

**A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek
körében**

OTDK Dolgozat

Szerző:

Rázsó Zsófia

2013

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés

1.1 Motiváció jellegzetességei

1.2 Sportmotiváció

1.3 Szorongás

1.4 A sport és a szorongás kapcsolata

2. TÁMOP rekreatív mozgásprogram

2.1 Projekt célja

2.2 Vizsgálatok

3. Vizsgálat kérdései, hipotézisei és célkitűzései

4. Minta – módszer – mérőeszközök

4.1 A kutatás körülményei

4.2 Mérőeszközök

5. Eredmények

6. Összefoglalás, következtetés

7. Irodalomjegyzék

8. Melléklet

1. Bevezetés

„Minden test nyugalomban marad vagy egyenes vonalú egyenletes mozgást végez mindaddig, míg ezt az állapotot egy másik test vagy mező meg nem változtatja.”

Newton

1.1 Motiváció jellegzetességei: Az ember egész életében játszik, tanul, dolgozik, tevékenykedik. Ezt mind, valamilyen motiváció hatására teszi. Az, hogy bizonyos dolgokban mennyire vagyunk motiváltak, rengeteg összetevőtől függ. Démuth Ágnes (2006) szerint: az a személyiség, aki biztonságban érzi magát a világban, aki szeretve érzi magát, az a világot a benne lévő emberekkel együtt elfogulatlanabban tudja tanulmányozni, megismerni. A megismerés mindig cselekvés, a cselekvés mindig döntés, az ezzel járó felelősséggel együtt. Csak az képes arra, hogy újabb és újabb dolgokat fedezzen fel a világból, akit nem készítenek szorongásra, hogy tévedhet. Önmagát hibáival együtt el tudja fogadni. Mivel azonban hibáival is szembesül, megpróbálja azokat kiküszöbölni, ami újabb tanulással, tapasztalatszerzéssel jár. Ez az önmegvalósítás szükséglete: hozza ki magából az ember a legtöbbet, amire képes. Az ezzel járó sikerek átélése eredményezi, hogy teljesebbnek, értékesebbnek éljük meg

önmagunkat. A motivációnak két típusát különböztetjük meg, az extrinzik és az intrinzik motivációt. Azok a tevékenységek, amelyek esetében mindig valamilyen külső tényező a készítő erő, aminek az elérése érdekében- például valamilyen jutalom, vagy épp azért, hogy elkerüljük a büntetést - cselekszünk, extrinzik módon motiválunk. Ezzel ellentétben az intrinzik motívum esetében, amit teszünk, azt magáért a cselekvésért tesszük, mert az pozitív élettérzéssel tölt el, legyen bármilyen nehéz is az adott feladat, szívesen fogom végezni. A két motívum másképpen, máshogyan motivál. Az extrinzik módon motivált tevékenység csak addig áll fenn, míg a jutalmazás vagy büntetés lehetősége is fennáll. Ellentétben az intrinzik motivációval. Ezt akár egész életünk során szívesen végezhetjük (Démuth 2006). Véleményem szerint a sport, a mozgás megszerettetése esetében nagyon fontos szerepe van az intrinzik motivációnak. Akár tanárként, akár szülőként arra kellene törekedni, hogy a gyerek ne csak azért mozogjon, hogy testnevelésből jó jegyet kapjon és ezzel a szüleinek bizonyítson, hanem azért mert az jó érzéssel tölti el, pozitív érzések szabadulnak fel benne. A cél a mozgás megszerettetése lenne, ami végigkíséri az adott személyt egész életében, és aminek jóval nagyobb a valószínűsége, hogy azután is megmarad, amikor már nem játszanak szerepet a külső tényezők (érdemjegy) csak a mozgásszükség érzése, ami örömet okoz az embernek.

1.2 Sportmotiváció (sportmotivációs elméletek): A fizikai aktivitási magatartás, mint egészségmagatartás, számos ponton kötődik a kognitív, illetve szociális kognitív modelleken alapuló motivációs elméletekhez. Korábbi kutatások is rámutatnak, hogy a motivációs struktúrát rengeteg tényező befolyásolja és természetesen az életkorral is változik. (Pikó, Pluhár, Keresztes, 2004). Az ún. tervezett cselekvés elmélete (TPB) azt feltételezi, hogy az emberek racionális megfontolásból cselekszenek (Ajzen&Madden, 1986). A modell középpontjában a szándék áll, amelyet számos magatartási, normatív és kontrolltényező befolyásol, így például mások vélekedése az adott magatartásról, vagy az egyén azon elgondolása, hogy ennek meg szeretne felelni. (Hagger et al., 2002). A tervezett cselekvés elmélete mellett igen gyakran alkalmazott modell az ún. önmeghatározás, self-determináció elmélete is, amely Deci és Ryan (1985) nevéhez fűződik. Ez az elmélet elsősorban az önmeghatározásra, kiteljesedésre készítő pszichológiai szükségleteket hangsúlyozza. E szükségletek, mint például az autonómia, a kompetencia vagy a társas szükségletek, lényeges szerepet játszanak a fizikai aktivitás vagy más egészségmagatartás motivációinak kialakításában, elsősorban a belső motiváció meghatározásában (Ntoumanis, 2001; Wang&Biddle, 2001). Ez az elmélet rámutat a sport örömfunkciójára is, azaz a motiváció és az érzelmek szoros kapcsolatára, amely a belső motiváció fontos fokmérője, és így jelentősen hozzájárul a rendszeres sportoláshoz (Frederick et al., 1996). A fizikai aktivitást befolyásoló

motivációk elméleteinek sorában fontos helyet foglal el az ún. cél-perspektíva elmélet, amely főként az eredmény-orientációjú motivációkra koncentrál (Treasure & Roberts, 1995), úgymint feladat-orientáció (amikor az egyén az ügyesség és a teljesítményjavítás alapján definiálja a sikert) és ego-orientáció (amikor a siker alapja valaki számára a nyereség vagy mások legyőzése). A siker elérése a versenyszerűen sportolók számára alapvető motiváció (Thomassen & Halvari, 1996). Az előző elmélettel szorosan összefüggnek a képességbe vetett hiten alapuló elméletek. A motoros teljesítményt (*performance*) például a képességbe vetett hit is befolyásolja, ami kihat a motivációra is, így meghatározza az észlelt kompetenciát (Biddle et al., 1999).

1.3 Szorongás: A pszichológia tudomány számára a legátfogóbb elemzést a szorongás természetéről a mai napig Freud adta, aki ötven éven át foglalkozott a szorongás rejtélyével. Freud a szorongás két típusát különböztette meg, a reális és a neurotikus szorongást (Freud, 1916; idézi Oláh, 1993; i. m. 321. o.). Spielberger (1966; idézi Oláh, 1993) nevéhez fűződik a szorongás állapotszerű és tulajdonságjellegű változatának a megkülönböztetését középpontba állító állapot-vonásszorongás elmélet. Hangsúlyozta, hogy a szorongáskutatás eredményeinek ellentmondásai nagyrészt abból adódnak, hogy fogalmilag nem különböztették meg egymástól a szorongásra való hajlamtól, a szorongástól, mint tartós személyiségvonástól. A szorongás állapot-vonás teóriája, ezen két konstruktum lényegének a megvilágítására és a szorongással összefüggő alapvető változók: stressz, fenyegetés, elhárító mechanizmusok viszonyának tisztázására vállalkozott. A szorongásállapot, mint komplex érzelmi reakció, akkor alakulhat ki, ha az egyének az adott szituációt a személyükkel kapcsolatban fenyegetésként értelmezik. A szorongásállapoti reakciók intenzitása arányos a fenyegetés szubjektíven megítélt nagyságával. A szorongásállapoti reakciók tartóssága attól függ, meddig tartja az egyén a szituációt fenyegetőnek. A szorongás, mint állapot átmeneti, a szorongás, mint vonás, stabil egyéni különbségeket jelent a szorongásra való hajlam tekintetében. A vonásjellegű szorongás bizonyos reakció típusok kinyilvánítására való örökletes hajlam, adottság. A szorongás, mint vonás, meghatározója a helyzetek értékelésének, míg a szorongásállapot következménye annak, hogy valaki egy helyzetet milyennek értékel. A szorongásra erős hajlamot mutató személyek a környezeti hatások szélesebb körét értelmezik, értékelik fenyegetőként, és náluk az intenzív szorongás állapota is gyorsabban alakul ki. A gyakrabban átélt stressz helyzetek arra készítetik a személyeket, hogy helyzet specifikus leküzdési reakciókat, védekezési mechanizmusokat fejlesszenek ki, amelyek a szorongásállapot csökkenésére szolgálnak.

1.4 A sport és a szorongás kapcsolata: Harris (1981; idézi Feist és Brannon, 1988) azt találta, hogy amikor futókat a futásból származó előnyökről kérdezték, csaknem annyi pszichológiai érvet soroltak fel, mint fiziológiai okot. A rendszeresen futók azt állították, hogy ezen testmozgásnak köszönhetően pszichikailag is jobban érzik magukat, pontosabban kevésbé hajlanak a depresszióra, alacsonyabb szorongásszintekről számoltak be, és élvezik a megnövekedett önértékelésből fakadó előnyöket. A tanulmányok egy része az akut testmozgással foglalkozik, ezekben a vizsgált személyek meghatározott testmozgást végeznek egyszeri alkalommal, meghatározott időtartamban, majd ennek végeztével megállapítják a szorongásszinteket. A krónikus testmozgás és szorongás közötti kapcsolatot kutató tanulmányokban olyan testmozgásról van szó, amelyet az egyén rendszeresen gyakorol, és ezáltal életstílusának részét képezi. Akut testmozgás és a szorongás: Steptoe és Cox (1988) az akut testmozgás hangulatra gyakorolt hatásának tanulmányozása során (POMS — Profile of MoodStates) azt találták, hogy a magas intenzitású testmozgás hatására fokozódott a szorongás, a feszültség és a fáradtság, ezzel szemben a pozitív hangulati változások (életerő, lendület, jókedv) csak az alacsony intenzitású tréninget követően jelentkeztek. Úgy tűnik, az adatok alátámasztják a testedzés indukálta affektív változások ellenható-elősegítő modelljét, miszerint az edzettség bizonyos fokára van szükség ahhoz, hogy a magasabb intenzitású fizikai aktivitás során jelentkező döntően negatív élményeket, pozitív élmények váltsák fel. Krónikus testmozgás és a szorongás: A rendszeres testmozgás, többek között a kocogás és futás a stresszel való megküzdés hatásos eszköze lehet. Ez különösen érvényes a szituációs vagy állapotszorongásra vonatkozóan, azonban Long tanulmánya rámutatott, hogy a kocogás kapcsolatba hozható a permanensebb vonásszorongás csökkenésével is. Habár igaz lehet, hogy bármiféle beavatkozás, amely megtöri a stresszteli mindennapos foglalatosságot, segíthet a szorongás mérséklésében (legalábbis rövidtávon), az aerobikus testmozgás — és a kocogás különösképpen — alkalmasnak tűnik erre a célra. Praktikus szempontból nézve a kocogás számos előnnyel jár, melyeket más kezelésmódok nem tudhatnak magukénak. Szinte mindenki élhet ezzel a lehetőséggel, szerény anyagi ráfordítást igényel, és szinte bárhol végrehajtható.

2. TÁMOP Rekreatív mozgásprogram (TÁMOP-4.2.2-081-2008-0006)

A projekt címe és időtartama: Nemzetközi innovatív kutatói team a környezet egészségtudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszeri kialakítására, 2009-07-01-től 2011-06-31-ig.

2.1 A projekt célja: A projekt képzéshasznosulási komponense a szakember igény legmagasabb szintű kielégítésére törekszik. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

2.2 Vizsgálatok: *Alap vizsgálat:* a kutatásban résztvevők teljes körű felmérése az aktuális testalkati és fizikai aktivitás tényezőit kialakító tényezők feltárására. *Anamnézis/szociológiai kérdőív, életmód-alakító tényezők:* az egyén problémái és életmódjellemezők, rizikótényezők keresése, a vizsgált személy esetleges problémáinak, a terhelhetőségének feltérképezése és a vizsgálati csoportba sorolása megállapítása. *Nyugalmi vizsgálatok:* Testsúly, testmagasság (BMI), vérnyomás, vércukorszint, testösszetétel, testzsír mérése. *Terheléses vizsgálatok:* Harvard – lépésteszt

3. Vizsgálat kérdései, hipotézisei és célkitűzései

Vizsgálatomban a következő kérdésekre kerestem a választ:

K1: Mely tényezők hatnak leginkább a programban önkéntesen résztvevők sportolási szokásaira, mi motiválja őket, milyen motivációs struktúrával rendelkeznek?

K2: A versengés, mint sportmotivációs tényező, milyen arányban oszlik meg nemek és sportágak szerint (egyéni vagy csapat sport)?

K3: Tapasztalható-e eltérés a nemek közötti különbség és a vonásszorongás között?

K4: Milyen összefüggés mutatható ki a sportra fordított idő és a szorongás (vonás) között?

Vizsgálatom hipotézisei:

H1: Véleményem szerint a vizsgált személyek esetében a leginkább motiváló tényező, az egészségi állapotuk megőrzése/javítása.

H2: Véleményem szerint a férfiak, illetve az egyéni sportokat űzők esetében jelentősebb motiváló szereppel bír a versengés, mint a nők, illetve csapatsportokat választók tekintetében.

H3: Véleményem szerint a szorongásos zavarok elterjedtebbek a nők esetében.

H4: Véleményem szerint, aki hetente több órát tölt valamilyen testmozgással, sporttal elégedettebbnek, értékebbnek és sikerebbnek tartja magát és kevésbé jellemzi a szorongás.

4. Minta – módszer – mérőeszközök

4.1 A kutatás körülményei: Célkitűzéseimben megfogalmazott kérdésekre a TÁMOP kutatási projekt segítségével kerestem a választ. Kérdőíves vizsgálatomat (n=187) az életmódprogram mozgásos, leginkább a testsúlycsökkentésre fókuszáló alprogramjaiban végeztem (Fogyi Klub, „Közösen könnyebb”, Női torna). Kutatásomra a résztvevők önkéntesen jelentkeztek. Felmérésem első hulláma 2010 januárjában kezdődött el. Az adatgyűjtésre önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam. A kérdőív itemei vizsgálták a résztvevők sportmotivációs jellegzetességeit, illetve annak összefüggéseit a vonás szorongásos magatartásukkal.

4.2 MÉRŐESZKÖZÖK: A kutatásom kérdőívét egy nemzetközi összehasonlító vizsgálaton is alkalmazták. A sportmotivációs szokások tekintetében a válaszadóknál figyelembe vettem, hogy mely tényezők azok, amelyek leginkább befolyásolják őket a testmozgásban (belső/külső valamint egészségügyi okok). Ennek vizsgálatára faktoranalízist alkalmaztam. EMI (Exercise Motivation Inventory) motivációs kérdőívet használtam. A szorongás vizsgálatánál a STAI mérőeszközt alkalmaztam. A szorongás modelljének a tesztelésére Spielberger kidolgozta a STATE TRAIT ANXIETY INVENTORY-T, (STAI) amelynek a magyar változatát, Dr. Sipos Kornél készítette el 1976-ban. A szorongás klasszikus önjellemző mérőeszköze. A STAI-Y lehetővé teszi a szakember számára, hogy az átmeneti szorongási állapotot meg tudja különböztetni a szorongásra való általános hajlamtól. Az aktuális vagy múltbeli szorongást feltáró Állapotszorongás Skála rámutat az átmeneti feszültségekre, aggodalmakra, idegességre és nyugtalanságra, amit főleg fizikai veszély és pszichológiai stressz váltanak ki. Hipotézisvizsgálatokat végeztem a sportmotiváció és a szorongás tekintetében t próbával.

5. Eredmények

Sportmotiváció: Arra a kérdésre igyekeztem választ kapni, hogy mely motivációs tényezők hatnak leginkább a kutatásban önkéntesen résztvevők sportolási szokásaira, mi motiválja őket a sportolásra. A kérdésblokkot, amely ötvenegy itemet tartalmaz faktorelemzéssel vizsgáltam meg, melynek eredményeképpen négy faktort kaptam. A négy faktor együttesen a változók információ tartalmából 72,196%-ot őriz meg. Az első faktorelemzés során több item esetében is kiderült, hogy rosszul interpretálható változó volt, ezért kivettem a változószettből, így növekedett a faktorokban a megőrzött információtartalom. KMO-mutatóval teszteltem, hogy ez a változószett alkalmas-e a látens struktúrakeresésére, mivel a KMO értéke 0,875, tehát 0,5 fölötti, ezért nem túl magasak a parciális korrelációk, így alkalmas látens struktúrák keresésére. A Bartlett teszt szignifikancia értéke 0,00, így a változók páronként nem korrelálatlanok (1. táblázat). A faktorok a következőképpen interpretálhatóak: az első faktoron a mozgás, mint örömforrás jelenik meg. A sportolással járó öröm élvezete, hogy jó formában, illetve egészségesebbnek érzik tőle magukat a válaszadók, jó érzéssel tölti el őket, ha testmozgást végeznek és a mozgás feszültség csökkentő szerepe helyezkedik el. A második faktoron a versengés, annak szeretete, a győzelemre való törekvés, a képességek összehasonlítása, hogy olyasmit csináljanak a sport által, amire más nem lenne képes, található. A harmadik faktor esetében a külső, az esztétikum, a szépség kapta a főszerepet. Itt a motiváló tényezők a következők voltak: vonzóbb legyek, jó testem legyen, vékony maradjak, segít a fogyásban. A negyedik és egyben utolsó faktor esetében az egészségügyi

problémák kerültek előtérbe, a betegségből való felépülés és az orvosi javaslat volt a motiváló tényező (2. táblázat). A faktoranalízis alapján elmondható, hogy a mozgásprogramra önkéntesen jelentkezők körében a leginkább motiváló tényező a mozgás öröme volt, jó érzéssel tölti el őket, ha sportolnak, kevésbé érzik magukat feszültnek. A második leginkább motiváló tényező a versengés, a megmérettetés volt. Fontos a győzelem elnyerése, hogy olyasmint tegyenek, amire más talán nem is képes és ezzel elismerést szerezzenek. Természetesen a testmozgással járó esztétikum, a szép külső és a betegségekből való felépülést is többen választották motiváló tényezőnek. A következőkben T-próbával vizsgáltam meg a kapott faktorok és a nemek közötti összefüggéseket. Az 1. faktor (a mozgás, mint örömforrás) esetében, mivel a T-próba szignifikanciája az elfogadott 5%-os határ fölé esik (0,934), elmondható, hogy a két mintában nincs eltérés, a mozgás, mint örömforrás tekintetében (3. táblázat). A 2. faktor esetében, viszont a szignifikancia az 5%-os határszint alá esett (0,002), így a két minta esetében tapasztalható eltérés. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a férfiak a győzelmet, mint motivációs faktort, sokkal inkább előtérbe helyezik (15,36), mint a nők (9,43) (4. táblázat). A 3. faktor esetében is találtam a két minta között különbséget, mivel a szignifikancia itt is a határérték alá esett (0,012), az értékek a hölgyek esetében voltak nagyobbak, férfiak. Így kijelenthetjük, hogy a gyengébb nem tagjai részesítik előnyben a testmozgással, sportolással járó esztétikusabb külsőt, megjelenést (5. táblázat). A 4. faktor (betegségből való felépülés, orvosi javaslat) esetében nincs különbség a két nem tagjai között, a szignifikancia 0,647 volt (6. táblázat). Az egyéni és a csapat sportok, illetve a versengés tekintetében sem találtam különbséget, a szignifikancia (0,157), így kijelenthető, hogy a mintában a versengés, mint sportmotivációs faktor egyaránt fontos az egyéni, illetve a csapatsportok résztvevői számára (7. táblázat).

Vonás szorongás: A szorongás meghatározott itemei és a nemek között szignifikáns összefüggést kaptam ($p < 0,05$). A vizsgálat alapján elmondható, hogy a nők esetében a szorongásos viselkedésre való hajlam jellemzőbb, mint a férfiaknál. A kutatás eredményei szerint a kritikus helyzeteket szívesen elkerülők 90%-a nő és 10%-a férfi. Ez nemek szerinti megoszlásban azt jelenti, hogy a nők 33,3 %-a míg a férfiak csupán 8,3 %-a jelölte ezt válaszként (8. ábra). A nőket a lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatják, nehezen tudnak túllépni rajtuk és a csalódások is jobban megviselik őket, ellentétben az erősebb nem tagjaival. A hölgyek esetében 17,3% nyilatkozott úgy, hogy ha az utóbbi időszak gondjaira, problémáira gondol, feszült lelkiállapotba kerül és izgatott lesz, míg a férfiakra ez egyáltalán nem volt jellemző. Mivel a férfiak úgy nyilatkoztak, hogy nem kerülnek feszült lelkiállapotba, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolnak, ezért elmondható, hogy a nők 100%-ban

képviseltetik magukat ebben a kategóriában(9. ábra). Vizsgáltam a heti rendszerességgel végzett testmozgás/sportolás és a vonás szorongás közötti összefüggéseket. „Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok” állítás esetében szignifikáns összefüggést kaptam. Az ábrán jól látható, hogy azok, akik úgy nyilatkoztak, hogy hetente semennyi időt sem töltenek sportolással, 75%-ban egyetértettek ezzel az állítással. Ellentétben azokkal, akik hetente 7 vagy annál több órát töltenek testmozgással, közülük 68,4% nyilatkozott úgy, hogy egyáltalán nem ért egyet ezzel az állítással (10. ábra).

6. Összefoglalás, következtetés: A vizsgálatom eredményei alapján az első hipotézisem csak részben igazolódott be. A megkérdezettek legnagyobb arányban azért végeznek rendszeresen testmozgást, illetve azért jelentkeztek erre a programra, mert a sportolás jó érzéssel tölti el őket, örömet okoz. A második leginkább motiváló tényező a versengés volt, ami számomra azért meglepő, mert a programban résztvevők főleg középkorúak voltak és legtöbben csak hobbi szinten sportoltak, tehát nem versenyszerűen. Az eredményekből arra következtetek, hogy a sportban a győzelem, a verseny szeretete nagyon meghatározó, ez független a kortól, a nemtől és attól is, hogy milyen szinten sportol az adott illető. Ez kicsit ellentmondásos sok előző kutatás eredményeivel, mivel több esetben is arra a megállapításra jutottak, hogy a kor előrehaladtával a belső orientációjú motivációk kerülnek túlsúlyba, különösen a nem rendszeres sportolást választó felnőttek körében (Campbell et al., 2001). A résztvevők körében továbbá fontos volt a sport által nyerhető szép külső, mint motiváló tényező, hogy segít a fogyásban, ez mindenképpen fontos a középkorúak esetében. Valószínű, ha fiatalabb korosztály körében készítettem volna a felmérést, ez kevésbé lenne motiváló. A programon résztvevők önkéntesen jelentkeztek, ami ugyancsak magyarázat arra, hogy a testmozgás testsúlycsökkentő hatása megjelenik, mint motiváló tényező, mivel a válaszadók többsége túlsúlyos, vagy elhízott személyekből állt. A negyedik motiváló tényező a betegségek elkerülése, illetve az orvosi javaslat hatására való testmozgás volt. A hipotézisem alapján én ezt tettem az első, leginkább motiváló tényezőnek, de az eredmények alapján ez a felvetésem csak részben igazolódott be, mert ugyan az egészség megőrzését és ezzel együtt a betegségek elkerülését is sokan tartották fontosnak, de a mozgás öröme volt az, ami a leginkább motiválta a jelentkezőket a sportolásra testmozgásra. Jövőbeli terveim között szerepel a sportmotivációs struktúrák közül a versengés témakörének részletesebb vizsgálata. Eddigi tapasztalataim szerint, és ebben a kutatásomban is bebizonyosodott, hogy nem feltétlen csak a fiatalok, illetve az élsportolók körében figyelhető meg a győzelemre való törekvés és a versengés élménye, mint erősen motiváló tényező, hanem nagy szerepet játszik az idősebb korosztály körében is, akik „csak” alkalmanként, hobbiszerűen végeznek valamilyen testmozgást. Az

eredményekből az is kiderült, hogy a versengés, mint motiváló tényező főleg a férfiak körében népszerű, míg a nők inkább a szép alkat, esztétikus külső elérését részesítik előnyben. A második hipotézisem nem igazolódott be. A csapat és egyéni sportágak résztvevői között a minta alapján nem mutatható ki különbség a versengés tekintetében. A vizsgálat alapján a harmadik hipotézisem beigazolódott, miszerint a nők hajlamosabbak a szorongásra. Ennek természetesen sokféle és elég összetett okai lehetnek. Több kutatás is igazolta, hogy a női és a férfi agy nem egyformán működik, ez is az egyik oka, a férfi és a női nem közötti különbségeknek. A nők általában érzelmesebb oldalról fogják meg a megoldanivalót, a férfiak képesek csupán az objektív előzményekre alapozni, kizárva mindenfajta érzelmi megfontolást. Talán kijelenthetem, hogy a nők emocionális, érzelmi téren fejlettebbek, mint a férfiak, éppen ezért, komolyabban veszik a problémákat, gondokat és a szorongásos viselkedés is fokozottabban érvényesül az ő esetükben. A negyedik hipotézisem beigazolódott. Akik hetente több órát töltenek valamilyen testmozgással, sporttal elégedettebbnek és értékesebbnek, sikeresebbnek tartják magukat, azoknál, akik kevesebb időt, sok esetben sajnos semennyit sem fordítanak sportolásra. Rájuk kevésbé jellemző a szorongásos magatartás.

7. Irodalomjegyzék

AJZEN I. & MADDEN T.J. (1986): Prediction of goal-directed behavior: attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474. **BALOGH L. (1987a):** Énképformálás, önértékelés-fejlesztés és a korszerű tanítási- tanulási módszerek. *Köznevelés*, 12.; **BIDDLE, S., SOOS, I. (1999):** Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 353-357. **DANIEL H. PINK (2010):** Motiváció 3.0 Ösztönzés másképp. HVG Kiadói Zrt.; **DECI, E.L. & RYAN, R.M. (1985):** Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press, New York.; **DETRE Z.** Sporttal a stressz, a szorongás és a depresszió ellen. ; **DÉMUTH Á. (2006):** Amit a hallgatónak tudni illik: a motivációról. JGYFK Kiadó; **DONALD O HEBB (1975):** A pszichológia alapkérdései. Gondolat Kiadó; **FREDERICK, C.M., MORRISON, C. & MANNING, T. (1996):** Motivation to participate, exercise affect, and outcome behavior toward physical activity. *Perception and Motor Skills*, 82, 691-701.; **NTOUMANIS, N. (2001):** A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.; **F HÜLYA A. (2003):** The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students; **GÁSPÁR M. (2003):** A szorongásosság elméletei és faktorai; **PIKÓ B., PLUHÁR ZS., KERESZTES N. (2004):** Alkalmazott Pszichológia cikk; **RIEMANN F. (2011):** A szorongás alapformái. Háttér Kiadó Kft.; **THOMASSEN, T.O. & HALVARI, H. (1996):** Achievement motivation and involvement in sport competitions. *Perception and Motor Skills*, 83, 1363-1374. ; **TREASURE, D. & ROBERTS, G.V. (1995):** Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475-489
<http://www.jgyfk.u-szeged.hu/dok/tamopsport/>
www.oshungary.hu/stai.htm, 6. www.FitnessLogistics.com
http://www.szogedidalma.hu/images/stories/Motivacio_es_teljesitmeny.pdf

8. Melléklet

1. táblázat **KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,875
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1736,625
	df	171
	Sig.	,000

2. táblázat **Rotated Factor Matrix(a)**

Faktorok sajátértékekkel

	Factor			
	1	2	3	4
élvezem a mozgás örömét	,886	,189	,067	-,068
önmagában élvezet	,876	,206	,100	-,065
feltöltődés	,829	,134	,143	,100
ekkor érzem magam a legjobb formában	,814	,204	,158	,096
egészségesebbnek érzem magam	,801	,054	,086	,195
jó érzés	,756	,082	,133	-,107
feszültség csökkentése	,709	,152	,254	,141
versengés	,143	,964	-,064	-,015
szeretek versenyezni	,182	,935	-,056	-,007
élvezem a fizikai tevékenységet+versengés	,204	,881	-,107	,021
győzelemre törekszem	,128	,854	,016	-,021
képességek összehasonlítása	,134	,812	,042	-,084
olyasmit, amire más nem képes	,106	,718	,181	,177
vonzóbb legyenek	,191	,013	,922	,040
jó test	,286	,110	,791	-,021
vékony maradjak	,137	-,009	,765	,020
segít a fogyásban	,050	-,088	,677	,149
felépüljön betegségből	,185	,107	,121	,865
orvosi javaslat	-,024	-,053	,039	,668

Extraction Method: Maximum Likelihood.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

aRotation converged in 5 iterations.

3. táblázat

A nemek és az 1 sportmotivációs faktor –a mozgás örömmel tölt el- összehasonlítása

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
faktor1	Equal variances assumed	2,603	,110	-,082	108	,934	-,134	1,628	-3,361	3,092
	Equal variances not assumed			-,088	70,988	,930	-,134	1,523	-3,171	2,903

4. táblázat

A nemek és a 2. sportmotivációs faktor –versengés- összehasonlítása

Group Statistics

a kérdezett neme var		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
faktor2	férfi	33	15,36	8,933	1,555
	nő	75	9,43	8,978	1,037

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
faktor2	Equal variances assumed	,257	,613	3,170	106	,002	5,937	1,873	2,224	9,650
	Equal variances not assumed			3,177	61,508	,002	5,937	1,869	2,200	9,673

5. táblázat

A nemek és a 3. sportmotivációs faktor –külső, esztétikum, szépség- összehasonlítása

Group Statistics

a kérdezett neme var		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
faktor3	férfi	33	10,15	5,032	,876
	nő	74	13,09	5,696	,662

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
faktor3	Equal variances assumed	,762	,385	-2,555	105	,012	-2,943	1,152	-5,227	-,659
	Equal variances not assumed			-2,680	69,124	,009	-2,943	1,098	-5,134	-,753

6. táblázat

A nemek és a 4. sportmotivációs faktor –betegségek elkerülése- összehasonlítása

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
faktor4	Equal variances assumed	3,000	,086	-,459	108	,647	-,294	,641	-1,565	,977
	Equal variances not assumed			-,489	70,555	,626	-,294	,601	-1,494	,905

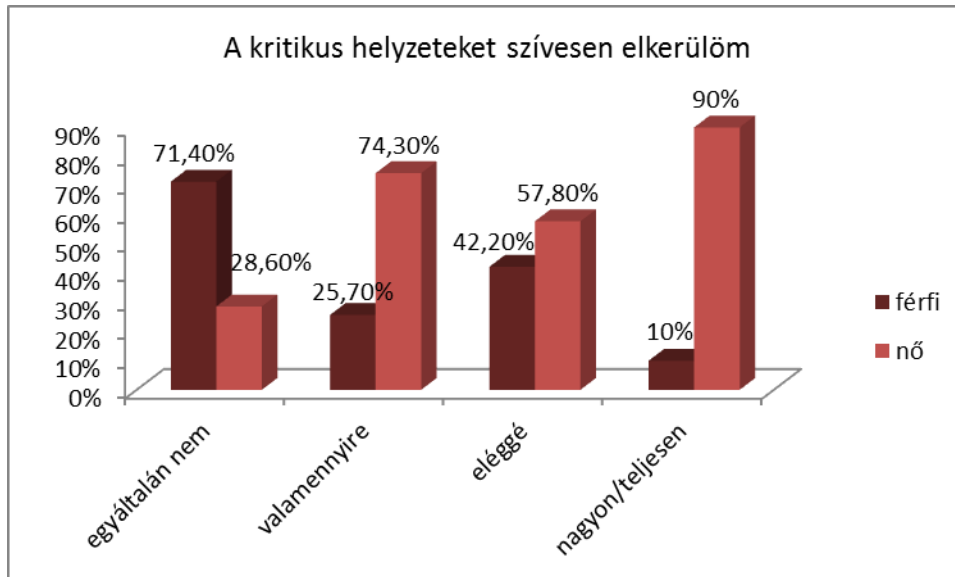
7. táblázat

A sportágak (egyéni vagy csapat) és a 2. sportmotivációs faktor – versengés-összehasonlítása

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
faktor2	Equal variances assumed	5,901	,017	-1,426	100	,157	-3,960	2,777	-9,469	1,549
	Equal variances not assumed			-1,135	13,960	,276	-3,960	3,489	-11,446	3,526

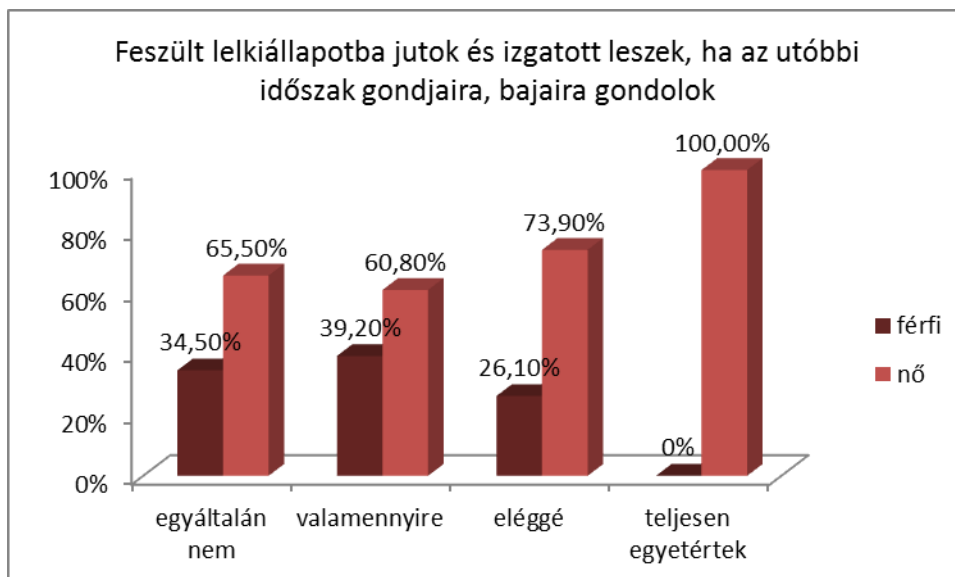
8. ábra

A nemek és a szorongás közötti összefüggés vizsgálata. „Általában a kritikus helyzeteket szívesen elkerülöm.”



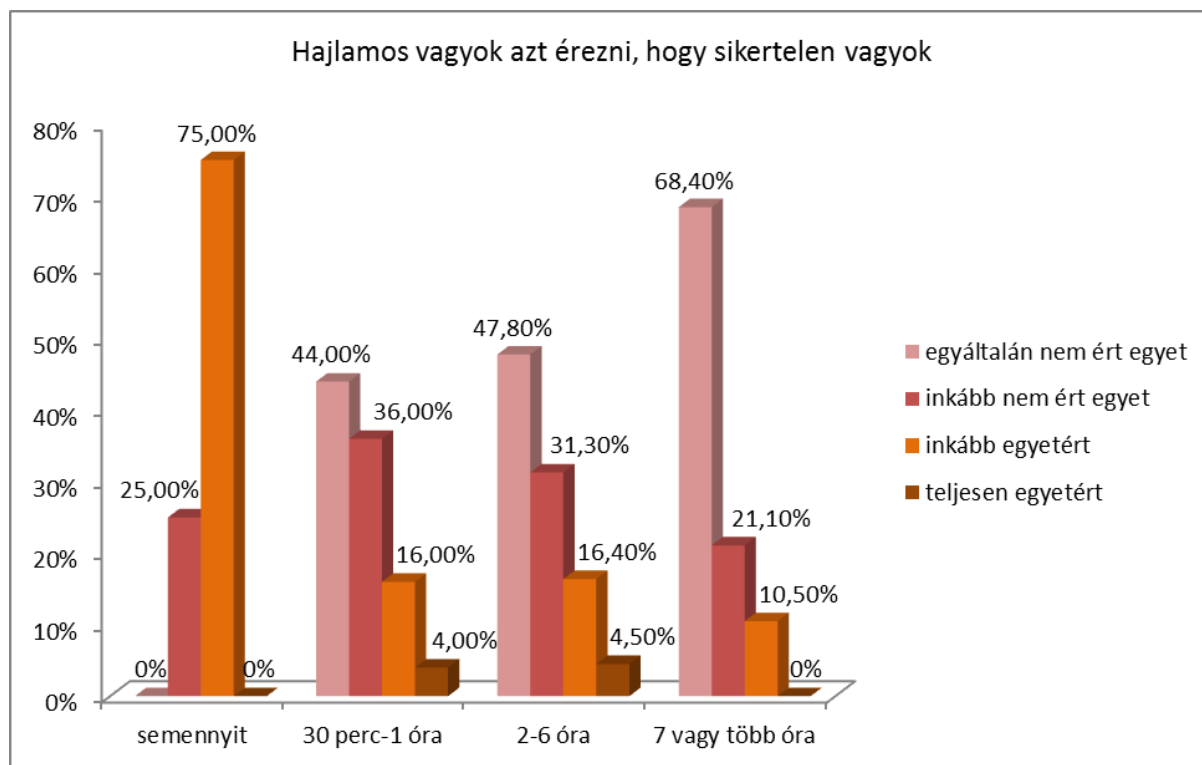
9. ábra

A nemek és a vonás szorongás közötti összefüggés vizsgálata. „Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok



10. ábra

A heti rendszerességgel végzett sportolás és a vonás szorongás közötti összefüggés vizsgálata. „Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok”



Felhasznált kérdőív

1. **Neme:** 1. férfi 2. nő

2. **Születési éve:**

3. **Legmagasabb iskolai végzettsége:**

1. kevesebb, mint 8 általános
2. 8 általános
3. szakmunkásképző
4. szakközépiskolai érettségi, középfokú technikum
5. gimnáziumi érettségi
6. középiskola utáni felsőfokú szakképzés (nem főiskola)
7. főiskolai diploma, felsőfokú technikum
8. egyetemi diploma

4. **Legmagasabb iskolai végzettségét melyik évben szerezte?**

5. **Jelenleg jár-e iskolába?**

1. igen, nappalira
2. igen, estire
3. igen, levelezőre
4. nem járok

6. **Apja legmagasabb iskolai végzettsége:**

1. kevesebb, mint 8 általános
2. 8 általános
3. szakmunkásképző
4. szakközépiskolai érettségi, középfokú technikum
5. gimnáziumi érettségi
6. középiskola utáni felsőfokú szakképzés (nem főiskola)
7. főiskolai diploma, felsőfokú technikum
8. egyetemi diploma

7. **Anyja legmagasabb iskolai végzettsége:**

1. kevesebb, mint 8 általános
2. 8 általános
3. szakmunkásképző
4. szakközépiskolai érettségi, középfokú technikum
5. gimnáziumi érettségi
6. középiskola utáni felsőfokú szakképzés (nem főiskola)
7. főiskolai diploma, felsőfokú technikum
8. egyetemi diploma

8. **Melyik társadalmi rétegbe sorolná magát?**

1. alsó osztály
2. alsó-közép osztály
3. közép osztály
4. felső-közép osztály
5. felső osztály

9. Háztartásában az egy főre jutó havi nettó jövedelem:

1. 0 – 50.000
2. 50.001 – 100.000
3. 100.001 – 150.000
4. 150.001 – 200.000
5. 250.001 – 300.000
6. 300.001 felett

10. Családi állapota:

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 1. | nőtlen, hajadon |
| 2. | házas, és házastársával együtt él |
| 3. | házas, de házastársától külön él |
| 4. | özvegy |
| 5. | elvált |
| 6. | élettársi kapcsolatban él |

11. Hány éve ez a családi állapota?

12. Gyermekeinek száma:

13. Lakóhelye:

1. főváros
2. megyeszékhely
3. város
4. község

14. Melyik megyében lakik?

15. Lakásának, lakóhelyének típusa:

1. lakótelepi öröklakás
2. társasházi öröklakás
3. bérlakás
4. családi ház
5. egyéb:

16. Jelenlegi aktivitása:

Ha gazdaságilag aktív:

1. közalkalmazott
2. alkalmazott
3. vállalkozó
4. alkalmi munkás
5. munkanélküli

Ha gazdaságilag inaktív

6. nyugdíjas
7. rokkantnyugdíjas
8. tanuló

9. háztartásbeli
10. GYES, GYED
11. eltartott
12. egyéb

17. Ha dolgozik, vagy dolgozott, milyen ágazatban?

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. ipar | 6. szolgáltatóipar |
| 2. mezőgazdaság | 7. egészségügy |
| 3. kereskedelem | 8. oktatás, kultúra |
| 4. pénzügy | 9. egyéb közszolgálat |
| 5. egyéb | |

18. Milyen jellegű munkát végez vagy végzett?

0. nincs foglalkozása, soha nem dolgozott
1. segédmunkás
2. betanított munkás
3. szakmunkás
4. nem diplomás vezető, irányító
5. szakalkalmazott
6. ügyviteli dolgozó
7. diplomás vezető

19. Testsúlya:kg

20. Testmagassága:cm

21. Milyennek tartja egészségi állapotát saját kortársaihoz hasonlítva?

Rossz	Még éppen elfogadható	Jó	Kiváló

22. Milyennek tartja edzettségi szintjét saját kortársaihoz hasonlítva?

Rossz	Még éppen elfogadható	Jó	Kiváló

23. Mennyire elégedett saját egészségi állapotával?

Egyáltalán nem				Teljes mértékben
1	2	3	4	5

24. Mennyire elégedett saját edzettségi állapotával?

Egyáltalán nem				Teljes mértékben
1	2	3	4	5

25. Az 1 évvel ezelőttihez képest milyennek tartja egészségi állapotát most?

1. most sokkal rosszabb
2. most valamivel rosszabb
3. nagyjából ugyanolyan
4. most valamivel jobb
5. most sokkal jobb

26. Az 1 évvel ezelőttihez képest milyennek tartja edzettségi állapotát most?

1. most sokkal rosszabb
2. most valamivel rosszabb
3. nagyjából ugyanolyan
4. most valamivel jobb
5. most sokkal jobb

27. Az elmúlt néhány hónap során milyen gyakran...

	soha	ritkán	időnként	gyakran
1. Volt idegességből eredő fejfájása?				
2. Volt hát- vagy derékfájása?				
3. Voltak alvási problémái?				
4. Érezte magát kimerültnek, gyengének?				
5. Volt gyomorégése vagy gyomorfájása?				
6. Volt idegességből eredő hasmenése?				
7. Volt túl gyors vagy szabálytalan szívdobogása?				

28. Az ELMÚLT HÓNAPBAN kb. mennyit dohányzott?

1. egyszer sem
2. csak néha egyet
3. 1-5 szálal naponta
4. 6-10 szálal naponta
5. 11-20 szálal naponta
6. 20-nál többet naponta

29. Az ELMÚLT HÓNAPBAN kb. hányszor fogyasztott alkoholt?

1. egyszer sem
2. 1-2 szer
3. 3-9 szer
4. 10-19 szer
5. 20-39 szer
6. több, mint 40 szer

30. Az ELMÚLT HÓNAPBAN milyen gyakran sportolt (legalább fél óráig, pulzusszám emelkedéssel és izzadással)?

1. soha
2. párszor
3. havonta kétszer-háromszor
4. hetente egyszer-kétszer
5. hetente három vagy több alkalommal

31. Az ELMÚLT HÓNAPBAN milyen gyakran vett részt izzadást okozó, erős, legalább fél óráig tartó fizikai aktivitásban (pl. kerti munka)?

1. soha
2. párszor
3. havonta kétszer-háromszor
4. hetente egyszer-kétszer
5. hetente három vagy több alkalommal

32. Egy átlagos héten, hetente összesen hány órát sportol?

1. semennyit
2. kb. félórát
3. kb. egy órát
4. kb. 2-3 órát
5. kb. 4-6 órát
6. 7 órát vagy többet

33. Mit sportol szabadidejében? (max. 3 sportágat soroljon fel)

.....

34. Milyen szervezésben sportol?

1. iskolai szervezésben (nem tanóra)
2. szervezett keretek között (klub, szövetség)
3. barátokkal, hivatalos háttér nélkül
4. egyedül

35. Milyen szinten sportol?

1. nemzetközi versenyeken indulok
2. országos bajnokságokon, kupákon indulok
3. megyei bajnokságokon indulok
4. helyi, városi versenyeken indulok
5. soha nem versenyeztem, de a jövőben valószínűleg versenyezni fogok
6. soha nem versenyeztem, és a jövőben sem fogok
7. hobbiszerűen sportolok

36. Kik sportolnak/sportoltak a környezetében? Minden lehetséges választ jelöljön be!

1. valamelyik vagy mindkét szülőm most is aktívan sportol
2. valamelyik vagy mindkét szülőm régebben sportolt
3. testvére(i)m
4. más közeli családtagom (pl.: unokatestvér)
5. barátaim
6. kollégáim
7. iskolatársaim
8. partnerem
9. gyermekem
10. egyéb, éspedig:

37. Szokott-e Ön részt venni szabadidősport rendezvényeken, versenyeken?

1. nem, és korábban sem vettem részt
2. nem, de korábban részt vettem
3. nem, de tervezem
4. igen

38. Szabadidejében milyen tevékenységgel szokott kikapcsolódni?

	1. Soha	2. Ritkán	3. Alkalmanként	4. Gyakran
1. mozi				
2. színház				
3. könnyűzenei koncert				
4. olvasás				
5. beszélgetés barátokkal				
6. tv nézés/videózás				

7. bulizás				
8. sportolás				
9. számítógépezés				
10. zenehallgatás				
11. hobbitevékenység				
12. bevásárlás/"plázázás"				
13. „lődörgés”, „csavargás”				
14. házimunka				
15. vallási rendezvények				

39. A következőkben számos állítást talál. Ezek arra vonatkoznak, hogy az emberek mivel magyarázzák, hogy miért sportolnak. Kérjük, olvassa el az állításokat, és jelölje be a megfelelő szám bekarikázásával, hogy Önre személy szerint mennyiben igaz az adott állítás. Kérjük, hogy tartsa észben azt, hogy mi arra vagyunk kíváncsiak, hogy Ön személy szerint miért végez testedzést, miért sportol és nem arra, hogy mit gondol milyen okai lehetnek bárkinek a testmozgásra/testedzésre.

Személy szerint azért sportolok/végzek testedzést, ...

	Egyáltalán nem igaz						
Nagyon igaz							
1. hogy vékony maradjak.	0	1	2	3	4	5	
2. hogy elkerüljem a betegségeket.	0	1	2	3	4	5	
3. mert ettől jól érzem magam.	0	1	2	3	4	5	
4. mert segít, hogy fiatalabbnak nézzek ki.	0	1	2	3	4	5	
5. hogy megmutassam másoknak, hogy mit érek.	0	1	2	3	4	5	
6. mert közben lehetőségem nyílik a gondolkodásra.	0	1	2	3	4	5	
7. hogy ép, egészséges legyen a testem.	0	1	2	3	4	5	
8. hogy növeljem az erőmet.	0	1	2	3	4	5	
9. mert szeretem próbára tenni az erőmet.	0	1	2	3	4	5	
10. hogy a barátaimmal legyek.	0	1	2	3	4	5	
11. mert az orvosom javasolta, hogy mozogjak/sportoljak	0	1	2	3	4	5	
12. mert győzelemre törekszem a sportban.	0	1	2	3	4	5	
13. hogy mozgékony maradjak/ mozgékonyabbá váljak	0	1	2	3	4	5	
14. mert az edzés/sport elérendő célokat nyújt.	0	1	2	3	4	5	
15. mert segít a fogyásban.	0	1	2	3	4	5	
16. hogy megelőzzem az	0	1	2	3	4	5	

egészségi problémákat.

17. mert a testmozgás serkent.	0	1	2	3	4	5	
18. hogy jó testem legyen.		0	1	2	3	4	5
19. hogy képességeimet másokéval összehasonlítsam.		0	1	2	3	4	5
20. mert segít csökkenteni a feszültséget.	0	1	2	3	4	5	
21. hogy megőrizzem az egészségemet.	0	1	2	3	4	5	
22. hogy növeljem a kitartásomat.	0	1	2	3	4	5	
23. mert a testmozgás önmagában is élvezetet nyújt.		0	1	2	3	4	5
24. mert a mozgás/edzés számomra társas élmény.		0	1	2	3	4	5
25. hogy a családomban gyakran előforduló betegséget megelőzzem.		0	1	2	3	4	5
26. mert élvezem a versengést.	0	1	2	3	4	5	
27. hogy megőrizzem ruganyosságomat.	0	1	2	3	4	5	
28. mert személyes kihívásokat állít elélem.	0	1	2	3	4	5	
29. mert segít kézben tartani/szabályozni a testsúlyomat.	0	1	2	3	4	5	
30. hogy elkerüljem a szívbetegségeket.	0	1	2	3	4	5	
31. hogy feltöltődjem.	0	1	2	3	4	5	
32. hogy javítsak megjelenésemen.		0	1	2	3	4	5
33. hogy teljesítményemmel elismerést vívjak ki	0	1	2	3	4	5	
34. hogy oldjam a stresszt.		0	1	2	3	4	5
35. hogy egészségesebbnek érzem magam.		0	1	2	3	4	5
36. hogy erősebb legyek.	0	1	2	3	4	5	
37. mert élvezem a mozgás örömét.		0	1	2	3	4	5
38. mert a másokkal való mozgás/edzés. szórakoztató.	0	1	2	3	4	5	
39. hogy felépüljek betegségből/sérülésből.	0	1	2	3	4	5	
40. mert szeretek versenyezni.	0	1	2	3	4	5	
41. hogy hajlékony maradjak.	0	1	2	3	4	5	
42. hogy készségeimet fejlesszem.	0	1	2	3	4	5	

43. mert a mozgás/edzés kalóriákat éget el.	0	1	2	3	4	5
44. hogy vonzóbb legyek.	0	1	2	3	4	5
45. hogy olyasmit csináljak, amire más nem képes.	0	1	2	3	4	5
46. hogy kiengedjem a „gőzt”.	0	1	2	3	4	5
47. hogy fejlesszem izmaimat.	0	1	2	3	4	5
48.mert akkor érzem magam a legjobb formában.	0	1	2	3	4	5
49. hogy új barátokra tegyek szert.	0	1	2	3	4	5
50. mert élvezem a fizikai tevékenységet, különösen, ha versengés is van benne.	0	1	2	3	4	5
51. hogy a saját személyes elvárásaimhoz mérjem magam.	0	1	2	3	4	5

40. Milyen gyakran fogyasztja a következő élelmiszereket?

	Soha	Kevesebb, mint hetente egyszer	Hetente egyszer- kétszer	Majdnem minden nap	Naponta egyszer	Naponta többször
1. burgonyaszirom (chips)						
2. sült krumpli (hasábburgonya)						
3. torta, aprósütemény						
4. puding, bonbon						
5. keksz, sütemény						
6. cukorka, csokoládé, édesség						
7. hamburger, hot-dog						
8. húsos lepény (pl. burek)						
9. pizza						

41. Általában hányszor eszik zöldséget (friss, fagyasztott, konzerv) naponta? (a krumpli kivételével)

1. kevesebb, mint egyszer naponta
2. naponta egyszer
3. naponta kétszer
4. naponta háromszor vagy többször

42. Általában hányszor eszik gyümölcsöt (friss, fagyasztott, konzerv) naponta?

1. kevesebb, mint egyszer naponta
2. naponta egyszer
3. naponta kétszer
4. naponta háromszor vagy többször

43. Milyen gyakran fogyasztja a következő ételeket?

	Kevesebb, mint hetente egyszer	Hetente egyszer- kétszer	Hetente háromszor-négyszer	Hetente ötször-hatszor	Minden nap
1. reggeli					
2. tízórai					
3. ebéd					
4. uzsonna					
5. vacsora					
6. "pótvacsora"					

44. Milyennek látja magát? Egészségesen vagy inkább egészségtelenül táplálkozik? (Karikázza be a megfelelő számot, ami a leginkább illik Önre)

Egészségtelenül táplálkozom

1 2 3 4 5 6 7

Egészségesen táplálkozom

45. Az elmúlt héten hányszor vacsoráztott együtt a családjával?

☐ 0. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

46. Az elmúlt évben milyen gyakran fogyókúrázott?

☐ Soha ☐ Ritkán ☐ Hébe-hóba ☐ Elég gyakran ☐ Mindig
fogyókúrázok

47. Általában kivel szokott ebédelni?

1. általában egyedül
2. általában a barátaimmal/csoporttársaimmal/kollegáimmal
3. általában a családommal

48. Általában kivel szokta a tízórait, uzsonnát, pótvacsorát elfogyasztani?

1. általában egyedül
2. általában a barátaimmal/osztálytársaimmal
3. általában a szüleimmel

49. Mennyire figyel arra, hogy egészséges ételeket fogyasszon?

☐ Egyáltalán nem ☐ Kicsit ☐ Eléggé ☐ Nagyon

50. Mi a véleménye a következő állításokról?

1.) Sokat gondolok arra, hogy vékonyabb legyek

☐ Egyáltalán nem értek egyet ☐ Inkább nem értek egyet ☐ Inkább egyetértek ☐ Teljesen egyetértek

2.) Aggódom a súlygyarapodás miatt

☐ Egyáltalán nem értek egyet ☐ Inkább nem értek egyet ☐ Inkább egyetértek ☐ Teljesen egyetértek

51. Mennyire igazak Önre a következő állítások?

- 1) Sok barátom figyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon
☐ Egyáltalán nem ☐ Egy kissé ☐ Eléggé ☐ Nagyon
- 2) A szüleim figyelnek arra, hogy egészségesen táplálkozzanak
☐ Egyáltalán nem ☐ Egy kissé ☐ Eléggé ☐ Nagyon

52. Hány barátját találja túlsúlyosnak?

1. egyiket sem
2. keveset
3. néhányat
4. legtöbbet
5. majdnem mindet

53. Hogyan jellemezné apját testsúlya alapján?

1. nagyon vékony
2. vékony
3. átlagos
4. túlsúlyos
5. nagyon túlsúlyos

54. Hogyan jellemezné anyját testsúlya alapján?

1. nagyon vékony
2. vékony
3. átlagos
4. túlsúlyos
5. nagyon túlsúlyos

55. A legtöbb ember összehasonlítja magát másokkal, pl. a képességeit, gondolkodását, érzéseit, viselkedését. Szeretnénk megtudni, Ön mennyire tartja ezt fontosnak, ezért kérjük, jelölje be, mennyire jellemzők Önre az alábbi állítások:

	Egyáltalán nem	Alig	Is-is	Egy kissé	Teljesen
1. Gyakran összehasonlítom, hogy a szerettem (barátaim, családtagjaim) hogyan viselkednek másokhoz képest					
2. Mindig figyelek arra, hogy úgy viselkedjem, ahogy azt mások is teszik					
3. Ha meg szeretném tudni, mennyire jól csináltam valamit, megnézem, hogy mások hogyan csinálták					
4. Gyakran összehasonlítom magam a többiekkel, hogy mennyire vagyok társas lény (pl. népszerűség)					
5. Nem vagyok az az ember, aki gyakran összehasonlítja magát másokkal					
6. Gyakran összehasonlítom a teljesítményemet azzal, amit mások értek el az életben					
7. Szeretek másokkal közös tapasztalatainkról és élményeinkről beszélni					

8. Gyakran megpróbálom kitalálni, más emberek mit gondolhatnak az enyémhez hasonló problémáról					
9. Szeretem tudni, mások mit tennének hasonló helyzetben					
10. Ha szeretnék többet megtudni valamiről, megpróbálom megtudni, mit gondolnak róla mások					
11. Soha nem viszonyítom az életemet más emberekéhez					

56. A következő néhány állítás arra vonatkozik, hogy mit gondol Magáról. Minden állítást olvasson el figyelmesen! Majd jelölje be a skála segítségével, hogy mennyire ért velük egyet .

1.) Úgy érzem értékes ember vagyok, vagy legalábbis annyira, mint amennyire mások.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljesen egyetértek

2.) Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljesen egyetértek

3.) Úgy érzem, nem sok mindenre lehetek büszke.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljesen egyetértek

4.) Összességében elégedett vagyok magammal.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljesen egyetértek

5.) Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljesen egyetértek

57. Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit, és karikázza be a megfelelő számot attól függően, hogy

ÁLTALÁBAN HOGYAN ÉRZI MAGÁT.

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkodjon túl sokat, hanem az érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

Általában.....	egyáltalán nem	vala- mennyire	elégge	nagyon / teljesen
1. Jól érzem magam	1	2	3	4
2. Gyorsan elfáradok	1	2	3	4

