

1. Bevezetés

A technológia által uralt modern világban az emberi kapcsolatok folyamatos átalakulása figyelhető meg. A közösségi média, az okoseszközök és az online kommunikáció térhódítása révén a személyes interakciók háttérbe szorultak, és az olyan alapvető emberi kifejezőmódok, mint az érintés, kezdik elveszíteni helyüket a mindennapokban. Az érintkezés hiánya különösen a gyermekek körében érzékelhető, akik fejlődésük legfontosabb szakaszaiban egyre kevesebb lehetőséget kapnak a közvetlen testi kontaktus megtapasztalására. Az olyan egyszerű, de jelentőségteljes gesztusok, mint az ölelés, a simogatás vagy a bátorító vállon veregetés, ritkává váltak a családi és baráti kapcsolatokban. Ez a jelenség nem csupán az érzelmi kapcsolatok minőségét érinti, hanem komoly hatással van a gyermekek érzelmi és szociális fejlődésére is. A modern életmód, a digitalizáció, a túlzott képernyőhasználat és a társadalmi normák átalakulása jelentős mértékben felelős ezért a tendenciáért. A globális járvány tovább súlyosbította ezt a helyzetet, hiszen a fizikai távolságtartás szükségessége még inkább korlátozta a közvetlen érintkezés lehetőségét.

Számos kutatás bizonyította, hogy az érintés elengedhetetlen szerepet játszik a stressz csökkentésében, az önbizalom növelésében és az érzelmi kötődés kialakításában. Thomas (2020) szerint a fizikai érintkezés alapvető szükséglet, amely segíti a kötődést, a biztonságérzet kialakítását és a mentális egészség fenntartását. Az érintés hiánya azonban szorongást, érzelmi elszigetelődést, az empátia csökkenését, sőt, bizonyos esetekben társadalmi elszigetelődést is okozhat. A tanítás, mint gondoskodó szakma különösen érzékenyen érintett az érintés kérdésében szerint a gondoskodás, mint pedagógiai gyakorlat, különleges bölcsességet igényel. A tanároknak nemcsak abban kell dönteniük, hogy mikor helyénvaló az érintés alkalmazása, hanem abban is, hogy mikor szükséges attól tartózkodniuk. Ez a bölcsesség megköveteli annak felismerését, hogy a diákok egyéni szükségletei, vágyai, határai és érzékenységei eltérőek, és hogy a tanároknak képesnek kell lenniük ezekhez a különbségekhez alkalmazkodni. Az érintés alkalmazása az oktatásban nemcsak gyakorlati kérdés, hanem mély etikai dilemmákat is felvet. A gondoskodás etikája és az igazságosság etikája közötti konfliktus különösen a pedagógusokat érinti, hiszen az érintés egyszerre lehet a bizalomépítés és a tanítás eszköze, de ugyanakkor megkérdőjelezhető, ha a diák személyes határait sértheti.

A testpedagógiai megközelítés szerint az érintés nemcsak hatalmi és társadalmi kérdés, hanem alapvető feszültséget jelent a gondoskodás etikája és az oktatás szándékos cselekvése között. A

tanároknak egyszerre kell biztosítaniuk a diákok biztonságát, tiszteletben tartani a személyes határaikat, ugyanakkor hatékony pedagógiai gyakorlatot kell folytatniuk, amelynek során az érintés elkerülhetetlen lehet.

Például a testnevelés órákon, ahol a test és a mozgás központi szerepet játszik, az érintkezés gyakran nélkülözhetetlen része a tanításnak. Piper és munkatársai (2013b) rámutatnak arra, hogy a fizikai érintkezés szabályozása a gyermekvédelmi szabályozások keretében ugyan kiemelten fontos, de gyakran problémát jelent a pedagógusok számára, hogy pontosan miként alkalmazhatják ezt az eszközt biztonságosan és etikusan.

Az érintés nemcsak fizikai, hanem érzelmi kommunikációs eszköz is, amelynek ereje gyakran meghaladja a verbális kommunikáció hatékonyságát. Hertenstein és munkatársai (Chillot, 2013) kutatásai kimutatták, hogy az érintés rendkívül sokoldalúan képes érzelmeket közvetíteni, legyen szó szeretetről, háláról, szomorúságról vagy boldogságról. Az emberek gyakran ösztönösen használják ezt a „nyelvet”, ugyanakkor alábecsülik annak hatékonyságát. A gyermekek számára az érintés különösen fontos, hiszen ez a biztonság, a szeretet és a kötődés érzését közvetíti. Az érintés révén a gyermekek képesek érzelmi stabilitást nyerni és társas kapcsolataikban jobban eligazodni. Ha azonban az érintés lehetősége csökken – például a digitális kommunikáció előtérbe kerülése miatt –, a társas kapcsolatok minősége is sérülhet. A kutatások arra is rávilágítanak, hogy az érintés hiánya nemcsak egyéni szinten okoz problémákat, hanem a társadalmi kapcsolatok egészét is befolyásolja. Az érintés nélküli kommunikáció megnehezítheti az empátia és a közösségi kapcsolódások kialakulását, ami hosszú távon a társadalmi kohézió gyengüléséhez vezethet.

A fejlődési késedelem gyakori probléma azoknál a gyermekeknél, akik nem kaptak elegendő fizikai stimulációt. Ardiel (2010) szerint az érintés, különösen a mechanoszenzoros stimuláció, kulcsszerepet játszik a gyermekek növekedésében és érzelmi fejlődésében. A kutatások azt mutatják, hogy a fizikai érintkezés hiánya, például koraszülött csecsemők vagy intézményesített gyermekek esetében, gyakran vezet érzelmi és társas fejlődési problémákhoz. Az érintés fiziológiai és pszichológiai szempontból is meghatározó. A csecsemők az érintés révén tapasztalják meg a körülöttük lévő világot, és alakítják ki elsődleges kötődéseiket. Az érintés segíti a szülő-gyermek kapcsolat megerősítését, növeli a biztonságérzetet, és hozzájárul a társas kapcsolatok fejlődéséhez. Az érintés nélküli környezet azonban szorongást, érzelmi instabilitást és a társas kapcsolatok kialakításának nehézségeit eredményezheti. A modern társadalomban azonban egyre ritkábbak az ilyen közvetlen interakciók. A digitális kommunikáció térnyerése

és a technológia mindennapi életbe való beépülése miatt a gyermekek számára egyre kevesebb lehetőség adódik arra, hogy a közvetlen testi kontaktus előnyeit megtapasztalják.

A testnevelési órák és a sport különösen fontos terepei az érintés alkalmazásának, hiszen itt a fizikai kontaktus gyakran elkerülhetetlen. A mozgásformák helyes elsajátításához, a biztonság biztosításához és a diákok bátorításához sok esetben szükség van érintésre. Piper és munkatársai (2013b) kutatásai azonban rámutatnak, hogy a tanárok egyre nagyobb dilemmával néznek szembe az érintés helyes és biztonságos alkalmazásával kapcsolatban. A gyermekvédelmi szabályozások szigorítása miatt a pedagógusok gyakran bizonytalanok abban, hogy milyen mértékben és mikor alkalmazhatják az érintést a pedagógiai munkájuk során. Bár a gyermekvédelem szempontjai kiemelkedően fontosak, a fizikai kontaktus teljes kerülése a tanulás és fejlődés szempontjából sem mindig ideális. A testnevelési tanároknak és edzőknek ezért különleges képzésre van szükségük annak érdekében, hogy megfelelően tudják alkalmazni az érintést a tanításban. Ez magában foglalja a diákok személyes határainak tiszteletben tartását, ugyanakkor annak felismerését, hogy az érintés segíthet a tanulásban, a társas kapcsolatok erősítésében és a tanár-diák kapcsolat elmélyítésében. Az érintés megfelelő és etikus alkalmazása elősegítheti a gyermekek érzelmi és társas fejlődését, és hozzájárulhat ahhoz, hogy a tanulási környezet támogatóbbá és biztonságosabbá váljon. Az érintés nem csupán fizikai kontaktus, hanem a bizalom, a gondoskodás és az együttműködés kifejezőeszköze is lehet, amely az oktatás és a sport területén egyaránt fontos szerepet játszik.

1. Témafelvetés, célkitűzés

Kutatásunk célja annak alaposabb megértése, hogy az érintés hiánya milyen hatással van a 14-18 éves fiatalok érzelmi fejlődésére és társas kapcsolataira. Az érintés hiánya a modern világban komoly problémát jelent, különösen a serdülőkorú fiatalok körében, akik fejlődési szakaszukból adódóan különösen érzékenyek az érzelmi kapcsolódások és a társas érintkezések minőségére. A judo mint küzdősport különösen alkalmas lehet arra, hogy természetes módon biztosítson fizikai kontaktust a résztvevők között, miközben erősíti az önkontrollt, a bizalmat és a társas készségeket.

Kutatásunkban arra törekszünk, hogy megvizsgáljuk, milyen mértékben segíthet a judo gyakorlása az érintéssel kapcsolatos negatív attitűdök csökkentésében, valamint a társas kapcsolatok és az érzelmi fejlődés pozitív irányú előmozdításában. Feltételezésünk szerint a rendszeres judoedzések során a résztvevők olyan tapasztalatokat szerezhhetnek, amelyek csökkenthetik az érintéssel kapcsolatos szorongásukat, és elősegíthetik a nyitottabb, bizalmasabb társas kapcsolatok kialakulását.

A kutatás célja a 15-18 éves gimnáziumi tanulók érintéssel kapcsolatos attitűdjeinek és érzéseinek vizsgálata. A kutatás feltárja az érintéshez való viszonyt különböző helyzetekben – idegenekkel, ismerősökkel és közeli barátokkal –, valamint az érintéssel kapcsolatos érzésekre ható tényezőket, mint például a nemek és az életkor szerepe. Az eredmények segítenek megérteni az érintés társas kapcsolatokra és érzelmi fejlődésre gyakorolt hatását a modern környezetben, amelyben az érintkezés lehetősége csökkenhet.

H1: Feltételezzük, hogy a 15-18 éves fiatalok érintéssel kapcsolatos attitűdjeiben szignifikáns különbség mutatkozik a nemek között, és a lányok nagyobb mértékben idegenkednek az idegenektől érkező érintésektől, mint a fiúk.

H2: Feltételezzük, hogy a résztvevők érintéssel kapcsolatos attitűdjei életkor szerint változnak, és az idősebb fiatalok kevésbé mutatnak nyitottságot az érintés iránt, különösen az idegenekkel való interakciókban.

H3: Feltételezzük, hogy a közeli ismerősektől érkező érintés elfogadottsága magasabb, mint az idegenektől érkező érintése, függetlenül a nemtől és az életkortól.

Anyagok és módszerek

A minta jellemzése

A kutatásban 15-18 éves gimnáziumi tanulók vettek részt. A minta heterogén eloszlású volt, fiúkból és lányokból állt.

Összesen $N=57$ fő töltötte ki a kérdőívet, melyből $n=33$ lány és $n=24$ fiú volt. A kitöltők 2006 és 2009 között született 15-19 éves korú gyerekek, akiknek átlag életkoruk $N=16,3$ év.

Felhasznált módszerek

Az adatgyűjtés egy online kérdőív segítségével történt, amelyet a Google Forms platformon készítettünk el. A kérdőív tartalmazta a résztvevők alapvető demográfiai adatait, úgymint nem és életkor, valamint további 43 kérdést. Ezekre a kérdésekre a résztvevők egy hatfokozatú Likert-skála segítségével válaszoltak, amely lehetőséget adott a válaszok árnyaltabb értékelésére és a vélemények részletesebb elemzésére. A kérdőív célja az volt, hogy feltárja a résztvevők érintéssel kapcsolatos attitűdjeit, élményeit és azok esetleges változását a kutatás során. A kérdőív saját szerkesztésű volt. A kérdőív itemein feltáró faktoranalízist végeztünk, mely során a végső változatban 15 kérdést használtunk fel az eredmények elemzésére.

Az eredmények feldolgozása

A kutatás során összegyűjtött adatokat Microsoft Excel segítségével elemeztük. Az adatfeldolgozás magában foglalta a válaszok rendszerezését, az egyes kérdésekre adott válaszok statisztikai elemzését, valamint az eredmények vizualizációját grafikonok és táblázatok formájában. Az Excel lehetővé tette a mintázatok és összefüggések azonosítását, amelyeket később részletesen elemeztünk a kutatási kérdések megválaszolása érdekében. A feltáró faktoranalízist (EFA), a normalitás-vizsgálatot, a Mann-Whitney U tesztet, valamint a Spearman-féle korrelációanalízist SPSS for Windows szoftvercsomag segítségével végeztük.

2. Eredmények

Feltáró faktoranalízis (EFA)

A 43 kérdést feltáró faktoranalízis alá vetettük mely segítségével leredukáltuk az itemeket, kiszűrtük azon kérdéseket, melyek nyelvtanilag és jelentésbelileg is közel álltak egymáshoz, valamint azon kérdéseket is, amelyek a faktorok kevesebb, mint 0,5 %-át magyarázták. Az így kialakított kérdőívnek összesen 15 kérdése lett, mely 3 faktor köré csoportosult. Ezeket elneveztük az Érintés fontossága, Idegen érintés és Ismerős érintés faktoroknak. Az első faktor 9 kérdést tartalmazott, a második 4-et, a harmadik pedig 2 tárgyat. A három faktor a variancia 67,53 %-át magyarázza. A KMO és Bartlett teszt során az érték 0,772 lett, ami nagyon jónak mondható, 0,000 szignifikancia szint mellett.

Faktor Matrix ^a			
Kérdés	Faktor		
	1	2	3
24. Mennyire fontos számodra, hogy az érintés segítse a mélyebb érzelmi megértést a szeretteiddel?	0,821		-0,121
26. Mennyire fontos számodra az érintés, amikor új kapcsolatot alakítasz ki akár baráti, akár iskolai környezetben?	0,779	0,127	-0,210
23. Mennyire tartod fontosnak az érintést a közeli kapcsolatokban?	0,764	-0,169	0,129
25. Mennyire fontos számodra, hogy az érintés jelen legyen a mindennapi kommunikációban a közeli barátaiddal és ismerőseiddel?	0,754	-0,172	-0,129
27. Mennyire fontos számodra, hogy egy társas interakció során, az érintés segítse a kapcsolat megerősítését?	0,733		-0,452
30. Hozzá járul a testi érintés a bizalom kialakításához egy kapcsolatban.	0,731	-0,306	
21. Érzed-e úgy, hogy fontos a testi érintés abban, hogy jobban megérted a másik érzelmeit?	0,642	-0,207	-0,154
22. Milyen szerepe van az érintésnek a romantikus kapcsolataidban?	0,603	-0,316	0,102
29. Jólesik, ha más megérint.	0,579	-0,277	
14. Hogyan hat rád, ha valaki idegen váratlanul megérint egy tömegben?	0,352	0,685	
33. Komfortos számomra a kézfogás egy idegentől.	0,380	0,626	0,213
6. Hogyan hat rád, ha egy idegen hosszabb ideig fogja a kezdet?	0,461	0,582	
32. Komfortos számomra az ölelés egy idegentől.	0,309	0,435	-0,225
39. Komfortos számomra a kézfogás egy ismerőstől.	0,414	0,202	0,779
40. Komfortos számomra a vállérintés egy ismerőstől.	0,471	-0,122	0,756

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

1. táblázat: Az EFA faktor mátrix-a

Megbízhatósági teszt és normalitásvizsgálat

Az adatok megbízhatóságának ellenőrzésére Cronbach-alfa tesztet alkalmaztunk. Ez a

statisztikai módszer lehetővé teszi a kérdőív belső konzisztenciájának vizsgálatát, azaz annak megállapítását, hogy a kérdések mennyire mérik ugyanazt a fogalmat. A kapott eredmények szerint a kérdőív megfelelő megbízhatósággal rendelkezik, hiszen a faktorok alfa értéke meghaladta a 0,7-es kritikus szintet.

	Reliability Statistics	
	Cronbach's Alpha	Itemek száma
Fontosság	0,909	9
Idegen érintés	0,764	4
Ismerős érintés	0,879	2

Ez a mutató betekintést nyújtott a kérdőív validitásába, és biztosította az eredmények interpretációjának megalapozottságát.

Ezután elvégeztük a normalitás tesztet, mely során kiderült, hogy a minta válaszai nem normál eloszlásúak, ugyanis a Kolgomorov-Smirnov és a Shapiro-Wilk teszt során is minden tételnél szingifikáns eltérést (Sig. 0,000-0,025) állapítottunk meg a normál eloszláshoz viszonyítva.

A minta eredményeinek bemutatása

Leíró statisztika

	N	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Életkor	57	15	18	16,23	,824
ERINT	57	1,00	6,00	3,9103	1,08368
IDEGEN	57	1,00	6,00	2,1798	1,05935
ISM	57	1,00	6,00	4,2281	1,48225
Valid N (listwise)	57				

Nemek közti összehasonlítás

A kutatásban 15-18 éves korú lányok (N=33) és 15-18 éves korú fiúk (N=24) v, összesen N=57 vettek részt.

Leíró statisztika

Nem		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fiú	ERINT	24	2,44	6,00	3,9491	,88221
	IDEGEN	24	1,00	6,00	2,4688	1,12364
	ISM	24	1,00	6,00	4,7708	1,24219
	Valid N (listwise)	24				
Lány	ERINT	33	1,00	6,00	3,8822	1,22220
	IDEGEN	33	1,00	5,00	1,9697	,97379
	ISM	33	1,00	6,00	3,8333	1,53433
	Valid N (listwise)	33				

A fiúk és a lányok között az első faktorban nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést, ugyanis a Mann-Whitney U teszt p értéke $p=0,746$ volt. A következő két faktorban pedig szignifikáns változást tapasztaltunk a fiúk és a lányok között. A lányok jobban idegenkednek az ismerős és

idegen érintéstől is. Itt a p értékek $p=0,029$ (idegen érintés) és $p=0,021$ (ismerős érintés) voltak.

Életkorok közti összehasonlítás

A kutatásban résztvevők átlag életkora 16,3 év; a lányok átlagéletkora év; a fiúk átlagéletkora év. Az eredmények alapján azt tapasztaltuk, hogy bár az életkor előrehaladtával valóban csökken az érintéssel szembeni negatív attitűd, de ez nem szignifikáns és csak az ismerősök és az idegenek érintésével kapcsolatos. Az általános érintéssel kapcsolatos attitűd negatívabb az életkor előrehaladtával, de ez sem szignifikáns és ennek alapján nem is vonhatunk le messzemenő következtetéseket.

		ERINT	IDEGEN	ISM
Életkor	Correlation Coefficient	-0,091	0,019	0,063
	Sig. (2-tailed)	0,501	0,889	0,643
	N	57	57	57

Hatás, befolyásoló tényezők

3. Megbeszélés

A kutatás során feltárt eredmények alapján az érintéssel kapcsolatos attitűdökre különböző tényezők gyakoroltak hatást, mint például a nem, az életkor, valamint az interakció típusa (ismerős vagy idegen). Az alábbi főbb megállapítások születtek:

Nemek közötti különbsége az eredmények azt mutatták, hogy a lányok szignifikánsan nagyobb mértékben idegenkedtek az idegenek érintésétől, mint a fiúk, amely alátámasztja az első hipotézist (H1). Ez valószínűleg a lányok fokozottabb biztonsági és személyes határvédelmi igényével magyarázható.

Életkor hatása az életkor szerinti vizsgálatok nem mutattak jelentős szignifikanciát az érintéssel kapcsolatos általános attitűdökben, de enyhe tendencia figyelhető meg, hogy az idősebb korosztály kevésbé nyitott az idegenekkel való érintkezésre, mint a fiatalabbak. Ez részben

igazolja a második hipotézist (H2).

Interakció típusaA résztvevők nyitottabbnak mutatkoztak az ismerősöktől érkező érintések elfogadására, mint az idegenekkel való testi kontaktusra, ami erősen alátámasztja a harmadik hipotézist (H3). Az ismerősök érintése bizalomra és érzelmi kapcsolatra utal, ami pozitívabban befolyásolja az attitűdöket.

Társas kapcsolatok szerepeAz érintéssel kapcsolatos attitűdök szoros összefüggést mutatnak a társas kapcsolatok minőségével. A pozitívabb érintéserőlményekhez erősebb érzelmi kötődések és bizalom társul.

Összegzés

A kutatás eredményei rávilágítottak arra, hogy az érintés elfogadása és elutasítása számos tényezőtől függ, beleértve a társadalmi normákat, a személyes preferenciákat és az életkort. Az eredmények megerősítik, hogy az érintés alapvető szerepet játszik az emberi kapcsolatokban, különösen a közeli ismerősökkel való interakciók során.

A további kutatások során érdemes lenne mélyebben vizsgálni az érintéssel kapcsolatos attitűdök alakulását különböző kulturális és szociális környezetekben, valamint a digitális kommunikáció hatását a testi kontaktusra vonatkozó preferenciákra. A kutatás gyakorlati hasznosítása

A felhasznált szakirodalmak és a témában végzett kutatások alapján egyértelművé vált, hogy a judo, mint küzdősport, hatékonyan támogatja az érintéssel kapcsolatos szorongás csökkentését, valamint a társas kapcsolatok és az érzelmi kifejezőkészség fejlesztését. Az iskolákban és sportközpontokban alkalmazható módszerként a judoedzések segíthetnek abban, hogy a fiatalok bizalommal forduljanak egymás felé, és könnyebben elfogadják a testi kontaktust, amely a társas fejlődés elengedhetetlen része. A kutatás eredményei alapján javasolható, hogy a testnevelés órákba integrált küzdősport programok segítségével támogassák a diákok érzelmi és társas fejlődését, különös tekintettel a szorongással küzdő fiatalokra. Továbbá, az ilyen programok hozzájárulhatnak a társas készségek fejlesztéséhez és az empátia erősítéséhez, amelyek a közösségi életben való boldogulás kulcselemei.

Irodalomjegyzék

Chillot, R. (2013). The Power of Touch .

Evan L Ardiel, C. H. (2010). The importance of touch in development.

Joacim Anderssona, M. Ö. (2016). Physical education teaching as a caring act—techniques of
bodily touch and the paradox of caring.

Thomas, P. A. (2020). Lost Touch? Implications of Physical Touch for Physical Health .