

Egészségfejlesztés a testnevelés segítségével: a *flow*-ban rejlő lehetőségek

Pinczés Tamás PhD-hallgató

SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft.

Az egészségi állapottól az egészségfejlesztésig

Az *OECD* 2011-es *Health at a Glance* jelentése alapján az *OECD*-országok lakosságának egészségi állapota sokat javult az elmúlt 50 évben, ugyanis 1960 óta a születéskor várható élettartam átlagosan 11 évvel nőtt (79,5 év). Magyarország (74 év) a sor végén áll, csak Törökországot (73,8 év) előzi meg. Míg a várható élettartamot nézve 1960-tól az összes *OECD*-országban jelentős javulás figyelhető meg, addig Magyarországon csak nagyon lassú növekedés tapasztalható. Az északi országokban jelentkező pozitív eredmények nemcsak a törvényeknek, hanem a társadalom erős összefogásának is köszönhetőek. Így nagyon fontos szerepe van a közoktatási intézményeknek, amelyek – második szociális közegként – nagy hatással vannak a gyermekek egészségnevelésére, a pozitív egészségmagatartás kialakítására.

A serdülők egészségmagatartása

Számos kutató foglalkozik a serdülők egészségmagatartásával. A téma relevanciáját bizonyítja, hogy sajnálatos módon hazánkban egyre aggasztóbb eredmények látnak napvilágot a serdülők egészségét illetően. Az egészségmagatartás olyan magatartásmintákat tartalmaz, amelyek hatással vannak egészségünkre. A pozitív minták kialakításában nagy felelősség hárul a modellszemélyiségekre, úgymint a színészekre, a sportolókra, és a mi szempontunkból rendkívül fontos mintaközvetítő személyiségekre, a pedagógusokra (*Pikó, 2003*).

1. A dohányzás mint kockázati tényező

A dohányzás napjaink egyik legelterjedtebb kockázati magatartásformája. A serdülők körében igen elterjedt, megjelenése egyre korábbi, ugyanis a fiatalok úgy vélekednek, hogy ez a felnőttlet velejárója. Már az általános iskola 5. osztályában előfordul (18,8%), a 11. évfolyamon pedig már a serdülők több mint 80%-a kipróbálta egyszer a dohányzást. Gyakoriságát tekintve szintén az életkor emelkedésével növekszik (*Csizmadia-Várnai, 2003*), azaz minél idősebb valaki, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy a dohányzás rabjává válik. A *Global Youth Tobacco Survey* (2003) magyarországi felmérése alapján a 13–16 éves korosztály 33%-a dohányzik kisebb-nagyobb rendszerességgel.

2. Alkoholfogyasztás a serdülők körében

A dohányzás mellett az alkohol is függőséget okoz. Kialakulása serdülőkorban szintén igen magas rizikótényező. Az életkor növekedésével párhuzamosan az alkoholfogyasztás is emelkedik (*Csizmadia-Várnai, 2003*). A *HBSC* (*Aszmann, 2003*) 2002-es felmérése alapján a 9. osztályos fiúk 48,3%-a, a lányok 27,9%-a volt már kétszer vagy több alkalommal részeg. A rendszeres fogyasztás mellett nem csak a függőség alakulhat ki, hanem ez összefüggésbe hozható más rizikó-magatartások (ittas vezetés, szexuális agresszió, nemi betegségek) gyakoribb előfordulásával is (*CDC Surveillance Summaries, 1998*).

3. Drogfogyasztás a serdülők mindennapjaiban

A drogfogyasztás eredménye különbözik a dohányzásétól és az alkoholfogyasztásétól, ugyanis a vizsgálat során egy ellapított ferde U alakú görbe rajzolódott ki, ami azt jelenti, hogy a fogyasztók két eltérő csoportba (alkalomszerű, rendszeres) sorolhatóak (Pikó, 2003). Sebestyén (2003) vizsgálatai is alátámasztják az előbbi eredményeket, miszerint azoknak a fiataloknak, akik kipróbálják, csak viszonylag kis százaléka válik a szer rabjává. Ugyanakkor figyelmet érdemel, hogy minden negyedikötödik serdülőnek volt már kapcsolata a droggal, azon belül is a cannabisszal.

4. Szexuális magatartás

Számos nemi betegség táptalaja a serdülők negatív szexuális viselkedése. Az első szexuális együttlét egyre fiatalabb korban következik be. Németh (2003) vizsgálatai alapján a fiatalok átlagosan 37,2%-ának már volt szexuális kapcsolata, ezen belül 25,7%-uk mondta, hogy 14 éves vagy fiatalabb volt az első kapcsolat létesítésekor. A Pikó (2003) vizsgálatában részt vett hallgatók 44,5%-ának volt szexuális kapcsolata az elmúlt három hónapban.

5. Fizikai aktivitás

Tudjuk, hogy a mindennapi mozgás nem csak élettani szempontból fontos, hanem a pszichés funkciók működésére is pozitív hatást gyakorol. A fizikai aktivitás gyakoriságát tekintve negatív képet mutat a nem és az életkor viszonya (Szabó, 2003). Hamar (2005) vizsgálatából kiderül, hogy serdülőkorban a lányok közel fele nem végez sporttevékenységet, a másik fele is csupán az iskola keretein belül.

6. Táplálkozási szokások

A második legfontosabb egészségmagatartási tényező a táplálkozás. Az egészséges táplálkozás serdülőkorban hatványozottan fontos. Elengedhetetlen feltétele többek között a növekedésnek, a szellemi tevékenységek hatékony végzésének. Pikó (2003) eredményei arra mutatnak rá, hogy a fiatalok 20,1% egyáltalán nem, míg 21%-uk fontosnak tartja étkezési szokásait.

Az iskola mint szocializációs közeg

A serdülők személyiségformálására a család után az iskolának van a legnagyobb lehetősége. A személyiség fejlesztése mellett a nevelés terén is igen nagy szerep hárul a pedagógusokra, az oktatási intézményekre.

Nézzük meg közelebbről, hogy a tanulmányunk szögéből vizsgált testnevelés milyen lehetőségeket is rejt. „A testnevelés oktatási tartalma cél- és egyben eszköz-funkciót is betölt a tanítási-tanulási folyamatban. Egy bizonyos mozdulat vagy mozgássor megtanulása, készségszintre emelése célja az oktatási folyamatnak, de egyben eszköz is arra, hogy a gyermekek személyiségét alakítsuk, formáljuk, fejlesszük az elsajátítás során.” (Csepela, 2000). A testnevelő a sporttevékenységeken keresztül tanítja meg a gyermekeknek a siker és a kudarc élményének feldolgozását (Csepela, 2000). A testnevelés-órákon (elérhető) célokat tűzhetünk a tanulók elé, amely folyamatos visszacsatolás mellett egyfajta motivációs értéké fejlődhet (Csepela, 2000).

1. A testnevelés tantárgy helye és szerepe a mai iskolai rendszerben

Egy vizsgálatban testnevelők véleményét mérték fel arra vonatkozóan, hogy szerintük mennyire tartják fontosnak a szülők és a tanulók a testnevelést. „E szerint a szülők 6,9%-a nem, 21,3%-a alig tartja fontosnak, 46,9%-a átlagosnak, 21,9%-a fontosnak és 3,1%-a nagyon fontosnak tartja a testnevelést. A tanulók viszonylatában ugyanezek a válaszok a következőképpen alakultak: 3,8%-a nem, 19,4%-a alig tartja fontosnak, 46,9%-a átlagosnak, 27,5%-a fontosnak és 2,5%-a nagyon fontosnak tartja a testnevelést. Ha a két adatsort összehasonlítjuk, akkor a szülők tartják kevésbé fontosnak a testnevelést.” (Gergely, 2003).

A magyar lakosság az iskolai testnevelésórákra általában pozitívan emlékszik vissza (Neulinger, 2009; Rétsági, 2010). Ezt bizonyítja Balázsiné (2002) felmérése is, miszerint az általános iskola tanulóinak több mint harmadánál a testnevelésóra számít a legfontosabbnak, és a tárgyat oktató pedagógus a legszimpatikusabbnak. Ez az eredmény is azt mutatja, hogy a testnevelőknek (a pedagógusoknak) fontos szerepe van a gyermekek életében, bíznak benne, ezáltal valószínűsíthető, hogy bizonyos iskolán kívüli tevékenységekben is számítanak véleményére, tanácsára (Trzaskoma–Bicsérdy és tsai, 2006).

Szénay (2009) a tantárgyak kedveltségét vizsgálta. Az eredmények azt mutatják, hogy az átlagok a további oktatási szinteken csökkennek ugyan, de a kedveltségi rangsorban továbbra is az elsők között szerepel a testnevelés. Hamar–Karsai–Munkácsi (2011) kutatási eredményei is megerősítik, hogy a testnevelés és a sport pozitív attitűdje az életkor emelkedésével párhuzamosan csökkenő tendenciát mutat. A kutatás a nemek közötti különbséget is vizsgálta, és eredményeként azt mondhatjuk, hogy a fiúknak pozitívabb az attitűdjük a sporttal kapcsolatban, mint a lányoknak, amely sajnos az életkor növekedésével mindkét nem esetén fokozatosan csökken.

A sport, mint személyiségformáló eszköz

Az iskolai testnevelés, a sportegyesületekben folyó szakmai munka során olyan személyiségjegyekkel ruházhatjuk fel a fiatalokat, amelyek segítségével az életben előforduló akadályokat könnyen vehetik. Tudatosulna bennük az egészséges életmód fontossága, jelentősége, így hasznosan használnák fel szabadidejüket.

1. Sportoló és nem sportoló személyek különbözősége

Schaub–Szabó (2007) kutatásában a sportoló és a nem sportoló személyiségdimenziók közötti összefüggéseket vizsgálta. Eredményeik alapján a sportolók introvertáltsága és kockázatvállalása alacsonyabb, mint a nem sportolóké.

Francis–Leslie; Jones–Susan; Kelly–Pam (1998) 133 aktívan sportoló jégkorongozónót és 272 bölcsész tudományi kari női hallgatót hasonlítottak össze, ahol a pszichoticizmus és az extroverzió értékei szignifikánsan magasabb értéket értek el a sportolóknál. A negatív egészségmagartatási (alkoholfogyasztás) faktor gyakoriságának összehasonlításánál (sportoló–nem sportoló serdülők) érdekes képet kapunk. Vannak kutatások, amelyek azt mondják, hogy a sportolók korábban kezdenek el alkoholt fogyasztani, valamint többet is isznak, mint a nem sportolók (*Hildebrand, K. M., 2001; Leichter, J., Meilman, P., Presley, C., 1998; Wechsler, H., Davenport, A., Dowdall, G., 1994; Nattiv, A., Puffer, J. C., Green, J. A., 1997*). Más vizsgálatok pedig negatív összefüggést mutattak ki (*Koss, M. P., Gains, J. A., 1993; Overman, S. J., Terry, T., 1991; Peretti–Watel, P., Guagliardo, V., Verger, P., 2003*).

Ha összehasonlítjuk a sportolók és a nem sportolók egészséges táplálkozását, akkor „láthatjuk, rendszeresebben esznek, ritkábban marad ki a reggeli, kevesebbszer étkeznek gyorsétteremben, több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, mint nem sportoló társaik. Édességből és szénsavas üdítőkből a fogyasztásuk viszont hasonló”. (*Cupisti, A., D’Alessandro, C., Castrogiovanni, S. 2002*) idézte *Mikulán (2009)*. Más vizsgálatok szerint a hetente több alkalommal sportoló serdülők jelentősebb mennyiségű gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak, és kevesebb szénsavas üdítőt isznak, mint kevésbé aktív társaik (*Németh, 2007*).

A Flow mint a pozitív pszichológia egyik eszköze

1. A Flow és a pozitív pszichológia kapcsolata

Pozitív pszichológiai irányatról 1970-től beszélhetünk. Az irányzat a II. világháború után az Egyesült Államokban kezdte bontogatni szárnyait (*Hamvai–Pikó, 2008*). A pozitív pszichológia „legfontosabb célja, hogy a pszichológia feladatköre ne csupán a károsodás megszüntetésére irányuljon, hanem a „normális”, az „átlagos” további fejlesztésére is”. Ahogy *Seligman és Csikszentmihályi (2000)* megfogalmazta: „azoknak a tényezőknek a felkutatása és erősítése a cél, amelyek az egyének és közösségek virágzását, jóllétét segítik elő.” Ahhoz, hogy életünket jól éljük meg, tudnunk kell boldognak lenni, bízunk kell magunkban és örömet kell találnunk társas kapcsolatainkban (*Pikó, 2002*). Ennek hiányában a minőségi élet megélésének lehetőségét bukjuk el.

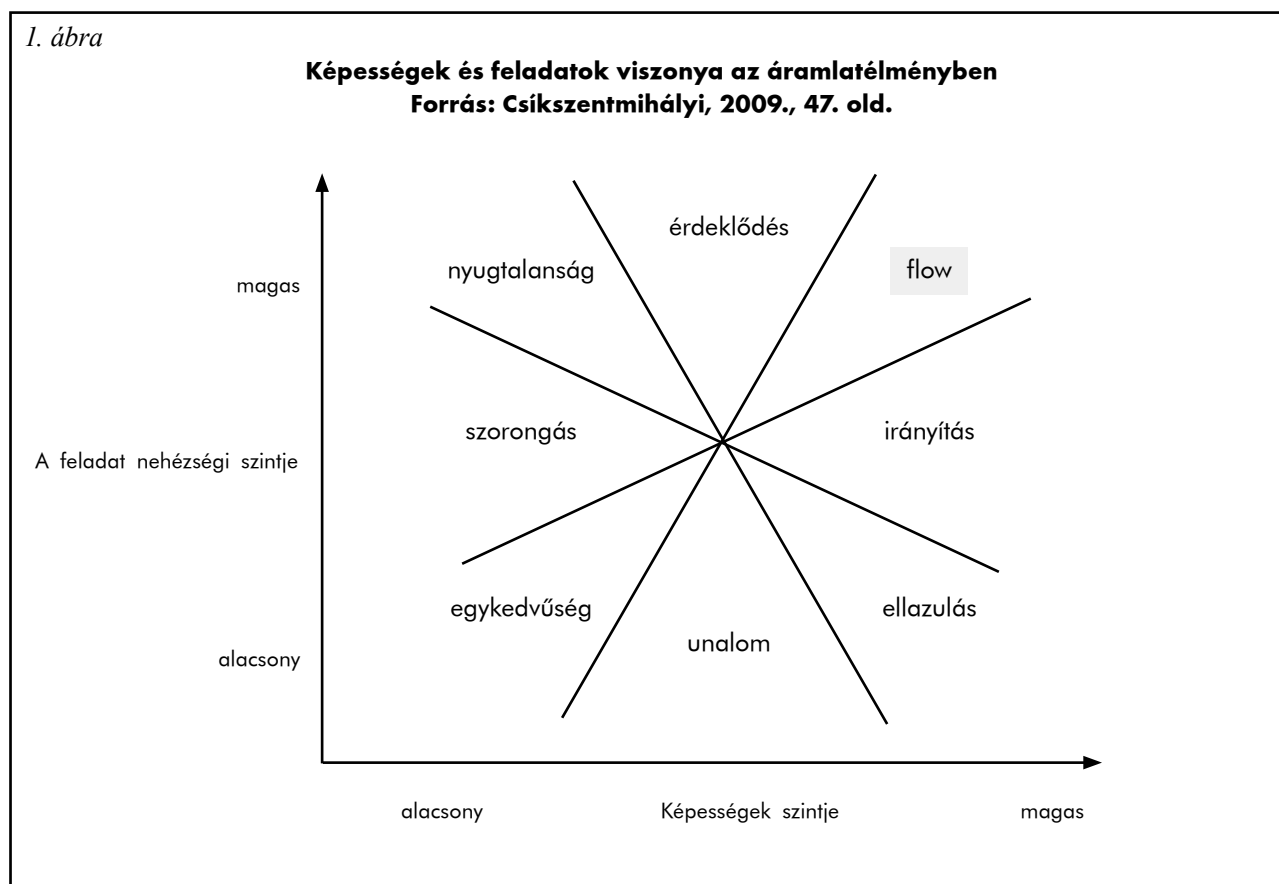
A pozitív pszichológia egyik alaptézisévé vált a *flow* (áramlat). *Csikszentmihályi Mihály* munkásságának középpontjában azon elfoglaltságok és tevékenységek állnak, amelyek végzése során a szereplő a kiteljesedés élményét éli át, és egyfajta áramlatélménybe (*flow*) kerül, ami örömezt okoz. A folyamat során az ember teljes mértékben a feladatra koncentrálnak, és nem figyel a külvilág impulzusaira. Úgy gondolja, hogy aki gyakran él át áramlatélményt, az minőségi életet él, és boldogabbnak érzi magát. Kutatási eredményei példátlan népszerűséggel terjednek az egész világon (*Ábrahám, 2010*).

A tökéletes élmény jellemzői – és az azt elősegítő feltételek – minden tevékenység esetében egyformák. Keletkezésének nyolc alapvető eleme van (*Csikszentmihályi, 1997*). (1. ábra)

Oláh (1999) szerint a *flow* elérésének feltételeit alapvetően személyiségünk határozza meg, ugyanis mi magunk választjuk meg céljainkat, és elérésük érdekében mi tartjuk egyensúlyban képességeinket és feladatainkat.

2. Flow az iskolában

Manapság az iskola olyan terület, ahol a gyermekek az *anti-flow* fogalmával (unalom, apátia és szorongás) ismerkednek meg. *Csikszentmihályi (1997)* szerint: „Az első néhány évben minden gyerek kis tanuló gép, aki naponta új szavakat tanul meg, új mozdulatokat próbál ki.” Sajnálatos módon ahogyan az évek telnek, ez az örömtelenség eltűnik a gyermekekből, ugyanis mihelyt bekerülnek az iskolapadba, a tanulás iránti vágy nem



mint belső, hanem ellenkezőleg, mint külső motivációs tényező jelenik meg, amelyre a szülők és a tanárok nagy hatással vannak.

Dániel (2010) vizsgálatában arra a következtetésre jutott, hogy mind tanórán, mind az otthoni tanulásban az *antiflow*-élmények gyakrabban (51%) jelentkeznek, mint a *flow*-élmények (49%). Továbbá összefüggést talált a képességek és a *flow*-élmény átélésének gyakorisága között is.

Oláh (1999) 146 középiskolás diákon mérte fel a *flow*- és *antiflow*-élmények gyakoriságának átélését az iskolában. Az eredmények azt mutatják, hogy mind a lányok, mind a fiúk nagyon kevés *flow*-élményt élnek át az iskolában, ami nem meglepő a nemzetközi vizsgálatokban publikáltakhoz képest. Sajnos azonban a legtöbb szorongás, unalom és apátia is az iskolához kötődik. Ennek oka elsősorban (23%) az oktatás magas követelményszintje és az iskolai elfoglaltság, másodikként (22%) nem találnak semmi izgalmasat, figyelemfelkeltőt az iskolai tanórákon, s ez apátiához vezet, harmadsorban pedig (23%) nem kapnak képességeiknek megfelelő feladatot.

Oláh (2005) egy másik felmérésében a magyar fiatalok családban, barátok közt, egyedüllet alkalmával és iskolában átélte *flow*- és *antiflow*-élményeinek gyakoriságát vizsgálta. Eredményei alapján a diákok az isko-

lai elfoglaltságok 32%-ában éltek meg áramlatélményt, ugyanakkor leggyakrabban az unalom (23%), a szorongás (23%) és az apátia (22%) is az iskolához köthető. Áramlatélményt a leggyakrabban (45%) baráti társaságban éltek át, amely megegyezik a *flow*-kutatás eddigi eredményeivel (Csíkszentmihályi, 1997). A második helyen (42%) a család, míg a harmadik helyen az egyedüllet alkalmával (39%) éltek át *flow*-t a magyar fiatalok. Ugyanebben a kutatásban vizsgálta az összefüggést a diákok *flow*-élménye és a tanár *flow*-teremtő képessége között, és azt találta, hogy a tanár *flow*-élményének gyakorisága szignifikánsan összefügg a tanuló által megélt *flow*-élmény gyakoriságával. Láthatjuk, hogy az iskolában átélt *flow*- és *antiflow*-élmények gyakoriságában a pedagógusnak igen meghatározó szerepe van (Imre, 2004). Több kutatás rámutat arra a tényre, hogy a tanár személyisége, motivációja és szakmai tudása pozitív kapcsolatban van a diákok által átélt *flow*-élmény gyakoriságával (Smirtrim és mts., 2008; Bakker, 2003).

3. Flow a sportban

Flow-t mint áramlatélményt az élet számos területén átélhetünk, akár egy festmény vagy szobor készítése során, akár kertészkedés közben is. De egyik tevékeny-

ség sem rendelkezik azokkal a pozitív többletértékekkel, mint a sport. Csíkszentmihályi (2010) kutatásában öt területen (matematika, természettudományok, zene, sport és művészetek) vizsgálta a tehetséges gyermekek érzéseit. Csak azokat az eredményeket vette górcső alá, amikor a tehetségek a szakterületükön tevékenykedtek. A boldogságérzés esetén a sport a művészetek és a zene után található. A hatékonyságot nézve a sport áll az első helyen, amelyet a zene és a művészetek követnek. Tehát a tevékenység közben erősnek és aktívnak érezték magukat. A sport, mint belső ösztönzés esetében a harmadik helyet foglalja el, szintén a zene és a művészetek mögött. A koncentráció esetében pedig a sport található az utolsó helyen, de ezt a szerző annak nyilvánítja, hogy a versenyeken sok időt kell várakozással tölteniük. Egy teljesen más szempont (az adott tevékenységet ők maguk akarják végezni) esetén a sport az a terület, ahol legmagasabb a „csinálni akarom, csinálni kell” érték. Tehát elmondhatjuk, hogy a sport esetében a legnagyobb a belső motiváció.

Összefoglalás

Köztudott, hogy hazánkban a népesség egészségi állapota a többi európai uniós tagállamnál rosszabb. A közoktatási intézményeknek fontos szerepük van abban a harcban, ami megváltoztathatja ezt a helyzetet. Ezek az intézmények nagy hatással lehetnek az iskolás gyermekek egészségfejlesztésére azáltal, hogy pozitív egészségmagatartást alakítanak ki. Ebben a folyamatban az egészségneve-

lőknek hangsúlyozniuk kell az egészséges életmódot és ezek hatásmechanizmusait. Az iskolai testneveléssel és a sportszövetségekkel való együttműködéssel megtaníthatjuk az iskolásoknak, hogyan oldhatják meg könnyebben mindennapi problémáikat. A sport és a testnevelés révén megtapasztalhatják a sport élményét, melynek segítségével pozitívabb életet élhetnek.

Kulcsszavak: áramlat, serdülőkor, testnevelés, sport, egészségfejlesztés

Summary

It is well-known that health conditions of the Hungarians lag behind compared with the population of the *European Union*. The public educational institutions have an important role in this battle to change this situation. These institutions may have a great influence on schoolchildren's health education and on establishing positive health behavior. In this process health educators should emphasize the importance of healthy lifestyle and its mechanisms. With the physical education lessons and with the work in the sport associations we can teach schoolchildren how they can solve everyday problems more easily. Sport and physical education also provide them with an experience of flow which help the children live a more positive life.

Keywords: flow, adolescence, physical education, sport, health promotion

IRODALOM

- Ábrahám J. (2010): *Rekreációs alapok. OKJ-s tanfolyam, jegyzet*, Budapest.
- Aszmann A. (szerk., 2003): *HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekkegészségügyi Intézet, Bp.
- Bekker, A. B. (2003): „Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences.” In: *Journal of Vocational Behavior*, 66. 26–44.
- Balázsini B. K. (2002): „A testnevelés népszerűségének vizsgálata.” In: *Iskolai Testnevelés és Sport*, 11. 12–13.
- Centers for Disease Control and Prevention (1998): *CDC Surveillance Summaries*, MMWR:49, (No.SS-5)
- Csepela Y. (2000): „Örömtestnevelés?” Gondolatok a testnevelésről, a sportról a 21. század küszöbén. In: *Új Pedagógiai Szemle*, 10. sz. 83–89.
- Csíkszentmihályi M. (1997): *Flow. Az áramlat*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (2010): *Tehetséges gyerekek; Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csizmadia P.–Várnai D. (2003): „Dohányzás és alkoholfogyasztás.” In: Aszmann Anna (szerk.): *HBSC Iskoláskorú gyermekek*

egészségmagatartása. Országos Gyermekkegészségügyi Intézet, Budapest, 49–60.

- Dániel B. (2010): *A tanulás öröme, a lélek egészsége*. XIII. Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia, Kolozsvár.
- Francis, L. J.–Kelly, P.–Jones, S. H. (1998): „The personality profile of female students who play hockey.” In: *Irish Journal of Psychology*, 19. 2–3. 394–399.
- Gergely Gy. (2003): *Testnevelés a középiskolában – A 2003-as obszervációs felmérés tapasztalatai*. OKI, Budapest. www.oki.hu/oldal.php?tipus=kiadvany&kod=kozepfoku
- Global Youth Tobacco Survey (GYTS) Nemzetközi Ifjúsági Dohányzástelmérés, 2003, Magyarország*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Bp. www.oefi.hu/color/adat.htm - 60k
- Hamar P. (2005): „A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében.” In: *Új Pedagógiai Szemle*, 10. 68–75.
- Hamar P.–Karsai I.–Munkácsi I. (2011): „Az iskolai testnevelés kötődésvizsgálata 11–18 éves tanulók körében.” In: *Iskolakultúra*, 2011/8–9. 114–119.
- Hamvai Cs.–Pikó B.: (2008): „Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: a pozitív pedagógia kihívásai.” In: *Magyar Pedagógia* 108 évf. 1. szám 71–92.
- Hildebrand, K. M. (2001): „Comparison of patterns of alcohol use

- between high school and college athletes and non-athletes.” In: *College Student Journal*, 2001 (9).
- Imre N. (2004): „Öröm, unalom és szorongás a tanórákon.” In: Nagy M.–Hermann Z.–Imre N.–Schmidt A.: *OKI műhelytanulmányok* 3., Országos Közoktatási Intézet, Budapest.
- Koss, M. P.–Gains, J. A. (1993): „The prediction of sexual aggression by alcohol use, athletic participation, and fraternity affiliation.” In: *Journal of Interpersonal Violence*, 8(1), 94–108
- Leichliter, J.–Meilman, P.–Presley, C. (1998): „Alcohol use and related consequences among college students with varying levels of involvement in college athletics.” In: *Journal of College Health*, 46, 257–262.
- Nattiv, A.–Puffer, J. C.–Green, J. A. (1997): „Lifestyles and health risks of collegiate athletes: a multicenter study.” In: *Clin J Sport Med*. 7(4):262–272.
- Németh Á. (2007): „Fizikai aktivitás és táplálkozási szokások serdülőkorúak körében.” In: *Új Diéta*, 6: 10–11.
- Németh Á. (2003): „Nemi érés és szexuális magatartás.” In: Aszmann A. (szerk.): *HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 77–76.
- Neulinger Á. (2009): „A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 3. – Társas kapcsolatok és interakciók a sportban.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 39–40. 29–32.
- OECD (2011): *Health at a Glance 2011: OECD Indicators*, OECD Publishing 24. p.
- Oláh A. (1999): „A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban.” In: *Iskolakultúra*, 6–7. 15–27
- Overman, S. J.–Terry, T. (1991): „Alcohol use and attitudes: A comparison of college athletes and non athletes.” In: *Journal of Alcohol and Drug Education*, 21(2), 107–117.
- Pikó B. (2003): „Az életmód elemei: A szabadidő és az egészségmagatartás.” In: *Egészségfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára*. Budapest, 256–257.
- Pikó B. (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Pikó B. (2005): *Lelki egészség a modern társadalomban*. Akadémiai Kiadó 70. p.
- Rétsági E. (2010): „Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 44. 13–18.
- Schaub Gné.–Szabó A. (2007): „Sportoló és nem sportoló fiatalok személyiségjegyeinek összehasonlítása vizsgálatokkal.” In: *Új Pedagógiai Szemle*, 11. sz. 122–128.
- Sebestyén E. (2003): „Illegális szerek használata.” In: Aszmann Anna (szerk.): *HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 61–76.
- Seligman, M.–Csikszentmihalyi, M. (2000): „Positive Psychology: An introduction.” In: *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Smirthrim, K.–Garbati, J.–Upitis, R. (2008): *Engagement in learning: The role of rhythm*. Presented at the American Educational Research Association Annual Meeting. New York, March 24–28.
- Szabó Á. (2003): „A napirend néhány jellemzője.” In: Aszmann Anna (szerk.): *HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 38–41.
- Szénay M. (2009): *Tantárgyak, tanórák és a tanulási érdeklődés*. OKI, Budapest. <http://www.ofi.hu/tudastar/tanulok-munkaterhei/tantargyak-tanorak>
- Trzaskoma és tsai, (2006): „Sportágválasztás az általános iskolában.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 25. 21–25.
- Wechsler, H.–Davenport, A.–Dowdaii, G. (1994): „Health and behavioral consequences of binge drinking in college: a national survey of students at 140 campuses.” In: *Journal of the American Medical Association*, 272(21), 1672–1677.