

# „Egyedül nem megy!” Életmódváltás társas támogatottsággal

Bodnár Ilona szociológus

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar

Az egészséges, sportos életvitellel magazinok, rádió- és tévéműsorok sokasága foglalkozik. Nem telik el hónap az életmód átalakításához tanácsot adó könyv megjelenése nélkül. Számtalan internetes honlap nyújt segítséget mindennapjaink szervezéséhez, a tudatos életvitelhez. A ránk zúduló ismeretek, a bővülő lehetőségek ellenére a statisztikák továbbra is lesújtó adatokat közölnek sportolási szokásainkról: a magyar társadalomnak csak egy vékony rétege és csak egy bizonyos korosztálya mozog rendszeresen. A felvilágosító tevékenység ellenére sem sikerült a többséget megnyerni a mozgásnak, nem tudunk tartós, hosszú távú változást elérni. A sikertelenséget kutató miértekre sokféle válasz adható, hiszen – mint minden társadalmi jelenségben – a „mozdulatlanságban” is több tényező játszik szerepet. Mivel hazánkban is egyre nagyobb hangsúlyt kap az egyén felelőssége, az öngondoskodás, ezért a személyes szférából emelek ki két, az aktív életvitelre ható tényezőt: az életmód szerkezeti sajátosságait és a társas támogatást. Ezek befolyásoló erejét, az életmódváltással kapcsolatos döntéseket sorozatát pedig *Prochaska és munkatársai* modelljével szemléltetem.

## A tevékenységszerkezet sajátosságai

A média által közvetített modern viselkedésminták, új ismeretek ösztönzőleg hathatnak az egyénre, inspiráló körülményeket teremthetnek a változáshoz (*Fritz-Tóth 2009*). A divatos, gyors sikerrel kecsegtető módszerek gyakran elfelejtik megemlíteni, hogy életmódunk megváltoztatása nem egyetlen döntést igényel, ami után minden gördülékenyen megy. *Határozd el magad!* hangzik az ismerős felszólítás, azt sugallva, hogy ha ezt megteszed, akkor minden menni fog. Tévedés, mert nem egyetlen döntést kell hozni, hanem döntések sorozatát. Az újjal egy olyan folyamat indul el, amelyben a megszokottól eltérő reagálást kívánnak a helyzetek, és éppen a változtatás igenlése miatt kell újabb és újabb döntéseket hozni. Kihívások sorozatával néz szembe az, aki hátat fordít a megszokottságnak. Sokan úgy vélik, hogy éppen az áhított siker miatt nem szabad a későbbi nehézségekről beszélni, mert ez a toporgókat, a fontolva haladó-

kat esetleg elriasztaná. Nem is elriasztani kell az embereket, hanem felkészíteni. Nemcsak a várható pozitívumokat kell elmondani, hanem jelezni lehet a nehézségeket is. El kell mondani, hogy a megszokott tevékenységszerkezet, vagyis az életmód átalakítása milyen megfontolásokat igényel, mire és kire kell tekintettel lenni ezzel kapcsolatban.

A megszokottság, a belénk rögzült ritmus miatt – de néha védekezésből is – nem gondolkodunk el azon, hogy cselekedeteink mennyire összetett rendszert alkotnak. Életmódunk komplexitása nemcsak abból adódik, hogy sokféle tevékenységet foglal magában, hanem abból is, hogy az egyes elemek, a különböző – társas, biológiai, lelki – szükségleteinket kielégítő cselekvések szinte feltérképezhetetlen bonyolultsággal kapcsolódnak egymáshoz. Ezért ha egy új elemet szeretnénk elhelyezni a rendszerben, akkor nem elég ennek időkezetet, helyet biztosítani, hanem a kapcsolódások, kapcsolatok helyre- vagy újraállítására is figyelniük kell. Ha az utóbbit nem tesszük meg, akkor az adott tevékenység nem fog beépülni a rendszerbe, nem válik alkotóelemmé, nem beszélhetünk ezzel kapcsolatban szokásról. Sportszakemberként tisztában kell lennünk azzal, hogy a rendszerben minden változtatás rövidebb-hosszabb instabilitáshoz vezet, így ha egyszerre sok vagy nagy területet érintő változtatást várunk el, akkor nagyobb valószínűséggel áll vissza a régi működési mód. Erre még akkor is figyelniük kell, ha valaki önként, külső kényszer nélkül határozott a változtatásról. Ilyenkor az elköteleződés, a belső energiák mozgósíthatósága ugyan nagyobb, de ez mégsem jelenti azt, hogy elegendők is a fokozott igénybevételhez. A kritikus pontokon, a visszalépés fontolgatásakor lényeges, hogy kinek milyen külső erőforrása, támogatása van, számíthat-e segítségre elhatározásának fenntartásában.

Az életmódvizsgálatok leggyakoribb módszere, hogy a résztvevőkkel leíratják egy napjukat: milyen tevékenységet, milyen hosszan végeztek aznap. Ha nem is kutatói részletességgel, de azoknak is kellene egy tevékenységkapcsolati térképet készíteniük, akik változtatni szeretnének életmódjukon. Ezt nemcsak világuk belső megismerése miatt kell megtenniük, hanem azért is, hogy környezetükkel, a társas ellenállás és támogatás mértékével tisztában legyenek: kiket

kell meggyőzniük, kiktől várhatnak támogatást. Egyszerre kell saját magukat és környezetüket is felkészíteniük a változtatásra. Ha ezt elmulasztják, akkor a váratlan helytelenítések, ellenállások az újítók kedvét szeghetik, illetve a megtorpanás időszakában esetleg nem veszik észre, kihez fordulhatnának támogatásért, helyeslésért.

## Társas támogatás

A bevezetőben már említettem, hogy a minket körülvevő társadalmi környezetnek mennyire fontos szerepe van életmódunk alakításában: milyen értékeket közvetít felénk, ezen keresztül milyen viselkedést vár el tőlünk. A környezeti hatások azonban nem egységesek és nem is állandóak. Viselkedésünkre legnagyobb hatással közvetlen környezetünk van, az ott élőkkel kialakított kapcsolatok, a személyes találkozások. Ezért ha életmódunkon változtatni szeretnénk, akkor lényeges, hogy mindennapjaink társai hasonlóan fontosnak tartásuk azokat az értékeket, amelyek köré szeretnénk újra-szervezni életünket (Neulinger 2009). Ha rájuk – családtagjainkra és barátainkra – nem számíthatunk, akkor a tágabb kör pótolhatja őket. Régebben ilyen volt a munkahely, de ahogy az értékekben, úgy a foglalkoztatási viszonyokban is nagy változások történtek hazánkban. Ezek közül az egyik, hogy a munkahelyi struktúrák összehasonlíthatatlanul változókényobbak lettek, és tűnékenységükkel párhuzamosan össze is zsugorodtak. A szolgáltatóipar fejlődésével, a magánvállalkozások számának növekedésével egyszemélyes munkahelyek jöttek létre, ahol a kapcsolati háló is ritkább. A „törzsgárda” mentalitás eltűnésével a társas hatások kapcsán elsődlegesen nem is a munkahelyről kell beszélnünk. Ma már sokkal nagyobb befolyásoló erővel bírnak az egyes foglalkozások életmódhoz, külső megjelenéshez kapcsolódó normái, amelyek munkahelytől függetlenül hatnak. Ezeket az elvárásokat a munkaadó igen gyakran feltételként szabja az alkalmazottal szemben, de nem törődik teljesítésének mikéntjével. A munka világának az elmúlt évtizedben bekövetkezett változásai miatt felértékelődtek a szabadidős kapcsolatok.

## Döntés a kezdésről

Bárki tudna olyan áhított időtöltést említeni, ami régóta vágyai között szerepel: milyen jó lenne többet színházba járni, olvasni, zenét hallgatni! Miért nem teszed meg? Mi vagy ki akadályoz meg benne? Ha valaki nekünk szegezi ezeket a kérdéseket, legtöbbször nem tudunk kielégítő választ adni, általánosságokat és nem személyes indokokat sorolunk. Vagyis nem vagyunk meggyőzőek sem saját magunk, sem a kérdező számára. Gyakori, hogy ezt a szituációt a kioktató bölcsességgel zárja a másik fél, hogy mindenkinek arra van ideje, amire akarja! Szeretném, ha az életmóddal foglalkozó szakemberek nem folyamodnának ehhez a mondathoz végső indokként, mert képzettségüknek köszönhetően ismerik ennek a döntésképtelen helyzetnek az okait: az akaratot befolyásoló gazdasági, szociális háttér összetettségét, a környezet befolyásoló erejét.

*Nem szeretni, hanem akarni kell!* – tartja egy olasz köz-

mondás. Az ilyen népi bölcsesség tulajdonképpen a másik, a külső szemlélő számára is látható momentumra helyezi a hangsúlyt. A cselekvésben megnyilvánuló belső erőt kéri számon, nem vesz tudomást a rejtve maradó belső vívódásról, a döntést megelőző fázisról. Pedig ez az előkészítő időszak nemcsak magát a döntést befolyásolja, hanem azt is, hogy mennyi ideig, milyen hosszan tudjuk fenntartani az új állapotot, meddig tart a kezdeti lelkesedés. Nem mindegy, hogy utána hébe-hóba megyünk csak el színházba, moziba, sportolni, vagy rendszeresen így töltjük szabadidőnket. Pedig az akarat megvolt.

Hazánkban a lemorzsolódókról, a mindig újakezdőkről még nem készült statisztika. A hosszabb-rövidebb szünetek után újra sportolni kezdő típus nem magyar jelenség, szerte a világban ismerik az edzők a fel-feltűnő, hullámvasutas életmódváltókat. Amíg mi csak kesergünk a jelenség fölött, addig külföldön megpróbálták feltárni ennek okait, a hatékonyabb beavatkozás érdekében kideríteni, mi szükséges a hosszú távú változáshoz, milyen együttműködésre van szükség az egyén és környezete között, hogy valakinek a fizikálisan aktív szabadidő-eltöltés tartósan beépüljön az életmódjába. A kutatók többféle modellt dolgoztak ki (Bryant és McElroy, 1997), de leginkább azok közelítették meg a valóságot, akik egy dinamikus változó, egymásra épülő döntésekből álló cselekvéssort alkottak meg. Olyan lépéssort, amiben nem csak előre lehet haladni, tehát fejlődni, hanem belefoglalták a visszaesés, a lemorzsolódás lehetőségét is. (Tulajdonképpen nem tettek mást, mint figyelembe vették az életmód és a társas kapcsolatok bonyolultságát, összetettségét).

## Elköteleződés öt lépésben

Az életmódváltás, így a fizikai aktivitás iránti elköteleződés folyamatát legárnyaltabban Prochaska és munkatársai írták le (Prochaska és Marcus, 1994; Prochaska és Velicer, 1997). Modelljükben, a *transtheoretical modelben* (TTM) az átalakítás öt szakaszát határozták meg, amelyek gondolati és cselekvési minőségükben nagymértékben különböznek egymástól. Nem egyirányú, egyenletesen felfelé ívelő folyamatot, hanem ciklikus spirált képeznek. A szintek nem automatikusan követik egymást, az átlépéseknél, a váltásoknál gyakori a visszaesés, a lemorzsolódás.

### 1. Szemlélődés előtti szakasz

Ebben az időszakban az egyén nem érzi szükségét annak, hogy sportoljon, hogy változtasson életmódján. Ennek oka lehet, hogy negatívan ítéli meg, alábecsüli saját képességeit, vagy életkörülményei károsító hatásait nem méri fel reálisan. Erre a szakaszra jellemző a hárítás, az ellenállás, ami mögött ideológiaként gyakran a fogyasztói társadalom, a sport elültetésének az elutasítása húzódik meg.

### 2. Szemlélődési szakasz

Gondolat szintjén megjelenik a változtatás szükségessége, így a szelektív figyelem már a pozitívumokra irányul. A szakasz elnevezése is arra utal, hogy az egyén keresi az érveket, gyűjti az elhatározását támogató impulzusokat. Fontos, hogy ebben az időszakban erős, az átfordulást támogató élmények érvé-  
 40

### 3. Előkészületi szakasz

Az életmódváltás, a sportolás iránti belső elköteleződés erősítésére az egyén lépéseket tesz a változtatás érdekében, mintegy előcselekszik. Könyveket vesz, a témához kapcsolódó tévéműsört néz, felszerelést vásárol. Önmagát serkenti, de egyben jelzéseket ad környezetének, hogy én igenis komolyan gondolom ezt a dolgot! A saját erőforrások és a környezet támogatásának tesztelési időszaka ez, amikor például társat, közösséget, helyszínt keres a kezdéshez. Gyakran kisebb változtatásokat végez életmódján, ilyen lehet például étkezési szokásainak módosítása. Elhatározását jelzi, hogy cselekvési tervet készít: a közeljövőben – hat hónapon belül – szándékában áll elkezdni a sportolást.

### 4. Cselekvési szakasz

Meglépi, megteszi azt, amit lehet, hogy már hónapok óta tervez. A környezet számára ez a leglátványosabb része a folyamatnak, mert ekkor szembesülnek azzal, hogy az illető tényleg komolyan gondolta a dolgot. A cselekvés, a meglépés sikerének átélése mellett az egyénnek másfajta megelégedettségre is szüksége van: ne csalódjon a választott sportágban és önmaga képességeiben, teljesüljenek elképzelései, hatékonyan tartsa a mozgásformát. Lényeges, hogy sem lelki, sem fizikai sérülés ne érje. Sportolására gondolva még mindig csak a közeli jelent veszi figyelembe, nem tervez hosszú távra.

### 5. Fenntartási szakasz

Ekkor válik a sportolás szokássá, mert beépül a tevékenységrendszerbe. Az egyénnek már nem kell félnie a visszalépéstől, a visszaeséstől, vagyis önmagától. Az addigi sikerek, a testi elégedettség megteremtik az egyén pszichikai és szociális egyensúlyát. Pozitívan értékeli a megtett utat, a befektetett energiák megtérülnek számára. De nemcsak ő értékeli, hanem környezete is. Gyakori, hogy az eddig csak figyelő, várakozó család, baráti kör ekkor lázad fel, s ellenáll a változásnak. A kevésbé támogatók ugyanis eddig abban reménykedhettek, hogy majd alábbhagy ez a lelkesedés, máskor is volt már ilyen, majd észre tér. Ebben a szakaszban azzal kell szembesülniük, hogy reményeik nem teljesültek, mert a kezdeti hóbortból szokás, életmód lett. Az addig csak nem támogató, passzívan ellenálló környezet ekkor lázadhat fel, mondhat nemet.

## Az előnyök és hátrányok mérlegelése

A folyamat egészét, az egyes szakaszok viszonyát többféle szempont szerint vizsgálhatjuk. Kutatóként elengedhetetlen, hogy ne csak a laikusok számára fontos aktív, cselekvő szakaszokat elemezzük, hanem ugyanolyan figyelmet fordítsunk a gondolkodás uralta stációokra. Tudati struktúrák szempontjából a legnagyobb minőségi ugrás az első és második szakasz között van. Szellemi téren, gondolati hozzáállás tekintetében áll be változás, és ennek a tudati átrendeződésnek a stabilizálása történik meg a szemlélődési szakaszban. A sportszakembereknek tisztában kell lenniük azzal, hogy a látszólag passzív második szakasz nélkül nem indul el a folyamat, ezért tevékenységüknek erre is ki kell terjednie.

Az egyén is folyamatosan értékeli az általa gerjesztett változásokat. Neki a legfontosabb kritérium én-hatékonyaságá-

nak – általa érzékelt – pozitív változása. Ezek az egészség mindhárom pillérét érinthetik: a fizikai, szociális és lelki állapotában remélt vagy beállt változásokat értékelve hozza meg döntését a folytatásról. Mérlegel: az egyik serpenyőbe az előnyök, a befektetett energia kerül, míg a másikba a hátrányokat teszi. Természetes, hogy azt szeretnénk, ha a mérleg nyelve a pozitívumok felé billenjen, de ez csak a felkészülési szakaszban történik meg először. Ha valaki eljut az ötödik stációig, akkor megtapasztalhatja, hogy míg az előnyök folyamatosan gyarapodnak, addig a hátrányok ugyanolyan arányban csökkennek.

Miért oly kevesen jutnak el mégis a fenntartási szakaszig? A lemorzsolódás okainak felderítéséhez az egyént és környezetét egyaránt vizsgálnunk kell. A cikk témájához igazodva most a környezet felelősségére hívom fel a figyelmet. Egy-egy új szakaszról szóló döntés meghozatalakor fontos, hogy a társak az én-hatékonyaságban bekövetkezett változásokat hogyan jelzik vissza. Nemcsak az épp aktuális állapotot, hanem a folyamat tendenciáját is vissza kell tükrözniük. Ez az, amit az egyén éppen érintettsége folytán nem tud esetleg reálisan megítélni, mert az események sodrában nincs rálátása, energiája erre. Pedig a döntéshozatalban a jövő előrejelzésének alapvető szerepe van.

## Szakmai támogatás

A szakmai tudás abban különbözik a köznapi bölcsességtől, hogy differenciáltabb képpel rendelkezik erről a folyamatról, épp azért, hogy a döntéshozásban, annak fenntartásában minél hatékonyabban tudjon segíteni. Az eredményes beavatkozás különbséget tud tenni az igények között, és személyre szabott támogatási formát ajánl fel (*Biddle, 2004*). A hazai viszonyokra jellemző, hogy a sportpolitika döntően csak az utolsó két – cselekvési és fenntartási – szakaszra koncentrált. A könnyebben elérhető és mozgósítható csoportokra irányulnak akciói, amelyek önmagukban ugyan nagyon látványosak, de ha a résztvevők számát a felnőtt lakosság egészéhez viszonyítjuk, akkor nem túl jó arányt kapunk. Úgy tűnik, mintha a szakma a többséget átengedné a gazdasági vállalkozásoknak, a kereskedelemnek. A sportpiac gyarapodó hazai bevételei azt mutatják, hogy az egészséges életmód kifizetődő vállalkozás: a szemlélődési és a felkészülési szakaszban lévőkre érdemes építeni. Meggyőződésem, hogy tudatosabb közszolgálati programokkal nemcsak a fogyasztói, hanem a sportoló társadalomnak is hasznos tagjai lehetnének a gondolkodók, a kezdéshez bátorságot gyűjtők.

## Összefoglalás

Az életmód megváltoztatásával számtalan kiadvány, tévéműsor, tévécsatorna foglalkozik. Ennek ellenére az aktív életmódot folytatók aránya nem növekszik hazánkban. Ennek egyik oka, hogy a szakembere egy része és az érintettek sincsenek tisztában e folyamat összetettségével. Az életmód egy bonyolult tevékenységszerkezet, amiben nem könnyű egy új elemet elhelyezni. Döntések sorozatát kell meghozni, amelyek az egyént és annak környezetét is érintik.

Ezért a sikeres változtatás fontos eleme a társas támogatás. A szakmai támogatás hatékonysága nőhet a folyamat egészének ismeretével. Ehhez ad segítséget a tanulmány, amely ismerteti *Prochaska transzteroretikus modelljét (TTM)*. A TTM a változás melletti elköteleződés öt, egymásra épülő fokozatát különbözteti el.

*Kulcsszavak: életmódváltás, társas támogatás, transzteroretikus modell*

## Summary

Nowadays in Hungary, lifestyle change is a popular topic in many publications and TV programs. Despite this, the

proportion/ratio of people with an active lifestyle is not growing. One reason is that some professionals and participants are not aware of the complexity of this process. Lifestyle covers a complex group of activities, where it is not easy to integrate a new activity/item. A series of decisions must be taken that affect the individual and his/her environment. Therefore, social support is an important element of successful change. The effectiveness of the technical assistance may increase by acknowledging the whole process. This article describes *Prochaska's trans-theoretic model (TTM)* that proposes five successive grades of commitment to change.

*Keywords: lifestyle change, social support, trans-theoretic model.*

## IRODALOM

- Biddle, S. J. H. (2004): „Individual and small-group interventions.” In: Oja, P.–Borms, J. (eds.): *Health enhancing physical activity*. Meyer & Meyer, Oxford. 343–368.
- Bryant, J.–McElroy, M. (1997): *Sociological dynamics of sport and exercise*. Morton, Engelwood. 29–50.
- Fritz, P.–Tóth, L. É. (2009): „A divat szerepe a mozgásos életmód alakulásában.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 10. 3–4. 26–28.

Neulinger, Á. (2009): „A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 3. Társas kapcsolatok és interakció a sportban.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 10. 3–4. 29–32.

Prochaska, J. O.–Marcus, B. H. (1994): „The transtheoretical model: Application to exercise.” In: Dishman, R. K. (ed.): *Advances in exercise adherence*. Human Kinetics, Champaign. 161–180.

Prochaska, J. O.–Velicer, W. (1997): „The transtheoretical model of health behavior change.” In: *American Journal of Health Promotion*, 12. 38–48.

## Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés* beszánt írásait, az ábrákkal és a képekkel együtt, e-mailben (csatolt file-ként) vagy lemezen/ CD-n – ez esetben a nyomtatott változatot és az eredeti képe(ke)t mellékelve –, levélben küldjék el a szerkesztőség címére.

*A szerkesztőség címe és telefonszáma megváltozott:* 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

*Levelezési cím:* 1395 Budapest, Pf. 839/3.

*Telefon:* (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

*E-mail:* haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu. *Honlap:* www.oefi.hu.

### *A kézirat formája*

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradozásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság