
HERPAINÉ LAKÓ JUDIT

A TÁRSAS HATÁSOK SZEREPE A SPORTOLÁSI SZOKÁSOK ALAKULÁSÁBAN

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

Absztrakt

Minden ember közvetlen érdeke, célja a testi-lelki egészség, a jó közérzet, a jólét, a jóllét kialakítása, szervezetének, személyiségének stabilizálása. Ez a konkrét cél a személyes, egyéni életmód által valósul meg. Az egészséges életmód és ezen belül a rendszeres sportolás olyan aktivitásrendszer, mely szervezetünk szükségleteinek optimális kielégítését, működését segíti és biztosítja. Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy a társas hatások hogyan befolyásolják a sportolási szokásokat, milyen jelentőséggel bírnak a különböző, sporthoz kötődő döntési helyzetekben. Az Észak-magyarországi régióban élő 10–14 éves gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, testedzéshez való viszonyát, az érték közvetítés és a nevelési tényezők befolyásoló hatásait, társas kapcsolataikat és jellemzőit kérdőíves módszerrel vizsgáltam. A rendszeresen és alkalmanként sportoló gyerekek sportolási szokásait leginkább befolyásoló tényezők és személyek a szülők, a testvér és a nagyszülők mellett a belső indíttatás, a barátok, a kortárs csoport és a média. A rendszeresen sportoló és az alkalmanként sportoló anyák inkább fontosabbnak ítélik meg a testedzést, mint a nem sportoló anyák ($p < 0,05$). Az összefüggés-vizsgálat igazolta, hogy a rendszeresen vagy alkalmanként sportoló apák értékrendjében prioritásként jelenik meg a testedzés (azaz fontosabbnak tartják), mint a nem sportoló apák esetében ($p < 0,05$). A gyermek sportolására ösztönzően hat a családtagok sportaktivitása. Nagyobb valószínűséggel végeznek rendszeres fizikai aktivitást azok a gyerekek, akiknek a szülei vagy testvérei sportolnak, illetve a szülei pozitívan segítik, biztatják, bátorítják őket a sportolásra. Eredményeim tükrében bizonyítást nyert, hogy a szülők és nagyszülők érték közvetítő szerepe meghatározó, és a közösen végzett sporttevékenységekben is kiemelt szerepet játszanak.

Kulcsszavak: sportolás, társas hatás, érték közvetítés, család

Abstract

Every person's direct interest and goal is to foster physical and mental health, well-being, welfare, and to stabilize his or her organism and personality. This specific goal is achieved through personal lifestyle. Healthy lifestyle, including doing sports regularly, is an activity that helps and assures the optimal operation of the body. In our research, we examined how different social influences affect sporting habits; and how important they are in different decision-making situations related to sports. Questionnaire was used to examine lifestyle, value system, attitude towards physical activity and impact of value mediation, upbringing and social interaction on 10-14-year-old children, parents and grandparents living in the Northern Hungarian region. The most influencing factors and persons on the sporting habits of children who do sports regularly or occasionally are not just parents, siblings and grandparents but also intrinsic motivation, friends, peer groups and the media. Mothers who do sports regularly or occasionally consider physical exercise more important than non-sporting mothers, with significant differences in results ($p < 0,05$). The correlation test showed that fathers who do sports regularly or occasionally consider physical activity a priority (or more important) compared to non-sporting fathers ($p < 0,05$). The sport activity of the family members enhances the child's activity as well. Physical activity is more likely to occur among children whose parents or siblings are athletic; and whose parents support, encourage, and assist them to do sports. Based on the results of the examination, it is proved that the value mediating role of parents and grandparents is decisive and plays a prominent role in joint sports activities.

Keywords: sports, social impact, value mediation, family

Bevezetés

A család érték közvetítő szerepével és a rendszeres fizikai aktivitás összefüggéseivel igen sok kutató foglalkozik, s egyetértenek abban, hogy a legfőbb feladat az egész életre szóló aktív életforma kialakítása, amelynek alapjait gyermekkorban teremthetjük meg (Monspart, 1999; Kulcsár, 2002; Pikó, 2002a; Berkes, 2004; Mikola, 2004, Borbély és Müller 2008; Fügedi és mtsai., 2016).

A társas hatások az élet minden területén befolyásolják vagy módosítják véleményünket, nézeteinket és értékrendünket. Az egyén egészségmagatartására – számos egyéb tényező mellett – erőteljes hatást gyakorolnak a társas kapcsolatok, melyek kiterjednek a rendszeres testedzés területére is.

A témával foglalkozó tanulmányok a fizikai aktivitást befolyásoló környezeti hatások közül a társas hatásokat említik első helyen. Társas hatásokon a társadalomban megjelenő általános felfogás, értékrend mellett a család, a barátok, szűkebb-tágabb környezetünkben lévők (kollégák, szomszédok, kisközösségekhez tartozó személyek, egészségügyi ellátórendszer szakemberei stb.) véleményét

értjük (Csepeli, 2014; Keresztes és mtsai., 2005). A fizikai aktivitáshoz kötődő magatartásra és viselkedésformákra jelentős hatást gyakorolnak a családtagok és a barátok (Buckworth és Dishman, 1999; Baker és mtsai., 2000; Humpel és mtsai., 2002), melyet kutatásom során is vizsgálok, ez a jelen tanulmány egyik központi kérdése.

Bíróné (2004) a szociális makro- és mikrokörnyezetet, elsősorban a család életstílusát és szokásrendszerét említi az egészséges életmód vonatkozásában a mozgásos aktivitással kapcsolatban, mely a pozitív attitűd kialakulásában jelentős szerepet játszik. Még akkor is az, ha a szülők egyike vesz csak részt valamely aktív mozgásos tevékenységben. Feltételezhetjük, hogy a szülői befolyás mint pozitív példa hat a gyermek aktív sportéletére. A szülői társas támogatás, a szülőkkel kialakított kapcsolat minősége serdülőkorban változik ugyan, de a kötődés jelentősége továbbra is megmarad. A szülők által képviselt értékrend elfogadása a családi összetartás fokmérője lehet, amely szintén hozzájárulhat az eredményes társas adaptációhoz, ami az egészséghez és a káros szenvedélyekhez való hozzáállásban is megmutatkozik (Unger és mtsai., 2002; Pampel és Aguilar, 2008).

Manapság gyakrabban felértékelődik a kortárs közösség és a média szerepe, a szülők egy része pedig kevésbé tudatosan vesz részt a gyermek személyiségének formálásában, szocializációjában. Pedig a leghatásosabb nevelési eszköz a jó példa, elsősorban a szülők jó példája (Kovács, 2009). Már a 2008-as Ifjúság kutatás is rávilágított arra a problémára, a 2012-es és 2016-os pedig megerősítette azt, miszerint az internet térhódítása, a napi szintű médiafogyasztás beépülése a fiatalok életében sajátos átrendeződést eredményezett, érzékelhető mértékben csökkent a tévézésre fordított átlagos idő, az így felszabadult időt a számítógép és az internet vette át (Czeplédi, 2018).

A szabadidőben végzett elfoglaltságok vonatkozásában a társaság és a személyes kontaktusra épülő közösség hiánya egyre erőteljesebben látszódik, egyre fokozottabban háttérbe szorul az igényes beszédcselekvés tereihez köthető kommunikáció. A fiatalok közel egyötöde szabadidejét passzív módon, egyedül tölti (Szabó és Bauer, 2009; Székely, 2013; Bauer és mtsai., 2017). A társas kapcsolati háló átstrukturálódása minden korosztálynál, de leginkább a fiatal generáció körében gyakorol hatást a társas interakciókra. Pozitív motivációt jelenthetnek a sportoló kortársak viselkedésmintái, amelyek a komformitásigényt is erősítik, és az azonosságtudatra is pozitív hatással vannak (Langlie, 1977; Csíkszentmihályi és Larson, 1984; Pikó, 2002; Mosonyi és mtsai., 2013; Müller és mtsai., 2011a, 2011b).

Életünk minősége nagyban függ a magunkhoz és másokhoz fűződő viszonyunktól és a környezetünkkel való kapcsolattól. Az otthonról hozott tudás, az észrevétlen, rejtett ismeret elsajátítás, a tanítás nélküli tanulás felnőtt tudásunk nagy részét képezi, melynek jelentős hányadát az intézményesített tanulási színtereken kívül szerezzük meg. A kutatás célja annak bemutatása, hogy miként alakulnak három generáció (gyerek, szülő, nagyszülő) sportolási preferenciái, és ez hogyan befolyásolja a sporthoz való attitűdjüket. Illetve emellett cél volt feltárni, hogy hogyan befolyásolja a szülő-nagyszülő sportolási mintázata a gyerekek sportolási mintázatát, illetve mely további referenciaszemélyek hatnak a vizsgált korosztályra.

Minta és módszer

10–14 éves gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, testedzéshez való viszonyát, az értékközvetítés és a nevelési tényezők befolyásoló hatásait, társas kapcsolataikat és jellemzőit kérdőíves módszerrel vizsgáltam. A 10–14 éves korosztály számára 26 nyílt, zárt és félzárt kérdésből álló kérdőívet állítottam össze. A kérdések közül az értékrendre vonatkozókat Bognár (2007) kutatásából adaptáltam, ezzel lehetőséget biztosítottam arra, hogy a kapott eredményeket más kutatási adatokkal összehasonlíthassam. A szülők kérdőíve 33, a nagyszülőké pedig 36 darab nyílt, zárt és félzárt kérdést tartalmazott.

Az alapsokaságot az Észak-magyarországi régióban élő 10–14 éves gyermekek, azok szülei és nagyszülei adták. A mintába kvótás mintavétel alkalmazásával kerültek a kiválasztott diákok; a vizsgálat nem, életkor és az iskola településtípusa vonatkozásában reprezentatív. A rétegek kialakítása után az egyes csoportokon belül egyszerű véletlen kiválasztást hajtottam végre az egyes rétegek nagyságával arányosan. Az általános iskolás diákok megkérdezéséhez szülői engedélyként beleegyező nyilatkozatot kértem, amiben a kiválasztott iskolák pedagógusai segítettek. A gyermekek kérdőívének kitöltése az iskolában zajlott, szóbeli magyarázat kíséretében, a szülők, nagyszülők a kérdőíveket otthonukban töltötték ki, a kitöltés részleteiről tájékoztató levélben informáltam őket.

A válaszadók köréből 2036 darab ($4 * 509$) értékelhető kérdőívet kaptam vissza. A gyermekek kitöltött kérdőívét vettem alapul, így 509 család 2036 kérdőíve került kiértékelésre az SPSS program segítségével. Az adatelemzéseknél egy- és többváltozós eljárásokat alkalmaztam. Az alapstatisztika leírásához és bemutatásához százalékos megoszlásokat, átlagokat, mediánt és módooszt és néhány esetben szórás elemzést használtam. Alacsony mérési szintű változók esetében a többváltozós eljárásoknál az összefüggések erősségének vizsgálatához Pearson-féle khi-négyzet próbát alkalmaztam. A bemutatott kérdéseknél az elemszám az 509 gyermek és szülei válaszaiból, valamint a mintában szereplő sportoló gyermekek ($N = 399$) és sportoló szülők ($N = 184, 182$) köréből került ki.

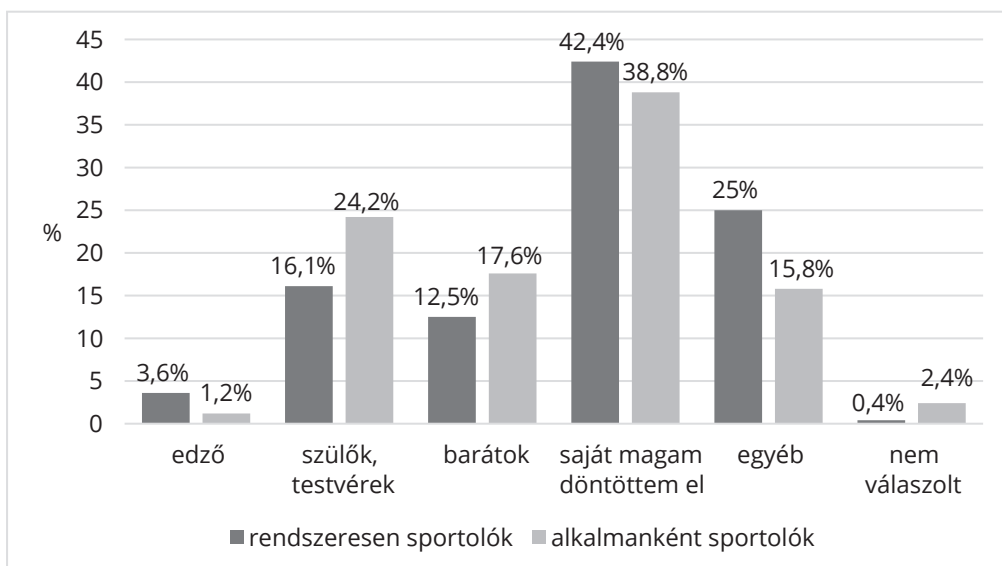
Rendszeresen sportolónak tekintettem azokat a 10–14 éves gyerekeket és felnőtteket, akik hetente minimálisan háromszor, alkalmanként legalább 45 percen keresztül végeznek sporttevékenységet (iskolásoknál a testnevelésórán kívül), alkalmanként sportolónak neveztem azokat a személyeket, akik hetente egyszer-kétszer vagy kéthetente végeznek testedzést. Nem sportolónak tekintettem azokat, akik a fentebbi kategóriáknál ritkábban vagy egyáltalán nem sportolnak. Az idősebb generációnál a fizikai aktivitás egy alkalommal történő értelmezésénél a 30 perces alsó határértéket vettem alapul. Ennek tükrében 229 fő rendszeresen, 170 alkalmanként és 110 nem sportoló gyermeket találtam. Az anyák közül inaktív-nem sportoló 311 fő, alkalmanként végez testedzést 121 fő, és csupán 51 fő, aki hetente legalább három alkalommal sportol. 26 fő nem nyilatkozott a kérdéstről. Az apák közül 264 fő nem sportol, 101 fő alkalmanként mozog, és 73 fő rendszeresen végez sporttevékenységet. 71 fő nem nyilatkozott

a sportolási státuszáról. A megkérdezett nagyszülők közül 289 fő nem végez semmilyen testedzést, 87 fő alkalmanként sportol, 86 fő pedig rendszeresen. 47 fő nem nyilatkozott a sportolás gyakoriságáról.

Eredmények

A társas befolyás megjelenése a gyermek sportágválasztásában

A rendszeresen (42,4%) és alkalmanként sportoló (38,8%) gyerekek válaszaiból kiténik, hogy a belső indíttatás igen fontos a sportágválasztásnál. Hasonlóan fontos szerepet játszanak a barátok, a kortárs csoport szerepe felértékelődik ebben az életkorban, a rendszeres sportolók 12,5%-a, míg az alkalmanként testedzést végzők 17,6%-a tartotta ezt meghatározónak. Az edző hatása a rendszeresen sportolóknál dominánsabb (3,6%), míg az alkalmanként sportolóknál (1,2%) kevésbé. Az egyéb kategóriában híres sportolókat, példaképeket soroltak fel a gyerekek (25% és 15,8%), ez a média befolyásoló szerepének tudható be. Ezzel szemben a szülők, testvérek befolyásoló szerepe az alkalmanként sportolóknál jelentősen erőteljesebb hatással bír (24,2%), mint a rendszeresen sportolóknál, ahol ez 16,1% (1. ábra).

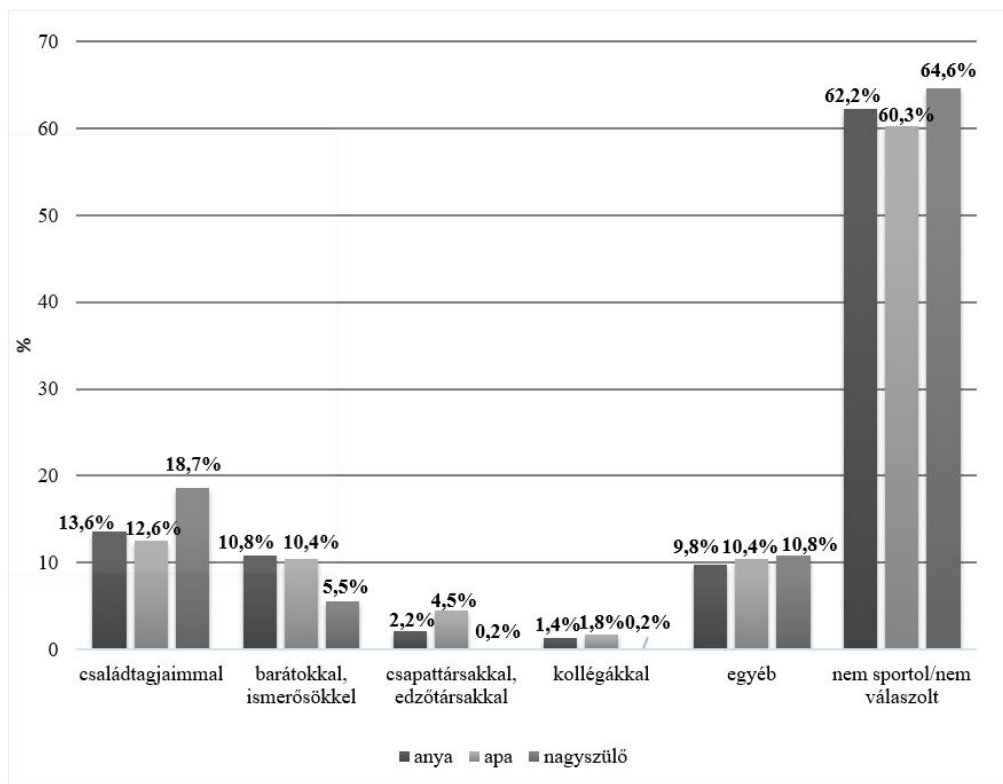


1. ábra: A társas befolyás megjelenése a gyermek sportágválasztásában (rendszeresen és alkalmanként sportolók) (%) (N = 229 rendszeresen sportoló, N = 170 alkalmanként sportoló)

Sportolási szokások

A sportoló gyerekek (51%) legszívesebben családtagokkal (testvér, szülő, nagyszülő) végeznek sporttevékenységet, a barátokkal, sporttársakkal 28,8%, egyedül

4%, az egyéb kategóriát jelölte meg a válaszadók 2,8%-a, osztálytársakkal pedig 1,8%, nem válaszolt a feltett kérdésre 11,5% (2. ábra).



2. ábra: Kivel sportol, kivel végez fizikai aktivitást a leggyakrabban? – sportoló és nem sportoló gyerekek szülei és nagyszülei (%) (anya N = 509, apa N = 509, nagyszülő N = 509)

A rendszeresen és alkalmanként sportoló édesanyák leggyakrabban (13,6%) a családtagjaikkal és a barátaikkal (10,8%) végeznek fizikai aktivitást, 9,8% választotta az egyéb kategóriát, melyben az „egyedül sportolok”, a „kutyám az állandó edzőtársam” kategóriák jelentek még meg, míg sporttársakkal 2,2% és a kollégákkal 1,4% végez testedzést. A rendszeresen vagy alkalmanként sportoló édesapák szintén leginkább a családtagokkal sportolnak együtt (12,6%), illetve a barátokkal (10,4%), az egyéb kategóriát 10,4% jelölte meg, ahol az egyedül végzett sportolás, illetve a kutyával végzett közös testedzés volt a leggyakoribb válasz, a sporttársakat 4,5%, míg a kollégákat 1,8% jelölte meg. A nagyszülőknél is a családtagokkal végzett közös fizikai aktivitás a leggyakoribb (18,7%), az egyéb kategóriát 10,8% jelölte meg, ahol az egyedül végzett sportolás, illetve a kutyával végzett közös testedzés mellett a gyógytornász mint segítők is megjelent a válaszok között. A barátokkal mozog 5,5%, a sporttársakkal 0,2% és a volt vagy jelenlegi kollégákkal 0,2% (2. ábra).

Családtaggal közösen végzett sporttevékenységek

Arra a kérdésre, hogy kikkel szokott a szülő a családtagok közül sportolni, az anyák és az apák vonatkozásában hasonló válaszok születtek. Csak a gyerekével/gyermekeivel sportol a családból az anyák 18,5%-a és az apák 19%-a. A gyerekekkel és az élettárssal, házastárssal végzett közös testedzés az anyák 14,9%-ára, míg az apák 15,7%-ára jellemző. Inkább a tágabb családi körből választ sporttársat az anyák 2,4%-a és az apák 1,4%-a (3. ábra).

A nagyszülők a családtagok közül leginkább az unokával, unokákkal végzett közös sporttevékenységet, fizikai aktivitást preferálják (8,4%), a gyermekekkel 1% mozog együtt, három generáció közös sportolását 8,1% jelölte meg, a tágabb családi körből választ partnert 3,5%.

A sportolási szokások összefüggései a nem, az alkalmanként és a rendszeresen sportoló gyermekek szüleinek és nagyszüleinek vonatkozásában

A nem vagy alkalmanként sportoló gyerekek szüleinek sportolási szokásait vizsgálva arra az eredményre jutottam, hogy az édesapák 87,3%-a sem sportol rendszeresen, csupán 12,7%-uk sportol. A rendszeresen sportoló gyerekeket vizsgálva megállapítható, hogy az édesapák 22,7%-a is sportol, és 77,5%-uk nem sportol, mely szignifikáns eltérést mutat ($\chi^2 = 7,519$, $Df = 1$, $p = 0,004$).

A gyermekek és az édesanyák sportolási mintázatait összevetve részben hasonló eredményeket kaptam. A nem sportoló tanulók anyukái közül 91,9% nem végez fizikai aktivitást, csak 8,1%-uk mozog rendszeresen. A sportoló gyerekek anyukái között nagyobb arányban vannak fizikailag aktívak, a válaszadók 17%-a végez rendszeresen testedzést, míg 83%-uk inaktív. A sportoló szülő gyermeke tehát nagyobb valószínűséggel sportol, az eredmények alapján ebben szignifikáns összefüggés mutatható ki ($\chi^2 = 9,101$, $Df = 1$, $p = 0,002$).

Kutatásom további fontos eredménye, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek nagyszüleinek 44,2%-a sportol heti 3 vagy több alkalommal, míg a nem sportoló gyerekeknek a nagyszülei között 10,6% a rendszeresen fizikai aktivitást végző (χ^2 próba = 17,7, $Df = 4$, $p = 0,001$).

A testedzés fontosságának megítélése a sportoló és nem sportoló szülők vonatkozásában

A rendszeresen sportoló anyák 96,5%-a, az alkalmanként sportoló anyák 98,4%-a véli fontosnak a testedzést a gyermekei vagy valamelyik családtagja számára, mely mind a két csoportban igen magas érték, és jelzi a sportoló anyák értékrendjét, melyben a sport és a rendszeres fizikai aktivitás magasan preferált. A nem sportoló anyáknak csupán 86,9%-a véli a testedzést fontosnak. A rendszeresen sportoló és az alkalmanként sportoló anyák inkább fontosabbnak ítélik meg a testedzést, mint a nem sportoló anyák, az eredményekben szignifikáns különbség jelenik meg ($\chi^2 = 16,7$, $Df = 2$, $p = 0,000$).

A rendszeresen sportoló apák 100%-a, az alkalmanként sportoló apák 95,1%-a nyilatkozott úgy, hogy fontosnak véli a rendszeres testmozgást a családtagjai számára. A nem sportoló apák csupán 82,6%-a tartja fontosnak a rendszeres

testmozgást a családjában. Az összefüggés-vizsgálat igazolta, hogy a rendszeresen vagy alkalmanként sportoló apák értékrendjében prioritásként jelenik meg a testedzés (azaz fontosabbnak tartják), mint a nem sportoló apák esetében ($\chi^2 = 22,7$, Df = 2, $p = 0,000$) (1. táblázat).

Mennyire tartja fontosnak a testedzést az anya (N = 487)	AZ ANYA SPORTOLÁSÁNAK GYAKORISÁGA						N		p
	rendszeresen sportol		alkalmanként sportol		nem sportol				
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	
igen, valamennyi családtag számára és a gyerekek számára is	55	96,5	123	98,4	265	86,9	443	91	0,000
nem tartja fontosnak	2	3,5	2	1,6	40	13,1	44	9	
Összesen:	57	100	125	100	305	100	487	100	
Mennyire tartja fontosnak a testedzést az apa (N = 435)	AZ APA SPORTOLÁSÁNAK GYAKORISÁGA						N		p
	rendszeresen sportol		alkalmanként sportol		nem sportol				
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	
igen, valamennyi családtag számára és a gyerekek számára is	74	100	97	95,1	214	82,6	385	88,5	0,000
nem tartja fontosnak	0	0	5	4,9	45	17,4	50	11,5	
Összesen:	74	100	102	100	259	100	435	100	

1. táblázat: A testedzés fontosságának megítélése a rendszeresen, alkalmanként és nem sportoló anyák és apák körében (fő/%). Forrás: saját szerkesztés.

Megbeszélés, következtetés

A negatív változások ellenére a társadalom legkisebb közössége még mindig alapvető szerepet játszik a szokások, az életvitel és az értékrend kialakításában. A családban tapasztalt viselkedési, fogyasztási, életvezetési szokások döntően befolyásolják az ott nevelkedő gyermekek érzékenységét, világhoz való hozzáállását, értékítéletét. A családnak többféle pszichés és fizikai egészséget védő szerepe is van a fiatalok egészség-magatartásában.

Wold és Hendry (1998) kutatásaiban megerősítést nyert, hogy a pozitív minta kialakításának elsődleges felelőse a család, mely az elsődleges szocializációs színtér, a szociális státusz generációk közötti reprodukciója a szülők fizikai aktivitásán keresztül határozza meg gyermekeik aktivitásának szintjét. A Kanadai Fitness és Életstílus Kutatóintézet (2000) kutatói hasonló eredményekre jutottak, miszerint a gyermek sportolására ösztönzően hat a családtagok sportaktivitása. Nagyobb valószínűséggel végeznek rendszeres fizikai aktivitást azok a gyerekek, akiknek a szülei vagy testvérei sportolnak, illetve a szülei aktívan segítik, biztatják, bátorítják őket a sportolásra. Más kutatások, például Greendorfer és Ewing (1981) azt bizonyították, hogy az azonos nemű gyermeknél számít a szülői bátorítás, példamutatás. A kapott kutatási eredményeket tekintve megállapítható, hogy az általam végzett vizsgálatban is a család játszik elsődleges szerepet a mintakövetés, példaadás vonatkozásában. A szülők sportolási szokásai kapcsán megállapítható, hogy sok esetben a családdal történő közös sportolást választják, mely egyben jó lehetőség az együtt töltött idő növelésére, a szocializációra és az érték közvetítésre. A nagyszülők szívesen sportolnak együtt az unokákkal, ezt preferálják leginkább. Amennyiben egészségi állapotuk nem engedi a közös sportolást, akkor is támogatják az unokák sporttevékenységét, elsősorban edzéstárogatással, edzésre történő kíséreléssel.

A példamutatás az élet minden területén fontos, így természetesen az egészséges életvezetési szokások, a testedzéshez történő hozzáállás kérdésében is. Eredményeim is ezt tükrözik, az apa sportolási mintázata befolyásolja a gyerek sportolási mintázatát.

Kutatásomból kitűnik, hogy a támogató nagyszülői viselkedés az aktivitás és az aktivizálás talaja lehet; amennyiben az idős generáció tagja már nem sportol, akkor a régi emlékek, a családi közös sporttevékenységek felelevenítése vagy az unoka edzésre, versenyre kísérése is támogatóan hat a gyermekre. A közösen végzett szabadidős tevékenységek – túrázás, kerékpározás, úszás – pedig felejthetetlen élményt nyújtanak mindkét generáció számára, amely nemcsak a test karbantartására, hanem a lélek formálására is szolgál (Boda et al., 2015; Juhász et al., 2015; Müller, 2017).

A rendszeresen és alkalmanként sportoló gyerekek sportolási szokásait leginkább befolyásoló tényezők és személyek a szülők, a testvér és a nagyszülők mellett a belső indíttatás, a barátok, a kortárs csoport és a média. Kovács (2009) kutatásában arra a következtetésre jutott, hogy a szülői háttér, a családi otthon semmivel sem pótolható módon határozza meg egy-egy ember sorsát, életét. A kutatásom igazolta azt, hogy a családtagokkal végzett közös sportolás

domináns befolyásoló tényező a 10–14 éves korosztály sportolási szokásainak alakulásában. Vagyis a szülők értékközvetítő szerepe meghatározónak bizonyult az iskolások mozgásalapú életmódelemeinek kialakításában. A 2016-os Magyar Ifjúság Kutatás (Bauer et al., 2017) eredményei szerint minden tizedik válaszadó számára a szülei javasolták a mozgást, ami az általam vizsgált fiatalabb mintával összevetve hasonló eredményként értékelhető.

Ennek tükrében tehát fontosnak tartjuk azokat a támogató programokat, pályázatokat, melyek a lakosságnak ingyenesen biztosítják az egészségfejlesztést, amelyekben a rendszeres testedzés megjelenik, és a szemléletformáló programok által az értékközvetítés is létrejön. A családok aktivitását különböző közösségi programokkal, ismeretterjesztő kampányokkal, intervenciók programokkal lehetne növelni. Az elsődleges (család) és a másodlagos (köznevelési intézmények) szocializációs színterek összekapcsolásával megvalósuló stratégiák, akciótervek és programsorozatok, füzérrendezvények kidolgozásának alapján javasolt a népegészségügyi, egészségfejlesztési programok megvalósítása. Kiemelten fontos a saját élményű tapasztalatok szerzése és a pozitív élményeken keresztül az aktivitási szint növelése.

A problémák és a célcsoportok még alaposabb megismeréséhez szükséges lenne további kutatásokat folytatni. Kutatási lehetőségek rejlenek a hátrányos helyzetűek, illetve az idősebb generációk életmódjának, szabadidő-eltöltési szokásainak, egészséges életmódjának, sportolási aktivitásának vizsgálatában és alaposabb megismerésében.

Felhasznált szakirodalom

- Baker Elizabeth, Brennan Laura, Brownson Ross, Hausemann Robyn (2000): Measuring the determinants of physical activity in community: current and future direction. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 pp. 146-158. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082798>
- Bauer Béla, Pillók P Péter, Ruff Tamás, Szabó Andrea, Szanyi Eleonóra, Székely Levente (2017): Magyar Ifjúság Kutatás 2016. Új Nemzedék Központ Nonprofit Kft., Társadalomkutató Kft., Budapest, 52 p. (ISBN: 9789631279658)
- Berkes István (2004): *Mozgás és egészség. Civilizáció és egészség.* (Szerk. Bácsy Ernő, Mikola István), MTA Társadalomkutató Központ, Budapest, 316. p. (ISBN: 0509000825359)
- Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia.* Dialóg Campus Kiadó, 316 p. (ISBN: 9789639310971)
- Boda Eszter, Honfi László, Bíró Melinda, Révész László, Müller Anetta (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében In: *Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom. Sectio Sport* 42. kötet pp. 49-62.
- Bognár József (2007): Felnőttek érték- és tevékenységrendszere kor és iskolai végzettség tekintetében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8. évf.. 3. sz. 15. p.

- Borbély Attila, Müller Anetta (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211. p. 2008.
- Buckworth Janet, Dishman Rod (1999): Determinants of physical activity: research to application. In Rippe, J. M. (ed.): *Lifestyle Medicine*. Boston (MA), Blackwell Science Inc, pp. 1016-1027.
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (2000): The research File -Understanding youth Physical Activity, 00- 05, <http://www.cflri.ca/document/00-05-understanding-youth-physical-activity> (letöltve: 2017. 10. 01.)
- Czeglédi László (2018): Digital collections in physical education (PE). In: *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie*. Szerk. Jaromír Šimonek, Beáta Dobay. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2018. pp. 244-251. (ISBN: 978-80-8122-245-0)
- Csepeli György (2014): *Szociálpszichológia mindenkiben*. Kossuth Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály, Larson Reed (1984): *Being Adolescent. Conflict and Growth in the Teenage Years*. Basic Books, New York.
- Fügedi Balázs, Capel Susan, Dancs Henriette, Bognár József (2016): Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: meeting the new curricular expectations. *Journal of Human Sport and Exercise* 11:(1), 1-18. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.111.01>
- Greendorfer Susan, Ewing Martha (1981): Race and gender differences in children's socialization into sport, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Volume. 52. Issue. 3. pp. 301-310. <https://doi.org/10.1080/02701367.1981.10607877>
- Humpel Nancy, Owen Neville, Leslie Eva (2002): Environmental factors associated with adult's participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22: pp. 188-199. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00426-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00426-3)
- Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kiszela Kinga, Bíró Melinda, Müller Anetta, Révész László (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(63) pp. 4-8.
- Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Pikó Bettina (2005): Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, Volume 6., Issue 1., pp. 35-51. <https://doi.org/10.1556/Mental.6.2005.1.3>
- Kulcsár Zsuzsanna (2002): *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 271 p. (ISBN: 9634635415)
- Langlie Jean (1977): Social networks, health beliefs and preventive health behavior. *Journal of Health and Social Behavior*, 28: pp. 244-260. <https://doi.org/10.2307/2136352>

- Mikola István (2004): Az egészség, mint a jóléti állam alapköve. Civilizáció és egészség (Szerk. Bácsy E. - Mikola István) MTA Társadalomkutató Központ, Budapest, 316. p. (ISBN: 0509000825359)
- Monspart Sarolta (1999): Szabadidős testedzés 1998-ban. Egészségnevelés. 40. évf. 3. sz. 71. p.
- Mosonyi Attila, Könyves Erika, Fodor Ibolya, Müller Anetta (2013): Leisure activities and travel habits of College students in the light of a survey. In: Abstract. Vol.7.num.1.2013. 53-57.p. <https://doi.org/10.19041/APSTRACT/2013/1/10>
- Müller Anetta, Könyves Erika, Kristonné Bakos Magdolna, Széles-Kovács Gyula, Seres János (2011b): Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei és utazási szokásai. In: Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport 38. kötet. pp. 25-37.
- Müller Anetta, Széles-Kovács Gyula, Seres János, Kristonné Bakos Magdolna (2011a): Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei. In: Rekreáció. 1. évf. 3.sz. pp. 31-34. <https://doi.org/10.21486/recreation.2011.1.4.3>
- Müller Anetta (2017): Role of the outdoor sports in the hungarian every-day P.E, recreation and tourism. SLOVAK JOURNAL OF SPORT SCIENCE 2:(2) pp. on-line.
- Pampel Fred, Aguilar Jade (2008): Changes in youth smoking, 1976-2002. A time-series analysis. Youth & Society, Volume 39. Issue 4. pp. 453-480. <https://doi.org/10.1177/0044118X07308070>
- Pikó Bettina (2002b): Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Pikó Bettina (2002a): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris Kiadó, Budapest, 267. p. (ISBN:9633893542)
- Szabó Andrea, Bauer Béla (2009): Ifjúság 2008 gyorsjelentés. Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, 135. p.
- Székely Levente (2013): Magyar ifjúság 2012. Kutatópont. Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó.
- Unger Jennifer, Ritt-Olson Anamara, Teran Lorena, Huang Terry, Hoffman Beth, Palmer Paula (2002): Cultural values and substance use in a multiethnic sample of California adolescents. Addiction Research & Theory, Volume 10. Issue 3. pp. 257-280. <https://doi.org/10.1080/16066350211869>
- Wold Bente, Hendry Leo (1998): Social and environmental factors associated with physical activity in young people. Young and Active? Young People and and Health-enhancing Physical Activity: Evidence and Implications. Edited by Biddle, S. J. H. - Cavill, N. - Sallis, J. F. Health Education Authority, London, pp. 119-132.

Levelező szerző:
Herpainé Lakó Judit
lako.judit@uni-eszterhazy.hu