

36. OTDK Pályamunka

Fogyatékkal élő személyek sportja – Látássérült tanulók fittségi állapotának és sportmotivációjának vizsgálata

1. Bevezetés

Nagyon fontosnak tartom, hogy figyelmet fordítsunk saját testünkre és egészségünkre. Ebben rendkívül meghatározó szerepet játszik a testmozgás. A rendszeres mozgás és a sport mindennapjaink szerves részét kellene, hogy képezze, azonban számos hátrányos helyzetűként definiált csoport, így a sérült emberek számára is ezen (jogos) igény kielégítése jóval nehezebb. Fokozódni tud a probléma azzal, ha már kisgyermekkorától kezdve nem figyelnek a szülők és az iskolákban a pedagógusok arra, hogy a gyermekek megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgásban részesüljenek, mert akkor a későbbiekben egyrészt nem fog kialakulni bennük a rendszeres testmozgás iránti igény, a sport szeretete és nagyobb az esély arra, hogy mozgásszegény életmódot folytassanak, amelynek számos negatív hatása van. Ez a negatív hatás pedig még jobban veszélyes lehet egy fogyatékkal élő gyermekre nézve hosszútávon. Hazánkban azonban sajnálatos módon a fogyatékos tanulók részvétele a sportban még mindig nem (a 21. században sem) kap kellő figyelmet. Sportszakos hallgatóként egyértelmű volt számomra, hogy sporttal kapcsolatos témát fogok feldolgozni. Azonban engem nem egy konkrét sportág érdekel, hanem inkább az emberek és a sport kapcsolata, az emberekre gyakorolt hatása. Ezen belül is azokra a fiatalokra fókuszálok, akik bármilyen oknál fogva látásukban korlátozottak, ebből kifolyólag sportolási lehetőségük ugyan nehezebbé vált, de nem lehetetlenné. A választásom személyes okokból esett ilyen személyekre, mert egy nagyon kis mértékben, de az, hogy szemüvegesként élem mindennapjaimat engem is korlátozni tud egyes sportokban és ebből kiindulva nagyon érdekel, hogy azok az emberek (főként a fiatalabb generáció), akikre a bármilyen okból keletkező korlátjuk nagy kihatással van és megnehezíti a mindennapi életüket mennyire tudnak részt venni a sporttevékenységekben, milyen lehetőségeik vannak a sportolásra és általánosságban őket mi tudja motiválni arra, hogy rendszeresen mozogjanak.

2. Fontosabb fogalmak és szakirodalmak

A téma megértéséhez először szükséges ismerni a **fogyatékoság általános fogalmát**, viszont ennek az általános megfogalmazása egy nehéz feladat, mert más a szó jogi, orvosi, szociális és köznyelvi értelmezése és használata, de mivel a dolgozatomban középpontjában látássérült tanulók állnak, így leglogikusabb a **köznevelési törvény** által megfogalmazott fogalmat bemutatnom

(ahol nem is fogyatékkal élőként, hanem SNI-s gyerekként hivatkoznak), mely szerint: „sajátos nevelési igényű gyermek, tanuló: az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján mozgásszervi, érzékszervi (látási, hallási), értelmi vagy beszéd fogyatékos, több fogyatékoság együttes előfordulása esetén halmozottan fogyatékos, autizmus spektrum zavarral vagy egyéb pszichés fejlődési zavarral (súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral) küzd.” (2011. évi CXCV. törvény 4. § 25. bekezdése). A második legfontosabb fogalom a **látássérülés**, ahol szintén különböző megfogalmazásokkal találkozhatunk. Itt a **pedagógiai értelemben** vett látássérülést szeretném bemutatni, mely szerint az a gyermek tekinthető látássérültnek, akinek akkora a látásvesztése, hogy csak a megfelelő tárgyi, személyi feltételek, speciális módszerek és eszközök segítségével képes tanulni és fejlődni. (Révész-Kiszela, 2015). A következő fontos fogalmak az **adaptált fizikai aktivitás** (IFAPA: APA Definition and Philosophy) és az **adaptált testnevelés** (IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity): APE), amelyekkel minden fogyatékkal élő személy, így a látássérült gyerekek sportolását is meg lehet könnyíteni és ezáltal ők is részt tudnak venni a sportéletben. Az **adaptáció** változtatást, alkalmazkodást jelent és adaptált fizikai aktivitásnak lehet tekinteni minden olyan tevékenységet, vagy törekvést, amikor is a fizikai aktivitást az egyén meglévő képességeihez és szükségleteihez igazítják. Az adaptáció lehet ez alapján akár az eszközhasználat variálása, a feladatok módosítása, vagy akár a szabályok módosítása. Az utolsó fogalom, amit fontos megemlíteni a témával kapcsolatban a **Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, röviden: NETFIT®**, mely a magyar köznevelési rendszer kötelező és egységes fittségmérési módszere. Dolgozatomban szempontjából azért fontos a NETFIT®, mert ez szintén adaptált felmérést is tartalmaz az SNI-s gyerekek számára (Kaj és mtsai., 2019).

Sáringerné (2014) kutatásából kiderül, hogy hazánkban a fogyatékkal élő személyek körében nagy igény lenne a sportolásra, sőt sokuk rendszeresen végez valamilyen fizikai aktivitást, viszont sok feltétel hiányzik, amivel ezt az igényüket segíteni lehetne, meg lehetne valósítani. Sajnálatos módon Longmuir és Bar-Or (2000) kutatásából kiderül, hogy a látássérült fiatalok körülbelül egyharmada inaktív, ülő életmódot folytat. Augestad és Jiang 2015-ös tanulmányukban megállapították (de ezt más kutatások is igazolják), hogy a látássérült gyerekek és fiatalok kevesebb fizikai aktivitást végeznek, mint ép társaik, valamint fittségi állapotuk is gyengébb és nagyobb arányban jelenik meg köztük az elhízás és a túlsúly előfordulási gyakorisága. Emellett azonban több kutatás (Malwina és mtsai., 2015; Singh és Singh, 1993) is alátámasztja, hogy a látássérült gyerekek fittsége/fittségi eredményei ugyanolyan mértékben fejleszthetőek, mint látó társaiknak.

3. Célkitűzés

Dolgozatom vizsgálati területe a látássérültekre specializált iskolákban tanuló diákok fittségi állapota, melynek keretén belül igyekeztem felmérni az érintett tanulók részvételi arányát a sportban, valamint sportolási motivációikat, vagy a távol maradásuk okait, illetve ezeken felül még azt, hogy a résztvevő tanulók hogyan vélekednek a saját életükkel, életminőségükkel kapcsolatban. Kutatásom legfőbb célja, hogy az eredményeimet elolvasó és megismerő emberek minél több információt kaphassanak a látássérült fiatalokról, az ő igényeikről, motivációjukról a sporttal kapcsolatban, és a fittségi állapotukról, hogy ezen információkat tudva elősegítsem az el- és befogadásukat a többi ember által, illetve minél több fiatal sportolásra lehessen bírni és közösen kialakítani számukra a rendszeres testmozgás iránti igényt, ezáltal pedig egy aktív életmódot.

A kutatásom segítségével és elvégzésével a következő hipotéziseimet kívántam alátámasztani vagy cáfolni a dolgozatom végén:

- Feltételezem, hogy a látássérült fiatalok fittségi állapota (függetlenül attól, hogy szerzett, vagy veleszületett a sérülés) rosszabb, mint ép társaiké – tehát nagyobb arányban van az eredményük a NETFIT® által meghatározott „fejlesztés szükséges” és „fokozott fejlesztés szükséges” zónákban az országos (ép gyerekek általi) átlaghoz képest.
- Feltételezem, hogy a látássérült fiúk fittségi állapota jobb, mint látássérült lány társaiké.
- Feltételezem, hogy nem a mozgás iránti motiváció hiánya az oka annak, ha egy látássérült fiatal inaktív életmódot folytat.
- Feltételezem, hogy a látássérült fiatalok legfőbb motivációja a sportra a társakkal való együtt sportolás.

4. Anyagok és módszerek

Kutatásom során olyan látássérült tanulókat vizsgáltam meg, akiknek látássérülésükön kívül más fogyatékoságuk nincsen. A vizsgálatban résztvevő tanulók a Gyengénlátók Általános Iskolája és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye és Diákotthona (továbbiakban: gyengénlátók iskolája), valamint a Vakok Óvodája, Általános Iskolája, Speciális Szakiskolája, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye, Kollégiuma és Gyermekotthona (továbbiakban: vakok iskolája) 10-24 éves tanulói.

A tanulók fittségi állapotának felmérésére a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) látássérült tanulókra adaptált feladatai lettek felhasználva Kaj Mónika és munkatársai (2019) kézikönyve alapján. A tanulók összesen 9 db tesztet végeztek el a felmérés

során, amelyek a következők voltak: testtömegindex mérése (testtömeg és testmagasság megmérése után), testzsírszázalék-mérés, ingafutás, törzsemelés teszt, ütemezett fekvőtámasz teszt, ütemezett hasizom teszt, kézi szorítóerő mérése, helyből távolugrás teszt, hajlékonysági teszt. Alapjáraton felmérés 3 kategóriába sorolja az elért eredményeket: „egészségzóna”, „fejlesztés szükséges” kategória és „fokozott fejlesztés szükséges” kategória, azonban néhány tesztnél csak „egészségzóna” és „fejlesztés szükséges” kategóriák vannak, ilyen tesztek az alábbiak: hajlékonysági teszt, törzsemelés teszt, helyből távolugrás teszt, ütemezett hasizom teszt és ütemezett fekvőtámasz teszt. Mindkét iskolában ugyanúgy végezték el a teszteket a gyerekek, mint ahogyan ép társaik, csak minimális adaptáció történt egyes teszteknel, ezekből bemutatok egy pár példát. Az egyik adaptációt igénylő teszt az ingafutás volt, melynél a gyengénlátó és aliglátó tanulók tájékozódását a gyengénlátók iskolájában élénk színű vezetőcsík, a vakok iskolájában pedig a távok végén elhelyezett nagyméretű tárgy segítette. A vak tanulók személyes asszisztenciát/segítséget kaptak a futáshoz tanáraik által, úgy hogy a tanárok a vak tanuló könyökét fogták és így végezték közösen a futó mozgást és jelezték az adott tanulónak, amikor a táv végéhez értek és fordulás következett. Az ütemezett hasizom teszt során a gyengénlátó és aliglátó tanulóknál szintén egy élénk színű csík segítette a helyes végrehajtást. A vak tanulók számára a helyből távolugrás gördülékenyen történő végrehajtásához a vakok iskolájában az elugrás kiinduló pontjára kitapintható, a tornaterem talajától eltérő anyagú csíkot raktak le, valamint a felmérést végző tanár a mérőszalag legvégéhez állt és különböző hangokkal segítette a tanulót a tájékozódásban, hogy merre ugorjon.

A fittségi vizsgálat előtt, hogy átfogóbb képet kapjak a tanulókról egy kérdőívet (lásd: 1. sz. függelék) tölttettem ki velük. A kérdőívben szereplő kérdések egy részét Laoues-Czimbalmos Nóra és munkatársai (2019) tanulmányában lévő sportolási motivációhoz fűződő kérdéseit, valamint Vijaya K. Gothwal és munkatársai (2013) tanulmányában szereplő látássérültekhez adaptált Egészségügyi Világszervezet életminőség kérdőív kérdéseit (WHOQOL) alapul véve állítottam össze. A tanulók szubjektív életminőségét azért szeretném felmérni és az ezzel kapcsolatos kérdéseket azért raktam bele a kérdőívbe, ugyanis nincs egyetértés a fogyatékos személyek szubjektív életminőségét elemző kutatók között, és meg szeretném tudni, hogy azok a fiatalok, akik részt vettek a kutatásban, hogyan is élik meg a mindennapjaikat. Egyesek a felméréseik alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a fogyatékos személyek rosszabbnak ítélik meg az életminőségüket nem fogyatékos társaikhoz képest, míg mások a kutatásaikkal és felméréseikkel nem találtak statisztikailag szignifikáns eltérést a fogyatékos és a nem fogyatékos személyek szubjektív életminőségében. A kérdések mind zárt kérdések voltak,

viszont a vakok iskolájában tanuló diákok egy-egy kérdéshez fűztek hozzá plusz válaszokat is, egyesek tartalmazott egyszeres és többszörös választásos kérdéseket. Összesen 25 db kérdésből állt a kérdőív, viszont a vak tanulók csak a kérdőív első részére válaszoltak, amelyek a sportolási motivációra vonatkoznak.

A résztvevő tanulók 64%-a általános iskolás a maradék 36%-a a tanulóknak pedig valamilyen szakmát tanul a vakok szakiskolájában.

Összesen 61 tanuló vett részt a vizsgálatban, ebből 12 fő vak, a gyengénlátó és aliglátó tanulók száma pedig 49 fő. A tanulók közül 23 fő lány és 38 fő pedig fiú.

A kutatás egyik részét képező fittségi vizsgálatban az összes tanuló (61 fő) részt vett, a másik részét képező kérdőív kitöltésben viszont a tanulók $\frac{3}{4}$ -e (46 fő) vett részt. A kérdőívet kitöltő tanulók közül 19 fő lány és 27 fő fiú. Látássérülésük súlyossága alapján a tanulók több, mint háromnegyede (78,3%) gyengén- vagy aliglátó (n=36), a maradék 21,7%-a a tanulóknak pedig vak (n=10). A látássérülésük keletkezését illetően a kitöltők több, mint fele (56,5%) születésétől fogva látássérült (n=26), a többiek születésük után lettek különböző okokból (pl. baleset, betegség stb.) kifolyólag látássérültek (n=19).

A kérdőívet a vakok iskolájában 20 tanuló töltötte ki, közöttük 10 fő vak és 10 fő gyengénlátó vagy aliglátó tanuló volt. Ők a fittségi vizsgálat felmérése közben az én segítségemmel/közreműködésemmel töltötték ki a kérdőívet. A gyengénlátók iskolájában 27 tanuló töltötte ki a kérdőívet, ők a fittségi vizsgálat előtt töltötték ki nevelőtanáraik és szüleik/gondviselőik segítségével.

Kvantitatív kutatásom adatainak a kiértékelése és statisztikai elemzése a Microsoft Excel táblázatkezelő szoftver segítségével történt. A fittségi vizsgálat eredményeit és a kérdőívre kapott válaszokat százalékos formákban hasonlítottam össze, ezen összehasonlításokat grafikusán is ábrázoltam az átláthatóság érdekében.

A 18 év alatti tanulók szülői/gondviselői beleegyező nyilatkozat aláírása után vettek részt a kutatásban, a 18 év feletti diákok pedig ugyanezt a nyilatkozatot töltötték ki, ők saját aláírásukkal egyeztek bele, hogy részt kívánnak venni a kutatásban. A vizsgálat teljes mértékben anonim volt.

5. Eredmények

5.1. Kérdőív eredményei:

5.1.1. A tanulók attitűdje

A sport megítélése nagyon pozitív a kérdőívet kitöltő tanulók körében, ugyanis 91,3%-uk (n=42) szeret sportolni. A lányok közül mindannyian igennel válaszoltak erre a kérdésre, és a

fiúk között voltak azok, akikről az összes nem válasz érkezett. A kitöltő fiúk 15%-a ($n=4$) választotta azt, hogy nem szeret sportolni. A következő kérdésnél, hogy sportolnak-e rendszeresen már nem volt ennyire kimagasló az igenek aránya, itt ugyanis csak a tanulók kicsivel több, mint fele, 57%-uk válaszolt ($n=26$) igennel. A kapott válaszokból megállapítható, hogy a fiúk nagyobb arányban sportolnak rendszeresen, mint a lányok, ugyanis az összes kitöltő fiú 67%-a ($n=18$) válaszolt ennél a kérdésnél igennel, míg a lányoknak csak a 47%-a ($n=9$).

5.1.2. Sportolási motivációk

Azoktól a tanulóktól, akik igenre válaszoltak arra a kérdésre, hogy sportolnak-e rendszeresen megkérdeztem, hogy mi motiválja őket arra, hogy sportoljanak. A kérdésre egyszerre több választ is adhattak a tanulók. A vakok iskolájában a tanulók a felsorolt válaszok mellé mondtak olyan válaszokat is, amiket én nem írtam fel, mint opció, de ebből is volt olyan válasz, amit több tanuló is említett, valamint fontosnak tartottam, hogy az én válaszaimon kívül ők hogyan vélekednek a kérdésről, ezért ezeket szintén beleírtam a kapott válaszok közé. Az általam megadott válaszok közül a tanulók a leginkább motiváló tényezőnek a fittségük fejlesztését, a fizikai teljesítményük növelését és az egészségesebbé válást tartották. A plusz válaszok között a legtöbben azt mondták, hogy az motiválja őket leginkább a sportolásra, hogy a sport által külföldre utazhassanak. Legkevésbé befolyásoló hatású tényezőnek tartották azt, hogy ne legyenek túlsúlyosak és hogy új barátokat szerezzenek. A vak és a gyengénlátó tanulók között különbség mutatkozik a válaszokkal kapcsolatban, ugyanis a vak gyerekeket leginkább az motiválja, hogy növelni tudják a fizikai teljesítményüket, míg a gyengén- és aliglátó gyerekeket a versenyzés motiválja.

5.1.3. A sporttól való távolmaradás okai

Azoktól a tanulóktól, akik viszont nemmel válaszoltak arra a kérdésre, hogy sportolnak-e rendszeresen megkérdeztem, hogy mi a távol maradásuk oka. Itt is egyszerre akár több választ megadhattak a tanulók. A vakok iskolájában a tanulók a felsorolt válaszok mellé ennél a kérdésnél szintén mondtak olyan válaszokat, amiket én nem írtam fel, mint opció és ezeket itt is beleírtam a kapott válaszok közé. Az általam megadott válaszok közül a tanulók legfőbb oka, ami miatt nem sportolnak rendszeresen az az, hogy nincs motivációjuk a mozgás iránt vagy nem érdekli őket. A megadott válaszok közül senki nem jelölte be azt indoknak, hogy nincs segítsége vagy lehetősége a helyszínre jutáshoz. A vak és a gyengénlátó tanulók válaszai között itt is különbség van, ugyanis a gyengénlátó gyerekek legfőbb távolmaradási oka ugyanúgy, mint az összes gyerek távolmaradásának oka, azaz nincs motivációja vagy nem érdekli, a vak gyerekeknél viszont több válaszlehetőség is ugyanannyiszor lett kiválasztva. Ezek a következők

voltak: nincs motiváció, vagy nem érdekli; nem engedi az egészségügyi állapota; nem ismeri a lehetőségeit és plusz válasz volt az időhiányt is.

5.1.4. Életminőség kérdések

A tanulóknak összesen 17 db kérdést tettem fel az életminőségükkel, mindennapi életükkel kapcsolatban. Ezekre a kérdésekre csak a gyengénlátó iskolában tanuló diákok válaszoltak (n=27). Először általánosságban kérdeztem meg a tanulóktól, hogy mennyire elégedettek az életükkel és az életminőségükkel. A diákok több, mint fele (62,9%) elégedett az életével általánosságban.

Megkérdeztem tőlük azt is, hogy mennyire akadályozza őket a látássérülésük abban, hogy általánosságban a dolgaikat el tudják végezni. A legtöbb válasz arra érkezett, hogy csak kismértékben vagy egyáltalán nem akadályozza a látássérülésük a tanulókat, a válaszok 77,7%-a ez a két válasz volt. A többi tanulót csak mérsékelten akadályozza a látássérülése, és senki nem jelölte azt, hogy nagymértékben akadályozná.

Ehhez kapcsolódóan arra is válaszoltak a tanulók, hogy akadályozottnak vagy gátolnak érzik-e magukat a látássérülésük miatt. A tanulók legtöbbször (51,8%) egyáltalán nem érzi magát akadályozottnak, és senki nem választotta azokat az opciókat, hogy nagyon vagy rettentően akadályozottnak érezné magát a sérülése miatt. Végül még megkérdeztem tőlük azt is, hogy mennyire érzik úgy, hogy terhek lennének mások számára. A legtöbb válasz egyenlően (n=11) arra érkezett, hogy egyáltalán nem érzik, hogy azok lennének, vagy pedig csak enyhén érzik úgy.

Érdeklődtem a diákoknál a családjukkal és a barátaikkal lévő kapcsolatáról és a tőlük kapott támogatásról is. Pozitív válaszokat kaptam ezekre a kérdésekre is, ugyanis a tanulók 77,7%-a teljesen elégedett, vagy elégedett a családtagjai és a közte lévő viszonytal, és hasonlóan magas arányban (51,8%) kapnak támogatást a barátaiktól a tanulók. A válaszokból kiderül, hogy a tanulóknak jobb a viszonya a családjukkal, mint a barátaikkal, ugyanis velük kapcsolatban nagyobb arányban érkeztek olyan válaszok, hogy kevés támogatást kapnak tőlük.

Érdeklődtem még az érzéseik és saját maguk megítélésével kapcsolatban, 3 kérdést tettem fel ezzel a témával kapcsolatban. Először megkérdeztem a tanulóktól, hogy mennyire érzik magukat magabiztosnak. A tanulók majdnem fele (48,1%) érzi magát hatalmas és nagymértékben magabiztosnak. A legtöbb válasz (n=9) egyenlően a nagymértékben és a mérsékelten opciónál volt. A következő kérdésem az volt, hogy mennyire érzik magukat levertnek, lehangoltnak a tanulók. Itt a legtöbb válasz (n=15) arra érkezett, hogy a tanulók csak ritkán érzik magukat eképpen. Ellenben viszonylag sokan választották azt is, hogy gyakran érzik levertnek, vagy lehangoltnak magukat, ez az összes válasz 33,3%-át teszi ki. Utolsóként

pedig azt kérdeztem meg tőlük, hogy mennyire érzik magukat biztonságban a mindennapjaikban. Itt a legtöbb válasz arra érkezett, hogy biztonságban érzik magukat (n=13), csak 1 darabbal kevesebb válasz érkezett arra, hogy nagyon biztonságban érzik magukat a tanulók. Senki nem jelölte be azt a válaszlehetőséget, hogy egyáltalán nem érzi magát biztonságban.

Következő témakör, amiben kérdeztem a tanulókat az volt, hogy mennyi lehetőségük van új készségek és képességek elsajátítására, valamint a kikapcsolódásra és lazításra. Az első kérdésre adott válaszok igen vegyesek voltak. A tanulók 77,7%-a azt a választ adta, hogy rengeteg vagy sok lehetőség van arra, hogy képességeket, illetve készségeket sajátítson el. Voltak azonban olyan tanulók is, akik azt a választ adták, hogy csak csekély, vagy éppenséggel nincs semmennyi lehetősége. A kikapcsolódásra, lazításra szintén többen válaszolták azt, hogy rengeteg vagy sok lehetőségük van, ez a válaszok 51,8%. Sok válasz érkezett arra is, hogy csak mérsékelt lehetőség van rá (n=10), viszont itt senki nem választotta azt az opciót, hogy nincs semmennyi lehetősége a kikapcsolódásra.

Az utolsó témakör, amiben kérdeztem a tanulókat az volt, hogy önállóan, segítség nélkül mennyire tudnak bizonyos tevékenységeket végrehajtani. Itt mindennapi élettel kapcsolatos tevékenységeket kérdeztem tőlük, ilyenek voltak a fürdés, öltözködés, étkezés, mosdó használata, tömegközlekedés használata és hogy részt vegyenek közösségi rendezvényeken, vagy meglátogassák a barátaikat, rokonaikat. A tömegközlekedés használata, valamint a közösségi rendezvényeken részvétel és barátok, rokonok meglátogatásán kívül minden tanuló az össze kérdésre azt a választ adta, hogy egyáltalán nem bonyolult számukra, nem okoz nekik nehézséget. A tömegközlekedés használata volt az egyik leginkább megosztó kérdés, ugyanis ez csak a tanulók 66,6%-nak nem okoz egyáltalán nehézséget. A tanulók negyedének kissé és mérsékelt gondot okoz és 2 tanuló számára nagyon, illetve rettentően nehéz a tömegközlekedés. A másik kérdésnél is hasonlóan nem voltak egységesek a válaszok. A tanulók kicsivel több, mint felének (55,5%) nem okoz egyáltalán gondot, hogy részt vegyen eseményeken és meglátogassa a rokonait, barátait. A tanulók negyedének mérsékelt és nagy nehézséget okoz, hogy ezeket véghez vigye, viszont ennél a kérdésnél egy tanuló sem jelölte azt a lehetőséget, hogy rettentő nehéz számára, hogy a kérdésben említettet megtegye.

5.2. NETFIT vizsgálat eredményei:

Az általam felmért összes tanuló eredményét összehasonlítottam a 2020/2021-es tanév országos átlagához, valamint a látássérültek országos átlagához a 2020/2021-es tanévben. A választásom azért erre a tanévre esett, mert a 2021/2022-es tanévben a legtöbb iskolában nem (például a gyengénlátók iskolájában sem) végezték el a teszteket a Covid-19 járvány miatt. Ezen kívül

összehasonlítottam még a vak tanulók és a gyengénlátó és aliglátó tanulók átlagát, a vakok iskolájába járó tanulók és a gyengénlátók iskolájába járó tanulók átlagát, valamint a lányok és a fiúk eredményeit.

5.2.1. Testtömegindex (BMI)

Az ép tanulók országos átlagához képest nem volt szignifikáns eltérés a látássérült tanulók értékeiben. Az egészségzónába eső értékek aránya az összes látássérült tanulók és az ép tanulók esetében meg is egyezik, mindkét eredmény 68%. Az általam felmért összes tanuló eredményei sem sokkal rosszabbak, csupán 3%-kal kevesebb az egészségzónába esők aránya az ép tanulókhoz képest.

A két iskola eredményei között igen jelentős eltérés mutatkozik, ugyanis a gyengénlátók iskolájába járó tanulók egészségzónás eredményei 12%-kal több, mint a vakok iskolájába járó tanulóké. Annak ellenére viszont, hogy több az egészségzóna értékbe eső eredmény, több a fokozott fejlesztés zónába eső eredmény is 4%-kal.

Pozitív, hogy az általam felmért vak és gyengénlátó tanulók eredményei külön megvizsgálva szinte megegyeznek az országos átlaggal, csupán pár százalékos különbség van köztük, a vak tanulók eredményeinek 67%-a, a gyengénlátó tanulók eredményeinek pedig 65%-a egészségzónás. Az általam felmért tanulók eredményei között különbség látható. Az egészségzónába eső eredmények között nem sok különbség van, csupán 2%-kal több vak tanuló eredménye esik ebbe a zónába. A fokozott fejlesztés szükséges kategóriában viszont már nagyobb a különbség, ugyanis itt már 6%-os különbség van a vak (8%) és a gyengénlátó tanulók (14%) eredményei között.

A fiúk és lányok eredményei között nincs nagy eltérés. A fiúk egészségzónás eredményei 3%-kal nagyobb, mint a lányoké, viszont a fiúknak 3%-kal több eredménye esik a fokozott fejlesztés szükséges kategóriába.

5.2.2. Testzsírszázalék

Ennél a tesztnél az ép tanulók egészségzónás eredménye több, mint 10%-kal jobb lett, mint a látássérült tanulók eredménye (országos átlaghoz képest is, és az általam felmért eredményekhez képest is), de az általam felmért tanulók eredményei jobbak lettek a látássérült tanulók országos átlagához képest. Ez a körülbelül 10%-os különbség a fokozott fejlesztés szükséges kategóriában is látszik, ugyanis a látássérült tanulók eredményei magasabb arányba esnek ebbe a kategóriába, és ennél is elmondható, hogy az általam felmért tanulók itt is jobb eredményt – azaz kisebb százalékos arányba vannak az eredményeik ebben a zónában – értek el a látássérült tanulók országos átlagához képest.

Az általam felmért vak és gyengénlátó tanulók eredményei külön igen változó eredményt mutatnak. A vak tanulók eredményei szignifikánsan rosszabbak az ép tanulók eredményeihez képest, ugyanis az ő eredményeiknek csupán a 33%-a esik az egészségzónába. A gyengénlátó tanulók ennél jobb eredményt értek el, az ő eredményeik 59%-a esik egészségzónába, ami az általam felmért összes tanuló és a látássérültek országos átlagánál is jobb eredmény.

A két iskola eredményeiben nagy különbség látható, ugyanis a gyengénlátók iskolájában tanulók egészségzónás eredményei 21%-kal jobbak lettek, mint a vakok iskolájában tanulóké. Ez a nagy különbség a fokozott fejlesztés szükséges kategóriában is látható, ugyanis a vakok iskolájában tanulók 26%-a esik ebbe a kategóriába, míg a gyengénlátók iskolájában tanulók csupán 12%-a.

A fiúk és a lányok eredményei között is különbség van a fiúk javára. Az egészségzónás eredmények között nincs nagy különbség, csupán 3%-kal jobb a fiúk aránya, viszont a fokozott fejlesztés szükséges kategóriában jelentős eltérés van az eredmények között. A fiúk csupán 6%-a esik ebbe a kategóriába, míg a lányok 26%-a.

5.2.3. Helyből távolugrás teszt

A helyből távolugrás teszt a legrosszabbul sikerült felmérés a látássérült tanulók körében ép társaikhoz képest, ugyanis a látássérült tanulók országosan 31%-kal, az általam felmért tanulók pedig 29%-kal kevesebb egészségzónába eső eredményt értek el. A látássérült tanulók (országos átlag és általam felmért tanulók egyaránt) több, mint fele fejlesztés szükséges kategóriába tartozik az eredménye alapján.

Az általam felmért vak és gyengénlátó tanulók eredményeit összehasonlítva megállapítható, hogy a gyengénlátó tanulók jobban teljesítettek ezen a teszten, ugyanis 31%-kal több tanuló eredménye érte el az egészségzóna kategóriát, mint a vak tanulók eredményei.

A két iskola közül a gyengénlátók iskolájában tanuló diákok kétszer annyian (60%) kerültek az egészségzóna kategóriába, mint a vakok iskolájában tanuló diákok (30%).

A fiúk és lányok eredményeit összevetve a fiúk majdnem kétszeresen jobb eredményt értek el a lányoknál. A fiúk eredményeinek közel fele esik az egészségzónába, ehhez képest a lányok eredményeinek közel $\frac{3}{4}$ -e a fejlesztés szükséges kategóriába esik.

5.2.4. Kézi szorítóerő

A kézi szorítóerő teszt a második legrosszabbul sikerült felmérés a látássérült tanulók körében az ép tanulókhöz képest. A látássérült tanulók országosan 28%-kal, az általam felmért tanulók kicsit jobb eredményt értek el, de még így is 24%-kal kevesebb egészségzónába eső eredményt értek fel. A látássérült tanulók (mindkét átlag) legtöbb eredménye a fejlesztés szükséges

kategóriába tartozik és aránylag magas százalékban estek az eredményeik a fokozott fejlesztés szükséges kategóriába is.

Az általam felmért vak és gyengénlátó tanulók egészségzónába eső eredményei százalékosan megegyezik, mindkettő 33%. A vak tanulóknak az eredményei mégis jobbnak mondható, ugyanis az eredményeik magasabb százalékban esnek a fejlesztés szükséges kategóriába és a gyengénlátó tanulók eredményei magasabb százalékos arányban tartoznak a fokozott fejlesztés szükséges kategóriába.

A két iskola eredményei között kettőség fedezhető fel, ugyanis a gyengénlátók iskolájában tanulók eredményei nagyobb arányban tartoznak a legjobb, azaz az egészségzóna kategóriába és a legrosszabb, azaz a fokozott fejlesztés szükséges kategóriába is.

A fiúk és lányok eredményeit összehasonlítva megállapítható, hogy a fiúk eredményei jobbak lettek, ugyanis eredményeik 19%-kal nagyobb arányban tartoznak az egészségzónába.

5.2.5. Ingafutás teszt

Az ingafutás teszt a harmadik legrosszabbul sikerült felmérés a látássérült tanulók körében az ép tanulókhöz képest. A látássérült tanulók országosan 21%-kal, az általam felmért látássérült tanulók pedig 22%-kal kevesebb egészségzónás eredményt értek el. A fokozott fejlesztés szükséges kategóriánál is ilyen látványos különbség van, viszont kevesebb általam felmért tanuló eredménye esik ebbe a kategóriába.

Az általam felmért vak és gyengénlátó tanulók eredményei között szignifikáns különbség van, főleg a fokozott fejlesztés szükséges kategóriánál, ugyanis a vak tanulók 84%-a esik ide, míg a gyengénlátó tanulók csupán 37%-a.

A két iskola eredményei között is ugyanez a jelentős különbség született, ugyanis a vakok iskolájában tanulók csupán 4%-a esett az egészségzónába, míg a gyengénlátók iskolájában tanulók 60%-a (ez az ép tanulók országos átlagánál is jobb eredmény). A fokozott fejlesztés szükséges kategóriánál is ugyanilyen nagy különbség van a két iskola között, ugyanis a vakok iskolájában tanulók 85%-a esik ebbe a kategóriába, míg a gyengénlátók iskolájában tanulók csupán 17%-a.

A fiúk és lányok eredményei között is van különbség, de itt van a legkisebb mértékben eltérés az eredmények között ennél a tesztnél. A fiúk itt szintén jobban teljesítettek a lányoknál, ugyanis a fiúk 55%-a esik az egészségzónába, addig a lányoknak csak a 26%-a. Itt is viszonylag magas százalékban vannak az eredmények a fokozott fejlesztés kategóriában, ugyanis a fiúk 34%-a esik ide, a lányoknak pedig a 48%-a.

5.2.6. Ütemezett fekvőtámasz teszt

Az ütemezett fekvőtámasz esetében nincs szignifikáns eltérés az általam felmért látássérült tanulók és az ép tanulók eredményei között, csupán 5% a különbség, viszont jelentős az eltérés a látássérült tanulók országos átlaga, valamint az ép tanulók országos átlaga között, köztük 20%-os különbség van és országosan megnézve a látássérült tanulókat, a diákok eredményeinek több, mint fele a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik.

A gyengénlátó és a vak tanulók eredményei között igen szignifikáns az eltérés, ugyanis majdnem háromszorosan jobb eredményt értek el a gyengénlátó tanulók a vak tanulóknál. A vak tanulóknak a $\frac{3}{4}$ -e a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik.

A két iskola eredménye között ugyanilyen jelentős eltérés figyelhető meg. A gyengénlátó iskolába járó tanulók eredményei 41%-kal lettek jobbak a vakok iskolájába járó tanulók eredményeinél. A vakok iskolájába járó diákok több, mint fele (62%) a fejlesztés szükséges kategóriába tartozó eredményt ért el.

Ez az egyik olyan a teszt, ahol a lányok jobb eredményt értek el, mint a fiúk, ugyanis 9%-kal több a lányok egészségzónába tartozó eredménye, mint a fiúké. A lányok eredményeinek több, mint $\frac{3}{4}$ -e az egészségzónába tartozik.

5.2.7. Ütemezett hasizom teszt

Az ütemezett hasizom teszt esetében sincs szignifikáns eltérés az általam felmért látássérült tanulók és az ép tanulók eredményei között, csupán 7% a különbség, nagyobb viszont az eltérés a látássérült tanulók országos átlaga, valamint az ép tanulók országos átlaga között, köztük 14%-os különbség van. Jók lettek ezen a teszten az eredmények, ugyanis a legtöbb látássérült tanuló (általam felmért tanulók 82%-a, országos átlagban látássérült tanulók 75%-a) egészségzónás eredményt ért el a felmérésen.

A vak és gyengénlátó tanulók eredményei között igen jelentős eltérés van, ugyanis 31%-kal több a gyengénlátó tanulók egészségzónás eredménye, mint a vak tanulóké.

A két iskola eredményeinek összehasonlítása előtt ki szeretnék térni arra, hogy a gyengénlátók iskolájába járó összes diáknak (100%) egészségzónába tartozó eredménye lett, ez még az ép tanulók országos átlagánál is jobb eredmény. A két iskola eredményei között így igen jelentős eltérés van, ugyanis a vakok iskolájában tanuló diákok nem sokkal több, mint fele (52%) érte el az eredményével az egészségzóna kategóriát.

A fiúk és a lányok eredményei között is igen jelentős különbség van, a fiúk 33%-kal jobb eredményt értek el, mint a lányok. A fiúknak szintén nagyon jól sikerült ez a teszt, ugyanis 97%-uk eredménye az egészségzóna kategóriába tartozik.

5.2.8. Hajlékonysági teszt

A hajlékonysági teszt esetében jobbak lettek az ép tanulók eredményei, mint a látássérült tanulók eredményei, az általam felmért tanulókhoz képest 14%-kal, a látássérült tanulók országos átlagához képest pedig 18%-kal. Az általam felmért tanulók és az országos átlag tekintetében is a tanulók eredményeinek több, mint fele a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik.

A vak tanulók eredményei ezen a teszten 26%-kal lettek rosszabbak, mint a gyengénlátó tanulók eredményei. A vak tanulók eredményeinek majdnem $\frac{3}{4}$ -e (73%) a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik.

A gyengénlátók iskolájába járó tanulók majdnem kétszer jobb eredményt (42% a különbség) értek el, mint a vakok iskolájába járó diákok. A vakok iskolájában a tanulók több, mint $\frac{3}{4}$ -e (76%) olyan eredményt ért el ezen a teszten, amely a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik. A fiúk 30%-kal jobb eredményt értek el ezen a teszten, mint a lányok. A fiúk eredményei ugyanannyi százalékban tartoznak az egészségzóna kategóriába, mint amennyi százalékban a lányok eredményei tartoznak a fejlesztés szükséges kategóriába. A lányok eredményeinek több, mint fele a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik.

5.2.9. Törzsemelés teszt

A törzsemelés teszt az egyik legjobban sikerült teszt abból kifolyólag, hogy nagyon alacsony a százalékos különbség az ép és látássérült tanulók eredményei között. Az általam felmért tanulók csupán 3%-kal teljesítettek rosszabbul ép társaikhoz képest, a látássérültek országos átlaga és az épek országos átlaga között nagyobb különbség van, pontosabban 11%. Ez az egyetlen olyan teszt, amelyen az ép tanulók eredményeinek is több, mint a fele a fejlesztés szükséges kategóriába tartozik.

A törzsemelés teszt is azok közé a tesztek közé tartozik, amelyen a vak tanulók jobb eredményt értek el gyengénlátó társaikhoz képest. Az egészségzónába 7%-kal több vak tanulónak tartozik az eredménye, mint gyengénlátó tanulónak.

Ez volt az egyetlen olyan teszt, amelyen a vakok iskolájába járó tanulók jobb eredményt értek el azoknál a diákoknál, akik a gyengénlátók iskolájába járnak. Az eredményeik között 17% a különbség.

Ez a másik olyan teszt, ahol a lányok jobb eredményt értek el a fiúknál. 11%-kal lett jobb az eredményük a lányoknak ezen a teszten, mint a fiúknak. Ez az a teszt, amelyen a fiúk a legrosszabb eredményt érték el, ugyanis csak 32%-os az egészségzónás arányuk.

6. Megbeszélés

Sajnálatos módon hazánkban csekély számú szakirodalom és kutatás foglalkozik a látássérültekkel, és ezen belül is a látássérült fiatalokkal és az ő sportolási szokásaikkal,

valamint fittségi állapotukkal. Ez megnehezítette a kutatásom megalapozását és hipotéziseim felállítását. A szakirodalmak és a szakemberek (gyógypedagógusok, sportszakemberek) többsége azt vallja, hogy a látássérült fiataloknak csupán töredéke sportol rendszeresen és inkább ülő, inaktív életmódot folytatnak, azonban lenne igényük a sportolásra és szeretnek is alapjáraton sportolni. Ennek tükrében nem lepett meg, hogy ezt alátámasztotta a kutatásom és az általam megkérdezett tanulók is valóban rendkívül magas arányban szeretnek sportolni, az viszont meglepett, hogy a kutatásom cáfolta azt az állítást, hogy a látássérült tanulók nagytöbbsége inaktív életet él, ugyanis az általam kérdezett tanulók több, mint fele sportol valamit rendszeresen. Ennek a magas arálynak a lehetséges magyarázata lehet, hogy a tanulóknak a két iskola számos sportolási lehetőséget kínál (pl.: csörgőlabda, úszás, atlétika, judo, sakk) szabadidejük eltöltésére és a tanulók biztonságos környezetben és felkészült szakemberek felügyelete alatt tudnak sportolni. A kérdőíves eredményekből kitűnik, hogy az általam kérdezett tanulók magas arányban jónak ítélik meg általánosságban az életüket, a legtöbb hétköznapi teendő elvégzése sem okoz számukra nehézséget. Ez a magas arány annak tudható be, hogy az iskolák, ahol tanulnak a diákok segítik és megtanítják nekik azt, hogy hogyan boldoguljanak önállóan az életben (például a vakok iskolájában a vak tanulók külön megtanulják, hogy hogyan tudnak önállóan tájékozódni és közlekedni a városban, valamint, hogy hogyan is kell a tömegközlekedést használniuk, és ebből egy vizsgát is kell tenniük a tanulóknak, hogy utána egyedül is elmelessenek a városba). Az eredményeim ezáltal azokat a kutatásokat és felméréseket támasztják alá, melyek szerint a látássérült – és így ezáltal a fogyatékos személyek – jónak ítélik meg a szubjektív életminőségüket.

Hipotézisek ellenőrzése:

- Első feltételezésem igazolást nyert.
- Második feltételezésem szintén igazolást nyert.
- Harmadik feltételezésem nem igazolódott be.
- Negyedik, egyben utolsó feltételezésem szintén nem igazoldott be.

7. Összefoglalás

A mai világban törekednünk kellene a mindenkit megillető, egyenlő jogok, esélyek és feltételek maradéktalan biztosítására nemcsak a mindennapi tevékenységek, de a sport területén is egyaránt. Hiszen a mozgásnak a szervezetre gyakorolt kedvező és pozitív hatása vitathatatlan. Az ember mozgásigénye már születésétől kezdve adott, azonban a mozgáshoz való viszonyt és hozzáállást az életünk során a környezet, a szülők és a pedagógusok is befolyásolhatják kedvező, de akár kedvezőtlen irányba is.

Fontosnak tartom, hogy foglalkozzunk a látássérült gyerekek szubjektív életminőségének megítélésével, valamint sportolási szokásaival, sportolási motivációikkal és fittségi állapotukkal, hiszen egyrészt, ha a gyerekek is érzik általunk, hogy a rendszeres testmozgásnak fontos és igen jelentős szerepe van az életükben és segítséget is kapnak ahhoz, hogy rendszeresen sportolni tudjanak, akkor nagyobb eséllyel lesznek fogékonyak arra, hogy aktív életmódot folytassanak és rendszeresen mozogjanak. Szakdolgozati kutatásom során ezeket a tényezőket igyekeztem feltárni, és minél több információt szerezni velük kapcsolatban. Ilyen szempontból a kutatásom akár hiánypótló is lehet, ugyanis a látássérült személyek – és különösen a fiatalok – sportmotivációja, sportaktivitása és fittségi állapota hazánkban alig-alig kutatott. Fontos számomra továbbá, hogy a kutatási eredményeimet elolvasó és megismerő emberek számára minél több információt tudjak átadni a látássérült fiatalokról, az ő igényeiről, motivációjukról a sporttal kapcsolatban, és a fittségi állapotukról, hogy ezen információkat átadva minél nagyobb mértékben elősegítsem az el- és befogadásukat a sportban és az életben is egyaránt.

8. Köszönetnyilvánítás

Köszönetemet szeretném kifejezni a Vakok Általános Iskolája, Speciális Szakiskolája, valamint a Gyengénlátók Általános Iskolája tanulóinak, továbbá az intézmények testnevelő tanárainak, különösképpen Hraskó Eszternek és Kovácsné Fülöp Beátának, hogy a kutatásom elkészítéséhez optimális feltételeket biztosítottak, illetve a szakdolgozati munkám elkészítésében segítséget nyújtottak a számomra.

9. Irodalomjegyzék

1. 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről link: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv> letöltés dátuma: 2022.01.28.
2. IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity): APA Definition and Philosophy. Elektronikus dokumentum. link: http://www.ifapa.biz/q_node/7/ (letöltés dátuma: 2022.02.26.)
3. IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity): APE. Elektronikus dokumentum. link: <https://ifapa.net/ape/> (letöltés dátuma: 2022.02.27.)
4. Kaj Mónika, Kälbli Katalin, Király Anita, Karsai István, Marton Orsolya, Csányi Tamás (2019): Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához. Második, bővített kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
5. Kamelska Anna Malwina, Mazurek Krzysztof, Zmijewski Piotr (2015): Visual Impairment does not Limit Training Effects in Development of Aerobic and Anaerobic Capacity in Tandem Cyclists. Journal of Human Kinetics, 48(1), 87-97. old.

6. Laoues-Czimbalmos Nóra, Bácsné Bába Éva, Szerdahelyi Zoltán, Müller Anetta (2019): Sportmotivációs tényezők vizsgálata a 8-18 éves fogyatékossgal élő korosztály körében. *Acta Carolus Robertus*, 9(1), 121-132.
7. Liv Berit Augestad, Lin Jiang (2015): Physical activity, physical fitness, and body composition among children and young adults with visual impairments: A system review. *British Journal of Visual Impairment*, 33(3), 167-182.
8. Patricia E. Longmuir, Oded Bar-Or (2000): Factors influencing the physical activity levels of youths with physical and sensory disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(40), 40-53. old.
9. Rabindarjeet Singh, Harbindar J. Singh (1993): Anthropometric and physiological profiles of active blind Malaysian males. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 1993, 33: 4. 378–382. old.
10. Révész-Kiszela Kinga (2015): A rekreáció elmélete és gyakorlata 4. Különleges bánásmódot igénylők testnevelése és sportja. EKF Líceum Kiadó, Eger.
11. Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna (2014): A fogyatékkal élők sportolási lehetőségei. In: Dóczi T., Gál A., Sáringerné Sz. Zs.: Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió). In: Bosnyák E., Cselik B., Dóczi T., Gál A., Géczi G., Gulyás E., Protzner A., Sáringerné Sz. Zs., Sterbenz T., Szmodis M., Szóts G., Tóth M., Trájer E.: A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása. MST-MSTT, Budapest, 93-109.
12. Vijaya K. Gothwal, Marmamula Srinivas, Gullapalli N. Rao (2013): A new look at the WHOQOL as health-related quality of life instrument among visually impaired people using Rasch analysis. *Quality of Life Research*, 22(4), 839-851.

10. Függelék

1. számú függelék: Kérdőív

1. Nemed?
 - fiú
 - lány
2. Hány éves vagy?
.....
3. Milyen mértékű a látássérülésed van?
 - gyengénlátó vagyok
 - vak vagyok
4. Mióta vagy látássérült?

- születésem óta
 - születésem után lettem látássérült
5. Szeretsz sportolni?
- igen
 - nem
6. Sportolsz rendszeresen? (min. heti 3x)
- igen
 - nem
7. Ha rendszeresen sportolsz, mi motivál a sportolásra? (több válasz is adható)
- társaimmal/barátaimmal együtt sportolhassak
 - önbizalmam erősítése
 - ne legyek túlsúlyos
 - sport által versenyezhessek
 - fejlesszem a fittségemet
 - növelni tudjam a fizikai teljesítményemet
 - új ismerősöket szerezzek
 - kikapcsolódjak
 - szórakozzak
 - egészségesebb legyek általa
 - jobban nézzek ki
8. Ha nem sportolsz rendszeresen, mi a távol maradásod oka?
- nincs motivációm a mozgás iránt / nem érdekel
 - nem tudok együtt sportolni senkivel / nem szeretnék egyedül sportolni
 - anyagi okok
 - nem vagyok rá képes
 - nem engedi az egészségügyi állapotom
 - nem ismerem a lehetőségeimet
 - nincs segítségem / lehetőségem a helyszínre jutáshoz
9. Általánosságban mennyire vagy elégedett az életeddel, az életminőségeddel?
- nagyon elégedett vagyok
 - elégedett vagyok
 - nem vagyok sem elégedett, sem elégedetlen
 - elégedetlen vagyok
 - nagyon elégedetlen vagyok

10. Mennyire gondolod, hogy a látássérülésed megakadályoz általánosságban a dolgaid elvégzésében?

- hatalmas mértékben
- nagymértékben
- mérsékelten
- kismértékben
- egyáltalán

11. Mennyire vagy magabiztos?

- hatalmas mértékben
- nagymértékben
- mérsékelten
- kismértékben
- egyáltalán nem

12. Milyen gyakran érzed magad levertnek, lehangoltnak?

- soha
- ritkán
- gyakran
- nagyon sokszor
- mindig

13. Mennyire érzed úgy, hogy teher lennél mások számára?

- egyáltalán nem
- enyhén
- mérsékelten / közepesen
- nagyon
- túlzottan

14. Akadályozottnak / gátoltnak érzed magad a látássérülésed miatt?

- egyáltalán nem
- enyhén
- mérsékelten / közepesen
- nagyon
- rettentően

15. Mennyire érzed biztonságban magad a mindennapjaidban?

- nagyon biztonságban érzem magam
- biztonságban érzem magam

- mérsékelten biztonságban érzem magam
- enyhén biztonságban érzem magam
- egyáltalán nem érzem magam biztonságban

16. Mennyi lehetőség van új készségek / képességek megszerzésére?

- rengeteg
- sok
- mérsékelt
- csekély
- semennyi

17. Mennyi lehetőség van a kikapcsolódásra / lazításra?

- rengeteg
- sok
- mérsékelt
- csekély
- semennyi

18. Mennyire vagy elégedett a családtagjaid és a közted lévő kapcsolattal?

- teljesen elégedett vagyok
- elégedett vagyok
- nem vagyok sem elégedett, sem elégedetlen
- elégedetlen vagyok
- nagyon elégedetlen vagyok

19. Mekkora mértékben kapsz támogatást a barátaidtól?

- hatalmas mértékben
- nagymértékben
- mérsékelt mértékben
- kismértékben
- egyáltalán nem kapok

20. Mennyire nehéz / bonyolult számodra, hogy segítség nélkül fürödj?

- egyáltalán nem az
- kissé
- mérsékelten
- nagyon
- rettentően

21. Mennyire nehéz / bonyolult számodra, hogy segítség nélkül felöltözz?

- egyáltalán nem az
- kissé
- mérsékelten
- nagyon
- rettentően

22. Mennyire nehéz / bonyolult számodra, hogy segítség nélkül étkezz?

- egyáltalán nem az
- kissé
- mérsékelten
- nagyon
- rettentően

23. Mennyire nehéz / bonyolult számodra, hogy segítség nélkül használd a mosdót?

- egyáltalán nem az
- kissé
- mérsékelten
- nagyon
- rettentően

24. Mennyire okoz nehézséget számodra a tömegközlekedés használata?

- egyáltalán nem okoz nehézséget
- kissé
- mérsékelten
- nagyon
- rettentően

25. Mennyire okoz nehézséget számodra, hogy részt vegyél közösségi rendezvényeken, vagy meglátogasd a barátaidat, rokonaidat?

- egyáltalán nem okoz nehézséget
- kissé
- mérsékelten
- nagyon
- rettentően

Lezárás dátuma: 2022. július