

Vívók sportelhagyásának okai és bejósító tényezői – egy narratív pszichológiai megközelítés

Tartalom

Köszönetnyilvánítás.....	3
Problémafelvetés	4
Miért a sportelhagyás?	4
Miért pont a vívás?	4
Elméleti háttér.....	5
A narratív pszichológia	5
A szociális reprezentáció	5
Narratívum és szociális reprezentáció.....	5
Narratívum	6
Narratív pszichológiai tartományok	6
Narratív paradigma	6
Narratológia.....	7
A narratív pszichológia módszerei.....	7
Adatfelvétel	7
Elemzés.....	7
Narratív pszichológia a sportban.....	8
Narratívum típusok.....	10
Narratív modulok	10
Sportelhagyás	11
Módszerek.....	13
Vizsgálat menete	13
Minta	13
Narratív interjú	14
Kérdőívek.....	15
Hipotéziseink	16
Eredmények.....	17
Modulok kialakítása.....	17
Sportelhagyás bejósoló tényezői.....	20
Valószínűségi modell	23
Diskusszió.....	25
Kitekintés, kritika	27
Szakirodalom	28

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnénk hálánkat kifejezni Lunacsek Eszternek a teszt és interjúfelvételben nyújtott óriási segítségéért, Papp Tibor Norbertnek a valószínűségi modell megalkotásában nyújtott ötleteiért, Aczél Balázsnak a folyamatos konzultációkért, és a Magyar Vívószövetségnek a konzultációnkon elhangzott értékes kritikájukért, ötleteikért. Továbbá szeretnénk megköszönni a kutatás létrejöttét témavezetőnknek, Hevesi Krisztinának, aki észrevételeivel és támogatásával elősegítette munkánkat.

Problémafelvetés

Miért a sportelhagyás?

László János (2005), illetve Wittgenstein szerint a nyelvhasználatunkban, kifejezéseinkben minden számunkra fontos információ megjelenik, ez a narratív pszichológia egyik alaptétele. Így feltételezhetjük, hogy egy számunkra fontos döntés okai is reprezentálódnak a nyelvünkben, bekerülnek az élettörténetünkben. Amennyiben ez megvalósul, és az elhatározás hatására a döntéshozó egy bizonyos cselekedetet, viselkedést végrehajtott, úgy gondoljuk, hogy döntése okainak meg kell jelennie narratívumaiban is.

Jelen vizsgálatunkra kivetítve úgy gondoljuk, hogy az általunk létrehozott, a későbbiekben ismertetésre kerülő sportelhagyási modulok jóval többször megjelennek a sportelhagyó vívóknál, mint a jelenleg is aktív versenyzőknél, s fenti gondolatmenetet követve így válik egy adott narratív modul, egy jövőbeni viselkedés bejósolójává. Kutatásunkban tudni akartuk, hogy lehetnek-e egyes döntéseknek valószínűségi bejelzői, megjelenhetnek-e egyes döntéseink okai a narratívumokban, és mások döntéseinek valószínűségi bejelzőjévé válhatnak-e? Egy módszertani és valószínűségi modellt szerettünk volna megalkotni, amely a jövőben is számos kutatás hasznára válhat. Ennek legmegfelelőbb terepül a sportelhagyott sportolók kínálkoztak: fontos döntést hoztak meg, mely konkrét viselkedéses kimeneteléhez vezetett.

Miért pont a vívás?

A vívás egyike a legjelentősebb magyar sportoknak, nemcsak tradíciói alapján, de ebből a sportágból szereztük a legtöbb olimpiai aranyérmünket. Azonban általános jelenség, hogy nagyon sok vívó hagyja abba a versenyszerű sportolást, s ez komoly veszélyekkel fenyegeti a jövő generációit is. Miért fejezik be a sportolók a vívást? A korábbi évek statisztikái alapján ennek a kérdésnek komoly relevanciája van a sportág életében, továbbélésében. Amennyiben megtalálnánk a specifikus kiváltó okokat, talán könnyebb lenne megküzdenni a problémával is. Kutatásunknak kettős célja van: egyrészt a korábban említett elméleti kérdéseket megválaszolni, másrészt egy sportág számára is fontos kérdésre választ találni. Vizsgálatunkat fontos gyakorlati és elméleti jelentősége hívta életre.

Elméleti háttér

A narratív pszichológia

Mint az előbbieken, a problémafelvetésnél boncolgattuk, a kifejezéseink, egyedi történeteink különleges jelentéssel bírnak. A történetmesélés már évezredek óta az emberiség része, evolúciósan a kultúránk részeként fejlődött (Bruner, 1997). A narratív pszichológia álláspontja szerint fogalmainknak, nyelvhasználatunknak megvan az egyéni történeteinkben elfoglalt pontos helye, s abból, ahogyan kifejezzük gondolatainkat, következtethetünk belső állapotokra, személyes jelentésekre. Az elbeszélést, mint pszichológiai jelentések tárházát kezelhetjük (Ehmann, 2002). Mint később látni fogjuk, a sportelhagyás jelenségét is pszichológiai állapotként, döntésként kezeljük vizsgálatunkban.

A szociális reprezentáció

A Moscovici (1961) alkotta szociális reprezentáció fogalom a gondolkodó társadalom egyik alapvető támpontját jelöli, miszerint az ismeretlen helyzetek, új fogalmak beépülnek a közgondolkodásba, s a hétköznapi kollektív tudás részét képezik. Ez a folyamat két részből tevődik össze, a lehorgonyzás során az addig ismeretlen ideákat ismerős kontextusba helyezzük, előzetesen már kialakított kategóriákhoz illesztjük, míg a tárgyiasítás során az addig absztrakt fogalom konkréttá válik. A megértést és feldolgozást a fogalom figuratív magja könnyíti, mely olyan kapcsolódó fogalmakat jelöl, amelyek segítik kikristályosítani az adott tárgyról való tudást. A szociális reprezentációk mindig az adott közösségre vonatkoznak, elterjedésüket nagyban elősegíti a tömegmédia, de a szájhagyomány is szerepet játszhat benne. Megjelenik személyes történeteinkben, a narratívumainkban is.

Narratívum és szociális reprezentáció

A két fogalom korántsem elválasztható egymástól, hiszen a társas tapasztalataink szervezésében és egymással történő megosztásában fontos szerepe van a narratívumoknak. Ahhoz, hogy a körülöttünk lévő világot megértsük, történeteket kreálunk és mesélünk egymásnak, s ebben a megértésben, tudásban a szociális reprezentációk jelentős szerepet töltenek be. Továbbá a szociális reprezentációink egy cselekvés, tett létrejöttének tényezőit tekintve (eszköz, következmény, helyzet, stb.) koherens mintázatot mutatnak, meghatározott viselkedéses kimenetelt predesztinálnak, narratív szerveződésűek.

Narratívum

A tudományos kutatás területén a narratívának, mint fogalomnak nincs egy egységesen meghatározott definíciója (László J., 2005). A hétköznapiakban a történetmeséléssel azonosítják, azonban nagyon fontos kiemelnünk, hogy ezek a történetek egyéni interpretációval rendelkeznek, a mesélő számára sajátos jelentésük van. A történetek időiséggel rendelkeznek, az eseményhez kapcsolt cselekménynek meghatározható kezdete, tetőpontja, mélypontja és befejezése van, illetve a mesélő nézőpontját szubjektív magyarázatokkal, következtetésekkel egészíti ki.

Narratív pszichológiai tartományok

Bruner (1986) véleménye szerint az történetekben kétféle gondolkodásmód között tehetünk különbséget, ezek a paradigmikus-tudományos és az elbeszélő mód. Előbbi a formális elbeszélések velejárója, egyetemes oksági következtetések, elvont fogalmak, logikai eljárások és tapasztalati bizonyítékok jellemzik. Az elbeszélő mód, mely az informális elbeszéléseket jellemzi, a humán jellegű tetteket és azok szándékait, következményeit jeleníti meg, s fontos az élethűség. Folytatva gondolatmenetét Bruner ugyancsak kétféle pszichológiai tartományról számol be, melyek megjelennek a történetekben: a cselekvés mezejéhez köti a tettekhez, akciókhoz tartozó alkotóelemeket, így a szereplőt, eszközt, szándékokat, szituációt. A tudatosság mezeje szellemi síkon egészíti ki a cselekvés mezejét, ide tartozik, hogy a résztvevők milyen érzésekkel, információval rendelkeznek és milyennel nem.

Narratív paradigma

Schank és Abelson (1995) a narratív gondolkodásmódra és a történetek konstrukciójára hívta fel a figyelmet, a narratívumokat történetekké egyszerűsítik. Elméletük szerint minden tudásnak van előzetes alapja, történeteinket már meglévő kognitív struktúrákba illesztjük. Úgy gondolják, a történetek segítségével tudjuk értelmezni a világot, annyi szabadságunk van ebben a folyamatban, amennyit az elbeszélések megengednek, azonban ezek az elbeszélések konstrukcióra képesek, táplálkoznak egymásból, építik egymást. A narratív paradigma nem csak az intencionális cselekvéseket, gondolatokat, de érzéseket, képeket, időt és perspektívát is képes kezelni. Az elbeszélés során mint olvasó vagy hallgató, ezeket mind képesek vagyunk átlátni, beleélni magunkat.

Narratológia

Labov és Waletzky (1967) szerint a narratívumnak 2 kritériuma van: a referencialitás és az idői strukturáltság. A narratívumok referenciája mindig többértelmű, mivel megalkotják a saját realitásukat, melynek tükrében kell értékelni őket. Ezért is elhanyagolható az a tényező, vajon az elbeszélte történet, igaz-e. A narratívumok értelmezése során a történetek által konstruált valóságot tartjuk szem előtt. A narratológiai megközelítésmód szerint a történetek lineáris idői rendezettséggel bírnak. Elemzéseik legkisebb egységeként a részmondatot tekintették, melyek lehetnek a történet szempontjából szabad szekvenciák, melyek bárhová helyezhetőek, nem károsítják az érthetőséget; korlátozottan áthelyezhető szekvenciák; illetve narratív szekvenciák, melyek meghatározzák a történet idői lefolyását.

A narratív pszichológia módszerei

Adatfelvétel

A legelterjedtebb adatfelvételi eljárások közé a narratív napló és a narratív interjú tartozik. A narratív napló módszer alapján, a kísérletvezető naplót írat a kísérletben részt vevő személyekkel, s a későbbiekben ezt narratív pszichológiai tartalomelemzésnek vetik alá. Példaként említhetjük Ehmann és Balázs (2010) kutatását, melyben izolált csoportok narratíváit vizsgálják. Ebben az esetben egy 5 tagú, a világtól elzárt csoporttal íratnak mindennap naplót, melyben beszámoltak gondolataikról, érzéseikről, társaikkal való kapcsolatuk alakulásáról, az aznapi történetekről, ezáltal a kutatók lehetőséget kaptak arra, hogy csoport dinamikájának alakulását követhessék.

A narratív interjú módszeréről Bauer (1999) ad részletes tájékoztatást. Az interjú során előre meghatározott kérdéseket tesznek fel, kötött sorrendben, melyekre a vizsgálati személyeknek a lehető legrészletesebben konkrét élettapasztalattal, történettel kell válaszolniuk. Az interjúztatónak tartózkodnia kell a felesleges megnyilvánulásokról, hozzászólásokról, hiszen ezek befolyásolhatják a vizsgálati személyek szabadon választott emlékeit, tapasztalatait. Kutatásunkban a narratív interjú módszerét választottuk eszközül.

Elemzés

A narratív pszichológiai elemzésre több lehetőség is adódik. Megvalósíthatjuk tartalomelemzésünket a legfáradtságosabb módon, számítógépes segítség nélkül, manuálisan, írásban kigyűjtve és összeszámolva az előre meghatározott kategóriák példáit, de jelenleg

több szövegelemző program is segítheti munkánkat. Ilyen például az ATLAS, a LAS Verticum (László, Ehmann, 2004) és a NooJ (Ehmann, Balázs, 2010).

A számítógépes szoftverek jelentősen megkönnyítik a tartalomelemzési munkát, hiszen az előre beprogramozott szótár segítségével könnyedén kikereshetőek és felismerhetőek a kifejezések. A szoftverek használhatóságát erősen korlátozza az előzetesen meghatározott elemzési egység. A számítógépes programok jelenléte a szószintű elemzést segíti, azonban ehhez is sok esetben szükség van a humán felülbírálásra, ellenőrzésre. Mondat- és szövegszintű elemzés esetén sajnos a programok nem használhatóak.

Narratív pszichológia a sportban

Hogyan kerülhet a narratív pszichológia a sport területére? Eddig elég kevés empirikus munka történt ezzel a módszerrel, valóban egy viszonylag új, fejlődő irányzatnak lehetünk részesei. A narratív pszichológia sport területén történő alkalmazásának jeles úttörői közé tartozik Smith és Sparkes (2009), akik részletesen kifejtik, miért lehet fontos és hasznos ezt a módszert alkalmazni a sportpszichológiában, tulajdonképpen egy programot hirdettek a jövő kutatásai számára. Vizsgálatunkban mi is az ő irányelveiket követtük. Lássuk, miért is érdemes általánosságban narratív interjú módszert és elemzést alkalmazni a pszichológiai gyakorlatban:

- Sportpszichológiai repertoár bővítése. A sportpszichológiában ez új módszertannak számít, mint fentebb említettük.
- Sérülés, depresszió, kiégés, vizsgálata. Kiderülhet ezeket hogyan éli meg a sportoló, mit jelenthetnek neki.
- Interperszonális kapcsolatok bővebb kifejtése és értékelése csapattársakkal, edzővel, támogatókkal. Ez különösen fontos lehet a sportpszichológiai gyakorlat számára, kiváltképp csapatsportoknál.
- Személyes tapasztalat, motiváció, egészség, érzelmek, érzések, önértékelés tudományos vizsgálata válik lehetővé. A személyes jelentést, interpretációt főként narratívákon keresztül ismerhetjük meg.
- Vizsgálhatóvá válik a sport, mint szociokulturális közeg. Felfedezhetőek olyan egyedülálló elemek, melyek jellemzőbbek egy sportot művelő emberekre, sportágak közötti jellemzőket és eltéréseket kereshetünk.
- Identitás, egyéniség megjelenése, mentális egészség, feladatfókusz vizsgálata, mely tényezők a sikeres versenyzői tevékenységhez elengedhetetlenek.

- Időérzet, kiöregedés vizsgálata a versenysport, élsport területén megkerülhetetlen téma.

Smith és Sparkes (2008) a narratív kutatási módszer több lehetőségét is felvázolja. A *strukturális elemzés* esetében a történet konkrétan elmesélt tartalmi analízise során narratív struktúrákra bontjuk az elbeszélt szöveget. A fókusz az elbeszélt cselekményen, mondanivalón található, tematikusan előre meghatározott kategóriák alapján a szövegekben hasonló struktúrákat, felépítést kereshetünk. A *performatív elemzés* során a „mit mond?” helyett a „hogyan mondja?”-ra helyezzük a hangsúlyt, a szöveget a párbeszédnek szempontjából értelmezzük, olyan kérdésekre keressük a választ, mint például a hallgatóság hogyan befolyásolja a mesélőt és ezt hogyan interpretálhatjuk, az adott narratívák miért és hogyan fejlődtek, juthattak el a végső formájukig. Az *etnodráma* már egy jóval vegyesebb módszer, itt az interjúk, önbeszámolók, megfigyelések eredményeit bemutatható, színpadias átiratokká transzformálják, egyes kutatók az előadás visszajelzését is beleépítik munkájukba.

A sportpszichológia területén a strukturális, tematikus analízis jóval elterjedtebb, mint a másik két forma, a performatív elemzést és az etnodramát nagyon ritkán alkalmazzák. Ebben a módszerben a kiválasztott kutatási, központi téma nagyon fontos, s ehhez alakítjuk ki tematikus, pontosan előre definiált kategóriáinkat, melyek az elbeszélésben azonosíthatóak. Erre szolgálhat jó példaként Smith és Sparkes (2005) munkája, melyben gerincsérültek narratíváit elemezték, központi témájukként pedig a remény szolgált, illetve Carless és Douglas (2008) tanulmánya, melyben mentálisan sérült személyek sporttal kapcsolatos narratíváit, identitását vizsgálták. Szintén megemlíthető Hiles, Cermák és Chrz (2009) elemzése, akik hasonló munkát végeztek, narratíván orientált vizsgálati módszerükkel az identitás kialakulásához hozzájáruló élettapasztalatokat vizsgálták.

Ezek a kutatások mind szövegszinten kezelik és értelmezik, elemzik a narratívákat, a szöveget a kérdésekkel tagolják, s egységelemként Smith és Sparkes (2005) alapján az olyan idézetet (szorosan összefüggő szövegrészletet), veszik alapul, mely egyértelműen utal a meghatározott kategóriára vagy annak lényeges tartalmi elemére, illetve addig tart amíg a más témájú szöveg meg nem jelenik az elbeszélésben. Vizsgálatunkban mi is ezt tartottuk szem előtt.

Narratívum típusok

Carless és Douglas (2008) munkájukban 3 féle sporttal kapcsolatos narratívumot különítettek el. Ezeket vettük mi is alapul a vizsgálatunk során, hiszen nagyon jó támpontot adnak, milyen módon is épülhetnek fel és szerveződhetnek a sporttal kapcsolatos élettapasztalatok.

Akció narratívum: olyan történet, szövegrészlet, mely valamilyen fizikai folyamatot vagy testi mozgással kapcsolatos konkrét tapasztalatot ír le. Az akció végrehajtása (valamit csinálni vagy valahova elmenni) a személy számára jelentést hordoz, személyesen értékelt.

Teljesítmény narratívum: Olyan leíró történet, melynek fókusza a teljesítményen, eredményen van, a cél az, hogy valamit a mesélő jól csináljon, illetve sikeres legyen az erőfeszítéséből, képességéből esetleg bátorságából adódóan.

Kapcsolati narratívum: „Közös dolog megosztása”. Ezek a történetek másokkal megosztott, közös tapasztalatokkal, élményekkel, másokkal kapcsolatos interakciókkal fémjelzettek. Közös időeltöltés, tevékenykedés, ami a személy sportolásának egyik elsődleges motivációja lehet.

Narratív modulok

A magyar szövegszintű narratív pszichológiai hagyományok a számítógépes tartalomelemzési eljárások során több narratívákban megjelenő modult is kidolgoztak. Az elbeszélte történetekben a szoftverek segítségével megbízhatóan vizsgálható kategóriák:

- Aktivitás-passzivitás
- Ok-okozati következtetés
- Karakterek és funkciók
- Érzelmek
- Értékelés
- Intencionalitás
- Mentális fejlődés
- Tagadás
- Perspektíva
- Kapcsolati változások
- Self- és mi-referencia
- Időélmény

Vizsgálatunk során nem a magyar trendeket követtük, új elemzési kategóriákat, szempontokat vettünk figyelembe, melyek a későbbiekben kerülnek kifejtésre. Azonban fontos lenne megjegyezni, hogy több modul szempontjából (érzelmek, self- és mi-referencia, időélmény) érdemesnek találnánk vizsgálni a sportelhagyás jelenségét.

Kutatásunkban a sportelhagyási modulok kidolgozására tettünk kísérletet.

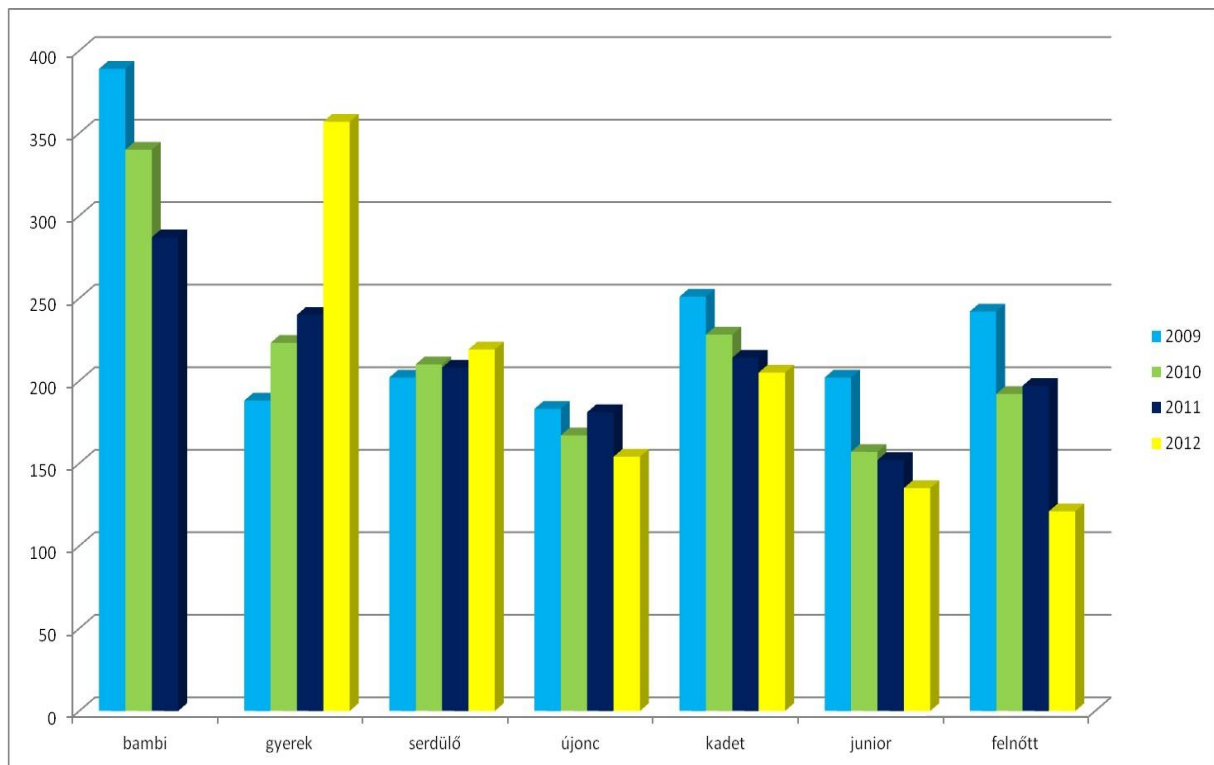
Sportelhagyás

A sportelhagyás jelentősége nagyon fontos a sport területén, már évtizedek óta kutatott téma, milyen okok állhatnak a háttérben. Weiner (1985) ezeket az okokat az eredményesség hiánya köré szervezi. Eredményei szerint a hosszú időn keresztül húzódó sorozatos kudarcok megtapasztalása, a siker elmaradása miatt érzett felelősség és negatív, boldogtalan hangulat mind fokozzák a sportból való kilépés kockázatát. A versenyző nem képes előretekinteni, energiáit a tanulási folyamatba fektetni.

A legtöbb vizsgálat serdülőkori mintával dolgozik, hiszen ebben az életkorban a jelenség fokozottan fennáll. A sportolás elkezdésében és fenntartásában meghatározó a kompetencia érzése, a személynek éreznie és élveznie kell a mozgást, versenyzést, a megfelelő szülői és edzői támogatás és az interperszonális kapcsolatok (Chambers, 1991). Továbbá a fiataloknál a sportkarrier befejezéséhez vezethet a szülők nyomása, az edző autokratikus stílusa, a testvérrel, kortársakkal való rivalizálás rosszul tűrése, az éretlenség (Fraser-Thomas, Coté, Deakin, 2008a). Fraser-Thomas és munkatársai (2008a) az úszók sportelhagyásának vizsgálatkor a negatív tapasztalatokra, edzővel való konfliktusra, az érdeklődési területek ütközésére hívta fel a figyelmet. Egy másik vizsgálatban ezek az okok kiegészültek a korai csúcsteljesítmény elérésével, a kevés edző által kapott figyelemmel, serdülőként a társak hiányának érzésével és a szülői nyomással (Fraser-Thomas, Coté, Deakin, 2008b).

Wall és Coté (2007) jégkorongozók longitudinális vizsgálatkor azt találta, hogy az aktív sportolók és a sportelhagyók hasonlóan sokféle és játékos módon kezdték el a sport üzését, azonban 12-13 évesen a későbbi sportelhagyók több időt és energiát öltek a sport üzésébe. Értelmezésük szerint a fiatalabb korban kezdett versenysport negatív hatással lehet a hosszú távú karrierre és az intrinzik motiváció kialakulására.

Korábbi narratív pszichológiával kapcsolatos tanulmányok nem adtak számot a sportelhagyások vizsgálatáról, illetve Smith és Sparkes sem tér ki ennek relevanciájára, továbbá kifejezetten vívók sportelhagyásával kapcsolatos kutatást sem találtunk. A Magyar Vívósövetségtől kapott statisztikai adatok szerint azonban ez egyre égetőbb probléma a magyar vívósporton belül. Épp ezért vizsgálatunkban a vívókra vizsgálatára esett a választás: ez az a sport, melyben a sportelhagyás problémája fokozottan is jelentkezik (1. ábra).



A sportelhagyás konceptuálisan valamely belső állapotok vagy tényezők viselkedéses kimenete. Felfogható tulajdonképpen egy döntésnek, mikor a sportoló elhatározza, hogy jelenleg aktívan űzött sportját befejezi. Ezen felfogás alapján mindenképp valamilyen belső tényezők vezetnek a sportelhagyó viselkedéshez.

Jól látható, hogy a sportelhagyás vizsgálatakor sok sportot csak sportágspecifikusan tudunk vizsgálni, az eredményül kapott tényezőket főként a vizsgált sportágra tudjuk csak vonatkoztatni. Kutatásunkban mi is csak a vívás speciális okairól teszünk említést.

Módszerek

Vizsgálat menete

Nem győzzük hangsúlyozni, mennyire fontos és releváns kérdés a sportelhagyás a versenysport, élsport szempontjából. Kutatásunk célja, hogy megtudjuk, ez a jelenség hogyan alakul az egyéni narratívákban, illetve hogy egy modell megalkotása, melynek segítségével megállapítható, ki az a sportoló, akit ez a folyamat érint.

Kutatásunk több lépcsőfokból áll:

1. megvizsgálni, milyen okokat tulajdonítanak a sportelhagyásuk hátterében a volt versenyzők
2. sportelhagyási narratív modulokat alkotni, melyek jellemzőek minden sportelhagyó narratíváira
3. szövegelemzés, kiértékelés
4. valószínűségi modell megalkotása

Elsőként 8 sportelhagyó vívónak tettük fel azt az egyszerű kérdést, miért hagyták abba a versenyzést. Ezekből az adatokból csak azt tudjuk megállapítani, a sportolók hogyan magyarázzák saját sportelhagyásukat. Ám ezeket az okokat alapul véve alkottuk meg sportelhagyási moduljainkat. A későbbiekben azt vizsgáltuk, ezek az érvekből kialakított modulok megjelennek-e a sportelhagyóknál, illetve gyakrabban-jelennek-e meg, mint a jelenleg is aktív sportolóknál. Ezeket a modulokat az elemzés előtt pontosan definiáltuk, s példákkal láttuk el.

Továbbá a fentebb már kifejtett Carless és Douglas (2008) által megállapított 3 narratívum típust (akció, teljesítmény, kapcsolati) is elemeztük szövegeinkben, úgy véljük, fontos szempontot adhatnak ezek a sporttal kapcsolatos tapasztalatok, illetve a sportelhagyási modulok is beleágyazódhatnak az ilyen típusú történetekbe. Azt is lényegesnek tartjuk megemlíteni, hogy a sportelhagyók és aktív versenyzők között különbséget feltételeztünk ezen narratívum típusok között.

Minta

Vizsgálati mintánkat összesen 18 (n=18) fő alkotta. Minden vizsgálati személyünk 18 éven felüli (M=21,5, SD=3,03). A legfiatalabb személy 18 éves, míg a legidősebb 29 éves volt. A

résztvevők között 10 nőt és 8 férfit találhatunk. A résztvevőket hólabda módszerrel gyűjtöttük, az interjúk végén megkérdeztük, tudnának-e ajánlani további alanyokat.

Két csoportot alkottunk az összehasonlítás alapján, a sportelhagyót és a jelenleg is aktív versenyzőt. A résztvevők profi szinten versenyeznek vagy versenyeztek, rangos hazai és nemzetközi versenyeken képviselték klubjukat és Magyarországot. A sportelhagyók legalább 1 éve befejezték versenyzői pályafutásukat. Mintánkban a sportelhagyók 11-en, míg az aktív versenyzők 7-en voltak.

Narratív interjú

Vizsgálati személyeinkkel narratív interjúkat és különböző személyiségkérdőíveket vettünk fel. Az interjúk mindig előzetes egyeztetés alapján, a résztvevőkhöz alkalmazkodva születtek. Ők dönthették el, hol és mikor szeretnék lebonyolítani a találkozást, azonban előre tájékoztattuk őket, hogy a beszélgetést diktafonra rögzítjük, s időtartamát tekintve az egész interjúra körülbelül 1,5-2 órát szánjanak. A legtöbb találkozás csendes kávézóban zajlott, de vettünk fel beszélgetést kollégiumban és egyetemen is.

A tesztfelvétel elején ismételten szóban tájékoztattuk a vizsgálat menetéről a résztvevőket, majd beleegyező nyilatkozatot töltöttek ki. Elmondtuk nekik, hogy összesen 10 kérdést, témakört szeretnénk átbeszélni velük, melyek leg többje a vívással kapcsolatos. Arra kértük őket, válasszanak legalább egy konkrét életeseményt minden kérdéshez, s lehetőleg minél pontosabban, részletesebben fejtsek ki. Minden apróságra kíváncsiak voltunk, a felkészüléstől a verseny konkrét menetén keresztül a további terveikig, visszajelzésekig. Tájékoztattuk őket, hogy az interjút készítő vizsgálatvezető csak nagyon ritkán fog beleszólni a történetmesélésbe, ő keveset szeretne beszélni, mivel rájuk vagyunk kíváncsiak és nem szeretnénk befolyásolni, irányítani a felidézett emlékeiket. Természetesen, ha valamilyen releváns tapasztalat elmesélése megakadt, befejezetlen maradt, további segítő kérdéseket tettünk fel, ösztönöztük a vizsgálati személyeinket a bővebb kifejtésre.

Igyekeztünk olyan kérdéseket összeválogatni, melyek megfelelnek a narratív pszichológiai kutatás már bevált módszereinek, illetve amelyek lehetőséget adnak a számunkra érdekes narratívum típusok kifejtésére, s azt vártuk, az akció, a teljesítmény és a kapcsolati narratívumok jól elkülöníthetően megjelennek az egyéni történetekben. Továbbá bizonyos kérdéseink jobban predesztinálták, hogy milyen típusú választ aktiválnak, itt a narratívumok mennyiségére voltunk kíváncsiak, illetve azt is feltételeztük, hogy ezek a kérdések olyan

emlékeket, szituációkat elevenítenek fel, melyekben lehetőségünk nyílik az általunk definiált sportelhagyási modulok vizsgálatára is.

A kérdések a következő témaköröket járták körül:

1. Vívással kapcsolatos csúcspont
2. Vívással kapcsolatos mélypont
3. Korai, gyermekkori vívással kapcsolatos élmény
4. Pozitív versenytapasztalat
5. Negatív versenytapasztalat
6. Iskolázással, edzővel kapcsolatos élmény
7. Élete csúcspontja
8. Élete mélypontja
9. Jövőkép, hogyan képzei el a jövőjét
10. Csapattársakkal kapcsolatos élmények, tapasztalatok

Az interjú végeztével pedig vizsgálati személyeinket a tesztek kitöltésére kértük.

Az elemzést számítógépes segítség nélkül végeztük, az előre meghatározott modulok és kategóriák alapján.

Kérdőívek

A kérdőívcsomagunk összesen 4 tesztet tartalmazott, melyek a következők voltak: Ryff Pszichológiai Jóllét kérdőív, Rosenberg Önértékelési skála, ACSI-28, STAI.

a.) Ryff Pszichológiai Jóllét Skála (Ryff, 1989)

A teszt a szubjektív jóllétet, boldogságot, élettél való elégedettséget, az egyéni célokat méri 18 tétellel, melyek az alábbi alskálákba rendezhetők: önellfogadás, pozitív kapcsolatok másokkal, autonómia, környezeti hatékonyság, életcélok, személyes növekedés.

b.) Rosenberg Önértékelési Skála (Rosenberg, Rosenberg, 1978)

A teszt 10 tétele segít meghatározni, a kitöltő milyen mértékben fogadja el saját magát, elégedett önmagával, közvetlen visszajelzést kaphatunk a selfhez fűződő érzelmekről.

c.) ACSI-28, Sportolói megküzdés (Smith et al., 1995)

A kérdőív 28 tétele kifejezetten sportolókra lett kifejlesztve, s azt vizsgálja, milyen módon képesek kezelni, megbirkózni a versenyzőkre háruló nyomással az alábbi 7 alskálában: csapásokkal való megküzdés, teljesítmény téthelyzetben, célkitűzés/mentális felkészülés, koncentráció, szorongásmentesség, önbizalom és teljesítménymotiváció, edző általi irányíthatóság.

d.) STAI, Állapot- és vonásszorongás (Sipos, Sipos, Spielberger, 1994)

A kérdőív 2 részből áll, 20-20 tétel vizsgálja a kitöltő szorongásszintjét általában és az aktuális pillanatban. Résztevőinkkel csak a vonásszorongás kérdőívet töltöttük ki.

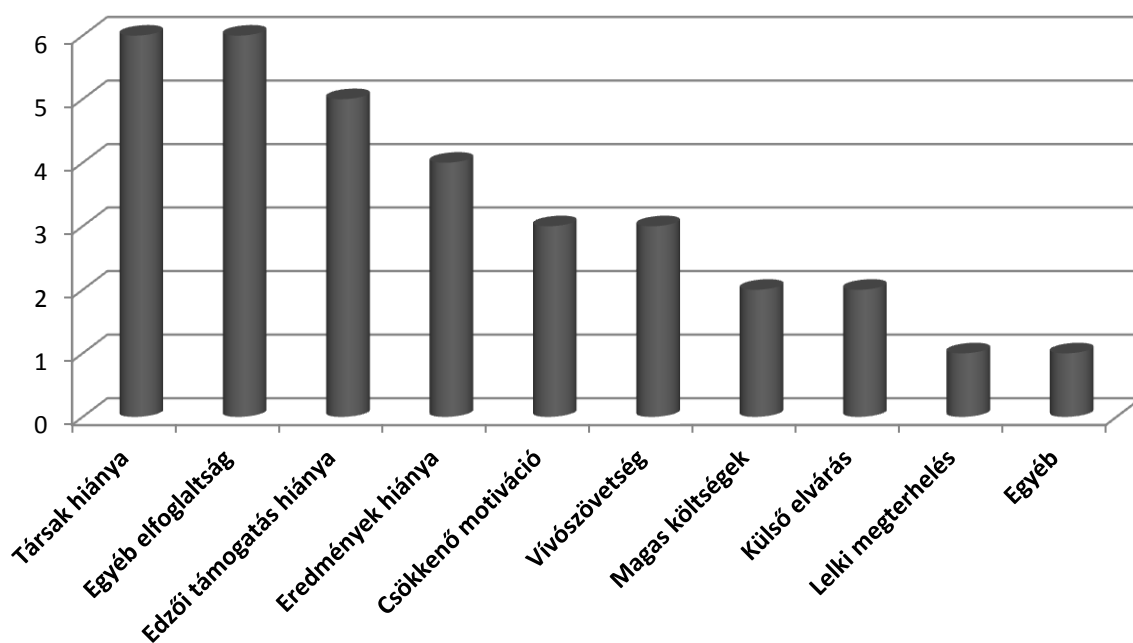
Hipotéziseink

1. Feltételezzük, hogy a sportelhagyók interjúiban szignifikánsan többször jelennek meg a sportelhagyási modulok, mint a jelenleg is aktív versenyzők szövegeiben.
2. Úgy véljük, a Carless és Douglas (2008) 3 narratívum típus közül a teljesítmény narratívum esetében szignifikáns különbséget kapunk a két csoport között, a teljesítmény lesz a sportelhagyás egyik jelentős bejósolója.
3. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy az általunk felvett kérdőívek segítségével feltárhatóak-e különbségek a két csoport között.

Eredmények

Modulok kialakítása

A kutatás legfőbb célkitűzése egy valószínűségi modell alkotása volt. A korábban leírt módszer alapján tehát először megkérdeztünk sportelhagyókat, hogy mi miatt hagyták abba a sportot. 8 már nem vívó sportoló válaszai alapján az 2. ábrán szemléltethetjük eredményeinket.



2. ábra. Az ábra szemlélteti az egyes érvek megjelenését a mintában.

Az itt megemlített érvek alapján a legalább kétszer előforduló érveket tekintettük annyira relevánsnak, hogy szempontként értelmezhessük őket a narratív elemzésben. Így összesen 8 modult kaptunk.

Sportelhagyási modulként a következőket határoztuk meg, s példákkal szemléltetjük:

1. Sporttársak hiánya: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amely a klubon, kereten belüli csapattársak hiányára, közös élmények hiányára, rossz kapcsolatra, magányra utal. A történet mesélője rosszul érzi magát az adott szituációban, fájlalja, hogy élményeit nincs kivel megosztania.

„Aztán egyre több barátom morzsolódott le, megváltozott a hangulat az edzőtáborokban, versenyeken, külföldi utak során, és rájöttem, hogy én nem olyan ember vagyok, aki képes csak az eredményért vívni, nekem kellett hozzá a barátok, a mókák, meg ilyesmik.”

2. Edzői támogatás hiánya: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amely arra utal, a versenyzőnek egyedül kell megbirkóznia a versenyzéssel (nincs ott az edző), nem kap kellő figyelmet, lelki és szakmai támogatást, időt az edzőjétől, miközben úgy érzi, többet érdemelne. Rosszul érinti, hogy az edzője nem áll ki mellette, másoknak kedvez, keveset foglalkozik vele.

„A saját edzőmön is éreztem, hogy nem hisz benne, hogy odakerülhetek, és egyedül már túl sok volt nekem.”

3. Egyéb elfoglaltságok: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amely arra utal, hogy a mesélő bármilyen sporton kívüli tevékenysége, iskolai tanulmányai, programjai túl sok időt és energiát vesznek el az edzéstől és a versenyzéstől, úgy érzi a kettőt nem képes eredményesen összeegyeztetni és az új/másik elfoglaltság kerül előtérbe. Itt szerepet játszhat mindenféle egyéb feladat, amely akadályozza a versenyzői mivoltában, nem tud/ nincs ideje edzésekre, versenyre járni, új/egyéb tevékenysége figyelmet és koncentrációt von el a versenyzéstől.

„Tényleg sok tanulnivaló volt, egy kamasz gyereknek nagyon sok más elfoglaltsága van.”

4. Eredmények hiánya: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amelyben a mesélő arra utal, hogy a folyamatos edzések, sok munka és energia ellenére nem képes elérni azt az eredményt, célt, amelyet kitűzött maga elé. Központi motívuma a csalódás és keserűség érzése.

„Emellett ugye nem jöttek az eredmények, rossz volt a hangulat, tehát tényleg és agyonverték edzésen is.”

5. Csökkenő motiváció: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amelyben a mesélő arra utal, hogy egyszerűen elvesztette érdeklődését a versenyzés iránt, nincs kedve folytatni ezt az életstílust, nem elég lelkes, csökkennek a kitűzött és elérendő célok, nincs semmi, ami igazán motiválná. Valószínűleg több, akár konkrétan megnevezett tényező is hozzájárulhat a motiváció csökkenéséhez

„Ez igazából egy elég hosszú folyamat volt, de ez mind hatással volt arra, hogy már egyre kevésbé volt kedvem lemenni edzésre, hiányzott a motivációm teljesen, ezért az eredmények sem jöttek, és végül úgy döntöttem, hogy ennyi elég volt nekem.”

6. Vívószövetséggel való konfliktus: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amelyben a mesélő arra hivatkozik, hogy problémái akadtak a Magyar Vívószövetséggel, elítéli annak működését, úgy érzi, kihasználták, nem kapta meg azt a támogatást, amit megérdemelt volna (itt mind anyagi, mind szakmai vonatkozásra is gondolunk). Nem értékelték megfelelően az eredményeit, nem kapták meg a lehetőséget, hogy bizonyíthassanak, másoknak kedveztek vagy akadályozták a versenyzői fejlődését, előrelépését.

„A szövetség részéről a legkisebb támogatást sem kaptam, egy kicsit sem éreztették velem azt, hogy odakerülhetek a válogatottba, hogy emberszámba vesznek, hogy megkapom a lehetőségeket. Sőt, ennek az ellenkezőjét éreztem, ahol tudtak kihasználták, és közben már évek óta elkönyvelték, hogy belőlem soha nem lesz válogatott.”

7. Magas költségek: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amelyben a mesélő arra hivatkozik, a vívás túl sok anyagi forrását emészti fel, nem képes biztosítani ezt hosszútávon, miközben nem kap segítséget a költségek csökkentésére, az elért eredmények pedig kétségessé teszik, vajon megéri-e folytatnia a versenyzést.

„Benne volt a levegőben ez az anyagi dolog, hogy azért nem vagyunk mi gazdagok, de kifizettem ezeket, kifizettük ezeket a versenyeket és kifizettem ott is nem tudom hány ezer forintot és gyakorlatilag semmi nem történt.”

8. Magas elvárások: minden olyan szövegrész, mondat vagy mondatrész, amelyben a mesélő azt érezteti, túl nagy a nyomás rajta, külső elvárások nehezítik abban, hogy eredményesen szerepeljen, aggódik amiatt, hogy nem tud valaki(k)nek megfelelni. Stresszessé válik, s úgy érzi, a nagy lelki teher miatt nehezen tud a versenyzésre koncentrálni, nehéz megküzdnie az elvárásokkal.

„Eleve nagyon nagy volt a nyomás, mert ugye utolsó verseny a VB előtt, nagyon fontos meg amúgy is OB.”

A narratív elemzéshez először ki kellett jelölnünk egy egységelemet, melynek definícióját az elemzés előtt, a következőképpen határoztuk meg:

A szöveget szövegrészekben elemezzük. A szövegek kérdésenként külön kezelendők. A modulok egységeleme az a szövegrészlet, amely egyértelműen utal a modulra, vagy annak lényeges tartalmi elemére és addig tart, amíg egy más témájú szöveg meg nem szakítja azt. Megszakításról akkor beszélhetünk, hogyha az adott modulként kategorizált szövegrész egy másik altörténetbe egy másik jelentésű szövegbe csap át.

Sportelhagyás bejósoló tényezői

Célunk volt egy valószínűségi modell készítése, mely képes előre jelezni az adott populációból véletlenszerűen kiemelt vívót a narratív interjúja alapján, hogy mekkora valószínűséggel lesz sportelhagyó. Ahhoz, hogy valószínűségeket tudjunk számolni a modulok alapján, tudnunk kell, hogy mennyire jó előrejelzők lehetnek. Ezért különbséget várunk el sportelhagyó és aktív sportolók között, a modulok összpontszámának átlagát tekintve, ennek letesztelésére a normalitás fennállta esetén független mintás t-próbát végeztünk el. Illetve arra a kérdésre is szerettünk volna választ kapni, a felvett kérdőívek közül van-e olyan, amely megbízhatóan hatással van a sportelhagyásra és számításba kell-e vennünk a valószínűségi modell megalkotása során.

Kíváncsiak voltunk továbbá arra is, hogy a Carless és Douglas (2008) által megnevezett 3 modulban figyelhetőek-e meg eltérések, érdemes lenne-e valamely modult a valószínűségi modellalkotásba belevenni.

Ezen elemzéseket megelőzően azonban az adatinkat függetlenné akartuk tenni attól, hogy az adott vizsgálati személy milyen hosszan beszél. Az bizonyos, ha valaki sokkal többet beszél az interjú alatt, akkor abban akaratlanul is többször jelenhetnek meg modulok, mint a többiekénél. Így összeszámoltunk minden egységelemet a szövegekben, majd a modulok számát elosztottuk az összes egységelem számával.

Narratív elemzésből származó változók=

Interjúban előforduló modulok száma

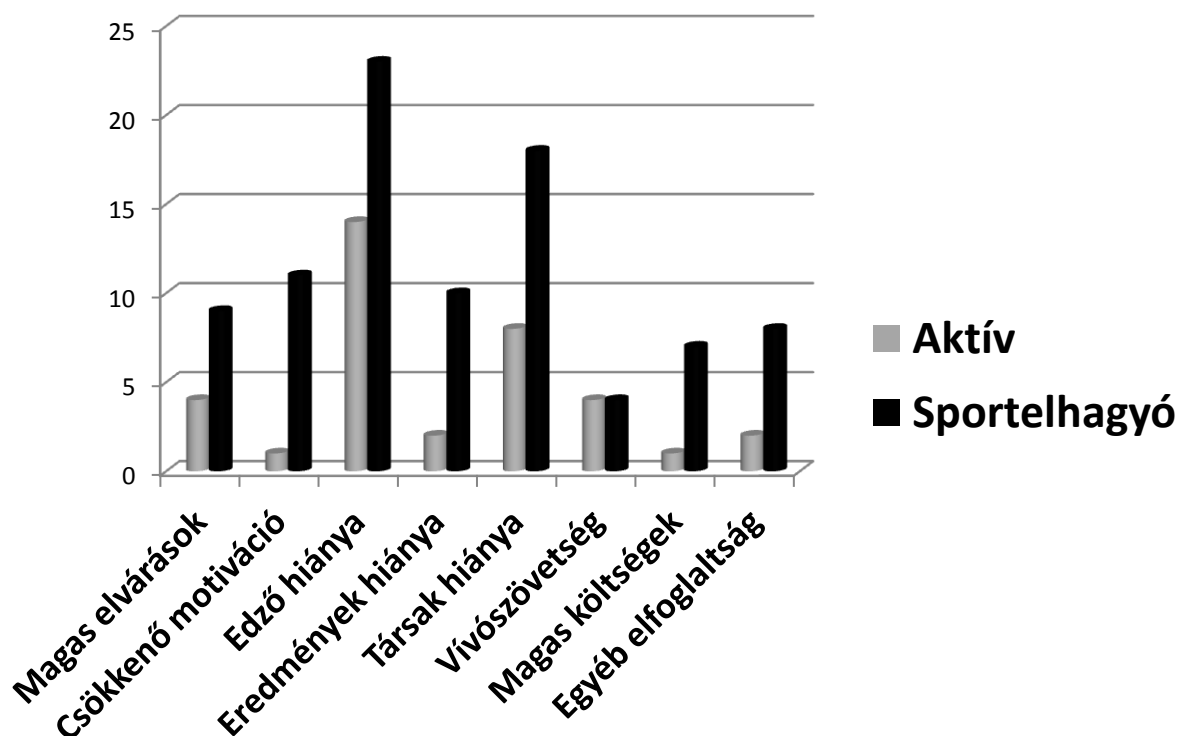
Interjúban előforduló összes egységelemek száma

A változók így 0 és 1 közé kerültek, könnyen kezelhetővé váltak és kiszűrtük a több beszédnek köszönhető egyenetlenségeket. Illetve ezáltal a csoportok között adódó különbségeket is kiszűrtük: a nagyobb létszámú csoportban magasabb lehet a modulok száma ebből fakadóan.

Az elemzés előtt három vizsgálati alany adatait kivettük az mintából. Az egyik résztvevőnk még aktív vívó volt, de már eldöntötte, hogy sportelhagyó lesz, így nem tudtuk egyik csoportba sem besorolni. A másik két adatot a sportelhagyók közül vettük ki, melyből az egyik a sportelhagyók átlagához képest modulok tekintetében sokkal alacsonyabb pontszámot ért el (3), míg a másik sokkal magasabbat (19). Kiugró adatként pedig torzították volna az eredményeket.

Mivel a minta a Kolmogorov-Smirnov próba alapján normális, ezért elvégezhetjük a független mintás t-próbát. 1. hipotézisünk beigazolódott $t(13) = 2,925$, $p < .05$. A sportelhagyó csoportban a modulok szignifikánsan többször szerepeltek $M = 0,212$, $SD = 0,08$, mint az aktív vívók csoportjában $M = 0,108$, $SD = 0,03$.

A modulok adta különbséget az alábbi grafikonon (3. ábra) szemléltetjük a két csoport között:



3. ábra. Az ábra bemutatja az egyes modulok megjelenését az interjúkban csoportonként

Láthatjuk, hogy a Vívószövetséggel adódó konfliktuson kívül mindegyik modul esetén a sportelhagyók jelentősen több mennyiségű modullal rendelkeztek. A Vívószövetséggel való konfliktus ilyen aránya abból is valószínűsíthető, hogy a jelenleg is aktív vívók többször, élesebben konfrontálódnak, mint a sportelhagyók, így az emlékek élesebben is élhetnek bennük.

Második hipotézisünk melyben feltettük, hogy a teljesítmény narratívumban is különbség mutatható ki szintén beigazolódott $t(13) = -3,776$ $p < .05$. A sportelhagyók átlagban kevesebb teljesítmény narratívumot használtak $M = 0,063$, $SD = 0,035$, mint az aktív sportolók $M=0,146$ $SD = 0,05$

Sem a kérdőívek, sem a további narratívum típusok, így az akció és a kapcsolat tekintetében sem találtunk különbséget a két csoport között, megbízható bejósoló tényezőnek az általunk kialakított sportelhagyási modulok és a teljesítmény típusú narratívum mennyisége bizonyosult.

Valószínűségi modell

A minta mind a teljesítmény narratívum, mind a sportelhagyás modulok tekintetében normális eloszlást követ, így mindkettő segítségével tehető valószínűségi jóslás a sportelhagyásra

vonatkozólag a következő képlet segítségével:

$$f(x) = \frac{1}{\sigma\sqrt{2\pi}} \cdot e^{-\frac{(x-m)^2}{2\sigma^2}},$$

A sportelhagyók csoportátlagát és szórását behelyettesítve megkaphatjuk, hogy mekkora valószínűséggel lesz az adott vívó sportelhagyó. Mivel statisztikailag szignifikánsnak bizonyult sportolók $M = 4$ $SD = 1,265$ és sportelhagyók $M = 8$ $SD = 2,236$ sportelhagyás modulok ,átlagos előfordulásának a száma $t(13) = 3,95$, $p < .05$. Ez tulajdonképpen csak abban különbözik az előző számítástól, hogy nem vettük figyelembe, az adott vizsgálati alany milyen hosszan beszél, nem tettük függetlenné az interjú hosszától. Azonban mivel a függetlenné tett eredmények is szignifikánsan különböztek, illetve az egységelemek összpontszáma sem különbözik a két csoport között, illetve nincs szignifikáns különbség a két csoport egységelemeinek számát tekintetbe véve $t(13) = 0,501$, $p < .05$. Ebből adódóan megengedhetjük, hogy amennyiben a modulok függetlenné tétel nélkül is különböznek, azon számok alapján tegyünk valószínűségi előrejelzést a számolás megkönnyítése érdekében.

A következő táblázat bemutatja, hogy attól függően, hogy hány narratív sportelhagyás modul jelenik meg egy interjú alkalmával, hogyan alakul a sportelhagyás valószínűsége. (1. táblázat):

Narratív minták száma	Sportelhagyás valószínűsége
0	0,1%
1	0,1%
2	0,4%
3	1,25%
4	3,67%
5	9,01%
6	18,67%
7	32,7%
8	50%
9	67,3%
10	81,33%
11	91%

1. táblázat. A táblázat bemutatja, hogy adott számú narratív modul megjelenése esetén milyen valószínűséggel lesz a sportoló sportelhagyó.

Diszkusszió

Az eredményeket összefoglalva azt láthatjuk, hogy a sportelhagyási viselkedés legjobb bejelzői a Carless és Douglas (2008) által javasolt teljesítmény narratívum, illetve az általunk létrehozott sportelhagyás modulok.

A sikeres teljesítmény narratívum elmesélése szakirodalmi értelmezés szerint azzal is együtt jár, hogy a mesélőt elégedettség tölti el, amiért egy bizonyos helyezést elért, mozdulatsor véghezvitelével képességeit fitogtathatja. Nagyon sok pozitív érzés, öröm szabadulhat fel a sikeres végkifejlet, profizmus, kompetencia érzésekor, a mesélő élvezi, hogy ő áll a középpontban és mások elismerik. Az általunk kapott eredmények logikailag beleillenek, alátámaszthatják ezt a megállapítást, hiszen az aktív versenyzőket sokkal inkább ösztönözheti a sikerre, jó eredmény elérésére a teljesítmény, a sportelhagyókat ez már kevésbé érint. A sikeres cél elérés fenntarthatja a további motivációt a sportolás iránt, s a motiváltabb sportolók aktívabban is küzdenek a versenykarrierjük során (Gratz, Tomczak, 2008). A pozitív érzések további erősítőként szolgálhatnak. Ezzel szemben a sportelhagyók kevesebb ilyen tapasztalattal rendelkeznek, esetleg az ilyen irányú élményeiket akció jellegű narratívumokban mesélik el, a teljesítményfókuszot mellőzve.

Mi itt csak egy valószínűségi modellt tudunk alkotni, mely egyszerre csak az egyik változót tud figyelembe venni, azonban a továbbiakban érdemes lenne egy olyan modellt építeni, mely mindkét változó bejósoló erejét figyelembe tudja venni. A kutatás limitációi közé tartozik, hogy nagyon sportágspecifikus: biztosan csak azt jelenthetjük ki, hogy ezek az okok a vívásra igazak. Ezt egy további kutatásban lenne érdemes vizsgálni. Szeretnénk kutatásunkat kiterjeszteni más sportágakra is, hogy megtudjuk, a modulok esetlegesen mennyire játszanak szerepet más sportágak sportelhagyóinál.

Azonban a teljesítmény modul sportágakat tekintve egyetemes, és minden sportág sportelhagyásánál komoly jelentősége lehet. Problémafelvetésünkben azt kérdeztük, hogy vajon lehet-e egy valószínűségi modellt alkotni narratív interjúk alapján. Tudni akartuk, hogy egy adott mintán felvett érvek milyen valószínűséggel jelenhetnek meg a személyes döntésekben, és lehet-e bejósoló erejük egy későbbi viselkedési állapot bejelzésében? A válaszuk erre, hogy igen, lehet, a valószínűségi modell, amit csak alkalmaznunk kellett, a matematikában már régóta használat tárgyát képezte. Pszichológiailag azonban sokkal érdekesebb, hogy habár elfogadjuk azt a tényt, hogy az egyéneknek különböző okai lehettek a

sportelhagyásra, olyanok, melyeket nem vizsgáltunk, de mégis ezen okok jó előrejelzését mutatják emberek jövőbeni viselkedésének.

Az sem elhanyagolható, hogy az általunk definiált sportelhagyási modulok beleillenek az eddig sportelhagyást vizsgáló kutatások eredményeibe. Az eredmények hiánya, társak hiánya, edzővel való konfliktus, egyéb érdeklődési területek ütközése már másoknál is megjelent, valószínűleg ezek univerzálisabb tényezők, mi azonban a kifejezetten a vívásra definiáltuk és mértük őket. Továbbá nálunk új okok is felmerültek az adott sportágra vonatkoztatva, ilyenek a magas elvárások és költségek, illetve a csökkenő motiváció.

Ez az első olyan modell, mely narratívumok alapján jósol be konkrét viselkedésformákat, mint például egy adott döntés kimenetele: folytassák-e a sportot vagy ne. Az eddigi narratív kutatások során a nem szó szintű elemzések nem voltak standardizálva, nem volt mindegy, hogy az adott ember milyen hosszan beszél. Sikerült kiküszöbölnünk ezt a problémát, az egységelemek egyértelmű definiálása, illetve az eredményekben ismertetett képlet segítségével.

A kutatásnak elméleti hasznossága mellett gyakorlati haszna is van: felmértük a leggyakoribb indokokat melyek bejósolják a sportelhagyást a vívásban. Mivel a sportelhagyás egy komolyabb probléma a vívásban belül, az eredmények figyelembevételével a sportágban tevékenykedők azokat figyelembe véve javíthatnak ezen a problémán. Hiszen egyáltalán nem mellékes az az eredmény sem, hogy a sportelhagyók és az aktív versenyzők is az edzői támogatás hiányát emelik ki a leginkább.

Kitekintés, kritika

A kutatás gyengéi közé tartozik, hogy habár a modulok és az egységelem előre definiált volt, a szubjektivitás nem teljesen kiszűrhető: az interjúkat, szövegeket, további független elemzőkkel is érdemes lett volna kiértékelni, és reliabilitás vizsgálatot végrehajtani, hogy a szubjektivitást teljesen kiszűrjük az elemzésből. Erre sajnos idő hiányában eddig nem került sor, a további terveink között tartjuk számon.

Emellett érdemes volna szószintű elemzést is véghezvinni az adatokon, a már említett érzelmek, self- és mi-referencia, időélmény és kapcsolati változások eredményeit összevetni a 3 narratívum típussal. Ebből a szempontból külön kiemelnénk a teljesítmény narratívum vizsgálatát.

A továbbiakban érdemes lenne az általunk létrehozott modulok között is szelektálni: kivenni azokat, ahol nincs szignifikáns eltérés sportolók és sportelhagyók között (pl. Vívószövetséggel való konfliktus) : ezek valószínűleg nem megbízható bejelzői a jövőbeni viselkedésnek.

Szakirodalom

Bauer, M. (1996) The narrative interview: Comments on a technique for qualitative data collection, *Papers in Social Research Methods, Qualitative Series 1*, 1-19.

Bruner, J. (1986) *Actual minds, possible words*. Cambridge, Harvard University Press

Bruner, J. (1997) Narrative model of self-construction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 818, 145-161.

Carless, D., Douglas K. (2008) Narrative, Identity and Mental Health: How men with serious mental illness restore their lives through sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (5), 559-597.

Chambers, S. T. (1991) Factors affecting elementary school student's participation in sports. *The Elementary School Journal*, 91, 5, 413-419.

Ehmann B. (2002) *A szöveg mélyén. Pszichológiai tartalomelemzés*. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó

Ehmann B. (2004) Tartalomelemzési módszerek a szubjektív időélmény vizsgálatára laikus beszélők szövegeiben. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 59, 3, 345-361.

Ehmann B., Balázs L. (2011) Nyelvtechnológia az úrpszichológiában: Ice-csoportok pszichodinamikájának távoli monitorozása narratív pszichológiai tartalomelemzéssel. *Pszichológia*, 31 (2), 63-79.

Fraser-Thomas, J., Coté, J., Deakin, J. (2008a) Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 318-333

Fraser-Thomas, J., Coté, J., Deakin, J. (2008b) Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 5, 645-662.

Gracz, J. , Tomczak, M. (2008) Selected temperamental properties and achievement motivation of fencers. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 15, 2, 109-118.

Hiles, David, Cermák, Ivo and Chrz, Vladimir (2009) Narrative Oriented Inquiry: A Dynamic Framework for Good Practice. In *Narrative, Memory and Identities*. University of Huddersfield, Huddersfield, 53-65.

László J. (2005) A narratív pszichológia mint tudomány. *Pszichológia*, 25 (2), 109-131.

László J. (2005) *A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába*. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó

László J., Ehmann B. (2004) A narratív pszichológiai tartalomelemzés új eljárása: a LAS Verticulum. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 59 (3), 363-375.

Rosenberg, F., Rosenberg, M. (1978) Self-esteem and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 7, 279-291.

Ryff, C.D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.

Schank, R. C., Abelson, R. P. (1995) Knowledge and memory: The real story. In Wyer, R. S. (Ed.) *Knowledge and memory: The real story*. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates

Schmith, B., Sparkes, A.C. (2009) Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 2, 279-288.

Schmith, B., Sparkes, A.C. (2009) Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 1, 1-11.

Schmith, B., Sparkes, A.C. (2005) Men, sport, spinal cord injury, and narratives of hope. *Social Science & Medicine*, 61, 5, 1095-1105.

Sipos, K., Sipos, M., & Spielberger, C.D. (1994). A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. *Pszichodiagnosztikai vademecum*, 2, 123—148.

Smith, R. E., Schutz, R.W., Smoll, F. L., Ptacek, J. T. (1995) Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 4, 379-398.

Wall, M., Coté, J. (2007) Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12, 1, 77-87.

Weiner, B. (1985) An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 4, 548-573.

Mellékletek

Jelöld meg azt a négyzetet, amely legjobban jelzi egyetértésed vagy egyet nem értésed az alábbi megállapításokkal kapcsolatban.

	Teljesen egyet- érték	Nagyjából egyet- érték	Kicsit egyetérték	Inkább nem érték	Többnyire nem érték egyet	Egyáltalán nem érték egyet
1. Személyiségem legtöbb oldalát szeretem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Amikor megvizsgálom életem történetét, elégedett vagyok azzal, ahogy a dolgok eddig alakultak.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Néhány ember céltalanul vándorol egész életében, de én nem tartozom közéjük.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Gyakran lehangolnak az élet mindennapi követelményei.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Bizonyos tekintetben kiábrándultnak érzem magamat életben nyújtott teljesítményem miatt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Nehézséget és többnyire csalódással teli élményeket hoz számomra a szoros kapcsolatok fenntartása.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Napról, napra élem az életem és nem igazán gondolkodom a jövőre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Általában úgy érzem, hogy felelős vagyok azért a helyzetért, amelyben élek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Jól tudom kezelni a mindennapokban rám háruló kötelezettségeket	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Néha úgy érzem, mintha már megtettem volna mindent, amit az életben megtehetők.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Az élet számomra a tanulás a változás és fejlődés szakadatlan folyamata.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Úgy gondolom, hogy fontos olyan új élményeket és tapasztalatokat szerezni, amelyek kihívásokat jelentenek önmagunk és a világunk újragondolására.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Az emberek valószínűleg úgy jellemeznének engem, mint egy adakozó személyt, aki hajlandó időt szentelni másokra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Régen feladtam a próbálkozást arra, hogy valami nagy javulást vagy változást hozzak létre az életemben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Hajlamos vagyok arra, hogy elfogadjam a határozott véleményt képviselő emberek álláspontját.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Nem sok melegséget és bizalmat tapasztalok a másokkal való kapcsolataimban.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. Bízom a saját véleményemben még akkor is, ha az gyökeresen eltér mások álláspontjától.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Azon értékek alapján ítélem meg magam, amelyeket én fontosnak tartok, nem pedig azok alapján, amiket mások tartanak fontosnak.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kérjük, pontozd a következő állításokat aszerint, hogy milyen mértékű az egyetértésed vagy egyet nem értésed. Válaszaid karikázással jelöld!

1-egáltalán nem értek egyet

2-nem értek egyet

3-egyetértek

4-teljesen egyetértek

1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalábbis másokhoz képest.	1	2	3	4
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.	1	2	3	4
3. Mindent egybevetve, hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelennek, sikertelen embernek tartsam magam.	1	2	3	4
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.	1	2	3	4
5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.	1	2	3	4
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.	1	2	3	4
7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.	1	2	3	4
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.	1	2	3	4
9. Időnként értéktelennek érzem magam.	1	2	3	4
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.	1	2	3	4

Az alábbi állításokat is pontozd aszerint, mennyire jellemzőek rád!

1 – szinte soha

2 – néha

3 – gyakran

4 – majdnem mindig

1. Hétről hétre jól meghatározott célokat tűzök ki magam elé, és azok szerint cselekszem.	1	2	3	4
2. Tehetségem és képességeim legjavát hozom ki magamból.	1	2	3	4
3. Ha az edző megmondja, hogyan javítsam ki a hibáimat, hajlamos vagyok személyeskedésnek venni, és ideges leszek.	1	2	3	4
4. Sportolás közben jól tudok koncentrálni, és ki tudom zárni a zavaró ingereket.	1	2	3	4
5. Verseny közben bizakodó és lelkes maradok, függetlenül attól, hogy mennyire kicsi a nyerési esélyem.	1	2	3	4
6. Tétversenyen jobb a teljesítményem, mert tisztább a fejem.	1	2	3	4

7. Egy kicsit szorongok amiatt, hogy teljesítményemet mások hogyan értékelik.	1	2	3	4
8. Sokat töprengök azon, hogy miként valósítsam meg a céljaimat.	1	2	3	4
9. Az önbizalmam segít abban, hogy jól játszom.	1	2	3	4
10. Az edző kritikája inkább idegesít, mint segít.	1	2	3	4
11. Amikor figyelek valamire vagy hallok valamit, könnyen távol tudom tartani a zavaró gondolatokat.	1	2	3	4
12. A teljesítményemmel kapcsolatos aggodalmak túl nagy lelki terhet jelentenek számomra.	1	2	3	4
13. Az elérendő teljesítményt minden edzésen meghatározom a magam számára.	1	2	3	4
14. Nincs szükségem arra, hogy edzésen vagy versenyen kemény munkát követeljenek tőlem, mindig 100%-ot teljesítek.	1	2	3	4
15. Ha az edző valamiért kritizál vagy kiabál velem, a hibát nyugodtan kijavítom.	1	2	3	4
16. Jól oldom meg a sportágamban felmerülő váratlan helyzeteket.	1	2	3	4
17. Ha rosszul állok, igyekszem nyugodt maradni, és ez beválik.	1	2	3	4
18. Minél nagyobb a tét egy versenyen, annál jobban élvezem.	1	2	3	4
19. Verseny alatt aggódom amiatt, hogy hibát vétek vagy nem leszek sikeres.	1	2	3	4
20. Jóval a játék kezdete előtt a fejemben van a játéktervem.	1	2	3	4
21. Amikor úgy érzem, hogy kezdek túlzottan feszültté válni, képes vagyok gyorsan ellazítani a testemet, és megnyugtatni magamat.	1	2	3	4
22. Szeretem a téthelyzetek nyújtotta kihívásokat.	1	2	3	4
23. Gondolok arra és elképzelem, hogy mi fog történni, ha kudarcot vallok vagy hibázok.	1	2	3	4
24. Bárhogy is mennek a dolgok, uralkodni tudok az érzelmeimen.	1	2	3	4
25. Figyelmemet könnyen tudom irányítani, és képes vagyok egyetlen dologra vagy személyre koncentrálni.	1	2	3	4

26. Ha nem sikerül elérnem a kitűzött célt,
az a korábbinál keményebb munkára ösztönöz. 1 2 3 4
27. Az edzők és menedzserek tanácsait és utasításait
megfogadva fejlesztem képességeimet. 1 2 3 4
28. Tét helyzetben kevesebb hibát véték,
mert jobban koncentrálok. 1 2 3 4

Néhány olyan megállapítást olvashatsz az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvasd el valamennyit, és karikázd be a jobb oldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy

ÁLTALÁBAN HOGYAN ÉRZED MAGAD.

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozz túl sokat, hanem azt a választ jelöld meg, amely általában jellemző rád.

- Soha** → **1**
Néha → **2**
Gyakran → **3**
Mindig → **4**

1. Jól érzem magam.	1	2	3	4
2. Gyorsan elfáradok.	1	2	3	4
3. A sírás ellen küszködnöm kell.	1	2	3	4
4. A szerencse engem elkerül.	1	2	3	4
5. Sokszor hátrányos helyzetbe kerülök, mert nem tudom elég gyorsan elhatározni magam.	1	2	3	4
6. Kipihentnek érzem magam.	1	2	3	4
7. Nyugodt, megfontolt és tetterre kész vagyok.	1	2	3	4
8. Úgy érzem, hogy annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk.	1	2	3	4
9. A semmiségeket is túlzottan a szívemre veszem.	1	2	3	4
10. Boldog vagyok.	1	2	3	4
11. Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat.	1	2	3	4
12. Kevés az önbizalmam.	1	2	3	4
13. Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
14. A kritikus helyzeteket szívesen elkerülöm.	1	2	3	4
15. Csüggedtnek érzem magam.	1	2	3	4
16. Elégedett vagyok.	1	2	3	4
17. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak, és nem hagynak nyugodni.	1	2	3	4
18. A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom a fejemből kivenni őket.	1	2	3	4
19. Kiegyensúlyozott vagyok.	1	2	3	4
20. Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok.	1	2	3	4

