

**NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM**  
**Hadtudományi Doktori Iskola**

**TÉZISFÜZET**

**Rázsó Zsófia főhadnagy**

**A sportmotiváció jellegzetességeinek vizsgálata a fegyveres és  
rendvédelmi szervek személyi állományának körében**

című doktori (PhD) értekezésének szerzői ismertetője

**Témavezetők:** Prof. Dr. Harai Dénes ny. ezredes, Dr. Sótér Andrea alezredes

**Budapest, 2021**

## 1. A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA

A magyar lakosság körében az egészség megőrzése érdekében, az egészségnyereségért csak kevesen „áldoznak”. A katonák esetében a hivatásuk egyik alappillére, hogy egészségesek legyenek, mivel az egészség az erő szimbóluma is egyben. Esetükben elmondható, hogy előforduló egészségügyi problémáikat „gyengességként” élik meg, így feltételezhető, hogy náluk még kisebb az egészségért való „áldozás”, mint a civil lakosság körében. Mindez megnyilvánul a mozgásszegény életmódban, a helytelen táplálkozási szokásokban, a korai orvoshoz fordulás hiányában, valamint az ajánlott szűrővizsgálatokon való részvétel elmulasztásában.

A honvédségi korfa eltolódott az idősebbek irányába (mert egyrészt megszűnt a korkedvezményes nyugdíj intézménye, másrészt a nyugdíjkorhatár folyamatosan emelkedik) és ezzel az egészségi problémával küzdők száma is együtt növekszik, melynek következménye, hogy az éves fizikai állapotfelmérést is egyre kevesebben tudják a megfelelő színvonalon teljesíteni. Ez egyre nagyobb problémát jelent a Magyar Honvédség (továbbiakban: MH) esetében, mellyel foglalkozni szükséges és lehetőség szerint a prevenció lehet a megoldás a szigorúbb alkalmassági vizsgálatok mellett.

*„A katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról”* szóló 10/2015. (VII.30.) HM rendeletben (továbbiakban: Rendelet) – új követelményként meghatározott testalkati mutatóknak, illetve az évenkénti fizikai alkalmassági vizsgálatokon való megfelelés sok katona számára jelent problémát. A 2015-ben új képességként bevezetésre került Honvéd Testalkati Program (továbbiakban: HTP) több szempontból jelentős támogatást adhat a testsúly rehabilitációt illetően, viszont már a program elején tapasztalható nagymértékű lemorzsolódás mögött meghúzódó háttér tényezőket szükséges megvizsgálni és adekvát módon a programot tovább fejleszteni, optimalizálni. A HTP-ben eddig nem állt rendelkezésre olyan validált vizsgálati eszköz, amely a résztvevők sportmotivációs mintázatát feltárhatná. Az első megjelenés alkalmával felvételre került az EMI-2 sportmotivációs kérdőív, viszont azt eddig csak civil populáción alkalmazták és kérdéses volt, hogy alkalmas-e a fegyveres testületek és rendvédelmi szervek személyi állományában a fizikai aktivitásuk motivációjának vizsgálatára. Az MH állományában sok esetben a szervezet, mint munkahely feltételeinek való megfelelésből adódó motivációs tényezők kerülnek előtérbe (pl.: éves fizikai állapotfelmérés sikeres teljesítése, NATO/missziós beosztás), míg saját egészségük megőrzése, illetve a preventív szemléletű

egészséges életmód folytatása sokkal inkább háttérbe szorul, ami viszont a hosszútávú egészség és szolgálatképesség fenntartásához nélkülözhetetlen lenne.

Egy életmódváltás esetében és annak támogatásában nélkülözhetetlen az egyéni motivációs mintázat elsődleges feltérképezése, változásának nyomon követése, valamint a háttérben meghúzódó egyéni döntési mechanizmusok megismerése, azok olyan irányba való vezetése, hogy az adott személy a lehető legsikeresebb legyen és ezáltal a program is hatékonyan tudjon működni. Ez kulcsfontosságú ahhoz, hogy az MH és a magyar fegyveres és rendvédelmi szervek személyi állománya egészséges, fizikailag és lelkiileg is felkészült, hosszútávon bevethető, személyekből álljon.

## **2. KUTATÁSI CÉLOK**

Tudományos munkámban egy olyan területet választottam, amivel a magyar fegyveres és rendvédelmi szervek személyi állományának körében eddig még nem foglalkoztak kellő mélységben és úgy gondolom, hogy ez elengedhetetlen olyan szervezetek esetében, ahol a fizikai állóképesség, az erőnlét, az egészség megkövetelt és elengedhetetlen. Az MH esetében alapvető, hogy a társadalom romló fizikai és egészségi állapota ellenére is folyamatosan rendelkezésre álljon a megfelelő létszámú, fizikailag és mentálisan felkészített, motivált személyi állomány.

Kutatási célom a sportmotiváció jellegzetességeinek vizsgálata a fegyveres és rendvédelmi szervek személyi állományának körében, kiemelten az MH hivatásos és szerződéses állománya tekintetében. Kutatásomban a 2015-ben bevezetésre került HTP keretén belül vizsgáltam a jelentkezők kezdeti motivációját a testösszetételi mutatóikkal, illetve egészségi és edzetségi állapotukkal való elégedettségükkel összefüggésben. Továbbá céljaim között szerepelt a sportmotiváció mintázatának szociodemográfiai vizsgálata az egészségi állapottal, egészségmagatartással való összefüggésének elemzése, valamint a program hatékonyságának becslése a testösszetételi mutatók változásának vonatkozásában a HTP időtartama alatt. Az eddig kizárólag civil mintán alkalmazott Exercise Motivation Inventory-2 (továbbiakban EMI-2) motivációs kérdőív megbízhatósági vizsgálatát végeztem egy speciális mintán, valamint egy döntési fa modell segítségével tanulmányoztam, hogy melyek azok a kulcs motivációs faktorok, amelyekkel már az első megjelenés alkalmával előre megbecsülhető a programban való részvétel időtartama.

### **A célkitűzéseim a következők:**

1. Megvizsgálni, hogy a civil populációra validált motivációs faktorokat tekintve, illeszkedik-e a motivációs modell a fegyveres testületek személyi állományára.
2. Megvizsgálni, van-e különbség a HTP résztvevők fizikai aktivitásra vonatkozó motivációs jellegzetességeiben - a túlsúly és az elhízás következtében - a kontroll csoporthoz viszonyítva.
3. Megvizsgálni a HTP-ben résztvevők és a kontroll csoport sportmotivációs faktorai közül a „*Testsúly kontroll*”, az „*Egészség*” és a „*Betegségek elkerülése*” motivációs tényezők eltérésének mértékét.
4. Az EMI-2 motivációs kérdőív alapján statisztikai, jósló modell felállítása a HTP sikeres befejezésének megbecslésére.

### **3. KUTATÁSI HIPOTÉZISEK**

1. Igazolni kívánom, hogy az eddig kizárólag civil mintán alkalmazott EMI-2 sportmotivációs kérdőív illeszkedik a rendvédelmi szervek személyi állományának mintájára, faktorainak mintázata nem tér el szignifikánsan egymástól.
2. Feltételezem, hogy a HTP résztvevők fizikai aktivitásra vonatkozó motivációs mintázata szignifikánsan eltér a kontroll csoportban vizsgált (a HTP-ben nem résztvevő személyek) motivációs mintázatától.
3. Feltételezem, hogy a HTP-ben résztvevők sportmotivációs faktorai közül a „*Testsúly kontroll*”, az „*Egészség*” és a „*Betegségek elkerülése*”, mint motivációs tényezők jelentősen különböznek a kontroll csoport sportmotivációs mintázatától.
4. Feltételezem, hogy az EMI-2 kérdőív alkalmazásával és a döntési fa modell segítségével a sportmotivációs mintázat alapján nagy bizonyossággal előre becsülhető a HTP-ben való részvétel időtartama.

#### 4. KUTATÁSI MÓDSZEREK

Vizsgálataim során a Honvéd Testalkati Programban 2016-2020 évek között megjelent, a fegyveres és rendvédelmi szervek (Magyar Honvédség, Rendőrség, Nemzeti Adó- és Vámhivatal, Katasztrófavédelem, Nemzetbiztonsági Szakszolgálat, Büntetés-végrehajtás) hivatásos és szerződéses személyi állományának adatait gyűjtöttem, elemeztem és értékeltem.

A statisztikai elemzés során azok adatait vontam be, akik legalább az első megjelenésen részt vettek, így ismert volt az indulási testösszetételük, valamint a több részből álló HTP kérdőívben hiánytalanul kitöltötték az EMI-2 sportmotivációs kérdőívre vonatkozó részt.

A vizsgálat két részből állt: egy 7 részes önkitöltéses kérdőívből és a testösszetétel méréséből (testmagasság, testsúly, BMI, testzsír százalék, vázizom százalék, viszcerális zsír érték). A testösszetétel mérésére az OMRON BF 511 mérőműszert használtam.

A kérdőív a szociodemográfiai adatok mellett tartalmazta az önminősített egészségi és edzettségi állapotot, a fizikai aktivitás szintjét, a jelentkezők motivációs háttérét és a sportmotiváció mérésére alkalmas nemzetközileg elfogadott EMI-2 sportmotivációs kérdéssort.

A kontroll csoport vonatkozásában az MH Egészségmegőrző Programokon megjelent állomány körében töltöttem ki az EMI-2 sportmotivációs kérdőívet, ezt a vizsgálatot az MH 8 alakulatánál végeztem el. A statisztikai elemzésekhez statisztikai próbákat (t-próba, Wilcoxon próba) korrelációs analízist, hierarchikus klaszterezést, döntési fa modellt és a neurális hálózatokat alkalmaztam R környezetben R stúdió programmal.

#### 5. AZ ELVÉGZETT VIZSGÁLATOK TÖMÖR LEÍRÁSA

Az értekezés **első**, bevezető **fejezetében** felvázolom az elhízás, mint népbetegség problémakörét, annak érintettségét a fegyveres- és rendvédelmi szervezetek személyi állományának körében. Bemutatom a 2015-ben új haderővédelmi képességként bevezetésre került Honvéd Testalkati Program bevezetésének háttérét.

A **második fejezetben** hazai és nemzetközi szakirodalmak alapján, a kutatási téma értelmezése szempontjából fontos alapfogalmakat tekintem át. Ismertetem benne az egészség fogalmának változását, az egészségmodelleket, valamint a kutatási téma hadtudományi jelentőségét.

A **harmadik fejezetben** a szakirodalmi háttér alapján a téma tudományelméleti megközelítésével foglalkozom. Kifejtem benne a motivációt, a sportmotivációt, a motivációs elméleteket, valamint ismertetem benne a viselkedésváltozás transzteoretikus modelljét (továbbiakban: TTM) és annak jelentőségét az életmódválttatás folyamatában.

A **negyedik fejezetben** ismertetem az amerikai hadseregben használt Army Body Composition Program (AR 600-9) felépítését, menetét, mely alapján a HTP implementálásra került hazai környezetben, az MH-ban. Elhelyezem továbbá a HTP-t a Magyar Honvédség preventív tevékenységében, bemutatom a program felépítését és gyakorlatát.

Az **ötödik fejezetben** a HTP-ben 2015-2020 közötti időszakban elvégzett vizsgálatokat prezentálom, a program eddigi eredményeit, tapasztalatait mutatom be. A HTP bevezetésétől kezdődően, 5 korábbi kutatást is végeztem, melyekben vizsgáltam az önminősített egészségi, edzettségi állapottal való elégedettséget a testösszetételei mutatók összefüggésében, valamint a jelentkezők motivációs mintázatát korcsoportonkénti megoszlásban. Elemeztem a résztvevők testösszetétel változását a HTP során, illetve a TTM szakaszok szerinti megoszlását a testmozgás és a táplálkozás függvényében.

A disszertáció **hatodik fejezete** a kutatásom kiemelt vizsgálatait mutatja be. Az EMI-2 motivációs kérdőív vizsgálatát, a HTP résztvevők motivációs mintázatának vizsgálatát kontroll csoportos összevetéssel, a döntési fa modellt és a neurális hálózatokat. Továbbá a minta jellemzését, az alkalmazott statisztikai módszereket és a kutatás során a mérőeszközként alkalmazott EMI-2 sportmotivációs kérdőívet mutatom be.

A **hetedik fejezetben** a kutatás eredményit ismertetem. Részletezem az EMI-2 motivációs kérdőív vizsgálatát, pontosan beazonosítom a sportmotivációs kérdőívben található eltéréseket a saját speciális mintám válaszai alapján az eredeti csoportosításhoz képest. Ismertetem a HTP résztvevők és a kontroll csoport motivációs mintázatának összehasonlításából kapott összefüggéseket és eltéréseket. Bemutatom a becslő modellek (döntési fa modell, neurális hálózatok) vizsgálati eredményeit, melyek segítségével a HTP-ben az erőforrások elosztása optimalizálható, valamint olyan rejtett információk

nyerhetők ki a vizsgált populációról, melyek felhasználásával növelhető annak valószínűsége, hogy egy egyén sikeresen befejezi az életmód programot.

Az értekezést az elvégzett tudományos tevékenységek összegzése, következtetések, a 4 új tudományos eredmény ismertetése és a kutatási eredmények gyakorlati felhasználhatóságának bemutatása zárja.

## 6. ÖSSZEGZETT KÖVETKEZTETÉSEK

A korábbi vizsgálataimból beigazolódott, hogy a minta jellemzően olyan esetet tartalmazott, ahol a vizsgált személyek önminősített egészségi állapotukkal kapcsolatban irreális képpel rendelkeztek, jónak ítélték meg magas BMI értékük, testzsír százalékuk és viszcerális zsír szintjük ellenére. A magas elhízásos BMI érték (obesitas) betegségnek számít (BNO kód– E6690) és a magas viszcerális, illetve szubkután testzsír is jelentős egészségügyi kockázattal bír. Saját egészségi állapotukat a saját kortársaikhoz viszonyítva is hasonló eredményeket kaptam, de itt árnyalhatja a képet, hogy vagy reális a hasonló referencia értékekkel bíró kortársakhoz való viszonyítás, vagy mint az előzőekben, itt is irreális az önminősített egészségi állapotuk. Ezek alapján megállapítható, hogy az általam vizsgált személyek egészségi állapotukat sem önmaguk esetében, sem saját kortársaikhoz viszonyítva nem látják reálisan, illetve jobbnak ítélik azt, az objektív mérési eredményekhez képest, ami kognitív disszonanciát mutat. A túlsúlyos, elhízott személyek betegségtudata alacsony.

A reálisabban megítélt önminősített edzetségi állapottal való elégedettséget, illetve a kortársakhoz viszonyított edzetségi állapot megítélését a kiválasztott minta sajátosságából adódóan, az évenkénti fizikai állapotfelmérésen való kötelező részvétel jelentheti, tekintettel az ott kapott értékelésre.

Az EMI-2 sportmotivációs kérdőív megbízhatóságának vizsgálati eredményeiből bebizonyosodott, hogy a vizsgált személyek az *egészség fenntartása* és a *betegségek elkerülése* kategóriában nem éreznek különbséget, számukra ez ugyanazt jelenti. A sport, mint *revitalizáció*, illetve a sport, mint *élvezet* faktorok esetében is találtam eltérést az eredeti csoportosításhoz képest, mert ezen faktorok között sem tettek különbséget az általam megkérdezett személyek.

A többi csoport esetében voltak itemek, amelyek elkülönültek, de a fő motivációs faktorok jól körvonalazódtak az általam megkérdezettek válaszai alapján is. Így kijelenthető,

hogy a mérőeszköz a rendvédelmi szervekhez tartozó állomány mintáján is megbízhatónak (validnak) bizonyult.

A HTP-ben főleg testsúly problémákkal küzdő, egészségtelen életmódot folytató személyek vesznek részt, akiknél sok esetben már jelentős egészségügyi deficitek is megjelentek a súlyfeleslegükből adódóan. A programban résztvevők és a kontroll csoport motivációs faktorokra adott válaszai alapján az átlag pontozást tekintve jelentős különbségeket nem mértem, azonban a motivációs mintázat esetében már tapasztaltam eltéréseket. A HTP résztvevők körében az első két helyen az *egészség* és a *betegségek elkerülése* motivációs faktorok szerepeltek, illetve a kontroll csoport tekintetében második helyen lévő *erő és állóképesség* faktor már csak az ötödik helyen állt, amiből arra következtethetünk, hogy a HTP résztvevők számára a fizikai aktivitás motivációjának fenntartása terén eltérő motivációs struktúrát és technikát szükséges alkalmazni a normál testalkati mutatókkal rendelkezőkhöz képest.

Továbbá feltételeztem, hogy kialakítható olyan becslési modell, amely alkalmas arra, hogy az EMI-2 sportmotivációs kérdőív alapján a HTP-ben már az első megjelenés alkalmával, nagy biztonsággal előre megjósolható, hogy kik azok a jelentkezők, akik a programban legalább fél évig részt fognak venni. Az eredményeim alapján a döntési fa modell segítségével 84%-os, a neurális hálózatok segítségével akár 100%-os pontossággal előre jelezhető, hogy kik lesznek azok a személyek, akik legalább fél évig részt vesznek majd a programban. Ezzel a modell alkalmasnak bizonyult mind a programban résztvevők, mind a HTP hatékonyságának jelentős mértékben való növelésére és a lemorzsolódás csökkentésére.



## 7. ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK

1. Elemeztem a Honvéd Testalkati Program (HTP) résztvevői testösszetétel mutatóinak változását a fizikai aktivitásuk szempontjából, a sportmotivációs mintázatuk alapján. Erre alapozva megállapítottam, hogy a HTP sikerességének és hatékonyságának alapja a motiváció fenntartása a program teljes időtartama alatt, illetve a minimum 4 kontroll vizsgálaton való megjelenés, és a 12 hónapos részvétel.
2. Vizsgáltam a fegyveres,- és rendvédelmi szervek fizikai aktivitásra való hajlandóságát az eddig kizárólag civil mintán alkalmazott EMI-2 sportmotivációs kérdőív segítségével, és igazoltam annak alkalmazhatóságát és hasznosíthatóságát a fegyveres és rendvédelmi szervek személyi állományának általam vizsgált mintáján, növelve ezzel a rendszer hatékonyságát.
3. Összehasonlítottam a Magyar Honvédség személyi állományából véletlenszerűen kiválasztott, nem reprezentatív minta (kontroll csoport) sportmotivációjának és a Honvéd Testalkati Programban résztvevők fizikai aktivitásának motivációs mintázatát és az eredmények alapján igazoltam, hogy egy életmódváltást támogató programban résztvevő (túlsúlyos, elhízott) személy és a programban nem résztvevő (normál testalkatú) személy sportmotivációja eltérő mintázatot mutat. Erre alapozva megállapítottam, hogy az egyéni motivációs mintázat alapján adekvát intervenciók alkalmazása szükséges a HTP sikerességének és hatékonyságának növelése céljából.
4. Megalkottam egy minimum 84%-os találati aránnyal bíró becslő modellt a Honvéd Testalkati Programban résztvevők körében, melynek segítségével a HTP hatékonysága előre jelezhető és ez alapján jelentős mértékben növelhető, ami segíti a beépülését a Magyar Honvédség egészségkultúrájába.

## 8. A KUTATÁSI EREDMÉNYEK GYAKORLATI FELHASZNÁLHATÓSÁGA, AJÁNLÁSOK

Javaslom, hogy a Magyar Honvédségben a Honvéd Testalkati Programban résztvevők testösszetételei mutatói mellett a sportmotivációs mintázatuk vizsgálatát, feltérképezését is végezzék el, annak érdekében, hogy a jelentkezők az ajánlásoknak megfelelő egészséges életmód kritériumainak minél könnyebben eleget tegyenek, melyhez kezdeményezem a motivációs interjú módszerének alkalmazását a HTP-ben való első megjelenés alkalmával, még a műszeres vizsgálatokat megelőzően.

Az állomány egészségi állapotának realisabb megítéléséhez az éves kötelező foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok protokolljába kerüljön be a testalkati mutatók mérése. A testösszetételei mutatók optimalizálásához kapcsolódó programok keretében véleményem szerint szükséges lenne a kötelező testnevelési foglalkozások bevezetése, illetve folytatása az alakulatoknál, kiegészítve speciális, bizonyos betegségek megléte esetén is alkalmazható mozgásterápiás programokkal.

Különösen indokolt a sportolási szokások motivációs hátterének vizsgálata abban az esetben, amikor az életmód változtató program résztvevői éppen olyan fegyveres testület vagy rendvédelmi szerv személyi állományából kerülnek ki, ahol a fizikai teljesítő képesség szintje - különböző kondicionális tesztekkel - évenként ellenőrzésre kerül és nem megfelelő teljesítése esetén akár a további hivatás gyakorlása alóli felmentéssel járhat.

Az eredményeim segítséget nyújtanak minden olyan szakembernek (alakulati testnevelő, gyógytornász, pszichológus, dietetikus, egészségfejlesztő, humánfejlesztő, élelmezési szakember), akik közvetve vagy közvetlen részt vesznek a HTP-ben, illetve más életmód változtatást támogató programban, melyeknek része a fizikai aktivitás, sportolási szokások megváltoztatása is.

Ahhoz, hogy a HTP-ben részt vevő szakemberek munkájának hatékonyságát növelni tudjuk, szükséges - a programban résztvevők nem megfelelő életmód alapján kialakult testalkati problémáira egyrészt az energia egyensúly fenntartásához elengedhetetlen kalória beviteli szokások kialakítása és tudatosítása a megfelelő mikro és makro tápanyagok figyelembe vételével, másrészt a leadási oldalon megjelenő elégséges fizikai aktivitási szint elérése érdekében - a sportmotivációs mintázatnak megfelelő adekvát válasz. A HTP résztvevők esetében a fizikai aktivitásuk szempontjából a hangsúlyt a *Testsúly kontroll*, az *Egészség*, valamint a *Betegségek elkerülése* motivációs faktorokra kell helyezni, valamint

szükséges olyan eljárást kialakítani, amellyel a többi motivációs faktor erősíthető a program minél sikeresebb befejezése érdekében.

További eredményeim alapján elmondható, hogy a HTP hatékonysága és az egyes résztvevők sikeressége függ az előírt kontroll vizsgálatokon való megjelenéstől, illetve a megjelenések alkalmával mért testzsír százalék csökkenésétől. Vizsgálataim azt mutatják, hogy aki 12 hónapig részt vett a programban eredményesen változtatott a testösszetételén. Az elsődleges cél a HTP résztvevők motivációjának fenntartása a program befejezéséig (12 hónap). Ehhez nélkülözhetetlen a jelentkezők esetében az egyéni különbségeket mutató háttértényezők feltárása, így a személyre szabott intervenció (beavatkozási) pontok meghatározása.

Az általam vizsgált személyek sportmotivációs mintázata mögött rejlő döntési mechanizmus elemzésének – döntési fa modell, neurális hálózatok – eredményei alapján nem csak a programban résztvevő egyén sikeressége becsülhető meg, hanem ezáltal a HTP hatékonysága is. Ezért ezek a vizsgálatok is nélkülözhetlenné válnak a jövőben, ezzel biztosítva a Honvéd Testalkati Program dinamikus „evolúciós” fejlődését. Amíg ezek a tulajdonságok jellemzik a HTP-t – szemben valamennyi statikus módszerrel – egyre nagyobb eredményességgel fog működni a jövőben.

## A SZERZŐ TÉMÁVAL KAPCSOLATOS PUBLIKÁCIÓS JEGYZÉKE

### Könyvfejezet/könyvrészlet

1. Rázsó Zsófia: A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében, In: Balogh L., Molnár A., Győri F., Alattyányi I. (szerk.) Tehetségek a sportban: Sportszakmai tanulmány- és szakkikk gyűjtemény. Szeged, Magyarország: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, 2014. pp. 55-71., 17 p.
2. Rázsó Zsófia, Keresztes, Noémi: A versengő sportmotiváció és a konfliktusok kapcsolata és jellegzetességei, In: Perényi, Szilvia (szerk.) A mozgás szabadsága! A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései: elméletek és kutatási eredmények a gyakorlat szolgálatában Debrecen, Magyarország, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, 2014. pp. 184-195., 12 p.
3. Keresztes Noémi, Szilágyi Nóra, Pálinkás Anikó, Rázsó Zsófia, Horváth Gábor, Horváth Virág, Kiss Balázs: Életciklusokon át Életmódkutatás (pre) serdülő, fiatal felnőtt és felnőtt populációkban, In: Balogh L., Gáldi G., Molnár A., Győri F., Alattyányi, I. (szerk.) Sokszínű sporttudomány: Sportszakmai tanulmány- és szakkikk gyűjtemény Szeged, Magyarország, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, 2014. pp. 76-88., 144 p.
4. Novák Attila, Kenessey Fanni, Rázsó Zsófia, Sótér Andrea: A honvéd testalkati program aktualitása és intervenciós lehetőségei egyéni és közösségi szinten, In: Gelencsér Éva, Horváth Zoltánné, Simonné Sarkadi Lívía, Rurik Imre (szerk.) Táplálkozástudományi Kutatások című VI. PhD Konferencia: Program és előadás összefoglalók Budapest, Magyarország: Magyar Táplálkozástudományi Társaság, 2016. 37 p. 15. p.
5. Novák Attila, Rázsó Zsófia, Bagi Éva Eszter: Az elhízással kapcsolatos krónikus betegségek mozgásterápiás kezelésének lehetőségei, In: Inzsöl, Kata (szerk.) A hon- és rendvédelmi egészségügyi dolgozók VI. tudományos-szakmai konferenciája Budapest, Magyarország: Dialóg Campus Kiadó, 2018. pp. 98-102., 5 p.

6. Juhász Zsolt, Novák Attila, Rázsó Zsófia, Sótér Andrea (szerk.), Hornyák, Beatrix (szerk.): Segédlet a Honvéd Testalkati Programban történő részvételhez Budapest, Magyarország: MH Geoinformációs Szolgálat, 2018. 39 p.
7. Rázsó Zsófia: A sportmotiváció jellegzetességeinek vizsgálata a fegyveres testületek személyi állományának körében, In: Kozma Klementina (szerk.) A hadtudomány és a XXI. század Budapest, Magyarország: Doktoranduszok Országos Szövetsége Hadtudományi Osztálya, 2019.
8. Rázsó Zsófia, Juhász Zsolt: A Honvéd Testalkati Program tapasztalatai, In: Sport és Egészség a Honvédelemért Konferencia, 2019. pp. 44-45., 2 p.

### **Lektorált folyóiratok**

9. Keresztes Noémi, Szilágyi Nóra, Kiss Balázs, Rácz Renáta, Rázsó Zsófia, Bondor Tamás, László Ferenc, Varga Csaba, Balogh László: Kérdőíves panelvizsgálat eredményei: Sportolási szokások. In: TÁMOP-4.2.2.-08/1-2008-0006 projekt zárókonferencia: "Nemzetközi innovatív kutatói team a környezet egészségtudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszerének kialakítására" Szeged, Magyarország, 2011. 24. p.
10. Szilágyi Nóra, Keresztes Noémi, Kiss Balázs, Rázsó Zsófia, Balogh László: Szubjektív egészségi állapot a testtömeg index tükrében, In: Balogh László (szerk.) Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában: IX. Országos Sporttudományi Kongresszus Magyar Sporttudományi Szemle 13. évfolyam 50. szám 2012/2, Budapest, Magyarország: Magyar Sporttudományi Társaság, 2012. pp. 69-69., 1 p.
11. Rázsó Zsófia, Keresztes Noémi: A sportmotiváció és a szorongásos magatartás vizsgálata a felnőtt és a gyermek korosztály körében, konfliktushelyzetek és a konfliktuskezelés lehetőségei. Magyar Sporttudományi Szemle 14, 2013. 56 pp. 72-72., 1. p.

12. Rázsó Zsófia, Novák Attila: Motivációs tényezők vizsgálata a Honvéd Testalkati Programban résztvevőknél, Honvédorvos, 2015. 67: 3-4. szám, 112. p.
13. Novák Attila, Rázsó Zsófia, Kenessey Fanni, Sótér Andrea: A Honvéd Testalkati Program elméleti és gyakorlati lehetőségei, Honvédorvos, 2015. 3-4. szám, pp. 111-112., 2. p.
14. Rázsó Zsófia, Juhász Zsolt: Sportmotivációs tényezők vizsgálata a Magyar Honvédség állományának körében, Magyar Sporttudományi Szemle, 2016. 17: 68 pp. 74-75., 2 p.
15. Rázsó Zsófia, Novák Attila: A fizikai aktivitás motivációjának vizsgálata a testalkati és az életkori sajátosságok tekintetében a Magyar Honvédség állományának körében, Magyar Sporttudományi Szemle, 2016. 17: 2 (66) 56. p.
16. Novák Attila, Rázsó Zsófia, Kenessey Fanni: A túlsúly és az elhízás mozgásterápiás és étrendi kezelésének lehetősége a Magyar Honvédségben, Honvédorvos, 2016. 68: 1-2 pp. 5-15., 11 p.
17. Rázsó Zsófia, Juhász Zsolt, Novák Attila, Sótér Andrea: A Honvéd Testalkati Programban résztvevők testösszetétel változása a 6 hónapos diétás és mozgásprogram hatására, Magyar Sporttudományi Szemle, 2017. 18: 2 (70) 72. p.
18. Novák Attila, Sótér Andrea, Rázsó Zsófia, Juhász Zsolt: Harc az elhízás ellen: A Honvéd Testalkati Program, Honvédségi Szemle: A Magyar Honvédség Központi Folyóirata, 2017. 145: 3 pp. 74-86., 13. p.
19. Juhász Zsolt, Rázsó Zsófia: A Honvéd Testalkati Program tapasztalatai, Honvédorvos, 2019. 71: 1-2 pp. 12-19., 8. p.
20. Hornyák Beatrix, Rázsó Zsófia: Egészségpszichológiai tevékenységek relevanciája a Honvéd Testalkati Programban, Honvédségi Szemle: A Magyar Honvédség Központi Folyóirata, 2020. 148: 1 pp. 101-113., 13. p.

### **Lektorált folyóiratban idegen nyelvű cikk**

21. Nóra Szilágyi, Noémi Keresztes, Zsófia Rázsó, Balázs Kiss, Csaba Varga: Sporting habits and sport motivation among volunteers in Hungary. In: Madić, Dejan (szerk.) 3rd International Scientific Conference Exercise and Quality of Life EQOL, Novi Sad, Szerbia: University of Novi Sad, 2013 pp. 523-529., 7. p.
  
22. Nóra Szilágyi, Noémi Keresztes, Balázs Kiss, Renáta Rác, Zsófia Rázsó, Csaba Varga: Hungarian Organized Sport Program: Volunteer's social background, sporting habits and sport motivation, In: European, Sociological Association Crisis, critique and change: abstract book Torino, Olaszország: Department of Culture, Politics and Society, 2013. pp. 1217-1217., 1. p.
  
23. Rázsó Zsófia, Novák Attila, Hornyák Beatrix: Examination of the phases of behaviour change among participants of the lifestyle change programme, Defence Review: The Central Journal of the Hungarian Defence Forces, 2019. 147: 1-2 pp. 58-66. Paper: 10.35926/HDR.2019.1-2.5, 9. p.

## SZAKMAI-TUDOMÁNYOS ÉLETRAJZ

Rázsó Zsófia 1988-ban született Szegeden, katonacsaládban. A szegedi Radnóti Miklós Kísérleti Gimnáziumban érettségizett, majd főiskolai oklevelét a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Juhász Gyula Pedagógusképző Karán, Testnevelő-edző (BSc) szakán 2011-ben kapta meg.

Kutatási, publikálási tevékenységét már egyetemi éveitől kezdte. 2011-ben a „*Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezők táplálkozási szokásainak jellemzője és összefüggése a pszichoszociális egészséggel*” című tudományos munkájával az Országos Tanulmányi Diákköri Konferencián (OTDK) Testnevelés és Sporttudományi szekcióban különdíjat ért el, 2013-ban „*A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében*” című előadásával az OTDK-n 1. helyezést ért el.

2009-ben Szeged Önkormányzatától *Városi Ösztöndíjban* részesült, majd 2013-ban SZTE „A kiváló tudományos utánpótlás biztosítása” TÁMOP program (TÁMOP-4.2.2/B-2012) keretében *Tudományos Ösztöndíjas*, majd *A Nemzeti Kiválóság Program Eötvös Loránd ösztöndíjasa* volt. Ugyanebben az évben egyetemén a *Jó tanuló, jó sportoló Díj* elismerésben is részesült.

Egyetemi okleveles testnevelő tanár és okleveles egészségfejlesztés (MA) tanári diplomáját 2014-ben vette át a Szegedi Tudományegyetemen.

2015-ben helyezkedett el a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Pszichológiai és Egészségmagatartási Intézet Egészségfejlesztési Osztályán közalkalmazottként, majd a katonai alapkiképzése után, mint beosztott tiszt. A HTP egyik szakmai kidolgozója.

HM ösztöndíjasként doktori tanulmányait 2016-ban kezdte meg a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Hadtudományi Doktori Iskolájában. Kutatási területe a sportmotiváció jellegzetességeinek vizsgálata.

Tagja a Magyar Sporttudományi Társaságának. Angol nyelvből felsőfokú, olasz nyelvből alacsonyabb fokú nyelvvizsgával rendelkezik.

A Magyar Tudományos Művek Tára által nyilvántartott tudományos közleményeinek száma: 33, melyből könyv szerzőjeként 1, könyvrészletként 3 tudományos közleménye jelent meg. Megjelenés alatt van 1 idegen nyelvű publikációja.