



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

A Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza



A Honvéd Testalkati Programban résztvevők motivációjának vizsgálata

**Rázsó Zsófia – Novák Attila szds.
MH EK VEI KJSZ Egészségfejlesztési Osztály**

**A Magyar Katonai – Katasztrófaorvostani Társaság
XVIII. Tudományos Konferenciája
2015.11.25.
Budapest**





MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

A Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza



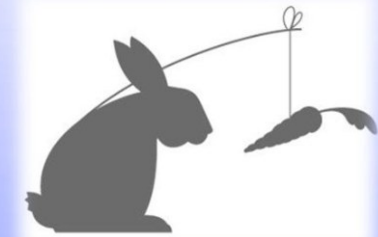
Az előadás menete

- I. A motiváció elméleti áttekintése
- II. A vizsgálat célja, módszere
- III. A sportmotivációs faktorok megoszlása
- IV. Főbb megállapítások
- V. További kutatási irányok



I. A motiváció elmélete

- **Motiváció:** minden cselekvésre, viselkedésre készítő belső tényező (*Balogh, 2006*).
- **A motivációs háttér megértése lehet a kulcs a sportoláshoz való, hosszú távon is pozitív viszonyulás megteremtéséhez!**
- Külső kényszer? – extrinsic motiváció
- Belső mozgatóerő? – intrinsic motiváció
- *Sportolás – belső/külső kontroll szerint á folytonosság (kontinuum)*
- **Valódi külső motiváció** külső megerősítés, pl. díjak megszerzése, büntetés elkerülése
- **Introjekció** az egyén sajátos észleléséből fakad, pl. külső nyomásra-rossz lelkiismeret
- **Identifikáció** az egyéni értékek határozzák meg, pl. készségfejlesztés, elégedettség, büszkeség
- **Belső motiváció:** öröm, szórakozás, spontán tevékenység



I. A motivációs struktúra változása

A motivációk struktúrája a korról jelentős változáson megy keresztül (Campbell et al., 2001):

- **Gyermekkor:** Társas hatások, és pszichikai tényezők, külső és belső motivációk egyaránt megtalálhatók (Ntoumanis, 2001).
- A fiatalok sportolási motivációi között igen kitüntetett helyet foglal el a siker, a győzelem elérése, a teljesítmény elismerésének igénye, amelyek dominánsan külső (*extrinsic*) orientációt fejeznek ki (Duda et al., 1992).
- **Felnőttkor:** Egészségmotivációk
- **A korról előrehaladva a belső orientációjú motivációk kerülnek túlsúlyba** (Campbell et al., 2001).

I. Sportmotiváció

- A sportolás, hasonlóan más egészségmagatartási formákhoz, kora gyermekkori mintákhoz kötődik, lényeges a rendszeres fizikai aktivitáshoz való hozzászokás már ebben az életkorban *(Pikó & Pluhár, 2002)*.
- Felnőttkorra a rendszeres sport előfordulása nagymértékben csökken! *(A felnőtt magyar lakosság 26%-a inaktív)*.
- A sport kedvező élettani és pszichológiai hatásait a lakosság nagy része nem használja ki.
- Népegészségügyi következmények!
- Ahhoz, hogy a sportolás valóban betöltse pozitív szerepét **megfelelő motivációs háttérrel kell teremteni!**



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

A Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza



II. Célkitűzések

1. Milyen összefüggések tapasztalhatók a vizsgált személyek egészségi és edzetségi állapotának megítélésében (saját bevallásuk alapján) és testösszetételi mutatóikban?
2. Mely tényezők hatnak leginkább a kutatásban résztvevők sportolási szokásaira, mi motiválja őket a testmozgásra, sportolásra, milyen motivációs struktúrával rendelkeznek?
3. Tapasztalható-e eltérés a motivációs struktúra alakulása és az egészségi, illetve edzetségi állapottal való elégedettség esetében

III. Minta és módszer

Minta: 30 fő katona (HTP 8 fő és MH PBRT 22 fő)

Nemi megoszlás: 10 nő, 20 férfi

Átlag életkor: 38.8 év

A vizsgálat része:

1. Önkitöltéses kérdőív (51 itemből álló motivációs kérdőív, Linkert skála)
2. Testösszetétel mérés (testmagasság, testsúly, BMI, testzsír %, vázizom %, viszcerális zsír érték)

Statisztika: F-próba, Kétmintás T-próba (Független), Welch-féle T-próba

Mann-Whitney-Wilcoxon teszt; *The Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2)* David Markland Ph.D., C.Psychol School of Sport, Health & Exercise Sciences, University of Wales, Bangor



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

A Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza



Eredmények



Az egészségi állapottal való elégedettség a BMI függvényében

Mennyire elégedett saját egészségi állapotával?

BMI kategória		nagyon rossz	rossz	kielégítő	jó	kiváló
	sovány	0	0	0	0	0
	normál	0	0	2	5	1
	túlsúlyos	0	0	3	4	6
	elhízott	0	0	3	4	0
	kórosan elhízott	0	1 (48,7)	1 (41,3)	0	0

Az edzettségi állapottal való elégedettség a BMI függvényében

Mennyire elégedett saját edzettségi állapotával?

BMI kategória		nagyon rossz	rossz	kielégítő	jó	kiváló
	sovány	0	0	0	0	0
	normál	0	0	4	3	1
	túlsúlyos	0	1	5	6	1
	elhízott	0	1	4	2	0
	kórosan elhízott	1 (41,3)	1	0	0	0

Az egészségi állapottal való elégedettség a viszcerális zsírszint függvényében

Mennyire elégedett saját egészségi állapotával?

		nagyon rossz	rossz	kielégítő	jó	kiváló
Viszcerális zsírszint		0	0	3	9	6
	normál	0	0	4	3	1
	magas	0	1 (29)	2	1	0
	nagyon magas	0	1 (29)	2	1	0

Az edzettségi állapottal való elégedettség a viszcerális zsírszint függvényében

Mennyire elégedett saját edzettségi állapotával?

		nagyon rossz	rossz	kielégítő	jó	kiváló
		Viszcerális zsírszint	normál	0	2	8
	magas	0	0	4	4	0
	nagyon magas	1	1	1	1	0

A motivációs faktorok megoszlása I.

I. A sportolás élvezete, kihívás, I. Egészség megőrzése, betegségek elkerülése, I. Erő növelése, állóképesség, mozgékonyság

SPORTOLÁS ÉLVEZETE

1. Revitalizáció
2. Sportolás élvezet
2. Kihívás
2. Stressz kezelés

EGÉSZSÉG

1. Egészség megőrzése
1. **Betegségek elkerülése**
2. Egészségügyi nyomás, kényszer
(Health Pressures)

ERŐ NÖVELESE

1. Erő, állóképesség
2. Hajlékonyság, mozgékonyság

II. Testsúlykontroll, megjelenés

III. Versenyzés, elismerés, közösség



A motivációs faktorok megoszlása II.



Saját egészségi állapottal való elégedettség

Kiváló(5)

I.

- Sportolás élvezete
- Erő növelése
- Egészség megőrzése, betegségek elkerülése
- Testsúlykontroll, megjelenés

Jó(4), Kielégítő(3)

- Sportolás élvezete
- Erő növelése
- Egészség megőrzése, betegségek elkerülése

II.

- Testsúlykontroll, megjelenés

III.

Versenyzés, elismerés,
közösség

Versenyzés, elismerés,
közösség



A motivációs faktorok megoszlása II.



Saját edzettségi állapottal való elégedettség

Kiváló(5), Jó(4)

Kielégítő(3)

Rossz(2), Nagyon rossz(1)

I.

- Sportolás élvezete
- Erő növelése
- Egészség megőrzése, betegségek elkerülése
- Testsúlykontroll, megjelenés

- Sportolás élvezete
- Erő növelése
- Egészség megőrzése, betegségek elkerülése

- Egészség megőrzése, **betegségek elkerülése**
- **Testsúlykontroll, megjelenés**

II.

- Testsúlykontroll, megjelenés

- Erő növelése

III.

- **Sportolás élvezete**

IV.

Versenyzés,
elismerés, közösség

Versenyzés,
elismerés, közösség

Versenyzés,
elismerés, közösség

IV. Főbb megállapítások



1. A vizsgálatban résztvevők a BMI kategóriáknak megfelelően egészségi állapotukat jobbnak ítélik edzetségi állapotuknál
2. Magas viszcerális zsírszintjüket nem érzékelik és/vagy nem értékelik reálisan
3. Sportmotivációs tényezők sorrendje:
 - I. Sportolás élvezete, egészségmegőrzés (betegségek elkerülése), erőnövelése
 - II. Testsúlykontroll, megjelenés
 - III. Versenyzés, elismerés, közösségi élmény
4. A nagyon rossz/rossz edzetségi állapotban lévő személyek esetében előtérbe kerül a „testsúlykontroll, megjelenés”, míg a „sport élvezete” háttérbe szorul.

V. További kutatási irányok



- Jelenleg a pilot study szakasza zajlik
- A HTP kiterjesztése az MH valamennyi alakulatára
- Longitudinális vizsgálat (4 – 8 – 12 hónapos follow up)
- Nemek (női megfelelés egy férfias közegben?)
Korcsoportok motivációjának vizsgálata (magasabb életkorúak amotivációja)
- Vezető-beosztott vizsgálata

Felhasznált irodalom

- DR. BALOGH LÁSZLÓ: *Pedagógiai pszichológia az iskolai gyakorlatban. Urbis könyvkiadó, Budapest, 2006.*
- CAMPBELL, P.G., MACAULEY, D., MCCRUM, E. & EVANS, A. (2001): Age differences in motivating factors for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 191-199.
- DUDA, J.L., FOX, K.R., BIDDLE, S.J.H. & ARMSTRONG, N. (1992): Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313-323.
- HAGGER, M.S., CHATZISARANTIS, N.L.D. & BIDDLE, S.J.H. (2002): The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 7, 283-297.
- NTOUMANIS, N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- PIKÓ BETTINA & PLUHÁR ZSUZSANNA (2002): Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása? *Egészségnevelés*, 43, 246-252.
- PIKÓ BETTINA-PLUHÁR ZSUZSANNA-KERESZTES NOÉMI (2002): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? *Szegedi Tudományegyetem, Pszichiátriai Klinika, Magatartástudományi Csoport 2004; 3: 40-54*
- <http://www.origo.hu/egeszseg/20120718-ugyanannyian-halnak-meg-lustasagtol-mint-cigitol.html>



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

A Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza



Köszönöm a figyelmet!

Elérhetőségek: mh.ek.eufejlesztes@hm.gov.hu

(02-2) 73 - 006