

RÁZSÓ ZSÓFIA

Testnevelés, egészségfejlesztés tanár
MA, 9. félév
Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

*Dr. Tari-Keresztes Noémi
adjunktus, SZTE JGYPK*

A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében

Témaválasztás indoklása: Kutatásom célja a rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezett személyek sportmotivációs szokásainak vizsgálata, illetve ennek összefüggései a vonás szorongásos magatartásukkal.

Vizsgálat hipotézisei: A vizsgált személyek esetében a leginkább motiváló tényező, az egészségi állapotuk megőrzése/javítása. A férfiak, illetve az egyéni sportokat űzők esetében jelentősebb motiváló szereppel bír a versengés, mint a nők, illetve a csapatsportokat választók tekintetében. A szorongásos zavarok elterjedtebbek a nők esetében. Azok, akik hetente több órát töltenek valamilyen testmozgással, sporttal elégedettebbnek, értékesebbnek és sikeresebbnek tartják magukat, mint, akik kevesebb időt fordítanak sportolásra.

Módszerek: Kérdőíves vizsgálatomat az életmódprogram mozgásos, leginkább a testsúlycsökkentésre fókuszáló alprogramjaiban végeztem. Kutatásomra a résztvevők önkéntesen jelentkeztek. Felmérésem első hulláma 2010 januárjában kezdődött. Önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam.

Eredmények: A sportmotivációt faktoranalízissel vizsgáltam. Eredményként négy motivációs faktor különült el. Az első faktor a „sport, mint örömforrás” elnevezést kapta, a második faktor a „versengés” elnevezést kapta, a harmadik faktor a „szép, esztétikus külső” nevet kapta, végül a negyedik faktornak „a betegségek elkerülése” nevet adtam. A programra önkéntesen jelentkezettek körében a sport, mint örömforrás a leginkább motiváló tényező, a második helyen a versengés, a győzelem elérése szerepelt. Inkább a férfiak tartoznak a versengők csoportjába, míg a hölgyek számára igen fontos a sport által elérhető szép külső, esztétikus megjelenés. Az egyéni és a csapatsportok, illetve a versengés tekintetében nem találtam különbséget, így kijelenthető, hogy a mintában a versengés, mint sportmotivációs faktor egyaránt fontos az egyéni, illetve a csapatsportok résztvevői számára. A nők esetében a szorongásos viselkedésre való hajlam jellemzőbb. Akik hetente több órát töltenek valamilyen testmozgással elégedettebbnek és értékesebbnek tartják magukat, azoknál, akik kevesebb időt, vagy egyáltalán nem fordítanak időt sportolásra.

Összegzés: Négy faktort különítettem el. A négy faktorból a mozgás, mint örömforrás volt a leginkább motiváló tényező. A férfiak fontosabbnak tartják a versengést a sport terén. A hölgyek ezzel ellentétben a vonzóbb külsőt helyezik előtérbe. A vonás szorongásos magatartás tekintetében elmondható, hogy a nők hajlamosabbak a szorongásos viselkedésre.