

PLESALEC

razmislek o motivaciji za ples

Dobrodošli v vprašalniku o motivaciji za ples. Namen tega vprašalnika je, da vam pomaga razmisliti o lastnih motivacijah za ples ali nastopanju. Temelji na Hancox et al. (2015).

V tem vprašalniku o motivaciji za ples je nekaj trditev. Tvoja naloga je, da oceniš, kako resnična je vsaka trditev zate v tem trenutku. Pri ocenjevanju uporabi lestvico od 1 do 7, pri čemer 1 pomeni "sploh ne drži", 7 pa pomeni "zelo drži". Ocena 4 pomeni "nekoliko resničen", številke 2, 3, 5 in 6 pa so neke vmes. Ta vprašalnik je namenjen tebi in ga ni potrebno deliti.

Ko se zjutraj zbudim, se najprej pretegnem.

1 2 3 4 5 6 7

Aktivno se zavedam svojega čustvenega razpoloženja.

1 2 3 4 5 6 7

Aktivno se zavedam in spremljam premikanje svojega telesa.

1 2 3 4 5 6 7

Če me kaj "boli", razmislim zakaj je temu tako, ter kaj lahko naredim, da bo bolje.

1 2 3 4 5 6 7

Ko mi je neprijetno, se zavedam, kje v telesu se to dogaja.

1 2 3 4 5 6 7

Ko govorim, uporabljam geste.

1 2 3 4 5 6 7

Uživam v vajah joge, pilatesa ali v vajah podobnega tipa.

1 2 3 4 5 6 7

Ko slišim glasbo, me ta prevzame.

1 2 3 4 5 6 7

Plešem, ker v tem uživam.

1 2 3 4 5 6 7

Včasih se med plesom sprašujem, zakaj to počnem.

1 2 3 4 5 6 7

Fizična aktivnost me uči določene samodiscipline.

1 2 3 4 5 6 7



Ples je zame del kulture.

1 2 3 4 5 6 7

Ples je zame fizična aktivnost/šport.

1 2 3 4 5 6 7

Vsi plesni stili se mi zdijo enakovredni.

1 2 3 4 5 6 7

Ples mi ponuja priložnost biti to kar sem.

1 2 3 4 5 6 7

Rad/rada posnemam TikTok plesne videje.

1 2 3 4 5 6 7

Učenje plesnih gibov mi predstavlja izziv.

1 2 3 4 5 6 7

Učenje plesa je zabavno.

1 2 3 4 5 6 7

Pogosto si izmislim plesni gib.

1 2 3 4 5 6 7

Pogosto si izmislim plesno sekvenco.

1 2 3 4 5 6 7

Ko si odgovoril/odgovorila na ta vprašanja, si vzami 5 minut in razmisli, kako se ponavadi počutiš v svojem telesu (npr. ko se zbudiš, preden zapiš, na poti v šolo ...).



TABORNIKI