

AZ OKTATÓK MÓDSZEREI AZ ÁLTALÁNOS TESTNEVELÉS KERETEIN BELÜL

SZÉPLAKI ILDIKÓ

*Eszterházy Katolikus Egyetem,
Sporttudományi Intézet*

A sportoktatás legfontosabb feladatai többek között a pszichomotoros képességek fejlesztése, a szociális, kognitív és affektív képességek fejlesztése, és a belső motiváció kialakítása. Ez egy interaktív folyamat, amely során szükséges, hogy a megfelelő oktatási stratégiákat, módszereket válassza ki az oktató. Jelen tanulmány célja, hogy az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem általános testnevelésben részt vevő hallgatóinak tartott testnevelésórák oktatói módszereit tanulmányozza. Az óra keretein belül különösen nagy kihívást jelent az egyetemisták motiváltságának megtartása. Megállapítható, hogy minden testnevelést tartó kolléga élményszerzésre törekedve ismertette meg sportágának sajátosságait. Az esetek többségében az extrinzik motiváció szükséges volt, viszont sikerült fenntartani az érdeklődést, és az intrinzik motiváció erőteljes lett.

Kulcsszavak: motiváció, egyetemisták, általános testnevelés

Bevezetés

A magyar lakosság inaktivitása közismert. Egy 2017-es Eurobarometer által készített felmérés szerint hazánk lakosainak az 53%-a semmilyen sporttevékenységet nem végez, és havonta néhány alkalommal is csupán a populáció 24%-a végez a WHO 2020 ajánlásának megfelelő fizikai aktivitást, vagyis gyakorlatilag a magyar lakosság 76%-a inaktív. A Magyar Ifjúság Kutatás 2016 adatait vizsgálva megállapítható, hogy a fiatalok 64%-a sem végez egyáltalán testmozgást (Ádám et al., 2018).

Elméleti alapozás

Steven N. Balmer 2009-ben írt, a „Fizikai inaktivitás: a 21. század legnagyobb közegészségügyi problémája” című tanulmányában arra figyelmeztet, hogy a fizikai inaktivitás a 21. század legnagyobb közegészségügyi nehézsége lehet. Az egészségesebb társadalom és a jobb életminőség megteremtése közérdek, hisz ennek köszönhetően kevesebb teher hárulna az egészségügyre és a társadalombiztosításra, a jelentős gazdasági hozadékát (Szabó, 2011) nem is részletezve. Ennek érdekében a Köznevelési

törvény (2011) 27. § (11) alapján a 2012/13-as tanévtől kezdve Magyarországon a közoktatásban be lett vezetve felmenő rendszerben a mindennapos testnevelés (Révész, 2019) (Szakály et al., 2019). A NAT 2020-ban a Testnevelés és sportműveltség fejezet szemléletében, módszertanában is megújulást jelent (Rétsági & Csányi, 2014). Ennek jelentőségével több tanulmány foglalkozik (Révész, 2019) (Hamar et al., 2016), hangsúlyozva a minőségi testnevelést és a testnevelő pedagógusok ezzel kapcsolatos felelősségét. Ezzel szemben a felsőoktatásban folyó általános testnevelésről és az ott folyó oktatói munkáról csak kevés szó esik, illetve erre vonatkozóan az összes felsőoktatási intézményre kiterjedő egységes felülről jövő szabályozás – úgy, mint a közoktatásban – nincs. A Kovács és Nagy által készített 2015-ös tanulmány kifejtette, hogy az egészségtudatos életmód erőteljesen meghatározó szerepet tölt be az egészségi állapotban, a jó közérzetben és ezáltal a jövőképben. Minél hamarabb megismerkednek ezzel a gyerekek, annál valószínűbb, hogy egy életen át tartó életmód lesz számukra az egészségtudatos magatartás. Ebben a kutatásban arra is rávilágítottak, hogy a nem sportoló társaikhoz képest a rendszeres fizikai aktivitást végzők körében kevesebb lesz az önbizalomhiányos, a dohányzó és az egészségtelenül étkező, jobb lesz a teljesítményük, javul az önértékelésük, kevésbé lesznek szorongók, és fejlődik a mozgáskultúrájuk (Kovács et al., 2015).

Mikulás 2013-as tanulmányában a tanulók szabadidős tevékenységét vizsgálva kimutatta, hogy az iskolai testnevelés az a formális szintér, amely a rendszeres testmozgást biztosítja a gyermekek számára. Ezen az órán lehet a diákokkal megérinteni, hogy az egészség egy összetett dolog, és ennek egyik meghatározó része a fizikai aktivitás. A fiatalok esetében preventív jelleggel tehetünk az egészségtudatos magatartás kialakításáért a testnevelésórán (Poór, 2019), továbbá a testnevelésórán kívül az iskola keretein belül, ahogy azt a Komplex Alapprogram Testmozgásalapú alprogramja szorgalmazza (Révész et al., 2018).

A közoktatásban, a gyerekek szenzibilis időszakában lehetőség van heti 5 órában hozzájuttatni őket ahhoz a tudáshoz, mellyel az egészségüket védelmezni és fejleszteni tudják. Az iskolai testnevelésórák célja, hogy a tanulóknál egész életre megmaradjon a mozgás iránti érdeklődés, és a fizikai aktivitás az életük részévé váljon (Nagy, 2010). Korábbi kutatások alapján elmondható, hogy a mindennapos testnevelés hatásrendszerre egyértelműen pozitív a tanulók fizikai aktivitás iránti motivációjának növelésében, az egészségtudatos szokásrendszer megalapozásában, valamint a fittségi és testösszetétel-paraméterek optimalizálásában (Mura et al., 2017; Szakály et al., 2019).

Ezt lenne hivatott folytatni a felsőoktatásban az általános testnevelésóra, amire heti 1-szer van lehetőség 2 szemeszteren keresztül. Az itt folyó nevelőmunkával kevesen foglalkoznak (Kovács et al., 2019), holott a hozadéka fontos, hisz rendkívüli értéket képvisel személyiségfejlesztő és életminőségjavító hatásának köszönhetően (Gombocz, 2019). Erre azért is van nagy szükség, mert az a tendencia, hogy a nem sportolók aránya

a középiskola végére a duplájára nő, és különösen a lányok körében magasabb az inaktivitás mértéke. A szabadidő eltöltését is egyre inkább az inaktív lét, a képernyőhasználat váltja fel (Mikulán, 2013).

Az elsőéves egyetemisták új életszakaszba lépnek, amit a szakirodalom készülődő felnőttkornak, „emerging adulthood”-nak nevez (Lisznyai, 2010; Arnett, 2015). Ez egy érzékeny életszakasz (Jay, 2012), most szakadtak el a szülői háztól, számos új inger, feladat, kihívás éri őket (Hornyák et al., 2018; Szemán et al., 2018), kevesebb a szülői kontroll, és több csábítás van az életükben, hajlamosabbak inaktívabbá válni, a sporttevékenység helyett másfajta kikapcsolódást választani, pl. mozi, barátokkal lógás stb. A pszichés problémák megjelenésének ez egy érzékeny időszaka (Szlamka et al., 2021; Chaturvedi et al., 2021; Martinez et al., 2020). A WHO egy 2018-as nyolc országban folytatott kutatásának eredményei azt mutatják, hogy az egyetemista populáció mintegy egyharmadánál fordult már elő valamilyen mentális zavar (Auerbach et al., 2018). A sport, a rendszeres testmozgás bizonyítottan pozitív hatással van a testre és a pszichére egyaránt (Keresztes et al., 2006; Petrika, 2012).

Ahogy a közoktatásban a minőségi testnevelésnek, az egyetemistáknak tartott testnevelésnek is az a célja, hogy jól érezzék magukat a hallgatók, élményt adjon, motiváló és sikerorientált legyen, mindezt úgy, hogy amennyire lehet és szükséges, legyen figyelembe véve az egyéni fittségük, testalkatuk (Szakály et al., 2019). A minőségelvű testnevelés holisztikus szemléletű (Révész, 2021), így fontos a test, a tudat és a lélek együttes fejlődése.

Révész és Csányi (2021) a közoktatásban folyó testneveléssel kapcsolatban az alábbi követelményeket fogalmazta meg a minőségi testnevelés alapelvein keresztül:

- Fejlettségközpontú: igazodik a hallgatók fejlettségi szintjéhez.
- Tanulásközpontú: a személyes fejlődés során figyelembe veszi az egyéni különbségeket.
- Egészségorientált: az egészségtudatos magatartáshoz szükséges kompetenciák kialakítására törekszik.
- Célorientált: a hallgatók egy előre jól felépített, megtervezett oktatási folyamat részesei.
- Pozitív tanulási környezetben zajlik: érzelmi és fizikai biztonságot nyújt, ezzel lehetővé téve a motivált tanulást.
- Inkluzív és interkulturális pedagógiai szemléletű: esélyegyenlőségre törekvés a jellemző.
- Reflektív pedagógiai gyakorlatot követ: a pedagógusok folyamatos képzése, értékelése, önreflexiója valósul meg közben.

Hazai és külföldi kutatások azt igazolják, hogy az ifjúság értékvilága egyre inkább az élménycentrikus, posztmodern irányba tolódik (Inglehart et al., 2000; Schwartz et al., 2000). Schulze (2000) egy olyan élménytársadalmat említ, melyben az autonóm döntés és az élménykeresés a hangsúlyos. Moravec is azt írja, hogy ezeknek a tényezőknek meg kell nyilvánulnia a mindennapos és az egyetemi testnevelés keretein belül (Moravec, 2018). Ezenkívül további kutatás hívja fel a figyelmet arra, hogy a testmozgás hozadéka a pozitív testtudatosság, ami nagyban hozzájárul a jó egészségi állapothoz, az étkezésre való odafigyeléshez, az egészségvédő magatartáshoz és saját magunk elfogadásához (Rétsági, 2010).

Jelen tanulmányban a fizikai aktivitás, illetve az egészségtudatos magatartás többször megjelenik, ezért szeretném tisztázni, hogy mit értek e fogalmak alatt, hiszen mindkettőre több meghatározás létezik. Az egészségtudatos magatartás az egyén szemléletének, viselkedésének és cselekedeteinek összessége annak érdekében, hogy minél tovább egészséges maradjon (Freyer, 2019), és ennek egyik dimenziója a fizikai aktivitás. Ez utóbbi meghatározására pedig Piggin (2020) holisztikus megközelítését vettem alapul. Az ő nézetében a fizikai aktivitás az emberek kulturálisan sajátos helyszíneken és környezetben történő mozgása, miközben érdeklődések, érzelmek, ötletek, utasítások és kapcsolatok egyedi sorozata befolyásolja őket. A WHO 2020 ajánlása alapján a 18–64 év közötti felnőtt korosztály számára erősen ajánlott átlagosan heti 150-300 perc időtartamú, közepes intenzitású vagy heti 75-150 perc erős intenzitású fizikai aktivitás vagy ezek egyenértékű kombinációját, illetve legalább heti 2 alkalommal javasolják a közepes vagy annál erősebb intenzitású, valamennyi nagyobb izomcsoportot megmozgató izomerősítő edzést. Feltételes ajánlásuk a heti 300 percet meghaladó mértékű közepesen erős, illetve heti 150 percet meghaladó időtartamú erős intenzitású fizikai aktivitás annak egészségjavító hatása miatt.

A tanulmány célja az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (EKKE) elsőéves nem sport szakos hallgatói fizikai aktivitásának és mentális állapotának felmérése, továbbá annak feltárása, hogy az általános testnevelést tartók milyen módszerekkel igyekeznek az egészségtudatos magatartást erősíteni a hallgatókban, és hogy vajon ebből mennyi tudatosul bennük.

Anyag és módszer

A mintát az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nem sport szakos hallgatói alkották, akik 2 féléven keresztül ismerkedhetnek a Sporttudományi Intézet által nyújtott sporttevékenységekkel egy kötelezően teljesítendő tantárgy, az ún. általános testnevelés keretein belül. A hallgatók könnyen megtalálhatják a számukra érdekes mozgásformát. A választék nagyon széles és színes: labdarúgás, kosárlabda, tenisz,

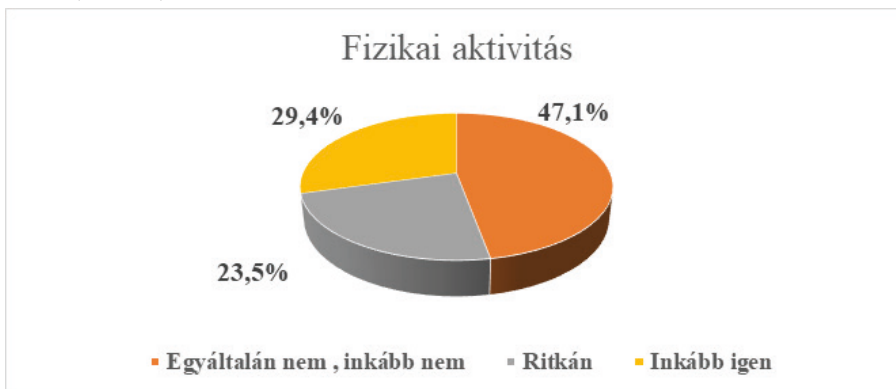
röplabda, kézilabda, floorball, labdás játékok, aki inkább az egyéni sportokat kedveli, megismerkedhet a frizbi, tollaslabda, atlétika, torna, funkcionális, erőfejlesztő és kondicionáló edzésekkel, aki szeretne táncolni, megteheti a hip-hop, kortárstánc, társastánc keretein belül, lehetőség van önvédelmet, kendőt, dzsúdót tanulni, illetve gerinctornán, pilatesen, jógán és túrán is részt lehet venni. Mindezt 27 edző/oktató/demonstrátor teszi lehetővé 774 hallgató számára 45 különböző edzésidőpontban. A 62 túrát választó hallgatóval jelen tanulmány nem kalkulál az időbeli eltolódás miatt, így a valós mintanagyság 712 fő. A szemeszter kezdetén 2022 szeptemberében 435 nem sport szakos hallgató mentális, pszichés és fizikális állapotának felmérése történt meg egy önkéntesen kitöltött kérdőív segítségével. Az egyetemisták közül 24, az oktatók közül 5 testnevelést tartó szakemberrel készült interjú. A mintára jellemző, hogy a hallgatók átlagéletkora 20,07 év (szórás 1,64), a válaszadók 86%-a (313 fő) 18–21 év közötti, 67,4% (293 fő) a szüleiivel él, 12%-a hallgatóknak kevesebb mint 1 éve szakadt el a szülői háztól és él lakótársakkal, kollégiumban vagy élettárrsal, ebből csupán 1,1% él teljesen egyedül, és a válaszadók 13,4%-a él külön a szüleitől, jellemzően lakó- vagy élettárrsal több mint 1 éve.

A kérdőív 6 részből állt. A demográfiai adatokat követően a hallgatók pszichés állapotát vizsgáltam az életminőségüket tükröző WHO Jól-lét Skálával, kitöltötték az Élettel való Elégedettség Skálát, az Életcél Kérdőívet, ezenkívül felmértem a stressztűrő képességüket, stresszre adott válaszaikat az Észlelt stressz kérdőívvel, illetve szubjektív intenzitás skálán mértem fel fizikai aktivitásukat/inaktivitásukat, táplálkozási szokásaikat, testalkatukat, testtartásukat, fittségi állapotukat az utolsó részben. Az adatok rögzítése Microsoft Excel, a kérdőívek kiértékelése IBM SPSS Statistics 21 programcsomaggal történt.

A hallgatókkal 6 fős csoportokban fókuszcsoporthoz interjú, míg az oktatókkal mélyinterjú készült.

Eredmények

A fizikai aktivitásuk tekintetében megállapítható, hogy a hallgatók 47,1%-a egyáltalán nem, illetve inkább nem végez sporttevékenységet, míg 29,4% inkább igen, akár napi szinten is (1. ábra).



1. ábra: Fizikai aktivitás az EKKE elsőéves általános testnevelésen részt vett hallgatóinak körében

Forrás: Saját szerkesztés

A testtartás, testtudat és fittségi állapot szubjektív megítélése nem korrelál az életcélok meglétével, viszont az étellel való megelégedettséggel már gyenge kapcsolatot mutat ($r = 0,46$, $p = 0,0032$). Tanítási napon több időt töltenek ülve, mint tanítási napokon kívül, de még így is 73%-uk 4 óránál többet tölt ülő testhelyzetben tanítási időn kívül. A folyadékfogyasztás, a napi vízfogyasztás 2,34 l átlagosan. Energiáitalt, ha nem is napi szinten, de a hallgatók 54,5%-a fogyaszt, míg cukros üdítőitalt, ha csak alkalmasszerűen is, szinte minden hallgató (94%) iszik. A káros szenvedélyek tekintetében saját bevallásuk szerint csaknem a válaszadók fele nem fogyaszt alkoholt, és 61,8%-uk egyáltalán nem dohányzik, 20,3%-uk nem napi szinten, és 17,9% pedig napi szinten szív cigarettát. A hallgatók 2/3-a inkább jónak itéli meg egészségi állapotát, és ez egyenesen arányos gyenge kapcsolatot feltételez ($r = 0,216$, $p = 0,000$) azzal, hogy mennyire felelősek saját egészségi állapotuk alakulásáért. A megkérdezettek 0,5%-a (2 fő) gondolja azt, hogy ő maga semmit sem tehet egészségi állapotáért.

Az étellel való elégedettség tekintetében a hallgatók egyharmada érzi azt, hogy nem mindig kapnak meg minden fontosat, amit szeretnének, és némileg eltávolodtak attól, hogy teljes mértékben egyetértenek azzal, hogy életük a legtöbb tekintetben közel áll az ideálishoz. Táplálkozási szokásaikra kevésbé figyelnek, ami viszont ellentmondásos azzal, hogy 17%-uk diétába kezdett. Fizikai aktivitásuk saját megítélésük szerint nőtt, ami a 24 hallgatóval folytatott fókuszcsoportos interjú alapján a lakhely és az egyetem, valamint az egyetem épületei közötti vándorlásnak köszönhető. A beszél-

getés során kiderült, hogy az általános testnevelés egyik fontos hozadéka, és a diákok több mint felénél (16 fő) megfigyelhető, hogy sokkal inkább felelősnek érzik magukat saját egészségi állapotuk alakulásáért. Az interjú során még olyan kérdésekre kerestem a választ, hogy a hallgatók mennyire tekintették ezt kötelezően teljesítendő kreditnek, kedvet kaptak-e a folytatáshoz, ha igen, akkor magához a mozgáshoz vagy esetleg konkrétan az általuk tárgyként választott edzéshez, milyen szempont dominált a sport kiválasztása kapcsán, illetve mit tartottak fontosnak és motiválónak az órát tartó oktató személyét illetően. Megbeszéltük a kérdőívre adott válaszaikat és a fizikai aktivitáshoz, egészségtudatos élethez való hozzáállásukat, valamint elmondták, hogy az általános testnevelésóra mit adott számukra. Elmondásuk alapján egy „kötelező dolog, amit ki kell pipálni a kredit miatt”. A megkérdezettek közül 10-en nyilatkoztak úgy, hogy kifejezetten érdeklődtek a választott sport iránt, örülve a lehetőségnek, hogy „ingyen kipróbálhatják”, mert esetleg már hallottak vagy olvastak róla korábban, de maguktól nem mentek volna el egy ilyen jellegű edzésre. Szinte kivétel nélkül, aki a kondi edzést választotta, ennek a lehetőségnek köszönhetően bátorodott fel, hogy „gyúrosok közé menjen”, amit korábban a komplexusai miatt nem mert. A szemeszter végére 13 fő azt nyilatkozta, hogy szívesen folytatná a félévben gyakorolt mozgásformát, és örömmel venné, ha a 2. félévben is felvehetné ezt tárgyat, sőt közülük 8 fő azt nyilatkozta, hogy külön edzés keretében is szeretné ezt folytatni, 6 fő másik mozgásformát is szeretne kipróbálni a következő félévben, és páran „majd amire hely lesz” hozzáállást tanúsítottak. Abban egyetértés mutatkozott, hogy a hallgatók hitelesnek és lelkesítőnek találták az oktatást folytató személyt, nem hárítva rá az esetleges érdektelenségüket.

Ebből azt a következtetést lehet levonni, hogy a külső, formális keretek némileg hatottak a belső motivációra, és ennek elmélyítéséhez az oktató személyisége nagyban hozzájárult. Mint mindenhez, a sport végzéséhez is extrinzik és intrinzik motiváció szükséges. Az oktató kollégáknak ezeken a foglalkozásokon az a fő feladata, hogy megszerettessék a fizikai aktivitást a hallgatókkal, és felélesszék a vágyat az aktív élet iránt, megmutatva azt, hogy igenis felelősek saját mentális és pszichés állapotukért, aminek javításához, szinten tartásához a fizikai aktivitás egy eszköz.

Arra a kérdésre, hogy mennyit számít az edzést tartó személye, mindegyik hallgató úgy nyilatkozott, hogy a legfontosabb, hogy hiteles legyen abban, amit tanít, és jól tudja azt átadni. Többen említették, hogy az oktatók megjelenése, magatartása, a sport iránti elkötelezettsége inspiráló számukra. Ezalatt azt értve, hogy a mozgásformának megfelelő öltözetben, pontos órakezddel, a figyelmet és a fegyelmet megtartva tartja a foglalkozást. Fontos számukra, hogy tisztelni tudják az oktatót, az elmondottak alapján ez fontosabb a szimpátiánál is.

Az edzést tartókkal való beszélgetésből megtudhattam, hogy a hallgatók inkább tényleg a fizikailag inaktív populációt reprezentálják, de pozitívum, hogy többségük igyekezett kihozni magából a maximumot.

A tanulmányban a „Elméleti alapozás” részben Révész és Csányi által összegzett és ismertetett, eddig a közoktatásban javasolt 7 követelményről beszéltem az interjú-alanyokkal, és elmondható, hogy iratlanul is igyekeznek ezekhez tartani magukat az oktatók. Minden esetben és lehetőségeikhez mérten figyelembe veszik és igazodnak a hallgatók fejlettségi szintjéhez. Egyéni sportban ez nyilván könnyebben, egyénre szabott módosításokkal kivitelezhető, míg csapatsport esetén a heterogén csapatok összeállítása, esetlegesen külön feladatok adása a megoldás. Minden mozgásformának megvan a saját szellemisége, koreográfiája.

Arra a kérdésre, hogy „Mennyire sikerült az egészségtudatos magatartásra felhívni óra alatt a figyelmet?”, egyöntetűen azt válaszolták, hogy igyekeztek például a bemelegítés során kialakítani az ilyen irányú attitűdöt, és ismeretet adni erről. A visszajelzések alapján ezekkel a tanulók nagy többsége tisztában van, pl.: vízfogyasztás fontossága, mozgás fontossága stb. Igyekeztek megértetni velük, hogy ennél jóval többet kellene mozogniuk, és akár egy tempósabb séta, lépcsőzés, egy kicsit fárasztóbb mozgás, amikor már elkezdik kapkodni a levegőt, a hosszú távú egészségüket szolgálja, és nem kell sportolónak lenniük. Ez utóbbit azért lényeges kiemelni, mert 21 hallgató egyértelműen ügyetlennek tartja magát sportolás közben, ami visszatartotta őt eddig ettől. Számukra megnyugtató volt ezen új ismeret, hogy például a kertben ásás vagy a takarítás is fizikai aktivitás.

A „Történelem értékelés a szemeszter során?” kérdésre egyértelműen igen volt a jellemző. Minden oktató fejlesztési és korrigálási céllal visszacsatolást ad a hallgatóknak a teljesítményükről. A diagnosztikus, a formatív és a szemeszter végi szummatív értékelés egyértelműen megtörténik.

Elmondásuk alapján önreflexiót is alkalmaznak, és a saját maguk képzése az általuk tartott mozgásformát illetően evidens számukra.

Megbeszélés, következtetések

Jól látszik, hogy a közoktatásban több kutatás is foglalkozott a mindennapos testnevelés testre és pszichére kifejtett hatásával, míg a felsőoktatásban tanulóokra kevés figyelmet fordítunk ilyen szempontból. Pedig kellene, hisz számos új helyzettel állnak szemben ebben az életszakaszban, főleg a hirtelen nagy önállóságnak örvendő elsőéves egyetemisták.

A Sporttudományi Intézet értékékként kezeli a sportos életre nevelést, a hallgatók mozgáshoz való hozzáállását, az ezzel kapcsolatos attitűd kialakítását. Az oktatók számára fontos a hallgatók közti szociális kohézió kialakítása, a jó hangulat, a közös célok elérése, a kihívások leküzdése és a belső motiváció felélesztése, mindezt az élethosszig fenntartható egészségtudatos magatartás kialakítása érdekében.

A hallgatók testneveléssel kapcsolatos véleménye azt bizonyítja, hogy a diákok jelentős része szükségesnek tartja, igényli a minőséget, fogékony az újra, és értékrend-

jében szerepel a rendszeres fizikai aktivitás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak kiaknázása.

A testnevelők és sportoktatók felkészültsége, speciális érdeklődése kritikus pont a mindennapos és egyetemi testnevelés hatékonyságának növelésében. Ebben nagyon fontos szerepet játszik a képzés folyamatos – a sportkínálat trendjeihez igazodó – aktualizálása, illetve a rendszeres tréningek biztosítása. Érdekes lenne visszamérni és további kutatást igényel, hogy a hallgatók lelkesedése meddig tart, illetve majd a 2. félévben felveszik-e ugyanazt a tárgyat, valamint elkezdenek-e valamilyen iskolán kívüli sporttevékenységet.

Irodalom

- Ádám, Sz., Susánszky, É., Székely, A. (2018). Egészség- és rizikómagatartás alakulása a Kárpát-medencei magyar fiatalok körében. In Székely Levente (szerk., 2018). Magyar fiatalok a Kárpát-medencében - Magyar Ifjúság Kutatás 2016. Enigma. 2001, pp. 231-269.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>,
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*. 43:1.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and youth services review*, 121, 105866
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105866>
- Ennis C. D. (2007). 2006 C. H. McCloy Research Lecture. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 3. sz., 138-150.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599411>
<https://doi.org/10.5641/193250307X13082490460706>
- Gombocz, J. (2019). A testnevelés, az iskolai sport. *Új Pedagógiai Szemle*, 2019/3-4, 7-16. o.
- Hamar, P. (2005). A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 10. sz. (68.-75.)
- Hamar, P. (2008). Testnevelés-elmélet. <https://docplayer.hu/916801-Testnevelés-elmélet-sportismeretek-i-dr-hamar-pal2008.html> (p. 14.) (2022. 11. 07.)
- Hamar, P., Karsai, I. & Soós, I. (2016). Pedagógusi vélemények az iskolai testnevelés aktuális kérdéseiről, Értékkeremtő testnevelés, Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok körében. Debreceni Egyetemi Kiadó. ISBN 978 963 318 597 1

- Hornay, Á. & Urbán, Sz. (2018). Értelmerkésés a készülődő felnőttkorban, PPKE BTK Pszichológiai Intézet. DOI: 10.18427/iri-2018-0104
- Inglehart, R. & Baker, W. E. (2000). Modernization, cultural change, and the persistence of traditional values. *American Sociological Review*, 65. 1. sz., 19-51
<https://doi.org/10.2307/2657288>
<https://doi.org/10.1177/000312240006500103>
- Jay, M. (2012). *The Defining Decade. Why your Twenties matter- and how to make the most of them now?* Hachette Book Group.
- Kiss, V. (2020). IKT-eszközökkel támogatott egészségre nevelés az általános iskolában.
- Kovács, K. E. & Nagy, B. E. (2015). A sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongására és megküzdésére. *Különleges Bánásmód*, I. évf. 2015/3. szám, (4-56.)
<https://doi.org/10.18458/KB.2015.3.43>
- Kovács, K. E. (2020). Egészség és tanulás a köznevelési típusú sportiskolákban. *Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ*. pp. 7-12, pp. 46-48.
- Kovács, K., Moravec, M. & Nagy, Á. (2019). Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből, *Új Pedagógiai Szemle*, 2019/3-4, 87-100. o.
- Lisznyai, S. (2010). Készülődő felnőttég. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapotá témakörében. In Lisznyai, S., & Puskás-Vajda, Zs. (Eds.), *Élepszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. FETA Könyvek. (pp. 9-24). Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület.
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in brief*, Semantic Scholar DOI: 10.1016/j.dib.2020. Corpus ID: 221520789
<https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Mikulán, R. (2013). Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztéskörében. *Új Pedagógiai Szemle* 7-8.
- Moravec, M. (2018). Egészségfejlesztés a közoktatástól az egyetemig fókuszcsoportos vizsgálatok tükrében. *Pedacta*, 8. 2. sz., 71-80.
- Nagy, J. (2010). Sport és iskola: a testmozgás szerepe a XXI. század iskolájában. In *Allandó párbeszédben: a szegedi műhely tisztelgése Utasi Ágnesnek*. pp. 190-211. (2010)
- Obál, A., Hamvai, Cs. & Pikó, B. (2018). A testbecsülést befolyásoló tényezők vizsgálata serdülő lányok körében. *Egészségfejlesztés*, LX. évfolyam, 2019. 2. szám
- Pál, K., Császár, J., Huszár, A. & Bognár, J. (2005). A testnevelés szerepe az egészség-tudatos magatartás kialakításában.

- Perényi, Sz. (2011). Sportolási szokások - Sportolási esélyek és változástrendek. Arc-talan (?) Nemzedék; Ifjúság 2000-2010, (232-245)
- Perényi, Sz. (2012). Alacsonyán stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In Székely, L. (Ed.) Magyar Ifjúság Tanulmánykötet. 2013 Kutatópont. (pp. 229-250)
- Petrika, E. (2012). Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. (Doctoral dissertation, Doktori értekezés. Debreceni Egyetem Humán Doktori Iskola).
- Poór, Gy. (2019). A fizikai inaktivitás jelentősége. Magyar Tudomány 180 (2019)10, 1530-1538.
<https://doi.org/10.1556/2065.180.2019.10.13>
- Rétság, E. (2010/4). A serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük. Magyar Sporttudományi Szemle. 11 (44), 13-20.
- Rétság, E. & Csányi, T. (2014). Nemzeti alaptanterv 2012, Testnevelés és sport műveltségi terület - Az iskolai testnevelés új kihívásai. Magyar Sporttudományi Szemle, 15. 3. sz., 32-36.
- Révész, L. (2019). A testnevelés tanításának néhány kérdése, habilitációs értekezés. Eszterházy Károly Egyetem.
- Révész, L. (2021). A tanár-diák kapcsolat jellemzői a testnevelésben. Magyar Pedagogia, 121. évf. 1. szám 3-23. (2021)
<https://doi.org/10.17670/MPed.2021.1.3>
- Révész, L. & Csányi, T. (2015). Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség.
- Révész, L., K. Nagy, E., Szivák, J., Rapos, N., Török, B. & Mrázik, J. (2018). A Komplex Alaprogram Konceptiója, Líceum Kiadó, ISBN 978-615-5621-80-2 (Print) ISBN 978-615-5621-87-1 (Online)
- Schulze, G. (2000): Élménytársadalom. A jelenkor kultúrszociológiája. A mindennapi élet esztétizálódása. Szociológiai Figyelő, 15. 1-2. sz., 135-157.
- Schwartz, S. H., Bardi, A. & Bianchi, G. (2000): Value adaptation to the imposition and collapse of communist regimes in East-Central Europe. In Renshon, S. A. & Duckitt J. (Eds.). Political Psychology. Cultural and Crosscultural Foundations. Palgrave Macmillan. pp. 217-237.
https://doi.org/10.1057/9780230598744_13
- Sebőkné Lóczy, M. (2001). Tanító szakos főiskolai hallgatók testnevelés és sport iránti attitűdjeinek a vizsgálata. Magyar sporttudományi Szemle 2001/3-4, 45. o.
- Susánszky, É (2011). Ifjúság és egészség = Egészséges ifjúság? Arc-talan (?) Nemzedék

- Ifjúság 2000-2010. In Bauer, B. & Szabó, A. (Eds.) (2011). Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Szabó, Á. (2011). Milyen értéket teremt a szabadidő sport és mi a kapcsolata a versenyképességgel? (What value is created by leisure sport and what is its relationship with the competitiveness?). *Vezetéstudomány - Budapest Management Review*, 42 (1. kül). pp. 24-37.
<https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2011.ksz.03>
- Szakály, Zs., Bognár, J., Lengvári, B. & Koller, Á. (2019). A mindennapos testnevelés fittségi hatásai alsó és felső tagozatos fiúknál: homok a gépezetben, *Új Pedagógiai Szemle*, 2019/3-4, 56-70. o.
- Szemán, D., & Karner, O. (2017). Tanácsadási modellek a felsőoktatási tanácsadásban - a hatalkalmas modell tapasztalatai. *Alkalmazott pszichológia*, 17(4), 105-128.
- Szlamka, Z., Kiss, M., Bernáth, S., Kámán, P., Lubani, A., Karner, O., & Demetrovics, Z. (2021). Mental Health Support in the Time of Crisis: Are We Prepared? Experiences With the COVID-19 Counselling Programme in Hungary. *FRONTIERS IN PSYCHIATRY*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.655211>