

A testnevelésóra hatása a 12-18 éves tanulók szabadidőben végzett fizikai aktivitására és inaktivitására

Doktori tézisek

Barsiné Dizmatsek Ibolya

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST

Témavezető: Dr. Hamar Pál, egyetemi tanár, DSc

Konzulens: Dr. Soós István, kutatóprofesszor, PhD

Hivatalos bírálók: Dr. Simon István Ágoston, egyetemi docens, PhD

Dr. Bánhidi Miklós, egyetemi docens, PhD

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Pavlik Gábor, professor emeritus, DSc

Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Prisztóka Gyöngyvér, egyetemi docens, CSc

Dr. Tóth László, egyetemi tanár, PhD

Budapest

2023

BEVEZETÉS

A civilizáció fejlődésével, az egyre magasabb fokú automatizáció és gépesítés következtében, a modern társadalom embere a mindennapi élete és munkája során nincs ösztönözve a mozgásra. Számos tanulmány igazolta, hogy a rendszeres fizikai aktivitás komoly egészségvédő hatású prevenciós eszköz, ugyanakkor az ülő életmód önmagában egészségügyi rizikófaktor, s számos betegség kialakulásában szerepet játszik.

A nemzetközi és a hazai sportszociológiai vizsgálatok is arra az eredményre jutottak, hogy az aktivitási szint az életkor előrehaladtával szignifikánsan csökken. A vizsgálati eredmények arra is utalnak, hogy a serdülőkorban végzett fizikai aktivitás előzménye lehet az aktív életmód kialakulásának felnőttkorban.

A testnevelés az egyetlen olyan tantárgy, amely közvetlenül elősegíti a tanulók egészséges testi fejlődését, motoros képességeinek fenntartását és fejlesztését. A testnevelő tanári pályám kezdetén a testnevelési órákra fordított idő hetente 90-225 perc között alakult, az életkortól és az iskolatípustól függően. A tanórán kívüli fizikai aktivitásban való részvétel rendkívül alacsony volt, ami azt jelenti, hogy a gyermekek csak testnevelési órákon voltak fizikailag aktívak az iskolában.

A testmozgás beépítése a tanulók mindennapi rutinjába elengedhetetlennek bizonyult. Az ülő környezet egészségkárosító hatásainak felismeréseként, társadalmi reagálásként vezették be a mindennapos testnevelést a 2012/13. tanévtől felmenő rendszerben az általános és középiskolákban. A heti öt kötelező iskolai testneveléssel egyedülállóak vagyunk Európában. A mindennapos testnevelés egyik célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében komoly szerepet kapjon, és a diákokat élethosszig tartó, egészségtudatos, aktív életvezetésre szocializálja.

Értekezésem alap gondolatát egy korábbi vizsgálatom eredménye adta, amelyben kutatótársaimmal azokat a változásokat kerestük, amelyek a mindennapos testnevelés bevezetése óta mentek végbe a magyarországi tanulók szabadidős tevékenységeiben. Az EMA – Pillanatnyi ökológiai mérés – módszerrel nyert adatok eredményei azt mutatják, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése után a tanulók a hétköznapi életükben lényegesen több időt töltenek sporttevékenységekkel, mint a mindennapos testnevelés bevezetése előtt. A WHO korábbi eredményeivel összhangban a lányok kevésbé aktívak, mint a fiúk. A fővárosi iskolákba járó tanulók szignifikánsan több időt töltenek motorizált közlekedéssel és tévé nézéssel, mint a vidéki tanulók, ugyanakkor a szabadidőben végzett sport és testedzés terén is aktívabbak.

CÉLKITŰZÉSEK

A bevezetésben ismertetett vizsgálati eredmények ösztönöztek arra, hogy megvizsgáljam a változások hátterét. Értekezésem elsődleges célja, megvizsgálni, hogy a 12-18 éves magyarországi tanulóknál a testnevelés órai nevelés-oktatás hatással van-e az iskolai környezeten kívüli, szabadidős sporttevékenységben történő részvétel szándékára, illetve a tanulók viselkedésére, a mindennapos testnevelés bevezetését követően. Emellett fontosnak tartottam beazonosítani azokat a tényezőket, amelyek a tanulók szabadidőben végzett sportolási szándékát befolyásolják. Három társadalmi szereplő (iskola, család/rokonok és barátok) által észlelt autonómiatámogatás, oktatási kontextusban (testnevelésórán) folytatott autonóm motiváció, valamint szabadidőben végzett sporttevékenység közötti kapcsolat feltérképezését is célul tűztem magam elé. Ezen kívül nemenkénti és az iskola helye (fővárosi vagy vidéki intézmény) szerinti különbségeket is kerestem a transzkontextuális modell elemeiben.

A vizsgálat kérdésfeltevései

1. Az iskolai testnevelés és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti hatással kapcsolatban:
 - Mi jellemzi a testnevelőtanár észlelt autonómiatámogatás hatását a testnevelés órai és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációját tekintve?
 - Milyen nemenkénti és iskola helye (fővárosi vagy vidéki) szerinti különbségek találhatók a testnevelőtanár észlelt autonómiatámogatásában, valamint a testnevelés órai és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjában?
2. A testnevelőtanár, a szülők/rokonok és a barátok felől érkező autonómiatámogatás és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti hatással kapcsolatban:
 - Melyik társadalmi szereplő észlelt autonómiatámogatása van a legnagyobb hatással a szabadidős sporttevékenység autonóm motivációjára?
 - Vannak-e nemenkénti és iskola helye (főváros vagy vidék) szerinti különbségek a testnevelőtanár, a család/rokonok és a barátok felől érkező autonómiatámogatások között?

3. Az attitűd, a szubjektív norma, az észlelt viselkedés kontroll és a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra, illetve viselkedésre gyakorolt hatásokkal kapcsolatban:

- A tervezett viselkedés-elmélet elemei közül melyik gyakorolja a legnagyobb hatást a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra, illetve a viselkedésre?
- Vannak-e nemenkénti és iskola helye (főváros vagy vidék) szerinti különbségek az attitűd, a szubjektív norma és az észlelt viselkedés kontroll szabadidőben végzett sporttevékenység szándéka, illetve viselkedésre gyakorolt hatásai között?

A vizsgálat hipotézisei

1. Az iskolai testnevelés és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti hatással kapcsolatban:

- H1: Feltételezem, hogy az iskolai testnevelés pozitív hatással van a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjára.
- H2a: Feltételezem, hogy a vizsgált fiú- és leánytanulók testnevelés órai és szabadidőben végzett sporttevékenységének autonóm motivációjában nincs különbség.
- H2b: Feltételezem, hogy a vizsgált fővárosi és vidéki iskolák tanulóinak testnevelés órai és szabadidőben végzett sporttevékenysége autonóm motivációjában nincs különbség.

2. A testnevelőtanár, a szülők/rokonok és a barátok felől érkező autonómiatámogatás és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti hatással kapcsolatban:

- H3: Feltételezésem szerint a mindennapos testnevelés bevezetésének ellenére még mindig a szülők/rokonok vannak a leginkább pozitív hatással a tanulók szabadidőben végzett sporttevékenységének autonóm motivációjára.
- H4a: Feltételezésem szerint a vizsgált fiú- és leánytanulóknál a három társadalmi szereplő (iskola, szülők/rokonok, barátok), szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációra gyakorolt hatásában nincs különbség.
- H4b: Feltételezésem szerint a vizsgált fővárosi és vidéki iskolák tanulóinál a három társadalmi szereplő (iskola, szülők/rokonok, barátok), szabadidőben

végzett sporttevékenység autonóm motivációra gyakorolt hatásában nincs különbség.

3. Az attitűd, a szubjektív norma, az észlelt viselkedés kontroll és a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra, illetve viselkedésre gyakorolt hatásokkal kapcsolatban:

- H5: Feltételezem, hogy a TPB (Theory of Planned Behavior – Tervezett viselkedés elmélet) elemei közül az attitűdnek van a legnagyobb pozitív hatása a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra, illetve viselkedésre.
- H6a: Feltételezem, hogy különbséget találok a vizsgált fiú- és leánytanulóknál a Tervezett viselkedés-elmélet elemeinek hatásaként, szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra.
- H6b: Feltételezem, hogy nincs különbség a vizsgált fővárosi és vidéki iskolák tanulóinál a Tervezett viselkedés-elmélet elemeinek hatásaként, szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra.

MÓDSZEREK

A felmérés a 2015/16-os tanévben zajlott, ami azért fontos körülmény, mert erre a tanévre a magyar iskolarendszer minden évfolyamán, minden gyermek számára kötelezően meg kellett szervezni a heti öt testnevelésórát.

A kutatási kérdéseim megválaszolására a transzkontextuális modellt találtam a legalkalmasabbnak, amelyet kifejezetten a fizikai aktivitást meghatározó tényezők azonosítására fejlesztettek ki. Ez a modell meghatározza azokat a folyamatokat, amelyek révén a nevelési-oktatási tevékenységek iránti motiváció átkerül a tanórán kívüli, szabadidős környezetben végzett tevékenység motivációjába. A transzkontextuális modell három szociálpszichológiai elméletet integrál:

1. A Deci és Ryan nevéhez fűződő öndeterminációs elmélet meghatározza a motivált viselkedést befolyásoló környezeti és interperszonális tényezőket. A központi eleme az önmeghatározás vagy az önálló motiváció megkülönböztetése a nem önálló vagy ellenőrzött motivációhoz képest.

2. A Vallerand nevéhez fűződő belső és külső motiváció hierarchikus modellje a motiváció „átadását” feltételezi különböző helyzetek között. Ez a modell a motiváció három

(globális, kontextuális és helyzet) szintjén konkrét hatásokat publikál, amelyek a motivációt az előzményeihez és a következményeihez kapcsolják.

3. Ajzen Tervezett viselkedés elmélete nagy segítséget jelent az emberi viselkedés előrejelzésében és az emberi döntéshozatal, illetve az azt követő viselkedés mérésében. A szándék erőssége dönti el, hogy milyen valószínűséggel történik meg maga a viselkedés, mennyi energiát, erőfeszítést fog beletenni az egyén az adott végrehajtásába, a szándékolt cél elérésébe. A szándék pedig az attitűdök, a szubjektív normák és az észlelt magatartási kontroll függvénye.

Vizsgálati személyek

Az iskolák kiválasztásánál fontos szempont volt, hogy az intézmények között legyen fővárosi és vidéki intézmény, valamint a vidékiék közül történjen felmérés nagyvárosban és középvárosban is. Ennek érdekében rétegzett mintavételt alkalmaztam, így minden régióban, minden iskolatípusból sikerült használható mintát kapnom. Az iskolákban random módon történt az osztályok kiválasztása.

A kérdőíveket 550 tanuló kapta kézhez. Az adatok értékeléséhez összesen 465 darab kérdőívet tudtam felhasználni. A nem elfogadott kérdőívek oka legnagyobb részben a tanórai hiányzás, valamint a tanulói kitöltések túl korai befejezése volt. A vizsgált személyek öt budapesti és négy vidéki iskola 25 (15+10) osztályából kerültek ki. 207 vidéki (44,5%) és 258 fővárosi (55,5%) tanulótól kaptam kitöltött kérdőíveket. A vizsgált leánytanulók száma 320 volt (68,8%), a vizsgált fiútanulók 145-en voltak (31,2%). Ez a nemi arány leképezi a vizsgált iskolák és osztályok összetételét. A diákok életkora 12-18 év közé esett, az átlagéletkor 15,5 év (vidék 15,6; főváros 15,3 év, fiúk 15,7; leányok 15,4 év) volt. Sportiskolát a felmérés nem tartalmazott.

Alkalmazott módszerek

A kutatásban résztvevő tanulók vizsgálatához Hagger és munkatársai 2009-es vizsgálati protokollját követve egy három részből álló kérdőívet használtam.

Az első kérdőívvel először a korábbi szabadidős sporttevékenység/testedzés gyakoriságát mértem fel. Emellett az észlelt testnevelő tanári autonómiatámogatást a Sportkörnyezet Kérdőív testnevelő tanárookra módosított változatával mértem. A testnevelés órai autonóm motiváció mérésére Ryan és Connell Ok-okozati összefüggés észlelés – PLOC (Perceived Locus of Causality) – testnevelés órára módosított változatát használtam.

Végezetül a tanulók a jövőbeli szándékukról nyilatkoztak a szabadidős sporttevékenység/testedzés gyakoriságukkal kapcsolatban.

A második kérdőív kitöltésére az első kitöltése után egy héttel került sor. A szülők/rokonok és a barátok észlelt autonómiatámogatás mérésére Hagger és munkatársai Észlelt autonómiatámogatás skála – PASSES (Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings) – kérdőívét használtam. Az autonóm motiváció a szabadidős fizikai aktivitás kontextusában mérésére Mullan és munkatársai Viselkedésszabályozás a testmozgásban – BREQ (Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire) – kérdőívének legelső változatát használtam.

Az első két kérdőíven szereplő kérdésekre hét-, illetve négyfokú Likert-skálán válaszolhattak a tanulók.

A harmadik kérdőívet a második kérdőív felmérése után négy héttel töltöttem ki. Ebben először a jelenlegi, azaz megvalósult szabadidőben végzett sporttevékenység/testedzés gyakoriságát mértem fel. Emellett a Tervezett viselkedés-elmélet összetevőit is vizsgáltam Ajzen ajánlása alapján. (A szabadidős sporttevékenységhez kötődő tanulói attitűdöket öt bipoláris melléknévpár segítségével mértem fel. A szubjektív normát négy kérdés alapján vizsgáltam, az észlelt viselkedési kontroll értékeléséhez három kérdés tartozott. Ezekre a kérdésekre hétfokú Likert-skálán válaszolhattak a tanulók.)

Adatfeldolgozás

Az adatokat az IBM SPSS v. 23 software segítségével elemeztem. Az adatok normál eloszlásának vizsgálatát Kolmogorov-Smirnov és Shapiro-Wilk teszttel végeztem el. Ahol a kérdőívre adott válaszok normálistól eltérő eloszlású arányskálákat eredményeztek, ott a nemek és az iskola helye szerinti csoportok összehasonlításához Mann-Whitney U tesztet alkalmaztam. Abban az esetben, ahol normál eloszlást találtam, ott mindkét csoportban kétmintás t-próbát használtam. A Transzkontextuális modell egyes összetevői közötti összefüggéseket Spearman-korrelációval vizsgáltam. A korreláció-számítás segítségével meghatároztam a különböző tényezők közötti kapcsolatok erősségét (a korrelációs együtthatónál a 0,7 és 1,0 közötti érték erős, a 0,7 és 0,3 közötti érték közepes, míg a 0,3-nél alacsonyabb érték gyenge kapcsolatra utal).

Az autonóm motiváció összetevőinek mindkét (testnevelés órai és szabadidős) kontextusban mérése után, az egyetlen mérőszám előállítása érdekében, Relatív autonómia indexet (Relative Autonomy Index, RAI) számítottam ki, miként azt más kutatók is ajánlják

(Guay és mtsai 2003). Ahhoz, hogy az autonóm motiváció egyetlen közvetlen mérőszámát megkapjam, súlyokat rendeltem az egyes belső motivációkhoz (+2), az azonosított szabályozáshoz (+1), az introjektált szabályozáshoz (-1) és a külső szabályozáshoz (-2). A kapott átlagpontoszámok tükrözték a vizsgálatban résztvevő tanulók autonóm motivációját, mindkét kontextusban.

EREDMÉNYEK

Az iskolai testnevelés és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti kapcsolat

A testnevelő tanár észlelt autonómiatámogatása, az iskolai testnevelésóra és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti korreláció-analízis eredményei alapján szignifikáns közepes negatív korrelációt találtam a felmérésben résztvevő tanulók testnevelő tanár észlelt autonómiatámogatása és a testnevelés órai autonóm motivációja ($r=-0,460$; $p<0,000$) között. Szintén szignifikáns közepes negatív korrelációt mutatott a testnevelésóra autonóm motivációja és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja ($r=-0,330$; $p<0,000$). Ugyanakkor gyenge, majdnem elhanyagolható pozitív korrelációs kapcsolatot találtam a testnevelő tanár észlelt autonómiatámogatása és az autonóm motiváció szabadidős kontextusa ($r=0,118$; $p=0,011$) között.

A Mann-Whitney U teszt alapján a két nemenkénti csoport összehasonlításakor nem találtam szignifikáns különbséget a fiú- (medián=4,733) és a leány- (medián=4,333) tanulók testnevelés órai autonóm motivációja között ($U/463/= 22923,000$ $z=-0,206$ $p=0,837$).

A szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja a fiú- (medián=1,541) és leány- (medián=2,229) tanulók összehasonlításában szignifikánsan különbözik egymástól ($U/463/=18702,000$ $z=-3,260$ $p=0,001$).

Az iskola helye szerinti csoportok vizsgálatánál szignifikánsan nem különbözik egymástól a vidéki (medián=-0,191) és a fővárosi (medián=-0,297) iskolába járó tanulók testnevelés órai autonóm motivációja ($U/463/= 24342,000$ $z=-1,639$ $p=0,101$).

A vidéki (medián=2,3125) és a fővárosi (medián=1,8750) iskolába járó tanulók szabadidőben végzett sporttevékenységének autonóm motivációja szignifikánsan különbözik egymástól ($U/463/= 23388,500$ $z=-2,171$ $p=0,030$).

A testnevelő tanár, a szülők/rokonok és a barátok felől érkező autonómiatámogatás és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja közötti kapcsolat

A három társadalmi szereplő autonómiatámogatása közül a szülők/rokonok észlelt autonómiatámogatása mutatta a legerősebb szignifikáns, ugyanakkor közepes korrelációt a szabadidőben végzett sporttevékenység autonómiatámogatása ($r=0,442$; $p<0,000$) között. Hasonlóan szignifikáns, de közepes korrelációt találtam a barátok észlelt autonómiatámogatása és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja ($r=0,392$; $p<0,000$) között. Gyenge, majdnem elhanyagolható korrelációs kapcsolatot találtam a testnevelő tanár észlelt autonómiatámogatása és az autonóm motiváció szabadidős kontextusa ($r=0,118$; $p=0,011$) között.

A Mann-Whitney U tesztet alapján a két nemenkénti csoport összehasonlításakor a fiú- (medián=4,7333) és a leány- (medián=4,3333) tanulók testnevelő tanár felől észlelt autonómiatámogatása szignifikánsan különbözik egymástól ($U/463/=19391,500$ $z=-2,838$ $p=0,005$).

Szintén szignifikáns különbség mutatható ki a fiú- (medián=5,357) és leány- (medián=5,821) tanulók szülők/rokonok felől észlelt autonómiatámogatásában ($U/463/=19474,500$ $z=-2,777$ $p=0,005$).

A barátok felől észlelt autonómiatámogatásban nem volt szignifikáns eltérés a fiú- (medián=5) és a leány- (medián=5,214) tanulók között ($U/463/= 22209,000$ $z=-0,738$ $p=,0460$).

A kétmintás t-próba számítás alapján megállapítható, hogy a két iskola helye szerinti csoportban a testnevelőtanárról észlelt autonómiatámogatásának átlaga szignifikánsan különbözik egymástól ($t/463/=-5,113$, $p<0,000$). A fővárosi iskolákba járó tanulók testnevelőtanárról észlelt autonómiatámogatásának átlagpontszáma 4,744 (szórás=1,248), a vidéki iskolákba járó tanulóké pedig 4,180 (szórás=1,098).

A Mann-Whitney U tesztet alapján a vidéki (medián=5,714) és a fővárosi (medián=5,643) iskolába járó diákok a szülők/rokonok felől észlelt autonómiatámogatása szignifikánsan nem különbözik egymástól ($U/463/=24833,000$ $z=-1,299$ $p=0,194$).

Szintén nem különbözik szignifikánsan egymástól a barátok felől észlelt autonómiatámogatás a vidéki (medián=5,214) és a fővárosi (medián=5,071) iskolába járó tanulóknál ($U/463/=25504,000$ $z=-0,833$ $p=0,405$).

Az attitűd, a szubjektív norma, az észlelt viselkedés kontroll és a szabadidőben végzett sporttevékenység szándéka, illetve a viselkedés közötti kapcsolat

Ajzen Tervezett viselkedés elméletének összetevői közötti korreláció-analízis eredményei alapján közepes pozitív korrelációs kapcsolatokat találtam mind a három szándékra ható összetevő tekintetében. A legerősebb pozitív korrelációs kapcsolat a szubjektív norma és a szándék ($r=0,467$; $p<0,000$) között volt található, megfelelő szignifikancia szint mellett. Közepes pozitív korrelációs kapcsolatokat találtam az attitűd és a szándék ($r=0,443$; $p<0,000$) között. Az észlelt viselkedési kontroll és a szándék között gyenge korrelációs kapcsolat ($r=0,230$; $p<0,000$) volt kimutatható.

További közepes pozitív korrelációs kapcsolatok jelentkeztek a három szándékra ható összetevő, a szubjektív norma és az attitűd ($r=0,382$, $p<0,000$), a szubjektív norma és az észlelt viselkedési kontroll ($r=0,300$; $p<0,000$), valamint az attitűd és az észlelt viselkedési kontroll ($r=0,322$; $p<0,000$) között is. A legerősebb pozitív korrelációs kapcsolatot a szándék és a szabadidős sporttevékenység ($r=0,634$; $p<0,000$) között találtam. A leggyengébb kapcsolat az észlelt viselkedési kontroll és a szabadidős sporttevékenység ($r=0,195$; $p<0,000$) között mutatkozott.

A Mann-Whitney tesztet használva a két nemenkénti csoport attitűdje szignifikánsan nem különbözik egymástól a fiú- (medián=6) és a leány- (medián=6) tanulók között ($U/463/=22144,500$ $z=-0,791$ $p=0,429$).

Szintén szignifikánsan nem különbözik egymástól a szubjektív norma a fiú- (medián=5,5) és a leány- (medián=5,5) tanulónál ($U/463/=22501,000$ $z=-0,522$ $p=0,601$).

Szignifikánsan különbözik egymástól a fiú- (medián=5,666) és a leány- (medián=6) tanulók észlelt viselkedési kontrollja ($U/463/=20506,000$ $z=-2,029$ $p=0,042$).

A Mann-Whitney tesztet használva szignifikánsan nem különbözik egymástól a két iskolahely szerinti csoport, a vidéki (medián=6,200) és a fővárosi (medián=6) iskolába járó tanulók attitűdje ($U/463/=25136,500$ $z=-1,094$ $p=0,274$).

Szintén szignifikánsan nem különbözik egymástól a vidéki (medián=5,500) és a fővárosi (medián=5,500) iskolába járó tanulók szubjektív normája ($U/463/=25852,000$ $z=-0,593$ $p=0,553$).

A vidéki (medián=6,333) és a fővárosi (=5,666) iskolába járó tanulók észlelt viselkedési kontrollja szignifikánsan különbözik egymástól ($U/463/=19955,500$ $z=-4,737$ $p=0,000$).

KÖVETKEZTETÉSEK

Hipotézisek ellenőrzése

Az első hipotézisemet, amelyben feltételeztem, hogy az iskolai testnevelés pozitív hatással van a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjára el kell vetnem, hiszen gyenge, majdnem elhanyagolható pozitív korrelációs kapcsolatot találtam a testnevelő tanárok részéről érkező autonómiatámogatás és az autonóm motiváció szabadidős kontextusa között. Ezen kívül közepesen szignifikáns negatív korrelációt találtam a testnevelés órai autonóm motiváció és a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációja között.

A második feltételezésem mindkét alhipotézisében azt állítottam, hogy a vizsgált tanulók testnevelés órai és szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjában nincs különbség sem nemenkénti, sem pedig iskola helye szerinti csoportosításban. A hipotézis azon részét, amely szerint a testnevelés órai autonóm motivációban nincs különbség a nemenkénti és az iskola helye szerinti csoportosításban, megtartom. Ezzel szemben a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjára megfogalmazott alhipotézisem nem megtartható, mivel a nemenkénti és az iskola helye szerinti csoportosítás esetében is szignifikáns különbséget találtam.

A harmadik hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése ellenére még mindig a szülők/rokonok vannak a leginkább pozitív hatással a tanulók szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjára. Ez beigazolódott. A vizsgált tanulók a szülők/rokonok felől érzékelnek leginkább autonómiatámogatást a szabadidős sporttevékenységek autonóm motivációjára.

A negyedik hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a vizsgált magyarországi tanulóknál az iskola, szülők/rokonok, barátok részéről érkező autonómiatámogatásban a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációra, sem nemenkénti, sem pedig iskola helye szerinti összehasonlításban nincs különbség. A hipotézis azon részét, amely szerint fiú-leány csoportosításban nincs különbség, csak a barátok részéről érkező autonómtámogatás esetében tarthatom meg. A szülők/rokonok felől érkező autonómiatámogatás a leányoknál, míg a testnevelőtanár felől érkező autonómiatámogatás a fiúknál mutatott szignifikánsan magasabb értéket. Az iskola helye szerinti csoportosítás eredményei szerint, a szülők/rokonok és a barátok felől érkező autonómiatámogatásban nincs különbség a fővárosi vagy vidéki iskolába járó tanulók között. A testnevelőtanár felől érkező

autonómiatámogatás viszont szignifikánsan magasabb értéket mutatott a fővárosi iskolába járó tanulók esetében.

Az ötödik hipotézis során – a szakirodalomban publikált általános mintázat alapján – azt feltételeztem, hogy a Tervezett viselkedés elmélet elemei közül az attitűdnek van a legnagyobb pozitív hatása a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra, illetve viselkedésre. Ezt a feltételezésemet el kell vetnem, mert legerősebben a szubjektív norma korrelált a szándékkal, azt az attitűd követte, majd a leggyengébb kapcsolat az észlelt viselkedési kontroll és a szándék között volt kimutatható.

A hatodik hipotézis első részében azt feltételeztem, hogy különbséget találok a vizsgált fiú- és leánytanulóknál a Tervezett viselkedés-elmélet elemeinek hatásában a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra. Ez a hipotézisem csak részben igazolódott be, mivel csak az észlelt viselkedési kontroll tekintetében találtam nemenkénti szignifikáns különbséget, a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékra. Az attitűdnél és a szubjektív normánál nem találtam sem nemenkénti, sem pedig iskolák helye szerinti szignifikáns különbséget, azonban az észlelt viselkedési kontroll tekintetében a leánytanulók és a vidéki iskolába járó tanulók szignifikánsan magasabb eredményt értek el.

Összegzés, ajánlás

A kutatási eredményekből az látszik, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése ugyan hozzájárul a tanulók mindennapi fizikai aktivitásajánlás teljesítéséhez – lásd heti 3 x 45 percről 5 x 45 percre nőtt a testnevelés órára szánt időkeret –, a diákok viszont nem ebből a közegeből merítik a szabadidős testmozgáshoz szükséges önmotivációjukat.

A három társadalmi szereplő közül főként a szülők vannak pozitív hatással a tanulók szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjára.

A vizsgálatban részvevő tanulóknál leginkább a szubjektív normák befolyásolják a szabadidőben végzett sporttevékenység szándékát, és gyakorolnak hatást a cselekvésre. A mindennapos testnevelés törvényi előírásával megjelent az az általános elvárás is, hogy a tanulók a mindennapok során fizikailag aktívabbak legyenek. A tanulókat érdekli, hogy mit várnak el tőlük, illetve a számukra fontos személyek (pl. család, barátok, hozzátartozók), mit szeretnének látni egy adott helyzetben.

A fiúk a testnevelő tanárok, míg a lányok a szülők/rokonok részéről érzik a nagyobb autonómiatámogatást.

A leányoknak erősebb az autonóm motivációjuk a szabadidős sporttevékenységek terén, illetve magasabb észlelt viselkedéskontrollal rendelkeznek.

A fővárosi iskolákba járó tanulók nagyobb autonómiatámogatást érzékelnek a testnevelő tanárok részéről. A vidéki iskolákba járó tanulóknak erősebb az autonóm motivációjuk a szabadidős sporttevékenységek terén, illetve magasabb észlelt viselkedéskontrollal rendelkeznek.

A testnevelőtanár részéről érkező autonómiatámogatás annyira gyenge, hogy szinte alig hat a szabadidőben végzett sporttevékenység autonóm motivációjára. A rövidtávú testnevelés órai célokon kívül, a mindennapos testnevelés bevezetésének hosszú távú céljait, csak belső motivációjú diákokkal érhetjük el. A testnevelő tanárok – habár nincsenek ott a tanulók szabadidős fizikai aktivitásakor – szerepet játszanak a motiváció kialakításában. A testnevelőtanár által jól megválasztott, személyre szabott feladat, próbatétel, kihívás sikeres teljesítése komoly pozitív érzelmi állapotot válthat ki. Az együttes-, csoportonkénti- és egyenkénti csapatfoglalkoztatási formák alkalmazása jelentős differenciálást tesz lehetővé, ugyanakkor nagyfokú tanári szervezőkészséget, odafigyelést és rutint feltételez.

Fontos, a „Z” generáció számára is érdekes modern eszközök (digitális tábla, mobiltelefon, tablet, exergame-k, okosórák), és/vagy a sokkal könnyebben hozzáférhető motiváló hatású eszköz, a zene alkalmazása. A testnevelés órákon használt zene kiválasztásakor, az életkor előre haladtával, bátran lehet egyre nagyobb lehetőséget biztosítani a tanulók számára, már csak azért is, hogy az autonómiát megérezhessék. A testnevelő tanároknak minden esetben értékelniük kell, ha a tanuló versenyszerűen sportol, sőt, ha eredményeket ér el. Mint a többi tantárgynál, itt is ösztönzően hathat, ha a tanulóknak házi- vagy szorgalmi feladatot adunk, és azt érdemjeggyel is értékeljük.

Nagyon lényeges, hogy a szülők/rokonok és a barátok mellett a testnevelő tanároknak jelentős szerepe legyen a szabadidőben végzett sporttevékenység motiválásában, és ezzel az egészséges életmód kialakításában is. A családi nevelés után az intézményes nevelés (óvoda, általános és középiskola) színterein olyan tanulók is kapcsolatba kerülnek a mozgással, akik a sportolást kevésbé támogató közegből (családból) érkeznek. Ugyanakkor a sportos családból érkező tanulók más sportágakkal, mozgásformákkal is megismerkedhetnek, így szélesebb körűvé válhat a választási lehetőségük.

SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

Az értekezés témájában megjelent közlemények

- Barsiné DI, Soós I, Hamar P. (2019) Magyarországi tanulók fizikai aktivitásának és inaktivitásának vizsgálata 12-18 éves tanulók körében. *Magy Sporttud Szle*, 20(1): 3-9.
- Soos I, Dizmatsek I, Ling J, Ojelabi A, Simonek J, Boros-Balint I, Szabo P, Szabo A, Hamar P. (2019) Perceived Autonomy Support and Motivation in Young People: A Comparative Investigation of Physical Education and Leisure-Time in Four Countries. *Eur J Psyc*, 15(3): 509-530.
- Barsiné DI, Hamar P, Soós I. (2020a) A tanulók szabadidőben végzett sportolási szándékát befolyásoló tényezőinek modellje Ajzen Tervezett viselkedés elmélete alapján. *Magy Sporttud Szle*, 21(4): 3-10.
- Barsiné DI., Soós I, Hamar P. (2020b) A fizikailag aktív szabadidő eltöltés helye és szerepe a 12-18 éves tanulók heti időrendjében a mindennapos testnevelés tükrében. *Fejlesztő pedagógia – Pedagógusoknak karantén idejére*, 31(1-3): 23-28.
- Barsiné DI, Ling J, Tóth L, Hamar P, Soós I. (2022) The effect of the introduction of daily physical education classes on the leisure activities of Hungarian students. *Cogn Brain Behav An Interdiscip J*, 26(1): 1-17.

Témához nem kapcsolódó saját publikációk jegyzéke

- Barsiné DI, Hamar P. (2015) Rió felé félúton a magyar női torna. *Magyar Edző*, 1. 42-46.
- Barsiné DI, Versics A. (2015) Ízületi mozgékonyosság, stretchingtechnikák. In: Hamar P. (szerk.). *Gimnasztika kisokos. Testnevelési Egyetem, Budapest*, 50-55.
- Machalíkné HI, Barsiné DI. (2015) Bemelegítés. In: Hamar P. (szerk.). *Gimnasztika kisokos. Testnevelési Egyetem, Budapest*, 56-64.