

**Szegedi egyetemi hallgatók versengő attitűdje az egészségmagatartási
szokások és a pszichoszociális egészség tükrében**

OTDK DOLGOZAT

Szerző:

Pálinkás Anikó

2013.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3.
1.1. Versengés	3.
1.2. Pszichoszociális egészség	3.
1.3. Egyetemisták egészségmagatartási szokásai	4.
1.4. Versengés és az egészségmagatartás kapcsolata	4.
1.5. Versengés és az egészség kapcsolata	4.
2. Vizsgálat kérdései, hipotézisei és célkitűzései	5.
3. Módszerek	5.
3.1. A vizsgálat helye, ideje, vizsgált személyek	5.
3.2. Felhasznált eszközök	5.
3.3. Alkalmazott kérdőívek, mérőeszközök	5.
4. Eredmények	6.
4.1. Versengő attitűd dimenziói	6.
4.2. Versengés és egészségmagatartás	7.
4.3. Versengés és egészség	7.
5. Összefoglalás	8.
6. Irodalomjegyzék	10.
7. Melléklet	11.
7.1. Táblázatok, diagramok	11.

1. Bevezetés

1.1. Versengés

Az ember életében kezdetektől jelen van a versengés. A versengés célja a másik ember és saját magunk legyőzése, felülmúlása. Nagyobb teljesítményt szül, jobbak akarunk lenni másoknál, ami egy plusz motivációt ad a tevékenységünknek. Már óvodától kezdve találkozunk a versengéssel; egy játékért, a felnőttek figyelméért, dicséretért. Az oktatásban a legfőbb versenyhelyzet a felvételi rendszerben mutatkozik meg. Néhány általános iskola is alkalmaz már felvételi eljárást, hogy kiszűrje azokat a gyerekeket, akik nem felelnek meg az iskola követelményeinek. Iskolán, osztályon belül a szocializáció része a csoporton belüli pozíció elfoglalása, amiért néha szintén meg kell küzdeni. A jegyek, a tanulmányi versenyek, sportversenyek, mind-mind versengésre tanítja a gyerekeket, amely hozzájárul a személyiségfejlődésükhöz, önismeretükhöz, reális énképhez. A versengés hatására az ember olyan dolgokra is képes, melyre más helyzetben nem lenne az, javul a teljesítménye, teljesítőkészsége. Vannak olyan emberek, akik viszont nem tudják kezelni a versenyhelyzetet, rosszul érzik magukat benne és ez egyfajta gátló tényezőt jelent. Ezáltal teljesítményük rosszabb lesz versenyhelyzetben. A pedagógusoknak nagy szerepük van az egészséges versengés kialakításában a morális szempontok megtartásával. Fontos, hogy a versengő felek mindig figyelembe vegyék a másikat is, a szabályokat betartsák és ne a „győzni minden áron” elv uralkodjon. A versengésnek több funkciója létezik. A társakkal való összehasonlítás során az ember felbecsüli saját értékeit, valamint segít megtalálnia a csoporton belül a megfelelő helyet, státuszt. Fejleszti az önértékelést, a reális énkép kialakulását (Fülöp, 2009).

1.2. Pszichoszociális egészség

Az egészségi állapot pszichés és pszichoszociális indikátorai az egészségi és edzettségi állapot önértékelése, az élettel való elégedettség, valamint a pszichoszomatikus tünetek (Keresztes, 2009). A pszichoszociális egészséget sok tényező befolyásolja, mint például a fizikai aktivitás, a lakóhely és környezetünk, a stressz, a rizikómagatartás. A felgyorsult életritmus, a megnövekedett stresszmennyiség a pszichoszociális rizikótényezők fokozott jelenlétéhez vezetnek. Ezek a tényezők járulnak hozzá a krónikus betegségek túlsúlyához (Keresztes, 2005). Az élet minden területén teljesíteni tudó emberek, melyhez hozzájárul a sport, kisebb valószínűséggel számolnak be krónikus betegségekről (Janzen, Muhajarine, 2003). A rendszeres sport pszichoszociális hatásai közé tartozik az önbizalom fejlesztése, a pozitív gondolkodásmód kialakulása (Baker és mtsai, 2003) és az önértékelés javítása (Varga, 2002). A fiatalok egészségi állapotának egyik fontos mutatója a pszichoszomatikus tünetek

gyakorisága (Pikó, 1999). A gyakoribb pszichoszomatikus tünetek közé tartozik az idegességből eredő fejfájás, hasmenés, gyors szívverés, fáradékonyság.

1.3. Egyetemisták egészségmagatartási szokásai

Az egészséges életmód azt jelenti, hogy teszünk az egészségünkért. Az az egyén, aki sportol, tisztában van annak a jelentőségével, hogy a mozgás jótékony hatással van az egészségére. Ezt az a tény is alátámasztja, hogy a fizikailag aktív személyek jobbnak ítélik meg az egészségi állapotukat, az inaktív társaikéhoz képest (Rózsa és mtsai, 2003). A rendszeres fizikai aktivitásnak fontos egészségfejlesztési szerepe van. Pozitív erkölcsi – akarat tulajdonságok kialakításában segít, mely hatással van az egészségmagatartási szokásokra, a deviáns magatartás elutasítására. Egyes nézetek szerint a magatartás komplex jelenség és nem mindig tudatos döntés eredménye. Az egyes egészségmagatartási formák eltérő motivációt tükröznek (Mechanic, 1979). Ezért előfordulhat a sportolás és a dohányzás összefüggése, ami az élménykereső motivációt tükrözi (Pikó és mtsai, 1996). Ez bizonyítást is nyert a szegedi egyetemisták egészségmagatartásának vizsgálatakor, miszerint a sportoló/testnevelés szakos hallgatók nagyobb arányban számoltak be dohányzásról, illetve alkoholfogyasztásról. Az egyetemistákra jellemző a fizikai aktivitás elhanyagolása, ahogy az életkor előrehaladtával is egyre csökken. Ahogy az előző kutatásomból is kiderül, az egyetemisták a kötelező testnevelés órákon kívül ritkán töltik a szabadidejüket fizikai aktivitással. A leggyakoribbak a passzív kikapcsolódási formák, mint például a barátokkal való beszélgetés, számítógépezés (Pálinkás, 2011).

1.4. Versengés és az egészségmagatartás kapcsolata

A versengés és az egészségmagatartás kapcsolatáról kevés kutatás áll a rendelkezésünkre. Egy friss vizsgálat eredményei szerint a középiskolásoknál összefüggés található e két tényező között. A kutatásban a versengő attitűdöt három csoportba bontották. Az első csoport neve a „versengés élvezete”, a második a „társas konfliktust kerülők”, és a harmadik csoport a „félelem a versengéstől” elnevezést kapta. „A társas konfliktus kerülők és a versengéstől „rettegők” körében bizonyos rizikómagatartási formák szignifikánsan gyakrabban és bizonyos preventív magatartások pedig szignifikánsan ritkábban fordulnak elő.” (Keresztes, Fülöp, Pikó, 2012) Vizsgálatom célja, hogy ezeket az összefüggéseket feltárjam a szegedi egyetemisták esetében is.

1.5. Versengés és az egészség kapcsolata

Ez a téma szintén egy felderítetlen terület. Kutatásomban vizsgálni fogom, hogy van-e összefüggés a pszichoszociális egészség, az egészség és edzettség önminősítése, az étellel való elégedettség, valamint a versengés között.

2. Vizsgálat kérdései, hipotézisei és célkitűzései

Vizsgálatomban a következő kérdésekre kerestem a választ:

K1: Milyen az egyetemista hallgatók versengő attitűdjének struktúrája?

K2: Van-e összefüggés a hallgatók egészségmagatartása és a versengő attitűd között?

K3: Van-e összefüggés a versengő attitűd és az egyetemisták pszichoszociális egészsége között?

A vizsgálat hipotézise:

H1: Feltételezésem szerint az egyetemisták versengő attitűdjének struktúrája hasonlóságot mutat a középiskolásokéval.

H2: Véleményem szerint a versengés dimenziói eltérő módon függnek össze az egészségmagatartás különböző elemeivel.

H3: Véleményem szerint a versengő egyének pszichoszociális egészsége kedvezőtlenebb.

3. Módszerek

3.1. A vizsgálat helye, ideje és a vizsgált személyek:

A vizsgálatot 2009 áprilisában kezdtem a Szegedi Tudományegyetemen, a kérdőív különböző témaköreinek elemzése azóta is tart. Az egyetem által kötelezővé tett testnevelés órákon kértem a hallgatók segítségét. 501 kitöltött kérdőív eredményeit használtam fel. 213 férfi és 288 női, 19 és 27 év közötti egyetemi hallgató töltötte ki a kérdőívet. Az átlagéletkor 21 év volt. Kar és szak szerint a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelő – edző szakos hallgatói töltötték ki a legtöbb kérdőívet.

3.2. Felhasznált eszközök:

Az SPSS 16.0-ás verzióját használtuk a vizsgálatához. Az egyes részek vizsgálatát varianciaanalízissel, T-próba, valamint faktoranalízissel végeztük el. Önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk.

3.3 Alkalmazott kérdőívek, mérőeszközök:

Egészségi állapot kérdőív:

A kérdőív tartalmazta az ebben az életkorban leggyakoribb pszichoszomatikus tüneteket: idegességből eredő fejfájás, hát- derékfájás, alvási problémák, kimerültség/gyengeség, gyomorégés vagy gyomorfájás, idegességből eredő hasmenés, túl gyors, szabálytalan szívdobogás. A tünetek előfordulása szerint négy kategóriát különböztettünk meg: 4 = Gyakran, 3 = Időnként, 2 = Ritkán, 1 = Soha (Pikó, Barabás és Boda, 1997).

Rizikómagatartások vizsgálata:

A rizikómagatartási formák vizsgálatánál a következő kérdéseket tettük fel: „*Dohányoztál-e már valaha?*”, illetve „*Fogyasztottál-e már valaha alkoholt?*”. Ezeknél a kérdéseknél igen – nem válaszlehetőség volt, majd a következőképpen kérdeztünk rá ezek gyakoriságára: „*Az elmúlt hónapban kb. mennyit dohányoztál?*”, „*Az elmúlt hónapban hányszor ittál alkoholt?*”. Mindkét kérdésnél hat válaszlehetőséget adtunk meg, amelyekből egyet kellett bejelölni. Az elemzésnél a válaszlehetőségeket recode-oltuk (Keresztes, 2009).

Versengő attitűd:

A versengő attitűdöt Houston és munkatársai skálája segítségével mértük fel (Houston, 2002), amely 14 elemből áll, és a célja, hogy felmérje, hogy a megkérdezett mennyire kedveli a versengő helyzeteket. Pl.: „Versengő személyiség vagyok” vagy „Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni”.

4. Eredmények

4.1. Versengő attitűd dimenziói

A versengést faktoranalízissel vizsgáltam. A faktorváltozók értékelésénél a szokásos kritériumokat használtuk (Kaiser kritérium). Eredményként három versengési faktor különült el. A három faktor összesen a variancia 62,994 %-át magyarázta meg. Mind a három faktor megbízható volt (Cronbach alpha: 0.89; 0.77; 0.74).

Az első faktor a „*versengés élvezete*” elnevezést kapta. Ebben a faktorban főként a versengés élvezete szerepel, valamint a mások legyőzése. A legerősebb faktorsúly ahhoz a kijelentéshez tartozott, hogy „versenyző egyéniség vagyok”, „szeretem a versengést”. A versenyhelyzetek kerülésével negatív kapcsolatot mutat.

A második faktorra az a jellemző, hogy inkább elkerülik a versenyhelyzeteket, vitákat, minthogy konfliktusba kerüljenek társaikkal. Nem szeretik a versengést, több kijelentésben szerepel, hogy igyekeznek elkerülni a vitákat, konfliktusokat. A legerősebb faktorsúly a „gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat” kijelentéshez tartozik. A „*társas konfliktusok kerülése*” nevet kapta.

A harmadik faktor a „*versengéstől való félelem*”. A versengéstől és versenyhelyzetektől való teljes elzárkózás jellemzi ezt a faktort. Az ebbe a csoportba tartozók rettegnek a versengéstől és nem érzik jól magukat az olyan szituációkban. A legerősebb faktorsúly a „rettegek a másokkal szembeni versengéstől” állításhoz tartozik (1. ábra).

A további elemzéseket a faktorokkal összevetve végeztem. Vizsgálatomban a testnevelés és a nem testnevelés szakos hallgatókat külön is összevetettem a versengéssel.

Szignifikáns összefüggést kaptam mind a három faktorról, miszerint a versengők csoportjába inkább a testnevelés szakos hallgatók tartoznak, a konfliktust kerülők és a versengéstől félők csoportjába pedig az egyéb szakosok (2. ábra).

4.2 Versengés és egészségmagatartás

Az alkoholfogyasztással mindhárom faktor szignifikáns összefüggést mutat. Eredményeim szerint, akik fogyasztanak alkoholt, azoknál a versengő attitűd a jellemzőbb. Erre magyarázat lehet az élménykereső magatartás, illetve a szociális ivás. A társas konfliktust kerülők és a versengéstől félők csoportjára kevésbé jellemző az alkoholfogyasztás (3. ábra).

A fizikai aktivitás gyakoriságával (4. ábra), valamint a sportolás szintjével kapcsolatban, az eredmények szerint, a versengők gyakrabban és magasabb szinten sportolnak. Az 1. faktorba tartozók magasabb szinten, pl. nemzetközi, illetve országos szinten versenyeznek (5. ábra), míg a 3. faktorba sorolhatók egyáltalán nem, vagy csak hobbiszinten sportolnak (6. ábra). A 2. faktorról nem találtam szignifikáns összefüggést.

4.3. Versengés és egészség

Az edzettségi állapot önminősítése kapcsolatot mutat a versengési attitűddel. Az eredmények alapján a versengők csoportja kiválóra értékeli az edzettségi állapotát, a társas konfliktust kerülők elfogadhatóra, a versengéstől félők csoportja pedig rosszra (7. ábra). Ennek oka az is, hogy a 3. faktorba tartozók kevesebbet, vagy egyáltalán nem is vesznek részt fizikai aktivitásban. Az előző eredmények is mutatják, hogy a versengők csoportjába tartozók rendszeresen sportolnak.

Az egészségi állapot önminősítésével mindhárom faktor szignifikáns összefüggést mutat, miszerint nagyobb átlagban értékelik rosszra az egészségi állapotukat. A versengés élvezete csoportba tartozók is rosszra értékelik, annak ellenére, hogy rendszeresen sportolnak. A 3. faktor, vagyis a versengéstől félők csoportja is, rosszra értékeli az egészségi állapotát, amit a következő elemzés is alátámaszt.

Ugyanez a faktor több pszichoszomatikus tünettől is összefüggést mutat, ami alátámasztja az előző eredményt. A versengéstől való félelem csoportjába tartozókra jellemzőek a gyakori alvási problémák, kimerültség, valamint a gyomorégés is. (8. ábra)

Az élettel való elégedettséget több kérdéssel vizsgáltuk, melyekkel szintén találtam összefüggést. Az „életem a legtöbb szempontból közel van az ideálhoz” kijelentéssel leginkább a versengők értenek egyet, ellentétben a versengéstől való félelem csoportjával. A versengéstől való félelem csoportja nem elégedett az életével, és nem értenek egyet azzal a kijelentéssel, hogy „eddig mindent megkaptam az életemtől, amit akartam”. Az élettel való

elégedettséget, a pszichoszomatikus tünetek gyakoriságát és a versengési attitűdöt korrelációelemzéssel is vizsgáltam. Az eredmények alapján szignifikáns összefüggés található a versengők és az élettel való elégedettség között, valamint a versengéstől félők és a pszichoszomatikus tünetek, élettel való elégedettség között (9. ábra). A versengés élvezete és az élettel való elégedettség között pozitív összefüggés található, ami azt jelenti, hogy jobbra értékelik az életüket. A versengéstől való félelem csoportja pozitív összefüggést mutat a pszichoszomatikus tünetekkel, és negatív kapcsolatot az élettel való elégedettséggel.

5. Összefoglalás

Dolgozatomat a versengés vizsgálatával kezdtem, ami alapján 3 faktor jött létre. A versengők csoportja, a társas konfliktust kerülők csoportja és a versengéstől való félők csoportja. Az eredményekből kiderül, hogy a szakok felosztása szerint a testnevelés, illetve rekreáció szakosok tartoznak a versengés élvezete csoportba. Ez magyarázható a sportolás gyakoriságával, ezzel az egészségmagatartási formával, ami megköveteli a versengést, a győzelemre való törekvést. Nemek szerint pedig a férfiakra a jellemzőbb a rivalizálás, a másik legyőzése.

Az alkoholfogyasztás mindhárom faktorról összefügg. Az eredmények szerint a versengők csoportja többször fogyaszt alkoholt, mint a társas konfliktust kerülők és a versengéstől félők. Ez magyarázható a szociális ivással, valamint az élménykereső magatartással, ami magával vonzhatja a rizikómagatartásokat is. Az előző kutatásaim azt mutatják, hogy a sportoló hallgatókra jellemzőbb az alkoholfogyasztás, és a mostani eredmények alapján a fizikai aktivitás a versengőkre a jellemzőbb. A sport egyik vonzata a versengés, a győzelemre való törekvés és a minél jobb eredmény elérése, saját magunk legyőzése. A versengők csoportja magasabb szinten végez fizikai aktivitást, versenyekre járnak, ellentétben a versengéstől félők csoportjával, akik hobbiszinten sportolnak, vagy úgy sem. Nem járnak versenyekre, ezzel is elkerülve a versengést, ami számukra stresszhelyzetet jelent.

Az edzettségi állapotukat a versengők csoportja jobbra értékeli. Ezt magyarázza, hogy az ebbe a csoportba tartozók rendszeresen végeznek fizikai aktivitást, és versenyeken is részt vesznek. Ennek ellenére az egészségi állapotukat rosszra értékelik. A sportolás magával vonzza az edzettségi állapot pozitív önminősítését. A versengéstől félők csoportja az egészségi állapotukat is rosszra értékeli. Ezt az eredményt megerősítik a pszichoszomatikus tünetek gyakorisága is. Azok, akik a versengéstől félők csoportjába tartoznak, rendszeresebben számolnak be pszichoszomatikus tünetekről, mint például az alvási

problémák, kimerültség és gyomorégés. Ezt magyarázhatjuk a szorongással, a félelemből eredő feszültséggel. Az étellel való elégedettség vizsgálatánál szintén szignifikáns összefüggés található az első és a harmadik faktor között, ami ellentéte eredményeket mutat. A versengők csoportjába tartozók elégedettebbek az életükkel és úgy gondolják, hogy eddig mindent megkaptak, mindent elértek, amit akartak. Akikre a versengéstől való félelem a jellemző, nem elégedettek, nem gondolják ideálisnak az életüket. Valószínűleg a versengők jobban megküzdene a céljaikért, míg a versengéstől félők elkerülik a versenyhelyzeteket, a számukra stresszes szituációkat.

Az első hipotézisem szerint az egyetemisták versengő attitűdjének struktúrája hasonlóságot mutat a középiskolásokéval. A vizsgálataim alapján ugyanazokat a faktorokat kaptam, mint a középiskolás mintánál. Mindhárom csoport elnevezése megegyezik az én eredményeimmel is. Békés és Csongrád megyei középiskolák eredményei (Keresztes, Fülöp, Pikó, 2012) eltérőek az én kutatásom eredményeitől abban, hogy a rendszeres alkoholfogyasztás mindhárom faktorra jellemző, úgy mint a fizikai aktivitás is. Ellentétben az egyetemistákkal, ahol ezek csak a versengők csoportjára voltak jellemzőek. A második hipotézisem beigazolódott, miszerint a versengés dimenziói eltérő módon függnek össze az egészségmagatartás különböző elemeivel. A versengők csoportjára egyszerre jellemző a magasabb fizikai aktivitás és az alkoholfogyasztás is. A társas konfliktust kerülőkre nem jellemző sem az alkoholfogyasztás, sem a fizikai aktivitás. A versengéstől félők csoportjára nem jellemzőek a rizikómagatartások, azonban a sportolás sem. A harmadik hipotézisem szerint a versengő egyének pszichoszociális egészsége kedvezőtlenebb, azonban az eredmények ezt cáfolják. Vizsgálataimból az ellenkezője derül ki, miszerint a versengőkre nem jellemzőek a pszichoszomatikus tünetek, a versengéstől félőkre viszont igen.

Vizsgálataimat tovább szeretném folytatni, melyben a versengő attitűdöt összehasonlítom a szociodemográfiai adatokkal, a sportmotivációval és a középiskolai adatokkal is.

6. Irodalomjegyzék

Baker CW, Little TD, Brownell KD. (2003): Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychol*, 22: 189-198.

Fülöp M.(2009): A versengés szerepe. Új Pedagógiai Szemle. (<http://www.ofi.hu/tudastar/versenges-szerepe>)

Houston JM, Harris PB, McIntire S, Francis D. (2002) Revising the Competitiveness Index. Psychol Rep, 90: 31-34.

Janzen BL, Muhajarine N. (2003): Social role occupancy, gender, income adequacy, life stage and health: a longitudinal study of employed Canadian men and women. *Social Science & Medicine*, Volume 57, Issue 8, 1491 – 1503. p.

Keresztes N. (2005): Ifjúság és sport. In: Pikó B. (szerk.), Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. L'Harmattan, Budapest, 184-199.

Keresztes N. (2009): Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata. Doktori értekezés.

Keresztes N, Fülöp M, Pikó B. (2012): Középiskolás fiatalok versengő attitűdje az egészségmagatartási szokások tükrében (IX. Országos Sporttudományi Kongresszus, Szeged)

Mechanic D. (1979): The stability of health and illness behavior. Results from 16-year follow-up. *Am J Publ Health*, 69: 1142-1145.

Pálincás A. (2011): Szegedi egyetemisták egészségmagatartási szokásainak és pszichoszociális egészségének vizsgálata. Szakdolgozat. SZTE JGYPK

Pikó B., Paulik E., Müller A., Pető É. (1996). Pszichoszomatikus tünetek előfordulásának összehasonlítása vezető beosztásúak és kontrollcsoport körében. *Egészségnevelés* 37:109-112.

Pikó B. (1999) Pszichoszomatikus tünetek és a szubjektív egészségértékelés epidemiológiája középiskolások körében. *Orv Hetilap*, 140: 1297-1304.

Rózsa S, Réthelyi J, Stauder A, Susánszky É, Mészáros E, Strabski Á, Kopp M. (2003): A Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérés általános módszertana és a felhasznált tesztbatteria pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, 18(2) 83 – 94. p.

Varga J. (2002): Testedzés és egészségmagatartás. Védőfaktor-e a sport? Szakdolgozat. ELTE BTK, Pszichológia Szak, Budapest.

7. Melléklet

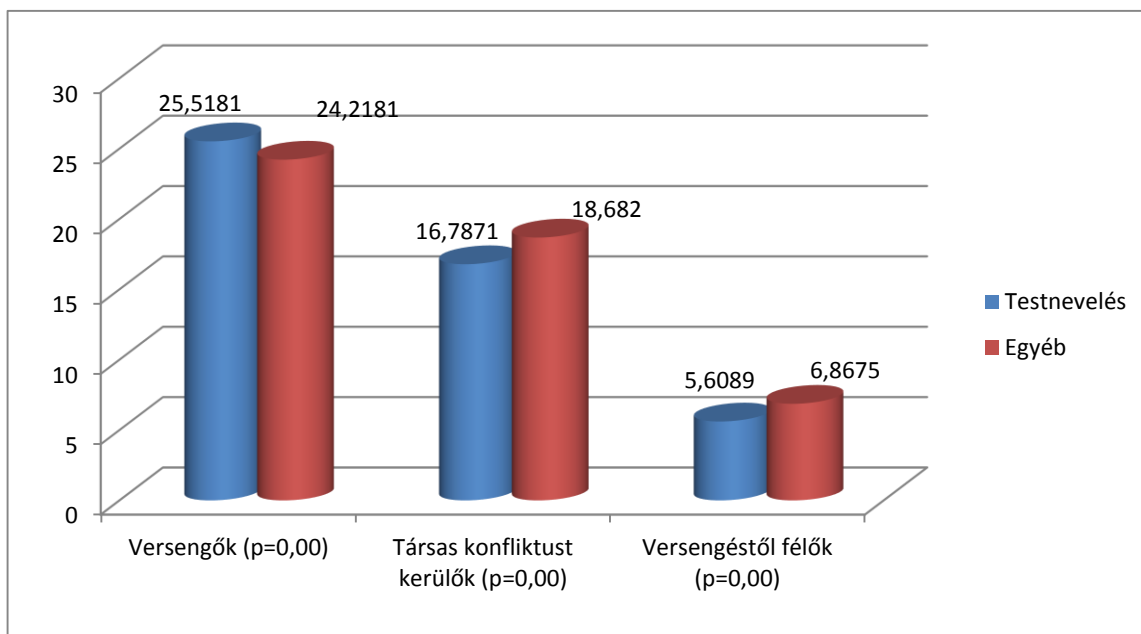
7.1. Táblázatok, diagramok

1. ábra - Versengés faktorok

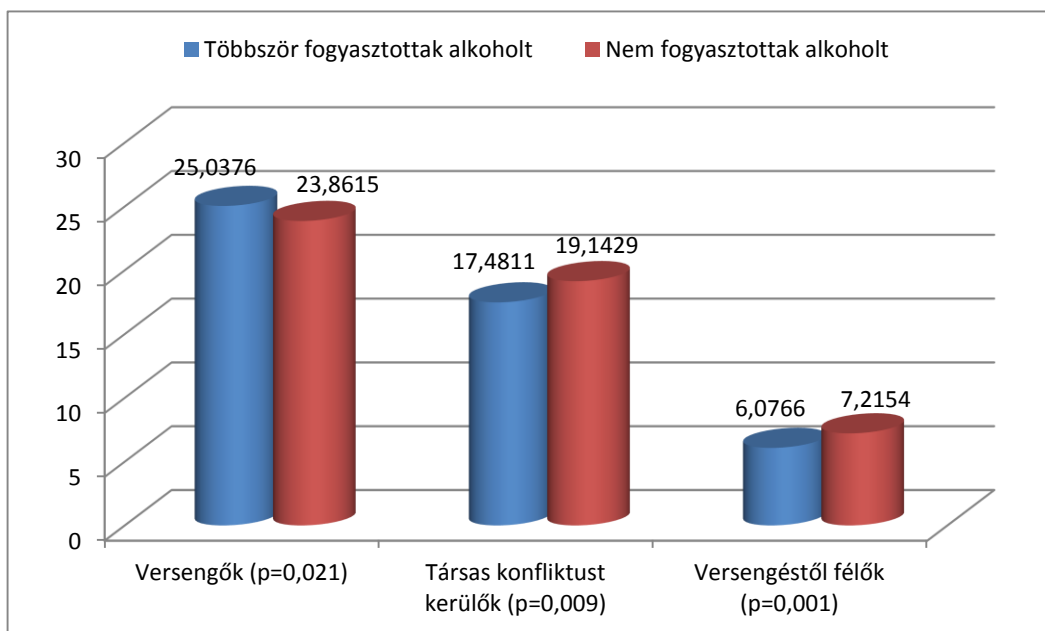
Változók	Faktorok sajátértékekkel		
	1. Faktor (4,14)	2. Faktor (2,88)	3. Faktor (1,79)
	<i>Versengés élvezet</i>	<i>Társas konfliktus kerülése</i>	<i>Versengéstől való félelem</i>
	Faktorsúlyok		
A másokkal való versenyzés elégedettséggel tölt el	0.812	-	-
Versenyző egyéniség vagyok	0.820	-	-
Szinte mindent megteszek, hogy elkerüljem a vitákat	-	0.842	-
Megpróbálom elkerülni a másokkal való versengést	-0.577	0.407	-
Gyakran inkább csendben maradok, minthogy megbántsak másokat	-	0.738	-
A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek	-0.415	-	0.697
Megpróbálom elkerülni a vitákat	-	0.863	-
Általában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak	-	0.663	-
Nem szeretek mások ellen versenyezni	-0.555	-	0.503
Rettegek a másokkal szembeni versengéstől	-	-	0.866
Élvezem az ellenféllel szembeni versengést	0.771	-	-
Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni	0.773	-	-
Szeretem a versengést	0.858	-	-
Nem okoz örömet mások kihívása, akkor sem, ha szerintem nincs igazuk	-	0.328	-
Cronbach alpha	0.89	0.77	0.74
%-os variancia	29.5	20.5	12.8

Varianciaanalízis, Kaiser kritérium

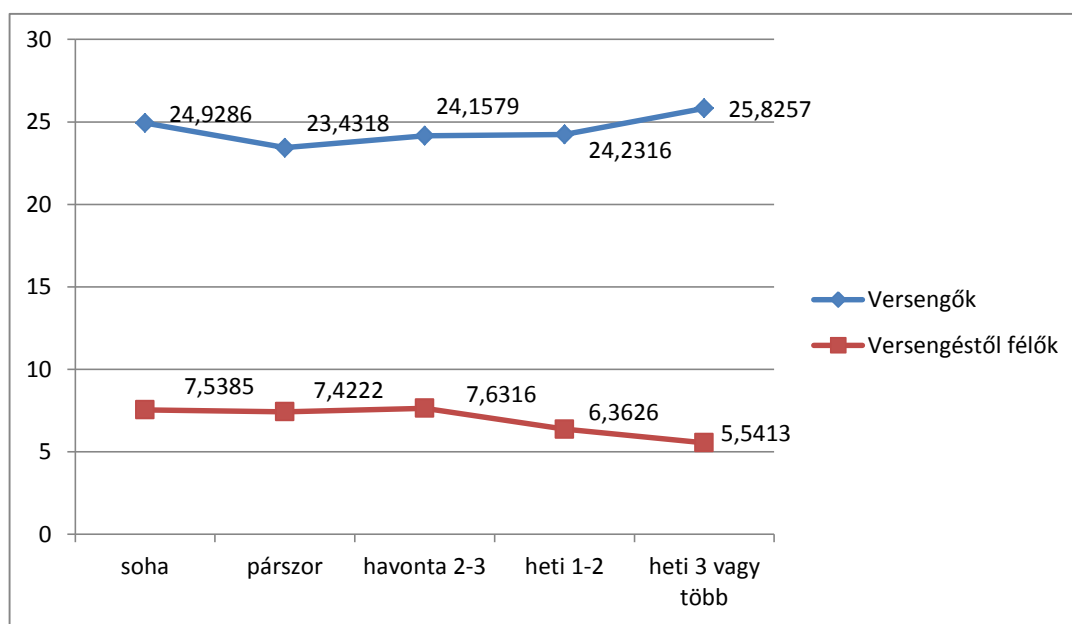
2. ábra - Versengő attitűd skálák átlagainak összehasonlítása szakok szerint (T-próba)



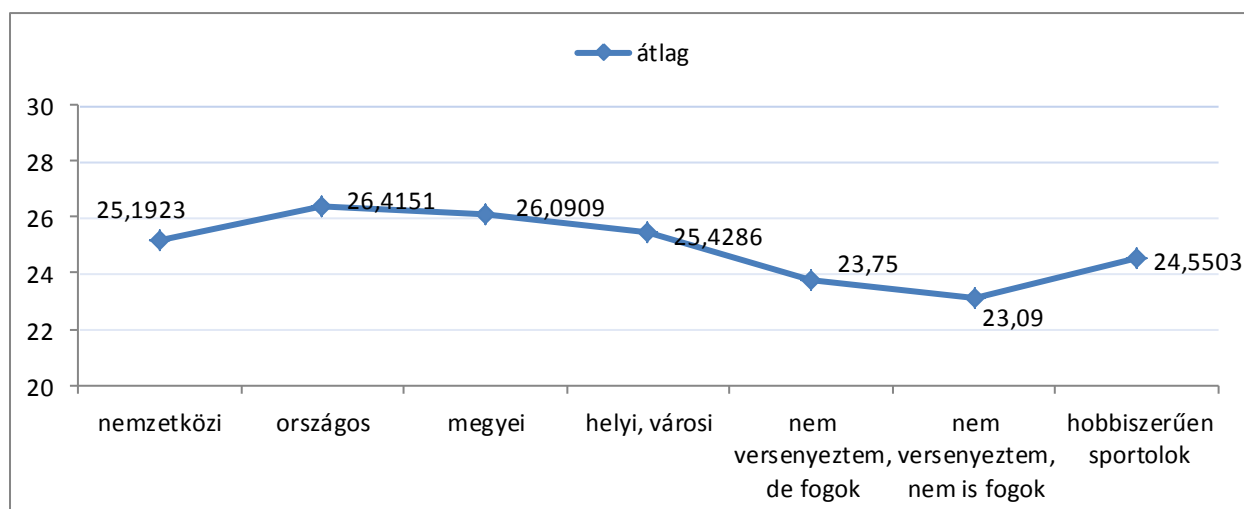
3. ábra - Versengő attitűd skálák átlagainak összehasonlítása az alkoholfogyasztási szokások tükrében (T-próba)



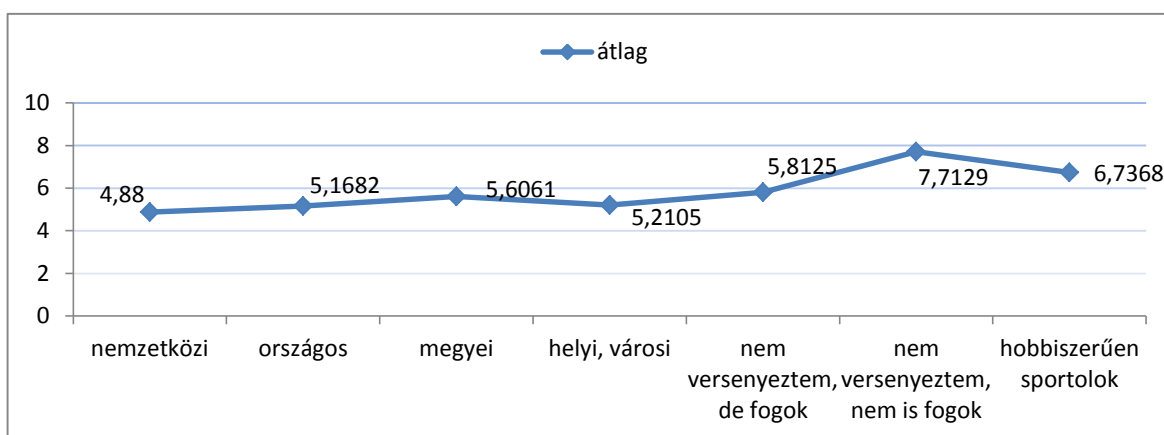
4. ábra - Versengés és a fizikai aktivitás gyakorisága (p=0,000) ANOVA



5. ábra - Versengés és a sportolás szintje – Versengők (p=0,00) ANOVA



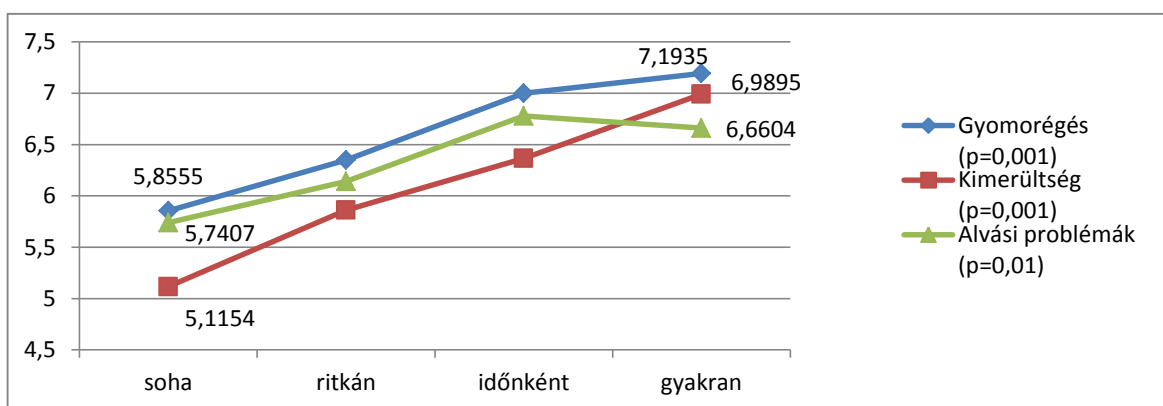
6. ábra - Versengés és a sportolás szintje – Versengéstől félők (p=0,00) ANOVA



7. ábra - Versengési attitűd és az egészségi, edzettségi állapot önminősítése

Varianciaanalízis		Egészségi állapot önminősítése		Edzettségi állapot önminősítése	
		Átlag	Szignifikancia	Átlag	Szignifikancia
Versengés élvezete	rossz	27,0000	p=0,000	22,7143	p=0,000
	megfelelő	22,8333		23,6000	
	jó	24,7419		25,0185	
	kiváló	25,7113		26,0183	
Társas konfliktust kerülők	rossz	21,6667	p=0,045	16,3333	p=0,040
	megfelelő	15,8333		18,6292	
	jó	17,8208		17,8067	
	kiváló	17,8227		16,9167	
Versengéstől való félelem	rossz	9,3333	p=0,000	7,6364	p=0,000
	megfelelő	7,4324		6,9556	
	jó	6,3686		6,2873	
	kiváló	5,5833		5,1835	

8. ábra - Versengés és a pszichoszomatikus tünetek a versengéstől félők csoportjánál. ANOVA



9. ábra - Versengési attitűd pozitív, illetve negatív összefüggése az élettel való elégedettséggel és a pszichoszomatikus tünetekkel (korrelációelemzés)

	Élettel való elégedettség	Pszichoszomatikus tünetek
1. faktor Versengés élvezete	,141**	-,080
2. faktor Társas konfliktus kerülése	,024	-,069
3. faktor Versengéstől való félelem	-,110*	,138**

**p<0,01

*p<0,05

7.2. Kérdőív

SPORT KÉRDŐÍV

Pálincás Anikó és Tóth Andrea II. éves testnevelés szakos hallgatók egészségmagatartásáról készülő szakdolgozatához. Szeretnénk jobban megismerni a fiatalok életmódját, sportolási szokásait magatartástudományi szempontok alapján, ezért néhány kérdést fogunk Neked feltenni. A kitöltés név nélküli, a válaszaidat senki nem tudja azonosítani. Kérünk, hogy figyelmesen olvasd el a kérdéseket, és válaszolj a valóságnak megfelelően. Előre is köszönjük a segítségedet. Kérünk, tegyél (X) jelet a megfelelő vonalra. Fontos, hogy minden kérdésre válaszolj.

1. Nemed: 1 _____ Fiú
2 _____ Lány
2. Évfolyamod: 1 _____ 1. évfolyam
2 _____ 2. évfolyam
3 _____ 3. évfolyam
3. Milyen szakra jársz? _____
4. Előző félévben mennyi volt a tanulmányi átlagod (pl. 4.2)? _____
5. Születési éved: _____
6. Édesapád legmagasabb iskolai végzettsége: 1 _____ Általános iskola
2 _____ Szakmunkásképző
3 _____ Érettségi
4 _____ Főiskola/egyetem
7. Édesanyád legmagasabb iskolai végzettsége: 1 _____ Általános iskola
2 _____ Szakmunkásképző
3 _____ Érettségi
4 _____ Főiskola/egyetem
8. Édesapád alkalmazási minősége: 1 _____ Diplomás vagy vezető
2 _____ Egyéb (nem diplomás) szellemi
3 _____ Önálló vállalkozó
4 _____ Szakmunkás
5 _____ Segédmunkás
6 _____ Munkanélküli
7 _____ Nyugdíjas
9. Édesanyád alkalmazási minősége: 1 _____ Diplomás vagy vezető
2 _____ Egyéb (nem diplomás) szellemi
3 _____ Önálló vállalkozó
4 _____ Szakmunkás
5 _____ Segédmunkás
6 _____ Háztartásbeli
7 _____ Munkanélküli
8 _____ Nyugdíjas

1	Felső osztály
2	Felső-közép osztály
3	Közép osztály
4	Alsó-közép osztály
5	Alsó osztály

Kiváló	Jó	Még éppen elfogadható	Rossz

Kiváló	Jó	Még éppen elfogadható	Rossz

	gyakran	időnként	ritkán	soha
13. Volt idegességből eredő fejfájásod?				
14. Volt hát- vagy derékfájásod?				
15. Voltak alvási problémáid?				
16. Érezted magát kimerültnek, gyengének?				
17. Volt gyomorégésed vagy gyomorfájásod?				
18. Volt idegességből eredő hasmenésed?				
19. Volt túl gyors vagy szabálytalan szívdobogásod?				

egyáltalán nem érték egyet						teljesen egyetérték	
1	2	3	4	5	6	7	

egyáltalán nem érték egyet							teljesen egyetérték
	1	2	3	4	5	6	7

egyáltalán nem érték egyet						teljesen egyetérték
1	2	3	4	5	6	7

egyáltalán nem érték egyet						teljesen egyetérték	
1	2	3	4	5	6	7	

egyáltalán nem érték egyet						teljesen egyetérték	
1	2	3	4	5	6	7	

Kérünk, jelöld be, mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal:

	Egyáltalán nem	Alig	Is-is	Egy kissé	Teljesen
25. A másokkal való versenyzés elégedettséggel tölt el					
26. Versenyző egyéniség vagyok					
27. Szinte mindent megteszek, hogy elkerüljem a vitákat					
28. Megpróbálom elkerülni a másokkal való versengést					
29. Gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat					
30. A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek					
31. Megpróbálom elkerülni a vitákat					
32. Általában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak					
33. Nem szeretek mások ellen versenyezni					
34. Rettegek a másokkal szembeni versengéstől					
35. Élvezem az ellenféllel szembeni versengést					
36. Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni					
37. Szeretem a versenyzést/versengést					
38. Nem okoz örömet mások kihívása, még akkor sem, ha szerintem nincs igazuk					

Szabadidődben milyen tevékenységgel szoktál kikapcsolódni?

	1. Soha	2. Ritkán	3. Alkalmanként	4. Gyakran
39. Mozi				
40. Színház				
41. Könnyűzenei koncert				
42. Olvasás				
43. Beszélgetés barátokkal				
44. TV nézés/videózás				
45. Bulizás				
46. Sportolás				
47. Számítógépezés				
48. Zenehallgatás				
49. Hobbitevékenység				
50. Bevásárlás/"plázázás"				
51. „lödörgés”, „csavargás"				
52. Házimunka				
53. Vallási rendezvények				

54. Dohányoztál-e már valaha? 1_____Nem
2_____Igen
55. Az ELMÚLT HÓNAPBAN kb. mennyit dohányoztál?
1_____Egyszer sem
2_____Csak néha egyet
3_____1-5 szálat naponta
4_____6-10 szálat naponta
5_____11-20 szálat naponta
6_____20-nál többet naponta
56. Fogyasztottál-e már valaha alkoholt? 1_____Nem
2_____Igen
57. Az ELMÚLT HÓNAPBAN hányszor ittál 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
58. Az ELMÚLT HÓNAPBAN milyen mértékben figyeltél oda az étkezésedre (azaz próbáltál egészségesen táplálkozni)?
1_____Egyáltalán nem
2_____Egy kissé
3_____Időnként
4_____Legtöbbször
5_____Mindig
59. Az ELMÚLT HÓNAPBAN milyen gyakran vettél részt erős, legalább fél óráig tartó szabadidős fizikai aktivitásban (pl. sport)?
1_____Soha
2_____Párszor
3_____Havonta kétszer-háromszor
4_____Hetente egyszer-kétszer
5_____Hetente három vagy több alkalommal
60. Mit sportolsz? _____
61. Milyen szervezésben sportolsz?
1. _____Iskolai (kötelező testnevelési órákon felül)
2. _____Iskolán kívüli sportklub, sportszövetség stb.
3. _____Barátokkal, minden hivatalos háttér nélkül
4. _____Egyedül, a saját magam kedvéért
62. Milyen szinten sportolsz?
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

63. Miért pont ezt a sportágat választottad? Csak egy, a legjellemzőbb választ jelöld be!

1. _____ Szüleim ezt tanácsolták
2. _____ Testvérem vagy közeli rokonom tanácsolta
3. _____ Az iskolában a testnevelő tanárom tanácsolta
4. _____ Barátaim tanácsolták, ők is itt sportolnak
5. _____ Egyedül választottam nyomós indok alapján (pl. közel van a lakhelyemhez)
6. _____ Ehhez a sporthoz a legjobbak az adottságaim
7. _____ Véletlen döntés volt
8. _____ Kihívásnak láttam
9. _____ A TV-ben láttam, hogy a magyarok milyen sikeresek ebben a sportágban

64. Miért döntöttél úgy, hogy sportolsz? Csak egy, a legjellemzőbb választ jelöld be!

1. _____ Az iskolában kötelező volt
2. _____ A szüleim mondták / tanácsolták
3. _____ Testvérem, más közeli rokonom tanácsolta
4. _____ Barátaim javasolták
5. _____ Magam döntöttem
6. _____ Egyedül voltam, új barátokat akartam szerezni
7. _____ Vonzott az ismeretlen

Mennyire fontosak számodra, illetve motiválnak Téged az alábbiak a sportban?

	Egyáltalán nem fontos	Nem fontos	Is-is/nem tudom eldőnteni	Fontos	Nagyon fontos
65. Az iskola kötelezővé teszi					
66. Szüleim kötelezővé teszik					
67. Szüleimnek örömet szerzek vele					
68. A sporttal egészségesebb leszek					
69. Jó fizikai erőnlétet biztosít					
70. Jobb lesz az alakom					
71. Izmosabb leszek					
72. Élvezem, hogy ura vagyok saját testemnek					
73. Jó sportolóvá akarok válni					
74. Olyan akarok lenni, mint az élsportolók					
75. Az edzőm meg legyen velem elégedve					
76. A versenyek, érmek, díjak					
77. A győzelem érzése					

78. Szeretnék híres lenni					
79. A szurkolás					
80. Népszerűvé válás					
81. Jó baráti társaság					
82. A szórakozás					

Köszönjük szépen! SZTE – JGYPK - Testnevelés Tanszék