

A küzdősport protektív szerepe az agresszivitás kialakulása ellen

Bevezetés

Primer kutatásomban arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a hazánkban egyre nagyobb népszerűségnek örvendő küzdősportok szerepet játszhatnak-e az iskolai agresszió kezelésében vagy a közhiedelmeknek megfelelően az önvédelmi-, és küzdősportolók agresszívabbak-e, mint azok, akik egyáltalán nem foglalkoznak harcművészetekkel. Egyre gyakrabban és egyre változatosabb formában jelenik meg az agresszió jelensége, mely problémával más országok mellett Magyarország is küszködik. A kifejezés maga latin eredetű az „aggredior” szóból származik, melynek jelentése közelítek, odalépek ma azonban leginkább egy támadót vagy valamilyen olyan cselekvést tartunk agresszívnek, ami testre és a lélekre kártékonyan hat.

Agresszió lehet bármilyen támadó jellegű magatartás, ellenséges rezdületek, élmények jelentkezők, amelyek irányulhatnak személyre, a külvilágra vagy akár befelé is, magára az átélőre (Hárdi, 2010). A gyengébbekkel szembeni erőteljesebb megnyilvánulás, viselkedés már egyre fiatalabb korosztályokat is érint és mint tudjuk az agresszió csak agressziót szül. Jelen van a közutakon, a munkahelyeken, a családi otthonokban és felerősödni látszik az iskolákban is (Teleki, 2014).

Gyakran jelenti vita tárgyát azoknak a kérdésnek a megválaszolása, miszerint a harcművészetek gyakorlása pozitív vagy negatív pszichológiai következményekkel jár-e. Sokan, legfőbbképpen a harcművészeteket gyakorlók azt hangoztatják, hogy a harcművészetek gyakorlása jótékony pszichológiai következményekkel jár, illetve javítja az egyén morális és etikai nézeteit. Mások ugyanakkor annak a meggyőződésüknek adnak hangot, miszerint a harcművészetek a küzdelem és harc oktatása által agressziót és erőszakot szítanak (Dörgő, 2006).

Annak érdekében, hogy állást lehessen foglalni ebben a kérdésben, mindenekelőtt tisztáznunk kell a harcművészet fogalmát és helyét az intézményes testnevelés oktatásában. Dr. Galla Ferenc javaslatának, illetve áldozatos munkájának köszönhetően több mint 20 éve mind a NAT-ban (Nemzeti Alaptantervben) mind pedig a kerettantervben is helyett kapott, s ezáltal az iskolai testnevelés részévé vált a küzdősport. Végre felfigyelt a sportpedagógia a küzdősportban és küzdőjátékokban rejlő különböző pedagógiai lehetőségekre, valamint kiemelkedő személyiségfejlesztő hatásukra. Azonban különbség van a küzdősport és a

harcművészetek között, hiszen az utóbbi mögött rejlik egy bizonyos spirituális és szellemi rendszer, másképp megfogalmazva a művészet, ilyen például a karate, judo, kung fu stb. Habár mind a küzdősportok mind pedig a harcművészetek estében beszélhetünk versenyekről, azonban míg az előbbi kisebb mértékben hordoz kulturális vonásokat, a testi értelemben vett harcot fejleszti addig az utóbbi esetében nem feltétlenül a ringben vagy küzdőtéren játszódik, hanem az életben.

A gyakorlataim során, a testnevelés órákon egyre több magatartászavarral és/vagy mentális problémával küzdő diákkal találkozom nap mint nap. Mint kiderült számomra ezen diákok nagyrésze egyáltalán nem sportol. Mindez megerősíti azt a tényt, hogy a sport segít a stressz és az agresszió mértékének csökkentésében. Korábbi kutatások is rámutatnak, hogy a küzdősportnak ebben kiemelkedő szerepe lehet (Schwibbe 1993, Zivin és mtsai. 2001).

Kutatásom célja az volt, hogy felmérjem az agresszivitás és a stressz szintet középiskolás tanulók körében. Közvetett célom az volt, hogy felhívjam a figyelmet a küzdősportok szerepére és azokat a negatív előítéleteket eloszlassam, amelyek abból adódnak, hogy a legtöbben nem ismerik az említett sportágak filozófiai háttérét és a bennük rejlő személyiségfejlesztő hatásokat. Kíváncsi voltam arra, hogy a küzdősport milyen mértékben befolyásolja az agresszivitás különböző alskáláinak értékeit, összehasonlítva a mozgásszegény életmódot folytatók és az egyéb sportágat űzők körében, illetve, hogy a nemek tekintetében jelentkezik-e számot tevő különbség. Érdekelt továbbá, hogy a mindennapi stresszel hogyan tudnak megbirkózni a diákok, ami rájuk nehezedik, jobban kezeli-e a stresszt egy sportoló, mint egy inaktív tanuló. Ezt azért tartottam fontosnak, hiszen azok, akik nem képesek megfelelően kezelni a stresszhelyzeteket, nagyobb eséllyel válnak a későbbiekben agresszívvá. A mindennapok elkerülhetetlen és olykor szükséges velejárója is a stressz, amikor is a szervezet válaszol minden olyan külső, pszichológiai vagy fizikai természetű hatásra vagy stresszorra, amely akár vélt vagy akár valós fenyegetettséget, nagy kihívást jelent az egyén számára. (Feldman, 1990). Kihívásokkal, nehézségekkel teli szituációkkal igen gyakran találkozunk, legyen szó magánéletből fakadó vagy iskolai, munkahelyi stresszről. Az előbbi, illetve az utóbbi együttesen határozzák meg az úgynevezett észlelt stressz nagyságát.

Továbbá érdekelt az is, hogy a testnevelés órákon megvalósul-e és ha igen, akkor milyen módon a NAT által meghatározott küzdősport, önvédelem témakör oktatása.

Célkitűzés

Célom között szerepelt, hogy akár a diákok, akár a pedagógusok tekintetében képet kapjak az önvédelmi és küzdősportok megítéléséről és jelenlegi helyzetéről. Nap mint nap, akaratunktól függetlenül kerülünk stresszel teli szituációkba. Arra a kérdésre keresem a választ,

hogy mennyire befolyásolja a sport, ezen belül pedig kimondottan a küzdősport ezeknek a helyzetnek a megfelelő feldolgozását, segíti-e a feszültséggel teli szituációkhoz való alkalmazkodást. Összesen 6 hipotézist fogalmaztam meg.

-H1: a 14-18 éves küzdősportolók alacsonyabb agresszió összpontszámmal rendelkeznek, mint hasonló korú sportoló és nem sportoló társaik.

-H2: a 14-18 éves küzdősportolók minden alskálára vonatkoztatva alacsonyabb verbális, fizikai agresszivitási, hosztilitás (ellenségesség) és düh mutatókkal rendelkeznek, mint hasonló korú sportoló és nem sportoló társaik.

-H3: a 14-18 éves fiúk agresszívabbak, mint hasonló korú lány társaik.

-H4: az agresszió pozitív korrelációt mutat a stressz szintekkel.

-H5: a NAT elvárásainak megfelelően megjelenik az önvédelmi- és küzdősportok oktatása a testnevelés órákon.

-H6: a testnevelő tanárok többsége, nincs a kellő tudás birtokában az önvédelmi- és küzdősportok oktatásának módszertanával kapcsolatában.

Anyag és módszer

Vizsgálati személyek

Primer kutatásomat 14 és 18 év közötti középiskolás tanulók körében végeztem (N=229). A kitöltők 54%-a volt lány és 46%-uk pedig fiú. A kitöltők életkorának átlaga $16,75 \pm 1,16$ év volt. A tanulók többsége 59% szakközépiskolában végzi tanulmányait míg 41% gimnáziumba jár.

A testnevelő tanároknál az átlag életkor $37,05 \pm 11,78$ év volt. 52% általános iskolában tanít, 48%-uk szakiskolában, szakközépiskolában vagy gimnáziumban végzi testnevelő tanári munkáját.

Vizsgálati módszerek

A diákoknak szóló teszt összesen 53 kérdésből állt. A szociodemográfiai és sportolási szokásokra utaló kérdések mellett 2 validált kérdőívet használtam. A személyiségvonás agressziót Buss-Perry által kidolgozott standardizált agresszió kérdőívvel Aggression Questionnaire (AQ/BPAQ) mértem, amely 29 ítemet tartalmaz és 5 fokozatú (1= egyáltalán nem jellemző 5 = nagyon jellemző) Likert-skála szerint osztályoz. Az összpontszám mellett, ami a teljes vonás agressziót határozza meg, kiszámítható a megkérdezettek 4 alskála szerinti pontszáma, azaz a fizikai-, verbális agresszió, düh és hosztilitás (vagyis ellenségesség) vonatkozásában. Minél nagyobb az adott pontszám, a tanuló annál agresszívabb. A tesztet

Gerevich és munkatársai 2007-ben dolgozták át magyar nyelvre és különböző kutatások keretein belül validálták (Gerevich J., Bácskai E., Czobor P. 2012).

A stressz szint meghatározására a leggyakrabban alkalmazott mérőeszközt a Cohen és munkatársai által 1983-ban kidolgozott Észlelt Stressz Kérdőívet (PSS) használtam, melyet széles körben használnak mind beteg, mind egészséges populációkban (Cobb, J. M. T., Steptoe, A. 1996.). A kérdőív 14 kérdése azokra a gondolatokra és érzésekre kérdez rá, amely az adott személy stressz észlelését jellemzik, azaz, hogy mennyi stresszhelyzetet élt át az elmúlt hónap során, valamint, hogy mennyire gondolja a mindennapjait túlterheltnek, kiszámíthatatlannak és befolyásolhatatlannak. Ezen kérdőív esetében is ötfokozatú Likert skálán válaszoltak a diákok, és a magasabb kapott pontszám a stresszhelyzetek nagyobb gyakoriságára utal.

Három csoportot alkottam aszerint, hogy az adott diák küzdősportoló (28%), nem sportoló (30%) vagy nem küzdősportot gyakorló, azaz egyéb sportot űző tanuló (42%). Sportolónak az számított, aki legalább heti kétszer 1 órában a testnevelés órái kívül végez valamilyen sporttevékenységet.

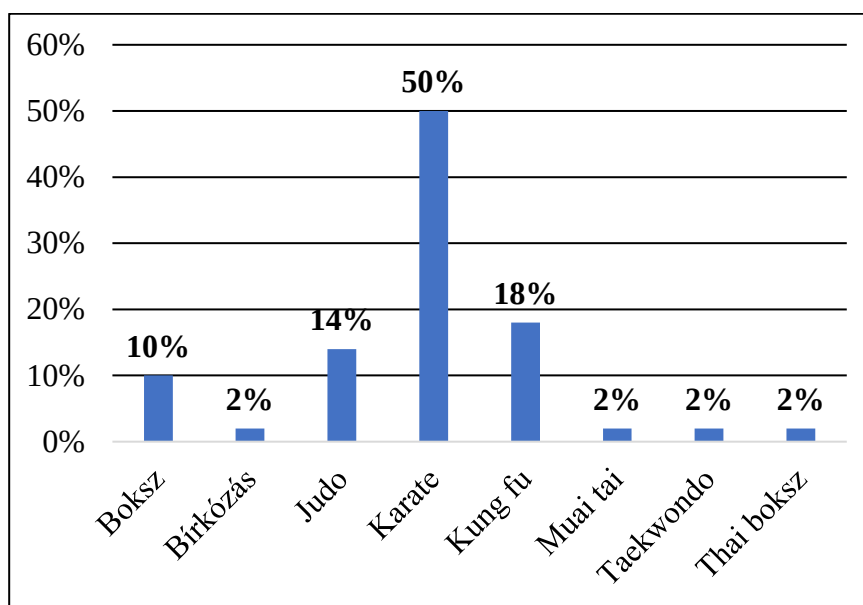
A tanároknak szóló kérdőívem saját szerkesztésű, általam összeállított összesen 20 kérdést tartalmaz, melyek középpontjában az önvédelmi- és küzdősportok oktatására vonatkozó kérdések állnak. A kérdőív online és papír alapon került kiküldésre, zárt kérdéseket tartalmazott és anonim volt.

Statisztikai eljárás

A kapott eredményeket excel program segítségével rögzítettem és készítettem diagramokat, táblázatokat. A könnyebb átláthatóság és összehasonlítás érdekében alapvető statisztikai műveleteket végeztem el (átlag, szórás, gyakoriság). A változók egymáshoz viszonyított kapcsolatának feltárásához korrelációs számítást alkalmaztam, mely láthatóvá tette a változók közötti összefüggéseket. A csoportok közötti eltérések meghatározására egy szempontos variancia analízist és Tukey féle post hoc tesztet alkalmaztam. A statisztikai próbák eredményeit $p < 0,05$ esetén tekintettem szignifikánsnak.

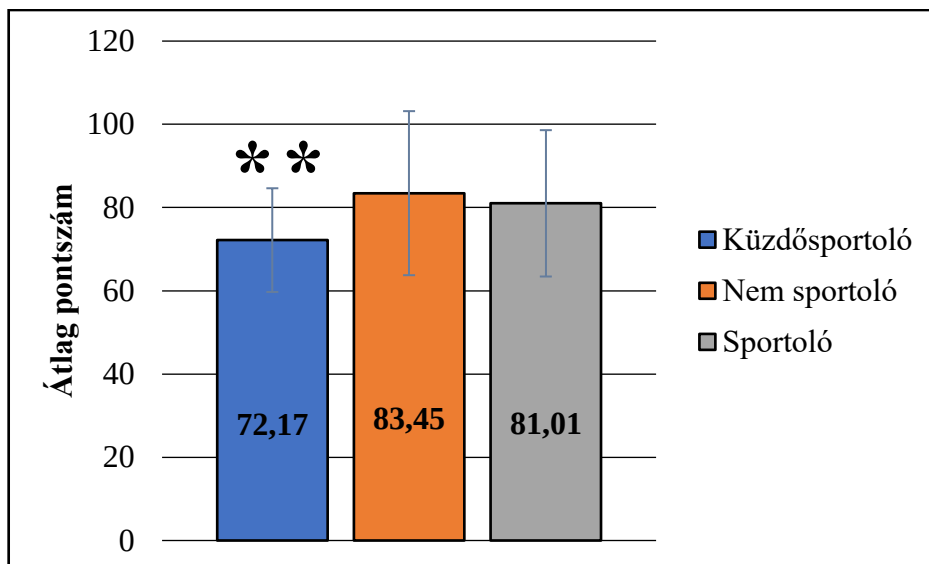
Eredmények

A kérdőívet kitöltők fele a karate valamelyik ágát űző tanuló volt, utánuk legnagyobb számban a kung fu 18% és judo 14% következett. Bokszból 10%, míg legkevesebb arányba 2%-ban a birkózó, thai bokszból, taekwondos és muai tai-os diákok voltak (1. ábra). Az egyéb sportot űzők sokkal többféle, 19 sportágat végeznek közülük a legnagyobb számban az edző termi erőfejlesztést végzők voltak 26%-ban, de a teljesesség igénye nélkül a gyakoribb sportokon a labdarúgás, vízi-, kézi-, kosár- és röplabdán kívül a kérdőívet rögbis és dartsos is kitöltötte.



1. ábra: A küzdősportot űzők sportági eloszlása a mintában (saját szerkesztés)

A három csoport tekintetében vizsgáltam az agresszió teljes mutatóra vonatkoztatott átlagos pontszámát, vagyis az összpontszámok alakulását. A küzdősportolók értéke a legalacsonyabb $72,17 \pm 12,45$, utánuk következtek az egyéb sportot űzők $81,01 \pm 17,58$ és végül a legmagasabb átlag pontszámmal rendelkező, tehát ennek értelmében legagresszívabbak a nem sportoló diákok voltak $83,45 \pm 19,70$. Szignifikáns különbség mutatkozott a küzdősportolók esetében és a másik két csoport átlagértékeihez képest (2. ábra).



2. ábra: A válaszadók agresszió összepontszám átlagainak megoszlása ($p < 0,001$; $p = 0,004$) (saját szerkesztés)

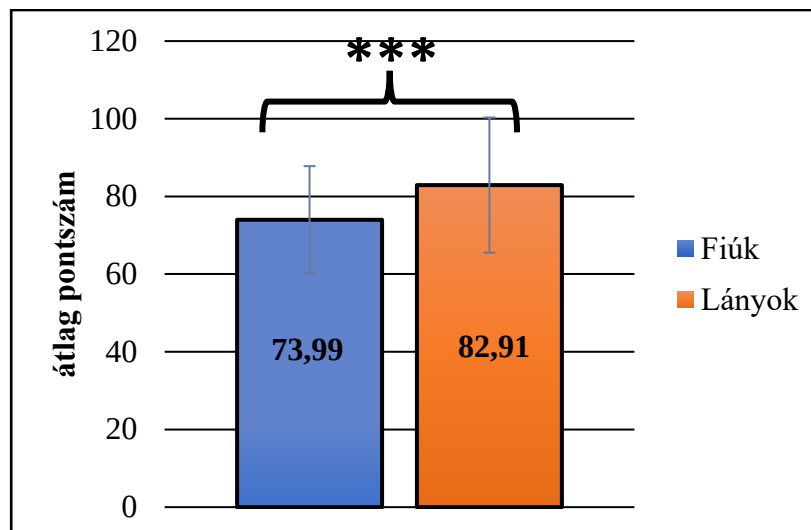
A BPAQ további vizsgálatakor az adott alskálákhoz tartozó kérdések válaszpontjait összegeztem, három esetben detektáltam jelentős eltérést a csoportok között. A küzdő sportolók fizikai agresszivitása szignifikánsan eltért a nem sportolókétól ($p < 0,05$). A verbális agresszió alskála esetében is szignifikáns különbség mutatkozott a küzdősportolók agresszivitási szintje a nem sportoló ($p < 0,001$) és az egyéb sportolókéhoz ($p < 0,001$) képest. Mint ahogyan a düh alskála tekintetében is tapasztalható a különbség az inaktívak ($p < 0,001$) és más sportot űzőkhöz ($p = 0,005$) képest. Habár markáns különbség nem figyelhető meg az ellenségesség, hosztilitás alskála esetében, de az elmondható, hogy itt is a küzdősportolók átlagpontszáma volt a legalacsonyabb (1. táblázat).

1. táblázat

Az AQ alskálái és tételei	Küzdősportoló átlag N=64	Nem sportoló átlag N=68	Sportoló átlag N=97
Fizikai agresszió	20.37 (SD±5,79) *	23.61 (SD±8,39)	22.84 (SD±7,40)
Verbális agresszió	13.64 (SD±3,52) ***	16.63 (SD±4,08)	16.95 (SD±3,75)
Düh	16.87 (SD±3,69) ***	21.04 (SD±6,52)	19.56 (SD±5,27)
Hosztilitás	21.28 (SD±3,78)	22.16 (SD±5,13)	21.63 (SD±5,41)

A BPAQ alskálák összpontszámainak átlagai * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$ (saját szerkesztés)

A fiúk teljes mutatóra vonatkozó agresszió átlagos pontszáma 73,99; SD±13,80, míg a lányoké 82,91; SD±14,40 (4.ábra). Ennek értelmében a hölgy kitöltők szignifikánsan ($p = 0,001$) agresszívbabak, mint a velük egykorú fiúk (3.ábra).



3. ábra: A fiúk és lányok agresszió pontszámának eloszlása (***) $p < 0,001$) (saját szerkesztés)

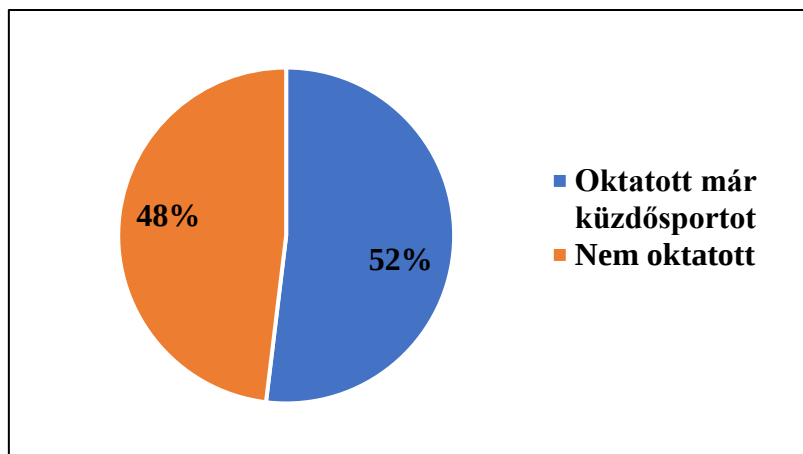
A 2. számú PSS kérdőív mutatja, az észlelt stressz átlagpontszámait a három csoportra nézve, illetve az agresszió értékeit. A legnagyobb stressz pontszámmal a nem sportolók rendelkeztek ($31,19 \pm 8,00$), utánuk következtek a küzdősportolók ($28,04 \pm 6,50$) és a legkisebb átlagponttal az egyéb sportot űzők voltak ($27,74 \pm 8,04$). Látható, hogy a nem sportolóknál és a sportolóknál is pozitív korreláció mutatkozott a PSS és a BPAQ átlagok között. A sportolók esetében 0,53 míg, az inaktív diákoknál a korreláció mértéke 0,54 ennek értelmében jelentős kapcsolat áll fent a tanuló stressz és agresszivitási pontszámai között. A küzdősportolóknál ezzel ellentétben a - 0,098 korrelációs érték gyenge, majdnem hanyagolható (2. táblázat).

2. táblázat

Kategóriák	Küzdősportoló N=64	Nem sportoló N=68	Sportoló N=97
PSS átlag	28.04 (SD±6,50)*	31.19 (SD±8,00)	27.74 (SD±8,04)*
BPAQ átlag	72.17 (SD±12,45)	83.45 (SD±19,70)	81.01 (SD±17,58)
Korreláció	r = -0.098	r = 0.54***	r = 0.53***

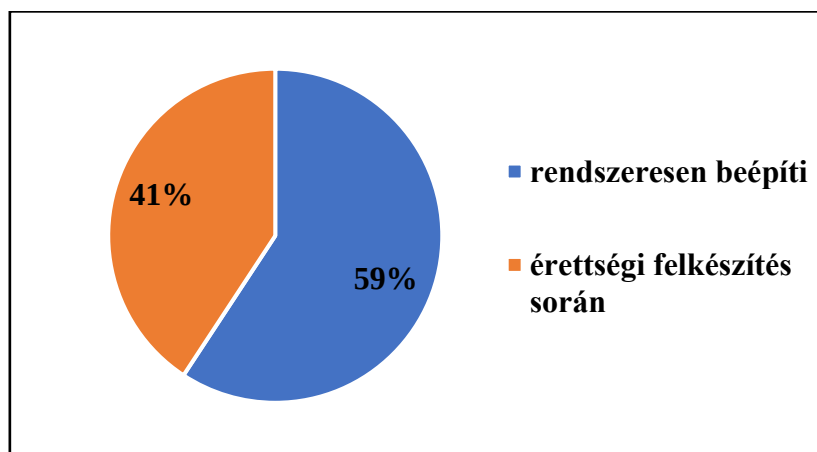
PSS és BPAQ átlagok csoportonkénti kapcsolata (* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$) (saját szerkesztés)

A másik célcsoportomba tartozó testnevelő tanárok (N=52) körében 1 és 5 év között 38%-ban, 5 és 10 év között 25%-ban, 10 és 15 év között 12%-ban, míg 15 év felett tanító pedagógus 25%-ban töltötte ki a nekik szóló kérdőívet. Örömmel tapasztaltam, hogy attól függetlenül, hogy a válaszadó általános iskolában tanít, vagy középiskolában, mindkét esetben megjelenik az önvédelmi- és küzdősportok témakör oktatása, ugyanis a testnevelők 52%-a oktatta már a testnevelés óráin (4. ábra).



4. ábra: Az önvédelmi- és küzdősportok oktatása a testnevelés órákon (saját szerkesztés)

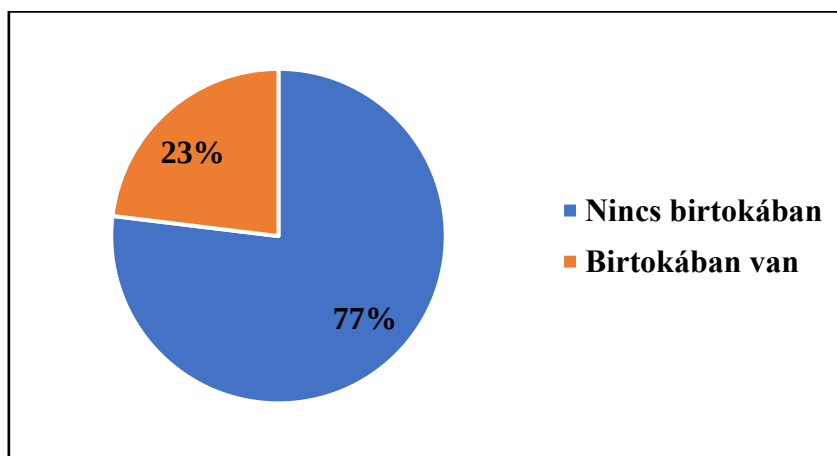
Azok közül, akik oktatják, 59%-uknak szerves részét képi a testnevelés óráiknak a küzdősport, míg 41% az, aki csupán a diákoknak az érettségire való felkészítése során tanítja (5.ábra). Attól függetlenül, hogy birtokában van-e az önvédelem témakör oktatásához szükséges ismerteknek a kérdőív kitöltőinek 85%-a igennel válaszolt arra a kérdésemre, hogy a testnevelés órák színesítésére szokott-e alkalmazni különböző küzdőjátékokat. Az érettségire való felkészítésnél megjelenik a dzsúdó vagy a birkózás vagy a karate alapelemeinek bemutatása középszinten, míg annak, aki emelt szintű testnevelés érettségét szeretne tenni, neki kötelező a dzsúdó adott évre szóló elemeinek bemutatása mellett kötelezően választani, hogy a karate vagy a birkózás előírt elemeit mutatja-e be.



5. ábra: A önvédelmi- és küzdősportok megjelenési formái a testnevelés órákon (saját szerkesztés)

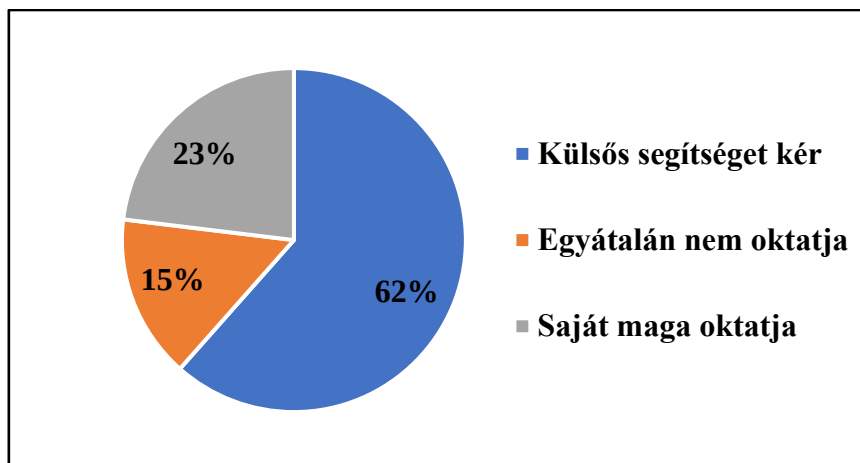
Annak ellenére, hogy a többség már oktatott a testnevelés óráin küzdősportot, látható a 6. ábrán, hogy mindössze a megkérdezettek 23%-a gondolja, hogy birtokában van azoknak az ismereteknek, amelyek lehetővé teszik az önvédelmi- és küzdősportok minőségi oktatást. Ezzel szemben a többség 77% adott nemleges választ erre a kérdésre. Elgondolkodtató Morvay-Sey

(2010) eredményei, miszerint, hogy az általa megkérdezett testnevelő tanárok csupán 32,8%-a válaszolt úgy, hogy mind a tárgyi mind pedig a személyi feltételek adottak a küzdősportok oktatásához. 31,3% szerint csak a tárgyi-, 28%-nál egyiksem míg elenyésző 7,8%-nál csak a személyi feltételek adottak. Az általam megkérdezettek arra a kérdésre, hogy mit gondolnak, miért nem kap kellő figyelmet az önvédelmi és küzdősportok oktatása a testnevelés órákon, Morvay-Sey kutatásával egybevágóan a legnagyobb számban 82%, a személyi feltételek hiányát vélik. Míg a kiöltők 6%-ánál a körülmények nem megfelelőek, más esetben pedig az időhiány, illetve a diákok hozzáállása miatt nem oktatja.



6. ábra: A válaszadók ismereti az önvédelmi- és küzdősportokban

Az a 23%, aki birtokában van a szükséges ismereteknek saját maga oktatja az óráin az önvédelmi- és küzdősportokat, míg a szakismeretek hiányában 62%-ban fordul külsős segítséghez, ami még mindig jobb megoldás mintha, szaktudás nélkül próbálná meg akár az érettségire való felkészítést. Illetve ez a balesetmegelőzés szempontjából sem elhanyagolható a sportág mozgásanyagának jellegéből adódóan. Függetlenül attól, hogy a hozzáértő egy testnevelő tanár vagy egy külsős edző, sajnos 15%-ban így is elfordulnak olyanok, akik egyáltalán nem oktatják az önvédelmi és küzdősportok mozgásanyagát (7.ábra).



7. ábra: Az önvédelmi- és küzdősportok oktatásának megvalósítása (saját szerkesztés)

Megbeszélés

A 229 elemszámú mintán elvégzett statisztikai próbák által bizonyítást nyert, hogy a 14 és 18 év közötti, a küzdősport valamelyik ágát űző középiskolás tanulók alacsonyabb agresszió összpontszámmal, valamint alacsonyabb fizikai agresszivitási, verbális agresszivitási, düh és hosztilitás értékekkel rendelkeznek, mint a hasonló korú nem sportoló, illetve nem küzdősporttal foglalkozó társaik. Több esetben is, mint a vonás agresszió összpontszám átlag értékénél, illetve akár négyből három alskála esetében is szignifikáns összefüggés volt kimutatható ($p < 0,05$). Így az első két hipotézisemet (H1, H2) bizonyítottnak tekintem. Az alskálák, illetve az összpontszámok tekintetében is egybevágó eredmények születtek Morvay-Sey 2011.-ben végzett kutatásával. Habár az általa vizsgált küzdősportolók a budo harcművészeti ágat gyakorló középiskolás diákok voltak, szemben a kontrollcsoportot alkotó nem küzdősportot űző sportoló és nem sportoló diákokkal (Morvay-Sey, 2014).

Feltételezésem, mely szerint a férfiak (73,99) alacsonyabb személyiségvonás agressziót mutatnak a BPAQ agresszió teszten, mint a velük hasonló korban lévő hölgy (82,91) társaik nem igazolódott be, hiszen a lányok agresszivitási összpontszáma lett magasabb (H3). A nemek közötti agresszióra vonatkozó különbség nem egyezik a korábbi kutatásokéval, mert azoknál a nők agresszivitási szintje szignifikánsan alacsonyabb, mint a férfiaké (Fiske, 2006., Hajdú és mtsa., 2011). A kapott eredmény azzal magyarázható, hogy a legtöbb hölgy kitöltő egy kevésbé elit szakközépiskolából érkezett, míg fiúk esetében sokkal több, különböző helyről érkeztek eredmények. Továbbá közre játszhat az is, hogy a küzdősportolók 92%-a fiú volt, és mint kiderült a küzdősportolók agresszivitási szintje alacsonyabb a másik két csoporthoz képest. Nem meglepő, hogy a fiúk ilyen mértékben felülreprezentáltak az önvédelmi sportágakban, annak ellenére, hogy az utóbbi időben a lányok körében is egyre népszerűbbek a küzdősportok.

A PSS kérdőívben nagyobb átlagszámot elérő, ezzel gyakoribb stresszhelyzeteket átélő nem sportoló diákoknál (31,19) és sportolóknál (27,74) is szignifikánsan nagyobb lett a BPAQ teszt átlaga, ami pozitív korrelációt eredményezett, ugyanakkor ez viszont a küzdősportolóknál nem teljesült, ami annak köszönhető, hogy hiába ér nagyobb stressz egy küzdősportolót (28,07), mint egy egyéb, más sportágot űző tanulót (27,74) a küzdősportoló jobban kezeli ezeket a feszült szituációkat, sokkal kevésbé lesz agresszív (72,17), mint sportoló társa, így ez a feltételezésem részben igazolódott be (H4).

Végezetül pedig azon feltételezéseim is beigazolódtak, mi szerint, habár megjelenik a testnevelés órákon az önvédelmi- és küzdősport oktatása, a testnevelő tanárok többsége még sincs birtokában a megfelelő tudásnak a témával kapcsolatban. Nagy szükség lenne a pedagógusoknak mélyebb ismeretekre, hiszen akkor sokkal bátrabban vennék elő az önvédelmi- és küzdősportok mozgásanyagát a testnevelés óráikon (H5, H6). Annak ellenére vélekednek így, hogy egyetemi éveik során a válaszadók 88%-a tanult az önvédelmi- és küzdősportok oktatásáról.

Egyértelműen kiderült számomra, hogy nem kap kellő figyelmet és nem szerepel kellő hangsúllyal az önvédelem és küzdősport a közoktatásban. Annak ellenére van elhanyagolva, hogy mindegyik feltételezésemben, amiben akár a stressz, akár az agresszió szintekre voltam kíváncsi igazolást nyert, hogy a küzdősportot űzők sokkal hatékonyabban kezelik a mindennapokban rájuk nehezedő nyomást, mint azok a középiskolások, akik egyáltalán nem sportolnak. Rendkívül fontos megemlíteni a sportot, mint védőfaktor szerepét is, hiszen a küzdősportolók után az egyéb sportágakban jeleskedők kezelik a legjobban a mindennapi stresszhelyzeteket.

Összefoglalás

A küzdősportok számos értéket képviselnek és rejtnek magukba, ezért kiemelten fontos lenne az oktatásuk. A különböző önvédelmi- és küzdőfeladatok során sokoldalú személyiségfejlődés valósul meg. A tanulók a szabályok betartása mellett, törekednek a győzelemre vagy olykor emelt fővel képesek viselni a vereséget. Az egész küzdelem és viaskodás alatt nagyfokú önkontrollról és önfegyelemről tesznek tanúbizonyságot (Pavlicsek, 2011). A diákok pedig élvezik azokat az órákat, amelyeken megjelennek akár a küzdőjátékok, akár az önvédelmi gyakorlatok, hiszen a válaszadó testnevelő tanárok közül csupán 4%-a gondolta úgy, hogy azért nem kap kellő figyelmet az önvédelmi és küzdősportok oktatása a testnevelés órákon, mert a diákok nem szívesen csinálják.

A pedagógusoknak nagy szükségük lenne mélyebb ismeretekre a témával kapcsolatban, hiszen akkor sokkal bátrabban kezdenének bele a küzdősportok mozgásformáinak oktatásába. A testnevelő tanárok 83%-a szerint a megfelelő ismeretek hiánya okozza, hogy nem kap kellő figyelmet a küzdősport. A testnevelők tehát érzik a hiányosságukat ezen a téren, és igényük is lenne ilyen irányú továbbképzéseken résztvenni, ugyanis 67% a válaszadónak résztvenne továbbképzéseken önvédelmi témában.

Mindegyik hipotézisemnél, amelyeknél akár az agresszivitás, vagy az észlelt stressz szintekre voltam kíváncsi igazolást nyert, hogy a küzdősportot űzők hatékonyabban kezelik a mindennapokban rájuk nehezedő stresszt, és sokkal kevésbé jelentkezik náluk agresszivitás, mint az egyáltalán nem sportoló tanulónál, ennek ellenére mégsem jelenik meg hangsúlyosan a közoktatásban.

Irodalom jegyzék

Cobb, J. M. T., Steptoe, A. (1996): Psychosocial stress and susceptibility to upper respiratory tract illness in an adult population sample. Psychosomatic Medicine, 58: 404-412.

Dörgő S. 2006: A karate gyakorlásának hasznossága a gyermek- és serdülőkorban
<http://www.yakademia.hu/anyagok5/drdorgo7.doc>

Feldman R. S. (1990.): Health psychology: stress, coping and health. In: Feldman, R.S. (1990): Understanding psychology. McGraw-Hill Publishing Company, New York. 515-545.

Fiske, Susan. T. (2006): Társas alapotívumok. Osiris Kiadó, Budapest.

Gerevich J., Bácskai E., Czobor P. (2012): Buss-Perry Agresszió Kérdőív in Gerevich, J. Bácskai, E.(szerk): Korszerű addiktológiai mérőmódszerek. Semmelweis Kiadó, Budapest 121-134.

Hajdú, G.- Sáska, G. (2011): Bántalmazás a középiskolában. In: Iskolakultúra, 2011. 6-7. sz. 40-58.o.

Hárdi I. (2010.): Az agresszió világa Medicina Könyvkiadó Zrt

Morvay-Sey K. (2008.): Küzdőjátékok szerepe és alkalmazása karate sportágban. Szakdolgozat. Semmelweis egyetem Testnevelési –és Sporttudományi Kar (TF), Budapest.

Morvay-Sey K. (2014.): Budo harcművészetek alkalmazási lehetőségei az iskolai agresszió kezelésében. Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola

Pavlicsek J. (2011): Zsolnai József professzor és a harcművészetek pedagógiája. Iskolakultúra, 21(10-11): 25-30.

Schwibbe, G. (1993): Karate und Gewalt. Spektrum / Universität Göttingen 4/93. 22-24.

Teleki A. J. (2014): Sporttal az iskolai agresszió ellen. Karlovitz János Tibor (szerk.). *Mozgás, környezet, egészség.*

Zivin G., Hassan N., DePaula G., Monti D., Harlan C., Hossain K. (2001.): An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence* 36. (143.) 443-459.