Bevezetés

> *„Az emberek nagyon nehezen nyitnak a fogyatékos emberek felé, nehezen tolerálják, hogyha valaki más. Sokszor egy tanulmányt lehetne írni valakinek akár csak az arcáról, amint megpillant egy fogyatékos embert (akár vakot, mozgássérült, értelmi fogyatékost, siketet)"* (Király Belián)

Magyarország a vízilabda éllovasa: kilencszeres olimpiai bajnok a magyar válogatott, a siket vízilabda válogatottunk is hasonló eredménnyel büszkélkedhet: hatszor álltak a dobogó legfelső fokán a Siketlimpián. Egyetlen olyan sportág, amiben halló és hallássérült sportolók is élen járnak, viszont más-más nehézségekkel néznek szembe az életben és a medencében is.

Dolgozatom aktualitását jelzi 2 tény, miszerint a Siketlimpia programjáról levették a vízilabdát, mivel nincs elég induló nemzet, ezzel sok fiatalt fosztottak meg attól, ami talán a legfontosabb volt nekik.

Kutatási kérdésem arra vonatkozik, hogy a sportolás, a vízilabda hogyan befolyásolja az egyén élettel való elégedettségét, akad e különbség a vízilabdások és a nem sportolók, valamint a hallássérült és halló férfiak között e téren?

Elméleti háttér

> *„A sport, ami fegyelemre tanít, csapat-munkára, és közösségi lénnyé formál, rendszert visz az ember életébe, és megtanítja helyén kezelni a dolgokat. Igen, a sport egy kitörési vonal lehet a szürke mindennapokból."* (Király Belián)

Magyarország lakosságának körülbelül 10%-a halláskárosult, közülük közel 3-4% **siketnek** tekinthető. Nemzetünk siket közössége a 3. legnagyobb nyelvi kisebbség hazánkban, melynek nyelve a hangzó beszéddel teljesen egyenértékű magyarországi jelnyelv (Bartha et al, 2006).

A hallássérültek az élet számos területén diszkriminációval, megkülönböztetésekkel találkoznak, emiatt és sajátos kultúrájuk miatt a társadalom perifériájára szorultak. A sport fontos szerepet tölthet be életükben a közösségi lét, a csoporthoz tartozás miatt (Budavári, 2007). A sportolás által kitörhetnek zárt közösségükből, számos ép versenyzővel találkozhatnak, akik megismerhetik közelebbről hallássérült társaik kultúráját, és segíthetnek lebontani a társdalom előítéleteit (Stewart, 1991). A siketek nem tekintik magukat

fogyatékosnak, főleg nem a sport területén (Stewart, 1991). Magyarországon többek között Földesiné (2010) foglalkozott a fogyatékos emberek sportolói szokásaival. Kitér arra is, hogy az érzékszervi fogyatékosok több szempontból nehéz helyzetben vannak az életben, de a sport által a társadalom elfogadja Őket.

A sport jótékony hatásai közismertek, a rendszeres sportolás jó közérzetet biztosít, segít a szorongás feloldásában, fejleszti az önbizalmat, a sportolóknak jobbak a tanulmányi eredményeik, tehát testi és lelki fejlődés szempontjából egyaránt fontos (Pikó-Keresztes, 2009). A sport **a modern élet** egyik legjellegzetesebb összetevője, aligha találkozhatunk más olyan társadalmi jelenséggel, ami közvetve vagy közvetlenül ennyi embert tud mozgósítani. A szabadidőben szerzett baráti kapcsolatok és az önként választott sportcsapatok örökre meghatározhatják életünket, az élet bármely területén hasznosíthatjuk a sportolás által magunkévá tett tulajdonságokat (Takács, 1974). A sport társadalmi és kulturális jelenség is egyben, a szórakoztató szabadidő-felhasználáson át a kemény munkavégzésig, értékteremtő funkcióval bír (Bíróné 2004). E tevékenység társadalmilag fontos, elfogadó, integráló szerepéről nem szabad elfeledkeznünk: fogyatékos embereknek is ugyannyi esélyt kell teremtenünk a kiegyensúlyozott, boldog élethez. (Lénárt, 2002). A **sport egy fogyatékos embernek** is új lehetőségeket ad, szembesülhet azzal a ténnyel, hogy helyzete nem egyedi, a pozitív példák ösztönzőleg hatnak. A sport segíti a szociális kapcsolatok kiépítését és növeli az önbizalmat, melyekre egy fogyatékos személynek hatalmas szüksége van. (Osváth, 2010). A fogyatékos emberek életében a sport hasonló szerepeket tölt be, mint az épeknél: az egészség megőrzése, sikerélmény, önmegvalósítás, nyilvánosság, közösségi élet a cél. Amiben különböznek az ép sportolóktól az az, hogy az élet más területin elszigetelődve élnek sajátos helyzetük miatt. A sport az a területet, ahol mindenki azonos módon érhet el sikert, valósíthatja meg önmagát. Az előítéleteket a sérült emberek irányába a sportsikerek segítenek lebontani, formálják a társadalmi tudatot (Kailbli-Dorogi, 2009).

A csapatsportok azok, melyek közösséget teremtenek, az egyéni képességek a csapat ereje miatt jobban fejlődnek (Weinberg, 2007). A **csapatsport** egyik legjellemzőbb sportága a **vízilabda.** A labdajátékok taktikai gondolkodást igényelnek, jó helyzetelemzést, problémamegoldást, helyzetfelismerést, magasabb intellektualitással rendelkeznek a csapatban játszó játékosok (Budavári, 2007). A játékosok sokkal jobban egymásra utaltak, mint más csapatjátékokban, ebből fakadóan nagyon fontos a közösségi szellem kialakítása, a kommunikáció, a jó kapcsolat a játékosok között (Nádori, 1986). Magyarországi sportcsapatok pszichológiájának kutatásai során fényderült az interaktív sportcsapatok sajátosságaira; a sportcsapatok játékosai közötti bizalmi szint nem csak egymással, az edzővel illetve a sportszervezetükkel kapcsolatos esetekben növekszik (mind a kompetencia alapú, mind az érzelmi-affektív összetevője), hanem az interaktív csapatsportok a hétköznapi, általános bizalomelvárást is fokozzák. Tehát, jogos feltételezés lehet az, hogy sérült sportolók esetében is várható ilyen irányú pozitív változás (Balogh 2008, 2009, 2010). Közös élményeik összekötik Őket egy sajátos szubkultúrát alkotva. Áldozatokat hoznak egy közös cél eléréséért. Rengeteg időt töltenek egymással, és előfordul, hogy elszigetelődnek a sportjukon kívüli világtól (Lénárt, 2002).

A sportolás kétarcúságát az élsport és a tömegsport különbségeinél semmi sem tudja jobban szemléltetni (Budavári, 2007). A legtöbben csak a mozgás szeretete miatt mozognak, azonban az **élsportolók** hivatásként űzik e tevékenységet, teljesítményfokozásra törekszenek Az élsportoló kitartóan küzd, eredményeinek túlszárnyalására törekszik ezért igazán sosem tud örülni épp elért sikerének, mindig jobbra és többre vágyik, szabadidejét is e szerint használja fel, nem tud sosem igazán elszakadni a teljesítményfokozástól, baráti köre beszűkül, jóformán csak sporttársaival tartja a kapcsolatot. Munkájukat anyagi haszon és megbecsültség övezi (Dumazedier, 1974; Budavári, 2007; Mihovilovic, 1974). Az emberek többsége pozitív

gondolatokat kapcsol a sportolókhoz, sokan példaképként tekintenek rájuk. E szerint a tömegsportra óriási befolyása van az élsportnak (Kovács-Velenczei, 2009; Frenkl 1974).

Módszer, minta

> *„A csapat nagyon sok erőt ad és támogatják egymást, odafigyelnek egymásra. Igazi csapatról beszélhetünk, akik nem csak a vízben, de a szárazföldön is kitűnően elvannak egymással. Együtt járnak szórakozni. A vízilabda által egy olyan közösségbe csöppentünk bele, ami életre szóló barátságokat adott, még mi is több száz embert megismertünk, nem beszélve arról, hogy a fiam mennyi új ismerőst szerzett."* (Tulcsik Edit)

Kutatási kérdésem megválaszolásáért kérdőíves módszerrel dolgoztam, valamint mélyinterjúkat készítettem, hogy közelebb kerüljek a siket vízilabdások világához. A kérdőívek nagy részét internet segítségével küldtem szét, az egyszerű elérés elvét alkalmaztam, majd hólabda mintavétellel dolgoztam. Két kérdőívvel dolgoztam: az élettel való elégedettség kérdőívével (SWLS) és egy saját szerkesztésűvel, aminek kérdései az előbbi kérdőív eredményét befolyásolhatja, ezzel is kizárva e tényezőket. Az SWLS Diener nevéhez fűződik, a kérdőívet számtalan nyelvre lefordították (Pikó-Keresztes, 2006). 5 rövid itemből áll, amik más-más megközelítésből kérdez rá az élettel való elégedettségre, a kérdésekre válaszként egy 1-től 7-ig terjedő Likert skálát kell használni (1: egyáltalán nem értek egyet, 7: teljesen egyetértek). A szubjektív életminőséget úgy is definiálják, mint „az embereknek saját életükről nyújtott értékelésüket, és ez nem más, mint szubjektív értékelés a boldogságukról, a kellemes érzések gyakoriságáról, az élettel való elégedettségükről és a kellemetlen érzések relatív hiányáról (Szabó, 2003). Az élettel való elégedettség kitöltése alig néhány percet vesz igénybe, viszont az eredmények mögött rengeteg összetevő megbújik. Az élettel való elégedettség több mindenre hatást gyakorol, így az egészségi állapotra, teljesítőképességre, kapcsolatokra és a munkára is. Nemcsak az egyénre nézve van hatása az élettel való elégedettség szintjének, de a társadalomi és gazdasági vonatkozási is vannak.

Az adatok elemzését Statszoft10 szoftver segítségével készítettem el, valamint használtam még SPSS 15.0 for Windows-t is; leíró statisztikán kívül többváltozós elemzéseket is

végeztem. A különböző csoportok közti különbségek feltárására, az összehasonlítandó csoportok és kérdések szerint ANOVA elemzést készítettem.

A vizsgálatban 4 csoportot hasonlítottam össze. Két 15-15 fős csoport siket és halló nem sportolót, valamint kettő, szintén 15-15 fő halló (OB/1-esek) és siket (Siketlimpián 1. vagy 2. helyezet) vízilabdázót mértem össze. A mintám nem reprezentatív és alacsony számú ahhoz, hogy általánosíthassak, így az eredményeim csak a vizsgált mintára érvényesíthetők. Összesen 60 (N=60) kérdőívet dolgoztam fel, mivel a 119 kérdőívből vagy nem érkeztek vissza az ívek, vagy nem voltak értékelhetők. Így a válaszadási arány közel 50%-os volt. Fontos megjegyeznem, hogy csak férfiak vettek részt a kitöltésben minden csoportnál, mivel a siket vízilabdásoknál nincs női sportoló.

Eredmények

> *„Ahogy egyik olimpiai bajnokunk mondta anno (Benedek Tibi Sydney után): "engem megmentett ez az arany!" - ez az én esetemben is így van. Nem anyagilag, nem emberileg lettem több, hanem valahogy lelkileg."* (Király Belián)

Életkor: A 2 siket és a 2 halló csoport között nagy az eltérés életkorilag. A hallássérültek a 30-as éveikhez, míg a hallók a 20-as éveikhez közelítenek (1. ábra). A siket vízipólósok átlagéletkora 28,9 év (szórás: 10,62), a legidősebb játékos 54 éves, míg a legfiatalabb 18 éves. A versenyzők többsége inkább idősnek tekinthető az élsport terén, ez is jelzi az utánpótlás hiányát a siket vízilabdában (2. ábra). A halló vízilabdások átlagéletkora 23,6 év (szórás: 3,37), ahol a legidősebb játékos 34 éves, a legfiatalabb pedig 21 éves (3. ábra). A sportolók fiatalok, a bajnokság színvonalát emelik játékukkal. Edzéseken azonos terhelést kaphatnak, nem kell külön-külön edzeni egy-két versenyzőt a közel azonos életkoruk és terhelhetőségük miatt..

Jövedelem: A halló vízilabdások és az inaktív csoportja gazdálkodhat havonta a legtöbb pénzzel, a siket vízilabdásoknak és nem sportolóknak pedig kevesebb pénzből kell kijönniük egy-egy hónapban. Azonban vízipólós csoportokat a nem sportoló csoportokkal

összehasonlítva a sportolók járnak jobban keresetileg. Minkét esetben a halló vízilabdások „nyerő pozíciót” foglalhatnak el, ugyanakkor a nem sportoló siketek bármelyik összehasonlításban alul maradtak (4. ábra).

Lakhely: A vízilabdában egyre jobban nem elvárás a főváros közeliség, a megkérdezett halló vízilabdások kis része él csak Budapesten, inkább a vidéki sportcsapatokat részesítik előnyben. A siket vízilabdánál más a helyzet, a megkérdezettek a fővárosban élnek vagy a környező településeken, más városban nincs lehetőség vízilabdázni (5. ábra).

Barátok száma, találkozás gyakorisága: Figyelemre méltó, hogy mindkettő vízilabdás csoportnál kevesebb barátról számoltak be a megkérdezettek, mint a nem sportoló párjaik. A sportolók, vízilabdások idejét a sport köti le, szinte csak ebből a körből vannak barátaik, azonban stabilabb kapcsolatok jellemzik Őket. Bár a hallássérült nem sportolók rendelkeznek a legtöbb baráti kapcsolattal, viszont kevesebben találkoznak velük naponta, vagy hetente (6., 7. ábra).

Élettel való elégedettség: Az SWLS eredményeit kétféleképpen elemeztem: először 1-1 kérdést vizsgálva hasonlítottam össze a 4 csoportot (max. pont: 7), majd az összes kérdés pontszámát vizsgáltam meg (max. pont: 35).

- *Első állítás: az életem a legtöbb szempontból közel van az ideálishoz*. Akik a legjobban úgy érzik, hogy az életük közel van az ideálishoz, azok a siket vízilabdás fiúk, Ők átlagban 5,73 pontot (szórás: 1,28) adtak válaszul erre az állításra. Míg a nem sportoló hallássérültek átlagban 4 pontot (szórás: 1,25) jelöltek meg. A 2 halló csoport között a különbség elenyésző, csupán 0,0633. Ez az egyetlen olyan kérdés, ahol a halló vízilabdások jobb eredményt adtak meg (5,33, szórás: 0,816), mint a halló nem sportolók (5,2667, szórás: 0,884). (1. táblázat, 8. ábra)

- *Második állítás: életkörülményeim kitűnőek*. A második legkitűnőbb életkörülményi a négy csoport közül a siket vízilabdásoknak van, átlagban 5,8 pontot (szórás: 1,08) adtak erre az

állításra. 4,2667 pontos (szórás: 1,03) átlaggal a hallássérülteknek vannak a leginkább nem kitűnő életkörülményeik. A különbség e két csoport között itt is szintén magas: 1,5333 pontos. Ez az érték magasabb, mint a két halló csoport közötti, ami 0,4666. Akiknek a legkitűnőbb életkörülményeik vannak, azok a halló nem sportoló férfiak, az átlagban megadott válaszuk 5,7333 (szórás: 1,1). A halló vízilabdások átlagos pontszáma 5,2667-del (szórás: 1,08) csak a harmadik legkitűnőbb életkörülményekhez volt elegendő. (2. táblázat, 9.ábra)

- *Harmadik állítás: Elégedett vagyok az életemmel*. Csak a harmadaik kérdésre adott válaszoknál fordul elő az, hogy kettő átlag pontszám megegyezik, a két halló csoport: a vízilabdások (szórás: 1,13) és a nem sportolók (szórás: 1,06) ugyanazt az értéket adták meg átlagban, 5,5333-et. Ezzel az értékkel Ők a legelégedettebbek az életükkel. A hallássérült nem sportolók pedig a legelégedetlenebbek, mivel az átlagos pontszámuk 4,1333 (szórás: 0,834). Egy ponttal jobbnak értékelték átlagban az életüket a siket vízilabdások (szórás: 1,46). Ennél a kérdésnél is megállapítható, hogy a siket válaszadók között magasabb a különbség, mint a halló pároknál. (3. táblázat, 10. ábra)

- *Negyedik állítás: Eddig megkaptam az élettől, amit akartam*. Elmondható, hogy a különbség nagyobb a siket vízilabdások és nem sportolók között, mint a halló párosnál: míg a 2 hallássérült csoport között a differencia 1,4 pont, addig a hallóknál ez csupán csak 0,4667. Legmagasabb értéket átlagban a halló nem sportolók adtak meg, 5,4667-et (szórás: 0,834). A siket vízilabdások nagyon kevés ezreddel maradtak csak le, átlagos pontjuk 5,4 (szórás: 1,06). A halló vízilabdások átlagos pontértéke 5 (szórás: 0,926), míg a siket nem sportolóké 4 (szórás 1,31). (4. táblázat, 11. ábra)

- *Ötödik állítás: Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmin nem változtatnék*. Az SWLS-ben itt fordult csak elő, hogy minimum értékhez a legalacsonyabb, 1-es pontot írták be a válaszadók. Továbbá ez az, ami a leginkább megosztotta a megkérdezettek

véleményét. Nincs nagyobb különbség a 2 siket és a 2 halló csoport válaszai között. A legmagasabb értéket a siket vízilabdások adták, átlagban 5,1333-et (szórás: 1,55), a legalacsonyabbat pedig a halló vízilabdások, 3,6667 (szórás: 1,95). (5. táblázat, 12. ábra)

Csoportok összehasonlítva (6. táblázat): Maximum pont, amit az 5 itemnél összesen el lehet érni az a 35 pont, a legkevesebb pedig az 5. Az életével legelégedettebb csoport a siket vízilabdásoké lett, 27,2 ponttal (szórás: 3,2558), jelentős különbséggel csak a 4. helyen végzett a siket nem sportolók csoportja átlagban 20,467 ponttal (szórás 3,5024). A differencia a 2 halló csoport között sokkal kisebb, megelőzik ezt a csoportot még a siket vízilabdásokon kívül a halló nem sportolók is az élettel való elégedettség kérdőívére adott válaszok alapján.

Összegzés

> *„Különös világ ez… az tudja csak aki benne él, aki tudja mi mivel jár, milyen siketnek lenni, milyen lehetőségeink vannak. Fontosnak tartanám, hogy az emberek közelebb kerüljenek fogyatékos társaikhoz, megpróbálnák megérteni, elfogadni minket, talán a vízilabdás sikereink segíthetnek ebben. Ha az emberek jobban odafigyelnének egymásra, toleránsabbak lennének embertársaikkal, nem néznének le, könnyebb lenne nekünk is."* (Czikk Benjamin)

Kutatási kérdésem arra vonatkozott, hogy vajon a sport mennyire játszhat szerepet egy ember élettel való elégedettségében. Valamint feltételeztem, hogy a halló vízilabdásoknak van a legboldogabb életük és csak Őket követik a siket vízilabdások, utolsó helyen pedig a siket nem sportolók állnak.

Az élettel való elégedettség kérdőívének eredményeinek tükrében elmondhatjuk, hogy a legboldogabb, legelégedettebb csoport a siket vízilabdásoké, Őket követi kis különbséggel a nem sportoló halló férfiak csoportja, harmadik legelégedettebb csoport az eredmények szerint a halló vízilabdásoké, míg az utolsó helyen az inaktív siket férfiak állnak. Láthatjuk, hogy jelentős különbség mutatkozik az eredmények tekintetében a siket nem sportoló és a siket sportoló csoportjai között, míg a differencia a két halló csoport között elenyésző. Következetésül levonhatjuk, hogy a hallássérülteknek a sport sokkal többet adhat, mint a hallóknak, nagyobb lehetőséget, színesebb életet biztosít. A szakirodalom és az eredmények

alapján elmondható, hogy a siketek életét a sport kedvezően befolyásolja. A hallássérültek előtt új utakat nyit a vízilabda, míg a hallók csak szűk körben mozognak, sokszor csak a teljesítményükre koncentrálnak. A sport felnevel, erősíti az önbizalmat, a kitartást, teherbírást, közösséget alkot, integrál a társadalomba. A siketeknek a vízilabda megváltoztatta az életét, nemcsak a mért eredményekben nagy a differencia a sportoló és az inaktív hallássérültek között, hanem az életük is merőben különbözik.

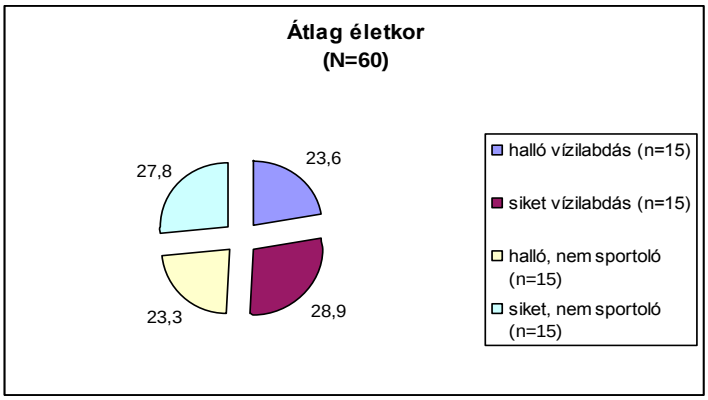
A vízilabdázással, mint kreatív alkotási formával, ahol az egyén ki tud teljesedni, aminek végzése örömet okoz, a sikerek, az élmények a siketek számára tágabb közösséghez, belső és társadalmi érték- és normavilághoz való kötelékek jelentős kapcsolódási pontjához vezet (Varga, 2006). Hatalmas lehetőségeket tartogat a sportolás, - dolgozatomban a vízilabdát vizsgálva- a hallássérült emberek számára. A vizsgált adatok elemzése, tanulmányozása után elmondhatjuk, hogy érdemes odafigyelni az összes siketsportágra, és Magyarország egyik legnépszerűbb sportjára, a vízilabdára is. A siket embereknek a sport jelent kitörést a mindennapokból, a sportolás által egy új közegbe csöppennek bele, ahol új ismeretségekre tesznek szert, utazások során körbejárhatják a világot, felfedezhetik önmagukat is, kiszélesedik látókörük. A siket vízilabdások magabiztosabbak, külsejükkel elégedettebbek, könnyebben barátkoznak, hasznosabban töltik el szabadidejüket, javul az önértékelésük és az élettel való elégedettségük a sport hatására (Pikó-Keresztes, 2006). A siketek zárt közösségével ellentétben a hallássérült vízilabdások boldogabbak a mindennapokban, elégedettebbek az életükkel, stabilabb kapcsolatokkal jellemezhetők, társasági életnek a tagjai, életkörülményeik jobbak, és közelebb érzik magukat az ideális élethez, mint a nem sportoló siketek. A siketeknek a vízilabda által több út nyílik ki, életük pozitív irányba mozdul. A csapatjáték által az egymásrautaltság mellett megtanulják a közös művelet összehangolását, amik erősítik a csoporthoz, közösséghez való tartozást (Budavári, 2007). A sport nemcsak a fizikai képességet javítja, de az integrációt, a társas beilleszkedést is segíti. A

siketeket körülvevő környezet elfogadása, megbecsülése nélkül ezek a sportolók nagyon nehezen tudnak szakítani a társadalmi stigmákkal. A sport egy igazán jó út arra, hogy a siketeket elfogadják, közelebb kerüljön hozzájuk az átlagember ezáltal integrálódhassanak a nagytársadalomba, ahol nem fogyatékosként kezelik Őket.

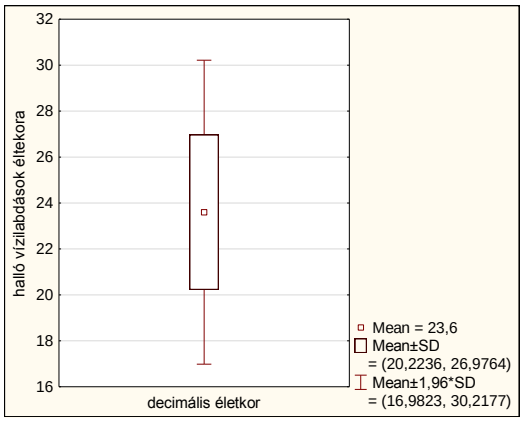
Felhasznált irodalom

1. Balogh László (2009):A kapcsolati bizalom hatása: hogyan alakítja(?) az elkötelezettség és az elégedettség szintjét interaktív sportcsapatoknál, In: Magyar Sporttudományi Szemle 2009/2, 10. évfolyam 38. szám, 14-16. oldal.
2. Balogh László (2010): A pszichológiai szerződés integratív modellje (PSZIM) az interaktív sportcsapatoknál, In: Földesiné Szabó Gyöngyi, Mészáros József, Mónus András, Bendiner Nóra (szerk.), Magyar Sporttudományi Szemle 2010/3. Pécs, Magyarország, 2010.10.28-2010.10.29.
3. Balogh László, Szabó Attila, Gáspár Zoltán, Bősze Júlia, Váczi Márk, Kelemen Endre (2008) An Analysis of the Components of the ”Psychological Contract” in Interactive Hungarian Team Sports. In: Current Issues and New Ideas in Sport Science, 2nd International Scientific Conference,: Kaunas. Kaunas, Litvánia, 2008.10.15-2008.10.17. p. cd. Paper cd.
4. Bartha Csilla, Hattyár Helga, Szabó Mária Helga (2006): A magyarországi siketek közössége és a magyarországi jelnyelv, In: Magyar nyelv, főszerk.: Kiefer Ferenc, Akadémia Kiadó, Budapest.
5. Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia: kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg Campus, Budapest – Pécs, 2004.
6. Budavári Ágota: Sportpszichológia, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2007.
7. Dumazedier, Joffre (1974): A testnevelés és a sport szociológiai problémái, In: Sportszociológia (válogatás), Közgazdasági és jogi Könyvkiadó, Budapest, 69-78. oldal.
8. Földesiné, Gál, Dóczi: Sportszociológia, SE TSK, Budapest, 2010.
9. Frenkl Róbert: A sport közelről, Sport, Budapest, 1974.
10. Kalbli Katalin, Dorogi László (2009): Fogyatékos személyek és a sport, IN: Sport, életmód, egészség, szerk.: Szatmári Zoltán, Akadémia Kiadó, 760-788. oldal.
11. Keresztes N, Pikó B. (2006): Középiskolás fiatalok pszichoszociális egészsége és értékorientációja fizikai aktivitásuk tükrében, In: Egészségfejlesztés, 4. szám, 19-28. oldal.
12. Kovács Árpád, Velenczei Attila (2009): a sport presztízse, In: Sport, életmód, egészség, szerk.: Szatmári Zoltán, Akadémiai Kiadó, 1276-1277. oldal.
13. Lénárt Ágota: Téthelyzetben, sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek, Sportkórházi sorozat, Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest, 2002.
14. Mihovilovic, Miro (1974): A versenyzéstől visszavonult sportolók helyzetének vizsgálata, In: Sportszociológia (válogatás), Közgazdasági és jogi Könyvkiadó, Budapest, 257-277. oldal.
15. Nádori László (szerk.): Sportlexikon második kötet L-Z, Sport kiadó, 1986, 1093-1102. oldal.
16. Osváth Péter: sportélettan, sportegészségtan (tankönyv sportoktatói és sportedzői képzések tanulói számára) 2010.
17. Pikó Bettina, Keresztes Noémi: Sport, lélek, egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007, 23. oldal.
18. Stewart, David A.: Deafsport: The impact of sport within the deaf community, Gallaudet University Press, 1991.
19. Szabó Laura (2002): A boldogság relatív- fogyatékosság és szubjektív életminőség, http://www.mtapti.hu/mszt/20033/005.pdf, letöltés ideje: 2012-03-14.
20. Takács Ferenc: Bevezető tanulmány (1974), In: Sportszociológia (válogatás), Közgazdasági és jogi Könyvkiadó, Budapest, 9-52. oldal.
21. Varga Attila: A diplomások munkával való elégedettségének néhány kérdéséről (2006), In: A szubjektív életminőség forrásai, biztonság és kapcsolatok, szerk.: Utasi Ágnes, MTA, Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 75-98. oldal.
22. Weinberg, Ronald, Gould, Daniel: Foundations of sport and exercise psychology, Champaign, Human Kinetics, 2007

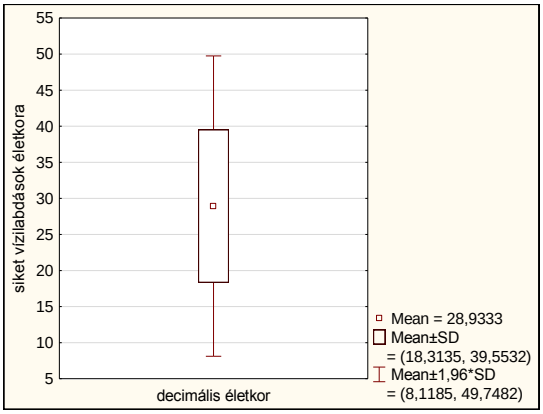
Melléklet



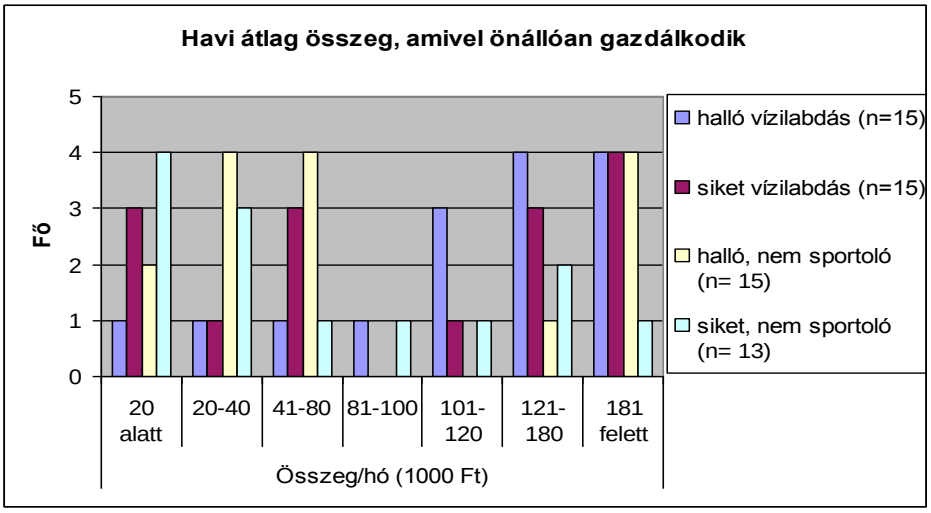
1. ábra: Átlagéletkor a 4 megkérdezett 15 fős csoportra lebontva



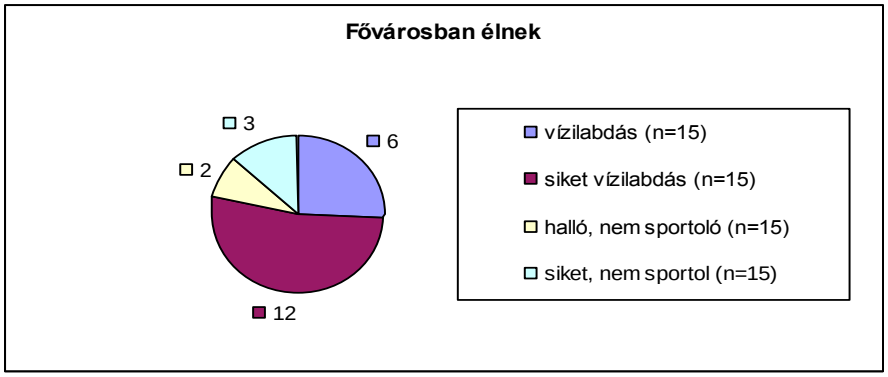
2. ábra: A halló vízilabdások életkorának átlaga



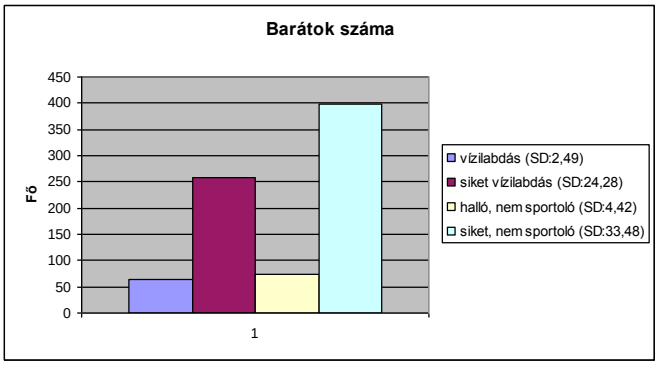
3. ábra: A siket vízilabdások életkorának átlaga



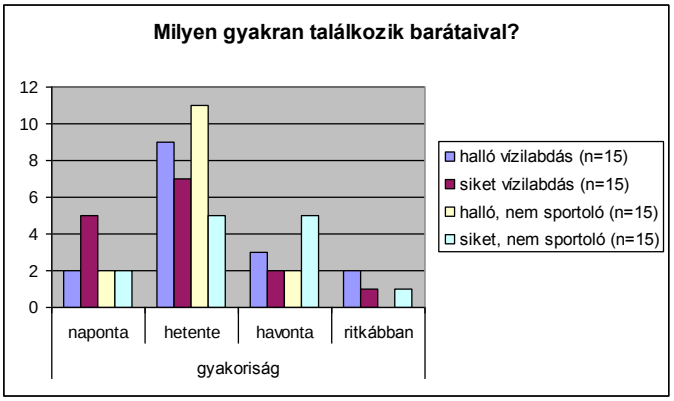
4. ábra: Havi átlag jövedelem, amivel önállóan gazdálkodik



5. ábra: Hányan élnek a fővárosban?



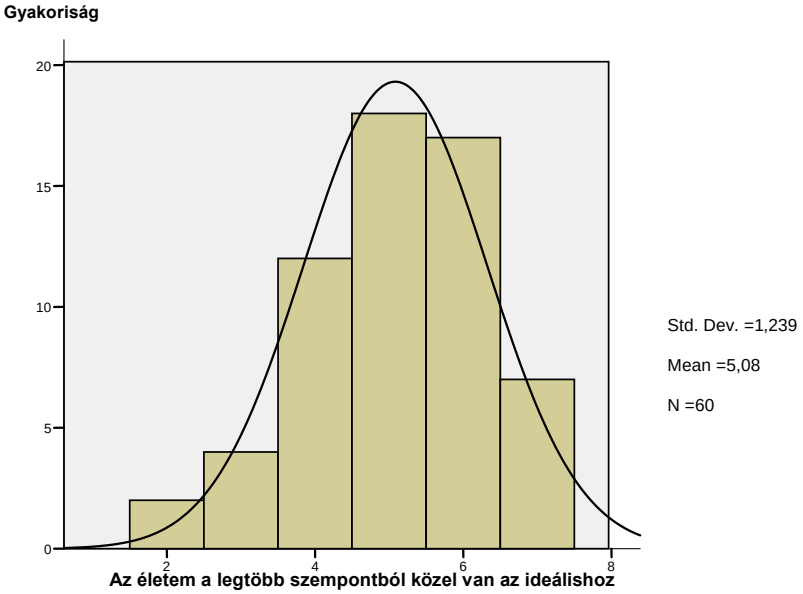
6. ábra: Barátok száma



7. ábra: Milyen gyakran találkozik batátaival?

1. Táblázat: 1. kérdés: Az életem a legtöbb szempontból közel van az ideálishoz (p<0,0003;N=60)

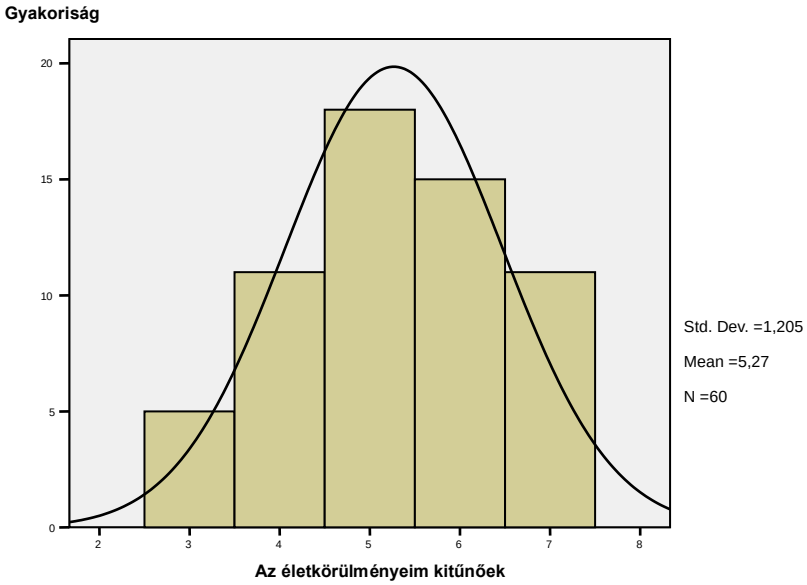
	Halló vízilabdás (n=15)	Siket vízilabdás (n=15)	Siket nem sportoló (n=15)	Halló nem sportoló (n=15)
Átlag	5,33	5,73	4	5,2667
Szórás	0,816	1,28	1,25	0,884
Maximum	6	7	6	7
Minimum	4	3	2	4
Medián	6	6	4	5
Mediántól való átlagos eltérés	0,667	1,07	0,933	0,667



8. ábra: Az 1. itemre adott válaszok 1 histogramon

2. Táblázat: 2. kérdés: Az életkörülményeim kitűnőek (p<0,0006; N=60)

	Halló vízilabdás (n=15)	Siket vízilabdás (n=15)	Siket nem sportoló (n=15)	Halló nem sportoló (n=15)
Átlag	5,2667	5,8	4,2667	5,7333
Szórás	1,03	1,08	1,03	1,1
Maximum	7	7	6	7
Minimum	4	3	3	4
Medián	5	6	4	6
Mediántól való átlagos eltérés	0,8	0,733	0,8	0,933

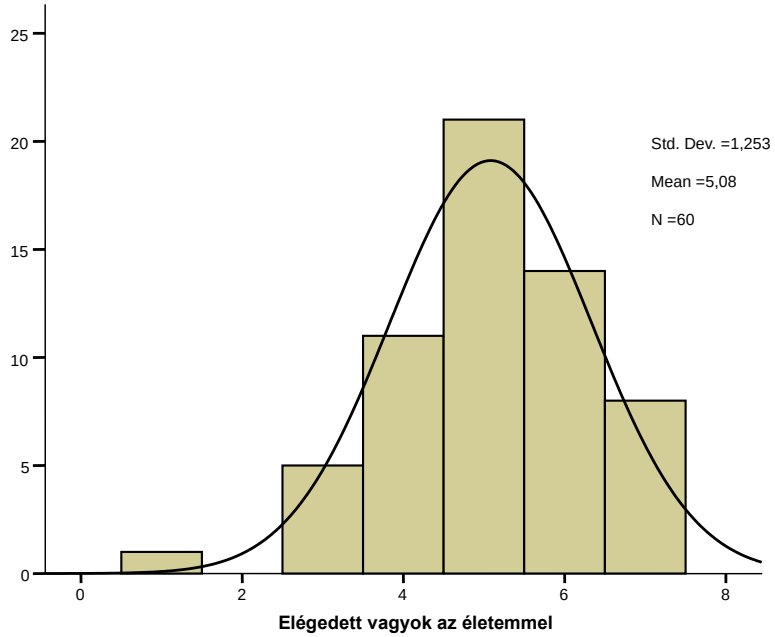


9. ábra: A 2. itemre adott válaszok 1 histogramon

3. Táblázat: 3. Táblázat: Elégedett vagyok az életemmel (p< 0,0037; N=60)

	Halló vízilabdás (n=15)	Siket vízilabdás (n=15)	Siket nem sportoló (n=15)	Halló nem sportoló (n=15)
Átlag	5,5333	5,1333	4,1333	5,5333
Szórás	1,13	1,46	0,834	1,06
Maximum	7	7	6	7
Minimum	3	1	3	3
Medián	6	5	4	5

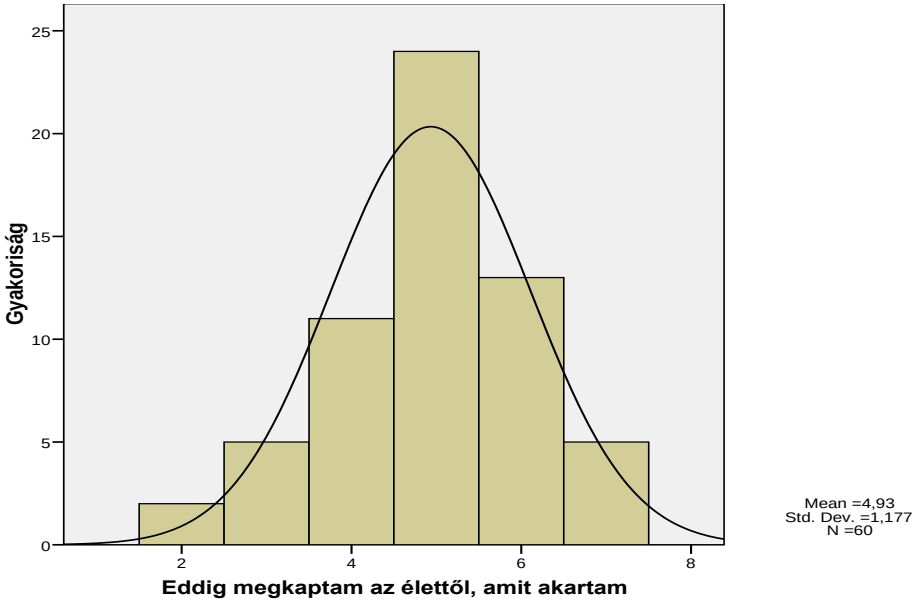
Mediántól való átlagos eltérés	0,867	0,933	0,533	0,8



10. ábra: A 3. itemre adott válaszok 1 hisztogramon

4. Táblázat: 4. kérdés: Eddig megkaptam az élettől, amit akartam (p<0,001; N=60)

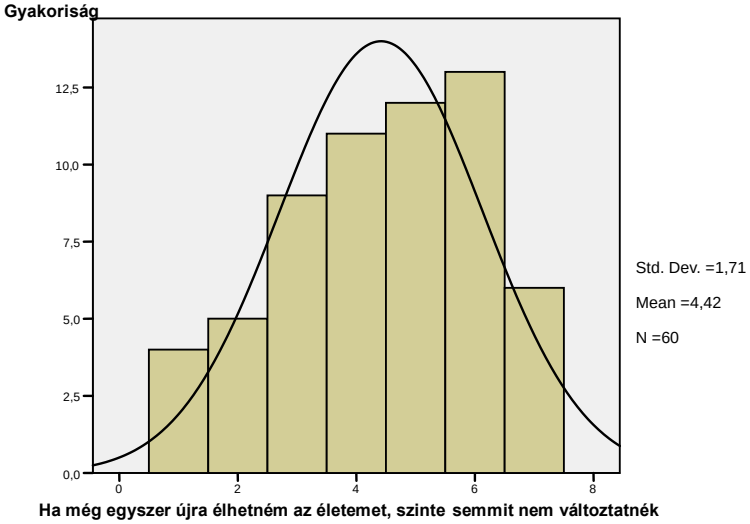
	Halló vízilabdás (n=15)	Siket vízilabdás (n=15)	Siket nem sportoló (n=15)	Halló nem sportoló (n=15)
Átlag	5	5,4	4	5,4667
Szórás	0,926	1,06	1,31	0,834
Maximum	6	7	6	7
Minimum	3	4	2	4
Medián	5	5	4	5
Mediántól való átlagos eltérés	0,667	0,8	1,07	0,6



11. ábra: A 4. itemre adott válaszok egy hisztogramon

5. Táblázat: 5.kérdés: Ha még egyszer újraélhetném az életemet, akkor szinte semmit nem változtatnék (p<0,071 tendencia szintű összefüggés; N=60)

	Halló vízilabdás (n=15)	Siket vízilabdás (n=15)	Siket nem sportoló (n=15)	Halló nem sportoló (n=15)
Átlag	3,6667	5,1333	4,0667	4,8
Szórás	1,95	1,55	1,1	1,86
Maximum	6	7	6	7
Minimum	1	1	2	2
Medián	64	5	4	4
Mediántól való átlagos eltérés	1,67	1,07	0,867	1,6



12. ábra: Az 5. itemre adott válaszok 1 histogramon

	Halló vízilabdás (n=15)	Siket vízilabdás (n=15)	Siket nem sportoló (n=15)	Halló nem sportoló (n=15)
Átlag	24, 8	27, 2	20, 467	26, 8
Szórás	3, 4888	3, 2558	3, 5024	4, 246
Maximum	30	35	25	35
Minimum	18	21	14	21
Medián	25	27	21	25

6. Táblázat: A 4 csoport átlaga az élettel való elégedettség kérdőívében (N=60)