

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 6(2005)1, 35–51

Keresztes Noémi* – Pluhár Zsuzsanna – Pikó Bettina

TÁRSAS HATÁSOK SZEREPE A SERDÜLŐK FIZIKAI AKTIVITÁSI MAGATARTÁSÁBAN

A preventív egészségpszichológiának nevezett kutatási terület a megelőzésben szerepet játszó egészségmagatartás pszichológiai összefüggéseire hívja fel a figyelmet, többek között a társas hatásokra. A társas kapcsolati háló ugyanis az egészségmagatartás kialakításában a legerősebb hatást fejt ki – ez különösen igaz bizonyos életkorokra, mint amilyen például a serdülőkor. Felmérésünket 10–15 éves, szegedi felső tagozatos általános iskolások körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott iskolák és osztályok segítségével ($n = 550$). Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, melynek legfontosabb célja a sportolási szokásokra, sportolási gyakoriságra ható társas hatások jellegzetességeinek feltárása volt. Megállapítottuk, hogy a megkérdezett tanulók környezetében a fizikailag aktívnak tekinthető személyek közül a barátok és az osztálytársak emelkednek ki, mely jól tükrözi, hogy ebben a korosztályban még a fiatalok életének szerves részét képezi a sport. A teljes mintát elemezve azt tapasztaltuk, hogy a szülők jelenleg is aktív vagy korábbi sportolása, a testvér, az osztálytárs, a barát, a szerelme sportolása szignifikánsan befolyásolja a megkérdezett tanuló sportaktivitását. A mintát nemenkénti bontásban vizsgálva szignifikáns eltéréseket kaptunk. A társas hatások mértéke és szerepe a fiúk és lányok csoportjában igen eltérő képet mutatott. A kortárscsoportok (barát, osztálytárs, „szerelmük”) aktivitásának hatása csak a lányok esetében mutatott szignifikáns kapcsolatot. A példaképek, a sportágválasztás és a sportolás indokainak vizsgálatában is szignifikáns nemi különbségeket tapasztaltunk. A fizikai aktivitási magatartással és a sporttal kapcsolatos kutatási eredmények a gyakorlatban is felhasználhatók lehetnek a megelőzésben. A pozitív megerősítésként is érvényesülő társas hatásokat ezért az egészségfejlesztési programoknak hatékonyabban kellene kihasználniuk.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, társas hatások, példaképek, sportágválasztás, sportindoklás

Annak felismerése, hogy már a fiatalok között is igen sok az inaktív, és hogy a magatartási minták kora gyermekkorban formálódnak (Pikó 2002), elősegítette a fiatalok fizikai aktivitási magatartásának vizsgálatát (Stucky-Ropp és DiLorenzo 1993). A rendszeres testmozgásnak ugyanis fontos szerepe van az egészséges testi és szellemi fejlődés szempontjából (Baker és mtsai 2003; Tran és Wetman 1985; Siever és Davis 1985). Emellett

* Levelező szerző: Keresztes Noémi
6722 Szeged, Szentháromság u. 5.
E-mail: noisyka@freemail.hu

éppen a fiatalok alkotják azt a populációt is, akiknél a primer prevenció a leghosszabb távú sikereket érheti el (Pikó 2002).

A modern társadalom kialakulásával, az életmód megváltozásával párhuzamosan a betegségspektrum átalakulását figyelhetjük meg. A hangsúly a fertőző betegségekről a krónikus betegségekre tevődött át, melyeknek okai rendkívül összetettek, és lefolyásukra külső és belső tényezők egyaránt hatást gyakorolnak (Kulcsár 1998). Az egészségpszichológia megszületésében ez a változás is szerepet játszott, hiszen az egészség-betegség megfelelő értelmezésében a biomedikális modell kudarcot vallott. Emellett a viselkedéstudományok fejlődését is tapasztalhattuk (például, hogy a tanuláselmélet alkalmazható az egészségmagatartási minták átvételében és a betegviselkedésben is). Az életminőség vizsgálata is fokozott hangsúlyt kapott (Gentry 1984). Matarazzo (1982, 1) szerint „az egészségpszichológia a pszichológia specifikus – edukációs, tudományos és gyakorlati – hozzájárulása az egészség elősegítéséhez és fenntartásához, a betegség megelőzéséhez és kezeléséhez, az egészség, betegség és különböző működészavarok etiológiai és diagnosztikai korrelátumainak azonosításához, valamint az egészségvédelem rendszeréhez.” Az egészségpszichológiának a prevencióban nagyon fontos szerepe van. A Sturges és Rogers (1996) által preventív egészségpszichológiának nevezett kutatási terület éppen a megelőzésben szerepet játszó egészségmagatartás pszichológiai összefüggéseire hívja fel a figyelmet, többek között a társas hatásokra. A társas kapcsolati háló ugyanis az egészségmagatartás kialakításában a legerősebb hatást fejt ki, ez különösen igaz bizonyos életkorokra, mint amilyen például a serdülőkor. Az egészségmagatartás társas hatásainak értelmezésében a pszichológiai elméletek sokat segíthetnek, amit azután az egészségfejlesztési programokban használhatunk fel (Sturges és Rogers 1996).

A társas hatásokkal foglalkozó kutatások, tanulmányok a fizikai aktivitást befolyásoló legfontosabb környezeti tényezők közül a társas hatásokat, a környezeti összetevőket és akadályokat említik. A társas hatások alatt a család, a barátok, a kollégák, az egészségügyi szakemberek véleményét értjük, de ide sorolhatjuk a társadalomban uralkodó általános felfogást is. A család és a barátok hatása különösen fontos és pozitív hatást gyakorol a fizikai aktivitási magatartásra (Baker és mtsai 2000; Buckworth 2000; Buckworth és Dishman 1999; Humpel és mtsai 2002; Sallis és Owen 1999).

A fizikai aktivitáshoz való viszonyulást a társas hatások döntően befolyásolják (Sallis és mtsai 1992). A szociális tanulás elmélet ezt a hatást emeli ki, és hangsúlyozza a magatartás, az attitűdök, az érzelmi reakciók megfigyelésének, követésének fontosságát. Ez az elmélet az emberi

viselkedést az észlelés, a viselkedés és a környezet hatásainak kölcsönös folyamataként értelmezi. A tanulási folyamat szerepmodellek közvetítésével történik, és ez a hatás gyakran a belső társas halóba tartozó személyektől ered, amely szerepet nemegyszer a legközelebbi barátok vagy a szülők töltik be. A szerepmodellként ható személyek viselkedése, attitűdje a serdülő gyermekek számára döntő fontosságú (Bandura 1977, 1986). A társas hatás a szülők, tanárok, nevelők, edzők motiváló szerepét is magába foglalja (Smith 2003).

A fizikai aktivitást befolyásoló társas hatások nemcsak a szociális tanulás elmélettel, hanem az úgynevezett tervezett cselekvés elmélettel (TPB) is kapcsolatba hozhatók. A tervezett cselekvés elmélete az egyik legszélesebb körben alkalmazott modellje a cselekvés kognitív tényezőinek, mely a társas hatásokat éppen úgy figyelembe veszi, mint az egyéni tényezőket. A társas hatásokat az egyén számára fontos személyek (pl. családtagok, barátok) által észlelt nyomásként fogalmazza meg, mely egy adott cselekvési mód átvételére, illetve elutasítására készítet. A szubjektív norma a modell egyik fontos összetevője, mely az egyén hitét, bizalmát jelenti annak mértékéről, hogy melyik, számára fontos egyén kívánja tőle az adott magatartási forma átvételét. Ennek a normának a szerepe, hogy hatást gyakoroljon a cselekvésre a szándék befolyásolásán keresztül. A szándék, az intuíció szintén fontos eleme a modellnek, melyet számos magatartási, normatív és kontrolltényező befolyásol (Ajzen 1991).

A társas hatásoknak a fizikai aktivitási magatartáson túl más egészségmagatartásra gyakorolt hatása is igen jelentős. Serdülők között a kockázati magatartásformák (dohányzás, alkoholfogyasztás, droghasználat) vizsgálatában a kortárs hatás igen erősnek mutatkozott, szerencsére azonban a preventív egészségmagatartásokban is jelentős a szerepe. Ez bizonyítja, hogy ezek a hatások az egészségre kedvező hatású magatartásformák átvételében is fontos szerepet játszanak. A sportoló kortársak pozitív motivációs hatást fejtenek ki, és ehhez társul a serdülőkori konformitásigény kielégítése is (Langlie 1977; Pikó 2002), mellyel a fiatalok azonoságtudatukat szeretnék megerősíteni (Csikszentmihályi és Larson 1984).

A kutatások azt bizonyították, hogy a társas hatások, szociokulturális tényezők nemcsak a fiatalok egészségmagatartására (Pikó 2002), fizikai aktivitására (Baker és mtsai 2000; Buckworth 2000; Buckworth és Dishman 1999; Humpel és mtsai 2002; Sallis és Owen 1999), hanem testképére és testsúlyváltoztató stratégiáira is jelentős hatást gyakorolnak (McCabe és Ricciardelli 2001). Az eredmények azt mutatják, hogy fiatalok töreksenek a társadalom által felállított ideál („vékony nők, izmos férfiak”) elérésére. A különböző környezeti tényezők, csoportok befolyásoló hatá-

sát elemezve azt láthatjuk, hogy a serdülő lányok nagyobb fokú támogatást, ösztönzést tapasztalnak az anya részéről, mint a fiúk. Ez elsősorban arra vonatkozik, amikor különböző testkép-változtató stratégiákat vesznek át, hogy minél közelebb kerüljön testképük az elvárt ideálhoz. A médiából folyamatosan impresszív képeket kapunk arról, hogy milyen az ideális női testkép, így a média is jóval erőteljesebb hatást gyakorol a lányok testképére. A kortárs csoportok szerepe is inkább a lányok testsúlycsökkentő stratégiáiban érhető tetten (McCabe és Ricciardelli 2001).

A szociális tanulás elemeinek hatása a gyermekek fizikai aktivitásában igen jelentősnek mutatkozik. A fiúk sportolási szokásaiban a család és a barátok támogatásának, a sport élvezetének, az anya sporttal szemben észlelt elutasításának vagy támogatásának van feltűnően fontos szerepe, míg a lányok esetében kiemelkedő prediktornak nevezhetjük a sportolás élvezetét, az otthon végezhető aktivitások számát, az anya sporttal szemben észlelt elutasítását vagy támogatását, illetve a fizikai aktivitás közvetlen szülői mintáit (Stucky-Ropp és DiLorenzo 1993).

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy a 10–15 éves, felső tagozatos általános iskolás fiatalok sportolási szokásaira, sportolási gyakoriságára ható társas hatások jellegzetességeit feltárjuk és megismerjük. Végeztünk már vizsgálatokat ebben a korosztályban sportolási szokások (Keresztes és mtsai 2003, 2004a), egészségi állapot, pszichoszomatikus státus (Pluhár és mtsai 2004), egészségmagatartás (Keresztes és mtsai 2004b), értékrend (Pluhár és mtsai 2003) és motivációs tényezők (Pikó és mtsai 2004) témakörében. A társas hatások vizsgálatát azért is tartjuk kiemelten fontos területnek, mert a modern társadalomban az inaktivitás egyre rohamosabb terjedése és a serdülők fizikai aktivitásának csökkenése hozzájárul a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotának alakulásához.

MINTA, MÓDSZER

A felmérést szegedi általános iskolások körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott iskolák és osztályok (5–8. évfolyamok, 10–15 évesek) segítségével ($n = 550$). A 600 kérdőívből 550 volt értékelhető, így a válaszadási arány 92%-os volt. A tanulók átlagéletkora 12,1 év (szórás 1,2 év). A válaszadók 54,9%-a fiú, 45,1%-a pedig lány volt.

Az adatgyűjtésre 2003 szeptemberében és októberében került sor, ehhez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, melynek legfontosabb célja a felső tagozatos általános iskolás fiatalok életmódjának elemzése volt magatartástudományi szempontok alapján. A kérdőív itemei a szociodemográfiai változókon túl kiterjedtek a fiatalok egészségi állapotára,

pszichoszomatikus státusára, egészségmagatartására, sportolási szokásaira, motivációira, illetve az agresszió, a szociális összehasonlítás és a társas hatások témakörére is. A kérdőív kitöltése osztályfőnöki óra keretében történt képzett mentálhigiénikusok, illetve egyetemi hallgatók segítségével. Egy kérdőív kitöltése kb. 40 percet vett igénybe.

A fiatalok sportolási gyakoriságát, szokásait befolyásoló szociális tényezők vizsgálatát a következő kérdéssel vizsgáltuk: *„Kik sportolnak/sportoltak a környezetekben?”* Ennél a kérdésnél a fiataloknak minden lehetséges válaszlehetőséget be kellett jelölni a következő lehetőségek közül választva: 1. *„Valamelyik vagy mindkét szülőm most is aktívan sportol”*; 2. *„Valamelyik vagy mindkét szülőm régebben sportolt”*; 3. *„Testvére(i)m”*; 4. *„Más közeli családtagom (pl.: unokatestvér)”*; 5. *„Osztálytársaim”*; 6. *„Barátaim”*; 7. *„Az a fiú/lány, aki éppen tetszik”*; 8. *„Egyéb, éspedig:*”

Kutatásunkban a környezeti hatások befolyását vizsgáltuk a sportágválasztásra is, illetve arra, hogy miért kezdett el a megkérdezett tanuló sportolni. Ehhez a következő kérdéseket használtuk fel: *„Miért döntöttél úgy, hogy sportolsz?”* Itt csak egyetlen válaszlehetőséget, a legjellemzőbbet, lehetett bejelölni a következőkből: 1. *„Az iskolában kötelező volt”*; 2. *„A szüleim mondták/tanácsolták”*; 3. *„Testvérem, más közeli rokonom tanácsolta”*, 4. *„Barátaim javasolták”*; 5. *„Magam döntöttem”*; 6. *„Egyedül voltam, új barátokat akartam szerezni”*; 7. *„Vonzott az ismeretlen”*.

A sportágválasztásra vonatkozó másik kérdésünk a következő volt: *„Miért pont ezt a sportágot választottad?”* Itt is csak a legjellemzőbb válaszlehetőséget kellett bejelölni: 1. *„Szüleim ezt tanácsolták”*; 2. *„Testvérem vagy közeli rokonom tanácsolta”*; 3. *„Az iskolában a testnevelő tanárom tanácsolta”*; 4. *„Barátaim tanácsolták, ők is itt sportolnak”*; 5. *„Egyedül választottam nyomós indok alapján (pl. közel van a lakhelyemhez)”*; 6. *„Ehhez a sporthoz a legjobbak az adottságaim”*; 7. *„Véletlen döntés volt”*; 8. *„Kihívásnak láttam”*; 9. *„A TV-ben láttam, hogy a magyarok milyen sikeresek ebben a sportágban”*.

Ezenkívül kíváncsiak voltunk még arra is, hogy a fiatalok (szűkebb és tágabb) környezetében van-e sportoló példakép, akire felnéznek, és ez milyen hatással van sportolási szokásaikra. Ezt a következő kérdéssel vizsgáltuk: *„Van-e olyan sportoló a környezetekben, akire felnézel teljesítménye vagy emberi tulajdonságai miatt?”* A megkérdezetteknek itt is csak a legjellemzőbb válaszlehetőséget kellett bejelölni: 1. *„A szüleim”*; 2. *„A testvérem vagy más közeli rokon (pl.: unokatestvér)”*; 3. *„Az edzőm”*; 4. *„Barátom/osztálytársam”*; 5. *„Csapatársam”*; 6. *„Ismert magyar vagy külföldi sportoló, éspedig:...”* 7. *„Nincs ilyen személy”*.

A válaszlehetőségeket a szakirodalmi eredmények alapján alakítottuk ki, figyelembe véve az életkori sajátosságokat, kortárshatásokat, sportmotivációs tényezőket (Aszmann 2000; Giles-Corti és Donovan 2002a; Me-

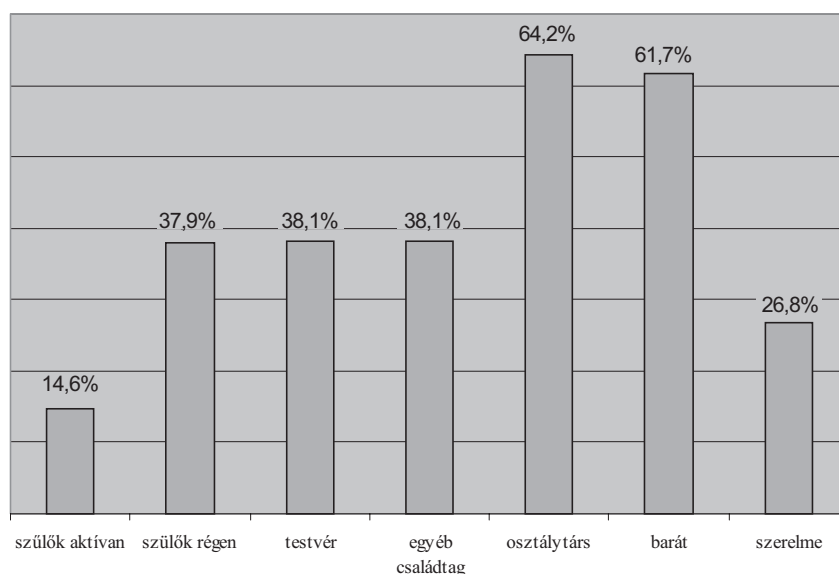
chanic 1991; Pelletier és mtsai 1995; Pikó és mtsai 2004; Pikó 1997; Newman és Ward 1989; Sallis és mtsai 1990).

EREDMÉNYEK

A társas hatások szerepének vizsgálatában először azt néztük meg, hogy a megkérdezett fiatalok környezetében kik sportolnak. Az 1. ábrán jól látható, hogy a sportoló barátok és osztálytársak említése a többi tényezőhöz képest sokkal gyakoribb volt, ami jelzi, hogy ebben a korosztályban a fizikailag aktív személyek száma még igen magas.

A „Kik sportolnak a környezetében?” változót átalakítva megvizsgáltuk azt is, hogy a tanulók hány sportoló személyt tudnak megemlíteni környezetükből. Ennek eredményeit a 2. ábrán láthatjuk. A megkérdezett fiataloknak csupán 4,2%-a válaszolta azt, hogy nem tud egyetlen sportoló személyről sem a környezetében. A legtöbben (33,1%) egy fizikailag aktív személyt jelöltek be, de a kettő-három-négy-öt személyt említők száma is jelentősnek mondható (13–14%).

A társas hatások sportolási gyakoriságra gyakorolt szerepét Chi-négyzet próbával elemeztük, először a teljes mintán, majd nemenkénti bontásban is. Azért, hogy a megjelenő különbségek láthatóbbak és egyértelműbbek legyenek, a sportolási gyakoriságot dichotóm változóvá alakított-

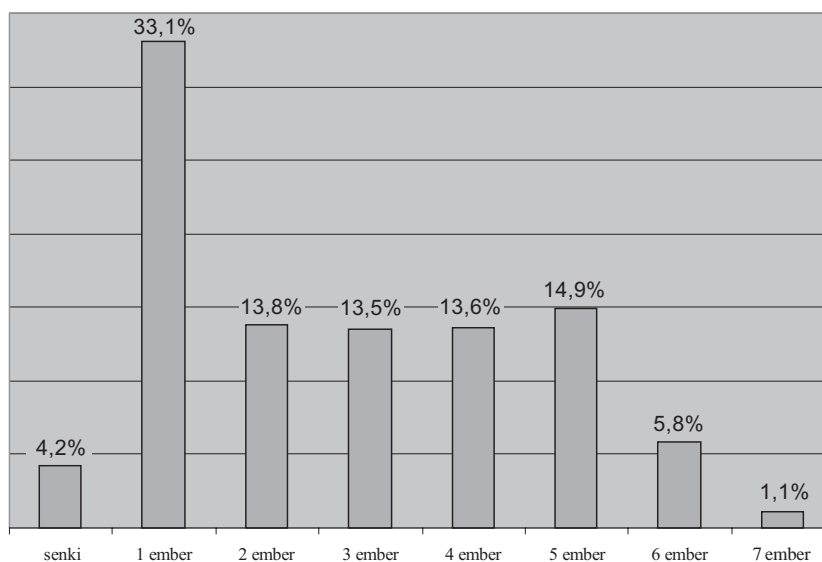


1. ábra. Kik sportolnak a környezetében?

1. táblázat. Társas hatások és a sportolási gyakoriság összefüggései

	Sportol-e?	Fizikai aktivitás	
		alacsony	magas
Szülők aktívan	nem	33,6%**	66,4%**
	igen	19,5%**	80,5%**
Szülők régebben	nem	35,9%**	64,1%**
	igen	24,5%**	75,5%**
Testvér	nem	36,8%***	63,2%***
	igen	23,0%***	77,0%***
Családtag	nem	33,4%	66,6%
	igen	28,5%	71,5%
Osztálytárs	nem	37,2%*	62,8%*
	igen	28,4%*	71,65%*
Barát	nem	40,0%***	60,0%***
	igen	26,4%***	73,6%***
Szerelme	nem	34,5%**	65,55%**
	igen	23,8%**	76,2%**

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult a *-gal jelölt esetekben (**p = 0,00; **p<0,01; *p<0,05)



2. ábra. Hányan sportolnak a környezetemben?

tuk. Létrehoztunk egy alacsony fizikai aktivitású csoportot, ahová azokat soroltuk, akik csak az iskolai testnevelés órákon vesznek részt, illetve néha alkalmanként ezen kívül is. A másik csoportba, a magas fizikai aktivitású csoportba pedig azokat soroltuk, akik az iskolai testnevelés órákon kívül heti rendszerességgel edzenek. A teljes mintát elemezve azt tapasztaltuk, hogy a szülők jelenleg is aktív vagy korábbi sportolása, a testvér, az osztálytárs, a barát, a szerelme sportolása szignifikánsan befolyásolja a megkérdezett tanuló fizikai aktivitását. Az 1. táblázatban lát-

2. táblázat. Társas hatások szerepe a sportolási gyakoriságban nemenkénti bontásban

Neme	Sportol-e?		Fizikai aktivitás	
			alacsony	magas
Fiú	szülők aktívan	nem	32,0%	68,0%
		igen	22,9%	77,1%
Lány		nem	35,9%*	64,1%*
		igen	17,1%*	82,9%*
Fiú	szülők régebben	nem	35,3%*	64,7%*
		igen	24,6%*	75,4%*
Lány		nem	36,7%*	63,3%*
		igen	24,7%*	75,3%*
Fiú	testvér	nem	35,2%*	64,8%*
		igen	23,3%*	76,7%*
Lány		nem	39,4%**	60,6%**
		igen	22,7%**	77,3%**
Fiú	családtag	nem	31,3%	68,7%
		igen	30,0%	70,0%
Lány		nem	37,3%	62,8%
		igen	27,3%	72,7%
Fiú	osztálytárs	nem	30,4%	69,6%
		igen	31,2%	68,8%
Lány		nem	49,3%***	50,7%***
		igen	25,6%***	74,4%***
Fiú	barát	nem	36,4%	63,6%
		igen	26,9%	73,1%
Lány		nem	46,3%***	53,8%***
		igen	25,8%***	74,2%***
Fiú	szerelme	nem	33,3%	66,7%
		igen	23,2%	76,8%
Lány		nem	36,4%*	63,6%*
		igen	24,3%*	75,7%*

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult a *-gal jelölt esetekben (***p = 0,00; **p<0,01; *p<0,05)

hatjuk, hogy felsorolt tényezők különböző mértékben befolyásolják a megkérdezett tanulók sportolási gyakoriságát. Legerősebb hatásúnak a testvér és a barát szerepét találtuk, ezt követi a szülői és a párkapcsolati (illetve „szerelmi”), majd az osztálytársi hatás. A felsorolt tényezők közül csak a távolabbi családtag szerepét nem találtuk jelentős társas hatásnak.

A háromdimenziós keresztábra a társas hatások szerepét szemlélteti a sportolási gyakoriságra nemenkénti bontásban (2. táblázat). A társas hatások mértéke és szerepe a fiúk és lányok csoportjában igen eltérő képet mutat. Míg a szülők jelenleg is aktív sportolásának hatását csak a lányok sportolási gyakoriságában találtuk szignifikánsnak, a szülők korábbi sportolási gyakorisága mind a két nemre szignifikáns hatást gyakorol. A testvérek fizikai aktivitásának hatását fiúk és lányok esetében is tapasztaltuk, de a lányokra gyakorolt hatása szignifikánsan erősebb volt. A felsorolt társas tényezők közül a távolabbi családtagok társas befolyásoló hatását nem találtuk szignifikánsnak. A kortárs csoportok (barát, osztálytárs, „szerelmük”) aktivitásának hatása pedig csak a lányok esetében mutatott szignifikáns kapcsolatot.

A sportolási gyakoriságot szignifikánsan befolyásolja az, hogy hány sportoló személy van a megkérdezett tanulók környezetében. Minél több sportolót említettek a fiatalok környezetükből, annál inkább jellemző volt rájuk az iskolán kívüli rendszeres testedzés (3. táblázat). A lányok szignifikánsan több sportoló személyt említettek meg, mint a velük egykorú fiúk, és láthattuk, hogy ennek hatása a sportolási gyakoriságukban is megmutatkozik (4. táblázat).

Az 5. táblázat a következő kérdés eredményeit mutatja: „Van-e olyan sportoló a környezetedben, akire felnézel teljesítménye más emberi tulajdonság-

3. táblázat. A megkérdezettek környezetében sportoló személyek száma és a sportolási gyakoriság összefüggései

Sportoló személyek száma	Fizikai aktivitás	
	alacsony	magas
0	3,0%***	3,3%***
1	41,4%***	29,8%***
2	17,2%***	12,5%***
3	15,45%***	12,7%***
4	12,2%***	14,4%***
5	8,9%***	17,9%***
6	1,8%***	7,9%***
7	-	1,6%***
Összesen	100,0%	100,0%

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult (***) $p = 0,00$

4. táblázat. A megkérdezettek környezetében sportoló személyek és a nemek összefüggései

Sportoló személyek száma	Fiú (%)	Lány (%)
0	5,3*	2,8*
1	38,5*	25,9*
2	12,3*	15,8*
3	11,3*	16,2*
4	13,3*	14,2*
5	13,6*	16,6*
6	4,3*	7,7*
7	1,3*	0,8*
Összesen	100,0	100,0

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult (* $p < 0,05$)

gai miatt?” Ennek a kérdésnek a vizsgálatát is fontosnak tartottuk a társas hatások vizsgálatában. A megkérdezettek 28,2%-a nem jelölt meg példaképet. Ezután szinte egymás mellett következtek a szülők és a barátok (14%-14%), majd 13,1%-uk ismert külföldi vagy magyar sportolót említett. Jellemző, hogy a tanulók főként annak a sportágnak a képviselői közül választanak példaképet, amit maguk is űznek, így mivel elég sokan fociznak, sokan választottak maguknak ismert focista példaképet. Legtöbben a Real Madrid felkapott sztárját, David Beckhamet jelölték meg. Ebből a csapatból – valószínűleg a nagy ismertség miatt – több példakép is került ki. Érdekes, hogy elég nagy a száma azoknak, akik olyan magyar sportoló példaképet említettek, aki esetleg nem annyira ismert a nagyvilág előtt, de a fiatalok közel érzik magukhoz, például akikkel korábban azonos iskolába jártak (pl. Nagy László, Buday Dániel, Nagy Levente, Laluska Balázs, Szabics Imre). A lányok közül többen említették, hogy nincsen példaképük (33,6%), a fiúkra ez kevésbé jellemző (23,9%). A fiúk nagyobb arányban (17,8%) jelöltek meg ismert sportolót példakép-

5. táblázat. Kit tekintenek a fiatalok példaképnek?

Példaképek	%
Szülő	14,0
Testvér/más közeli rokon	10,9
Edző	12,5
Barát/osztálytárs	14,0
Csapattárs	7,3
Ismert sportoló	13,1
Nincs	28,2
Összesen	100,0

6. táblázat. Példaképek említése nemek szerint

Példaképek	Fiú (%)	Lány (%)
Szülő	15,6***	12,1***
Testvér/más közeli rokon	6,0***	13,8***
Edző	12,6***	12,1***
Barát/osztálytárs	15,0***	13,0***
Csapattárs	4,7***	6,1***
Ismert sportoló	17,3***	7,7***
Nincs	23,9***	33,6***
Összesen	100,0	100,0

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult (***) $p = 0,00$

nek, mint a lányok (7,7%). A lányok közül viszont többen említették a testvért vagy más közeli rokont, mint a fiúk. A szülők példaképként való megjelölése mind a két nemnél hasonló, bár a fiúknál enyhén magasabb (15,6%, illetve 12,1%). Ezeket az összefüggéseket mutatja a 6. táblázat.

A társas hatásoknak fontos szerepe lehet a sportindoklásban (miért kezdett el sportolni), illetve a sportágválasztásban is. A következőkben ezeket elemezzük. A fiatalok igen nagy száma (53,5%) jelezte, hogy saját döntése miatt kezdett el sportolni. Emellett a szülők (18,7%) és az iskola (16%) hatása volt még jelentős (7. táblázat). Az egyéni döntés száma túl magasnak tűnik, és e mögött sokszor szülői vagy iskolai hatás húzódik, hiszen ebben az életkori szakaszban még mind a két hatás nagyon jelentős. Ezt már a motivációk vizsgálatánál is megfigyelhettük (Pikó és mtsai 2004). Nemenként vizsgálva ezt a változót, szignifikáns eltéréseket találtunk. Ezt mutatja a 8. táblázat. A sportindoklásban a saját döntés mind a két nemnél kiemelkedő volt, de a fiúkra szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző. A lányok esetében emellett fontosnak bizonyult az iskola által támasztott követelményeknek való megfelelés is (azért kezdtek el sportolni, mert az iskola számukra kötelezővé tette). Fiúknál a szülői ja-

7. táblázat. Miért sportolsz?

Miért döntöttél úgy, hogy sportolsz?	%
Iskolában kötelező	16,0
Szülők javaslatára	18,7
Testvér javaslatára	1,9
Barát javaslatára	3,3
Saját döntés	53,5
Új barátok szerzése	0,4
Vonzott az ismeretlen	6,2
Összesen	100,0

8. táblázat. Miért kezdett el sportolni? Nemenkénti összefüggések

Miért kezdett el sportolni?	Fiú (%)	Lány (%)
Iskola kötelezővé tette	11,7*	21,3*
Szülők tanácsolták	19,6*	17,0*
Testvér/közeli rokon tanácsolta	2,8*	0,9*
Barátai javaslatára	4,3*	2,1*
Saját döntés	55,2*	51,9*
Új barátokat szerezni	0,4*	0,4*
Vonzott az ismeretlen	6,0*	6,4*
Összesen	100,0	100,0

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult (* $p < 0,05$)

vaslat, a testvérek, a barátok véleménye volt inkább jellemző ennél a kérdésnél.

A sportágválasztásban az egyéni adottság játszott legnagyobb szerepet (21,7%), ezt követte a szülők tanácsára választott sportág (19,9%), az egyéni döntés (16,1%), véletlen döntés (12,9%) és a barátok javaslata (10,7%). Szemben azzal, hogy a fiatalok közül többen említettek olyan példaképet, aki sikeres sportágban vesz részt, a sportágválasztásban a sportág sikerességének nem volt nagy hatása (2,6%) (9. táblázat). A sportágválasztás esetében is nemenkénti eltéréseket figyelhetünk meg. A fiúk a szülői javaslatot többen említették (21,4%), mint a lányok (17,9%). A lányoknál pedig a testnevelő tanár tanácsa volt sokkal erősebb hatású; 7,6%-uk említette, míg a fiúknak csak 1,1%-a. A fiúknál még a testi adottság játszott fontos szerepet (24%), míg a lányoknál a véletlen döntés megjelölése volt gyakoribb (10. táblázat).

9. táblázat. Miért ezt a sportágot választottad?

Miért ezt a sportágot választottad?	%
Szülők tanácsolták	19,9
Testvérek, közeli rokonok tanácsolták	2,4
Testnevelő tanár javasolta	4,2
Barátok javasolták	10,7
Egyedül választottam	16,1
Testi adottságok	21,7
Véletlen döntés	12,9
Kihívás	9,5
Sportág sikeressége	2,6
Összesen	100,0

10. táblázat. Sportágválasztás nemenkénti összefüggései

Miért ezt a sportágot választottad?	Fiú (%)	Lány (%)
Szülők tanácsolták	21,4**	17,9**
Testvérek, közeli rokonok tanácsolták	3,0**	1,8**
Testnevelő tanár javasolta	1,1**	7,6**
Barátok javasolták	11,4**	9,8**
Egyedül választottam	17,0**	15,2**
Testi adottságok	24,0**	19,2**
Véletlen döntés	11,1**	15,2**
Kihívás	7,7**	11,6**
Sportág sikeressége	3,3**	1,8**
Összesen	100,0	100,0

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult (** $p < 0,01$)

KÖVETKEZTETÉSEK

Elemzésünkben a társas hatások sportolási gyakoriságra, sportolási szokásokra gyakorolt hatását vizsgáltuk meg. Megállapítottuk, hogy a megkérdezett tanulók környezetében a fizikailag aktívnak tekinthető személyek közül a barátok és az osztálytársak emelkednek ki, mely jól tükrözi, hogy ebben a korosztályban még a fiatalok életének szerves részét képezi a sport (Keresztes és mtsai 2003). A rendszeresség hirtelen csökkenését csak a késői serdülőkorban tapasztalhatjuk (Kulig és mtsai 2003). A teljes mintát elemezve azt tapasztaltuk, hogy a szülők jelenleg is aktív, illetve korábbi sportolása, a testvér, az osztálytárs, a barát, a szerelme sportolása szignifikánsan befolyásolja a megkérdezett tanuló sportaktivitását. Az eltérő társas környezeti tényezők hatását azonban eltérő mértékűnek találtuk.

A mintát nemenkénti bontásban vizsgálva szignifikáns eltéréseket kaptunk. A társas hatások mértéke és szerepe a fiúk és a lányok csoportjában igen eltérő képet mutatott. Míg a szülők jelenleg is aktív sportolásának hatását csak a lányok sportolási gyakoriságában találtuk szignifikánsnak, a szülők korábbi sportolási gyakorisága mind a két nemre szignifikáns hatást gyakorol. Ennek hátterében az ebben az életkori szakaszban tapasztalható eltérő sportmotiváció hatása állhat, mely jól tükrözi a lányokban meglévő nagyobb megfelelési kényszert a szülők és az iskola által támasztott követelményeknek. Így a lányokra a szülők jelenlegi aktivitása, mint követendő példa, „teljesítendő követelmény” nagyobb hatást gyakorol (Pikó és mtsai 2004). A testvérek fizikai aktivitásának hatását fiúk és lányok esetében is tapasztaltuk, de a lányokra gyakorolt hatása

szignifikánsan erősebb volt. A felsorolt társas tényezők közül a távolabbi családtagok társas befolyásoló hatását nem találtuk szignifikánsnak.

A kortárs csoportok (barát, osztálytárs, „szerelmük”) aktivitásának hatása csak a lányok esetében mutatott szignifikáns kapcsolatot, hasonlóan ahhoz, ahogy a testsúlycsökkentő stratégiák esetében is a kortárs csoportok hatását csak a lányok esetében figyelték meg (McCabe és Ricciardelli 2001). Ez a különbség a média hatása mellett kapcsolatba hozható azzal a ténnyel, hogy a lányok hamarabb serdülnek, hamarabb alakítanak ki kortárs kapcsolatokat, így ezeknek a csoportoknak a hatása náluk már korábban jelentkezik, mint a velük egykorú fiúknál (Ellis 2004). Vizsgálatunkban az is jól látható, hogy a társas hatások nemcsak a kockázati egészségmagatartási minták átvételében játszanak szerepet, hanem szerepe van a preventív egészségmagatartási formák kialakulásában is elősegítik (Pikó 2002). Láthatjuk azt is, hogy a sportoló személyek számának mennyire fontos szerepe van a fiatalok sportolási szokásaiban. Ez a tényező szignifikáns kapcsolatban áll a fizikai aktivitás szintjével, a test-edzés rendszerességével (Giles-Corti és Donovan 2002b).

Megállapítottuk azt is, hogy a megkérdezett tanulók közül többen említették, hogy ismert hazai vagy külföldi sportolót tekintenek példaképnek. Ez magyarázható azzal, hogy a fiatalok nagy többsége ebben az életkorban követi napjaink sporteseményeit a helyszínen vagy a médián keresztül (Keresztes és mtsai 2003). Érdekes, hogy a fiatalok közül sokan olyan példaképet említettek, aki esetleg nem annyira ismert a nagyvilág előtt, de a fiatalok közel érzik magukhoz, például akikkel korábban azonos iskolába jártak. A fiúkra inkább jellemző, hogy ismert sportoló példaképet választanak, ami kapcsolatba hozható azzal, hogy a férfi nem és a sport között pozitív kapcsolat áll fent, és a férfiak többre értékelik a versenyszellemet, a sportteljesítményt, mint a nők (Lantz és Schroeder 1999)

Hogy miért kezdenek a fiatalok sportolni? Legtöbben úgy gondolják, hogy saját döntésük miatt. Ám ebben az életkorban még igen erősek a szülői, iskolai hatások, tehát valójában ez húzódhat meg a háttérben (Smith 2003). A fiatalok sportágválasztásában is fontosak a társas hatások. A sportindokláshoz hasonlóan itt is nemenkénti eltéréseket figyelhetünk meg. A sportindoklásban a saját döntés mind a két nemnél kiemelkedő volt, de a fiúkra szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző. A lányok esetében emellett fontosnak bizonyult az iskola által támasztott követelményeknek való megfelelés is (azért kezdtek el sportolni, mert az iskola számukra kötelezővé tette). Fiúknál a szülői javaslat, a testvérek, a barátok véleménye volt inkább jellemző ennél a kérdésnél. A sportágválasztásban a fiúk a szülői javaslatot és a testi adottságokat említették gyakrabban, míg a lányokra inkább a véletlen döntés és a testnevelő

tanár véleménye volt jellemzőbb. Ezek magyarázhatók a fiúk és a lányok különböző motivációs hátterével (Wang és Biddle 2001; Pikó és mtsai 2004).

Láthatjuk, hogy a környezetükben lévő minden fizikailag aktív egyén hatással van a fiatalok sportolási szokásainak valamelyik aspektusára (Sallis és mtsai 1992). A fizikai aktivitási magatartással és a sporttal kapcsolatos kutatási eredmények a gyakorlatban is felhasználhatók lehetnek a megelőzésben. A pozitív megerősítésként is érvényesülő társas hatásokat ezért az egészségfejlesztési programoknak hatékonyabban kellene kihasználniuk. Fontos lenne az aktív életmód népszerűsítése ahhoz, hogy a sport ki tudja fejteni pozitív hatásait. A fizikai aktivitás magatartástudományi kutatásai a sporttal összefüggő pszichológiai és szociológiai összefüggések feltárásával hozzájárulhatnak ehhez a folyamathoz.

Irodalom

- Ajzen, I. (1991): The theory of planned behaviour. *Organisational Behaviour and Human Decision Processes*, 50: 179–211.
- Aszmann A. (2000): *Fiatalok egészségi állapota és egészségi magatartása*. Országos Tisztifőorvosi Hivatal, Budapest.
- Baker, E. A., Brennan, L. K., Brownson, R., Hauseman R. A. (2000): Measuring the determinants of physical activity in community: current and future direction. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71: 146–158.
- Baker, C. W., Little, T. D., Brownell, K. D. (2003): Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22: 189–198.
- Bandura, A. (1977): *Social Learning Theory*. New York, General Learning Press.
- Bandura, A. (1986): *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Buckwort, J. (2000): Exercise determinants and interventions. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 305–320.
- Buckwort, J., Dishman, R. K. (1999): Determinants of physical activity: research to application. In Rippe, J. M. (ed.): *Lifestyle Medicine*. Boston (MA), Blackwell Science Inc, 1016–1027.
- Csikszentmihályi, M., Larson, L. (1984): *Being Adolescent. Conflict and Growth in the Teenage Years*. Basic Books, New York.
- Ellis, B. J. (2004): Timing of pubertal maturation in girls: an integrated life history approach. *Psychological Bulletin*, 130: 920–958.
- Gentry, W. D. (ed.) (1984): *Handbook of Behavioral Medicine*. Guilford, New York.
- Giles-Corti, B., Donovan, R. J. (2002a): Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine*, 35: 601–611.
- Giles-Corti, B., Donovan, R. J. (2002b): The relative influence of individual, social, and physical environment determinants of physical activity. *Social Science and Medicine*, 54: 1793–1812.
- Humpel, N., Owen, N., Leslie, E. (2002): Environmental factors associated with adult's

- participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22: 188–199.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4: 43–47.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Vass I., Pikó B. (2004a, in press): Sportolási szokások, motivációs tényezők 10–15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfejlesztés*.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Vass I., Pikó B. (2004b, in press): Pszichikai közérzet és egészségmagatartás. Egészségpszichológiai összehasonlító vizsgálat szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Erdélyi Pszichológia Szemle*.
- Kulcsár Zs. (1998): *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Kulig, K., Brenner, N. D., McManus T. (2003): Sexual activity and substance use among adolescents by category of physical activity plus team sports participation. *Archives of Paediatric and Adolescent Medicine*, 157: 905–912.
- Langlie, J. K. (1977): Social networks, health beliefs and preventive health behavior. *Journal of Health and Social Behavior*, 28: 244–260.
- Lantz, C. D., Schroeder, P. J. (1999): Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation in and identification with athletic role. *Journal of Sport Behavior*, 22: 545–557.
- Matarazzo, J. D. (1982): Behavioral health challenge to academic, scientific and professional psychology. *American Psychologist*, 1: 1–14.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. (2001): The structure of the sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Behavioral Medicine*, 8: 20–41.
- Mechanic, D. (1991): Adolescents at risk: new directions. *Journal of Adolescent Health*, 12: 638–643.
- Newman, I. M., Ward, J. M. (1989): The influence of parental attitude and behavior on early adolescent cigarette smoking. *Journal of School Health*, 59: 150–152.
- Pelletier, L. G., Touson, K. M., Fortier, M. S., Briere N. M., Blais, M. R. (1995): Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 35–53.
- Pikó B. (1997): A rizikómagatartás és a társas támogatottság egyes összefüggéseinek vizsgálata. *Egészségnevelés*, 38: 8–13.
- Pikó B. (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Pikó B., Pluhár Zs., Keresztes, N. (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. *Alkalmazott Pszichológia*, 3: 40–54.
- Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): „Ép testben ép lélek”. Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2: 29–33.
- Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó, B. (2004): A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében. *Sportorvosi Szemle*, 4: 285–300.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Barrington, E. (1992): Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34: 25–32.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Elder, J. P., Hackley, M., Casperson, C. J., Powell, K. E. (1990): Distance between home and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Reports*, 2: 179–185.
- Sallis, J. F., Owen, N. (1999): *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Sage, Thousand Oaks (CA).

- Siever, L.J., Davis, K.L. (1985): Overview: toward a dysregulation hypothesis of depression. *American Journal of Psychiatry*, 142: 1017–1031.
- Smith, A. L. (2003): Peer relationship in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 25–39.
- Sturges, J. W., Rogers, R. W. (1996): Preventive health psychology from a developmental perspective: an extension of protection motivation theory. *Health Psychology*, 3: 155–157.
- Stucky-Ropp, R. C., DiLorenzo, T. M. (1993): Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22: 880–889.
- Tran, Z. V., Wetman, A. (1985): Differential effects of exercise on serum lipid and lipoprotein levels seen with changes in body weight: a meta-analysis. *Journal of American Medical Association*, 254: 919–924.
- Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H. (2001): Young people's motivational profiles in physical activity: a cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23: 1–22.

Köszönetnyilvánítás. Jelen tanulmány a következő kutatási támogatások segítségével valósulhatott meg: OTKA T15 042490 és ETT T8 005/2003. A szerzők a támogatásokért köszönetüket kifejezik ki.

KERESZTES, NOÉMI - PLUHÁR, ZSUZSANNA - PIKÓ, BETTINA

ROLE OF SOCIAL INFLUENCES ON ADOLESCENT PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR

Preventive health psychology calls people's attention to the psychological influences of health behavior in prevention, mainly to the social influences. This is because there is a strong influence of social network on the ways of how health behaviors to be formed, especially in certain age groups as puberty. The present study has been carried out among 10-15 years old middle school children in Szeged with random schools and classes (n = 550). Self-administered questionnaire has been used as a method of data collection. The main goal of our study has been to explore the characteristics of social influences and their influence on sport activity. We have concluded that in children's environment mainly friends and classmates are physically active. Analyzing the whole sample we have experienced that parents' present and previous sport practices, sisters' and brothers', class-mates', friends' and love's physical activity have a strong, significant effect on the respondents' sport frequency. Examining the sample according to sex, we have found some significant differences. The role and effect of social influences between boys and girls were of great difference. Effect of the peer groups was significant only among girls. Analyzing sports selection, sports reason and role models we have also found significant gender differences. Research results from studies on physical activity behavior and sport should be used in prevention. In health promotion programs we should build on the role of social influences more effectively, which have a positive effect on sport frequency.

Keywords: physical activity, social influences, models, sports selection, sports reason