

Jóga kapcsolata a testtudatossággal és pszichés jólléttel

Tartalomjegyzék:

Absztrakt	3
I. Bevezető	4
II. Elméleti háttér	4
II/1. A jóga hatása	4
II/2. A jóga és a testi tudatosság	5
II/3. A jóga és a jóllét kapcsolata	7
II/4. A jóga az önbecsülés, testi tudatosság és jóllét kapcsolata	8
III. Hipotézisek	9
IV. Módszerek	10
IV/1. Skálák	10
IV/2. Egyéb mutatók	11
IV/3. Elemzés	11
V. Eredmények	12
V/1. Első hipotézis	12
V/2. Második hipotézis	12
V/3. Harmadik hipotézis	13
VI. Diskusszió	13
VII. Gyakorlati következtetések, az eredmények felhasználhatósága	14
VIII. A Vizsgálat korlátai	14
IX. Köszönetnyilvánítás	15
Irodalomjegyzék	15
X. Mellékletek	18
X/1. Első táblázat: Leíró statisztika	18
X/2. Második táblázat: Szomatikus Abszorpció bináris logisztikus regressziója	18
X/3. Harmadik táblázat: Szomatoszenzoros Amplifikáció bináris logisztikus regressziója.	20
X/4. Negyedik táblázat: Well-being bináris logisztikus regressziója.	21
X/5. Első melléklet: A felhasznált kérdőívcsomag	24

Absztrakt:

Kérdőíves vizsgálatunkban a jóga gyakorlatok egyes pszichés hatásait, azok egymással való összefüggését kívánjuk megmutatni. A változások dinamikáját a gyakorlatok időbeli paramétereivel jellemezve végeztünk további összehasonlításokat. Hazánkban – és a nyugati világban –, elterjedt jóga iskolák többsége a testgyakorlásra, lélegző gyakorlatokra és relaxációra-meditációra helyezi a hangsúlyt. Hirdetik, hogy a testi erőnlét és hajlékonyságon túl lelki kiegyensúlyozottságot, stressz-tűrést és harmóniát szerezhetnek gyakorlók. Kérdésünk, hogy valóban kimutatható kapcsolat a jóga gyakorlása, a testi tudatosság, a tudatos jelenlét és a pszichés jóllét növekedésével.

Módszerek:

A keresztmetszeti vizsgálatban 228 gyakorló jogász személy vett részt. Online kérdőívet töltöttek ki. Fontosabb használt skálák: (SSAS, WHI-5 (*Well-Being*), PANAS, SA)

Változóink többsége jelentősen eltért a normál eloszlástól, így független kapcsolatukat a WB-, SA és SSAS pontszámaival bináris logisztikus regresszióval elemeztük. A függő változókból a mediánjuk mentén történő kettéosztással készítettünk bináris változót.

Eredmények:

A jóga gyakorlatok: pozitív kapcsolatban áll a szubjektív jólléttel, ami együttjár a pozitív- és negatív affektivitással és mindfulness-szel, a testi tudatossággal (SA és SSAS) vizsgálatunkban nem mutatott kapcsolatot. A SSAS-szel negatív összefüggésben állt, vagyis valóban a régebb óta jogászok körében valóban csökkent a testi jelzések tünetként való értelmezését. A testi abszorpcióval is pozitív együttjárást mutatott.

Összegzés: Az aktív és gyakori jogászás pozitív hatással van a pszichés jóllétre, testi ingerek tudatosítására, és csökkenti az egészség-szorongást és az introspektív tünetérzékelést.

I. Bevezető:

A testmozgás, fizikai aktivitás egészségben betöltött szerepe napjainkban egyre nagyobb figyelmet kap. Nemcsak testileg, hanem lelkileg, szellemileg, sőt szociálisan is számos pozitív hatását élvezhetjük. A sport és a testedzés hozzájárul fizikai képességeink fejlesztéséhez, erőnlétünk javításához, valamint nagy szerepe van az egészségmegőrzésben. A fizikai aktivitás mozgásterápia formájában pedig a betegek gyógyulását segíti elő, a betegek életminőségét javítja (Berkes, 2004).

A fizikai terhelés serkenti a csontépítést, az izomrostok megvastagodását, és javítja az izmok anyagcseréjét, továbbá az ízületi mozgékonyt is. Az aktív mozgás gazdaságosabb szívműködéshez, a légzőrendszer jobb teljesítményéhez vezet, a sejtek oxigénfelvevő képessége pedig nő. Az anyagcsere hatékonyabbá válik, az immunrendszer megerősödik. A betegségek felől közelítve az mondható el, hogy a rendszeres testedzés csökkenti a szív és érrendszeri betegségek, a 2. típusú cukorbetegség, az elhízás és egyes rosszindulatú daganatok kialakulásának kockázatát. Emellett kedvezően befolyásolja a lelkiállapotot, csökkenti a szorongást, javítja az önértékelést és a közérzetet, s pozitívan formálja az egyéniséget. A sport jótékonyan hat az iskolai és munkahelyi teljesítményre, valamint a szociális életre is. A rendszeres testmozgás további kedvező életmódelemeket (helyes étkezési szokások, káros szenvedélyek kerülése) is maga után von (Berkes, 2004).

II. Elméleti háttér:

II/1. A jóga hatása

A jóga eltérő, mint a legtöbb szabadon végezhető fizikai aktivitás. Nemcsak a testmozgáson van a hangsúly, a jógának sajátos filozófiája, élettanítása van. Eredete hosszú időkre nyúlik vissza, hatalmas elméleti és gyakorlati tudás áll mögötte. A tradicionális jógatechnikák nyugati kultúrában alkalmazott legfőbb elemei a testhelyzetek (*ászanák*), légzőgyakorlatok (*pránájámák*) és a meditáció (*dhjána*). Tehát a mozgás mellett a légzés és a meditáció, relaxáció is kiemelt szerepet kap (Devereux, 2002). A jógának ez által számos kedvező hatása van, mind testileg és lelkileg. A testgyakorlatok eredményeként az izmok

megnyúlnak, rugalmasabbá válnak, és egyben meg is erősödnek. Fejlődik az állóképesség, a szív és érrendszer, továbbá a légzőrendszer (légzőizmok, tüdőkapacitás). A sejtek anyagcseréje javul, a szervek vérellátása fokozódik, ezáltal a szervek életfunkciója növekszik, valamint jobbá válik az emésztés, a vér- és nyirokkeringés és (Devereux, 2002).. Az izommunka, a gerincoszlop gyakorlatai, a légzés és a meditáció megerősíti az idegrendszert, vitalizál, valamint érzékenyebbé tesz a testi érzetekre, a mozgás irányítása kifinomultabbá válik (Devereux, 2002).. A jóga megnöveli a koncentrációképességet, serkenti a figyelmet. Segít az érzelmi feszültség, szorongás csökkentésében, elősegíti az elme nyugalmát (Devereux, 2002).. Hozzájárul önmagunk mélyebb megismeréséhez, önmagunk elfogadásához, erőt és stabilitást ad, fokozza a béke és megelégedettség érzését (Devereux, 2002).

II/2. A jóga és a testi tudatosság

A testi tudatosság (*body awareness*) szorosan kapcsolódik a jólléthez, és az önbecsüléshez is. Testi tudatosság alatt értjük Mehling és mtsa.(2009) szerint:

„A testi tudatosság a test állapotának, folyamatainak, mozdulatainak feltételezhetően szenzoros proprioceptív, interoceptív afferensekből származik, és abból a képességből, ahogyan az egyén ennek tudatában van. A testi tudatosság magában foglalja a speciális fizikai érzeteket (pl.: szív működés tudatosítása, a végtagok helyzetének propriocepciója) és komplex tüneteket is (pl.fájdalom, relaxáció érzése, az érzelmek szomatikus markereinek érzékelése)...”

Az interocepció két alegységre bontható, viszcerocepcióra és propriocepcióra (Köteles és Simor, *in press*). A propriocepció az izmok, inak és ízületek helyzetéről és állapotáról ad információt, a viszcerocepció zsigerek állapotáról (szívverés, légzés, gyomor-bél rendszer teltsége), mindkettő szubjektív, fenomenológiai élmény, amelyet más mentális folyamatok is befolyásolhatnak (Köteles és Simor, *in press*). A belső ingerek tudatosulása nem állandó szintű, hanem folyamatos ingadozást mutat, összességében pedig tanulással változtatható (Pennebaker, 1982; Ádám, 1998 *Visceral perception*). Johnson (2003) alapján úgy is értelmezhetjük a testi tudatosságot, mint testi élményeink fontosságának ismeretét. A test az én érzékelésének első szintje, később ez egyre komplexebb mentális reprezentációkkal egészül ki, de a testi élmény mindig is fontos marad, mint én-élményünk és önbecsülésünk

kiindulópontja. A test belső egyensúlyban betöltött szerepe a keleti kultúrában egyértelmű, s a test és a lélek holisztikus szemlélete már a nyugati világban is egyre inkább elterjedt. A testünkkel való jó kapcsolat kialakítása, a testtudatosság és az önbecsülés pedig kölcsönösen befolyásolja egymást, a jóga pedig mindkettőre hat.

A testi tudatosság nagyobb figyelmet kap a különböző kutatásokban, tudományos munkákban és terápiás irányzatokban. Pontos definíciója és magyarázata azonban nem egyértelmű (*Mehling és mtsai, 2009*), sőt az egyes kutatók különböző, olykor ellentétes oldalról közelítik meg a jelenséget. Általában a következőképpen értelmezik: a testből származó érzetekre irányított figyelmi fókusz és tudatosság. A test érzékelése az emberi elme egy alapvető fontossággal bíró eleme. Mivel a test a mentális folyamatok háttérében állandó a többi változótól független vizsgálat rendkívül nehéz.

A testtudatosság eltérő aspektusait megragadó pszichológiai konstruktumok közül kettőt kiemelünk, melyeket kutatásunkban is felhasználtunk:

(1) a szomatoszenzoros amplifikáció, a testi tünetekre adott fokozott kognitív-érzelmi reakció, tehát komponensei a fokozott introspekció mellett a negatív affektivitás és az egészségszorongás.

(2) A szomatikus abszorpció a testi ingerek hétköznapi tudatosulásának mértékét mutatja meg, vagyis a nem-patológiásnak tekintett, értéksemleges testi figyelmet.

A testbelsőből származó ingereinkre ritkán figyelünk a mindennapi életben, általában ezek csak akkor tudatosulnak, ha kellemetlen, erős fájdalmat tapasztalunk, vagy megbetegszünk. Ez az egyik magyarázata, hogy számos kutatásban miért a betegség felől közelítik meg a testi tudatosság fogalmát. A mindennapos megközelítésben, viszont sokszor, mint a testi tünetek felnagyítása, betegség jeleként való értelmezése, amplifikálása jelenik meg (*Barsky és munkatársai, 1988*).

Egyes funkcionális zavaroknál (pl.: krónikus fáradtság szindróma, fibromialgia) már felismerték, hogy a mozgásterápia, a testi érzetekre való nagyobb fokú figyelem a gyógyítás eszköze lehet, valamint a testorientált terápiák, a tánc és mozgásterápiák, a szomatoterápia egyre szélesebb spektruma kezd ismertté és elfogadottá válni.

A testi tudatosság magas fokával jellemezhető személyek jobban figyelnek belső testi állapotjelzőikre, így intenzívebben érzékelik a belső tüneteiket és részletesebb leírást tudnak ezekről adni. A társas testi tudatosság a test külső jegyeire (testtartás, hanghordozás, stb.) vonatkozó fokozott figyelmet jelenti. Ez inkább a testkép fogalmához köthető. Egyénenként, sőt akár helyzetenként változó lehet az, hogy mennyire figyelünk belső jelzéseinkre, a testhelyzetünkre, a testtartásunkra, hogy milyen mértékű testi tudatossággal rendelkezünk.

Egy 1994-es vizsgálat (*Rani és Rao, 1994*) egy 3 hónapos hatha jóga tanfolyam hatását vizsgálta. Két csoportot hasonlítottak össze, a jógas csoport napi 1 órát jógázott 3 hónapon keresztül, míg a kontrollcsoport éppen beiratkozó személyekből állt össze. Azt az eredményt kapták, hogy a 3 hónapja jógázók szignifikánsan magasabb testi tudatossággal rendelkeznek, mint a kontrollcsoport. Ehhez hasonlóan egy 2005-ös kutatás (*Daubenmier, 2005*) kimutatta, hogy a jógázók nagyobb fokú testi tudatossággal rendelkeznek, jóval érzékenyebbek a testi érzetekre, mint az aerobikosok, vagy az egyik mozgásformát sem végző személyek. Emellett kisebb a testtel való elégedetlenségük, valamint kevésbé hajlamosak az étkezési zavarokra, ami valószínűsíthetően a testi tudatosságnak, mint közvetítő tényezőnek hatásának köszönhető. Egy másik tanulmány (*Delaney és Anthis, 2010*) eltérő ideje jógázó, és különböző típusú jógaórákra járó nőket vizsgált. Akik nagyobb hangsúlyt fektettek a jóga elméleti aspektusára, tanítására, azok szignifikánsan nagyobb testi tudatossággal és elégedettséggel bírtak. A régebb óta jógázók kevésbé voltak elégedetlenek testükkel, akik már jobban elsajátították a jógát, azok elégedettebbek voltak testükkel, valamint jobban érezték a kontrollt testük felett. Egyik jógas csoport sem volt összefüggésbe hozható evési zavarokkal.

II/3. A jóga és a jóllét kapcsolata:

A jóllét vagy más néven jó közérzet összetett fogalom. Mindenképpen szükséges hozzá az önmagunkkal való pozitív kapcsolat, önmagunkhoz való pozitív hozzáállás (*Johnson, 2003*). Fontos tényezője az önbizalom, a magas önbecsülés, az optimizmus, a remény és a boldogság. Feltétele a pszichológiai egészség, erő és egyensúly, ami sokban összekapcsolódik az önbecsüléssel. A fizikai egészség az önbecsülésre nem direkt módon hat, hanem közvetve, de a jóllétnek mindenképpen lényeges eleme. A jóllét, jó életminőség fogalma holisztikus szemléletben értelmezhető leginkább, mind a pszichés és fizikai szükségletek kielégítését magában foglalja. Ily módon jól illeszkedik a jóga gondolatvilágához.

A jóga és a jóllét kapcsolatát számos tanulmány próbálta felfedni. Hartfiel, Havenhand, Khalsa, Clarke és Krayner 2011-es vizsgálata kimutatta a jóga hatásosságát az érzelmi jóllét növelését és a stresszel szembeni ellenállást illetően egyetemi alkalmazottak körében. A vizsgálati személyek 6 héten át heti egyszer 60 perces jóga foglalkozáson vettek részt az ebédszünetben, míg a kontrollcsoport nem vett részt semmin. A jógázó csoport a program végére jelentős fejlődést ért el a tiszta gondolkodás, nyugalom, emelkedettség, energia és bizalom érzését illetően. Emellett stresszes helyzetek során is nőtt az elégedettségük, és önbizalmuk. Egy 2008-as kutatás (*Sharma, Gupta és Bijlani, 2008*) egészséges és pszichiátriai, pszichoszomatikus betegségekkel rendelkező mintán hasonlította össze a jóga hatását a szubjektív jóllétre. Az egészséges csoport volt a kontrollcsoport, míg a beteg csoportba magas vérnyomású, szív és érrendszeri betegek, cukorbeteg, elhízott, valamint depressziós és szorongó személyek kerültek be. A 10 napos intenzív, jóga alapú életmódprogram eredményeként a vizsgálati csoport szubjektív jólléte szignifikánsan emelkedett a kontrollcsoportéhoz képest. Egy hosszabb időtartamú, 1960-tól 1980-ig tartó kutatás (*Newcombe, 2007*) brit nők körében számolt be arról, hogy a jóga a fizikai egészséget és a lelki jóllétet kedvezően befolyásolja. Egy másik tanulmány (*Hadi és Hadi, 2007*) nemtől, kortól és iskolai végzettségtől függetlenül mutatta ki a jóga fizikai és mentális egészségre gyakorolt fejlesztő hatását, valamint jóllétet elősegítő hatását.

II/4. A jóga az önbecsülés, testi tudatosság és jóllét kapcsolata

Egy 2006-os kutatásban (*Impett, Daubenmier és Hirschman, 2006*) a jóga, a testi tudatosság, és az önértékelés kapcsolatát vizsgálták. Az eredmények azt mutatták, hogy a jógázás hatására a nők kevésbé voltak elégedetlenek a testükkel. A nőknek és a férfiaknak egyaránt nőtt a testi tudatossága, a pozitív hozzáállása, az étellel való elégedettséggel, és ezzel egy időben csökkent a negatív hozzáállásuk.

Kelley (2009) a testi tudatosságot és pszichológiai jóllétet vizsgálta női mintán, kezdő (kevesebb, mint 1 éve) és haladó (2-36 év között) jógázók körében. Az eredmények pozitív korrelációt mutattak a testi tudatosság és a jóllét között. A testi tudatosságot illetően szignifikáns különbség volt a kezdő és a haladó jógázók között a haladók javára, a pszichológiai jóllét tekintetében viszont nem volt különbség. A pszichológiai jóllét az

életkorral mutatott pozitív korrelációt, vagyis az életkor előrehaladtával egyre nőtt. A kor és a testi tudatosság viszont nem korrelált egymással.

Egy másik kutatásban Lee (*Lee, 2004*) 107 fős mintán hasonlította össze a kezdő és haladó hatha jógasokat a szubjektív jóllétet illetően. Az alanyokat Hawaii különböző jógaközpontjaiból toborozta. Haladónak számított, aki már minimum 2 éve jógázott. Kezdők közé azok tartoztak, akik minimum 1 hónapja maximum 1 éve jógáztak. A heti rendszerességet tekintve megegyezett a 2 csoport, minimum heti kétszer egy óra volt a kritérium. A köztes tartományba esők nem kerültek be a mintába. Az eredmények megfeleltek az elvártnak, a haladó jógázók magasabb szintet értek el a szubjektív jóllét tekintetében, az eredmény azonban éppen nem esett szignifikáns tartományba. A szubjektív jóllét komponenseit – elégedettség az élettel, pozitív hozzáállás, negatív hozzáállás – vizsgálva, a pozitív hozzáállás viszont szignifikáns eredményt mutatott. (A két csoport egyébként nemet, iskolai végzettséget, kapcsolati állapotot, extraverziót, neuroticizmust tekintve megegyezett, kort, jövedelmet és etnikumot tekintve azonban eltérő volt.)

III. Hipotézisek

Fenti bevezetésünkől is látható, hogy a jóga lelki hatásának szakirodalma terjedelmes és egyre több kérdésre választ ad. A tanulmányok többsége azonban kevés pszichológiai aspektust ragad ki következtetéseinek levonására. Kutatásunk célja, hogy több megközelítés és pszichológiai változó felhasználásával azok kölcsönhatását és komplex összefüggéseket is feltárjunk. Mi az összefüggés a jógázással párhuzamosan megfigyelhető testtudatosság és szubjektív jóllét közt?

Hipotéziseinket az alábbiak szerint fogalmaztuk meg a jóga gyakorlásával kapcsolatban:

(1) pozitív kapcsolatban áll a szomatikus abszorpcióval (testi ingerek hétköznapi tudatosításának mértéke, lásd. bevezető),

(2) ám fordított kapcsolatban áll a szomatoszenzoros amplifikációval (testi történések negatív, tünetként való értelmezésével).

(3) együtt jár a szubjektív jólléttel (well-being). A jóllét területén mutatkozó egyéni különbségek összefüggnek az affektivitással (pozitív és negatív) és a testtudatossággal.

IV. Módszerek:

Kutatócsoportunk, mely nemcsak a jóga, hanem a Kung-Fu, a társastánc és a Pilates hatásait is vizsgálta, egy közös kérdőívcsomag segítségével keresztmetszeti lerendezésben vizsgálta azt, hogy a különböző fizikai aktivitások milyen pszichológiai változókkal állnak kapcsolatban. A jóga csoport kutatóiként jogaközpontokkal és jógaoktatókkal vettük fel a kapcsolatot a fővárosban és Székesfehérváron.

229 kitöltőnk körében az átlagéletkor 36 év, 201 nő és 2 híján 30 férfi, átlag kb. 4,5 fél éve jógáznak, heti 2-3 alkalommal (*Lásd: Mellékletek: IX/1. Első táblázat*).

IV/1. Skálák:

Kérdőívünk online és papír alapon is kitölthető volt, az adatokat összegezve értékeltük. A csomagban (*Lásd: IX./5. Első melléklet*) található kérdőívek közül az alábbi skálákat használtuk fel kutatásunkban:

1. A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített változata (**WBI-5**; *Bech, Staehr-Johansen, & Gudex, 1996*) a kitöltők általános közérzetére kérdez rá az elmúlt két hétben. 5 tételt tartalmaz, melyeket 4 fokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem jellemző; 4 = teljesen jellemző) kell értékelni. Fordított tétel nem szerepel benne. A magyar változat megbízható és érvényes. A validálást 2006-ban végezték (*Susánszky, Konkoly-Thege, Stauder, és Kopp, 2006*), belső konzisztenciája (*Cronbach-alfa: 0,77*) magas volt.
2. A Pozitív és Negatív Affektivitás Kérdőív (*Positive and Negative Affectivity Schedule - PANAS*) eredetileg (*Watson, Clark és Tellegen, 1988*) 20 tételből áll, 10 pozitív és 10 negatív érzelmi állapotot tartalmaz. Ezekről 5 fokú Likert-skálán (1 =

egyáltalán nem; 5 = nagyon) kell megítélni, hogy általában (vagy adott időszakban) mennyire jellemző ránk. A rövidített verzió elsősorban a kutatásokban való könnyebb használat érdekében jött létre, ez 5-5 tételt tartalmaz. A magyar rövidített változat 2011-ben készült el (*Gyollai, Köteles, Simor és Demetrovics, 2011*), összesen 10 tételből áll. Belső konzisztenciája az eredetihez képest gyengébb, de elfogadható tartományba esik. (*Cronbach-alfa: pozitív alskálánál: 0,76; negatív alskálánál: 0,77*). Az eredeti és a rövidített változat között erős a korreláció ($r=0,9$), tehát jól használható ez a változat is.

3. A Testi Abszorpció Kérdőív (*Somatic Absorption Scale; SA, D. Watson, publikálatlan kézirat*) a belső testi folyamatokra irányuló figyelemre kérdez rá, testi folyamatok észlelésének diszpozicionális jellegét, normális hajlamát méri. Különböző belső folyamatokkal, testhelyezettel kapcsolatos állításokat fogalmaz meg 19 tételben, 5 fokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet; 5 = teljesen egyetértek). A kérdőív egy faktoros. A magyar változatot Köteles és Simor (*Köteles és Simor, in press*) dolgozta ki, mely jó belső konzisztenciával bír (*a Cronbach-alfa 0,85*).
4. A Szomatoszenzoros Amplifikáció Kérdőív (*Somatosensory Amplification Scale, SSAS; Barsky, 1979*) a tudatossá váló tünetek felerősítésével kapcsolatos folyamatokat méri. 10 tételből áll, fordított tételeket nem tartalmaz, az állításokat 5 fokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem; 5 = nagyon) kell értékelni. A kérdőív magyar változatát 2009-ben validálták (*Köteles és mtsai, 2009*), a skála belső konzisztenciája jónak bizonyult (*Cronbach-alfa 0,74*.)

IV/2. Egyéb mutatók

A joggyakorlást időbeli tulajdonságaival jellemeztük: a jogázás időtartamát (hónapokban) és a gyakoriságát (egy átlagos héten). A joggyakorlást egyetlen összevont adattal is jellemeztük (interakciós tag), mely az előbbi két paraméter centrált alakjának szorzata volt.

IV/3. Elemzés

Változóink többsége jelentősen eltért a normál eloszlástól, így független kapcsolatukat a szubjektív jóllét-, szomatikus abszorpció és szomatoszenzoros amplifikáció pontszámaival bináris logisztikus regresszióval elemeztük. A függő változókból a mediánjuk mentén történő kettéosztással készítettünk bináris változót (szubjektív jóllét: 15, szomatikus abszorpció: 72, szomatoszenzoros amplifikáció: 28), ahol a medián alatti értékek 0, a medián fölöttiek 1-es értékkel szerepeltek.

(1) Az szomatikus abszorpció elemzésénél a demográfiai adatok (nem, kor) első lépésben való kontrollálása után a jógázás változóit (gyakoriság, kezdet óta eltelt idő) léptettük be. A köztük lévő korrelációt kiszűrendő külön léptettük be őket az elemzésbe.

(2) Az szomatoszenzoros amplifikáció elemzésénél a demográfiai kontroll-változók (nem, kor), jógázás jellemzői (gyakoriság, kezdet óta eltelt idő, interakciós tag) után a harmadik blokkban az affektivitás- (**PANAS** + és -) és a testi abszorpció (**SA**) skálák szerepeltek.

(3) A szubjektív jóllét elemzésénél a független változókat 4 blokkban léptettük be: demográfiai kontroll-változók, a jógázás jellemzői (gyakoriság, kezdet óta eltelt idő, interakciós tag), az után harmadik lépésben a testtudattal kapcsolatos- (szomatoszenzoros amplifikáció, szomatikus abszorpció), majd negyedik lépésben az affektivitással kapcsolatos pszichológiai skálák (**PANAS+**, **PANAS-**) következtek.

V. Eredmények

A felhasznált skálák leíró statisztikája az első táblázatban (*Lásd: Mellékletek: X/1. Első táblázat*) olvasható.

V/1. Első hipotézis

(1) szomatikus abszorpció: a jógagyakorlás paramétereit külön-külön beléptetve találtunk összefüggést, szignifikánsan együttjárt a jógázás gyakoriságával, ám a kapcsolat a gyakorlás hosszának beléptetésével eltűnt. (*Lásd: Mellékletek: X/2. Második táblázat*)

V/2. Második hipotézis

(2) szomatoszenzoros amplifikáció: Az első lépés demográfiai jellemzői közül a kor szignifikáns fordított összefüggést mutatott az szomatoszenzoros amplifikációval. A második lépés alapján a jógázás gyakorisága negatívan kapcsolt hozzá. A harmadik lépésben az szomatikus abszorpció, a PANAS- pozitív, a jógázás gyakorisága pedig fordított szignifikáns kapcsolatban áll az szomatoszenzoros amplifikációval. *(Lásd: Mellékletek: X/3. Harmadik táblázat)*

V/3. Harmadik hipotézis

(3) szubjektív jóllét: Az elemzés első lépése alapján a kor pozitívan függött össze a szubjektív jólléttel. A második lépésben a kor elvesztette a szignifikanciáját, helyét a jógázás gyakorisága vette át. A harmadik lépésben egyedül az újonnan beléptetett testtudatossággal kapcsolatos tagok mutattak szignifikáns kapcsolatot, a szomatikus abszorpció pozitívat, a szomatoszenzoros amplifikáció negatívat. Az utolsó lépésben a jógázás gyakoriságával együtt a PANAS+ pozitív, míg a PANAS- negatív összefüggést mutatott a szubjektív jólléttel. *(Lásd: Mellékletek: X/4. Negyedik táblázat)*

VI. Diszkusszió

Összegezve kutatásunk eredményeit, a jógagyakorlás: (1) együttjárást mutatott a testi abszorpcióval a kor kontrollálásával is. (2) A szomatoszenzoros amplifikációval negatív összefüggésben állt, vagyis a gyakrabban jógázók körében valóban kisebb mértékű a testi jelzések tünetként való értelmezése. (3) valóban pozitív kapcsolatban áll a szubjektív jólléttel, ami kapcsolatot mutat a testi tudatosság különböző típusaival (**SA**-val pozitív- és szomatoszenzoros amplifikációval negatív összefüggés) ill. a pozitív- és negatív affektivitással.

Kutatásunk összecseng a korábbi tudományos eredményekkel, melyek a jóga kapcsolatát vizsgálták a jólléttel és testtudatossággal. Ezen túl, megmutattuk azt is, hogy az erősebb érzék semleges testi figyelem és csökkent tünetképző belső attitűd magasabb szubjektív jólléttel jár együtt.

VII. Gyakorlati következtetések, az eredmények felhasználhatósága

A fenti kapcsolat irányát többféleképpen értelmezhetjük: a jóga (kutatásunk szerint főleg annak gyakorisága) növeli a szubjektív jóllétet, testi abszorpciót és csökkenti a szomatoszenzoros amplifikációt. Ez esetben a hangulati élet javítására, a pszichoszomatikus kórképek enyhítésére és fájdalmak csökkentésére ajánlhatnánk kiegészítő módszerként a jóga gyakorlását. A másik értelmezés szerint azok gyakorolnak rendszeresebben, akiknek ezen pszichés mutatóik eleve magasabbak voltak. A kapcsolat irányának tisztázásához további vizsgálatokra van szükség.

Amit biztosan állíthatunk, hogy a jóga gyakorlása úgy mutat összefüggést a testtudatossággal, hogy nem növeli, sőt, egyenesen csökkenti a tünetképző belső figyelem (szomatoszenzoros amplifikáció) mértékét.

VIII. Vizsgálat korlátai

Eredményeink általánosításának egyik akadálya, hogy mintánk nem volt reprezentatív.

Fontos megemlíteni továbbá, hogy keresztmetszeti vizsgálatunk a kimutatott kapcsolatok irányára nem enged következtetni. A mért pszichológiai konstruktumok korábbi kísérletek szerint nehezen változnak és sok egyéb tényező (pl, családi állapot, anyagi helyzet stb.) is befolyásolja őket.

Tervezzük a kérdőívcsomagban vizsgált összes pszichológiai skála kiterjedtebb analízisét, a csoportban vizsgált többi fizikai aktivitással való összehasonlítást, kontrollált longitudinális vizsgálatot, illetve, hosszabb távon, végeznénk fiziológiás méréseket a testi-idegrendszeri változások feltárásáért.

IX. Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk megköszönni minden kitöltőnek és segítőkész jógaoktatónak részvételét. Szeretnénk megköszönni a csoportunk többi tagjának is, hogy munkáikkal nagyban hozzájárultak, közös célok kibontakozásához. Továbbá Köteles Ferencnek, hogy végig támogatott minket, és őszinte visszajelzéseivel segítette haladásunkat.

Irodalomjegyzék

- Berkes, I. (2004). Mozgás és egészség. In: Bácsy, E., Mikola, I. (eds). *Civilizáció és egészség*. MTA Társadalomkutató Központ, Budapest
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly* 29. 207-219.
- Delaney, K., Anthis, K., PhD (2010). Is Women's Participation in Different Types of Yoga Classes Associated with Different Levels of Body Awareness Satisfaction? *International Journal of Yoga Therapy* 1. 62-71.
- Deshpande, S, Nagendra, HR, Nagarathna, R. (2009). A randomized control trial of the effect of yoga on Gunas (personality) and Self esteem in normal healthy volunteers. *International Journal of Yoga* 1. 13-21.
- Devereux, G. (2002). *A jóga alapjai*. Bioenergetic Kft., Budapest.
- Emily, A. Impett, E. A., Daubenmier, J. J., Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research And Social Policy*. 3. 39-48.
- Franks, J. (2010). Hatha Yoga, Meditation, and Focus Groups Decrease Body Shame, Surveillance, and Increase Body and Self- Esteem in College Women. Cache -

- Ganacharya, V., Lokare, G. A. (2011). The effect of yoga on self esteem and the level of stress of inter-collegiate player. *Hi-Tech Research Analysis 1*. 125-130.
- Hadi, N., Hadi, N. (2007) Effects of hatha yoga on well-being in healthy adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 13. 829-837.
- Hartfiel, N., Havenhan, J., Khalsa, SB., Clarke, G., Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 37. 70–76.
- Jayasinghe, S. R. (2004). Yoga in cardiac health (A Review). *European Journal of Preventive Cardiology*, 11. 369-375.
- Johnson, M. (2003) *Önbecsülés és alkalmazkodás*. Eötvös Kiadó, Budapest
- Johnson, M., & Blom, V. (2007). Development and validation of two measures of contingent self-esteem. *Individual Differences Research*, 5. 300-328.
- Kelley, J. L., Ph.D (2009). Body esteem and psychological well-being in female yoga practitioners. Oklahoma State University. *ProQuest Dissertations & Theses*
- Kiss P. (in press) Az önértékelés, elégedettség és identitás személyes és társadalmi vetületei.
- Lee, G. W. (2004). The subjective well-being of beginning vs. advanced hatha yoga practitioners. *Electronic reproduction. ScholarSpace*
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., Stewart, A. (2009). Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS one*
- Miller, L.C., Murphy, R., Buss, A.H. (1981): Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41. 397–406.

- Newcombe, S. (2007) Stretching for Health and Well-Being: Yoga and Women in Britain, 1960-1980. *Asian Medicine*, 3. 37-63.
- Pennebaker, J. W. (1982). *The Psychology of Physical Symptoms*. New York: Springer.
- Rani, N. J., Rao, P. V. K. (1994). Body awareness and yoga training. *Perceptual and motor skills* 79. 1103-1106.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- Sharma, R., Gupta, N., Bijlani, R. L. (2008) Effects of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 52. 123-131.
- Telles, S., Naveen, K. V. (1997). Yoga for rehabilitation: an overview. *Indian Journal of Medical Sciences*, 51. 123-127.

X. Mellékletek:

X/1. Első táblázat: Leíró statisztika

Leíró statisztika

	N	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
kor	228	18	69	35,52	11,746
nem	228	0	1	0,12	0,329
mióta jógázik?	218	0	576	53,76	80,056
milyen gyakran?	226	0	8	2,63	1,849
Well-being	228	7	20	14,73	2,499
SSAS	228	13	45	27,91	6,188
Somatic Absorption	228	35	95	70,21	10,903
PANAS+	228	8	25	19,17	3,119
PANAS-	228	5	22	8,84	3,325
Érvényes kitöltők	216				

X/2. Második táblázat: Szomatikus Abszorpció bináris logisztikus regressziója.

A blokkok R értékei, majd a változók Exp(B) értéke a hozzá tartozó 95%-os konfidencia intervallummal. *: szignifikancia együttható maximum 0,05,

1. blokk

Cox & Snell = 0,022

Nagelkerke =0,029

2. blokk

Cox & Snell = 0,040

Nagelkerke =0,053

3. blokk

Cox & Snell = 0,051

Nagelkerke =0,068

kor

1,025* [1,001-1,050]

1,013 [9,97-1,047]

1,012 [0,985-1,040]

nem

0,788 [0,345-1,799]

0,823 [0,291-1,589]

0,727 [0,310-1,702]

jógázás gyakorisága

1,168* [1,001-1,363]

1,129 [0,961-1,325]

jógázással töltött hónapok

1,004 [0,999-1,008]

szomatoszenzoros amplifikáció

XI/3. Harmadik táblázat: Szomatoszenzoros Amplifikáció bináris logisztikus regressziója.

A blokkok R értékei, majd a változók $\text{Exp}(B)$ értéke a hozzá tartozó 95%-os konfidencia intervallummal. *: szignifikancia együttható maximum 0,05,

1. blokk

Cox & Snell $R = 0,039$

Nagelkerke R= 0,052

2. blokk

Cox & Snell = 0,056

Nagelkerke =0,075

3. blokk

Cox & Snell = 0,272

Nagelkerke =0,363

kor

0,969* [0,946-0,993]

0,974 [0,948-1,002]

0,976 [0,944-1,008]

nem

0,517 [0,219-1,221]

0,590 [0,244-1,426]

0,603[0,212-1,709]

jógázással töltött hónapok

0,998 [0,990-1,006]

0,999[0,989-1,008]

jógázás gyakorisága

0,835 [0,680-1,026]

0,750* [0,595-0,946]

centrált időparaméterek szorzata

1 [0,999-1,002]

1 [0,998-1,001]

SA

1,104* [1,063-1,147]

PANAS-

1,384* [1,224-1,564]

X/4. Negyedik táblázat: Well-being bináris logisztikus regressziója.

A blokkok R értékei, majd a változók Exp(B) értéke a hozzá tartozó 95%-os konfidencia intervallummal. *: szignifikancia együttható maximum 0,05, **: 0,01, ***:0,005

1. blokk

Cox & Snell R = ,031

Nagelkerke R = ,043

2. blokk

Cox & Snell = 0,068

Nagelkerke = 0,092

3. blokk

Cox & Snell = 0, 118

Nagelkerke = 0,160

4. blokk

Cox & Snell = 0,303

Nagelkerke = 0,412

kor

1,033* [1,008-1,058]

1,021 [0,993-1,050]

1,017 [0,988-1,047]

1,009 [0,976-1,043]]

nem

1,214 [0,527-2,793]

1,018 [0,426-2,433]

0,974 [0,400-2,373]]1,005 [0,995-1,015]

0,657 [0,232-1,861]]

jógázással töltött hónapok

1,007 [0,999-1,014]

1,005 [0,995-1,015]

1,005 [0,997-1,014]

1,005 [0,995-1,015]

jógázás gyakorisága

1,275* [1-042-1,559]

1,327* [1,03-1,71]

1,205 [0,979-1,484]

1,325* [1,038-1,691]]

centrált időparaméterek szorzata

0,999 [0,997-1,001]

0,999 [0,997-1,001]

0,999 [0,997-1,001]

0,999 [0,997-1,001]

SA

1,044** [1,012-1,078]

0,977 [0,939-1,018]]

SSAS

0,927*** [0,878-0,978]]

0,999 [0,936-1,067]

PANAS+

1,521*** [1,277-1,812]

PANAS-

0,783** [0,679-0,903]

X/5. Ötödik melléklet: A felhasznált kérdőívsomag

A szociodemográfiai, joggyakorlással kapcsolatos változók és a felhasznált pszichológiai skálák (Szomatoszenzoros Amplifikáció Kérdőív, Testi abszorpciók kérdőív, Pozitív és Negatív Affektivitás Kérdőív, WHO Well-being kérdőív) mellett a Személyes és társas testi tudatosság-kérdőív, Mindful Attention Awareness -"Jelenlét" skála, Rosenberg-féle globális önértékelés-, Kontingens önértékelés-kérdőívek is szerepeltek.

Tisztelt Tesztkitöltő!

Egy önértékeléssel és a mindennapi tevékenységekre fordított figyelemmel kapcsolatos kutatásban való részvételre szeretnénk megkérni. A kutatást az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének szakemberei végzik. Az alábbi kérdőívek testi-lelki állapotára, szokásaira és hangulatára vonatkozó kérdéseket tartalmaznak. A kérdésekre nincsenek jó vagy rossz válaszok, igyekezzen mindig azt a választ bejelölni, amelyikről úgy érzi, hogy a leginkább jellemző Önre. Fontos tudnia, hogy a kérdőívet névtelenül kell kitölteni, a részvétel önkéntes, és a kitöltést bármikor abbahagyhatja. Együttműködését ezúton is köszönjük!

A vizsgálat

vezetői

Életkor: év

Nem: ☐ nő ☐ férfi

Iskolai végzettség: ☐ alapfokú (általános iskola) ☐ középfokú ☐ felsőfokú

Mióta gyakorol (hány hónapja és/vagy éve):év hónap

Hetente átlagosan hány alkalommal:

Kérjük, soroljon fel 5 olyan testi és/vagy lelki tulajdonságot, jellemzőt, amiben érzése szerint fejlődött (vagy fejlődhet, ha még kezdő) a gyakorlás hatására:

1: 2:

3: 4:

5:

Végez-e legalább heti rendszerességgel valamilyen más fizikai tevékenységet is? Ha igen, mit?

☐ nem ☐ igen:

Kérjük, karikázza be azt a válaszlehetőséget, mely legjobban leírja, hogyan érezte magát AZ ELMÚLT 2 HÉT során.

Az elmúlt két hét során érezte-e magát	egyáltalán nem jellemző	alig jellemző	jellemző	teljesen jellemző
--	-------------------------	---------------	----------	-------------------

1. Vidámnak és jókedvűnek?				
2. Nyugodtnak és ellazultnak?				
3. Aktívnak és élénknek?				
4. Ébredéskor frissnek és élénknek?				
5. A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?				

Kérem, jelölje be, hogy milyen mértékben ért egyet az alábbi állításokkal!

	Egyáltalán nem jellemző	Nem emző rám	Jellemző rám
1. Ha megbukom egy vizsgán, vagy ha egy helyzetben rosszabbul teljesítek, mint azt elvártam, kételkedni kezdek, hogy valóban értékes vagyok-e.			
2. Határozottan növekszik az önbecsülésem, ha mások keresik a társaságomat.			
3. Ha konfliktusaim vagy vitáim vannak a párommal vagy a közeli barátaimmal, tehetetlennek érzem magam és kudarcként élem meg.			
4. Nem számít, hogy mennyire jól végeztem el egy feladatot, mert mindig az a gyötrő érzés van bennem, hogy még jobban kellett volna csinálnom.			
5. Mások sikerét fenyegetőnek érzem.			
6. Úgy érzem, a szoros kapcsolataimban a szeretetet és elfogadást ki kell érdemelnem.			
7. Fontos számomra, hogy a páromtól gyakran bizonyosságot kapjak arról, hogy szeret.			
8. Úgy érzem, nem számít mennyire keményen dolgozom, soha nem érem el, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsam.			
9. Néha az eredményeimmal próbálom bizonyítani, hogy értékes vagyok.			
10. Amikor egy szerelmi kapcsolatom véget ér, igazán hasznavehetetlennek és értéktelennek érzem magam.			
11. Úgy gondolom, az határozza meg, hogy mennyire vagyok értékes személy, hogy mennyire tudom a dolgaimat sikerre vinni.			
12. Könnyen nyugtalanná válok, amikor éppen nincs semmi megoldani való dolgom.			

13. Hajlamos vagyok elnyomni az érzéseimet és a szükségleteimet azért, hogy mások jól érezzék magukat.			
14. Az önbecsülésemhez fontos, hogy szeressenek.			
15. Nem az számít, hogy „ki vagyok én”, hanem hogy „mit tudok véghez vinni”.			
16. Hajlamos vagyok rá, hogy önalávető legyek, vagy elfogadjam mások akaratát, nehogy elveszítsem az elfogadásukat és a kitüntető figyelmüket.			
17. Az önbecsülésem erőteljesen függ a napi teljesítményeimtől			
18. Hajlamos vagyok rá, hogy túlságosan is tekintettel legyek mások érzéseire a saját érzéseim és szükségleteim kárára.			
19. Az önbecsülésem könnyen ingadozik annak függvényében, hogy az elfogadás vagy elutasítás jelzéseit kapom-e másoktól			
20. Mások sikerei arra ösztönöznek, hogy még keményebben dolgozzak.			
21. Mások szeretetére és támogatására is szükségem van ahhoz, hogy jobban szeressem magam.			
22. Előfordul, hogy megengedem, hogy rosszul bánjanak velem, mert nem akarom megkockáztatni, hogy elutasítsanak.			
23. Csak olyankor érzem magam értékes embernek, ha jól teljesítettem.			
24. Ha egy szerelmi kapcsolatban visszautasítanak, értéktelennek érzem magam.			
25. Érzékenyen érint, ha másoktól az ellenszenv és elutasítás jelei érkeznek felém.			
26. Nehezen bocsátom meg magamnak, ha kudarcot vallok egy fontos feladatban.			

Kérem, jelölje be a megfelelő oszlopban, hogy milyen mértékben ért egyet az alábbi állításokkal!

	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyetértek	Teljesen egyetértek
1. Vagyok olyan értékes ember, mint mások				
2. Sok jó tulajdonságom van				
3. Gyakran azt gondolom, hogy egy nulla vagyok				
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások				
5. Nem sok mindenre lehetek büszke				
6. Jó véleménnyel vagyok magamról				
7. Általában elégedett vagyok magammal				
8. Bár több okom lenne, hogy becsüljem önmagamot!				
9. Időnként feleslegesnek érzem magam				
10. Néha úgy érzem, hogy semmire sem vagyok jó				

Kérjük, jelölje be, hogy mennyire tartja önmagára nézve igaznak a következő állításokat!

	egyáltalán nem	kissé	mérsékelten	megléhetősen	nagyon
1. Ha valaki köhög körülöttem, nekem is köhögnöm kell.					
2. Ki nem állhatom a füstöt, a szmogot vagy a szennyezett levegőt.					

3. Gyakran észreveszem a szervezetemben zajló különböző folyamatokat.					
4. Ha megsérülök, sokáig megmarad a nyoma.					
5. Nagyon zavarnak a hirtelen hangos zajok.					
6. Néha hallom a saját pulzusomat vagy szívdobbanásaimat lüktetni a füleimben.					
7. Utálom, ha túl melegem van vagy nagyon fázok.					
8. Nagyon hamar megérezem, ha a gyomrom mozogni kezd az éhségtől.					
9. Még olyan apróságok is, mint egy rovarcsípés vagy egy szálka, nagyon tudnak idegesíteni					
10. Rosszul tűröm a fájdalmat.					

Kérjük, most hunyja be a szemét, és koncentráljon egy kiválasztott testtájára (pl. kézfej, fül, comb, stb.). Megváltozik az adott területről származó érzet (pl. bizsergés) akkor, amikor rá gondol?

O igen

O nem

Ez a kérdőív saját érzésekre és tapasztalatokra vonatkozó állításokat tartalmaz. Kérem, olvasson el figyelmesen minden állítást, majd jelölje be azt, hogy mennyire igaz Önre nézve.

	egyáltalán nem értek egyet	inkább nem értek egyet	nem tudom eldönteni	valamennyire egyetértek	teljesen egyetértek
1. Gyakran érzem a szívdobogásomat.					
2. Hamar észreveszem a testemben végbemenő változásokat.					
3. Gyakran észreveszem azt, hogy milyen érzést váltott ki a ruha a bőrömön.					
4. Este, amikor az ágyban fekszem, gyakran figyelek a testemre.					
5. Egy kiadós étkezést követően nagyon is fáradt vagyok testi érzeteimnek.					
6. Nem nagyon figyelek oda az enyhébb testi érzésekre.					
7. Úgy érzem, folyamatosan követem a testemben történő folyamatokat.					
8. Gyorsan észreveszem a gyógyszerek hatását.					
9. Még a testemben történő kisebb változásokat is észreveszem.					
10. Nem igazán figyelek arra, hogy milyen érzést váltott ki a ruha a testemen.					
11. Időnként nagyon odafigyelek a légzésemre.					
12. Sportolás közben nagyon figyelek a testi érzéseimre.					
13. A szoba hőmérsékletének kis változásait is észreveszem.					
14. A testi érzések könnyen elterelik a figyelmemet.					
15. Néha úgy érzem, meg tudom változtatni vagy módosítani tudom a testi érzéseimet.					

16. Még előadás vagy beszéd hallgatása közben is adatában vagyok a testi érzéseimnek.					
17. Nagyon pontosan tudom azt, hogy milyen helyzetben alszom el.					
18. Még azt is észreveszem, ha valami aprócska fog szorul a fogaim közé.					
19. TV- vagy filmnézés közben is nagyon adatában vagyok a testi reakcióimnak.					

Az alábbiakban felsorolt szavak különböző érzéseket és érzelmeket írnak le. Kérjük, olvasson el minden jellemzőt, majd jelölje be azt a választ, amely leginkább kifejezi azt, hogy ÁLTALÁBAN hogyan érzi magát!

	egyáltalán nem, vagy csak alig	kicsit	mérsékelt en	elégge	nagyon
zaklatott, feldúlt					
ellenséges					
éber					
megszégyenült					
elhivatott					
ideges					
elszánt, határozott					
figyelmes					
félénk					
aktív, élénk					

Kérjük, jelölje be az alábbi táblázatokban, hogy Önre általában mennyire jellemzők a következő állítások!

	egyálta lán nem	kissé	mérsék elten	meglehe- tősen	nagyon

1. Érzékeny vagyok a testi feszültségekre.					
2. Azonnal észreveszem, ha kiszárad a szám vagy a torkom.					
3. Gyakran érzem a szívdobogásomat.					
4. Nagyon hamar megérezem, ha a gyomrom mozogni kezd az éhségtől.					
5. Mindig tudatában vagyok a testhőmérsékletem változásainak.					

	egyáltalán nem	kissé	mérsékelten	meglehetősen	nagyon
1. Szeretem, ha mások jelenlétében a kezem tiszta és ápolt.					
2. Fontosnak tartom, hogy szép legyen a bőröm, például ne legyenek rajta foltok.					
3. Pontosán ismerem az arcom előnyös és előnytelen jellegzetességeit.					

4. Szeretek megbizonyosodni arról, hogy jó a frizurám.					
5. Sokat foglalkozom a testalkatommal.					
6. Odafigyelek a testtartásomra.					

A következő állítások a mindennapi élményeivel kapcsolatosak. Kérjük, azt a választ jelölje meg, amelyik valójában jellemző Önre, és ne azt, amelyet ideálisnak gondolna!

	szi nte mindi g	na gyon gyakra n	elé g gyakra n	elé g ritkán	na gyon ritkán	s nte soh
1. Előfordul, hogy átélek bizonyos érzelmeket, úgy hogy azok csak később tudatosulnak bennem						
2. Előfordul, hogy figyelmetlenségből, vagy mert épp máshol jár az agyam, eltörök vagy kiöntök valamit						
3. Nehezemre esik a jelen pillanatra koncentrálni						
4. Ha mennem kell valahová, igyekszem minél gyorsabban odaérni, anélkül hogy gondosan odafigyelnék az élményekre, amelyek az út során élnek						
5. Igyekszem figyelmen kívül hagyni a testi feszültség, rossz közérzet vagy kényelmetlenség érzését, amíg még nem elég erősek ahhoz, hogy teljesen lekössék a figyelmemet						
6. Előfordul, hogy szinte azonnal elfelejtem az emberek nevét, miután bemutatkoztak nekem						
7. Úgy tűnik, mintha olykor gépiesen viselkednék, anélkül, hogy tudatában lennék annak, mit is csinálok						
8. Folyton „rohanok a teendőim után”, anélkül, hogy						

valóban odafigyelnék rájuk						
9. Ha valamit el akarok érni, kizárólag a végső célra koncentrálok úgy, hogy néha észre se veszem, miket is művelek, csak, hogy az adott célt elérjem						
10. Automatikusan végzem el a feladataimat vagy a munkámat, anélkül, hogy valóban odafigyelnék arra, amit csinálok						
11. Előfordul, hogy csak fél füllel figyelek valakire, aki beszél hozzám miközben valami egész mást csinálok						
12. Előfordul, hogy csak úgy céltalanul bolyongok, vagy veze-tem az autóm egyik helyről a másikra, majd azon kapom magam, hogy nem tudom, miért is mentem oda, ahol vagyok						
13. Folyton a múltamon vagy a jövőmön rágódom						
14. Előfordul, hogy alig vagy egyáltalán nem figyelek arra, amit épp csinálok						
15. Megesik, hogy úgy eszegetek valami rágcsálni valót, hogy közben alig figyelek arra, hogy eszem						

Köszönjük együttműködését!