SPORT, MINT DROGPREVENCIÓS ESZKÖZ

MOLNÁR ISTVÁN JENŐ

Mens sana in corpore sano! – tartja a közmondás, amely közel 2000 éve képezi fundamentumát a sportot népszerűsítő kampányoknak. Az ép test, ugyanakkor nem eredményez automatikusan ép és egészséges lelket, ezt ma már tudjuk az Instagram és a TikTok korszakában. Épp ezért jelen írásban nem is az ép test kerül a fókuszba, hanem az ép test eléréséhez vezető folyamat, azaz a sportolás és az általa kínált lehetőségek. A sport ugyanis az egyént fejleszti, méghozzá olyan individuummá, a társadalom olyan tagjává, aki képes a kitartásra, a nemet mondásra, a szabályok elfogadására, valamint a társakkal történő együttműködésre, ily módon a közösség normáinak internalizálására is (Diószegi-Molnár, 2018:5).

A sport, mint a szabadidő hasznos eltöltésének módja éppen ezért kiváló eszköze lehet az általános-, valamint a kábítószerprevenciós törekvéseknek egyaránt.

A sport, mint szocializációs közeg

Ha a sport kialakulására vonatkozó sporttörténeti elméleteket vizsgáljuk, akkor az energia-felesleg, valamint a játékelmélet mellett leggyakrabban az **ún. spirituális-szakrális magyarázattal** találkozhatunk (Erdősi, 2009). Utóbbi jól szemlélteti, hogy a sport a kezdetektől fogva többet jelentett az ember számára, mint egyszerű játék, versengés, fizikai igény, mindig közösségépítő, közösségformáló szerepe volt, még akkor is, ha a mozgás fő mozgatórúgója adott esetben egyfajta

istenek előtti tiszteletnyilvánítás volt. A másokkal történő közös sportolás, az együttlét, a győzelmek és vereségek együttes megélése, az egyéni teljesítmény fejlődésének megtapasztalása, a csoporthoz tartozás élménye tehát önmagában is szocializációs térként értelmezhető.

Igaz ez az állítás annak okán is, hogy a sport a szabadidő szerves része. Kérdés, hogy mit jelent a XX. és a XXI. század embere számára a szabadon felhasználható idő. A szabadidő alatt általánosságban a társadalmilag kötött időn (például munkavégzés) és a testi (fiziológiai) szükségletek kielégítésén túl fennmaradó szabad felhasználású időt értjük (Révész et al, 2015:14). Látható, hogy ez egyfajta negatív, ún. visszamaradt idő megközelítés, ennek ellenére is a **posztmodern társadalomban a szabadidő** (miképp a premodernben a család, a modernben az iskola) **felzárkózik a szocializációs közegek sorába**, különlegesen megnövelve annak befolyásoló hatását (URL1).

Mindez azért lehetséges, mert mára a sport megannyi alrendszerhez kapcsolódik. A legismertebb összefüggés az egészséggel kapcsolatos, hiszen számtalan tanulmány szerzője értekezik arról, hogy a sport révén egészségesebb élet élhető, jobb lesz a vérnyomás, pozitívan alakulnak a csontplaszticitási mutatók, nő a kapillárisok száma, így a vérellátottság is, nagyobb tüdőkapacitásra tehetünk szert etc. A pszichológiával kapcsolatos előnyei is ismertek, több helyütt is olvashatunk arról, hogy mennyire pozitívan hat a depresszióra és a stresszre, feszültséglevezetésre. A gazdasággal való kapcsolata napjainkban megkérdőjelezhetetlen, de a politikai alrendszerhez történő kapcsolódása is.

És ma már egyre kevésbé kérdéses, hogy összeköthető a neveléssel, ily módon a szocializációval is, amelynek eredményeképp létrejön a **sportszocializáció**. A sportszocializáció kétirányú folyamat: egyrészről jelenti azt a folyamatot, amely az egyént a sport sajátos világába irányítja,

másrészről pedig magába foglalja azt a hatást, amelyet a sport az egyénre gyakorol. E cikkben utóbbi válik relevánssá, a kérdés ugyanis az, hogy miért lehet prevenciós intervencióként tekinteni a sportolásra.

A válasz viszonylag egyszerű: a sportolás során „olyan készségeket, képességeket, értékeket, szabályokat tanulhatunk, amelyeket az élet más területein (például a tanulásban, munkában, családdal történő együttlétkor) hasznosítani tudunk (ezzel foglalkozunk a következő alfejezetben). A sport nemcsak egy hatékony és fontos eszköz a fizikai és motorikus képességek fejlesztésére, hanem mint rekreációs, szabadidős tevékenység jótékony hatással bír a társas kapcsolatokra is, hatékony eszköznek bizonyul az új környezethez való adaptáció során” (URL2).

Fontos kiemelni és nevesíteni két további pedagógiai aspektust, melyek a sport eszköztárában fellelhetőek: az egyik a játékosság, amely sok más órának, foglalkozásnak azok természeténél fogva, vagy csak a szokásjog alapján nem eleme. A játék ugyanakkor a legjobb tanítóeszköz, melyen keresztül a résztvevő új szerepeket tanulván, új típusú konfliktushelyzetekhez kell, hogy alkalmazkodjon. A sportban szükség van alkalmazkodásra, hiszen a szabályok betartása nélkül nincs lehetőség a csapatmunkára. A normákhoz való igazodás elsajátítása megkönnyíti a később, a felnőttvilág szabályrendszeréhez történő alkalmazkodást (Sztankovics, 2016:42).

A másik az önkéntesség. Itt egy pillanatra vissza kell térjünk a szabadidő fogalmához, amely vonatkozásában beszélhetünk objektív és szubjektív szabadidőről. Objektív szabadidő a vasárnap, de ha az azon a napon végzett fűnyírást az adott egyén kötelezőnek és rossznak éli meg, nem tekinthető valódi szabadidőnek. A **szubjektív szabadidő** lényege ezzel szemben épp az, hogy **belülről fakad, nem az időben és nem a cselekvésben, hanem magában a cselekvőben létezik**

(URL1). A sport valódi hatását tehát leginkább az amatőr színtereken tudja kifejteni, még inkább a grundon, ahol a szerepek a spontán, mindenféle hatalmi hierarchiarendszer nélkül formálódnak és a közösség függvényében alakulnak ki, egyenrangú, mellérendelt személyek között, interperszonális kapcsolatokká fejlődve.

Kevés sport, túl sok okostelefon

A Magyar Fiatalok című ifjúságkutatást 2000 óta négyévente elvégzik, amelynek problématérképe érdekes adatokat szolgáltat a kábítószerrel kapcsolatosan: az utolsó négy adatfelvétel (2008, 2012, 2016, 2020) során **a kutatásban résztvevő 15-29 év közötti megkérdezettek az első öt legégetőbb probléma közé sorolták a drogok, kábítószerek elterjedését** (Magyar Fiatalok, 2020:72). Hasonlóan aggasztó adat, hogy a legutóbbi, 2020-as kutatás szerint **a fiatalok a szabadidős tevékenységeik listáján csupán a 9. helyen jelölték meg a sportolást**, melyet többek között olyan aktivitást (vagy éppen passzivitást) jelentő válaszok előznek meg, mint a számítógépes játékkal játszik, telefonozik, facebook-ozik, audiovizuális tartalmat fogyaszt, vagy éppen a semmi különlegeset, csak úgy elvan (Magyar Fiatalok; 2020:35). Ezt alátámasztja egy másik kutatás (Kinczel et al, 2021) is, mely szerint a magyar fiatal felnőttek 1/5-e egyáltalán nem sportol, további 29,5% pedig legfeljebb heti 2-3 órát, melybe beleszámít az iskolába/ munkahelyre történő séta is, azaz majdnem a fiatalok fele alig mozog a kötelező testnevelési órákon túl. Megnyugtató, hogy a 2019-es ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) jelentés adatai szerint a helyzet a 16 évesek körében még pozitívnak tekinthető. E tanulmány szerint a 9-10. évfolyamos diákok hétköznapjait vizsgálva megfigyelhető, hogy a legelterjedtebben végzett szabadidős tevékenység az interneten folytatott különböző aktivitás, illetve az aktív sportolás (ESPAD, 2019). Persze kérdés, hogy az aktív sportolás mennyire jelent

egyesületi, kötelező jellegű foglalkozást, s hogy azokat a fiatalok milyen mértékben űzik saját elhatározásból.

Ugyanakkor az biztos, hogy a mai kor egyik problémája a szabadidő mennyiségi és minőségi átalakulása, amely a fiatalokat is jelentősen érinti. Egy 2014-es adat szerint a fiataloknak és itt leginkább az iskolás korú gyermekeket kell érteni mindösszesen egy nap 13%-a jut a szabadidőre (URL3), több mint 30% az otthoni és az iskolai tanulásra, 13% egyéb szociális kötelezettségekre, 41% pedig a fiziológiai szükségletek kielégítésére (URL2). Ennél kissé több szabadidőt jelöl meg a Központi Statisztikai Hivatal, az általa végzett, 2009/2010-es időmérleg vizsgálatban, mely szerint a 15-19 évesek szabadon felhasználható ideje 10 év alatt, 2000 és 2010 között érdemben nem változott mennyiségét tekintve, 22% az átlagos szabadon végzett tevékenységre fordítható idő aránya, ugyanez a 20-29 éves korosztályban 19% (Bittner, 2013:7-8). A mennyiség tehát alig változott, nem úgy a szabadon végzett tevékenységekre szánt idő struktúrája.

Azzal nem mondunk újat és azon nem is lepődik meg senki, hogy az audio-vizuális tartalmak fogyasztása, az okostelefon-használat jelentős szeletet hasít ki a képzeletbeli tortából, persze az ezzel kapcsolatos trend nagysága már érdekes lehet: az olvasásra, rádió-, magnó-hallgatásra és sportolási tevékenységekre összességében több mint 40%-kal kevesebbet szántak a fiatal felnőttek 2010-ben, mint tíz évvel korábban (Bittner, 2013). Még kevésbé magától értetődő, hogy „míg 2000-ben csupán 2 perc volt a korosztály „nem beazonosított" szabadidős tevékenysége, addig 2010-ben már 47 perc" (Bittner, 2013:32). Utóbbi kapcsán megalapozottan feltételezhető, hogy azt is az online tér emészti fel valamilyen módon.

A (céltalanul töltött) szabadidő veszélyes jelenség a kábítószerfogyasztás vonatkozásában, Dúll és társai erről egy 2006-os írásukban ekképp írnak: „… a különböző

életmódjellemzők, s ezen belül is elsősorban **a szabadidő felhasználásával kapcsolatos változók** (pl. milyen gyakran jár el otthonról?) **a drogfogyasztó magatartás becslésében a legerősebb prediktorok egyikének számítanak**" (Dúll et al, 2006:108). E tanulmány szerzői, korábbi vizsgálatokat (Paksi, 2000 és 2003) megerősítve kimutatható összefüggést találtak a plázákban csellengés, továbbá a droghasználat között. Számszerűsítve: míg a teljes középiskolás populáció ötöde (19,1%), addig a hetente plázába járók negyede (24,4%), a heti többször látogatók 28%-a, míg a minden nap plázába járók harmada (33%) próbált már ki valamilyen kábítószert (Dúll et al, 2006:128).

Ennek ellenkezője is megállapítható: **akik legalább heti rendszerességgel sportolnak, olvasnak, vagy valamilyen egyéb hobbi tevékenységet végeznek, ritkábban dohányoztak, részegedtek le, vagy ittak legalább öt italt egyszerre a megelőző hónapban és alacsonyabbak körükben az egyéb drogok** (tiltott és legális egyaránt) életprevalencia értéke is (Elekes, 2010:119).

Utóbbi állítást több összefoglaló tanulmányban (Aissa-Hiba, 2021; Ehsani-Dehnavi-Heidary, 2012; Ekholm, 2013) is igyekeztek bizonyítani, ezek közül kiemelkedő egy 2021-es írás (Jugl et al, 2021), amelynek szerzői 2021 júniusáig közzétett korábbi kutatási anyagokat vettek górcső alá, s 24 nemzetközi publikációt elemeztek ki. E vizsgálattal a kutatóknak sikerült kimutatniuk, hogy a sportprogramok jó bűnmegelőzési eszközöknek tekinthetőek.

„Sport-alapú" bűnmegelőzési programok

Arról már többször esett szó, hogy a sport önmagában képes az én- és önvédő mechanizmusok, az életben szükséges szociális kompetenciák fejlesztésére, ugyanakkor nincs olyan eszköz, amely ne lenne tovább fejleszthető. Nincs ez másképp a sporttal sem! Nem véletlen, hogy a sportot ma már egyre

többször építik be bűnmegelőzési programokba, megsokszorozva ezzel annak hatékonyságát.

E téren az egyik éllovas az ENSZ Kábítószer-ellenőrzési és Bűnmegelőzési Hivatala (UNODC), amely önálló programot kezdeményezett **Youth Crime Prevention through Sport (YCP)** néven, melynek lényege, hogy a sportot és a sportalapú tanulást népszerűsítse, mint a fiatalok körében a bűnözés, az erőszak és a kábítószer-használat megelőzésének eszközét. A kezdeményezés a sportot a legfontosabb személyes és szociális készségek erősítésére, a közösségek bevonására és a fiatalok pozitív fejlődéséhez szükséges biztonságos nyilvános terek biztosítására, valamint a fiatalok és a közösségek ellenálló (reziliencia) képességének növelésére használja (URL4).

A YCP-n belül található a Line Up, Live Up program, amely önálló tanterven alapul és amelyhez kidolgozásra került egy 10 alkalmat bemutató kézikönyv, mely több nyelven elérhető kiegészítő anyagokat tartalmaz, amelyek segítik az edzőket, trénereket és a fiatalokkal dolgozókat abban, hogy 13-18 éves fiataloknak életvezetési készségeket oktassanak. Az UNODC több nemzeti és helyi szintű szereplővel szoros partnerségben dolgozva a Line Up Live Up programokat különböző helyszíneken, többek között iskolákban, közösségi központokban, sportklubokban és fiatalkorúak számára fenntartott létesítményekben valósítja meg.

Hazánkban ilyen jellegű programnak jelenleg a Fradi SuLiga kezdeményezés minősül, melyről korábban itt részletesen beszámoltunk.

A sport Janus-arcúsága

Az olvasóban joggal merül fel a kérdés, hogy amennyiben a sport ennyire kiváló prevenciós eszköz, akkor miért találkozhatunk a médiában időről időre idolként megjelölt sportoló hírességek kábítószer-használatával, esetleges

függőségével. Itt fontos egy alapvető distinkció megtétele az élsport és az amatőr-, tömegsport között: **előbbi egy keresetszerzési formává vált, emberi léptéket meghaladó bevételekkel, az ahhoz kapcsolódó sztársággal, s az ennek fenntartásához szükséges, állandó stresszfaktorként jelentkező teljesítménykényszerrel, míg a másik mozgatórúgója az önkéntesség, a belső meggyőződés az egészségesebb élet iránt, a baráti kapcsolatok igénye és fontossága, valamint a valahova tartozás élményének megélése.**

A sportolókat érintő kábítószerfogyasztás rendszerezett szempontok mentén is vizsgálható. Sok esetben a fogyasztás indoka a teljesítménynövelés, míg sokan a fájdalomcsillapítókkal kezdik, majd átcsúsznak a doppingszerek világába.

Bizonyos esetekben sportolói szubkultúra eredménye a kábítószerfogyasztás. Egy 2017-es kutatás eredményei szerint az erősítő, súlyzós, testépítő edzésformákat preferáló válaszadók közösségének sajátos szubkulturális jellegét igazolják azon eredményeik, mely szerint a legmagasabb körükben a rendszeresen – nem lerészegedésig – alkoholt fogyasztó és kábítószert kipróbálók barátokkal bírók aránya, s a legrendszeresebben edzők fogyasztanak leggyakrabban valamilyen kábítószert (URL5).

Fontos látni azt is, hogy akik az élmény- és ingerkeresés miatt sportolnak, azok folytonosan új, összetett, változatos, izgalmas arousal emelő élményeket keresnek az élet valamennyi területén. Mayerék 2013-as kutatásukban megállapították, hogy a kutatási mintát képező extrém sportolók és drogfogyasztók szokásai sok tekintetben hasonlítanak, s az egyik kategóriába sem tartozó, átlagos kontrollcsoporthoz képest valamennyi kategóriában magasabb értéket produkáltak. Ilyen volt az Élménykeresés, az Izgalom és Kalandkeresés, a Gátlásoldás, valamint az Unalomfogékonyság is (Mayer, 2013).

Következtetések

A sport, csakúgy, mint sok más eszköz, anyag, módszer vagy lehetőség megfelelő mennyiségben kimutathatóan segíti a prevenciós célok és törekvések elérését. Látni kell azonban, hogy a sport jótékony hatása egyre kevésbé érvényesül a fiatal generációk tekintetében, ugyanis kis mértékben képezi csak szabadidejük részét, akinek viszont kellő mennyiségben van jelen az életében, ott sok esetben elindult a professzionalizálódás folyamata, amely nem feltétlenül kedvez a kitűzött, megelőzési célok elérésének.

A valóban hatékony és protektív tényezőként ható sportolás alapvetően önszerveződésen alapuló, a szabadság jegyeit magában hordozza, ugyanakkor a hatásmaximalizálás érdekében ezeket is szervezni szükséges, vagy legalább direkt prevenciós üzeneteknek kell megjelenniük benne. A sport képes ugyan bűnmegelőzési elemek nélkül is bűnmegelőzési célokat szolgálni. A korábban írtak szerint szabálykövetésre, kitartásra, együttműködésre, odafigyelésre, koncentrációra, részvételre, állandóságra, következetességre, a lemondások és a kudarcok elviselésére, alázatra, a győzelem megélésére tanít. És mindezen képességeket szinte a végtelenségig sorolhatnánk. A tényleges bűnmegelőzési technikák és elemek beemelése a sportba ennek megfelelően csak, mint az étel és a fűszer viszonya értelmezhető: megfelelő mennyiségű sótól és borstól kiváló ételt kapunk, ha túl keveset teszünk bele, nem finom, de még fogyasztható, ha túl sokat, akkor azonban ehetetlenné válhat. Így kell értelmezni a bűnmegelőzés és a sport kapcsolatát is. A sport önmagában kiváló eszköz, de ha „megsózzuk” egy kis bűnmegelőzéssel, még kiválóbb lehet. Mindezekre tekintettel óriási felelősségük van a tanároknak és az edzőknek. A testnevelő tanár, az edző példaképként, mentorként és modellként szolgál(hat) a fiatalok számára, és a mozgás, a sport segítségével képes azokat a szociális

kompetenciákat fejleszteni, attitűdváltozásokat elérni, amelyek a bűnmegelőzésben is oly fontosak (Diószegi-Molnár, 2018:8).

Források

Bittner Z., (2013). A 15-29 éves korosztály tevékenységszerkezete az időmérleg-vizsgálatok tükrében. Tudománykommunikáció a Z generációnak – TÁMOP- 4.2.3-12/1/KONV-2012-0016

Diószegi J & Molnár I.J., (2018). Sport. Közösség. Bűnmegelőzés. A bűnmegelőzés helye és szerepe a sportfoglalkozásokon, Belügyminisztérium

Dúll A. & Demetrovics Zs. & Paksi B. & Felvinczi K. & Buda B., (2006). A bevásárlóközpontok, mint a csellengés helyei: a helyfogyasztás kontextuális elemzése, Magyar Pszichológiai Szemle, Volume 61. Issue 1.

ESPAD 2019 – Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában, A 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei

Erdősi Z., (2009). Sporttörténet, Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet

Jugl I. & Bender D. & Lösel F., (2021). Do Sports Programs Prevent Crime and Reduce Reoffending? A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effectiveness of Sports Programs, Journal of Quantitative Criminology, DOI: https://doi.org/10.1007/s10940-021-09536-3

Kinczel A. & Bácsné Bába É. & Molnár A. & Laoues-Czimbalmos N. & Müller A., (2021). A magyar fiatal felnőttek sportolási szokásai és a sport motivációjuk alakulása, Acta Carolus Robertus, 11(1), 27–39.)

Mayer K. & Lukács A. & Barkai L. (2013). Drog vagy sport? Szenzoros élménykeresés drogfogyasztóknál és sportolóknál, Egészségtudományi Közlemények 3. kötet 1. szám

Révész L. & Müller A. & Herpainé Lakó J. & Boda E. & Bíró M., (2015). A rekreáció elmélete és módszertana 1. A rekreáció kialakulása, története. A rekreáció felosztása, Esterházy Károly Főiskola

Sztankovics Á., (2016). Éjszakai sport a gyermekvédelem tükrében – Az éjféli pingpongbajnokság, a prevenció egyik lehetséges eszközének bemutatása és hatékonyságvizsgálata, Testnevelési Egyetem, DOI: https://10.17624/TF.2017.3

URL1: http://real.mtak.hu/62398/1/Ifjusagugy_eruditio17_1_u.pdf (letöltés ideje: 2022. június 25.)

URL2: http://real.mtak.hu/114369/1/A%20sportol%C3%A1s%20nevel%C3%A9sszociol%-C3%B3giai%20aspektusai.pdf (letöltés ideje: 2022. június 23.)

URL3: http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/hunline_pedpszi/16_pedagogus_mesterseg-/513_a_tanrn_kvli_nevels_feladatai.html (letöltés ideje: 2022. június 30.)

URL4: https://www.unodc.org/unodc/safeguardingsport/crime-prevention-through-spo-rt/about.html (letöltés ideje: 2022. június 29.)

URL5: http://real.mtak.hu/113315/7/137_kC3B6nyv-egyben_-pw.pdf (letöltés ideje: 2022. július 2.)