolás gyakorisága, a sportolás iránti attitűd mint motivációs tényező és a sportolás formája (szabadidős vagy versenysport, a sportolás intézményi formája) játszottak szerepet. A válaszokat magas mérési szintűvé kódoltam, és klaszteranalízis segítségével csoportokat alkottam. A társadalmi háttérváltozók és a miliók hatását a sportolás formáira chi-négyzet próbával, varianciaelemzéssel és logisztikus regresszióval vizsgáltam meg. A szülők, testvérek, rokonok, barátok és más, az egyén életében fontos szerepet játszó személyek sportolásának együttjárását a hallgatók sportolási szokásaival Spearman-féle korrelációs együtthatóval néztem meg.

A társadalmi háttérrel a gazdasági, kulturális és családi tőke mértékével mértem: a család anyagi helyzetének szubjektív megítélése,⁶⁷ különböző javak léte vagy hiánya (objektív anyagi helyzet),⁶⁸ illetve a szülők iskolai végzettsége, a településtípus, ahonnan érkeznek, a szülőkkel való beszélgetés gyakorisága különböző témákról.

A miliók létrehozásában a következő változók játszottak szerepet Angelusz és Tardos (1991) nyomán: szabadidős tevékenységek, kultúrafogyasztás, szervezeti tagságok, értékrend és vallásosság. Mivel ideológiai és világnézeti elköteleződésre nem kérdezett rá a kérdőív, így a vallásosság szubjektív megítélését és az értékrendet emeltem be a faktorelemzésbe a miliók létrehozásához. A vallásosság változójához a vallásosság önbesorolás általi szintjét és formáját, az imádkozás és templomba járás gyakoriságát használtam fel (a két utolsó változót átlaghoz viszonyítottam), majd az összevont változót 0-tól 100-ig tartó skálává alakítottam át, akárcsak a faktorsúlyokat.

Chi-négyzet próbával és korrelációval vizsgáltam meg, hogy a sportolási szokások vajon védőfaktorként funkcionálnak-e a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztással, illetve depressziós tünetekkel szemben. Az egészség-magatartást a következő kérdésekkel mértük: 1. Alkoholt rendszeresen fogyasztok (3 naponta legalább

⁶⁷ A szubjektív anyagi helyzet vizsgálatához megkértük a válaszadókat, hogy egy tízfokú skálán jelöljék meg családjuk anyagi helyzetét az országban élő más családokhoz viszonyítva.

⁶⁸ Az objektív anyagi helyzet vizsgálatához egy indexet készítettem azokból a javakból, amelyekkel rendelkezik a válaszadó családja. A következő javak birtoklására kérdeztünk rá: 1. saját lakás, családi ház, 2. nyaraló, hobbitelek, 3. plazma TV, LCD TV, 4. asztali számítógép vagy laptop otthoni internet hozzáféréssel, 5. táblagép, e-book olvasó, 6. mobil-internet (telefonon vagy táblagépen), 7. mosogatógép, 8. klíma, 9. egy csendes hely, ahol felkészülhetsz az órákra, 10. személyautó, 11. okostelefon.

egyszer), 2. Elszívok legalább egy szál cigarettát naponta, 3. Legalább egyszer kipróbáltam valamilyen drogot, 4. Sokszor vagyok rosszkedvű, depressziós, 5. Egészségesnek érzem magam (válaszlehetőségek: igen — nem).

A rezilienciát egy tíz állításból álló skálával mértük a kérdőívben, melynek érvényessége igen magas (Cronbach's alpha = 0.88). A European Social Survey alapján a szubjektív jóllétet két szempontból vizsgáltam: milyen boldognak érzi magát a hallgató, és mennyire elégedett életével (egy jelölte a legalacsonyabb, négy a legmagasabb értéket). E két változót összevonva hoztam létre a szubjektív jóllét változóját, hasonlóan korábbi kutatásunkhoz (Baltatescu, Kovács 2012; 2013). A kérdőív nem tartalmazott jóllétet vizsgáló sztenderd mérőeszközt, ezért a hallgatói jóllét változóját az egészség önértékelése, a reziliencia és a szubjektív jóllét skálák összevonásával hoztam létre, melyben 0 jelölte ennek legalacsonyabb és 100 legmagasabb értékét. Többlépcsős lineáris és logisztikus regresszióval néztem meg az egyes sportolói típusba tartozás támogató hatását a lelki rugalmasságra, az egészség percepciójára, a szubjektív és hallgatói jóllétre, beemelve a modellbe a társadalmi háttértényezők hatásának vizsgálatát is.

Az eredményesség és a sportolási szokások kapcsolatának vizsgálatakor Pusztai (2004; 2010; 2011) munkái alapján komplex eredményességmutatót szerkesztettünk, melyben hat komponens kapott teret. Minden komponens mögött összetett tartalmak rejtőznek, s minden hallgató 0—12 pontot gyűjthetett össze. A komponensek nem azonos súllyal szerepelnek az összevont mutatóban, az összetett tartalom miatt belső súlyozás történt az előkészítés során.⁶⁹ Komponensek:

1. A tanulmányi továbbhaladás, tanulmányi cél melletti kitartás: ebben három változósor kapott helyet. 1. a korábban félbehagyott tanulmányok (negatív pontszámmal szerepelnek az indexben: 0 nincs ilyen, -1 van ilyen); 2. a meggyőződés, hogy értelmesek a tanulmányok (0 nem, 1 igen), 3. az arról való meggyőződés, hogy képes elvégezni a vállalt feladatot (0 nem, 1 igen).

2. Az extrakurrikuláris tevékenységek és az ezek iránti elkötelezettség: például TDK-dolgozat, önéletrajzírás, nyelvvizsgák, publikációk, konferencia-szereplések (0 nem elkötelezett, 1 elkötelezett).

⁶⁹ A komplex eredményességi mutatót Pusztai Gabriellával készítettük el, s a XIII. Országos Neveléstudományi Konferencia általa vezetett szimpóziumában szereplő előadók ezt használták fel előadásuk elkészítéséhez.

3. **Tanulmányi intenzitás:** óralátogatás, tanulmányi aktivitás az órákon és az órákon kívül, készülés az órákra, sikeres vizsgák aránya (a kari átlagokhoz viszonyítva, az átlag fölöttiek kapnak egy pontot, az alattiak nullát),

4. **Az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés** (minden itemet egyforma irányúvá kódoltunk, a pozitívokat 1-re, majd összeadtuk pontszámmá, s végül a teljes átlaghoz viszonyítottuk. A mintaátlag fölöttiek kapnak egy pontot, az alattiak nullát).

5. **A munkavégzés iránti affinitás, a munkavállalási hajlandóság:** az egyetem alatt bárhol, bármilyen formában végzett munka azt fejezi ki, hogy nem zárkózik el a munkától már a tanulás mellett sem (a mintaátlag fölöttiek kapnak egy pontot, az alattiak nullát).

6. **A későbbi továbbtanulásra és önképzésre való hajlandóság, azaz a tanulmányokhoz kapcsolódó jövőkép, életstratégia:** más szak, PhD, alap-vagy mesterképzés (de külön pontot érnek a doktori tervek és a posztgraduális tanulmányok).

E komplex dichotóm változókból egy eredményességindexet hoztunk létre, továbbá kétféle módon dichotómmá tettük, egy átlagnál jobb és egy, a felső harmadot megcélzó kiválókat magába foglaló változóra. Ezután varianciaanalízissel néztem meg, hogy van-e szignifikáns különbség az egyes sportoló csoportok, s különböző sportágakat végzők között az eredményesség egyes dimenzióiban. Többlépcsős lineáris regresszióval vizsgáltam meg, hogy az egyes sportolói típusba tartozás, a reziliencia, az egészség önértékelése és a szubjektív jóllét milyen hatással van a felsőoktatási eredményességre. Logisztikus regressziót használtam annak felderítésére, hogy a sportolás egyes formái befolyásolják-e az átlagnál jobban teljesítő, illetve a kiváló hallgatók közé kerülést.

A korábbi kutatások javaslatai alapján egyrészt a sportolást, másrészt az eredményességet is többdimenziós fogalomként értelmeztem. Az összefüggések feltárásánál figyelembe vettem és kontrolláltam a társadalmi háttér hatását, s a modellbe beemeltem olyan mediátor változókat, melyeknek szintén hatásuk lehet az eredményességre, valamint a sportolási szokásoknak ezekre (az egészség önértékelése, a lelki edzettség, a szubjektív jóllét). Az elemzésbe bevont kérdéseket a függelék, a változókat pedig az alábbi, 2. számú táblázat tartalmazza.

2. táblázat: Az elemzéshez felhasznált kérdéskörök, dimenziók és változók (Forrás: HERD 2012, saját szerkesztés)

<i>Dimenzió</i>	<i>Változó</i>	<i>Értékek/indikátorok</i>
<i>Sportolási szokások</i>	sportolás gyakorisága	0-soha, 100-hetente háromszor vagy többször
	sportolás formája	egyéni/csapatsport, versenyszerűen/szabadidős tevékenységként (0-nem, 1-igen)
	tagja-e sportoló csoportnak, klubnak, közösségnek	0-nem, 1-igen
	sportolás fontossága iránti attitűdök: miért tartja fontosnak a sportolást?	fitt és egészséges legyen; jól nézzen ki; szellemileg felfrissüljön; a stressz leküzdése végett; örömet okoz; a sporttársak, közösség miatt; versenyeken megmérthesse magát; a győzelem miatt; egyéb (0-nem, 1-igen)
<i>Szubjektív jóllét</i>	élettel való elégedettség	0-egyáltalán nem, 100- teljes mértékben
	boldogság szintje	0-egyáltalán nem, 100- teljes mértékben
	szubjektív jóllét	élettel való elégedettség és boldogság szintje összeadva és osztva kettővel
<i>Reziliencia</i>	Resilience Scale (10 állítás)	reziliencia főkomponens: 0-egyáltalán nem reziliens, 100- teljes mértékben
<i>Egészség önértékelése</i>	egészségesnek érzi magát	0-nem, 1-igen
<i>Egészségmagatartás/nem tanulmányi eredményesség</i>	Alkoholt rendszeresen fogyaszt (3 naponta legalább egyszer)	0-nem, 1-igen
	legalább egy szál cigarettát elszív naponta	
	Legalább egyszer kipróbált valamilyen drogot	
	Rendszeresen fogyaszt drogot	
	Sokszor rosszkedvű, depressziós	
<i>Tanulmányi eredményesség</i>	A tanulmányi továbbhaladás, tanulmányi cél melletti kitartás	1. a korábban félbehagyott tanulmányok (negatív pontszámmal szerepelnek az indexben 0-10, átkódolva: 0 nincs ilyen, -1 van ilyen), 2. A meggyőződés, hogy értelmesek a tanulmányok (0-4, átkódolva, 0 nem, 1 igen), 3. Az arról való meggyőződés, hogy képes elvégezni a vállalt feladatot

		(0-5, átkódolva, 0-nem, 1-igen).
	Az extrakurrikuláris tevékenységek és az ezek iránti elkötelezettség	például TDK-dolgozat, önéletrajzírás, nyelvvizsgák, publikációk, konferencia-szereplések (0-13, átkódolva, 0-nem elkötelezett, 1-elkötelezett).
	Tanulmányi intenzitás	1. óralátogatás, 2. tanulmányi aktivitás az órákon és az órákon kívül, 3. készülés az órákra, 4. sikeres vizsgák aránya (a kari átlagokhoz viszonyítva, 0-átlag alatt, 1-átlag fölött)
	Az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés	-53-4, átkódolva 0-átlag alatt, 1-átlag fölött
	A munkavégzés iránti affinitás, a munkavállalási hajlandóság	0-8, átkódolva 0-átlag alatt, 1-átlag fölött
	A későbbi továbbtanulásra és önképzésre való hajlandóság, azaz a tanulmányokhoz kapcsolódó jövőkép, életstratégia	más szak, PhD, alap-vagy mesterképzés (de külön pontot érnek a doktori tervek és a posztgraduális tanulmányok; 0-nincs, 1-van tervbe, +1-PhD, posztgraduális képzés)
Társadalmi háttér	nem	0-nő, 1-férfi
	kor	folytonos változó
	ország	Magyarország 1, más-0
	apa iskolai végzettsége	elvégzett osztályok száma összevonva
	anya iskolai végzettsége	elvégzett osztályok száma összevonva
	szülők iskolai végzettsége	az anya és apa által elvégzett osztályok száma osztva kettővel
	lakóhely településtípusa 14 éves korban	0-vidék, 1-város
	Objektív anyagi helyzet	a család tulajdonában lévő javak összevonva (0-eggyel sem rendelkezik, 11-mindegyikkel)
	Szubjektív anyagi helyzet az országban élő más családokhoz viszonyítva	0-legrosszabb, 100-legjobb helyzet
	szülői támogatás mértéke: milyen gyakran beszélgetnek vele közéleti, politikai,	0-soha, 100-nagyon gyakran (összevont index)

	magánéleti ügyektől, érdeklődnek tanulmányairól stb.	
Társadalmi miliő	szabadidős tevékenységek, kultúrafogyasztás, Szórakozóhely-, bulizás-, koncert-, multiplex mozi látogatás, Színház, hangverseny, kiállítás, art mozi látogatás, Vallási esemény látogatása, hitéleti tevékenység, kirándulás, túrázás; sportrendezvény, sportesemények látogatása;	0-nem, 1-igen
	szervezeti tagságok: Kulturális csoport, művészeti kör; Hagyományőrző csoport, Tudományos kör, szakmai egyesület; Egyházi, felekezeti szervezet; Vallásos kisközösség, ifi; Szurkolói kör; Hallgatói Önkormányzat vagy egyéb érdekvédelmi szervezet; Környezetvédelmi, természetvédelmi, állatvédelmi, szervezet; Jótékonyági, karitatív szervezet, csoport; Munkaközvetítő iroda, karrieriroda; Kutatócsoport, tudományos egyesület; Tehetséggondozó program; Szakkollégium; Politikai csoport, párt, érdekvédelmi szervezet; egyéb	0-nem, 1-igen
	értékkrend: Schwartz-féle értékeszt rövidített formája	1-egyáltalán nem fontos, 4-teljes mértékben fontos
	vallásosság	imádkozás: 0-nem imádkozik, 1-imádkozik; vallásosság szubjektív megítélése: 0-nem vallásos, 1-vallásos; templomba járás: 0-nem jár, 1-jár templomba (összevont index)

<i>Egyéb sportolási szokásokra ható tényezők</i>	az egyént körülvevő személyek sportolása: szülők, testvérek, távolabbi rokonok, barátok, legjobb barát, partner, osztálytársak, hallgatótársak, középiskolai tanárok, egyetemi oktatók	0-nem sportol(t), 1-sportol(t)
--	--	--------------------------------

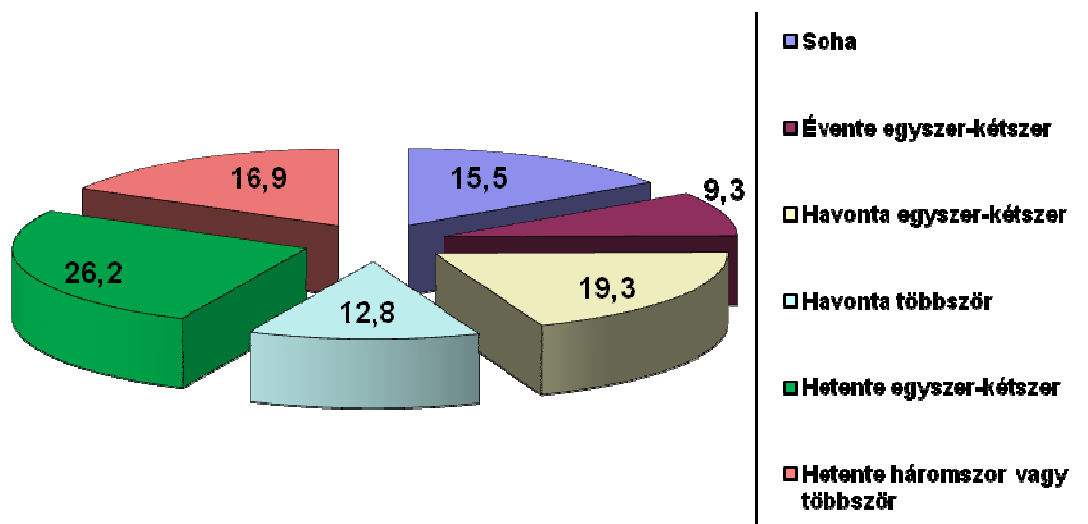
V.5 Az elemzés módszertani eredményei és korlátai

Az elemzések során többváltozós módszerekkel sikerült hallgatói sportolói típusokat elkülöníteni, aminek segítségével a hallgatók sportolási szokásai egy többdimenziós fogalomként definiálhatók. Az elemzések tovább újszerűsége, hogy a regressziók segítségével több elmélet érvényességét és számos változó hatásának kiszűrését végeztem el, miközben folyamatosan kontrolláltam a társadalmi háttérváltozók hatását. Így minden esetben sikerült meghatározni, hogy egyrészt mik azok a változók, amelyek ténylegesen meghatározzák a hallgatók sportolási szokásait, másrészt kiszűrni ezek befolyásoló erejét a jóllét és eredményesség különböző dimenzióira. További újszerűség a sportolási szokások mellett a hallgatói jóllét és eredményesség többdimenziós meghatározása és vizsgálata.

Azonban a sportolási szokások, a hallgatói jóllét és tanulmányi eredményesség multidimenzionális jellegéből adódnak a kutatás módszertani korlátai is. A versenysportolást, az egészség önértékelését kétértékű változóval mértük a felmérés során (igen-nem), így csak ilyen módon tudtuk beemelni a komplex változók létrehozásában is. A versenysportolást nem is lehet másképp mérni, az egészség önértékelése pedig a jóllét nélkülözhetetlen dimenziója, ezért nem hagyható ki egyik változó sem az elemzésekből. A felsőoktatási eredményesség mutatójának létrehozásában is a bevont változókat kétértékűvé alakítottuk át, s többváltozós elemzések alkalmazása helyett indexet hoztunk létre ezekből, miközben a bevont változók nem biztos, hogy egy dimenziót alkotnak. Ettől függetlenül a korábbi kutatási eredmények ismeretében, s a szakirodalmi háttérre alapozva úgy véljük, hogy ezen mutatók létrehozása épp a kutatás újszerűségéhez járulnak hozzá.

VI. Sportolási szokások és sportolói típusok a hallgatók körében

A hallgatók többsége (26,2 százalék) hetente egyszer–kétszer sportol, ennél többször kb. 17 százalék, ami igen alacsony arálynak tekinthető, mivel legalább ennyiszor kellene sportolni az egészség hatékony megőrzése céljából. Ennél azonban sokkal nagyobb problémát jelent, hogy a hallgatók majd egynegyede soha vagy évente csak egyszer–kétszer sportol (2. ábra). Egészségvédelmi szempontból ők vannak a legveszélyeztetettebb helyzetben, mivel ha elhagyják az egyetemet, még jobban csökken az esélye annak, hogy elkezdjenek rendszeresen sportolni.



2. ábra: A sportolás gyakorisága a hallgatók körében (N=2619). Forrás: HERD adatbázis

A legnépszerűbb sportág a futás/kocogás (18,6 százalék), ezt követi hasonló arányban a labdarúgás (16,4 százalék), míg a harmadik helyen az aerobik jellegű mozgásformák állnak: a válaszadók 10,6 százaléka mondta, hogy ilyen a sportágakat üz. Az ezeken kívül megjelölt sportágakat a következőképpen kategorizáltam: fitness jellegű mozgásformák, kondizás, kardióedzés (6,9 százalék), kerékpározás (6,6), kosárlabda (6,5), röplabda (6,3), úszás/vízi sportok (5,8), tánc (3,4), torna/gimnasztika/jóga (3), kézilabda (3), tenisz (2,7), küzdősportok (2,1), rekreációs tevékenységek: séta, gyaloglás, hegymászás, túrázás stb. (1,5), téli sportok (0,4). A többi válasz olyan kis arányban fordult elő, hogy az egyéb kategóriába kerültek (6,1). Ilyen sportágak voltak az asztalitenisz, tollaslabda, sakk és egyéb játékok, technikai sportok, de az atlétika és a vívás is (függelék, 6. táblázat).

A válaszadók 5,2 (HU=3,5, RO=6,8) százaléka egyéni, míg 5,8 (HU=5,3, RO=6,4) százaléka közösségi sportot űz versenysportolóként, míg 49,8 (HU=55,1, RO=44,7) százaléuk nyilatkozott úgy, hogy egyéni sportot űz, de nem versenyez. Ez az arány a közösségi szabadidősport esetében 26,8 (HU=26,5, RO=27,1) százalék (függelék, 7. táblázat). Az élsportolók aránya a teljes mintában 4,5 százalék: ők azok, akik versenyeken vesznek részt valamilyen sportegyesület, klub, csapat színeiben.

A válaszadók döntő többsége az egészség megőrzése és a szellemi felfrissülés céljából sportol (94,4 és 84,1 százalék), de majdnem ilyen fontos számukra a kívánt külső elérése (92,2 százalék), illetve a stressz leküzdése (78,9 százalék) is. A hallgatók 74,8 százaléka mondta, hogy a sportolás közben szerzett élmények, öröm miatt sportol. Kevésbé fontos a számukra a sportközösség, a versenyzés és a győzelem, ugyanis ezekben az esetekben a válaszadók kevesebb mint fele, negyede (43,9, 24 és 29,9 százalék) válaszolt igennel. Néhány változó esetében jelentős különbséget fedezhetünk fel a romániai és magyarországi válaszadók véleményében: míg a magyarországi hallgatók között magasabb arányban találunk olyanokat, akik a stressz leküzdése és az örömszerzés miatt tartják fontosnak a sportolást, addig mintegy kétszer annyian vannak a román válaszadók között, akik a versenyzés (HU=15,1, RO=32,5 százalék) és a győzelem (HU=17,5, RO=41,8) miatt sportolnak (Függelék, 8. táblázat).

A változók redukálása érdekében faktorelemzésnek vetettem alá a sportolás szerepét, fontosságát vizsgáló kérdésekre adott válaszokat.⁷⁰ Az elemzés eredményeképpen a változók három faktorba rendeződtek, melyeket a következőképpen neveztem el: 1. *élményközpontú, szellemi felfrissülés-orientációjú*, 2. *versenyközpontú-közösségi típusú* és 3. *egészségmegőrző attitűd*. Az első faktorban a stressz leküzdése, a szellemi felfrissülés és az élményszerzés játszik szerepet, a másodikban a győzelem, a versenyzés és a közösség fontossága, míg a harmadikban az egészség megőrzése és a kívánt külső elérése.

A sport iránti attitűdökben, motivációkban is igazolódott, hogy a férfiak számára fontosabb a versenyzés, a győzelem, melyek alapvetően maszkulin jellemzőknek tekinthetők, de a sportolás egészségmegőrző, közösségi funkciója is fontosabb a számukra, mint a nők számára. Emellett még szignifikáns különbséget láthatunk az országok között is: a magyarországi hallgatóknak inkább fontos a sportolás közösségi,

⁷⁰ A faktorokat a „*Miért fontos számodra a sport*” kérdés változói alkották: 1. fitt és egészséges legyen; 2. jól nézzon ki; 3. szellemileg felfrissüljön; 4. a stressz leküzdése végett; 5. örömet okoz; 6. a sporttársak, közösség miatt; 7. versenyeken megmérethesse magát; 8. a győzelem miatt; 9. egyéb (0-nem, 1-igen).

rekreációs jellege, míg a romániaiaknak a versenyzés, a győzelem átélése fontosabb motivációs tényező. Ez utóbbi egyébként szintén nagyobb jelentőséggel bír a jobb szubjektív és objektív anyagi helyzetben lévő hallgatóknak (3. táblázat).

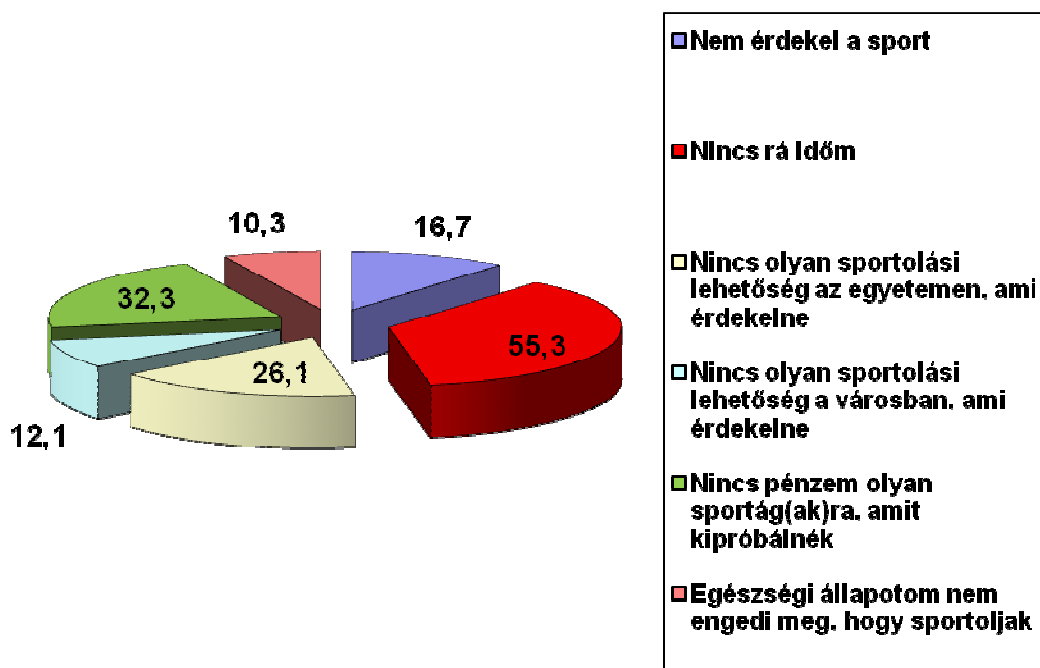
3. táblázat: A sport iránti attitűdök átlagpontszáma a társadalmi háttérváltozók mentén a hallgatók körében (0-100 pont): Forrás: HERD 2012

		Élményközpontú, szellemi felfrissülés- orientációjú attitűd	Versenyközpontú- közösségi típusú attitűd	Egészségme- gőrző attitűd	N
Nem	Férfi	72,9*	45,1*	82,2*	2435
	Nő	70,4*	23,6*	77,3*	
Ország	Románia	68,2*	37,7*	79,9	2486
	Magyarország	74,1*	24,5*	81	
Szülők iskolai végzettsége	11 osztály alatt	70,1	30,6	80	2367
	12-13 osztály	70,6	29,8	80,3	
	14 osztály vagy több	72,8	32,2	81,1	
Állandó lakóhely településtípusa 14 éves korban	Város	71	30,9	80,2	2436
	Vidék	71,8	31,4	81,4	
Szubjektív anyagi helyzet az országban élő más családokhoz viszonyítva	Átlag alatt	70,4	28,9*	80,1	2420
	Átlag felett	72,1	33,2*	80,7	
Objektív anyagi helyzet	Átlag alatt	72,4	24,8*	80,1	1596
	Átlag felett	73,7	28,7*	80,5	

Chi-négyzet próba, * $p \leq 0,05$

Arra a kérdésre, hogy miért nem sportol a hallgató, vagy nem annyit, amennyit szeretne, a leggyakoribb válasz az idő hiánya volt, de a diákok több mint negyede mondta azt, hogy nincs olyan sportolási lehetőség az egyetemen, ami érdekelné. A romániai hallgatók 31 százaléka mondta ugyanezt. További problémára hívja fel a figyelmet, hogy a hallgatók 16 százalékát nem is érdekli a sport (HU=13,7, RO=19,6), de még súlyosabb helyzetre mutat rá az, hogy fiatal koruk ellenére a válaszadók mintegy tíz százaléka a nem sportolás okaként olyan egészségi állapotról számol be, ami — véleményük szerint — nem teszi lehetővé a sportolást (3. ábra). A magyarországi hallgatók 37 százaléka nyilatkozott úgy,

hogy nincs elegendő pénze arra a sportra, amit szeretne kipróbálni, míg a romániai válaszadók között tíz százalékkal kisebb ez az arány (Függelék, 9. táblázat).



3. ábra: "Ha nem sportolsz, vagy nem annyit, amennyit szeretnél" kérdésre igennel felelők aránya (N=2618). Forrás: HERD

Klaszteranalízissel négy sportolói típust különítettem el a sportolás iránti attitűdök, a sportolás gyakorisága és a versenysport változók bevonásával. Ezek a következők: 1. *élménykereső verseny-*, 2. *rendszeres, rekreációs szabadidő-*, 3. *alkalmi, társak kedvéért*, s 4. *nem sportolók*.

Az első csoportba kerültek azok a hallgatók, akik számára minden testmozgási forma fontos, leggyakrabban sportolnak, s leginkább jellemző rájuk a versenysport. Ez látszik többek között abban is, hogy a versenyzői sportattitűd a számukra a legkiemelkedőbb fontosságú, ezért tekintem őket versenysportolóknak. A második csoport a legnépesebb (hallgatók majdnem fele tartozik ide). Ők azok, akik szabadidős tevékenységként sportolnak, leginkább a fizikai és mentális egészségük megőrzéséért, a sportolás közben átélt élmények hatására. Viszonylag rendszeresen végeznek fizikai aktivitást: kb. hetente egyszer-kétszer. A harmadik, alkalmi, társak kedvéért sportoló hallgatók is fontosnak tartják a sportolás egészségvédő hatását, s örömforrást is jelent a számukra, amit leginkább a társakkal sporttevékenység közben megélt közös élmények határoznak meg (ugyanis a versenyközpontú-közösségi típusú sportattitűd a számukra is igen csak fontos), de ennek ellenére csak viszonylag ritkán, havi néhány alkalommal sportolnak. Ezért is feltételezhető, hogy nem versenysportolókról van szó. A második

sportattitűd jelentősége a számukra ennek közösségi jellegével magyarázható, semmint a versenyzés, győzelem fontosságával. A negyedik csoport tagjai bár szintén jelentőséget tulajdonítanak a sportolás egészségre gyakorolt jótékony hatásának, de nem jelent a számukra élményt, s a szellemi felfrissülés sem motiválja őket arra, hogy sportoljanak, ami abban is látszik, hogy szinte soha nem végzik ezt a tevékenységet. Ők tehát a nem sportolók, s a hallgatók mintegy egyharmada tartozik ebbe a csoportba (4. táblázat). Az eredmények igazolják az első hipotézisemet, mely szerint a hallgatók sportolási szokásaiból négy alapvető típus rajzolódik ki.

4. táblázat: A sportolási szokások mentén kialakított klaszterek (klaszterközéppontok) (N= 2619).
Forrás: HERD 2012

	<i>Élménykereső versenysportolók (16,5%)</i>	<i>Rendszeres rekreációs, szabadidő- sportolók (43,8%)</i>	<i>Alkalmi, társak kedvéért sportolók (11,2%)</i>	<i>Nem sportolók (28,4%)</i>
Élményközpontú, szellemi felfrissülés-orientációjú sportattitűd (0-100)	83	77	81	47
Versenyközpontú-közösségi típusú sportattitűd (0-100)	81	14	69	11
Egészségmegőrző sportattitűd (0-100)	83	83	83	71
A sportolás gyakorisága (0-100)	83	75	24	18
Versenysportoló (1 igen, 0 nem)	,17	,02	,06	,01
N	432	1148	294	745

Az igen kis számú (4,5 százalék) élsportolók 65,1 százaléka tartozik a versenysportolók csoportjába, 15,4 százaléka a szabadidő-, 16,2 százaléka pedig az alkalmi sportolókhöz. Ez utóbbi csoportba tartoznak azok a hallgatók, akik igen ritkán, inkább egy-egy egyetemi sportrendezvényen, versenyen indulnak el, s nem is igazán készülnek erre (pl. a Buzánszky Kupa keretében).

A versenysportolók legnagyobb része focizik (31,6 százalék), ezt követik a kosárlabdázók (10,1), röplabdázók (7,7), kézilabdázók (6,4). Tehát jól látható, hogy a klasszikus csapatsportok dominálnak a versenysportolók körében. A szabadidő-sportolók között a futók vannak a legnagyobb arányban (22,4 százalék), őket követik az aerobicsportolók.

mozgásfajták kedvelői (13,8), a focizók (9,9), a kondizók (9,6), kerékpározók (7,2) és az úszók (6,9). Az alkalmi sportolók körében szintén a futball a legnépszerűbb (24,1), majd pedig a röplabda (11,8), a futás/kocogás (11,3) és az aerobicsportágak (7,5) (függelék, 11. táblázat).

VI. 1. A sportolás gyakoriságát meghatározó szocio-kulturális és társas tényezők

E fejezetben a HERD kutatás keretében végzett, a sportolás gyakoriságára, s az ezt meghatározó társadalmi, környezeti tényezők hatására vonatkozó korábbi eredményeket mutatom be.

Korábbi, Sergiu Baltatescuval készített közös elemzésünkben megvizsgáltuk a sportolás gyakoriságának átlagait a különböző társadalmi és demográfiai háttérváltozók alcsoportjaiban, illetve a képzési szintek különböző évfolyamain külön a magyar és a román hallgatók esetében (11. táblázat). Eredményeink szerint sem az évfolyam (az alap- és mesterképzésben egyaránt), sem a kor, sem a családi állapot, sem a településtípus változója mentén nincs szignifikáns különbség a sportolás gyakoriságában. Azonban a férfiak esetünkben is szignifikánsan többet sportolnak, mint a nők, továbbá a magasabb társadalmi státusz is pozitív hatással van a hallgatók sportolásának gyakoriságára: a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők, és (a szubjektív megítélés és az objektív mérőeszköz alapján mérve egyaránt) jobb anyagi helyzetben lévő szülők gyerekei szintén többet sportolnak (Baltatescu, Kovács 2012).

Bandura (1989) szociális tanulás elmélete, illetve Pikó és Keresztes (2007: 97) korábbi vizsgálata alapján azt feltételeztem, hogy az egyes családtagok (szülők, testvérek, távolabbi rokonok), barátok, iskola- és csoporttársak, esetleg oktatók, illetve a partner sportolása mintául szolgál az egyének számára, ezzel őket is ösztönözve a rendszeres sportolásra. A hallgatótársak, a legjobb barátok és a középiskolai osztálytársak, azaz a kortársak sportolnak a legnagyobb arányban az egyetemisták környezetében (64, 61 és 60 százalék), őket követik a távolabbi rokonok és testvérek (47,5 és 41 százalék) (függelék, 12. táblázat). A Spearman-féle korrelációs együtthatókat vizsgálva azt láthatjuk, hogy minden esetben pozitív és szignifikáns együttjárás figyelhető meg a változók között, de a legjobb barát ($r=0,243^{**}$), a szülők ($r=0,138^{**}$), a testvér(ek) ($r=0,126^{**}$), a partner ($r=0,111^{*}$) és a távolabbi családtag(ok) ($r=0,106^{**}$) sportolása van a legnagyobb hatással

a hallgatók sportolásának gyakoriságára.⁷¹ Tehát minél több személy sportol az egyén családjában és közvetlen környezetében, minél gyakrabban találkozik a sporttal a környezetében lévő emberek életén keresztül, minél fontosabb a sportolás a számára legfontosabb személyek (szülők, testvérek, partner, legjobb barát) életében, annál nagyobb a valószínűsége, hogy ő is sportolni fog, sőt, annál gyakrabban és rendszeresebben fog sportolni.

A környezeti tényezők vizsgálatához azt néztem meg, hogy milyen gyakran látogatnak a hallgatók egyetemi sportrendezvényeket, vagy használják az intézmény sportinfrastruktúráját. Nagyon alacsony arányban végzik e tevékenységeket: az előbbi esetben mintegy háromnegyedük, az utóbbiban pedig kétharmaduk ritkábban mint havonta. Legalább heti rendszerességgel a hallgatók nyolc százaléka látogat el egyetemi sporteseményre, s 16 százalékuk vesz igénybe valamilyen sportinfrastruktúrát (függelék, 13-14. táblázat).

Lineáris regresszióval is megnéztem a sportolás gyakoriságára ható társadalmi és környezeti tényezők szerepét. Az eredmények szerint a nem és az objektív anyagi helyzet mint szocio-demográfiai változók, illetve a sportolás fontossága iránti attitűdök, a sportrendezvények látogatása és a legjobb barát mint szubjektív, környezeti tényezők befolyásolják azt, hogy egy hallgató milyen gyakran sportol. Az eredmények továbbá választ adtak arra a kérdésre is, milyen tényezők indokolják azt, hogy nem sportolnak a hallgatók: ebben szerepet játszanak a rosszabb anyagi körülmények, a sporthoz kapcsolódó szabadidős tevékenységek, illetve a sportolás iránti motiváció hiánya, s elsősorban a versenysport iránti negatív attitűd. Ugyancsak csökkenti a sportolás valószínűségét, ha nincsenek olyan személyek az egyén családi, baráti — szocializációs — közegében, akik szintén sportolnának (Kovács K. 2013d) (függelék, 15. táblázat).

Az eredmények az egyetemisták körében is bizonyítják Bourdieu (1991) elméletének érvényességét. A társadalmi háttér (ezen belül is a szülők iskolai végzettsége mint kulturális tőke és a család objektív anyagi helyzete, illetve ennek szubjektív megítélése mint gazdasági tőke) az egyetemisták körében is meghatározza, hogy egy hallgató milyen gyakorisággal sportol. Emellett azt is láthatjuk, hogy a sportolás esetünkben is inkább a férfiak körében kedveltebb és gyakrabban végzett szabadidős tevékenység, ez pedig összhangban van a korábbi kutatási eredményekkel (Keresztes, Pikó 2006; Mota, Silva 1999; Sallis et al. 1995; Sallis et al. 2000), s felhívja a figyelmet

⁷¹ ** $p \leq 0,001$, * $p \leq 0,005$

olyan sportprogramok, események szervezésére, népszerűsítésére a felsőoktatási intézményekben, amelyekkel vonzóvá lehetne tenni a sportolást a nők számára.

Egy korábbi kvalitatív vizsgálat során a sportoló csoportok genderszempontról vizsgálatánál azt találtam, hogy egyértelműen elkülönülnek a tipikusan maszkulin és feminin jellegű sportoló csoportok, s létrejönnek csak a nők számára fenntartott, s a tradicionális női szerepekkel teljes mértékben összhangban lévő sportágak (zumba, step aerobic), így e sportágak szegregálódása figyelhető meg. Ebből viszont jól látható, hogy a sportolás lehetőségeit tekintve nincsenek hátrányban a nők, hisz kimondottan az ő számukra, igényeiknek megfelelően jönnek létre újabb és újabb sportágak. Emellett az is látható, hogy a maszkulin sportágakban egyre inkább megjelennek a nők (jelenleg nincs olyan sportág, amit ne végeznének nők is, még ha kis számban is), de elfogadottságuk az adott sportágban nem mindig megfelelő. A Debreceni Egyetem egyik kosárlabdázó férficsapatának tagjai például nem tekintik velük egyenrangúaknak a női kosárlabda csapatot. Ennek oka az lehet, hogy ezeknek a lányoknak fel kell venniük bizonyos férfias tulajdonságokat (erős fizikum, gyorsaság, dinamizmus, versenyzés), amelyek kevésbé összeegyeztethetők a hagyományos női szerepekkel. Ugyanakkor az edzők részéről már kevésbé tapasztaltam elutasítást a női sportolókkal kapcsolatban: bár eleinte nehezen fogadták el, hogy nők is részt vesznek az adott sportágban (például a karatében vagy a kosárlabdában), sőt, akár edzősködnék is, de a megfelelő szaktudás, a magas teljesítmény és a kemény, kitartó munka, szorgalom hatására az ő véleményük is megváltozott. Az edzők elfogadó, sőt olykor elismerő, támogató attitűdje lehet az egyik kulcs a női sportolók egyenrangúvá válásához: az ő hozzáállásuk a női szakágakhoz és sportolókhöz meghatározhatja a férfisportolók – jelenleg kevésbé elfogadó – magatartását, hiszen az edző egyben nevelő is, s ha jó pedagógiai módszereket alkalmaz, akkor a csapatába tartozók toleránsabbá válnak más csoportokkal, legyenek ezek etnikai, vallási vagy éppen nemek szerint különböző csoportok (Kovács 2013c).

VI. 2. A család társadalmi státusának hatása a sportolási szokásokra

A továbbiakban a sportolási szokások klasztereinek és a különböző szocio-kulturális háttérváltozók kapcsolatát vizsgálom meg kétváltozós összefüggések bemutatásával. Azt néztem meg, hogy milyen arányban vannak hallgatók a különböző sportolási klaszterekben országonként, évfolyamonként, nemeként, településtípusonként, milyen különbségeket találunk az egyes csoportok között az objektív és szubjektív anyagi

helyzet, a szülők támogatása és iskolai végzettsége mentén. A lakóhely változóján kívül minden tényezőben szignifikáns különbségeket találtam.

Ha évfolyamonként vizsgáljuk a hallgatók arányát az egyes sportolótípusokban, akkor a második évfolyamon láthatunk egy töréspontot. Itt eltérő tendenciát tapasztalhatunk a versenysportolók és a többi csoportot tagjai között. Noha másodévre minden csoport létszáma csökken (a legnagyobb arányban, mintegy 20 százalékkal, épp a két rendszeres sportoló csoport tagjai között), azonban harmadévre újra növekszik mind a szabadidős, mind az alkalmi, de a nem sportolók aránya is, ugyanakkor a versenysportolóké tovább csökken. Ebből azt láthatjuk, hogy a tanulmányok folytatásának időtartamával a hallgatók egyre kevésbé tudják összeegyeztetni a versenysportot tanulmányi munkájukkal, s e hallgatók egy része nem sportolókká válik. Ugyanakkor a szabadidő és alkalmi sportolók aránya növekszik a harmadik évfolyamosok körében annak ellenére, hogy ez az alapképzés utolsó éve a diplomaszerzés előtt, mely számos komoly teljesítményt igényel a hallgatóktól (diplomaírás, államvizsga/vizsgák, s egyéb kötelezettségek teljesítése, mint például a nyelvvizsgák megszerzése). E kötelezettségek teljesítésében, úgy tűnik, a szabadidő- és alkalmi sportolás nem gátló tényező. Feltételezhetően azért is, mert a hallgatók maguk döntenek arról, hogy mikor, milyen gyakran és formában sportolnak, szemben a versenysportolókkal, akik edzőjüknek, egyesületüknek, csapatuknak is felelősséggel tartoznak azzal, hogy minden edzésen részt vesznek, s csak igen ritkán, komoly indokkal hiányozhatnak.

A versenyzés, s ezen belül a versenysport még mindig maszkulin jellegét igazolja, hogy a versenysportolók kétharmada férfi. Azonban azt is láthatjuk, hogy a manapság oly népszerű egészségmegőrzést, kondicionálást és alakformálást elősegítő fitness irányzatok nagy hatást gyakorolnak az egyetemista nőkre, hiszen a rendszeres szabadidő-sportolók mintegy 70 százaléka nő. Azonban még mindig aggodalomra ad okot, hogy a nem sportolók között még ennél is magasabb, 76 százalék a hölgyek aránya. A sportolás motivációiban lévő ilyen jellegű nemi különbségek korábbi kutatásokban is igazolódtak a serdülők és az egyetemisták körében is (Keresztes, Pikó 2006; Neulinger 2009).

A 14 éves kori lakóhely településtípusa szerint körülbelül hasonló arányban oszlanak meg a hallgatók minden sportolói típusban (nincs szignifikáns összefüggés a két változó között): a legtöbben valamely megyeszékhelyről származnak, de igen magas a községből érkezők aránya is. Különösen magas a községből származók aránya az alkalmi sportolók esetében (34 százalék, ami a legmagasabb arányt jelöli). Ez a tény az alkalmi,

társas, közösségben végzett mozgásos tevékenységhez kapcsolódóan arra utalhat, hogy a városi életre jellemző nagyobb fokú individualizáció kevésbé érte el a községeket. Az eredmény alátámasztja Fábri (2002) korábbi kutatási eredményét, mely szerint a felsőoktatási intézmények képesek nivellálni a településtípus okozta hátrányokat a hallgatók sportolásában.

Az egyes sportolói típusba tartozók szocio-kulturális háttérét vizsgálva kicsi, ámde szignifikáns különbségeket találtam: a versenysportolók, s őket követve a szabadidő-sportolók vannak a legjobb gazdasági helyzetben (szubjektív értékelésük és a különböző javakkal rendelkezés alapján is), és rendelkeznek a legmagasabb kulturális tőkével szüleik iskolai végzettsége alapján. Ez pedig ismét alátámasztja Yang és munkatársai (1996), Keresztes és Pikó (2006; 2007) iskolásokra vonatkozó kutatási eredményeit, illetve Bourdieu tőkeelméletét: a magasabb gazdasági és kulturális tőkével rendelkező családok nemcsak megfelelő anyagai fedezettel és tudással, hanem olyan habitussal is rendelkeznek, melyek hozzájárulnak ahhoz, hogy gyerekeik – egyetemista korukban is – rendszeresen sportoljanak.

Bár arra nem volt lehetőség, hogy megvizsgáljuk a válaszadók szüleinek támogatását vagy éppen elutasítását gyerekeik sportolásával kapcsolatban, de a szülők általános érdeklődése gyerekeik életének különböző területein (szórakozás, tanulmányok, párkapcsolat) a törődés egyfajta hatékony indikátora lehet, s ez a fajta nagyobb fokú törődés kiterjedhet az egészséges életmódra, így a sportolás fontosságának hangsúlyozására és az ilyen jellegű mozgásos tevékenység támogatására. Az egyes sportoló csoportok vizsgálatában e dimenzió mentén nem találtam lényeges különbségeket: mind a négy csoportban körülbelül ugyanolyan mértékű törődést kapnak a hallgatók. A legmagasabb pontszámot ebben az esetben a szabadidő-sportolók érték el (7,2), utánuk viszont a nem sportolók (6,9), így a vártnál eltérőbb eredményt kaptunk. Az eloszlásokat az alábbi, 5. táblázat tartalmazza:

5. táblázat: A hallgatók aránya országonként, évfolyamonként, nemenként, a lakóhely településtípusaként, illetve a szubjektív és objektív anyagi helyzet, a szülők támogatása és végzettsége közötti különbségek a sportolói klaszterekben (százalék, átlagpontok). Forrás: HERD 2012

	<i>Élményk ereső versenysp ortolók</i>	<i>Rendszeres, rekreációs szabadidő- sportolók</i>	<i>Alkalmi/társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>
Ország*				
Románia	65,3%	37,7%	69,4%	54,4%
Magyarország	34,7%	62,3%	30,6%	45,6%
Adj. Res.	-6,7	11,6	-6,9	-2,5
Total	100%	100%	100%	100%
Évfolyam*				
1.	44,4%	39,9%	34,6%	38,2%
Adj. Res.	2,2	,3	-1,8	-,9
2.	24,8%	19,0%	27,4%	23,2%
Adj. Res.	1,5	-3,4	2,3	,9
3.	19,9%	29,5%	29,1%	31,4%
Adj. Res.	-4,3	1,1	,3	2,1
4-6.	9,9%	11,6%	9,9%	7,2%
Adj. Res.	1,1	4,6	-2,3	-4,5
Total	100%	100%	100%	100%
Nem*				
Nő	38,5%	70,6%	55,6%	76,7%
Férfi	61,5%	29,4%	44,4%	23,3%
Adj. Res.	12,7	-4,9	3,7	-7,6
Total	100%	100%	100%	100%
A lakóhely településtípusa 14 éves korban				
Főváros	,9%	1,2%	2,1%	1,0%
Adj. Res.	-,6	,1	1,4	-,6
Megyeszékhely	34,8%	32,6%	27,5%	31,2%
Adj. Res.	1,4	,6	-1,7	-,6
Nagyobb város	12,3%	11,0%	12,3%	11,6%
Adj. Res.	,6	-,8	,5	,1
Kisebb város	21,6%	25,4%	23,2%	25,1%
Adj. Res.	-1,5	1,0	-,5	,5
Község, tanya	30,3%	29,7%	34,9%	31,1%
Adj. Res.	1,8	-1,6	-,8	-,3
Total	100%	100%	100%	100%
Szubjektív anyagi helyzet (0-100 pont, N=2499)*	57,8	56,1	55,9	54,1
Objektív anyagi helyzet (0-11 pont, N=1651)*	5,4	5,2	5	4,5
Szülők iskolai végzettsége (N=2449)*	13,1	12,9	12,6	12,4
Szülői támogatás (0-11 pont, N=2499)*	6,7	7,2	6,7	6,9

*Chi-négyzet próba, ANOVA, $p \leq 0,05$

VI. 3. A társadalmi miliók és társas tényezők hatása a sportolási szokásokra

A továbbiakban Hradil (1995) elméletéhez kapcsolódóan megvizsgálom azt, hogy miként befolyásolja a hallgatókat körülvevő társadalmi milió a sportolási szokásaikat. A miliók létrehozásához a következő változókat használtam fel: szabadidős tevékenységek, civil és egyetemi szervezeti tagságok, értékrend, vallásosság. Az első három változót faktorelemzéssel hoztam létre, a vallásosság változóját pedig egy összevont index alkotja. A szabadidős tevékenységek három faktorba rendeződtek: az elsőben a komolyzenei hangverseny, színház- és múzeum/kiállítás-látogatás játssza a legnagyobb szerepet, ezért *magaskultúra-fogyasztói szabadidő-eltöltésnek* neveztem el. A másodikban a multiplex és art moziba járás, így a *mozi-orientált* nevet kapta, míg a harmadikban a sportos tevékenységek (sportesemény látogatása, kirándulás, táborozás) és vallási-hitéleti rendezvényeken való részvétel, így *sportos-vallásos szabadidő-eltöltésnek* neveztem el.

A különböző civil tevékenységekhez és egyetemi tanulmányokhoz kapcsolódó szervezeti tagságok két faktorba rendeződtek. Az egyikbe csak vallásos ifjúsági és egyházi kisközösségekhez tartozás, míg a másikba minden egyéb civil, politikai, extrakurrikuláris, karitatív tevékenységekkel összefüggő szervezeti tagság került. Így az előbbit *vallási szervezeti*, míg az utóbbit *tudományos, szakmai, civil tagságnak* neveztem el.

Az értékrendek létrehozásához és elnevezéséhez Bocsi, Fényes (2012: 171) munkáját használtam fel. Elemzésükben négy faktort különítettek el: 1. *hedonisztikus-intellektuális*, 2. *konzervatív*, 3. *pacifista-kisközösség orientált*, 4. *romantikus*. A változók megoszlásait, a faktorok változóit és a faktorsúlyokat a függelék 16—22. táblázatai tartalmazzák.

A vallásosság változójához a vallásosság önbesorolás általi szintjét és formáját, az imádkozás és templomba járás gyakoriságát használtam fel (a két utolsó változót az átlaghoz viszonyítottam (Függelék, 23—25. táblázat)), majd az összevont változót 0-tól 100-ig tartó skálává alakítottam át, akárcsak a faktorsúlyokat. Ezekből a változókból klaszterelemzéssel három hallgatói csoportot különítettem el: 1. *vallásos, közösségorientált*, 2. *konzervatív, introvertált* és 3. *sportos-elitista, civil kezdeményező milióbe* tartozó hallgatók (6. táblázat).

6. táblázat: A hallgatói miliók klaszterei (klaszterközeppontok) (N=2549). Forrás: HERD 2012

	<i>Vallásos, közösség- orientált miliő (N=824)</i>	<i>Konzervatív, introvertált miliő (N=1231)</i>	<i>Sportos-elitista civil kezdeményező miliő (N=494)</i>
Hedonisztikus- intellektuális értékrend	79,8	77,7	74
Konzervatív értékrend	64,4	65,9	65,3
Pacifista-kisközösség orientált értékrend	62,1	53,9	57,9
Romantikus értékrend	44,7	42,6	39
Magaskultúra- fogyasztói szabadidő- eltöltés	27,4	16,7	59,3
Mozi-orientált szabadidő-eltöltés	70,3	50,6	33,1
Sportos-vallásos szabadidő-eltöltés	81,2	59,7	84,7
Tudományos, szakmai, civil tagság	6,3	3,7	88,8
Vallási szervezeti tagság	40,5	4,4	78,4
Vallásosság	89,2	40,5	70,3

Az első klaszter (vallásos, közösségorientált miliő) legfontosabb jellemzője, hogy a többdimenziós vallásosság (gyakori imádkozás, templomba járás, a vallásosság szubjektív megítélésénél leginkább az egyház tanításait követik) leginkább az e csoportba tartozó hallgatókra érvényes. Ebből következően és abból, hogy a pacifista-kisközösség orientált értékrend leginkább rájuk jellemző, azt feltételezhetjük, hogy a kisebb, informális közösségek, baráti társaságok a számukra játsszák a legfontosabb szerepet. További fontos jellemzőjük, hogy az ifjúsági vallási közösség igen nagy jelentőségű életükben, hiszen a sportos-vallásos szabadidő-eltöltés változójában is igen magas pontszámot kaptak. Azt láthatjuk, hogy a vallási közösség jótékonyan kihat az élet más területein végzett közösségi tevékenységre, így a sportolásra és szabadidőre is, tehát összességében vallásos hallgatók közösségiek, sportosak, szabadidő-orientáltak.

A második klaszterbe tartoznak azok a hallgatók, akik a legtöbb változó mentén a legalacsonyabb pontszámot érték el: szinte egy szervezetnek sem tagjai, a kisközösségek és a vallás a legkevésbé játsszanak szerepet életükben. Szinte soha nem

járnak színházba, komolyzenei hangversenyre, múzeumba. Az egyetlen változó, amiben a legmagasabb értéket érték el, az a konzervatív értékrend, ezért neveztem el ezt konzervatív, introvertált miliónek.

A harmadik, sportos-elitista civil kezdeményező milióbe tartozók leginkább a nagyon magas számú civil tagsággal jellemezhetők: kiugróan sok szervezetnek tagjai, legyen az tudományos, szakmai, civil vagy vallásos, egyházi szervezet. Míg az első csoportnál a kisközösségek állnak középpontban, itt már a nagyobb közösségi hálók is megjelennek. Emellett aktívabbak is: nemcsak "saját szórakozásukra" építenek közösséget, hanem még inkább kifordulnak a világ felé. Különösen fontosak életükben a vallási és a sportos tevékenységek, hiszen leginkább jellemzőek rájuk az ilyen rendezvényekhez, eseményekhez kapcsolódó szabadidős tevékenységek. A vallásosság tekintetében is viszonylag magas pontszámot értek el. Ebből s a vallásos szabadidős tevékenységek végzéséből azt feltételezhetjük, hogy egyéni módon élik meg hitüket, a maguk által választott vallási programok, nagyközösségek látogatásának preferálásával. Másik nagyon fontos jellemzője szabadidő-eltöltési szokásaiknak az átlagon felüli kultúra-fogyasztás: más hallgatókhoz viszonyítva sokkal gyakrabban járnak színházba, hangversenyekre, múzeumokba/kiállításokra. Ez összhangban áll azzal, hogy a tömegfogyasztói kultúra tőlük áll a legtávolabb: a hedonisztikus értékrend és a moziba járás bármelyik formája rájuk jellemző a legkevésbé.

Minden fontos társadalmi és demográfiai háttérváltozó mentén szignifikáns különbségek tapasztalhatók a miliók között. Lényegesen több, mintegy kétszer annyi romániai hallgató van az első és 4,5-szer több a harmadik milióban, míg a magányos, introvertált milió inkább a magyarországi hallgatókra jellemző. A vallásos, közösségorientált milióban túlsúlyban vannak a nők, mintegy 70 százalék, igaz azonban az is, hogy a többiben is többségben vannak a férfiakhoz képest. Mindhárom milióban hasonló arányban oszlanak meg az egyes településtípusból származó hallgatók, de feltűnő, hogy igen magas a községből származók aránya a vallásos, közösségorientált milióban, ami a tradicionális, közösségi értékek nagyobb fontosságára, s érvényesülésére utal a községekből származók körében. Ezt támasztja alá az is, hogy lényegesen alacsonyabb az arányuk az introvertált milióban, s több mint egyharmad a sportos-elitista, civil kezdeményező milióban. Ez utóbbi egyrészt arra utal, hogy egyetemistaként, egy nagyvárosba költözés után inkább kihasználják a város adta szórakozási, kulturális szabadidős lehetőségeket, ami a kultúra-fogyasztásukat illeti, s több civil szervezethez is csatlakoznak. Az első milióbe tartozók rendelkeznek a legjobb szubjektív anyagi

helyzettel, míg a konzervatív, introvertált miliőbe tartozó hallgatók szüleinek van átlagosan a legmagasabb iskolai végzettségük, s vannak objektíve a legjobb gazdasági helyzetben. Ez pedig arra mutat rá Hradil elméletét igazolva, hogy a hallgatók esetében sem a magaskultúra-fogyasztást, sem a sportos szabadidő-eltöltést nem befolyásolja a gazdasági és kulturális tőke, ellentétben Bourdieu habitus- és tőkeelméletével (7. táblázat).

7. táblázat: A társadalmi háttérváltozók megoszlása a különböző társadalmi miliőkben hallgatók körében (százalék, átlagpontok). Forrás: HERD 2012

	Vallásos, közösség- orientált miliő	Konzervatív, introvertált miliő	Sportos-elitista civil kezdeményező miliő	N (fő)
Ország*				
Románia	66,5%	28%	82%	2548
Magyarország	33,5%	72%	18%	
Adj. Res.	-10,9	22,3	-15,4	
Total	100%	100%	100%	
Nem*				
Nő	70%	62,9%	64%	2594
Férfi	30%	37,1%	36%	
Adj. Res.	-3,3	2,6	,7	
Total	100%	100%	100%	
A lakóhely településtípusa14 éves korban*				
Főváros	1,1%	1,3%	1,2%	2504
Adj. Res.	-,4	,4	0	
Megyeszékhely	30,2%	34,2%	30%	
Adj. Res.	-1,4	2,2	-1,1	
Nagyobb város	9,7%	11,5%	14,3%	
Adj. Res.	-1,9	,1	2,1	
Kisebb város	21,1%	28,6%	19,6%	
Adj. Res.	-2,7	4,7	-2,7	
Község, tanya	37,9%	24,3%	34,9%	
Adj. Res.	5,6	-5,3	2	
Total	100%	100%	100%	
Szubjektív anyagi helyzet (0-100 pont)*	56,5	56	54,5	2485
Objektív anyagi helyzet (0-11 pont)*	4,7	5,3	4,8	1648
Szülők iskolai végzettsége osztályokban*	12,8	13	12,3	2434

*Chi-négyzet próba, ANOVA, $p \leq 0,05$

A továbbiakban azt mutatom be, hogy milyen arányban vannak az egyes sportolói típusok hallgatói az egyes miliókban. A két változó között szignifikáns összefüggés van. Az eloszlások azt mutatják, hogy minden milióban a rendszeres szabadidő-sportolók vannak a legnagyobb arányban, de különösen magas az arányuk (majd 50 százalék) a konzervatív, magányos milióban. További érdekesség, hogy a nem sportolók szinte egyforma arányban vannak a vallásos, közösségorientált és a konzervatív, introvertált milióban, továbbá a harmadik miliónek mintegy egyharmadát ők képezik. Mind a verseny-, mind az alkalmi sportolók a vallásos, közösség-orientált milióban vannak a legnagyobb arányban, ami a sportolás közösségi formáinak fontosságából ered. Főleg az utóbbi esetben, hiszen körükben a legnépszerűbb a jó társaság miatt végzett sporttevékenység mint motivációs tényező (8. táblázat).

8. táblázat: A sportolói szokások mentén elkülönülő csoportok hallgatóinak aránya az egyes miliókban (százalék) (N=2549). Forrás: HERD 2012*

	<i>Élménykereső versenysportolók</i>	<i>Rendszeres, rekreációs szabadidő- sportolók</i>	<i>Alkalmi/társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>	<i>Total (N)</i>
Vallásos, közösségorientált milió	19,1%	40,7%	14,2%	26,1%	100% (824)
Adj. Res.	2,2	-2,9	3,1	-,8	
Konzervatív, introvertált milió	15,5%	49,1%	9,2%	26,2%	100% (1231)
Adj. Res.	-1,6	4,3	-3,4	-1,0	
Sportos-elitista civil kezdeményező milió	16,0%	40,7%	12,1%	31,2%	100% (494)
Adj. Res.	-,5	-2,0	,6	2,2	

*Chi-négyzet próba, $p \leq 0,05$

A társas környezeti tényezőkhez soroltam az egyén szűkebb és tágabb környezetében élők korábbi vagy jelenlegi sportolását. A Spearman-féle korrelációs együtthatók azt mutatják, hogy a versenysportolók esetében minden közeli és távoli családtagnak, a barátoknak, az osztály- és hallgatótársaknak, a középiskolai és az egyetemi tanároknak is pozitív hatásuk van. Ha e személyek sportolnak, s bátorítják, támogatják a fiatalot követendő példaként, hogy ő is ezt tegye, akkor ez hozzájárul ahhoz, hogy egy hallgatóból versenysportoló legyen. A legnagyobb hatása a legjobb barátoknak, a középiskolai és a jelenlegi diáktársaknak, illetve a középiskolai tanároknak van. Ebből

pedig jól láthatjuk a kortársak és a középiskola támogató szerepének fontosságát az élsportolók életében.

A szabadidő-sportolók körében a sportoló környezetnek alig van hatása arra, hogy egy hallgató szabadidejében rendszeresen sportoljon, hiszen csak három személy sportolása bír befolyásoló erővel: a sportoló testvér, pár és legjobb barát. Hasonló a helyzet az alkalmi sportolóknál, hiszen az ő esetükben a középiskolai tanároknak és az egyetemi oktatóknak van, de igen csekély szerepük. Érthető módon a nem sportolóknál negatív összefüggéseket tapasztalhatunk: az ő esetükben, ha az általunk vizsgált bármely személy sportol(t), akkor az csökkenti az esélyét annak, hogy egy hallgató a nem sportolók csoportjához tartozzon. A szülők, közeli családtagok, barátok és a partner sportolásának kiemelkedő hatását a fiatalok sporttevékenységére korábbi kutatási eredmények is igazolják (Ullrich et al. 2009; Smith 1999; Leff, Hoyle 1995; Pikó, Keresztes 2007). Az értékeket a 9. számú táblázat tartalmazza.

9. táblázat: A sportolási szokások és családtagok, barátok, hallgató/diáktársak, középiskolai tanárok/egyetemi oktatók sportolásának együttjárása (Spearman-féle korrelációs együtthatók).

Forrás: HERD 2012

	<i>Élménykereső versenysportolók</i>	<i>Rendszeres, rekreációs szabadidő- sportolók</i>	<i>Alkalmi/társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>
Szülő(k)	,112**	,011	,012	-,116**
Testvér(ek)	,069**	,063**	-,020	-,115**
Más közeli családtag	,107**	,020	,009	-,119**
Pár	,042*	,085**	-,030	-,110**
Legjobb barát(ok)	,175**	,087**	-,029	-,225**
Hallgatótársak	,120**	,028	-,012	-,124**
Középiskolai osztálytársak	,136**	-,009	,010	-,111**
Középiskolai tanár(ok)	,120**	-,023	,066**	-,123**
Egyetemi/főiskolai oktató(k)	,087**	,000	,049*	-,109**

**p≤0,01, *p≤0,05

VI. 4. A társadalmi tényezők és a társas környezet hatása a hallgatók sportolására

A következő fejezetben logisztikus regresszióval vizsgálom meg, hogy az előző fejezetekben vizsgált társadalmi és társas-környezeti tényezők összességében hogyan

befolyásolják azt, hogy egy hallgató melyik sportolási szokások mentén kialakított csoportba fog kerülni a nem sportolókhöz viszonyítva. Ezzel egyrészt kontrolláljuk ezeket a változókat, megnézve, hogy beemelésükkel mely összefüggések maradnak meg, mely változóknak lesz továbbra is befolyásoló erejük, másrészt mi valószínűsíti, hogy egy hallgató élménykereső verseny-, rendszeres, rekreációs szabadidő-, vagy alkalmi, társak kedvéért sportoló legyen. Mivel a következő elemzésekben minden korábban vizsgált háttérváltozót bevontam, ezért az ide vonatkozó hipotézisek vizsgálatát is ezen elemzések eredményeinek bemutatása után célszerű ellenőrizni. Erre a fejezet végén kerül sor.

Az első modellben a demográfiai tényezőket vizsgáltam meg (kor, nem, ország). A másodikban Bourdieu tőke- és habituselméletéből kiindulva a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége (kulturális tőke), a szubjektív és objektív gazdasági helyzet (gazdasági tőke), a szülői támogatás mértéke (családi társadalmi tőke) társadalmi tényezők hatásait mutatom be. A harmadikban Hradil miliő- és Bandura szociális tanulás elméletéből kiindulva a vallásos, közösségorientált, illetve a sportos-elitista civil kezdeményező miliő,⁷² a szűkebb és tágabb családi, baráti kör, a hallgató- és diáktársak, a középiskolai és egyetemi tanárok sportolásának hatását.

Először azt mutatom be, hogy mely tényezők valószínűsítik azt, hogy egy hallgató a versenysportolók csoportjába kerüljön. Az első modellben a kornak, a nemnek és az országnak is van hatása, de a többi változó beemelésével csak a két utóbbinak marad meg szignifikáns befolyásoló ereje. Bár minden modellben csökken, de a negyedikben is a férfiaknak mintegy 2,6-szor nagyobb, a magyarországi hallgatóknak pedig fele annyi esélyük van arra, hogy a versenysportolók csoportjába kerüljenek. A versenysport tekintetében azt tapasztalhatjuk, hogy sem a társadalmi tényezőknek, sem a miliőknek nincs hatásuk, így ez esetben sem Bourdieu, sem Hradil elmélete nem igazolódott. Az eredmények azt igazolják, hogy az egyetemisták életmódja, szabadidős tevékenysége, s ezen belül versenyszerű sportolása, illetve az ezeket meghatározó tényezők merőben eltérnek az össztársadalomra érvényes jellemzőktől. Az egyetemisták esetében sem a társadalmi tényezők, sem az őket körülvevő miliő nem határozza meg, hogy a versenysportolók közé kerüljenek, azonban a közeli családtagok, barátok és a középiskolai tanárok sportolása mint követendő minta viszont igen. Az egyénhez legközelebb álló személyek (szülők, testvérek, legjobb barátok) sporttevékenysége (esetlegesen versenyszerűen végezve) a nem után a leginkább járul hozzá a hallgatók

⁷² A multikollenaritás elkerülése végett a konzervatív, introvertált miliőt kihagytam az elemzésből, ezt jelöltem meg referenciacsoporthént.

versenysportolóvá válásához, de mellettük a középiskolai tanároknak is kitüntetett szerepük van. Ebből jól látható, hogy a középiskolai pedagógusoknak nagy szerepük van abban, hogy egy fiatal egyetemista korában is folytassa a versenyszerű sportolást, vagy e korban kezdje el (ennek azonban kisebb a valószínűsége). A pedagógusok közül is kitüntetett jelentősége van a testnevelő tanárnak, hiszen az ő oktató munkájához kapcsolódik leginkább a testedzés. Ha a testnevelő tanárok megfelelően végzik munkájukat, figyelmet és energiát szentelnek a tanulóknak az órákon, s időben ki tudják választani a tehetséges fiatalokat, akiket támogatni, s a megfelelő sportegyesületbe tudnak irányítani, ahol ki tudja bontakoztatni tehetségét, olyan közeget teremthetnek a fiatalok számára, amely a versenysportolás folytatására ösztönözhetik őket a középiskola falait elhagyva is. A támogatásban pedig kiemelt jelentőségű a pedagógus személyes példája, élményei, tapasztalatai a sportolás terén. Az eredményeket az alábbi, 10. táblázat tartalmazza:

10. táblázat: A társadalmi, társas tényezők és a miliók hatása a versenysportolásra a hallgatók körében (Exp. B regressziós együtthatók). Forrás: HERD 2012

	Függő változó: élménykereső versenysportolás		
	<i>Exp (B) 1.modell</i>	<i>Exp (B) 2.modell</i>	<i>Exp (B) 3.modell</i>
Kor	,933*	,944	,957
Nem (1-férfi, 0-nő)	3,251*	3,240*	2,883*
Ország (1 Magyarország, 0-Románia)	,680*	,629*	,536*
Szülők iskolai végzettsége		1,033	1,034
Lakóhely településtípusa		,920	,885
Szubjektív anyagi helyzet		1,007	1,006
Objektív anyagi helyzet		1,074	1,036
Szülői támogatás		1,000	1,000
Vallásos, közösségorientált miliő			1,330
Sportos-elitista civil kezdeményező miliő			1,136
Szülő(k) sportolása			1,921
Testvér(ek) sportolása			1,506*
Más közeli családtag sportolása			,907
Pár sportolása			1,222
Legjobb barát(ok) sportolása			2,067*
Hallgatótársak sportolása			1,112
Középiskolai osztálytársak sportolása			1,018
Középiskolai tanár(ok) sportolása			1,614*
Egyetemi/főiskolai oktató(k) sportolása			,806

* $p \leq 0,05$

Egészen más kép rajzolódik ki, ha a szabadidő-sportolást meghatározó tényezőket vizsgáljuk meg. Ebben az esetben is végig megmarad a nem és az ország befolyásoló ereje, azonban a versenysportolástól eltérően épp ellenkező hatást figyelhetünk meg.

Ebben az esetben a férfiak és a romániai hallgatók vannak hátrányban: az összes vizsgált háttérváltozót tartalmazó modellben a férfiaknak 0,68-szor kisebb, a magyarországi hallgatóknak pedig majd 3,5-ször nagyobb az esélyük, hogy szabadidő-sportolók legyenek (e tényezőnek van egyébként a legerősebb hatása). Csak a társadalmi tényezőket vizsgáló modellben a szülői támogatás kis mértékben szignifikánsan hozzájárul ahhoz, hogy gyermekük egyetemista korukban a szabadidő-sportolók csoportjába kerüljön, de a továbbiakban eltűnik ennek befolyásoló ereje, s a versenysportoláshoz hasonlóan egy objektív társadalmi háttérváltozónak sincs szerepe, ami ismét megcáfolja Bourdieu elméletét.

Bourdieu-vel szemben azonban Hradil miliő-elmélete igazolódott: a vallásos, közösségorientált, illetve a sportos-elitista, sok civil tagsággal jellemezhető miliőbe tartozás hozzájárul ahhoz, hogy egy hallgató rendszeres szabadidő-sportoló legyen, ellentétben a konzervatív, introvertált miliőbe tartozással. Tehát az egyetemisták esetében a klasszikus osztályspecifikus tényezők nem határozzák meg, de a szubjektív, saját döntéseken, választásokon alapuló társadalmi háttérváltozók, mint az értékrend, szabadidő-eltöltés, kultúrafogyasztás, közösségi tagságok erőteljesen meghatározzák, hogy egy hallgató élete fontos részét képezze a rendszeres, rekreációs céllal végzett testmozgás. Meg kell jegyezni, hogy az összes vizsgált változó beemelésével ezek hatása nőtt, s a sportos miliőnek az országon kívül van a legerősebb hatása. Ezt az is alátámasztja, hogy Hradil szerint az objektív tényezők közül is esetleg a velünk született, demográfiai változóknak lehet valamilyen hatásuk, mint ahogy ez esetünkben a nem és az ország.

További megerősítést nyer a miliőelmélet a sportos pár és legjobb barát szerepének hangsúlyozásával, akik körében érvényesül Bandura szociális tanulás elmélete is. A legjobb barát és a partner sportolásának pozitív hatása jól mutatja a szabadidősport társas jellegét: a barátok és a partner rendszeres mozgásos tevékenysége ösztönzőleg hat az egyénre. Ebben szerepet kap a társaktól kapott támogatás is: együtt könnyebb elvégezni a feladatokat és elérni az edzés során kitűzött célokat még akkor is, ha már úgy érzi az egyén, hogy elérte teljesítőképességének határát. A közösen végzett sportolás közben átélt élményeknek csoportképző és összekovácsoló ereje van, ami arra ösztönözheti a barátokat, hogy továbbra is e közösség tagjaként rendszeresen együttmozogjanak. A harmonikus, jól működő párkapcsolat egyik fontos alapeleme, hogy mindkét fél hasonló értékrenddel, életvitellel, prioritásokkal rendelkezzen. Ha ebben

szerepet kap a testedzés is, akkor ez egy olyan közös pont lehet, ami a mindennapok szerves részeként, közös szabadidős tevékenységként és élmények forrásaként közelebb hozhatja a pár két tagját egymáshoz. Az eredményeket a 11. táblázat tartalmazza:

11. táblázat: A társadalmi, társas tényezők és a miliók hatása a szabadidő-sportolásra a hallgatók körében (Exp. B regressziós együtthatók). Forrás: HERD 2012

	Függő változó: rendszeres, rekreációs szabadidő-sportolás		
	<i>Exp (B) 1.modell</i>	<i>Exp (B) 2.modell</i>	<i>Exp (B) 3.modell</i>
Kor	,992	1,005	1,014
Nem (1-férfi, 0-nő)	,717*	,735*	,696*
Ország (1 Magyarország, 0-Románia)	2,796*	2,644*	3,474*
Szülők iskolai végzettsége		,994	1,003
Lakóhely településtípusa		1,177	1,176
Szubjektív anyagi helyzet		1,006	1,005
Objektív anyagi helyzet		1,049	1,043
Szülői támogatás		1,001*	1,000
Vallásos, közösségorientált miliő			1,352*
Sportos-elitista civil kezdeményező miliő			1,677*
Szülő(k) sportolása			,900
Testvér(ek) sportolása			,907
Más közeli családtag sportolása			1,162
Pár sportolása			1,388*
Legjobb barát(ok) sportolása			1,562*
Hallgatótársak sportolása			1,237
Középiskolai osztálytársak sportolása			,927
Középiskolai tanár(ok) sportolása			,809
Egyetemi/főiskolai oktató(k) sportolása			,927

* $p \leq 0,05$

Az alkalmi, társak kedvéért sportolás esetében is jól érzékelhető a korábban is fontos szerepet játszó két demográfiai változó (nem, ország) hatása. Ebben az esetben a férfiak és a romániai hallgatók élveznek „előnyt”. Ha mindhárom sportolási szokást vizsgáljuk, akkor markánsan elkülönülnek a két csoport jellemzői mind a nem, mind az ország változói mentén. A férfiak jellemzően vagy verseny-, vagy alkalmi sporttal foglalkoznak inkább, míg a nők inkább szabadidősporttal, vagy egyáltalán nem sportolnak. A romániaiak is inkább verseny-, vagy alkalom adtán sportolnak, a magyarországiakra pedig inkább a szabadidősport jellemző. Meg kell jegyeznünk, hogy az esélykülönbségek más társadalmi háttérváltozók hatására csökkennek a rendszeres sportolási formák

esetében, így elsősorban a szubjektív és társas tényezők, mint a sportos miliőbe tartozás és a sportos barátok, családtagok, nivellálhatják a nemek és országok közötti eltéréseket.

Az alkalmi sportolás esetében sincs egyetlen klasszikus társadalmi háttérváltozónak sem befolyásoló ereje, s ez alapján végleg elvethetjük Bourdieu tőke- és habituselméletét a hallgatók sportolási szokásaira vonatkozóan, ugyanakkor Hardil elmélete is csak részben igazolódott. A sportos-elitista civil kezdeményező miliőnek szignifikáns, de negatív hatása van az alkalmi sportra. Ennek hátterében az állhat, hogy a miliőbe tartozás elsősorban a szabadidő-sportolók közé kerülést predesztinálja, semmint az alkalmi sportolók közé. Hasonló eredményt kapunk a hallgatótársak sportolásával kapcsolatban: ha a hallgatótársak sportolnak, akkor fele annyi esélye van egy egyetemistának, hogy ő is alkalomszerűen sportoljon. Ez esetben azonban nem magyarázhatjuk az eredményt azzal, hogy a hallgatók sporttevékenysége szabadidő- vagy versenysportra ösztönözheti az egyént, mert a többi esetben nem volt kapcsolat a változók között. Az viszont szerepet játszhat, hogy ha egy egyetemista szerint hallgatótársai sportolnak, az valamilyen rendszeres formát jelent, ami ugyan őt nem feltétlenül ösztönzi a rendszeres testedzés szabadidős vagy versenyszerű formájára, de mindenképpen elhatárolja az alkalmi testmozgástól.

Egészen más, eddig még nem tapasztalt hatásuk van az egyetemi oktatóknak: az ő sportolásuk pozitívan befolyásolja azt, hogy egy hallgató legalább alkalomszerűen mozogjon. 2,3-szor nagyobb esélyük van a hallgatóknak e csoportba kerüléshez, ha úgy tapasztalják, hogy oktatóik is sportolnak. Az oktatók egyetemi kötelezettségeiknek megfelelően számos előadást, szemináriumot tartanak, s az ezekre való felkészülés rengeteg időbe kerül, de emellett még kutatóként is dolgoznak, eredményeiket pedig publikálják, konferenciákon adják elő. Emellett az igen leterhelt napi időbeosztás mellett nem meglepő, ha alkalomszerűen tudnak csak sportolni, vagy legalábbis a hallgatók így gondolják. Ez azonban olyan hatást gyakorol rájuk, hogy maguk is legalább alkalomszerűen végezzenek valamilyen mozgást a barátokkal, vagy éppen a hallgatótársakkal (12. táblázat).

A hallgatótársak és oktatók sporttevékenységének befolyásoló ereje igazolja az egyetemi, kampusz-lét szerepének hatását az alkalmi sportolás esetében. E hatás kétirányú: az oktatók sportolása ösztönzőleg hat erre, ami pozitív, ha az alkalmi testmozgást a nem sportoláshoz viszonyítjuk, hiszen így a hallgatók legalább végeznek valamilyen mozgásformát. Azonban ez nem rendszeres, ezért esetükben a sportolás kevésbé, vagy egyáltalán nem tudja kifejteni az egészségre gyakorolt jótékony hatását.

Ugyanakkor a hallgatótársak sportolása még e rendszertelen mozgásformáról is eltérít, így azt mondhatjuk, hogy az egyetemi kortársak köre mint szocializációs tér nem kedvez az alkalmi sporttevékenységnek, ha beemeljük a legfontosabb objektív és szubjektív társadalmi háttérváltozókat, ellentétben a korreláció eredményeivel.

12. táblázat: A társadalmi, társas tényezők és a miliók hatása az alkalmi sportolásra a partiumi hallgatók körében (Exp. B regressziós együtthatók). Forrás: HERD 2012

	Függő változó: alkalmi, társak kedvéért végzett sportolás		
	<i>Exp (B)</i> 1.modell	<i>Exp (B)</i> 2.modell	<i>Exp (B)</i> 3.modell
Kor	1,001	1,003	,982
Nem (1-férfi, 0-nő)	2,091*	2,130*	2,431*
Ország (1 Magyarország, 0-Románia)	,352*	,348*	,206*
Szülők iskolai végzettsége		,996	,966
Lakóhely településtípusa		,744	,711
Szubjektív anyagi helyzet		,988	,989
Objektív anyagi helyzet		1,039	1,018
Szülői támogatás		1,000	1,000
Vallásos, közösségorientált miliő			,672
Sportos-elitista civil kezdeményező miliő			,325*
Szülő(k) sportolása			,960
Testvér(ek) sportolása			,913
Más közeli családtag sportolása			,953
Pár sportolása			,787
Legjobb barát(ok) sportolása			,878
Hallgatótársak sportolása			,495*
Középiskolai osztálytársak sportolása			,991
Középiskolai tanár(ok) sportolása			1,231
Egyetemi/főiskolai oktató(k) sportolása			2,359*

* $p \leq 0,05$

A logisztikus regressziók nemcsak arra adnak választ, hogy az összes bevont háttérváltozó hogyan befolyásolja, hogy egy hallgató milyen sportolási szokással jellemezhető csoportba kerül, hanem azt is megtudhatjuk, hogy mik azok tényezők, amelyek csökkentik a sportolás valamilyen formájának valószínűségét, azaz miért nem sportolnak a hallgatók. Ha a hallgató nő, nem sportolnak/tak szülei, testvérei, legjobb barátja, párja, középiskolai tanára(i) és egyetemi oktató(i), konzervatív introvertált miliő veszi körül, kisebb az esélye, hogy ő valamilyen szintű sporttevékenységet végezzen.

A fenti kutatási eredményekre vonatkozó, 2. számú hipotézis az volt, hogy *a kor haladtával, a vidékieknek és a romániai, illetve a rosszabb társadalmi státusszal jellemezhető hallgatóknak kisebb az esélyük a sportolásra. A férfiak és a nagyobb szülői támogatásban részesülő hallgatók inkább sportolnak, mint a nők, illetve a kisebb családi társadalmi tőkével jellemezhetőek.* E hipotézis csak részben igazolódott: sem a kornak, sem a lakóhelynek, sem a szociokulturális, gazdasági tényezőknek, sem a szülői támogatásnak nincs befolyásoló ereje, tehát a feltételezés e része cáfolódott. A romániai hallgatóknak csak a szabadidő-sportolásra van kisebb esélyük, a verseny- és alkalmi sportolásra viszont nagyobb, mint a magyarországiaknak. A férfiaknak valóban nagyobb esélyük van arra, hogy verseny- vagy alkalmi sportolók közé kerüljenek, a nőknek pedig a szabadidő-sportolók közé, ugyanakkor igaz az is, hogy a nem sportolás is inkább a nőket jellemzi, tehát ez igazolódott. A társadalmi háttérváltozóknak azért nincs hatása, mert a társas-környezeti tényezők és a miliók hatása felülírja ezek befolyásoló erejét.

A harmadik hipotézis, mely szerint *a társadalmi miliók közül a sportos, közösségorientált milió növeli az esélyét annak, hogy egy hallgató a sportolók csoportjába kerüljön (akár a verseny -, akár a szabadidő-sportolók közé),* igazolódott. A vallásos, közösségorientált és a sportos-elitista, civil kezdeményező milió, pozitívan járul hozzá, hogy egy hallgató szabadidő-, s az utóbbi, hogy alkalmi sportoló legyen.

A negyedik hipotézis — *a sportolóvá válás esélyét növeli a szűkebb és tágabb környezet sportolása, ugyanis ez mintául szolgál a hallgatók számára is, hogy sportoljanak* — szintén igazolódott. Az általunk vizsgált mindhárom sportolói csoportba tartozás esélyét növeli, ha vannak olyan személyek, akiknek sportolása követendő példaként szolgál a hallgatók számára is, legyen az szülő, testvér, legjobb barát, partner vagy esetleg középiskolai tanár, illetve egyetemi oktató.

VI. 5. A felsőoktatási környezet hatása a sportolásra

A következő fejezetben összehasonlító elemzésre kerül sor, melyben megvizsgálom, hogy milyen különbségek vannak a romániai és a magyarországi intézmények hallgatói között a sportolási szokásaikat tekintve. Ha külön elemezzük a magyarországi és romániai intézmények hallgatóit a sportolás gyakoriságának átlagaiban a különböző háttérváltozók mentén, azt láthatjuk, hogy minden esetben magasabbak a magyarországi értékek, de különösen szembetűnő a különbség a 4. és az MA/MSc 2. évfolyamosok, a 22 éves aluliak, a 12-13 osztályt végzett szülők és az igen kis létszámú házaspárok esetében. E

változók mentén markánsan megfigyelhetők a két ország közötti különbségek, amelyekben a magyar átlagok emelkednek ki látványosan. A szignifikáns különbségeket mutató változók közül mind a magyarországi férfiak, mind a nők, az alacsony, közepes és magas szülői iskolai végzettséggel bíró, illetve szubjektív és objektív anyagi helyzetben lévő hallgatók gyakrabban sportolnak az ugyanilyen társadalmi háttérrel jellemezhető romániai diákokhoz képest (függelék, 10. táblázat).

A társadalmi és intézményi háttérben lévő különbségek hatással vannak arra is, hogy miért nem sportol egy hallgató felsőoktatás tanulmányai alatt, s ebben szintén különbség mutatkozik a két ország intézményeinek diákjai között. Bár mindkét intézményben legmagasabb arányban az idő hiányát jelölték meg a hallgatók az inaktív életmód okaként, azonban a második helyen már eltérő okok dominálnak a két országban. A romániai hallgatók 31,4 százaléka nyilatkozott úgy, hogy nincs olyan sportolási lehetőség az egyetemen, amiben szívesen részt venne, míg a magyarországi diákoknak csak a 20,4 százaléka vélekedik így. A magyarországi hallgatók az idő hiánya mellett a nem megfelelő anyagi helyzetet jelölték meg leggyakrabban annak okaként, hogy miért nem sportolnak (37,3 százalék), míg a romániai diákok 27 százaléka vélekedett így (függelék 9. táblázat). Tehát azt mondhatjuk, hogy az egyik legfontosabb különbség a két ország intézményeinek hallgatói között a sportolási szokások, sporthoz fűződő viszonyában az, hogy a romániai intézmények valószínűleg nem tudják megfelelően kielégíteni a diákjaik igényeit a sportolási lehetőségeket tekintve, míg Magyarországon inkább a gazdasági tőke, mint társadalmi háttérváltozó hiánya akadályozza meg a diákokat a rendszeres testmozgásban. A romániai hallgatók elégedetlenségéből az intézmények nyújtotta sportolási lehetőségeivel kapcsolatban azt feltételezhetnénk, hogy ebből kifolyólag ők ritkábban is használják ezeket, azonban nem találtunk szignifikáns különbséget e téren a két ország diákjai között (RO=19, HU=18,5 pont 0-100 fokú skálán), összességében is elmondható, hogy a diákok körében nem túl vonzó az egyetem sportinfrastruktúrája, s nincs különbség e tekintetben a magyar és romániai intézmények hallgatói között. Korábbi kutatási eredmények pedig épp arra hívják fel a figyelmet, hogy az egyetem nyújtotta, sokszor kedvezményesen igénybe vehető sportolási lehetőségek nivellálni tudják e téren a társadalmi hátrányokat, s hozzájárulnak a hallgatók rendszeres sportolásához (Fábri 2002; Perényi 2013; Nagy Á. 2010). Hasonlóképpen igen alacsony az egyetemi sportrendezvények látogatottsága mind a magyar (9,1 pont) mind a román mintában (13 pont 0-100 fokú skálán), de azt láthatjuk, hogy szignifikánsan gyakrabban

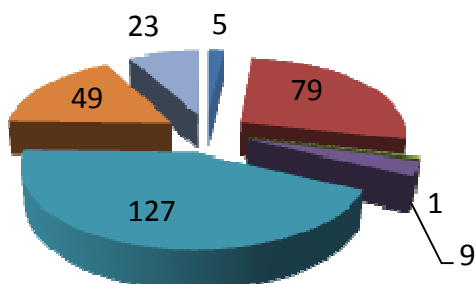
járnak ilyen egyetemi sportrendezvényekre a romániai intézmények hallgatói annak ellenére, hogy elégedetlenebbek.

Majd kétszer annyi versenysportoló van a romániai intézményekben, mint a magyarországiakban (64 és 34 százalék), hasonlóképpen az alkalmi sportolók körében is sokkal többen, több mint duplája romániai. Azonban ennek épp ellenkezőjét láthatjuk a szabadidő-sportolók esetében: itt a magyarországi intézmények hallgatói vannak sokkal nagyobb arányban (62 százalék) a romániaiakkal szemben (38 százalék) (5. táblázat). Ezt bizonyítja, hogy mind egyéni, mint közösségi szinten a versenysportolók aránya magasabb romániai hallgatók körében, mint a magyarországiak esetében. A versenyzés és győzelem mint motiváció a sportolásra is sokkal népszerűbb a körükben: a romániai hallgatók 31,9 és 40,9 százaléka nyilatkozott úgy, hogy ez fontos a számukra a sporttevékenységben, szemben a magyarországi hallgatókkal, akik közül 14,8 és 17 százalék vélekedett így. Ezzel szemben erőteljesen kirajzolódik a magyarországi hallgatók sportolásának rekreációs jellege: a szellemi felfrissülés, a stressz leküzdése és a testedzés mint motivációs tényező az ő körükben magasabb romániai diáktársaikkal összehasonlítva (függelék 7—8. táblázat). Tehát a második legfontosabb különbség a romániai és a magyarországi intézmények diákjai között sportolási szokásaik tekintetében, hogy Romániában elsősorban a sportolás versenyszerű formája népszerű, míg Magyarországon a szabadidősport vonzza inkább a diákokat. Ez a különbség olyan erős hatással bír, hogy más társadalmi háttérváltozók, a társadalmi miliók és társas hatások mellett is erőteljesen hozzájárul a romániaiak esetében, hogy verseny- vagy alkalmi, a magyarországiak esetében pedig, hogy szabadidő-sportolók legyenek. A versenysport népszerűsége még a korábbi poszt szocialista sportpolitika hatása lehet, mely érezhető a jelenlegi egyetemisták körében is: ennek lényege, hogy államhatalmi szinten, nemzetközi téren az országot reprezentáló versenysportot támogatták elsősorban a szocialista propaganda céljával. Ez hazánk rendszerváltás előtti sportpolitikájára is jellemző volt, azonban ennek hatása a sportolás szintjére a hallgatók esetében már nem mérvado, hiszen körükben inkább a szabadidős tevékenységként űzött sportolás népszerűbb. Ebből azt láthatjuk, hogy a posztmodern, fogyasztói kultúrára jellemző egészségmegőrző sportaktivitás végzésének népszerűsítése érinti meg elsősorban a magyar fiatalokat, köztük az egyetemistákat.

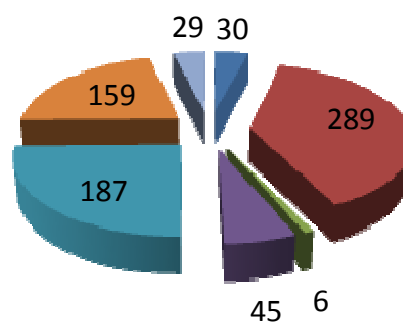
Szignifikáns különbséget tapasztaltam az egyes sportoló csoportok között a különböző intézményi karok mentén. A versenysportolók körében az Emmanuel Egyetem, a Debreceni Egyetem Gazdasági- és Vidékfejlesztési (DE - GVK), Műszaki, a

Nagyvárad Állami Egyetem (NÁE) Közgazdasági, Orvos- és Gyógyszerészeti, Környezetvédelmi, Villamosmérnöki és Informatikai, illetve a Partiumi Keresztény Egyetem (PKE) Közgazdaságtudományi Karainak hallgatói vannak a legnagyobb arányban. A szabadidő-sportolók a Debreceni Egyetem jogi, bölcsész, egészségügyi, agrár, műszaki, a Nagyvárad Állami Egyetem Orvos- és Gyógyszerészeti, valamint a PKE Bölcsész- és Közgazdaságtudományi Karjain találhatók a legnagyobb számban. A legtöbb nem sportoló diák a DE-GVK-n, a NÁE Társadalomtudományi, és Közgazdaságtudományi, illetve a PKE Bölcsészettudományi és Közgazdasági Karain van. Az alkalmi sportolók körében nincs kiugró eredmény. Ebből azt láthatjuk, hogy a Debreceni Egyetemen az agrár- és a műszaki centrumhoz tartozó karok hallgatói a legaktívabbak, a Nagyvárad Állami és a Partiumi Keresztény Egyetemen a közgazdász hallgatók. Fontos eredmény, hogy az egészségügyi, orvos- és gyógyszerészeti karok hallgatói szintén fontosnak tartják a sportolást. Ez pedig épp ellentétes Bowen és Lewin (2003) eredményeivel, akik azt találták, hogy a sportoló, főként az élsportoló hallgatók sokszor a könnyebben teljesíthető kurzusokra iratkoznak be. Mind a műszaki, mind a közgazdaságtani, s főként az orvostudományi képzések köztudottan a legnehezebben teljesíthető képzések közé tartoznak, s mégis régiós sajátossággént azt tapasztalhatjuk, hogy az ilyen szakokat indító karokon van a legtöbb rendszeres sportoló. Ugyanakkor felemás eredményt kapunk, ha a bölcsészeket vizsgáljuk, hiszen körükben igen magas a szabadidő- és a nem sportolók aránya is, akárcsak a DE GVK-s és a PKE KTK-s hallgatók esetében. A karonkénti eloszlások kis elemszáma miatt az alábbi, 4. ábra intézményenkénti eloszlásokat tartalmaz.

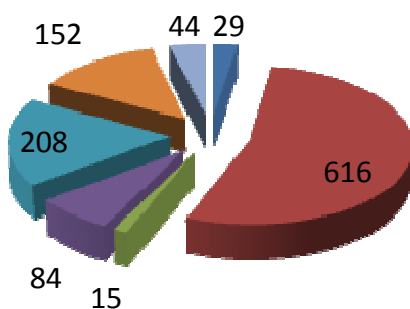
Alkalmi, társak kedvéért sportolók



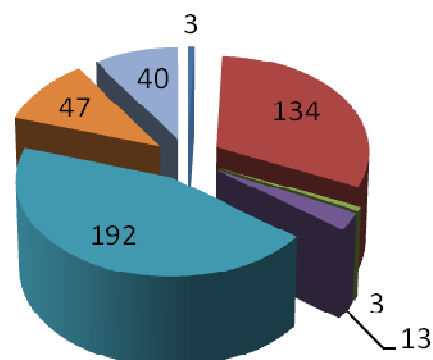
Nem sportolók



Rendszeres, szabadidő sportolók



Versenysportolók



■ Babes-Bolyai Tudományegyetem -Szatmárnémeti Kihelyhezett tagozat

■ Debreceni Egyetem

■ Debreceni Református Hittudományi egyetem Kölcsey Ferenc Református Tanárképző Intézet

■ Nyíregyházi Főiskola

■ Nagyvárad Állami Egyetem

■ Partiumi Keresztény Egyetem

■ Nagyvárad Emmanuel egyetem

4. ábra: A sportolási szokások mentén elkülönülő hallgatói csoportok tagjainak intézményenkénti megoszlása (fő) (N=2619). Forrás: HERD 2012

VII. A sportolás és hallgatói jóllét a vizsgált kampuszokon

Az előző fejezetekben megismertük, hogy milyen társadalmi és társas tényezők hatnak a hallgatók sportolási szokásaira, s milyen különbségek vannak e téren a magyarországi és a romániai hallgatók között. A továbbiakban a sportolás szocializációban betöltött, értékteremtő és normaátadó szerepéből kiindulva azt vizsgálom meg, hogy milyen hatással bír a hallgatók jóllétének különböző dimenzióira, tanulmányi és nem tanulmányi eredményességére. E kérdések vizsgálatához pozitív neveléstudományi megközelítést alkalmazok, melynek lényege esetemben, hogy a sportolásnak mint védő- és támogatófaktornak milyen pozitív hatásai vannak a hallgatók életének fentebb bemutatott területeire.

Kutatásom következő részében megvizsgálom, hogy a sportolási szokások különböző formái védőfaktorként funkcionálnak-e bizonyos káros egészség-magatartási formákkal szemben (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, depressziós tünetek), támogató faktorként hozzájárul-e szubjektív jóllétükhöz, lelki edzettségükhöz és egészségük önértékeléséhez mint a hallgatói jóllét egyes dimenzióihoz. Azt feltételeztem, hogy a rendszeres sportolás véd e káros egészség-magatartási szokásokkal szemben hozzájárulva egészségük megőrzéséhez, s így a rendszeres sportolók a legeredményesebbek a nem tanulmányi eredményesség e dimenzióiban. A káros egészség-magatartási szokások előfordulására igen-nem válasszal kellett válaszolni: rendszeresen fogyaszt-e alkoholt, naponta elszív-e legalább egy cigarettát, kipróbált-e már drogot, illetve rendszeresen használ-e, és depressziósnak érzi-e magát.

A hallgatók kilenc százaléka fogyaszt rendszeresen alkoholt, 23 százalékuk minden nap elszív legalább egy szál cigarettát, s több mint 13 százalékuk már kipróbált valamilyen kábítószer, rendszeresen azonban saját bevallásuk szerint mintegy két százalékuk drogozik. A hallgatók majdnem 14 százaléka érzi magát sokszor depressziósnak, rosszkedvűnek, s csupán fele arányban érzik magukat egészségesnek (Függelék, 26. táblázat). Ezek az adatok pedig összhangban vannak olyan korábbi kutatási eredményekkel, melyek felhívják a figyelmet arra, hogy a hallgatók stressz-szintje magasabb, mint az átlagpopulációé, s többek között emiatt a depressziós tünetek gyakoribb elfordulása figyelhető meg körükben (Veresné Balajti 2010; Murányi 2010). Ezek az eredmények indokolják olyan társadalmi tényezők, védőfaktorok érvényesülésének vizsgálatát körükben, melyek egyrészt csökkenthetik e stressz-szintet,

másrészt védenek a nem megfelelő megbirkózási stratégiáktól, mint az egészség-károsító magatartásformák. Céлом megvizsgálni, hogy a sportolás is ilyen védőfaktor-e.

VII.1. Sportolási szokások és káros egészség-magatartási formák

Mivel azt feltételeztem, hogy a sportolás komoly mértékben képes változtatni a hallgatók fizikai-lelki jóllétén, ezért megvizsgáltam a fent bemutatott egészség-magatartási formákat végző hallgatók arányát a sportolási szokások mentén kialakított csoportokban (13. táblázat).

13. táblázat: A rendszeresen alkoholt, drogot fogyasztók, kábítószer kipróbálók, dohányzók és mentális problémákkal küzdő hallgatók aránya az egyes sportolási szokások mentén elkülönülő csoportokban (százalékban) (N=2619). Forrás: HERD 2012

	<i>Élménykereső versenysportolók</i>	<i>Rendszeres rekreációs szabadidő- sportolók</i>	<i>Alkalmi, társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>
Nem fogyaszt rendszeresen alkoholt	84,7	91,5	89,5	92,9
Alkoholt rendszeresen fogyaszt (3 naponta legalább egyszer)*	15,3	8,5	10,5	7,1
Adj. res.	4,5	-1,4	,7	-2,6
Nem szív el naponta legalább egy cigarettát	74,1	76,2	75,9	80,3
Elszív legalább egy szál cigarettát naponta (NS)	25,9	23,8	24,1	19,7
Adj. res.	1,6	,8	,5	-2,5
Nem próbált ki drogot	83,3	85,9	88,8	88,7
Legalább egyszer kipróbált valamilyen drogot*	16,7	14,1	11,2	11,3
Adj. res.	2,2	,9	-1,2	-2,0
Nem fogyaszt rendszeresen drogot	97,5	98,3	95,6	98,4
Rendszeresen fogyaszt drogot*	2,5	1,7	4,4	1,6
Adj. res.	,7	-1,4	2,9	-1,1
Nem érzi magát rosszkedvűnek, depressziósnak	92,6	85,6	86,1	83,5
Sokszor rosszkedvű, depressziós*	7,4	14,4	13,9	16,5
Adj. res.	-4,2	,8	,1	2,6

*Chi-négyzet próba, $p \leq 0,05$

A táblázatban azt látjuk, hogy a versenysportolók, majd pedig a szabadidős-sportolók fogyasztanak a legnagyobb arányban rendszeresen alkoholt (15 és 10 százalék). Körülbelül egyforma arányban – a hallgatók egynegyede, illetve egyötöde – naponta dohányzik mind a négy csoportban, de ebben az esetben is a versenysportolók érik el a legmagasabb arányt (25,6 százalék) és a nem sportolók a legkisebbet (19,7 százalék). A kábítószer már legalább egyszer kipróbálók aránya szintén a verseny- és szabadidős-sportolók között a legmagasabb (16,7 és 14,1 százalék), míg az alkalmi és nem sportolók között a legalacsonyabb (mintegy 11 százalék). A rendszeres drogfogyasztás az alkalmi sportolók körében a legmagasabb (4,4 százalék), de őket a versenysportolók követik 2,5 százalékkal. A legkevesebb rendszeres drogfogyasztó a nem sportolók körében van (1,1 százalék), azonban a legtöbbben köztük érzik magukat depressziósnak (16,5 százalék). Érdekes eredmény, hogy a szabadidős-sportolók körében is 14,4 százalék ez az arány, míg a versenysportolók esetében sokkal kisebb, 7,4 százalék a rendszeresen depressziós tünetekkel küzdők aránya.

Az eredmények azt mutatják, hogy a sportolás részben véd a káros egészség-magatartásoktól: szignifikánsan több versenysportoló fogyaszt rendszeresen alkoholt, magasabb azok aránya körükben, akik már kipróbáltak valamilyen drogot. A rendszeres drogfogyasztók aránya az alkalmi sportolók között a legmagasabb, és lényegesen alacsonyabb a szabadidős-sportolók között, azonban a versenysportolók e tekintetben is második helyen állnak. A versenysportolás egyértelműen véd a depressziós tünetekkel szemben, azonban a szabadidős-sportolás már kevésbé: a nem sportolók után köztük van a legtöbb olyan hallgató, akik gyakran rosszkedvűnek érzik magukat. A versenysportolás esetében az is közrejátszhat, hogy az edzéseken, illetve versenyeken szerzett, legtöbbször sporttársakkal átélt élmények is hozzájárulnak a jó közérzethez. Az intézményes keretek között végzett sportolás (mint esetünkben a versenysport) védő funkciója a depressziós tünetekkel és rizikófaktoroként működése az alkoholfogyasztással szemben már korábbi, a debreceni egyetemisták körében végzett vizsgálatomban is bebizonyosodott (Kovács K. 2012a). Számos kutatás bizonyította, hogy a sportoló fiatalok közül kevesebben dohányoznak, egészségesebben táplálkoznak, s a csökkent fizikai aktivitás kapcsolatba hozható a drogfogyasztással (Keresztes 2007; Mikulán et al. 2010; Pikó, Keresztes 2007), azonban a drogfogyasztás esetében ebben a vizsgáltban ennek épp ellenkezője bizonyosodott be. A dohányzás tekintetében nem találtunk szignifikáns kapcsolatot a sportolási szokásokkal, ami összhangban van korábbi (Kovács K. 2013b), és Pauperio et al. (2012) kutatási eredményeivel.

A sportolási szokások hatását a káros egészség-magatartási formákra Spearman-féle korrelációval is megvizsgáltam. Erre azért volt szükség, hogy megnézzem, az egyes sportolási formák védő- vagy rizikófaktorként funkcionálnak-e a különböző egészségkárosító tényezőkkel szemben. Ugyanis a korreláció arra is választ ad, hogy a sportolás bizonyos formájával és gyakoriságával magasabb vagy alacsonyabb szerfogyasztás és depressziós tünet valószínűsíthető-e. Ennek során is azt az eredményt kaptam, hogy a versenysport és a kábítószer kipróbálása, illetve az alkoholfogyasztás pozitív együttjárása figyelhető meg, míg a depressziós tünetekkel szemben véd a versenysport. A nem sportolók esetében mind az alkohol-, mind a drogfogyasztás, és a dohányzás tekintetében is negatív korrelációt kaptunk, tehát ebben az esetben a nem sportolás tekinthető védőfaktornak ezekkel szemben. A szabadidő-sportolók esetében egy változóval sem találtam szignifikáns kapcsolatot, az alkalmi sportolás pedig csak a rendszeres drogfogyasztással mutatott gyenge, ámde szignifikáns pozitív együttjárást (14. táblázat). Tehát ha ezeket a tényezőket mint nem tanulmányi eredményességi mutatókat vizsgáljuk, akkor azt láthatjuk, hogy a versenysportolók eredménytelenebbek nem sportoló társaiknál, a szabadidő- és alkalmi sportolásnak nincs hatása erre, leszámítva az alkalmi sportolásnak a rendszeres drogfogyasztásra gyakorolt negatív befolyásoló erejét (az alkalmi sportolás rizikófaktor lehet a rendszeres drogfogyasztással szemben). *Hipotézisem épp ellenkezőleg igazolódott: a nem tanulmányi eredményességet tekintve a versenysportolók érték el a legrosszabb eredményeket.*

Ennek hátterében két tényező állhat. Az egyik a sportközösséghez tartozás társas jellege, ami együtt jár olyan szabadidős tevékenységek végzésével is, ahol a fogyasztás, az addikciók nagyobb valószínűséggel fordulnak elő, s ebben nagy szerepet játszik a kortárshatás is (ilyen szabadidős tevékenység például a bulizás). A sportpályán együtt mozgó társakkal, barátokkal gyakrabban előfordulhat, hogy beülnek egy pohár sörre vagy más alkoholos italra a kocsmába vagy valamilyen más szórakozóhelyre akár egy kemény edzés, játék után is. Ennek csapatépítő, összekovácsoló szerepe is lehet, akárcsak az együtt italozásnak, drogozásnak. A kortárshatás szorosan összefügg azzal, hogy a társas háló már serdülőkorban átstrukturálódik: a szülőktől való nagyobb függetlenség igénye megnő, s a kortárscsoportok, például a sporttársak, sportoló barátok jelentősebbé válnak a fiatalok számára (Pikó 2007). A felsőoktatásban pedig talán még erősebb hatásuk van a kortársi közösségeknek. A hallgatók inkább saját, hallgatótársaik által létrehozott kiscsoportokhoz (például sportoló csoportokhoz, diákszövetségekhez) kezdenek kötődni,

átvéve azok normáit, szokásait, értékrendjét (Pusztai 2011). A sportolás társas jellege hozzájárul a hallgatók kapcsolati hálójának, ezáltal társadalmi tőkéjük növeléséhez, a baráti, vagy akár a partnerkapcsolatok szorosabbá válásához, melyet életük más területén is kamatoztatni tudnak. Ezt igazolja, hogy a legjobb barát(ok) és a partner sporttevékenysége – a szülőkön és testvéreken kívül – komoly befolyásoló erővel bír a hallgatók sportolási szokásaira. Azonban azt is látni kell, hogy a kortársak hatása az egészségkárosító magatartások szintjén is érzékelhető: a hallgató-, és a sportoló társak körében is nagyobb valószínűséggel fogyasztanak alkoholt, drogot az egyetemisták, amitől a rendszeres, de még a versenysportolás sem véd. Ebben egyrészt a campus-, másrészt a sportolói kultúra játszik szerepet. Mindkettőhöz szervesen kapcsolódik a társakkal való együttlét, együtt szórakozás, bulizás, ezekhez pedig többek között a nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztás. A rendszeres sportolás kiemelkedő társas jellegét bizonyítja, hogy szignifikáns különbség van barátok számában a sportolási szokások mentén elkülönülő hallgatói csoportok között: a legtöbb barátja — nem véletlenül — a versenysportolóknak van (16,6), őket követik a szabadidő- (16,1), alkalmi sportolók (15,9), s a legkevesebb baráttal átlagosan a nem sportolók rendelkeznek (15,2).

A másik magyarázó tényező az lehet, hogy az alkoholfogyasztás normaként működik az egyetemisták körében: a kampusz-léthez szervesen hozzátartozik a bulizás, s ennek szinte elengedhetetlen része az alkoholfogyasztás — de akár a drogozás is —, olykor nagy mennyiségben. Társadalmunkban a lerészegedés, s bizonyos kábítószeres használata is egyre kevésbé szégyenletes dolog, sőt, úgy tűnik, hogy a serdülőkorúakhoz hasonlóan az egyetemista kortársak körében is a befogadás és elismerés egyik eszköze (Pikó 2007). Ettől pedig az olyan, önfegyelmet, kitartást, erős jellemet igénylő tevékenység, mint a sportolás sem véd az egyetemisták esetében.

14. táblázat: Az alkohol- illetve drogfogyasztás, a kábítószer kipróbálása, a dohányzás, a depressziós tünetek és a sportolási szokások korrelációi (Spearman-féle korrelációs együtthatók) (N=2619).

Forrás: HERD 2012

	<i>Élménykereső versenysportolók</i>	<i>Rendszeres rekreációs szabadidő- sportolók</i>	<i>Alkalmi/társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>
Alkoholt rendszeresen fogyasztok (3 naponta legalább egyszer)	,088**	-,028	,013	-,051**
Elszívok legalább egy szál cigarettát naponta	,031	,016	,010	-,049*
Legalább egyszer kipróbáltam valamilyen drogot	,043*	,018	-,023	-,039*
Rendszeresen fogyasztok drogot	,014	-,027	,058**	-,022
Sokszor vagyok rosszkedvű, depressziós	-,082**	,015	,002	,050*

** $p \leq 0,01$, * $p \leq 0,05$

VII. 2. Sportolási szokások és a hallgatói jóllét egyes dimenziói

A következő fejezetben a sportolási szokások mint támogató tényezők szerepét, hatását és jelentőségét vizsgálom meg a hallgatók lelki rugalmasságára, szubjektív jóllétére és egészségének önértékelésére azt feltételezve, hogy a sportolásnak pozitív hatása van ezekre. E három fogalmat a hallgatói jóllét különböző indikátorainak tekintem. A lelki edzettség, rugalmasság, azaz a reziliencia nem más, mint egyfajta ellenálló- és alkalmazkodó képesség, ami azt jelenti, hogy egy hallgató, akkor is jól, sőt akár kiválóan tud teljesíteni az egyetemi tanulmányait illetően, motivált, kitartó és lelkileg erős tud maradni, ha lelki vagy anyagi gondok, problémák vannak életében, vagy éppen hátrányos helyzetben van az élet valamely területén más hallgatótársaihoz viszonyítva. Tehát a reziliencia a hallgatói jóllét pszichés, mentális oldalát jelöli. Az egészség önértékelése a WHO egészség-definíciója alapján magába foglalja a fizikai, lelki és szociális jóllétet. Ennek szubjektív értékelése azt mutatja, hogy a hallgatók mennyire elégedettek fizikai és lelki állapotukkal, illetve társas kapcsolataikkal, környezetükkel. A hallgatói jóllét harmadik dimenziójának tekintem a szubjektív jóllétet, ami összességében mutatja, hogy

miként értékelik a hallgatók holisztikus perspektívából életüket: mennyire boldogok és elégedettek életükkel. E három változó kölcsönösen hat egymásra, szoros kapcsolatban állnak egymással, hiszen maga az egészség és jóllét is olyan komplex fogalmak, amelyek területei összefüggésben állnak egymással: a lelki jóllét szintjével, nagyobb önbizalommal nő a fizikai jóllét szintje, s hatással lehetnek ezáltal a társas kapcsolatokra, így egészségesebbnek érezhetjük magunkat. Ha fizikailag, lelkileg jobban érezzük magunkat, s könnyebben meg tudunk küzdeni a mindennapi problémákkal, ezek hozzájárulnak az önbizalom szintjéhez, sikerélménnyel tölthetnek el, ezáltal elégedettebbek lehetünk életünkkel. Korábbi kutatási eredmények bizonyították, hogy a rendszeres sportolás pozitív hatással van a fiatalok és idősebbek testi-lelki egészségére, szubjektív jóllétére, ezért azt feltételezem, hogy hallgatóink esetében is igazolódik a rendszeres testmozgás hallgatói jóllétre gyakorolt támogató hatása.

A továbbiakban azt vizsgálom meg, hogy a magukat egészségesnek tartó hallgatók milyen társadalmi státusszal jellemezhetők. Az egészség önértékelését a következő kérdésre adott igen-nem válasszal mértük: egészségesnek érzed magad? A magukat egészségesnek tartó diákok háromnegyede magyar, egynegyede román, kétharmada nő és egyharmada férfi. Bár a településtípusnak e tekintetben sincs hatása, azonban azt láthatjuk, hogy 31 százalékuk vidéki, s majdnem 70 százalékuk városból származik.

Az objektív anyagi háttér az egészség önértékelésében is szerepet játszik: az önmagukat egészségesnek megítélő hallgatók jobb anyagi helyzetben vannak objektíve. A szülők iskolai végzettségének és a szubjektív gazdasági helyzetnek szintén nincs hatása az egészség önértékelése, azonban azt láthatjuk, hogy minimálisan (0,7 ponttal) jobban értékelik saját anyagi helyzetüket a magukat nem egészségesnek érzők. Az eredményeket a 15. táblázat tartalmazza.

15. táblázat: A társadalmi háttérváltozók megoszlása az egészség önértékelése mentén (átlagpontok és százalék). Forrás: HERD 2012

Százalék) Pontos: 1998-2012			
	Nem érzi magát egészségesnek	Egészségesnek érzi magát	N (fő)
Ország*			
Románia	76,6%	25,2%	2618
Magyarország	23,4%	74,8%	
Adj. Res.	-26,3	26,3	
Total	100%	100%	
Nem*			
Nő	63%	67,6%	2559
Férfi	37%	32,4%	
Adj. Res.	2,4	-2,4	
Total	100%	100%	
Lakóhely településtípusa 14 éves korban			
Vidék	30,4%	31,1%	2517
Város	69,6%	68,9%	
Adj. Res.	,4	-,4	
Szülők iskolai végzettsége osztályokban	12,8	12,8	2449
Szubjektív anyagi helyzet (0-100 pont)	56,2	55,5	2449
Objektív anyagi helyzet (0-11 pont)*	4,6	5,2	1651

*Chi-négyzet próba, ANOVA, $p \leq 0,05$

A lelki rugalmasságot egy 10 kérdésből álló kérdésblokkal mértük, amit egy főkomponenssé vontam össze, a főkomponens-súlyokat pedig 0-tól 100-ig tartó skálává alakítottam át, ahol 0 jelöli a reziliencia legalacsonyabb és 100 a legmagasabb szintet. A szubjektív jóllét két indikátora az étellel való elégedettség és boldogság mértéke, amit egytől négyig tartó skálával mértünk, ezt összeadtam, s a változó értékeit 0-tól 100-ig tartó skálává kódoltam át. Az egészség önértékelése, a reziliencia és a szubjektív jóllét változókat összevontam, az értékeket 0-tól 100-ig tartó skálává alakítottam, s ez az index alkotja a hallgató jóllét változóját.

A hallgatók lelki ellenálló-képességének átlagos szintje 68, szubjektív jóllétének mértéke pedig 71 pont 0-tól 100-ig tartó skálán, s mint azt már korábban említettem, csupán az egyetemisták fele érzi magát egészségesnek. A szubjektív jóllét két dimenzióját külön vizsgálva azt láthatjuk, hogy a hallgatók inkább elégedettek életükkel (56,8

százalék) és érzik magukat boldognak (60 százalék) (Függelék, 27—29. táblázat). A hallgatói jóllét átlagértéke 63,8 pont a teljes mintában.

A továbbiakban megnézem a hallgatók társadalmi háttérét a reziliencia, a szubjektív és a hallgatói jóllét mentén. A férfiak lelki rugalmasságának szintje 72,9, míg a nőké 66,7, a romániai hallgatóké pedig mintegy három százalékkal magasabb mint a magyarországiaké. Az alacsony iskolai végzettséggel bíró szülők gyerekei 67 pontot értek el a reziliencia skálán, a 12-13 osztályt végzetekké 68, míg a magas iskolai végzettséggel bíróké több mint 70 pontot. Az átlagnál jobb szubjektív anyagi helyzettel rendelkezők mintegy három ponttal többet értek el az átlag alatt lévőknél, ami egy ponttal nagyobb különbséget mutat az objektív anyagi helyzet alapján az átlagnál rosszabb és jobb helyzetben lévő diákokénál: a rosszabb helyzetben lévők esetében 67,2, a jobb helyzetben lévőknél pedig 69,3 az átlagos pontszám. Tehát ha a társadalmi háttérváltozók mentén vizsgáljuk meg a reziliencia szintet, akkor azt láthatjuk, hogy a férfiak, a romániai és a jobb társadalmi háttérrel rendelkező hallgatók inkább reziliensek. Ennek hátterében az áll, hogy a férfiak alapvetően magasabb önbizalommal rendelkeznek, ezért is gondolhatják úgy, hogy ők könnyebben meg tudnak küzdeni a mindennapi problémákkal, váratlan helyzetekkel, s alkalmazkodni tudnak a megváltozott körülményekhez. De emellett ehhez az is hozzájárul, hogy ha a hallgató egy biztosabb anyagi háttérrel, s magasabb kulturális tőkével rendelkező családból származik. Úgy gondolhatják, hogy egy ilyen biztosabb háttérrel a problémák is könnyebben leküzdhetők. A lakóhely településtípusának nincs ebben szerepe.

A szubjektív jóllét tekintetében viszont azt láthatjuk, hogy a nők értek el magasabb pontszámot (71,9 pont), a romániai és magyarországi hallgatók szubjektív jóllétének szintje szinte azonos. További érdekesség, hogy bár a legmagasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyerekei elégedettebbek leginkább életükkel s a legboldogabbak (73,5 pont), de a 11 osztályt vagy kevesebbet végzettké egy ponttal többet értek el (70,6 pont), mint a 12-13 osztályt végzettké (69,7 pont). Az átlag feletti szubjektív anyagi helyzetben lévők mintegy öt ponttal, az átlag feletti objektív anyagi helyzetben lévők pedig 2,3 ponttal magasabb szubjektív jóllét szinttel jellemezhetők. Tehát mind a szubjektív, mind az objektív anyagi helyzet fontos befolyásoló erővel bír: a stabilabb anyagi háttérrel rendelkezők szubjektív jólléte magasabb, ami összhangban van a Hungarostudy-vizsgálatok eredményeivel (Kopp et al. 2008; Kopp, Skrabski 2009).

Érdekes módon, bár az egyes dimenziókat külön vizsgálva a nemek között szignifikáns különbség volt a nemek között (az egészség, szubjektív jóllét esetében a nők,

a reziliencia esetében a férfiak javára), azonban ezek a különbségek kiegyenlítik egymást, s így a hallgatói jóllétben nincs szignifikáns eltérés a két nem között (bár meg kell jegyezni, hogy a nők 1,2 ponttal többet értek el). Lényeges különbség mutatkozik a romániai és magyarországi hallgatók között jóllétüket tekintve: míg az előbbiek átlagosan 55,2 pontot, addig az utóbbiak 72,5 pontot értek el. E lényeges különbség hátterében a romániai diákok körben tapasztalt egészségi állapot alacsonyabb önértékelése áll: a magukat egészségesnek tartó diákok csupán negyede román, melynek hatására a hallgatói jóllétmutatót tekintve is alacsonyabb pontszámot értek el.

A társadalmi háttérváltozók hatását vizsgálva ismét igazolódott a kulturális és objektív gazdasági tőke befolyásoló ereje. A szülők iskolai végzettségének növekedésével a diákok jólléte is magasabb, a legmagasabb pontszámot (63,3 pont) a 14 osztályt vagy többet végző szülők gyerekei érték el. Az átlag feletti javakkal rendelkezők 72,8, míg az átlag alattiak 68,4 pontot értek el. Az eredmények azt igazolják, hogy a hallgatói jóllét nem csupán pszichikai, hanem társadalmi tényezőktől is függ: a jobb társadalmi-gazdasági helyzetben lévő diákok magasabb hallgatói jólléttel jellemezhetők. A településtípus sem a lelki ellenálló-képesség, sem a szubjektív, sem pedig a hallgatói jóllét tekintetében nem bír befolyásoló erővel: a vidékiek és városiak körülbelül azonos szinten vannak e változók mentén. Az első két esetben 1,2 ponttal, a harmadikban 0,2 többet értek el átlagosan a városokból származó hallgatók. Az átlagpontszámokat az alábbi, 16. táblázat tartalmazza:

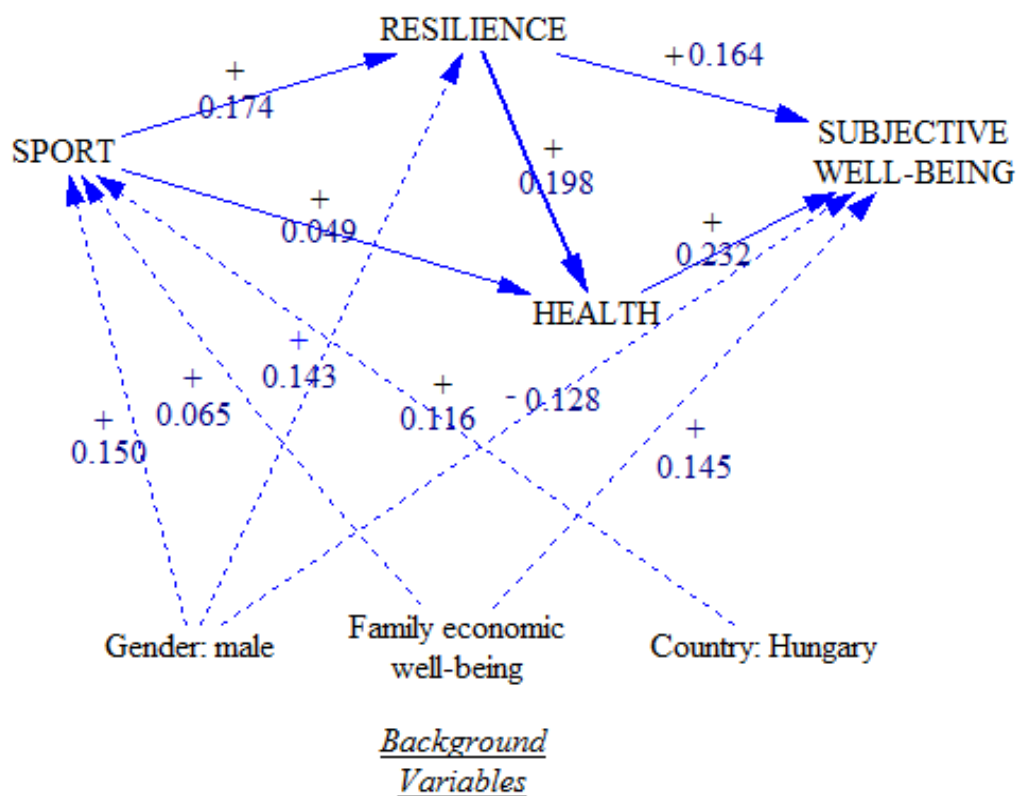
16. táblázat: A reziliencia, a szubjektív és a hallgatói jóllét értékei a különböző társadalmi háttérváltozók mentén (0-100 pont). Forrás: HERD 2012

		Reziliencia	N	Szubjektív jóllét	N	Hallgatói jóllét	N
Nem	Férfi	72,9*	243	69,3*	229	62,9	221
	Nő	66,7*	1	71,9*	9	64,1	7
Ország	Románia	70,1*	248	71,5	234	55,2*	226
	Magyarország	67,4*		70,6		72,5*	
Szülők iskolai végzettsége	11 osztály alatt	67*	237	70,7*	223	62,8*	217
	12-13 osztály	68*		69,7*		63,2*	
	14 osztály vagy több	70,1*		73,5*		65,3*	
Állandó lakóhely településtípus a 14 éves korban	Város	69,2	243	71,4	229	63,9	222
	Vidék	68		70,2		63,7	
Szubjektív anyagi helyzet az országban élő más családokhoz viszonyítva	Átlag alatt	67,4*	241	67,8*	227	63	220
	Átlag felett	70,1*		73,7*		64,6	
Objektív anyagi helyzet	Átlag alatt	67,2*	161	70*	149	68,4*	146
	Átlag felett	69,3*		72,3*		72,8*	

*ANOVA, $p \leq 0,05$

Baltatescuval írt közös munkánkban megvizsgáltuk a társadalmi háttérváltozók és a sportolás hatását a hallgatók szubjektív jóllétére a partiumi régióban (a HERD adatbázis alapján). Lineáris regressziós modellt építettünk fel, mert arra voltunk kíváncsiak, hogy vajon a sportolás gyakoriságával növekszik-e a hallgatók szubjektív jólléte, s ez a hatás akkor is megmarad-e, ha bevonjuk a legfontosabb társadalmi háttérváltozókat. A lineáris regressziós elemzés eredményei azt mutatták, hogy az, ha valaki férfi és 24 évesnél idősebb, csökkenti, míg a házasság, az átlagos vagy az átlagnál jobb szubjektív anyagi helyzet, s a témánk szempontjából fontos sportolás növeli a szubjektív jóllét (az étellel való elégedettség és a boldogság) szintjét (Baltatescu, Kovács 2012) (Függelék, 30. táblázat).

Egy másik közös kutatásunkban beemeltük az egészség önértékelése és a reziliencia változókat (5. ábra). Arra kerestük a választ útelemzés segítségével, hogy ezek, illetve a sportolás hogyan hat a szubjektív jóllétre a Partiumban a magyarországi és a romániai felsőoktatási intézményekben tanuló hallgatók körében. Az eredmények rámutattak arra, hogy előző kutatási eredményeinkkel ellentétben a sportolás közvetlen hatása a szubjektív jóllétre eltűnt a két közvetítő változó beemelésével: a sportolás pozitívan hat a rezilienciára és az egészség önértékelésére, az egészségre pedig a reziliencia gyakorolja a legerősebb hatást, s ezek pedig hozzájárulnak a hallgatók étellel való elégedettségének és boldogságának magasabb szintjeihez. A sportolás, a lelki edzettség, az egészség önértékelése és a szubjektív jóllét között fennálló kapcsolatok feltárásához kontrolláltuk a legfontosabb társadalmi háttérváltozókat (ország, nem, szubjektív anyagi helyzet) (Baltatescu, Kovács 2013).



5. ábra: Az útelemzés eredményei: a sportolás és a társadalmi háttérváltozók hatása a lelki edzettségre, az egészség önértékelésére, illetve a szubjektív jóllétre. Forrás HERD 2012 (Baltatescu, Kovács 2013)

Jelen elemzésben varianciaanalízissel vizsgáltam meg, hogy az egyes sportolási szokások mentén elkülönülő hallgatói csoportok között milyen különbségek vannak a szubjektív és hallgatói jóllét, a lelki rugalmasság változók mentén. Azoknak a hallgatóknak az arányát, akik egészségesnek érzik magukat az egyes csoportokon belül, chi-négyzet próbával

néztem meg. A reziliencia és szubjektív jóllét esetében a versenysportolók érték el a legmagasabb pontszámot: 74,5 és 82,5 pont, majd őket követik a szabadidő-sportolók: 69,6 és 72,3 pont, akik viszont a hallgatói jóllét változója mentén érték el a legmagasabb pontszámot (68,8), s őket a nem (60,3) és versenysportolók (60,2) követik. A nem sportolók érték el az első két esetben a legalacsonyabb átlagpontszámot: 63,7 és 68,4 pont, míg az alkalmi sportolók a hallgatói jóllétben (56,7 pont). A rendszeres szabadidő-sportolók 64,2, s utánuk a legmagasabb arányban a nem sportolók (45,8 százalék) érzik magukat egészségesnek, mind a verseny-, mind az alkalmi sportolók esetében csupán kb. egyharmad ez az arány. Az eltéréseket a 17. táblázat mutatja.

17. táblázat: A sportolási szokások mentén kialakított hallgatói csoportok közötti különbségek a reziliencia, a szubjektív és hallgatói jóllét, illetve az egészség önértékelése változók tekintetében (átlagpontok és százalék). Forrás: HERD 2012

	<i>Élménykereső versenysportolók</i>	<i>Rendszeres, rekreációs szabadidő-sportolók</i>	<i>Alkalmi/társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>	<i>N</i>
Reziliencia (0-100)*	74,5	69,6	69,4	63,7	2483
Szubjektív jóllét (0-100)*	72,5	72,3	69,7	68,4	2348
Egészségesnek érzem magam (%)*	35,4%	64,2%	33%	45,8%	2619
Adj. res.	-7,0	12,2	-6,4	-3,2	
Hallgatói jóllét (0-100)*	60,2	68,8	56,7	60,3	2264

*ANOVA, Chi-négyzet próba, $p \leq 0,05$

Az elemzés során minden változó mentén szignifikáns különbséget találtam az egyes hallgatói csoportok között. Jól látható, hogy mind a szubjektív jóllét, mind a lelki edzettség tekintetében a versenysportolók érték el a legmagasabb pontszámot: ők a legboldogabbak és elégedettebbek a leginkább életükkel, ők érzik a leginkább, hogy képesek ellenállni a negatív eseményeknek, legjobban tudnak alkalmazkodni a változó körülményekhez, s akkor sem keserednek el, ha nem úgy alakulnak a dolgaik, ahogy azt várták volna. Emellett az is jellemző rájuk, hogy a negatív dolgokat képesek hasznukra fordítani, hátrányos vagy rossz helyzetük ellenére is kitartanak céljaik mellett. Ez

valószínűleg a sportolás személyiségfejlesztő értékeihez is kapcsolódik. A sportolás közben végbemenő személyiség- és magatartásbeli változások meghatározzák életszemléletüket is: játék, különösen verseny közben is gyakran adódnak olyan váratlan helyzetek, melyeket meg kell oldani a siker érdekében, s olykor akkor is küzdeni kell a győzelemért, ha már kilátástalannak látszik a helyzet (csapatsportokban nemcsak az egyén, hanem a csapat sikeréért), s ez megtanítja az egyént, hogy az élet más területén is ugyanígy küzdjön meg a problémákkal. Ha ez sikerül, akkor ez hozzájárul az egyén szubjektív jóllétéhez is, mint azt láthatjuk nemcsak versenysportolóink, hanem szabadidős tevékenységként sportolók esetében is. Bár az alkalmi sportolók e változók tekintetében nem sokkal, de kisebb pontszámot értek el, ez jól mutatja, hogy a sportolás alkalmi formája is pozitív hatással van a szubjektív jóllétre és a reziliencia magasabb szintjére.

Kevésbé pozitív képet kapunk akkor, ha azt vizsgáljuk meg, hogy az egyes sportolási szokások mentén kialakított csoportokban milyen arányban érzik magukat egészségesnek a hallgatók. Azt láthatjuk, hogy a versenysportolók harmada érzi magát egészségesnek, akárcsak az alkalmi sportolók, míg a szabadidő-sportolók esetében ő maguk is érzik a sportolás pozitív hatását egészségükre, hiszen kétharmaduk válaszolt igennel erre a kérdésre. A nem sportolók 45 százaléka tartja magát egészségesnek, s talán emiatt nem tartják fontosnak, hogy rendszeresen végezzenek fizikai aktivitást. A versenysportolók körében tapasztalt alacsony arány azzal is magyarázható, hogy edzéseken, versenyeken nagyobb valószínűséggel szerezhettek sérüléseket, vagy az esetleges kudarcok megviselhetik őket lelkileg, mindezek pedig ronthatják közérzetüket.

A versenysportolók körében tapasztalható alacsony egészségre vonatkozó önértékelés az oka annak, hogy a hallgatói jóllét tekintetében ugyan csak 0,1 ponttal, de alacsonyabbat értek el nem sportoló társaiknál, s több mint nyolc ponttal a legmagasabb jóllét-szinttel jellemezhető szabadidő-sportolóknál. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy leginkább a szabadidősport tekinthető támogató faktornak, ami hozzájárul a hallgatói jólléthez, a versenysport csak részben, az alkalmi sport pedig a legkevésbé. A szabadidősport hatására a diákok testileg, lelkileg, mentálisan jobban érzik magukat, elégedettebbek életükkel és boldogabbak, s könnyebben meg tudnak birkózni az egyetemi léttel, tanulmányokkal kapcsolatos nehézségekkel, a versenysportolás pedig elsősorban a lelki, önbizalomhoz és elégedettséghez kapcsolatos tényezőkre hat pozitívan.

A három jóllét indikátort együtt, tehát a hallgatói jóllétet vizsgálva azt láthatjuk, hogy a versenysport esetében tapasztalt pozitív és negatív hatások kiegyenlítik egymást, s

ennek következtében lényegesen kevesebb pontszámot értek el e tekintetben a versenysportolók (mindössze 60,2 pontot). A rendszeres rekreációs sportolás pozitív, támogató hatása erőteljesen érvényesül a hallgatói jóllét tekintetében is: ők érték el legmagasabb pontszámot, 68,8 pontot, őket azonban a nem sportolók követik 60,3 ponttal, míg a legalacsonyabb értéket az alkalmi sportolók érték el (56,7 pont). Szintén az egészség önértékelésben elért alacsony arány magyarázza a nem sportolók magasabb pontszámát. Tehát azt láthatjuk, hogy ha egy hallgató összességében kevésbé érzi magát egészségesnek, amihez a káros egészség-magatartási formák nagyobb előfordulása is hozzájárul, mint az tapasztalható a versenysportolók esetében, akkor ez összességében is csökkenti jóllétének szintjét. Azonban azt is láthatjuk, hogy ha egészségesnek érzi magát, s talán épp ezért nem is tartja annyira fontosnak a sportolást, akkor ez hozzájárul jóllétéhez. Az alkalmi sportolók esetében egy harmadik tendencia rajzolódik ki: nem sportolnak rendszeresen, magasabb körökben a rendszeres kábítószer fogyasztó diákok aránya, s talán épp ezeknek köszönhetően csak minden harmadik hallgató érzi magát egészségesnek, ami miatt a hallgatói jóllét szintje is igen alacsony körökben.

A fenti eredmények alapján többlepcsős lineáris regresszióval néztem meg a sportolási szokások hatását a szubjektív és hallgatói jóllétre, illetve a lelki ellenálló-képességre kontrollálva a nem, az ország, a szubjektív és objektív anyagi helyzet és a szülők iskolai végzettsége változókat, annak érdekében, hogy megnézzük, mely változóknak marad meg a befolyásoló erejük. Az egészség önértékelése változó esetében, mivel kétértékű változóról van szó, logisztikus regressziót alkalmaztam (18. táblázat).⁷³

⁷³ A multikollenaritás elkerülése végett a nem sportolókat kihagytam az elemzésből, őket jelöltem meg referenciacsoporthként.

18. táblázat: A sportolási szokások és a társadalmi háttérváltozók hatása a rezilienciára, a szubjektív és hallgatói jóllétre, illetve az egészség önértékelésére (Béta regressziós és Exponenciális B együtthatók). Forrás: HERD 2012

	<i>Függő változó: reziliencia</i>		<i>Függő változó: szubjektív jóllét</i>		<i>Függő változó: egészség</i>		<i>Függő változó: hallgatói jóllét</i>	
	<i>Béta 1.modell</i>	<i>Béta 2.modell</i>	<i>Béta 1.modell</i>	<i>Béta 2.modell</i>	<i>Exp (B) 1.modell</i>	<i>Exp (B) 2.modell</i>	<i>Béta 1.modell</i>	<i>Béta 2.modell</i>
Élménykereső versenysportolás	,203*	,164*	,092*	,088*	1,095	,931	,087*	,060*
Rendszeres rekreációs szabadidő-sportolás	,169*	,162*	,101*	,092*	2,190*	1,734*	,220*	,167*
Alkalmi, társak kedvéért végzett sportolás	,104*	,077*	,001	,003	,646*	,643*	-,040	-,036
Ország (Magyarország 0 – nem, 1 – igen)		-,061*		-,031		2,889*		,177*
Nem (0 - nő, 1 – férfi)		,121*		-,103*		1,299		,028
Szubjektív anyagi helyzet		,073*		,155*		1,007		,106*
Objektív anyagi helyzet		,023		,026		1,089*		,053
A szülők iskolai végzettsége		,000		,023		,961*		-,040
R ²	,038	,062	,011	,052	-	-	,049	,096

*p≤0,05

Az eredmények azt mutatják, hogy a lelki edzettségre a sportolás mindhárom formája pozitív hatással van, még akkor is, ha kontrolláljuk a társadalmi háttérváltozókat. Különösen fontos, hogy a versenysportnak van a legnagyobb befolyásoló ereje a bevont változók körül. Így elmondhatjuk, hogy a rendszeres sportolás akkor is hozzájárul a rugalmasság kialakulásához és erősödéséhez, ha kiszűrjük a hagyományos szocio-ökonomiai háttérváltozók hatását. További érdekesség, hogy az objektív anyagi helyzetnek nincs hatása, míg a szubjektívnek igen: ennek növekedésével a reziliencia szintje is növekszik. A romániai hallgatókra és férfiakra inkább jellemző az, hogy ellenállóbbnak érzik magukat, s úgy érzik képesek alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez, ami az ő esetükben az önbizalom magasabb szintjével is magyarázható.

Korábbi eredményeinkhez hasonlóan szintén megerősítést nyert a rendszeres sportolás (versenysportként vagy szabadidős tevékenységként végzett testmozgás) támogató jellege a szubjektív jóllétre: mind a verseny-, mind a szabadidő-sportolás boldogabbá teszi a hallgatókat, s növeli az élettel való elégedettségük szintjét. Mint ahogy előző kutatásunkban (Baltatescu, Kovács 2012; 2013), itt is bebizonyosodott, hogy a magyarországi, valamint a férfi hallgatók kevésbé elégedettek életükkel és boldogtalanabbak.

A szabadidő-sportolóknak 1,7-szer nagyobb az esélyük, hogy egészségesnek érezzék magukat nem sportoló társaiknál, ugyanakkor az alkalmi sportolás csökkenti ennek esélyét, akárcsak a szülők iskolai végzettsége mint kulturális tőke. A versenysportolás hatása a bevont változók mellett eltűnt, tehát azt láthatjuk, hogy tulajdonképpen nincs összefüggés a versenysport és az egészség önértékelése között abban az esetben, ha több változó hatását is mérjük. A magyarországi hallgatóknak majd háromszor nagyobb az esélyük, hogy egészségesebbnek érezzék magukat romániai társaiknál, s szintén növeli ennek esélyét az, ha valaki objektíve jobb anyagi helyzetben van.

Ha e változókat együtt, a hallgatói jóllét egyes részeként vizsgáljuk, akkor azt láthatjuk, hogy mind a verseny- mind a szabadidő-sportolás pozitívan járul hozzá a hallgatók jóllétéhez. Bár az országnak van a legerősebb hatása (a magyarországi hallgatók előnyösebb helyzetben vannak jóllétüket tekintve romániai diáktársaikhoz viszonyítva), de ezután a szabadidősportnak van a legerősebb, még hozzá pozitív hatása a hallgatói jóllétre. A hallgatói jóllét esetében is érvényesül az, hogy a versenysportolás és az egészség percepciója között nincs összefüggés több változó beemelésével, ezért tapasztalható ennek pozitív befolyásoló ereje a diákok jóllétére.

A hallgatói jóllét esetében is érvényesül a szubjektív anyagi helyzet pozitív befolyásoló ereje: ha egy diák úgy érzi, hogy anyagi helyezte jobb vagy legalább olyan, mint a hallgatótársaié, akkor összességében is fizikailag, lelkileg és szubjektíve is jobban érzi magát, pozitívabban látja saját helyzetét, s könnyebben megbirkózik a mindennapi problémákkal, könnyebben alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez. Témánk szempontjából azonban ennél is fontosabb, hogy ehhez pedig a rendszeres sportolás valamely formája is hozzájárul.

Összességében jól látható, hogy az általam vizsgált három függő változó mindegyikére (a lelki edzettségre, a szubjektív jóllétre, s az egészség percepciójára) pozitív hatása van a sportolás valamely rendszeres formájának, akkor is, ha kiszűrjük a

hagyományos társadalmi háttérváltozók hatását (ország, nem, kulturális és gazdasági tőke). Ebből következően a rendszeres, főként szabadidős tevékenységként, rekreáció céljából végzett sportolás mint támogató faktor hozzájárul egy boldogabb, kiegyensúlyozottabb, teljesebb élethez és életvezetéshez az egészség mindhárom (fizikai, pszichikai és szociális) dimenziójára gyakorolt jótékony hatása révén. Ennek megfelelően az ötödik hipotézis, mely szerint *a sportolás védőfaktorként funkcionál a káros egészség-magatartásokkal szemben (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás), és mentális tünetekkel szemben, támogató faktorként pozitívan hat az egészség önértékelésére, szubjektív jóllétre és rezilienciára, tehát összességében a hallgatói jóllétre*, részben igazolódott. Csak a mentális tünetekkel szemben funkcionál védőfaktorként, a többi káros egészség-magatartási formának rizikófaktora a verseny – és alkalmi sport, s ez utóbbi az egészség önértékelésére is negatív hatással bír. Azonban az igazolódott, hogy bármilyen sporttevékenység pozitívan járul hozzá a rezilienciához, ennek rendszeres formái pedig a szubjektív jóllét magasabb szintjéhez. Ha összességében vizsgáljuk e jellemzőket, mint hallgatói jóllétet, azt tapasztalhatjuk, hogy a rendszeres sportolás hozzájárul ehhez, kifejezetten a rendszeres, rekreációs szabadidősportnak van pozitív hatása, mely akkor is fennáll, ha kiszűrjük a hagyományos társadalmi háttértényezők befolyásoló erejét. Az egyén társadalmi háttérétől függetlenül, ha versenyszerűen vagy szabadidejében sportol, akkor ez annyi lelki erőt ad, elégedettséggel és boldogsággal tölti el diákjainkat, hogy ez növeli összességében a hallgatói jóllét szintet.

VIII. Sportolási szokások és a hallgatók tanulmányi eredményessége

A kutatás harmadik nagy kérdésköre a sportolási szokások, a társadalmi háttérváltozók és az előbb vizsgált közvetítő mechanizmusok (lelki rugalmasság, szubjektív jóllét, az egészség önértékelése), azaz a hallgatói jóllét hatásának vizsgálata a hallgatók tanulmányi eredményességére. A fejlődési modell elméletből és a sportolás szocializációban betöltött szerepéből kiindulva azt feltételezhetjük, hogy a sportolás személyiségfejlesztő, akaraterőt, céltudatosságot, kitartást fejlesztő, kemény munkára, a normák és szabályok betartására (fair play-re) nevelő hatása révén hozzájárul a hallgatók felsőoktatási eredményességéhez is. Coleman társadalmi tőke elméletéből szintén az következik, hogy mivel a sportolás során számos inter- és intragenerációs kapcsolatra tesz szert egy fiatal, s különösen a versenysportolók nagy megbecsültségnek örvendenek sporteredményeik miatt, népszerűek kortársaik és tanáraik körében, ezért több társadalmi tőkéjük van nem (verseny)sportoló társaikhoz viszonyítva, ami hozzájárul tanulmányi eredményességükhöz. Ugyanakkor Bowen és Levin (2003) eredményei arra mutattak rá, hogy az egyetemista versenysportolók kapcsolathálója az állandó edzéseknek, versenyeknek, közös, sporthoz kapcsolódó programoknak köszönhetően saját sporttársaikra korlátozódik, így kisebb a társadalmi tőkéjük, ami viszont negatívan befolyásolja a tanulmányi karrierjüket akárcsak az, hogy az edzésekre, versenyekre fordított idő és energia épp a tanulástól veszi el az időt, így ők rosszabbul teljesítenek nem sportoló hallgatótársaikhoz viszonyítva.

Az előző fejezetben bebizonyosodott, hogy a rendszeres sportolás pozitívan befolyásolja testi-lelki-mentális egészséget, hozzájárul az önbizalomhoz, lelki erőhöz, alkalmazkodó-képességhez és tudatossághoz, ezáltal és emellett elégedettséggel és boldogsággal tölti el a hallgatóinkat. Bár az egészség-károsító magatartásformáktól nem véd, sőt a verseny- és alkalmi sport egyenesen rizikófaktornak számít, de ennek ellenére – valószínűleg épp a mozgásnak köszönhetően – a szabadidő-sportolók érzik magukat a legnagyobb arányban egészségesnek. A továbbiakban azt vizsgálom meg, hogy ha egy diák testileg, lelkileg, mentálisan jól érzi magát, elégedett életével és boldog, tehát összességében magasabb hallgatói jólléttel bír, akkor jobban is teljesít, elkötelezettebb, nagyobb önbizalommal és kitartással rendelkezik, mint az alacsonyabb jólléttel jellemezhető diákok. Céлом kideríteni, hogy közvetlenül és/vagy közvetve, a jóllét

dimenzióin keresztül is van-e hatása a sportolásnak a hallgatók tanulmányi eredményességére. Azt feltételeztem, hogy a versenysportnak és az inaktív életmódnak negatív, míg a többi változónak pozitív hatása van erre. A hallgatói jóllétet nem egy komplex változóként, hanem ennek indikátorait emeltem be az elemzésekbe azt feltételezve, hogy ezek a tényezők külön-külön is olyan fontos szerepet játszanak a hallgatók életében, hogy érdemes mindegyik hatását egyesével megvizsgálni. Ezáltal több információhoz jutunk, mint hogy ha csak a hallgatói jóllét összhatását vizsgálnánk meg.⁷⁴ Az egyes dimenziók hatásának vizsgálata által kirajzolódik a hallgatói jóllét hatása a felsőoktatási eredményességre a sportolási szokások és a társadalmi háttérváltozók befolyásoló ereje mellett. A következő fejezetben az erre vonatkozó elemzések eredményeit mutatom be. Az eredményességi dimenziók bemutatása után először a sportolási szokások közvetlen hatásait vizsgálom meg az eredményességi mutatókra, majd pedig beemelem a különböző jólléthez kapcsolódó egyéni tényezőket és a társadalmi háttérváltozókat ezek, valamint a sportolási szokások emellett érvényesülő közvetlen és követett hatásainak vizsgálata céljából.

A tanulmányi eredményességet egy 11 dimenzióból állóösszeredményességi mutatóval mértük: 1. félbehagyott tanulmányok száma (0-10), meggyőződés, hogy 2. értelmesek a tanulmányok (0-4), illetve, hogy 3. képes elvégezni a tanulmányi feladatokat (0-5), 4. a tanulmányi tevékenységek és az extrakurrikuláris munka iránti elkötelezettség (0-13), 5. a tanulás intenzitása, 6. az órák látogatása, 7. vizsgálhatékonyság, 8. az órákra készülés intenzitása naponta a kari átlagokhoz viszonyítva (0 átlag alatt, 1 átlag felett), 9. az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés (-53 – 4), 10. a munkavégzés iránti affinitás (0-8), 11. továbbtanulási hajlandóság (0-3). A nem kétértékű változókat dichotómmá alakítottuk, kivéve a továbbtanulási hajlandóságot, mivel ennek kiemelt szerepe van az eredményességben, a félbehagyott tanulmányok esetében pedig, akinek van ilyen, -1 pontot kapott, így a felsorolt dimenziókból egy maximum 12 pontot elérhető komplex eredményességi indexet hoztunk létre. Az egyes eredményességi mutatók és az összeredményességi index átlagos értékeit az alábbi, 19. táblázat tartalmazza:

⁷⁴ Emellett a regressziós elemzés nem engedi, hogy a dimenziókat külön-külön, s az ezek összevonása által létrehozott hallgató jóllét változót is beemeljük az elemzésbe a multikollenaritás elkerülése végett (automatikusan kihagyná a regressziós modellekből).

19. táblázat: Az eredményességi komponensek és a komplex eredményességi mutató átlagai a hallgatók körében (N=2619) (pontszámok). Forrás: HERD 2012

Félbehagyott tanulmányok száma (0-10)	0,08
Értelmesek a tanulmányok (0-4)	3,36
Képes elvégezni a tanulmányi feladatokat (0-5)	3,75
A tanulmányi tevékenységek és az extrakurrikuláris munka iránti elkötelezettség (0-13)	4,82
A tanulás intenzitása a kari átlagokhoz viszonyítva (0-1)	0,45
Az órák látogatása a kari átlagokhoz viszonyítva (0-1)	0,35
Vizsgahatékonyság a kari átlagokhoz viszonyítva (0-1)	0,41
Az órákra készülés intenzitása naponta a kari átlagokhoz viszonyítva (0-1)	0,38
Az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés (-53-4)	-14,5
A munkavégzés iránti affinitás (0-8)	2,18
Továbbtanulási hajlandóság (0-3)	1,07
Komplex eredményesség mutató (0-12)	5,26

A továbbiakban megvizsgálom a társadalmi háttérváltozók hatását a komplex tanulmányi eredményesség mutatóra. Az ország és a lakóhely településtípusa változók kivételével minden más társadalmi háttérváltozónak van hatása a hallgatók tanulmányi eredményességére. A nők (5,33 pont) a férfiakhoz képest (5,15 pont), a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyerekei (a 14 osztályt vagy többet végzett szülőkkel rendelkezők (5,52 pont)), az alacsony iskolai végzettséggel bírókéhoz képest (5,11 pont), a jobb szubjektív (5,43 pont) és objektív (5,44 pont) anyagi helyzetben lévő hallgatók az átlag alatt lévőkhez (5,23 pont és 5,18 pont) képest magasabb pontszámot értek el a komplex eredményességi mutatóban. Ezek az eredmények pedig alátámasztják azt, hogy sem a középiskola, sem az egyetem nem képes nivellálni a hátrányos helyzetből adódó esélykülönbségeket, s ez a tény hatással van a tanulmányi karrierre is az egyetemi évek alatt. Szintén jobban teljesítenek a magasabb lelki ellenálló-képességgel (5,77 pont) és szubjektív jólléttel (5,38 pont) rendelkező hallgatók, az e téren átlag alattiak közé tartozó hallgatókhoz képest (4,94 és 4,87 pont), ami felhívja a figyelmet arra, hogy e tényezők fejlesztése különböző egyetemi, esetleg prevenciós programokkal nemcsak ellenállóbbá teszi a hallgatókat a stresszel szemben, boldogabbá és elégedettebbé életükkel, hanem elkötelezettebbé tanulmányaik és a munka iránt. Ezt bizonyítja az is, hogy minden vizsgált változó közül az átlag feletti rezilienciával rendelkező hallgatók érték el legmagasabb pontszámot, illetve a szubjektív jóllét tekintetében átlag alatt lévő diákok pedig a legalacsonyabbat (20. táblázat). Ez alapján, a pozitív nevelésszociológiai megközelítést alapul véve, pedig azt mondhatjuk, hogy ezek a lelki, jóllét-tényezők hatása

felülírják a társadalmi háttérváltozók befolyásoló erejét is: a magasabb lelki alkalmazkodó-képesség és szubjektív jóllét hozzájárul a jobb tanulmányi eredményekhez, elkötelezettséghez, tanulmányi önbizalomhoz stb.

20. táblázat: A komplex eredményességi mutató értékeinek átlagai a társadalmi háttérváltozók, a reziliencia, a szubjektív jóllét és az egészség önértékelése mentén (0-12 pont). Forrás: HERD 2012

		Komplex eredményességi mutató	N
Nem*	Férfi	5,15	2559
	Nő	5,33	
Ország	Románia	5,29	2618
	Magyarország	5,23	
Szülők iskolai végzettsége*	11 osztály alatt	5,11	2449
	12-13 osztály	5,28	
	14 osztály vagy több	5,52	
Állandó lakóhely településtípusa 14 éves korban	Város	5,36	2517
	Vidék	5,21	
Szubjektív anyagi helyzet az országban élő más családokhoz viszonyítva*	Átlag alatt	5,23	2499
	Átlag felett	5,43	
Objektív anyagi helyzet*	Átlag alatt	5,18	1651
	Átlag felett	5,44	
Reziliencia*	Átlag alatt	4,94	2483
	Átlag felett	5,77	
Szubjektív jóllét*	Átlag alatt	4,87	2348
	Átlag felett	5,38	
Egészségesnek érzi magát	Nem	5,21	2619
	Igen	5,31	

*Chi-négyzet próba, $p \leq 0,05$

VIII. 1. A társadalmi tőke mint közvetítő tényező

Az sportolási szokások mentén kialakított csoportok tagjai közötti különbségeket a tanulmányi eredményesség egyes dimenzióiban variancia-elemzéssel vizsgáltam meg (21. táblázat). A félbehagyott tanulmányok száma, a kari átlaghoz viszonyított vizsgálhatékonyság és a napi órákra készülés változók kivételével minden más komponensben, s az összeredményesség mutatóban is szignifikáns különbségeket találtam az egyes csoportok hallgatói között. Két komponens kivételével a verseny- és szabadidő-sportolók érték el a legmagasabb pontszámokat, ami azt bizonyítja, hogy a sportolás rendszeres formája hozzájárul a hallgatók tanulmányi eredményességéhez, ezzel alátámasztva a fejlődési modell elméletet. A versenysportolók vesznek részt leginkább az

extrakurrikuláris tevékenységekben, ami jól mutatja kiváló szervezőképességüket, hiszen a sportolás és a tanulás mellett még van energiájuk és idejük más, tanulmányokhoz kapcsolódó tevékenységekre is. A versenysportolók tekinthetők összességben is a legeredményesebbeknek, hiszen ők érték el a komplex eredményességi mutatóban a legmagasabb pontszámot, akárcsak az egyik legfontosabb mutatóban, a továbbtanulási hajlandóság is a leginkább rájuk jellemző. Ez alátámasztja Pikó és Keresztes (2007) eredményeit, melyek szerint a sportoló fiatalokra inkább jellemző az, hogy jövőorientáltabbak. Azt, hogy a versenysportolók tisztábban és céltudatosabban tekintenek jövőjükbe az is alátámasztja, hogy elkötelezettebbek a munka iránt. Ez a sportolás mint tevékenység jelleméből is fakadhat, s szintén megerősíti a fejlődési modell elméletet, hiszen a sportolás megtanít a kemény munkára, s arra, hogy végezzük el a ránk bízott feladatokat.

Azonban a versenysportolók esetében részben igazolódott Coleman társadalmi tőke elmélete, mely szerint a sportolás és az eredményesség összefüggései esetükben egy zéró-összegű egyenlethez vezetnek: bár a sportolás révén számos képességet, készséget és társadalmi tőkét sajátítanak el, de az edzésekre, versenyekre fordított idő elveszi az energiákat a tanulástól, ezért nem biztos, hogy eredményesebbek lesznek a sportoló diákok. A versenysportoló egyetemisták valószínűleg az edzések, versenyek miatti kötelezettségek miatt a legkevesebbet készülnek az órákra (bár ez nem szignifikáns különbség), s inkább elfogadják az úgynevezett „könnyebb utat” a követelmények teljesítéséhez, azaz a normaszegő viselkedést a tanulmányok során (puskázást, lesést, vagy egyéb csalást). Ez azért is meglepő, mert a fair play jelensége épp a sport világából ered, s elvárható lenne a sportolóktól, hogy ha sportolás közben tisztességesen játszanak, nem csálnak, akkor ezt az élet más területén is követendő magatartás-formának tartják. Ennek ellenére ennek ellenkezőjét tapasztalhatjuk versenysportolóinknál. Ugyankor azt láthatjuk, hogy ez az egyetlen terület, ahol versenysportolók rosszabbul teljesítenek, a többi dimenzióban elért kiemelkedő eredmények felülírják ezt az alacsonyabb értéket, s ezért is érték el a legmagasabb pontszámot a komplex eredményességi mutatóban. Így azt láthatjuk, hogy Coleman társadalmi tőke elmélete sportoló középiskolások körében tapasztalt módon érvényesül hallgatóink esetében: a sportoló közösség, csapat tagjaként versenyző hallgatók a közös (sportos) értékrend, normák és kiterjedt kapcsolatháló révén olyan társadalmi tőkére tesznek szert, mely hozzájárul tanulmányi eredményességükhöz, s az edzésekre fordított idő és energia nem rontja tanulmányi teljesítményüket.

A szabadidő-sportolók egy dimenzió mentén sem érték el legrosszabb eredményt, viszont ők tartják a leginkább értelmesnek a tanulmányokat és tartják be az akadémiai normákat, náluk a legmagasabb a tanulás és az órákra készülés intenzitása (bár ez utóbbi nem szignifikáns). Így egyértelműen igazolódott szabadidő-sportolóink esetében a fejlődési modell és Coleman társadalmi tőke elméletének érvényessége elsősorban a sportolás személyiségfejlesztő és társas jellegének köszönhetően. Eredményeim, mely szerint a sportolásnak pozitív hatása a tanulmányi eredményességre, összhangban állnak Hartman (2008), Field et al. (2001), Castelli et al. (2007), Brohm (2002), Miller et al. (2007), Singh (é. n.) korábbi kutatási eredményeivel.

Meg kell említeni az alkalmi sportolók kiemelkedő eredményét az órai látogatás gyakorisága és a tanulmányi önbizalom tekintetében. Lehetséges, hogy épp az óralátogatással töltött nagyobb időmennyiség miatt érzik úgy, hogy nem tudnak elegendő időt szakítani a rendszeres testedzésre. Az, hogy nagyobb arányban vesznek részt az előadásokon, szemináriumokon hozzájárul ahhoz, hogy nagyobb fokú önbizalommal rendelkeznek a tanulmányi feladatok elvégzésére vonatkozóan.

A nem sportoló hallgatók egyértelműen eredménytelenebbek sportoló társaiknál. A szignifikáns különbséget mutató változók közül a tanulmányi normákhoz való hozzáálláson kívül minden másban ők érték el a legrosszabb eredményeket, s összességében is, a komplex eredményességi mutatóban is náluk látható a legalacsonyabb pontszám. Különösen alacsony pontszámot értek el a munkavégzési affinitás tekintetében, de rájuk jellemző a legkevésbé, hogy szeretnének továbbtanulni, hogy értelmesnek látják tanulmányaikat és az, hogy foglalkoznak extrakurrikuláris tevékenységekkel.

21. táblázat: Az eredményességi komponensek és az összeredményességi mutató átlagai a sportolási szokások mentén kialakított hallgatói csoportokban (pontszámok) (N=2619). Forrás: HERD 2012

	<i>Élménykereső versenysportolók</i>	<i>Rendszeres, rekreációs szabadidő- sportolók</i>	<i>Alkalmi, társak kedvéért sportolók</i>	<i>Nem sportolók</i>
Félbehagyott tanulmányok száma	0,09	0,09	<i>0,05</i>	0,07
Értelmesek a tanulmányok*	3,39	3,45	3,4	<i>3,17</i>
Képes elvégezni a tanulmányi feladatokat*	3,8	3,85	3,9	<i>3,5</i>
A tanulmányi tevékenységek és az extrakurrikuláris munka iránti elkötelezettség*	3,2	3,12	3,12	<i>2,68</i>
A tanulás intenzitása a kari átlagokhoz viszonyítva*	0,46	0,48	0,46	<i>0,41</i>
Az órák látogatása a kari átlagokhoz viszonyítva*	0,37	0,34	0,43	<i>0,33</i>
Vizsgahatékonyság a kari átlagokhoz viszonyítva	0,46	0,4	0,42	<i>0,39</i>
Az órákra készülés intenzitása naponta a kari átlagokhoz viszonyítva	<i>0,35</i>	0,39	0,38	0,38
Az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés*	<i>-17,25</i>	-13,07	-17,13	-14,07
A munkavégzés iránti affinitás*	2,69	2,22	2,15	<i>1,84</i>
Továbbtanulási hajlandóság*	1,16	1,11	1,13	<i>0,92</i>
Komplex eredményesség mutató*	5,46	5,45	5,38	<i>4,78</i>

*ANOVA, $p \leq 0,05$

Korábbi, az USA-ban, egyetemista sportolók körében végzett kutatási eredmények nemcsak arra hívják fel a figyelmet, hogy a sportolás szintje és formája között vannak különbségek az akadémiai eredményességet tekintve, mint ahogy az esetünkben is igazolódott, hanem arra is, hogy egyes sportágak mentén is (Bowen, Levin 2003). Az egyes versenyszintektől függően (Divízió I. és III.) vannak olyan sportágak, amelyek

kifejezetten negatív hatással vannak a tanulmányi eredményekre. Ilyen például az amerikai futball, torna, birkózás, baseball és jégkorong. Ebből kiindulva érdemes ezt a kérdést megvizsgálni a hazai viszonyokban is, így megnéztem, hogy a válaszok alapján létrehozott 16 sportág-kategória mentén milyen különbségek vannak az egyes eredményességi komponensekben. Öt dimenzióban (értelmesek a tanulmányok; a tanulmányi tevékenységek és az extrakurrikuláris munka iránti elkötelezettség; vizsgahatékonyság a kari átlagokhoz viszonyítva; az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés; továbbtanulási hajlandóság) és az összeredményességi mutatóban találtam szignifikáns eltérést a sportágak között (22. táblázat). Az eredmények azt mutatják, hogy a táncolás mint sportos tevékenység kiemelkedően járul hozzá a tanulmányi eredményesség minden, szignifikáns eltéréseket mutató dimenziójához és összességében is, hiszen ezekben vagy a legjobb pontszámot érték el a táncoló diákok, vagy benne vannak az első háromban. Ez az eredmény arra hívja fel a figyelmet, hogy nem a klasszikus sportok közé tartozó mozgásformáknak van a legjobb hatásuk, hanem egy olyannak, ami szórakoztató, legközelebb áll a fiatalok életstílusához és kedvelt szabadidős preferenciáihoz, mint a bulizás, ami inkább tekinthető élményközpontú, örömforrásként megélt, társas, rekreációs céllal végzett mozgásos tevékenységnek, de a válaszadók szubjektíve sporttevékenységnek minősítik, s viszonylag távol áll a hagyományos értelemben vett versenysporttól. További magyarázat lehet az utóbbi időben nagy népszerűségnek örvendő tánccház-mozgalom elterjedése, aminek egyfajta hagyományőrző és kultúraközvetítő szerepe is van, ez pedig hozzájárul a résztvevők művelődéséhez, kulturális tőkéjének növeléséhez. Rajtuk kívül a röplabdások és a kézilabdások tartják legértelmesebbnek tanulmányaikat. Az aerobik mozgásfajták, és a kisszámú téli sportok kedvelői a leginkább elkötelezettebbek a tanulmányok és az extrakurrikuláris tevékenységek iránt.

A focisták körében ismét láthatjuk a versenysportolók körében tapasztalt kettősséget: az ő átlagos vizsgahatékonyságuk a legmagasabb, ami jól mutatja, hogy ők sokat készülnek ezekre, és viszonylag jól teljesítenek vizsgáikon a kari átlagokhoz viszonyítva, ugyanakkor ebben az is szerepet játszhat, hogy nem mindig szabályosan teljesítik a különböző kurzusok kreditszerzéséhez szükséges feladatokat. Ezt abból feltételezhetjük, hogy rájuk jellemző a legkevésbé az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés. E dimenzióban egyébként ismét a röplabdások érték el a legmagasabb pontszámot, azonban a vizsgahatékonyság náluk a legalacsonyabb, ami azzal is magyarázható, hogy sokan közülük versenyszerűen sportolnak. Az ő esetük épp ellentétes az összes

versenysportolókéval és a focizókkal: vizsgákon rosszabbul teljesítenek, mivel kevesebb időt és energiát tudnak fordítani a tanulásra, de amikor teljesíteni kell, szem előtt tartják a fair play-t, s kisebb valószínűséggel nyúlnak igazságtalan előnyhöz juttató eszközökhöz (lesés, puskázás, szakdolgozat vásárlása stb.).

A táncolók, a kissozók téli sportok üzöi és az otthoni tornagyakorlatokat végzők körében vannak a legnagyobb arányban olyan hallgatók, akik terveznek további tanulmányokat, s összességében is ők a legeredményesebbek, ellentétben a fitneszjellegű, erősítő mozgásgyakorlatokat végzőkkel, akik a legalacsonyabb átlagos pontszámot érték el. A küzdősportok kedvelői inkább a munkaerő-piac felé orientálódnak, s kevésbé tervezik tanulmányaik folytatását.

22. táblázat: A szignifikáns különbségeket mutató eredményességi komponensek és az összeredményességi mutató átlagai sportáganként (N=1987): Forrás: HERD 2012

	Értelmes ek a tanulmán yok*	A tanulmányi tevékenység ek és az extrakurriku lális munka iránti elkötelezetts ég*	Vizsgahaté konyság a kari átlagokhoz viszonyítv a*	Az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégz és*	Továbbt anulási hajlandó ság*	Komplex eredmén yesség mutató
Fitnesz/kondizá s/kardio	3,27	3,09	0,45	-16,55	0,97	5
Aerobic mozgásfajták	3,49	3,53	0,38	-13,39	1,2	5,62
Kerékpározás	3,34	3,18	0,4	-13,09	1,12	5,34
Torna/gimnaszti ka/jóga	3,55	3,35	0,33	-13,61	1,4	5,71
Futball	3,31	2,89	0,54	-18,05	1,07	5,32
Futás/kocogás	3,52	2,97	0,45	-12,5	1,05	5,42
Rekreációs tevékenységek (séta, gyaloglás, hegymászás, túrázás stb.)	3,37	2,89	0,44	-16,06	1,2	5,55
Küzdősportok	3,56	3,39	0,36	-15,48	0,95	5,29
Kézilabda	3,59	2,67	0,44	-14,86	1,13	5,35
Tánc	3,61	3,86	0,46	-12,44	1,5	6,37
Téli sportok	3,37	3,75	0,37	-14,5	1,5	6,25
Röplabda	3,69	3,26	0,24	-12,74	1,22	5,68
Kosárlabda	3,53	3,22	0,43	-14,66	1,11	5,5
Tenisz	3,44	3,5	0,4	-15,03	1,24	5,57
Úszás/vízi sportok	3,4	3,1	0,37	-13,87	1,09	5,18
Egyéb (tollas, pingpong, játékok, atlétika,	3,46	2,7	0,36	-15,05	1,19	5,32

technikai sportok)						
--------------------	--	--	--	--	--	--

ANOVA, * $p \leq 0,05$

Az elméleti háttérrel tartalmazó fejezetekben ismertetett társadalmi funkciók a sportoló egyetemisták életében is érvényesülnek: a sportolás segíti őket egészségük mindhárom (fizikai, mentális, szociális) dimenziójának megőrzésében és fejlesztésében, egy egészségtudatosabb életvitel kialakításában, a szabadidő hasznos eltöltésében, a tanulás, sokszor a tanulás melletti munka fáradalmainak kipihenésében, a relaxálásban. Az új mozgásformák elsajátítása során számos motoros és egyéb készségük, képességük fejlődik, s ezek okainak megismerésével ismereteik, tudásuk is bővül. Emellett a társas sporttevékenységek hozzájárulnak a kapcsolatháló kiterjesztéséhez, társadalmi tőke növeléséhez, aminek pozitív hatása van a tanulmányi eredményességre Coleman elmélete szerint. Nem véletlen, hogy a táncolást mint aktív mozgásformát megjelölő egyetemisták összességében a legeredményesebbek az említett sportágakat végző hallgatók között, s minden szignifikáns különbséget mutató dimenzióban igen magas, sokszor a legmagasabb pontszámot érték el. A tánc ugyanis nemcsak egy élvezetes, társas mozgásos tevékenység, hanem a népi/nemzeti kultúra szerves része, legyen az nép-, klasszikus vagy latin táncstílus. Köszönhetően az elmúlt években, az UNESCO támogatásával működő, nagy népszerűségnek örvendő táncház-mozgalomnak, a hazai és határon túli fiatalok közelebb kerülhettek népi hagyományaink, történetünk, kultúránk megismeréséhez, s ez pedig hozzájárul tanulmányi eredményességükhöz is, ami egy újabb funkcióval bővítette a sportolás társadalomban betöltött szerepét. Különösen fontos a tánc értékőrző, közösségteremtő és integráló szerepe az általam vizsgált, jelentős határon túli magyarsággal rendelkező régióban, a Partiumban.

VIII.2. Egyéni szintű közvetítő tényezők

Kutatásom következő lépésében arra kerestem a választ, hogy a fenti összefüggések akkor is megmaradnak, ha más társadalmi tényezők hatását is megvizsgáljuk a komplex eredményességi mutatóra. A szubjektív jóllét, a reziliencia, az egészség percepciója és a legfontosabb társadalmi háttérváltozók beemelésével is megmarad az összefüggés a sportolási szokások és a tanulmányi eredményesség között? S ha igen, akkor is pozitív

lesz ez a hatás? E kérdések megválaszolásához többlépcsős lineáris regressziót végeztem.⁷⁵ A regressziós együtthatókat az alábbi, 23. táblázat tartalmazza.

23. táblázat: A sportolási szokások, a reziliencia, az egészség önértékelése, a szubjektív jóllét és a társadalmi háttérváltozók hatása a tanulmányi eredményességre (Béta regressziós együtthatók).

Forrás: HERD 2012

	<i>Béta 1.modell</i>	<i>Béta 2.modell</i>	<i>Béta 3.modell</i>
Élménykereső versenysportolás	,114*	,065*	,072*
Rendszeres rekreációs szabadidő-sportolás	,156*	,113*	,103*
Alkalmi, társak kedvéért végzett sportolás	,045	,019	,023
Reziliencia (0-100)		,253*	,266*
Egészség önértékelése		,034	,033
Szubjektív jóllét (0-100)		-,066*	-,080*
Nem (0 - nő, 1 – férfi)			-,077*
Ország (Magyarország 0 – nem, 1 – igen)			,010
A szülők iskolai végzettsége			,071*
Szubjektív anyagi helyzet			-,037
Objektív anyagi helyzet			,044
R ²	,020	,078	,091

*p≤0,05

A regressziós modell eredményei azt mutatják, hogy a fent felsorolt változók bevonása mellett is megmarad a verseny- és szabadidő-sportolás pozitív hatása az felsőoktatási eredményességre, de az alkalmi sportolásnak már nincs szignifikáns hatása, tehát a sportolás rendszeres formája bír csak befolyásoló erővel. Ez a pozitív hatás bár a szubjektív jóllét, a lelki rugalmasság és az egészség önértékelése változók bevonásával csökkent, de a társadalmi háttérváltozók beemelésével is megmaradt, a szabadidő-sportolás pedig újra növekedett. A reziliencia után ez utóbbinak van a legnagyobb hatása az utolsó regressziós modellben, tehát ismét bebizonyosodott a szabadidő-sportolás kiemelten fontos pozitív támogató ereje. Ezek alapján a hetedik hipotézis csak részben igazolódott. A hipotézis szerint *a társadalmi háttérváltozók hatásának kontrollálása mellett a verseny-, alkalmi sportolásnak és az inaktív életmódnak negatív hatása van a tanulmányi eredményességre, csökkentik ezt, míg a szabadidő-sportolásnak pozitív a*

⁷⁵ Köszönettel tartozom Prof. Dr. Róbert Péternek a regressziós modellek felállításában nyújtott segítségért.

hatása. A szabadidő-sportolás mellett a versenysportnak is pozitív hatása van a hallgatók tanulmányi karrierjére, az alkalmi sportolásnak nincs, de az inaktív életmód viszont csökkenti a tanulmányi eredményességet. A korábbi kutatási eredmények azzal magyarázzák a versenysportolók rosszabb teljesítményét tanulmányaikat illetően, hogy a sok edzésre és versenyekre fordított idő, energia épp a tanulástól veszi el az erre fordítható időmennyiséget. Esetünkben is azt láthatjuk, hogy a versenysportolók fordítanak a legkevesebb időmennyiséget az órákra való készülésre naponta a kari átlagokhoz viszonyítva, de ennek negatív hatását felülírja a más dimenziókban elért kiemelkedő pontszámok (tanulmányok iránti elköteleződés, munka iránti affinitás, továbbtanulási hajlandóság), így ezek magyarázzák a versenysportolóink magas tanulmányi teljesítményét ellentétben a korábbi kutatási eredményekkel és feltételezéseimmel. A másik magyarázat Coleman társadalmi tőke elméletének érvényesülése versenysportolóink esetében, ami növeli a tanulmányi eredményességet. Az intra- és intergenerációs társadalmi tőke pozitív együttjárása figyelhető meg a komplex eredményességi mutatóval ($r = 0,162^{**}$ és $0,213^{**}$).⁷⁶ Azonban ellentétben a korábbi kutatási eredményekkel, esetünkben az egyetemista versenysportolók több társadalmi tőkével rendelkeznek nem sportoló társaikhoz viszonyítva, kapcsolataik nem csak a sporttársakra korlátozódnak, mint az USA-beli egyetemista sportolók esetében. Mint azt a nem tanulmányi eredményességnél láttuk, a versenysportolóknak van a legtöbb közeli barátjuk átlagosan, amit intragenerációs társadalmi tőkének tekinthetünk, s a nem tanulmányi eredményességgel ellentétben ez pozitívan hat a tanulmányi eredményességre. Emellett az intergenerációs társadalmi tőke tekintetében is ők érték el a legmagasabb értéket: szignifikánsan a versenysportolók számoltak be a legtöbb olyan oktatóról (4,3), akikkel szakmai pályafutásukról, jövőtervekről, közéleti és kulturális eseményekről, vagy éppen magánéleti problémáikról tudnak beszélni, utánuk következnek az alkalmi (4), a szabadidő- (3,2) és a nem sportolók (3,1). Ez pedig Coleman szerint pozitívan befolyásolja a tanulmányi teljesítményt.

Az utolsó hipotézisem, amely így hangzott: *az egészség jobb önértékelése, a reziliencia és a szubjektív jóllét magasabb szintje pozitívan járulnak hozzá a felsőoktatási eredményességhez*, ebben az esetben is részben igazolódott, hiszen csak a reziliencia járul hozzá pozitívan a hallgatók tanulmányi karrierjéhez. A lelki ellenálló-képességnek van a

⁷⁶ $^{**}p \leq 0,01$ Intragenerációs társadalmi tőke: barátok száma, akikre különböző élethelyzetekben számíthat egy hallgató. Intergenerációs társadalmi tőke: oktatók száma, akiktől egy hallgató segítséget kérhet különböző problémákkal, szakmai és magánéleti kérdésekkel kapcsolatban.

legerősebb, pozitív hatása a tanulmányi eredményességre. Ami azt mutatja, hogy minél magasabb ennek szintje, minél inkább úgy érzik a hallgatók, hogy lelkileg erősek és képesek megküzdeni a mindennapi stresszel, gondokkal, elérik céljaikat, ha rossz irányba változnak a körülmények, annál inkább lesznek eredményesek tanulmányaikat tekintve. A sportolás így nemcsak közvetlenül, hanem a rugalmasságon keresztül is kifejti pozitív hatását, hiszen előző eredményeimből láthattuk, ennek szintje is szignifikánsan magasabb a sportoló hallgatók esetében. A reziliencia egyfajta magasabb önbizalomszintet és magabiztosságot jelent, így eredményeim alátámasztják Ayyash – Abdo, Sanchez – Ruiz (2012) és Tremblay és munkatársai (2000) korábbi eredményeit, melyek szerint a hatékony stresszkezelési módszerek, az önbizalom és az egészség hozzájárulnak a tanulmányi eredményességhez, a sportolás pedig ezekhez. Esetemben azonban az egészség szubjektív értékelésének nincs hatása.

Ugyanakkor ezekkel és Quinn, Duckworth (2007) eredményeivel ellentétes az a meglepő eredmény, hogy a szubjektív jóllét csökkenti az eredményességet: minél boldogabbak és elégedettebbek életükkel a hallgatók, annál kevésbé eredményesek. Ha a sportolás tényezőjét is bevonjuk, akárcsak a reziliencia esetében, akkor itt is kapunk közvetett, ámde ellentétes hatást: a sportoló hallgatók szubjektív jóllétének szintje magasabb nem sportoló társaikénál (tehát itt pozitív hatást láthatunk), de a szubjektív jóllét negatív hatással van a tanulmányi eredményességre. Így a szubjektív jóllétén keresztül a sportolás csökkentheti az eredményességet, de mivel a verseny- és szabadidő-sportolás közvetlenül is befolyásolja ezt, ezért pozitív hatása erőteljesebb.

A szubjektív jóllét negatív hatása mögött meghúzódó tényezők vizsgálata során Pearson-féle korrelációs együtthatóval néztem meg az egyes eredményességi komponensek és a szubjektív jóllét együttjárását kontrollálva a nem, a szülők iskolai végzettsége és a lakóhely változókat. Mint ahogy a regressziós együttható esetében is látható, a korrelációs együtthatók is gyenge együttjárást mutatnak, s mindössze négy komponens tekintetében találtam szignifikáns összefüggést. Az értelmes tanulmányokról való meggyőződés, illetve a tanulmányi önbizalom és a szubjektív jóllét között pozitív, míg az óralátogatás gyakorisága, illetve a vizsgahatékonyság a kari átlagokhoz viszonyítva változók között negatív együttjárás figyelhető meg (24. táblázat). Tehát itt is látható, hogy az önbizalomhoz kapcsolódó eredményességi mutatókra pozitív hatása van a szubjektív jóllétnek, ugyanakkor a boldogság és élettél való elégedettség növekedésével a hallgatók kevésbé látják fontosnak, hogy órákra járjanak, s jól teljesítsenek a vizsgákon.

A többi eredményességi komponens esetében nem volt szignifikáns összefüggés, azonban a regressziós modellben összességében mégis negatív hatással jelenik meg.

A sportolási szokások és a tanulmányi eredményesség között fennálló közvetlen kapcsolat egyértelműen igazolja a rendszeres testmozgás pozitív hatását a tanulmányi karrierre, azonban a reziliencia és a szubjektív jóllét változók beemelésével a közvetett hatás nem egyértelmű. Míg a lelki edzettség magasabb szintjével a hátrányos helyzet hatása nivellálódik, a hallgatók a hátrányos körülményeik ellenére is jobban tudnak teljesíteni a tanulmányaikban, s elérik kitűzött céljaikat, s ehhez a rendszeres sportolás is hozzájárul, addig a szubjektív jóllét magasabb szintje már negatív hatással van a felsőoktatási eredményességre, aminek szintjét a sportolás szintén növeli.

Sem a gazdasági tőkének, sem az országnak nincs befolyásoló ereje a hallgatók tanulmányi eredményességére, a társadalmi háttérváltozók közül a nemnek és a szülők iskolai végzettségének van hatása. A férfiak szignifikánsan rosszabbul teljesítenek a nőkhez viszonyítva, ami összhangban van Fényes (2010), Fényes, Pusztai (2006), Pusztai (2011) korábbi, a régióban készült kutatási eredményeivel. A szülők iskolai végzettségének növekedésével a partiumi hallgatók jobban teljesítenek és összességében eredményesebbek.

24. táblázat: A szubjektív jóllét és az eredményességi komponensek korrelációi (Pearson-féle korrelációs együtthatók). Forrás: HERD 2012

	Szubjektív jóllét
Félbehagyott tanulmányok száma	-,020
Értelmesek a tanulmányok	,135***
Képes elvégezni a tanulmányi feladatokat	,115***
A tanulmányi tevékenységek és az extrakurrikuláris munka iránti elkötelezettség	-,004
A tanulás intenzitása a kari átlagokhoz viszonyítva	,035
Az órák látogatása a kari átlagokhoz viszonyítva	-,074**
Vizsgahatékonyság a kari átlagokhoz viszonyítva	-,072**
Az órákra készülés intenzitása naponta a kari átlagokhoz viszonyítva	,013
Az akadémiai normákhoz közelítő hallgatói munkavégzés	,03
A munkavégzés iránti affinitás	-,019
Továbbtanulási hajlandóság	-,035

*** $p \leq 0,001$, ** $p \leq 0,01$.

VIII. 3. A sportolás hatása az eredményes hallgatók közé kerülésre

Kutatásom során arra is kíváncsi voltam, hogy vajon hozzájárul-e a sportolás valamely formája ahhoz, hogy egy hallgató az átlagosan jobban vagy a kiválóan teljesítők közé kerüljön. Ehhez a komplex eredményességi mutatóból az átlaghoz viszonyítva készítettünk két dichotóm eredményességi változót: átlagnál jobban és rosszabbul, illetve kiválóan és nem kiválóan teljesítők. Először megnéztem, hogy milyen különbségek vannak az átlagnál jobban és rosszabbul, kiválóan és nem kiválóan teljesítő hallgatók között társadalmi háttérüket és hallgatói jóllétük egyes dimenzióit tekintve. A következő lépésben a sportolási szokások, a hallgatói jóllét dimenzióinak és a társadalmi háttér befolyásoló erejét néztem meg e két csoportba kerülés esélyeit tekintve. Azt feltételeztem, hogy a rendszeres sportolás, az egészség önértékelése, a lelki rugalmasság és a szubjektív jóllét növeli e két kiemelkedően teljesítő hallgatói csoportba való kerülést a legfontosabb társadalmi háttérváltozók kontrollálása mellett.

Ha országokként vizsgáljuk a különbségeket, akkor nem találunk szignifikáns különbséget, majd fele-fele arányban vannak a romániai és a magyarországi diákok mindkét eredményes csoportban. Mind az átlagnál jobb, mind a kiváló hallgatók körében kétszer annyian vannak a nők, mint a férfiak, ami ismét alátámasztja a nők jobb tanulmányi teljesítményét. Az átlagnál jobban teljesítők esetében a városiak aránya kiemelkedik: 71,3 százalék, a kiváló hallgatók körében is mintegy 70 százalékban vannak a városokból származók, de itt nem találtam szignifikáns összefüggést. A városokban lévő jobb tanulmányi lehetőségek, kiemelkedő oktatási intézmények és több extrakurrikuláris lehetőség erőteljesen befolyásolják, hogy egy hallgató egyetemi tanulmányai során is átlagnál jobb teljesítményt nyújtson. Szintén csak az átlagnál jobban teljesítő hallgatók körében van szignifikáns összefüggés a tanulmányi eredmény és az egészség önértékelése között: az átlagnál jobban teljesítő diákok 52,6 százaléka érzi magát egészségesnek (25. táblázat).

25. táblázat: A társadalmi háttérváltozók és az egészség önértékelésének megoszlása az átlagnál jobban és a kiválóan teljesítő hallgatók körében százalékban. Forrás: HERD 2012

	Átlagnál jobban teljesítő hallgatók	Kiválóan teljesítő hallgatók	N (fő)
Ország			
Románia	51,3	52,2	2618
Magyarország	48,7	47,8	
Adj. Res.	-,8	-1,1	
Total	100	100	
Nem			
Nő	67,1*	68,6*	2559
Férfi	32,9*	31,4*	
Adj. Res.	-1,7	-2,2	
Total	100	100	
Lakóhely településtípusa 14 éves korban			
Vidék	28,6*	29,1	2517
Város	71,4*	70,9	
Adj. Res.	2,2	1,2	
Total	100	100	
Egészségesnek érzi magát			
Igen	52,6*	51,2	2619
Nem	47,4*	48,8	
Adj. Res.	1,8	,3	
Total	100	100	

*Chi-négyzet próba, $p \leq 0,05$

Az átlagnál jobban teljesítők szüleinek iskolai végzettsége átlagosan 12,9 osztály, a kiváló hallgatóké pedig 13 osztály. Mindkét csoport hallgatóinak a szubjektív anyagi helyzete átlagosnak tekinthető: 56,6 pont, ami magasabb a nem kiemelkedő tanulmányi teljesítménnyel jellemezhetőkhöz képest, de csak az átlagosnál jobb hallgatók esetében találtam szignifikáns különbséget. Az objektíven mért anyagi helyzet tekintetében is a jobb eredményességi mutatókkal jellemezhető diákok értek el magasabb pontszámot: a rosszabbul teljesítő hallgatók 4,9 pontjával szemben az átlagnál jobban teljesítők 5,1, a kiválóak 5,2 pontot értek el. A lelki ellenálló-képességet vizsgálva az átlagnál jobban teljesítők 72,7 pontot értek el a rosszabbul teljesítők 65,4 pontjával, míg a kiválóak 74 átlagpontot szereztek a nem kiválóak 66,8 pontjával szemben. A szubjektív jóllét tekintetében nem találtam szignifikáns különbségek a hallgatói csoportok között, de azt

láthatjuk, hogy az átlagnál jobb diákok 1,5, míg a kiválóak 1,7 ponttal többet értek el a nem e csoportokba tartozó diáktársaikhoz viszonyítva.

Tehát mindkét eredményesebb hallgatói csoport esetében fontos befolyásoló ereje van a jobb társadalmi státusznak és a rezilienciának: az eredményesebb hallgatók magasabb kulturális és (objektíven mért) gazdasági tőkével rendelkeznek az átlagnál rosszabbul teljesítő és a nem kiválóan teljesítő hallgatótársaiknál, ami ismét bizonyítja a hátrányos és nem hátrányos társadalmi helyzetben lévők közötti esélykülönbségek fennmaradását az egyetemi tanulmányi karrier tekintetében. A legjobb hallgatók a lelki rugalmasság tekintetében is jobb helyzetben vannak: ők inkább érzik azt, hogy bármilyen nehézség ellenére jobban tudnak teljesíteni — és jobban is teljesítenek —, le tudják gyűrni a hátrányokat, s meg tudnak küzdeni a mindennapi problémákkal, ami nem akadályozhatja meg őket tanulmányaik sikeres végzésében sem. Az eredményekből nemcsak azt láthatjuk, hogy a jobban teljesítő hallgatók jobb társadalmi státusszal és magasabb hallgatói jólléttel jellemezhetők, hanem azt is, hogy a kiváló hallgatók jobb eredményeket értek el a kulturális tőke, a gazdasági tőke, a reziliencia tekintetében (26. táblázat), s még nagyobb arányban vannak nők e csoport tagjai körében, mint az átlagnál jobban teljesítők között.

26. táblázat: A szülők iskolai végzettségének, a szubjektív és objektív anyagi helyzet, a reziliencia, a szubjektív jóllét átlagpontoszámai az átlagnál jobban, rosszabbul, kiválóan és nem kiválóan teljesítő hallgatók körében (pontok). Forrás: HERD 2012

	Átlagnál rosszabbul teljesítő hallgatók	Átlagnál jobban teljesítő hallgatók	Nem kiválóan teljesítő hallgatók	Kiválóan teljesítő hallgatók	N
Szülők iskolai végzettsége osztályokban	12,7*	12,9*	12,7*	13*	2449
Szubjektív anyagi helyzet (0-100 pont)	55,2*	56,6*	55,5	56,6	2449
Objektív anyagi helyzet (0-11 pont)	4,9*	5,1*	4,9*	5,2*	1651
Reziliencia (0-100 pont)	65,4*	72,7*	66,8*	74*	2483
Szubjektív jóllét (0-100 pont)	70,3	71,8	70	71,7	2348

ANOVA, * $p \leq 0,05$

Az e két csoportba való kerülés esélyhányadosait többlépcsős logisztikus regresszióval vizsgáltam meg, ezeket a 27. táblázat tartalmazza. Arra voltam kíváncsi, hogy a sportolási szokások, a hallgatói jóllét egyes indikátorai milyen hatással vannak az átlagnál jobban és kiválóan teljesítő hallgatók közé kerülésre, ha minden változót egyszerre vizsgálunk és beemeljük a legfontosabb társadalmi háttérváltozók hatásának vizsgálatát is. A logisztikus regressziós modellek eredményei azt mutatják, hogy a lelki edzettség, az egészség önértékelése, a szubjektív jóllét és a társadalmi háttérváltozók bevonása mellett csak a szabadidő-sportolásnak marad meg szignifikáns, pozitív hatása: a szabadidő-sportolóknak majd másfélszer nagyobb esélyük van az átlagnál jobban teljesítők közé kerülésre nem sportoló társaikhoz viszonyítva. A lelki erő szintjének növekedésével szintén nő az esély e csoport tagjává válni, illetve azoknak a hallgatóknak, akik egészségesnek érzik magukat, 1,3-szor nagyobb esélyük van erre. Mint ahogy az összeredményességi mutatóra ható tényezők vizsgálatánál, úgy ebben a modellben is igazolódott a szubjektív jóllét negatív hatása: ennek magasabb szintje csökkenti az átlagánál jobban teljesítő hallgatók közé kerülést. A társadalmi háttérváltozók közül egyedül a szülők iskolai végzettségének van, mégpedig pozitív hatása: a magasabb végzettség növeli az e csoportba kerülés esélyét.

A kiválók közé kerülés esélyhányadosait vizsgálva azt láthatjuk, mind a versenysportolók, mind a szabadidő-sportolóknak nagyobb esélyük van arra, hogy bekerüljenek e csoportba: bár a reziliencia, az egészség percepciója és a szubjektív jóllét változókat bevonva a versenysport hatása eltűnt, a társadalmi háttérváltozók beemelésével újra szignifikáns, pozitív hatást fedezhetünk fel. A versenysportolóknak 1,5, a szabadidő-sportolóknak 1,3-szor nagyobb az esélyük a kiválóan teljesítő hallgatók közé kerülni nem sportoló társaiknál. A rezilienciának szintén pozitív hatása van, minél inkább ellenállóbbnak érzik magukat a hallgatók a stresszel, negatív életeseményekkel szemben, annál inkább nagyobb az esély, hogy kiváló hallgató legyen belőlük. A társadalmi háttérváltozók közül egyedül a nemnek van hatása: a férfigallgatóknak 0,7-szer kisebb az esélyük, hogy e csoportba kerüljenek. Ebben az esetben is láthatjuk a szubjektív jóllét negatív hatását: ennek szintjének növekedésével csökken a kiválók közé kerülés esélye.

27. táblázat: Az átlagnál jobban és a kiválóan teljesítő hallgatók közé kerülés esélyhányadosai
(Exponenciális B regressziós együtthatók). Forrás: HERD 2012

	<i>Függő változó: az átlagnál jobban teljesítők közé kerülés</i>			<i>Függő változó: a kiválóan teljesítők közé kerülés</i>		
	<i>Exp (B) 1.modell</i>	<i>Exp (B) 2.modell</i>	<i>Exp (B) 3.modell</i>	<i>Exp (B) 1.modell</i>	<i>Exp (B) 2.modell</i>	<i>Exp (B) 3.modell</i>
Élménykereső versenysportolás	1,829*	1,448	1,486	1,815*	1,456	1,550*
Rendszeres rekreációs szabadidő- sportolás	1,676*	1,452*	1,443*	1,557*	1,384*	1,367*
Alkalmi, társak kedvéért végzett sportolás	1,437	1,263	1,275	1,338	1,153	1,187
Reziliencia (0- 100)		1,029*	1,030*		1,028*	1,030*
Egészség önértékelése		1,280	1,327*		1,115	1,132
Szubjektív jóllét (0-100)		,993*	,992*		,991*	,990*
Nem (0 - nő, 1 – férfi)			,800			,731*
Ország (Magyarország 0 – nem, 1 – igen)			,903			,954
A szülők iskolai végzettsége			1,029*			1,017
Szubjektív anyagi helyzet			,996			,989
Objektív anyagi helyzet			1,025			1,058

*p<0,05

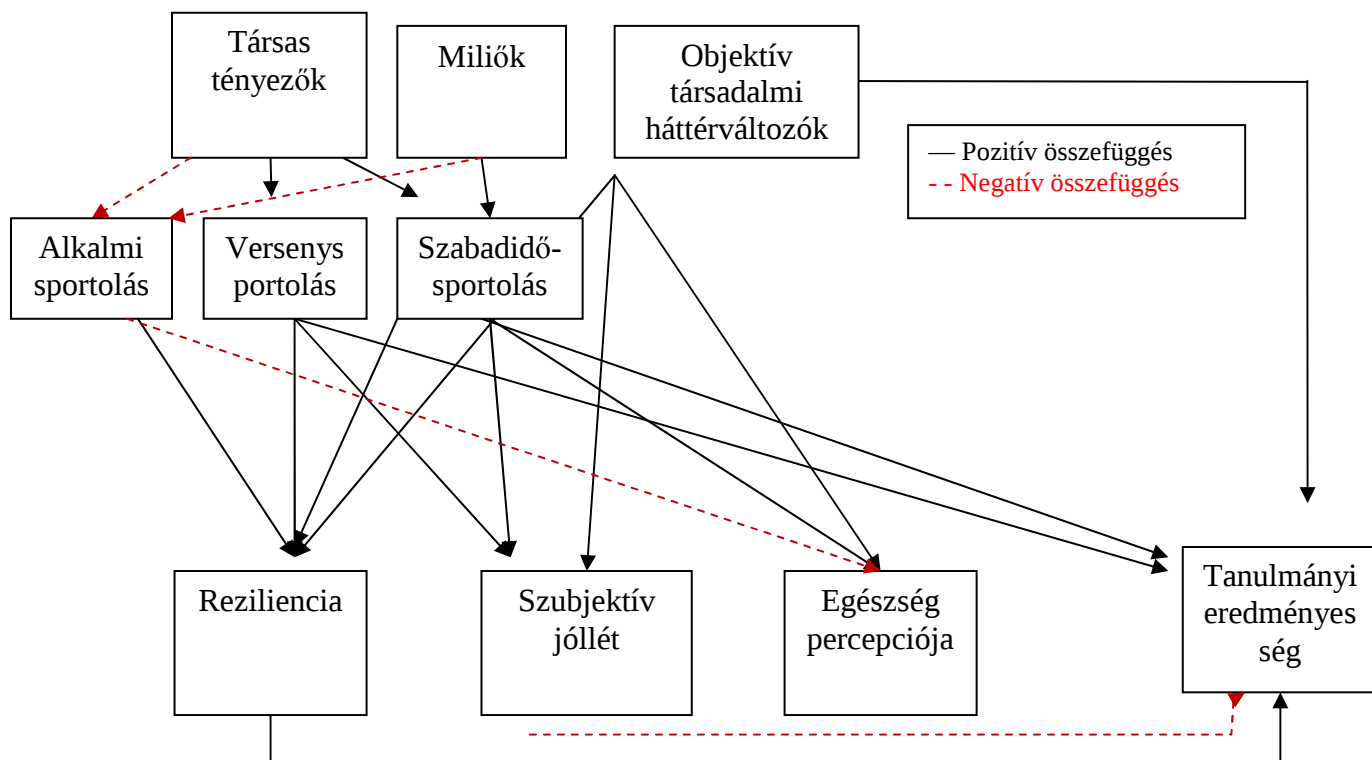
Bowen és Lewin (2003) amerikai egyetemi sportot vizsgáló országos kutatásában az intézményvezetők felhívják a figyelmet arra, hogy az utóbbi években az egyetemi sportolók alapvető prioritásai is megváltoztak, köszönhetően a velük szemben támasztott elvárásoknak: hallgató sportolókból egyre inkább sportoló hallgatókká válnak. A Partium egyetemista hallgatói között is jelentősen eltérnek egymástól a szabadidős tevékenységként sportoló hallgatók és az egyetemista versenysportolók, akik számára egyformán fontos, hogy egyaránt helyt álljanak sportpályafutásukban és tanulmányaikban. Bár ők nem kapnak olyan elismerést, díjazást, média- és egyéb figyelmet, mint egyesült államokbeli társaik, de tanulmányaik és a munka világa iránt

elkötelezetten, számos pluszfeladatot vállalva, tudatosan készülnek a civil életre bízva abban, hogy később egyetemi diplomájukat értékesítve érik el ez ilyen jellegű sikereket. Mindezt a sport világából transzferált fegyelemmel, kitartással teszik úgy, hogy eközben a versenyeken is lehető legjobb teljesítményt hozzák ki magukból, s esetlegesen csapattársukból, legtöbbször bármilyen anyagi vagy egyéb materiális haszon nélkül. A sportolók számára – függetlenül a sportolás formájától – sokkal fontosabbak a kemény munkával, a kitartó, szorgalmas edzés által megélt sikerek (például az ellenfél legyőzése valamilyen téthelyzetben vagy a saját maguk által kitűzött cél elérése). Ezek a tényezők olyannyira pozitív hatást gyakorolnak fizikai, lelki állapotukra, hogy ezt érvényesíteni tudják az akadémiai világban is. Nem véletlen, hogy egyre több olyan munkahely van, ahol a leendő munkavállalók kiválasztásánál előnyt élveznek a valamilyen versenysport-tapasztalattal rendelkező bizonyos munkakörök betöltéséhez. Igazolódott ugyanis az, hogy a versenysport során olyan képességekre és készségekre tesznek szert a hallgatók, mint a motiváltság versenyszellem, magabiztosság, amelyek jól hasznosíthatók a munkaerő-piacon is (Denhart et al. 2009).

További fontos, ehhez kapcsolódó eltérés, hogy míg az USA-ban az egyes sportágak kultúrájához tartozik hozzá a kiemelkedően rossz tanulmányi teljesítmény, nálunk ennek épp ellenkezőjére találhatunk példát. Egyes sportágak hallgatói kiemelkednek jobb eredményességi mutatóikat tekintve. Ilyenek a rendszeres testmozgásként táncolók, röplabdázók, kézilabdázók.

Az eredmények tükrében egy kissé módosulnak a vizsgált tényezők közötti összefüggések, melyeket a bevezetőben az 1. számú ábrán mutattam be. A regressziós vizsgálati eredményei alapján azt láthatjuk, hogy a legfontosabb különbség, hogy az objektív társadalmi háttérváltozóknak nincs hatásuk a sportolási szokásokra, a társadalmi miliók az alkalmi sportolásra negatív, a szabadidő-sportolásra pedig pozitív hatással bírnak, míg egyes társas tényezők az alkalmi sportolásra negatív a rendszeres sportolási formákra pedig pozitív befolyásoló erővel bírnak. A rendszeres sportolási formák pozitívan járulnak hozzá az egészség önértékeléséhez, a rezilienciához és a szubjektív jólléthez, mint a hallgatói jóllét egyes indikátoraihoz, tehát növelik a hallgatói jóllét szintjét, míg az alkalmi testmozgás csökkenti a szubjektív egészségpercepciót. Végül a legfontosabb függő változó a tanulmányi eredményesség tekintetében azt tapasztalhattuk, hogy itt is csak a rendszeres testedzésnek van, méghozzá pozitív hatása, akárcsak a rezilienciának, azonban a szubjektív jóllét szintjének növekedésével – feltételezéseimmel ellentétben – csökken a tanulmányi eredményesség. Ezek a tényezők felülírják a

társadalmi háttérváltozók hatását: egyedül csak a nemnek és a szülők iskolai végzettségének van hatása, de ezek befolyásoló ereje kisebb, mint a verseny- és szabadidősporté, a lelki rugalmasságé és a szubjektív jóllété (6. ábra).



6. ábra: A társadalmi háttérváltozók, a sportolási szokások, a hallgatói jóllét dimenziói és a tanulmányi eredményesség összefüggéseinek modellje a regressziós modellek alapján

IX. Összegzés

Értekezésemben társadalmi térben és időben helyeztem el a sportot annak érdekében, hogy egy értelmezési keretet jelöljek ki kutatásomnak. Ebben a sportolás több szempontú definiálása mellett helyet kapott a különböző diszciplínák sportfelfogása (neveléstudományi, szociológiai és egészségtudományi aspektusokból). Bemutattam a sportolás formáinak, jelentőségének változását a társadalomban és a felsőoktatásban, s az elsősorban szocializációhoz kapcsolódó szerepeket, amelyek meghatározzák a hallgatók sportolási szokásait, s a sportolás hatását életük különböző területein. E kérdéskörökbe ágyazva került sor a kutatásomban használt elméletek ismertetésére (Bourdieu tőke- és habituselmélete, Hradil miliókról szóló elmélete, Bandura szociális tanulás elmélete, a pozitív társadalomtudományi megközelítés, a hallgatói jóllét és eredményesség értelmezése). Az eredményesség vizsgálatához a fejlődési modell elméletét és Coleman társadalmi tőkeelméletét használtam fel, s ezek alapján vizsgáltam meg a sportolási szokások hatásait.

Az értékezés egyik újszerűsége az elméleti háttérhez kapcsolódóan a sport mint társadalmi alrendszer több szempontú, több diszciplínát érintő értelmezése, a hallgatói sportolás multidimenzionális konceptualizálása, amelyre korábban ilyen formában még nem került sor. Hasonlóképpen egyedülálló a kutatás elméleti háttérének sokszínűsége, amiben egyrészt több elmélet érvényességének vizsgálatára, másrészt egy eddig a társadalomtudományokra kevésbé jellemző, pozitív nevelésszociológiai megközelítés alkalmazására került sor. Az elméleti fejezetek további előnye a több mint kétszázhatvan tételt tartalmazó szakirodalom-feldolgozás, melynek során igyekeztem minden, témához kapcsolódó kutatási eredményt, álláspontot ismertetni és ütköztetni, illetve ezek alapján megvizsgálni a javasolt további kutatási irányokat. Különösen fontos a sportolási szokások és a tanulmányi karrier összefüggéseinek vizsgálata a hallgatók körében, különösen e határ menti régióban, mert ez a magyar szakirodalomban eddig nem valósult meg.

Összességében elmondható, hogy a sportolási típusok, a magatartási eszmények, a nemi szerepek, a divat — és persze, a társadalmi lehetőségek és az anyagiak — befolyásolják a sportoláshoz való viszony koronként és társadalmakként (néha politikai rendszerekként) változó tartalmait. A sportoláshoz fűződő viszonnak, a sporttal kapcsolatos magatartásoknak vannak történelmi, rendszerszintű, politikai, társadalmi, gazdasági, kulturális és szubkulturális, valamint környezeti és pszichológiai tényezői és

meghatározottságai. Kutatásom egyik fő eredménye és értéke, hogy e tényezők összetettségére és változékonyságára igyekeztem rámutatni.

Kutatásom első nagy kérdéskörében megvizsgáltam, milyen sportolási szokásokkal jellemezhetők a partiumi hallgatók. Ezek alapján elkülönítettem négy egyetemista csoportot: *1. az élménykereső versenysportolók, 2. a rendszeres, rekreációs szabadidő-sportolók, 3. az alkalmi, társak kedvéért sportolók és 4. a nem sportolók* csoportját. A továbbiakban meghatároztam, hogy milyen társadalmi, társas-környezeti és intézményi tényezők határozzák meg, hogy egy hallgató mely csoportba fog kerülni. A kétváltozós elemzések eredményei azt mutatták, hogy a férfiak inkább versenyszerűen vagy alkalomszerűen, a nők pedig inkább szabadidejükben sportolnak, vagy nem sportolnak. A jobb anyagi helyzetben lévő és magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyerekei, a sportos családi, baráti, középiskolai és egyetemi körrel rendelkező (a diáktársakat és a tanárokat is beleértve), a vallásos, közösségorientált és a sportos-elitista, sok civil tagsággal jellemezhető milióbe tartozó hallgatók inkább sportolnak valamilyen formában.

Ezeket a társadalmi háttérváltozókat többlépcsős logisztikus regresszióba vontam be annak érdekében, hogy egymás hatását kontrollálva vizsgáljam meg, mely tényezőknek marad meg a befolyásoló erejük, mi valószínűsíti, hogy egy hallgató valamely sportoló csoportba kerüljön nem sportoló társaikhoz viszonyítva. A mindhárom sportolótípusba tartozást összesen három közös tényező befolyásolja: *1. a nem, 2. az intézmény országa* (hasonlóan a kétváltozós összefüggésekhez, a férfiak és a romániaiak versenyszerűen vagy alkalomszerűen, a nők szabadidejükben sportolnak vagy nem sportolnak, a magyarországiak pedig szabadidejükben) és *3. a társadalmi háttér*. A társadalmi háttér hatására vonatkozó elemzések azt a meglepő eredményt mutatják, hogy Bourdieu tőke- és habituselméletéhez kapcsolódóan egyik klasszikus, osztályspecifikus társadalmi háttérváltozónak (a kulturális és gazdasági tőkének, illetve a család támogatásának mint tőkének, a lakóhelynek) sincs szerepe a hallgatók sportolási szokásaiban. Így ez az elmélet cáfolódott a hallgatók sportolására vonatkozóan. Ezen kívül a versenysportolást valószínűsíti még a sportoló szülők, testvérek, legjobb barát és középiskolai tanár(ok), mint követendő példák. A rendszeres, rekreációs szabadidő-sportolók közé nagyobb eséllyel kerül be egy vallásos, közösségorientált vagy sportos-elitista, civil kezdeményező milióval, sportoló partnerrel és legjobb baráttal/barátokkal jellemezhető hallgató, míg az alkalmi sportoláshoz az egyetemi oktatók sporttevékenysége járul hozzá. Ezek alapján elmondható, hogy Hradil milió- és Bandura

szociális tanulás elmélete részben igazolódott a hallgatók sportolási szokásaira vonatkozóan.

A hallgatótársakhoz és egyetemi oktatókhoz kapcsolódóan szót kell ejtenünk az intézményi hatásról. Az intézmények egyrészt sportrendezvényeik, másrészt oktatóik sportolásának népszerűsítésével járulhatnak hozzá hallgatók testedzésre való motiválásához. Az is jól látható, hogy az egyetemek képesek nivellálni a hallgatók társadalmi háttérében lévő különbségeket a sportoláshoz kapcsolódóan: a klasszikus osztályspecifikus változók nem határozzák meg a hallgatók sportolási szokásait. Azonban a szubjektív társadalmi tényezők alapján meghatározott, és a sportos családi, baráti miliók hiányát már nem tudja ellensúlyozni. További kutatási kérdésként merül fel, hogy más intézményi hatások, mint például a hallgatók kapcsolati integráltsága milyen mértékűek a sportolók körében a nem sportoló hallgatókhoz viszonyítva, s hogy e tényező beemelésével hogyan alakulnak a sportolók és nem sportolók közötti különbségek a tanulmányi eredményesség dimenzióiban.

De a sportolásnak nemcsak az intra-, hanem az intergenerációs kapcsolatokra is van hatása. Az egyetemi oktatók sportolása, az erről való tanár-diák diskurzus pozitívan befolyásolja a hallgatók alkalmi testmozgását, s feltételezhetően az oktatók és a hallgatók közötti viszonyt is. Ez pedig Coleman társadalmi tőke elméletéhez kapcsolódóan, melyet e kutatás eredményei is igazoltak, hozzájárul a hallgatók felsőoktatási eredményességéhez.

Azonban azt is látnunk kell, hogy a középiskolai pedagógusoknak, s főként a testnevelő tanároknak milyen kiemelkedő szerepük van még az egyetemista korcsoportban is a versenysportolás tekintetében. A középiskolai tanárok sportolása olyan minta lehet a diákok előtt, ami őket is elsősorban versenysportolásra ösztönözheti. Ha a pedagógusok nemcsak példaként hatnak ösztönzőleg, hanem támogatásukról is biztosítják a tanulókat, ez hozzájárul nemcsak a sporttehetségek kibontakozásához, hanem a versenysportolás folytatásához egyetemistaként, hosszú távon pedig szabadidős tevékenységként életük mindennapi részévé válhat a rendszeres testmozgás.

Kutatásom következő részében arra kerestem a választ, hogy milyen hatással vannak a sportolási szokások (verseny-, szabadidő és alkalmi sportolás) a hallgatók egészség-magatartására, illetve rezilienciájára, egészségük önértékelésére, szubjektív jóllétére mint a hallgatói jóllét indikátoraira és eredményességükre. Az eredményességet két szempontból vizsgáltam: a tanulmányi és a nem tanulmányi eredményesség dimenziói tartoztak ide. A káros egészség-magatartási formák kerülését mint a nem tanulmányi

eredményesség dimenzióit vizsgálva azt tapasztathattuk, hogy a versenysportolók a legkevésbé eredményesek: nagyobb arányban találhatunk köztük rendszeresen alkoholt fogyasztókat és a drogot már kipróbálókat, így ezek tekintetében rizikófaktornak számít a versenysportolás. Azonban kevésbé jellemző rájuk a depressziós tünetek előfordulása, tehát csak ezzel szemben funkcionál védőfaktorként. Úgy tűnik, hogy a káros egészség-magatartási formák előfordulásának gyakorisága a nem sportolók körében a legalacsonyabb (alkohol- és drogfogyasztás, kábítószer kipróbálása), míg a dohányzás esetében nem találtam szignifikáns kapcsolatot. A szabadidő- és alkalmi sportolásnak nincs hatása a rizikó egészségmagatartás-formákra, leszámítva az alkalmi sportolásnak a rendszeres drogfogyasztásra gyakorolt negatív befolyásoló erejét (körükben magasabb azok aránya, akik rendszeresen drogoznak).

A verseny- és szabadidő-sportolók szignifikánsan magasabb lelki edzettséggel és szubjektív jólléttel jellemezhetők nem sportoló és alkalmilag sportoló társaiknál, míg az egészség önértékelése esetében a szabadidő-sportolók között találhatjuk a legnagyobb arányban a magukat egészségesnek érzőket. Azonban a lineáris regressziós modellek azt mutatják, hogy a lelki edzettségre, szubjektív jóllétre csak a verseny- és szabadidő-sportolásnak van hatása, még hozzá pozitív, támogató hatása a hagyományos szocio-ökonómiai háttérváltozók kontrollálása mellett. Az egészség percepciójára már csak a szabadidő-sportolásnak van pozitív hatása, az alkalmi sportolásnak pedig negatív. Azt láthatjuk, hogy a rendszeres testmozgás támogató faktorként hozzájárul az egészség mindhárom dimenziójához: a fizikai egészség önértékeléséhez, a mentális jólléthez és a társas kapcsolatokhoz, elégedettséggel és boldogsággal tölti el a hallgatókat, így összességében is a rendszeresen sportoló diákok magasabb hallgatói jólléttel jellemezhetők. Mindez pedig egy egészségesebb, magasabb várható élettartammal és jobb életminőséggel jellemezhető fiatal értelmiségi generáció létrejöttéhez vezethet, amihez lényegesen hozzájárul a rendszeres testedzés verseny- vagy szabadidős formája. Különösen fontos ez egy olyan magyar társadalomban, ahol a középkorú férfiak halálozási arányai inkább hasonlítanak az orosz, ukrán statisztikákhoz, semmint a cseh, lengyel adatokhoz, nem beszélve a nyugat-európai számokról (Kopp, Skrabski 2009).

Az eredmények ismeretében elmondható, hogy a sportolás valamely formája az egészségtudományokban használatos fogalomhasználat szerint csak részben tekinthető védőfaktornak, de a koncepció az e dolgozatban használt szélesebb értelmezés alapján valóban támogató faktor. Bár a versenysportolás és részben az alkalmi sportolás inkább együtt jár bizonyos káros egészség-magatartási formákkal, de az előbbi véd a depressziós

tünetektől, ami hosszú távon együtt járhat magasabb önbizalomszinttel, jobb lelki egészséggel. Az önbizalom magasabb szintjét bizonyítja az is, hogy ők inkább vélik úgy, hogy képesek elvégezni tanulmányi kötelezettségeikhez kapcsolódó feladatokat. Bizonyosságot nyert, hogy mind a verseny-, mind a szabadidő-sportolás támogató faktorként hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók könnyebben tudjanak alkalmazkodni a megváltozott életkörülményekhez, meg tudják oldani problémáikat, le tudják küzdeni a stresszt, s ezáltal, illetve emellett boldogabbak legyenek és elégedettebbek életükkel.

A tanulmányi karrierre vonatkozó elemzési eredmények azt mutatják, hogy két tanulmányi eredményességi komponens kivételével a verseny- és szabadidő-sportolók érték el a legmagasabb pontszámokat. Ez azt bizonyítja, hogy a sportolás rendszeres formája hozzájárul a hallgatók tanulmányi eredményességéhez, ezzel alátámasztva a fejlődési modell elméletet. A versenysportolók vesznek részt a leginkább extrakurrikuláris tevékenységekben, összességükben is a legeredményesebbeknek, hiszen ők érték el a komplex eredményességi mutatóban a legmagasabb pontszámot, továbbá az egyik legfontosabb mutató, a továbbtanulási hajlandóság is a leginkább rájuk jellemző. A szabadidő-sportolók tartják a leginkább értelmesnek a tanulmányokat és tartják be az akadémiai normákat, náluk a legmagasabb a tanulás és az órákra készülés intenzitása (bár ez utóbbi nem szignifikáns). Mindez pedig igazolja a sportolás értékteremtő, normaközvetítő és személyiségfejlesztő szocializációs hatásait a hallgatók körében. A komplex eredményességi mutatóra gyakorolt társadalmi tényezők közül a lelki rugalmasságnak van a legnagyobb hatása, s témánk szempontjából igen csak fontos, hogy ez után a szabadidő-sportolás befolyásoló ereje a legmagasabb, s szintén pozitív, támogató hatása van a versenysportolásnak a hagyományos társadalmi háttérváltozók hatásának kontrollálása mellett. Azonban meglepő eredmény, hogy a szubjektív jóllétnek negatív hatása van a felsőoktatási eredményességre. Az átlagnál jobban teljesítő és kiváló hallgatók közé kerülés esélyét is növeli a szabadidő-sportolás és a reziliencia (ez utóbbi esetében a versenysport is növeli az esélyt), míg a szubjektív jóllét szintje csökkenti.

A sportolás támogató funkciója abban is tetten érhető, hogy a sportoló hallgatók elkötelezettebbek a tanulmányok és a munka iránt is, értelmesebbnek tartják tanulmányaikat. Ez az attitűd kellő motivációt adhat a tanulmányok minél sikeresebb befejezéséhez, s további tanulmányok folytatására, akár a doktori képzésre. Ezek a sportoláshoz is kapcsolódó pozitív attitűdök és értékek a sportolás hatásaként mind a tudományos, mind a magánélet területén, mind a munkaerő-piacon további előnyöket jelentenek, ezeket kamatoztatni tudják nem csak a sportolás világában. Ez pedig

könnyebb boldogulást jelenthet az egyetem falait elhagyva is, s így a rendszeres sportolás nemcsak közvetlenül, hanem a jobb tanulmányi eredményességi mutatókon keresztül is boldogabbá, elégedettebbé teheti a hallgatókat. Meg kell jegyeznünk, hogy bár az alkalmazott regressziós módszerek ok-okozati összefüggést feltételeznek, azonban valójában nem tudhatjuk, hogy a sportoló fiatalok ellenállóbbak-e, egészségesebbek-e, rendelkeznek-e magasabb szubjektív jólléttel és jobb tanulmányi eredményekkel, vagy azok a hallgatók, akik e területeken jobb helyzettel jellemezhetők, ők nagyobb valószínűséggel sportolnak. Azonban kétségtelen, hogy a sportoló fiatalok magasabb pontszámot értek el e dimenziók mentén, mint nem sportoló társaik, s ebből erősen feltételezhető a sportolás rendszeres formájának pozitív hatása.

Több szerző is megfogalmazta az USA-beli és az angliai egyetemi sportélet példaértékű voltát, hiszen ott a felsőoktatási intézmények értékét, hatékonyságát, minőségét épp annyira meghatározzák ezek sportélete és eredményei, mint a tudományos világban nyújtott teljesítménye (Bács 2011; Lepold 2008). A diákok és szüleik intézményválasztását, s a hallgatók jövőjét határozhatja meg az, hogy milyen sportcsapatokkal rendelkezik az adott intézmény, s ezek milyen sikereket érnek el. A sport és a felsőoktatási rendszerek szoros kölcsönhatását mutatja az is, hogy egy-egy – sokszor hátrányos helyzetű – diák kiemelkedő középiskolai sporteredményei lehetővé teszik akár ösztöndíjas továbbtanulását. Azonban az Egyesület Államok felsőoktatási versenysportját számos kritika is éri gazdasági és a média általi meghatározottsága, az élsportolók áruba bocsátása, rosszabb tanulmányi teljesítménye és magatartásbeli problémái miatt (viselkedésbeli problémák, devianciák nagyobb előfordulása). Azt kell, hogy mondjuk, hogy az általam vizsgált magyar-román határ menti régióban lévő felsőoktatási intézmények sportélete nemcsak abban tér el ettől, hogy nem rendelkezik ilyen kiemelkedő jelentőséggel az egyetemek imázsában, s sokkal kisebb arányban sportolnak a hallgatók rendszeresen (hetente háromszor csupán 17, egyszer-kétszer pedig 26 százalék), hanem a sportolás hatása is más az egyetemisták tanulmányi karrierjére. Bár kevesebben sportolnak rendszeresen, főleg versenyszerűen, de ők amerikai társaikkal ellentétben eredményesebbek tanulmányi előmenetelüket, elkötelezettségüket, hatékonyságukat tekintve nem sportoló társaiknál. Coleman elmélete a társadalmi tőke pozitív hatásairól az eredményességre érvényesülni látszik a sportolóink esetében, ellentétben az USA-beli élsportoló egyetemistákkal: sportolóink nyitottak, több extrakurrikuláris tevékenységben vesznek részt, tehát számos közösségnek tagjai és elkötelezettek ezek, a tanulás és a munka iránt, s ezt nem ellensúlyozza a sportoláshoz

kapcsolódó egyéb kötelezettségre fordított idő sem. Ugyanakkor közös jellemző a nagyobb arányú alkohol- és drogfogyasztás sportolóink életében, mint azt már korábban kifejtettem, de ez kevésbé a sportolói, inkább az egyetemi kultúrára jellemző, hiszen más, e témában a középiskolások körében végzett hazai kutatásokban ezen összefüggések ellenkezője igazolódott.

A másik jelentős különbség, s régiónk sajátossága az egyetemi sportolókkal kapcsolatban, a társadalmi háttérváltozók hatása. Bár a hatás ugyanúgy létezik a tanulmányi eredményességre vonatkozóan, mint az USA sportoló hallgatói esetében, azonban ennek érvényesülése épp az ellenkezője: míg az Egyesült Államokban a sportolók — főként az élsportolók — inkább hátrányos társadalmi státusszal jellemezhetők, s emiatt (is) rosszabbul teljesítenek tanulmányaikat illetően, addig a Partium felsőoktatási intézményeinek sportoló egyetemistái inkább előnyösebb családi háttérrel bírnak — bár ez nem befolyásolja a sportolók közé kerülést, mivel a társadalmi miliók és társas-környezeti tényezők ellensúlyozzák, sőt semlegesítik ezek hatását —, s valószínűleg emiatt is jobbak a tanulmányi eredményeik. A tanulmányi eredményességben különösen erős szerepe van a szülők magasabb iskolai végzettségének, tehát a kulturális tőkének, mivel ennek hatása minden elemzett változó beemelése mellett is megmaradt.

Kutatási eredményeim figyelembe vételével és felhasználásával több hallgatót lehetne bevonni a rendszeres testedzésbe: a sportolást népszerűsítő és a prevenció egyetemi programok során ki lehetne emelni a rendszeres sportolás tanulmányi eredményességre gyakorolt pozitív hatását, illetve azt, hogy a rendszeres sportolás hozzájárul a boldogság és az élettel való elégedettség magasabb szintjéhez, illetve ahhoz, hogy a hallgatók ellenállóbbak legyenek a mindennapi stresszel, negatívumokkal, depresszióval szemben, s könnyebben meg tudják oldani problémáikat. A versenysportolás kiemelkedő pozitív hatásának hangsúlyozásával talán sikerülhet eloszlatni azt a tévhitet, hogy a tanulmányok mellett képtelenség rendszeres fizikai aktivitást végezni, hiszen a versenysportolóknak kell a legtöbb időt szentelniük a sportolásra a versenyekre való felkészülés, napi edzések miatt. Ennek ellenére úgy tűnik, ez nem okoz számukra problémát, kiváló szervezőképességről tesznek tanúbizonyságot azáltal, hogy nemcsak be tudják építeni napirendjükbe a mindennapi edzéseket, hanem emellett kiválóan tudnak teljesíteni tanulmányi kötelezettségeiket illetően is. Emellett elkötelezettebbek a tanulmányok és a munka iránt, ambiciózusabbak, ami a fejlődési modell érvényességét és a sportolás értékközvetítő, személyiségfejlesztő hatásait igazolja.

Ugyanakkor a káros egészségmagatartás-formák gyakoribb előfordulása a versenysportolók körében felhívja a figyelmet az edzők, sportvezetők számára olyan prevenciós programok bevezetésére és alkalmazására, amelyek hatására csökken az alkoholfogyasztás és a kábítószer kipróbálása körükben.

A szubjektív jóllét és a tanulmányi eredményesség között fennálló negatív összefüggés rávilágít annak frontosságára, hogy hangsúlyozni kell a hallgatóknak az órákon való rendszeres részvétel és a hatékony vizsgázás fontosságát. Nem elegendő az, ha ők sikeresnek érzik tanulmányi előmenetelüket, s valószínűleg ettől érzik magukat boldogabbnak és elégedettebbek életükkel, mert ez összességében csökkenti eredményességüket.

További kutatási irányként már fentebb megfogalmaztam az intézményi hatások széleskörű, több dimenziót magába foglaló vizsgálatának igényét. Ennek részeként fontos feltérképezni a Partium három országában lévő felsőoktatási intézmények sportéletének, rendszerének működését, jellemzőit, s ezek szerepét, hatását a hallgatók sportolási szokásaira, életének különböző területére (egészségére, jóllétére stb.) és eredményességének különböző mutatóira.

Summary

In our thesis we aimed to examine students' sporting habits to identify the social, environmental and institutional factors that influence these, and the way sporting habits as supportive factor affects students' health behaviours and resilience, health perception, subjective well-being as indicators of student well-being. The analyses – the first ones in these countries – were performed using data collected within the “Higher Education for Social Cohesion – Cooperative Research and Development in a Cross-border Area” project (N=2619). We distinguished four student groups along sporting habits: 1. *experience-seeking competitive*, 2. *regular leisure - recreational*, 3. *occasional, social-community-focused* and 4. *non-athletes*. Our results show that men and Romanian students exercise competitively or casually, women do not do sports or play sports as a leisure activity, while Hungarians play sports more in their free time. In connection with Bourdieu's theory of capitals and habits neither of the classic, class-specific social background variables (cultural and economic capital, family support as social capital, place of residence) play role in students' sporting habits. In addition, competitive sport is more likely to occur if students are surrounded by sporty parents, siblings, best friends and high-school teacher(s). Students have a better chance to become recreational athletes, if they are characterized by a religious, community-oriented or sporty – elitist, civic milieu, or they have sporty partners, best friend, while HE teachers' sport activities contribute to causal sport activities.

If we examine the avoidance of health - risk behaviours as a dimension of non-academic achievement, we found that competitive athletes are the least effective: they drink more alcohol and there are more students among them that try some drugs, so competitive sport can be a risk factor with regard to these health behaviour forms. However, the occurrence of depression symptoms is less typical, so competitive sport functions as a protective factor against these. We can see that regular exercise as a supportive factor contributes to the all three dimensions of health: physical health self-assessment, mental well-being and social relations, students' satisfaction with life and happiness, so regular sporting students are characterized with higher student well-being.

Our research results related to academic career showed that with the exception of two academic achievement components, competitive and recreational athletes have the

highest scores. Resilience has the biggest impact on academic performance, followed by recreational sport activity and competitive sport also has a positive effect on students' academic achievement, if the impact of traditional social background variables is controlled. However, a surprising result was that subjective well-being had a negative effect on academic performance. The supportive function of sport activity is identified in that athletes are more committed to students' studies and work, and they consider their studies more meaningful.

A függelék táblázatainak jegyzéke

1. táblázat: Az apák iskolai végzettségének megoszlása az elvégzett osztályok szerint a hallgatók körében
2. táblázat: Az anyák iskolai végzettségének megoszlása az elvégzett osztályok szerint a hallgatók körében
3. táblázat: A szülők iskolai végzettségének megoszlása az elvégzett osztályok szerint a hallgatók körében
4. táblázat: A szubjektív anyagi helyzet értékelésének megoszlása a hallgatók körében
5. táblázat: A különböző számú javakkal rendelkezők aránya a hallgatók körében
6. táblázat: Az egyes sportágakat végző hallgatók megoszlásai.
7. táblázat: Az egyéni és versenysportolók aránya a magyarországi és romániai hallgatók körében
8. táblázat: A sportolás fontossága iránti attitűdök megoszlása a magyarországi és romániai hallgatók körében
9. táblázat: A nem sportolás okainak megoszlása országonként a hallgatók körében
10. táblázat: A sportolás gyakoriságának átlagai a különböző társadalmi háttérváltozók mentén és országonként
11. táblázat: Az egyes sportágakat űző hallgatók aránya a sportolási szokások mentén kialakított csoportokban
12. táblázat: A hallgatók szűkebb és tágabb körében sportoló személyek aránya.
13. táblázat: Az egyetemi sportrendezvények látogatásának gyakorisága a hallgatók körében
14. táblázat: Az egyetemi sportinfrastruktúra használatának gyakorisága a hallgatók körében
15. táblázat: A társadalmi, környezeti, demográfiai és egyéni tényezők hatása a hallgatók sportolásának gyakoriságára
16. táblázat: A különböző szabadidős tevékenységek végzésének gyakorisága a hallgatók körében százalékban
17. táblázat: „Rendszerint kivel szokták végezni az alábbi tevékenységeket” kérésre adott válaszok megoszlása százalékban
18. táblázat: A szabadidő-eltöltési szokások faktorai
19. táblázat: A különböző szervezetekhez való tartozás vagy ennek szándéka a hallgatók körében százalékban
20. táblázat: A különböző szervezetekhez, csoportokhoz tartozás faktorai
21. táblázat: Az értékek fontosságának átlagai a hallgatók körében pontszámokban
22. táblázat: Az értékek mintázatai a hallgatók körében
23. táblázat: A vallásosság szubjektív megítélésének megoszlása a hallgatók körében
24. táblázat: Az imádkozás gyakoriságának megoszlása a hallgatók körében
25. táblázat: A templomba járás gyakoriságának megoszlása a hallgatók körében

26. táblázat: *A rendszeres alkohol-, drogfogyasztók, dohányzók, depressziós tünetekkel jellemezhető és szubjektíve egészséges hallgatók aránya*
27. táblázat: *A reziliencia-skála itemeire adott válaszok megoszlása a hallgatók körében*
28. táblázat: *Az élettél való elégedettség mértékének megoszlása a hallgatók körében*
29. táblázat: *A boldogság mértékének megoszlásai a hallgatók körében*
30. táblázat: *A szocio-kulturális, demográfiai háttér és a sport hatása a szubjektív jóllétre*

Függelék

1. táblázat: Az apák iskolai végzettségének megoszlása az elvégzett osztályok szerint a hallgatók körében (N=2475). Forrás: HERD 2012

Elvégzett osztályok száma	Százalék
6 osztály	0,8
8 osztály	4,4
11 osztály	27,2
12 osztály	43,2
16 osztály	8,4
17 osztály	14
20 osztály	2

2. táblázat: Az anyák iskolai végzettségének megoszlása az elvégzett osztályok szerint a hallgatók körében (N=2500). Forrás: HERD 2012

Elvégzett osztályok száma	Százalék
6 osztály	0,9
8 osztály	6,2
11 osztály	17,6
12 osztály	45
16 osztály	14,5
17 osztály	14
20 osztály	1,9

3. táblázat: A szülők iskolai végzettségének megoszlása az elvégzett osztályok szerint a hallgatók körében (N=2449). Forrás: HERD 2012

Elvégzett osztályok száma	Százalék
6 osztály	0,3
7 osztály	0,1
8 osztály	1,9
8,5 osztály	0,3
9 osztály	0,4
9,5 osztály	3,2
10 osztály	2,9
11 osztály	11,6
11,5 osztály	14,6
12 osztály	28,2
12,5 osztály	0,1
13,5 osztály	3
14 osztály	8,4
14,5 osztály	6,4
15,5 osztály	0,1
16 osztály	4,1
16,5 osztály	4,7

17 osztály	7,5
18 osztály	0,6
18,5 osztály	0,7
20 osztály	1

4. táblázat: A szubjektív anyagi helyzet értékelésének megoszlása a hallgatók körében (N=2499). Forrás: HERD 2012

Szubjektív értékelés pontszáma	Százalék
1 pont	0,6
2 pont	0,4
3 pont	5,1
4 pont	9,4
5 pont	31,9
5,5 pont	0,1
6 pont	30,9
7 pont	14,9
8 pont	5,6
9 pont	0,7
10 pont	0,4

5. táblázat: A különböző számú javakkal rendelkezők aránya a hallgatók körében (N=1651). Forrás: HERD 2012

Hány db jószággal rendelkezik a család?	Százalék
0 db	0,3
1 db	3
2 db	7,1
3 db	14,4
4 db	19,7
5 db	17,5
6 db	13,3
7 db	10,3
8 db	6,1
9 db	4,5
10 db	2,1
11 db	1,6

6. táblázat: Az egyes sportágakat végző hallgatók megoszlásai. Forrás HERD 2012

Sportág	Százalék	N (fő)
Fitnesz/kondizás/kardio	6,9	138
Aerobic mozgásfajták	10,6	211
Kerékpározás	6,6	132
Torna/gimnasztika/jóga	3	60

Futball	16,4	325
Futás/kocogás	18,6	369
Rekreációs tevékenységek (séta, gyaloglás, hegymászás, túrázás stb.)	1,5	29
Küzdősportok	2,1	41
Kézilabda	3	59
Tánc	3,4	67
Téli sportok	0,4	8
Röplabda	6,3	126
Kosárlabda	6,5	130
Tenisz	2,7	54
Úszás/vízi sportok	5,8	116
Egyéb (tollas, pingpong, játékok, atlétika, technikai sportok)	6,1	122
Total	100,0	1987

7. táblázat: Az egyéni és versenysportolók aránya a magyarországi és romániai hallgatók körében (százalék) (N=2537). Forrás: HERD 2012

	Románia	Magyarország
Egyéni sportot űz versenysportolóként	6,8	3,5
Közösségi sportot űz versenysportolóként	6,4	5,3
Egyéni sportot űz, de nem versenyez	44,7	55,1
Közösségi sportot űz, de nem versenyez	27,1	25,1

8. táblázat: A sportolás fontossága iránti attitűdök megoszlása a magyarországi és romániai hallgatók körében (százalék) (N=2486). Forrás: HERD 2012

	Románia	Magyarország
Fitt és egészséges legyen	92,6	94,3
Jól nézzen ki	79,7	83,1
Szellemileg felfrissüljön	81,2	84,5
Stressz leküzdése végett	74,8	80,9
örömet okoz	69,3	78,5
Sporttársak, közösség miatt	42,5	43,5
Versenyzés miatt	31,9	14,8
Győzelem miatt	40,9	17
Egyéb	9	1,1

9. táblázat: A nem sportolás okainak megoszlása országoként a hallgatók körében (százalék) (N=2618): Forrás: HERD 2012

	Románia	Magyarország
Nem érdekli a sport	19,6	13,7
Nincs rá ideje	50,3	60,4
Nincs olyan sportolási lehetőség az egyetemen, ami érdekelné	31,4	20,4
Nincs olyan sportolási lehetőség a városban, ami érdekelné	14,8	9,3
Nincs pénze rá	27,4	37,3
Egészségi állapota nem engedi	11,9	8,7

10. táblázat. A sportolás gyakoriságának átlagai a különböző társadalmi háttérváltozók mentén és országoként (N=2728) Forrás: HERD 2012 (részben Baltatescu és Kovács 2012 nyomán)

		Románia	Magyarország
Évfolyam (BA/BSc)	1.	3.7	3.9
	2.	3.7	3.8
	3.	3.4	3.9
	4.	3.8	4.4
Évfolyam (MA/MSc)	1.	3.5	3.8
	2.	3.4	4.1
Nem*	Férfi	4.0	4.2
	Nő	3.3	3.8
Kor	<= 21	3.7	3.9
	22	3.4	4.0
	23	3.7	4.0
	24+	3.6	3.9
Az apa befejezett iskolai osztályainak száma*	11 osztály vagy kevesebb	3.5	3.8
	12-13 osztály	3.5	3.9
	14 osztály vagy több	3.9	4.2
Az anya befejezett iskolai osztályainak száma*	11 osztály v. kevesebb	3.5	3.8
	12-13 osztály	3.5	3.9
	14 osztály v. több	3.9	4.0
Állandó lakhely településtípusa 14 éves korban	Város	3.6	4.0
	Vidék	3.6	3.8

Szubjektív anyagi helyzet az országban élő más családokhoz viszonyítva *	Átlag alatt	3.5	3.6
	Átlag	3.5	3.9
	Átlag felett	3.8	4.2
Objektív anyagi helyzet*	Átlag alatt	3.2	3.7
	Átlag felett	3.9	4.1
Házasság	Nem	3.7	3.9
	Igen	3.0	3.6
Ország átlag		3.6	3.9

ANOVA, *p<0,05

11. táblázat: Az egyes sportágakat űző hallgatók aránya a sportolási szokások mentén kialakított csoportokban (százalék) (N=1615). Forrás: HERD 2012

	Élménykereső versenysportolók	Rendszeres, rekreációs szabadidő- sportolók	Alkalmi, társak kedvéért sportolók
Fitnessz/kondizás/kardio	4,0	9,6	3,8
Aerobic mozgásfajták	5,0	13,8	7,5
Kerékpározás	1,1	7,2	6,6
Torna/gimnasztika/jóga	0,3	4,0	1,4
Futball	36,1	9,9	24,1
Futás/kocogás	7,4	22,4	11,3
Rekreációs tevékenységek (séta, gyaloglás, hegymászás, túrázás stb.)	0,8	1,2	2,4
Küzdősportok	3,2	1,8	1,4
Kézilabda	6,4	1,5	4,7
Tánc	4,8	3,8	1,4
Téli sportok	0,8	0,2	0,5
Röplabda	7,7	5,1	11,8
Kosárlabda	10,1	4,5	6,6
Tenisz	3,2	2,4	4,7
Úszás/vízi sportok	2,4	6,9	5,7
Egyéb (tollas, pingpong, játékok, atlétika, technikai sportok)	6,9	5,7	6,1
Total (N)	100 (377)	100 (1026)	100 (212)

12. táblázat: A hallgatók szűkebb és tágabb körében sportoló személyek aránya.

Forrás: HERD 2012

Sportolók a hallgatók környezetében	Százalék	N (összes)
Szülő(k)	23	2504 fő
Testvér(ek)	41	2508 fő
Távolabbi rokon	47,5	2493 fő
Pár	38,3	2494 fő
Legjobb barát(ok)	60,9	2519 fő
Hallgatótársak	64,1	2506 fő
Középiskolai osztálytársak	60	2500 fő
Középiskolai tanár(ok)	28,7	2478 fő
Egyetemi/főiskolai oktató(k)	27,6	2465 fő

13. táblázat: Az egyetemi sportrendezvények látogatásának gyakorisága a hallgatók körében (N=2550). Forrás: HERD 2012

Egyetemi sportrendezvények látogatásának gyakorisága	Százalék
Ritkábban, mint havonta	75,7
Havonta egyszer	10,6
Hetente egyszer	8,2
Hetente többször	4,5
Naponta	1

14. táblázat: Az egyetemi sportinfrastruktúra használatának gyakorisága a hallgatók körében (N=2542). Forrás: HERD 2012

Az egyetemi sportinfrastruktúra használatának gyakorisága	Százalék
Ritkábban, mint havonta	64,2
Havonta egyszer	8,7
Hetente egyszer	16,7
Hetente többször	8,8
Naponta	1,7

15. táblázat: A társadalmi, környezeti, demográfiai és egyéni tényezők hatása a hallgatók sportolásának gyakoriságára (Béta-együtthetők) (N=2619). Forrás: HERD 2012 (Kovács K. 2013c)

Nem	0,14*	,126*	,144*	,140*
Kor	-0,049*	-,050	,037	,040
Apa iskolai végzettsége		,026	,023	,016
Anya iskolai végzettsége		,006	-,046	-,049
Lakóhely településtípusa 14 éves korban		,038	,012	,018
Szubjektív anyagi helyzet		-,021	,014	,016
Objektív anyagi helyzet		,175*	,112*	,113*
versenyközpontú-közösségi típusú attitűd			-,118*	-,125*
élményközpontú-szellemi felfrissülés-orientációjú attitűd			,136*	,133*
egészségmegőrző attitűd			,217*	,220*
Kirándulás, túrázás			-,031	-,036
Sportrendezvények látogatása			,118*	,112*
Szülői támogatás			,085	,089
Szülő(k) sportolása			,075	,069
Testvér(ek) sportolása			-,010	-,016
Távolabbi rokon sportolása			-,047	-,042
Pár sportolása			,075	,075
Legjobb barát(ok) sportolása			,129*	,116*
Hallgatótársak sportolása			,014	,008
Középiskolai osztálytársak sportolása			-,068	-,069
Középiskolai tanár(ok) sportolása			,025	,025
Egyetemi/főiskolai oktató(k) sportolása			,040	,037
Egyetemi sportrendezvényeken való részvétel				,011
Egyetemi sportinfrastruktúra használata				,070

*p≤0,05

16. táblázat: A különböző szabadidős tevékenységek végzésének gyakorisága a hallgatók körében százalékban. Forrás: HERD 2012

	Soha	Évente 1-2- szer	3-10 havonta egyszer	Havonta egyszer	Hetente egyszer vagy többször	Nem tudom	N
Színház	32,1	39,5	13,7	8,1	1,3	5,3	2515
Multiplex mozi	19,1	26,8	25,2	18,1	6,2	4,6	2504
Hagyományos mozi	38,3	25,5	17,6	9,7	2,5	6,4	2440
Múzeum, kiállítás	27,1	43,4	17,3	5,6	1,4	5,2	2498
Komolyzenei hangverseny	55	22,4	9,5	4,5	2,2	6,3	2495
Könyvtár	8,4	14,1	17	23,9	31,9	4,8	2505

17. táblázat: „Rendszerint kivel szokták végezni az alábbi tevékenységeket” kérésre adott válaszok megoszlása százalékban. Forrás: HERD 2012

	Egyetemi/főis- kolai barátaimmal, ismerőseimmel	Nem egyetemi/főisko- lai barátaimmal, ismerőseimmel	Mindket- tővel	Egyáltal- án nem végzem	Egyed- ül	N
Sportrendezv- ény, sportprogram látogatása	9,5	24	37,1	15,8	13,6	253 6
Vallási esemény látogatása, hitéleti tevékenység	2,8	18,8	9,9	54,8	13,7	130 8
Kirándulás, túrázás, táborozás	7,5	34,8	49,4	5	3,3	254 6

18. táblázat: A szabadidő-eltöltési szokások faktorai (faktorsúlyok) (N=1138).

Forrás: HERD 2012*

	<i>Magaskultúra- fogyasztói szabadidő- eltöltés</i>	<i>Mozi-orientált szabadidő- eltöltés</i>	<i>Sportos-vallásos szabadidő- eltöltésnek</i>
Komolyzenei hangverseny látogatása	,608		
Múzeum, kiállítás látogatása	,550		
Színház látogatása	,469		
Multiplex mozi látogatása		-,710	
Art mozi látogatása		-,561	
Sportrendezvény, sportprogram látogatása			,449
Kirándulás, táborozás			,414
Részvétel vallási, hitéleti eseményen			,358

*Maximum Likelihood módszer, Direct Oblimin rotációval. Megjegyzés: >,33 faktorsúlyok vannak feltüntetve (Kaiser-kritérium). Magyarázott variancia: 30,9%

19. táblázat: A különböző szervezetekhez való tartozás vagy ennek szándéka a hallgatók körében százalékban. Forrás: HERD 2012

	Igen, egyetemen/f őiskolán belül	Igen, egyetemen/fői skolán kívül	Igen, mindkettő	Nem, de szeretn ék tagja lenni	Nem, és nem is szeretn ék tagja lenni	N
Kulturális csoport, művészeti kör, tánckör, zenekar, énekkar stb.	8,6	15,3	2,4	28,3	45,2	2441
Hagyományőrző csoport	8,1	9,2	2,3	20,9	59,8	2434
Tudományos kör, szakmai egyesület	9,8	8,5	2,6	28,2	50,8	2416
Egyházi, felekezeti szervezet	7,9	17,9	5,9	13,3	55	2431
Vallásos kisközösség, ifi	8,5	13	5,6	14,3	58,6	2436
Szurkolói kör	10,8	9	2,7	15	62,4	2433
Hallgatói Önkormányzat vagy egyéb érdekvédelmi szervezet	13,4	5,6	2,3	20,6	58,1	2433
Környezetvédelmi, természetvédelmi, állatvédelmi,	6,6	10,8	2,7	36,1	43,8	2432

szervezet						
Jótékonyági, karitatív szervezet, csoport	6,3	12,4	2,5	34,7	44	2432
Munkaközvetítő iroda, karrieriroda	8,1	9,5	2,8	25,9	53,7	2432
Kutatócsoport, tudományos egyesület	9,7	8,1	2,8	31,6	47,8	2432
Tehetséggondozó program	9,5	7,6	2,7	28,5	51,6	2424
Szakkollégium	11	6,6	1,7	17,7	63,1	2428
Hobbicsoport	7,1	11,5	3,1	28,8	49,5	2424
Politikai csoport, párt, érdekvédelmi szervezet, egyesület, mozgalom	10,4	6,9	2,1	11,5	69,3	2423
Egyéb	17,7	6,4	2,6	5,4	67,9	780

**20. táblázat: A különböző szervezetekhez, csoportokhoz tartozás faktorai
(faktorsúlyok) (N=2269). Forrás: HERD 2012***

	<i>Tudományos, szakmai, civil tagság</i>	<i>Vallási szervezeti tagság</i>
Kutatócsoport	,918	
Környezetvédelmi szervezet	,909	
Tehetséggondozó program	,902	
Szakkollégium	,880	
Politikai szervezet	,878	
Karrieriroda	,867	
Tudományos kör	,858	
HÖK	,837	
Hagyományörző csoport	,835	
Hobbicsoport	,823	
Szurkolói kör	,793	
Karitatív szervezet	,766	
Kulturális csoport	,470	
Egyházi, felekezeti szervezet		,884
Vallásos kisközösség, ifi		,836

*Maximum Likelihood módszer, Direct Oblimin rotációval. Megjegyzés: >,33 faktorsúlyok vannak feltüntetve (Kaiser-kritérium). Magyarázott variancia: 70,3%

**21. táblázat: Az értékek fontosságának átlagai a hallgatók körében pontszámokban.
Forrás: HERD 2012**

Értékek	Átlag (1-4)	N
Belső harmónia	3,58	2492
Hatalom, ellenőrzés mások felett	2,28	2488
Szabadság	3,59	2492
A békés világ	3,54	2489
A család biztonsága	3,77	2488
A haza, a nemzet védelme	3,14	2488
A szerelem/boldogság	3,71	2484
A társadalmi rend, stabilitás	3,4	2483
A tiszteletreméltó szokások megőrzése	3,19	2476
A vallásos hit	2,79	2479
Eredetiség, fantázia	3,30	2481
Az anyagi javak, pénz	3,14	2485
Műveltség	3,41	2486
Igaz, barátság	3,7	2488
Érdekes élet, élmények	3,51	2489
Politika, közélet	2,34	2469

22. táblázat: Az értékek mintázatai a hallgatók körében (N=2379). Forrás: HERD 2012 (Bocsi, Fényes 2012, 171)*

	<i>Hedonisztikus- intellektuális értékrend</i>	<i>Konzervatív értékrend</i>	<i>Pacifista- kisközösség- orientált értékrend</i>	<i>Romantikus értékrend</i>
Belső harmónia	,263	,223	,473	,168
A család biztonsága	,276	,153	,554	,227
A nemzet biztonsága	,074	,570	,243	,091
Szerelem, boldogság	,171	,219	,299	,913
A tiszteletreméltó szokások megőrzése	,233	,746	,124	,086
Eredetiség, fantázia	,524	,182	,174	-,018
Anyagi javak, pénz	,354	,021	,103	,055
Műveltség	,642	,277	,174	,095
Békés világ	,213	,292	,639	,090
Társadalmi rend, stabilitás	,298	,523	,287	,191
Érdekes élet, élmények	,640	,157	,187	,180

*Maximum Likelihood módszer, Varimax rotációval. .Magyarázott variancia: 49,05%

23. táblázat: A vallásosság szubjektív megítélésének megoszlása a hallgatók körében (N=2489). Forrás: HERD 2012

Vallásosság jellemzője	Százalék
Határozottan nem vagyok vallásos, más meggyőződéssel rendelkezem	5,5
Nem vagyok vallásos	15,2
Nem tudom megmondani, hogy vallásos vagyok-e	9
Vallásos vagyok a magam módján	44,9
Vallásos vagyok, egyházam tanításait törekszem követni	25,3

24. táblázat: Az imádkozás gyakoriságának megoszlása a hallgatók körében (N=2477). Forrás: HERD 2012

Imádkozás gyakorisága	Százalék
Naponta többször	16,8
Naponta egyszer	25,1
Hetente többször	10,2
Hetente egyszer	5,2
Havonta többször	8,4
Nagy ünnepeken	12,4
Soha	21,8

25. táblázat: A templomba járás gyakoriságának megoszlása a hallgatók körében (N=2480). Forrás: HERD 2012

Templomba járás gyakorisága	Százalék
Soha	21,9
Évente egyszer	13,9
Nagy ünnepeken	25,9
Havonta néhányszor	13,8
Hetente egyszer	14,8
Hetente többször	9,7

26. táblázat: A rendszeres alkohol-, drogfogyasztók, dohányzók, depressziós tünetekkel jellemezhető és szubjektíve egészséges hallgatók aránya százalékban (N=2619): Forrás: HERD 2012

Rizikómagatartás forma	Százalék
Alkoholt rendszeresen fogyaszt	9,5
Naponta elszív legalább egy szál cigarettát	23
Legalább egyszer kipróbált már valamilyen drogot	13,4
Rendszeresen fogyaszt drogot	2,1
Sokszor érzi magát rosszkedvűnek, depressziósnak	13,8
Egészségesnek érzi magát	50,7

27. táblázat: A reziliencia-skála itemeire adott válaszok megoszlása a hallgatók körében. Forrás: HERD 212

	Egyáltalán nem igaz rám	Nem igaz rám	Igaz rám	Teljes mértékben igaz rám	N
Képes vagyok alkalmazkodni a változásokhoz	0,9	5,7	50,3	43,1	2554
Mindennel megbirkózom, bármi történjék	0,7	11,1	57	31,2	2552
Megpróbálom a problémák humoros oldalát nézni	2,6	21,4	46,4	29,5	2550
A stresszel való megbirkózás erőssé tesz	4,3	23,2	48,8	23,7	2549
Betegség vagy lelki mélypont után gyorsan visszatérek a rendes kerékvágásba	3,9	23,2	46,3	26,6	2546
Az akadályok ellenére is elérem a céljaimat	1,2	9,8	57,1	31,8	2547
Akkor is tudok a teendőimre összpontosítani, ha nyomás alatt vagyok	2,9	24,2	51,5	21,4	2542
Nem bátortalanít el a folytatástól, ha hibázom	2,4	21,3	51,8	24,5	2539
Erős személyiségnek tartom magam	2,5	18,7	47,1	37,1	2540
Tudom kezelni a negatív érzelmeimet	3,7	20,2	52,3	23,7	2540

28. táblázat: Az élettel való elégedettség mértékének megoszlása a hallgatók körében (N=2539). Forrás: HERD 2012

Mennyire elégedett életével?	Százalék
Nagyon elégedetlen	4
Inkább elégedetlen	8,7
Inkább elégedett	56,8
Nagyon elégedett	26,4
Nem tudja	4,2

29. táblázat: A boldogság mértékének megoszlásai a hallgatók körében (N=2619). Forrás: HERD 2012

Mennyire boldog?	Százalék
Egyáltalán nem vagyok boldog	1,2
Nem igazán boldog	8,3
Elég boldog	60,1
Nagyon boldog	27,6
Nem tudja	2,8

30. táblázat: A szocio-kulturális, demográfiai háttér és a sport hatása a szubjektív jóllétre: Béta együtthatók (Forrás: HERD adatbázis, N=2728) (Baltatescu, Kovács 2012, 142)

	Beta	Sig.(t)
Magyar	-.03	.230
Ukrán	-.02	.349
Nem: férfi	-.07	.001
Kor: 22 v. kevesebb	-.01	.728
Kor: 23	-.01	.666
Kor: 24 v. több	-.06	.009
Apa iskolai végzettsége 12-13 év	.05	.060
Apa iskolai végzettsége 14+ év	.04	.157
Anyai iskolai végzettsége 12-13 év	-.04	.183
Anyai iskolai végzettsége 14+ év	.01	.883
Állandó lakhely településtípusa város volt 14 évesen	.03	.240
A család anyagi helyzete <u>átlagos</u> az országban élő más családokhoz viszonyítva	.13	.000
A család anyagi helyzete <u>átlag feletti</u> az országban élő más családokhoz viszonyítva	.20	.000
Házass (vs. Más családi állapot)	.06	.005
Sportolás gyakorisága (alkalmanként legalább 45 perc)	.09	.000

Kérdőív

D1. Intézmény és kar	
D2. Szak/szakpár	
D3. Évfolyam	
D4. Tanárképzésben, tanító képzésben vagy óvóképzésben vesz-e részt	1. Igen 2. Nem 3. Nem, de a jövőben szeretnék
D5. Tagozat	1. Nappali 2. Levelező
D6. Képzési forma	1. Alap 2. Mester 3. Osztatlan
D7. Finanszírozás	1. Állami 2. Költségtérítéses
D8. Nemed	1. Férfi 2. Nő
D9. Születési év	

TS1. Mi a szüleid legmagasabb iskolai végzettsége? (Csak egy választ jelölj!)

Édesapád/ nevelőapád	Édesanyád/ nevelőanyád
1. kevesebb, mint 8 osztály	1. kevesebb, mint 8 osztály
2. 8 osztály	2. 8 osztály
3. szakközépiskola, szakiskola érettségi nélkül	3. szakközépiskola, szakiskola érettségi nélkül
4. gimnázium, líceum érettségivel	4. gimnázium, líceum érettségivel
5. szakközépiskolai érettségi	5. szakközépiskolai érettségi
6. technikum	6. technikum
7. főiskolai diploma	7. főiskolai diploma
8. egyetemi diploma	8. egyetemi diploma
9. tudományos fokozat	9. tudományos fokozat

TS14. Mi volt az állandó lakóhelyed településtípusa 14 éves korodban?

1. főváros, 2. megyeszékhely, 3. nagyobb város, 4. kisebb város, 5. község, falu, 6. tanya

TS16. Jelöld be azokat a tartós fogyasztási cikkeket, amelyekkel Te vagy szüleid rendelkeznek!

	Szüleid	Te
A. Saját lakás, családi ház	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
B. Nyaraló, hobbitelek	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
C. Plazma TV, LCD TV	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
D. Asztali számítógép vagy laptop otthoni internet hozzáféréssel	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
E. Táblagép, e-book olvasó	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
F. Mobil-internet (telefonon vagy táblagépen)	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
G. Mosogatógép	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
H. Klíma	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
I. Egy csendes hely, ahol felkészülhetsz az órákra	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
J. Személyautó	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem
K. Okostelefon	1 igen, 2 nem	1 igen, 2 nem

TS17. Mit gondolsz, milyen anyagi helyzetben van.....?

A. ...a családod az országodban élő átlagos családhoz képest	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	legszegényebbek átlag leggazdagabbak

CS1. Mi a családi állapotod? 1 házas, 2 hajadon/nőtlen, 3 elvált, 4 egyéb, éspedig:.....

IK3. Rendszerint mennyi időt töltesz egy átlagos nap internetezéssel? percet

KH6. Rendszerint kivel végzed a következő tevékenységeket? Csak egy választ jelölj!

	1.Egyetemi/főiskolai barátaimmal, ismerőseimmel	2.Nem egyetemi/főiskolai barátaimmal, ismerőseimmel	3. Mindkettővel	4. Egyedül	5. Egyáltalán nem végzem
A. Beszélgetés	1	2	3	---	5
B. Szórakozóhely-, bulizás-, koncert-, multiplex mozi látogatás	1	2	3	4	5
C. Sportrendezvény, sportprogram látogatása	1	2	3	4	5
D. Színház, hangverseny, kiállítás, art mozi látogatás	1	2	3	4	5
E. Vallási esemény látogatása, hitéleti tevékenység	1	2	3	4	5
F. Kirándulás, túrázás, táborozás	1	2	3	4	5
G. Kommunikálás internetes közösségi oldalakon	1	2	3	---	5

SZI1. Milyen gyakran jársz Te és járnak a barátaid, egyetemi/főiskolai csoporttársaid?

	Te	Barátaid	Hallgatótársaid
	1. Soha, 2. Évente 1-2-szer, 3. 3-10 havonta egyszer, 4. Havonta egyszer, 5. Hetente egyszer vagy többször 9. Nem tudom		
A. Színházba	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9
B. Multiplex moziba	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9
C. Hagyományos moziba	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9
D. Múzeumba, kiállításra	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9
E. Komolyzenei hangversenyre	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9
F. Könyvtárba	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9	1 2 3 4 5 9

**SZI2. Tagja vagy-e valamilyen civil csoportnak, egyesületnek, szervezetnek, körnek stb.?
(Csak egy választ jelölj!)**

	1 Igen, egyetemen/főiskolán belül, 2 Igen, egyetemen/főiskolán kívül, 3 Igen, mindkettő, 4 Nem, de szeretnék tagja lenni, 5 Nem, és nem is szeretnék tagja lenni
A. Kulturális csoport, művészeti kör, tánckör, zenekar, énekar stb.	1 2 3 4 5
B. Hagyományőrző csoport	1 2 3 4 5
C. Tudományos kör, szakmai egyesület	1 2 3 4 5
D. Egyházi, felekezeti szervezet	1 2 3 4 5

E.	Vallásos kisközösség, ifi	1 2 3 4 5
F.	Sportegyesület, sportklub, csapat/csoport	1 2 3 4 5
G.	Szurkolói kör	1 2 3 4 5
H.	Hallgatói Önkormányzat vagy egyéb érdekvédelmi szervezet	1 2 3 4 5
I.	Környezetvédelmi, természetvédelmi, állatvédelmi, szervezet	1 2 3 4 5
J.	Jótékonyági, karitatív szervezet, csoport	1 2 3 4 5
K.	Munkaközvetítő iroda, karrieriroda	1 2 3 4 5
L.	Kutatócsoport, tudományos egyesület	1 2 3 4 5
M.	Tehetséggondozó program	1 2 3 4 5
N.	Szakkollégium (például Hatvani, Sántha, Pálffy, Tormay, MÁSZ, Klebelsberg, Janus stb.)	1 2 3 4 5
O.	Hobbicsoport	1 2 3 4 5
P.	Politikai csoport, párt, érdekvédelmi szervezet, egyesület, mozgalom	1 2 3 4 5
Q.	Egyéb, éspedig:	1 2 3 4 5

V2. Melyik állítással tudnád magad a legjobban jellemezni?

1. Vallásos vagyok, egyházam tanításait törekszem követni
2. Vallásos vagyok a magam módján
3. Nem tudom megmondani, hogy vallásos vagyok-e vagy sem
4. Nem vagyok vallásos
5. Határozottan nem vagyok vallásos, más meggyőződésű vagyok

E1. Kérlek, osztályozd 1-4-ig, hogy mennyire fontosak az alábbiak az életedben!

Mennyire fontos....	Egyáltalán nem fontos	Inkább nem fontos	Inkább fontos	Rendkívül fontos
A. Belső harmónia	1	2	3	4
B. Hatalom, ellenőrzés mások felett	1	2	3	4
C. Szabadság	1	2	3	4
D. A békés világ	1	2	3	4
E. A család biztonsága	1	2	3	4
F. A haza, a nemzet védelme	1	2	3	4
G. A szerelem/boldogság	1	2	3	4
H. A társadalmi rend, stabilitás	1	2	3	4
I. A tiszteletreméltó szokások megőrzése	1	2	3	4
J. A vallásos hit	1	2	3	4
K. Eredetiség, fantázia	1	2	3	4
L. Az anyagi javak, pénz	1	2	3	4
M. Műveltség	1	2	3	4
N. Igaz barátság	1	2	3	4
O. Érdekes élet, élmények	1	2	3	4
P. Politika, közélet	1	2	3	4

PV3. Milyen típusú intézményben és képzésben tanultál eddig? Kérjük, írd be a képzések számát a megfelelő oszlopba!

	Ebben az	Más felsőokta	Nem felsőokt
--	----------	---------------	--------------

	intézményben (hány darab)	tási intézményben (hány darab)	atási intézményben (hány darab)
A. Félbehagyott BA/BSc képzések száma			-
B. Félbehagyott MA/MSc képzések száma			-
C. Félbehagyott FSZ képzések száma			
D. Félbehagyott osztatlan képzések száma			-
E. Félbehagyott hagyományos (nem bolognai) képzések száma			-

ER1. Igazak rád az alábbi állítások?

A. Van saját kutatási témám	1. Igen, 2. Nem
B. Rendelkezem OTDK dolgozattal vagy poszterrel	1. Igen, 2. Nem
C. Előadtam vagy posztert készítettem konferencián (OTDK-n kívül)	1. Igen, 2. Nem
D. Volt vagy van demonstrátori megbízásom	1. Igen, 2. Nem
E. Van legalább egy tudományos publikációm	1. Igen, 2. Nem
F. Részesültem legalább egyszer érdemösztöndíjban	1. Igen, 2. Nem
G. Részesültem egyéb tanulmányi ösztöndíjban	1. Igen, 2. Nem
H. Van felsőfokú komplex nyelvvizsgám (nemzetközileg elismert)	1. Igen, 2. Nem
I. Rendelkezem vagy rendelkeztem már magántanítvánnyal	1. Igen, 2. Nem
J. Van magyar nyelvű szakmai önéletrajzom	1. Igen, 2. Nem
K. Van idegen nyelvű szakmai önéletrajzom	1. Igen, 2. Nem
L. Évfolyamfelelős/ csoportfelelős posztot töltök vagy töltöttem be	1. Igen, 2. Nem
M. Valamilyen önálló alkotással rendelkezem (például program, alkalmazás, találmány, művészeti alkotás)	1. Igen, 2. Nem
N. Rendelkeztem vagy rendelkezem egyetemi/főiskolai tehetséggondozó program ösztöndíjával	1. Igen, 2. Nem
O. Tagja voltam vagy vagyok egyetemi/főiskolai tehetséggondozó programnak	1. Igen, 2. Nem
P. Rendelkezem vagy rendelkeztem tudományos ösztöndíjjal (a DETEP ösztöndíjon kívül)	1. Igen, 2. Nem
Q. Részesültem már legalább egyszer köztársasági ösztöndíjban	1. Igen, 2. Nem
R. Van középfokú komplex nyelvvizsgám	1. Igen, 2. Nem

M1. Dolgoztál-e tanulmányaid alatt?

	Középiskolás korodban	Egyetemi/Főiskolai éveidben
--	-----------------------	-----------------------------

	0 Soha	1 Alkalomszerűen	2 Rendszeresen
A. Szünidőben dolgoztam	0 1 2	0 1 2	
B. Fizetett munkát végeztem tanév közben	0 1 2	0 1 2	
C. A családi gazdaságban dolgoztam	0 1 2	0 1 2	
D. Nem fizetett önkéntes munkát végeztem	0 1 2	0 1 2	

FT1. Megítélésed szerint ebben a tanévben milyen gyakran tetted a következőket az általad látogatott felsőoktatási intézményben?

	4 Nagyon gyakran 3 Gyakran, 2 Néha, 1 Soha
A. Kérdéseket tettem fel órán vagy részt vettem az órai beszélgetésben	4 3 2 1
B. Kiselőadást készítettem	4 3 2 1
C. Egy beadandót, dolgozatot, önálló munkát a leadás előtt többször javítottam	4 3 2 1
D. Olyan beadandón vagy projekten dolgoztam, amely több forrásból származó információ, ötlet mérlegelését és összedolgozását igényelte	4 3 2 1
E. Órai beszélgetésen vagy beadandó kapcsán többféle szemszögből is megközelítettem egy témát	4 3 2 1
F. Az irodalom elolvasása vagy a feladat elkészítése nélkül mentem órára	4 3 2 1
G. Órákon együtt dolgoztam hallgatótársaimmal különböző feladatokon	4 3 2 1
H. Órán kívül együtt dolgoztam hallgatótársaimmal egy feladaton vagy vizsgára készülve	4 3 2 1
I. Korrepetáltam hallgatókat, diákokat (ingyenesen vagy fizetségért)	4 3 2 1
J. Beszélgettem feladataimról, jegyeimről valamelyik oktatómmal	4 3 2 1
K. Karriertervemről beszélgettem valamelyik oktatómmal	4 3 2 1
L. Az órán hallottakról vagy olvasmányaimról beszélgettem órán kívül egy oktatóval	4 3 2 1
M. Pontos írásbeli vagy szóbeli visszajelzést kaptam a tanulmányi teljesítményemről	4 3 2 1
N. Az oktatóm elvárásainak teljesítése érdekében sokkal többet dolgoztam annál, mint amire képesnek gondoltam magam	4 3 2 1
O. Komoly beszélgetést folytattam más kultúrába vagy etnikumba tartozó hallgatókkal	4 3 2 1
P. Komoly beszélgetést folytattam olyan hallgatókkal, akik más vallási meggyőződéssel, politikai nézetekkel vagy értékrenddel rendelkeztek	4 3 2 1

FT2. Ebben a tanévben mennyi olvasási vagy írásbeli beadandó feladatot teljesítettél?

	0	1-4	5-10	11-20	20+
A. Az elolvasott kötelező irodalom (jegyzet, könyv, könyv hosszúságú olvasmány-gyűjtemény) száma	0	1	2	3	4
B. Ajánlott vagy saját magad választott és elolvasott könyvek száma	0	1	2	3	4
C. 20 oldalnál hosszabb írásbeli dolgozatok vagy beadandók száma	0	1	2	3	4
D. 5-19 oldalas írásbeli dolgozatok vagy beadandók száma	0	1	2	3	4
E. 5 oldalnál rövidebb írásbeli dolgozatok vagy beadandók száma	0	1	2	3	4
F. Olyan vizsgák száma, amelyek letétele komoly erőfeszítést jelentett számodra	0	1	2	3	4

FT3. Ebben a tanévben, egy átlagos héten az óráid hány százalékára jártál be?

1. 80-	2. 60-	3. 40-	4. 20-	5. 0-	6. Nem tudom
--------	--------	--------	--------	-------	--------------

100%	80%	60%	40%	20%	
------	-----	-----	-----	-----	--

FT4. Az előző félévben hány olyan vizsgád volt, amit az első alkalomkor (halasztás nélkül) sikerült letenned?

1. Mind	2. Mind, egyetkettőt kivéve	3. Kb. a vizsgáim fele	4. Csak 1	5. Egy sem	9. Nem tudom
---------	-----------------------------	------------------------	-----------	------------	--------------

FT5. Egy átlagos napon hány órát készülsz az óráidra (tanulás, olvasás, beadandó készítése)?

1. Több mint 3 óra	2. Kevesebb, mint 3 óra	3. Kevesebb, mint 2 óra	4. Kevesebb, mint 1 óra	5. Kevesebb, mint fél óra	9) Nem tudom
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------

AE1. Egyetértesz az alábbi állításokkal? És a veled egy karon tanuló társaid?

	4 Teljes mértékben egyetértek 3 Inkább egyetértek 2 Inkább nem értek egyet 1 Egyáltalán nem értek egyet							
	Te				Társaid			
A. Természetes a kötelező irodalmakat elolvasni	4	3	2	1	4	3	2	1
B. Természetes az ajánlott irodalmakat is elolvasni a kötelezők mellett	4	3	2	1	4	3	2	1
C. Szakdolgozatot pénzért venni elfogadható	4	3	2	1	4	3	2	1
D. A rendszeres puskázás az egyetemen elfogadható	4	3	2	1	4	3	2	1
E. Elfogadható, ha csak a magasabb ösztöndíj miatt tanulni az ember	4	3	2	1	4	3	2	1
F. Jegyzetet kölcsönadni természetes	4	3	2	1	4	3	2	1
G. Elfogadható az órát rendszeresen ellőgni	4	3	2	1	4	3	2	1
H. Elfogadható, hogy csak az engem érdeklő tárgyakból törekedjek alapos tudásra	4	3	2	1	4	3	2	1
I. Más szerzők szövegeit, gondolatait hivatkozás nélkül átvenni elfogadható	4	3	2	1	4	3	2	1
J. Fontos tanulni akkor is, ha puskázással is megszerezhető a jó jegy	4	3	2	1	4	3	2	1
K. Elfogadható az, ha a diplomát valaki igazi tanulmányi teljesítmény nélkül veszi át	4	3	2	1	4	3	2	1
L. Természetes minden beadandót magunk elkészíteni	4	3	2	1	4	3	2	1
M. Elfogadható hazudni, ha nem készülünk el a beadandóval vagy nem készülünk fel vizsgára	4	3	2	1	4	3	2	1
N. Kerülni kell azokat az oktatókat, akik szigorúan osztályoznak vagy sokat követelnek	4	3	2	1	4	3	2	1
O. Elfogadható teszt vagy vizsga esetén lesni	4	3	2	1	4	3	2	1
P. Elfogadható teszt vagy vizsga esetén sügni	4	3	2	1	4	3	2	1
Q. Elfogadható bibliográfiában kitalált forrásokat, el nem olvasott irodalmat vagy nem odavonatkozó cikkeket szerepeltetni	4	3	2	1	4	3	2	1
R. Elfogadható beadandót készíteni kizárólag jegyzetek alapján	4	3	2	1	4	3	2	1
S. Elfogadható szándékosan manipulálni kutatási eredményeket	4	3	2	1	4	3	2	1
T. Elfogadható mással megíratni a saját beadandónkat	4	3	2	1	4	3	2	1
U. Elfogadható más diák helyett vizsgázni	4	3	2	1	4	3	2	1
V. Elfogadható kitépni a lapot könyvtári könyvekből	4	3	2	1	4	3	2	1
X. Ha kiderül a csalás, az szégyen és nem csak pech	4	3	2	1	4	3	2	1

EL3. Milyen mértékben értesz egyet az alábbi kijelentésekkel?

	4 Teljes mértékben egyet értek 3 Egyetértek 2 Nem értek egyet 1 Egyáltalán nem értek egyet 9 Nem tudom
A. A tanulmányok, amelyeket folytatok, hasznosak lesznek számomra a szakmai karrierem során	4 3 2 1 9
B. Nagyon elszánt vagyok a tanulmányaim befejezését illetően	4 3 2 1 9
C. Szeretnék minél jobb tanulmányi eredményeket elérni	4 3 2 1 9
D. Mindent megteszek annak érdekében, hogy részt vehessek az előadásokon, szemináriumokon, gyakorlati órákon	4 3 2 1 9

EL4. Milyen mértékben tudod megvalósítani az alábbiakat?

	4 Nagyon nagy mértékben 3 Nagymértékben 2 Kismértékben 1 Nagyon kismértékben 9 Nem tudom
A. Képes vagyok tanulni, amikor érdekesebb tennivalóm is akadna	4 3 2 1 9
B. Időben befejezem a dolgozatokat/ tanulmányokat, melyeket a tanárok kérnek az előadásokra/ szemináriumokra	4 3 2 1 9
C. Fel tudok készülni a vizsgákra	4 3 2 1 9
D. Képes vagyok figyelni az órákon	4 3 2 1 9
E. Részt veszek az előadásokon/szemináriumokon	4 3 2 1 9

J2. Milyen képzéseken szeretnél részt venni a jövőben?

	Szeretnél részt venni?		Ha igen, milyen intézményben?		Ha igen, milyen szakterületen?	
	1 Igen – 2 Nem		1 Ugyanebben az intézményben, ahol most tanulok – 2 Másikban		1 Rokon szakterületen – 2 Más szakterületen	
A. (újabb) BA/BSc képzés	1	2	1	2	1	2
B. (újabb) MA/MSc képzés	1	2	1	2	1	2
C. PhD képzés	1	2	1	2	1	2
D. Diploma utáni (posztgraduális) képzés	1	2	1	2	1	2

EL1. Mennyire vagy elégedett az életeddel?

1 Nagyon elégedetlen, 2 Inkább elégedetlen, 3 Inkább elégedett, 4 Nagyon elégedett, 9 Nem tudom

EL2A. Egy 1-4 közötti skálán mennyire tartod boldognak magad?

1. Egyáltalán nem vagyok boldog 2. Nem igazán boldog 3. Elég boldog 4. Nagyon boldog 9. Nem tudom

EL 10. Milyen gyakran vettél részt egyetemi sportrendezvényen az elmúlt félév során?

5 naponta, 4 hetente többször, 3 hetente egyszer, 2 havonta egyszer, 1 ritkábban

EL11. Milyen gyakran vetted igénybe az egyetem sportinfrastruktúráját? (például pálya, konditerem)

5 naponta, 4 hetente többször, 3 hetente egyszer, 2 havonta egyszer, 1 ritkábban

EL12. Milyen mértékben igazak rád az alábbi kijelentések?

	4 teljes mértékben igaz rám 3 igaz rám 2 nem igaz rám 1 egyáltalán nem igaz rám
A. Képes vagyok alkalmazkodni a változásokhoz	4 3 2 1
B. Mindennel megbirkózom, bármi történjék	4 3 2 1
C. Megpróbálom a problémák humoros oldalát nézni	4 3 2 1
D. A stresszel való megbirkózás erőssé tesz	4 3 2 1
E. Betegség vagy lelki mélypont után gyorsan visszatérek a rendes kerékvágásba	4 3 2 1
F. Az akadályok ellenére is elérem a céljaimat	4 3 2 1
G. Akkor is tudok a teendőimre összpontosítani, ha nyomás alatt vagyok	4 3 2 1
H. Nem bátortalanít el a folytatástól, ha hibázom	4 3 2 1
I. Erős személyiségnek tartom magam	4 3 2 1
J. Tudom kezelni a negatív érzelmeimet	4 3 2 1

S1. Az elmúlt néhány hónapban a kötelező testnevelés kurzuson kívül milyen gyakran végeztél olyan intenzív sporttevékenységet, amely legalább 45 percig tartott?

1. soha, 2. évente 1-2-szer, 3. havonta 1-2-szer, 4. havonta többször, 5. hetente 1-2-szer, 6. hetente 3-szor vagy többször

S2. Mely állítások igazak rád? Többet is jelölhetsz!

A. egyéni sportot űzök versenysportolóként	1 Igen, 2 Nem
B. közösségi sportot űzök versenysportolóként	1 Igen, 2 Nem
C. egyéni sportot űzök, de nem versenyzem	1 Igen, 2 Nem
D. közösségi sportot űzök, de nem versenyzem	1 Igen, 2 Nem

S3. Milyen sportágakat űzol a leggyakrabban? Sorold fel (max. hármat)!

1. 2. 3.

S4. Mit gondolsz, miért fontos neked, hogy sportolj?

A. Azért, hogy fitt és egészséges legyek	1 Igen, 2 Nem
B. Azért, hogy jól nézzek ki	1 Igen, 2 Nem
C. Azért, hogy szellemileg felfrissüljek	1 Igen, 2 Nem
D. A stressz leküzdése végett	1 Igen, 2 Nem
E. Örömet okoz	1 Igen, 2 Nem
F. A sporttársak, közösség miatt, amelynek én is tagja vagyok	1 Igen, 2 Nem
G. Azért, hogy versenyeken megmérthessem magam	1 Igen, 2 Nem
H. A győzelem miatt	1 Igen, 2 Nem
I. Egyéb okból, és pedig:.....	1 Igen, 2 Nem

S5. Ha nem sportolsz, vagy nem annyit, amennyit szeretnél, mi ennek az oka?

A. nem érdekel a sport	1 igaz, 2 nem igaz
B. nincs rá időm, túl elfoglalt vagyok	1 igaz, 2 nem igaz

C. nincs olyan sportolási lehetőség az egyetemen, ami érdekelne engem	1 igaz, 2 nem igaz
D. nincs olyan sportolási lehetőség a városban, ami érdekelne engem	1 igaz, 2 nem igaz
E. nincs pénzem arra a sportág(ak)ra, ami(ke)t a legszívesebben kipróbálnék	1 igaz, 2 nem igaz
F. az egészségi állapotom nem engedi meg, hogy sportoljak	1 igaz, 2 nem igaz

S6. Kik sportolnak/sportoltak a környezetekben?

A. Valamelyik vagy mindkét szülőm most is aktívan sportol	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
B. Testvére(i)m	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
C. Más közeli családtagom (például: unokatestvér)	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
D. Párom	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
E. Legjobb barátom, barátaim	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
F. Hallgatótársaim	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
G. Középiskolai osztálytársaim	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
H. Középiskolai tanárom/tanáraim	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)
I. Egyetemi/főiskolai oktató/oktatók	1 sportol(t), 2 nem sportol(t)

S7. Az alábbi állítások közül melyek igazak rád?

A. Alkoholt rendszeresen fogyasztok (3 naponta legalább egyszer)	1 igaz, 2 nem igaz
B. Elszívok legalább egy szál cigarettát naponta	1 igaz, 2 nem igaz
C. Megiszom legalább egy kávét naponta	1 igaz, 2 nem igaz
D. Legalább egyszer kipróbáltam valamilyen drogot	1 igaz, 2 nem igaz
E. Rendszeresen fogyasztok drogot	1 igaz, 2 nem igaz
F. Legalább 30 percet sétálok naponta	1 igaz, 2 nem igaz
G. Legalább 2 naponta biciklizem	1 igaz, 2 nem igaz
H. Tömegközlekedéssel közlekedem naponta	1 igaz, 2 nem igaz
I. Meleg ételt eszem naponta	1 igaz, 2 nem igaz
J. Naponta fogyasztok zöldséget vagy gyümölcsöt	1 igaz, 2 nem igaz
K. Sokszor vagyok rosszkedvű, depressziós	1 igaz, 2 nem igaz
L. Egészségesnek érzem magam	1 igaz, 2 nem igaz

Hivatkozott irodalom

- Adler, Peter, Adler, Patricia A. (1985): From Idealism to Pragmatic Detachment: The Academic Performance of College Athletes. *Sociology of Education* 4. 241—250.
- Angelsusz Róbert, Tardos Róbert (1991): *Hálózatok, stílusok, struktúrák*. Budapest, ELTE Szociológiai Intézet – Magyar Közvéleménykutató Intézet
- András Krisztina (2003): *A sport és az üzlet kapcsolata — elméleti alapok*. 34. sz. Műhelytanulmány, Budapesti Közigazgatás-tudományi és Államigazgatási Egyetem. Forrás: <http://edok.lib.uni-corvinus.hu/61/1/Andr%C3%A1s34.pdf>. Utolsó látogatás: 2011. 04. 14.
- Apor Péter (2012): A cardiovascularis rizikó kapcsolata a fizikai aktivitással és a fittséggel. In Szóts Gábor (szerk.): *A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 9—23.
- Apor Péter, Rádi Attila (2010): Testmozgással és edzéssel a túlsúly ellen. *Orvosi hetilap* 151. 1125—1131.
- Aries, Elizabeth, McCarthy, Danielle, Salovey, Peter, Banaji, Mahzarin R. (2004): A Comparison of Athletes and Nonathletes at Highly Selective Colleges: Academic Performance And Personal Development. *Research in Higher Education* 6. 577—602.
- Ayyash – Abdo, Huda, Sánchez – Ruiz, Maria José (2012): Subjective well-being and its relationship with academic achievement and multilinguality among Lebanese university students. *International Journal of Psychology* 3. 192—202.
- Ángyán Lajos (2006): Testkultúra és műveltség. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 3—5.
- Bailey, Richard (2005): Evaluating the Relationship between Physical Education, Sport and Social Inclusion. *Educational Review* 1. 71—90.
- Bălătescu, Sergiu, Kovács Klára (2012): Sport Participation and Subjective Well-being among University Students in the Hungarian-Romanian-Ukrainian Cross-border Area. In Pusztai Gabriella, Hatos, Adrian, Ceglédi Tímea (eds.) *Third Mission of Higher Education in a Cross-Border Region*. Debrecen, Center for Higher Education Research and Development – Hungary, University of Debrecen. 134—148.
- Bălătescu, Sergiu, Kovács Klára (2013): Sport and subjective well-being among Romanian and Hungarian students. The mediation of resilience and perceived health. In Zamfir, Elena, Maggino, Filomena (eds.): *The European Culture for Human Rights: The Right to Happiness*. Newcastle, Cambridge Scholars Publishing. 174—191.
- Bakonyi Tibor (2007): *Állam, civil társadalom, sport*. Budapest, Kossuth Kiadó
- Bandura, Albert (1989): Social Cognitive Theory. In R. Vasta (ed.): *Annals of child development*. Vol. 6. *Six theories of child development*. Greenwich, CT, JAI Press. 1—60.
- Barna István (2012): Hipertónia és sport. In Szóts Gábor (szerk.): *A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 36—45.

- Barta Szilvia, Kovács Klára (2012): Társadalmi védőfaktorok a különböző szociális jóléttel rendelkező hallgatói. In Buda András, Kiss Endre (szerk.): *Interdiszciplináris pedagógiai és felsőoktatás alakváltozásai*. VII. Kiss Árpád Emlékkonferencia előadásainak szerkesztett változata. Debrecen, Debreceni Egyetem Neveléstudományok Intézete. 282—289.
- Bauer Béla, Szabó Andrea (2005): *Ifjúság 2004*. Gyorsjelentés. Budapest, Mobilitás Ifjúságkutató Iroda
- Bács Zoltán (2011): A magyar sport működési szerkezetének lehetséges szegmense: a felsőoktatási sportszervezetek. *Magyar Sporttudományi Szemle* 3. 21—23.
- Belikova, Ljudmila Fedorovna (2000): *Отношение студентов к внеучебной деятельности в вузе* [A hallgatók attitűdei a különböző extrakurrikuláris tevékenységekhez kapcsolódóan]. Forrás: <http://ecsocman.hse.ru/data/345/925/1216/009.BELIKOVA.pdf>. Utolsó látogatás: 2014. 03. 14.
- Berczik Krisztina (2002): Csapatsportok. In Lénárt Ágota (szerk.): *Téthelyzetben*. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet. 113—118.
- Berkes Péter, Bartha Csaba (2004): A kultúra és testkultúra értelmezési dimenzióinak tudományági perspektívái. *Új Pedagógiai Szemle* 2004 októberi sz. Forrás: <http://www.ofi.hu/tudastar/kultura-testkultura>. Utolsó látogatás: 2011. 04. 14.
- Bertók Szabolcs Levente, Ozsváth Károly, Stirbu Ilie Catalin, Kotta Ibolya (2011): Testnevelőtanár-jelöltek fizikai és mentális egészségi állapota a pszichoszociális tényezők tükrében magyar, román és spanyol mintán. *Kalokagathia* 2—4. 239—252.
- Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia*. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- Bland, Helen W., Melton, Bridget F., Welle, Paul, Bigham, Lauren (2012): Stress Tolerance: New Challenges for Millennial College Students. *College Student Journal* 2. 362—375.
- Bocsi Veronika (2010): Differences in Students' Time Usage in the Light of Value Scales and Religiosity. In Pusztai Gabriella (szerk.) *Religion and Higher Education in Central and Eastern Europe*. Debrecen, CHERD-H. 271—298.
- Bocsi Veronika (2012): Harmónia vagy disszonancia? A modern szabadidő vizsgálata a campusok világában. In Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Márkus Zsuzsanna, Nyüsti Szilvia, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi Élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. II. kötet. 195—208.
- Bocsi Veronika, Fényes Hajnalka (2012): Values and the Motivations of Higher Education Students' Volunteering in a Borderland Central Eastern European Region. In Pusztai Gabriella, Hatos, Adrian, Ceglédi Tímea (eds.) *Third Mission of Higher Education in a Cross-Border Region*. Debrecen, Center for Higher Education Research and Development – Hungary, University of Debrecen. 160—178.
- Bocsi Veronika (2013): *Az idő a campusokon*. Szeged, Belvedere Meridionale

- Bodóczy Lászlóné (1993): *Óvodapedagógus- és tanítójelölt kollégista hallgatók életmódja és az egészséggel kapcsolatos értékítéletei*. Doktori értekezés. Budapest, MTE
- Bodnár Ilona (2007): A főiskolai sport társadalmi háttere a múlt század első harmadában. *Kalokagathia* 1—2. 42—49.
- Boros Julianna (2005): *OLEF 2003 kutatási jelentés*. Budapest, Országos Epidemiológiai Központ
- Boros Szilvia, Kalmárné Rimóczi Csilla (2010): Szabadidő eltöltési szokások vizsgálata főiskolai hallgatók körében. *Szolnoki Tudományos Közlemények* 14. 1—8.
- Bourdieu, Pierre (1991). Sport and Social Class. In Mukerji, C., Schudson, M. (eds.). *Rethinking Popular Culture. Contemporary Perspectives in Cultural Studies*. Berkely – Los Angeles – London, University of California Press. 357–397.
- Bourdieu, Pierre (1994): *A gyakorlati észjárás. A társadalmi cselekvés elméletéről*. Budapest, Napvilág Kiadó
- Bourdieu, Pierre (2002): Javaslat a sportszociológia programjára. *Korall* 7—8. 5—14.
- Bourdieu, Pierre (2008): *A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése*. Budapest, General Press
- Bowen, William G., Lewin, Sarah A. (2003): *Reclaiming the Game. College Sports and Educational Values*. Princeton – Oxford, Princeton University Press
- Broh, Beckett A. (2002): Linking Extracurricular Programming to Academic Achievement: Who Benefits and Why? *Sociology of Education* 1. 69—95.
- Brown, David R., Blanton, Curtis J. (2002): Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 7. 1087—1096.
- Castelli, Darla M., Hillman, Charles H., Buck, Sarah M., Erwin, Heather E. (2007): Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29. 239—252.
- Coe, Dawn Podulka, Pivarnik, James M., Womack, Christopher J., Reeves, Mathew J., Malina, Robert M. (2006): Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 8. 1515—1519.
- Ceglédi Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy A hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. *Szociológiai Szemle* 2. 85—110.
- Coleman, James S. (1961): *The Adolescent Society*. The Free Press, New York
- Csákó Mihály (2004): Ifjúság egy átagolódó társadalomban. In Gábor Kálmán, Jancsák Csaba (szerk.): *Ifjúsági korszakváltás. Ifjúság az új évezredben*. 11—14. Forrás: http://www.ifjusagsegito.hu/belvedere/ifjusagi_korszakv.pdf. Utolsó látogatás: 2011. 04. 14.
- Csécsi Réka, Dulka Martina, Juhász Gyula, Lakatos Dániel, Molnár Csaba Gábor, Mrázik György (2012): *Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont Kft.
- Denhart, Matthew, Villwock, Robert, Vedder, Richard (2009): *The Academics Athletics Trade-off. Universities and Intercollegiate Athletics*. Washington, Center for College Affordability and Productivity

- Diener, Ed, Emmons, R. A., Larsen, R. J, Griffin, Sh. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 1. 71—75. Forrás: <http://www.unt.edu/rss/SWLS.pdf>. Utolsó látogatás: 2011. 10. 14.
- Diener, E., Sapyta, J. J., Suh, E. (1998): Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry* 1. 33—37.
- Diener, Ed, Oishi, Shigehiro, Lucas, Richard E. (2003): Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology* 54. 403—425.
- Dóczi Tamás (2008): Magyar sport és nemzeti identitás a globális szintén. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 3—7.
- Donovan, John E., Jessor, Richard, Costa, Frances M. (1993): Structure of Health-enhancing Behavior in Adolescence: A Latent-Variable Approach. *Journal of Health and Social Behavior* 34/December. 346—362.
- Dumazedier, Joffre (1976): A szabadidő kulturális forradalma és a permanens nevelés az ipari társadalmakban. In Falussy Béla (szerk.): *A szabadidő szociológiája*. Budapest, Gondolat Kiadó. 179—198.
- Dunning, Eric (2002): A sport mint a férfiaknak fenntartott terület: megjegyzések a férfi identitás társadalmi gyökereiről és változásairól. *Korall* 7—8. 140—153.
- Eitle, McNulty, Tamela, Eitle, David J. (2002): Race, Cultural Capital, and the Educational Effects of Participation in Sports. *Sociology of Education* 2. 123—146.
- Eitzen, Stanley D., Purdy, Dean A. (1986): The Academic Preparation and Achievement of Black and White Collegiate Athletes. *Journal of Sport & Social Issues* 10. 15—29.
- Elias, Norbert (1995): Összefoglalás, egy civilizációelmélet vázlata. In Dr. Fóti Péter (szerk.): *Bevezetés a sportszociológiába* I. Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó. 96—110.
- Elias, Norbert, Dunnig, Eric (1986): *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. Blackwell, Oxford UK & Cambridge USA. Forrás: <http://www.tau.ac.il/~algazi/mat/Elias%26Dunning--Sport.doc>. Utolsó látogatás: 2011. 04. 14.
- Fábri István (2002): A sport, mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme. In Bauer Béla, Szabó Andrea, Laki László (szerk.): *Ifjúság 2000 Tanulmányok I*. Budapest, Nemzeti Ifjúságkutató Intézet. 159—171.
- Featherstone, Mike (1987): Leisure, symbolic power and the life course. In: Horne, John, Jary, Davis, Tomlinson, Andrew (ed.): *Sport, Leisure and Social Relations*. London and New York, Routledge & Kegan Paul. 113—198.
- Fényes Hajnalka (2010): *A nemi sajátosságok különbségének vizsgálata az oktatásban. A nők hátrányainak felszámolódása?* Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
- Fényes Hajnalka, Pusztai Gabriella (2006): Férfiak hátránya a felsőoktatásban egy regionális minta tükrében. *Szociológiai Szemle*, 1. sz. 40—59.
- Field, Tiffany, Diego, Michael, Sanders, Christopher E. (2001): Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence* 36. 105—110.

- Fisher, Martin, Juszczak, Linda, Friedman, Stanford B. (1996): Sports participation in an urban high school: academic and psychologic correlates. *Journal of Adolescence Health* 5. 329—34.
- Fortier, Michelle S., Vallerand, Robert J., Briere, Nathalie M., Provencher, Pierre J. (1995): Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: Test of Their Relationship with Sport Motivation. *International Journal of Sport Psychology* 26. 24—39. Forrás: <http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/76.pdf>. Utolsó látogatás: 2012. 01. 03.
- Fortuna Zoltán, Nagy Tamás, Szemerszki Marianna (2007): *Felmérés a BME-re 2006-ban felvett hallgatók pályaválasztásáról és szociális helyzetéről*. Budapest, BME Diákközpont. Forrás: <http://www.sc.bme.hu/content/10/Felmeresek/felvett/felvett2006.pdf>. Utolsó látogatás: 2013. 11. 01.
- Fox, Kenneth R. (1999). Influence of Physical Activity on Mental Well-being. *Public Health Nutrition* 3. 411—418.
- Földes Éva, Kun László, Kutassi László (1989): *A magyar testnevelés és sport története*. Budapest, Sport Kiadó
- Földesiné Szabó Gyöngyi (1994a): *Helyzetkép a lelátóról*. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem
- Földesiné Szabó Gyöngyi (szerk., 1994b): *A magyar felsőoktatás testnevelése és sportja (1993-1994)*. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem
- Földesiné Szabó Gyöngyi (1996): Football, Racism and Xenophobia in Hungary: Racist and Xenophobic Behavior of Football Spectators. In Merkel, U., Tokarski, W. (eds.): *Racism and Xenophobia in European Football*. Aachen, Meyer und Mexer Verlag. 169—186.
- Földesi Szabó Gyöngyi (2005): University Sport from a Sociological Perspective. In Kosiewicz, Jerzy (ed.): *Sport, Culture and Society*. Warsaw, AWF. 345—356.
- Földesi Szabó Gyöngyi (2009a): Post-transformational Trends in Hungarian Sport (1995-2004). *Physical Culture and Sport Studies and Research* 46. 137—146.
- Földesi Szabó Gyöngyi (2009b): Clas or Mass: Sport (for All) Politics at a Crossroads. *Physical Culture and Sport Studies and Research* 46. 147—156.
- Földesi Szabó Gyöngyi (2010): Social Exclusion/Inclusion in the Context of Hungarian Sport. *Physical Culture and Sport Studies and Research* 50. 44—59.
- Földesiné Szabó Gyöngyi, Gáldiné Gál Andrea (2008). Válaszút előtt a sportpolitika. *Magyar Sporttudományi Szemle* 9. 4—10.
- Földesiné Szabó Gyöngyi, Gál Andrea, Dóczi Tamás (2010): *Sportszociológia*. Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
- Frenkl Róbert (1995): A magyar sport eltékozolt évtizede. In Dr. Fóti Péter (szerk.): *Bevezetés a sportszociológiába* II. Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó. 192—203.
- Frenkl Róbert, Szmodis Márta, Mészáros János (2010): A sport biológiai és szocializációs jelentősége. *Egészségtudomány* 4. 20—31.
- Frey, James H., Eitzen, D. Stanley (1991): Sport and Society. *Annual Review of Sociology* 17. 503—522.

- Fritz Péter, Schaub Gáborné, Hegedűs Ibolya (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 52—56.
- Frost, Jackie, McKelvie, Stuart J. (2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Athletic Insight* 4. 36—49.
- Gábor Kálmán (2006): Társadalmi átalakulás és ifjúsági korszakváltás. In Gábor Kálmán, Jancsák Csaba (szerk.): *Ifjúságszociológia*. Szeged, Belvedere Meridionale
- Gál Andrea (2008): A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In Földesiné Szabó Gyöngyi, Gál Andrea, Dóczi Tamás (szerk.): *Társadalmi riport a sportról*. Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság. 9—39.
- Gál Andrea, Kovács Árpád, Velenczei Attila (2008): Sport, gender és média: a női és férfi sportolók megjelenítése a sajtóban. *Szociológiai Szemle* 3. 32—60.
- Gáldi Gábor (2002): A szabadidőről alkotott elméletek áttekintése. In Földesiné dr. Szabó Gyöngyi, Gál Andrea (szerk.): *Sport és társadalom*. Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság. 55—95.
- Gáldi Gábor (2004): *Szabadidőstruktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963-2000 között, életmód-időmérleg vizsgálatok tükrében*. PhD-disszertáció, Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Neveléstudományi (Sporttudományi) Doktori Iskola.
- Dr. Gáldiné Gál Andrea (2007): *Sport és társadalmi nem a 21. század elején a média tükrében*. PhD-disszertáció. Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF). Sporttudományi Doktori Iskola, Sport-, Nevelés- és Társadalomtudományi Program
- Galdwell, Malcolm (2002): *Fordulópont. Ahol kis különbségekből nagy változás lesz*. Budapest, HVG Kiadó
- Getz, Malcolm, Siegfried, John (2010): *What Does Intercollegiate Athletics Do To or For Colleges and Universities?* Nashville, Department of Economics, Vanderbilt University. Forrás: <http://www.montana.edu/econ/seminar/Archive/siegfriedcollegesports%20052010.pdf>. Utolsó látogatás: 2014. 05. 27.
- Gombocz János (1998): A sportoló szocializációja és nevelése. *Kalokagathia* 1. 83—94.
- Gombocz János (2006): Az ép test a pedagógiai gondolkodásban és a nevelés mai gyakorlatában. *Mester és Tanítvány* 10. 29—38.
- Gombocz János (2008): *Sportolók nevelése*. A pedagógia és a sportpedagógia alapkérdései. Budapest, ÖTM
- Gombocz János (2010): *Sport és nevelés*. Keszthely, Balaton Akadémiai Kiadó
- Gordon, Winsome R., Caltabiano, Marie L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence* 124. 883—901.
- Gough, Ian, McGregor, Allister J. (2007): *Wellbeing in developing countries: from theory to research*. Cambridge, Cambridge University Press
- Greenleaf, Christy, Boyer, Elizabeth M., Petrie, Trent A. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The

- mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Sex Roles* 9—10. 714—726.
- Gronningaeter, Hilde, Hytten, Karsten, Skauli Geir, Christensen C. C., Holger, Ursin (1992): Improved Health and Coping by Physical Exercise or Cognitive Behavioral Stress Management Training in a Work. *Psychology and Health* 2. 147—163.
- Gruneau, Richard S. (1988): Modernization or Hegemony: Two Views on Sport and Social Development. In Harvey, Jean, Cantelon, Hart (eds.): *Not just a Game: Essays in Canadian Sport Sociology*. Ottawa, University of Ottawa Press. 9—32.
- Hadas Miklós, Karády Viktor (1995): Futball és társadalmi identitás. Adalékok a magyar futball társadalmi jelentéstartalmainak történelmi vizsgálatához. *Replika* 17—18. 89—119. Forrás: <http://www.c3.hu/scripta/scripta0/replika/1718/hadas.htm>. Utolsó látogatás: 2013. 05. 17.
- Hamar Pál (2008): *Testnevelés-elmélet, Sportismeretek I.* Csanádi Árpád Általános iskola és Pedagógiai Intézet. Forrás: <http://www.jozsefagy.sulinet.hu/tananyagok/testnevelmdrhamarpal.pdf>. Utolsó látogatás: 2014. 06. 16.
- Hamvai Csaba, Pikó Bettina (2008): Pozitív pszichológiai szempontok az iskolavilágában: a pozitív pedagógia kihívásai. *Magyar Pedagógia* 1. 71—92.
- Harrison, Patricia A., Narayan, Gopalakrishnan (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health* 3. 113—120.
- Hargreaves, Jennifer (1987): The body, sport and power relations. Horne, John, Jary, David, Tomlinson, Andrew (eds.): *Sport, Lesiure and Social Relations*. London and New York, Routledge & Kegan Paul. 139—159.
- Hargreaves, Jennifer (1994): *Sporting Females, Critical issues in the history and sociology of women's sports*. New York, Taylor & Francis e-Library
- Hartmann, Douglas (2008): *High School Sports Participation and Educational Attainment: Recognizing, Assessing, and Utilizing the Relationship*. Report to the LA84 Foundation. LA84 Foundation. Forrás: <http://www.la84foundation.org/9arr/ResearchReports/HighSchoolSportsParticipation.pdf>. Utolsó látogatás: 2013. 05. 13.
- Hauser, William, Lueptow, Lloyd (1978). Participation in athletics and academic achievement: a replication and extension. *The Sociological Quarterly* 19. 304—309.
- Heinemann, Klaus (1995): A szocializáció és a sport. In Dr. Fóti Péter (szerk.): *Bevezetés a sportpszichológiába II*. Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó. 30—47.
- Héjjas Barbara (2006): Korunk civilizációja: A posztmodern embertípus megalkotása. *Társadalomkutatás* 2. 261—283.
- Hoefer, Wendy R, McKenzie, Thomas L, Sallis, James F, Marshall Simon, J, Conway, Terry L (2001): Parental provision of transportation for adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 1. 48—51.
- Horváth László, Prisztóka Gyöngyvér (2005): *A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései*. Nyíregyháza, Bessenyei György Könyvkiadó.

- Horváth Zoltán (2005): *Szabadidősport, játékmix*. Szombathely, Berzsényi Dániel Főiskola
- Hradil, Stefan (1995): Régi fogalmak és új struktúrák. Miliő-, szubkultúra- és életstílus-kutatás a 80-as években. In Andorka Rudolf, Hradil, Stefan, Peschar, Jules L. (szerk.): *Társadalmi rétegződés*. 347—390.
- Huizinga, Johan (1995): A játék mint kultúrjelenség: lényege és jelentősége. In Dr. Fóti Péter (szerk.): *Bevezetés a sportszociológiába I.* Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó. 10—27.
- Imre Anna (2006): Középiskolások iskolázási útjai a kilencvenes években. *Iskolakultúra* 12. 43—55.
- Istvánfi Csaba (2005): Nevelés, testnevelés, sport. *Kalokagathia* 1—2. 15—26.
- Izzo, Riccardo (2010): The Educational Value of Competitive Sport. *Sport Science Review* 3—4. 155—164.
- Jordan, S. (2010): The promotion of resilience and protective factors in children of alcoholics and drug addicts. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 4. 340—6.
- Kelemen Elemér (é. n.): A magyarországi népoktatás a dualizmus korában. Forrás: http://www.tofk.elte.hu/tarstud/filmuvtort_2001/kelemen.htm. Utolsó látogatás: 2013. 06. 15.
- Keresztes Noémi (2007): Ifjúság és sport. In Pikó Bettina (szerk.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest, L'Harmattan. 184—199.
- Keresztes Noémi, Pikó Bettina (2006): A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók. *Magyar Sporttudományi Szemle* 1. 7—12.
- Keyes, Corey Lee M. (1998): Social well-being. *Social Psychology Quarterly* 2. 121—140.
- Keyes, Corey Lee M. (2006): Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: an introduction. *Social Indicators Research* 77. 1—10.
- Kirk, David (2005): Physical Education, Youth Sport and Lifelong Participation: the Importance of Early Learning Experiences. *European Physical Education Review* 3. 239—255.
- Kimball, Aimee, Freysinger, Valeria J. (2003): Leisure, Stress, and Coping: The Sport Participation of Collegiate Student-Athletes. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal* 2—3. 115—141.
- Kopp Mária, Martos Tamás (2011): A társadalmi összjóllét jelentősége és vizsgálatának lehetőségei a mai magyar társadalomban I. Életminőség, gazdasági fejlődés és a nemzeti összjólléti index. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 3. 241—259.
- Kopp Mária, Skrabski Árpád (1995): *Magyar lelkiállapot*. Budapest, Végeken Kiadó
- Kopp Mária, Skrabski Árpád (2009): Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. Távlatok 86. Forrás:

<http://www.wesley.hu/sites/default/files/fajlok/cikk%20kopp%20skrabski%20a%20magyar%20lelki%C3%A1llapot.pdf>. Utolsó látogatás: 2014. 01 20.

- Kopp Mária, Skrabski Árpád, Székely András (2004): Vallásosság és egészség az átalakuló társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 2. 103—125.
- Kopp Mária, Székely András, Skrabski Árpád (2008): Mi magyarázhatja a magyar férfiak idő előtti egészségromlását és halálozási arányait. In Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008: Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. Budapest. Semmelweis Kiadó. 212-220.
- Kovács Eszter, Pikó Bettina (2009): A család egészségvédő hatása serdülők körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 3. 223—237.
- Kovács Eszter, Pikó Bettina (2010): Az ún. nem hagyományos kockázati és egészségvédő faktorok jelentősége. In Pikó Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan — Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. 23—38.
- Kovács Klára (2009): Küzdelmek a ringben — és azon kívül. *Kultúra és Közösség* 3—4. 63—78.
- Kovács Klára (2011): Sportoló Egyetemisták. A sport helye és szerepe a debreceni egyetemisták életében. *Educatio* 3. 423—431.
- Kovács Klára (2012a): Egyetemisták és káros szenvedélyek. Rizikó- és védőfaktorok a debreceni egyetemisták egészségmagatartásában. In Dusa Ágnes, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 145—164.
- Kovács Klára (2012b): Szabadidő és Sport a Debreceni Egyetemen. In Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 209—232.
- Kovács Klára (2013a): A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjére és jövőképre. *Felősktatás Műhely* (megjelenés alatt).
- Kovács Klára (2013b): A sportoló közösségekhez tartozás mint társadalmi védőfaktor. *Educatio* 2. 264-270.
- Kovács Klára (2013c): Nemi különbségek, csoportjellemzők és habitusok az egyetemista sportolók körében. *Kultúra és Közösség* 2. 109-132.
- Kovács Klára (2013d): Bourdieu, Hradil és Bandura elméleteinek vizsgálata a sportra vonatkozóan. A társadalmi, környezeti és egyéni tényezők hatása a partiumi régió hallgatóinak sportolására. *Társadalomkutatás* 2. 175-193.
- Kovács Klára, Barta Szilvia (2011): A hallgatói jól-lét dimenzióinak összefüggései az értékekhez és normákhoz fűződő. In Kozma Tamás, Perjés István (szerk.): *Közoktatás, pedagógusképzés, neveléstudomány. A múlt értékei és a jövő kihívásai. Új kutatások a neveléstudományokban*. MTA Pedagógiai Bizottsága — ELTE Eötvös Kiadó. 237—248. Forrás: <http://onk2011.elte.hu/teljesanyagok.pdf>. Utolsó látogatás: 2013. 04. 03.
- Kovács Tamás Attila (2007a): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 3—12.

- Kovács Tamás Attila (2007b): A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális területei. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 13—24.
- Kort-Butler, Lisa A., Hagewen, Kellie J. (2011). School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 5. 568—581.
- Kosiewicz, Jerzy (2009): Sociology of Sport in Europe. Historical and Research Perspective. *International Quarterly of Sport Sciences* 1. 33—38.
- Kun László (1998): *Egyetemes testnevelés- és sporttörténet*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó
- Kutassi László (1994): *A főiskolai sportmozgalom egyetemes története*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó
- Lee, Jessica, Macdonald, Doune (2009): Rural young people and physical activity: understanding participation through social theory. *Sociology of Health & Illness* 3. 360—374.
- Leff, Stephen S., Hoyle, Rick H. (1995): Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence* 2. 187—203.
- Leopold József (2008): Verseny torna az amerikai egyetemeken. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 48—49.
- Lénárt Ágota (2012): A pszichiátriai megbetegedések, a stressz és a fizikai aktivitás kapcsolata. In Szóts Gábor (szerk.): *A fitness mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 136—151.
- Loy, John W. Jr (1974): A sport természete: meghatározási kísérlet. In Schiller János (szerk.): *Sportpszichológia szöveggyűjtemény II*. Kézirat. Budapest, Tankönyvkiadó. 38—56.
- Lucas, Richard E. (2007): Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science* 2. 75—79.
- Lüshen, Günther (1980): Sociology of Sport: Development, Present State, and Prospects. *Annual Review of Sociology* 6. 315—347. Forrás: <http://www.jstor.org/stable/2946011?seq=2>. Utolsó látogatás: 2012. 01. 03.
- Malebo, Andrew, van Eeden, Chrizanne, Wissing, Marie P. (2007). Sport participation, psychological well-being, and psychosocial development in a group of young black adults. *South African Journal of Psychology* 1. 188—206.
- Maloney, Michael T., McCormick, Robert E. (1993): An Examination of the Role That Intercollegiate Athletic Participation Plays in Academic Achievement: Athletes' Feats in the Classroom. *The Journal of Human Resources* 3. 555—570.
- Menzselej, Irina Vladimirovna (2005): Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды [A testnevelés és sport pedagógia lehetőségeinek aktualizálása]. PhD-disszertáció tézisei. ГОУБПО (Orosz Állami Pedagógiai Tudományegyetem). Forrás: <http://www.tmnlib.ru/jirbis/files/upload/abstract/13.00.04/454.pdf>. Utolsó látogatás: 2014. 03. 02.

- Martens, Matthew P., Dams, O'Connor, Kristen, Beck, Niels C. (2006): A systematic review of college student-athlete drinking: Prevalence rates, sport-related factors, and interventions. *Journal of Substance Abuse Treatment* 3. 305—316.
- Martos Éva (2012): A fizikai aktivitás szerepe az elhízás megelőzésében gyermek-és felnőttkorban. In Szóts Gábor (szerk.): *A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 96—110.
- Martos Tamás (2009): Célok, tervek, törekvések I. Elméleti megfontolások és alkalmazási lehetőségek. *Magyar Pszichológiai Szemle* 2. 337—358.
- Masters, Geoff (2004): *Conceptualising and researching student well-being*. Conference paper, Supporting student well-being: what does the research tell us about social and emotional development of young people? Forrás: http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=research_conference_2004. Utolsó látogatás: 2011. 07. 13.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., Katula, J. (2000): Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine* 31. 608—612.
- Mechanic, David, Hansell, Stephen (1987): Adolescent Competence, Psychological Well-Being, and Self-Assessed Physical Health. *Journal of Health and Social Behavior* 4. 364—374.
- Melnick, Merrill J., Sabo, Don F., Vanfossen, Beth (1992): Educational effects of interscholastic athletic participation on African-American and Hispanic youth. *Adolescence* 27. 295—308.
- Mikulán Rita (2007): Versenysportolók dohányzási szokásai és alkoholfogyasztása. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 28—31.
- Mikulán Rita, Keresztes Noémi, Pikó Bettina (2010): A sport mint védőfaktor: fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In Pikó Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan — Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. 115—130.
- Miller, Kathleen E., Hoffman, Joseph H. (2009). Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal* 2. 335—356.
- Miller, Kathleen E., Melnick, Merrill J., Barnes, Grace M., Farrell, Michael P., Sabo, Don (2007): Untangling the Links among Athletic Involvement, Gender, Race, and Adolescent Academic Outcomes. *Social Sport Journal* 2. 178—193.
- Miller, Wayne C., Hering, Michelle, Cothran, Carriem Croteau, Kim, Dunlap, Rebecca (2012): After-School Physical Activity and Eating Behaviors of Middle School Students in Relation to Adult Supervision. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 4. 326—334.
- Mink András (1999): Bojkott, 1984. *Beszélő* 4. 69—71. Forrás: <http://beszelo.c3.hu/99/04/10mink.htm>. Utolsó látogatás: 2013. 06. 18.
- Molnár Péter, Vass Zoltán (2005): A mozgásszabályozás és mozgástanulás elméleti, fejlődéslélektani és pedagógiai megközelítése. *Kalokagathia* 4. 5—21.
- Morgan, Kevin, Bath, Peter A. (1998): Customary physical activity and psychological wellbeing: a longitudinal study. *Age and Ageing* 27. 35—40.

- Moore, Michelle J., Werch, Chudley E. (2005): Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health* 6. 486—493.
- Mota, Jorge, Silva, Guiomar (1999): Adolescent's Physical Activity: Association with Socio-Economic Status and Parental Participation Among a Portuguese Sample. *Sport, Education and Society* 2. 193—199.
- Murányi István (2010): Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusza. *Educatio* 2. 203—213.
- Murányi István, Márton Sándor (2012): Debreceni egyetemisták szabadidő-profiljai az empirikus adatok tükrében. In Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Márkus Zsuzsanna, Nyüsti Szilvia, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi Élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok* II. 181 — 194.
- Nagy Ágoston (2010): A sportmenedzselés- és szervezés fejlesztési lehetőségei a Debreceni Egyetemen. PhD-disszertáció. Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi- és Vidékfejlesztési Kar, Ihrig Károly Gazdálkodás-és Szerveztudományok Doktori Iskola. Forrás: http://ganymedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/98851/1/Nagy_Agoston_e_rt_20100707.pdf. Utolsó látogatás: 2013. 06. 16.
- Nagy Judit (2005): Egészségnevelési programok az iskolai egészségfejlesztés szolgálatában. *Magyar Pedagógia* 4. 263—282.
- Nédó Erika, Paulik Edit (2012): Association of smoking, physical activity, and dietary habits with socioeconomic variables: a cross-sectional study in adults on both sides of the Hungarian-Romanian border. *BMC Public Health* 12. Forrás: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/60/>. Utolsó látogatás 2012. 12. 04.
- Neulinger Ágnes (2007): *Társas környezet és sportfogyasztás. A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás.* PhD-disszertáció. Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola.
- Neulinger Ágnes (2008): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 1. A sportolás megítélése és gyakorlata. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 12—15.
- Neulinger Ágnes (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon — motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle* 1. 25—27.
- Newton, Julie (2007): *Structures, regimes and wellbeing.* Wellbeing in Developing Countries working paper, Economic and Social Research Council Research Group on Wellbeing in Developing Countries. Forrás: <http://www.welldev.org.uk/research/workingpaperpdf/wed30.pdf>. Utolsó látogatás: 2011. 09. 30.
- N. Kollár Katalin (2002): *Tanulás és iskolai közérzet.* Kézirat. Országos Köznevelési Intézet Kutatási Központ. Forrás: <http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=12>. Utolsó látogatás: 2013. 05. 01.
- Pate, Russel R., Trost, Stewart G., Levin, Sarah, Dowda, Marsha (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 9. 904—911.
- Pauperio, Tiago, Corte-Real, Nuno, Fonseca, Antonio (2012): Sport, substance use and satisfaction with life: What relationship? *European Journal of Sport Science* 1. 73—80.

- Perényi Szilvia (2008): *Value Preferences of the Physically Active and Non-Active Hungarian Youth Population*. Forrás: <http://www.idrottsforum.org/articles/perenyi/perenyi081029.html>. Utolsó látogatás: 2012. 05. 07.
- Perényi Szilvia (2010a): On the Fields, in the Stands, in front of TV — Value Orientation of Youth Based on Participation in, and Consumption of, Sports. *European Journal for Sport and Society* 1. 41—51.
- Perényi Szilvia (2010b): The Relation between Sport Participation and the Value Preferences of Hungarian Youth. *Sport in Society* 6. 984—1000.
- Perényi Szilvia (2010c): *Sportoló és nem sportoló fiatalok életvitelhez kapcsolódó értékei*. PhD-disszertáció. Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Doktori Iskola.
- Perényi Szilvia (2011): Sportolási szokások — Sportolási esélyek és változástrendek. In Bauer Béla, Szabó Andrea (szerk.): *Arctalan (?) nemzedék*. Ifjúság 2000-2010. Budapest, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. 159—184.
- Perényi Szilvia (2013): Alacsonyan stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In Székely Levente (szerk.): *Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 229—249.
- Perry – Burney, Gwendolyn D., Takyi, Baffour Kwaku (2002): Self Esteem, Academic Achievement, and Moral Development among Adolescent Girls. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 2. 15—27.
- Pikó Bettina (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Pikó Bettina (2004): A pozitív pszichológia a modern társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 4. 289—299.
- Pikó Bettina (2007): Ifjúság és modernitás. In Pikó Bettina (szerk.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest, L'Harmattan. 11—19.
- Pikó Bettina (2010a): Közösségi hatóképesség és más társas befolyás szerepe a serdülők dohányzásában és alkoholfogyasztásban. In Pikó Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan — Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. 87—101.
- Pikó Bettina (2010b): Pozitív fordulat a magatartáskutatásokban? In Pikó Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan — Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. 11—21.
- Pikó Bettina (2011): Életminőség és egészségvédelem a modern társadalomban. *Korunk* 4. 3—9.
- Pikó Bettina, Keresztes Noémi (2007). *Sport, lélek, egészség*. Budapest, Akadémiai Kiadó
- Pikó Bettina, Keresztes Noémi (2010): Serdülők egészségmagatartása két szociális coping-mechanizmus tükrében. In Pikó Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan — Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. 103-113.
- Pogátsa Zsuzsanna (2012): *A felsőoktatási hallgatók sportolási szokásai és az egyetemi, főiskolai sporttal kapcsolatos attitűdjei*. Kézirat.

- Polgár Tibor (2008): Sportolási értéktartalmak hatásmechanizmusa Vas megyei középiskolás és főiskolás diákok körében. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Testnevelési- és Sporttudományi Kar, Nevelés- és Sporttudomány Doktori Iskola. Forrás: http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/polgartibor.d.pdf. Utolsó látogatás: 2013. 11. 01.
- Purdy, Dean A., Eitzen, Stanley D., Hufnagel, Rick (1982): Are Athletes also Students? The Educational Attainment of College Athletes. *Social Problems* 4. 439—448.
- Pusztai Gabriella (2004): *Iskola és közösség felekezeti középiskolások az ezredfordulón*. Budapest, Gondolat Kiadó
- Pusztai Gabriella (2009): *A társadalmi tőke és az iskola*. Budapest, Új Mandátum Kiadó
- Pusztai Gabriella (2010): Az intézményi hatás arcvonásai a regionális intézményi kutatások tükrében. In Kozma Tamás, Ceglédi Tímea (szerk.): *Régió és oktatás: a Partium esete*. Régió és oktatás VII. Debrecen, CHERD-H. 71—92.
- Pusztai Gabriella (2011): *A láthatatlan kéztől a baráti kezekig*. Budapest, Új Mandátum Kiadó
- Quinn, Patrick D., Duckworth, Angela L. (2007): *Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality*. Forrás: <http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Microsoft%20Word%20-%20Poster%20Text.060807.pdf>. Utolsó látogatás: 2013. 05. 12.
- Rajesh Singh (é. n.): *Sports and Academic Achievement*. Forrás: http://www.yrdsb.edu.on.ca/pdfs/w/innovation/quest/journals/QuestJournal_Rajesh_Singh.pdf. Utolsó látogatás: 2013. 05. 12.
- Rajki Károly (1996): *Óvóképzős hallgatók fizikai állapotának és életmódjának változása a képzési idő alatt*. Doktori értekezés. Budapest, MTE.
- Resnick, Michael D. (2000): Protective Factors, Resiliency, and Healthy Youth Development. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews* 1. 157—164.
- Rédei Csaba (2012): Az önkéntes kockázatvállalás lehetséges magyarázatai az alternatív szabadidősportokban. *Szociológiai Szemle* 1. 116—130.
- Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit (2011): A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapjai. In Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Náadori László, Worth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegerné Dancs Henriette (szerk.): *Sportelméleti ismeretek*. Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- Rigler Endre (2005): *Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai*. III. rész: A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése. Budapest, de Max Műhely.
- Ross, Sally R., Shinew, Kimberly J. (2008): Perspectives of Women College Athletes on Sport and Gender. *Sex Roles* 58. 40—57.
- Ryan, Richard M., Deci, Edward L. (2001): On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* 52. 141—166.
- Sack, Allen L. (1987): College Sport and the Student—Athlete. *Journal of Sport and Social Issues* 31. 31—48.

- Sallis, James F., Zakarian, Joy M., Hovell, Melbourne F., Hofstetter, C. Richard (1996): Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology* 2. 125–134.
- Sallis, James F., Prochaska, Judith J., Taylor, Wendell C. (2000): A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 5. 963–975.
- Schimank, Uve (1995): A sport társadalmi alrendszeré fejlődése. In Dr. Fóti Péter (szerk.): *Bevezetés a sportszociológiába II.* Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó. 241–270.
- Seligman, Martin E. P., Csikszentmihalyi Mihaly (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 1. 5–14.
- Sellers, Robert M. (1992): Articles Racial Differences in the Predictors for Academic Achievement of Student-Athletes in Division I Revenue Producing Sports. *Sociology of Sport Journal* 1. 48–59.
- Serbu, Jacqueline (1997). Effect of college athletic participation on later life satisfaction and job satisfaction. *College Student Journal* 2. 261–270.
- Simantov, Elisabeth, Schoen, Cathy, Klein, Jonathan D. (2000): Health-Compromising Behaviors: Why Do Adolescents Smoke or Drink? Identifying Underlying Risk and Protective Factors. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 154. 1025–1033.
- Simon Attila (2012): A fitness és a fizikai aktivitás szerepe a szívbetegek szekunder prevenciójában. In Szóts Gábor (szerk.): *A fitness mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező.* Budapest, Akadémiai Kiadó. 24–35.
- Skrabski Árpád, Kopp Mária, Rózsa Sándor, Réthelyi János (2004): A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 1. 7–25
- Smith, Alan L. (1999): Perceptions of Peer Relationships and Physical Activity Participation in Early Adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 21. 329–350.
- Snyder, Eldon, Spreitzer, Elmer (1981): Sport, Education and Schools. In Lüschen, G., Sage, G., Sfeir, L. (eds.): *Handbook of Social Science of Sport.* 119–146.
- Soós István, Hamar Pál, Molnár Győző, Biddle Stuart, Sándor Iosif (2008): Erdélyi tanulók fizikai aktivitásának és inaktivitásának vizsgálata EMA (Ecological Momentary Assessment) módszerrel. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 20–24.
- Sörös Anett (2009): A kulturális fogyasztás csoportképző szerepe. *Kultúra és Közösség* 3–4. 11–26.
- Stevens, Tara A., To, Yen, Stevenson, Sarah J., Lochbaum, Marc R. (2008): The Importance of Physical Activity and Physical Education in the Prediction of Academic Achievement. *Journal of Sport Behavior* 4. 368–388.
- Strong, W. B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B. (2005): Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146. 732–737
- Szabó Andrea, Bauer Béla (2009): *Ifjúság 2008.* Gyorsjelentés. Budapest, Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet.

- Szabó Ágnes (2009): *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei*. 115. sz. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalat gazdaságtan Intézet, Budapest. Forrás: <http://edok.lib.uni-corvinus.hu/318/1/Szabo115.pdf>. Utolsó látogatás: 2010. 11. 13.
- Szabó Ildikó (2012): Az egyetem mint szocializációs színtér. In Dusa Ágnes, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. I. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 13—36.
- Szalai Sándor (1976): A szabadidő problémái a különböző társadalmi berendezkedésű országokban. In Falussy Béla (szerk.): *A szabadidő szociológiája*. Budapest, Gondolat Kiadó. 171—178.
- Szegnerné Dancs Henriette (2011): Sporttörténet. In Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegnerné Dancs Henriette (szerk.): *Sportelméleti ismeretek*. Pécs, Dialóg Campus Kiadó. 255—335.
- Szent-Györgyi Albert (2006): Az iskolai ifjúság testnevelése. *Mester és Tanítvány* 10. 39—43.
- Szikora Katalin (1997): Kilencven éves a Magyar Egyetemi és Sportszövetség. *Kalokagathia* 1—2. 151—157.
- Szondy Máté (2007): Anyagi helyzet és boldogság: kapcsolat individuális és nemzetközi szinten. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 4. 291—307.
- Tabák Gy. Ádám (2012): A fizikai aktivitás mértéke mint a 2-es típusú diabetes rizikófaktora. In Szóts Gábor (szerk.): *A fitness mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 111—124
- Taliaferro, Lindsay A., Rienzo, Barbara A., Donovan, Kristine A. (2010). Relationships Between Youth Sport Participation and Selected Health Risk Behaviors From 1999 to 2007. *Journal of School Health* 80 (8). 399—410.
- Takács Dávid (2005): A pénz (nem) boldogít (?) *Közgazdasági szemle* 52. 683—697.
- Takács Ferenc (1995): A hazai testkultúra átalakulásának szociológiai problémái. *Kalokagathia* 2. 7—19.
- Takács Ferenc (1999): Kultúra, testkultúra és globalizáció. *Kalokagathia* 1—2. 5—14.
- Tiwari, Meera (2009): Poverty and wellbeing at the 'Grassroots' — How much is visible to researchers? *Social Indicators Research* 90. 127—140.
- Theberge, Nancy (1981): A Critique of Critiques: Radical and Feminist Writings on Sport. *Social Forces* 2, Special Issue. 341—353.
- Tremblay, Mark S., Inman, Wyatt J., Willms, Douglas J. (2000): The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science* 12. 312—323.
- Trudeau, François, Shephard, Roy J. (2008): Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10. 5—10.
- Tugade, Michelle M., Fredrickson, Barbara L., Barrett, Lisa F. (2004): Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality* 6. 1161—1190.

- Ulrich-French, Sarah, Smith, Alan L. (2009): Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise* 10. 87–95.
- Uptegrove, Tanya R., Roscigno, Vincent J., Zubrinsky, Charles Camille (1999): Big Money Collegiate Sports: Racial Concentration, Contradictory Pressures, and Academic Performance. *Social Science Quarterly* 4. 718—737.
- Veblen, Thorstein (1975): *A dologtalan osztály elmélete. Válogatás Veblen műveiből.* Budapest, Közgazdasági és Jogi Kiadó
- Veresné Balajti Ilona (2010): *Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása.* PhD-disszertáció. Debreceni Egyetem, Egészségtudományok Doktori Iskola.
- Videon, Tami M. (2002): Who Plays and Who Benefits: Gender, Interscholastic Athletics, and Academic Outcomes. *Sociological Perspectives* 4. 415—444.
- Vitányi Iván (1995): Szabadidő és társadalmi változás. In Tibori Tímea (szerk.): „Társadalmi idő – Szabadidő”. *A szabadidő új problémái a mai társadalomban.* Budapest, Magyar Szabadidő Társaság. 382—386.
- Washington, Robert E., Karen, David (2001): Sport and Society. *Annual Review of Sociology* 27. 187—212.
- Woolger, Christi, Power, Thomas G. (1993): Parent and sport socialization: Views from the achievement literature. *Journal of Sport Behavior* 3. 171—189.
- Yang, Xiao Lin, Telama, Risto, Laakso, Lauri (1996): Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths - A 12-Year Follow-Up Study. *International Review for the Sociology of Sport* 3. 273—291.
- Ye, Yinghua, Mei, Weihui, Liu, Yaoyao (2012): Effect of Academic Comparisons on the Subjective Well-Being of Chinese Secondary School Students. *Social Behavior and Personality* 8. 1233—1238.

Dokumentumok

2004. évi I. törvény a sportról. Forrás: <http://mob.hu/downloadmanager/details/id/64/>. Utolsó látogatás: 2013. 06. 15.

Active Education (2007): *Physical Education, Physical Activity and Academic Performance*. Active Learning Research, Robert Wood Johnson Foundation. Forrás: https://folio.iupui.edu/bitstream/handle/10244/587/Active_Ed.pdf. Utolsó látogatás: 2013. 05. 13.

Europe Sport Charta És A Sport Etikai Kódexe (2001): [http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec\(1992\)14.pdf](http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec(1992)14.pdf). Utolsó látogatás: 2010. 11. 13.

European Commission (2010): *Special Eurobarometer 344: Sport and Physical Activity*. Forrás: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/d/ebs_334_en.pdf. Utolsó látogatás: 2013. 04. 03.

Hajós Alfréd Szakmai Programterv (2012). Forrás: <http://www.mefs.hu/mefs/hajos-alfred-terv>. Utolsó látogatás: 2013. 11. 18.

KSH (2011): A 15–74 éves népesség napi időfelhasználása, 2010. *Statistikai tükrök* 87. Forrás: <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/idomerleg10.pdf>. Utolsó látogatás: 2014. 03. 08.

Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség honlapja. Forrás: <http://www.mefs.hu/mefs/alapszabaly>. Utolsó látogatás: 2013. 11. 18.

A szerző tudományos közleményei

Szerkesztett kötetek:

Dusa Ágnes, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. I–II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó.

Az értekezés témájában készült publikációk:

1. Kovács Klára (2014): A sportolás hatása a partiumi hallgatók nem tanulmányi eredményességének egyes dimenzióira. In: Ceglédi Tímea, Gál Attila, Nagy Zoltán (szerk.): *Határtalan oktatáskutatás. Tanulmányok a 75 éves Kozma Tamás tiszteletére*. Régió és oktatás IX. Debrecen, CHERD. 275-288.
2. Kovács Klára (2014): A sportolás mint a tanulás és nevelés színtere. In: Juhász Erika (szerk.): *Tanuló közösségek, közösségi tanulás. A tanuló régió kutatás új eredményei*. Régió és oktatás X. Debrecen, CHERD. 213-236.
3. Kovács Klára (2014): Boldogító mozgás. A sportolás hatása a partiumi hallgatók szubjektív jóllétére, lelki edzettségére és egészségének önértékelésére. *Kapocs* 2. (megjelenés alatt) (14 oldal)
4. Kovács Klára (2014): A sport és az akadémiai eredményesség összefüggéseinek vizsgálata a partiumi hallgatók körében. *Magyar Pedagógia* (megjelenés alatt) (23 oldal)
5. Kovács Klára, Perényi Szilvia (2014): A sportolás és egészség. Kapcsolatok a fiatalok fizikai, mentális és szociális jóllétének szubjektív szintjével. In: Nagy Ádám, Székely Levente (szerk.): *Másodkézből. Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 245-262.
6. Gabriella Pusztai, Klára Kovács, Katalin Kardos (2014): The Role of Social Networks In: the Wellbeing of Teacher Education Students. Analysis of the Campus contacts of teacher education students from two countries In: Gabriella Pusztai, Ágnes Engler (eds.): *Teacher education students in comparison*. Ruzomberok, Verbum. 122-138.
7. Bălătescu, Sergiu, Klára Kovács (2013): Sport and subjective well-being among Romanian and Hungarian students. The mediation of resilience and perceived health. In: Zamfir, Elena, Maggino, Filomena (eds.): *The European Culture for Human Rights: The Right to Happiness*. Newcastle, Cambridge Scholars Publishing. 174-191.

8. Kovács Klára (2013): Nemi különbségek, csoportjellemzők és habitusok az egyetemista sportolók körében. *Kultúra és Közösség* 2. 109-132.
9. Kovács Klára (2013): Sportoló közösségekhez tartozás mint társadalmi védőfaktor. *Educatio* 2. 264-270.
10. Kovács Klára (2013): Bourdieu, Hradil és Bandura elméleteinek vizsgálata a sportra vonatkozóan. A társadalmi, környezeti és egyéni tényezők hatása a partiumi régió hallgatóinak sportolására *Társadalomkutatás* 2. 175-194.
11. Kovács Klára (2013): A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjére és jövőképeire. *Felsőoktatási Műhely* 2. 55-67.
12. Baltartescu, Sergiu, Kovács, Klára (2012): Sport Participation and Subjective Well-being among University Students in the Hungarian-Romanian-Ukrainian Cross-border area. In: Pusztai Gabriella, Hatos Adrian, Ceglédi Tímea (eds.): *Third Mission of Higher Education in a Cross-Border Region. Educational Research in Central and Eastern Europe* I. Debrecen, CHERD. 134-148.
13. Barta Szilvia, Kovács Klára (2012): Társadalmi védőfaktorok a különböző szociális jól-léttel rendelkező hallgatói csoportokban. In: Buda András, Kiss Endre (szerk.): *Interdiszciplináris pedagógiai és felsőoktatás alakváltozásai. VII. Kiss Árpád Emlékkonferencia előadásainak szerkesztett változata*. Debrecen, Debreceni Egyetem Neveléstudományok Intézete. 282-289.
14. Kovács Klára (2012): The role and importance of sport In: students' lives at the University of Debrecen. *Hungarian Educational Research Journal* (2) 1. <http://herj.hu/2012/03/kovacs-klara-a-sport-helye-es-szerepe-a-debreceni-egyetemistak-eleteben/> DOI: 10.5911/HERJ2012.02.03
15. Kovács Klára (2012): A magyar testnevelés és sport fejlődésének társadalmi és politikai tényezői a második világháborúig. *Zempléni Múzsza* 4. 25-3.
16. Kovács Klára (2012): Egyetemisták és káros szenvedélyek. Rizikó- és védőfaktorok a debreceni egyetemisták egészségmagatartásában In: Dusa Ágnes, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 45-164.
17. Kovács Klára (2012): A sporttevékenységek és a tanulás. *Felnőttképzési Szemle* 2. 73-86.

18. Kovács Klára (2011): Szabadidő és Sport a Debreceni Egyetemen. *Iskolakultúra* 10-11. 147-162.
19. Kovács Klára (2011): Sportoló egyetemisták. A sport helye és szerepe a debreceni egyetemisták életében. *Educatio* 3. 423-31.
20. Kovács Klára, Barta Szilvia (2011): A hallgatói jól-lét dimenzióinak összefüggései az értékekhez és normákhoz fűződő viszonytal. In: Kozma Tamás, Perjés István (szerk.): *Közükatás, pedagógusképzés, neveléstudomány. A múlt értékei és a jövő kihívásai*. Új kutatások a neveléstudományokban. MTA Pedagógiai Bizottsága, ELTE Eötvös Kiadó. 237-248.

Egyéb publikációk:

21. Kovács Klára (2014): The Bologna Process in Ukraine. In: Kozma Tamás, Rébay Magdolna, Óhidy Andrea, Szolár Éva (eds.): *The Bologna Process in East-Central Europe*. Wiesbaden, Springer VS. 321-354.
22. Pusztai Gabriella, Baltaescu, Sergiu, Kovács Klára, Barta Szilvia (2012): Institutional social capital and student well-being in higher education. A theoretical framework. In: Gabriella Pusztai, Adrian Hatos (eds.): *Higher Education for Regional Social Cohesion, Hungarian Educational Research Journal Special Issue*. 54-73.
23. Kovács Klára, Varga Szabolcs (2010): A debreceni egyetemisták értékpreferenciái. In: Kozma Tamás, Ceglédi Tímea (szerk.): *Régió és oktatás: A Partium esete*. Debrecen, CHERD. 110-116.
24. Kovács Klára (2009): Küzdelmek a ringben — és azon kívül. Szerepkonfliktusok az élsportoló ökölvívónők életében. *Kultúra és Közösség* 3-4. 63-78. Ugyanez (2011): In: Balku Anett, Dusa Ágnes, Sörös Anett (szerk.): *Ifjúsági élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 223-241.

Konferencia-absztraktok

1. Kovács Klára (2011): *The role and importance of the sport of the students' lives at the University of Debrecen*. 3rd International Congress and exhibition on kinetotherapy with International Participation. Caciulata, Ministry of Education, Research, Youth and Sport, University of Craiova. 3—4. oldal.
2. Barta Szilvia, Kovács Klára (2011): A hallgatói jól-lét szociális és mentális dimenziói. XI. Országos Neveléstudományi Konferencia: *Közüktatás, Pedagógusképzés, Neveléstudomány — a múlt értékei és a jövő kihívásai*. Program és összefoglalók. Budapest, MTA Pedagógiai Bizottság. 65. oldal.
3. Kovács Klára (2012): Sportoló közösséghez tartozás mint társadalmi védőfaktor. XII. Országos Neveléstudományi Konferencia: *A munka és nevelés világa a tudományban*. Program és tartalmi összefoglalók. Budapest, MTA Pedagógiai Bizottság. 110. oldal.
4. Kovács Klára, Baltatescu, Sergiu (2013): A sport hatása a romániai és a magyarországi egyetemisták rezilienciájára, egészségének önértékelésére és szubjektív jóllétére. *Magyar Sporttudományi Szemle*. Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában. X. országos sporttudományi kongresszus programja és összefoglalói. 36. oldal.
5. Kovács Klára, Pusztai Gabriella, Györgyi Zoltán, Engler Ágnes (2013): How Institutional Integration Countributes to HE Achivement of Non-traditional Students? *Abstract book of European Sociological Association Conference 2013 – Crisis, Critique and change*. Turin, 28-31st of August 2013. 481. oldal.
6. Kovács Klára (2013): Effect of social, environmental and individual factors on students' sporting habits in the Hungarian-Romanian cross border area. *Abstract book of European Sociological Association Conference 2013 – Crisis, Critique and change*. Turin, 28-31st of August 2013. 1175. oldal.
7. Kovács Klára, Fintor Gábor János (2013): A sportolás hatása a hallgatók tanulmányi és nem tanulmányi eredményességére. In Bárdos Jenő, Kis-Tóth Lajos, Racsko Réka (szerk.): *Változó életformák – régi és új tanulási környezetek*. XIII. Országos Neveléstudományi Konferencia absztraktkötete. Eger, Líceum Kiadó. 446. oldal.

