

OTDK dolgozat

*Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai
és Könyvtártudományi Szekció*

A mozgás szerepe a felnőtt tanulók életében

2012. december

Tartalomjegyzék

I.	Bevezetés	3.
	I. 1. A kutatás főbb jellemzői	3.
II.	Szakmai kitekintés	7.
	II. 1. Mozgás	7.
	II. 2. Sport	14.
	II. 3. Rekreáció	18.
	II. 4. Tánc	22.
	II. 5. Flow	27.
III.	Sikeres emberek és a mozgás	33.
	III. 1. Interjúelemzés	35.
	III. 2. Interjúk eredményeinek összegzése	43.
	III. 3. Eredmények összehasonlítása	45.
IV.	Összefoglalás	46.
V.	Bibliográfia	51.
VI.	Melléklet – interjúk szöveges változata	53.

I. Bevezetés

„*Ép testben, ép lélek*”. Ez a mondat már számtalanszor ütötte meg a fületem, és bár alapvetően jelentése szinte már evidenciának számít, talán mégsem árt, ha ennek a gondolatnak most a mélyére nézünk. „*Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.*” – írta Juvenalis római költő egyik szatírájában, mely lefordítva azt jelenti: „Azért kellene imádkozni, hogy ép testben ép lélek legyen”. A költő ezzel a mondatával azokat a római polgárokat kívánta ostromozni, akik ostoba imádságokkal és kérésekkel fordultak istenhez, mivel úgy gondolta imádkozni leginkább a testi és szellemi épségért érdemes. Így szatirikusként nem azt állította, hogy kizárólag egészséges testben lakhat egészséges lélek, hanem azt, hogy ez kívánatos lenne, mert gyakran találkozott ennek ellenkezőjével.¹

Napjainkban ennek ellenére, ha fent említett mondatot halljuk, nem Juvenalis erkölcsi aggályára gondolunk, hanem sokkal inkább arra, hogy a szellem és a test karbantartása egyaránt nagyon fontos. De vajon helyt álló-e ez az elgondolás? Milyen szerepet játszik az ember életében a test és szellem egyensúlya? Van-e ok és okozati összefüggés e két dolog minőségének megnyilvánulásában? És, ha van, annak függvényében, ahogy ma ezt a mondást használjuk, hogyan és miképpen függ össze egymással, miképpen nyilvánul meg az emberi életek minőségében?

I. 1. A kutatás főbb jellemzői

A kutatás célja

Kutatásom célja, az aktív testedzés és a tanulás hatékonysága között fennálló összefüggés vizsgálata, annak érdekében, hogy igazoljam, a testedzés tanulási folyamatában betöltött pozitív szerepét minden felnőttkori célcsoportban.

A felnőttkori tanulás fontossága ma már széles körben ismert, melynek célja egyfelől a versenyképes tudás megszerzése és megtartása a rohamosan változó környezetben, másfelől pedig második esélyként kell megjelennie a felnőttek életében, hogy az el nem sajátított tudás megszerzésének lehetőségét biztosítsa. A felnőttkori tanulás napjainkban egy életen át ívelő folyamat víziójaként jelenik meg, melynek fogalmát az OECD a következőképpen fogalmazza meg: „*A tanulásnak ez a formája magában foglalja az egyéni és szociális fejlődés minden formáját és színhelyét – formálisan az iskolákban, a szakképzési, a felsőoktatási és a*

¹ http://hu.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano 2012-10-15

felnttktkpzsi intzmnyekben, illetve informlisan otthon, a munkahelyen s a kzssgben. Ez a megkzslts rendszerszint; a mindenki által szksgtelt tudással s kszsgekkel kapcsolatos elvrásokra fókuszál, az életkorra való tekintet nélkül. Kiemeli annak szksgtességét, hogy a gyermekeket már korai életkorban fel kell kszíteni az egész életen át tartó tanulásra, s erőfeszítéseket kell tenni annak érdekében, hogy minden felnőtt (akár foglalkoztatott, akár nem), akinek szksge van képzésre, megkapja a lehetőséget a tanúláshoz.”² Ezt a kérdéskört dolgozatom későbbi fejezetében fogom részletesen kifejteni.

Bár az élethosszig tartó tanulás célja világos, ennek a célnak az elérése még sem olyan egyszerű dolog. Ennek egyik oka, hogy az emberek képességeikben, személyiség jegyeikben, iskolai tapasztalataikban, illetve tágabb és szűkebb környezetüket tekintve jelentős különbségekkel rendelkeznek, így ebből adódóan nem lehet az élethosszig tartó tanulásban sem egyetlen utat kijelölni számukra. Szükség van a tanulási módok, módszerek s eszközök széles tárházára annak érdekében, hogy a különböző típusú felnőtt tanulóknál a legcélravezetőbb s leginkább testhezálló eszközöket lehessen alkalmazni az eredményes tanulás érdekében. Mindnél több tanulási útvonalra van lehetőség, annál biztosabb, hogy elérhető a cél. Tervem, hogy ezzel a kutatással elindulok egy olyan irányba, ami idővel képes lesz ilyen új utak megtalálására s a mozgásos tevékenység, a felnttktkpzés eszközüvé válhat ennek az útnak a végén. Kutatásom elsődleges célja, hogy empirikus vizsgálatok segítségével igazoljam a mozgás szerepének jótékony hatását a felnttktkori tanulásban s további összefüggéseket próbáljak mag feltárni a mozgásos tevékenységben megélt flow élmény s a minőségi tanulás között.

Hipotézisek

1. Ismereteim szerint andragógiai kutatások még nem vizsgálták a rendszeres testmozgás s a tanulás hatékonyságának összefüggéseit. A gyermekek körében végzett vizsgálatokra alapozva, feltételezem, hogy *a rendszeres testmozgás a gyermekekhez hasonlóan - a fiatal felnőttek s az idősek körében is - pozitívan befolyásolja a tanulási képességeket.*
2. Feltételezem továbbá, hogy *a sikeres felnttktkori tanulás eredményessége szoros összefüggésben van a rendszeres fizikai aktivitással, mozgással, illetve a*

² Új Pedagógiai Szemle 2000. november, válogatta: Budai Ágnes in: OECD (1996) 15. p.

gyermekkorban végzett rendszeres testmozgás ugyancsak pozitívan képes kihatni a felnőttkori tanulásra,

3. További feltevésem, hogy *azok a személyek, akik testedzés közben átélték a flow élményt, könnyebben élik meg ezt az állapotot tanulási tevékenység közben is.*

A kutatás módszere

A hipotézisek megerősítésére induktív és deduktív módszereket egyaránt alkalmazok. A feltárásban saját megfigyeléseim mellett, mennyiségi és minőségi feldolgozó módszereket, illetve a segédtudományok eredményeinek integrálását is alkalmazom. Empirikus kutatási módszerem a megfigyelés és az interjú volt. Megfigyeléseimet, mint felnőttek testedzésével foglalkozó személyi edző végeztem. A megfigyelések az általam trenírozott emberek szakmai kvalitására, az edzőmunkához való hozzáállására terjedt ki. Az interjús vizsgálat mintáját tanulásban sikeres, vagyis tudományos fokozattal rendelkező 30 év feletti férfiak és nők vegyesen alkották, a rögzített szövegeket a tartalomelemzés módszerével dolgoztam fel. Az ő benyomásaik és élettapasztalataik alapján igyekeztem probléma felvetésemre további válaszokat kapni. A megkérdezett interjú alanyok száma összesen 11 fő volt.

A szakirodalom áttekintésénél néhány releváns pedagógiai kutatás elemzésére és értelmezésére, néhány neuropszichológiai vizsgálat tapasztalataira, a sport egészségmegőrző hatásaival foglalkozó tanulmányokra és a flow állapottal kapcsolatos tudományos ismeretekre alapozom. Ezekre saját kutatási eredményeim kapcsán reflektálok. A kutatási eredmények adatfeldolgozása után a kapott eredményeket egyéb forrásokkal is összevettem és ezután teszteltem a hipotéziseket. A fent leírtakat összegezve a kutatás így szakirodalmi áttekintésre, megfigyelésre, szakértői megbeszélésekre, és az interjú alanyok válaszaira épül fel.

Várható eredmények

Hipotéziseim beigazolásával remélem, hogy *eredményeim a felnőttkori formális és nem formális tanulásban új lehetőségként, eszközként jelenítik meg a testedzést.* Ehhez a legfontosabb feladat annak a ténynek a feltárása, hogy a tanulásban sikeres emberek életében a rendszeres testmozgás milyen jelentőséggel volt jelen felnőtt, illetve gyermekkorban. Amennyiben nem sikerül a vizsgált személyek többségénél a rendszeres testedzést igazolni, feltevésem nem állja meg a helyét, ellenkező esetben viszont érdemes a tovább kutatni az összefüggések mélyebb feltárásának érdekében, mert ennek eredményeként nőhet a felnőttkori szakképzettségek megszerzésének esélye, a jó fizikai erőnlét, a szellemi frissesség

javítása révén széles körben segíti az élethosszig tartó tanulás folyamatának megvalósulását, és az időskori aktív, korlátozottságtól mentes munkavállalást. A mozgásprogramok hatására ugyanis nemcsak a fizikai erőnlét, hanem a mentális terhelhetőség is emelkedik, ezáltal javulhat az önértékelés, a társakkal való együttműködés, a tanulási készség, így sikerélményhez jut a felnőtt tanuló, ami a felnőttkori tanulás egyik legfontosabb motivációs tényezője. Emellett lehetőséget biztosíthat olyan tanulásban sikertelen emberek számára is, akiket szinte lehetetlen lenne újra az iskolapadba kényszeríteni, de egy mozgásos programra még kaphatnak és az ott átélt sikerek és tapasztalatok transzportálásával és ismereteik fokozatos bővítésével, mely idővel túlmutat egy egyszerű sporttevékenységen, mégis tanulásra lehet őket fogni.

Feltevéselem sikeres beigazolása esetén további kutatást kívánok végezni fiatalon sportoló személyek biográfiájának/életútjának követésével, mely egyfelől jelenlegi kutatásom interjú alanyainak lesz kontroll csoportja, másfelől mélyebb belátást enged a társadalmi szükségletek megismerésében.

A kutatás személyes oldala

A rendszeres testmozgás kisgyermek korom óta része életemnek. Számos mozgásformában próbáltam ki magam és mélyültem el. Bár az iskolai tanórákra való készülésre nem túl sok időt szakítottam, a számtalan különóra, mégis megtanított arra, hogy kitartó legyek, mindig vágyodjak új ismeretek elsajátítására, és amit épp csinálok, abba igyekezzek napról-napra jobban teljesíteni. A szoros időbeosztás rendszerességet és hatékony időgazdálkodást követelt meg tőlem, ami bár csak közvetetten, de mégis jelentős szereppel bírt mind gyermek és felnőttkori életvezetésemben. Ennek köszönhetően mind a mai napig képes vagyok a család és a munka mellett rendszeresen időt szakítani tanulmányaimra és a sportra egyaránt. Az élethosszig tartó tanulás szellemisége így kezdetben csak ösztönösen, mára viszont már tudatosan része az életemnek. Végzettséget szereztem, mint táncoktató, fitnesz és személyi edző, wellness menedzseri képzésem után pedig az andragógia tudományában mélyültem el. Jelenleg táncoktatóként, személyi edzőként és főiskolai gyakorlatvezetőként egyaránt dolgozom, így az elsajátított ismereteket mind a mai napig gyakorlati tapasztalatokkal is gazdagítom. Munkám során gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt foglalkozok, aminek köszönhetően számos emberi viselkedési mintát van lehetőségem, nem csak, mint a testkultúrában jártas szakember, hanem mint andragógus is megfigyelni. Ezeket a megfigyeléseket és tapasztalatokat a szakirodalmi kitekintésben és a saját kutatásomban fogom ismertetni.

II. Szakirodalmi áttekintés

II.1. Mozgás

A mai modern társadalmak egyik legnagyobb kihívását a megnövekedett emberi életkor jelenti. A rohamos mértékben fejlődő technika, és az elképesztő mennyiségben rendelkezésre álló információ pedig, egy emberöltő alatt annyi változást idéz elő, amit csak rendszeres tanulással követhető nyomon. Ennek köszönhetően napról napra jelennek meg új, illetve tűnnek el régi szakmák a munkaerőpiacon, és az az ember, aki sikeres életutat kíván bejárni ezekhez a folyamatos változásokhoz kénytelen alkalmazkodni. Ahhoz, hogy valaki rugalmasan legyen képes reagálni ezekre a kihívásokra, fontos, hogy mind mentálisan és testileg jó karban legyen tartva.

Ma egy 18 éves nő várhatóan még közel 59 évet fog még élni, ebből azonban csak 43,3 korlátozottságtól mentes évre számíthat, ha a halandósági és megbetegedési viszonyok, nem változnak. Egy 18 éves férfi várhatóan mintegy 50 évet fog még élni, és ebből átlagosan 38,4 lesz korlátozottságtól mentes.³ Bár a felmérés a fizikai korlátozottságra vonatkozik, mégis az új tudás megszerzését a fizikai gát nagymértékben képes akadályozni. Elég, ha csak arra gondolunk, hogy így nehezebb egy tanfolyamon részt venni, vagy a rossz közérzet milyen nagymértékben képes elvonni a figyelmet a tanulásról. A szakmai gyakorlatok, épp úgy, mint a legtöbb munka, jelentős fizikai aktivitást követel meg, vagyis az egészségnek nem csak a munkában, hanem a tanulásban is jelentős szerepe van.

A mozgásszegény életmód, a civilizált társadalmak legfőbb egészségügyi problémáinak, a legfőbb népbetegségeknek az egyik legáltalánosabb érvényű okozója. Amiről részletes elemzést lehet olvasni Dr. Somhegyi Annamária és Nanszákné Dr. Cserfalvi Ilona: Mozgásszegény életmód és a betegségek kapcsolata című tanulmányában. Mégis, ma általában az a jellemző, hogy az emberek többsége nem tudja, vagy ha tudja, nem veszi komolyan, hogy egészségi állapotát, életminőségét, munkaképességét veszélyezteti azzal, ha nem változtat mozgásszegény életmódján. Mozgásszegény életmódját a mai ember persze nem azzal a szándékkal alakította így, hogy megbetegítse magát. A mai ember egyszerűen csak él a civilizáció adta lehetőségekkel, s ennek velejárója a mozgásszegénység. Használja az autót, nézi a tévét, koptatja a klaviatúrát és elmegy az egész nap anélkül, hogy érdemi

³ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség in: Toldy Anna: Felnőttek sportja 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 626.p.

mozgást végzet volna. Így jön létre az a furcsa helyzet, hogy ma már külön gondolni kell az egészséget megalapozó mozgásmennyiség beiktatására. Mivel a mozgás „elidegenített” a mindennapi tevékenységektől, ezért külön erőfeszítéseket kell tenni, hogy ráébredjünk az embereket erre a furcsa helyzetre, és rávegyük őket arra, hogy ha már így élnek, akkor legalább „művileg” iktassák be a rendszeres mozgást a napirendjükbe.⁴

2000-ben készült Magyarországon egy átfogó egészségfelmérés, melyről Toldy Anna: Felnőttek sportja⁵ című írásában számol be. A kutatás eredménye feltárta, hogy az életmóddal összefüggő betegségek elterjedése okozza a legnagyobb rizikófaktort. A legtöbb táppénzes megbetegedésnek valamilyen mozgásszervi betegség áll a háttérében. Elsősorban a gerincbántalmak, és fájdalmak korlátozzák az embereket a munkavégzésben, és növelik a táppénzes napok számát. A lakosság jó egészségi állapota a társadalmi-gazdasági fejlődés egyik alapvető feltétele. Társadalmunkban megnőtt az emberi erőforrás jelentősége, valamint a kereslet a magasan képzett, elkötelezett munkavállalók iránt. Az alkalmazott munkaviszonya bizonytalanná válhat, vagy akár el is veszítheti azt, ha nem figyel egészségére és megbetegedései miatt gyakran betegállományba kerül, lemarad, csökkent bevételt produkál, vagy munkavégző képessége is csökkenhet, mely megakadályozhatja addigi munkájának sikeres ellátásában. Ehhez párosul még, hogy a munkahelyeken általánosan egyre növekszik a stressz, a társadalmi nyomás a siker felé, a túlórák száma, a versengés, a teljesítmény és a pénz szerepe, miközben a környezet folyamatosan változik. Ennek a számos próbatételnek viszont csak egy egészséges ember képes eredményesen eleget tenni, így megállapítható az a tény, hogy a munkavégzés, akárcsak a tanulás ideális állapota csak egészségesen érhető el. De mi is az egészség? Lássunk néhány példát e fogalom meghatározására, a teljesség igénye nélkül:

David Seedhouse filozófus így fogalmazta meg a modern egészség fogalmát: *„Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek összességét”*. Ez természetesen más lesz egy

⁴ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Barabás – Dr. Somhegyi Annamária és Nanszákné Dr. Cserfalvi Ilona: Mozgásszegény életmód és a betegségek kapcsolata 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 132.p.

⁵ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség in: Toldy Anna: Felnőttek sportja 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 629-630.pp.

mozgássérült és megint más egy olimpiai bajnok esetében, s úgyszintén különbözik egy kiemelkedő értelmi képességű és egy képességzavaros egyén esetében.⁶

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészség fogalmát így határozza meg: „Az egészség a teljes testi, lelki (szellemi) és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és nyomorúság hiánya.” Eszerint az egészséget nem csupán a testi, biológiai, szervezeti (orvosi) működés alkotja, hanem a lelki, szellemi (önkiteljesülés, belső béke, párkapcsolat) és szociális (társas környezeti) jólét is.⁷

Pikó Bettina a WHO egészségfogalmát a következőképpen értelmezi: „A WHO egészséget meghatározó új koncepciója úgy határozza meg az egészséget, mint potenciális lehetőséget arra, hogy az egyén megfelelően alkalmazkodni tudjon a környezet kihívásaihoz, azaz a környezetével harmóniába kerüljön. Az egészség tehát lényegében egyensúlyi állapot, amely magába foglalja fizikai-biológiai, személyes és szociális létezés élményét. Koránt sem jelenti azt, hogy az egészséges ember mentes minden egészségügyi problémától, hanem inkább azt hangsúlyozza, hogy az egyén optimálisan létezik.”⁸

Dósa Karolina a következőképpen gondolkodik az egészséges emberről: „A laikusok gyakran úgy vélik, hogy az egészségnek a testi vonatkozások mellett van egy nehezen megfogalmazható dimenziója, amely az „életerőt”, a nehézségekkel való megbirkózás képességét takarja. Ez utóbbi hiányában egy látszólag „ép”, orvosi kezelésre nem szoruló ember is élhet olyan életet, amelyet környezete „betegnek” minősít, mert például az illető valamilyen tragikus esemény vagy más krízis hatására magába zárkózik, a munkájában vagy valamilyen szenvedélybe menekül, vagy korábbi életét teljesen feladja. Ugyanakkor súlyos betegséggel vagy egészségproblémával is lehet teljes életet élni, ha ez a bizonyos „lelkierő” valakiben jelen van.”⁹

Az egészséget sokan sokféleképpen határozzák meg. Kinek a betegség hiánya, kinek a mindennapi tevékenységre való képessége, kinek a jó erőnlét vagy éppen a jókedv, a

⁶ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Dr. Dósa Karolina: Az egészség és az egészséget meghatározó tényezők 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 16.p.

⁷ Gritzné Győry Zsuzsanna: Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. 2007. Egészségfejlesztés, 3, 3-4.pp.

⁸ Pikó Bettina: Az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei. 1996. Lege Artis Medicinae, 6, 474-477.pp.

⁹ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Dr. Dósa Karolina: Az egészség és az egészséget meghatározó tényezők 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 14.p.

boldogság állapota jelenti az egészséget. Egy biztos egészségünk nem statikus állapot, napról napra dinamikusan változik, és számos tényező befolyásolja. Amikor tehát arról beszélünk, hogy javítani szeretnénk egészségi állapotunkat, akkor az egészség, az élet minőségének javítását, növelését értjük alatta.¹⁰

Aktív életünk legnagyobb részét munkahelyünkön töltjük, ezért nagyon fontos szerepet kap a munkahely, mint életmódunk alakítója. A 2004-es Népegészségügyi gyorsjelentés szerint a magyar lakosság megbetegedéseinek döntő többségét olyan betegségek alkotják, melyek a primer prevenciók beavatkozásai segítségével jelentősen csökkenthetők, vagy sportterápiával kezelhetők lennének. Éppen ezért, mind a munkáltató, mind az egyén, de nem utolsósorban a társadalom közös érdeke is az egészséges életmód, jóllét kialakulása.¹¹

Ádány Róza „*A magyar populáció demográfiai helyzete és egészségi állapota*” címmel írott tanulmánya is az egészséges életmód kialakításának fontosságára hívja fel a figyelmet a következő okokra hivatkozva: az elveszületések száma az elmúlt évtizedekben folyamatosan csökkent, ami a népesség előregedéséhez vezetett. Így a 0-14 éves gyermekek részaránya csökkent, míg a 65 évesek és idősebbek részaránya növekedett. Az utóbbi nem pusztán a korosztályok átrétegződésének, de a várható élettartalom meghosszabbodásának is a következménye. Hazánk népességének korfája jellegzetes körteformát mutat, s nem várható, hogy ennek alakulását az elkövetkező évtizedek történései érdemben befolyásolják.¹² A várható életkor hosszának a megnövekedése, számos tudóst ösztönzött arra, hogy kutatásokat végezzen arra a kérdésre keresve a választ, hogyan lehet az egyre hosszabb élettartamot, mindnél aktívabb szellemi és testi fittségben megélni.

Susan Greenfield: Identitás a XXI. Században című könyvében a következő kutatási eredményről számol be: „*Az edzetlen, mozgásszegény életmódot folytatók esetében a test funkciók hanyatlása a húszas évektől 10 évenként a csökkenés mértéke 8 %-ra tehető - tehát egy hetven éves esetében felére csökken - a rendszeres sportolást, testedzést végzők esetében csak 4 % évtizedenként.*” Ez az, ami megmagyarázza, hogy szenior versenyeken miért láthatunk akár 80 évesen is kitűnő sporteredményeket felmutató versenyzőket is. További biztató tény, hogy a mozgásszegény életmódot folytató idősök állóképessége – vagyis a szív teljesítőképessége, már hat hónapos edzésprogram után is jelentősen javul, így gyakorlatilag a

¹⁰ Gritzné Győry Zsuzsanna 2007. Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. Egészségfejlesztés, 3, 3-4.

¹¹ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség in: Toldy Anna: Felnőttek sportja 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 629-630.pp.

¹² Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Prof.Dr.Ádány Róza: A magyar populáció demográfiai helyzete és egészségi állapota 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 18.p.

mozgásszegény életmódot bármikor érdemes feladni, de a kor előrehaladtával a mozgásprogram kiválasztásánál mindenképpen szakemberhez ajánlatos fordulni. A rendszeres testedzés a csontállomány szilárdságát is segít fenntartani, ami megelőzi a csonttrikulást, miközben megőrzi az izomerőt, izomtömeget és javítja az ízületek hajlékonyságát. A testmozgás hatására megélénkül az agy vérkeringése, mely további kedvező élettani hatásokat idéz elő.

A pedagógiában, a gyermekkori fejlődés folyamatának vizsgálatában számos szakirodalmi vizsgálat támasztja alá, hogy a mozgás és a tudás elsajátítása szorosan kapcsolódik egymáshoz. Erre jó példa a szenzomotoros torna, mely pozitívan hat a gyermek figyelmére, emlékezetére, kommunikációjára, miközben optimalizálja az alvási és ébrenléti szokásokat is, így segítve elő a könnyebb tanulást. Sherrington¹³: a neuron (idegsejt) nem tud szaporodni, ezért kapcsolatait keresi és növeli más neuronokkal, ebben rejlik a tapasztalás és a memória alapja. A neuron hálózat fejlődését nem csak gyermekeknél, hanem felnőtteknél is képesek vagyunk elősegíteni. Ennek egyik módja a mozgásos tevékenység. A Salk Intézet híres neurobiológusa, Fred H. Gage és munkatársa ki is mutatták, hogy a mozgásos tevékenység során új idegsejtek képződnek, melyek hatására fokozódik a vérátáramlás az agyon, mely pozitív hatását az agy memóriával összefüggő egyik agyterületén fejti ki. Továbbá állatkísérletek alkalmazásával azt is megállapították, hogy a testmozgás révén legalábbis részben visszafordíthatjuk az idő kerekét a hippocampusszal kapcsolatba hozható kognitív készségeket illetően, így gondolkodásunkban akkor vagyunk a csúcson, amikor az agyműködésünket a testmozgás eredményeképpen sok oxigén segíti.¹⁴ Természetesen mozgás nélkül is lehet a szellemi funkciókat edzésbe tartani, de egyedül a testedzés az, ami elősegíti új idegpályák és a lépülő neuronokat újrateermelni, azaz pótolni, vagyis a szellemi frissesség megőrzésének a mozgás a kulcsa.

Emellett még fontos tény, hogy az öregedés során romlik az immunrendszer funkciója, aminek következtében a betegségek kialakulásának és a rossz közérzetnek az esélye növekszik, bár szerencsére ennek a romlásnak gátat lehet szabni a rendszeres fizikai aktivitással, mivel az edzés jelentős immunstimuláló hatással bír. Annals of Internal Medicine 2006.144.73/ vizsgálata,¹⁵ melyet Laura Talbot folytatott munkatársaival szintén hasonló

¹³ Sherrington, Charles Scott, Sir - London, Anglia, 1857. nov. 27. - Eastbourne, Sussex, 1952. márc. 4. Brit fiziológus, Nobel-díjas - 1913-tól az Oxfordi Egyetem fiziológia professzora. Az idegsejtek működését kutatta, munkájáért Sir Edgar Adrian-nal megosztva fiziológiai-orvosi Nobel-díjban részesült.
<http://brain.oxfordjournals.org/content/130/4/887.full> 2012-12-20

¹⁴ Susan Greenfield: Identitás a XXI. században. 2009. HVG Press Kft. Budapest.

¹⁵ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17631385?dopt=Citation> 2012-04-10

eredményekről számol be. A baltimori longitudinális öregedési felmérés, amely 1958-ban indult és napjainkban is tart - eredményei egyértelműen igazolják, hogy a rendszeres fizikai aktivitás – legyen az sporttevékenység, vagy a hétköznapi életbe beépített mozgásprogram – ellensúlyozza az öregedéssel együtt járó kedvezőtlen élettani hatásokat, csökkenti a mortalitást és a morbiditást, megnyújtja az élettartamot, különösen az aktív élettartamot. 1740, 65 évnél idősebb személyt követtek, átlag 6,2 évig, - 2 évente kontrollálva szellemi működésüket, kognitív funkciójukat. 158 idős személyben alakult ki elbutulás. Szignifikánsan /1,62-szer/ gyakoribb volt a dementia azokban, akik heti 3 alkalomnál kevesebbet mozogtak, vagyis fizikailag inaktívak voltak a heti 3 alkalomnál többet mozgókhoz képest. A vizsgálat azt bizonyítja, hogy a rendszeres fizikai tréning késlelteti az időskori demencia kialakulását. Ez az eredmény újabb szempont az idősök rendszeres fizikai aktivitása mellett.¹⁶

Bár a rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatásáról, már számtalan tény látott napvilágot, ennek ellenére a felnőttek életvitelében még sem kap megfelelő hangsúlyt. Ugyanis a sportolással kapcsolatos szokásokat vizsgálva kiderült, hogy napi átlag 7-14 percet töltenek a felnőttek fizikai aktivitással. A nők 81,2%-a, a férfiak 66,8%-a nem végez semmiféle testmozgást. Fontos figyelmet szentelni annak a ténynek, hogy a felnőttek nagy többségének az iskolai testneveléssel összefüggő élményei szignifikánsan befolyásolják az egyén sporthoz való későbbi hozzáállását. A megkérdezettek 74%-a nem akar sportolni és gyerekként sem sportolt. A testmozgást a felnőttek nagy többsége a felmérések alapján azért választja, mert kedvtelésből űzi, szórakozásnak, kikapcsolódásnak éli meg, és csak ezután tartja fontosnak a mozgás kondícióra, közérzetének javítására, a szervezet felfrissülésére kifejtett pozitív hatását.¹⁷

A Procter and Gambel 2012-es kutatásában a fenti kimutatással ellentétben azonban kimutatta, hogy az emberek 75%-a fogékony a sport-egészség kérdéskörére, és a megkérdezett 12 legfontosabb dolog között az egészség szerepel a 2. helyen, míg a sport csak a 11. helyen van. Érdekes, hogy milyen nagy különbség van az egészség és a sport rangsorba sorolásánál, amikor valószínűleg, arra a kérdésre: „*Hogy a rendszeres testmozgás és az egészség között van-e szoros összefüggés?*” -a válasz a legtöbb esetben igen lenne. Ennek ellenére a megkérdezettek nem az egészséget, hanem az esztétikum fontosságát kötötték leginkább a sporthoz, mely egyértelműen megmutatja, hogy bár fontos az egészség, mégsem ez, hanem a külső megjelenés, ami leginkább dominál ebben a témakörben. Ebből a

¹⁶ http://www.weborvos.hu/egeszsegmagazin/fizikai_aktivitas_idoskorban/76427 2012-04-10

¹⁷ www.sportolonemzet.hu/php/keret.php?m=2sm=74 2012-10-23

kimutatásból is látszik a terület ellentmondásossága, illetve a társadalmi bizonytalanság a kérdésben. A 84%-ot kitevő nem sportoló felnőttek közül 34%-uk mondta azt, hogy szeretne sportolni. Vagyis a felnőttek nagy hányada nyitott ebben a kérdésben, de valamilyen okból kifolyólag, ami ismeret hiányból épp úgy fakadhat, mint gyermekkori rossz élményekből ezt még sem teszi meg. Fontos feladat lenne ezt a csoportot is megszólítani és segíteni a sportolás elkezdésében. A felnőtteket minél fiatalabb korban be kellene vonni a mozgásos programokba, az életforma minél korábbi elsajátítása végett, hisz idősödve egyre csökken a mozgáshoz fűzött vállalkozó kedv, melyet a korral fellépő egészségkorlátozódás is tovább gátolhat, megnehezítve a kívánatos aktív életforma kialakulását.¹⁸

Ezt támasztja alá az Országos Lakossági Egészségfelmérés (OLEF) magyar lakosság egészségmagatartását vonatkozóan. A vizsgálat a teljes magyar lakosságra reprezentatív volt kor, nem és lakóhely vonatkozásában. Az OLEF felmérése alapján a magyar lakosság saját egészségéről alkotott véleménye igen kedvezőtlen, hisz a megkérdezett nők közül minden ötödik, míg a férfiak közül minden nyolcadik rossznak vagy nagyon rossznak ítélte egészségi állapotát, ami az EU-átlaghoz viszonyítva háromszoros gyakoriságot jelent mindkét nem esetében.¹⁹ Pedig jó lenne, ha amit az ókori görögök már tudtak, azt mi is magunkévá tudnánk tenni. Hippocrates tanítása a következőképpen hangzott: *„Az a testrész, amelyet a funkciójának megfelelően, közepes intenzitással rendszeresen használnak, egészséges lesz, jól fejlődik és lassan öregszik; de ha nem használják megfelelően, akkor hajlamos a betegségre, tökéletlenül fejlődik és gyorsan öregszik”.*²⁰

A fent leírtak fényében már kézenfekvő, hogy az általános mozgásszegény szellemi munkát végző egyén számára nélkülözhetetlen a rendszeres testedzés, de vajon miért ajánlatos ez a fizikai munkát végző egyén számára is? Erre a kérdésre a választ Ángyán Lajos egyetemi tanár adta meg a választ az V. Országos sporttudományi kongresszuson: *„Bármely fizikai munka meghatározott mozgáskészletet igényel, amely különböző mértékben veszi igénybe az izmokat. Márpedig valamennyi izmot működtetni kell, különben akár szemmel látható*

¹⁸ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség in: Toldy Anna: Felnőttek sportja 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 627-628.pp.

¹⁹ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Prof.Dr.Ádány Róza: A magyar populáció demográfiai helyzete és egészségi állapota 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 28.p.

²⁰ Ángyán Lajos: Testkultúra és műveltség. <http://www.feek.pte.hu/tudasmenedzsment/full/72szam.pdf> 2012-10-23

*aszimmetriák alakulhatnak ki. Minél gazdagabb az egyén mozgáskészlete, minél fejlettebb a mozgáskultúrája, annál eredményesebb a munkája.”*²¹

II.2 Sport

Amikor a mozgásról, mint tevékenységről gondolkodunk, akkor leginkább a sporttal kapcsolatos élményeink jutnak eszünkben. Bár a mozgás fogalma egy sokkal szélesebb spektrumon mozog, valóban a sport az, ami ebből a legnagyobb szeletet hasítja ki. Néhány fogalom, mely a mozgás (fizikai aktivitás) és sport fogalmi határait meghatározza:

A fizikai aktivitás: „bármiféle izom-összehúzódáshoz társuló testmozgás, amely az energiaráfordítást a nyugalmi szint fölé emeli.”²² Fő tényezőként összefügg az egészséggel és az életminőséggel, valamint magában foglal számos sport- és szabadidős aktivitást (pl. edzés), továbbá olyan mindennapi tevékenységeket is, mint a tempós gyaloglást, házimunkát és az olyan fizikai igénybevételt jelentő munkákat, mint az építkezés.

Az angol nyelvű szakirodalomban az egyik legtöbbször idézett meghatározást, amelyet a WHO, vagyis az Egészségügyi Világszervezet is használ, *Caspersen, Powell és Christenson* fogalmazták meg. Eszerint fizikai aktivitásnak tekinthető „minden olyan mozgás, amelyet a vázizomzat hoz létre, és energiafelhasználás kísér”.²³

Fizikai fitness (*physical fitness*): az a képesség, amellyel képesek vagyunk életerősen és éberen, túlzott fáradás nélkül végrehajtani mindennapi teendőinket, és elegendő energiával tudjuk szabad időnket eltölteni úgy, hogy ellent tudjunk állni a vészhelyzetek okozta, átlag fölötti fizikai stressznek.²⁴

²¹ V. Országos Sporttudományi Kongresszus – válogatott tanulmányom – Budapest, 2005. október 27-28. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Szerkesztette: dr. Bognár József Budapest, 2007. (Sporttudományi Kongresszus – Ángyán Lajos: Testkultúra és műveltség 11.p.)

²² EU Working Group “Sport and Health” (2008) EU Physical Activity Guidelines.
http://ec.europa.eu/sport/what-we-do/doc/health/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf 2012-10-24

²³ Csányi Tamás: A fiatalok* fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői
http://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035_upsz_2010_3-4_115-128.pdf 2012-10-24

²⁴ Csányi Tamás: A fiatalok* fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői
http://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035_upsz_2010_3-4_115-128.pdf 2012-10-24

Alap fizikai aktivitás (*baseline physical activity*): a mindennapi élet olyan csekély intenzitású fizikai aktivitásai, mint az állás, lassú séta és könnyű dolgok felemelése. Azokat az embereket, akik csupán ilyen testmozgásokat végeznek, inaktívnak nevezzük.²⁵

Egészségfejlesztő fizikai aktivitás (*HEPA: health-enhancing physical activity*): olyan fizikai aktivitás, amely hozzáadódik az alapaktivitáshoz, és egészségi előnyökkel jár. Például az élénk járás, futás, ugrókötelezés, tánc, tenisz vagy labdarúgás, súlyok emelése, mászás játszótéri mászókán szünidőben, jóga gyakorlatok.²⁶

Edzés/testedzés/sportedzés (*exercise/exercise training*): olyan fizikai aktivitási kategória, amely tervezett és strukturált, ismétlődő, céltudatos testmozgások elvégzését tartalmazza, amely egy vagy több fizikai fitneszkomponens (pl. aerob fitnesz, izomerő, izom-állóképesség, ízületi mozgékonyág és testösszetétel) szintjének megtartását vagy fejlesztését célozza.²⁷

A magyar szakirodalom sokkal részletesebben határozza meg a fogalmat. *Harsányi* definíciója szerint: „*az edzés a sportbeli felkészülés gyakorlati tapasztalatokon és tudományos kutatási eredményeken alapuló tervszerű pedagógiai folyamat, amelynek során kondicionális képességek fejlesztésével, a mozgástechnikai, taktikai és elméleti tudás növelésével, edzéskiegészítő eljárások alkalmazásával növelik a versenyen elérhető sportteljesítményt*”.²⁸

Háztartáshoz kapcsolódó fizikai aktivitás (*household physical activity*): Olyan testmozgásokat tartalmaz, mint pl. söprögetés, felmosás, ablaktörés, fűnyírás.²⁹

Szabad idő fizikai aktivitás (*leisure-time-/free-time physical activity*): A testedzés, sport, rekreáció vagy olyan hobbitevékenység, amely nincs kapcsolatban a kötelező munkahelyi, közlekedési vagy háztartáshoz kapcsolódó fizikai aktivitással.³⁰

²⁵ U.on.

²⁶ U.on.

²⁷ U.on.

²⁸ U.on.

²⁹ U.on.

³⁰ U.on.

Foglalkozáshoz kapcsolódó fizikai aktivitás (*occupational physical activity*): Az egyén foglalkozása (munkája) miatt, annak részeként rendszeresen végzett testmozgások, mint pl. séta, emelés, húzás, tolás, lapátolás.³¹

A sport nem véletlenül emelkedik ki, a mozgásos tevékenységek közül, hiszen jelentős pedagógiai és személyiségformáló funkcióval is rendelkezik. A sport szabályozott keretek között zajló sportmozgás, így a társsal/ellenféllel szembeni tiszteletre, megbecsülésére nevel. Ez a tulajdonság a hétköznapi életben, a szakmai vetélytársakkal való viselkedés vonatkozásában is eredményes lehet. A szabályok betartása, a fair play alkalmazása mindkét területen fontos követelmény, így a két helyzet egymást erősíti. A sportolás folyamán az edzőtárrsal való egyeztetés, a pontosság betartása, a rendszeres életvitel kialakítása, mely az edzésekre való együtt járás eredménye. A másik ember idejének tiszteletben tartása észrevétlenül integrálódik viselkedésmintáink közé, tudattalanul is nevelő hatású. A sport nem csak egészségnevelő hatású, hanem erkölcsi értékekkel is gazdagít. Az ellenfél és a csapattárs, illetve a sporttárs tiszteletére nevel, a helyes önértékelés segíti, összefogásra buzdít. Éppen ezért nem véletlen, hogy a csapatjátékokat felkarolják az egyetemi klubok, ahol a diákokat a csapatba való tatozás érzése, a játék öröme segíti életük szerves részévé tenni a rendszeres testmozgást. Versengésről, jó értelemben vett küzdelemről lévén szó a pályákon, óhatatlanul futunk sikerekbe és kudarcokba, győzelmekbe és vereségekbe. Megtanít méltó módon versengeni, emelt fővel elviselni a vereséget, míg győzelmek esetében az elbizakodottság, a lekezelő viselkedés elkerülésére tanít. A sport haszna a másik ember személyiségének felmérésében, felismerésében is jó eszköz lehet. Az ember személyiségének sportolói szokásaiban is jól képes tükröződni. Miután személyiségünk nem statikus, változatlan tulajdonságokon alapul, ezért jó irányba való befolyásolása sporttal lehetséges.³²

A sportnak természetesen pedagógiai és nevelő hatása mellett élettani jelentősége is hatalmas. Vizsgálatokkal bizonyított tény, hogy azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, jobb közérzetről, kevesebb pszichoszomatikus tünetről, nagyobb önbizalomról számolnak be, mint nem sportoló társaik. Ezek a fiatalok szabadidejüket is hasznosabban szervezik meg, töltik el, mint azok, akik nem végeznek fizikai aktivitást. Az iskolai feladatok kevésbé nyomasztja őket, jobb a tanulmányi eredményük. Társas kapcsolataikat tekintve barátaikkal könnyebben beszélnek meg problémáikat, illetve kedvezőbb jövőperspektívával is

³¹ U.on

³² Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 933-934.pp.

rendelkezik, mint inaktív társaik.³³ Bár ismereteim szerint, hasonló kutatásokat nem végeztek felnőtt tanulók bevonásával, de miért ne lenne ez a kutatási eredmény igaz a felnőttekre is? A Salk Intézet és az Annals of Internal Medicine kutatási eredményeiből tudjuk, hogy a rendszeres testmozgás, milyen jótékonyan hat az időskorúak szellemi frissességre, vagyis ha a fiatalok és az idősek tanulási képességeit jótékonyan befolyásolja a fizikai aktivitás, akkor ez szinte biztosan a felnőttek esetében is így van.

Amikor a sport szerepét kutatták a gyermekek egészségtudatosságának alakításában arra az eredményre jutottak, hogy a sport segíti a pozitív gondolkodásmódot és az egészségtudatosság kialakítását, hatékonyan fejleszti az önbizalmat, reális testképhez és testtudathoz juttat, és a külső, materiális értékek túlhangsúlyozásának egyik lehetséges protektív tényezőjeként jelenik meg.³⁴ Hazai és nemzetközi tanulmányok igazolták, hogy a fizikailag aktív fiatalok egészségesebben táplálkoznak, kevesebbet dohányoznak, kevesebb időt töltenek tévénézéssel, szabadidejüket hasznosabban töltik el, és kisebb náluk a túlsúly kockázata is. Ezen kívül jobb közérzetről, jobb edzettségi és egészségi állapotról számolnak be, így a sportolói magatartás kapcsolatba hozható a jobb életminőséggel.³⁵ Hasonló eredményre jutottak a serdülők viselkedési mintáit kutatva Baker és munkatársai is. A rendszeres sport pszichoszociális hatásai közül kiemelten fontos, hogy fejleszti az önbizalmat, elősegíti a pozitív gondolkodásmód kialakulását, fokozza a kompetenciaérzés, az autonómia, a belső kontroll, az öndetermináció kialakulását, javítja az önértékelést és az énhatékonyságát, formálja a fiatalok versenyszellemét és teljesítményorientációját.³⁶

Ennek ellenére az iskolai élet legtöbb területe nem a fenti társadalmi normák kialakulását és begyakorlását segíti, hanem éppen ellenkezőleg: az egyén önálló, egyéni teljesítmény elérésére sarkallja úgy, hogy előzze meg társait. Márpedig az egyoldalúan így felnevelkedett ember az önmegvalósításon és az egyéni sikeren kívül kevés egyéb értéket fog ismerni, kevés egyéb öröme és sikerélménye lesz, s már el is jutunk a magányos, lelki egyensúlyból kibillent mai emberhez. Nem véletlen, hogy tömegessé vált a stressz nehezen vagy rosszul feldolgozó, önmagát marcangoló, önmagát sikertelennek érző típus, aki azután nemcsak a lelki egyensúly hiányától szenved, hanem ezzel szoros összefüggésben a szíve és

³³ Pluhár Zs.-Keresztes N.-Pikó B.: Fiatalok életmódja és egészsége a lakóhely tükrében. 2006. Új Pedagógiai Szemle, 6, 36-47.pp.

³⁴ Bak J.-Keresztes N.-Pikó B.: A sport szerepe a gyermekek egészségtudatosságának alakításában. 2004. Magyar Sporttudományi Szemle, 2-3, 38-42.pp.

³⁵ Aszmann Anna: Iskolás gyermekek egészség-magatartása 1986-1993. 1997. Anonymus Kiadó, Budapest.

³⁶ Baker, C.W.-Little, T.D.-Brownell, K.D. Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. 2003. Health Psychology, 22, 189-198.pp.

az érrendszere sem győzi ezt, miközben meglévő mozgásszervi bajait is elviselhetetlennek érzi. Aki, meg tanulja a testét használni, az meg tanul bízni magában, és ezzel személyes szabadsága növekszik. A rendszeres testmozgás kitartásra nevel, megtapasztaljuk, hogy az élet forgandó, és megtapasztaljuk, hogy a forgandóságot el lehet viselni, meg tanulunk veszíteni s győzni is, megtapasztaljuk, hogy együtt erősebbek vagyunk, és mindezt úgy, hogy a tapasztalatok nem függenek a szellemi tantárgyak óráin elért eredménytől és az ott kialakult helyzettől, rangsortól.³⁷

Hadas Miklós: A modern férfi születése című könyvét egészében a sport társadalmi hasznosságának szenteli, melyben végig járja az elmúlt századokat a sportolási szokásokon keresztül, hogy bemutassa miképpen született meg a mai modern férfi és ebben a születésben a sport és mozgás milyen szerepet töltött be. Mert a sportnak nem csak a tanulásban és a fizikai aktivitásban van fontos szerepe, hanem a férfiasság és a nőiesség megélésében is, ami épp úgy meghatározó a társadalom működésében, mint a személyes én megélésében.³⁸

II.3. Rekreáció

Az egészséges én megélésében a rekreációnak is nagyon fontos szerepe van, hiszen az életkedv az, ami segíti az eredményes munkát és az egészséget. Az ember nap, mint nap, évtizedeken keresztül dolgozik, a munka-pihenés váltakozása szabja meg életritmusát. A munkától estére elfárad, de másnap is hatékonyan kell folytatnia tevékenységét. Ezért napról napra szükség van megújulásra, feltöltődésre, szellemi-fizikai teljesítőképességének felújítására, alkotóerejének növelésére. Ez a rekreáció feladata. A feszes, felfrissülést nem biztosító életvitel minden korosztály számára káros. A munkával, tanulással, egyéb kötelezettségek teljesítésével eltöltött órák után időt kell hagyni szervezetünknek a regenerálódáshoz, amit a passzív pihenés, alvás nem tud teljes mértékben biztosítani. Éppen ezért fontos a fáradt, idegileg túlfeszített szervezetet testmozgással és aktív szellemi kikapcsolódással is felfrissíteni. Az ember egyik alapvető szükséglete a mozgás. Az aktív mozgás segít az életkörülményekhez való alkalmazkodásban és a feladatok eredményesebb ellátásában, ezért szükséges előfeltétele az egészségnek. A rekreáció keretében végzett rendszeres testmozgás feladata elsősorban a fizikai kondíció megtartása, illetve javítása, a mozgáshiány kompenzálása, a fáradtság leküzdése. A szellemi-fizikai terheléstől kifáradt

³⁷ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Dr. Somhegyi Annamária és Nanszák Dr. Cserfalvi Ilona 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 133-134.pp.

³⁸ Hadas Miklós: A modern férfi születése 2003. Helikon Kiadó, Budapest.

ember gyakran úgy érzi, hogy a legkisebb porcikája sem kívánja a mozgást, sőt alig várja, hogy egy csendes szobában a legelső fekvőalkalmatosságon elnyúlva pihentesse megviselt tagjait. Nem gondol arra, hogy szervezetét ért egész napi egyoldalú igénybevétel után az aktív szabadidő-eltöltés, azaz a mozgásos vagy szellemi rekreációs tevékenységek a legcélravezetőbbek a felfrissülésre, regenerálódásra. Pedig ahhoz, hogy az egészség ne károsodjon, hogy ne halmozódjon a szervezetben a stressz, hogy az életmód teljes legyen, le kell győzni a csábító fekvőhely hívogató szavát és bele kell kezdeni egy aktív rekreációs tevékenységbe.³⁹

De mi az, ami segíti a fáradt embert abban, hogy lemondva a dívány kínálta kényelemről inkább az aktívabb tevékenységet válassza? Szerencsére van néhány olyan emberi szükséglet és igény, ami elősegíti ezt a döntést. A testmozgásra ösztönző tényezők:

- természetes mozgásigény
- egészséges életmódra törekvés
- munkabírás, teljesítőképesség fokozása
- hivatással összefüggő jó megjelenés
- megfelelő testsúly elérése és megtartása
- alakformálás
- esztétikai igény
- a mozgásharmóniája
- az öregedés folyamatának késleltetése
- adott sportágban versengés
- a kívánt életminőség elérése, megtartása
- az önértékelés
- sikerélmény keresése, más területek sikertelenségének kompenzálása
- érdeklődést kiváltó spot üzése
- erkölcs-akarat tulajdonságok fejlesztése
- szexuális élet⁴⁰

A mozgással (fizikai aktivitás) kapcsolatban már számos definícióval ismerkedhettünk meg. Most nézzük meg, hogy miképpen lehet megfogalmazni azt a tevékenység, amikor rekreációban veszünk részt.

³⁹ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 865p.

⁴⁰ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 882p.

A rekreáció a szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőkészség és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember. A tevékenység jellegének és eszközének megfelelően szellemi és mozgásos rekreációt különböztetünk meg. A szellemi rekreáció a kultúra, szórakozás és művelődés formáit használja fel a testi-lelki jólét, a pihenés eszközéül – Célja a mással való foglalkozás! A mozgásos rekreációhoz a szabadidőben nem kényszerből végzett fizikai, testi tevékenység tartozik.⁴¹

A sport és a rekreáció közti különbség: A mozgásos rekreáció célja az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jólét megteremtése, s az alkalmazott módszereket e cél elérése érdekében alkalmazzuk. Ez azt jelenti, hogy a sport mind a mozgásos, mind a szellemi rekreáció egy meghatározott részterületét, a rekreációs edzést és hobbysport kategóriákat fedile közvetlenül, hiszen a szükséges képességek fejlesztése ebben a kategóriában valósul meg tervszerűen, az egészség oldaláról közelítve és kényszer nélkül megvalósítva. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a teljesítményfejlődést csak mosolyogva egy maratoni táv lefutására készülve el lehet érni. A kényszernélküliséget itt a rekreációs tevékenységek szabad választása jelenti elsősorban. Az egészségközpontúság pedig a rekreációs edzés terhelési övezeteinek betartásával, a teljesítménynek azon maximumával történik, ami nem veszélyezteteti az egészségi állapotot. A mozgásos rekreációt a versenysporttól az különbözteti meg, hogy célja nem az öröklött adottságok felső határáig történő teljesítményfokozás, hanem a jó közérzet, az egészséges állapot és kikapcsolódás elérése.⁴²

A rekreációnak nagyon fontos szerepe van a társadalmi hovatartozás meghatározásában is. Hogy hol, mikor és kikkel töltjük el a szabadidőnket, illetve hogy milyen tevékenységeket végzünk, az függ társadalmi helyzetünktől, és a bennünk kialakult igényességtől is, mivel az egyén autonómiája érvényesül az egészséget befolyásoló döntésben, aktivitásban. A szociálpszichológia egyik fő felismerése, hogy az értékek, attitűdök szervező funkciójának meghatározó szerepe van a személyiség alakulásában. Az is alaptétel, hogy a szociális környezet befolyása nélkülözhetetlen a megismerésben: a személyiség világról és saját magáról alkotott képének kialakulásában. Értékeink, érzelmeink, motivációink, viselkedésünk

⁴¹ Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 649p.

⁴² Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség 2009. Akadémia Kiadó, Budapest. 654-655.pp.

visszatükrözése – amely az énkép részévé válva modifikálja az értékeket, normákat és a további cselekvéseinket – ami, csakis társas kapcsolatok révén valósulhat meg.⁴³

Az identitás az énazonosság tudata: ki vagyok, milyen ember vagyok, mihez tartom magam, kikhez tartozom, mi a célom, mit kaptam és mit akarok az élettől. Ezek megválaszolása viszonyításokon alapszik, így az identitás csakis szociális térben, vagyis másokkal való kapcsolataink nyomán alakul. Erikson az identitásérzés egész életünkön át való fenntartására irányuló törekvésünket tartotta a személyiségfejlődés legfontosabb mozgatójának, amelynek az egyes életszakaszokban más-más súlypontjai és különböző fejlettségi fokai lehetnek. Az identitáskeresés és a pályaválasztás mindig szoros kapcsolatban vannak egymással.⁴⁴ Mindezek szellemében elmondható, hogy a rekreáció több mint egy aktív szabadidős tevékenység, vagy mint egy hobbi hiszen a rekreáció nagyban meghatározza az a társas közeget is, amiben rekreálódunk, mert ez a környezet erőteljes hatást fejt ki ránk, ami teljes életmódunkat is befolyásolja. Az életmód pedig nem más, mint olyan magatartások, tevékenységek összessége, amelyeket az adott körülmények között viszonylag szabadon választunk meg. Az életstílusban megnyilvánuló életmódbeli elemek egyszerre tükrözik személyes identitásunkat, csoportbeli hovatartozásunkat és társadalmi helyzetünket.⁴⁵

A rekreáció nevelő hatására, a benne rejlő lehetőségekre Dr. Pikó Bettina a következő szavakkal világít rá: „*A modern, fogyasztói társadalomban különösen előtérbe kerülnek a fogyasztási javak, mint az életmódot megjelenítő szimbólumok. A magatartási döntéseknél ezért sokszor nem mindig az egyén saját belső szükségletei és motivációi szerepelnek legfontosabb okként, hanem például egy csoportba tartozás vágya, vagy a társadalmi pozícióval járó szerepelvárások. A mindennapi életben tehát az életmóddal és ennek részeként az egészséggel kapcsolatos magatartási döntéseinkben egyaránt számolnunk kell az egyéni és társadalmi felelősséggel. Az egyén felelős saját és környezete egészségéért, hiszen magatartási döntéseit ő maga hozza meg. Ugyanakkor látnunk kell a társadalom felelősségét is, mert az egyén csak viszonylagos szabadsággal hozhatja meg ezeket a döntéseket. Az életmód tehát a kultúra része, vagyis életmódunkban a kultúra lenyomata tükröződik. A kultúra pedig az a mód, ahogyan a mindennapi életünket megéljük az adott társadalomban. A kultúra szabja meg azt a viselkedési repertoárt, amelyet az adott társadalom elfogad. Ez, mint*

⁴³ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Sóosné Dr. Faragó Magdolna: A bioritmus figyelembevétel és az egészség 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 243-244.pp.

⁴⁴ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Sóosné Dr. Faragó Magdolna: A múlt- jelen-jövő egyéni és társas kezelésének összefüggései 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 261.p.

⁴⁵ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Dr. Pikó Bettina: Életmód, kultúra, egészségkultúra 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 270.p.

egy útjelző rendszer működik, vagyis a gyakorlatban megmutatja a viselkedési normák, elvárások formáját. Éppen ezért az egészségkultúra fejlesztése kiemelt pedagógiai feladat, amely mindannyiunk közös érdeke, és a népegészségügyi helyzet javításának záloga. Az egészségvédő magatartási döntések tudatosítása a legfontosabb egészségfejlesztési feladat, amelynek figyelembe kell vennie az érzelmi és egyéb motivációs hatásokat is.”⁴⁶

II.4. Tánc

Mióta világ a világ a táncnak jelentős szerepe volt minden kultúrában. Bár volt, hogy elítélték vagy tiltották, ennek ellenére az emberek mindennapi életéből soha sem tudták száműzni. Sőt mi több, a huszadik század közepéig a nevelésnek nem csak eszköze, de jelentős része is volt. A nevelésben a tánc elsősorban viselkedési normák, az esztétikus mozgás, illetve a társas kapcsolatok kialakításában töltött be fontos szerepet. Ezek a szerepek most is nagyon fontosak, illetve nagyon fontosak lennének, mint az optimális személyiségfejlesztés része, mégis csak kevesen vannak azok, akik ezek jótékony hatásából részesülhetnek. Ez azért is szomorú tény számomra, mert én mint tánctanár a táncnak az előbb említett pozitív hatásain kívül, számos más erényt is tulajdonítok, ami véleményem szerint erőteljesen meghatározza a tanulási képességet és azok milyenséget, ami pedig jó alapja lehetne egy sikeres életpálya felépítésének.

A táncnak számtalan műfaja és formája van és mindegyik műfaj szeretete mögött egy más-más egyéniségű ember van. Amikor felszínre tör valakiből a tánc utáni vágy elkezd keresni azt a mozgásformát, stílust, ami személyiségéhez leginkább passzol. Az, aki megtalálja valamelyik stílusban magát, az egyben egy olyan belső identitást is kap, mely identitás nagyban befolyásolja majd, a tágabb környezetben elfoglalt helyét is. Ilyen értelemben válaszokat kap arról, mit szeret, hol érzi jól magát és mi az, ami igazán fontos neki. Önmagunk felfedezése és megtalálása, ez szerintem az egyik legfontosabb dolog, mert erre nagy szükség van az eredmények eléréséhez.

A tánc egy társművészet, mely mindig együtt jár a zenével, sőt nem csak együtt jár vele, hanem a tánc stílusa mindig alkalmazkodik is a zenéhez. A zene megnyitja a lelket, a tánc pedig segíti az érzelmeket felszínre hozni, megélni és átadni. És ez már önmagában is egy akkor csoda, ami számos tanulási probléma megoldásának lehetne a kulcsa. A felnőttek

⁴⁶ Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés in: Dr. Pikó Bettina: Életmód, kultúra, egészségkultúra 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest 271-277.pp.

világában még inkább, mint a gyermekeknél, számos negatív érzelmi elfojtás húzódik meg belül, melynek eredményeképpen kialakul a beletörődés, fásultság, én úgy sem tudom ezt megcsinálni, stb. Márpedig ezek a belülről fakadó gátló tényezők egyáltalán nem kedveznek a tanulási kihívások leküzdésénél. És ha van eszköz, amivel képesek vagyunk ezeket az elfojtásokat feloldani, pláne hogy nem igényel egyéni foglalkozást, hanem lehet csoportosan is oldódni, akkor miért is ne alkalmaznánk ezt, amikor a hatékonyságot ezzel egyértelműen lehet javítani?

Természetesen nem én vagyok az egyetlen, aki a tanulás hatékonysága és a tánc között szoros párhuzamot vél felfedezni. Az euritmia előadóművészeti ág, amit a táncterápiában és az oktatásban is felhasználnak, különösen a Waldorf-iskolákban. Bevezetése Rudolf Steiner, az antropológia megalapítójának nevéhez fűződik, aki már 1908-ban indítványozta egyfajta mozgásművészet gyakorlását. *„Az euritmia lélekkel teli testi kifejezésformát öltő belső mozdulat.”* Az euritmiában minden hangzónak van egy testtel kifejezhető alapmozdulata, mely nem önkényesen jött létre, hanem attól függően, hogy abban a hangzóban milyen képi tartalom sűrűsödött össze korábban, valamint milyenek a hang képzésének karakterjegyei. A magánhangzók inkább a beszéd lelki tartalmát közvetítik, a mássalhangzók inkább a lélek külvilágra való reagálását tükrözik.⁴⁷ Bagdy Emőke: *Az euritmia alapjai* című írásában a következőket mondja: *„Az euritmia az embert saját mozgástartományába vezeti vissza, őseredeti mozgáserőihöz: a mozdulatoknak, a hangzásnak és ritmusnak a forrásához. A korai görög kultúrában a szó és az ének még egységben volt a choreidában. Platon szerint a choreia a tánc és az ének egysége volt. A kísérő gesztusok az utolsó maradványai annak a hatalmas összefüggéstárnak, amelyben a mozgás és hangzás, az ének állt, egyben visszautaló jelek a közös eredetre.... A mozgás hangzás, ritmus, hangszín, tempó, tartam, legfőképpen azonban a hang saját ereje és kifejezése előtérbe kerül az euritmiában, miközben az intellektuális szótartalom helyett a beszéd életelemei erősödnek fel. Ahogyan a költészetben a szó hangzásalakja és jelentésszínei más regiszteren érik el az embert, úgy az euritmiában is más dimenziók nyílnak meg: a szó, a hang, a hangzás olyan kifejező tevékenységgé alakul át, melyben a beszédfolyamat mélyebb törvényszerűségeit érzük el. Az euritmia a beszéd szavait látható mozgássá fordítja át, a mozgásbeszéd elemeivel dolgozik, miközben egyszersmind képes arra, hogy a mozgásokból költészetet, művészetet alkosson.”*⁴⁸

⁴⁷ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Euritmia> 2012-10-25

⁴⁸ Bíró S.–Juhász S. (szerkesztette): Nonverbális pszichoterápiák in: Bagdy Emőke: *Az euritmia alapjai*. 1991. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest.

- Az euritmia élettani hatása: javítja az izomtónus-szabályozást; a beszédhez, olvasás-előkészítéshez kapcsolódó készségeket; élénkíti az anyagcsere-folyamatokat, fejleszti az utánpótlás-készséget; segíti a testséma kialakulását, fejleszti a térbeli tájékozódást; javítja a mozgáskoordinációt; segít a harmonikus mozgás- és beszédritmus kialakításában; segíti a fonematikus hallás kialakulását; kialakítja a beszédfigyelmet; elősegíti a mozgás és a beszéd szeriális felépítését (hangok, szavak helye, egymásutánisága); hozzájárul a beszédértés fejlődéséhez, élő fogalma kialakulásához; segít a szókincs megtartásában, mobilizálásában; segít a belső beszéd rendezésében.
- Lelki hatások: a mozgás által oldódnak a gátlások, erősebb mozdulatokba beleoldódik az agresszió; a test átjárhatóvá válik a lélek számára, megteremtődik a kettő egyensúlya; a nem beszélő gyermekek is úgy érzik, ki tudják fejezni magukat; az apatikus, kevésbé érdeklődő gyermeket felélénkíti az euritmia; a hipermotilis gyermek lelki feszültségei a testtel végzett mozgásokba tevődnek át, megnyugszik; fejleszti a szociabilitást, az egymásra való odafigyelést; elősegíti az én erősödését, az önkontroll kialakulását.
- *Hatása a kognitív funkciókra:* fejleszti a figyelem tartósságát; fejleszti a vizuális és a verbális emlékezőkészséget; serkenti az észlelési folyamatokat, főleg a kinezteziát, a hallást és a látást; elősegíti az összefüggések felismerését; szerepet játszik a gondolatritmusok kialakulásában.⁴⁹

Azt már 1920. környékén felfedezték a táncosok, hogy a mozgás és a lélek nem külön létezik, hanem harmóniában dolgozik egymással, legalábbis akkor, ha a testünkkel ugyanazt fejezzük ki, amit érzünk, gondolunk. A kor nagy táncsoportjaiban dolgozó művészek rájöttek, a tánccal nem csak testük lesz edzettebb, hajlékonyabb, hanem ennek a mindennapi életben is hasznát vehetik. Jobb volt a hangulatuk, nőiesebbek, kiegyensúlyozottabbak voltak. Így született meg a táncterápia, melynek célja a mozgás pszichoterápiás használata egy folyamaton keresztül, ami elősegíti az egyén integrációját emocionális, kognitív és fizikai szinten, hogy kialakuljon egy jobb önismeret, mások jobb megértése, jobb társas kapcsolatok, illetve a döntési helyzetekben a magabiztosság. A testnek szabaddá kell válnia, hogy meg tudjon küzdeni a stresszel. A táncterápia segít a test és a lélek egyensúlyát megteremteni. Napjainkban egyre több ember érzi szükségét, hogy teret és időt kapjon az autentikus

⁴⁹ Kissné Haffner É. (szerkesztette): Segíts, hogy önmagam is csinálhassam in: S. Pintye Mária: „Testből font jelbeszéd”. Az euritmia lehetőségei a logopédiai óvodában. 1998. BGGYTF, Budapest.

önkifejezés lehetőségére, melyet elidegenedő társadalmunkban csak nagyon ritkán tud megélni, viszont a táncterápia ennek megéléséhez is lehetőséget nyújt, miközben felszabadítja a blokkolt energiákat, helyrebillenti test és lélek megbomlott harmóniáját. A csoportban átélhető, hogy hogyan mozdul meg a test zenére és zene nélkül, hogyan tudunk kapcsolatot teremteni egymással, és a bennünket körülvevő térrel. Pszichiáterek jöttek rá, hogy a tánc segít azoknak a betegeknek, akik szóban nem képesek megnyilvánulni, érzelmeket kifejezni. Később a terapeuták egészséges embereknek is indítottak kurzusokat, amikor rájöttek, mennyi jót lehet megélni egyetlen óra felszabadult ugrálás alatt. Ha mozgunk, a szép élmények önkéntelenül felidéződnek. A táncterápiával így tulajdonképpen megfordítjuk a folyamatot: ezúttal nem azért táncolunk, mert jókedvünk van, hanem a tánclépésekkel hívjuk elő a vidámságot. A pusztán jó közérzeten túl javul a keringés, a légzés, erősödnek a csontok és az izomzat. Mindehhez nem szükséges táncos múlt, itt nincsenek szabályok. Egy mosoly, egy gesztus is táncnak számít, ha pedig mindez csoportban zajlik, az energiák összeadódnak.⁵⁰

A tánc ugyan úgy, ahogy a sport is egyaránt fejleszti a test izmait, javítja az ízületi hajlékonyságot, fejleszti az állóképességet. A neuron hálózati rendszere talán a tánccal még jobban is fejleszthető, mint más mozgásformákkal, hiszen a mozdulatokat egy zenei ritmushoz kapcsolódóan kell végrehajtani, a koreográfiákba a lépések sorrendje szintén meghatározott, ami nem csak a memóriát, hanem egyben a neuron hálózat összekapcsolódásait is gyarapítja. Amikor a végtagok egymástól függetlenül mozognak, a mozdulatok összekoordinálása komoly fizikai teljesítményt és összpontosítás követel, melynek segítségével képesek vagyunk olyan megosztott figyelmi képességre szert tenni, mely az élet más területein számos helyzetben tud jól hasznosulni. A táncban a mozdulatok elsősorban nem a nagy fizikai teljesítmény, a versenyszellem lendületében jönnek létre, hanem itt a mozdulat esztétikája a cél, melyet ugyan sokszor csak komoly erőfeszítések árán lehet előidézni, de ez semmiképpen sem az elsődleges cél. Az esztétikus jól koordinált mozgás a hétköznapiakban is jól megtérül, hiszen egy jó tartású ember magabiztosságot sugall, egy kecses vagy erőteljes gesztus sok mindent képes elérni, vagyis a tánc segít non-verbális eszköztárunkat használni, palettáját kiszélesíteni.

Számomra a tánc legnagyobb értéke, még sem a fent leírtakban rejlik, hanem a tánccal összefüggésben megjelenő kreativitásban. Ez a kreativitás megnyilvánulhat akár hétköznapi vagy művészi szinten egyaránt embertől függően, de amikor megnyilvánul, akkor lehetőség

⁵⁰ www.bdtf.hu/.../Tancos%20zenes%20mozgasformak/ 2012-10-25

nyílik az alkotás, a teremtés élményét megismerni. És ez az élmény, hogy képes vagyok teremteni, olyan erőt rejt, ami az életben való boldogulást nagymértékben elősegíti. Hiszen kreativitás kell az élet minden területén épp úgy mint mondjuk a háztartás vezetésében, vagy a leginnovatívabb szakmákban. És milyen egyszerű is a táncban alkotóvá válni, hiszen sokszor elég, ha csak megszólal a zene és a testünk már is ontja magából a különfélebbnél-különfélebb mozdulatokat. Természetesen itt még csak az ösztönök felszínre töréséről beszélhetünk, de abban a pillanatban, hogy tudatosan rendezzük össze a mozdulatokat összhangba a zenével, már el is kezdtünk kreatívan cselekedni. Tapasztalatból tudom, hogy tanítványaim milyen büszkén mutatják meg nekem egy-egy otthon készített koreográfiájukat, ami persze ritkán bír művészi értékkel, de az alkotás élménye, és a magukba vetett hit, hogy képes valami újat megteremteni az így is csodálatos értékkel bír.

Minden embernek többféle alkotókészsége van, a kreativitás különböző területein, míg egyes területeken kevésbé magas az érték, addig más területeken esetleg szárnyalhat. Teljesen egyoldalú tehetség nincs, de a többoldalúság mértéke és szintje igen különböző lehet. Ez messzemenően kihat az egyén egész tehetségrendszerére. Másfajta személyiség alakul ki, ha valaki valamely téren magas szintű konstruktív-divergens alkotótehetséget ér el, és másfajta, ha nem képes konstruktív kreativitásra vagy többdimenziós gondolkodásra. A különböző szintű készségek és képességek együtt adják a kreatív személyiséget. A kreativitás nem egyetlen tulajdonság (ami vagy van, vagy nincs), nem is csak valamilyen tulajdonságok összessége, hanem az emberi tevékenység, emberi lét egyik alapvető, lényegi és ontológiai aspektusa, minden ember elidegeníthetetlen „nembeli” tulajdonsága. És ez a sajátos emberi kreativitás tesz bennünket emberré.⁵¹

Kraiciné Szokoly Mária szerint a tánc a gyermekek komplex nevelésének, készség és képességfejlesztésének, közösségi nevelésének kimeríthetetlen forrása és a szocializáció nélkülözhetetlen eszköze.⁵²

Hogy a tánc valójában mit hoz ki belőlünk, azt előre nem tudni, de biztos, hogy változtat rajtunk. Ritmusérzék, mozgáskultúra, kondíció, felfogás, reakcióképesség, ismeretségi kör, szokás, lehetőség, elvárások, hallás finomsága, lelkeség, psziché, érzelmvilág mind-mind előtérbe kerül. És azok, akik az eddig felsorolt értékek mellett még a tánc improvizációs területével is megismerkednek a fent említett tárházat képesek ennél is szélesebbé tenni, vagyis a táncban rejlő lehetőségeket maximálisan kihasználni.

⁵¹ Vitányi Iván – Sági Mária: Kreativitás és zene. 2003, Akadémia Kiadó, Budapest 64-81.pp.

⁵² Kraiciné Szokoly Mária: Tánc az iskolában I., II., III. Tanító 2010. február 32.p., március 25-27.p. április 22-24.p.

II. 5 Élethosszig tartó tanulás és a flow

Szakmai kitekintésemben a különböző mozgásformáknak már számtalan fizikai és mentális előnyét világítottam meg, vagyis hogy miért hasznos a rendszeresen végzett testedzés, és ma amikor az élethosszig tartó tanulás társadalmi nyomása jelentős mértékben nyomja a versenyképes tudásra vágyó emberek vállát, akkor nem is lehet kérdés, hogy erre az előnyre miért is van olyan nagyon nagy szükség. Aki rendszeresen karbantartja testét, az egészségesebb életfunkciókkal vérteli fel magát, és ennek köszönhetően nem csak fizikai, de lelki és szellemi teherbírása is sokkal jobb lesz. Ennek hatására javul a stressz tűrő képessége és mentális közérzete, ami fontos feltétele a hatékony és eredményes tanulási helyzet kialakításának. Az EU tudás alapú társadalmának nélkülözhetetlen kulcskompetenciái:⁵³

- Anyanyelvi kommunikáció
- Idegen nyelvi kommunikáció
- Matematikai, természettudományi és technológiai kompetenciák
- Digitális kompetencia
- A tanulás tanulása
- Személyközi és állampolgári kompetenciák
- Vállalkozói kompetencia

A kulcskompetencia⁵⁴ az ismeretek, készségek és attitűdök transzferábilis, többfunkciós egysége, amellyel mindenkinek rendelkeznie kell ahhoz, hogy személyiségét kiteljesíthesse és fejleszthesse, be tudjon illeszkedni a társadalomba és foglalkoztatható legyen. A kulcskompetenciákat, a kötelező oktatás illetve képzés időszaka alatt kell elsajátítani. A későbbiekben, az egész életen át tartó tanulás során mindenféle tanulás alapját ezek a kompetenciák képezik.

A rendszeres testmozgás elméletem szerint a kulcskompetenciák kialakulását nagymértékben képes elősegíteni. Az anyanyelvi kommunikáció a gondolatok, érzések és tények szóbeli és írásbeli formában történő kifejezésének és értelmezésének képessége, melyet egy önmagával harmóniában élő, testileg és lelkileg egyensúlyban lévő ember sokkal könnyedebben képes megvalósítani. A tanulás tanulásának részét képezi a hatékony időbeosztás, a problémamegoldás, az új tudás elsajátításának, feldolgozásának, értékelésének

⁵³ Az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák Európai referenciakerete

<http://www.ofi.hu/tudastar/nemzetkozi-kitekintes/egesz-eleten-at-tarto> 2013-01-03

⁵⁴ U.on.

és beépítésének, valamint az új ismeretek és készségek különböző történő alkalmazásának a képessége, melynek elsajátítását az élménytelitestedzés sokak számára megkönnyítheti. A személyközi és állampolgári kompetenciákhoz tartoznak mindazok a viselkedésformák, amelyeket az egyénnek el kell sajátítania ahhoz, hogy képes legyen hatékony és konstruktív módon részt venni a társadalmi életben, és szükség esetén meg tudja oldani a konfliktusokat. Ez a sportolói környezetben jól megtanulható, akárcsak a vállalkozói kompetencia melynek része a stratégiai szemléletmód kialakítása, a célok kitűzése és elérése, valamint a sikerorientáltság. A kulturális kompetencia a gondolatok, élmények és érzések különféle módon történő kreatív kifejezésének fontosságát foglalja magában, melyek a mozgás által és a mozgásban egyaránt képesek érvényre jutni.

A felnőttek tanulási képességének a kulcskompetenciái a következők:

- Jó kommunikációs készség
- Csoportmunkára való készség
- Rugalmasság
- Kreativitás
- Stressztűrő képesség
- Nyitottság
- Kompromisszumkészség
- Idegen nyelv ismerete

A felsorolásból is jól látszik, hogy milyen fontos szerepe van a felnőttek tanulásában a mentális állapotnak, mert az, aki nem rendelkezik a megfelelő mentális egyensúllyal, az sokkal kevésbé képes másokkal együtt dolgozni, rugalmassága, kreativitása, nyitottsága sem képes optimális szinten működni, míg a stressztűrő képessége biztosan nem teszi őt kellő mértékben terhelhetővé. Márpedig a munkaadók egyre inkább megkövetelik a munkavállalóktól, hogy képesek legyenek új készségek megtanulására, elsajátítására, illetve a már meglévő képességek elmélyítésére. A készségek szintjén pedig olyan elvárások is megfogalmazódnak, mint önbizalom, önirányítás, kockázatvállalás. Az Európai Közösségek Bizottsága ezeket a társadalmi elvárásokat az egész életen át tartó tanulásról szóló memorandumában fogalmazta meg.⁵⁵

A memorandum 1996-ban a legfejlettebb országokat tömörítő szervezet, az OECD miniszteri találkozóján született. A Memorandum szerepe azért kiemelkedő, mert

⁵⁵ Európai Közösségek Bizottsága, Memorandum az egész életen át tartó tanulásról. A bizottság munkatársai által készített munkaanyag, 2000. 12.o., 17-18.o. <http://www.okm.gov.hu> 2009-10-10

meghatározza az élethossziglani tanulás kialakításának előfeltételeit. A lisszaboni értekezleten meghatározták a tudásalapú társadalomban és gazdaságban való részvételhez szükséges ismereteket. A dokumentum a következő definíciókat fogalmazza meg:

- "Az egész életen át tartó tanulás az egyéni és társadalmi fejlődés *valamennyi formáját* átöleli függetlenül attól, hogy az milyen környezetben - *formális módon* iskolákban vagy szakképzési, felsőoktatási és felnőttoktatási intézményekben vagy *nem formális módon* a családi otthonban, a munkában vagy más közösségekben folyik."
- Ez a megközelítés a *rendszer minden elemére* kiterjed: figyelme *életkortól függetlenül* egyformán összpontosít a *standard tudásra* és minden olyan *készségre*, amelyre *minden embernek* szüksége van.
- Arra helyezi a hangsúlyt, hogy minden gyermeket már az *élete kezdetén* fel kell készíteni, és érdekeltté tenni a tanulásban, és arra irányítja az erőfeszítéseket, hogy minden olyan felnőtt, függetlenül attól, hogy *van-e vagy nincs munkája*, akinek átképzésre vagy a készségei megújítására van szüksége, erre *lehetőséget* kapjon.

Halász Gábor a memorandumot a következőképpen értelmezi: „*Ez a definíció tehát azt mondja, hogy az egész életen át tartó tanulás az egyéni és társadalmi fejlődés valamennyi formáját átöleli. Független attól, hogy ez milyen környezetben, azaz formális módon (tehát iskolákban, vagy szakképzési felsőoktatási és felnőttoktatási intézményekben) vagy nem formális módon (azaz családi otthonban, a munkában vagy más közösségben) folyik. A második elem, amit hangsúlyoz ez a definíció az, hogy e megközelítés a rendszer minden elemére kiterjed. Azaz egyformán összpontosít a standard tudásra és minden olyan készségre, amelyre minden embernek szüksége van. A minden szón itt igen nagy hangsúly van, tehát ez a lehetőség mindenki számára meg kell, hogy nyíljon.*”⁵⁶

Ebből következően a felnőttek tömegesen csak akkor fognak tanulni, ha olyan tanulási helyzeteket teremtenek meg a számukra, mely figyelembe veszi az egyének időbeli, életritmusbeli, térbeli, vagy anyagi feltételeit egyaránt. Az emberek nem éreznek motivációt olyan tanulásra, amelynek a módszerei és tartalma nem vesz tudomást lehetőségeikről és élettapasztalataikról. Ezért a cél érdekében a tanulót kell a középpontba helyezni, ellentétben a korábbi gyakorlattal, amikor a tanulás volt a fókuszban. Az egyéni lehetőségek és motivációk figyelembevételével kell olyan tanulási helyzeteket felkínálni, ami mindnél szélesebb tömegekben indítja el a tanulási szándékot. Ennek eléréséhez pedig egyéni tanulási igényeket

⁵⁶ Halász Gábor Egész életen át tartó tanulás: az új oktatáspolitikai paradigma
<http://www.ofi.hu/tudastar/kihivasok-valaszok/egesz-eleten-at-tarto> 2012-12-21

kell tudni kiszolgálni, amit csak a tanulási útvonalak sokféleségével lehet elérni. Erre azért is szükség van, mert voltaképpen a nevelés épp úgy a felnőtteknél, ahogy a gyermekek esetében, sem más, mint szükséges nemzeti beruházás. Az Európai Unió létrejötte óta fontossá vált az emberi erőforrás fejlesztése. Az egész életen át tartó tanulás stratégiáját a lisszaboni folyamat részeként fogadta el a Kormány. A stratégia⁵⁷ a 2007-2013-as időszakra határozza meg, hogy milyen fejlesztésekre van szükség az emberi erőforrás fejlesztéséhez. Céljaként emelhetjük ki a lehetőségek biztosítását mindenki számára, a saját tanulási készségeit és igényeit figyelembe véve. Vannak emberek, akiknek tanulási készség szintje olyan magasan áll, hogy a tanulás már önmagában is örömet jelent, míg sokan csak a tanulásban a leküzdendő akadályt látják, valamilyen cél elérése érdekében, de a legtöbben talán mégis azok vannak, akik számára a tanulás fogalma csak olyan valami, ami negatív élményeket hív elő. Ezek a rossz élmények általában a gyermekkori tanulási sikertelenségből fakadnak, és ezeket a beidegződéseket a felnőtt képzésnek és nevelésnek kell orvosolnia.

A flow fogalmát a pszichológia tudománya vezette be. A flow-nak nevezett optimális állapot akkor jön létre, amikor az ember képességei megfelelnek a cselekvési lehetőségeinek – tehát amikor beáll a kihívás – készség (KK) egyensúly.⁵⁸ A wikipédián⁵⁹ a következőket olvashatjuk a flow-ról: *„A flow olyan állapotot jelent, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál. A koncentráció és a kontroll érzése ekkor nagyon magas, és úgy érzi, mintha egy energiabomba lenne, mintha a mindennapi problémák megszűnnének, a gondjai háttérbe szorulnának. Az időérzékelése is megváltozik, mert úgy érzi, mintha állna az óra.”* Ennek függvényében viszont az következik, hogy az ideális tanulási állapot is akkor jön létre, amikor a tanuló képes flow állapotba kerülni. Valószínűleg akiknek a tanulás már önmagában is örömet jelent, jól ismerik ezt az optimális élményt, de vajon miképpen lehetne ezt a pozitív érzést azokkal is megismertetni, akik számára a tanulás koránt sem ilyen örömdetes élmény? De még mielőtt választ keresnék erre a kérdésre néhány gondolatot szeretnék Oláh Attilától idézni, aki a tanulás és a flow összefüggésével kapcsolatosan végzett kutatásokat.

„A flow kialakulását a kíváncsiság és nyitottság, fennmaradását a kitartás és a kreativitás facilitálja, míg az önregulációs kompetenciák az optimális élményből történő kiköppenést

⁵⁷ Az egész életen át tartó tanulás stratégiája, http://oktataskepzes.tka.hu/life_long_learning_strategia.php 2010-10-12

⁵⁸ Susan A. Jackson – Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow – Az optimális élmény 2001. Vince Kiadó, Budapest. 18.p.

⁵⁹ http://hu.wikipedia.org/wiki/Csíkszentmihályi_Mihály#A_flow_lényege 2012-12-27

akadályozzák meg. A nagy flow hozamú környezet alatt olyan kontextust értünk, amely tartalmazza a flow Csikszentmihályi Mihály által feltárt fundamentális feltételeit, a kutatásaink során azonosított személyiségkomponenseket és a feladat karakterisztikumait is – például legyen kontrollálható, érdekes, illeszkedjen a személy célrendszerébe. A programok célkitűzése lehet a flow elérését támogató személyiségkomponensek fejlesztése, de egy hagyományos iskolai órát is felépíthetünk úgy, hogy érdeklődést keltsen, a tanuló lássa az értelmét annak, amit csinálnia kell, legyen módja kontrollálni a tanórán történeteket, kapjon folyamatos visszajelzést az előrehaladásáról és folyamatosan növekedjen annak a feladatnak a nehézségi szintje, melyet teljesítenie kell. A hangsúlyt a bekapcsolódás feltételeinek megteremtésére és az aktív tanórai jelenlét biztosítására kell helyezni. Az ilyen feltételek mellett megszerzett tudás tartósabb és konvertálhatóbb.”(Oláh Attila)⁶⁰

„Ha az agy optimális működési módban „jár”, akkor hatékony és gyors a tanulás, a képességnövekedés. Erőlködéssel is lehet eredményt elérni, de sokkal több energia felhasználásával. Flow-állapotban az ember kevésbé fárad el. Ha valaki frusztrált, feszült, nem tud ilyen állapotba kerülni, mert beúsznak a tudatába különféle élmények – rosszullet, megoldatlan konfliktusok, fájdalom stb. –, s elterelik a figyelmét a feladatról, így nem tud eggyé válni vele. Ezért nagyon fontos személyiségvonás a szinkronképesség: ez teszi képessé az embert, hogy teljes összhangban legyen a feladattal. A folyamattal, amit előidéz és kontrollálni is tud. Jó hír, hogy ilyen képesség mindenkiben van, sőt: fejleszthető. Ugyanez mondható el a figyelem akaratlagos irányításának képességéről is, vagyis hogy arra koncentráljak, amit elterveztem, s ki tudjak zárni mindent, ami kívülről vagy belülről zavar. Természetesen ez a képesség mindenkinél más erősségű és irányultságú lehet – az érdeklődés és vonzalom erejétől függően...”⁶¹

Mint a fenti gondolatokból is jól kitűnik a flow és a hatékony tanulás szoros kapcsolatban van egymással. Így most fontosnak tartom, hogy visszatérjek az előbb feltett kérdésemhez, hogy akkor miképpen is lehet elérni azt, hogy azoknak, akiknek ez ideáig nem volt pozitív érzés tanulni, mégis átélhessék ezt az élményt? Először is a jó élmény akkor születik, ha az ember valamiben sikert ér el. A siker érzéséhez pedig Csikszentmihályi szerint a következőre van szükség: A kihívások és a készségek szintjének meg kell felelniük

⁶⁰ <http://www.nyest.hu/hirek/a-flow-elmenyt-kutatjak> 2012-10-08

⁶¹ Pszichológia 2012. 4.: Az egészség tünetei. Interjú: Oláh Attilával
<http://www.kutatokejszakaja.hu/2012/Az-egeszseg-tunetei/2/242/0> 2012-10-08

egymásnak, illetve az egyén számára mindkét tényező relatíve magas szintű kell, hogy legyen, magasabb a mindennapokban megszokottnál. Legtöbbünk életében nincs túl sok lehetőség arra, hogy valami jelentőség teljeset vigyünk véghez, de a sport mindenki számára kínál a flow élményének megéléséhez kihívásokat. A sport három kihívást állít elénk: a fizikai erőfeszítést, egyre jobbnak lenni, illetve a kockázat vállalást. A sportban könnyű a kihívásokat fokozatosan növelni, hiszen számtalan mérő szám áll a rendelkezésünkre (idő, táv, pulzus stb.), míg az élet más területein már nehezebb a dolgunk ebben a kérdésben, bár a munkánkért kapott bér illetve sikeres tanulmányaink elismeréseként kapott jó állás ad némi támpontot, hogy be tudjuk löni a következő célt.⁶² A flow egyben a személyes fejlődés útja is, mégpedig azáltal, hogy segít a komplexitás egyre magasabb szintjeire lépni. Mivel a flow élvezet, az ember igyekszik olyan helyzetekbe kerülni, amelyekben osztályrészül juthat ez az élmény. Ezért fejleszti képességeit, és áll egyre nagyobb kihívások elé. A készség és kihívás egyensúly nem statikus, hanem állandóan mozog, mégpedig felfelé. Éppen ezért, ha rendszeresen flow-ban akarunk kerülni, folyamatosan fejlesztenünk kell a képességeinket, és ahogy egyre intenzívebb flow-élményeket élünk át, a teljesítményünk is egyre javulni fog.⁶³

Ez a gondolatmenet ösztönzött arra, hogy dolgozatomban a flow élményével foglalkozzam. Mert a sportban megélt flow segítséget nyújthat ahhoz, hogy ezt a kellemes élményt az élet más területein is, mint például a tanulásban elkezdje keresni. Véleményem szerint az, aki már megélte a flow-t, vagyis érezte magát már kielégítően sikeresnek, az sokkal motiváltabb lesz ennek hatására az élet más területein is. Így elgondolásom szerint azok, akik eddigi életük során még nem éltek meg sikereket a mozgás, illetve a sport által élhetik ezt a legkönnyebben meg és, ha végre megismerték ezt az élményt, akkor ez tovább vezethet egy olyan úton, mely egészen a hatékony tanulásig vezeti el őket. Kutatásom során, így a flow-val kapcsolatos élmények feltárását nagyon fontosnak tartom, mert amennyiben a tanulásban sikeres emberek életében a flow élménye jelentős mértékben rajzolódik ki, az meghatározó útjelző lehet a későbbi kutatásaimhoz.

⁶² Susan A. Jackson – Csikszentmihályi Mihály: Sport és flow – Az optimális élmény 2001. Vince Kiadó, Budapest. 46.-60.pp.

⁶³ Csikszentmihályi Mihály: The evolving self. 1993. Harper Collins, New York. 170.p.

III. Sikeres emberek és a mozgás

Kutatási témám feltárása a teljesség igényével hatalmas kihívást jelentett volna számomra, ezért első nekifutásra csak arra mertem vállalkozni, hogy a tanulásban sikeres felnőttek életében a mozgás szerepét és annak jelentőségét megpróbáljam igazolni. Kutatási alanyaim olyan emberek voltak, akik tudományos fokozattal rendelkeznek, ami szerintem a sikeres tanulás egyértelmű bizonyítéka. Vezérelvem pedig az volt, hogyha az ő életvezetésükben egyértelműen ki tudom mutatni a mozgás jelentőségét, akkor joggal feltételezem azt, hogy a rendszeres testmozgásnak jótékony hatása van a tanulás eredmények elérésében. Az interjúk során a flow-val kapcsolatos élmények feltárására is hangsúlyt fektettem, azzal a céllal, hogy kimutathassam, hogy milyen tevékenység közben jelent meg ez az élmény, illetve a flow milyen szerepet játszhatott az eredmények elérésében.

Interjú alanyaim:

- Dr. Bordás Sándor
- Dr. Csurgai - Horváth József
- Csurgainé Glavanovics Andrea doktorandusz
- Kraiciné Dr. Szokoly Mária PhD
- Dr. Darai Lajos Mihály
- Dr. Hoffmann Orsolya
- Lőrinczné dr. Bencze Edit
- Dr. Mócz Dóra
- Dr.h.c. Szabó Péter PhD
- Dr. Szele Bálint
- Dr. habil Ujváry Gábor Csc

A strukturált interjú kérdései a következők voltak:

1. Milyen élményekre emlékszik gyermekkorából a mozgással kapcsolatban?
2. Rendszeres sport vagy más jellegű rendszeres fizikai tevékenység része volt a gyermekkorának?
3. A tanulás milyen szerepet játszott gyermekkorában és ehhez milyen élmények társultak?

4. Iskolás évei alatt a testedzés és a tanulás milyen hangsúllyal volt jelen egymáshoz képest, és ez a hangsúly változott-e az idő múlásával?
5. Mint sikeres ember tulajdonít-e valamilyen szerepet a rendszeres testedzésnek sikerei elérésében, és ha igen, mi az?
6. Jelenleg van-e rendszeres testedzés az életében?
 - ha igen, mi az és milyen gyakorisággal?
 - ha, nincs, mikor és miért hagyta abba?
7. Általában munkája során, mennyi időt tölt íróasztal előtt ülve?
8. Fizikailag és szellemileg egyaránt aktívnak érzi magát, vagy érez különbséget ezen a két területen, és ha igen mit gondol, mi lehet ennek a különbségnek az oka?
9. Gyermekkorából emlékszik-e olyanra, amikor egy tevékenység végzésébe belefeledkezett, és ha igen mi volt ez?
10. Sportolás vagy más fizikai tevékenység közben volt már flow élménye?
11. Felnőttként mikor szokott flow áramlatba kerülni?
12. Tanulás közben volt már flow élménye, és ha igen ezt hogyan és mikor élte meg először?
13. Milyen gyakori, hogy a flow állapotába kerül?
14. Segített-e a mozgásban megélt flow, más tevékenységben is felfedezni ezt az érzést, mondjuk akár a tanulásba?

Az interjúkra adott válaszok a dolgozat mellékletében olvashatók. A téma személyes jellegéből fakadóan a mellékletben nem nevesítem, hogy melyik interjút ki adta, ezért a mellékletben csak számokkal különböztetem meg interjú alanyaimat.

Kutatásom kiértékelésénél a tartalomelemzés módszerét alkalmazom. A tartalomelemzés kommunikációelméleti alapdefinícióját Berelson fogalmazta meg: „*A tartalomelemzés egy olyan kutatási módszer, amelynek célja, hogy a kommunikáció manifestált tartalmát objektíven, szisztematikusan és kvantitatív eszközökkel írja le.*”⁶⁴

Ennek szellemében a kapott válaszok tartalmát csoportba gyűjtöttem a kiértékelhetőség érdekében és ezeket a csoportokat táblázatban vagy grafikonos ábrán jelenítettem meg, hogy az eredmények átláthatóbbak legyenek.

⁶⁴ Berelson, Bernard: Content Analysis. 1952. New York. Free Press 18.p.

III.1. Interjúelemzés

Válaszadók száma 11 fő

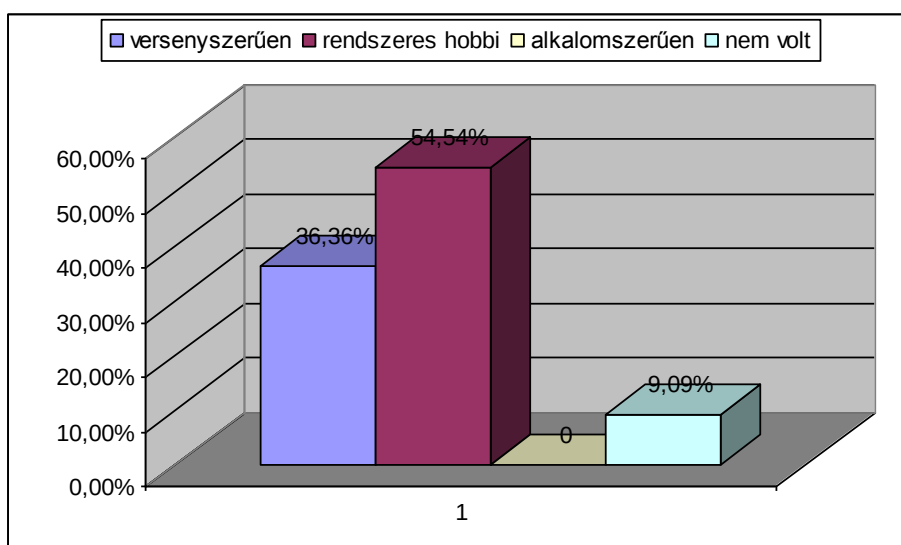
1. Milyen élményekre emlékszik gyermekkorából a mozgással kapcsolatban?

	pozitív	negatív	vegyes	Válaszadók összesen
Gyermekkorban a mozgáshoz való viszonyulás (fő)	9 fő	1 fő	1 fő	11 fő
Gyermekkorban a mozgáshoz való viszonyulás (%)	81,81%	9,09 %	9,09%	100%

1. ábra: a mozgással kapcsolatos gyermekkori élmények

Kérdésemmel arra szerettem volna választ kapni, hogy a mozgás élménye milyen emlékeket idéz fel, annak érdekében, hogy igazolhassam, hogy a gyermekkori mozgással kapcsolatos élmény egy olyan pozitív emlékkép, amire a felnőttek nevelésében érdemes lehet építkezni. A válaszok alapján (1. ábra) egyértelműen kimutatható, hogy az interjú alanyok jelentős többsége pozitívan viszonyult gyermekkorában a mozgáshoz. Egy fő társított csak negatív élményeket hozzá, míg egy fő pedig vegyes érzelmeket táplált.

2. Rendszeres sport vagy más jellegű rendszeres fizikai tevékenység része volt a gyermekkorának?



2. ábra: rendszeresen végzett fizikai tevékenység százalékos megoszlása

Kérdésem egyfelől magára a mozgásos tevékenység jelenlétére, másrészt pedig annak rendszerességére kereste a választ. A rendszeresség kérdése azért is volt számomra nagyon fontos, hogy képet kaphassak interjúalanyaim motiváltságáról és kitartásáról is egyben. A rendszeres fizikai tevékenység (2. ábra) a válaszadók 90,9 %-át jellemezte, a válaszadók fele hobbi szinten, rendszeresen végzett valamilyen mozgásos tevékenységet, míg 36%-a versenyszerűen és csak egy fő gyermekkorában nem volt a rendszeres mozgás jelen. A válaszadók egyikét sem jellemezte az alkalmoszerű testedzés.

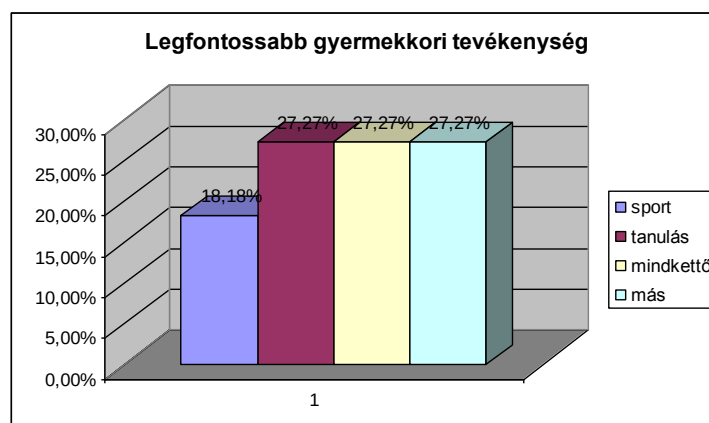
3. A tanulás milyen szerepet játszott gyermekkorában és ehhez milyen élmények társultak?

	Fontos volt	Átlagos volt	Válaszadók összesen
Tanulás fontossága gyermekkorban (fő)	6 fő	5 fő	11 fő
Tanulás fontossága gyermekkorban (%)	54,54 %	45,45 %	100 %

3. ábra: tanulás fontosságának szerepe

A rendszeres fizikai aktivitás mellett fontos volt számomra, hogy a gyermekkorban milyen volt a tanuláshoz való hozzáállás is, hiszen a gyermekkori életvezetésnek ez szintén fontos részét képezi. A tanulás szerepe (3. ábra) a válaszadók kicsivel több, mint felnél volt fontos, míg a válaszadók 45,45%-a gondolta a tanuláshoz való hozzáállását átlagosnak.

4. Iskolás évei alatt a testedzés és a tanulás milyen hangsúllyal volt jelen egymáshoz képest, és ez a hangsúly változott-e az idő múlásával?



4. ábra: legfontosabb tevékenységek gyermekkorban %-os megoszlása

Arra kerestem a választ, hogy a gyermekkori életvezetésben a tanulás és mozgásos tevékenység milyen fontossággal bírt egymáshoz képest, illetve volt-e esetleg valami más dolog, ami még hangsúlyt kapott. A kapott válaszokból (4. ábra) az derült ki, hogy csak a válaszadók 10,10 %-nak volt a mozgás a legfontosabb. Az interjú alanyok 27,27%-nál a tanulás állt az élen, míg szintén 27,27%-ban a mozgás és a tanulás egyforma jelentőséggel bírt. Szintén 27,27%-ban sem a tanulás, sem a mozgás nem volt a legfontosabb, hanem itt valami más tevékenység végzése került az élre.

5. Mint sikeres ember tulajdonít-e valamilyen szerepet a rendszeres testedzésnek sikerei elérésében, és ha igen, mi az?

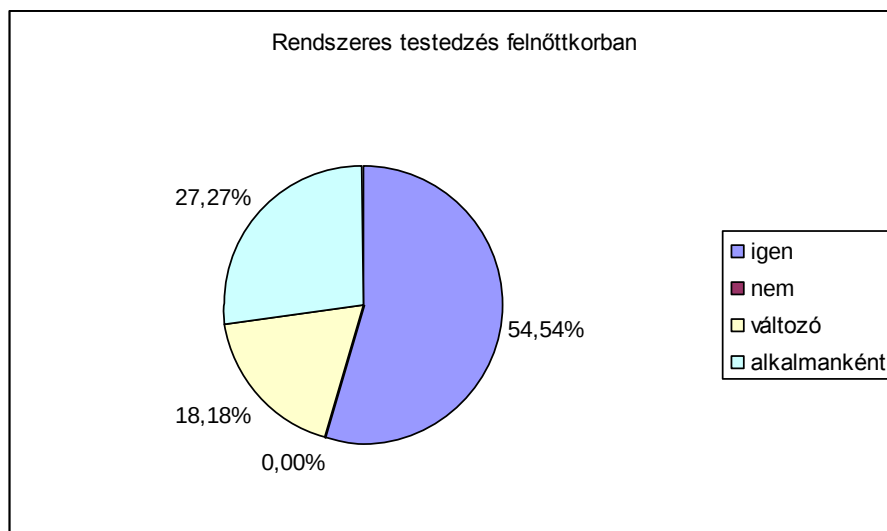
	Nem	Igen		Válaszadók összesen
		közvetetten	közvetlenül	
A testedzésnek volt szerepe az elért sikerekben (fő)	2 fő	4 fő	5 fő	11 fő
A testedzésnek volt szerepe az elért sikerekben (%)	18,18 %	36,36 %	45,45 %	100 %

5. ábra: a testedzés szerepe a sikerek elérésében

Az adott kérdés megválaszolásánál, bár tudtam előre, hogy csak szubjektív vélemények alapján fogok választ kapni, mégis fontosnak tartottam, hogy a személyes benyomásait megismerjem interjú alanyaimnak. Céлом az elméleti eshetőség feltárása volt, hogy a rendszeres testedzésnek vajon lehet-e szerepe a sikerek elérésében. Elgondolásom (5. ábra) 81,81%-ban igaznak bizonyult, amiből 45,45% közvetlen kapcsolatot vélt felfedezni az elért sikerei és a rendszeres testmozgás között, míg 36,36%-a válaszadóknak csak közvetetten érzékelte azt. A maradék 18,18% nem látott összefüggést tanulási eredményei és a mozgásos tevékenység között.

6. Jelenleg van-e rendszeres testedzés az életében?

- ha igen, mi az és milyen gyakorisággal?
- ha, nincs, mikor és miért hagyta abba?



6. ábra: rendszeres testedzés felnőttkorban

Interjú alanyaim gyermekkori mozgásossal való kapcsolatának feltérképezése után a felnőttkori fizikai aktivitáshoz való hozzáállást vettem górcső alá (6. ábra), melyből az derült ki, hogy a válaszadók több mint fele jelenleg is rendszeresen edzi testét, 27,27% csak alkalmanként fordít erre figyelmet, a maradék 18,18%-nál pedig ez időszakonként változik. Vannak olyan időszakok, amikor a fizikai aktivitás előtérbe kerül és van, amikor feledésbe merül. A válaszadók közül senkitől nem kaptam olyan választ, hogy valamilyen formában nem lenne legalább időnként fontos, hogy fizikumát karbantartása.

7. Általában munkája során, mennyi időt tölt íróasztal előtt ülve?

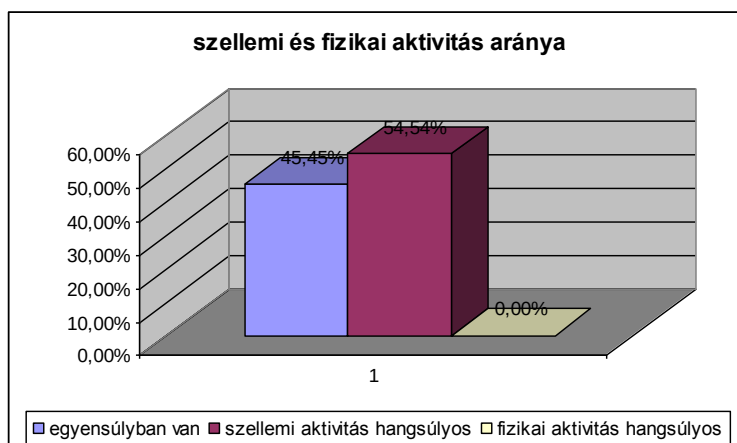
	Több mint 8 óra	4-8 óra között	Kevesebb, mint 4 óra	Válaszadók összesen
Ülve végzett munka mennyisége egy nap (fő)	3 fő	8 fő	0 fő	11 fő
Ülve végzett munka mennyisége egy nap (%)	27,27 %	72,72 %	0 %	100 %

7. ábra: ülőmunkával töltött idő

A kérdésekre adott válaszok (7. ábra) alátámasztották elgondolásomat, miszerint a magas iskolai végzettséggel rendelkezők általában olyan szellemi tevékenységet végeznek, melynek

során sokat kell ülniük és ami egyben fokozottan indokolttá teszi, hogy kondíciójukat tudatosan próbálják megőrizni, mely tény a fentebb adott válaszok is megerősítenek.

8. Fizikailag és szellemileg egyaránt aktívnek érzi magát, vagy érez különbséget ezen a két területen, és ha igen mit gondol, mi lehet ennek a különbségnek az oka?



8. ábra: szellemi és fizikai aktivitás aránya

Véleményem a szerint a leghatékonyabb munkát, akkor lehet végezni, ha a szellemi és fizikai kondíció egyaránt karban van tartva. Kérdésemmel pedig azt kívántam megtudni, hogy sikeres interjú alanyaiknál ennek aránya miképpen jelenik meg. A válaszadók kicsivel több, mint fele (8. ábra) gondolta úgy, hogy szellemi aktivitása jelentősebb, mint a fizikai, még a kicsivel kevesebb, mint fele érezte egyensúlyban magát a szellemi és a fizikai sík tükrében.

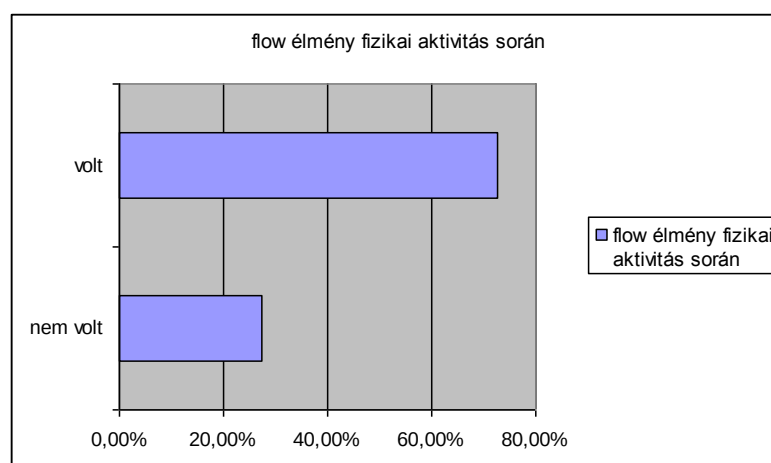
9. Gyermekkorából emlékszik-e olyanra, amikor egy tevékenység végzésébe belefeledkezett, és ha igen mi volt ez?

	Nem volt	Igen volt				Válaszadók összesen
		Mozgásos tevékenység közben	Tanulás közben	Egyéb tevékenység közben	Többféle tevékenység közben	
Flow élmény gyermekkorban (fő)	0 fő	2 fő	0 fő	2 fő	7 fő	11 fő
Flow élmény gyermekkorban (%)	0 %	18,18 %	0 %	18,18 %	63,63 %	100 %

9. ábra: flow élmény megjelenési helyei gyermekkorban

Kérdésfeltevésben szándékosan nem használtam a flow kifejezést, azzal a céllal, hogy esetleg olyan emlékeket is képes legyek előhívni, amiket ma már esetleg felnőtt fejjel a flow fogalmának ismeretében esetleg nem tudnék megidézni. A válaszokból (9. ábra) kiderült, hogy sokféle helyzetben éltek át ilyen élményt interjú alanyaik gyermekkorban, de még 18,18%-ban csak a mozgás illetve ugyan ilyen arányban csak egy valami másban jelent meg egyeseknél ez az élmény, addig a legjellemzőbb, összesen 63,63%-ban egy személynek többféle tevékenység közben is volt ilyen élménye. Tanulásban csak az élt át flow-t, aki valamilyen más tevékenységben is megélte ezt az áramlatot, olyan nem volt, aki csak a tanulásban élt át volna flow-t.

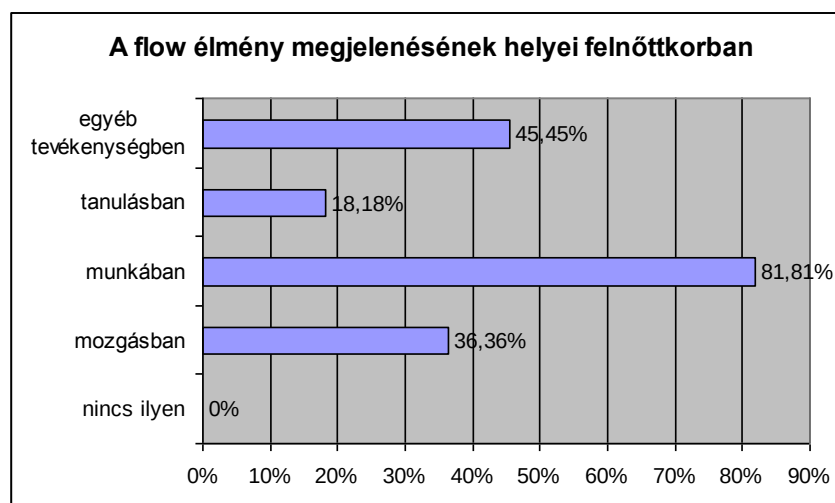
10. Sportolás vagy más fizikai tevékenység közben volt már flow élménye?



10. ábra: flow élmény fizikai aktivitás során

Kérdésemmel arra igyekeztem rávilágítani, hogy a flow élmény megjelenése válaszadóimnál mennyire köthető a fizikai tevékenységhez. Interjúalanyaimnál a gyermek és felnőtt kort együttesen vizsgáltam, így arra kaptam választ, hogy életük során kik azok, akik mozgásos tevékenységben is megélték a flow élményét. A válaszokból az derült ki (10. ábra), hogy az interjú alanyok 72,72%-a élte meg a flow élményét fizikai aktivitás közben, még csak kisebb hányaduk összesen 27,27%-a nem élt át ilyen érzést.

11. Felnőttként mikor szokott flow áramlatba kerülni?



11. ábra: a flow megjelenési helyei felnőttkorban

Fontosnak tartottam megvizsgálni, hogy milyen tevékenységek közben jelenik meg a flow élménye, vagyis milyen területeken képesek cselekvéseikbe belefeledkezni a sikeres emberek, mert célom volt, hogy életvezetésükről teljesebb képet kapjak. A válaszokból kiderült (11. ábra) minden interjú alanyomnak ugyan úgy, mint gyermekkorában most is van flow élménye. A válaszadók túlnyomó többsége, azaz 81,81%- élte ezt meg már munkájában, ami véleményem szerint fontos kritériuma a sikerességnek, de a tanulásban, mozgásban és egyéb tevékenységekben át élt flow élmények is valószínűleg nagyban hozzájárulnak sikereik eléréséhez.

12. Tanulás közben volt már flow élménye, és ha igen ezt hogyan és mikor élte meg először?

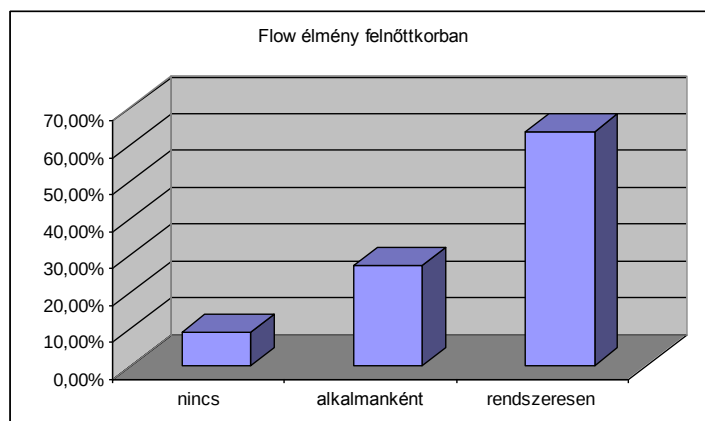
	Nem volt	Igen volt	Válaszadók összesen
Tanulás közbeni flow élmény (fő)	2 fő	9 fő	11 fő
Tanulás közbeni flow élmény (%)	18,18 %	81,81 %	100 %

12. ábra: flow élmény a tanulásban

A 10. kérdésre adott válaszokkal való összehasonlíthatóság miatt tartottam fontos feltenni ezt a kérdést, vagyis a tanulásban és fizikai aktivitás során a sikeres emberek életében, hol jelenik

meg többször a flow élménye. A felmérés azt mutatta, hogy bár a különbség nagyon kicsi (12. ábra), de a tanulásban több interjú alanyom élte át élete során ezt az állapotot, mint mozgásos tevékenység közben. Ennek egyik oka valószínűleg a 8. kérdésre adott válaszok eredmény, miszerint interjú alanyaiknál a szellemi tevékenység nagyobb hangsúllyal bír, mint a fizikai.

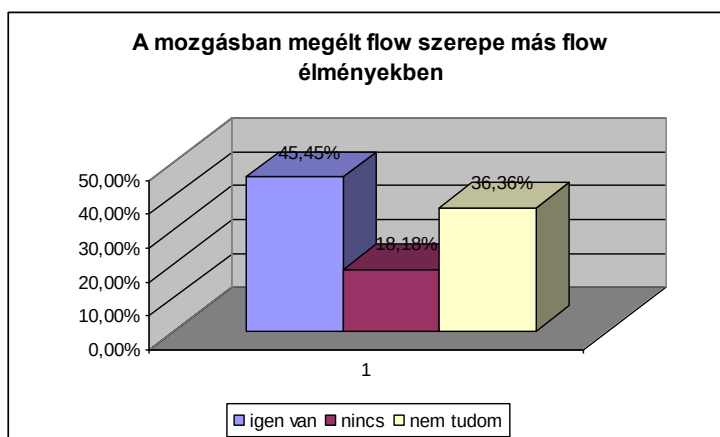
13. Milyen gyakori, hogy a flow állapotába kerül?



13. ábra: flow élmény gyakorisága felnőtt korban

A kérdésekre adott válaszokból kiderült (13. ábra), hogy a sikeres emberek életében egy tevékenységbe való elmélyülés nem csak az élet több területén fordul elő, hanem gyakran is. Az interjú alanyok 63,63% jelenleg is rendszeresen éli át ezt az élményt, míg 27,27% alkalmanként és csak egy válaszadó mondta azt, hogy mostanában nem volt ilyen élménye.

14. Segített-e a mozgásban megélt flow, más tevékenységben is felfedezni ezt az érzést, mondjuk akár a tanulásba?



14. ábra: a mozgásban megélt flow szerepe más flow élményekben

Utolsó kérdésemben arra szerettem volna választ kapni, hogy vajon élettapasztalataik alapján a sikeres emberek látnak-e összefüggéseket a különböző tevékenységben megélt flow élmények között. A 9. kérdésben adott válaszokból ugyan is kiderült, hogy a flow élmény tanulás során csak akkor jelent meg, ha már más tevékenységben is, így feltételezésem szerint egyes flow élmények elősegítik más területeken is megélni ezt az állapotot. Az interjú alanyok 45,45%-nak volt hasonló elképzelése velem, 36,36%-a nem tudott állást foglalni a kérdésben és csak 18,18% gondolta úgy, hogy az élmények között nincs összefüggés.

III.2. Az interjúk eredményének összegzése

A gyermekkori mozgással kapcsolatos élmény egy pozitív emlékkép. Ennek a pozitív emléknek a felnőttkorba való átemelésével lehetőség van a felnőtteket egy aktívabb életvitelre rábírni, és véleményem szerint ez az aktivitás elvezethet egy tudatosabb életmódhoz, aminek már a felnőttkori tanulás is része tud lenni. A rendszeres testedzés jótékony hatását, interjú alanyaim saját életvezetésükkel igazolták, mégpedig azzal, hogy több mint 90%-ban végeztek rendszeresen valamilyen mozgásformát gyermekkorban. A rendszeresen végzett testedzés pedig, nem csak egy életritmust, hanem kitartást is követel, aminek az elsajátítása nagymértékben képes megkönnyíteni az életben elő álló akadályok leküzdését és a különböző feladatok időbeli összeegyeztetését.

A tanulás gyermekkorban csak alig több mint a válaszadók felénél volt fontos a többiek hozzáállása átlagos volt csak, így a tanuláshoz való viszonyulásból nem lehet egyértelműen megállapítani, hogy a későbbiek során ki is az, aki hosszútávon sikeres lesz benne, bár nyilvánvalóan a születési adottságoknak is nagy szerepe van ebben. A tanulás viszont a főiskolai és egyetemi tanulmányok alatt, melyet már fiatal felnőttként folytattak egységesen mindenkinél fontos volt. A gyermekkori életvezetésekben megoszlott, hogy kinél mi élvezett prioritást, volt akinek a tanulás, másoknak a sport, vagy éppen mind kettő egyformán fontos volt, de olyanok is voltak, akik a zenélést tették az első helyre. Mindezekből csak azt a következtetést tudom levonni, hogy a sikeresség kulcsa az, ha valami építő tevékenység van a fontossági sorrendben legelől.

Az interjúkból az is kiderült számomra, hogy a megkérdezettek többsége a rendszeresen végzett testedzés és az elért sikerei között összefüggést lát. A többség közvetlen kapcsolatot vél a két dolog között, míg másik része csak közvetetten érzi a két dolog közötti

összefüggést. A válaszadók 18% vélte úgy, hogy a két dolognak nincs egymáshoz köze. A rendszeres fizikai aktivitás és a sikeresség közötti erős kapcsolatban való hitet számomra az is tovább erősítette, hogy minden interjú alanyom fontosnak vélte a rendszeres testedzést. Bár ennek ellenére csak a megkérdezettek fele tartja jelenleg is karban testét, de a többiek is törekszenek rá, hogy ha máshogy nem is, de alakalom- vagy kampány- szerűen ezt megtegyék. Ennek fontossága két tőről is fakadt a válaszadóimnál, egyfelől a szellemi ülőmunka ellensúlyozásából, másrészt pedig egy olyan szükséglet kielégítéséből, aminek hatására mind szellemileg és testileg képesek kerekesebb egészként működni.

Ez pedig igazolja azt a véleményemet miszerint a leghatékonyabb munkát, akkor lehet végezni, ha a szellemi és fizikai kondíció egyaránt karban van tartva. Az interjú alanyok kicsivel kevesebb, mint fele volt ebben a számomra ideálisnak tekintett állapotban, a többiek esetében a szellemi leterheltség az ideális egészhez képest magasabban volt. Az ideális állapot azért is nagyon fontos, mert a flow élménye ilyenkor képes a leginkább megjelenni. Amikor fizikálisan és mentálisan is jól van valaki, akkor képes a figyelmét egy dologra úgy összpontosítani, hogy képessé válik egy tevékenységben teljes beleolvadni. Gyermekkorban, még, ha nem is tudatosodik mindenki él át ilyen élményt, ugyan úgy, ahogyan ez interjúkból is kiderült. Ugyan akkor arra is fény derült, hogy olyan nincs, hogy csak a tanulásban élt át volna valaki gyermekkorában flow élményt. A mozgásban a flow élménye már sokkal korábban jelentkezik nagy számban, mint a tanulásban, amit interjú alanyaim már több mint 70 %-a élt már meg. Később viszont ez megváltozik, mert ha a teljes életet nézzük, ahogy az értelem fejlődik, akkor azt tapasztaljuk, hogy a tanulásban megélt flow élménye is egyre gyakoribb. Interjú alanyaimnak a munka területén van legegységesebben flow élmény, mely egyben véleményem szerint sikerességük titkának az egyik legbiztosabb támasza. Annál is inkább, mert a válaszadók nem csak számos területen élték már a belevonódás állapotát, hanem ezt többségük életében gyakori is. Abban a kérdésben nem alakult ki egységes álláspont, hogy vajon a különböző tevékenységekben megélt flow élmények képesek-e egymásra hatást gyakorolni, így feltételezésem ugyan nem cáfolódott, de nem is kapott megerősítést sem.

III. 3. Eredmények összehasonlítása

Kutatásomból egyértelmű kép rajzolódott ki, hogy a sikeres emberek életvitelében a mozgás fontos szerepet tölt be. Czeizel Endre is hasonló eredményre jutott Nobel díjas tudósokról írt könyvében,⁶⁵ amikor azok életvezetést vizsgálta.

A könyvben szereplő 14 Nobel-díjas tudós életmódjáról a következő általánosításokat állapítja meg a szerző. 12 tudós, Milton Friedman és Elie Wiesel kivételével jómódú családban nőtt fel, ahol az egészséges életmód tudatosítása, illetve megszerettetése is beletartozott gyermekkori neveltetésükbe. Így a turisztika, de legalábbis a kirándulás és a kiadós séták a természetben gyakoriak voltak Lenard, Bárány, Hevesy és Wigner életében. Az alpinizmus amolyan szenvedélynek számított a Zsigmondy családban és ez alól a Nobel-díjas sem volt kivétel. A sport Szent-Györgyi fiatalkorának, de egész későbbi életének is kedvelt időtöltése volt. Szent-Györgyi jó hírét Szegeden a diákság körében a sport szeretete is növelte, amit nem átalldott együtt művelni tanítványaival. Robert Bárány teniszezett, Hevesy György sielt, Gábor Dénes teniszezett és úszott. Milton Friedman sielt, Oláh György úszott, s ezeket rendszeresen művelték felnőttkorban is. Gajdusek szinte egész életét vad egzotikus vidékek becserkészésével töltötte, amely kiváló testedzés is lehetett. Harsányi János életéből a sport kimaradt. Voltak közöttük „híresen” ügyetlenek is. Gábor Dénes nagy erőfeszítéseket tett e testi gyengeségének orvoslására, érettségi táján már jó atlétának, idősebb korában pedig jó teniszezőnek számított. Harsányi Jánost is nagyon ügyetlennek tartották, ami a testnevelési osztályzatán is meglátszott, de nála ez egész életére megmaradt. Hevesy György kísérletei során történt gyakori baleset is „kétkézességével” magyarázták. A rendelkezésre álló adatok alapján a 14 Nobel-díjas életmódja egészségesebbnek ítéhető a társadalmi átlagnál.

Saját kutatásom így hasonló eredményre jutott, mint Czeizel kutatása, vagyis ez alapján nagy biztonsággal valószínűsíthető, hogy a rendszeres testmozgás jótékony hatást fejt ki a tanulási sikeresség elérésében.

⁶⁵ Dr. Czeizel Endre: Tudósok, gének, dilemmák. 2002. Galenus Gyógyszerészeti Iep- és Könyvkiadó Kft., Budapest 288-290.pp.

IV. Összefoglalás

Dolgozatomban Juvenalis gondolatmenetéből kiindulva, arra kerestem a választ, hogy vajon milyen szerepet játszik az ember életében a test és szellem egyensúlya. Kutatásom így, az aktív testedzés és a tanulás hatékonysága között fennálló összefüggés vizsgálatára terjedt ki, annak érdekében, hogy igazoljam, a testedzés tanulási folyamatában betöltött pozitív szerepét a felnőttek tanulásában. Első lépésem a szakirodalmi áttekintés volt, mely a következőkben leírt eredményeket hozta.

A mozgásszegény életmód, a civilizált társadalmak legfőbb egészségügyi problémáinak, a legfőbb népbetegségeknek az egyik legáltalánosabb érvényű okozója, és aki nem változtat mozgásszegény életmódján, az nem csak egészségi állapotát, hanem életminőségét és munkaképességét is veszélyezteti, miközben az új ismeretek megszerzését is a fizikai gát nagymértékben képes akadályozni. A versenyképes tudás illetve munkavállalás feltétele a jó fizikai állapot, melyre előregedő társadalmunkban nagy szükség van, hiszen az elveszületések száma csökken, miközben az életkor egyre jobban meghosszabbodik. Az edzetlen, mozgásszegény életmódot folytatók esetében a test funkciók hanyatlása a húszas évektől 10 évenként a csökkenés mértéke 8 %-ra tehető - tehát egy hetven éves esetben felére csökken - a rendszeres sportolást, testedzést végzők esetében csak 4 % évtizedenként.

A mozgásos tevékenység során új idegsejtek képződnek, melyek hatására fokozódik a vérátáramlás az agyon, mely pozitív hatását az agy memóriával összefüggő egyik agyterületén fejt ki. A testmozgás révén részben visszafordítható az idő kereke a kognitív készségeket illetően, így gondolkodásunkban akkor vagyunk a csúcson, amikor az agyműködésünket a testmozgás eredményeképpen sok oxigén segíti. A testedzés elősegíti új idegpályák és a lépülő neuronokat újratermelni, vagyis a szellemi frissesség megőrzésének a mozgás a kulcsa. A rendszeres fizikai aktivitás – legyen az sporttevékenység, vagy a hétköznapi életbe beépített mozgásprogram – ellensúlyozza az öregedéssel együtt járó kedvezőtlen élettani hatásokat, csökkenti a mortalitást és a morbiditást, megnyújtja az élettartamot, különösen az aktív élettartamot.

A magyar lakosság jelenleg 84%-a nem sportol, de ebből 34%-k gondolja úgy, hogy hajlandó lenne mozgásprogramban részt venni. Ezt a hajlandóságot a fentebb említett okok miatt ki kellene használni, mégpedig úgy, hogy a felnőtteket minél fiatalabb korban be kellene vonni a mozgásos programokba, az életforma minél korábbi elsajátítása végett, hisz idősödve egyre csökken a mozgáshoz fűzött vállalkozó kedv, melyet a korral fellépő egészségkorlátozódás is tovább gátolhat, megnehezítve a kívánatos aktív életforma

kialakulását. A sport jelentős pedagógiai és személyiségformáló funkcióval is rendelkezik, melyek között megtaláljuk a társas/ellenféllel szembeni tisztelet és megbecsülés; a szabályok betartása és a fair play. A sportolás folyamán az edzőtársal való egyeztetés, a pontosság betartása, a rendszeres életvitel kialakítása szintén nevelő hatással bír, miközben a sporttárs tiszteletére nevel, segíti a helyes önértékelés kialakulását. Miután személyiségünk nem statikus, változatlan tulajdonságokon alapul, ezért jó irányba való befolyásolása sporttal lehetséges. Vizsgálatokkal bizonyított tény, hogy azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, jobb közérzetről, kevesebb pszichoszomatikus tünetről, nagyobb önbizalomról számolnak be, mint nem sportoló társaik. Ezek a fiatalok szabadidejüket is hasznosabban szervezik meg, töltik el, mint azok, akik nem végeznek fizikai aktivitást. Az iskolai feladatok kevésbé nyomasztja őket, jobb a tanulmányi eredményük.

A munkával, tanulással, egyéb kötelezettségek teljesítésével eltöltött órák után időt kell hagyni szervezetünknek a regenerálódáshoz, amit a passzív pihenés, alvás nem tud teljes mértékben biztosítani. Éppen ezért fontos a fáradt, idegileg túlfeszített szervezetet testmozgással és aktív szellemi kikapcsolódással is felfrissíteni. A rekreáció több mint egy aktív szabadidős tevékenység, vagy mint egy hobbi hiszen a rekreáció nagyban meghatározza az a társas közeget is, amiben rekreálódunk, mert ez a környezet erőteljes hatást fejt ki ránk, ami teljes életmódunkat is befolyásolja. Az életmód pedig nem más, mint olyan magatartások, tevékenységek összessége, amelyeket az adott körülmények között viszonylag szabadon választunk meg. Az életstílusban megnyilvánuló életmódbeli elemek egyszerre tükrözik személyes identitásunkat, csoportbeli hovatartozásunkat és társadalmi helyzetünket.

Aki rendszeresen karbantartja testét, az egészségesebb életfunkciókkal vértelje fel magát, és ennek köszönhetően nem csak fizikai, de lelki és szellemi teherbírása is sokkal jobb lesz. Ennek hatására javul a stressz tűrő képessége és mentális közérzete, ami fontos feltétele a hatékony és eredményes tanulási helyzet kialakításának. Márpedig a munkaadók egyre inkább megkövetelik a munkavállalóktól, hogy képesek legyenek új készségek megtanulására, elsajátítására, illetve a már meglévő képességek elmélyítésére. A készségek szintjén pedig olyan elvárások is megfogalmazódnak, mint önbizalom, önirányítás, kockázatvállalás. Ezeket a társadalmi elvárásokat az Európai Közöségek Bizottsága az egész életen át tartó tanulásról szóló memorandumában meg is fogalmazta. Széles felnőtt tömegek tanulása csak úgy lehetséges, ha olyan tanulási helyzeteket teremtenek meg a számukra, mely figyelembe veszi az egyének időbeli, életritmusbeli, térbeli, vagy anyagi feltételeit egyaránt. Az egyéni lehetőségek és motivációk figyelembevételével kell olyan tanulási helyzeteket felkínálni, ami mindnél szélesebb tömegekben indítja el a tanulási szándékot. Ennek eléréséhez pedig egyéni

tanulási igényeket kell tudni kiszolgálni, amit csak a tanulási útvonalak sokféleségével lehet elérni.

Azok számára, akiknek a tanulás fogalma csak negatív élményeket hív elő, mely általában a gyermekkori tanulási sikertelenségből fakad, a hagyományos tanulási útvonaltól merőben új lehetőség biztosítására van szükség. Először is a jó élmény akkor születik, ha az ember valamiben sikert ér el. A siker érzéséhez pedig a kihívások és a készségek szintjének meg kell egymásnak felelnie. A sport mindenki számára kínál a flow élményének megéléséhez szükséges kihívásokat, ami egyben magában foglalja a személyes fejlődés útját is, mégpedig azáltal, hogy segít a komplexitás egyre magasabb szintjének kialakulását, mivel a készség és kihívás egyensúlya nem statikus, hanem állandóan felfelé mozgó állapot. A sportban megélt flow elősegíti a siker megismerését, és ez az élmény képes az élet más területeire is pozitív hatást kifejteni, amely akár a tanulás is lehet.

A szakirodalmi áttekintés után saját kutatásba kezdtem, azzal a céllal, hogy megismerjem a tanulásban sikeres emberek gyermek és felnőttkori életvezetését a mozgással és a tanulással kapcsolatosan. Amennyiben kimutatható, hogy a tanulásban sikeres emberek életében a rendszeres testedzés fontos jelentőséggel bírt gyermek, illetve felnőtt korban, azzal nagy lépést tudok megtenni elképzelésem igazolásában, miszerint a tanulási eredmények összefüggésbe állnak a rendszeresen végzett mozgással.

Az empirikus kutatás a következő eredményeket hozta. A gyermekkori mozgással kapcsolatos élmény egy pozitív emlékkép. Ennek a pozitív emléknek a felnőttkorba való átemelésével lehetőség van a felnőtteket egy aktívabb és tudatosabb életvitelre rávezetni. A rendszeres testedzés jótékony hatását, interjú alanyaim saját életvezetésükkkel igazolták. A tanulásban elért sikerességnek nem feltétele, hogy a tanulás gyermekkorban a legfontosabb legyen, de az már meghatározó, hogy rendszeresen végzett valamilyen építő tevékenység legyen az első helyen. Az interjúkból kiderült, hogy a megkérdezettek többsége a rendszeresen végzett testedzés és az elért sikerei között összefüggést lát. A többség közvetlen kapcsolatot vél a két dolog között, míg másik része csak közvetetten érzi a két dolog közötti összefüggést, de a válaszadók egységesen fontosnak tartották a rendszeres testedzést. A megkérdezettek fele jelenleg is rendszeresen tartja karban testét, még a többiek törekszenek rá, hogy legalább alkalom- vagy kampány- szerűen ezt megtegyék. Ezt nem csak egészségük szempontjából tartják fontosnak megtenni, hanem egy belső szükséglettől vezérelve is, mely segít teljesebb életet megélni, a kihívásoknak jobban megfelelni. Bár a tanulás fontossága gyerekkorban nem egyértelmű meghatározója egy sikeres életpályának, az viszont, hogy egy tevékenységben el tudjon mélyülni egy gyermek az annál inkább. Kezdetben ez a tevékenység

mozgással vagy játékkal kapcsolatos, később az olvasás, zenélés és tanulás is eredményez ilyen élményeket. Interjú alanyaim szinte mindegyike képes munkájába is épp úgy teljesen belefeledkezni, mint gyermekként más tevékenységekbe, miközben felnőtt életük más területein is gyakran tapasztalják a flow élményét. Arra a kérdésre, hogy különböző tevékenységekben megélt flow élményeknek van-e egymáshoz köze nem sikerült egyértelmű választ találni.

A szakirodalmi áttekintés és a saját kutatásom eredményeinek tükrében hipotéziseimre a következő válaszok születtek. Első feltevésem az volt, hogy *a rendszeres testmozgás a gyermekekhez hasonlóan - a fiatal felnőttek és az idősek körében is pozitívan befolyásolja a tanulási képességeket*. Ezt a feltételezésemet mind a szakirodalom és a tanulásban sikeres emberekkel folytatott kutatásom alátámasztotta, bár tudom, hogy teljes bizonyosságot csak további és szélesebb körben végzett kutatásokkal lehet majd elérni. Mindezek ellenére arról bizonyosságot szereztem, hogy az út amin elindultam nem zsák utcába vezetett, és cél, hogy a felnőttek tanulásában a mozgásos tevékenységet, mint új lehetőségként és eszközként jelenjen meg, nem elképzelhetetlen. Ennek érdekében fiatalon sportoló személyek biográfiájának/életútjának követésével kívánom kutatásomat folytatni, mely egyfelől kontrollt lesz képes adni a sikeres emberekkel folytatott kutatásomban elért eredményekhez, másfelől pedig mélyebb ismeretek megszerzését teszi majd számomra a társadalmi szükségletek megismerésében.

Második hipotézisemben, miszerint *a sikeres felnőttkori tanulás eredményessége szoros összefüggésben van a rendszeres fizikai aktivitással, mozgással, illetve a gyermekkorban végzett rendszeres testmozgás ugyancsak pozitívan képes kihatni a felnőttkori tanulásra*, arra az eredményre jutottam, hogy a sikeres emberek életvezetésében, gyermekkorban épp olyan fontos volt a rendszeres testmozgás, mint felnőtt korban. Bár gyermekkorban nagyobb számban edzették testüket rendszeresen, mint felnőttként, így joggal feltételezem azt, hogy a gyermekkorban végzett rendszeres mozgásos tevékenység jótékony hatást gyakorol a felnőttkori tanulásra. További feltevésem az volt, hogy *azok a személyek, akik testedzés közben átélték a flow élményt, könnyebben élik meg ezt az állapotot tanulási tevékenység közben is*. Ezt a hipotézist vizsgálatommal nem sikerült igazolni, bár az kirajzolódott, hogy a tanulásban csak azután jelenik meg a flow élménye, ha az már előtte valamilyen más tevékenységben megjelent, de hogy ez milyen tevékenységben jelenik meg a legkönnyebben az vizsgálatomból nem derült ki.

Kutatási eredményeim tükrében fontosnak tartom, hogy az élménnyel teli rendszeres testmozgás épp úgy, mint a gyermek esetében a felnőttek nevelésében is teret kapjon. Ez nem

csak a társadalmilag elvárt egészségtudatos életvitel szempontjából fontos, hanem a szellemi frissességnek, az aktív időskornak, a mentális egyensúlynak, a stressztűrő képességnek és a terhelhetőségnek épp úgy az alapját adja. Mindezen kedvező hatásoknak köszönhetően képes a rendszeres mozgás az élethosszig tartó tanulás folyamatának megvalósításában is jelentős szerepet játszani, és elősegíteni az időskori aktív, korlátozottságtól mentes munkavállalást. A test rendszeres karbantartása egyaránt fontos szerepet és feladatot képes betölteni mind az egyén és társadalom életében egyaránt és hiszem, hogy ezt a jótékony hatást érdemes a lehető legtöbb módon megragadni és felhasználni a jövőbeli sikerek elérésének céljából.

V. Bibliográfia

Nyomtatott:

- V. Országos Sporttudományi Kongresszus – válogatott tanulmányom – Budapest, 2005. október 27-28. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Szerkesztette: dr. Bognár József Budapest, 2007.
- Aszmann Anna: Iskolás gyermekek egészség-magatartása 1986-1993. 1997. Anonymus Kiadó, Budapest.
- Bak J.-Keresztes N.-Pikó B.: A sport szerepe a gyermekek egészségtudatosságának alakításában. 2004. Magyar Sporttudományi Szemle, 2-3,
- Baker, C.W.-Little, T.D.-Brownell, K.D.: Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. 2003. Health Psychology, 22,
- Barabás Katalin (szerkesztette): Egészségfejlesztés 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest
- Bíró S.-Juhász S. (szerkesztette): Nonverbális pszichoterápiák in: Bagdy Emőke: Az euritmia alapjai. 1991. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály: The evolving self. 1993. Harper Collins, New York.
- Czeizel Endre: Tudósok, gének, dilemmák. 2002. Galenus Gyógyszerészeti le- és Könyvkiadó Kft., Budapest
- Gritzné Györy Zsuzsanna: Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. 2007. Egészségfejlesztés, 3,
- Hadas Miklós: A modern férfi születése 2003. Helikon Kiadó, Budapest.
- Kissné Haffner É. (szerkesztette): Segíts, hogy önmagam is csinálhassam in: S. Pintye Mária: „Testből font jelbeszéd”. Az euritmia lehetőségei a logopédiai óvodában. 1998. BGGYTF, Budapest.
- Kraiciné Szokoly Mária: Tánc az iskolában I., II., III. Tanító 2010. február, március, április
- Pikó Bettina: Az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei. 1996. Lege Artis Medicinae, 6,
- Pikó Bettina – Keresztes Noémi: Sport, lélek, egészség 2007. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Pluhár Zs.-Keresztes N.-Pikó B.: Fiatalok életmódja és egészsége a lakóhely tükrében. 2006. Új Pedagógiai Szemle, 6,
- Susan A. Jackson – Csikszentmihályi Mihály: Sport és flow – Az optimális élmény 2001. Vince Kiadó, Budapest.
- Susan Greenfield: Identitás a XXI. században. 2009. HVG Press Kft. Budapest.
- Szatmári Zoltán főszerkesztő: Sport, életmód, egészség 2009. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Új Pedagógiai Szemle 2000 november, válogatta: Budai Ágnes in: OECD (1996)
- Vitányi Iván – Sági Mária: Kreativitás és zene. 2003, Akadémia Kiadó, Budapest.

Elektronikus:

- Ángyán Lajos: Testkultúra és műveltség. <http://www.feek.pte.hu/tudasmenedzsment/full/72szam.pdf>
- Az egész életen át tartó tanulás stratégiája, http://oktataskepzes.tka.hu/life_long_learning_strategia.php
Az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák Európai referenciakerete
<http://www.ofi.hu/tudastar/nemzetkozi-kitekintes/egesz-eleten-at-tarto>
- Csányi Tamás: A fiatalok* fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői
http://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035_upsz_2010_3-4_115-128.pdf
- Európai Községek Bizottsága, Memorandum az egész életen át tartó tanulásról. A bizottság munkatársai által készített munkaanyag, 2000. <http://www.okm.gov.hu>
- EU Working Group “Sport and Health” (2008) EU Physical Activity Guidelines.
http://ec.europa.eu/sport/what-wedo/doc/health/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf
- Halász Gábor Egész életen át tartó tanulás: az új oktatáspolitikai paradigma
<http://www.ofi.hu/tudastar/kihivasok-valaszok/egesz-eleten-at-tarto>
- Pszichológia 2012. 4.: Az egészség tünetei. Interjú: Oláh Attilával
<http://www.kutatokejszakaja.hu/2012/Az-egeszseg-tunetei/2/242/0>
- http://hu.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano
- <http://brain.oxfordjournals.org/content/130/4/887.full>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17631385?dopt=Citation>
- http://www.weborvos.hu/egeszsegmagazin/fizikai_aktivitas_idoskorban/76427
- <http://hu.wikipedia.org/wiki/Euritmia>
- http://hu.wikipedia.org/wiki/Csikszentmihályi_Mihály#A_flow_lényege
- <http://www.nyest.hu/hirek/a-flow-elmenyt-kutatjak>
- http://www.weborvos.hu/egeszsegmagazin/fizikai_aktivitas_idoskorban/76427
- www.sportolonomzet.hu/php/keret.php?m=2sm=74
- www.bdtf.hu/.../Táncos%20zenés%20mozgásformák/

VI. Melléklet

Az interjúban feltett kérdéseket a dolgozat 32-33. oldalán lehet olvasni. Az interjúk részletes szövegében csak számok jelzik a kérdéseket, ami mellett az adott interjú alany válasza olvasható.

1. számú interjú

1. Nagyon korán meg tanultam 2-3 éves koromban úszni, szüleim elmondása szerint, ez annak is köszönhető volt, hogy a Balaton partjánál laktam az év nagy részében. Nagyon korán meg tanultam biciklizni sőt motorozni is. Falú helyen rengeteget rohangásztunk, nagyon sokat jöttünk-mentünk le a Balaton partra, ami 5 km-re volt, de sokat jártunk erdőbe kirándulni is.

2. 6 éves kortól vitorlás egyesületi tag lettem, így jó időben a vízen, télen pedig a tornateremben zajlottak az edzések.

3. Általában jó tanuló voltam, de az első két évben voltak problémák, mert előtte nem jártam óvodásba és szokatlan volt ez a helyzet. Az iskolai testnevelés órákra nem különösebben emlékszem.

4. A kettő nem azonos halmaz volt. Semmi képen. Én még mellette ének-zenei iskolába is jártam így még a zene is bejött, ami az első helyen volt az életemben azt követte a sport és a tanulás szorult leginkább a háttérbe. Mindezek ellenére elég jó tanuló voltam. Középiskolás koromban hagytam abba a vitorlázást, mert el kellett dönteni, hogy versenyszerűen folytatom-e a sportot vagy abba hagyom és én az utóbbi mellett döntöttem. Ekkor egy sportolás nélküli időszak következett, ami elég sokáig tartott. Síelni meg tanultam főiskolás koromban, vagyis mindig volt valami mozgás, de nem vettem túl komolyan.

5. Most játszik szerepet, az egészségem megőrzésében, de korábban ez nem volt tudatosan összekapcsolt. Biztos, hogy nem gondoltam arra, hogy ha én sportolok, ha én oda figyelek rá az nekem jó, de az élem örömteli része volt a mozgás. De nem tudatosan, de nem is olyan világ volt akkor, hogy erről szó is lett volna egyáltalán. A sport spontán csak öröm volt.

6. Jelenleg rendszeresen, edzek, van egy jó edzőm és ennek köszönhetően sokkal tudatosabban végzem a testedzéseket

7. Nyolc órából nyolc órát töltök íróasztal mellett munkám során, de az autóba is sok időt töltök.

8. Szerencsére most fizikailag is majdnem olyan aktív vagyok, mint szellemileg, de korábban ez nem volt mindig így.

9-10. A játék, amiben mindig volt valami mozgás és amikor vitorlás versenyeken vettem részt kadetként. Biciklizés, kirándulás közben.

11., 13., 14. Nincs ilyen, vagy legalábbis nem emlékszem, hogy mostanában lett volna ilyen.

12. Nem. Önmagában a tudást élveztem, de nem a tanulást. A tanulás nem hagyott bennem mély nyomokat. Koncert közben volt flow élményem, de a sport nem okoz akkora örömet, mint a zenélés, bár mostanában egy-egy táv leküzdésének nagyon tudok örülni. Viszont a munka és a tanulás nem okoz nekem flow élményt.

2. számú interjú

1. Az első élmények a szülőktől származik, hogy én mennyire örök mozgó gyerek voltam. Nem voltam hajlandó semmi olyan tevékenységet csinálni, amiben egy helyben kellett maradni. Ma is vannak helyzetek, amikor ez nehezemre esik. Szerintem átlagos gyerek voltam, szerettem fogócskázni, bújócskázni. Általános iskolában minden szünetben rohangáltunk, télen hógolyóztunk, nyáron pedig más szabadtéri játékokat játszottunk.

2. Egyszer beválogattak a fehértvári úszó csapatba, oda jártam egy darabig, de amikor dönteni kellett, hogy zenélés vagy sport én a zene mellett döntöttem. Ezenkívül egy évet néptáncoltam, de ez nem volt nagyon kedves a számomra.

3. A tanulás? Hát nem igen tanultam. Mindig azt mondtam, hogy iskolába szeretek járni, de bárcsak ne kéne tanulni. Igazán csak azt tanultam meg, ami rám ragadt, és bár nem figyeltem az órán ennek ellenére még is jó tanuló voltam. Volt egy magyar történelmi szakos anyukám, aki elég sok mindenben tudott segíteni.

4., 6. A mozgás mindig jelen volt az életemben, de a rendszeres sport nem mindig. Hétvégeken sokat kirándultunk az apukámmal, aki a válás után mindig igyekezett mindnél több programot szervezni nekünk. Gimnáziumban a kötelező tornaóra és a zenélés volt a fontos, és mivel én dobos voltam, nekem kellett a legtöbbet cipekedni és pakolni, amit én

komoly testedzéseként éltem meg. Az egyetemen pedig nagyon sok sportból lehetet választani, így szinte minden évben újabb és újabb sportágban próbáltam ki magamat. Először karate, de ez túl kemény volt, aztán tollasoztam, ami bár játékos volt még is rendesen el lehetett fáradni benne, aztán aikidóztam, végül atlétikáztam, ahol futottunk, medicin labdát dobtunk stb. bár nem voltam az atléták gyöngye én szerettem csinálni. Amikor Miskolcra kerültem, távol a családomtól és viszonylag sok szabadidőm volt, akkor naponta jártam konditerembe, ami doktori tanulmányaim mellett a legfontosabb időtöltésem volt. Volt ott egy salak focipálya, ahol 3-4 kört mindig futottam. Amikor elkezdtem dolgozni, akkor egy időre felhagytam a sporttal, amikor már kialakult és hozzászoktam a terhekhez, akkor elkezdtem a munkahelyemen szervezett tornára járni, illetve egy tanári csapatban is heti rendszerességgel focizni, amit nagyon szeretek és ami nagyon motivál.

5. Biztos, hogy volt, de ezt úgy mondanám, hogy ez egy közvetett hatást fejtett ki, mint az ép testben ép lélek szindróma. Ha meg van a testi komfort akkor tud az ember szellemileg jól teljesíteni. Ha jól érzed magad a bőrödben, akkor tudnak jól menni a dolgok. Érdekes, hogy eddig azt hittem, hogy én soha sem mozogtam, de most, hogy ezt így végig gondoltam mennyi mindent csináltam, ez új motivációt ad nekem, hogy ezt folytassam.

7. Amikor irodában dolgoztam, akkor nagyon sokat ültem az íróasztal mögött, de mióta tanítok azóta az órák alatt sokat sétálok, ma már kevesebb az ülés. A tanítás egy kicsit aktívabbnak tűnik számomra, mint az irodai munka....Amikor írtam a doktorimat, akkor jöttem rá, hogy ehhez intenzív munka kell, és napi 4-5 órát dolgoztam annak érdekében, hogy el is tudjam készíteni. Olvastam írtam, olvastam-írtam és ennyi. És pont ez az időszak, amikor nem emlékszem vissza, hogy milyen mozgásokat végeztem, pedig a test karbantartása akkor lett volna nagyon fontos számomra, de azt tudom, hogy ez nagyon intenzív időszaka volt az életemnek....Mai szemmel döbbenetes visszanézni, milyen intenzív életet éltem.

8. Most egyensúlyba érzem magam testileg és szellemileg. Vannak időszakok, amikor a szellemi terhelés nagyobb, de ezt mindig egy kiegyensúlyozottabb időszak követi, amikor töltődöm. Ennek ellenére benne mindig motoszkál az az érzés, hogy én elég tunya vagyok, mert a hétvégén szeretek otthon lenni. Engem nem vonz az, hogy ide-oda kelljen menni, de ha mégis kimozdulok, akkor muszáj valamit csinálni, barkácsolni, fát vágni vagy kirándulni, a lényeg az, hogy valami szabadtéri mozgás legyen. Van bennem egy vágy a mozgásra, a szellemi munkát pedig ilyenkor letekerem. Nyáron sokat írtam, sokat dolgoztam, most egy kicsit passzívabb időszakomat élem. Az utóbbi időben éreztem meg, hogy harmónia van az

életemben. Ehhez kellett, hogy az életemben jelen legyen a torna, a foci és biciklizés. Arra törekszem, hogy a heti három mozgás meg legyen.

9. Egy ilyen komoly élményem van. Amikor egyszer nagy hó esett, és én lementem egyedül egy várat építeni hóból, majd ezt megostromoltam hógolyókkal, és amíg le nem romboltam én csak dobáltam és doboltam, és annyira eggyé váltam a dologgal, hogy végül édesanyám szólt, hogy most már be kéne jönnöm. És akkor azt éreztem, hogy ezt soha többé nem lehet megismételni. De elég önfeledtem tudtam más dolgokat is csinálni, akár szereltem, bogarakat boncolgattam, de az intenzív fizikai mozgásokra ez kevésbé volt jellemző.

10., 11. Én nagyon nehezen tudnám definiálni, hogy mi is nekem a flow, de talán amikor fordítok és magam vagyok, akkor érzem ezt, hogy tényleg semmi más nem érdekel. De a mozgás is nagyon fontos nekem, mert engem igazán ez tölt fel. Amikor például úszok, akkor valami ekstázis fog el, és ez teljesen kikapcsol. Bohóckodok a vízben és ez teljesen magával tud ragadni, szóval a vízben való mozgás az igazi élmény számomra.

12. A tanulás nem igazán hozott nekem flow élményt, kivéve talán csak akkor, amikor vizsga előtt azt éreztem, hogy már nagyon tudok valamit és azt éreztem megint ötöst fogok kapni, az nagyon kellemes élmény volt.

13. Mióta megismertem a flow fogalmát, azóta figyelem, hogy mikor jön létre ez az érzés bennem, de nehéz beazonosítanom. Mondjuk, ha biciklivel száguldok le a lejtőn, akkor biztosan eggyé válok a száguldással, de nem gondolkodtam még azon, hogy a flow élményeimnek kialakulása egymáshoz kötődne.

3. számú interjú

1. Hát szerintem, mint minden gyermeknek. Én nagyon mozgékony voltam: henteregtem, rohangáltam. Viszonylag nagyon korán sportolni is elkezdtem, úgy nagyjából ennyi.

2. 9-10 éves koromban kezdtem sportolni, és nagyon sokfélét. Atlétikától kezdve, futball át, a jégkorongig illetve kosárlabdáztam is, de versenyszerűen csak a kosárlabda volt, bár vízilabdáztam is. Több minden volt, több egyesületnél. Fogalmam sincs miért váltogattam a sportokat, mert viszonylag mindegyikben jó voltam, de egyikben sem kiemelkedő.

3., 4. Emlékeim szerint jó tanuló voltam, bár nem tanultam nagyon sokat, mert amikor vége volt az iskolának akkor mentem focizni, meg kosarazni vagy bár mi mást, mert elég sokat jártam ide-oda és a tanulással eléggé keveset foglalkoztam, viszont nagyon sokat olvastam, de ezek többnyire nem a tankönyvek voltak.

5. Egészen biztosan volt köze a rendszeres mozgásnak a sikereimhez, mert másként gondolkodik az ember, ha sportol még ha nem is versenyszerűen. Az maradt meg leginkább szeretek turistáskodni, de erre is mostanában ritkán kerül sor, főleg nyáron kerül erre sor, de akkor nagyon szeretek menni. Az úszás remek jó kikapcsolódás nekem, bár többnyire csak nyáron kerül erre sor, de olyan jól kikapcsolni, mint úszás közben más helyzetben nem igazán tudok, bár nyilván másnak ez mástól van így. Amikor úszok elfelejtem, hogy milyen gondjaim vagy bajaim vannak, vagyis számomra ez a legjobb relaxáció.

6. Hát igazán most nincs rendszeres mozgás az életemben, de alkalmanként hetente 3-4.szer valami kis otthoni mozgást, tornászást, edzést, testgyakorlatokat meg hasonlókat szoktam csinálni, pl.: fekvőtámasz, de ezt is csak nem rég építettem be az életembe, illetve télen szoktam síelni, ami viszont csak pár nap. Ez nem különösebben sok.

7. Majdnem az egész napot, és majdnem mindig ülök a munkám során. Nagyon sokat ülök, épp ezért gondoltam azt, hogy legalább otthon egy kicsit elkezdek edzeni.

9., 10. Én olyan típus voltam, aki mindenbe nagyon bele tudtam feledkezni. Leginkább olvasásba, de tévénézésbe is, de akár a sportba is, még hozzá oly annyira, hogy anyám egyszer el akart vinni fülészhez is, mert nem hallom meg amikor hozzám szól. Szerencsére nem volt semmi baj a fülemmel, csak egyszerűen hajlamos voltam kikapcsolni bizonyos helyzetekben, mert annyira beleéltem magamat, hogy nem figyeltem arra, hogy mi folyik körülöttem. Ez szellemi és fizikai munkánál, sportolásnál is megtörtént velem. Nagyon erősen tudtam koncentrálni valamire. Bár ez bizonyos szempontból néha hátrány is.

11. Hát most már egyre kevésbé van flow élményem, sajnos megtanulja az ember, hogy ezt levetkezze, mert most már egyszerre több dologra tudok figyelni, bár nem olyan mértékben, mint egy nő. Ők tehetségesebbek ebben. Vezetőként megfigyeltem, hogy mi férfiak sokkal kevésbé tudunk több dolog felé koncentrálni, de ez a képesség javult az esetemben is az évek során.

12., 13. Hát ilyenre nem nagyon emlékszem. Talán egyetemistaként, akkor amikor olyan dolgokat tanultam, amik kifejezetten érdekelt, akkor persze, de egyébként általános iskolában,

amikor a kötelező anyagot kellett tanulni, akkor biztos, hogy nem. Ez inkább később, bár gyermekkoromban sok flow élményem volt ez a tanulásban sokkal később jött meg. Bár, ha ma is olyan dologról olvasok, ami nagyon érdekel, akkor ezért természetesen ma is így van.

14. Nem kerestem tudatosan a flow élményét.

4. számú interjú

1.Szerintem még általános iskola alsó tagozatában jártam egy ilyen mozgás csoportban, amit balettnek neveztek, azt én nagyon szerettem. Egy kislánynak ez mindenképpen nagyon jó élmény, akár amikor felöltözhet és felvehet egy ruhát, egy spicc cipőt. Voltam nagyon jó kis előadások, ahol szintén kosztümökbe beöltöztünk. Én ezt nagyon szerettem. Volt rossz élményem is, az még szerintem még korábbra megy vissza, és az az úszáshoz és az uszodához kapcsolódik, és valószínűleg az edző személye volt olyan, amit én egyszerűen nem tudtam elviselni. Egy darabig hordott anyukám, aztán ez abba maradt, és magamtól szedtem össze valamilyen úszást.

2.A tánci rendszeres volt, majd felső tagozatban atletizáltam. Hát ez nagyon versenyközpontú volt, ez egy rendes sportiskolás tevékenység volt és én nem voltam kiemelkedő ebben. Maga a sportolás az jó volt, de mivel eredményeket vártak ezért még sem volt számomra tökéletes.

3., 4. A tanulás nekem mindig központi helyen szerepelt. Én olyan gyerek voltam, aki mindig meg akar felelni az elvárásoknak, azt hiszem. És én ezért küzdöttem is. Nekem volt egy olyan belső indíttatásom, hogy én igen is ezt meg akarom csinálni, én ezt meg akarom tanulni, igen én erre jó jegyet akarok kapni. A tanulás elsőbbséget élvezet a többi dologgal szemben, de azért az iskolai sportokban is részt vettem. A csapatsportokban is részt vettem, mentem kosárbajnokságra, tehát játszottam az iskolai kosárcsapatban, illetve az atlétikai versenyeken is részt vettem.

5. Talán direkt összefüggést azt nem tudok felfedezni, de lehet, hogy a személyiségem fejlődésében nyomott hagyott, mert a versenyszellem amit a saját gyerekek is látok, aki szintén rendszeresen sportol, ott sok mindent látok, hogy mi mindent megtanul az ember a sporton keresztül. Hogy merjen valahol kiállni, szerepelni. Vannak kudarcok, amiket el kell bírni viselni, és ezek a dolgok biztosan segítik.

6. Hát a rendszeres testedzés szeretném, ha lenne és megpróbálom az életembe beiktatni, de nem mindig sikerül. Pedig érzem a szükségét, hogy ez nekem jó. Jó ha megmozgatom a végtagjaimat. Jó érzés egy kicsit fizikailag elfáradni, átmozgatni a testemet, mert után a van egy jobb érzés. Nyilván lelkileg is jobb, mert segít a mindennapokban az egészséget megőrizni.

8. Több mozgás kellene az biztos. Ezt érzem. Ha többet tudnék mozogni, az jobb lenne. A heti egy is még kevés.

9., 10. Nem igazán emlékszem, bár van egy mély élményem, ami a mozgáshoz kapcsolódik, hogy valami atlétika versenyen voltunk és valahol az utolsó helyekért küzdöttem, de akkor ott valami történt magamban és azt mondtam, hogy nem leszek utolsó és valakivel nagy harcban voltam, akit végül le is győztem és ez az élmény nagyon erősen megmaradt. Pedig ez nem volt központi helyen akkor az életemben, de valami miatt ez ott és akkor nagyon fontos volt.

11. Felnőttként nincs konkrét emlékem, hogy mikor volt ilyen, de tudom, hogy már volt. Például egy jó előadás hallgatása az nekem ilyen. De mondjuk, amikor kerámiákat készítek akkor azt hiszem van flow élményem, és mással nem foglalkozom. Azt gondolom, hogy az embernek nem a kudarckerülés a célja, vagyis ez egy alap emberi tulajdonság, az ember a sikert keresi, de hogy ezt a mozgásban, vagy tanulásban vagy valami más tevékenységben találja meg az mindegy.

12. Biztos, hogy volt tanulásban is volt flow élményem, bár valószínűleg ez egy másfajta érzés, mint a sportban. Diákként indultam OKTV-n, ahová írtam egy dolgozatot és készítettem hozzá egy kutatást az nekem ilyen élmény. Abba beleadtam apai-anyait, és rettenetesen élveztem. Azt gondolom, hogy egy igazi flow élmény volt.

14. A sport mindenképpen edzi az embert és segít az élet más területein is sikereket elérni.

5. számú interjú

1.Kétféle. Az egyik nagyon pozitív élmény, különórákhoz, szabadidőhöz kapcsolódik. Kisgyermekkoromban művészi tornára jártam, amit nagyon szerettem később serdülő koromban sokféle sportot választottam extrém sportokat lovagoltam majd ejtőernyőztem és aztán főiskolás koromban versenytáncos voltam. A negatív élmény az a tornaóra élménye, különösen a szekrényugrás, ez egy gyermekkori rémálom volt nekem.

2. Gyakorlatilag ezek rendszeresen életem részei voltak.
3. A tanulás érdekes nekem, alapvetően jó tanuló voltam általános iskolában, majd műszaki középiskolába kerültem és a reáltantárgyak nekem nem mentek. Rossz jegyeim voltak, bár humán területen kompenzálta és iskola rádiót is csináltam, meg riportokat készítettem és a matekkal, meg a többi műszak tárggyal nem foglalkoztam.
4. Leginkább az egyéb tevékenység fontossága volt a jellemző, kevésbé a sport és a tanulás.
5. Közvetten volt szerepe a sikereim elérésében a sportnak, mert azt gondolom, hogy a sikereim elérése leginkább a személyiségemnek köszönhető és ezek a szabadidős sportok biztosan alakítottak rajtam.
6. A munka miatt nem igazán tudok rendszeresen mozogni. Tudom is ez egy hiba, érzem is a szükségét, de nyári időszakokban, amikor több szabadidőm van, járok uszodába, ha tehetem, illetve otthon van egy-két kondigépem azokat használom, de ez tényleg időfüggő. Vagyis alkalmanként mozgok. Jobb a közérzetem, ha mozgok ülő munkának érzem az egészségkárosító hatását, az elhízást, a magas koleszterin szintet.
7. Napi tíz órán át ülőmunkát végzek.
8. Szellemileg nagyon aktív vagyok, fizikailag pedig nagyon passzív. Ha fizikailag aktívabb lennék, az nem a szellemi teljesítményemet befolyásolná, hanem inkább ennek a mozgáshiánynak az ülő munka egészségkárosító hatás kordában tartására lenne jó.
9. Általában belefeledkezve egy tevékenységbe csináltam a dolgaimat. Tehát amik akár tanuláshoz kapcsolódtak, akár szabadidős tevékenységhez kapcsolódtak, mint például az iskola rádiót nagyon komolyan csináltuk országos műsoroknak is csináltunk riportokat meg hát később, amikor főiskolás voltam akkor a szakmai gyakorlatok voltak ilyenek, hogy teljes személyiséget igényelt egy-egy programnak a szervezése.
10. Sportban nem találkoztam a flow élménnyel.
11. Amikor dolgozom valamin, mint például amikor írtam a disszertációmát vagy valami hasonlót, valami nagyobb szabású, nagyobb odafigyelést igénylő valami ezek nekem ilyenek.
- 12., 13. Tanulás közben is volt már flow élményem, és munka közben folyamatosan van ilyen. Szerintem ez egy jó tulajdonságom, hogy lehet otthon bármilyen probléma, amikor én el kezdek dolgozni azt teljesen félre, tudom rakni.

14. Soha nem gondolkodtam rajta, de biztos, hogy a flow élményeknek van egymáshoz köze. Feladattól függ, hogy milyen gyakran van flow élményem.

6. számú interjú

1-2. Elég sok mindent csináltam. Kosaraztam MB2 szinten majdnem érettségig, aztán rendszeresen sieltünk a szüleimmel és testnevelés órán ebből adódóan emlékszem még arra, hogy miben voltam ügyes és miben nem. Például az iskolai kosárcsapatban nyilván benne voltam, elég jó voltam a futó számokban, de a torna meg hasonlókat, azt nem szerettem. Összességében pozitívak a mozgáshoz kapcsolódó élményeim.

3. Én mindig jó tanuló voltam, de azt nem tudom megmondani, hogy azért mert fontos volt vagy azért mert ment a dolog, de olyanokra emlékszem, hogy amíg versenyszerűen sportoltam iskola után elballagtam edzésre, edzés után haza és tanultam, de ez nem volt gond mert jó tanuló voltam.

4. Egyensúlyba volt, a tanulás és a sport az életben. Nem volt, hogy csak sport vagy csak iskola.

5. Igazából én most kezdtem ezt érezni. Egyszerűen azt a példát tudnám mondani, hogy amikor elkezdődött a felnőtt életem, akkor szintén jártunk síelni bár ez nem annyira sport értékű, mint inkább szórakozás volt akkor jártunk barátokkal kosarazni, és valahogy egy három évvel ezelőtt került be az életembe a futás. És azt gondolom, hogy amatőr szinten egyre komolyabban csinálom és például itt a futáson vettem azt észre, amit leírnak, hogy a maratoni futás mire neveli az embert, az szerintem nagyon igaz és ezt érzem visszafelé nagyon megnőtt a monotonitás tűrő képességem, és régen ami feladatokat hetikig húztam-halasztottam és csak akkor csináltam meg amikor már nagyon muszáj volt azt most abszolút könnyebben csinálom meg, vagyis pszichésen nagyon sokat alakított ez rajtam.

6. Letöltöttem mindenféle edzésterveket az internetről, természetese, de nem ezt csinálom teljesen, hanem csak futni próbálok heti 2-3 alkalommal van amikor ez sikerül van amikor nem és amikor benevezek valamilyen versenyre akkor nyilván előtte jóval motiváltabb vagyok, és akkor többet edzek, de ez egy nagyon időigényes dolog és sokszor a munkámmal és az életemmel nem mindig tudom összeegyeztetni. Ezért nem mindig jön össze, amit nagyon szeretnék.

7. Nagyon sok időt töltök íróasztal mellett, úgy 6-7 órát.

8. Szerintem nagyon sokat növelt az erőnlétemen a futás, meg viszonylag rendszeres biciklizünk is és érzem, hogy nagyon jó az erőnlétem, bár biztosan lehetne ezt még tovább fejleszteni ennek ellenére azt gondolom, hogy még mindig dominánsabb az ülő tevékenység az életemben, de összességében egyben érzem most magamat.

9. Biztos volt ilyen, például én rengeteget olvastam, aránytalanul sokat és az állandó konfliktus volt, hogy álljak fel már és ne olvassak valószínű, ha vissza tudnék emlékezni akkor szerintem az olvasás az ilyen volt. Én még az a generáció vagyok, akiknél a számítógép még nem volt meghatározó. Színházi élményeim is vannak nagyon jók. Sporttal kapcsolatban emlékszek olyanra, amikor megnyertem a futó versenyeket az nagyon jó érzés volt, kosárlabdában is nyilván motivált voltam bár nem én voltam a legjobb a csapatban, de biztos, hogy jól éreztem magamat a csapattársaimmal. Inkább most jönnek elő olyan dolgok, hogy gyerekkoromban anyukámtól láttam a mintát, ami akkor nem ragadott magával, de most én is teljesen hasonló dolgokat csinállok én is.

10. A sportban volt flow élményem már gyerekként is, amire tudok is emlékezni, hogy konkrétan mennyire jó érzés első helyen futni most meg az, hogy ha eltudok menni futni egy versenyre, mert megszerveztem és szabaddá tudtam magamat tenni akkor is ezt érzem, hogy mennyire jó hogy csak magammal foglalkozom.

11. Én magamat egy eléggé sokoldalú személyiségnek sorolom be, aki talán néha egy kicsit elaprózza magát, de minden területen jól érzi magát, így nyilván a flow élményeik is több területhez kapcsolódnak. Amit szívesen csinállok, az majdnem mindig flow élményt eredményez nekem felnőtten is. Most sem vagyok fanatikus, szeretek mindig magasabb célt kitűzni magamnak, nagyobb táv, rövidebb idő stb., és ezt érzem, hogy visz előre. Nyáron megkerültük a Balatont egy nap alatt előtte pedig a fele akkor táv volt a legmagasabb, de nem csak ez van.

12. Amikor leadtam a doktorimat az abszolút flow élmény volt. Szerintem mindnél magasabb fokon van az ember főiskolán, vagy egyetemen és egy előadás vagy egy vizsga jön, akkor vannak ilyen élményei. Én feltudom magamat pszichésen is túningolni.

13. Heti kétszer is van talán flow élményem. Azt gondolom, hogy ahogyan öregszik az ember megtanulja, hogy mi az ami igazán örömet okoz számára és utána törekszik is erre.

14. Valószínűleg, tudat alatt is ösztönösen, illetve természetesen tudatosan is keresem a flow élményeket, azokat a dolgokat amiknek tudok örülni, próbálok olyan dolgokat csinálni amik örömet szereznek és ebbe megpróbálok másokat is bevonni.

7. számú interjú

1-2. Nagyon sok és jó élményem van, kezdve onnan, hogy úsztam ez az első, ami fontos nekem, versenyeztem is majd vízilabdáztam később kosárlabdáztam és kézilabdáztam is, ezeket a csapatsportokat űztem, de igazából az egyéni sportokat kedveltem így leginkább az úszást emelném ki. Egyetemi évek alatt pedig teniszeztem, ami szintén inkább egyéni sport volt nekem. Aztán jött egy időszak, amikor semmit sem csináltam, de amatőrként időnként elmentem a tengerhez és ott nagyon sok időt töltöttem a vízben és olyankor sokat úsztam is. Időnként elmentem olyan helyekre is ahol lehetett szaunázni és úszni szintén. De ez rendszertelenül működött, és amikor egy kicsit nagyobb volt a hasam, akkor konditermekbe is előfordultam, mert nem szerettem, hogy van hasam, de amikor nagyon sokat dolgoztam, akkor a mozgás háttérbe szorult.

3. Nem igazán a tanulás volt fontos, amit az iskolában írtak elő, hanem inkább az olvasást emelném ki. Az iskola egy olyan szükséges rossz volt számomra, de olvasni annyira szerettem, hogy otthon is megpróbáltam magamat minden munka alól kihúzni, hogy csak az olvasással tudjak foglalkozni. Bár mindig kitűnő tanuló voltam, bár a középiskolában azért már akadtak nehézségeim ezzel kapcsolatban. A tanulás csak az egyetemi éveim alatt vált számomra fontossá, itt sokat tanultam, és mivel én a vajdaságban nőttem fel és bekerültem az ELTE-re tanulni, akkor jöttem rá, hogy igazán nem tudok se magyarul, sem szerbül. Na, ekkor álltam neki rendesen tanulni, hogy ezt a hiányosságomat orvosoljam.

4. Fontos volt nekem a sport, az úszás és a labdajátékok, illetve az olvasás és a tanulás állt az utolsó helyen a sorban. A serdülőkori identitás kereső hullámomban pedig a karate mint küzdő sport is megjelent az életemben, hogy a nyiladozó férfiasságomban megerősítsen.

5. Biztos, hogy volt sikereim elérésében szerepe a sportnak, mert megtanított a küzdésre. Számomra a sport versenyszelleme kevésbé volt fontos, sokkal inkább maga a küzdés az volt érdekes. Az, hogy kialakult bennem a szívótság a küzdeni tudás, azt szerintem a sportnak köszönhetem. Nem volt fontos nekem, hogy feltétlenül legyőzzek másokat, inkább saját magam határainak feszegetése tetszett, bebizonyítani magamnak, hogy mire vagyok képes.

6. A sport jelenleg alkalmanként van csak jelen az életemben.

7. Változó, hogy mennyi időt töltök íróasztal mellett, mert amikor tanítok akkor kevesebb időt töltök így, míg vizsgaidőszakban lényegesebben többet. Van, hogy napi 4 órát, máskor pedig akár 8 órát is ülök.

8. Fizikailag semmiképpen sem érzem magamat túl aktívnak, így gyakorlatilag mondhatjuk azt, hogy leginkább csak szellemileg vagyok aktív. Biztos jobban érezném magamat, ha többet mozognék, de erre rá kéne venni magamat, vagy valakinek rá kéne venni engem erre. Ha például a fiam elhív teniszezni akkor szívesen megyek, de magamtól nehezen szánom magamat rá ilyenre. Egyedül elmenni úszni vagy szaunázni ahhoz nincs kedvem, de ha társaságban van erre módom akkor nagyon szívesen. Mondjuk, ha ott vagyok a tengerparton, akkor nem kell mozgásra csábítani, mert akkor megyek magamtól sőt vissza sem lehetne tartani az úszástól, és az nagyon jó tud nekem lenni.

9-10-11-13. Könyvekben mindig bele tudtam feledkezni, nem szerettem, ha megzavartak, de ugyan így voltam, ha elkezdtem valamin dolgozni vagy írni, akkor is rosszul viseltem, ha ebben megzavartak. Nagyon bele tudtam ezekbe feledkezni, jöhetett bárki, mondhatott bármi nehezen tudott kizökkenteni belőle. A sportban az úzás volt ilyen, gyermekként és felnőttként a mai napig képes vagyok ebbe teljesen belefeledkezni. A tengerbe való úzás a legélvezetesebb nekem. Elég sok mindentől flow-ba tudok kerülni. Amikor valami érdekes dologgal foglalkozok munkám során, amikor valami érdekes könyvet olvasok, abba képes vagyok most is teljesen belemerülni, de ha előadást tartok vagy hallgatok egy izgalmas előadást az is ilyen élmény nekem. Vagy azokkal a barátaimmal illetve ismerőseimmel, akikkel azonos az érdeklődési köröm, amikor leülünk beszélgetni, nekem ez is olyan érzést ad, mint ha flow-ba kerülnék. Ezek a beszélgetések általában nagyon mélyek és nagyon fontosak és élmény dúsak is egyben.

12. Hogyne. Amikor egyetemen levizsgáztam, meg hát, amikor valami izgalmas témáról tanultam. Számomra hatalmas érzés volt, amikor új dolgokat tanultam, pláne ha már valamiről volt egy kialakult véleményem és jött egy új könyv, ami az elgondolásomat egy új aspektusból mutatta és annak végiggondolása illetve adott esetben a rendszerembe való beépítése számomra nagyon izgalmas feladat volt, és nagyon pozitív.

14. Én annak idején szakmát választottam, már középiskolás koromban tudtam, azt, hogy pszichológus szeretnék lenni, mert kezembe akadtak Freud munkái. Ez nagyon motivált

engem és amikor bekerültem az egyetemre nagyon fontossá vált számomra, hogy mindezt megtanulhattam. Végül is, ha visszagondolok a gyermekkoromra, amikor a Vajdaságban éltem, ott a nyári szünetekben az iskola elvitt minket mindig a tengerhez, ahol az osztálytársaimmal sokat búvárkodtunk, de nem oxigén palackkal merültünk, hanem csak a lélegzetünket tartottuk vissza. Valahogy az egyetemi tanulmányaimat ehhez az érzéshez tudnám hasonlítani, hogy épp úgy elmerültem a tanulásban, mint az iskolatársaimmal a tengerben, és valószínűleg tartom, hogy ennek a két élménynek köze van egymáshoz, bár ezen még ezidáig egyáltalán nem gondolkodtam.

8. számú interjú

1-2. A legkorábbi emlékem, hogy egyszer láttam egy balett előadást, ami örök életre meghatározó élménnyé vált, a mese a zene a szépség teljesen elvarázsolt. Három éves lehettem körülbelül, amikor fiúk befogadtak a futball csapatba, de mivel alkalmatlan voltam mindenre ezért kapus lettem és ettől kezdve azt hajtogattam, hogy én vagyok Henry, aki valójában az 50-60-as évek legkiemelkedőbb kapusa volt. Ez is egy olyan élmény volt; mozgás, csoport, együtt, ami nagyon meghatározó volt. Olyan iskolákba jártam, ahol jó volt a testnevelés és ezért kifejezetten sportolni nem jártam. Bár a balett az örök szerelem maradt, és ezért minden ami mozgással és ritmussal kapcsolatos volt nagyon szerettem csinálni. Általános iskolában már jártam néptáncra és merészeltem már ekkor koreográfiát csinálni az osztálytársaimnak, nem is tudom, hogy engedhette az én táncpedagógusom, aki azóta is imádok, bár már sajnos nem él, hogy én ezt megcsináljam, amit később elő is adhattunk. Bár biztos jó lehetett akkor, ha így visszagondolok. A néptánc mellett párhuzamosan ott volt a társastánc is. Egészen húsz éves korig néptáncoltam, ekkor Budapesten az ELTE népi együttesben emellett a társastáncot is folytattam, de amikor bejött az egyetem is két szakkal az életembe akkor a társastáncot abba hagytam. Maradt a néptánc és azok, akikkel akkor együtt táncoltam azokra még most is szívesen gondolok. Ez egy fantasztikus közösség volt és rengeteg sok élményem kapcsolódik hozzájuk. Amikor férjhez mentem és kiköltöztem és bejáró lettem, akkor hagytam abba néptáncot. De a tánc, mint idea megmaradt az életemben, és amikor egy képző lettem és intézményhez kerültem, akkor elhatároztam, hogy a néptáncot a gyermekek táncává alakítom, mert úgy gondolkodtam, hogy a gyerektánc, ami a népi tudomány, a mozgásnak és a játéknak egyszerre mind eszköze, az kiemelt fontosságú a

nevelés szempontjából és úgy gondolom, hogy ez jelentősen képes egy ember illetve egy gyermek kifejező eszközének tárárt gazdagítani.

3. Jó tanuló voltam, jó képességekkel és eléggé céltudatos is voltam. Általában jeles eredményem volt, de nem törekedtem a kitűnő elérésére, mert inkább folyamatosan rohantam egyik szakkörrel a következőre és bár nagyon szerettem tanulni, a fontos az volt, hogy annyit tanuljak csak, amennyi a saját elvárásaim szerint szükségesnek éreztem.

4. A tánc és a tanulás teljesen megfértek egymás mellett, nem kellett sorrendet felállítanom, egyformán fontos volt mind a kettő nekem. A tánc, a zongorázás és a tanulás mind megfért az életemben.

5. Azt gondolom, hogy az én tanulási sikereimben az én személyiségem, ez a sokszínű érdeklődésem és ez a folyamatos aktivitás, ami ezeknek a dolgoknak szeretetéből fakadt alapvetően az én sikereimnek az alapja. Az az életvezetés, ami később a felnőttnek szükséges vagyis amikor rákényszerül, hogy beossza az idejét annak jó alapja a gyermekkorban végzett rendszeres külön órák. A másrészről meg az a rengeteg élmény, ami ezeket a különórákat övezi, hozz egy olyan pluszt az ember életében, ami tovább fokozza a sikerek megélésének a lehetőségét. Épp a napokban mondtam a férjemnek, hogy ha valaki csinálni valamit és az 2-3 éven belül nem alakul ki az önértékelés, és ha csak kívülről kap értékelést, akkor megtörik. Mert mondjuk nem ő a legjobb a csapatban, de ha a helyére tudja tenni magát, akkor lehet boldog azzal is, hogy nem én vagyok a legjobb csak, 5-7 helyen állok, de a hatodik helyért akkor is lehet küzdeni, ha mondjuk egy produkcióba csak hat embert választanak be. Az én azonosság, az önértékelés a közösség a valahová tartozás nagyon-nagyon fontos. Hogy felnőttkorban mérni tudjon valaki, hogy mi mit ér, azt az ilyen helyzetekbe lehet megtanulni, vagyis csak közösségekben, és ha valaki ebből kimarad, az nagyon nehezen tudja ennek a hátrányát ledolgozni. Ha nincs ez az alap, nincs ez a fajta mentalitás, akkor hiába tanul valaki az igazi elköteleződést a dolgok mélyén lévő szépséget nem fogja tudni majd megtapasztalni.

6. Harminc éves koromba megtanultam síelni, ami nem igazán sport, hanem csak rekreáció, de akkor ez nagy divat volt és én is megtanultam. Ezt csak a társaság miatt csináltam, mert egyébként utáltam, mert minnek felmenni, ha aztán úgy is lecsúszok. Volt benne szépség, de nekem benne volt a küzdelem, de síeltem a közösségért és a mozgásért, de amikor már megtanultam rendesen akkor elkezdtem élvezni a tájat a havat és felfedeztem a benne rejlő szépséget. Körülbelül ebben az időben kezdtem el a munkahelyemen lévő kondicionáló tornára is járni hetente kétszer és ezt aztán legalább 15 évig folyamatosan csináltam is. Aztán

amikor divatba jött a fitneszterem, oda is jártam, de nem sokáig, mert az nem volt igazán az én világom, egyedül gyötörni magamat, úgyhogy ezt csak pár évig csináltam, de ez az asszony torna nagyon jó volt nekem. Körülbelül 5 évvel ezelőtt hagytam fel a rendszeres testmozgással, de olyan mértékben halmozódtam el feladatokkal, hogy nem maradt még erre is időm. Késő estig dolgozom, aztán muszáj valamit ennem, akkor viszont nem lehet egyből mozogni és mindez olyan későn van, hogy utána már egyszerűen nem vagyok képes elmenni mozogni. Ami viszont nagyon hosszú ideje foglalkoztat az a szenior tánc, és hogy milyen jó lenne azokkal újra együtt táncolni járni, akikkel annak idején is. Olyan jó lenne hétvégenként összejönni, olyan jó lenne szenior bálba járni! Miért nincs ilyen?- bár biztos van csak én nem tudok róla. Majd ha elmegyek nyugdíjba akkor majd utána megyek ennek.

7. Bár soha sem ülve tanítok, és rengeteget rohangálok is mindenféle ügyek elintézésével kapcsolatban, ennek ellenére napi 6-8 órát ülök számítógép mellett. Mert 2,5 óra levelezés az egész hétvégét a férjem legnagyobb tiltakozása mellett, aki szeretne aktívabb programokat csinálni nekem vagy meg kell írnom valamilyen cikket vagy tanulmányt, amire általában hétköznap nincs időm, mert azok a röpke félórák, amik szabadon vannak, nem teszik lehetővé, hogy képes legyek egy munkába elmélyedni.

Most 67 éves vagyok, és körülbelül 60 éves koromig a szellemi és fizikai aktivitásom egyensúlyba volt. Most nem is érzem olyan jól magamat, egy kicsit meg is híztam van rajtam 5 kg, amit érzek is szoknyáimon, bár nincs semmi bajom, mert ugyan úgy szaladgálok, mint egykor, csak nem tudom, hogy ez most amit érzek a koromból fakad, vagy valami másból. De majd megcsinálom a 90 napos diétámat és tudom, hogy le fogok fogyni és remélem, akkor könnyedebbnek fogom magamat érezni. Igazán probléma nincs, csak nagyon sokat dolgozom.

8-9-10. Azt gondolom, hogy én nagyon szerencsés vagyok, mert alapvetően nagyon aktív és sikerorientált vagyok és ennek érdekében nagyon sok mindenre képes is vagyok. Lehet, hogy talán egy kicsit túlzottan is sokszínű vagyok, de tulajdonképpen mindenben képes vagyok oda eljutni, hogy abban megtaláljam magamat. Akár annak idején amikor kicsi voltam és kapus, vagy amikor könyvkötő klubba járta, vagy amikor a zongorán sikerült valamit lejátszanom, ezek nekem mind pozitív dolgok voltak és nem azt éreztem, hogy muszáj ezeket a dolgokat megcsinálnom, még akkor is ha esetleg három órát kellett hozzá gyakorolnom, de ez alapvetően a személyiségemnek és a családi ösztönzésnek támogatásnak köszönhetem. Fontos, hogy valaki megtalálja azt a tevékenységet, amiben képes elmélyedni és kibontakozni, ez szükséges ahhoz, hogy valaki sikerorientált legyen. Egyre kevesebb olyan

eltökélt, valami mellett elköteleződött hallgató van, akiben ez a dolog potenciálisan megvan. A sikernek ára van és ezért tenni kell.

11., 13. Talán túl sok is a flow élményem, mert a férjem szerint munkamániás vagyok, pedig nem azért dolgozom, mert ez nekem olyan jó, hanem mert túl erős a kötelességtudatom, és így nem azért dolgozom ennyit, mert ez nekem egy élmény, hanem olyan erős a kötelességtudatom, hogy nem vagyok képes nem megcsinálni egy feladatot. Ami egy marhaság, mert a feladatok egy harmadát el kéne dobni, másik egyharmadát meg kellene csinálni, a maradék egy harmadot pedig portfólióban kéne megcsinálni. De erre én képtelen vagyok, mert amivel engem megbíznak azt megpróbálom tudásomnak megfelelően a legjobban megcsinálni. És amikor egy feladatot sikerült jól megcsinálni, akkor van ez a kellemes és megelégedett érzésem. És mindegy, hogy ez milyen területen történik meg, nekem ez ilyen. De olyan sikerélmény például az, amikor 15 év után levélben megtalál egy hallgató, aki jó szívvel emlékszik rám, nekem ez is ilyen élményt tud kiváltani. Akiben kialakul a flow érzése, az aztán mindenbe utána meg tudja találni. Táncban is volt flow élményem természetesen, és az én kedvencem a fiús csapások voltak, amit ugyan én nem tudtam olyan jól csinálni, mint a fiúk, de képes voltam teljesen belefeledkezni. Vagy a Kongresszusi Központba múltkor láttam egy Vaganova balettet, ami bár a modern ízlésnek nem a legmegfelelőbb szórakozás, engem mégis kikapcsol, mert hogy 16 táncospár egy színpadon egyszerre mozog, az nekem gyönyörű. És hajlamos vagyok visszamenni a gyermekkorba, mert ez az alapja mindennek és a későbbi élmények innen építődnek.

12. Már a középiskolában is, de főleg az egyetemen rengeteg tanulással kapcsolatos flow élményem volt. Én népművelés, filozófia és biológia szakon végeztem az egyetemen és amikor egy szigorlat vagy egy vizsga jól sikerült, az ilyen élmény volt. Amikor az ember megtanul eszetlen mennyiségű dolgot és amikor ezt a sok munkát egyetlen vizsgajeggyel elismerik az egy nagy élmény.

14. Meg vagyok győződve, hogy a mozgásból származó flow élmény a többinek is az alapja és ha ezt el tudjuk érni, hogy valaki eljusson eddig a pillanatig az elsősorban biztosan mozgás, hiszen a kognitív tudat kezdetben nem fejlett, az élményvilág nagyon erősen a mozgásvilághoz kapcsolódik, tehát ezt szerintem a gyerekek ezt 4-5 éves koráig meg kell tapasztalnia és ezután erre építhető minden.

9. számú interjú

1. Már négyéves koromban problémám volt a mozgással, mert kiszaladtunk az arató brigádhoz a bátyámmal és anyám vitte az ebedét és hazafelé már nagyon fájt a lábam és anyám mondta, hogy ha ki tudtál jönni akkor haza is tudsz jönni és én végül ágynak estem egész nyárra egy csontkinövés miatt. Utána sokat mentem a mezőre távolabbi területekre, gombászni az erdőbe teheneket őriztem és hajtottam és ide mindig gyalog mentünk. 8-9 éves koromban aztán a foci is előtt jött és az iskola udvaron, és anyám nem értette, hogy ha egész nap kapáltunk, akkor után este miért mentem még focizni, pedig én mondtam neki, hogy ez engem pihentet, de ezt ő soha sem tudta megérteni. Szóval én elég sok fizikai munkát végeztem. Mindig azt mondták, hogy dolgozzál, mert tanulnod úgy sem kell, hiszen mindent tudsz. Így aztán jól megerősödtem.

2. Az iskolában rendszeres volt a sport és amikor serdülő voltam minden nap mentem kézilabdázni, ahová jöttek a lányok is és ez nagyon izgalmas volt. Utána jött a gimnázium, ahol aztán rendszeresen sportoltam, de mivel robosztus alkalt voltam és a szertorna nem nagyon ment nekem ezért a tornatanár kitalálta a futást nekem és akkor nagyon sokat futottunk. Leginkább hosszú távon futottam és néhányszor meg is nyertem a sziget futó versenyt, ami azt jelentette, hogy a szigeten kellett körbe-körbe futni amitől nagyon megedződtem és amikor a katonasághoz kerültem akkor ennek nagyon jó hasznát vettem. Igaz, hogy ott bakancsba kellett futni, és az volt a szórakozásunk, hogy 6-800 méteres kört kellett futni legalább tízet és amikor a parancsnokok is futottak egy kört mi még a tízedik kör után is rájuk tudtunk verni, ami meglehetősen bosszantotta őket. Amikor a többiel elmentek sörözni én akkor pedig futni mentem és az volt a jellemző rám hogy 50 és 60 kör között mindig elrontottam a számolást és ilyenkor abba is hagytam a futást, de ekkor már általában több mint 28 km-t lefutottam. Az is jellemző volt rám, hogy elindultam valamerre futni, majd amikor elfáradtam stoppal jöttem haza. Egyszer ilyen alkalommal amikor stoppoltam az autóba felejtettem az irataimat és ezt csak akkor vettem észre amikor már az autó elment. Elkezdtem futni az autó után és jó pár kilométer múlva amikor megálltak pihenni én utol értem őket és az autósoknak teljesen elkerekedett a szeme, hogy hogyan tudtam őket utolérni. És rengeteget jártam még konditerembe is, amit a katonaság után kezdtem el. Az Eötvös kollégiumba amikor jártam ott nem nagyon volt sport, de foci az igen és amíg oda jártam a foci volt nekem az edzésem.

3. Gyerek koromban olyan jó eszem volt, hogy például a matekot soha sem kellett tanulnom mert az magától ment, osztott iskolába jártam így a csendes órákon már megcsináltam a leckét, így az iskolán kívül a tanulással soha sem kellett foglalkozni.

4. Amikor csak lehetet sportoltam, mert nagyon fontos volt nekem, a tanulás ment azzal nem kellett foglalkoznom, de mindkettő egyformán fontos volt. A lényeg az, hogy nagyon élveztem a focizást és a kirándulást. Óriási fizikai teljesítményeket csináltam, amit észre sem vettem akkor és amikor este lefeküdtem és olvastam sokszor csak elemlámpa mellett a takaró alatt tudtam olvasni, amitől sajnos tönkre is ment a szemem, mert hosszú órákon keresztül képes voltam így olvasni.

5. Biztos volt köze, hiszen rengeteget bicikliztem, főleg dombnak felfelé szerettem tekerni és nagyon büszke voltam arra, hogy nem volt olyan meredek domb vagy hegy amire én nem tudtam volna feltekerni vagy emlékszem hogy rengeteg olyan játékot is csináltunk amihez komoly fizikai teljesítményre volt szükség, miközben azt gondolom, hogy én nem vagyok egy sportos alkat.

6. A legutóbbi idők óta sajnos nem tudok rendszeresen sportolni, mert lett egy csontkinövésem sajnos, és a heti kétszer tíz kilométeremet amit szoktam futni nem tudom most csinálni. Két évvel ezelőtt egy fociedzésen eltörtem a kezemet és azóta oda sem mentem vissza, úgyhogy most kitaláltam, hogy elkezdek társastáncozni szóval most a tánc nekem a rendszeres testedzésem. Illetve a kert is rengeteg munkát ad nekem.

7. Változó, hogy mennyit ülök asztal mellett. Ha sokat dolgozom, akkor sokszor csak fizikai akadály van annak, hogy akár 32 órát is ülve töltsék el. De ilyenkor felkapom a kézi súlyzót vagy lábtornát csinálok és amikor egy kicsit felfrissültem akkor folytatom az ülő munkámat.

8. Rengeteg fizikai aktivitás kell az élethez, aki azt hiszi, hogy megússza valamilyen oknál fogva az nem ismeri az életet. Milyen jó amikor nem okoz gondot egy favágás, vagy képes valami nehéz tárgyat megemelni. Amikor építettem a legutóbbi házam volt olyan hétvége hogy húsz mázsa földet ástam ki, hogy a villanyszerelő megtudja csinálni a kábelevezést. Óriási aktivitás kell, olyan állóképesség kell az élethez, hogy enélkül nincs élet nem csak szellemi munka nincs, hanem semmilyen sincs. Ilyen szempontból nincsen a szellemi és a fizikai munka szétválasztva, ez a kettő csak együtt megy.

9. Az olvasás ilyen volt, de a tanulás nekem az is ilyen volt. Például a kukorica fosztáskor, amikor apám felolvasta az Egri csillagokat az is ilyen élmény volt számomra. De más

mezőgazdasági tevékenységek kapcsán is éreztem ilyeneket. Például amikor sokat futottam akkor volt ilyen, és ilyenkor a természet számomra még csodálatosabbnak tűnik ez óriási élmény.

10-11-12. Szinte bármilyen tevékenységben képes vagyok flow élményt átélni legyen ez kapálás, vagy kaszálás, sport vagy munka én mindegyiknél egyaránt teljesen el tudok ezekbe a tevékenységekbe merülni. A főzés is ilyen nekem, vagy a takarítás, szőlő sajtolás is egy nagyon megnyugtató folyamat. Amikor pedig szellemi munkát végzek, vagyis dolgozok akkor is majdnem mindig van ilyen élményem. Csak az a gond, ha több felé kell koncentrálni akkor nem szokott ez az állapot beállni.

13. Szerencsére ez az érzést szinte minden nap során megtapasztalom, van, hogy egy nap többször is.

14. Ha egyszer valaki megtanul valamit kitartóan csinálni, akár csak egy mozdulatot, mint a kaszálás akkor a test ezt megjegyzi és képes más dolgoknál is ezt a belefeledkezést létrehozni.

10. számú interjú

1. Hát elsősorban én is minden gyerek nagyon sokat mozogtam és mivel családi házban nőttem fel mindig rengeteg tenni való volt. Nagyon sokat mentünk gyalog, rokonlátogatásnál vagy más programjaink során, de nem voltam igazán sportos beállítódású.

2. Rendszeres sport nem volt az életemben bár egy jó ideig néptáncoltam és azt gondolom, hogy ez legalább olyan aktív tevékenység volt, mint bármilyen más sportolás. Én úgy érzem, hogy bár sportos alkat nem vagyok és kifejezetten sportot soha sem űztem, de a rendszeres gyaloglás illetve a ház körüli tennivalók mégis egy jelentős aktivitást adtak nekem.

3. A tanulás fontos volt nekem, de elsősorban nem az, amit az iskolában tanítottak, hanem sokkal inkább azok a dolgok, amik engem foglalkoztattak. Hosszú órákat tudtam a térkép felett eltölteni és a történelem és a földrajz szinte minden mennyiségben érdekelt. A reáltantárgyak kevésbé érdekeltek, de alapjába véve mindig jó tanuló voltam.

4-5. A tanulás meghatározóbb volt számomra mint a tudatos testedzés, bár abban az időben amikor én még iskolás voltam valahogy a sportnak is más szerepe volt a mindennapokban mint amilyen manapság. Volt ugyan tömegsport és versenysport is, de az egészséggel

kapcsolatosan ez a dolog nem igen merült fel. A táncban sem az elsődleges a mozgás volt fontos nekem, hanem sokkal inkább mindaz a hagyomány és tradicionális szokás, ami emellett még hozadéka volt. Nekem így ez a dolog összességében volt fontos.

6. Ha rendszeres testedzésnek tekintjük, hogy heti legalább három alkalommal egy órát sétáltatom a kutyámat, akkor van illetve ha azt is figyelembe vesszük, hogy a munkahelyem több száz négyzetméter és a kollégákkal nem telefonon, hanem személyesen tartom a kapcsolatot és sokszor az irodák között jelentős métereket teszek meg, akkor is azt tudom mondani, hogy ha nem is rendszeres sport, de rendszeres mozgás mindenképpen van az életemben.

7. Ennek ellenére azért napi hat nyolc órát még így is az íróasztal mellett töltök.

8. A szellemi aktivitásom úgy gondolom, hogy lényegesebben nagyobb, mint a fizikai és biztosan jobban is érezném magamat, ha többet mozognék, csak hát erre nem igazán tudom magamat rávenni a sétákat leszámítva.

9. Az olvasás mindenképpen ilyen volt nekem. Na nem feltétlenül azoknak a könyveknek az olvasása, amiket az iskolában számon kértek, de ha olyan könyvet olvastam ami engem érdekelt abba nagyon bele tudtam feledkezni.

10. Egy hosszabb séta során, amikor egyedül vagyok, akkor bele tudok teljesen merülni a gondolataimba és az egy nagyon kellemes állapot számomra.

12. Az egyetemen, amikor már azt tanultam, ami engem érdekel, akkor az előadásokon vagy egy új könyv olvasása közben mindenképpen volt ilyen élményem.

11., 13. A munkám során vagy amikor írok akkor képes vagyok abba teljesen belefeledkezni, de manapság egyre kevesebb lehetőségem van egy dologba teljesen elmerülni, mert annyi minden másra is kell közben figyelni. Ennek ellenére azért hetente biztosan van egy két ilyen alkalom.

14. Azt gondolom, hogy mindenképpen van összefüggés a két dolog között, bár ezt nem magamon hanem a fiamon figyeltem meg, aki rendszeresen sportol és úgy látom, hogy az élsport olyan tulajdonságokat fejlesztett ki benne, aminek köszönhetően rettenetesen tudatosan és kitartóan képes dolgokat csinálni, és ezeket a pozitív tulajdonságokat egyértelműen a sport eredményének tekintem. A versenyszellem is nagyon meghatározó, a

küzdeni tudás, a belemélyülés élménye, így minden bizonnyal ezek az élmények elősegítik a további hasonló élmények kialakulását az élet más területein is.

11. számú interjú

1. Negatív élményeim vannak. Az iskola jut először az eszembe, hogy a tornaóra nagyon teljesítmény központú volt és én nem voltam igazán ügyes. Az a megaláztatás, hogy lógok a kötélén és nem tudok felmászni, vagy félek a szekrényugrástól és megtorpanok előtte, mert nem merek felugrani. Én jó tanuló voltam általános iskolában, de soha sem tudtam kitűnő lenni, mert a torna osztályzatom mindig csak négyes volt és ez rettenetesen zavart engem. Emellett a szüleim mindig nagyon féltettek és azt gondolom ez is erősen meghatározta a mozgáshoz való viszonyom. Én nem tanultam meg biciklizni, úszni, nem tudtam fára mászni és síelni sem tanultam meg a féltés végett. Szóval nem igazán volt fontos a mozgás nekem. Bár gyerekkoromban volt egy velem született betegség is és ez valószínűleg befolyásolta ezeket a dolgokat.

2. Rendszeres sport nem volt az életemben egészen az egyetemi tanulmányai megkezdéséig. Az egyetemre kerülve kezdtem el úszni, majd futni. Úszni rendszeresen eljártam ekkor reggelenként az uszodába és azóta van, hogy nem gond nekem a korai kelés. És itt már nem a sportteljesítmény számított, hanem azt, hogy a sportot magam kedvére csináljam.

3. A tanulás az nagyon fontos volt nekem, bár az úttörő és kisz mozgalmakban is sokat tevékenykedtem. Szerveztünk kirándulásokat, táborokat, vetélkedőket úgyhogy a tanulás mellett még ez volt nekem.

4-5. Nem igazán látok összefüggést a tanulási eredményem és sportolásom között, bár nyilván az iskoláskorban a kényszer, ami a tornaórákat jellemezte ennek kialakulását gátolhatta, mert ma már úgy érzem, hogy ahhoz hogy szellemileg friss maradjak szükségem van a mozgásra is. Ha nem is mindig sport formájában, hanem mondjuk csak a házkörüli munkáknál, de szükségem van arra, hogy időnként átmozgassam magamat. Most hétvégén sokat tevékenykedtem a hétvégi házunknál és ettől sokkal frissebbnek érzem magam a szellemi munkámban. Egy jó ideje érzem már, hogy szükség van mind a kétféle tevékenységre.

6. Hetente egyszer eljárrok tornázni, emellett otthon is van egy szobabiciklim, amit rendszeresen használok, illetve a hétvégeken a ház körüli munkák.

7. Nagyon sokat ülök az íróasztal mellett, még jó hogy tanítok, mert ilyenkor nem szoktam ülni. Ennek ellenére legalább 6-8 órát dolgozom a gép előtt. Ha konferenciára készülök, vagy egyéb munkáim vannak, akkor sajnos hétvégén is muszáj a gép elé ülnöm, de szerencsére ez azért nem mindig van így. Esténként amikor a férjemnek és magamnak főzök, akkor próbálok egészséges ételeket csinálni és ezzel is korrigálni a sok ülőmunkából fakadó kellemetlen dolgokat ellensúlyozni.

8. Most pont nem érzem, hogy fizikailag és szellemileg egyensúlyba lennék, mert rengeteg új feladatom van és ez komoly terhelést jelent szellemileg nekem. De ha visszanézek nagy általánosságban azt mondhatom, hogy általában fizikailag és szellemileg egyensúlyban érzem magam, de nyilván vannak nehezebb időszakok is, mint amilyen most is.

9. Gyermekkoromban az olvasás volt, amibe teljesen bele tudtam feledkezni. Anyukám mindig mondta, hogy ilyenkor megszűnt körülöttem a világ ez egy teljes agymosás volt nekem, a könyvön kívül ilyenkor semmi más nem létezett. Lehet, hogy mással kapcsolatban is volt ilyen élményem, de nem maradt meg mert azok gondolom csak egyedi esetek voltak és nem voltak igazán meghatározóak.

10-11. Alapvetően azt gondolom, hogy a felnőtt életemben elég sok flow élményem volt. Például tanulás közben. Azt nem tudom, hogy már általános iskolában is volt-e már ilyenem, de az maradt meg bennem, hogy mindig szerettem tanulni. Középiskolában már biztosan tudtam, hogy tanár akarok lenni, ezért ekkor már kifejezetten fontos volt a tanulás, mert egyetemre szerettem volna menni.

12-13. Most is van flow állapotom akár tanulással vagy munkával kapcsolatban is. Valahogy mindig úgy alakult az életem, hogyha nem is magam kerestem a változásokat, de mindig volt valami új az életemben és valahogy mindig sikerült előrébb jutni. És ezeknek a változásoknak a kihívásaira megfelelni az mindig nagyon jó érzés volt a számomra. Először tanítottam általános iskolában, majd szakmunkásképzőbe, majd szakközépiskolába, aztán gimnáziumba, majd a főiskolára kerültem, mint tanár, ahol viszonylag rövid időn belül tanszékvezető helyettes lettem és nemrégiben pedig ennél is magasabb pozícióba kerültem. Ezek mint egy-egy lépcsőfok jelennek meg az életemben és ezek kihívásainak sorba-sorba megfelelttem. Nyilván még van sok más is amihez ilyen élményeket társítok, de valahogy mindig a tanuláshoz és a munkához kötődnek a legmeghatározóbb élményeim. És jó, hogy jöttek ezek a kihívások folyamatosan, mert egy idő után, már az egyes lépcsőfokok nem sarkaltak és jó volt

a kényelmes megszokásból, új izgalmasabb irányba elmozdulni. Nekem nagyon fontos volt, hogy egy idő után képes legyek felfelé mindig elmozdulni.

14. Mivel én mozgás során nem igen kerültem flow állapotba, így a más területeken megélt ilyen élményeim nyilván nem innen erednek én azt gondolom, hogy az olvasás szeretete volt az alapja mindennek.